



人民邮电出版社

2024/8/21 下午4:13

大学体育

D A X U E T I Y U

第2版 微课版

寇燎原 李书利 崔耀振 / 主编

江吉涛 许福洲 程玲 / 副主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育：微课版 / 寇燎原, 李书利, 崔耀振主编.
2 版. -- 北京：人民邮电出版社, 2024. -- (高等院校
通识教育新形态系列教材). -- ISBN 978-7-115
-64887-7

I. G807.4

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024M6C145 号

内 容 提 要

本书共 22 章，主要内容包括体育与健康概述、体育锻炼与保健、田径、篮球、排球、足球、触式橄榄球、乒乓球、羽毛球、网球、台球、健身健美运动、游泳、自行车、攀岩、极限飞盘、武术、瑜伽、健美操、搏击、跆拳道和拓展类项目。本书主要内容配备了以二维码为载体的微课，拓宽了教师的教学方式，而且能够提升学生的学习兴趣。

本书可作为高等学校“公共体育”及相关课程的教材，也可供体育爱好者参考使用。

-
- ◆ 主 编 寇燎原 李书利 崔耀振
副 主 编 江吉涛 许福洲 程 玲
责任编辑 王 宣
责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <https://www.ptpress.com.cn>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：14.5 2024 年 8 月第 2 版
字数：401 千字 2024 年 8 月河北第 1 次印刷
-

定价：38.00 元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316

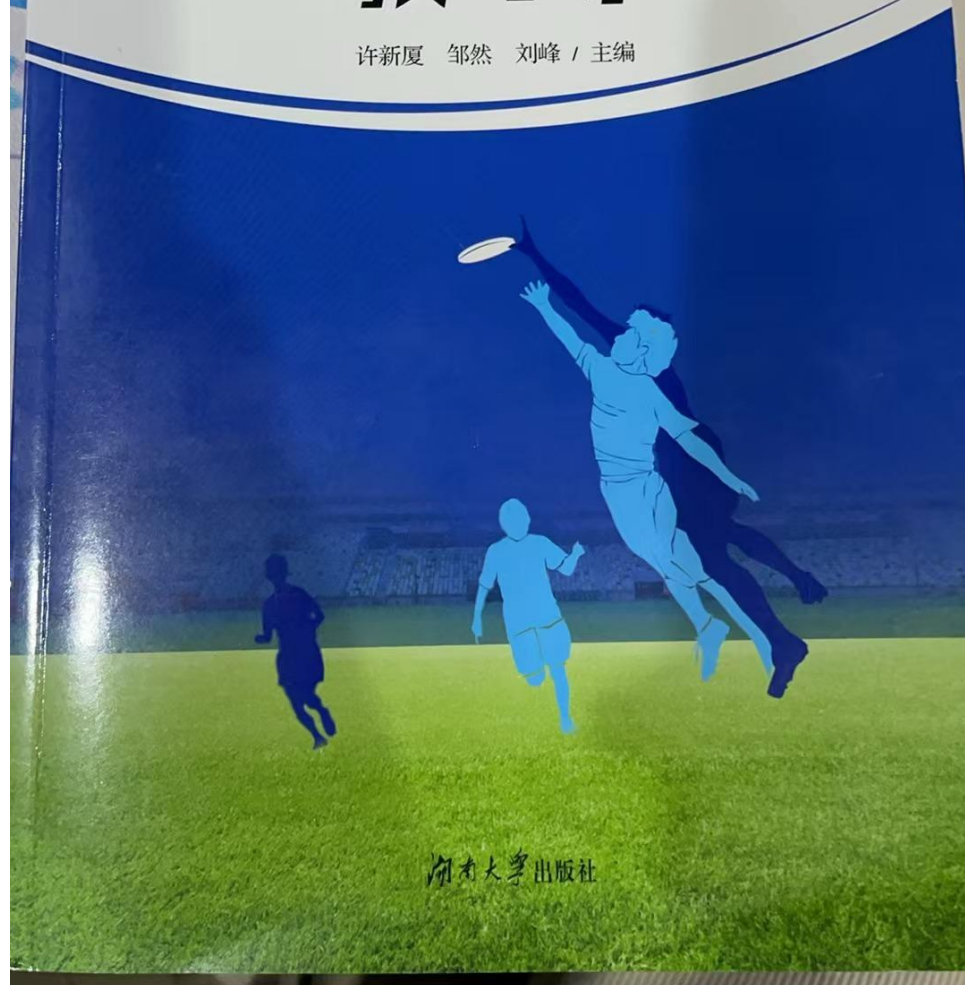
反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东市监广登字 20170147 号

极限飞盘

教与练

许新厦 邹然 刘峰 / 主编



湖南大学出版社

责任编辑：王桂贞
封面设计：周江文化
QQ 211120326

飞盘精神五要素

-  知晓规则 (know the rules)
-  避免身体接触 (avoid body contact)
-  保持公平公正 (be fair-minded)
-  享受运动 (enjoy playing)
-  真诚交流 (communicate respectfully)

记住它，践行它！



湖南大学出版社
当当网图书旗舰店



ISBN 978-7-5667-3599-7

9 787566 735997 >

定价：56.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

极限飞盘教与练/许新厦, 邹然, 刘峰主编. —长沙: 湖南大学出版社, 2024. 8
ISBN 978-7-5667-3599-7

I. ①极… II. ①许… ②邹… ③刘… III. ①飞盘—运动训练—教学研究 IV. ①G898.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 107808 号

极限飞盘教与练

JIXIAN FEIPAN JIAO YU LIAN

主 编: 许新厦 邹 然 刘 峰
责任编辑: 王桂贞
印 装: 湖南省众鑫印务有限公司
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16 印 张: 15 字 数: 394 千字
版 次: 2024 年 8 月第 1 版 印 次: 2024 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5667-3599-7
定 价: 56.00 元

出 版 人: 李文邦
出版发行: 湖南大学出版社
社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082
电 话: 0731-88822559 (营销部), 88821594 (编辑室), 88821006 (出版部)
传 真: 0731-88822264 (总编室)
网 址: <http://press.hnu.edu.cn>
电子邮箱: wanguia@126.com

版权所有, 盗版必究
图书凡有印装差错, 请与营销部联系

极限飞盘

教与练

主 编 许新厦（湖南大学）
邹 然（吉林大学）
刘 峰（中国劳动关系学院）

副主编 石 铮（黄冈师范学院）
黄岩红（青岛城市学院）
王柯力（湖南幼儿师范高等专科学校）

编 委（排名不分先后）

郭 振（清华大学）
李大鹏（郑州美术学院）
吴 阳（北京体育大学）
郭铮铮（成都树德中学）
刘健民（大理大学）
郭美均（吉安幼儿师范学院）
王红杰（湖南第一师范学院）
赵广丰（山东体育学院）
陈 凌（湖南医药学院）
肖雄杰（长沙市飞盘运动协会）
闫冬雪（湖南涉外经济学院）
沈 煜（中南林业科技大学）

湖南大学出版社
·长沙·