

2025 第二十二屆金門海上長泳活動實施辦法

一、活動目標：

1. 推展游泳運動，培訓游泳選手。
2. 開拓水域活動，擴展健康旅遊。
3. 增進運動人口，提倡正當休閒。
4. 促進觀光發展，活絡整體經濟。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：金門縣政府、金門縣議會

四、承辦單位：金門縣政府教育處、金門體育會

五、協辦單位：中華成人游泳協會、陸軍金指部、金門酒廠實業股份有限公司、烈嶼鄉公所、烈嶼鄉代表會、金門縣立體育場、國立金門大學、金門縣消防局、金門縣警察局、金門縣環保局、金門縣衛生局、衛福部金門醫院、陸軍金指部支援營醫療連、金門縣林務所、金門縣水試所、動植物防疫所、金門縣養工所、金門縣自來水廠、金門縣港務處、金門縣車船處、金門日報社、金門氣象站、金門海巡隊、金門岸巡總隊、金門紅十字會、林湖村公所、西口村公所、金門海上救生協會、中華路跑協會、金門風火輪單車協會、游泳運動委員會、鐵人三項運動委員會、土風舞運動委員會。

六、贊助單位：維他露食品(股)公司、昇恆昌(股)公司、冠馳(股)公司、九曜旅行社、易飛網、聖祖(股)公司、陳金福號貢糖、金瑞成貢糖、燕南牛肉乾、森田藥粧集團、醫護鐵人、金山找咖啡、金一體育、杏輝醫藥集團。

七、活動日期：2025 年 7 月 27 日（星期日）

八、活動地點：金門縣烈嶼鄉習山湖公園海灣。

九、活動內容：

1. 競賽組：**1000 公尺（500 公尺折返）（白色泳帽）男 A 限金廈泳渡男 A 組選手、男 B 限金廈泳渡男 B 組選手、男 C 組自由報名參加限 100 名。女 A 組限金廈泳渡選手、女 B 組自由報名參加限 50 人。**
2. 休閒組：1000 公尺（500 公尺折返黃色泳帽，游在最內側）、2000 公尺（500 公尺折返兩趟紅色泳帽，游在最外側）。
3. 報名資格：須滿 10 歲以上，65 歲以下
4. 人數限制：1200 人
5. 海泳報名費：
 1. 新台幣 700 元，晶片保證金 100 元，合計 800 元整。
 2. 身障選手及陪同之救生員：報名需附手冊及相關證明，可享報名費 350 元，晶片保證金 100 元，合計 450 元。
 3. 金門籍學生、公教員工、金門駐地軍警報名費 350 元，晶片保證金 100 元，合計 450 元，限 100 人。

海泳之夜：時間：7月26日18:00時，地點：待定，請於報

名表勾選筆素，繳交代辦餐費800元整，限300人。

6. 報名日期：即日起至6月20日17:30止，若名額額滿將提早截止報名。

7. 活動限時：08:00~11:00前，未完成泳渡者一律強制接送上岸

8. 集合時間：07:00

9. 活動時間：競賽組08:00~08:25、身障組08:25、休閒組08:30依序下水

10. 集合地點：習山湖公園

※每人身上限佩戴自己晶片，若有2個以上晶片或違規情事則禁止下水並取消競賽資格。

※凡完成報名選手於領取參賽物品時，獲得由大會所提供之紀念服乙件。報名時請確實勾選尺寸，無勾選衣服尺寸者將以L發送，如遇尺寸短缺大會有权以其他尺寸代替。

十、報名資格：

1. 凡愛好游泳者，參賽年齡限制為**1960/07/25(65歲)以後出生~2015/07/25(10歲)以前出生者**（未成年人由參加單位以具有救生技術能力之成年人全程負責安全），身體健康並具長泳能力，即可報名參加。
2. 身障選手每位須有一位合格救生員陪同參加，負責游程之安全保護。未符合以上資格者，請勿報名參加。

十一、報名辦法：

※為安全考量採團體報名/需3人以上組隊參加，即日起至6月20日17:30止，如遇名額已滿，報名截止日將以額滿日為準，恕不再接受報名。為顧及活動暨旅遊住宿品質，本次活動報名名額以1200人為上限，額滿為止，請儘早報名。

1. 團隊報名相關報名表單資訊連結網站：金門體育會FB：
<https://www.facebook.com/groups/1630542833646416>
2. 報名網址：<https://forms.gle/PLnLAyFpzHUjD6dZ7>
3. 繳費完成後，請將匯款單影本連同各項表單證明文件傳至金門體育會，MAIL: kmcosport@gmail.com 或郵寄：金門縣金城鎮民族路261號，海泳籌備處收，電話:(082)311148 傳真:(082)326442

※匯款資料(請註明隊名或選手姓名)

銀行：永豐銀行-金門分行(銀行代號：807)

戶名：金門體育會

帳號：043-018-0008772-2



※報名完成後請加入 2025 金門海上長泳 LINE 社群，
以便公告活動事項※



4. 歡迎具有急救醫護證照之泳者，參加醫護救援志工，如願意擔任醫務志工作者，在報名表上醫務志工欄打 V。
5. 報名時請依實際參賽人身分證字號(外籍人士則以護照號碼)之有效證件(身分證或護照)上個資為依據進行報名，請詳加評估自身實力，報名手續完成者，不得以任何理由要求更換人名，亦不得因無法參賽轉讓該報名資格。無完成報名者將不具參賽資格，嚴禁轉讓資格，如有意外發生應負連帶保險理賠及法律責任。

十二、參賽物資領取方式：

※凡完成繳費報名手續者，請於以下時間及地點領取物資

日期：7 月 26 日（星期六）13:30~17:00 止逾時不候。

地點：金門縣金城鎮民族路 261 號 金門體育會

1. 報名回執單電子檔將統一於活動前一星期寄發 e-mail，請持本會 e-mail 寄發的賽前報名回執單以領取參賽物品。
2. 領取時領取者需出示領取者之證件並簽收回執單副本。領隊無法親自領取者，可委託他人代理，受託者亦需出示證件以備查驗，如有被冒領，本會一概不負責。
3. 於參賽物品領取日前尚未收到電子回執單者，請洽詢本會，或憑參賽者身分證明文件，於領取期限內逕自領取地點查詢並辦理領取作業。

十三、獎勵要項：

1. 報名禮：泳帽、紀念服、風味餐券 100 元。
完賽禮：泳畢證書、紀念牌、紀念酒。
2. 為獎勵長久以來支持金門本項活動的泳友們，凡曾經參加金門海上長泳活動達 12 次以上人士（需於報名時檢附泳畢證書證明），大會頒給特別獎。
3. 夫婦二人合計年齡 120 歲以上者，活動當日大會設有攝影組，請於 11 點前報到，由服務人員引導在主舞台現場拍照合影留念，大會於活動結束後將專屬合照紀念證書郵寄給參加者。
4. 主辦單位針對本屆參加人數最多前六名之隊伍獎勵（需達 25 名以上並確實參加、金門本地隊伍除外），於開幕典禮時頒獎。
5. 1000 公尺競賽組分男 A、男 B、男 C、女 A、女 B 五組，依參賽人數 10%

錄取名額，如男生報名人數 100 人取前 10 名；111-120 人取前 11；121-130 人取前 12 名依此類推，未獲得名次者另依完成之計時給予獎金(以新台幣計值)數如附表。

*2025 金門海上長泳競賽組 1000 公尺績優獎金一覽表

名次	金額
第 1 名	5000
第 2 名	3500
第 3 名	3000
第 4 名	2500
第 5 名	2000
第 6 名	1800
第 7 名	1500
第 8 名	1200
第 9 名	1000
第 10 名	900
第 11 名之後	600
如未獲獎成績在 15 分內	500
如未獲獎成績在 16 分內	300
如未獲獎成績在 18 分內	200

十四、感應晶片：

1. 選手在報名時已預繳新台幣 100 元作為晶片保證金。此晶片保證金將於比賽會場選手歸還晶片時發還，當天逾期未繳回晶片者，保證金恕不退還。
2. 請選手衡量自身實力，切勿爭先恐後，發揮運動家精神，禮讓實力較佳選手優先出發。
3. 每人身上限佩戴自己晶片，若有 2 個以上晶片或違規情事則禁止下水並取消競賽資格。

十五、注意事項：

1. 為安全起見，本活動不受理現場報名，參加選手應自備具國家安全標準之救生浮標或浮板，未帶浮具者禁止下水。
2. 下水前參加各隊請妥為編組，3 人一組，彼此相互照應，參加者均應戴大會提供之泳帽，每組應配置哨子以應緊急之用。
3. 活動當日選手下水順序以單位編號次序，由大會廣播依單位編號依序分

批下水，下水前選手須向大會檢錄處報備下水人數，(以利大會掌握下水人數)。

4. 各隊選手上岸時均須清點人數無誤後，向大會服務處報告(以利大會掌握上岸人數)。
5. 泳渡中途如感身體不適，請勿慌張，保持鎮定，可藉個人自備浮具歇息並脫泳帽揮舉求救或吹哨子以便救生人員救援。
6. 參加人員務必量力而為，1000 公尺競賽組白色帽；1000 公尺休閒組黃色帽游內側 500 公尺處來回一趟。2000 公尺紅色帽游外側 500 公尺處來回一趟游 2 趟，出發暨結束請務必通過晶片感應地墊。
7. 活動終止時間為當日上午 11 時正，未完成泳渡者一律由大會救生船艇接送上岸，停止泳渡。
8. 為安全起見，本活動不鼓勵幼兒及非常年老者參加。
9. 各單位車輛請依大會規定或由服務人員指示停放地點。
10. 活動當天參加者請著輕便休閒服、短褲、涼鞋或拖鞋。
11. 參加者同意大會有權將本次活動之相片、錄影，使用於公共出刊、展出、播放之宣傳用途上，不得異議。
12. 活動當天如遇天候、海象不佳或人力不可抗拒之狀況，活動得宣布停止。活動若經取消，主辦單位將公告說明。所有紀念品及贈品仍依活動辦法發給，報名費均已支用於發給的紀念品及贈品，不再退費。若活動當天才宣布活動停止，大會以免費提供金門地區室內游泳池(縣立游泳池、金門高中、金門農工、烈嶼鄉泳池) 08:00~11:00 供參與者從事游泳運動替代之參加者憑晶片入場，場地分配適時公佈。
13. 未滿 18 歲之選手須檢附監護人同意書並依兒童及少年福利與權益保障法第 43 條，不得供應酒品予兒童及少年，為使參與選手獲得此具代表性之完賽紀念酒，請家長(法定代理人)填妥切結書於報名時檢附，若無填寫者，主辦單位有權以其他紀念品取代。
14. 大會設衣物寄放站，寄放時請以寄物包打包完整方可寄放。

十六、公共意外險注意事項：各位親愛的選手們，運動是保持健康身體的重要元素，請各位視自己長泳當日狀況量力而為，並請於活動前一日有充足的睡眠及當日長泳前 2 小時吃早餐。大會為本次活動投保公共意外責任險(所有細節依大會與保險公司簽訂之保險契約為準)，投保項目及金額如下：

1. 統一辦理 2025 年 7 月 27 日公共意外責任險，每一個人體傷 300 萬；每一事故體傷 1500 萬；每一事故財損 200 萬；保險期間最高累積 3400 萬，參加人員請依個別需求自行增加必要之保險。

2. 如您曾發生過以下病況及有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加！

(1)心絞痛、心肌梗塞、心律不整等心臟或心血管疾病或裝人工節律器

(2)高血壓、低血壓、血糖不穩、羊癲癇等疾病（含病史）

十七、創意活動(3 項)

➤ 1000M 競賽組

1. 參加資格：凡身心健康，年齡 10 歲以上 2014 年以前出生，65 歲以下 1959 年以後出生者，均可報名。
2. 組別：分五組
 - A. 男 A 組：限金廈泳渡接力賽男 A 組選手報名。
 - B. 男 B 組：限金廈泳渡接力賽男 B 組選手報名。
 - C. 男 C 組：限參加金門海上長泳民眾報名，依照報名順序，限 100 人。
 - D. 女 A 組：限金廈泳渡接力賽女 A 組選手報名。
 - E. 女 B 組：限參加金門海上長泳民眾報名，依照報名順序，限 50 人。
3. 距離：1000 公尺，採計時賽。
4. 比賽時間：
 - A. 男生 A 組：2025 年 7 月 27 日 08:00 鳴槍
 - B. 男生 B 組：2025 年 7 月 27 日 08:05 鳴槍
 - C. 男生 C 組：2025 年 7 月 27 日 08:15 鳴槍
 - D. 女生 A 組：2025 年 7 月 27 日 08:10 鳴槍
 - E. 女生 B 組：2025 年 7 月 27 日 08:25 鳴槍
5. 獎勵
分五組
錄取名額：依參賽人數以 10%頒獎鼓勵，如報名 1-10 名取 1 名、11-20 人取 2 名…101~110 人取 11 名，以此類推。

錄取者，頒贈獎金(以新台幣計值)額度如下表。

名次	金額
1	5000
2	3500
3	3000
4	2500
5	2000
6	1800
7	1500
8	1200
9	1000
10	900
第 11 名以上	600
如未獲獎成績在 15 分內	500
如未獲獎成績在 16 分內	300
如未獲獎成績在 18 分內	200

6. 獎金來源：金門縣政府金門海上長泳預估獎金支用。

7. 預期效益

增加活動創意性，增添活動參與熱情。

帶動年輕游泳選手投入金門海上長泳。

休閒與競賽併行，讓活動多元，滿足選手需求。

➤ 沙灘龍舟賽

1. 人數：每隊三人，年齡、性別不拘，限 50 隊。
2. 器材：陸上龍舟、哨子、碼表。
3. 採計時決賽。
4. 距離：25 公尺往返，總距 50 公尺。
5. 比賽時間：114 年 7 月 27 日 09:00~10:00。
6. 比賽地點：習山湖海灣-沙灘。
7. 報名方法：限 50 隊，名額有限，依報名先後錄取。

8. 方法：

- A. 每隊三人，年齡、性別不拘，跨坐於龍舟上，於起跑線前準備。
- B. 聞哨音起跑至折返點，以左側繞過交通錐返回起點。
- C. 過程中維持三人同時跨坐於龍舟上，龍舟尾通過終點始停錶。
- D. 報名未達 50 隊，活動當日 09:30 開放現場報名。

9. 注意事項：

- A. 必須正向前進，不可以後退、橫移進行之。
- B. 中途翻車，需原地重整再行比賽。
- C. 統一向左側繞過折返點。
- D. 參賽者可多次參加比賽(重新報名，依序出賽)唯以最佳一次成績頒獎，不重複給獎。

10. 獎勵：取最優前十名，可獲得不同等值之獎品，第 1 名 1000 元之等值獎品，第 2 名 800 元之等值獎品，第 3 名 700 元之等值獎品，第 4 名 600 元之等值獎品，第 5 名 500 元之等值獎品，第 6~10 名 300 元之等值獎品。

11. 頒獎時間：10:30。

➤ 潛水挺大作戰

1. 比賽人數：限 50 人次。

2. 器材：水桶、哨子、碼表。

3. 採計時決賽。

4. 比賽時間：114 年 7 月 27 日 09:30~10:30。

5. 比賽地點：習山湖海灣-選手休息區舞台上。

6. 報名方法：限 50 人次，名額有限，依報名先後錄取，報名未達 50 隊，活動當日 09:00 開放現場報名。

7. 方法：

- A. 水桶裝滿水，選手立於水桶邊，聞哨音將臉浸入水中憋氣。
- B. 依閉氣時間判定成績。
- C. 年齡、性別不拘。

8. 注意事項

- A. 臉浸入水中始計時，臉離開水面即停止計時。
- B. 可在水中吐氣。
- C. 參加者可多次參加比賽(需重新報名，依序出賽)，唯以最佳一次成績頒獎，不重複給獎。

9. 獎勵：取最優前十名，可獲得不同等值之獎品，第 1 名 500 元之等值獎品，第 2 名 400 元之等值獎品，第 3 名 300 元之等值獎品，第 4~5 名 200 元之等值獎品，第 6~10 名 100 元之等值獎品。

10. 頒獎時間：10:30。

十八、交通、食宿、購物優惠服務：

昇恆昌金湖廣場：0800-818568

九曜旅行社：082-322711

易飛網：02-77250800

陳金福號貢糖：082-321414

金瑞成貢糖：082-363389

聖祖食品：082-323456

燕南租車：0910-326954

金山找咖啡：082-375737

金一體育用品：082-328852

- 請詳閱本競賽規程, 如有未盡之事宜，得由大會修正公佈之。本規程內容依大會解釋為準，大會保留最終修改與解釋之權利。