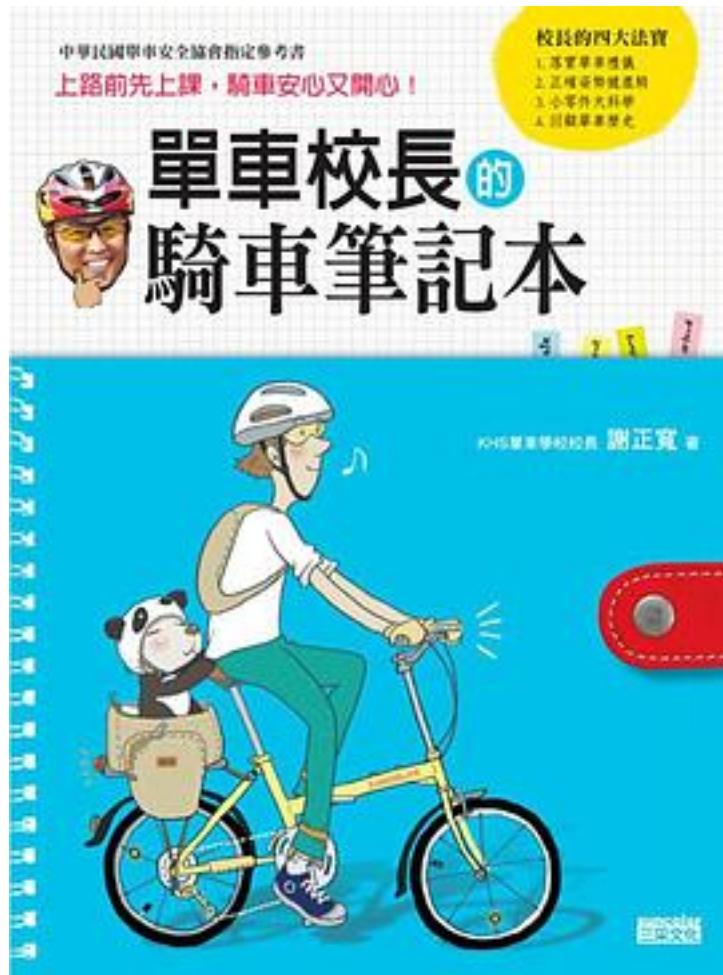


# 單車校長的騎車筆記本



[單車校長的騎車筆記本 下载链接1](#)

著者:謝正寬

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2009-3-25

装帧:平装

isbn:9789862290606

作者介绍:

# 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。

## 【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！

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？  
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

【結語】「道路共享，別人優先」的騎士精神

【索引】中英文名詞對照

· · · · · (收起)

[單車校長的騎車筆記本](#) [下載链接1](#)

标签

單車

good

2011讀

## 评论

好：有少見的資料如不同合金的分別，培林的種類。不好：大賣自己廣告，錯誤太多，連勘誤表都錯，冷笑話無聊。

---

[單車校長的騎車筆記本](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[單車校長的騎車筆記本](#) [下载链接1](#)