

# 《康乐服务员（中级）—职业资格培训教材》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504568441

丛书名：国家职业资格培训教材

## 内容简介

??本教材由劳动和社会保障部教材办公室组织编写。教材以中级康乐服务员工作实际需要为出发点和落脚点，较好地体现了当前\*的实用知识和技术，对从业人员提高业务素质、掌握中级康乐服务员的核心技能有直接的帮助和指导作用。全书主要包括：保龄球运动及其基本技术，球道的清洁与养护，保龄球竞赛规则，北京市体育运动项目经营管理的有关规定，保龄球服务的范围、内容和要求；健身运动的发展和健身房管理，乔·维德健美训练法则，强健全身肌力的方法；游泳运动基础，游泳运动中的人体特点，仰泳和侧泳技术分析及练习方法，水中救护技术，游泳池（场馆）卫生、安全与游泳技术辅导工作，组织小型游泳竞赛。

??本教材是中级康乐服务员知识和技能培训的必备教材，也是各级各类职业技术学校康乐服务专业师生的教学参考用书，还可供从事康乐服务工作的有关人员参考。

## 目录

### 保龄球运动部分

#### 单元1?保龄球运动基础

##### ??1.1?保龄球运动在世界的起源与发展

##### ??1.2?球道

##### ??1.3?球瓶的规格和排列

##### ??1.4?保龄球

##### ??1.5?置瓶机的动作

#### 单元2?保龄球运动基本技术

##### ??2.1?保龄球运动基本功

##### ??2.2?飞碟球技术

##### ??2.3?助走

#### 单元3?球道的清洁与养护

##### ??3.1?清扫球道

##### ??3.2?球道养护

#### 单元4?保龄球竞赛规则及北京市体育运动项目经营管理的有关规定

##### ??4.1?保龄球竞赛规则

##### ??4.2?北京市体育运动项目经营活动管理的有关规定

#### 单元5?服务范围、内容和要求

##### ??5.1?常规服务

##### ??5.2?教打保龄球

##### ??5.3?打保龄球防止受伤

##### ??5.4?组织小型比赛

##### ??5.5?保龄球服务中英文语言规范

### 健身运动部分

## ?单元6?健身运动的发展和健身房管理

??6.1?我国健身运动的发展

??6.2?现代健身观念

??6.3?健身房的管理

## ?单元7?乔·维德健美训练法则

??7.1?优先锻炼法则及金字塔法则

??7.2?其他练习法则

??7.3?周期练习法则

## ?单元8?强健全身肌力的方法

??8.1?使肩膀宽阔的方法

??8.2?使胸部坚实的有效练习

??8.3?使背部成“V”形的方法

??8.4?使大腿强壮有力的方法

## 游泳运动部分

### ?单元9?游泳运动基础

??9.1?游泳运动在我国的发展

??9.2?游泳运动与有氧运动

??9.3?青少年的游泳运动应以有氧练习为主

??9.4?中老年人的游泳运动应以保健、休闲娱乐为主

### ?单元10?游泳运动中的人体特点

??10.1?肢体及肌肉工作特点

??10.2?循环、呼吸系统的特点及体温调节机能

??10.3?游泳时人体的阻力

### ?单元11?仰泳和侧泳技术分析

??11.1?仰泳技术分析

??11.2?侧泳技术分析

### ?单元12?仰泳和侧泳技术练习

??12.1?练习仰泳技术

??12.2?练习侧泳技术

### ?单元13?水中救护技术

??13.1?救护者入水技术

??13.2?游近溺水者及解脱方法

??13.3?拖带技术

??13.4?溺水者上岸后的运送方法

### ?单元14?游泳池（场馆）卫生、安全与辅导工作

??14.1?游泳池（场馆）的卫生及安全

??14.2?辅导工作

### ?单元15?组织小型游泳竞赛

??15.1?竞赛的组织机构

??15.2?竞赛的准备工作

??15.3?裁判委员会与仲裁委员会

## 前言

前言??《劳动法》和《职业教育法》明确规定，在全社会实行学历文凭和职业资格证书并重的制度。在国家劳动和社会保障行政管理部门的大力倡导下，职业资格证书已经成为劳动者就业上岗的必备前提，同时，作为劳动者职业能力的客观评价，已经为人力资源市场供求双方普遍接受

## 在线试读部分章节

### 保龄球运动部分

#### 单元3?球道的清洁与养护

##### 3.1 清扫球道

###### (1) 助走道的清扫

发球区必须每天清扫，对于有痕迹的地方要着重处理。可用潮湿（无水滴状）的毛巾或布将这些痕迹擦掉，再马上用干毛巾或干布擦干净。发球区内不得使用任何违规化学药品。对于一些较难清洁的污迹，可以用发球区专用清洁剂清洁。

用丁字形拖把清理发球区，也可以将大毛巾垫在拖把或打磨机下面进行清理。清理出来的脏物和灰尘要抖到垃圾箱内或收在发球区的大毛巾上。在清洁工作的过程中，拖把和毛巾不得超过犯规线进入球道。以免将尘土又带回到球道上，同时将球道油带到发球区内。

丁字形拖把禁止用汽油之类的化学用品处理，否则会使发球区失去原有的光洁度。拖把和毛巾要经常清洗、更换，保持干净。

###### (2) 球道清扫

首先，将纸芯拖把放在放瓶区的球道上（将球瓶全部推到后面的传送带上），而后再将纸芯拖把拉回犯规线处（或推至犯规线处）。不得将纸芯拖把拉或推过犯规线进入发球区。然后将纸芯卷到干净的部位，再推或拉至球道25~28ft的地方。使用干净纸芯用同样的方法清洁下一条球道。

为了使球道油的分布相同，拖纸芯的方向必须一致。不能有的球道向放瓶区拖，有的球道向犯规线拖。最好是从放瓶区向犯规线方向拖。这样，纸芯不会将球道油带到无油区内。从而保持了无油区的良好状态。相反，则会影响球在无油区的转动并引起回球故障。

.....

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)