

# 《康乐服务员（中级）》

## 图书基本信息

书名：《康乐服务员（中级）》

13位ISBN编号：9787504568441

10位ISBN编号：7504568449

出版时间：2008-4

出版社：中国劳动社会保障出版社

作者：劳动和社会保障部教材办公室 编

页数：117

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《康乐服务员（中级）》

## 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。取得职业资格证书不但是广大从业人员、待岗人员的迫切需要，而且已经成为各级各类普通教育院校、职业技术教育院校毕业生追求的目标。开展职业资格培训，教材建设十分重要。为此，劳动和社会保障部教材办公室、中国劳动社会保障出版社组织编写了《国家职业资格培训教材》，用于规范和引导职业资格培训教学。《国家职业资格培训教材——康乐服务员（高级）》即是其中的一本。《国家职业资格培训教材》的主要特点是：

1. 最大限度地体现技能培训的特色。教材以职业技能鉴定要求为尺度，以满足本职业对从业人员的要求为目标。凡本职业工作中要求的技能和有关知识，均作了详细的介绍。
2. 以岗位技能需求为出发点，按照“模块式”教材编写思路，确定教材的核心技能模块，以此为基础，得出完成每一个技能训练单元所需掌握的工艺知识、设备（工具）知识、相关知识和技能、专业知识、基础知识，并根据培训教学的基本规律，按照基础知识、专业知识、相关知识、设备（工具）知识、工艺知识、技能训练的次序组成教材的结构体系。

# 《康乐服务员（中级）》

## 内容概要

《康乐服务员(中级)》由劳动和社会保障部教材办公室组织编写，以高级康乐服务员工作实际需要为出发点和落脚点，从强化操作技能、掌握实用技能的角度，较好地体现了当前最新的实用知识和操作技术，内容涉及保龄球运动概述，保龄球技术，保龄球训练，保龄球比赛战术，保龄球竞赛的组织，保龄球馆的岗位管理，常用保龄球术语汉英对照，运动解剖学、生理学、营养学常识，健身训练方法，先进健身器材的使用方法，健身训练保护与外伤康复，健身训练计划的制订，健美专业英语选编，游泳运动概述，自由泳的训练，蝶泳的训练，游泳运动中的医务监督，体育相关政策法规等，对从业人员提高业务素质、掌握高级康乐服务员的核心技能有直接的帮助和指导作用。

《康乐服务员(中级)》的编写针对高级康乐服务员的工作实际，是高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。

# 《康乐服务员（中级）》

## 书籍目录

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

## 章节摘录

1) 跳水的特点跳水是一项比较完整、新颖、独立的运动项目，就其动作形式和特点来说，与陆上技巧运动很相似，所有的空中动作都是在无支撑的情况下，借助于起跳时所获得的动力来完成的。它与陆上技巧运动所不同的是，跳水是以全身入水来结束动作的，而陆上技巧运动则是以双脚落地来结束动作。

2) 跳水的分类跳水运动可以分为教学跳水、竞技跳水、实用跳水、表演跳水。现代奥运会中竞技跳水设有男、女三米跳板跳水，男、女十米跳台跳水，男、女一米和三米跳板双人跳水，男、女十米跳台双人跳水等项目，世界游泳锦标赛中跳水项目与此相同，在其他跳水比赛中还有5米和2米半跳台跳水。

3) 跳水运动的价值和意义跳水运动可促使神经系统、心血管系统的机能以及肌肉力量等得到不断的提高和发展。因为跳水属于一种非循环性的连续动作，由助跑（或立定）、起跳、腾空、入水和出水等阶段构成，完成整套动作需要35—45秒的时间，从1米、3米跳板和5米、7.5米、10米跳台跳下的腾空时间只有0.7~1.8秒，运动员在很短的时间内要克服地心引力来完成各种各样的动作，这样就会对身体造成很大的影响。如完成一个跳台跳水动作后，脉搏的跳动会加快到180次/分钟。所以，参加跳水运动本身就是促进身体健康、增强体质的一种方法。此外，跳水运动还有助于培养人们勇敢、果断、顽强和自信等意志品质，有利于提高人们的自制能力。而且，跳水在培养正确的身体姿势和优美感以及协调性方面也是极好的手段，同时，跳水还是一种积极休息的好方法，充分利用江河湖泊和海洋等一切自然条件进行锻炼（需以安全和健康为前提），会使人感到轻松愉快和心情舒畅。

(3) 水球运动 水球运动1869年起源于英国，20世纪初，水球运动从英国传入比利时、瑞典、法国和奥地利，在欧洲开始盛行起来。1900年，水球运动被列为奥运会比赛项目之一，但直到1911年，水球运动才有了正式比赛规则。到现在为止，水球运动的比赛规则不断地在改变，这也为水球运动技术的发展开辟了广阔的道路。 .....

# 《康乐服务员（中级）》

## 编辑推荐

《康乐服务员（中级）》介绍了：《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。取得职业资格证书不但是广大从业人员、待岗人员的迫切需要，而且已经成为各级各类普通教育院校、职业技术教育院校毕业生追求的目标。

# 《康乐服务员（中级）》

## 精彩短评

1、书很好，内容丰富，实用。

# 《康乐服务员（中级）》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)