

光武國中 111 學年度綠島騎跡探索學習課程裝備建議表

一、單車騎車時裝備：(請參考說明影片：<https://youtu.be/KKAdvFIWhU8>)

品項	數量	說明
變速登山自行車	1	前後輪快拆式 21 段以上變速較佳(至少 18 段)
前後車燈	1	須備一份備用電池
鞋子	1	包覆式運動鞋透氣較優者，嚴禁裸露式涼鞋
安全帽	1	
頭巾	2-3	騎行保暖防風用
風雨衣褲	1	一定要有夾克型雨衣，防水透氣材質較佳，嚴禁輕便雨衣
手套	1	騎車行進用，可再備 1 雙
修車工具剝胎棒	1 組	剝胎組、內六角扳手組、十字起子、抹布、舊牙刷
保養腳踏車用品	1 式	乾淨抹布 2 條、淘汰的牙刷 1 支、針車油
水壺	1	最好總容量約 1 公升，可耐熱
食具	1 套	碗+叉(或匙或筷)
即食食物		每天出發前須備乾量重約 200 公克
雙肩式背包	1	大小可以裝下這些行李
太陽眼鏡	1	可以遮陽防紫外線、防蚊蟲飛入眼睛

註：1.一般規格單車耗材，學校會準備。(若為特殊車款，請自備耗材替換)

2.所有物品須用塑膠袋，或防水袋作好防水。能精簡與輕量最佳。

二、備用品：

品項	數量	說明
長袖排汗運動衣	3	穿 1 備 2 禁棉質
運動褲	2	穿 1 備 1 禁棉質
防風外套	1	透氣防風為佳
中層保暖衣	1	最低溫約 15 至 18 度（休息或較低溫時保暖用）
襪子	2-4	穿 1 備 2 可以多備些、腳臭者建議每天換
拖鞋	1	可準備 1 雙休息用拖鞋或涼鞋
盥洗用具	1	可不帶牙膏 刷牙可以用鹽巴
泳衣、泳褲、泳帽	1	泡溫泉及海濱課程可穿著
個人藥品		依個人需要請自備常用藥品，學校無法提供內服藥品
健保卡		必帶，當地衛生所有值班醫生
現金		課程中均有供餐，不需要太多現金（約 500-600 元）
行李包	1	可裝入上述備用品
溯溪裝備包一套	1	防寒衣、救生衣、溯溪鞋、大垃圾袋(裝濕的裝備)

註：1.一般物品請放行李箱，貴重物品或課程需用之簡易器材請放隨身背包。進入綠島後，行李箱會載到住宿處，下船後只須背隨身行李騎單車進行課程。

2.活動照片及影片請至【家長後援會臉書】觀看。