

社会体育指导员国家职业资格培训教材



[社会体育指导员国家职业资格培训教材_下载链接1](#)

著者:李相如

出版者:高等教育出版社

出版时间:2009-10

装帧:平装

isbn:9787040289787

《社会体育指导员国家职业资格培训教材:健身教练》是根据国家职业资格证书制度相关要求以及《社会体育指导员国家职业标准》对健身教练的能力要求编写而成的。全书

共有十章，内容包括健身教练概述、人体运动的结构与功能基础、健康与运动的合理营养、健康体适能概论、运动技术、运动计划、运动损伤的预防与处理、体重控制、特殊人群的健身运动、课程销售与客户服务。

作者介绍:

目录:	第一章 健身教练概述
第一节	健身教练兴起的背景
第二节	健身教练的概念与分类
第三节	健身教练的工作内容与规范
第四节	健身教练的培训
第五节	健身教练的发展走向
第二章	健身教练的人际交往与客户服务
第一节	健身教练的礼仪规范
第二节	健身教练的沟通技巧
第三节	健身教练客户服务的规范与技巧
第三章	健身锻炼的基本方法
第一节	有氧练习
第二节	抗阻练习
第三节	集体健身课程练习
第四节	伸展练习
第四章	健身指导技法
第一节	建设指导技法概览
第二节	个体健身指导技法
第三节	集体健身指导技法
第五章	健康监测与分析
第一节	健康监测与分析的基本理论
第二节	健康监测与分析的目的和意义
第三节	健康监测与分析的指标选择和类型
第四节	健身俱乐部健康监测与分析工作流程
第六章	健身锻炼方案的制定
第一节	健身锻炼方案概述
第二节	健身锻炼方案的流程与要素
第三节	健身锻炼方案的实施
第四节	健身锻炼方案范例
第七章	不同人群的健身指导
第一节	减脂塑身人群的健身指导
第二节	强身健体人群的健身指导
第三节	康复人群的健身指导
第四节	特殊人群的健身指导
第八章	健身服务场所的经营和管理
第一节	健身服务场所的类型和特点
第二节	健身服务场所的管理
第三节	健身服务场所的经营
第四节	健身服务场所应急处理规范
第九章	健身活动的组织和竞赛
第一节	健身活动的组织
第二节	健身活动的竞赛
第十章	健身教练的职业规划
第一节	健身教练职业规划的内涵
第二节	健身教练职业规划是健身行业发展的需要
第三节	职业规划是健身教练实现自我价值的需要

第四节 健身教练职业规划的要素与步骤
第五节 健身教练职业规划的原则、标准与误区
参考文献

• • • • • [\(收起\)](#)

[社会体育指导员国家职业资格培训教材_下载链接1](#)

标签

健身

评论

[社会体育指导员国家职业资格培训教材_下载链接1](#)

书评

[社会体育指导员国家职业资格培训教材_下载链接1](#)