

<<單車校長的騎車筆記本>>

图书基本信息

书名：<<單車校長的騎車筆記本>>

13位ISBN编号：9789862290606

10位ISBN编号：9862290609

出版时间：2009-3-25

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：謝正寬

页数：141

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>

<<單車校長的騎車筆記本>>

內容概要

謝校長30年騎車祕訣大公開，一次解決所有單車的爭議和誤解！

作者謝正寬經營功學社單車公司30餘年，比別人擁有更多機會接觸單車，默默推展單車安全觀念。

在1999年成立KHS單車學校，車友們便開始暱稱他為「校長」。

2009年成立中華民國單車安全協會，培育出眾多單車安全指導員，先以自求提昇騎車安全技術，而後指導他人安全騎乘。

單車既是謝校長的事業，更是生活中最重要的一部份，即使心臟閉鎖不全，膝蓋又動過手術，還是努力研究最安全、最正確的騎乘方式，親自率隊環島數次，推廣單車運動不移餘力。

謝校長深信單車運動與單車安全密不可分，可惜一般車友往往忽略了這一塊，所以本書將用Q&A的形式，介紹跟單車有關的各種知識，包含科學、歷史與交通安全等領域，以與眾不同的角度，激起大家對單車運動的熱愛。

本書特色：1.單車組件全剖析：車架、把手、輪胎、剎車，搞懂配件變身單車高手。

2.單車進化小故事：從古到今的單車歷史，私房趣味小故事首度分享。

3.單車自我防衛術：保障自己的行車安全，先學會正確騎乘觀念和技巧。

4.單車的科學原理：了解阻力的來源和平衡原理，單車功力更上一層樓。

<<單車校長的騎車筆記本>>

作者簡介

謝正寬

(KHS單車學校校長)日本拓殖大學學士(產業心理學)、東京教育大學附屬相談研究所,1999年成立台灣第一所「KHS單車學校」,現任KHS功學社單車董事長、中華民國單車安全協會理事長。熱愛單車及自然生態。

作者謝正寬經營功學社單車公司30餘年,比別人擁有更多機會接觸單車,默默推展單車安全觀念。在1999年成立KHS單車學校,車友們便開始暱稱他為「校長」。2009年成立中華民國單車安全協會,培育出眾多單車安全指導員,先以自求提昇騎車安全技術,而後指導他人安全騎乘。

單車既是謝校長的事業,更是生活中最重要的一部份,即使心臟閉鎖不全,膝蓋又動過手術,還是努力研究最安全、最正確的騎乘方式,親自率隊環島數次,推廣單車運動不遺餘力。

<<單車校長的騎車筆記本>>

書籍目錄

【推薦序1】

【推薦序2】

【審訂序3】

【自序】

【前言】

Q01什麼是公路車？

Q02什麼是登山車？

Q03什麼是城市休閒車？

校長講古時間 單車與飛機的淵源

Q04什麼是小折車？

Q05什麼是小徑車？

Q06製作車架的主要材料有哪些？

Q07車管隨著科技一起演進？

Q08單車車架的結構從來沒有改變過？

Q09掌控左右轉向與穩定性的裝置？

Q10前叉的設計看似簡單，卻蘊含大學問？

Q11達文西未完成的事？

Q12軸承是怎麼發明的？

歷史有多久？

Q13單車上有哪些部位可以轉動？

Q14單車前進的絆腳石？

有哪些阻力？

Q15如何減少騎乘時空氣阻力？

Q16單車輪胎不一定有內胎和外胎？

Q17不同的車款，一定要搭不同的胎嗎？

Q18要怎麼判斷輪胎的壓力夠不夠？

Q19便宜的無內胎輪胎的DIY大公開！

<<單車校長的騎車筆記本>>

校長講古時間 跟輪胎有關的世界級發明家
Q20輪組總共包含了哪些零件？

Q21使用變速器之前，要先搞懂齒輪比？

Q22車種不同，適合的齒輪比也就不同？

Q23變速器是讓騎車更省力的裝置？

Q24單車的變速概念與汽機車不同？

校長講古時間 人類追求速度感？
從單車競賽史中找證據

Q25剎車有哪些類型和特性？

Q26為什麼剎車會吱吱叫？

校長講古時間 加速容易剎車難？
古早剎車真費力！

Q27讓車身更容易穩定的裝置？

Q28單車避震器有幾種，功能都相同嗎？

Q29保護頭部的安全帽，是救命恩人？

Q30夜間騎車，車燈和反光片不能亂裝？

Q31瓶裝水不好？
一定要攜帶單車專用水壺嗎？

Q32騎公路車和登山車，戴的手套不一樣？

Q33遮蔽陽光與阻隔紫外線的強力幫手？

Q34單車發生狀況時的急救法寶有哪些？

Q35通勤或出遠門旅行，要如何選擇背包？

Q36什麼是管理單車運動強度的利器？

Q37讓騎車旅途更安心，還要帶什麼東西？

Q38認識交通號誌，就能減少災難的發生？

Q39單車的行前安全檢查，該怎麼做？

<<單車校長的騎車筆記本>>

- Q40在道路騎車時，注意力要如何分配？
- Q41什麼時機點該秀出轉彎信號的手勢？
- Q42什麼是不擋人財路的聰明騎乘法則？
- Q43十字路口的機車待轉區，是最危險的地方？
- Q44路口誰先走？
哪些路段要特別小心？
- Q45保護自己的最佳防衛術，是遵守騎士精神？
- Q46騎乘速度與剎車距離的關係？
- Q47學會壓車技巧，轉彎就不必減速嗎？
- Q48單車發生事故時，如何判斷是誰的責任？
- Q49如何挑選適合自己的單車？
- Q50怎麼找到自己最舒服的騎乘位置？
- Q51公路車把手握法有幾種？
- Q52騎單車需要熱身嗎？
怎麼做？
- Q53正確的剎車姿勢及要領？
- Q54上坡下坡的技巧和訣竅，各有不同？
- Q55晚上騎車時的注意事項有哪些？
- Q56遇到危險路面（地雷區）的對應方法？
- Q57如果突然遇到下雨，有哪些騎乘技巧？
- Q58團隊一起出遊時，有哪些注意事項？
- Q59騎到很累時怎麼辦？
- Q60校長有沒有獨家的能量補充祕方？

校長講古時間 百年歷史的環法大賽！
令人敬佩的優秀選手

<<單車校長的騎車筆記本>>

【結語】「道路共享．別人優先」的騎士精神

【索引】中英文名詞對照

<<單車校長的騎車筆記本>>

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>