

高职高专



系列教材

康乐经营与管理

◎主 编 杨 敏 田芙蓉

◎副主编 李 玫 马继刚

重庆大学出版社





高职高专旅游系列教材

康乐经营与管理

康乐经营与管理

主 编 杨 敏 田芙蓉
副主编 李 玫 马继刚

重庆大学出版社

本书是高职高专旅游系列教材之一,全书分别对康乐业的歌舞厅、卡拉OK厅、KTV、棋牌室与康乐场所酒吧、台球室、健身房、桑拿保健室、美容美发厅、游泳池、保龄球场、网球场、高尔夫球场等的经营与管理进行了介绍。本书可作为高职高专康乐专业、饭店专业的教材,也可作为康乐业、饭店业从业者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

康乐经营与管理/杨敏主编. —重庆:重庆大学出版社,2003.9

(高职高专旅游系列教材)

ISBN 7-5624-2903-0

I. 康... II. 杨... III. 文娱活动—商业服务—高等学校:技术学校—教材 IV. F719

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第079836号

高职高专旅游系列教材

康乐经营与管理

主 编 杨 敏 田芙蓉

副主编 李 玟 马继刚

责任编辑 王启志 版式设计:贾 蔓 邱 慧

责任校对 何建云 责任印制:秦 梅

*

重庆大学出版社出版发行

出版人 张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

*

开本:787×960 1/16 印张:21.25 字数:428千

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

印数 1—4 000

ISBN 7-5624-2903-0/F·313 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有 翻印必究

编审委员会:

傅启鹏 罗兹柏 赵 毅 王长生

编 委 会 (按姓氏笔画排名):

丁文义 王长生 王昆欣 王 瑜
韦艳春 刘代泉 牟 红 向 旭
吴金林 罗兹柏 范运铭 段光达
赵 毅 黄继元 傅启鹏 程道品
谢国荣

编 写 单 位 (排名不分先后):

桂林旅游高等专科学校
湖北大学职业技术学院
浙江旅游职业学院
四川旅游学校
郑州旅游学校
桂林工学院
重庆旅游学院
西南师范大学
昆明大学
闽江大学
黑龙江大学
重庆工商大学
福建商业高等专科学校
承德旅游学院
重庆工学院
重庆石油高等专科学校

前言

前言

康乐业是随着旅游业和饭店业的发展而出现的新兴行业。和一些新生事物一样,康乐业的发展速度及其规模变化是很快的,不仅在大部分饭店内形成为重要的业务部门,而且有的已经发展为独立经营、独立管理的大型康乐企业,甚至有的已经发展成为以康乐经营为主、以客房住宿为辅的康乐公司。与此相适应的有关经营管理理论的研究也随之发展起来。

由于康乐业的经营管理和服务较其他行业更加复杂多变,灵活多样,而国内有关康乐业经营管理职业教育方面的专业教材尚少。因此,为了针对职业技术学院的特点和目前人们对康乐活动的时尚追求,使康乐业的康娱范畴进一步扩大,康乐服务更加规范,经营管理更能适应市场需求的变化,我们在结合昆明大学旅游系开设了5年的康乐经营与管理专业的教学基础上,编写了《康乐经营管理》一书。此书具有较强的理论性和实用性,内容具体详实,强调各种主要康乐项目的独立操作性。尤其是加入了关于户外康乐项目的有关内容,增加了康乐活动的探险性与可持续发展原则,这成为了本书的一个亮点。此书是广大康乐行业工作者不可多得的参考书,也可作为就读于康乐专业、饭店管理专业学生学习的教材。

本书由杨敏、田芙蓉担任主编,李玫、马继刚担任副主编。具体分工如下:第一、二、四章由田芙蓉(昆明大学)编写,第三章由郑燕(昆明大学)编写,第五至七章由李玫(郑州旅游学校)编写,第八章由贺超(昆明市新纪元大酒店)编写,第九至十四章由马继刚(昆明大学)编写,第十五章由杨敏(昆明大学)编写。本书由杨敏、田芙蓉拟定写作大纲,并完成最后的统稿工作。

编者

2003年6月10日

目 录

目 录

第一章 康乐经营与管理概述	1
第一节 康乐业综述	1
第二节 康乐项目的设置	14
第三节 康乐企业的经营方式及管理特点	16
小结	22
思考与练习	22
第二章 康乐企业的组织机构和人力资源管理	23
第一节 康乐企业的组织机构	23
第二节 康乐企业的人员编制与岗位职责	28
第三节 康乐企业的员工招聘与培训	44
第四节 康乐企业员工激励	53
小结	58
思考与练习	59
案例与思考	59
第三章 歌舞厅经营与管理	60
第一节 歌舞厅环境设计及布局	60
第二节 歌舞厅节目设计编配	65
第三节 歌舞厅服务与管理	77
小结	83
思考与练习	83
案例与思考	84
第四章 卡拉 OK 厅的经营与管理	85
第一节 卡拉 OK 厅的空间规划和布置	85
第二节 歌单设计与歌曲推销	88
第三节 卡拉 OK 厅的运营与管理	92

SA168/07

小结	95
思考与练习	95
案例与思考	96
第五章 KTV 经营与管理	97
第一节 KTV 概述与布局设计	97
第二节 KTV 的服务程序和服务技巧	102
第三节 KTV 的经营与管理	108
小结	114
思考与练习	115
案例与思考	115
第六章 棋牌室与康乐场所酒吧的经营与管理	116
第一节 棋牌类活动综述	116
第二节 棋牌室的服务与管理	121
第三节 康乐场所酒吧的种类和设计布局	126
第四节 康乐场所酒吧的经营与管理	130
小结	132
思考与练习	133
案例与思考	133
第七章 台球室经营与管理	134
第一节 台球室的设计与布局	134
第二节 台球游戏规则及基本技巧	139
第三节 台球室服务与管理	150
小结	156
思考与练习	156
案例与思考	156
第八章 健身房经营与管理	157
第一节 健身房的健身设备及活动方法	157
第二节 健身房设备功能介绍	162
第三节 健身房的设计与环境布局	166
第四节 健身房的服务与经营	168
小结	170
思考与练习	171
案例与思考	171

第九章 桑拿保健室经营与管理	172
第一节 桑拿按摩知识.....	172
第二节 桑拿中心的设计与布局.....	181
第三节 桑拿中心的服务与管理.....	191
小结.....	202
思考与练习.....	202
案例与思考.....	202
第十章 美容美发厅经营与管理	204
第一节 美容美发知识.....	204
第二节 美容美发厅的服务与管理.....	212
小结.....	231
思考与练习.....	231
案例与思考.....	231
第十一章 游泳池经营与管理	233
第一节 游泳运动概述.....	233
第二节 游泳池的设计与布局.....	235
第三节 游泳池的服务与管理.....	238
小结.....	244
思考与练习.....	244
案例与思考.....	244
第十二章 保龄球场经营与管理	246
第一节 保龄球概述.....	246
第二节 保龄球场的服务.....	250
第三节 保龄球场的管理.....	255
小结.....	260
思考与练习.....	261
案例与思考.....	261
第十三章 网球场经营与管理	263
第一节 网球概述.....	263
第二节 网球场的服务与管理.....	266
小结.....	269
思考与练习.....	270
案例与思考.....	270

第十四章 高尔夫球场经营与管理	271
第一节 高尔夫运动概述.....	271
第二节 高尔夫球场的布局与设计.....	286
第三节 高尔夫球场的服务.....	289
小结.....	293
思考与练习.....	293
案例与思考.....	293
第十五章 户外康乐运动项目经营与管理	295
第一节 登山运动项目.....	295
第二节 攀岩运动项目.....	300
第三节 漂流运动项目.....	308
第四节 溯溪休闲运动项目.....	311
第五节 徒步穿越运动项目.....	313
第六节 潜水运动项目.....	317
第七节 滑翔运动项目.....	320
第八节 户外康乐运动项目的运作与管理.....	323
小结.....	327
思考与练习.....	328
主要参考文献	329

康乐经营与管理概述

随着康乐行业队伍的不断壮大,康乐业要“管什么”、“如何管”、“为什么要管”、“康乐业是否有发展前途”等问题,也备受康乐企业管理者的关注。基于此,本章就康乐业的历史沿革、发展现状和前景、康乐项目的设置和康乐企业的经营方式、管理的内容和特点做初步的探究。

第一节 康乐业综述

康乐,顾名思义是指健康娱乐的意思,就是指满足人们健康和娱乐需要的一系列活动。它包括康体活动、消闲活动、文体活动、声像、美容等。康乐是人类物质文明和精神文明高度发展的结果,也是人们精神生活水平提高的必然要求。

一、康乐业的历史沿革

人类对康乐的需求,可追溯到久远的历史。可以说,自从人类产生以来,就有了康乐需求和康乐活动。例如广西花山地区和云南苍源地区岩画中的很多舞蹈形象、汉代的杂技陶俑、唐代敦煌壁画中的许多画面,都反映出我国古代人的康乐活动的发展。据载,起源于欧洲的保龄球,它的历史可以追溯到距今7 000年前,这样的例子不胜枚举。但是,人们把康乐活动作为一个专门的系统进行研究,则是近年出现的新事物。

在西方人眼里,高级饭店应该是一个包罗万象、应有尽有的小社会,在里面,可以享受到社会上各方面的乐趣。为了迎合这种需求,西方国家旅游饭店率先设立康乐中心和康乐部,从此,现代康乐业就像雨后春笋般得到了迅速发展和壮大。不仅是传统项目如网球、台球、棋牌等得到不断的完善和提高,而且随着高科技的发展,新兴的项目如模拟高尔夫球、桑拿等也得到很好的创新与开发。同时,随着人们对康乐活动

需求的日益增加,饭店康乐中心的设施已经不能满足日益上升的需求,于是相对独立的康乐企业应运而生。

康乐业在我国还是个“朝阳”产业。为了全面、系统地研究康乐经营与管理,首先应对现代康乐项目的产生与发展有一个大致的了解。下面就部分康乐项目的历史沿革做一简单介绍。

(一)保龄球运动的历史沿革

1. 保龄球运动的起源

保龄球的历史可追溯到距今 5 200 年前的古埃及,在发掘埃及古墓主遗址时,曾经发现了 9 块成型的石头和 1 个石球。由此可以推测,原始的玩法是:石球通过由 3 块大理石组成的拱形球道,将排列成菱形的 9 块尖石击倒。古代彼里尼西亚人也有—种叫做“乌拉玛伊加”的投掷游戏,同样用石头作为目标,当时球和目标的投掷距离也是 60 英尺,这和现代保龄球道的距离(63 英尺)基本相似。

现代保龄球运动的前身是“九柱球戏”,它起源于公元 3—4 世纪的德国。最初它是天主教打击恶魔的宗教仪式活动的一个组成部分,用来测试教徒的信仰程度和忠诚度。在教学的门厅或走廊中安放的木桩象征邪恶,石球代表正义,教徒们认为:击倒木桩可以为自己赎罪免灾,击不中就应该更加虔诚地信奉“天主”,以求得精神上的解脱。

2. 保龄球运动的发展

由于这项活动的娱乐性、抗争性和趣味性较强,很快便被人们接受,慢慢演变成与宗教信仰毫无关系的民间游戏,并逐渐由户外转到室内,传遍整个欧洲。

(1)13 世纪,英国开始在草坪上玩保龄球,当时的目标仅有一根木桩。

(2)到了 14 世纪,目标由 1 根柱子增加到 9 根柱子。当时,这种游戏在英国蓬勃发展,以至英王爱德华三世担心这项活动会妨碍剑术练习,于是下令禁止玩“九柱球戏”。于是,受禁的保龄球成为一种赌博形式盛行于地下的私人酒吧。

(3)17 世纪,芬兰移民将“九柱球戏”带到美国,并由九柱增加到十柱,成为“十柱戏”。于是,将原来的菱形排列改为三角形排列。

(4)19 世纪中叶,该活动才公开化,名称也由“十柱戏”演变成现在的“保龄球沙龙”,成为一种高尚的室内娱乐运动。

(5)1875 年,美国纽约地区 9 个保龄球俱乐部的 27 名代表组成了世界上第一个保龄球协会。这个组织寿命虽不长,但解决了两件大事:规定了保龄球道的距离和柱子的大小,为保龄球的统一奠定了基础。

(6)1895 年,美国纽约正式成立了保龄球协会,即 ABC 总会。

(7)1916 年,美国成立了女子保龄球协会,即 WIBC。

(8)1952 年,在芬兰赫尔辛基,成立了国际保龄球联合会(FIQ),又称为国际保龄球联盟(简称国际保盟)。国际保龄球联合会统一了保龄球运动的场地和规则,举

办了国际比赛。目前,已有六十多个国家和地区加入了国际保龄球联合会。国际保龄球联合会规定,一个国家只能有一个组织取得世界十瓶保龄球联合会(WTBA)的会员资格。

(9)国际保龄球联合会把世界划分为美洲、欧洲、亚洲3个大区,每年在不同国家或地区举办一次世界杯赛,每2年举办一次区域大赛,每4年举办一次世界大赛,即世界锦标赛。此外,国际保龄球联合会还举办世界女子锦标赛和世界青少年锦标赛。

(10)1974年、1978年、1986年的亚运会上,保龄球被列为正式比赛项目,设有男女金、银、铜牌共6枚。

(11)1988年第二十四届汉城奥运会上,保龄球被列为表演项目。

(12)1992年巴塞罗那奥运会上,保龄球被列为正式比赛项目。

由于保龄球简便易学,可培养敏锐的判断力,不论高矮、胖瘦及老幼,均可以享受到其乐趣;并且娱乐性强,能够消除日常生活、工作的压力与烦恼。所以,大规模保龄球室与舞厅、商店毗邻而起,长期以来风行于欧美、大洋洲及亚洲一些国家和地区,流传到世界各个角落,是现代康乐活动中越来越受欢迎的项目之一。

3. 保龄球运动在中国

(1)20世纪初传入中国。

(2)1925年前后,上海、天津、北京等大城市建有人工保龄球场,专供少数“洋人”和“上等华人”享用,广大平民百姓无缘参与。当时的球和木瓶分大、小两种,球道也有长、短之分,依靠人工拣球和摆球,没有任何机械设备。

(3)1949年,新中国成立之后,在当时的条件下,国内对保龄球运动一时缺乏认识,认为保龄球是资产阶级特有的,因此拆除了很多保龄球场。最后保留下来的球道只有上海锦江俱乐部(原法国俱乐部)的6条球道、上海体育俱乐部(原西侨青年会)的4条球道和天津老干部俱乐部(原英国乡村俱乐部)的4条球道。

(4)1982年12月,上海锦江饭店同美国AMF公司合作,在锦江俱乐部建成了6条自动化球道的保龄球场,成为全国首创的自动化保龄球场。

(5)1985年,成立了中国保龄球协会,并加入了国际保龄球联合会、世界十瓶保龄球联合会。

(6)香港运动员车菊红在汉城举行的第十届亚运会上,一举夺得保龄球女单冠军,被誉为香港体育运动史上“零的突破”。

(7)1995年7月份,全国保龄球道有1000多条。到1996年底,短短一年半时间里,猛然发展到1.2万条。到1997年底,全国的保龄球道已近2万条。

(二)台球运动的历史沿革

1. 台球运动的起源和发展

台球运动的发源地和年代有不同的说法,但比较一致的说法是:台球是在14—

15 世纪由欧洲人发明的一项室内运动。据美国著名的《柯里尔氏百科全书》记载,台球是在 14 世纪起始于英国。美国《国际大百科全书》记载,台球是在 15 世纪由当时法国宫廷里的一名叫戴维根(De. Vigne)的工匠发明的。曾获得过台球赛冠军的道生(C. Danson)在 1904 年出版的《台球理论》一书中说,在 1436 年法国查理七世时就有台球了。

早期的台球是用黄铜和木材制造的,后来改用象牙。一颗象牙平均可制造 5 个球,当时仅这方面每年就需要上万只大象的象牙,而且制造出来的球还需要大小一致。由于象牙的价格十分昂贵,使得台球仅成为贵族或有钱人的娱乐活动。到 19 世纪,台球在技术和工艺上都迈进了一大步。1827 年,绿色的台布下由原来的木质台面改为今天所用的石板台面。到了 1835 年,弹性优良的橡胶台边取代了弹性较差的木质台边。此后,台球作为高雅的康乐活动,受到了人们的欢迎。不仅很多饭店都设有台球室,各地民间台球社也纷纷开业,带来了台球运动的繁荣。

2. 台球在我国的发展

台球最早在亚洲的传播是伴随着殖民主义者的入侵而来的。最早是传到亚洲的印度和泰国,后来是日本,传入中国是在 19 世纪清朝末年。虽然传入时间较早,但是一直没有大的发展。解放前,只有在国外大使馆、租界地和北京、上海、广州、哈尔滨等几个殖民地较为集中的大城市才有几家私人开办的小规模的台球室。1949 年解放后,在上海还有蔡国纪和新鑫两家小型的台球设备生产厂家在生产制造台球、球台。由于刚刚解放不久,人民的生活水平极低,没有能力参与台球活动;再加上当时的以阶级斗争为纲的政治路线,台球被认为是资本主义的生活方式遭到了批判。因此,这两家台球设备生产厂家仅仅维持几年就结束了生产。随着 1978 年的改革开放,台球运动再次进入中国。对台球接受最早的是当时的年轻人,他们打台球是从路边廉价、低档的台球店开始的,无论是游戏规则还是击球姿势都极不正规。特别是在当时人们赋予台球消费群体那种颓废的视觉形象,使台球运动优雅的绅士感荡然无存,在中国人心目中给台球带来了相当大的负面效应,严重影响了台球运动在我国的发展。现在,随着世界一体化的趋势日趋明显,社会经济迅速发展,台球也和其他体育休闲运动一样得到普及发展,台球的真实面貌为众人所认识。特别是众多体育场馆、俱乐部、娱乐中心和饭店都开设了正规的台球厅,开始了台球在中国发展的新时期,为台球运动的普及做出了贡献。

(三) 网球运动的历史沿革

1. 网球运动的起源

古代网球运动可以追溯到古希腊时期,它是一种“掌上游戏”,传说这项运动是由一位云游诗人带入欧洲的。12—13 世纪,法国传教士在教学回廊里用手击球的游戏逐步演变成用拍子击球,流行于法国宫廷中。游戏的方法是在场地中间横拉一根绳索,游戏双方分站在绳索两边,用手掌击球,不能回球过绳的就算输。当时用的球

是用一块布裹着,这块布是特制的,主要来自古埃及的坦尼斯镇(Tennis),“Tennis”这个名词就起源于此。因为网球首先是在宫廷内开展,是宫廷内供贵族们消遣的一种室内活动,因而也就被称为“贵族运动”。

2. 网球运动的发展

(1)14 世纪中叶,网球起源于法国,后传入英国,在英国发展起来。

(2)16—17 世纪,是英、法两国宫廷内网球运动的兴盛时期,英国人将以掌击球改为用羊皮拍打球,形成了现代网球的雏形。

(3)19 世纪中叶,欧洲人掌握了橡胶制造技术后,做出了可以弹跳的球。球拍也发生了变化,发展成以弦线拉成的球拍。

(4)1873 年,英国有一个名叫 M·温菲尔特的乡村绅士将这项古老的宫廷游戏搬到了室外,运动场地也由室外草坪代替了室内的地板,从此产生了现代网球运动。

(5)1874 年,英国军官韦恩费尔少校出版了第一本《草地网球规则》,将网球由室内移到室外,成为一项大众化的球类运动,并改良成今日的模式。他也因此被尊称为“现代网球之父”。

(6)1877 年,在英国伦敦的温布尔顿举办了第一次草地网球锦标赛,即温布尔顿网球公开赛。当时以亨利·琼为裁判,组成了一个 2 人委员会,完善了比赛规则,作为网球比赛规则的基础沿用至今。现代网球用的盘制、局制以及球、球拍、球网和它的一套练习方法都源于此。

(7)此后经过几十年的发展,英国温菲尔德始创现代网球运动。1913 年,成立国际网球联合会,并由该会主办戴维斯杯团体锦标赛和费德雷兴杯赛。此外,温布尔顿草地网球锦标赛、美国公开赛等,都是网球运动历史悠久、影响较大的锦标赛,地点分布在世界各国九十多个城市。

3. 网球运动在中国的发展

我国的网球运动是在 19 世纪后期由英、美等国的商人、传教士带入的。解放前,这项运动主要在贵族阶层中流行。建国后,网球运动得到了较大的发展。文化大革命 10 年动乱期间,网球运动遭到禁止。近年来,网球运动又开始在我国兴起,不仅专业运动员的水平得到迅速提高,作为健身娱乐活动,也正受到越来越多的人喜爱。由于其运动量大小可随活动者自身情况来调节,男女老少皆宜,况且该运动技术难度不是很大,只要反复练习就可以较快地提高技术水平,因而能提高运动者的兴趣。运动的同时还能提高反应能力,增强灵敏度和身体的协调能力,并且随着运动量的增大能有效地提高耐力和爆发力。最有吸引力的是,这项运动所需的场地不是很大,许多饭店、度假村、城市都利用现有场地建设了网球场,供客人消闲康体之用。例如,昆明南亚风情园网球馆建筑面积 1 100 平方米,馆内为国际标准塑胶场地,集休闲、娱乐、健身、消遣于一体。昆明是全国每万人拥有网球场最多的城市,良好的气候非常适宜开展网球活动,这项活动在昆明深受市民喜爱。

(四) 高尔夫球运动的历史沿革

1. 高尔夫球运动的起源

高尔夫球于15世纪起源于苏格兰。15世纪乃至更早一些的苏格兰地区多雨,气候湿润,极适合牧草生长。这里在工业文明以前是连绵不断的牧场。传说当时的牧羊人放牧时,利用空闲时间玩一种游戏,用羊鞭杆将石子击入兔子窝或自然形成的洞穴中,久而久之便形成了使用不同球杆并按照一定规则击球的运动。苏格兰地区冬季非常寒冷,牧羊人每次发球前先用瓶盖喝一盖酒。一瓶酒18盎司,而一瓶盖正好1盎司,打完18个洞,刚好把一瓶酒喝完,游戏也结束了。时间一长,便发展成一场比赛打18个洞,以杆数少者为胜的运动项目。史料记载关于高尔夫球的起源是在1457年,当时在苏格兰将其叫做“GOFF”、“GOWF”、“GOLF”。

2. 高尔夫球运动的发展

(1)18世纪开始流传到世界各地,“绅士高尔夫球社”和“皇家古代高尔夫球俱乐部”对苏格兰高尔夫球运动的发展均起了重大作用。它们是制定高尔夫球运动规则的鼻祖。

(2)1745年,英国最早的高尔夫球俱乐部——“绅士高尔夫球社”(现名:爱丁堡高尔夫球社)举行比赛,胜者可获一根银杆,并担任该社社长。首任社长是一名叫爱丁堡的外科医生。

(3)1754年,“皇家古代高尔夫球俱乐部”(即现在的圣·安德鲁斯皇家古代高尔夫球俱乐部)成立。1764年,英国的圣·安德鲁斯球场建成,形成目前18洞球场的雏形,球规也有系统的规定。

(4)1919年以来,所有英联邦国家男子高尔夫球赛事均由“皇家古代高尔夫球俱乐部”承办,使高尔夫球运动成为一项有组织的体育运动项目。

(5)19世纪20年代,高尔夫球运动传进亚洲。

(6)“二战”后,高尔夫球运动迅速发展,现已遍及世界各大洲,并逐渐奠定了优雅、高贵的形象,成为一种时尚或某种身份的暗示。高尔夫球已逐渐渗透到人们的都市生活中,现在,全世界高尔夫球爱好者约有5000万人。例如美国有“太阳谷”之称的亚利桑那州凤凰城,是美国平均气温最高的城市,有众多的高尔夫球场,冬季许多人来此度假,在绿草如茵的球场上挥杆,场面甚是壮观。

(7)目前,世界各地高尔夫球的组织和赛事繁多,主要的是:美国高尔夫球协会、美国高尔夫球公开赛、美国业余女子高尔夫球锦标赛、英国职业高尔夫球协会、英国高尔夫球公开赛、世界杯高尔夫球比赛等等。

3. 高尔夫球运动在中国

(1)历史渊源。八百多年前,我国宋代就流行着和现代高尔夫球相类似的运动——捶丸运动。捶丸是我国古代的一种球类游戏,其方法是在空旷的地上画一球基,离球基数十步至百步,掘一定数目的球洞,在旁边竖起一面彩旗,用棒从球基击球

入洞来分出胜负。捶丸和现代高尔夫球有多个特征相同:都是将球击入洞穴,都是用球杆,在场地设置和竞赛方法上也很相似。英国的竞赛规则于1754年才开始形成系统的文字,捶丸运动在1282年就已有了完整的成文竞赛规则,早于英国472年。并且,元代宁志老人著有《丸经》2卷,专门讲述如何进行捶丸运动。上海博物馆藏有一幅我国明代的国画,画中描绘了4个年轻女子身着华丽的衣服,每人手拿一根有手臂长的木杆,低头专心地击一个画中偏下部的小圆球。它与今日的高尔夫球有很多惊人的相似之处,看了后,不禁让人吃惊!

(2) 现代高尔夫球在中国的发展。1896年,中国上海高尔夫球俱乐部成立(这时已有了上海西郊高尔夫球场,即现在的动物园)。这一事件,标志着这项已有几百年历史的运动进入了中国。

20世纪60年代后期,欧洲菲力·汤臣高尔夫球手到亚洲发展高尔夫球,先在日本,后到马来西亚、新加坡、印度等地举办赛事。20世纪80年代发展到中国台湾地区。

改革开放以后,高尔夫球运动在中国才获得较快发展。

1985年5月,中国高尔夫球协会在北京成立。从此以后,中国每年都会举办各种类型的高尔夫球公开赛。

目前,国内现已开业的高尔夫球场有40多家,高尔夫球爱好者约10万人(据中国高尔夫球协会统计),并且每年以25%的速度增长。

(五) 游泳运动的历史沿革

游泳是古代人类在同大自然作斗争中为求生存而产生的。根据现有历史资料的考证,国内外比较一致的看法是,古代游泳产生于居住在江、河、湖、海一带的古代人。这些古代人为了生存,必然要和水打交道,如渡水、在水中捕捉水鸟和鱼类作为食物,他们在长期的生产活动和同大自然的斗争中,逐渐学会了游泳。据《史记》记载,中国早在春秋时期即有关于泅水(游泳)的活动了,至唐、宋已成为一种体育活动。

现代游泳运动起源于英国。据史料记载,17世纪60年代,英国不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。随着游泳活动的日益普及,1828年,英国在利物浦乔治码头建造了第一个室内游泳池。现代游泳在产生和发展过程中,不仅逐渐形成了自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳等,而且成为康体休闲的重要项目之一。经常进行游泳锻炼,能使神经、呼吸和循环系统的机能得到改善,而且能促进身体匀称、协调和全面的发展。一般游泳场所有海滩、湖泊、天然泉水、江河、激流等新开发出来的天然游泳设施和各种室内外游泳池。

(六) 桑拿浴的历史沿革

1. 桑拿浴的起源

关于桑拿浴的起源,比较一致的说法是起源于古罗马。当时的古罗马人出于强

身健体之目的,用木炭和火山石取热量健身,这就是现代桑拿的雏形。古典桑拿在古罗马产生之后,邻近的北欧由于气候严寒,人们常年不出汗,于是为了出汗就接受桑拿浴这种使人大汗淋漓的方法,并在此基础上使桑拿浴的设备和洗浴方式不断得到改进。

2. 桑拿浴的发展

到了19世纪,北欧已开始流行一种冷热交替的洗浴方法。芬兰有“千湖国”之称,借地利之便,芬兰人常在湖泊、狭窄的海湾或溪旁建造小木屋,作为沐浴之用。木屋采用原木制造,以利于水分的吸收和调节。屋内摆有一火炉,上面摆上许多石头,当地人将石头烧热后,再用冷水浇淋,就会产生蒸汽。沐浴者在蒸汽弥漫的木屋内,先卧在最低的台阶上,等蒸热到出汗后,再换到较高的台阶上,以感受更高的热度。这时用桦树的枝叶拍打身体,以刺激血液循环和排汗。直至皮肤被蒸烤、拍打变红后再跳入屋外的溪水、湖泊内,或者在雪地里打滚,让体温在急剧的变化中,加速毛孔的收缩,使身体得以彻底放松。这样一冷一热反复来回几次后,再小睡一会儿,就会心情畅快,达到身心放松的目的。随着科学技术的发展,北欧人将先进的科技运用于桑拿浴设备,从而使桑拿浴达到了现代化水准。

3. 桑拿浴在中国

桑拿浴首先是从北欧传入中国的。干桑拿浴从芬兰传入我国,因而称为芬兰浴。湿桑拿浴从土耳其传入我国,因而称为土耳其浴。1979年,广州东方宾馆引进中国第一台洗浴设备,从那时开始,这两种洗浴方式在中国就被统称为“桑拿”。桑拿浴在欧美国家相当受欢迎,改革开放后才逐渐在中国盛行起来。

(七)美容美发历史沿革

1. 美容的起源与发展

美容在我国已有悠久的历史。《战国策》中记载:“春秋时周郑之女,粉白墨黑,玄于衢间。”即用白色粉末敷面,青黑颜料画眉。中国在汉代就有了各种化妆品,有些古方一直流行到现在。汉代以后,开始出现了“粉妆”、“妆饰”等词汇。从出土文物来看,最早有意识地使用化妆品来装饰个人的是古埃及人。1999年6月18日至8月20日,“大英博物馆藏古埃及艺术珍品展”在上海博物馆举办,其中,展出的珍品——跪姿少女化妆瓶,高7.9厘米,底长6厘米,传说源自底比斯,时间为第十二王朝,约公元前1900年至公元前1800年。鸭形化妆匙,长17.7厘米,高6.3厘米,时间为第十八王朝,约公元前1350年至公元前1300年。法国一家化妆品公司和法国博物馆研究所合作,对保存在罗浮美术馆的49个装有化妆品的坛子进行了分析,并成功再现了制造过程。研究表明,古埃及的化妆史,可追溯至约公元前6000年的先王朝文明时期。古埃及人在矿物颜料中按不同比例掺入作为粘合剂的动物脂肪和蜜蜡,制成分别用于描眼睑、粗线和细线以及进行眼部化妆的化妆品。无论是粉末还是膏体,重现后的古埃及化妆品的质感,与当代化妆品有着惊人的相似之处。古埃及人