

체육여행의 얼티미트 수업노트(2026)

본 저작물은 인공지능(AI)의 도움을 받아 제작되었으며,
교육적 목적에 한해 자유롭게 활용·수정·재배포할 수 있습니다.

사용 시 출처를 밝혀주시면 감사하겠습니다.

체육여행의 얼티미트 수업노트(2026)

발행일 2026년 5월 15일

지은이 정진호

출판사 퍼플

출판등록 제300-2012-167호 (2012년 09월 07일)

주 소 서울시 종로구 종로1가 1번지

대표전화 1544-1900

www.kyobobook.co.kr

© 정진호 2026

본 자료는 수업 및 교육 활동을 위해 자유롭게 활용하실 수 있습니다.
공유 및 수정도 가능하며, 사용 시 출처를 밝혀주시면 감사하겠습니다.

체육 수업은 단순히 몸을 움직이는 시간이 아니라, 삶을 배우는 시간이라고 생각합니다. 학생들은 원반을 던지고 받는 과정에서 협력하고, 갈등을 겪으며, 스스로 선택하고 책임지는 경험을 합니다. 이러한 순간들은 교과서 속 지식보다 더 깊이 오래 남는 배움이 됩니다.

특히 얼티미트는 ‘Spirit of the Game’이라는 독특한 철학을 바탕으로, 규칙을 스스로 지키고 상대를 존중하는 문화를 만들어가는 스포츠입니다. 심판 없이 진행되는 경기 속에서 학생들은 정직, 책임, 존중이라는 가치를 자연스럽게 익히게 됩니다.

이 책은 이러한 얼티미트의 교육적 가치를 바탕으로, 사회정서교육(SEL)을 체육 수업 속에 녹여내고자 한 기록입니다. 단순한 기능 지도나 경기 운영을 넘어, 학생들의 관계 형성과 감정 조절, 자기 이해를 돕는 수업을 설계하고 실천하는 과정을 담았습니다.

“수업 속에서 우리는 완벽하지 않았고, 때로는 예상치 못한 상황과 마주하기도 했습니다. 그러나 그 과정 자체가 배움이었고, 학생들과 함께 성장하는 시간이었습니다.”

원반이 손을 떠나 아름다운 궤적을 그리듯, 이 책이 현장의 선생님들과 학생들에게 닿아 또 다른 성장의 비행이 시작되기를 소망합니다.

목차

1. 플라잉디스크의 역사	6
2. 학교스포츠클럽 얼티미트 경기장과 용구(2026)	7
3. 학교스포츠클럽 얼티미트 경기방법 및 규칙(2026)	8
4. 플라잉디스크 속의 과학	26
5. 플라잉디스크의 기술체계	31
6. 얼티미트 전술체계	39
7. 기술수행능력 평가	41
8. 수업 환경 조성	42
9. 사회정서교육 연계 체육온 활동 운영 계획	43
10. 사회정서교육 학습지	46

1) 체육수업 규칙

- ▶ 수업 전후로 손을 씻고 사용한 기구는 가지런히 정리하기
- ▶ 조별 체조 대형(4열 횡대)으로 모이기
- ▶ 수업 시간 준수(쉬는 시간 종료 전 집합)
- ▶ 지정된 체육복 착용
- ▶ 준비운동을 철저히 하고, 부상자나 환자는 수업 전후에 반드시 알리기
- ▶ 장소 이탈 시(보건실, 화장실 등) 교사의 허락 받기
- ▶ 음식물 섭취 및 비속어 사용 금지

2) 안전교육

‘빠른 플레이’보다 ‘안전’이 먼저다.

가) 충돌 및 타격 사고

- ▶ 빠르게 날아온 디스크가 얼굴에 직격
- ▶ 점프 캐치 중 선수 간 충돌
- ▶ 초보자가 던진 디스크가 예측 불가 방향으로 급변
예방법) 플라잉디스크를 패스할 때 상대방에게 사인을 주고 던지고 받기
점프 전 주변 확인 습관화

나) 손가락 및 부위별 부상

- ▶ 강한 패스를 한 손으로 받다가 꺾임
- ▶ 디스크 가장자리에 타박상
예방법) 가슴 앞 두 손 캐치 생활화, 초급 단계에서는 강속 패스 금지

1) 발생유래

플라잉디스크의 기원에 대해서는 여러 이야기가 전해진다. 그중 가장 널리 알려진 설은 1940년대 미국 예일 대학교 학생들이 인근 제빵업체의 금속 파이 접시를 던지며 즐기던 놀이에서 시작되었다는 것이다. 이후 1948년 월터 모리슨이 금속 재질의 원반을 제작하면서 현대적 형태의 디스크가 등장하였고, 재질과 구조가 지속적으로 개선되며 오늘날의 스포츠로 발전하였다.



'프리즈비 제빵업체'의 주석점시

사진: Doug Coldwell, 「Frisbie pie tin」, CC BY-SA 3.0, Wikimedia Commons 제공
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

2) 한국의 도입과 변천

우리나라에서 플라잉디스크가 본격적으로 보급되기 시작한 시기는 2000년대 초반이다. 이후 종목의 체계적인 확산을 위해 2006년 김동진 회장을 중심으로 한국플라잉디스크협회가 창립되었으며, 이를 계기로 조직적인 운영 기반이 마련되었다.

2009년 이후에는 학교 현장에서의 도입이 활발해지면서 정규 체육수업과 학교스포츠클럽 활동에 플라잉디스크가 점차 포함되었다. 더 나아가 2012년에는 전국 학교스포츠클럽 플라잉디스크 대회가 신설되어 학생들의 참여 기회가 크게 확대되었고, 이를 통해 종목의 저변이 한층 넓어지는 계기가 되었다.

2

학교스포츠클럽 얼티미트 경기장과 용구(2026)

참고문헌: 2026 전국학교스포츠클럽 플라잉디스크대회 얼티미트 경기 규칙(2026.1.17.)

1) 경기장

학교스포츠클럽 얼티미트 경기장(Playing Field)의 규격은 사이드라인(Side Line, 75m)과 엔드라인(End Line, 37m)으로 구성된 직사각형 형태이다. 경기장은 엔드라인과 평행한 두 개의 선으로 3등분 되는데 이를 골라인(Goal Line)이라고 한다. 그리고 경기장 가운데 구역을 센트럴존(Central Zone), 양 끝 득점 구역을 엔드존(End Zone)이라고 한다. 그리고 골라인 가운데에서 중앙으로 12.5m 떨어진 위치에 브릭마크(경기 재개지점)를 표시한다. 단, 경기장 사정에 따라 규격을 변경하여 운영할 수 있다.



[학교스포츠클럽 얼티미트 경기장(초, 중, 고)]

- 학교스포츠클럽 규격: 엔드라인(37m), 사이드라인(75m), 골라인(12.5m)
- 국제경기장 규격: 엔드라인(37m), 사이드라인(100m), 골라인(18m)

2) 경기용 원반

플라잉디스크 원반은 경기 종목(디스크골프, 얼티미트, 거츠 등)에 따라 형태와 규격이 다양하다. 얼티미트 경기에 사용되는 공인 원반은 대한플라잉디스크연맹(KFDF)이 정한 기준을 충족해야 하며, 중·고등학생용 공인 원반의 주요 제원은 다음과 같다.

- 초등학생용 공인 원반 (거츠용)
- 크기/중량: 23.5cm, 114g
- 재질: EVA



- 중, 고등학생용 공인 원반
- 크기/중량: 27.5cm, 175g
- 재질: TPE



3

학교스포츠클럽 엘티미트 경기방법 및 규칙(2026)

참고문헌: 2026 전국학교스포츠클럽 플라잉디스크대회 엘티미트 경기 규칙(2026.1.17.)

1) 선수 구성

한 팀의 경기자 수는 **7명**이며 후보 포함 **최대 18명**까지 출전할 수 있다.

가) 선수 교체

선수 교체는 득점 이후 가능하며 교체 횟수나 인원수는 제한이 없으며, 한번 교체된 선수는 득점 이후 다시 참가 가능하다.

나) 경기 인원

경기를 시작하거나 진행하기 위해서는 팀당 **최소 5명 이상**의 선수가 확보되어야 한다. 만약 부상이나 퇴장 등의 사유로 경기 인원이 5명 미만이 될 경우 해당 팀은 몰수패 처리된다. 단, 인원이 5명 또는 6명인 경우에도 상대 팀 7명과 경기를 진행한다.



2) 경기 시간

가) 경기 시간

전반전	휴식	후반전
10분	5분	10분

▶ 연장전: 후반전 이후 양 팀이 동점일 경우 실시하며, **선취 득점 시** 경기가 종료된다.

나) 작전타임

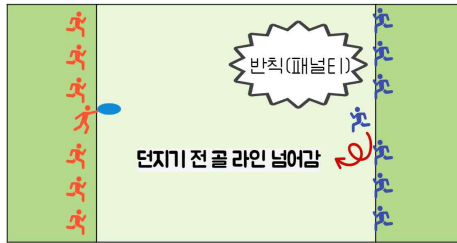
- ① 각 팀은 전/후반 **각 1회씩 총 2회** 요청할 수 있으며, 시간은 1분이다.
- ② 수비팀은 **득점 시에만** 작전타임을 요청할 수 있으며, 공격팀은 **‘인플레이(경기중)’나 ‘데드 플레이’상황에서** 요청할 수 있다.

3) 토스

경기 시작 전, 주심은 원반을 던져 공격권을 결정한다. 토스에서 승리한 팀이 공격 여부를 우선 선택할 수 있으며, 상대 팀은 경기 진영을 먼저 결정할 권리를 갖는다.

4) 플

- ① 심판의 휘슬 신호에 맞춰 수비팀이 공격팀을 향해 원반을 던지는 것을 ‘플’이라고 한다. 플을 던지기 전, 공격팀은 골라인 위에 한 발 이상을 딛고 대기해야 하며, 수비팀은 골라인을 넘어서는 안 된다(엔드존 안쪽 대기). 이를 위반할 경우 페널티가 적용된다.

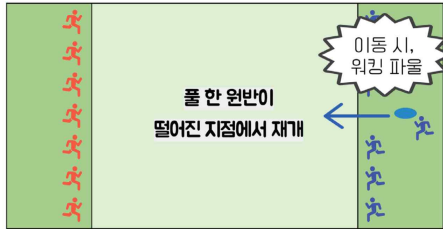


- 수비팀(원반을 던지는 팀)이 위반 시 → 공격팀은 하프라인 지점에서 심판의 재개 신호에 따라 경기를 시작한다.
- 공격팀(원반을 받는 팀)이 위반 시 → 원반이 떨어진 지점 또는 잡은 지점에서 7m 후퇴한 후, 심판의 재개 신호에 따라 경기를 시작한다.

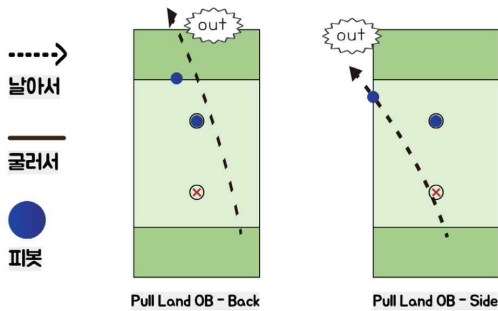
- ② 플로 날아온 원반은 공중에서 잡거나 지면에 떨어진 후 집어서 경기를 진행할 수 있다. 만약 공중에서 원반을 잡으려다 놓치더라도 턴오버(공격권 전환) 없이 경기를 계속 진행한다. 단, 플로 날아오는 원반을 잡을 때 고의로 전진 방향으로 쳐내면 ‘7m 후퇴 페널티’를 적용한다(2026년 개정 규정 반영).



- ③ 풀(Pull)로 날아온 원반이 공격팀의 디펜스 엔드존(Defense End Zone) 내에 정지한 경우, 공격자는 반드시 원반이 정지한 위치에서 즉시 경기를 재개해야 한다. 이를 무시하고 골라인(Goal Line)으로 원반을 가지고 이동하면 워킹(Walking) 반칙으로 간주하며, 원래 정지했던 지점으로부터 7m 후퇴하여 경기를 진행한다.



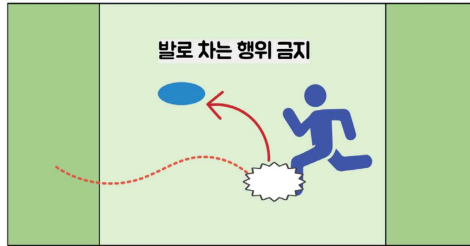
- ④ 풀로 던져진 원반이 경기장 내 지면에 닿지 않고 구역 밖으로 나갈 경우, 공격팀은 브릭 마크(Brick Mark) 규정에 따라 해당 지점에서 경기를 재개한다.



[Pull Land OB - Back / Pull Land OB - Side]

- **브릭마크 규정:** 풀(Pull)한 원반이 경기장 내 지면에 닿지 않고 구역 밖으로 나간 경우 (Out-of-bounds), 공격팀은 다음 중 유리한 지점을 선택하여 경기를 재개할 수 있다.
 - 1) 자신의 엔드존 앞에 표시된 브릭마크 지점
 - 2) 원반이 경기장 경계선을 통과한 지점
- **브릭 선언 (Signal):** 원반을 줍기 전 또는 줍는 즉시, 다음과 같이 신호를 보내야 한다.
 - 동작: 한 팔을 머리 위로 높게 수직으로 들어 올린다.
 - 구호: 동시에 큰 목소리로 “브릭(Brick!)”이라고 외친다.

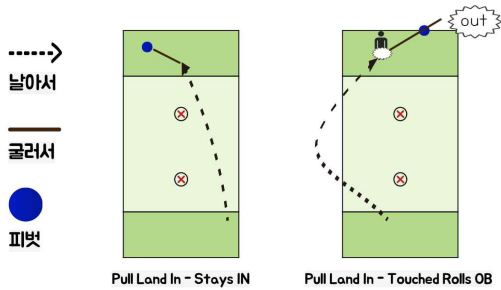
- ⑤ 지면으로 굴러오는 원반을 발로 막는 행위는 허용되나, 고의로 치는 행위는 금지된다. 이를 위반할 경우 해당 지점에서 경기를 재개하며, 고의성에 따라 심판은 경고를 부여할 수 있다.



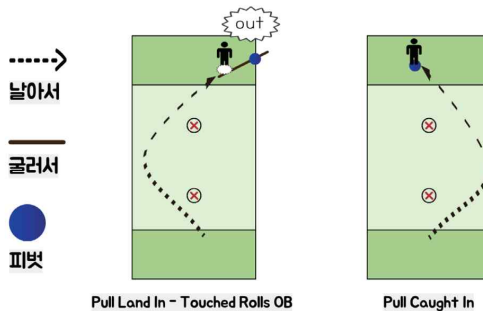
“막는 것은 OK, 치는 것은 NO”

- ⑥ 수비팀이 던진 ‘풀(Pull)’ 원반을 수비 선수가 공중에서 다시 잡거나 터치할 경우, 경기 지연으로 간주한다. 이 경우 공격팀은 해당 지점에서 7m 전진한 위치에서 경기를 재개한다.

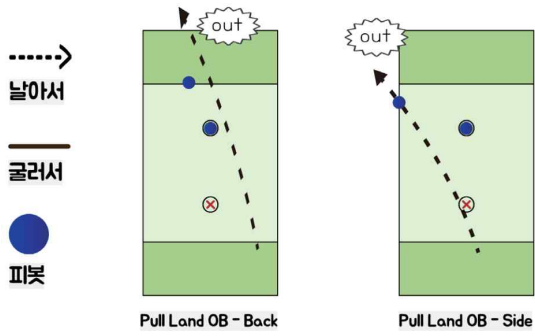
[풀 상황에서 원반을 던지는 위치]



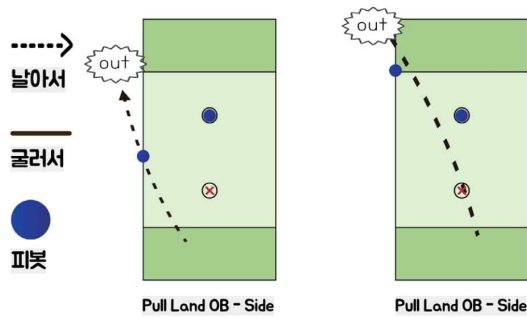
[Pull Land In - Stays IN / Pull Land In - Touched Rolls OB]



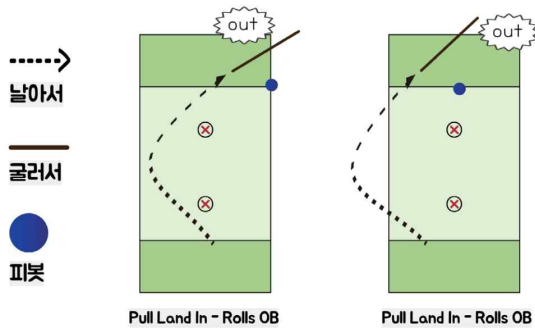
[Pull Land In - Touched Rolls OB / Pull Caught In]



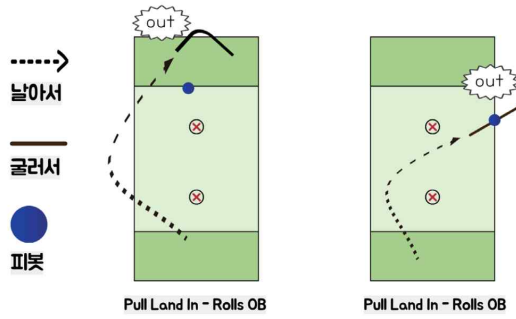
[Pull Land OB - Back / Pull Land OB - Side]



[Pull Land OB - Side / Pull Land OB - Side]



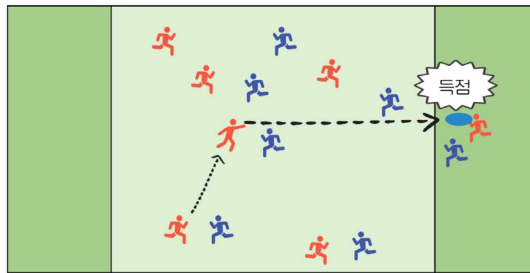
[Pull Land In - Rolls OB / Pull Land In - Rolls OB]



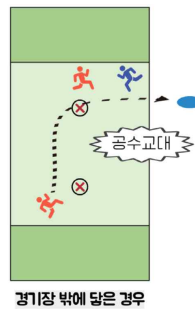
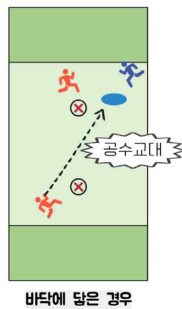
[Pull Land In - Rolls OB / Pull Land In - Rolls OB]

5) 공격과 득점

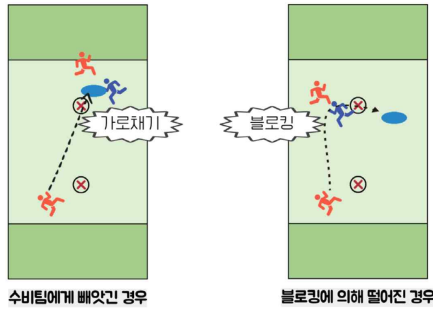
- ① 공격팀이 패스를 통해 오펜스 엔드존(Offense End Zone) 안에서 원반을 잡아 **회전을 멈춘 상태**를 유지하면 득점으로 인정한다.



- ② 패스한 원반이 **지면에 닿거나 경기장 경계 밖(Out-of-bounds)의 지면에 닿을 경우**, 즉시 공격권이 상대 팀으로 넘어간다.

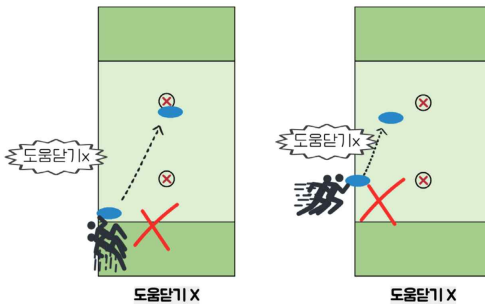


- ③ 상대 팀 선수에게 원반을 가로채기(Interception) 당하거나, 수비수의 블로킹으로 원반이 지면에 낙할 경우 즉시 턴오버(공격권 전환)된다.



- 수비수가 상대의 패스를 쳐내어 바닥에 떨어뜨리는 블로킹(Block)이나, 공중에서 직접 잡는 인터셉트(Intercept)는 모두 턴오버(공격권 전환) 상황이다. 인터셉트에 성공한 선수는 해당 지점에서 즉시 새로운 공격자가 되어 경기를 진행한다.

- ④ 원반을 가지고 골라인이나 사이드라인으로 이동하여 경기를 재개할 때는 도움닫기를 하며 던질 수 없다. 반드시 정해진 위치에서 원반으로 지면을 터치하는 '체크인(Check-in)' 동작을 완료한 후 공격을 진행해야 한다.

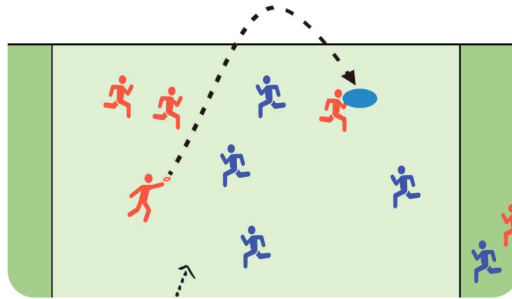


- **체크인 절차:** 중단된 경기를 재개할 때는 모든 선수가 위치를 잡은 후 다음 절차에 따라 체크인을 완료해야 하며, 이때 큰 목소리로 "디스크 인(Disc in)!"이라고 외쳐야 한다.
 - 수비수가 근처에 있을 때 수비수가 공격수가 들고 있는 원반을 손으로 가볍게 터치하여 경기를 재개한다.
 - 수비수가 근처에 없을 때 공격수 본인이 직접 원반으로 지면을 터치하여 경기를 재개한다.

- ⑤ 득점이 발생하면 양 팀은 즉시 진영을 맞바꾸어 각자의 엔드존으로 이동한다. 직전 세트에서 득점한 팀이 반대편 엔드존을 향해 풀(Pull)을 던짐으로써 다음 세트를 시작한다.



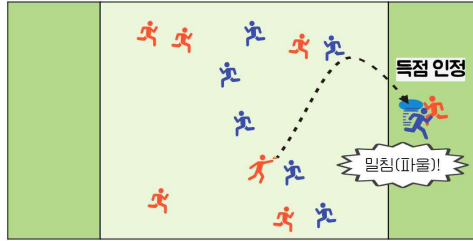
- ⑥ 원반이 비행 중 경기장 밖의 상공을 통과하더라도, 지면이나 물체에 닿기 전 다시 경기장 안으로 들어와 포획된다면 유효한 플레이로 인정한다.



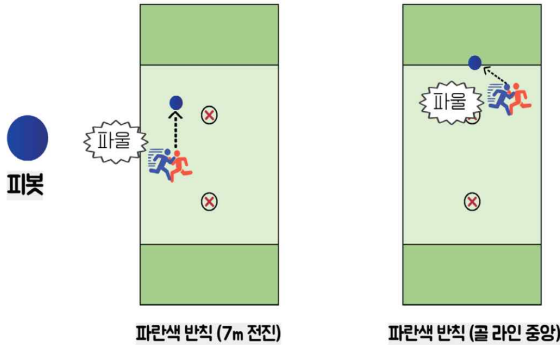
- ⑦ 공격수와 수비수가 원반을 동시에 잡은 경우, '공격 우선 원칙'에 따라 해당 원반의 소유권은 공격팀에게 부여한다. 단, 수비수가 명확하게 먼저 원반을 낚아채어 소유권을 확보했다면 인터셉트(턴오버)로 간주한다.



- ⑧ 원반을 잡는 과정에서 수비자의 신체 접촉(밀기, 당기기 등) 파울이 발생할 경우 공격팀의 소유권을 인정한다. 특히 해당 파울이 **엔드존 안에서** 발생했다면 즉시 **득점으로 인정**한다.



- ⑨ 원반을 소유한 공격수에게 수비자가 고의적인 파울을 범할 경우, **파울 선언과 함께 공격권**을 유지하며 **정해진 페널티**를 적용한다.



● **페널티 적용 및 위치 지정**

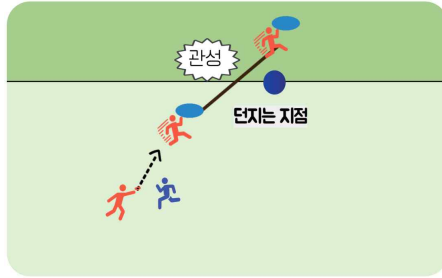
- **기본 원칙:** 심판의 판정에 따라 기존 위치에서 **7m 전진**한 지점에서 공격을 재개한다.
- **엔드존 인근 페널티:** 전진 거리(7m)가 상대 팀 골라인(엔드존 라인)을 초과하는 경우에는 골라인을 넘어가지 않으며, 상대 팀 **골라인 중앙**을 경기 재개 지점으로 한다.

● **반복 파울에 대한 조치**

- **추가 제재:** 페널티 적용 이후에도 고의적인 수비 파울이 반복되거나 지속될 경우, 심판은 해당 선수에게 **경고 또는 퇴장**을 명할 수 있다.

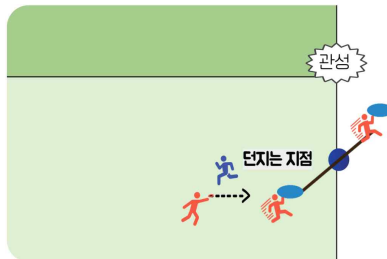
- ⑩ 파울 발생 직후 패스가 성공하면 경기를 그대로 **지속(어드밴티지)**한다. 만약 패스가 실패하면 경기를 중단한 뒤, 파울 지점으로부터 **7m 전진 페널티**를 적용하여 공격권을 보장한다.

- ⑪ 공격 상황에서 원반을 잡은 후 **관성에 의해 오픈스 엔드존으로 들어간 경우는 득점으로 인정하지 않는다**. 이때는 원반을 잡은 지점과 가장 가까운 골라인 위로 나와서 경기를 재개해야 한다. 이 과정은 심판의 별도 신호 없이 진행할 수 있으나, 재개 위치가 틀릴 경우 무효 처리되며 심판의 지시에 따라 올바른 위치에서 다시 시작해야 한다.



- ⑫ 경기장 안에서 원반을 잡은 후 관성으로 인해 라인 밖으로 나간 경우, **나간 지점의 사이드라인을 밟고 심판의 신호 없이 즉시 재개한다**. 위치가 잘못된 경우 심판의 지시에 따라 위치 교정 후 다시 시작한다.

- 원반을 잡을 때 첫 착지점은 반드시 경기장 라인 안쪽이어야 한다. 만약 첫 착지 시 라인을 밟거나, 안팎을 동시에 딛는 경우에는 **아웃(Turnover)**으로 판정한다.

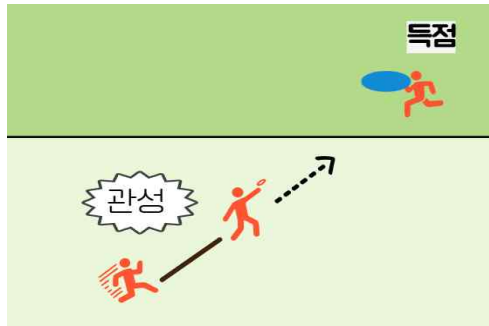


- ⑬ 공격자가 **잘못된 지점**에서 원반을 던졌을 때, 패스에 실패하면 그대로 **턴오버(공격권 전환)**가 된다. 만약 득점에 성공하더라도 이는 **무효 처리**되며, 다시 올바른 위치로 돌아가 공격을 진행한다.
- ⑭ 원반을 소유한 선수의 원반이 지면에 닿거나 스친 경우는 던진 것으로 간주하지 않으며, 해당 선수가 계속해서 공격권을 유지한다.

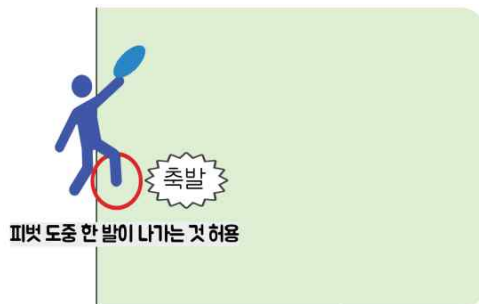
⑮ 원반을 소유한 선수가 피벗 도중 축발이 지면에서 떨어질 경우, **7m 후퇴 페널티**를 적용한다.



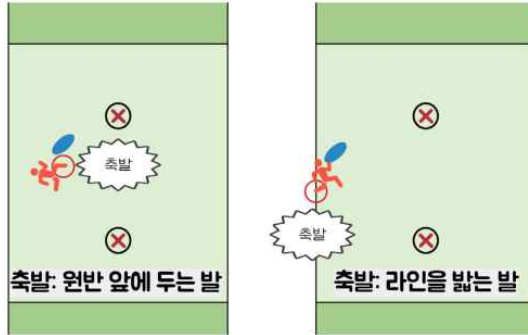
⑯ 원반을 잡은 직후 관성에 의해 멈추는 과정에서 시도하는 **즉각적인 패스**는 정당한 플레이로 인정한다.



⑰ 경기장 안에서 피벗 축발을 고정된 상태라면, 반대쪽 발이 경기장 밖 지면에 닿는 것은 허용되며 이는 **아웃(Out)**으로 간주하지 않는다.



⑩ 원반을 소유한 선수는 자신의 피벗 축발이 어느 쪽인지 상대 수비수에게 알릴 의무가 있다.

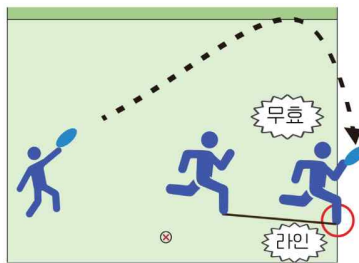


- 경기장 안(In-field)에서 공격권이 전환되어 경기를 재개할 때, 원반이 놓인 지점의 바로 앞에 두는 발 또는 라인을 밟고 있는 발이 축발이 된다.

6) 캐치 무효 및 주요 공격자 파울

캐치 무효: 패스 시 원반을 놓치거나(Drop) 규정을 어긴 경우 턴오버(공격권 전환)된다.

- ① 착지 판정: 원반을 잡을 때 첫 착지점은 반드시 경기장 라인 안쪽이어야 한다. 라인을 밟거나 안팎을 동시에 밟는 경우는 아웃(Turnover)으로 판정한다.



- 착지 시 한 발이 라인을 밟았다면, 다른 한 발이 경기장 안쪽(In-field)에 있더라도 라인 아웃으로 간주하여 캐치 무효(턴오버)로 판정한다.

- ② **득점 무효:** 엔드존 내에서 원반을 잡았더라도, **회전이 완전히 멈추기 전에 떨어뜨리면 득점**으로 인정되지 않으며 공격권이 전환된다.



- ③ **투 터치 패스 파울:** 자신이 던진 원반을 다른 선수에게 닿기 전 자신이 다시 잡거나 몸에 맞을 경우 **7m 후퇴 페널티**를 적용한다. 단, 잡으려는 동작 중 원반이 손에서 튕기는 것은 패스로 간주하지 않는다.(2026년 개정 규정 반영).



- 엔드존 내 득점 인정: 골라인 밖에서 원반을 잡으려다 손에 맞고 튕긴 후, **최종적으로 엔드존 안에서 잡아냈다면 득점**으로 인정한다(2026년 개정 규정 반영).
- 아웃오브바운드 판정: 경기장 안(In-field)에서 원반을 잡으려다 손에 맞고 튕긴 후, **최종적으로 경기장 밖에서 잡아냈다면 아웃(Turnover)**으로 판정한다.

- ④ **핸드 오프(건네주기) 파울:** 공격팀 선수가 원반을 던지지 않고 직접 건네줄 경우 7m 후퇴를 적용한다. (거리 판단은 심판 재량에 따르며, 기존 3m 룰이 변경됨. 2026년 개정 규정 반영)



- ⑤ **10초 룰**: 원반을 소유한 선수가 상대 수비수가 직접 수비를 시작하는 시점부터 10초 이내에 던지지 않으면 파울(공격권 전환)이다.

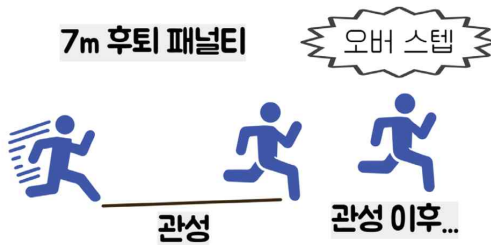


- 상대 팀 수비수가 3m 이내에서 직접 수비를 시작하는 시점부터 **스톨 카운트 (Stall Count)**를 시작한다.

- ⑥ **워킹 및 피벗 위반**: 피벗 동작 중 축발을 끌거나 지면에서 떼는 경우 7m 후퇴 페널티를 적용한다.



- ⑦ **오버 스텝**: 원반을 잡는 과정에서 **관성 이상으로** 불필요하게 걷는 경우 7m 후퇴 페널티를 적용한다.



- ⑧ 원반을 잡는 과정에서 다른 선수들의 **신체적인 도움**을 받아서는 안 된다.
- ⑨ **신체 접촉 및 방해**: 상대 선수를 잡거나 **밀기, 발 걸기, 치는 행위**는 파울이다. 또한 상대의 **눈을 가리거나 원반으로 위협하는 행위**도 금지된다.
- ⑩ **언어 폭력 및 비신사적 행위**: 상대 선수에게 **말을 걸어 방해하거나 욕설하는 행위**는 파울이며, 심판은 비신사적인 선수에게 경고를 줄 수 있다.
- ⑪ **파울 발생 후 경기 재개**: 파울 발생 후 **수비수의 체크인(Check-in)** 절차가 완료되면, 별도의 심판 신호 없이도 경기를 즉시 속행할 수 있다.



- **체크인 동작**: 원반을 상대 팀에게 보여주고 **상대 팀이 원반을 터치하는 동작**

7) 수비 방법과 수비 파울

- ① 손과 발을 모두 사용하여 수비할 수 있다. 수비수가 날아오는 원반을 **직접 잡거나(인터셉트), 쳐내어 바닥에 떨어뜨리면(블로킹)** 수비에 성공한 것으로 간주하며 공격권을 획득한다.



- ② 상대 선수를 마킹(수비)할 때 신체를 감싸거나 팔을 휘두르는 행위는 금지되며, 양팔을 벌려 진로를 견제하는 '허수아비 자세'를 유지해야 한다.



감싸는 자세 (X)



허수아비 자세 (O)

- ③ 원반을 소유한 공격수를 마킹할 때는 반드시 **1m(약 한 팔 간격) 이상**의 거리를 유지해야 한다.

※ 학교스포츠클럽 특수 규정(2026년 개정 규정 반영): 세계연맹(WFDF) 규칙은 '원반 지름 이상의 거리'를 규정하지만, 학교스포츠클럽에서는 안전을 위해 '1m 이상'으로 제한함.

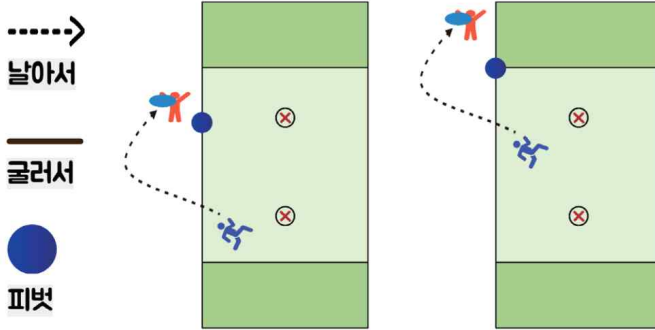


1m(한팔 간격) 이상

- ④ 수비수는 고의로 공격수의 신체를 밀거나 당기는 등 **불필요한 접촉**을 해서는 안 된다.

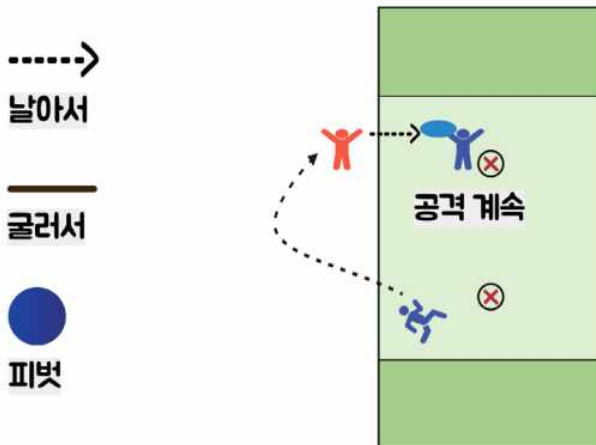


⑤ 수비 시, 경기장 경계선 밖(Out-of-bounds) 구역에서 수비 동작을 취하는 것이 허용된다.



- 경기장 밖(Out-of-bounds)에서 원반을 직접 잡거나(인터셉트) 쳐내어 바닥에 떨어뜨린(블로킹) 경우, 해당 지점에서 가장 가까운 사이드라인(또는 골라인) 위에서 경기를 재개한다.

⑥ 수비수가 경기장 밖에서 쳐낸 원반이 다시 경기장 안으로 들어왔을 때, 공격팀 선수가 이를 잡으면 공격권이 유지된다. 다만, 수비수가 원반을 직접 잡거나 원반이 지면에 닿으면 그 지점에서 턴오버(공격권 전환)된다.



⑦ 수비 시 상대 선수의 손에 있는 원반을 터치하거나 강제로 빼앗는 행위는 엄격히 금지된다.



(X)

⑧ 원반을 소유한 공격수를 마킹할 때, 3m 이내에는 오직 한 명의 수비수만 위치할 수 있다.
(두 명 이상이 에워싸는 행위 금지)



2명이 마킹 (X)



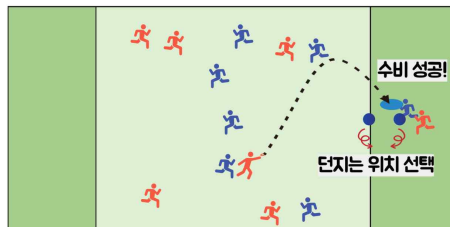
1명이 마킹 (O)

⑨ 디펜스 엔드존 내에서 수비에 성공할 경우, 해당 지점 또는 가장 가까운 골라인으로 이동하여 경기를 재개할 수 있다.

- 인터셉트 시: 원반을 직접 잡은 선수가 해당 위치에서 던져야 한다.
- 블로킹 시: 원반이 지면에 떨어졌으므로 수비팀원 중 누구나 원반을 집어 던질 수 있다.

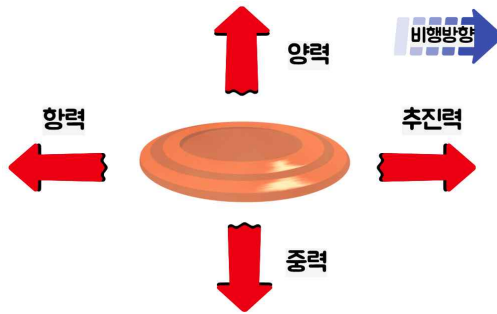
※ 경기 재개 시 선수 교체 및 이동 금지

턴오버(공격권 전환) 발생 후 최초로 원반을 집어 든 선수는 동료에게 원반을 건네주거나 바닥에 내려놓고 이동할 수 없다. 이를 위반할 경우 해당 행위를 무효로 처리하며, 최초로 원반을 집어 든 선수에게 7m 후퇴 페널티를 적용한다. 이후 정확한 지점에서 다시 경기를 재개해야 한다. 본 규정은 사이드 아웃 (Out-of-bounds) 상황에서도 동일하게 적용된다.



1) 비행 원리

비행 중인 플라잉디스크에는 다음과 같은 네 가지 물리적 힘이 작용한다.



[플라잉디스크에 작용하는 힘]

- ① **추진력(Thrust)과 자이로 효과(Gyroscope Effect):** 원반을 전방으로 나아가게 하는 힘이다. 강한 추진력을 생성하기 위해서는 던지는 순간 손목 스냅을 활용하여 원반에 충분한 회전(Spin)을 부여해야 한다. 이때 발생하는 자이로 효과는 회전하는 물체가 자신의 회전축을 일정하게 유지하려는 성질로, 비행 중인 원반이 뒤집히거나 흔들리지 않고 안정적인 궤도를 유지하도록 돕는다.
- ② **항력(Drag):** 비행 방향의 반대쪽에서 작용하는 공기의 저항력이다. 추진력과 상충하여 원반의 비행 속도를 감소시키는 요인이 된다.
- ③ **양력(Lift):** 원반을 위로 떠오르게 하는 힘이다. 원반 상단의 유선형 곡면과 하단의 오목한 구조에 의해 기류의 속도 차이가 발생하며, 이로 인한 압력차(베르누이 원리)가 원반을 위로 밀어 올린다.
- ④ **중력(Gravity):** 지구가 물체를 아래로 끌어당기는 힘이다. 비행 중인 원반이 최종적으로 지면에 착지하게 만든다.

2) 양력이 발생하는 원리 (베르누이 원리)

베르누이의 원리(Bernoulli's Principle): 원반 표면을 흐르는 기류의 속도가 빠를수록 해당 지점의 기압은 낮아지고, 유속이 느린 구간은 상대적으로 높은 기압이 형성된다. 플라잉디스크의 구조적 특성(윗면은 유선형 곡면, 아랫면은 오목한 형태)으로 인해 윗면을 지나가는 공기의 속도가 아랫면보다 빨라지며, 이 기압 차이에 의해 원반이 위로 떠오르는 양력이 발생한다.

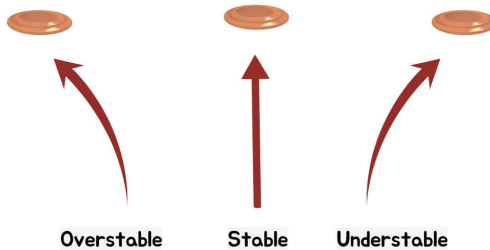
$$P + \frac{1}{2}\rho v^2 + \rho gh = \text{constant}$$

↑ 압력
↑ 속도
↑ 중력가속도
↑ 유체밀도
↑ 높이
상수(일정한 값)

3) 비행 궤적(안정성)

원반은 고유한 설계 방식에 따라 비행 안정성이 다르며, 그 궤적 또한 달라진다. 이러한 비행 안정성은 일반적으로 오른손잡이의 백핸드 던지기(RHBH)를 기준으로 다음과 같이 세 가지 유형으로 구분한다.

※ 비행 안정성은 원반의 성질을 의미하며, 하이저(Hyzer), 앤하이저(Anhyzer)는 던지는 기술을 의미한다.



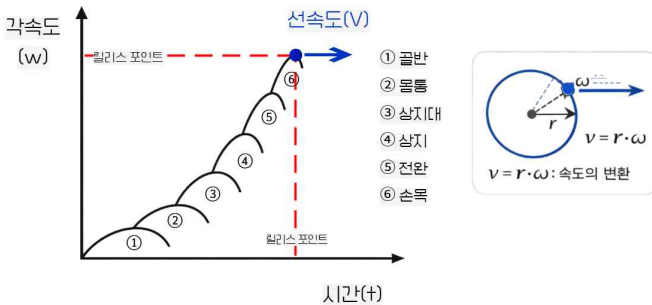
- ① **Stable:** 원반이 비교적 직선에 가까운 궤적으로 안정적으로 날아간다.
- ② **Understable:** 비행 중 오른쪽으로 휘어지려는 경향이 강한 성질이다. 앤하이저(Anhyzer) 기술을 사용하면 이러한 특성이 더욱 두드러져 원반이 우측으로 휘어져 날아간다.
- ③ **Overstable:** 비행 중 왼쪽으로 급격히 휘어지려는 경향이 강한 성질이다. 하이저(Hyzer) 기술을 사용하면 이러한 특성이 강화되어 원반이 좌측으로 휘어져 날아간다.

4) 플라잉디스크 던지기(순차적 가속)

우리 인체는 관절과 근육이 연결되어 작동하는 **운동 사슬(Kinetic Chain)**의 구조를 갖는다. 플라잉디스크 던지기 상황에서 운동 사슬의 구조적 특징에 따라 **하지의 지면반력과 릴리스(Release) 동작을 활용하여 힘이 생성되고 전달된다.**

특히 하지에서 생성된 지면반력은 골반과 몸통과 같은 크고 무거운 분절(Segment)에서 시작하여 상지, 상완, 전완, 손목으로 점차 전달된다. 이 과정에서 각 분절은 앞선 분절의 움직임을 바탕으로 회전 속도를 증가시키며, 결과적으로 **각운동량(Angular Momentum)의 전달이 효과적으로 이루어진다.**

이처럼 큰 분절에서 작은 분절로 힘이 전달되는 **순차적 움직임(Proximal-to-Distal Sequencing)**은 보다 강하고 정확한 동작을 가능하게 하며, 에너지 손실을 줄이고 수행 효율을 높이는 데 중요한 역할을 한다. 따라서 **기술 수행 시에는 개별 부위의 힘을 사용하는 것이 아니라, 전신의 협응(Coordination)과 연결성을 고려한 움직임이 요구된다.**



[순차적 가속에 따른 각속도와 선속도]

그림 출처: Morehouse & Cooper(1950)를 유경석(2006)에서 재인용하여 재구성

[운동 연쇄 이론을 바탕으로 플라잉디스크 백핸드 동작]

곡선 ① & ② (골반 및 몸통)

동작: 원반을 쥐고 팔을 뒤로 뺀(Backswing) 후, 타깃 방향으로 스텝을 디디며 골반을 회전시키는 단계
역학: 속도는 느리지만 가장 큰 '근육 토크(mt)'를 발생시켜 전체 시스템의 시동 단계이다.

곡선 ③ & ④ (상지대 및 상지)

동작: 골반의 회전력이 척추를 타고 어깨로 전달된다. 팔꿈치가 몸쪽을 스치듯 앞으로 리딩(Leading)된다.
역학: 이전 단계(하체)의 속도를 이어받아 더 높은 속도로 가속된다.

곡선 ⑤ (전완 및 팔꿈치 확장)

동작: 앞으로 나아가던 팔꿈치가 고정되듯 멈추면서(Blocking), 접혔던 팔꿈치가 급격히 펴진다.
역학: 에너지가 끝단으로 집중되며 그래프의 기울기가 매우 가팔라진다.

곡선 ⑥ (손목 스냅 - 최고점)

동작: 릴리즈 직전, 손목이 채찍처럼 '탁' 하고 튕겨 나간다.
역학: '회전 관성'이 가장 작은 손목에서 최대 각속도가 발생한다. 이때 원반에 강력한 회전 (Spin)이 걸린다.

Release Point (릴리즈): 모든 분절의 속도가 합쳐진 최고 정점에서 원반을 놓는다. 이때 원반의 '선속도'가 결정되며 비거리가 극대화된다.

□ 백핸드 실전 팁: 왜 내 원반은 멀리 안 갈까?

- ① **피크가 겹치지 않을 때 (타이밍 미스):** 하체가 돌기도 전에 손목을 먼저 써버리면 곡선들이 합쳐지지 않고 따로 놓인다. 힘은 많이 드는데 원반이 힘없이 날아가는 이유이다.
- ② **근육 토크(mt) 부족:** 하체 스텝 없이 팔로만 던지면 ①, ② 곡선이 사라집니다. 기초 에너지가 부족하니 최종 속도인 ⑥도 낮아질 수밖에 없다.
- ③ **회전 관성 조절:** 팔을 몸에서 멀리 떨어뜨려 던지면 회전 관성이 커져 가속이 더딥니다. 팔꿈치를 옆구리에 가깝게 붙여야 곡선이 더 가파르게 상승한다.

5) 충격량과 캐치

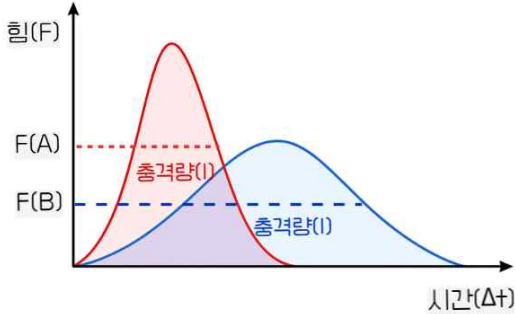
충격량(I)이란 물체의 운동을 멈추게 할 때 작용하는 힘의 효과를 의미한다. 충격량은 힘과 작용 시간에 비례하며, 같은 물체를 멈출 때 작용 시간이 짧으면 힘이 커지고, 시간이 길어지면 힘은 작아진다. 이러한 원리는 날아오는 원반을 캐치할 때에도 적용된다. 원반을 잡을 때 손을 뒤로 움직여 멈추는 시간을 늘리면, 손에 가해지는 힘이 줄어든다. 따라서 우리는 덜 아프고 더 안정적으로 원반을 잡을 수 있다.

1) 충격량 공식

$$\text{충격량}(I) = \text{힘}(F) \times \text{시간}(\Delta t)$$

2) 힘-시간 그래프

“같은 충격량이라도, 시간을 늘리면 덜 아프다.”



3) 잘못된 캐치와 좋은 캐치

구분	방법	힘(F)	시간(Δt)	결과
잘못된 캐치	손 고정	큼	짧음	아픔, 실패
좋은 캐치	손 뒤로 이동	작음	길음	안정적

플라잉디스크의 기술

1. 던지기 기술 (Throwing)

① 기본 메커니즘

├── 백핸드 (Backhand)

└── 포핸드 (Forehand)

② 비행 궤적 조절

├── 직선 (Flat)

├── 하이저 (Hyzer)

├── 언하이저 (Anhyzer)

└── 에어 바운스 (Air Bounce)

③ 변칙 투구

├── 해머 (Hammer)

└── 썸머 (Thumber)

2. 받기 기술 (Catching)

├── 박수 받기 (Clap Catch)

├── 양손 테두리 받기 (Two-Handed Rim Catch)

└── 한손 테두리 받기 (One-Handed Rim Catch)

3. 풋워크 (Footwork)

└── 피벗 (Pivot)

플라잉 디스크 단계별 기술

LEVEL 1 — 기초 기술 (Basic Control)

- |
- ├─ 백핸드 (Backhand)
- ├─ 박수 받기 (Clap Catch)
- └─ 피봇 (Pivot)

↓ 통과 조건 : 10회 연속 정확 패스 성공

LEVEL 2 — 방향 조절 (Directional Control)

- |
- ├─ 포핸드 (Forehand / Flick)
- ├─ 직선(Flat) 궤적 조절
- ├─ 양손 테두리 받기
- └─ 좌·우 피봇 활용

↓ 통과 조건 : 수비 앞 3m 패스 성공

LEVEL 3 — 곡선 활용 (Curve Control)

- |
- ├─ 하이저 (Hyzer)
- ├─ 앤하이저 (Anhyzer)
- ├─ 한손 테두리 받기
- └─ 공간 창출 피봇

↓ 통과 조건 : 수비 회피 패스 성공

LEVEL 4 — 심화 기술 (Advanced Play)

- |
- ├─ 에어 바운스
- ├─ 해머 (Hammer)
- ├─ 씬머 (Thumber)
- └─ 상황 판단 후 기술 선택

※ 모든 기술은 **오른손잡이**를 기준으로 기술하였다.

1) 그립법

플라잉디스크를 잡는 방법. 백핸드 그립법과 포핸드 그립법이 있다.

1. 백핸드 그립 (Backhand Grip)

백핸드 투구 시 사용하며, 손가락의 위치에 따라 세부 용도가 나뉜다.

- 기본 파지법: 엄지는 원반의 뒷면에 올리고, 나머지 네 손가락은 아랫면을 받쳐 감싸 쥐는다.
- 기본 그립: 엄지를 림(Rim)에 가깝게 위치시켜 원반을 안정적으로 제어할 수 있다.
- 에어바운스 그립: 엄지가 원반 중앙을 가리키도록 하여 부력을 조절한다.

2. 포핸드 그립 (Forehand Grip)

포핸드(플릭) 던지기 시 사용하는 그립으로, 손가락의 탄성을 이용해 빠른 회전을 만든다.

- 뒷면: 엄지손가락을 올려 원반의 중심을 안정적으로 고정한다.
- 뒷면(림 안쪽): 검지와 중지를 림 안쪽에 밀착시켜 강한 추진력과 회전을 만든다. 이 두 손가락이 릴리스 순간 원반을 튕겨내며 강한 회전(Spin)과 추진력을 만든다.
- 뒷면(림 바깥쪽): 약지와 소지는 림 바깥쪽을 가볍게 지지하여 균형과 안정성을 높인다.

2) 백핸드 던지기

자신의 몸 바깥쪽(백사이드)으로 플라잉디스크를 던지는 기본 기술이다.

1. 준비 자세 (Ready Position)

- 팔꿈치 각도: 팔꿈치를 약 90도 정도로 굽혀 탄력을 확보한다.
- 피벗 및 어깨 닫기: 오른발을 축으로 피벗하며, 어깨를 반시계 방향으로 회전시켜 몸을 닫는다.

2. 스윙 및 릴리스 (Swing & Release)

- 체중 이동: 허리 회전과 함께 체중을 왼발 → 오른발로 자연스럽게 이동시킨다.
- 운동 사슬(Kinetic Chain): 에너지가 하체에서 손끝으로 순차적으로 전달되도록 한다.
 - ① 전달 순서: 무릎(하지) → 허리(골반/몸통) → 어깨/팔꿈치 → 손목(스냅)
 - ② 각 관절이 순서대로 퍼지며 리듬감 있게 힘을 전달한다.

3. 주의 사항 (Key Point)

정확한 투구를 위해서는 **스윙 시작부터 릴리스까지 원반의 직선 궤도를 유지**해야 하며, 손목이 완전히 퍼지는 순간의 스냅으로 회전을 만들어낸다.

Check - list

- 팔꿈치 90도 유지 & 어깨 반시계 방향으로 닫기 (준비)
- 무릎(하지) → 허리(골반/몸통) → 어깨/팔꿈치 → 손목(스냅) 순으로 힘 전달 (스윙)
- 직선 궤도 유지 + 손목 스냅으로 방향과 속도 조절 (릴리스)

3) 포핸드 던지기

자신의 몸 안쪽(포어사이드)으로 플라잉디스크를 던지는 기술로, 빠른 릴리스와 강한 회전이 특징이다.

1. 준비 자세 (Ready Position)

- 스탠스: 양발을 어깨너비보다 약간 넓게 벌려 안정적인 지지 기반을 만든다.
- 시선 처리: 투구 방향 정면을 바라보며 목표 지점을 명확히 설정한다.
- 그립 및 원반 각도: 원반을 지면과 거의 수직에 가깝게 세워 준비한다. → 빠른 릴리스와 스냅 동작에 유리

2. 스윙 및 릴리스 (Swing & Release)

- 초기 동작: 원반을 지면과 수직으로 세워 들고, 추진력을 얻기 위해 오른발을 내디며 어깨를 회전시킨다.
- 운동 사슬(Kinetic Chain): 하체에서 생성된 에너지가 손끝으로 순차적으로 전달되도록 한다.
 - ① 전달 순서: 무릎(하지) → 허리(골반/몸통) → 어깨/팔꿈치 → 손목(스냅)
 - ② 각 관절이 순서대로 퍼지며 리듬감 있게 힘을 전달한다.
- 릴리스: 팔꿈치를 몸쪽에 가깝게 고정하고, 손목 스냅을 빠르게 사용하며 원반을 튕겨내듯 던진다.

3. 주의 사항 (Key Point)

정확한 포핸드 투구를 위해서는 짧고 빠른 동작 속에서도 **직선 궤도를 유지**해야 하며, 손목 스냅을 활용한 강한 회전 생성이 중요하다.

Check - list

- 넓은 스탠스 + 원반 수직 파지 (준비)
- 무릎(하지) → 허리(골반/몸통) → 어깨/팔꿈치 → 손목(스냅) 순으로 힘 전달 (스윙)
- 직선 궤도 유지 + 손목 스냅으로 방향·속도 조절 (릴리스)

4) 직선 던지기

플라잉디스크가 좌우로 흔들리지 않고 직선 궤도로 안정적으로 비행하도록 던지는 방법이다.

1. 스윙 방법

- 원반 각도 유지: 백핸드와 포핸드 모두에서 원반이 지면과 평행을 이루도록 유지한다.
 - 기울어질 경우 좌우로 휘는 비행 발생
- 직선 궤도 스윙: 스윙 경로를 목표 방향으로 곧게 밀어낸다는 느낌으로 수행한다.
- 회전(Spin) 형성: 릴리스 순간 손목 스냅을 사용하여 충분한 회전력을 만든다.
 - 회전이 많을수록 비행 안정성 증가

2. 주의 사항 (Key Point)

- 원반의 각도(평행 유지)와 회전(스핀)이 직선 비행의 핵심이다.

5) 하이저 던지기

플라이디스크가 비행 중 한쪽 방향으로 점진적으로 휘어지는 궤적을 그리도록 던지는 기술이다.
(오른손 백핸드 기준: 왼쪽 방향으로 휘어짐)

1. 스윙 방법

- 백핸드 던지기 동작에서 원반의 비갈쪽 끝(오른손 기준 왼쪽 가장자리)을 지면 쪽으로 기울여 릴리스 한다.

2. 비행 원리 간단 이해

- 원반이 기울어진 각도(릴리스 각도)에 따라 공기 저항의 차이가 발생하며 점차 한쪽 방향으로 휘는 궤적을 만든다.

6) 언하이저 던지기

플라이디스크가 비행 중 한쪽 방향으로 점진적으로 휘어지는 궤적을 그리도록 던지는 기술이다.
(오른손 백핸드 기준: 오른쪽 방향으로 휘어짐)

1. 스윙 방법

- 백핸드 던지기 동작에서 원반의 비갈쪽 끝(오른손 기준 왼쪽 가장자리)을 하늘 쪽으로 기울여 릴리스 한다.

2. 비행 원리 간단 이해

- 원반이 기울어진 각도(릴리스 각도)에 따라 공기 저항의 차이가 발생하며 점차 한쪽 방향으로 휘는 궤적을 만든다.

7) 에어바운스 던지기

원반을 낮은 위치에서 출발시켜 비행 중 위쪽으로 떠오르게 만드는 변형 패스 기술이다. 수비의 팔 아래 공간을 활용하거나, 짧은 거리에서 순간적인 높이 변화를 줄 때 효과적이다.

1. 스윙 방법

- ① 기본 백핸드 그림을 유지하되, 엄지가 원반 중앙 부위를 누르듯이 위치하도록 잡는다.
- ② 릴리스 직전, 팔을 아래 방향으로 스윙하면서 엄지로 원반 상단을 눌러준다. 이 과정에서 손목이 자연스럽게 굽혀지며, 원반의 앞쪽 각도가 위를 향하도록 만든다.
→ 원반은 낮게 출발하지만 회전과 각도의 영향으로 비행 중 상승하는 궤적을 보인다.

2. 비행 원리 간단 이해

- 원반이 아래에서 위로 향하는 각도로 회전하면 공기 흐름의 차이로 인해 양력이 발생하여 위로 뜬다.
- 릴리스 각도가 클수록 → 더 크게 떠오르는 비행이 나타난다.

8) 해머 던지기

해머 던지기는 포핸드 그립을 사용하여 원반을 머리 위에서 오버헤드(overhead) 방식으로 보내는 기술이다. 수비수의 머리 위 공간을 활용하여 높게 넘기는 패스 상황에서 효과적이다.

1. 스윙 방법

- 그립: 기본 포핸드 그립으로 원반을 잡는다.
- 준비 동작: 팔을 머리 위로 들어 올려 원반을 세운 상태로 준비한다.
- 스윙 순서: 어깨 회전 → 팔꿈치 → 손목이 순차적으로 움직이며 힘을 전달한다.
- 릴리스: 마지막에 손목 스냅을 사용해 회전을 주며 원반을 대각선 위쪽으로 뿌려준다.

2. 비행 원리 간단 이해

- 해머는 일반적인 직선 패스와 달리 높은 포물선 형태로 상승한 뒤, 뒤집히며 목표 지점으로 떨어지는 궤적을 만든다. 공중 공간을 활용하는 전술적 패스에 적합하다.

Check - list

- 릴리스 각도에 따라 비행 경로가 크게 달라진다.
 - 원반을 많이 높히면 → 더 크게 뒤집히며 떨어짐
 - 수직에 가깝게 던지면 → 비교적 직선적인 하강

9) 썸머 던지기

썸머 던지기는 엄지손가락을 원반 안쪽 림(Rim)에 고정하는 독특한 그립을 사용하여 머리 위에서 던지는 기술이다.

1. 스윙 방법

- 그립: 원반 안쪽 림을 엄지손가락으로 고정하고, 검지손가락은 보조 지지 역할을 한다. 나머지 세 손가락은 자연스럽게 말아 쥘다.
- 준비 자세: 팔을 머리 옆 또는 약간 뒤쪽으로 들어 올린다.
- 스윙 순서: 어깨 회전 → 팔꿈치 → 손목이 순차적으로 움직이며 힘을 전달한다.
- 릴리스: 마지막 순간 손목을 사용해 회전을 주며 위쪽 방향으로 던진다. 이때 엄지 손가락으로 림을 강하게 밀어내어 강력한 회전을 부여하는 것이 중요하다.

2. 비행 원리 간단 이해

- 썸머는 높은 위치에서 출발하여 상승 후 회전하며 뒤집히는 독특한 궤적을 만든다. 릴리스 각도와 회전량에 따라 낙하지점과 곡선 형태가 달라진다.

10) 양손 받기(박수 받기)

박수 받기는 두 손을 마주 보게 하여 박수를 치듯 원반을 잡는 방법이다. 몸의 중앙 부위로 날아오는 패스를 받을 때 효과적이며, **비교적 안정적으로 포구할 수 있는 기본 기술**이다. 박수 받기는 가장 안전하지만, 리치(Reach)가 짧다는 단점이 있다. 키를 넘어가거나 낮은 원반은 '양손 받기(림 잡기)'를 사용하는 것이 좋다.

1. 동작 방법

- 양손을 서로 마주 보게 하여 원반을 감싸듯이 잡는다.
- 원반이 손에 닿는 순간, 팔을 약간 뒤로 빼면서 몸쪽으로 끌어당긴다. → 이 동작은 충격을 분산시켜 포구 안정성을 높이는 데 도움이 된다.

2. 핵심 포인트

- 손가락까지 활용한 포구
- 끝까지 시선 유지
- 끌어당기며 안정성 확보

11) 양손 받기(림 잡기)

두 손으로 원반의 가장자리(림)를 직접 잡는 포구 방법이다. 몸의 중앙으로 오는 패스를 받을 때 활용 가능하며, **강한 패스 상황에서 특히 안정적인 포구 기술**이다. 박수 받기보다 잡을 수 있는 범위(Reach)가 넓어 실전 경기에서 가장 많이 사용된다.

1. 동작 방법

- 양손을 벌려 원반의 양쪽 가장자리를 감싸듯 위치시킨다.
- 원반이 손에 닿는 순간 손가락으로 림을 단단히 고정한다.
- 포구와 동시에 팔을 약간 뒤로 빼며 몸쪽으로 끌어당기면 충격이 완화되어 보다 안정적으로 잡을 수 있다.

2. 핵심 포인트

- 림을 잡는다.
- 끝까지 시선 유지
- 끌어당기며 안정성 확보

12) 한손 받기

한손 받기는 한 손으로 원반의 가장자리(림)를 잡는 포구 기술이다. 몸의 중심에서 벗어난 위치로 날아오는 패스를 처리할 때 유리하며, **활동 범위를 넓혀 주는 응용 기술**에 해당한다.

1. 동작 방법

- 포구할 손을 원반의 진행 방향으로 뺀어 가장자리를 향해 위치시킨다.
- 손가락을 벌려 림을 감싸듯 잡고, 엄지와 다른 손가락으로 고정한다.
- 원반이 손에 닿는 순간 팔을 약간 굽히며 몸쪽으로 끌어당기면 충격이 완화되어 안정성이 높아진다.

2. 핵심 포인트

- 정확한 타이밍 + 손가락 힘
- 끝까지 시선 유지
- 끌어당기며 안정성 확보

13) 피벗(Pivot)

한쪽 발을 축으로 고정한 상태에서 다른 발을 움직이며 **몸의 방향을 전환하는 기본 전술 기술**이다. 수비의 압박을 피하고, **패스 각도와 공간을 확보**하기 위해 사용된다.

1. 동작 방법

- 축발 설정: 한 발을 지면에 고정하여 축발로 유지한다.
- 시선 처리: 패스할 방향 또는 빈 공간을 먼저 확인한다.
- 방향 전환: 축발을 중심으로 반대 발을 좌우(앞·뒤)로 내딛으며 상체와 함께 회전한다.
- 자세 유지: 무릎을 약간 굽혀 중심을 낮추고 균형을 안정적으로 유지한다.

2. 핵심 포인트

- 축발 고정
- 낮은 자세 + 균형 유지
- 시선 → 피벗 → 패스 연결

6 얼티미트 전술체계

1) 포지션별 명칭 및 역할

핸들러(Handler)

위치	원반 근처 후방지역(backfield)
주요 역할	공격의 시작, 패스 흐름 유지, 경기 템포 조절, 실책(Turnover) 최소화
필요한 역량	정확한 패스, 넓은 시야와 빠른 판단력, 압박 상황에서의 침착함
Point	“핸들러는 팀의 두뇌”

커터(Cutter)

위치	경기장 중앙 및 측면 스택(Stack) 지역
주요 역할	빈 공간 침투, 패스 연결, 수비 분산, 득점 기회 창출
필요한 역량	폭발적 스피드, 방향 전환 능력, 타이밍 감각, 공간 이해력
Point	“커터는 공간을 만든다”

딥 커터(Deep Cutter)

위치	상대 수비 진영 후방(End-zone 근처)
주요 역할	롱패스(Huck) 수신, 엔드존 침투, 상대 수비 후방 압박
필요한 역량	장거리 스피드, 공중 캐치 능력, 낙하지점 예측 능력
	“딥 커터는 공간을 마무리한다”

마커 (Marker)

위치	상대 핵심 선수 마크, 존 디펜스의 전략적 요충지 점유
주요 역할	상대의 공격 방향 제한(Force), 패스 라인 차단 및 차단(Block) 시도, 팀 수비 대형 조율
필요한 역량	체력, 커뮤니케이션 능력, 흐름을 읽는 수비 집중력
Point	“수비는 조직력이다.”

2) 공격 전술

1. 공격 전술의 핵심 원리

- 공간 창출 및 타이밍
- 패스 각도 확보
- 연속 움직임 (Clear가 패스보다 중요하다)
(Clear(공간 비우기) → Cut(빈 공간 침투) → Fill(비워진 핵심 공간을 다른 동료가 채움))

2. 대표 공격 포메이션

구분	수직 스택 (Vertical Stack)	수평 스택 (Horizontal Stack)
특징	경기장 중앙에 세로로 정렬하여 1:1 컷을 시도한다.	경기장을 가로질러 넓게 정렬하여 측면 공간을 공략한다.
장점	공격 공간이 명확하며, 롱패스(Huck) 전개에 유리하다.	좌우 넓은 공간을 활용하며 다양한 패스 옵션을 제공한다.
지도 포인트	“클리어 후 리셋” 첫 컷 이후 공간을 즉시 비워주고, 핸들러의 리셋 루트를 확보한다.	“공간의 균형” 한쪽으로 인원이 쏠리지 않게 컷 타이밍을 분산하고 핸들러의 시야를 확보한다.

3. 수비 전술의 유형

- **대인 수비 (Man-to-Man):** 각 수비수가 특정 공격수를 전담 마크한다. 개별 마킹 기술과 강한 체력이 요구되며, 책임 소재가 명확한 가장 기본적인 수비 방식이다.
- **지역 수비 (Zone Defense):** 특정 선수가 아닌 지정된 공간을 방어한다. 핸들러 근처에 3명이 '컵(Cup)'을 형성하여 짧은 패스를 차단하고, 수비수 간의 유기적인 협동으로 실책을 유도한다.

4. 공수 전환 (Transition) 전략

공격 → 수비 (Turnover)	3초 내 마킹: 실책 즉시 가장 가까운 선수가 원반을 가진 상대를 압박 후방 보호: 득점으로 직결되는 딥(Deep) 공간의 수비를 최우선으로 정비
수비 → 공격 (공격권 획득)	안전한 첫 패스: 무리한 공격보다 확실한 첫 패스로 공격권을 안정화 중앙 선점: 경기장 중앙부로 빠르게 이동하여 다양한 공격 각도를 확보 5초 내 공격 전개: 상대 수비가 정비되기 전(5초 이내)에 첫 전진 패스를 시도

7 기술수행능력 평가

1) 백핸드 던지기

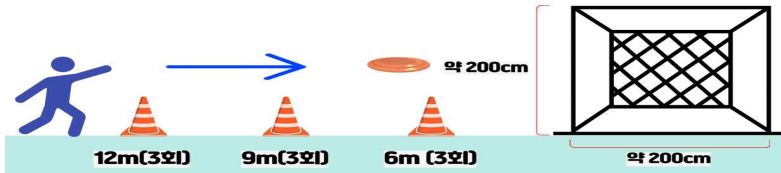
타격망으로부터 6m, 9m, 12m 떨어진 거리에서 백핸드 던지기 기술을 활용하여 타격망을 맞춘 원반의 개수로 평가한다.(6m(3개), 9m(3개), 12m(3개))

평가 요소	5수준 (매우 우수)	4수준 (우수)	3수준 (보통)	2수준 (기초)	1수준 (미흡)
정확성 (9회 시도)	8회 이상 성공	7회 성공	6회 성공	5회 성공	4회 이하 성공
동작 정확성	그립, 스텝, 체중이동, 손목 스냅이 자연스럽게 연결됨	대부분 정확하나 일부 동작 미흡	기본 형태는 유지하나 연결이 부자연스러움	동작 요소 일부 누락	기본 동작 이해 부족
거리 적응 능력	거리 변화에도 궤도 조절이 안정적	중·단거리 안정적	단거리 중심 성공	거리 멀어질수록 급격히 불안정	거리 변화 대응 어려움
안정성· 재현성	반복 시도 시 일관된 궤적 유지	약간의 편차 존재	성공과 실패 반복	궤적 불안정	방향 통제 어려움

2) 포핸드 던지기

타격망으로부터 6m, 9m, 12m 떨어진 거리에서 포핸드 던지기 기술을 활용하여 타격망을 맞춘 원반의 개수로 평가한다.(6m(3개), 9m(3개), 12m(3개))

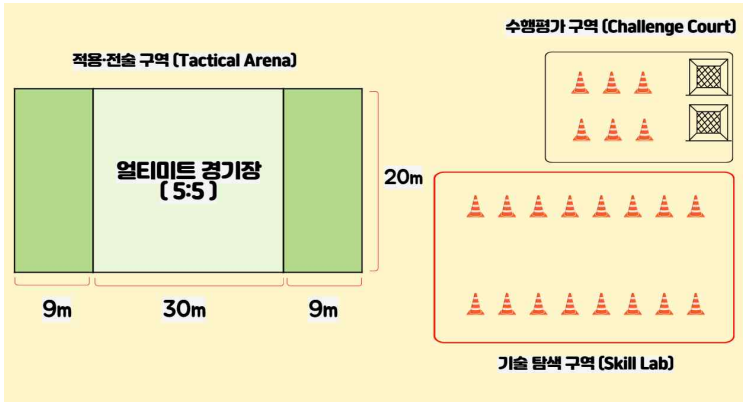
평가 요소	5수준 (매우 우수)	4수준 (우수)	3수준 (보통)	2수준 (기초)	1수준 (미흡)
정확성 (9회 시도)	8회 이상 성공	7회 성공	6회 성공	5회 성공	4회 이하 성공
동작 정확성	그립, 스텝, 체중이동, 손목 스냅이 자연스럽게 연결됨	대부분 정확하나 일부 동작 미흡	기본 형태는 유지하나 연결이 부자연스러움	동작 요소 일부 누락	기본 동작 이해 부족
거리 적응 능력	거리 변화에도 궤도 조절이 안정적	중·단거리 안정적	단거리 중심 성공	거리 멀어질수록 급격히 불안정	거리 변화 대응 어려움
안정성· 재현성	반복 시도 시 일관된 궤적 유지	약간의 편차 존재	성공과 실패 반복	궤적 불안정	방향 통제 어려움



8

수업 환경 조성

□ 목표: “기술 습득 → 실전 적용 → 수행 평가 → 경기 확장” 흐름형 설계



Zone A : 기술 탐색 구역 (Skill Lab)

목적	반복 훈련 및 피드백(Structured Repetition and Feedback)
교육기능	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 과학적 원리를 이해 ✓ 플라잉디스크 단계별 기술 습득(기초 기술 (Basic Control) → 방향 조절 (Directional Control) → 곡선 활용 (Curve Control) → 심화 기술 (Advanced Play))

Zone B : 수행평가 구역 (Challenge Court)

목적	실제 평가기준에 따른 훈련 및 피드백(Structured Repetition and Feedback)
교육기능	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 과학적 원리를 이해 ✓ 플라잉디스크 단계별 기술 수행

Zone C : 적용&전술 구역 (Tactical Arena)

목적	실제 평가기준에 따른 훈련 및 피드백(Structured Repetition and Feedback)
교육기능	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 전술 적용 ✓ 실제 경기 의사결정 훈련

1) 목적

365+ 체육은 활동을 중심으로 한 사회정서교육은 학생들이 신체활동 속에서 자신의 감정을 인식하고 조절하며, 협력과 경쟁의 과정에서 타인을 이해하고 공감·존중을 실천하며, 책임 있는 의사결정을 할 수 있는 역량을 기르는 데 목적이 있다. 다양한 체육은 프로그램을 통해 배려, 책임, 공정성 등의 사회정서 역량을 자연스럽게 체득하도록 하며, 이를 바탕으로 학교폭력을 예방하고 건강한 학교 문화를 조성하며, 신체·정서·사회성이 균형 있게 발달하는 전인적 성장을 지원하고자 한다.

2) 추진 방침

- 가. 체육은 활동을 중심으로 사회정서교육을 체육수업 및 학교스포츠클럽과 통합하여 운영
 나. 신체활동 속 협력과 경쟁 경험을 통해 자기조절, 공감, 책임 등의 사회정서 역량을 함양
 다. 협력 중심 활동으로 배려와 존중의 학교 문화를 조성
 라. 체육은 기반 실천 경험을 통해 학교폭력을 예방하고 전인적 성장을 지원

3) 운영 내용

가. 핵심 역량 중심 교육: 사회정서 역량 5가지를 중심으로 교육을 운영한다.

- ▶ 자기 인식: 자신의 감정과 강점 이해
- ▶ 자기 관리: 감정 조절 및 목표 설정 능력
- ▶ 사회적 인식: 타인에 대한 공감과 배려
- ▶ 관계 기술: 의사소통 및 협력 능력
- ▶ 책임 있는 의사결정: 올바른 판단과 행동 선택

나. 교육 활동 내용

- ▶ 체육 교과와 연계한 사회정서교육 17차시 운영
- ▶ 정규교육과정 외 자율동아리 활동을 통한 체육은 실천 및 협력 경험 확대
- ▶ 교육감기 학교스포츠클럽 축제 참가를 통해 실력 향상과 인성 및 사회정서 역량 함양
- ▶ 점심시간 스포츠 리그 운영을 통한 자발적 참여 확대 및 공정한 경쟁·협력 문화 형성

4) 세부 추진 계획

가. 체육교과 연계 교육 17차시 (엘티미트를 활용한 SEL 교육)

1) 운영 방안

- 플리잉디스크 활동을 통해 **사회정서역량(SEL)**을 함양하고 공정성과 협력, 책임의식을 기른다.

2) 차시별 운영 계획 (**관계 - 공정 - 책임 - 생명존중** 연결)

차시	역량	주제	활동내용 및 SEL 핵심질문
1	사회적 인식 (공감 & 배려)	OT	- 플리잉디스크 이해 & 작은 거인 이야기 - SEL: “나는 공동체를 위해 어떤 행동을 할 수 있는가?” (공감 & 배려)
2	사회적 인식 (공감 & 배려)	Spirit of the Game	- Spirit of the Game 이야기 - SEL: “공정한 경기를 위해 나는 무엇을 실천해야 하는가?” - 요소: 규칙 준수 / 공정성 / 태도 / 자제력 / 의사소통
3	사회적 인식 (공감 & 배려)	백핸드 던지기	- 백핸드 던지기 + 타인 이해하기(4분 ~ 5분 단위의 파트너 순환시스템) - SEL: “나는 파트너를 존중하며 연습했는가?”
4	자기 인식	백핸드 던지기 (자기 강점 찾기)	- 백핸드 던지기 + 자기 강점 찾기 (Bandura's Self-Efficacy Theory) - SEL: “나는 무엇을 잘하는가?” (성공 경험을 통한 자기효능감 기르기)
5	자기 인식	포핸드 던지기 (실패 경험 나누기)	- 포핸드 패스 - SEL: 실패 경험 → 과제 조절, 성장 마인드 셋 (실패를 통한 서로에 대해 공감 & 배려심 함양)
6	자기 인식	헤머 던지기 (강점 & 실패 경험)	- 헤머 던지기 + 강점 찾고 실패 경험 공유 - SEL: “나는 어떻게 성장하고 있는가?”
7	자기 조절	캐치 & 이동	- 이동하면서 캐치 하기 - SEL: “실수했을 때 나는 어떻게 감정을 조절하는가?”
8	협력 & 관계 기술	공간 활용 게임	- 빈 공간을 찾아 패스하며 이동하기 - SEL: “팀원을 위해 공간을 만들어 주었는가?”
9	협력 & 관계 기술	공격 & 수비 기본	- 포지션(핸들러, 커터, 딥 커터, 수비 앵커), 규칙 이해하고 경기하기 - SEL: “나는 팀에서 어떤 역할을 수행하는가?”
10	협력 & 관계 기술	공격, 수비, 전환 전술	- 공격 전술(수직 스택, 수평 스택), 수비 전술(맨투맨, 존 디펜스), 전환 전술(공수 전환) - SEL: “우리 팀은 어떻게 협력할 것인가?”
11~15	협력 & 관계 기술, 책임있는 의사결정	정식 경기 (리그전)	- Spirit of the Game 학습, 정식 경기하기(모두를 위한 선수 교체 시스템) - SEL: “나는 승리보다 공정(페어플레이) 을 택했는가?, 소외 없는 팀 운영
16	생명존중 및 책임있는 의사결정	심폐소생술 교육	- 스포츠 상황 심정지 사례와 심폐소생술 - SEL: “나는 응급상황에서 행동할 수 있는가?”, 착한 사마리아인 법
17	5가지 핵심 역량	SEL 종합 성찰	- 포토폴리오 작성 - SEL: “나는 어떻게 성장했는가?, 친구와의 관계는 어떻게 변화였는가?”

나. 자율 동아리 활동

- ▶ 학생 자율 참여를 기반으로 정기적인 동아리 활동 운영(주 1회 이상)
- ▶ 배구, 플리잉디스크 종목 중심의 기술 습득 및 협력 활동 강화
- ▶ 팀 구성 및 역할 분담을 통해 책임감과 의사소통 능력 함양
- ▶ 경기 및 미니 리그 운영을 통해 공정성, 배려, 스포츠맨십 지도

다. 교육감기 학교스포츠클럽 축제 참가

- ▶ 얼티미트 종목 중심으로 단계적 운영 및 대회 참가 예정
- ▶ 참가 과정에서 협력, 규칙 준수, 존중의 태도 강조
- ▶ 경기 결과뿐만 아니라 참여 태도 및 과정 중심의 성장 지도
- ▶ 타 학교 학생들과의 교류를 통한 사회성 및 공동체 의식 함양

라. 점심시간 스포츠 리그 운영

- ▶ 점심시간을 활용한 학급-학년별 리그전 운영
- ▶ 누구나 참여 가능한 개방형 프로그램으로 자율적 참여 유도
- ▶ 경기 규칙 준수 및 페어플레이 중심의 문화 조성
- ▶ 학생 주도의 운영(심판, 기록, 진행 등)을 통해 책임감 및 리더십 강화

5) 기대 효과

가. 신체활동 중심의 경험을 통해 자기조절, 공감, 협력 등 사회정서 역량이 향상

나. 배려와 존중, 공정한 경쟁 문화를 형성하여 학교폭력 예방에 기여

다. 자율동아리, 스포츠 리그, 대회 참가를 통해 공동체 의식과 책임감이 강화

라. 학생 참여 중심 활동으로 체육 수업의 흥미도와 참여도가 증대

마. 신체-정서-사회성이 조화롭게 발달하는 전인적 성장 기반이 마련

1. 얼티미트 규칙

가. 다음 설명에 알맞은 용어를 쓰시오.

- 원반을 가진 선수는 _____ 할 수 없다.
- 공격과 수비가 바뀌는 상황을 _____ 라고 한다.
- 경기 중 선수들이 스스로 규칙을 지키는 정신을 _____ 라고 한다.
- 득점은 상대 팀 _____ 안에서 패스를 성공하면 인정된다.

나. O, X 퀴즈

- 원반을 잡은 후 세 걸음까지 이동할 수 있다. (O, X)
- 신체 접촉은 허용된다. (O, X)
- 원반이 땅에 닿으면 공격권이 바뀐다. (O, X)
- 경기 중 판정은 선수들 간의 합의로 이루어진다. (O, X)

다. 상황 판단 문제

- ▶ 상황 1. A선수가 원반을 잡고 두 걸음을 이동한 후 패스를 했다.
→ 이 상황은 규칙 위반인가? 이유는 무엇인가?

- ▶ 상황 2. 패스 도중 원반이 땅에 떨어졌다.
→ 다음 플레이는 어떻게 진행되는가?

라. 전술과 연결하기

- 다음 중 얼티미트의 전략적 특징으로 알맞은 것을 모두 고르시오.
- ① 공간을 만들어 움직인다.
- ② 개인 드리블이 중요하다.
- ③ 팀원 간 의사소통이 중요하다.
- ④ 공을 오래 보유하는 것이 유리하다.

가. 이동 / 턴오버(공격권 전환)
/ 스피릿 오브 더 게임 / 엔드존

나. X / X / O / O

다. 이동 위반 (트래블), 턴오버(공격권 전환)

라. ①, ③

3. Spirit of the Game

1. 활동 주제

- 공정한 경기를 위해 나는 무엇을 실천해야 하는가?

2. 생각 열기

- Spirit of the Game이란? 모든 선수는 공정하고 책임감 있는 태도로 경기에 참여해야 한다.

얼티밋은 공정한 경기 운영의 책임을 선수 스스로가 지는 스포츠로, 높은 수준의 스포츠맨십을 바탕으로 한다. 경기에서는 치열한 경쟁이 이루어질 수 있지만, 경쟁 과정에서 상대에 대한 존중과 규칙 준수, 그리고 경기의 즐거움은 반드시 지켜져야 한다. 또한 이러한 가치들은 비신사적인 행동을 예방하는 데 중요한 역할을 한다. 상대를 조롱하거나 위협한 플레이를 하거나, 위협적인 행동, 고의적인 반칙, 어떤 수단을 써서라도 이기려는 태도는 경기 정신에 어긋나며 지양해야 한다.

※ 출처: USA Ultimate Rules 11th Edition, Rule 1.B (교육용 재구성)

- 내가 생각하는 '공정한 경기'란?

3. SEL 핵심 요소 이해하기

요소	의미
규칙 준수	정해진 규칙을 지킨다.
공정성	반칙 없이 정직하게 경기한다.
태도	상대를 존중하는 태도를 가진다.
자제력	감정을 조절하며 행동한다.
의사소통	갈등 상황에서 대화로 해결한다.

4. 상황 판단 활동 (다음 상황에서 나는 어떻게 할까요?)

- ▶ 상황 1. 경기 중 상대 팀이 반칙을 했지만 심판이 보지 못했다.
 - 나의 행동: _____
 - 그 이유: _____
- ▶ 상황 2. 친구가 규칙을 어기고 이기려고 한다.
 - 나의 행동: _____
 - 그 이유: _____

5. 돌아보기 (오늘 수업을 통해 느낀 점)

4. 나는 파트너를 존중하며 연습했는가?

1. 활동 주제

- 나는 파트너를 존중하며 연습했는가?

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 기본기술 연습(포핸드 던지기, 백핸드 던지기, 해머 던지기 등)
- ▶ 방식: 4-5분 단위 짝 순환 활동 (두 줄로 대형을 갖춰 연습을 시행하며, 신호가 울리면 원반을 내려놓고 오른쪽으로 한 칸씩 이동한다, 양 끝에 있는 학생들은 맞은편으로 이동하여 자연스럽게 짝을 교체한다.)
- ▶ 목표: 기술 향상 + 타인 이해 및 존중

3. 파트너 순환 시 주안점

- 파트너와 인사를 나눈다. **“반가워 친구야”, “잘 부탁해”**
- 연습과정에서 실수를 할 경우 **“미안해”**, 그리고 상대방은 **“괜찮아”**라는 의사 표현하기
- 자신보다 못하는 친구라도 **이해하고 배려하는 마음 갖기**

4. SEL 핵심 질문

- 나는 파트너를 존중하며 연습했는가?

질문	자기 평가
나는 파트너의 실수를 이해하려 노력했다.	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다
나는 비난하지 않고 격려했다.	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다
나는 차례를 지키며 활동했다.	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다
나는 상대의 속도에 맞추었다.	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다

5. 상황 돌아보기

상황 1. 파트너가 계속 실수할 때 나는 어떻게 했는가?

- ▶ 나의 행동: _____
- ▶ 그 이유: _____

상황 2. 내가 잘할 때, 파트너를 어떻게 대했는가?

- ▶ 나의 행동: _____
- ▶ 그 이유: _____

6. 돌아보기 (오늘 내가 가장 잘한 행동, 다음 시간에 더 노력할 점)

5. 나는 무엇을 잘하는가? (성공 경험을 통해 강점 찾기)

1. 활동 주제

- 나는 무엇을 잘하는가? (성공 경험을 통해 나의 강점 찾기)

2. 생각 열기

Albert Bandura의 자기효능감 이론(Self-Efficacy Theory)은

“특정한 상황에서 직면한 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음”이 실제 행동과 성과에 결정적인 영향을 미친다는 이론이다. 자기효능감은 막연하고 일반적인 ‘자신감(Confidence)’과는 구별되는 개념이다. 자신감이 개인의 전반적인 능력에 대한 포괄적인 느낌이라면, 자기효능감은 특정 과업에 대한 구체적이고 확신에 찬 믿음을 의미한다.

(“나는 운동 잘해” → **일반적 자신감** / “나는 백핸드 패스를 정확히 성공시킬 수 있어” → **자기효능감**)

3. 자기효능감 형성의 4가지 요인

질문	자기 평가
성공 경험 (Mastery Experience) - 가장 중요	“해봤더니 되네!” → 가장 강력한 효과 ▶ 쉬운 난이도 → 점점 성공 경험 쌓기
대리 경험 (Vicarious Experience)	“저 친구도 했는데 나도 할 수 있겠다” ▶ 협동학습, 시범
언어적 설득 (Verbal Persuasion)	“넌 할 수 있어”, “조금만 더 하면 된다” ▶ 교사의 피드백
정서적 상태 (Emotional & Physiological State)	편안하고 즐거운 상태일수록 자기효능감 ↑ ▶ 재미있는 수업 분위기

4. 성공 경험 기록

- 오늘 연습 중 “잘 되었던 순간”을 적어보세요

5. 나의 강점 찾기

<input type="checkbox"/> 자세가 안정적이다.	<input type="checkbox"/> 방향이 정확하다.	<input type="checkbox"/> 거리 조절을 잘한다.
<input type="checkbox"/> 꾸준히 연습한다.	<input type="checkbox"/> 집중을 잘한다.	<input type="checkbox"/> 포기하지 않는다.

▶ 기타 강점: _____

6. 돌아보기 (오늘 활동에 대해 느낀 점, “나는 연습하면 더 잘할 수 있다”에 대한 나의 생각)

6. 실패를 통해 배우고, 서로를 이해하며 성장하기

1. 활동 주제

- 실패를 통해 배우고, 서로를 이해하며 성장하기

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 기본기술 연습(포핸드 던지기, 백핸드 던지기, 해머 던지기 등)
- ▶ 방식: 4-5분 단위 짝 순환 활동
- ▶ 목표: 기술 향상 + 실패 경험을 통한 성장 (실패는 배움의 과정이다, 서로 공감하고 배려하며 함께 성장한다.)

3. 자신의 기술수준 점검하기

질문	자기 평가
백핸드 패스에 대한 나의 느낌	<input type="checkbox"/> 자신 있다 / <input type="checkbox"/> 보통이다 / <input type="checkbox"/> 어렵다
포핸드 패스에 대한 나의 느낌	<input type="checkbox"/> 자신 있다 / <input type="checkbox"/> 보통이다 / <input type="checkbox"/> 어렵다
해머 패스에 대한 나의 느낌	<input type="checkbox"/> 자신 있다 / <input type="checkbox"/> 보통이다 / <input type="checkbox"/> 어렵다

▶ 그 이유: _____

4. 실패 경험 돌아보기

- 오늘 연습 중 “잘 되지 않았던 순간”을 적어보세요

- 그때 나의 감정: 속상함 짜증 포기하고 싶음 괜찮음 다시 해보고 싶음

5. 실패를 성장으로 바꾸기

- ▶ 왜 실패했을까? _____
- ▶ 어떻게 바뀌볼 수 있을까? _____
- ▶ 다시 도전한 결과 _____

6. 성장 마인드셋 체크

질문	자기 평가
나는 실패해도 다시 도전했다	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다
나는 실수를 배움의 기회로 생각했다	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다
나는 포기하지 않았다	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다

7. 돌아보기 (오늘 활동에 대해 느낀 점, “나는 실패해도 도전하겠다”는 다짐)

7. 나는 어떻게 성장하고 있는가?

1. 활동 주제

- 나는 어떻게 성장하고 있는가?

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 기본기술 연습(포핸드 던지기, 백핸드 던지기, 헤머 던지기 등)
- ▶ 방식: 4~5분 단위 짝 순환 활동
- ▶ 목표: 기술 향상 + 실패 경험을 통한 성장 (실패는 배움의 과정이다; 서로 공감하고 배려하며 함께 성장한다.)

3. 자신의 기술수준 점검하기

질문	자기 평가
백핸드 패스에 대한 나의 느낌	<input type="checkbox"/> 자신 있다 / <input type="checkbox"/> 보통이다 / <input type="checkbox"/> 어렵다
포핸드 패스에 대한 나의 느낌	<input type="checkbox"/> 자신 있다 / <input type="checkbox"/> 보통이다 / <input type="checkbox"/> 어렵다
헤머 패스에 대한 나의 느낌	<input type="checkbox"/> 자신 있다 / <input type="checkbox"/> 보통이다 / <input type="checkbox"/> 어렵다

▶ 그 이유: _____

4. 나의 강점 찾기

- 도전하는 태도 / 집중력 / 반복 연습 / 정확한 자세 / 친구를 도와줌
- 오늘 활동에서 내가 잘한 점
- _____
- _____

5. 실패 경험 공유

- ▶ 오늘 어려웠던 순간: _____
- ▶ 그때 나의 생각과 감정: _____

6. 성장 인식하기

- ▶ 나는 어떻게 성장하고 있는가? (처음 ↔ 지금 비교)
- _____

- ▶ 내가 성장했다고 느끼는 이유
- _____

7. 성장 단계 체크

<input type="checkbox"/> 아직 어렵다.	<input type="checkbox"/> 방향이 정확하다.	<input type="checkbox"/> 꾸준히 성장하고 있다.	<input type="checkbox"/> 자신 있게 할 수 있다.
----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--

8. 실수했을 때 나는 어떻게 감정을 조절하는가?

1. 활동 주제

- 실수했을 때 나는 어떻게 감정을 조절하는가?

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 이동하며 캐치하기(러닝 캐치)
- ▶ 목표: 감정조절능력 기르기

3. 실수 경험 돌아보기

- 오늘 내가 했던 실수
-
-

그때 나의 감정: 짜증 / 화남 / 부끄러움 / 괜찮음 / 다시 도전하고 싶음

4. 감정 조절 방법 찾기

나는 어떻게 반응했는가?	감정을 조절하기 위해 한 행동
<input type="checkbox"/> 화를 냈다	<input type="checkbox"/> 심호흡 했다
<input type="checkbox"/> 포기했다	<input type="checkbox"/> 스스로 괜찮다고 말했다
<input type="checkbox"/> 다시 도전했다	<input type="checkbox"/> 친구와 이야기했다
<input type="checkbox"/> 마음을 진정시켰다	<input type="checkbox"/> 다시 시도했다

▶ 나만의 방법

5. 파트너와 공감하기

▶ 친구가 실수했을 때 나는 어떻게 했는가?

- 격려했다.
- 기다려주었다.
- 괜찮다고 말했다.
- 함께 다시 시도했다.

▶ 내가 해준 말

9. 나는 팀원을 위해 공간을 마련해 주었는가?

1. 활동 주제

- 나는 팀원을 위해 공간을 마련해 주었는가?

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 빈 공간을 찾아 이동하며 패스하기
- ▶ 목표: 공간 활용 능력 + 팀워크 및 배려 향상
- ▶ 핵심: 공을 받는 것만큼 공간을 만들어 주는 것도 중요, 팀을 위한 움직임이 경기력을 높인다.

3. 나의 시작 생각

나는 평소 경기에서	이유
<input type="checkbox"/> 공을 받는 데 집중한다.	
<input type="checkbox"/> 공간을 만들려고 노력한다.	
<input type="checkbox"/> 잘 모르겠다.	

4. 나의 움직임 돌아보기

▶ 오늘 내가 만든 공간

▶ 그 결과

5. 팀워크 행동 체크

팀워크 행동 체크	나의 수준
<input type="checkbox"/> 나는 빈 공간으로 이동했다	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다
<input type="checkbox"/> 나는 팀원이 움직일 공간을 남겨주었다	
<input type="checkbox"/> 나는 혼자 플레이하지 않았다	
<input type="checkbox"/> 나는 팀원의 위치를 보며 움직였다	

6. 팀원 돕기 활동

팀워크 행동 체크	
<input type="checkbox"/> 공간을 만들어 주었다	<input type="checkbox"/> 소통했다 (부르기, 손짓 등)
<input type="checkbox"/> 패스를 받을 위치로 이동했다	<input type="checkbox"/> 팀원을 격려했다

7. 팀 플레이를 위해 나는 00을 하겠다.

10. 얼티미트 전략 설계 & 경기 분석 학습지

1. 우리 팀 정보

팀명 :

포지션	명단
핸들러(Handler)	
커터(Cutter)	
딥 커터 (Deep Cutter)	
마커(Marker)	

2. 공격 전략

Vertical Stack, Horizontal Stack

우리 팀의 공격 원칙 (3가지)

원칙 1	
원칙 2	
원칙 3	

3. 수비 전략

맨투맨, 존 디펜스

4. 전환 전략

공격 → 수비	
수비 → 공격	

5. 페어플레이 선언문

“우리 팀은 경기 중 _____”

11. 우리 팀은 어떻게 협력할 것인가?

1. 활동 주제

- 팀 전술 이해 및 적용 게임

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 팀 전술 이해 및 적용 게임
- ▶ 내용: 공격 전술(수직 스택 / 수평 스택), 수비 전술(맨투맨 / 존 디펜스), 전환 전술(공수 전환)
- ▶ 핵심: 전술 이해 + 팀 협력 능력 향상

3. 우리 팀 전략 세우기

- ▶ 우리 팀이 선택한 공격 전술 (수직 스택, 수평 스택)

- 그 이유: _____

- ▶ 우리 팀 수비 전략(맨투맨, 존 디펜스)

- 그 이유: _____

4. 협력 행동 계획

- ▶ 팀원들과 어떻게 협력할 것인가?

팀워크 행동 체크	나의 수준
<input type="checkbox"/> 서로 위치를 알려준다.	<input type="checkbox"/> 매우 그렇다 / <input type="checkbox"/> 그렇다 / <input type="checkbox"/> 보통 / <input type="checkbox"/> 아니다
<input type="checkbox"/> 적극적으로 소통한다.	
<input type="checkbox"/> 서로의 실수를 이해한다.	
<input type="checkbox"/> 역할을 나누어 수행한다.	

- ▶ 우리 팀만의 약속

5. 경기 후 돌아보기

- ▶ 우리 팀이 잘한 협력

- ▶ 부족했던 점

6. 우리 팀은 어떻게 협력했는가?

12. 나는 승리보다 공정(페어플레이)을 선택했는가?

1. 활동 주제

- 나는 승리보다 공정(페어플레이)을 선택했는가?, 우리 팀은 모두를 참여하게 했는가?

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 정식 경기 운영
- ▶ 특징: 모두를 위한 선수 교체 시스템 적용
- ▶ 목표: 공정한 경기 실천 + 소외 없는 팀 운영 + Spirit of the Game 실천

3. 경기 전 약속

경기 전 약속	한 줄 다짐
<input type="checkbox"/> 규칙을 지키겠다.	
<input type="checkbox"/> 상대를 존중하겠다.	
<input type="checkbox"/> 정직하게 플레이하겠다.	
<input type="checkbox"/> 팀원을 배려하겠다.	

4. 우리 팀 교체 전략

▶ 우리 팀의 선수 교체 방법

우리 팀의 선수 교체 방법	소외되지 않도록 한 노력
<input type="checkbox"/> 시간 기준 교체	▶ 모든 선수 순환 참여를 위한 구체적인 방법?
<input type="checkbox"/> 점수 기준 교체	
<input type="checkbox"/> (그 밖에)	

5. 경기 중 나의 선택 (다음 상황에서 나는 어떻게 행동했는가?)

▶ 내가 반칙을 했지만 아무도 보지 못했다. (인정한다 / 모른 척한다)

- 그 이유: _____

6. 나는 승리보다 공정을 선택했는가?

7. 나는 팀원 모두를 존중하고 배려했는가?

13. 나는 응급상황에서 행동할 수 있는가?

1. 활동 주제

- 나는 응급상황에서 행동할 수 있는가? / “도움을 주려는 선한 행동은 보호받는다.”

2. 활동 안내

- ▶ 활동: 스포츠 상황 속 심정지 사례 이해 + 심폐소생술 학습
- ▶ 목표: 생명 보호의 중요성 인식 + 응급상황에서의 행동 능력 기르기 + 책임감 있는 시민 의식 형성

3. 생각 열기 (운동 중 갑자기 사람이 쓰러진다면 나는 어떻게 할 것인가?)

4. 심정지 이해하기

- ▶ 심정지란 무엇인가? _____
- ▶ 왜 빠른 대처가 중요한가? _____

5. 심폐소생술(CPR) 절차 익히기

절차
1.
2.
3.
4.

6. 착한 사마리아인 법 이해

착한 사마리아인의 법은 위급한 상황에 처한 사람에게 도움을 제공한 이가 법적 책임을 과도하게 지지 않도록 보호하기 위한 제도이다. 법은 부상, 질병, 위험 등으로 도움이 필요한 사람에게 선의로 도움을 준 경우, 예상치 못한 결과가 발생하더라도 일정 범위 내에서 법적 보호를 받을 수 있도록 한다. 또한 이러한 법은 사람들이 법적 책임을 두려워해 도움을 망설이는 상황을 줄이고, 적극적으로 타인을 돕는 사회적 문화를 형성하는 데 목적이 있다.

※ 출처: Good Samaritan Law 관련 내용 재구성 (교육용)

▶ 왜 필요한가?

▶ 이 법을 알게 된 후 나의 생각

7. 제5조의2(선의의 응급의료에 대한 면책)

생명이 위급한 응급환자에게 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 응급의료 또는 응급처치를 제공하여 발생한 재산상 손해와 사상(死傷)에 대하여 고의 또는 중대한 과실이 없는 경우 그 행위자는 민사책임과 상해(傷害)에 대한 형사책임을 지지 아니하며 사망에 대한 형사책임은 감면한다. <개정 2011. 3. 8., 2011. 8. 4.>

1. 다음 각 목의 어느 하나에 해당하지 아니하는 자가 한 응급처치
 - 가. 응급의료종사자
 - 나. 「선원법」 제86조에 따른 선박의 응급처치 담당자, 「119구조·구급에 관한 법률」제 10조에 따른 구급대 등 다른 법령에 따라 응급처치 제공의무를 가진 자
 2. 응급의료종사자가 업무수행 중이 아닌 때 본인이 받은 면허 또는 자격의 범위에서 한 응급의료
 3. 제1호나목에 따른 응급처치 제공의무를 가진 자가 업무수행 중이 아닌 때에 한 응급처치
- [전문개정 2011. 8. 4.]

9. 나의 다짐

10. 돌아보기(오늘 수업을 통해 느낀 점)

소감문 작성하기

학번: _____ 이름: _____

활동 주제	“나는 어떻게 성장했는가?, 친구와의 관계는 어떻게 변화였는가?”
소감문	

참고문헌

국내 문헌

2026 전국학교스포츠클럽 플라잉디스크대회 얼티미트 경기 규칙. (2026. 1. 17.)

유경석. (2006). 최대스윙속도를 위한 인체링크분절계의 운동역학적 원리. **코칭능력개발지**, 8(4), 59-68.
응급의료에 관한 법률. 법률 제21523호, 제5조의2 (선의의 응급의료에 대한 면책). (일부개정 2026. 4. 7.).

웹사이트 및 국외 문헌

대한민국플라잉디스크연맹 네이버 카페 (<https://cafe.naver.com/kdisys>)

Coldwell, D. (n.d.). Frisbie pie tin. Wikimedia Commons. Retrieved from https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Frisbie_pie_tin.jpg (CC BY-SA 3.0)

USA Ultimate. (n.d.). USA Ultimate Rules 11th Edition. Retrieved from https://archive.usultimate.org/resources/officiating/rules/11th_edition_rules.aspx

Wikipedia. (n.d.). Good Samaritan law. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Good_Samaritan_law