



第一章

现代饭店康乐概述

“康乐”的涵义可以从字面上得到直接的解答。康乐的内容主要包括：健身体育活动、休闲消遣活动、娱乐活动、文艺活动、声像活动、美容活动等。它涉及到时装、健美、卫生、审美趣味、心理、体育等方面的知识，因而它成为一个内容十分广泛的涉及社会科学、自然科学有关领域的“边缘科学”。

“康乐”是具有现代意识的旅游新观念，对于日益都市化的现代人来说，康乐尤其是消除身心疲惫、调节心理、平衡生活的主要途径之一。康乐消费成为人们消费意识中的一个重要内容，成为人们的一种自觉行为。

现代旅游饭店不仅要满足客人吃、住、行、游、购等方面的需求，还要满足客人健身与娱乐等方面的需求。同时，随着社会康乐消费意识的普遍提高，饭店的“康乐中心”或“康乐部”便成了继客房、餐饮等部门之后重要的前厅营业部门。随着我国饭店同国际饭店业的接轨，康乐部门完善与否成为高星级饭店的标志之一。本书介绍的现代饭店康乐经营与管理知识，同时适用于现代饭店康乐中心和独立的康乐企业。

第一节 康乐的产生与发展

一、康乐的起源与俱乐部的发展简史

可以认为，康乐与旅游在历史上就是紧密相连的。早期的人们在满足基本的吃、住与基本生存需求的同时，自然地寻找舒适的生活乐趣，以调适心理，增进身心健康。最早可以追溯至奥林匹克运动会初期，人们就确立了体育健身活动作为集会、庆典的方式，并逐渐地将之列为当地的文化盛事和都市旅游的重要范

畴。随着经济、文化、社会的发展，康乐活动已经成为人们生活的一个重要组成部分。

有一类说法是人们参加俱乐部的迫切要求也许可以追溯到原始人，或他们的祖先时期，即直立行走的类人猿离开森林以后，它们发现生存下去就必须联合起来。人们聚在一起形成俱乐部，除了相互取得生活乐趣之外，还可以保护共同利益，获得社会上和经济上的好处。这种说法也许可以体现俱乐部最初、最深层的涵义。

俱乐部这个词意义广泛，可按种类分为：集邮俱乐部、桥牌俱乐部……我们此篇所要论述的“俱乐部”是作为“接待业里一个特殊的也是最为普遍的范畴，即提供餐饮、文娱节目、康乐设施，是趣味相投的人互相交往的媒介”。最早的城市俱乐部可以追溯至 15 世纪初期英国的“好伴侣俱乐部”，如今英国的俱乐部多半是从英国城市和体育俱乐部发展而来。1758 年在苏格兰创建的圣安德鲁皇家古老高尔夫俱乐部被认为是高尔夫之家，而且是乡村俱乐部的原型。

19 世纪以来，城市和乡村俱乐部已形成美国接待业中的一个相当大的组成部分。

在美国，参加俱乐部主要目的是希望得到较高的社会地位，如参加了乡村俱乐部，就可以廉价地到一个精美的高尔夫球场或游泳池去玩，还可以较廉价地享受高档的菜肴。

现今，在都市里新型的俱乐部，其目的，主要是饮酒及消遣。

无论什么形式的俱乐部，其共同的特征都是“具有一定的基本康乐餐娱设施，都具有消闲、交际的功能，参加的人都具有共同的兴趣”。

在英文当中，“俱乐部”一词意味着分摊费用。早期的俱乐

部并不关心经营的经济效益，采取会员制，由会员交纳一定经费维系其生存。随着社会的发展，现今的俱乐部或多或少地都带有一定的赢利性色彩。

在现代西方人眼里，高级的饭店应该是一个包罗万象、应有尽有的小社会，在饭店里足不出户，便可以享受到社会上各方面的乐趣。

为了迎合这种需求，在西方国家旅游饭店里率先设立了康乐中心或康乐部。从此，现代康乐事业就得以迅速发展与壮大，传统康乐项目如网球、台球、棋牌等随着社会物质文明和精神文明的迅速发展而不断完善与提高，新的康乐项目如桑拿、按摩、模拟高尔夫球、保龄球、动感电影等随着科技的发展而得以不断开发。

二、康乐的发展现状

随着社会的进步，科学、交通、文化的发展，尤其是体育、工艺、旅游的蓬勃发展，康乐旅游成为消费大市场已经是客观事实。

在欧美、日本，康乐旅游发展普遍。英国每年出国进行高尔夫球旅游的达 300 万人次，德国每年约有 500 万网球爱好者到各地旅游。1995 年，日本有 150 万人出国打高尔夫球。在我国，钓鱼爱好者从 1988 年的 3000 万人发展到 1994 年的 7000 万人；高尔夫球场从 1984 年一家发展到如今的 30 多家；保龄球从 1985 年的不足 700 道发展到 1996 年的 8000 多道，投资于康乐项目和经营康乐活动企业迅速增加。

康乐行业作为一门行业，在欧美、日本等经济发达国家已走过了年轻阶段，迈向成熟发展阶段，领导着世界康乐新潮流。这些国家的康乐产业，项目开发能力强，表现为：项目开发速度

快、周期短。据不完全统计，目前西方社会的康乐项目已达 80 余种。康乐设施设备水平高而先进，目前普遍流行的保龄球生产设备质量标准被国际社会认可的有美国 *AMF*、*BRUNSWICK*、加拿大的 *MENDES*。西方欧美国家，康乐项目设计水平高，康乐项目推广普及率高，已形成一门“康乐文化”——“康乐活动非剧烈和文明特点使康乐场所逐渐成为一个文化交流集聚地”。

我国的康乐行业是随着 80 年代初社会开放而起步的，尽管发展水平较低，但发展速度相当快。表现在：

1. 康乐设施与场所数量大幅增加

目前，全国已开业近 20 个高尔夫球场，尚有几十家高尔夫球场正在建设；仅福州市区内，桑拿由 1989 年的 4 家发展至 1998 年达到 300 余家。

2. 康乐设备与项目日益丰富

国际上先进的日光浴、蒸汽浴、水力按摩、大型游乐园、模拟游艺机等国际先进康乐设施场落户我国。社会上一些专项经营企业已日益增多，我国传统文化娱乐项目也得以光大发扬。如中医按摩、足底按摩、茶艺馆等。

3. 参与康乐活动的人们越来越多

随着人们物质生活水平提高，以及双休日的实施，人们的康乐消费层次普遍增强，日益发展壮大的康乐行业为人们提供一个良好的休闲环境，使得参与的人们越来越多。

4. 经营康乐项目的主体扩大

过去的康乐项目主要由高级星级饭店经营，现在成立许多专营或主营康乐项目的机构，丰富了人们的文化精神生活，也加强了社会行业竞争，为饭店康乐经营带来新的挑战与机遇。

尽管康乐项目发展很快，我国现代康乐发展状况仍然存在许多问题：

(1) 起步晚，水平较低。

(2) 康乐设施有限，分布不均。绝大多数的康乐设施集中在北京、上海、广州、深圳及东部沿海经济发达的地区，集中在一些宾馆、饭店内。

(3) 康乐项目收费仍偏离社会普遍消费水平，普及面有限。绝大部分的康乐项目对于广大工薪阶层及农民来说，仍是一种“贵族性活动”，不能作为生活当中不可缺少的内容。

(4) 康乐经营管理水平较低。

(5) 康乐消费意识观念有待提高。

总体上，我国康乐事业仍属一项朝阳产业。社会的发展，人们生活水平的提高和世界上独一无二的庞大市场，均为康乐企业的生存发展提供了广阔的空间。

因而，认真学习西方先进管理经验，完善经营管理，我国康乐事业就一定会获得迅速、健康、有序的发展。

三、康乐旅游的发展前景

有人预测，康乐旅游将成为继股票热、房地产热之后的又一个全国性热点。

事实上，人们已具备了可支配收入与可支配时间这两个基本要素，“花钱买健康”已成为一种消费意识，康乐活动正在成为人们的自觉行为。康乐行业的持续发展，康乐企业经营水平的提高，康乐经营管理人才的成熟，康乐产品制造企业的茁壮成长，康乐行业管理政策的逐步完善，均为康乐事业发展提供了肥沃的土壤。现在，人们追求更高层次的健身、休闲、娱乐的精神生活已成为可能。

网球场、游泳池、保龄球馆、棋牌、歌厅、卡拉 OK 厅、舞厅、电子游戏等以前存在于宾馆、饭店，属于“中产阶级”生

活内容的名词已普遍进入广大工薪阶层与市民当中。

更重要的是，人们的消费层次与水准趋向于更高的水平，人们的康乐需要更趋向于新、奇、险，如跑马场、登山、滑雪、实物模拟游艺机、滑草、陡壁攀岩、探险等等。

显然，康乐的发展已经趋向普及化、多样化，康乐活动的经营与服务也随之趋向于综合服务、多样化。

这就给康乐活动经营者带来了新的思索与新的契机。

第二节 康乐在现代饭店中的地位与作用

现代饭店以提供食宿为主要任务。随着旅游需求的扩大，现代饭店也向着综合服务方向发展，尤其是现代旅游普及化、大众化、需求多样化这些特点，为饭店企业发展带来了新的推动力，使饭店摆脱了过去只提供食宿服务的传统，成为包含多种服务设施的综合体。

在饭店内部设置小型多样的综合服务设施，尤其是健身、休闲、美容、娱乐设施与场馆，完善作为“旅客之家”的功能，不仅可以满足客人需要，而且可以获得好的经济效果。这也是国际饭店业、我国现代化旅游饭店的发展方向。

在现代饭店中，康乐部可以说是一个新兴的部门，常常被视为只是装点门面的一个“装饰品”。因为，在中国人的传统观念之中，旅游者“入夜而栖”“日出而行”，无非是住上一宵二日、来去匆匆的“过往客”而已。所以，以往的“诸侯馆”、“馆驿”、“招待所”、“饭店”的功能往往局限在“住宿”、“食膳”上。现代中国旅游饭店划分为一、二、三、四、五个等级，其中五星级

饭店的标准最高，规定建设标准中一定要具备“康乐”设施。中华人民共和国国家旅游局颁布的《旅游涉外饭店星级评定标准》中规定，五星级饭店必需具备舞厅、健身房、按摩室、桑拿浴室、游泳池、网球场、理发（美容）室及多功能娱乐厅等。

中国旅游行业在改革开放的过程中，及时地引进了“康乐”这一有益的新观念。一些上等级（四星级、五星级）的大饭店开始设立康乐设施或者成立康乐部，如上海的“静安希尔顿”、“花园饭店”、“新锦江”、“喜来登”、“华亭宾馆”，北京的“长城饭店”、“丽都假日饭店”，广州的“白天鹅宾馆”，中山的“富华大酒店”，福州的“福建外贸中心酒店”等五星级或四星级的旅游饭店都具有较完备的康乐设施，并成立了康乐部。中山的“富华大酒店”还专辟一个大院，建立了一座 6 层楼的大厦，号称“富华娱乐城”。

按照旅游饭店星级的评定规格与标准来看，康乐部是四星级、五星级旅游饭店不可缺少的必备条件。不具备较好、较完备的康乐设施和条件的旅游饭店，无论在其他方面如何优越都不能评为四星级、五星级饭店。由此可见，康乐部在高级旅游饭店中的地位是何等的重要。

一、康乐项目是饭店等级的重要标志

现代饭店的等级与声誉是招徕客源的重要条件，而等级与声誉既和饭店的规模有关，同时又取决于综合服务项目数量、质量和服务管理水平。各国旅馆业对不同等级的饭店必须具备的综合服务项目都有明确的规定：只提供食宿的饭店，不管客房、餐饮产品如何，服务质量如何，永远不能成为高档饭店；而综合服务项目较多、服务质量好、管理水平高的饭店，即使客房数量少，同样可以提高等级与声誉。我国的一些旅游饭店，如广东珠海市

石景山旅游中心，开业之初只有几十间客房，但综合项目众多，各种文体体育活动丰富多彩，舞厅、跑马场、射击场、游泳池等齐全，每天吸引大量港澳同胞专程来此度周末，大大提高了饭店的等级与声誉。

1988年，由国家旅游局制订的、并于1993年1月开始实施的《中华人民共和国评定旅游涉外饭店等级的规定和标准》法规当中，对饭店康乐活动的建筑、设备、设施和服务项目等必备条件的要求，已经作了详细且严格的规定，指出“三星级以上的饭店必须满足宾客膳宿、过夜、娱乐的享受需要”，“五星级饭店必须具备舞厅、健身房、按摩房、桑拿浴室、游泳池、网球场、理发（美容）室及多功能娱乐厅等。

在高星级饭店当中，形式多样，设备设施高档豪华，服务一流的文娱、健身、美容、康体活动与服务，丰富了客人住店期的活动。尤其是外国旅游者、华侨和港澳台同胞，一般都有夜生活的习惯，较强调生活的质量，饭店有康乐设施可以增添他们的乐趣，调节心情，为他们提供交际的场所，客人可以从多个方面了解中国的文化与传统。无疑，康乐项目能够扩大饭店的影响，提升饭店的等级，同时，也必然招徕更多的宾客。

二、康乐服务是现代饭店必备的项目和条件

为规范旅游饭店市场，完善饭店的多功能化，要求经营者确保经营产品的质量，迅速与国际饭店的标准接轨，我国国家旅游局在已颁布的星级饭店的有关法规中提出了详尽的要求（参考中华人民共和国国家旅游局颁布的旅游涉外饭店星级评定标准）。国外的饭店等级评定中规定：豪华饭店必须具备有公共康乐中心、健身设施、“自动付费点播电影”服务系统，还必须有游泳池和网球场；四星级饭店除拥有三星级饭店的设施外，还要有存

衣处、健身房、桑拿浴室、游泳池、鲜花店、装饰高级的理发（美容）室、书亭或小书店。三星级饭店的主要条件是具有综合服务项目和设施，除具有总服务厅、餐厅服务、客房服务外，还必须有康乐中心、健身房等设施设备与服务。二星级饭店必须有提供酒吧服务的设施。

三、康乐服务是现代饭店增加经济收入的重要来源

旅游饭店的收入主要来源于客房与餐饮收入，在规模和价格既定的条件下，收入较为固定。而康乐产品由于本身体闲娱乐性较强，且项目的有多多样性、趣味性，能较大范围地满足客人不同层次的需求，产品具有较强的市场适应性。

此外，康乐、服务设施一般小型多样，用人少，流动资本少，成本低，能获得良好的经济效应。以福建外贸中心酒店中心俱乐部 1996 年的营业收入占酒店总收入的 1/10、广东中山市“富华娱乐城”收入占整个营业收入 2/5 的比例来看，无疑，康乐业已摆脱了是饭店的成本中心的传统观念，成为巨大的利润中心。

四、新颖的康乐项目是吸引客源的重要手段

饭店竞争的重要优势就是具有自己的特色。以服务项目、设备功能以及价格、营销方式为特色吸引客源是必要的，仅靠提供一般食宿功能的宾馆饭店在竞争中的优势是有限的。所以，宾馆饭店有必要依靠增加康乐项目、改善康乐设备条件或开设独特的康乐活动，才能在竞争中取胜。例如：高寒地区渡假饭店设立高山滑雪项目；海滨渡假饭店设立海上帆板运动；城市商务饭店增加氧吧，让客人在紧张的商战后回归自然，迅速恢复体力和精神。

实践证明，康乐项目对客源的吸引力越来越大，有些人甚至于把康乐作为生活中不可缺少的内容。据不完全统计，旅游饭店所在地区有 70% 的青年人，喜欢到这些饭店的对非住宿人员开放的康乐中心去玩乐。而对于那些住宿的客人来说，康乐对于他们也是必不可少的活动之一。不少旅游者在旅游的日程中，不管严寒酷暑总是把参加饭店的康乐活动列入自己的日程安排。这是一种新的生活观念，体现了客人对康乐部产生强烈的欲望。

第三节 康乐项目的类型及活动方式

任何一家饭店，在规划康乐项目时，均应根据自身的情况和发展的要求，妥善选择项目。

饭店康乐服务常见的必备项目类型及活动方式，主要可分为 4 大类型：健身康体型、休闲消遣康体型、娱乐型、美容美发型。

一、健身康体项目

（一）健身房

健身房是国内外星级饭店必备的配套设施，尤其是以接待欧美客人为主的饭店，其服务素质直接影响对饭店的整体评价。因此，健身房视其饭店的规模，可大可小，通常规划面积在 60 平方米至 110 平方米，或更大，至少应设 4 个功能区：

1. 伸展区

在健身中心入口处附近，可以让来宾做健身前的身体舒展

活动。

2. 心肺功能训练区

应尽量置于对着房外有观景的地方，一般配置仰卧式自行车、跑步器、台阶器、划船器，按 4.7 平方米/架设计。

(1) 自行车。这种器械模拟骑自行车运动，可以具有模拟上坡、下坡、平地骑行，有逼真的感觉。车头上有电脑显示器，把骑车的速度、地势以及运动员的心跳速度一一准确地显示出来。骑车者可以根据自己的心愿自行调节。

(2) 跑踏步器。这种器械可以帮助客人在原地作快速短跑、长跑，以至于马拉松跑步。它的跑板非常灵敏，可根据跑步者的速度自动调节，十分自然地跟上跑步者的步子。当跑步者觉得力不从心，需要停下来时，只需用手按一下扶手，脚下的跑板可急速刹车，避免发生危险。

(3) 划船模拟机。如坐在一条长凳上，可以模拟划船比赛。脚的蹬动，手的拉力，其感受与划船一样。这种器械对手臂肌肉与腿部力量的锻炼是十分有用的。

总之，心肺功能训练健身项目既可以提高人的心肺功能，又可以锻炼肌肉，还可以增强人的神经系统的敏捷性，同时，还可以使人身心舒畅，保持一个好心情。

3. 体能训练区

现在流行综合性多功能力量训练器（37 平方米/架），亦可配置一些单项训练器。例如，多功能组合健身架可模拟多种体操动作，可以在一只架子上完成多种体操动作项目，是一种多功能、组合型、占地小的体育健身器材，深受旅游者的欢迎。

4. 哑铃练习区

设置于远离健身房的入口处，于健身房一角，要配备一系列标准及奥运会指定的哑铃。

健身房宜适量装置墙身镜子，以利健身者自我欣赏，也可以使健身房“扩大”空间。地板宜采用人造纤维的软地板，最新设计的健身舞室地台以枫木制造，内置高音喇叭箱及弹簧设备，使地台随音乐节拍震动。健身房还应有空调设备、音响系统、柔和灯光、室内电视系统、烟感和喷淋。还应设饮水机。

(二) 戏水设施

1. 游泳池

饭店游泳池通常不作比赛用，其大小、形状、深度应根据客流多寡的实际情况确定，但最小尺寸为 $8m \times 15m$ (120 平方米水面)，推荐尺寸为 $8m \times 18m$ (144 平方米水面)。按我国星级标准，泳池水区 200 平方米以上得 5 分，200 平方米以下得 2 分，从得分上看，最好泳池达至 200 平方米以上。

泳池深度应有醒目的水深标志和水下灯光 (低压供电，12V 或 24V)，水深以 1.2~ 至 2.4 米为宜。

有条件的饭店应该配建儿童戏水池。泳池周边平台应留较宽尺寸，不应小于 4.5 米，以便客人休息、日光浴，也便于饭店提供饮料服务，并利用池边举行自助餐为饭店增加效益。此外，在设计时应考虑如下几点：

(1) 地点应设在能使客人不必经由大堂与其他公共场所到达的位置，尽量隔绝饭店外界的一切通透视线。

(2) 日光能直接照射。

(3) 应配备男女更衣间、洗手间、水吧。

(4) 池边地面要使用防滑材料，要利于清洁。

(5) 水系统设备应具备池水循环过滤、消毒、加温及溢流和补水功能。

2. 戏水游乐场

戏水游乐场是在人工营造的室内外环境中进行戏水的活动。室内外戏水活动方式多种多样，如滑水、模拟冲浪等，其总体规划上模拟回归大自然的气氛，使客人能够在一定的空间内领略到真实的江河湖海的自然效果。

（三）球类运动

1. 保龄球

又称“地滚球”，标准球道应在 12~72 道之间，饭店常设 8~12 道，因为一套设备可供两个球道，不应建单数球道。目前球道设备质量较好有美国的 *AMF* 及 *BRUNSWICK*、加拿大的 *MENDES* 南韩的 *DACOS*。

此外，应规划一定的空间作为换鞋、储物及水吧场所。

保龄球主要流行于北欧、美洲、大洋洲和亚洲的一些国家。赛场是用枫树或松树等硬质木料铺成的细长水平滑道，长 61 英尺，宽 41.5 英寸。球用硬质胶木制成。比赛时，在滑道终端置 10 个木瓶柱，摆成三角形，参加比赛的人在投掷线上轮流把球滚出撞击瓶柱。每人轮流投击两次为一轮，10 轮为一赛，以用最少轮次击倒所有瓶柱者为优胜。

保龄球是目前世界上较普及的运动项目之一。现代医学科学证明，打保龄球对于人的肩、臂、腰、背、腿等部位都有很好的锻炼效果，同时还能使大脑得到充分休息，令人心旷神怡。

保龄球比赛规则：

（1）保龄球运动是以球击倒瓶柱的数目记分，并以其得分的多少决定胜负。比赛一次通常称为一球路，而一球路的最高得分为 300 分。

（2）每一球路，可以打 10 回。打一回中，一次投球未击倒全部柱子，准予第二次投球但是投第 10 回中，若符合后述条

件(8)时,得第三次投球。

(3) 比赛时,凡以球击倒一个柱子就记为 1 分,而以计算一球路中的总分数作为得分。

(4) 一次投球而击倒全部柱子时叫做好球,而得好球时,那一回就算完了,进入下一回;但其得分是以该回固有的 10 分以外再加以下两度投球的分数来计算的。例如,第 1 回中出了好球,而下一回中两度投球倒 8 个柱子时,第一回的得分就是 $10 + 8 = 18$ 分。

(5) 以两次投球而击倒了 10 个柱子,就叫做两球投完法。那时的分数,除了固有的 10 分以外还加算下一回中最初一球的分数。所以,若是次一回中得到好球时,那次两球滚完法的得分就是 20 分了。

(6) 在一回的运动中,最初的球击倒不了一个柱子,而等到第二次球才把 10 个柱子一起击倒时也叫做两次滚完。

(7) 若是第二球仍然未能把 10 个柱子全部击倒,就叫做错打。这时就以两个球所击倒的柱子的合计数目算为该回中的得分。

(8) 在投第 10 回中,若是出好球的时候还可以第二次投球。若是两球滚完时也还可以再有一次投球。换言之,在投第 10 回中若是错打时就以两度投球而结束,但若是出好球或两球滚完时则可以投球 3 次。若自第一回至第 10 回全部是好球,也就是等于做到了 12 回好球;其总分便是 300 分了。然而这 300 分,正如高尔夫球运动中的一球入洞一样,是很不容易的。

(9) 下列情况是不能得分的: ① 犯规的时候: 球员的手、脚、身体的一部分触犯边线,或超越它而冲出前方时就是犯规。犯规也视同一回的投球,不能重。② 死球的时候: A. 球未碰到柱以前,由于某种原因,柱子中有几根失落或倾倒的时候。 B.

球未碰到柱子以前，自动配柱机受到动摇而对柱子或球有所影响的时候。C.正在投球的球员，或所投出去的球，受到其他的球员、观众或别种因素妨碍的时候。死球是可以重新投射的。

上述规则摘自 ABC（美国保龄球协会）制订的保龄球规则和记分法。

2. 壁球

俗称板墙球，又称壁式网球，由网球运动演变而成。标准场地分单双打两种，单打场地长 9.75 米、宽 6.4 米、高 4.57 米。双打场地比单打场要大些，其长 13.72 米、宽 7.62 米、高 6.10 米。

壁球场地四周墙壁必须在墙的表面刷涂 5mm 厚之聚氯丁纤维树脂，且用 3 米直尺度量，确保墙面平滑，无气孔，并涂两层白色保护性反应树脂乳剂。地面要求以枫木铺设，平直、光滑，墙面应装设 50 毫米 × 15 毫米的柚木线平贴于墙面；前墙发球线离地 1.83 米，前墙界外线离地 4.57 米；侧墙线的斜线，前墙处离地 4.57 米，后墙处离地 2.13 米。

器材要求：比赛用球是用纯橡胶或有关橡材制成，球重 23.3~24.6 克，直径 39.5~41.5 毫米。球拍总长 90 厘米。击球部为椭圆型框，长 21.5 厘米，中间以羊肠线或玻璃纤维绷成，球拍柄长 68.5 厘米，可用木材、金属、有机玻璃材料制成。

比赛方式：通常是由两名球员在合乎国际壁球联盟所订的标准球场内，用合乎标准的球及球拍来进行的一种球赛。

比赛可由主办单位决定采用“五局三胜”或“三局两胜”制，每局 9 分，先取 9 分者为胜，但当比数是 8 平时，接球方可在接下次发球前选择继续打至 9 分，以 1 分定胜或选择打至 10 分以两分定胜。若选择两分定胜时，谁再先得两分便算胜出了该局。

壁球比赛得分，只有发球方获胜才能得分。当接球一方胜出现球，他便得发球权，并转为发球方。第一局的发球权是用转拍方法来决定的，发球方可继续发球直至打失一球为止。由第二局起，每局均由上一局获胜的球员先行发球。取得发球权的一方可选择在左方或右方发球区发球，胜出该球后须转至另一发球区直至失去发球权为止。

此项运动目前不很普及，它可训练极高的敏捷度，对增强心肺机能（有氧素质），效果极佳，在英联邦国家内较为流行与普及。

3. 网球

网球场没有什么设备，主要是场地，通常是南北朝向。

双打场地需 23.77 米 × 10.97 米，单打场地需 23.77 米 × 8.23 米。

周围应留空地，其长度方向每边留 6.4 米，宽度为 3.66 米。

通常一个场地配 8 盏灯。饭店可视具体情况，设 6 米高的保护铁丝网。另外，应注意球网的高度，国际标准为中间 0.91 米，两边 1.07 米。

网球比赛方式通常为双方各占网球场一边，由一方发球开始，运动员手持网球拍，运用发球、正反拍击球、截击球、高压球、挑高球、放短球、击反弹球等技术，以及接发球战术、上网战术和底线战术等，努力将球击至对方场地。如一方击球出界，球落网或让球落地两次再击，均失一分，以先得 4 分者为胜一局，以先胜六局为一盘，每局结束时，双方交换发球。

4. 桌球

又称撞球，是一种需要学识与智慧又不花费大量体力的室内球类运动，是唯一穿着西装革履比赛的球类运动，具有贵族气息。桌球通常分为英式（斯诺克）与美式两种。