



我的成长体验课

北京市绿色印刷工程——优秀青少年读物绿色印刷示范项目

my first

我的第一本

自行车书



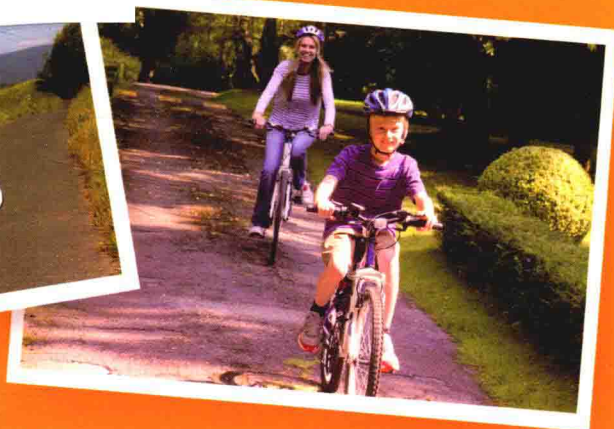
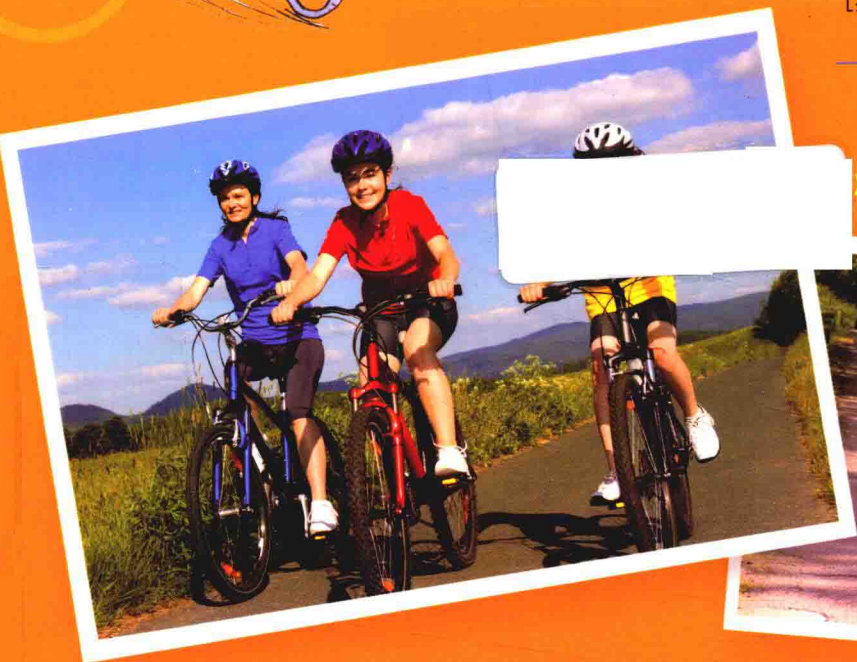
BICYCLE
BOOK

[英] 苏珊·阿卡斯◎编著 徐嘉◎译

一本有趣的骑车活动指南

带你体验骑行的非凡乐趣

★ 内赠自行车装饰贴纸 ★



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

我 的 成 长 体 验 课

我的第一本 自行车书



[英] 苏珊·阿卡斯◎编著
徐嘉◎译

北京出版集团公司
北京出版社

致乔治，感谢他的实用建议

著作权合同登记号

图字：01-2017-4078

First published in the United Kingdom in 2013

Under the title: My First Bicycle Book by CICO Kidz

An imprint of Ryland Peters & Small, 20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW

Text copyright © Susan Akass 2013

Design and illustration copyright © CICO Books 2013

Photography on pages 4, 7, 58, 61, 62, 69 and 71 copyright © CICO Books 2013

For additional picture credit, see page 112.

All rights reserved.

The simplified Chinese copyright arranged through CA-LINK International LLC

©2017年中文版专有出版权属于北京出版集团公司，未经书面许可，不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片。

图书在版编目（CIP）数据

我的第一本自行车书 / （英）苏珊·阿卡斯编著；
徐嘉译. — 北京：北京出版社，2018.8

（我的成长体验课）

书名原文：My First Bicycle Book

ISBN 978-7-200-14049-1

I. ①我… II. ①苏… ②徐… III. ①自行车—儿童
读物 IV. ①U484-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第083629号

我的成长体验课

我的第一本自行车书

WO DE DI - YI BEN ZIXINGCHE SHU

〔英〕苏珊·阿卡斯 编著

徐 嘉 译

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

（北京北三环中路6号）

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

889毫米×1194毫米 16开本 7印张 55千字

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-200-14049-1

定价：39.80元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话：010-58572393

责任编辑电话：010-58572511



目 录

卷首语

6

第一章

骑车的基本知识

我应该用哪一种自行车?	10
山地车	14
小轮车	15
调整车座高度	16
始终都要戴好头盔	19
我应该穿戴哪些东西?	22
我能在哪儿骑车?	25
刹车	28
进攻姿势	30
使用齿轮	32

第二章

自行车维修

给车胎打气	38
补车胎	40
润滑让骑行更顺畅	44
把车链安回去	46
检查车闸	48
保持自行车清洁	50
维修检查	53

第三章

乐在“骑”中

量身定做	56
车把飘带	60
吵闹的挡板	64
就停在那儿!	66
顶瓶和躲门	69
慢骑比赛	74
钢丝收费站	76
独轮平衡特技	78
送报童	80
障碍赛道	82
自行车挑战赛	86

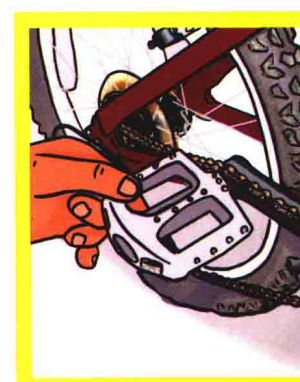
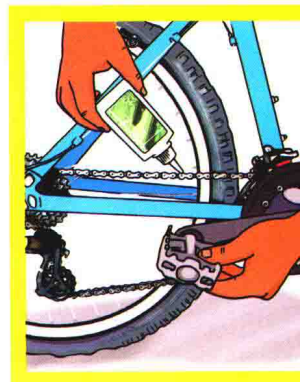
第四章

自行车的科学

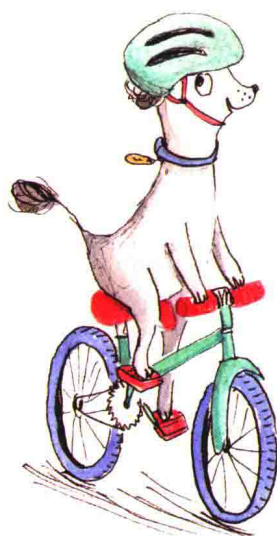
旋转的车轮	92
摩擦力	94
让我们不停地动起来	96
齿轮是如何工作的	100
舒适的骑行	104
流线型	108

致谢

111



艺术 手工 生活 亲子 益智 创意 户外 宠物 运动 科学



我的第一本

自行车书





我 的 成 长 体 验 课

我的第一本 自行车书



[英] 苏珊·阿卡斯◎编著
徐嘉◎译

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社

致乔治，感谢他的实用建议

著作权合同登记号

图字：01-2017-4078

First published in the United Kingdom in 2013

Under the title: My First Bicycle Book by CICO Kidz

An imprint of Ryland Peters & Small, 20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW

Text copyright © Susan Akass 2013

Design and illustration copyright © CICO Books 2013

Photography on pages 4, 7, 58, 61, 62, 69 and 71 copyright © CICO Books 2013

For additional picture credit, see page 112.

All rights reserved.

The simplified Chinese copyright arranged through CA-LINK International LLC

©2017年中文版专有出版权属于北京出版集团公司，未经书面许可，不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片。

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本自行车书 / (英) 苏珊·阿卡斯编著；
徐嘉译. — 北京：北京出版社，2018.8

(我的成长体验课)

书名原文：My First Bicycle Book

ISBN 978-7-200-14049-1

I. ①我… II. ①苏… ②徐… III. ①自行车—儿童
读物 IV. ①U484-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第083629号

我的成长体验课

我的第一本自行车书

WO DE DI - YI BEN ZIXINGCHE SHU

[英] 苏珊·阿卡斯 编著

徐 嘉 译

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

889毫米×1194毫米 16开本 7印张 55千字

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-200-14049-1

定价：39.80元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话：010-58572393

责任编辑电话：010-58572511



目 录

卷首语

6

第一章

骑车的基本知识

我应该用哪一种自行车?	10
山地车	14
小轮车	15
调整车座高度	16
始终都要戴好头盔	19
我应该穿戴哪些东西?	22
我能在哪儿骑车?	25
刹车	28
进攻姿势	30
使用齿轮	32

第二章

自行车维修

给车胎打气	38
补车胎	40
润滑让骑行更顺畅	44
把车链安回去	46
检查车闸	48
保持自行车清洁	50
维修检查	53

第三章

乐在“骑”中

量身定做	56
车把飘带	60
吵闹的挡板	64
就停在那儿!	66
顶瓶和躲门	69
慢骑比赛	74
钢丝收费站	76
独轮平衡特技	78
送报童	80
障碍赛道	82
自行车挑战赛	86

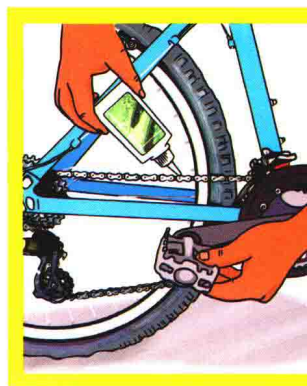
第四章

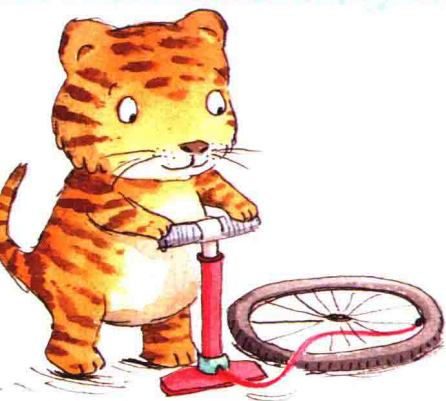
自行车的科学

旋转的车轮	92
摩擦力	94
让我们不停地动起来	96
齿轮是如何工作的	100
舒适的骑行	104
流线型	108

致谢

111





卷首语

骑车棒极了！你可以体会急速疾行的快感，可以做各种花式技巧，可以骑去远方探险，可以和朋友们比赛。骑车能让你保持健康，能教你做出正确的决定，能给你技巧和让你独立。

有了《我的第一本自行车书》，你的自行车就能被充分利用起来，而不会被关在车库或者小破屋里，盖满灰尘，布满蛛网。这里充满了无数奇思妙想，让你感受骑车的乐趣（但不是在马路上）。这本书做不到的是教会你怎样骑自行车（因为你只有亲自骑上一辆自行车才能学会怎么骑！）。这本书也没法教你如何安全地在马路上骑车，这个问题你需要向有经验的大人请教，或者参加一门公路安全培训课程。

本书共分为四章。第一章“骑车的基本知识”会告诉你开始骑车前所需要了解的所有重点知识——选什么样的自行车，如何正确佩戴头盔，以及在哪里骑车等；第二章“自行车维修”会教你一些既简单又有趣的基本修车技巧，让你能够维修自己的自行车；第三章充满了各种骑行活动，从制作车把飘带到发明障碍训练，每一项活动都能让你兴奋不已；第四章有一些简单有趣的科学实验，你可以试一下，这能帮你理解自行车的工作原理。

难度分级



一级

这些项目或活动很简单，即便是初学者也能完成。



二级

这些项目或活动可能更具一点儿挑战性。



三级

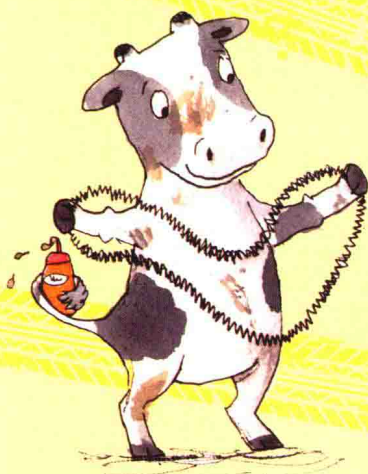
应付这些项目或活动时，你必须对自己的骑行技术非常自信，否则你可能需要请大人帮忙。

每个人都应该阅读并试一下第一章的全部内容，因为这其中包含很多十分重要的信息，可以帮助你享受骑车乐趣时确保安全。在第一章最后两节和其余的章节中，我们用笑脸标注了活动或项目的难度。一级活动或项目适合刚刚学习骑车的人；二级活动或项目适合那些骑得更有自信、想要尝试新挑战的人；三级活动或项目适合那些骑上自行车就觉得自己无所不能的人！

所以——各就各位，预备，开始！坐上你的自行车，骑起来吧！

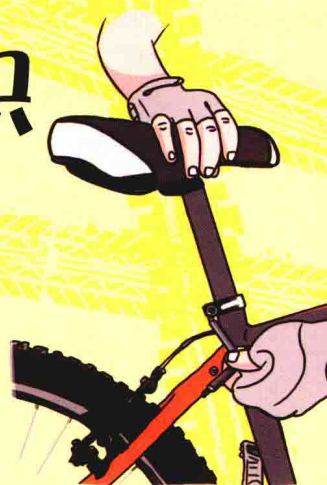






第一章

骑车的基本知识



我应该用哪一种自行车？ / 10

山地车 / 14

小轮车 / 15

调整车座高度 / 16

始终都要戴好头盔 / 19

我应该穿戴哪些东西？ / 22

我能在哪儿骑车？ / 25

刹车 / 28

进攻姿势 / 30

使用齿轮 / 32



我应该用哪一种自行车？



你已经学会骑车了！保持平衡的后面两个小车轮已经摘下来挂在车库里了。你可以说走就走、四处骑行，停车的时候也不会摔倒了——而且你真的热爱骑车。现在，你的第一辆自行车显得有些太小了，还有点孩子气。接下来，你应该用哪一种自行车呢？

儿童用的自行车主要有两种——山地车和小轮车。在决定选哪一种自行车之前，你需要先思考一下你会在哪里骑车，你要怎样用你的车。

- 山地车是为想骑车去某些地方的孩子准备的——不管是在人行道或自行车道上，还是在翻山越岭时的颠簸路面上。



- 儿童用山地车有一系列不同的规格：有的没有齿轮，有的有5个齿轮，有的有18个齿轮；有的没有减震器，有的只有前减震器，有的有双减震器；有的是钢制的，有的是用轻一些的金属材料制成的。越复杂越轻便的车，价格也就越贵。
- 如果你只是为了在附近骑车娱乐一下，那么简单的车就足够用了。但如果你是为了骑车去远一些的地方，那么好齿轮是必不可少的，有减震器也会让你骑得更舒服一些。
- 山地车分为男孩用的和女孩用的两种类型——女孩用的山地车的车架有时候更近似“V”字形，方便跨越。其他的不同真的就只是颜色和品牌名的区别了，女孩用的山地车的品牌名更小女生一些。
- 自行车的大小取决于你的身高。不要试图挑一辆对自己来说太大的车，等着自己长到适合车子大小的身高。车子太大的话，你是不会感到安全平稳的。



儿童自行车尺寸表

骑手身高和年龄		建议尺寸
身高（厘米）	年龄（岁）	车轮直径（厘米）
120~135	7~9	50
135~145	9~11	60
145以上	11以上	65



学习小轮车的炫酷花样!

- 小轮车适合初学自行车极限运动花样和技巧而不适合骑车远行或探险的孩子。小轮车不适合长距离骑行。
- 小轮车很耐骑，而且完全没有齿轮。如果想和朋友一起在你家附近四处骑着玩，那小轮车是很棒的选择。小轮车没有那么多复杂的零部件，所以很容易保持良好的骑行状况。
- 小轮车的车把是弯曲的，离地面的距离较高，不像山地车的车把那样又低又直。
- 小轮车最大的车轮直径是50厘米，即便是成人用的小轮车也是如此。所以随着你越长越高，山地车很可能过几年就不能用了，而小轮车可以用得更久一些。

