

<<康乐服务员>>

图书基本信息

书名：<<康乐服务员>>

13位ISBN编号：9787504564580

10位ISBN编号：7504564583

出版时间：2007-12

出版时间：中国劳动

作者：本社

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;康乐服务员&gt;&gt;

## 内容概要

本教材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。

??本教材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。

## &lt;&lt;康乐服务员&gt;&gt;

## 书籍目录

保龄球运动部分 ? 单元1? 保龄球运动概述 ??1.1? 我国保龄球运动发展现状 ??1.2? 主要保龄球协会情况简介 ? 单元2? 保龄球技术 ??2.1? 弧线球 ??2.2? 反旋球 ??2.3? 全中球 ??2.4? 补中球 ? 单元3? 保龄球训练 ??3.1? 技术与战术的辩证关系 ??3.2? 保龄球练习者的训练任务 ??3.3? 技、战术训练的指导思想 ??3.4? 技、战术训练原则 ??3.5? 技、战术训练方法 ? 单元4? 保龄球比赛战术 ??4.1? 抽签 ??4.2? 赛前训练 ??4.3? 常用战术 ??4.4? 心理战术 ? 单元5? 保龄球竞赛的组织 ??5.1? 竞赛工作在保龄球运动中的地位和作用 ??5.2? 竞赛工作的组织管理体系 ??5.3? 我国保龄球运动四大赛事 ??5.4? 保龄球比赛的竞赛工作流程 ??5.5? 锦标赛的竞赛组织过程和方法 ??5.6? 公开赛的竞赛组织和裁判工作特点 ? 单元6? 保龄球馆的岗位管理 ??6.1? 管理体系和岗位设置 ??6.2? 岗位管理制度 ??6.3? 高级康乐服务员的岗位职责与岗位素养 ? 单元7? 常用保龄球术语汉英对照 健身运动部分 ? 单元8? 运动解剖学、生理学、营养学常识 ??8.1? 运动解剖学常识 ??8.2? 健身运动的生理知识 ??8.3? 运动营养常识 ? 单元9? 健身训练方法 ??9.1? 去脂减肥的科学含义和方法 ??9.2? 强健肌肉的训练方法 ??9.3? 国际健美大师乔·韦德高级训练法则 ??9.4? 使肌肉快速生长发育的“先衰竭”训练法 ? 单元10? 先进健身器材的使用方法 ??10.1? 先进的有氧训练器材 ??10.2? 先进的无氧训练器材 ? 单元11? 健身训练保护与外伤康复 ??11.1? 健身训练保护 ??11.2? 常见外伤的康复 ? 单元12? 健身训练计划的制订 ??12.1? 瘦长型成年男性的周健身训练计划 ??12.2? 肥胖型成年男性的周健身训练计划 ??12.3? 瘦弱型成年女性的月健身训练计划 ??12.4? 肥胖型成年女性的周健身训练计划 ??12.5? 健身小姐的周健身训练计划 ? 单元13? 健美专业英语选编 ??13.1? 肌群词汇 ??13.2? 体围词汇 ??13.3? 体姿词汇 ??13.4? 训练词汇 ??13.5? 动作名称 ??13.6? 训练器材 ??13.7? 健身房日常英语 游泳运动部分 ? 单元14? 游泳运动概述 ??14.1? 我国游泳运动发展简况 ??14.2? 我国休闲健身游泳运动的开展情况 ??14.3? 水上健身运动类型 ? 单元15? 自由泳的训练 ??15.1? 自由泳技术分析 ??15.2? 自由泳的腿部打水动作练习 ??15.3? 自由泳臂划水动作与呼吸的配合 ??15.4? 自由泳的完整配合技术 ? 单元16? 蝶泳的训练 ??16.1? 蝶泳技术分析 ??16.2? 蝶泳的躯干和腿部动作练习 ??16.3? 蝶泳手臂动作与呼吸的配合 ??16.4? 蝶泳的完整配合技术练习 ? 单元17? 游泳运动中的医务监督 ??17.1? 不宜参加游泳运动的人群 ??17.2? 游泳池（场馆）医务室必备的药物和器材 ??17.3? 游泳池（场馆）内容易发生的事故 ??17.4? 水中急救与陆上复苏方法 附录1? 《中华人民共和国体育法》摘要 附录2? 《全民健身计划纲要》摘要 附录3? 北京市体育竞赛若干规定

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:<http://www.tushu007.com>