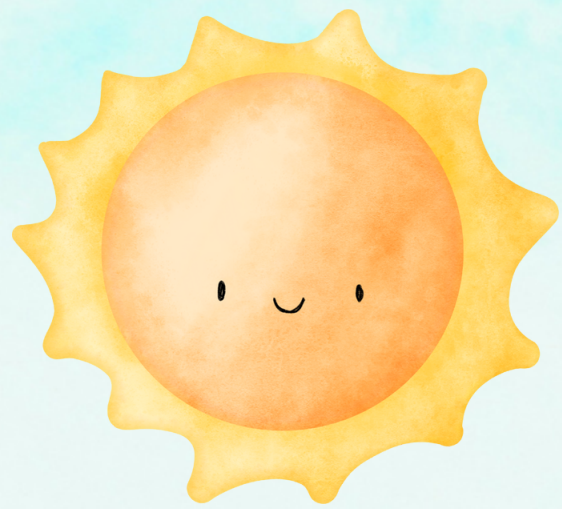




背包上肩，探險去！

背包裝填攻略

二水國中 陳淑純



百岳經驗分享

- 玉山:缺水
- 雪山:圈谷處冷到想撤退。
- 庫哈諾辛山-(關山):進一退二~碎冰路





悲慘經驗修正

1

從老師的悲慘經驗中，有哪些地方可以做得更好？請小組使用小白板作答。

2

老師以自身為例，引導同學分享過去是否也有因背包而帶來的糟糕經驗，例如：東西帶太多裝不下～。



Grade 8

背包裝填

含包裝袋

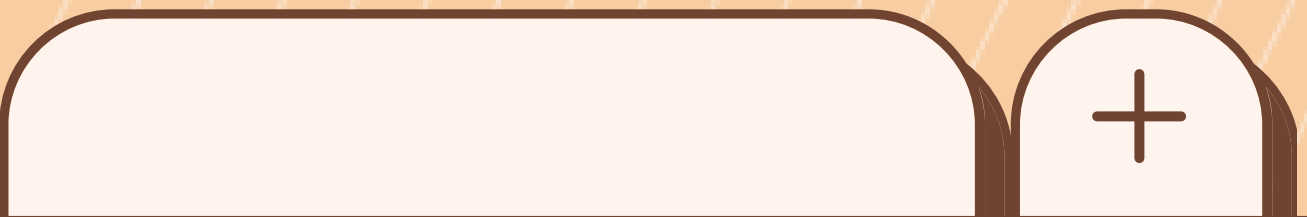




帶甚麼?!

卡牌桌遊-傻傻玩

- 1.藉由遊戲的趣味性，引發學習興趣。
- 2.了解背包裝填的分袋種類



分袋包裝

取物迅速方便



盥洗袋

鞋 袋

衣物袋

寢具袋

隨身包

餐具袋

萬用（雜物）袋



盥洗袋

要再準備另一個塑膠袋，毛巾來不及乾時可裝入袋中。

例：牙膏、牙刷、毛巾、盥洗用具等。



衣物袋

最好以「天」為單位分裝，再分別裝進衣物袋中。

例：內衣褲、外衣褲、睡衣褲、帽子、襪子、外套等。



隨身包

貴重物品或需要隨身攜帶的用具。

例：雨具、童軍繩、筆記本、手機、水壺、衛生紙（棉）、個人藥品、手電筒（含電池）、頭燈、健保卡等。



餐具袋

**以環保、質輕為原則，盡量攜帶能夠
重複使用的餐具。**

例：鋼杯、鋼碗、鋼筷、叉子等。





鞋袋

每雙鞋都用塑膠袋分開裝，避免弄溼或弄臭其他鞋子。

例：涼鞋（拖鞋）、運動鞋、雨鞋等。



寢具袋



**依據個人需求、氣候及環境等情形，
攜帶適當材質的寢具。**

例：睡袋、睡墊、防潮布等。



萬用(雜物)袋

所有雜物或小東西都可以放進來。

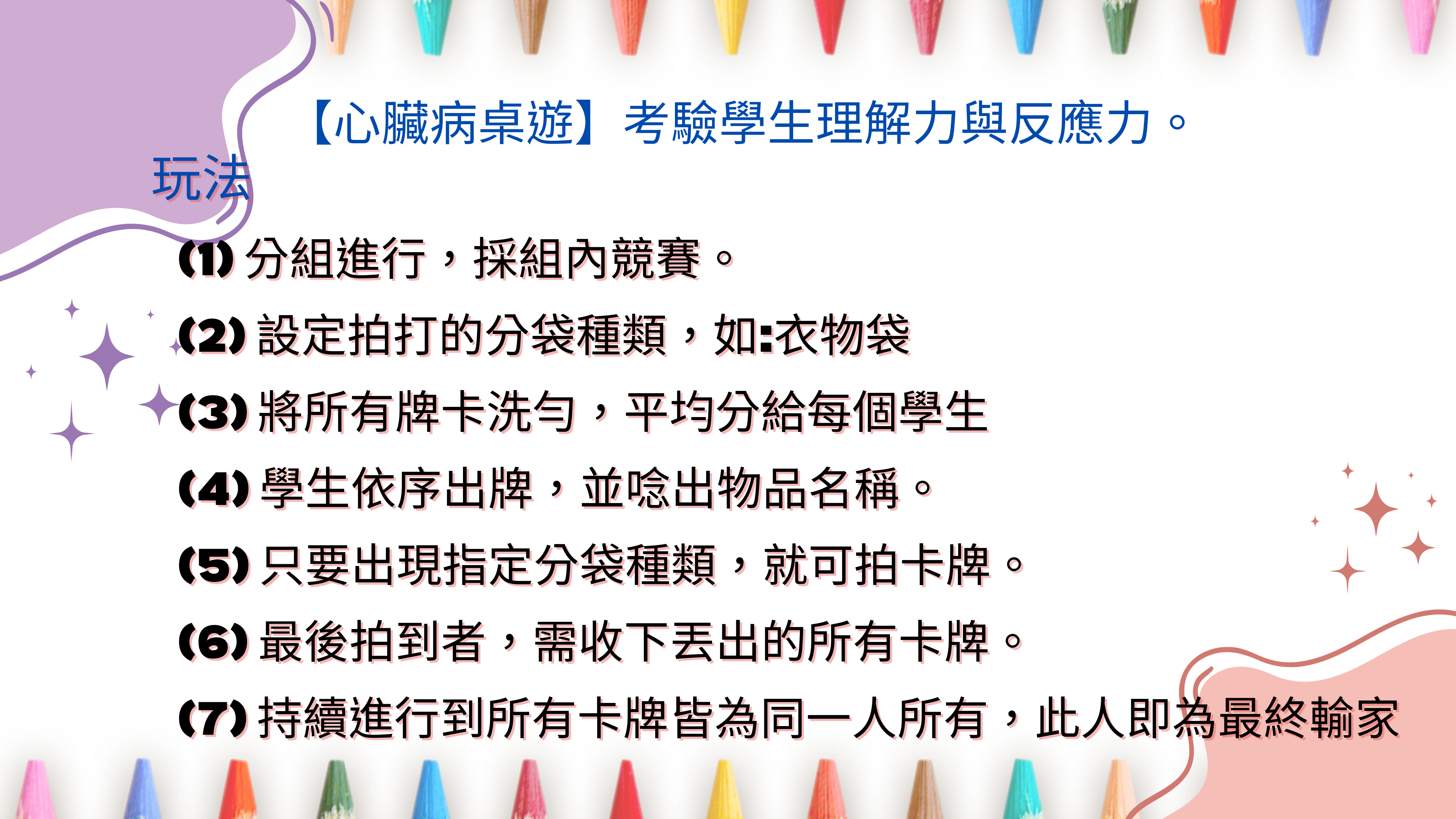
例：瑞士刀、防晒用品、防蚊蟲藥膏、數個乾淨塑膠袋等。





背包裝甚麼？

- 背包裝填桌遊-心臟病



【心臟病桌遊】考驗學生理解力與反應力。

玩法

- (1)** 分組進行，採組內競賽。
- (2)** 設定拍打的分袋種類，如：衣物袋
- (3)** 將所有牌卡洗勻，平均分給每個學生
- (4)** 學生依序出牌，並唸出物品名稱。
- (5)** 只要出現指定分袋種類，就可拍卡牌。
- (6)** 最後拍到者，需收下丟出的所有卡牌。
- (7)** 持續進行到所有卡牌皆為同一人所有，此人即為最終輸家

背包裝填的訣竅

左右平衡 上重下輕

1. 較常使用或緊急時需要的物品
2. 較重的裝備
3. 較輕的裝備
4. 不常使用的裝備
5. 常用到的小東西

請同學配對內容物(1~5)與背包的位置(A~E)

小白板



背包裝填的訣竅

左右平衡 上重下輕

- A** 較常使用或緊急時需要的物品
- B** 較重的裝備
- C** 較輕的裝備
- D** 不常使用的裝備
- E** 常用到的小東西





背包裝填連連看

<https://wordwall.net/resource/38808260>

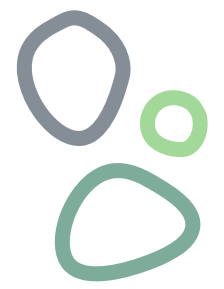


教師示範

背包裝填



背包上肩

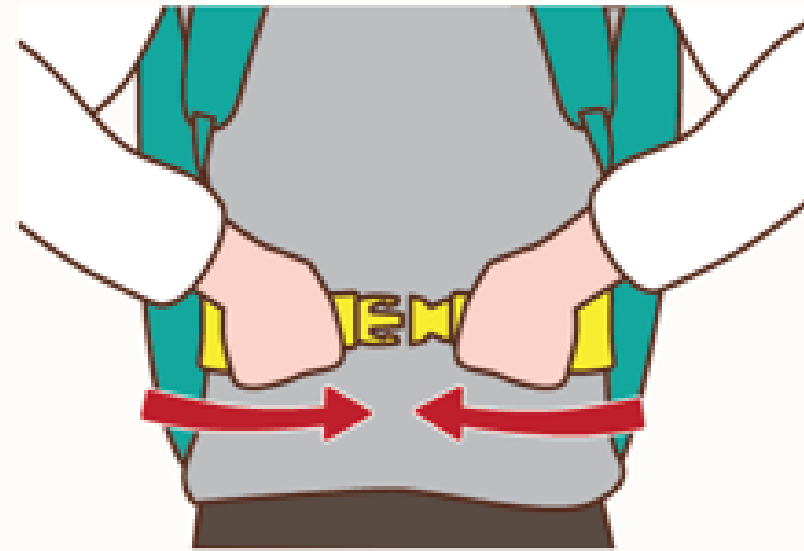


1



膝蓋支撐再上肩。

2



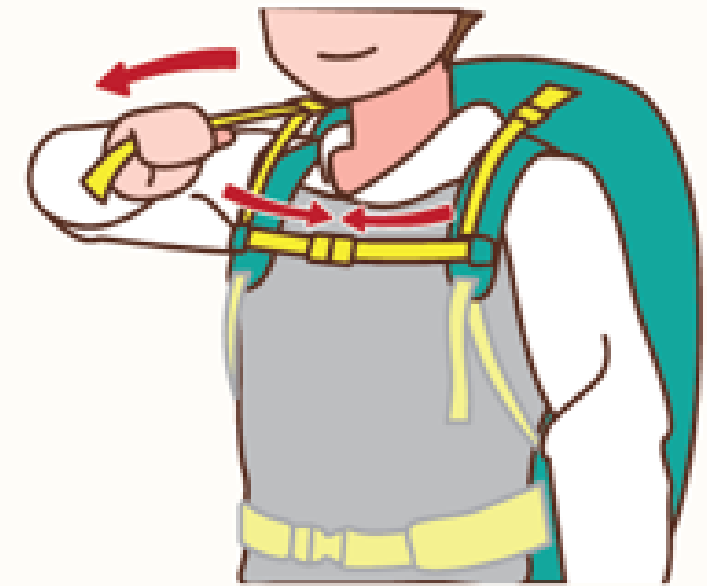
繫上腰扣。

3



拉緊肩帶，服貼人體的肩背部。

4



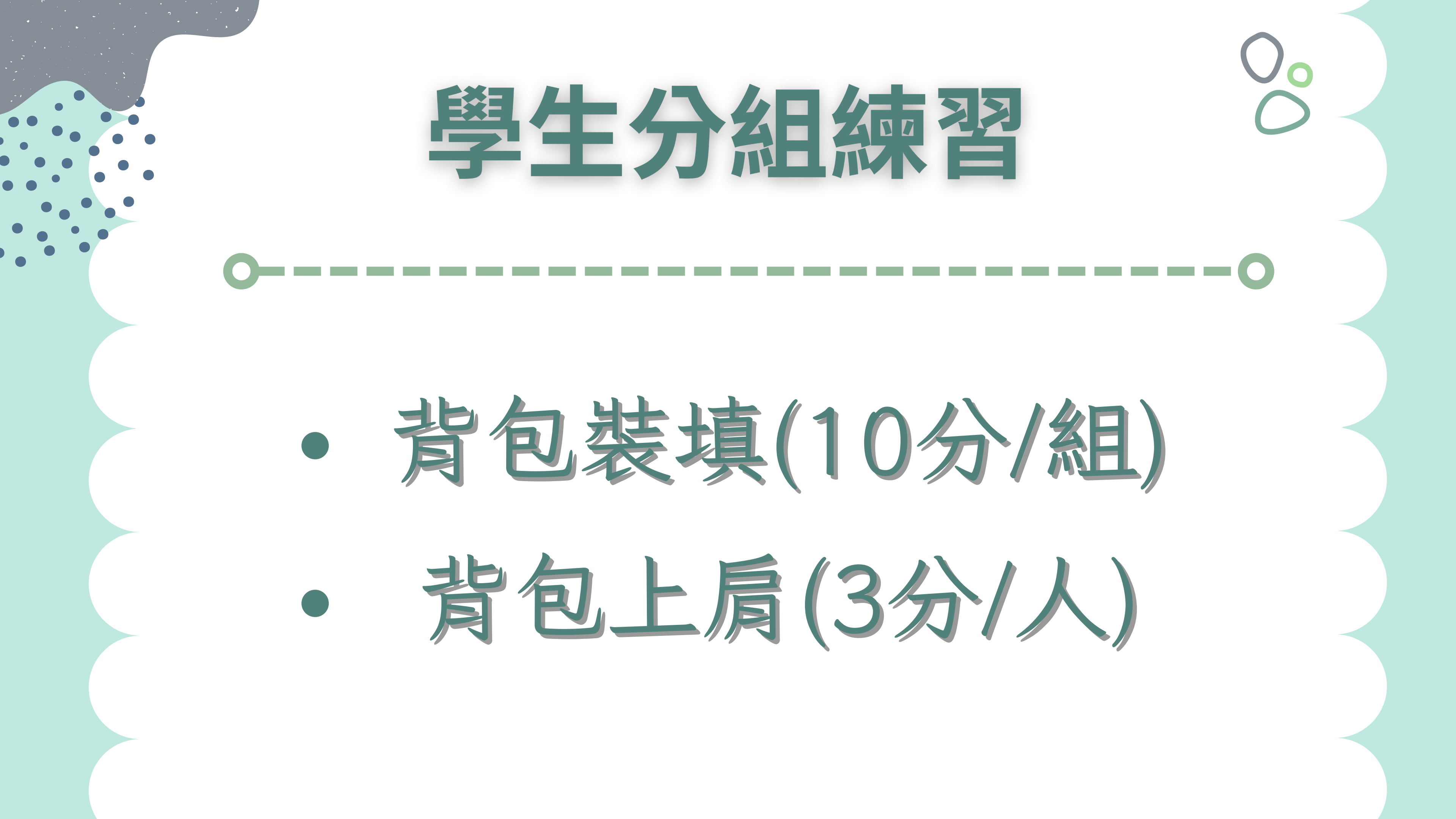
調整輔助肩帶與胸扣，背包直立與人體平行不後傾。

教師示範

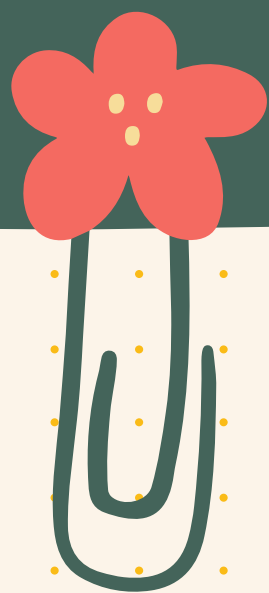
背包上肩



學生分組練習



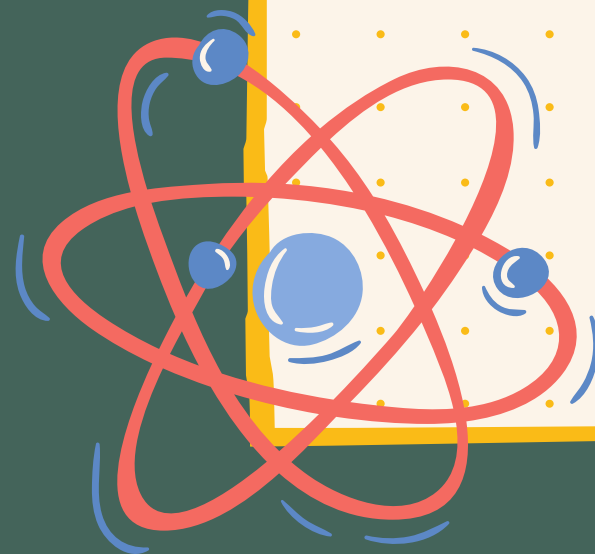
- 背包裝填(10分/組)
- 背包上肩(3分/人)

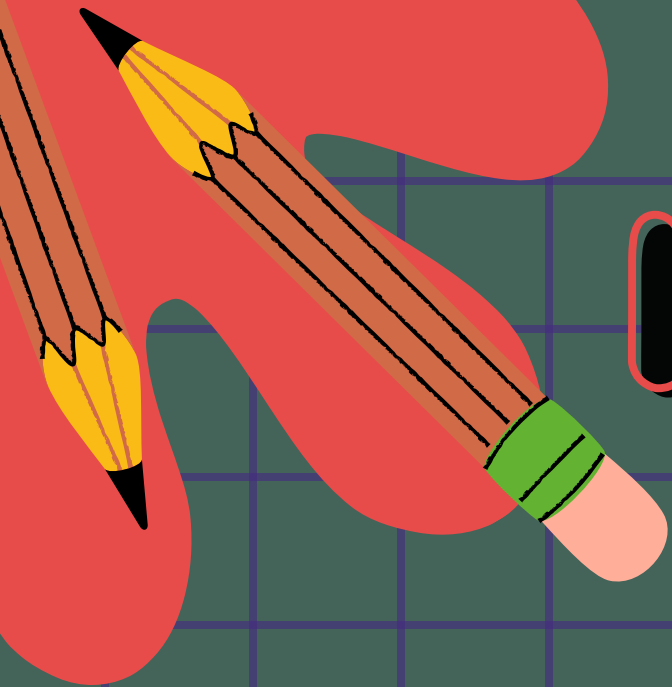


我背包 我設計

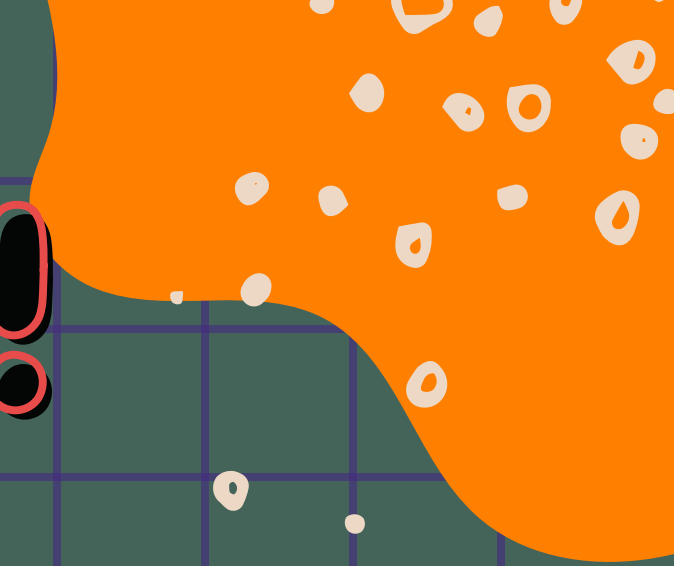


My Backpack I Design





MY BACKPACK I DESIGN !



三天兩夜/畢業旅行

- 時間:夏天
- 同行:全班同學
- 住宿:飯店
- 地點:(遊樂園、博物館)
- 交通:遊覽車

情境一

兩天一夜/合歡山健行

- 時間:秋天
- 同行:一位好友
- 住宿:露營
- 交通:公車

情境二

二天一夜/家庭旅遊

- 時間:冬天
- 同行:家人
- 住宿:露營+飯店
- 交通:汽車
- 地點:台灣東部

情境三

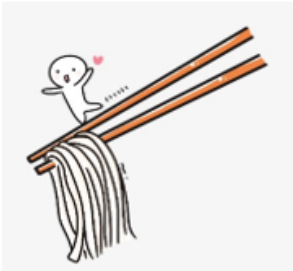


MY BACKPACK I DESIGN !

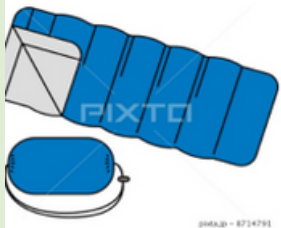
我的背包		攜帶物品	背包設計說明
我設計 我的選擇  姓名: 座號: 座號:			
		我的背包	

整裝完畢!

**背包上肩，LET'S GO
CAMPING!**

餐具袋  碗	餐具袋  盤	餐具袋  筷子	餐具袋  叉子	衣物袋  帽子	衣物袋  衛生紙	衣物袋  襪子	衣物袋  防風衣
---	---	--	--	--	---	--	---

盥洗袋  牙刷牙膏	盥洗袋  毛巾
盥洗袋  香皂	盥洗袋  鏡子

寢具袋  睡袋	寢具袋  睡墊
鞋袋  雨具	鞋袋  拖鞋

萬用袋  手電筒	萬用袋  水壺
萬用袋  童軍繩	萬用袋  筆記本