

《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)