

 国家职业资格培训教材

康乐服务员

(高级)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写



KANGLE FUWUYUAN

 中国劳动社会保障出版社



国家职业资格培训教材

康乐服务员

(高级)

编者 吴育之 温仲华 裔程洪
审稿 郭琴生



KANGLE FUWUYUAN



中国劳动社会保障出版社



图书在版编目(CIP)数据

康乐服务员：高级/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2007

国家职业资格培训教材

ISBN 978 - 7 - 5045 - 6458 - 0

I. 康… II. 劳… III. 文娱活动-商业服务-技术培训-教材 IV. F719.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195468 号

KANGLER FUWUYUAN

张野窗

李中盛

王育吴

香融

王琴晓

薛军

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

北京金明盛印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 8.5 印张 186 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定价：14.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有

侵权必究

举报电话：010 - 64954652

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,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。

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。

3. 服务目标明确。从教学形式上，主要服务于教育、劳动社会保障系统培训机构或社会力量办学所举办的各种类型的培训教学，也适用于各级各类职业

技术学校举办的中短期培训教学，以及企业内部培训的教学。

4. 在强调实用性、典型性的前提下，充分重视内容的先进性，尽可能地反映与本职业相关联的新技术、新工艺、新设备、新材料、新方法。

本书由吴育之、温仲华、裔程洪编写，郭琴生审稿。

编写《国家职业资格培训教材》是一项探索性的事业，尽管参与编写的专家已经为此付出了艰苦的努力，但是由于缺乏可以借鉴的成功经验，加之时间仓促，存在缺点和不足在所难免，恳切希望广大读者提出宝贵意见和建议，以便今后修订，逐步完善。

劳动和社会保障部教材办公室

目 录

Contents

保龄球运动部分

单元 1 保龄球运动概述	(1)
1.1 我国保龄球运动发展现状	(1)
1.2 主要保龄球协会情况简介	(1)
单元 2 保龄球技术	(3)
2.1 弧线球	(3)
2.2 反旋球	(7)
2.3 全中球	(9)
2.4 补中球	(11)
单元 3 保龄球训练	(14)
3.1 技术与战术的辩证关系	(14)
3.2 保龄球练习者的训练任务	(14)
3.3 技、战术训练的指导思想	(15)
3.4 技、战术训练原则	(15)
3.5 技、战术训练方法	(16)
单元 4 保龄球比赛战术	(18)
4.1 抽签	(18)
4.2 赛前训练	(18)
4.3 常用战术	(18)
4.4 心理战术	(19)
单元 5 保龄球竞赛的组织	(26)
5.1 竞赛工作在保龄球运动中的地位和作用	(26)
5.2 竞赛工作的组织管理体系	(26)
5.3 我国保龄球运动四大赛事	(27)

5.4 保龄球比赛的竞赛工作流程	(27)
5.5 锦标赛的竞赛组织过程和方法	(28)
5.6 公开赛的竞赛组织和裁判工作特点	(33)
单元6 保龄球馆的岗位管理	(35)
6.1 管理体系和岗位设置	(35)
6.2 岗位管理制度	(36)
6.3 高级康乐服务员的岗位职责与岗位素养	(36)
单元7 常用保龄球术语汉英对照	(38)
健身运动部分	
单元8 运动解剖学、生理学、营养学常识	(40)
8.1 运动解剖学常识	(40)
8.2 健身运动的生理知识	(49)
8.3 运动营养常识	(50)
单元9 健身训练方法	(55)
9.1 去脂减肥的科学含义和方法	(55)
9.2 强健肌肉的训练方法	(56)
9.3 国际健美大师乔·韦德高级训练法则	(57)
9.4 使肌肉快速生长发育的“先衰竭”训练法	(62)
单元10 先进健身器材的使用方法	(66)
10.1 先进的有氧训练器材	(66)
10.2 先进的无氧训练器材	(68)
单元11 健身训练保护与外伤康复	(71)
11.1 健身训练保护	(71)
11.2 常见外伤的康复	(72)
单元12 健身训练计划的制订	(74)
12.1 瘦长型成年男性的周健身训练计划	(74)
12.2 肥胖型成年男性的周健身训练计划	(76)
12.3 瘦弱型成年女性的月健身训练计划	(78)
12.4 肥胖型成年女性的周健身训练计划	(81)
12.5 健身小姐的周健身训练计划	(82)

单元 13 健美专业英语选编	(84)
13.1 肌群词汇	(84)
13.2 体围词汇	(84)
13.3 体姿词汇	(84)
13.4 训练词汇	(84)
13.5 动作名称	(85)
13.6 训练器材	(86)
13.7 健身房日常英语	(86)
 游泳运动部分	
单元 14 游泳运动概述	(88)
14.1 我国游泳运动发展简况	(88)
14.2 我国休闲健身游泳运动的开展情况	(89)
14.3 水上健身运动类型	(89)
 单元 15 自由泳的训练	(92)
15.1 自由泳技术分析	(92)
15.2 自由泳的腿部打水动作练习	(97)
15.3 自由泳臂划水动作与呼吸的配合	(98)
15.4 自由泳的完整配合技术	(100)
 单元 16 蝶泳的训练	(102)
16.1 蝶泳技术分析	(102)
16.2 蝶泳的躯干和腿部动作练习	(109)
16.3 蝶泳手臂动作与呼吸的配合	(111)
16.4 蝶泳的完整配合技术练习	(112)
 单元 17 游泳运动中的医务监督	(114)
17.1 不宜参加游泳运动的人群	(114)
17.2 游泳池(场馆)医务室必备的药物和器材	(114)
17.3 游泳池(场馆)内容易发生的事故	(115)
17.4 水中急救与陆上复苏方法	(115)
 附录 1 《中华人民共和国体育法》摘要	(119)
附录 2 《全民健身计划纲要》摘要	(123)
附录 3 北京市体育竞赛若干规定	(124)

〔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

保龄球运动是以健身、休闲为特色的体育项目，它非常适合当前我国加速建设现代化的社会环境。中国保龄球运动协会成立以来，我国保龄球运动蓬勃发展，各地大量兴建保龄球馆。20 世纪 90 年代后，我国的各种保龄球比赛逐渐规模化、正规化。除了中国保龄球协会每年主办的全国四大赛事（锦标赛、青少年锦标赛、精英赛、国际公开赛）外，全国各大系统也频频举办保龄球比赛，各省市也组织了多种多样的地方性比赛，参加保龄球运动的人数大大增加，推动了保龄球运动的广泛开展，在此过程中也涌现出不少有竞争力的高水平运动员，在有些项目的国际比赛中取得了优异的成绩。

与欧美国家相比，我国保龄球运动起步较晚，在技术上、比赛成绩上还有一定的差距，但我国保龄球运动发展形势喜人，特别是保龄球场馆近几年来数量大大增加，打保龄球的人越来越多，技术水平也在不断提高。我国采取了“请进来、走出去”的方式，通过各种渠道，积极开展对外技术交流，提高自身的保龄球技术水平。

1.2 主要保龄球协会情况简介

(1) 国际保龄球联合会

国际保龄球联合会（简称 FIQ）于 1952 年在芬兰赫尔辛基成立，它以奥林匹克精神为宗旨发展保龄球运动。目前已有几十个国家和地区加入国际保龄球联合会。国际保龄球联合会把全世界划分为美、欧、亚三大区域，每年在不同的国家和地区举行一次世界杯赛，每两年举行一次区域大赛，每四年举行一次世界大赛。

第一次正式国际比赛是 1954 年在赫尔辛基举行的，当时只有 7 个欧洲国家参加。1963 年 7 月，第一届世界锦标赛举行。第一届世界杯赛于 1964 年 11 月举行。

(2) 中国保龄球协会

中国保龄球协会(简称CBA)成立于1985年5月24日,总部设立在北京。中国保龄球协会每年组织五大赛事,分别是全国保龄球锦标赛、全国青少年保龄球锦标赛、中国保龄球精英赛和中国国际保龄球公开赛、保龄球俱乐部杯赛。

(3) 北京保龄球协会

1992年1月17日,北京市保龄球协会正式成立,它对普及和提高北京市保龄球运动水平和发展保龄球事业起到了重要作用。

北京市保龄球协会成立之后,不断举办教练、裁判、社会体育指导员、球馆经理、机修人员、钻孔人员、打磨球道人员等培训班,它为在保龄球运动领域推行职工持证上岗制度、提高职工全面业务能力打下了良好的基础。北京市保龄球协会每年还会组织许多群众性赛事,对发展保龄球运动和提高广大群众保龄球技术水平起到了很好的推动作用。目前,北京已有保龄球场馆近200家、球道近2000条,为北京市保龄球运动的进一步开展提供了有利的条件。

国际保龄球联合会(I.B.F.)

国际保龄球联合会(I.B.F.)成立于1952年,总部设在荷兰。该组织是国际保龄球运动的最高管理机构,负责制定国际保龄球比赛规则,并监督各会员协会的比赛。I.B.F.下设多个委员会,包括技术委员会、裁判委员会、器材委员会等。此外,该组织还负责组织世界保龄球锦标赛、世界青少年保龄球锦标赛等国际大赛。I.B.F.的会员协会遍布全球,包括中国保龄球协会、美国保龄球协会等。I.B.F.的宗旨是促进保龄球运动的普及和发展,提高比赛水平,并推动国际保龄球运动的交流与合作。

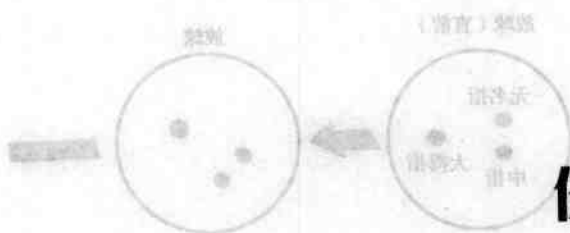
中国保龄球协会(C.B.A.)

中国保龄球协会(C.B.A.)

中国保龄球协会(C.B.A.)成立于1985年,总部在北京。该组织是中国保龄球运动的最高管理机构,负责制定中国保龄球比赛规则,并监督各会员协会的比赛。C.B.A.下设多个委员会,包括技术委员会、裁判委员会、器材委员会等。此外,该组织还负责组织全国保龄球锦标赛、全国青少年保龄球锦标赛等国内大赛。C.B.A.的宗旨是促进中国保龄球运动的普及和发展,提高比赛水平,并推动中国保龄球运动的交流与合作。

单元 2

保龄球技术



2.1 弧线球

弧线球又名钩球或曲球，分为大弧线球、小弧线球两种。弧线球的投法比直线球要难得多，而大弧线球的投法又比小弧线球要相对难一些。初学保龄球的人，应先掌握直线球的投法，再进行弧线球投法的学习和训练。

(1) 小弧线球的投法

小弧线球的球路起初是直线，当球滚到瓶区附近时转弯。弧线球在向前滚动的直线方向加上横向的旋转力，产生更强劲的冲撞力。因强劲的横向旋转力可造成斜倒或横倒的撞击效果，比直线球撞击的范围要大，所以打全中的机会较多。学习者在熟练掌握力量控制技巧后应转而学习这种球路。

投小弧线球的方法是，抓球时大拇指与中指所连接的直线与犯规线平行，即大拇指朝内侧、指甲在外侧的自然状态下，顺势将球脱手投出。首先抽出拇指，其次抽出其他两指，这时应注意中指与无名指的指尖不要特别加劲，有微微扬起的感受后抽出（放球瞬间拇指与食指形成 V 字形，像是要与人握手一样），就自然会有小弧线球的球路。持续动作是手仍保持放球动作的形态继续向上扬起。

如要加大横向旋转力的力度，可用投直线球时的抓球方法抓球。投球时，其前后动作一样，只是在越过犯规线的瞬间，将球右下部的中指和无名指轻轻扬起，并把手指伸出。拇指顺势抽离指孔时，其他两指也由右侧扭向左侧，并同时进入持续动作阶段。持续动作时，手臂仍伸直上扬，直到脸部的右前方为止。

投小弧线球最关键的是纵、横回转的平衡分配。一般情况下，在距球瓶 2~3 厘米前，直线球速减慢的同时如旋转过于强烈，其球路就会过早弯曲，无法击倒球瓶。因此，学习者需要不断地练习，将抓球和放球的手部姿势掌握好，同时指尖要有柔和的感觉向下攻击，总之是要用手指巧妙掌握旋转，而不是用手腕让它旋转。

直走的球在靠近球瓶时向左转弯，直进时的直回球因横回转加在球瓶上，所以对球瓶的冲击力很强。如果能练好弧线球，就能轻易击倒全部球瓶。

投小弧线球时，放球前后指孔位置变化如图 2—1 所示。



图2—1 投小弧线球时放球前后指孔位置变化

小弧线球的投球要点如图2—2所示。

(2) 大弧线球的投法

大弧线球的球路和指孔位置变化如图2—3所示，大弧线球的投法如图2—4所示。

投大弧线球时，球脱手落地之后，便开始沿大弧度的球路滚动。

这种投球法因横方向的旋转力非常强，对球瓶的撞击力也相当大，其弧线弧度难以控制，所以对初学者来说，掌握起来非常困难。

手臂的摆法、全身动作的配合、速度的快慢等因素都可能影响弧线球球路弧度的大小。

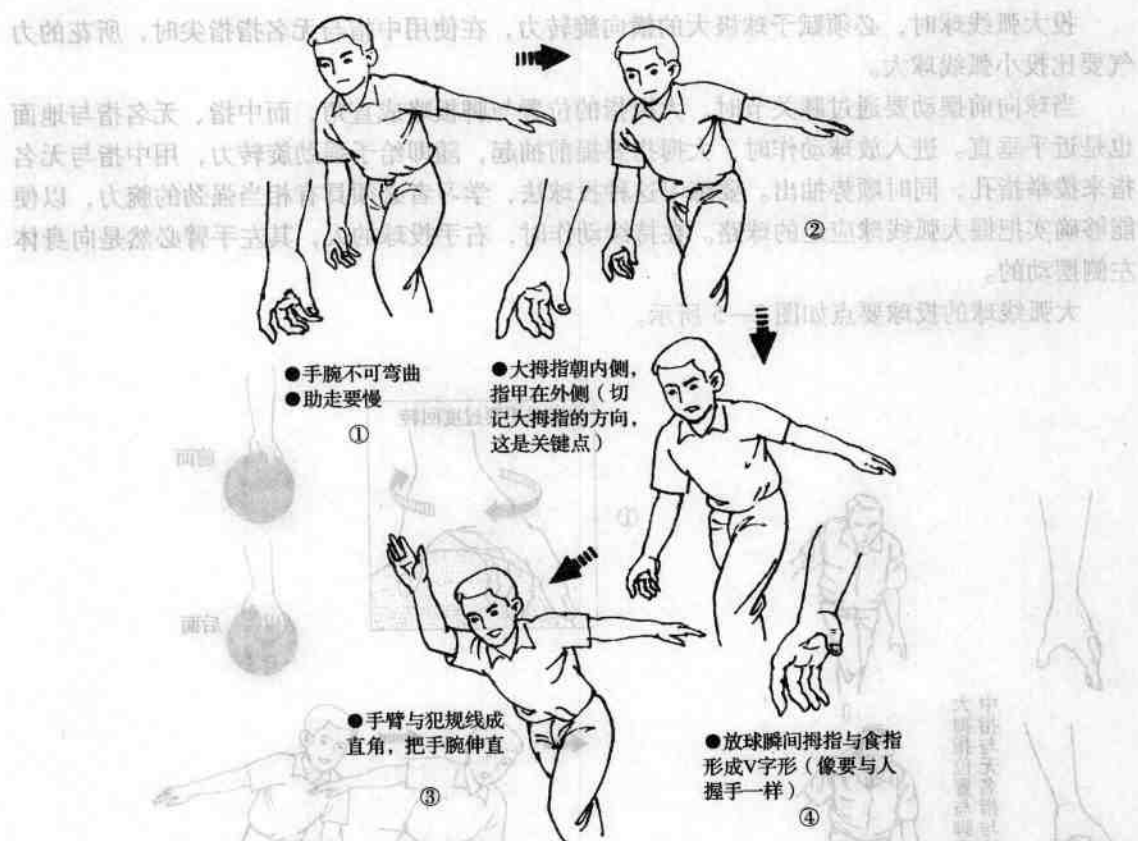


图2—2 小弧线球的投球要点



图2—3 大弧线球的球路和指孔位置变化

投大弧线球时，必须赋予球极大的横向旋转力，在使用中指与无名指指尖时，所花的力气要比投小弧线球大。

当球向前摆动要通过膝关节时，大拇指的位置与脚板略成直角，而中指、无名指与地面也是近乎垂直。进入放球动作时，大拇指要提前抽起，随即给予强劲旋转力，用中指与无名指来拨举指孔，同时顺势抽出。要练习这种投球法，学习者必须具有相当强劲的腕力，以便能够确实把握大弧线球应走的球路。在持续动作时，右手投球的人，其左手臂必然是向身体左侧摆动的。

大弧线球的投球要点如图 2—5 所示。

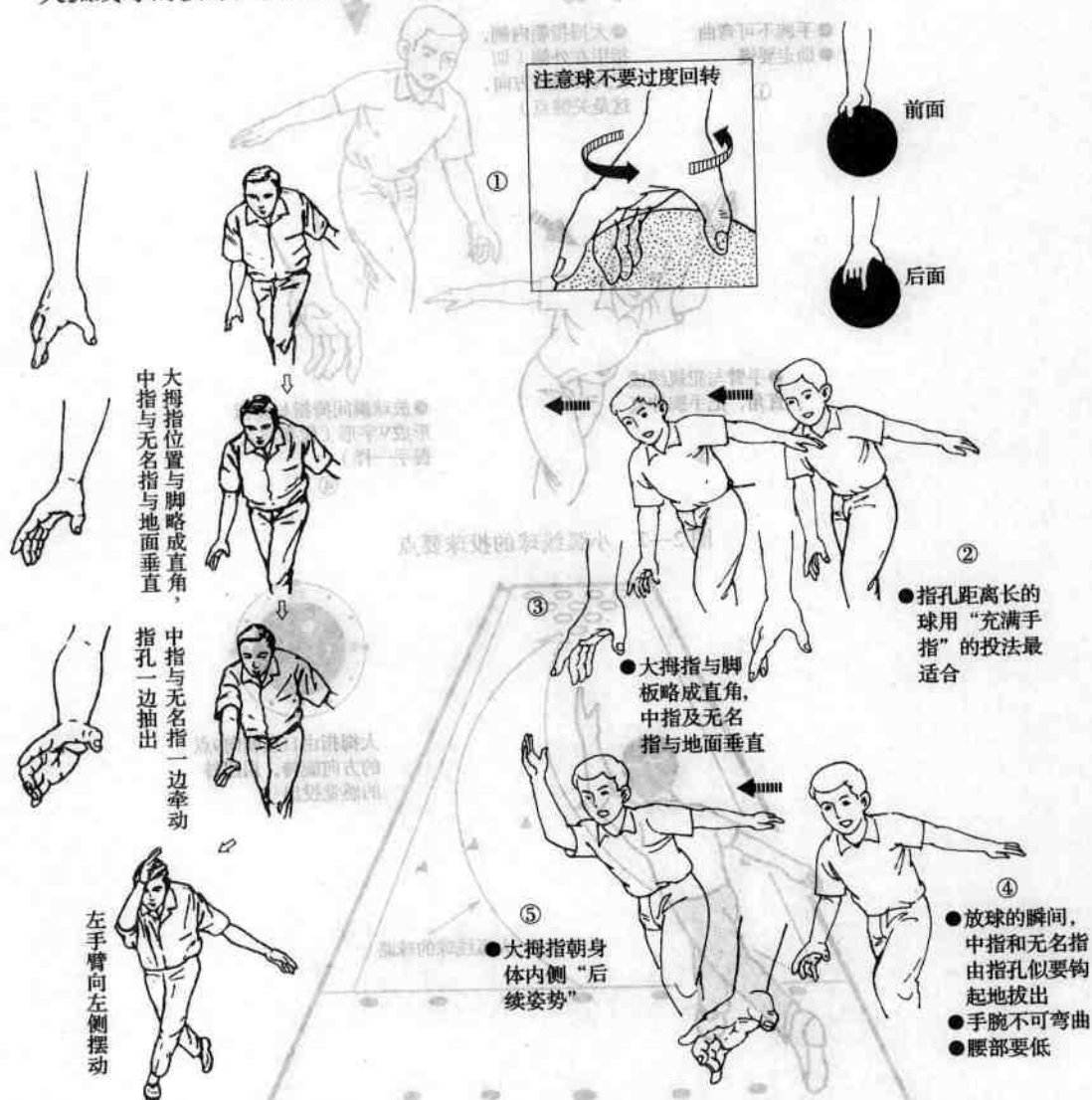


图 2—4 大弧线球的投法

图 2—5 大弧线球的投球要点

直线球、小弧线球、大弧线球的前进路线对比如图2—6所示。弧线球与飞碟球的投球出手手法对比如图2—7所示。

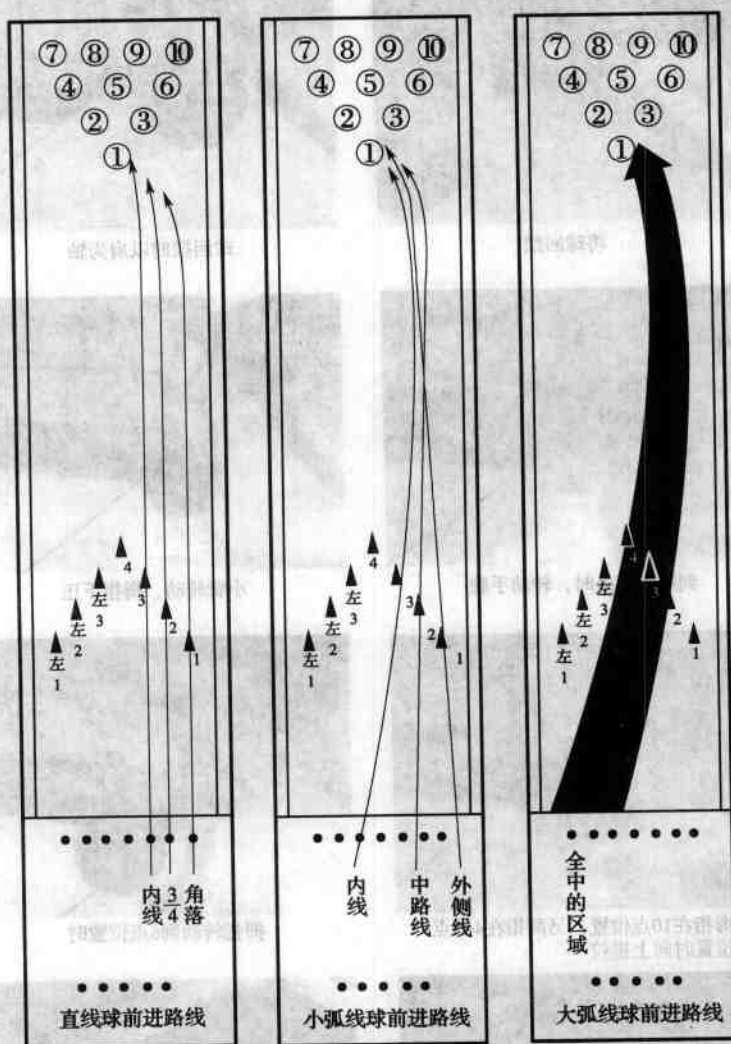


图2—6 直线球、小弧线球、大弧线球的前进路线对比

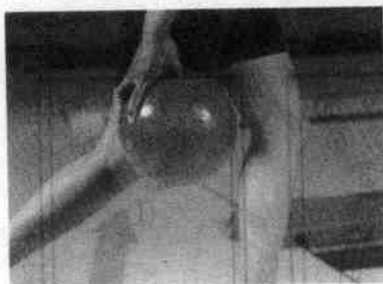
2.2 反旋球

(1) 反旋球投法

反旋球与弧线球不同，投球时手臂旋转与一般投球旋转动作相反（手向外侧翻），并使球路朝不同方向旋转，把球瓶击倒。

反旋球也叫反手球。这种球的用力姿势看起来使人很不舒服，有人以为是错误动作，甚至称它为错动球，但有的运动员却能有意识地打出这种球。反旋球以右手为准，助走和其他

投掷的球类运动已广泛开展。图2-7展示了投掷球类运动的动作要领，包括投掷前的准备动作、投掷时的发力动作、投掷后的随挥动作等。



将球回摆



球回摆时以肩为轴



到膝关节处时，转动手腕



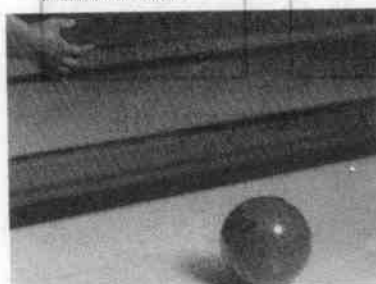
小臂转动，拇指下压



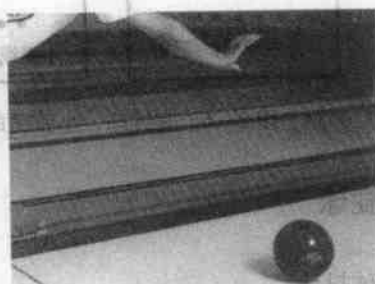
拇指在10点位置，另两指在4~5点位置时向上提拉



拇指转动到6点位置时



拇指脱出，另两指保持弯曲，手形不变



顺势将球推出

图2—7 投弧线球与飞碟球的出手手法对比

a) 投弧线球出手手法 b) 投飞碟球出手手法