

# 背包裝填有一套



# 如何選購背包？

- 思考個人旅行種類或用途
- 單日往返或兩天一夜旅行20~30公升  
背包





# 背包的材質

- 尼龍
- Cordura
- Gore-Tex



男性：172cm  
女性：156cm



- 背包防水袋、背包套







課本p33

背包裝填原則？

# 打包第一步.....

必需品帶  
不需要不帶

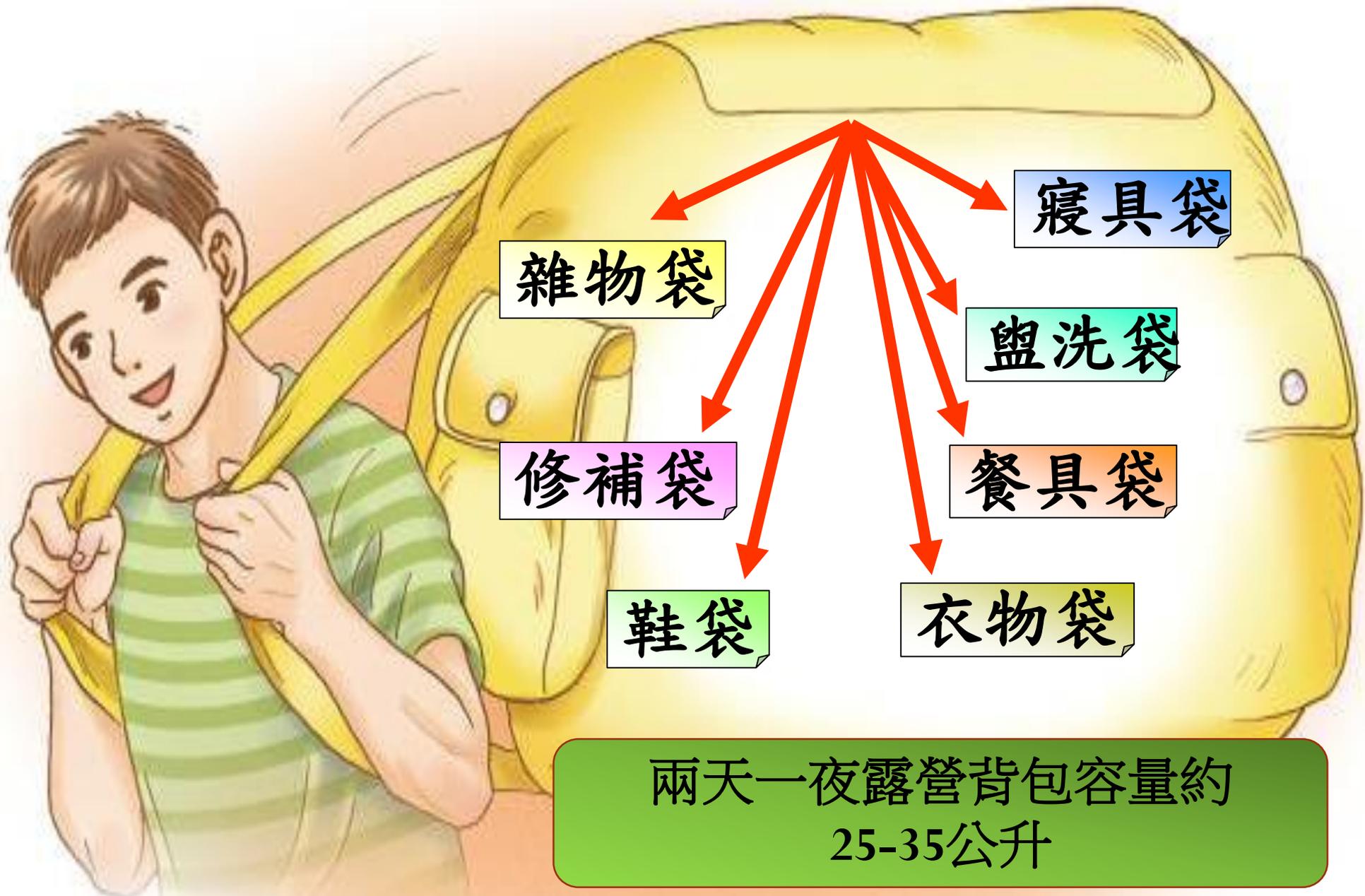
體積要小  
重量要輕

# 打包第二步.....很重要

看學習單



分門別類  
「袋」中有「袋」



雜物袋

寢具袋

盥洗袋

修補袋

餐具袋

鞋袋

衣物袋

兩天一夜露營背包容量約  
25-35公升

**修補袋：**  
針線包

**寢具袋：**睡袋、睡墊、  
(防潮布)

**盥洗袋：**牙刷、牙膏、  
毛巾(備小袋)、沐浴乳、  
洗髮精、梳子、鏡子

**餐具袋：**鋼碗(鋼杯)、  
鋼筷、湯匙、菜瓜布

**衣服袋：**襪子、內衣褲外衣  
褲、睡衣褲、運動服、禦寒  
外套(保暖衣物)

**袋中  
有袋**

**隨身包：**健保卡、錢包、  
手機、雨具(雨衣/雨  
傘)、水壺、衛生紙、  
相機、帽子、筆、露營  
活動手冊

**鞋袋：**拖鞋、備用球鞋  
雨鞋、鞋套

**雜物袋(又名萬用袋)：**  
手電筒(含電池)、**頭燈**、  
瑞士刀、個人藥品、防曬  
用品、防蚊蟲藥膏、多個  
乾淨塑膠袋

其他

請改成

隨身包

健保卡、環保水壺、個人藥品(防蚊蟲藥膏，ok繃...)、衛生紙、濕紙巾、手機、相機、錢包、筆、露營活動手冊

.....

# 打包第三步.....



上重下輕  
左右平衡



穩定牢固  
取用方便

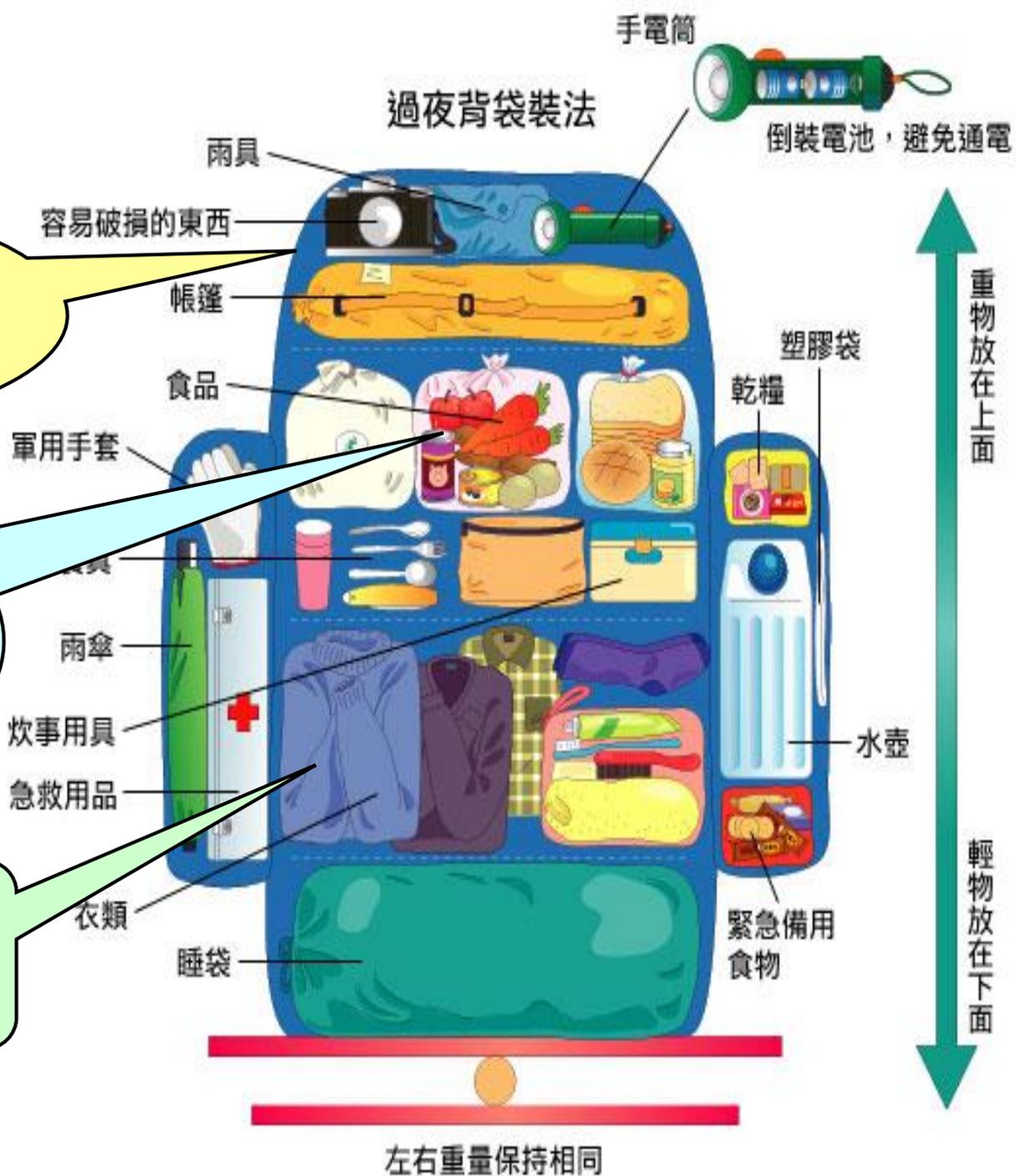


# 打包要領

背包上方—  
常用物品，如雨衣、  
禦寒衣物、手電筒

較重物品應放在  
中上方並儘量靠近  
背部，可使重心緊靠  
背部

背包下方—  
較輕的物品，如衣物類、  
睡袋





體積大而質量輕的物品可放在哪？  
為什麼？

◎最底下~

1. 較不會影響重心。
2. 由於重物壓在上面，使用一段時間之後，背包會較為密實好背。

# 打包第四步.....



舒適輕鬆  
不超負荷

背包重量以不超過體重  
**1/3** 為宜

# 試揸背包的方式

Yes

No

背袋緊靠背部



要將肩帶調到最適當的長度  
過長、過短都不好

• 肩帶牢固  
• 緊貼身體

中型以上背包多附加腰帶，扣上後可分擔背部的受力

背袋與身體背部有距離要拉緊。



背袋碰觸肩部發痛時，要帶上墊肩。