

<<社会体育指导员>>

图书基本信息

书名：<<社会体育指导员>>

13位ISBN编号：9787516702819

10位ISBN编号：7516702811

出版时间：2013-2

出版时间：上海市职业技能鉴定中心、人力资源和社会保障部教材办公室、中国就业培训技术指导中心上海分中心、上海体育职业学校 中国劳动社会保障出版社 (2013-02出版)

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>

## 书籍目录

第1章运动训练科学基础 1.1骨骼肌解剖结构与生理功能 1.1.1骨骼肌解剖结构 1.1.2骨骼肌生理功能 1.2神经肌肉解剖结构、生理基础以及肌肉力量的影响因素 1.2.1神经肌肉解剖结构 1.2.2神经肌肉生理基础 1.2.3肌肉力量的影响因素 1.3骨与骨连接的结构和功能 1.3.1骨与骨连接的结构 1.3.2骨与骨连接的功能 1.4循环系统的结构与生理功能 1.4.1循环系统的结构 1.4.2循环系统的生理功能 1.5呼吸系统的结构和生理功能 1.5.1呼吸系统的结构 1.5.2呼吸系统的生理功能 1.6肌肉骨骼系统的杠杆 1.6.1肌肉骨骼系统的杠杆组成 1.6.2肌肉骨骼系统的杠杆类型 思考题 第2章运动营养基础 2.1六类营养素 2.1.1糖 2.1.2蛋白质 2.1.3脂肪 2.1.4无机盐 2.1.5维生素 2.1.6水 2.2能量代谢基本理论 2.2.1人体能量代谢的消耗 2.2.2人体三大供能系统 2.3膳食结构与膳食平衡 2.3.1膳食结构 2.3.2膳食平衡 2.4客户膳食结构分析与能量消耗评估 2.4.1客户膳食结构分析 2.4.2客户膳食能量消耗评估 思考题 第3章体适能教练员和体适能产品 3.1体适能教练员 3.1.1体适能教练员的职业素养 3.2体适能产品 3.2.1体适能产品概述 3.2.2体适能产品的标准课程组成 思考题 第4章客户健康评估 4.1 人体健康状况评估方法 4.1.1健康状况问卷 4.1.2体适能测试 4.2体适能教练员的MATER技术 4.2.1 MATER的概念 4.2.2 MATER的组成 4.3客户咨询和健康评估 4.3.1客户健康历史问题 4.3.2客户健康风险因素评估 思考题 第5章体适能教练员的沟通技巧与协议签订 5.1 客户行为改变模式与体适能教练员的沟通技巧 5.1.1阶段性改变模式 5.1.2客户的目标设定 5.1.3沟通技巧 5.1.4体适能教练员的角色 5.2体适能教练员协议的签订 5.2.1风险管理 5.2.2体适能教练员协议样本 思考题 第6章测试与评价技术 6.1测试的意义 6.1.1客户运动天赋评估 6.1.2确认需要提高的运动能力 6.2测试术语 6.3测试质量的评估 6.3.1有效性 6.3.2可靠性 6.4测试的选择 6.4.1运动经历和训练状态 6.4.2性别和年龄 6.4.3环境因素 6.5测试的实施 6.5.1健康和安全性考虑 6.5.2测试者的选择和培训 6.5.3记录表格 ..... 第7章体适能教练员训练技术 第8章健身场所常见运动损伤的现场处理 第9章运动方案设计 第10章健身场所设计与运营 附录各项测试数据量表

## <<社会体育指导员>>

### 章节摘录

版权页：插图：14.体适能课程（核心训练课程）45 min为1课时，辅助训练课程为免费课程，单节课程时间由指导教练自行安排，原则上不得超过核心训练课程时间。

15.在课程实施过程中，会员如对教练的服务有任何意见或建议，可直接向健身部经理进行投诉，同时会员享有一次免费申请更换教练的权利。

该名额不累计，过期废止。

16.每次体适能课程结束后，会员应进行登记予以确认。

17.免责条款1) 身体状况及医学意见：您理解并承认我们没有诊断、检查或治疗任何病症的专业知识且并无义务。

在您参加体适能课程之前，请您进行相关身体检查。

您承诺自身身体状况良好，且在进行体适能课程之前已向医生咨询，不存在会影响使用体适能课程的医疗原因或伤病。

如您目前或签约后有任何健康或医疗方面的问题，应先咨询医生后再使用体适能课程。

2) 使用限制：如您知道或理应知道本身存在任何问题，而无法使用体适能课程中的特定训练活动，或使用次数存有限制，而您仍签署本协议，则仍须缴付有关费用，和能够使用全部设施一样。

3) 协议效力：在平等自愿的基础上，您业已完全了解协议内容及同意本协议的条款，同时业已了解销售人员的任何口头表示或承诺也均列在本协议书中。

如果在本协议中有可以享有的权利没有述及，会员在此明示对该权利的放弃。

18.最后声明1) 如因会员个人原因违反本协议约定，经会所批准后，会员除赔偿会所损失外还应将会员本人签订本协议时从会所处获得的赠品（包括但不限于大包、水壶、毛巾、私教课、月份等）按双方约定的价格折抵成现金返还给会所。

2) 本人清楚，体适能课程只适用于本俱乐部会员。

会员签订的入会协议的所有条文（以适用及符合本协议者为限）均具约束力。

19.备注1) 此合约签署后，视为款项已支付、交易已完成（免费课及赠课除外）。

2) 自交款之日起，3个月内可持此合约至会所开具发票，逾期视为对此权利的放弃。

本人已阅读以上条款，确认无误，全部同意。

（会员自行将此内容书写后签字。

）附：POS：会员在会所内首次出现，并于出现当日购买体适能课程的行为。

此合约机打有效，手写无效。

请您仔细阅读以上内容，并在合约左下方签字。

<<社会体育指导员>>

编辑推荐

<<社会体育指导员>>

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>