

# 中职“客房中式铺床”技能竞赛有效训练策略探究

林 晓

(顺德区胡锦超职业技术学校, 广东 佛山 528300)

**摘要:**“客房中式铺床”赛项是酒店服务技能竞赛的重要组成部分,为二级指标,分值90分,占比27%,主要考察参赛选手的中式铺床技能和开夜床服务水平,旨在检验其职业技能的规范性和熟练度。为增强竞赛训练的有效性、切实提高选手的技能水平和参赛成绩,本文根据该赛项的竞赛内容及评分标准,从科学选拔、物品保障、吃透标准、量化目标、模拟演练这5个方面来阐述“客房中式铺床”技能竞赛有效训练的策略,做到以赛促教、以赛促学、以赛促训。

**关键词:** 中职; 客房中式铺床; 技能竞赛; 训练策略

中职“客房中式铺床”技能竞赛项目旨在检验参赛选手铺床技能的规范性和熟练度、现场分析与处理问题的能力、卫生安全操作意识、心理素质和匠心精神等,深化产教融合,展现酒店行业所需要的高水准的技术技能。自2017年起至今,笔者连续4年指导学生开展“客房中式铺床”分赛项的训练并带队参赛,感悟颇深。通过分析参赛选手在技能竞赛(市、省、国)中的表现,笔者针对出现的问题及时反思竞赛训练过程中存在的不足并仔细剖析原因,逐步探索更为全面、科学、有效的训练策略,以达到以赛促教、以赛促学、以赛促训的人才培养目的。

本文结合笔者连续4年的训赛、观赛经验以及省赛、国赛专家裁判的点评意见,提出以下五点竞赛训练辅导策略。

## 一、科学选拔,搭建竞赛梯队

参赛学生既要形象佳、气质靓、人品好,还要愿意参赛、吃苦耐劳,更要具备一定的自我管理能力和英语口语水平等。要找到满足这些要求的德技并重的学生,确实困难。为解决这个令人头疼的问题,笔者制订了“三步走”的团队选拔方案:年级宣讲——双向选择——个人面谈。

首先,利用班会课和专业部会,面向专业部全年级学生进行竞赛宣讲,主要包括参赛项目与内容、训练模式与要求、成长路径、获奖意义等,使他们对酒店服务技能竞赛有初步了解,引发兴趣,为选拔宣传造势。

其次,阅览全年级成绩册和体格表,挑选出身材较高、英语成绩和综合成绩相对不错的学生。按往年比赛经验,个子高的选手在抛单、甩单和套被子等环节有明显优势,容易使床面平整美观、尺寸到位。而英语基础和综合素质较好的学生在一定程度上能够较快适应多方位、高强度的集训。随后,组织这部分学生集中开会,了解参赛意愿,通过双向选择初步筛选出形象佳、愿意参赛、英语口语能力较好的学生。接着指导老师对其进行为期3-4周的基础专业训练,考察他们对训练“客房中式铺床”的热情、悟性和接受度,另外还要着重考察学生的人品、耐心和自律性。思想

正派、品德优良是选手的基本素质要求。如果竞赛学生品行不端,即使他外在条件好、聪明有悟性,也不适合参加竞赛训练。因为个人的歪风邪气很容易潜移默化地影响正值青春期的其他选手的训练情绪和状态,进而破坏整个竞赛团队的训练氛围。此外,长期的重复性训练易使学生产生枯燥、无聊的厌烦情绪和无意义感,如果学生并非自愿加入竞赛团队,对训练没有兴趣和热情,也缺乏吃苦耐劳的精神,那么他们就容易自我懈怠,训练效果将大打折扣。自律性强的学生通常具备足够的耐心,能够及时自我约束,并给周边人带来正能量。

最后,指导老师对新加入竞赛团队的学生展开一对一面谈,再次明确他们的参训、参赛意愿,并进一步阐明竞赛的意义,使其对酒店服务技能竞赛产生一定的认同感。

这种选拔每学年进行一次,由面到点逐层挑选适合参赛的学生加入竞赛团队训练,注重队员层次之间的对接,既确保每个年级都有预备选手,人才建设不断层,又能以老带新,以熟带生,使“新生”充分借鉴、吸收前辈的竞赛经验与教训,实现梯队的衔接性发展。通过人才梯队化建设,我们打造出一支高技能、高素质、良性循环发展的专业竞赛团队。

## 二、物品保障,还原比赛场景

床架床垫的尺寸和床品的规格、质地会影响开单、抛单、打单、包角、装被、套枕头的操作技巧、速度和效果。正所谓,“工欲善其事,必先利其器。”为力争与大赛接轨,指导老师始终与省赛、国赛赛品供应商保持密切联系,及时购置并更换符合比赛规格和要求的设施设备(包括裁判用具),在最大程度上保证训练物品的完整性和有效性。这样,学生训练时在质感、手感、尺寸、定位上能够做到心中有数,对自己的每一次训练效果都了然于胸,能够及时查漏补缺,进行针对性训练,不断提高训练质量。

此外,竞赛训练室完全按照赛场布置要求放置比赛设施设备,包括床架床垫、工作台、床头柜、铺床用品等,尽可能还原比赛场景,定好步伐、步数和节奏,这样选手在真正的比赛中才能做到淡定

从容、临危不乱。

床单、被套、枕套等的使用次数越多,质感越软,会影响操作手感和力度把控。为锻炼学生的手感和力度,我们每周至少熨烫床品3次,并定期浆洗,使学生学会适应不同质感的床品,并做到迅速、合理微调操作力度。此外,考虑到床品属于消耗品,经清洗熨烫后,其规格和质地可能与比赛标准不一致,因此需要定期采购更换新床品。有赖于学校的充分信任和资金支持,竞赛训练物品的更新采购一直很顺利。

### 三、吃透标准,操作合乎规范

操作程序及标准是评分的依据,为训练备赛指明了方向。指导教师必须仔细阅读并吃透竞赛规则和标准,科学梳理操作程序并拆分要领,逐项训练学生,要求他们规范操作,不得出现违例情况,将非技术性的扣分降低到零。

在基础训练阶段,竞赛学生要十分熟悉操作流程和每一项的评分标准,以及物品的折叠摆放。指导老师可通过多媒体演示、分步骤示范、一对一指导等形式,讲解操作程序、要领和评分标准,着重强调操作的规范性和动作的熟练度及流畅度,培养扎实的基本功。每一次训练都要准备好度量用具(米直尺、软卷尺3米、1.2米丁字尺)、计时器、评分表,通过大量严谨、细致、规范的实操训练与测量来锻炼手感和眼神,使竞赛学生做到“手中有尺,眼中有度”,将误差控制在合理范围内。对于竞赛而言,只有日复一日地千锤百炼,才能做到得心应手,完成量变到质变的积累。

不过,确保训练强度固然重要,但总结和反思比重复的机械练习更有意义。在强化训练阶段,竞赛学生更要反思自身经常出现的问题并进行重点训练。这些问题往往与尺寸细节息息相关,比如中线不居中(60cm)、包角不垂直(90°),被头不饱满、羽绒被翻折未在合理范围(45cm),三线不对齐等。在2019-2020年广东省赛中,我们客房选手的成绩不甚理想,与第一、二名仍存在一定差距。当时不允许现场观赛,只能透过屏幕转播,笔者觉得选手表现从容不迫,整个铺床流程都很顺畅,床面总体看起来完成度不错,选手出赛后也表示今天状态佳,发挥正常。但意料之外的是,裁判的打分结果比预想中低较多,当下我们有些不解,复盘许久也未能发现问题,后来经行业专家分析,意识到很有可能是尺寸存在失误。确实,“失之毫厘,谬以千里”。通过这次教训,竞赛学生更深刻地认识到尺寸的重要性。对此,指导教师借助数字结构记忆术,运用数字搭建逻辑框架加强训练,使学生的肌肉记忆有一个可参照的支点,充分发掘他们的潜力,提高其尺寸准确度。

客房中式铺床(含开夜床服务)的操作程序可分为抛铺床单、开被套+装枕芯、套枕套+放枕头、夜床服务这四大分项。前三项的合理时间分配依次为45秒、95秒、30秒,预留10秒整理。

学生必须对每个步骤的时间分配做到心中有数,才能掌握好节奏,这在一定程度上能缓解选手在赛场上的紧张情绪,增强其自信心,从而表现从容淡定、游刃有余。此外,指导老师还应时刻关注竞赛动态,把握好大赛风向标,及时了解与竞赛有关的细节信息和要求,进一步规范训练。

### 四、量化目标,借力多方资源

#### (一) 设置目标,量化考核奖惩并举

“我们的未来取决于我们的目标以及为实现目标而付出的努力。”明晰的目标是竞赛学生奋斗拼搏的直接动力,为他们指明了努力的方向,其重要性不言而喻。在吃透标准的前提下,指导教师应设置总体目标和阶段目标并具体化,然后根据具体目标制定完善的“日-周-月”训练与考核计划,使学生明确为何训练、训练什么、如何训练,记录训练过程,把握好训练进度。在每一阶段的训练后,必须对学生进行考核与评价,奖惩并举,既鼓励通过考核的学生,激发学习持续性;又适当惩罚表现不佳的学生,敦促其自我反思,以便更好地投入到下一阶段的训练中。

训练与考核计划应当确保整体节奏,营造“比学帮”的学习氛围。不过,值得一提的是,在分模块、分阶段开展训练的同时要进行针对性训练,以提高训练效率。通过分析学生的个性特点与阶段具体情况,师生一对一共同定制个性化的训练计划,学生可以有侧重地加强薄弱环节的训练,有效提升训练质量和水平。

#### (二) 研究视频,博采众长为己所用

“知己知彼,方能百战不殆”。不管是常规训练,还是到其他兄弟院校交流学习,亦或省赛、国赛直播,笔者都会录像保存,定期组织竞赛学生观看。通过引导他们分析自身、同伴与潜在对手的训练录像,以及省赛、国赛优秀选手的比赛视频,师生共同钻研探讨铺床技巧的提升方法。这一举措既能帮助学生清楚地认识到自己在以往训练中有哪些失误,及时调整训练侧重点,对失分项进行针对性训练,不断强化铺床技能;还能引导学生主动研究对手的操作技巧和比赛状态,学习人家的优势之处,以谦逊的态度取长补短。通过研究视频进行自我剖析、对标找差,学生对自身及优秀选手、潜在对手的能力水平有清晰认知。借此好时机,指导教师应充分发挥优秀朋辈的榜样引领作用,激励学生比学赶超,努力提高训练效率和质量。

#### (三) 校企合作,邀请行业专家指导

借助企业兼职教师平台,我们邀请了酒店行业专家来校指导。他们身处一线岗位,具备丰富的实践经验,有些专家还担任过相关赛事的评委,更清楚评分要点和注意事项,能够及时指出选手在某些细节上存在的不足之处,引起师生重视,避免造成不必要的失分。选手在专家们的指导下,能够更好地优化铺床与开夜床的操作技巧,提高铺床质量和速度,有效突破训练瓶颈期,增强

获得优异成绩的信心。

专业竞赛除了重实操、强技能外，还应注重展现优良的岗位风采与职业风貌。为此，我们特意邀请专业形体老师进行符合岗位规范的礼仪训练，随后安排短期的职业体验，并鼓励学生积极参加酒店的铺床比赛，使竞赛学生的专业素养得到熏陶与培养。在赛场上，自然流露的“酒店人”精神风貌，将获得裁判、同行和观众的欣赏与认可。

要得到行业专家们的悉心指导与支持，教师带训状态与学生整体风貌至关重要，这体现出我们对竞赛的重视程度。教师的训练辅导是否足够专注用心、学生的礼貌礼节是否到位、竞赛目标是否明确、学习态度是否端正等，都会影响专家的指导效果。当然，学校领导对竞赛的关注也不容忽视，这能使专家们感受到学校对专业技能竞赛的重视，有利于后期的持续辅导。

### 五、模拟演练，增强心理素质

赛场上高手同台竞技，比拼的绝不仅仅是技能，还有心理素质，良好的心理状态是取得优秀成绩的保障。比赛现场，选手独自面对专业评委、竞争对手和众多观众，需要情绪稳定、沉着应战。如果选手赛场状态不佳，很容易发挥失常。例如，有的选手现场过于紧张焦虑，在进行开夜床服务时因没有听清床号而开错床，这绝对会造成不必要的大失分。因此在日常训练中，指导老师要时刻关注学生的情绪动态，及时干预疏导，给予情感关怀，做好心理调控。

有的选手习惯自我设限，容易产生畏难的心理障碍，这时，指导老师应与学生共同分析并解决遇到的问题，适当激励，适时表达期待，帮助他们树立信心。而有的选手却过于自信，认为自身的训练水平还不错而沾沾自喜，轻敌轻赛，逐渐懈怠训练，这时指导老师可以安排PK，让更优秀的选手与其比赛，适当给予打击，使他意识到“人外有人，天外有天”，比自己优秀的人还有很多，从而消除选手的懈怠心理，激发其训练斗志和热情。越是临近比赛，集训强度越高，个别选手身心俱疲，觉得自己难以短时间内消化各个细节点，于是容易失去信心，甚至情绪失控、突然崩溃大哭。每当此时，鼓励性训练就显得尤其重要。指导教师可以利用“罗森塔尔效应”，对学生给予关怀和肯定、投入积极期待，帮助他们找回自信，唤醒并激活潜能。

为增强竞赛学生的心理素质，在训练中，我们会不时地设置问题障碍，如故意将床单和被套正反面叠错、放错床单被套上下位置、将被子沿短边S形折叠、变换不同质感的床品等，使他们学会从容淡定地处理不同的突发情况，磨炼临场应变能力；会安排大量的学生观众制造干扰，如大声说话、拍照录像、不定时走动等，磨炼竞赛学生的专注力，培养抗干扰能力；会定期组织模拟比赛，邀请学生不熟悉的老师或专家充当裁判，提供实战场景

让他们“身临其境”，使其学会适应赛场的紧张气氛，培养抗压能力。多措并举，有效地培养了竞赛学生的适应能力和坚强意志。

此外，学校领导的悉心关怀、专业部长的全力支持、教师团队的精诚协作、学生家长的认可配合，都为竞赛学生提供了坚实的支撑力量，有益于提高学生的备赛积极性，激励学生努力上进与奋发前行。

从2017年至今，笔者所带领的竞赛团队累计荣获“酒店服务”技能竞赛（中职组）佛山市赛一等奖1人次，二等奖6人次，三等奖4人次；广东省赛一等奖6人次，二等奖2人次；国赛三等奖2人次。这些优异成绩的取得，恰恰证明了以上策略的有效性和优越性。面对逐步完善的酒店服务技能大赛，指导教师要不断提升自身的辅导水平，教学相长，与时俱进，持续优化竞赛训练辅导策略，才能在日益激烈的竞赛中稳步前行，不断提升学生的岗位实践能力和市场竞争力，培养贴合企业岗位需求的高素质实用型人才。

### 参考文献：

- [1] 朱泽娜. 电子商务技能竞赛训练方法探究[J]. 电子商务, 2020(10): 83-85.
- [2] 李立. 中职酒店服务竞赛专业英语口语辅导策略研究[J]. 海外英语, 2020(8): 90.
- [3] 郜晶. 中职技能大赛客房中式铺床项目有效备赛探讨[J]. 中国校外教育. 2020(4): 115-116.
- [4] 谢婉霞. 浅谈中职客房中式铺床技能竞赛项目有效训练策略[J]. 现代职业教育, 2020(2): 16-17.
- [5] 王彦. 浅谈如何做好中职客房中式铺床技能比赛训练工作[J]. 现代职业教育, 2018(9): 189.
- [6] 刘银钦. 浅谈中职“客房中式铺床”技能竞赛辅导策略[J]. 现代职业教育, 2018(26): 129.
- [7] 陈铸东. 浅谈中职客房中式铺床技能竞赛项目有效训练策略[J]. 西部素质教育, 2017(16): 249.
- [8] 李泽薇. “客房中式铺床”技能竞赛辅导策略探究[J]. 广东教育(职教版), 2017(3): 41-42.
- [9] 赵晓红. 浅谈如何指导中职酒店专业学生参加中式铺床技能大赛[J]. 新课程, 2015(5): 159.
- [10] 何晓东. 酒店客房中式铺床技能教学之细节教学[J]. 教书育人, 2012: 144.

作者简介：林晓（1992-），女，广东汕头人，助理讲师，本科毕业于华南师范大学，主要研究方向为中职酒店服务技能竞赛。