

축구로 잇는 마음, 함께 만드는 미래

공존의 축구

프로그램 워크북

Together on the Field,
Together in Life!

이름

공존의 축구

• 프로그램 워크북 •

공존의 축구 프로그램 워크북

발행일	2026년 5월 21일
기획 및 발행	유네스코한국위원회
발행인	홍현익
연구 및 개발	김정섭, 김호남, 이준희, 조종현
감수	오진원
주소	서울특별시 중구 명동길(유네스코길) 26
이메일	aspnet@unesco.or.kr
전화	02-6958-4140

유네스코한국위원회 간행물등록번호 ED-2026-MP-1
ISBN 979-11-90615-76-1

1차시 스포츠를 통한 공존의식 함양

활동지 1 모둠 편성 및 역할 정하기

4~5명의 모둠을 구성하여 우리만의 '공존 FC(Football Club)' 창단해보자.

모듬의 리더, 기록원, 발표자 등 다양한 역할을 정하고, 각 역할이 맡을 수 있는 구체적인 활동을 작성해보자. 추가로 필요한 역할도 자유롭게 정해 세부 역할을 나누어보자.

		
각자 자신 있는 역할을 이야기해본다.	역할에 대한 이해를 함께 나눈다.	각자 맡은 일에 책임감을 갖고 참여한다.

이미지 출처: 구글 제미나이

이름	모듬 역할 나누기
	[리더] 모듬 토의를 이끌어간다. -
	[기록원] 아이디어와 토의 내용을 활동지에 정리한다. -
	[발표자] 우리 모듬의 생각과 기준을 다른 모듬 친구들에게 소개한다. -
	[] -
	[] -

활동자료 1 삶 속에서 '레드카드' 찾기

- ➡ 축구에서는 선수와 코칭스태프가 반칙을 했을 때 페널티 카드가 주어진다. 페널티 카드에는 경고를 의미하는 '옐로카드'와 퇴장을 의미하는 '레드카드'가 있으며, 어떤 행동이 퇴장으로 이어질 수 있는지 생각한 후 함께 이야기해보자.

	과거의 체육 활동이나 학교생활 속에서 소외감을 느끼거나, 누군가의 말이나 행동 때문에 마음이 불편했던 경험이 있다면 떠올려 적어보자.
	당시의 상황과 감정을 솔직하게 적어보자.
	만약 내가 심판이라면, 퇴장을 받아 마땅하다고 생각하는 행동에는 어떤 것이 있는지 적어보자.

이미지 출처: 구글 제미나이

1차시 스포츠를 통한 공존의식 함양

활동지 2 우리 안의 '레드카드' 찾기

내가 겪었던 '배제'의 경험

-  과거 체육 활동이나 학교생활 속에서 소외감을 느끼거나 친구의 말과 행동 때문에 마음이 다친 경험이 있다면 적어보자.

교실과 운동장에서 발생할 수 있는 '레드카드' 행동

-  다음 상황을 떠올리며, 심판의 입장에서 '퇴장'을 지시할 수 있다고 생각하는 혐오와 배제의 행동을 찾아보자.

레드카드를 받을 수 있는 행동의 예

친구를 비난하는 행동, 실수를 비웃는 행동, 서로의 다름을 혐오로 받아들이는 경우

내가 선택한 상황	어떤 말이나 행동이 있었는지 구체적으로 적어보자.
(예시) 패스 거부	"야, 재한테는 공 주지 마. 재가 차면 뺏겨."라고 귓속말을 했다.
1.	
2.	
3.	

활동자료 2 ‘그린카드’에 대해 토론해 보기

- ➡ 축구에서 ‘레드카드’는 심각한 반칙을 했을 때 즉시 퇴장을 의미하는 카드이다. 또한 ‘옐로카드’를 두 번 받았을 경우에도 누적으로 레드카드를 받아 퇴장하게 된다. 그렇다면 ‘레드카드’의 반대 의미를 가진 ‘그린카드’를 받을 수 있는 행동에는 어떤 것들이 있는지 함께 생각한 후 이야기해보자.

	[활동1] 그린카드를 받을 만한 행동에는 어떤 것이 있을지 생각해보자.
 [그린 카드 행동 목록] 1. 친구 도와주기 2. 공평하게 규칙 지키기 3. 멋진 말 한마디	[활동1] 그린카드를 받을 만한 행동을 구체적으로 적어보자.
 [나의 실천 계획] 1. 먼저 손 내이기 2. 차례 기다리기 3. '고맙습니다'라고 말하기	[활동 3] 그러한 행동을 실천하기 위해 나는 무엇을 해야 할지 생각해보자.

이미지 출처: 구글 제미나이

1차시 스포츠를 통한 공존의식 함양

활동지 3 칭찬과 격려를 위한 ‘그린카드’ 기준 만들기

➡ 모둠 안에서 각자 ‘그린카드’를 받을 만하다고 생각하는 행동을 2가지씩 제시해보자.

이름	개인별 의견 2가지
홍길동	실수한 친구에게 “괜찮아”라고 외쳐 줄 것이다. 넘어진 상대를 일으켜 세워준다.

1차시 스포츠를 통한 공존의식 함양

활동지 4 우리 모듬의 '그린카드' BEST 3 정하기

➡ 모듬에서 제시한 의견 가운데 가장 공감되는 행동을 함께 이야기해보고, 다수결로 우리 모듬의 '그린카드' 3가지를 정해보자.

가장 공감되는 순위	우리 모듬의 '그린카드' 발급 기준
1위	(예: 존중 - 넘어진 상대 팀 선수를 일으켜 세워준다.)
2위	
3위	

1차시 스포츠를 통한 공존의식 함양

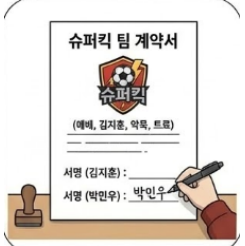
활동자료 3 우리가 지향하는 '공존의 축구'란?

➡ 축구는 골을 넣어야 이기는 스포츠이지만, 유네스코 '공존의 축구 프로그램'에서는 점수보다 사람을 얻는 것이 더 중요하다. 우리가 함께 실천할 3가지 핵심 가치와 '공존의 FC' 창단을 위한 준비에 대해 알아보자.

📍 '공존의 축구' 3대 핵심 가치(Core Values)

구분	실천 가이드
존중 (Respect)	“나와 다름을 인정하고 배려합니다.” ■ 동료 존중: 실수는 누구나 할 수 있습니다. 비난 대신 “나이스 시도!”, “다음엔 될 거야!”라고 말해 주세요. ■ 상대 존중: 상대 팀은 적이 아니라, 함께 경기를 만들어가는 파트너입니다. 거친 태클보다 정당한 몸싸움을 지향합니다.
포용 (Inclusion)	“누구도 벤치에 혼자 앉아 있지 않습니다.” ■ 모두의 패스: 운동 신경이 좋은 친구끼리만 공을 주고받지 않습니다. 모든 팀원이 공을 터치할 수 있도록 기다려주고 연결해주세요. ■ 누구도 뒤쳐지지 않게: 조금 느린 친구에게도 득점 기회를 만들어 주는 것이 진짜 에이스의 실력입니다.
공정 (Fairness)	“규칙은 모두에게 공정하게 적용됩니다.” ■ 스스로 심판되기: 심판이 보지 못했더라도, 내 파울은 내가 가장 먼저 알고 있습니다. 손을 들어 “제 파울입니다.”라고 인정하는 용기를 보여주세요. ■ 결과 승복: 경기 결과가 아쉽더라도 최선을 다한 상대방과 심판에게 박수를 보냅니다.

📍 '공존의 FC' 창단식을 위한 준비

		
팀 이름 정하기	엠블럼 디자인하기	계약서 작성하기

이미지 출처: 구글 제미나이

활동지 5 팀 이름과 엠블럼으로 우리 팀 표현하기

'공존의 FC' 창단식을 위한 팀 이름 정하기

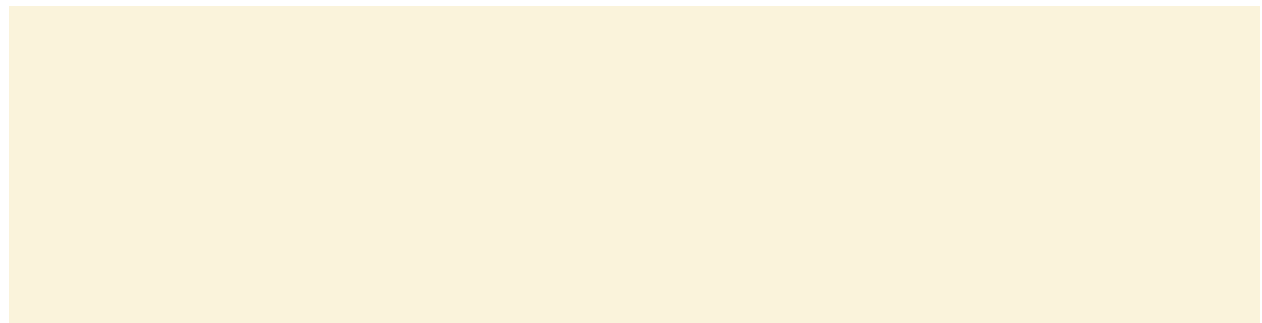
 우리 팀이 추구하는 가치(Value)를 담은 팀 이름을 만들어보자.

팀 이름	팀 이름에 담긴 뜻
(예시) 투게더 유나이티드	“혼자 가면 빨리 가지만, 함께 가면 멀리 간다”는 뜻을 담고 있다.

팀 엠블럼(Emblem) 디자인하기

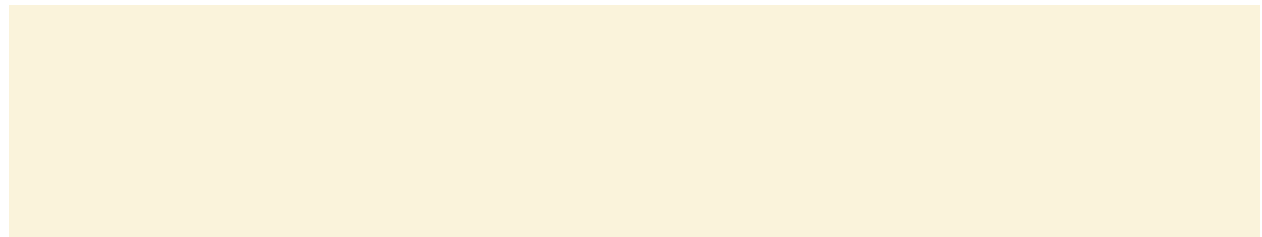
 아래 빈 공간(방패)에 우리 팀을 상징하는 로고를 그려보자.

(TIP: 악수하는 손, 하트, 연결된 원, 축구공, 비둘기 등을 활용해보자!)



우리 팀 구호(Slogan) 만들기

 경기 시작 전, 다 함께 외칠 힘찬 구호를 만들어 적어보자.



활동지 6 공존을 위한 그라운드 룰(Ground Rules) 계약서

우리 팀의 약속(Our Promise)

약속1. 언어 사용	약속2. 경기 태도	약속3. 갈등 해결
우리는 동료가 실수했을 때 비난하지 않고 이렇게 말하겠습니다.	우리는 승리보다 '이것'을 더 중요하게 생각하며 뛰겠습니다.	우리는 경기가 과열되거나 화가 날 때 이렇게 행동하겠습니다.
“ _____ ”	“ _____ ”	“ _____ ”

서약(Commitment)

우리 [_____]팀은 앞으로의 수업에서 승패와 상관없이 위의 약속을 반드시 지킬 것을 맹세합니다. 만약 이 약속을 어길 시, 심판(선생님)과 동료들의 어떠한 제재도 겸허히 받아들이겠습니다.

_____년_____월_____일

팀원 서명(Signatures)

 팀원 모두의 이름을 정자로 적고 서명해보자.

1. (이름)	2.(이름)	3.(이름)
서명	서명	서명
4. (이름)	5.(이름)	6.(이름)
서명	서명	서명

 활동지 7 **킥오프 워크숍 성찰(Reflection)**

 성장을 위한 성찰

	오늘 '레드카드' 찾기 활동을 하며 새롭게 깨달은 점을 적어보자.
	우리 팀이 만든 '그린카드' 규칙 중 반드시 실천하고 싶은 것을 적어보자.
	다음 시간부터 진행될 실제 축구 경기에서 나는 어떤 선수가 되고 싶은지 적어보자.

이미지 출처: 구글 제미나이

 '공존의 축구' 프로젝트에 임하는 나의 다짐

 한 문장으로 나의 다짐을 적어보자.

“나는 [

]하는 선수가 되겠습니다.”

2차시

원활한 갈등 해결과 소외 없는 축구를 위한 '동행 축구'

활동자료 1 둘이 하나 되는 협동 준비운동

파트너와 함께 서로에게 도움을 주는 준비운동을 해보자.

서로에게 도움을 주는 스트레칭 및 운동



서로 손을 잡고 당겨주기



뒤에서 팔을 잡고 팔 근육 풀어주기



아래 사람은 몸을 고정하고, 위 사람은 팔을 굽혔다 펴기



파트너의 도움을 받아 중심 잡으며 스트레칭하기



서로 중심을 잡아주며 균형 잡기



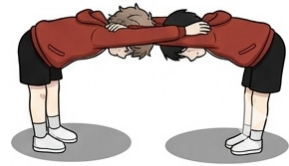
파트너의 도움을 받아 스트레칭하기



서로 마주보고 벽 밀기



손을 잡고 서로 당겨주기



서로 어깨에 손을 올리고 눌러주기

이미지 출처: 구글 제미나이

2차시

원활한 갈등 해결과 소외 없는 축구를 위한 '동행 축구'

활동지 1 스포츠에서 발생할 수 있는 갈등 상황 생각해보기

스포츠를 통해 겪었던 갈등 또는 불편한 상황

 과거 스포츠 활동 중 갈등을 겪거나 불편함을 느꼈던 경험이 있다면 적어보자.

축구 경기에서 발생할 수 있는 갈등

 다음 상황을 참고하여 친구와 갈등을 겪었던 경험이나, 앞으로 갈등이 발생할 수 있는 상황에 대해 이야기해보자.

〈갈등이 발생할 수 있는 다양한 상황〉 반칙한 경우, 경기 중 실수한 경우, 다른 사람을 다치게 한 경우, 심판 판정이 납득되지 않은 경우, 내가 원하지 않는 포지션을 맡게 된 경우 등	
내가 선택한 상황	어떠한 일이 있었는지 구체적으로 설명해보자

 갈등 상황이 발생했을 때 현명하게 대처하는 방법을 생각해보자.

〈갈등을 해결할 수 있는 가장 좋은 방법 3가지〉

2차시

원활한 갈등 해결과 소외 없는 축구를 위한 '동행 축구'

활동지 2 모두를 위한 '동행 축구 활동 5계명' 만들기

소외와 갈등 없는 '동행 축구'를 위한 약속 만들기

 모둠에서 개인별로 의견을 2가지씩 제시해보자.

이름	개인별 의견 2가지	
	첫 번째 의견	두 번째 의견
홍길동	나는 심판의 판정을 존중하고 따를 것이다.	승패와 상관없이 안전하고 즐거운 축구를 하겠다.

 모둠원 전체 의견 중 가장 공감되는 내용을 다수결로 정해 적어보자.

가장 공감되는 순위	동행 축구 활동 5계명
1위	
2위	
3위	
4위	
5위	

활동자료 2 축구 경기 갈등 해결 방법

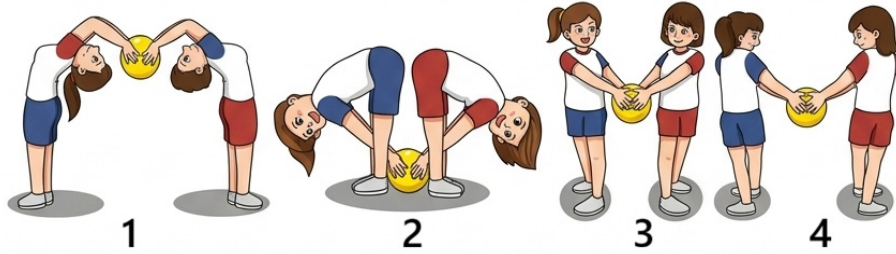
- ➡ 축구는 신체 접촉이 많고 승부욕이 강하게 드러나는 스포츠이기 때문에 경기 중 갈등이 발생할 수 있다. 하지만 갈등 상황에 어떻게 대처하느냐에 따라 경기의 흐름과 결과, 그리고 팀 분위기는 크게 달라질 수 있다. 경기 중 발생할 수 있는 다양한 갈등 상황과 이를 슬기롭게 해결하는 방법을 알아보고 현명하게 대처해보자.

축구 경기에서 발생할 수 있는 대표적인 갈등 상황과 해결 방법

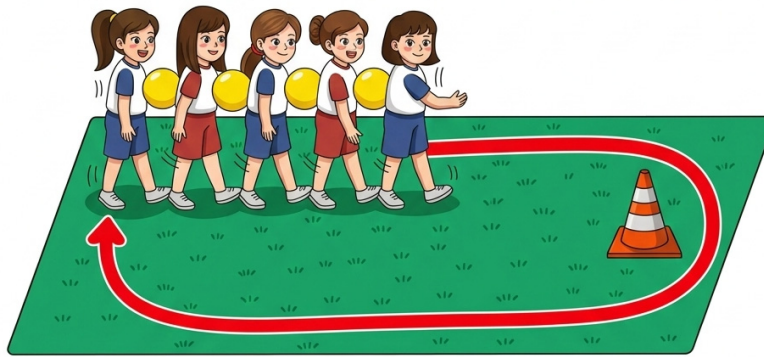
상대 선수와의 충돌 (파울 및 신체 접촉)	화가 나더라도 차분하게 행동하는 것이 중요합니다. ■ 즉각적인 사과와 인정: 본인이 파울을 범했다면 심판의 호루라기가 울린 뒤 바로 손을 들어 미안함을 표현하거나, 넘어진 선수를 일으켜 세워주는 행동을 취해보세요. 이는 상대의 감정을 빠르게 진정시키는 효과적인 방법입니다. ■ 3초의 법칙: 화가 치밀어 오를 때는 마음속으로 3초만 세어보세요. 심호흡 한 번만으로도 감정을 조절하고 이성적으로 판단할 시간을 가질 수 있습니다.
팀 동료 간의 갈등 (실책 및 의견 충돌)	동료의 실수를 비난하는 행동은 팀워크를 무너뜨릴 수 있습니다. ■ 'Next Play!' 외치기: 동료가 실수했을 때는 이미 지나간 상황을 탓하기보다 “괜찮아, 다음 거 막자!”처럼 다음 플레이에 집중할 수 있도록 격려해주세요. ■ 비난 대신 구체적인 소통: “뚝바로 해”라는 비난 대신 “라인을 조금만 더 올려줘”, “내가 뒤에 있으니까 안심해”처럼 구체적이고 긍정적인 방식으로 이야기해보세요.
심판 판정에 대한 불만	경기장 내에서 심판의 판정은 존중되어야 합니다. ■ 주장의 역할: 모든 선수가 심판에게 달려가 항의하는 것은 좋지 않은 행동입니다. 주장(Captain)이 대표로 정중하게 다가가 상황 설명을 요청해보세요. 이는 심판을 존중하는 태도를 보여주며 팀 분위기에도 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. ■ 표정과 제스처 관리: 심판을 향해 손을 휘두르거나 비꼬는 표정을 짓는 행동은 불필요한 경고를 받을 수 있습니다. 억울한 상황이 있더라도 침착하게 제자리로 돌아가 경기에 집중하는 태도가 중요합니다.
지도자 (감독/코치)의 중재 방법	지도자의 태도는 선수들에게 큰 영향을 미칩니다. ■ 냉정함 유지: 감독이 흥분하면 선수들도 쉽게 흥분하게 됩니다. 감독과 코치는 차분한 태도로 선수들을 안정시켜야 합니다. ■ 빠른 판단: 특정 선수가 감정 조절에 어려움을 보이며 퇴장 위험이 높다고 판단되면, 과감한 교체를 통해 팀을 보호하고 선수의 감정을 진정시킬 필요가 있습니다.

활동자료 3 공 사이, 너와 나 사이!

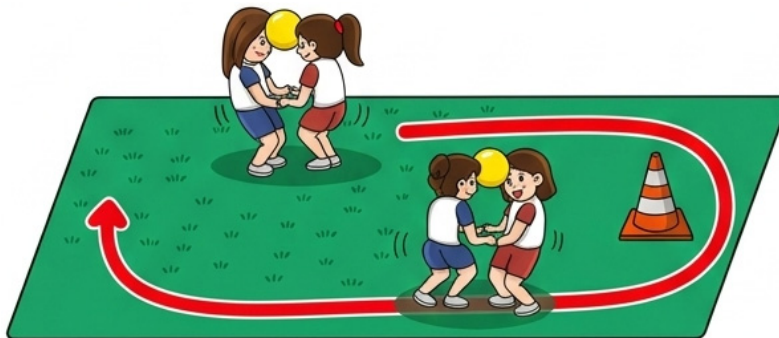
축구공을 활용하여 팀워크와 협동심을 높이는 리드업 게임 3가지를 함께 해보자.



1. 파트너십을 높이는 둘이 하나 되는 리드업 게임: 위아래좌우 공 게임
서로 등을 맞댄 채 공을 위·아래·좌·우 방향으로 전달하며 주고받기



2. 팀워크를 높이는 협력 리드업 게임: 공 사이 릴레이
5인 1조로 팀을 구성한 뒤, 사람 사이에 공을 끼운 상태에서 공을 떨어뜨리지 않고 일정 구간을 돌아오기



3. 같은 호흡과 힘 조절로 파트너십을 높이는 리드업 게임: 두(頭)공 게임
2명이 공을 머리 사이에 고정한 채 손을 잡고 일정 구간을 돌아오기

이미지 출처: 구글 제미나이

2차시

원활한 갈등 해결과 소외 없는 축구를 위한 '동행 축구'

활동자료 4 소외 없는 모두의 그라운드, '동행 축구' 변형 경기

'동행 축구' 경기 규칙

		
공과 라바콘 골대 준비	한 팀은 4~5명으로 구성	3개를 붙인 라바콘을 맞이면 득점
		
상대 팀에서 '득점이'(득점 시 +1점 추가)와 '대단이'(1득점 이후 어시스트만 가능)를 각각 1명씩 선정		
		
골키퍼 없이 전원 공격, 전원 수비의 원칙	새로운 경기 규칙을 통해 소외 없이 모두가 함께 즐기는 '동행 축구'	

이미지 출처: 구글 제미니

'동행 축구'를 위한 활동 TIP

1. 경기 시작 전 팀 구호 함께 외치기
2. '동행 축구'의 핵심 가치를 이해하기
3. 사람마다 능력의 차이가 있음을 인정하고, 변형된 규칙을 통해 '공정한 규칙'을 생각해보기
4. 다양한 역할 분담을 통해 다양성과 포용성의 중요성을 느껴보기
5. 변형된 규칙 속에서 '공존의 축구'의 의미를 생각하기

활동지 3 성장을 위한 성찰

 '동행 축구'를 실시한 후 느낀 점을 적어보자.

-  '소외 없이 함께 경기하기'를 위해 규칙을 변형한 '동행 축구' 수업에서, 경기 시작부터 종료까지 갈등 상황이 있었는지 생각한 후 이야기해보자.

-  갈등 상황이 발생했을 때 어떻게 대처했는지 이야기해보자.

-  '동행 축구' 경기에서 가장 인상 깊었던 점을 이야기해보자.

-  '동행 축구' 경기를 통해 내가 성장했다고 느낀 부분을 이야기해보자.

활동자료 1 함께 움직이며 하나 되는 협동 준비운동

2인 1조가 되어 공을 활용한 협동 준비운동을 해보자.



한 학생이 공을 들고 서고, 다른 학생은 반대 방향으로 선다. 몸을 좌우로 비틀며 번갈아 두 손으로 공을 터치하여 허리와 코어 근육을 강화한다.



두 손으로 공을 잡아 머리 위로 들어 올린 뒤 몸의 좌우를 돌려 옆구리를 스트레칭한다.



공을 가운데 두고 서로 한 손씩 하이파이브를 하며 공이 떨어지지 않도록 균형을 유지한다.



한 학생이 공을 잡아주면, 다른 학생은 한쪽 발로 공을 터치하며 균형감각을 기른다.



서로 마주 보며 공을 함께 잡고 균형을 맞춘 상태에서 런지 동작을 실시한다.



한 학생이 공을 던져주면, 다른 학생은 발등 또는 무릎으로 리프팅하며 기초 감각을 익힌다.



한 학생이 파트너의 발을 잡아주고, 누워 있는 학생은 공을 머리 위로 들었다가 무릎에 터치하는 동작을 반복한다. 복근과 코어 근육 강화에 도움이 된다.



등을 맞댄 채 공을 사이에 두고 고관절을 돌리며 공이 떨어지지 않도록 유지한다. 공 감각과 코어 힘을 함께 기를 수 있다.



한 학생이 던진 공을 파트너가 헤딩으로 다시 패스한다. 정확한 전달과 힘 조절을 통해 협동과 기초 기술을 익힌다.

활동자료 2 '업사이클 축구'의 의미와 규칙 이해하기

경기 핵심 가치

- ➡ 유네스코의 핵심 가치 중 하나인 '지속가능발전교육(ESD)'과 환경 보호의 개념을 축구 규칙에 적용한 변형 경기이다. 단순히 공을 차는 기술보다 자원(공, 체력, 기회)을 얼마나 소중하게 활용하고 효율적으로 순환시키는지 승부의 중요한 요소가 된다.

경기 핵심 컨셉	
슬로건	"낭비 없는 플레이가 승리를 만든다."
목표	무분별한 롱킥과 거친 파울을 줄이고, 정교한 패스와 협동을 통해 '축구 자원 관리 능력'을 기른다.

세부 경기 규칙

- ➡ 경기 시작 전, 각 팀에 20개의 에너지 코인을 부여한다. 이후 자원 소모에 해당하는 행동에는 코인을 차감하고, 자원 재생산에 해당하는 행동에는 코인을 추가한다.

축구 자원 관리 시스템		
자원 소모 (낭비적인 플레이)	아웃 오브 바운드: 공이 경기장 밖으로 나갔을 때	-1코인
	무분별한 롱킥: 받는 사람 없이 공을 길게 찼을 때	-1코인
	파울 및 경고: 거친 플레이로 경기를 중단시켰을 때	-2코인
자원 재생산 (업사이클링 플레이)	데드볼 소생: 라인 밖으로 나가려는 공을 터치하여 살려냈을 때	+1코인
	릴레이 빌드업: 팀원 5명 이상이 공을 끊기지 않게 패스로 연결했을 때	+2코인
	페어플레이: 넘어진 상대 선수를 일으켜 세워주는 행동	+1코인

최종 승패 산정 방식

- ➡ 경기 종료 후, 골 점수와 남은 코인을 합산하여 최종 점수를 계산한다.

$$\{\text{최종 점수}\} = (\text{득점} \times 3) + \text{남은 에너지 코인}$$

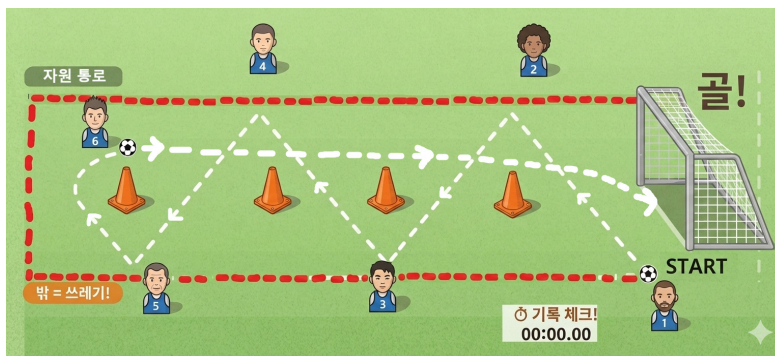
예시 상황

- A팀: 2골 기록, 코인 5개 남음 → 11점
- B팀: 1골 기록, 코인 10개 남음 → 13점
- 결과: 골은 더 적게 넣었지만 자원을 효율적으로 사용한 B팀이 승리

3차시 낭비 없는 플레이를 위한 승리 '업사이드 축구'

활동자료 3 축구 자원 보존을 위한 2가지 빌드업 게임

📍 '제로 웨이스트' 패스 릴레이



- ➡ 공이 라인 밖으로 나가는 상황을 '쓰레기 발생'으로 간주하고, 이를 최소화하며 목표 지점까지 공을 이동시키는 게임이다.
- 방법 : 6명(인원 조정 가능)이 한 팀이 되어 마커 또는 라인으로 표시된 일정한 폭의 '자원 통로'를 따라 공을 패스하며 이동한다. 1번이 2번에게, 2번이 3번에게 차례대로 패스하고, 마지막 6번이 공을 받아 슈팅하여 골대에 넣는다.
- 규칙 : 공이 자원 통로 라인을 벗어나면 처음부터 다시 시작하거나, 팀 전체가 '스쿼트 3회 하기' 또는 '기록 3초 추가' 등의 페널티를 수행한다.
- 승패 여부: 가장 빠른 시간 안에 공을 연결하여 골대에 넣은 팀이 승리한다.

📍 '생명 연장의 바운드 서바이벌' 패스 게임



- ➡ 바운드되는 공을 끝까지 이어가며 공을 살려내는 게임이다.
- 방법: 4~5명이 한 팀이 되어 원형으로 선 뒤, 한 사람씩 돌아가며 공을 공중으로 차 올린다.
- 규칙: 공이 한 번 바운드되면 누군가는 달려가 공을 살려내야 한다. 단순히 공을 위로 띄우는 것이 아니라, 원 안의 동료에게 안전하게 전달해야 '재활용 성공'으로 인정된다. 공을 살려낼 때마다 팀 전체가 큰 소리로 숫자를 외치며 기록을 이어간다. 또한 한 사람이 연속해서 두 번 공을 살려낼 수 없다.
- 승패 여부: 가장 높은 기록을 만든 팀이 승리한다.

3차시

낭비 없는 플레이를 위한 승리 '업사이드 축구'

활동지 1 '업사이드 축구' 경기하기

모둠 편성하기

4~5명의 모둠을 구성하고 역할을 나누어보자.

이름	포지션 및 모둠 역할 나누기	
	포지션	역할
홍길동	골키퍼, 공격수, 수비수 등	주장, 부주장, 기록원 등

경기 전 우리의 '에너지 약속'

팀에서 '축구 자원'을 아끼며 경기하기 위한 전략을 세워보자.

우리 팀의 핵심 전술(예: 짧은 패스 위주로 공 점유하기)	
●	
●	
축구 자원 보호를 위한 우리의 다짐(예: 라인 밖으로 공이 나가지 않게 끝까지 뛰기)	
●	
●	

경기 중 '축구 자원 관리 체크리스트'

우리 팀의 '축구 자원(코인)' 상태를 실시간으로 확인하며 기록해보자.
(기본 코인 20개로 시작)

항목		발생 횟수	코인 변동	합계
자원 소모	아웃 오브 바운드: 공이 경기장 밖으로 나갔을 때			
	무분별한 롱킥: 받는 사람 없이 허공으로 공을 찼을 때			
자원 재생산	파울 및 경고: 거친 플레이로 경기를 중단시켰을 때			
	데드볼 소생: 라인 밖으로 나가려는 공을 터치하여 살려냈을 때			
	릴레이 빌드업: 팀원 5명 이상이 끊기지 않고 패스를 연결했을 때			
	페어플레이: 넘어진 상대 선수를 일으켜 세워주는 행동			
현재 남은 코인 수		총 합()개		

활동지 2 성장을 위한 성찰

 '업사이클 축구'를 실시한 후 느낀 점을 적어보자.

-  자원(공, 체력, 기회)을 얼마나 소중히 다루고 효율적으로 순환시키는지 생각하며, '업사이클 축구' 수업에서 가장 가치 있었다고 느낀 장면을 적어보자.

-  무분별하게 공을 멀리 차거나 거친 태클을 했을 때 코인이 감점되는 규칙을 통해 무엇을 느꼈는지 이야기해보자.

-  버려질 뻔한 공을 살려냈을 때 팀 분위기는 어땠는지 이야기해보자.

-  축구장 밖 나의 일상에서 내가 '업사이클링'하거나 아껴 쓸 수 있는 자원에는 무엇이 있는지 3가지를 적어보자.

하나,

둘,

셋,

4차시

모든 친구들을 주인공으로 만드는 '퇴장 축구'

활동자료 1 둘이 하나 되는 협동 준비운동

2인 1조가 되어 서로에게 도움을 주는 준비운동을 해보자.



균형감각 유지하며 밀기



무릎과 종아리 스트레칭하기



어깨 스트레칭하기



허벅지 스트레칭하기



공을 주고받으며 감각 키우기



함께 무릎 들어 올리기



발목 스트레칭하기



서로 끌어당기기



한 발로 균형 잡기

이미지 출처: 구글 제미나이

 활동지 1 함께 즐길 수 있는 축구 기획하기 모두가 함께 즐길 수 있는 축구를 위해 필요한 변화

- ➡ 소수의 학생들만이 주도하여 모두가 함께 참여하기 어려웠던 기존 학교 축구의 문제점에 대해 적어보자.

- ➡ 소외되는 학생 없이 모두가 함께 할 수 있는 축구를 위해 어떤 방식으로 변화하면 좋을지 적어보자.

- ➡ '퇴장 축구'라는 새로운 경기 규칙이 협동의 가치에 어떤 영향을 주는지 적어보자.

- ➡ 모두가 주인공이 되는 축구를 위해 필요한 세계시민의식에는 무엇이 있는지 생각해보자.

활동자료 2 협동과 공존을 위한 '퇴장 축구'

- 🔍 유네스코의 세계시민의식을 바탕으로 개발된 '퇴장 축구'*는 기존의 승부 중심 축구에서 벗어나 협동과 공존의 가치를 실현하는 데 긍정적인 영향을 주는 변형 경기이다.



1. 개인의 성취를 넘어선 '협력의 가치' 인식

퇴장 축구는 단순히 골을 넣는 개인의 기술보다 모두가 함께 참여하는 과정에 집중한다. 이를 통해 학생들은 개인의 성공보다 팀 전체의 조화와 협력의 중요성을 깨닫게 된다. 특히 실력이 뛰어난 학생이 득점 후 일정 시간 퇴장하거나 역할을 변경함으로써, 평소 소외되었던 친구들에게도 참여의 기회가 주어진다. 이러한 과정을 통해 학생들은 '함께하는 가치'를 자연스럽게 경험하게 된다.

2. '인내와 배려'의 실천적 함양

이 규칙은 경기 중 특정 학생에게만 플레이가 집중되는 현상을 줄여준다. 학생들은 자신의 차례를 기다리거나 실력이 부족한 친구를 돕는 과정에서 인내심과 배려의 태도를 기르게 된다. 이는 유네스코가 강조하는 공존과 존중의 태도를 실천적으로 경험하게 하는 중요한 과정이다.

3. 소외 없는 '모두가 주인공'인 포용적인 환경 조성

기존 축구가 일부 실력 있는 학생 중심으로 운영되며 발생하던 갈등과 소외 문제를 완화할 수 있다. 모든 친구가 경기의 주인공이 될 수 있도록 설계된 변형 규칙은 다양성과 포용성의 가치를 강조하며, 학급 구성원 간의 유대감과 협동심을 강화한다.

4. 갈등 해결 및 책임감 강화

학생들은 새로운 규칙을 적용하고 체험하는 과정에서 갈등 상황을 예방하고 해결하는 방법을 배우게 된다. 또한 승패와 관계없이 규칙을 준수하고 끝까지 책임감 있게 참여하는 태도를 통해 공동체 의식을 키울 수 있다.

활동자료 3 '퇴장 축구'의 규칙 이해하기

- ➡ 스포츠를 통해 배우는 세계시민의식: 퇴장 축구는 경쟁보다 공존을, 공동체를 중요시하는 활동을 통해 학생들이 스포츠에 참여하며 세계시민의 가치를 자연스럽게 신체 활동 속에서 내면화할 수 있도록 돕는다.

'함께'일 때 비로소 완성되는 공존의 가치, '퇴장 축구' 핵심 네 가지 규칙

1	명예로운 퇴장 (The Hero's Exit)	■ 득점에 성공한 선수는 즉시 경기장 밖으로 '명예 퇴장'한다. 아직 골을 넣지 못한 친구들에게 기회를 주기 위한 규칙이다.
2	공존을 위한 인원 불균형 (Positive Imbalance)	■ 득점자가 퇴장하면 우리 팀의 인원이 줄어들어 상대 팀이 숫자적으로 유리해진다. 이 규칙은 자연스럽게 기회가 부족했던 다양한 학생들에게 득점 기회가 돌아가도록 유도한다.
3	모두를 위한 복귀 (The Great Re-entry)	■ 팀원 전원이 한 번씩 득점하여 모두가 퇴장했을 때, 비로소 전원이 다시 경기장으로 복귀할 수 있다. 이는 한 명이라도 소외되면 팀 전체가 완성될 수 없음을 의미한다.
4	전원 복귀 어드벤처지 (Harmony Bonus)	■ 모든 팀원이 득점에 성공해 전원이 복귀하면, 팀워크에 대한 보상으로 전체 점수에 +1점의 추가 어드벤처지를 부여한다. 이는 '혼자보다 함께의 가치'를 점수로 보여주는 장치이다.

'퇴장 축구'가 알려주는 공존의 가치

- 인내와 배려의 실천 (Rule 1, 2): 실력이 뛰어난 선수가 먼저 득점하고 퇴장함으로써 발생하는 '인원 불균형' 상태는, 남은 팀원들에게 기회를 열어주는 배려의 과정이다. 동시에 팀 전체의 승리를 위해 자신의 플레이 욕구를 조절하는 인내를 배우게 한다.
- 공동체 의식의 내면화 (Rule 3, 4): 전원이 득점해야 다시 복귀할 수 있는 규칙은 "한 명이라도 소외되면 팀 전체가 완성될 수 없다"는 공존의 핵심 메시지를 전달한다. 또한 '하모니 보너스(+1점)'는 협력의 결과가 개인의 기술보다 더 가치 있을 수 있음을 보여주는 장치이다.

활동지 2 '퇴장 축구' 참가 자격 능력시험

1. 유네스코 「공존의 축구 프로젝트」는 개인의 성취를 넘어 (①)의 가치를 인식하고, 경기 과정에서 (②)와 배려를 실천하는 것을 목표로 한다.
2. '명예로운 퇴장(The Hero's Exit)' 규칙에 따르면, 득점에 성공한 선수는 즉시 경기장 밖으로 퇴장해야 한다. (○ / ×)
3. 퇴장 축구에서는 득점자가 퇴장할수록 우리 팀의 인원수가 늘어나 수비에 유리해진다. (○ / ×)
4. 팀원 전원이 한 번씩 득점하여 모두 퇴장했을 때, 전원이 다시 경기장으로 복귀하며 받는 추가 점수의 명칭은 무엇인가요?
5. 퇴장 축구에서 승리하기 위해 가장 유리한 팀 운영 전략은 무엇인지 간략히 쓰시오.

6. “한 명이라도 소외되면 팀 전체가 다시 될 수 없다”는 퇴장 축구의 규칙(모두를 위한 복귀)이 우리 사회의 '공존'과 어떤 관련이 있는지 본인의 생각을 서술하십시오.

정답: 1. ① 협력, ② 인내 2. ○ (아직 골을 넣지 못한 친구들에게 기회와 공간을 열어주기 위함이다) 3. X (득점자가 퇴장하면 우리 팀 인원이 줄어들어 상대 팀이 숫자상으로 유리해진다.) 4. 전원 복귀 어드벤처(Harmony Bonus) 5. 예시 답안: 실력이 좋은 친구가 먼저 골을 넣고 퇴장하기보다, 끝까지 남아 다른 친구들이 득점할 수 있도록 조력자 역할을 수행하는 것이 유리하다. 6. 예시 답안: 이 규칙은 공동체 구성원 누구도 소외되지 않아야 우리 사회가 건강하게 운영될 수 있다는 점을 보여준다. 학생들은 실력이 부족한 친구의 성공이 곧 팀 전체의 성공과 연결된다는 것을 경험하며, 타인을 배려하고 기다려주는 태도가 공존의 중요한 요소임을 깨닫게 된다.

4차시

모든 친구들을 주인공으로 만드는 '퇴장 축구'

활동지 3 **문화적 스포츠 문화 체험, '퇴장 축구' 경험을 시(詩)로 표현하기**

나에게 묻고 답하는 3가지 질문

➡ 질문 1. 내가 에이스였다면, 퇴장하는 순간 어떤 기분이 들었는지 상상해보자.

➡ 질문 2. 소외되어 있던 나 또는 친구가 기회를 얻어 뛰는 모습을 보았을 때, 내 마음속에서 어떤 변화가 일어났는지 적어보자.

➡ 질문 3. “실력이 좋은 사람이 더 많이 뛰어야 팀이 이긴다”는 생각에 대해, 오늘의 경험 이후 나의 생각이 어떻게 달라졌는지 적어보자.

시(詩) 작성하기

➡ 유네스코의 공존과 세계시민의식의 가치를 담은 '퇴장 축구'의 특별한 규칙을 바탕으로, 여러분이 느낀 감동과 배움을 시(詩)로 자유롭게 표현해보자.

(예시)

명예로운 퇴장, 더 커진 우리

운동장 가득 울리는 환호와 휘슬 소리
내가 넣은 골 하나에 기뻐할 틈도 없이
뚜벅뚜벅 경기장 밖으로 걸어 나온다.

이름은 '명예로운 퇴장'
내가 나간 빈자리는 조금 허전하지만
그만큼 친구들에겐 넓은 길이 열리네.
혼자서만 주인공이 되던
어제의 축구는 안녕,
이제 나는 밖에서 외쳐요,
“Next Play!”
실수해도 괜찮아,

네가 골을 넣어야
우리는 비로소
다시 하나가 될 수 있으니까.



 활동자료 1 **둘이 하나 되는 협동 준비운동**

 2인 1조가 되어 서로를 도우며 준비운동을 해보자.



다리를 넓혀 손 맞대기



팔 끼고 다리 들어 유지하기



등을 맞대고 발 들어올리기



다리를 옆으로 들어올리기



다리 들고 유지하기



한 발 들고 균형 잡기



협동하여 함께 일어나기



고관절 돌리기



등을 맞대고 일어나기

이미지 출처: 구글 제미나이

활동지 1 '도전 99초 축구' 종목 이해하기

'도전 99초' 영상 시청 후 활동의 핵심 이해하기

-  99초 동안 모두가 역할을 나누어 협력하며 미션을 해결하는 경기
-  제한 시간 99초 안에 팀워크·전략·집중력을 발휘해야 하는 협동형 스포츠 활동

'도전 99초 축구' 미션 정해보기(총 10명, 중복 참여 가능)

예시) <도전 99초 축구 미션>

*해당 미션에 실패했을 경우, 99초 이내라면 다시 도전할 수 있다.

1. 원패스 후 고깔 킥 5회 성공하기(2인 1조)
2. 바운드 패스 5개 성공하기(2인 1조)
3. 헤딩 패스 4개 성공하기(2인 1조)
4. 라바콘 샷 3개 성공하기(1명)
5. 하프라인 슈트 1개 성공하기(1명)
6. 양 발 리프팅 5개 성공하기(1명)
7. 한 줄 원바운드 게임 4개 성공하기(5인 1조)
8. 던져주는 공 순두부 트래핑 1개 성공하기(2인 1조)
9. 고깔을 피해라! 승부차기 1개 성공하기(1명)
10. 지는 가위바위보 하기(1명)

'내가 구성하고 싶은 도전 99초 축구' 미션 만들기

-  우리 팀이 직접 구성하고 싶은 '도전 99초 축구' 미션 10가지를 적어보자.

지는 가위바위보



활동자료 2 '도전 99초 축구' 구성판

- ➡ 학생들이 직접 기획하고 참여하는 자기주도형 건강 도전 활동이다. 총 10가지의 다양한 미션으로 구성되어 있으며, 신체 활동뿐만 아니라 집중력과 순발력을 요구하는 과제도 포함된다. 점핑잭, 스쿼트, 푸시업과 같은 근력 운동부터 저글링, 병 세우기, 바늘에 실 꿰기와 같은 세밀한 활동까지 수행해보자. 모든 과정은 99초라는 제한 시간 안에 정해진 순서대로 성공해야 하며, 각 활동마다 구체적인 수행 방법과 횟수를 확인해보자. 필요에 따라 다양한 종목으로 변형하여 구성할 수도 있다.



<도전 99초 활동 구성 예시>

미션 번호	활동명	진행 방법
1	점핑잭 10회	점핑잭(팔 벌려 높이뛰기)를 몸에 힘을 주어 정확한 자세로 하기
2	스쿼트 10회	스쿼트를 정확한 자세로 하기
3	무릎대고 푸시업 10회	무릎을 댄 상태에서 푸시업 실시하기
4	저글링 7초	저글링공 3개를 사용하여 7초 동안 성공하기 (기회는 3번)
5	휴지 3번 붙어 띄우기	휴지를 3번 연속 붙어 띄우기 (기회는 3번)
6	바틀 플립	페트병을 던져 세우기 (기회는 3번)
7	찌그러진 물병 불기	찌그러진 페트병을 입으로 붙어 원래 모양으로 복구하기
8	지퍼달린 점퍼 벗기	점퍼 지퍼를 목 끝까지 올린 상태에서 지퍼를 내리며 점퍼 벗기
9	바늘구멍에 실 꿰기	바늘구멍에 실을 꿰어 보여주기
10	지는 가위바위보	한 박자 늦게 내며 가위바위보에서 지기

5차시

모두 함께 집중하여 작품을 완성하는 '도전 99초 축구'



활동지 2 직접 만들어 보는 '도전 99초 축구' 활동선정표

미션	활동	도전 방법
Mission-1		
Mission-2		
Mission-3		
Mission-4		
Mission-5		
Mission-6		
Mission-7		
Mission-8		
Mission-9		
Mission-10	지는 가위바위보	

99초의 한계 돌파! '지구유일 미션' 챌린지 가이드



99초 골든 타임

1번부터 9번까지 모든 미션을 99초 이내에
순서대로 완수해야 성공으로 인정됩니다.



실패 시 무한 리셋

미션 도중 실패할 경우, 지체 없이 다시 1번
미션으로 돌아가 처음부터 재도전해야 합니다.

활동지 3 '도전 99초 축구' 사행시 활동지

도전을 통한 성찰을 위해 나에게 묻고 답하는 2가지 질문

 질문 1. 미션에 실패했을 때 나는 어떤 감정을 느꼈는지 적어보자.

 질문 2. 99초 안에 팀이 성공하거나 실패했을 때, 나는 팀원에게 어떤 말과 행동을 했는지 떠올려보자.

사행시 작성하기

 '도전 99초 축구'는 모두가 함께 참여하며 협력의 가치를 배우는 팀 기반 활동이다. 여러분이 직접 경험한 '혼자가 아닌 함께의 의미', 서로를 배려하며 만들어 가는 공존의 태도, 공동의 과제를 협력해 해결하는 세계시민의식을 떠올리며 사행시로 작성해보자.

(예시)

도 - 도망치지 않고 서로를 믿고 나아간 용기

전 - 전보다 더 단단해진 팀의 협력

축 - 축구가 아니라 '사람'을 배운 시간

구 - 구슬처럼 모인 노력들이 99초를 빛나게 했다

도 - 도대체 99초 안에 이걸 다 한다고?!

전 - 전부 웃다가 숨이 다 떨어질 뻔

축 - 축구라기엔 예능, 예능이라기엔 운동... 그 사이 어딘개!

구 - 구경꾼도, 선수도 다 같이 신나버린 우리 팀

도:

전:

축:

구:

6차시

하나 되어 서로의 빈틈을 채워주는 '협력 축구'

활동지 1
 전술 전략 본인 목표 구성하기 (전반 멤버, 후반 멤버)

포지션과 역할 정하기

각자의 포지션을 편성하여 역할을 나누어보자.

이름	경기 출전 명단	
	포지션	역할
	FW/공격수	동료들의 노력과 헌신을 득점으로 연결하기
	FW/공격수	
	LMF/좌측 미드필더	연계 플레이와 어시스트 연결하기
	RMF/우측 미드필더	
	CMF/중앙 미드필더	
	DMF/수비형 미드필더	
	LB/좌측 수비수	
	CB/중앙 수비수	수비 라인 리딩하기
	CB/중앙 수비수	
	RB/우측 수비수	
	GK/골키퍼	

'협력 축구'가 이루어질 수 있도록 개인별로 경기에 임하는 목표를 작성해보자.

이름	개인별 목표
	우리 팀 동료가 압박 당할 때 도와주러 가기
	동료가 힘들어 못 내려올 때 내가 대신 수비위치 보완해주기
	동료가 주위를 인식 못할 때 말로 도와주기

활동지 2 성장을 위한 성찰

'협력 축구'를 실시한 후 느낀 소감을 작성해보기

 오늘 경기에서 내가 동료의 빈틈을 채워주지 않았더라면 어떤 결과가 생겼을지 이야기해보자.

 '우리가 있기에 내가 있다'는 말이 교실을 넘어 우리 사회와 지구 공동체에서는 어떤 의미로 적용될 수 있을지 이야기해보자.

 '협력 축구' 수업을 하며 경기 시작부터 종료까지 동료를 돕고자 하는 마음이 있었는지 돌아보자.

 동료와의 협력을 어떤 상황에서 어떻게 실천했는지 이야기해보자.

 '협력 축구' 경기에서 가장 인상 깊었던 점을 이야기해보자.

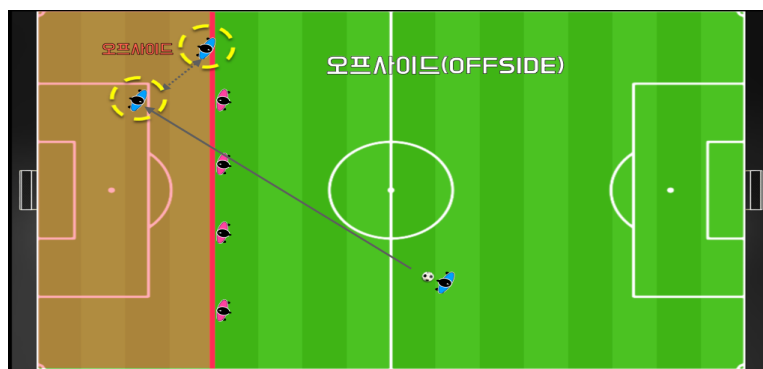
 '협력 축구' 경기를 통해 내가 성장했다고 느낀 부분을 이야기해보자.

활동자료 1 축구장 규격과 경기 규칙

📍 축구장 규격



📌 **오프사이드 규칙** - 우리 편이 공을 차는 순간, 상대편 최후방 수비수보다 앞에 있는 위치에서 공을 받으면 오프사이드가 된다.



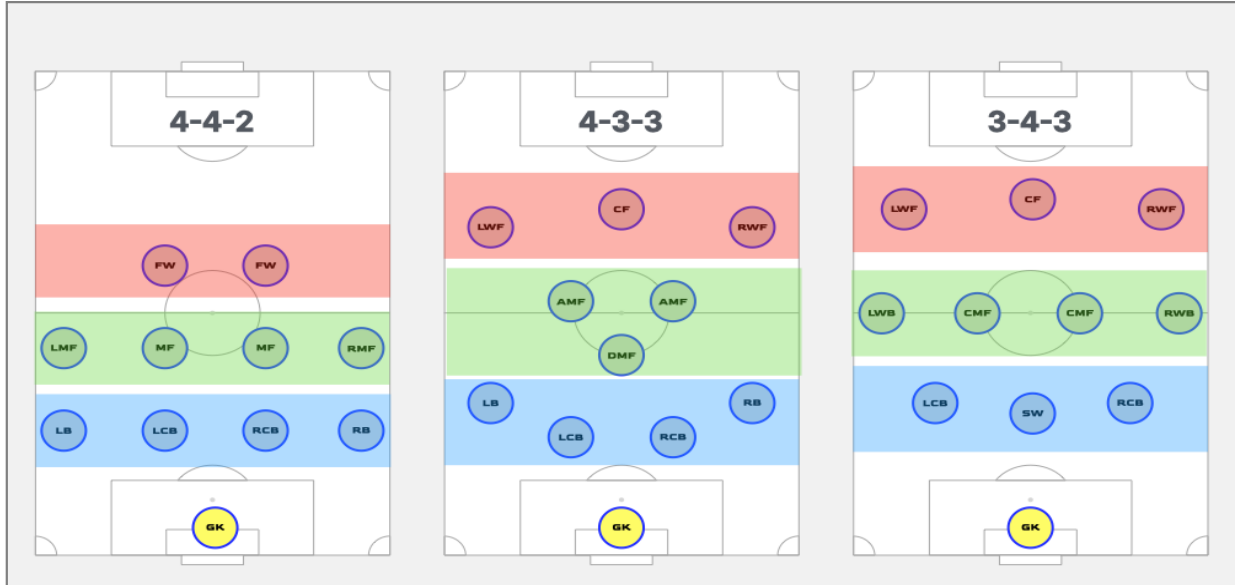
📌 **스로인 규칙** - 두 발을 터치라인 밖 또는 선 위에 둔 채 발이 들리지 않도록 하고, 양손으로 공을 머리 뒤에서 앞으로 던져야 한다.



6차시

하나 되어 서로의 빈틈을 채워주는 '협력 축구'

활동자료 2 경기 포메이션 협력수비 가이드

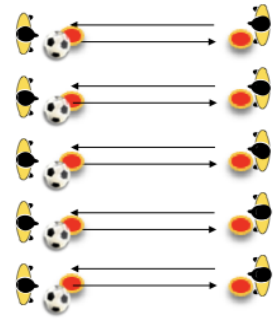
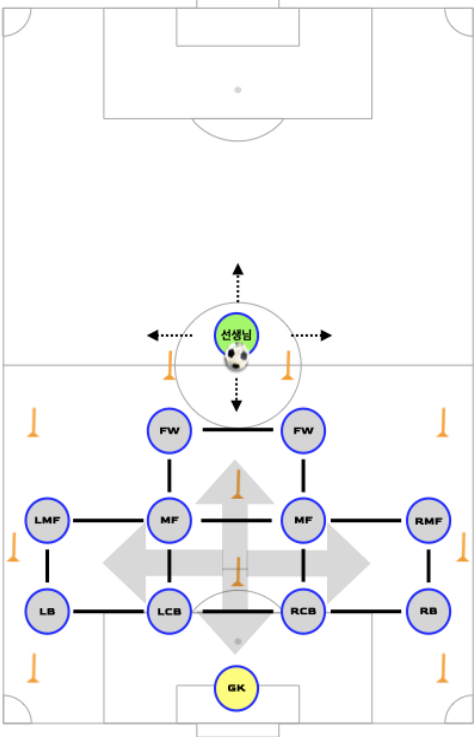


빨강 - 공격 포지션, 초록 - 미드필드 포지션, 파랑 - 수비 포지션

지역 수비 형태	협력 PRESS 수비
• 컴팩트형 4-4-2 수비스타일 • 수비와 미드필더 라인을 촘촘하게 두줄로 세워 라인사이 공간을 최소화합니다. • 볼을 사이드로 유도해서 압박수비를 시도 • 거리, 간격, 타이밍 포인트 • 3개의 블록 중 라인설정 및 압박타이밍과 백코스 설정	• 역할과 순서를 정확히 다같이 협력 압박 수비 • 3톱의 한쪽방향 압박설정 • 볼을 사이드로 유도해서 압박수비를 시도 • 거리, 간격, 타이밍 포인트

활동자료 3 경기를 위한 준비훈련

터치 훈련과 협력 수비 약속 훈련

감각 훈련	6분	수비 전술훈련	7분
설명 • 2인1조 볼1개 • 1열로 마주보고 선다. • 1터치 패스, 2터치패스 • 한사람이 볼을 들고 던져주면 순서대로 패스 • 인사이드,인스텝, 무릎컨트롤패스,헤딩	 	설명 • 전체 간격 유지한다. • 선생님의 지시로 좌 우 앞 뒤 다함께 말하며 대형을 갖추며 움직인다. • 선생님이 공을 랜덤위치에 차주면 받아서 3~4번 안에 전진패스로 다시 선생님께 드린다.	
시간 • 6분 동안 자유롭게 진행		시간 • 7분 동안 진행	
준비도구 • 마커, 볼,콘, 조끼 등		준비도구 • 마커, 볼,콘, 조끼 등	

협력 수비 TIP

1. 다 함께 위치를 말하며 움직인다.
2. 친구가 넣을 시 가까운 사람이 빠르게 대처해 준다.
3. 실수한 사람도 다시 빠르게 복귀해 돕는다.

7차시 공동체 속에서 나를 찾는 '존중 축구'

활동지 1 전술 전략 본인 목표 구성하기 (전반 멤버, 후반 멤버)

 각자의 포지션을 편성하여 나눠보자.

전반전	경기 출전 명단	후반전
이름	포지션	이름
	FW/공격수	
	FW/공격수	
	LMF/좌측 미드필더	
	RMF/우측 미드필더	
	CMF/중앙 미드필더	
	DMF/수비형 미드필더	
	LB/좌측 수비수	
	CB/중앙 수비수	
	CB/중앙 수비수	
	RB/우측 수비수	
	GK/골키퍼	

 '존중 축구'가 이루어질 수 있도록 우리 팀만의 구호와 골 세리머니를 정해보자.

TEAM 구호	골 세리머니

 잘했을 때 실수했을 때 사용할 응원 행동을 정해보자.

잘했을 때 (예: 박수 3번, 골 넣었을 때 다 같이 세리머니하기 등)	실수했을 때 (예: 엄지손가락 올리기, 90도 인사하기 등)

활동지 2 성장을 위한 성찰

 축구 경기를 통해 공동체 안에서 타인을 존중하고 나의 가치를 발견하는 '존중 축구'를 실시한 후 느낀 소감 작성해보자.

➡ '존중 축구'를 통해 존중 대상과 규칙에 대한 존중이 있었는지 이야기해보자.

➡ 어떤 상황에 어떻게 실행했었는지 이야기해보자.

➡ '존중 축구' 경기에서 가장 인상 깊은 점에 대해 이야기해보자.

➡ 존중이 필요한 상황은 축구 경기에만 있지 않습니다. 학교 또는 우리 사회에 내가 실천 가능한 존중은 어떠한 것이 있는지 이야기해보자.

➡ '존중 축구' 경기를 한 이후의 내가 성장한 부분에 대해서 이야기해보자.

7차시 공동체 속에서 나를 찾는 '존중 축구'

활동자료 1 “존중은 말만이 아닌 행동과 태도로 보여주는 것입니다.”



이미지 출처: 구글 제미나이

1. 동료 존중 (Teammate Respect) : “네가 있어서 든든해!”

- **넘어진 동료 일으켜 주기:** 경기 중 상대와 부딪히거나 실수로 넘어진 동료를 보면 가장 먼저 달려가 손을 내밀고 일으켜 줍니다. “괜찮아?”라고 물어봐 주세요.
- **실수 격려하기:** 동료가 결정적인 실수를 했을 때 비난하거나 한숨 쉬지 않습니다. 대신 다가가서 어깨를 두드리며 “괜찮아, 다음엔 잘할 수 있어!”, “내가 막아줄게!”라고 용기를 줍니다.
- **성공 함께 기뻐하기:** 동료가 골을 넣거나 좋은 플레이를 했을 때, 질투하지 않고 하이파이브나 포옹으로 진심으로 축하해 줍니다.

2. 선생님(지도자) 존중 (Coach Respect) : “배움의 자세!”

- **경청 및 반응 제스처:** 선생님께서 작전 지시나 설명을 하실 때는 하던 행동(공 차기, 잡담)을 멈추고 선생님을 바라봅니다. 설명이 끝나면 크고 밝은 목소리로 “네!”, “알겠습니다!”라고 대답하거나 고개를 끄덕이는 제스처를 보여줍니다.
- **정중한 인사:** 수업 시작과 끝, 그리고 경기 전후에 선생님께 바른 자세로 “안녕하십니까”, “감사합니다”라고 정중하게 인사합니다.
- **지시 이행:** 전술이나 포지션 변경 등 선생님의 지시가 마음에 들지 않더라도 팀을 위한 결정임을 믿고 최선을 다해 따릅니다.

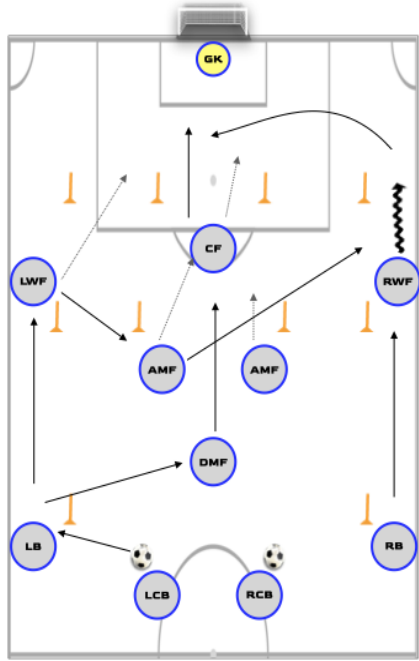
3. 심판 존중 (Referee Respect) : “경기의 품격!”

- **판정 즉시 승복:** 휘슬 소리가 들리면 즉시 플레이를 멈춥니다. 파울이나 아웃 판정이 내 생각과 다르더라도 항의하거나 인상을 찌푸리지 않고 “네”, “알겠습니다”라며 판정을 받아들입니다.
- **예의 바른 태도:** 심판에게 카드를 받거나 주의를 들을 때, 뒷짐을 지거나 고개를 숙여 예의를 표합니다. 심판에게 공을 건넬 때도 던지지 않고 공손하게 전달합니다.
- **감사 표현:** 경기 전후 심판진에게 다가가 “수고하셨습니다”, “감사합니다”라고 인사하며 공정한 경기 진행에 대한 고마움을 표현합니다.

7차시 공동체 속에서 나를 찾는 '존중 축구'

활동자료 2 경기를 위한 준비훈련

라운드 패스게임과 빌드업 공격 훈련

라운드	6분	빌드업 득점훈련	7분
설명 • 다같이 원으로 선다. • 술래를 2명 정하여 조끼를 들고 수비. • 원으로 선 사람들은 패스를 15개 연결시 술래는 벌칙. • 패스를 빼앗긴 사람은 술래로 변경.		설명 • 각자 포지션으로 이동하고 자리잡는다. • 수비수부터 올라오며 빌드업 하여 골로 마무리. • 왼쪽방향 1번 오른쪽방향 1번 • 운동장 반코트 사용. • 골키퍼는 빌드업 참여 X	
시간		시간	
• 6분 동안 자유롭게 진행		• 7분 동안 자유롭게 진행	
준비도구		준비도구	
• 마커, 볼, 콘, 조끼 등		• 마커, 볼, 콘, 조끼 등	

동료와 함께하는 존중 공격 TIP

1. 나보다 좋은 위치에 있으면 패스 주기
2. 나의 헌신적 움직임으로써 동료에게 좋은 찬스 위치를 제공
3. 득점한 동료에게 내가 넣은 것처럼 좋아해주기

8차시

그라운드의 배움을 일상으로, '파이널 휘슬과 미래 서약'

활동지 1
 우리 팀의 성장 스토리

우리의 긍정적인 변화 알아보기

	'공존의 축구 프로그램'에 참여하기 전과 후의 나를 비교했을 때, 가장 크게 달라진 점은 무엇인지 적어보자.
	프로그램 활동 중 우리 팀원들이 보여준 행동 가운데 가장 기억에 남는 '소통'과 '배려'의 순간은 언제였는지 적어보자.
	경기가 잘 풀리지 않거나 의견이 맞지 않았을 때, 우리는 갈등을 어떻게 해결했는지 적어보자.

이미지 출처: 구글 제미나이

팀 성장 스토리 활동 TIP

1. '팀 계약서'를 다시 보며 우리의 다짐을 얼마나 잘 실천했는지 이야기해보자.
2. '공존의 축구 프로그램' 중 가장 기억에 남는 '소통'과 '배려'의 경험을 서로 공유해보자.

활동지 2 파이널 휘슬: 나의 '스포츠 세계시민성' 변화 측정하기

나의 변화 기록하기

- 아래 질문을 읽고, 프로젝트 시작 전(1차시)의 내 모습과 현재(8차시)의 내 모습을 비교하며 솔직하게 점수를 체크해보자.

(1점: 전혀 아니다 ~ 5점: 매우 그렇다)

평가 영역	질문 내용	1차시	8차시
공감성	경기 중 실수하거나 넘어진 친구를 보면 탓하기보다 먼저 도와주고 싶은 마음이 든다.	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □
포용성	축구 실력이나 성별과 관계없이 모든 친구가 동등하게 경기에 참여하고 즐겨야 한다고 생각한다.	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □
공정성	심판의 판정과 경기 규칙을 존중하며, 승패와 관계없이 정정당당하게 참여하는 것이 중요하다고 생각한다.	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □
책임감	팀의 목표(미션)를 위해 내가 맡은 역할을 끝까지 포기하지 않고 수행하려고 노력한다.	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □	1-2-3-4-5 □ □ □ □ □

이미지 출처: 구글 제미니

설문을 통한 피드백

- ☞ 긍정적 변화: “프로젝트를 통해 스포츠 실력뿐만 아니라 동료들을 배려하고 규칙을 존중하는 태도가 눈에 띄게 성장했습니다. 특히 [가장 많이 향상된 영역]에서의 변화는 팀워크 향상에 큰 도움이 되었습니다.”
- ☞ 정체 또는 점수 유지: “이미 스포츠 세계시민성의 기초가 매우 탄탄합니다. 꾸준히 공정한 태도와 책임감을 보여주는 모습이 인상적입니다.”
- ☞ 점수 하락 또는 낮은 점수: “경기에 몰입하다 보면 [해당 영역]을 놓치기 쉬울 수 있습니다. 다음 활동에서는 승패보다 팀원과의 조화와 배려에 조금 더 집중해보면 어떨까요?”

활동지 3 감사의 편지 쓰기

감사 편지 전달하기

 	감사한 마음을 전하고 싶은 친구를 떠올리며 진심을 담아 편지를 작성해보자. TO. From. (_____)
	친구들 앞에서 편지를 낭독해보자.

이미지 출처: 구글 제미나이

 활동지 4 서약서 작성 및 선언

 서약(Commitment): 미래 메이커 서약서

서약서					
	나 [_____]은(는) 축구장에서 배운 '공존'의 가치를 일상생활에서도 실천하기 위해 다음과 같이 약속합니다.				
					
나는 교실에서 친구들과 의견이 맞지 않아 갈등이 생길 것 같을 때 이렇게 행동하겠습니다.	나는 온라인에서 누군가를 비난하거나 차별하는 혐오 표현을 보게 된다면 이렇게 행동하겠습니다.				
나는 교실에서	나는 온라인에서				
_____ 년 _____ 월 _____ 일 <table border="1" data-bbox="308 1699 1315 1848"> <tbody> <tr> <td>1. (이름)</td> <td>2. (이름)</td> </tr> <tr> <td>서명: _____ (인)</td> <td>서명: _____ (인)</td> </tr> </tbody> </table>		1. (이름)	2. (이름)	서명: _____ (인)	서명: _____ (인)
1. (이름)	2. (이름)				
서명: _____ (인)	서명: _____ (인)				

이미지 출처: 구글 제미나이

공존의 축구



본 자료는  **우리은행**의 후원으로 제작되었습니다.

