

# 【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動實施辦法

## 一、活動目標：

- (一) 開拓水域活動，擴展健康旅遊。(二) 促進觀光發展，活絡整體經濟。
- (三) 推展游泳運動，培訓游泳選手。(四) 增進運動人口，提倡正當休閒。

## 二、指導單位：

教育部體育署、中華民國奧林匹克委員會、中華民國體育運動總會、金門縣議會、中華民國成人游泳協會。

## 三、主承辦單位：

主辦單位：金門縣政府

承辦單位：金門縣政府教育處、金門體育會

## 四、協辦單位：

金指部、金門酒廠實業股份有限公司、金門縣立體育場、維他露食品股份有限公司、中華民國成人游泳協會各區會、國立金門大學、金門縣消防局、金門縣警察局、金門體育會游泳運動委員會、金門體育會鐵人三項運動委員會、金門縣衛生局、衛福部金門醫院、陸軍金門地區支援營醫療連、金門縣林務所、金門縣水試所、金門縣港務處、金湖鎮公所、金湖鎮代表會、金門縣養工所、金門日報社、金門海巡隊、金門岸巡總隊、金門紅十字會、料羅里公所、料羅順濟宮管理委員會、伍德宮管理委員會。

## 五、活動日期：2022 年 7 月 16、17 日（星期六、日）。

## 六、活動地點：金門料羅灣海域

游泳項目：800 公尺、1500 公尺、2500 公尺。

## 七、報名時間：

- (一)、即日起至 6 月 17 日止（以郵戳日期為憑），或額滿即停止報名。
- (二)、為顧及活動暨旅遊住宿品質，本次活動報名名額以 1000 人為上限，額滿為止，請儘早報名。

## 八、報名資格：

- (一)、凡愛好游泳者，年滿 10 歲以上、75 歲以下（未成年者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，均可以社團、機關、團體名義 3 人以上組隊報名（為安全起見，恕不受理個人報名）。
- (二)、身障朋友每位須有一位合格救生員陪同參加，負責游程之安全保護。
- (三)、有心絞痛、心肌梗塞、心律不整等心臟或心血管疾病或裝人工節律器、高血壓、低血壓、血糖不穩、羊癲癇等疾病（含病史）或不適合長泳者，請勿報名。若有違反，後果自行負責。
- (四)、參加人員請提供已注射「三劑疫苗以上」相關資訊證明。
- (五)、若選手未滿 20 歲請至金門體育會 FB 下載監護人同意書。

## 九、報名方式：

(一)、採網路報名或紙本報名方式，並將主辦單位提供之報名表(附件一)、選手能力暨健康保證書(附件二)、監護人同意書(未滿 20 歲之選手)(附件三)、個人資料同意書(附件四)、報名繳費統計表(附件五)、隨行眷屬名冊表(附件六)、施打三劑疫苗之證明、身障及陪同救生員證明、累計參加 12 次泳畢證明、匯款單影本，寄至金門體育會海泳籌備處。

### (二)、海泳報名費用：

1、一般身分：新台幣 600 元整及晶片保管費新台幣 100 元整，合計新台幣 700 元整。

2、身障朋友及陪同之救生員：報名需附證明及繳報名費新台幣 600 元整及晶片保管費新台幣 100 元，整合計新台幣 700 元整。請於當天報到出示相關證件將退其差額新台幣 300 元整。

3、海泳之夜：繳交代辦餐費新台幣 600 元整。

※承辦單位統一辦理 7 月 16、17 日保險：滿 15 歲以上保 300 萬元保險含 10 萬元醫療，未滿 15 歲者僅能保 200 萬元保險含 10 萬元醫療；參加人員請依個別需求自行增加必要之保險。

### (三)、報名網址：<https://forms.gle/lu2Lb9nQsEfysZLk8>

金門體育會 電話:(082)311148 傳真:(082)326442

金門體育會 MAIL:kmcosport@gmail.com

相關報名表單資訊連結網站：金門體育會 FB：

<https://www.facebook.com/groups/1630542833646416>

\*\*\*報名完成後請加入 LINE 群組，以便通知重要事項\*\*\*

<https://line.me/ti/g/Pa2cTiG-eq>



(四)、帶狀活動歡迎海上長泳、陪伴眷屬或一般社會民眾報名參加。

(五)、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。

## 十、報到時間及地點：

(一)、海泳報到：7 月 16 日（星期六）下午 13 時 30 分~下午 15 時 30 分（領取各項物品）。

地點：金門縣立體育館。

(二)、帶狀活動報到：各項活動開始前 30 分鐘開始報到。

地點：料羅灣八二據點。

(三)、長泳活動開幕集合：7 月 17 日（星期日）上午 7 時。

地點：料羅灣八二據點。

## 十一、報到方式：

(一)、報到區依報名編號分區，編號由大會傳寄各報名團體。

(二)、報到時，請派員持報到單辦理報到，並領取團隊相關物品。

## 十二、帶狀活動：

### (一)、物資搶灘射擊競賽：

1、歷史回顧：料羅灣在兩岸對峙時，歷次的戰爭中，是運補民生物品、武器彈藥供應戰地前線之所需，軍民需在砲擊聲中，冒生命危險搬運，時時有造成重大傷亡。本項帶狀活動，讓參與民眾感受身臨其境體驗，瞭解在戰爭時代，科技尚未發達，軍民在艱困中為生存而戰之艱苦。

### 2、活動辦法：

(1)活動地點：料羅灣八二據點沙灘。

(2)活動時間：7月16日(星期六)下午1600-1700時。

(3)採計時賽。

(4)兩人一組，最高20隊，男女年齡不拘。

(5)鳴槍後，兩人合力抬起彈藥箱，跑至定點，將藥箱放置後，兩人快速跑至射擊區，分採臥姿、跪姿、立姿射擊，每站要射中一發，才可到下一站射擊，以最後一人完成競賽時間，判定勝負。

(6)限時15分鐘。

(7)獎勵：參賽15隊以上錄取前8名；10隊至15隊錄取6名；6隊至9隊錄取4名；5隊以下錄取3名，各頒獎品一份。

### (二)、尋寶趣：

1、歷史回顧：兩岸對峙時，金門環島各海岸線布滿地雷，四周圍掛鐵絲網，嚴禁人員進入，金門於完成掃雷工作後，地雷仍是戰地人民心中之陰影，藉本項遊戲讓參與人員感受掃雷工作之辛苦。

### 2、活動辦法：

(1)活動地點：料羅灣八二據點沙灘(料羅方向)。

(2)活動時間：7月16日(星期六)下午1700-1800時。

(3)採計時賽。

(4)最高30人，參加者於指定點集合，鳴槍後至雷區，以掃雷器尋找藏於沙灘裡之代替品，累計尋找出三個代替品後，快速回到指定點繳交

(5)累計尋找三個代替品，返回起點所完成時間，判定勝負。

(6)分組，限時15分鐘。

(7)每組取最優前二名，各頒獎品一份。

### (三)、沙灘健走：

1、歷史回顧：金門海岸線在軍管時期，除駐軍外，嚴禁閒雜人士進入，當地居民也不可輕易踏入。如今取消戰地戒嚴，又掃雷完成，任何人均可自由進入，欣賞金黃色沙灘之美。

### 2、活動辦法：

(1)活動地點：料羅灣八二據點左側沙灘(料羅方向)。

(2)活動時間：111年7月17日(星期六)上午0900-1030時。

(3)距離：1000公尺。

(4)限制人數：300人。

(5)報名資格：歡迎海上長泳、陪伴眷屬或一般社會民眾報名參加。

- (6)報到時間：111年7月17日（星期六）上午08:30-08:50時。
- (7)健行時間：限45分至09:45(中途站領取摸彩券)回終點後將彩券投入摸彩箱，存根聯自行保管。(待中獎時兌換獎品)
- (8)摸彩時間：10:00~10:30。
- (9)獎勵：大會提供摸彩品15份，現場公開摸彩，唱名三次不在現場者，取消資格，將再重新抽獎，至獎品送完為止。

(四)、SUP 體驗營：

- 1、活動緣由：SUP 是新興之運動項目，金門四面環海，適於發展多元活動，本項活動擬提供至少40艘SUP板，40位專屬教練，供海上長泳游後適機體驗SUP之操作，引導參加活動人員多元化之水上活動興趣。
- 2、活動辦法：
  - (1)活動地點：料羅灣八二據點沙灘(料羅方向)。
  - (2)活動時間：7月17日（星期日）上午0930-1030時。
  - (3)在限定水域內一人一艘SUP，一專屬指導教練。
  - (4)要穿著救生衣。
  - (5)最高限40人，每人限體驗15分鐘。

(五)、節目表演：(表演時間：7月17日上午9時00分至10時30分)

節目內容：邀請地方學校、社團，共計6個團體，在舞台上表演，如金鼎國小扯鈴表演、開瑄國小鼓陣、鳳翔新莊跑旱船、北震廟獅隊等。

十三、海泳之夜：活動時間：7月16日18時30分至21時00分。

活動地點：餐廳。

十四、海泳開幕集合：

- (一)、各團隊於7月17日早上7時前，帶隊至【料羅灣八二據點】海泳活動會場隊牌後集合完畢（依單位編號次序排列）。
- (二)、開幕典禮後，各隊持隊牌依單位編號順序、收妥選手證，辦理檢錄，並依單位編號次序入水。
- (三)、完成海上長泳後，選手向證書組領回選手證，並領取證書。
- (四)、各隊隊員均完成長泳，清點人數無誤後，向大會服務處報備後自行離開。

十五、注意事項：

- (一)、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。
- (二)、下水前參加各隊請妥為編組，三人一組，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。
- (三)、活動當日選手下水順序以單位編號次序（依報名先後順序排列），由大會廣播依單位編號次序分批下水，下水前選手須向大會檢錄處報備下水人數，並繳交選手證（以利大會掌握下水人數）。
- (四)、各隊選手上岸時均須清點人數無誤後，向大會服務處領取選手證（以利大會掌握上岸人數）。

- (五)、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。
- (六)、本次活動並非競賽，各參加人員以輕游慢泳方式進行，務必量力而為。
- (七)、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。
- (八)、為安全起見，本活動不鼓勵幼兒及非常年老者參加。
- (九)、各單位車輛請依大會規定或由服務人員指示停放地點。
- (十)、活動當天參加者請著輕便休閒服、短褲、涼鞋或拖鞋。
- (十一)、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。
- (十二)、活動當天如遇天候、海象不佳(ex. 潮浪達到 7 級或以上)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。
- (十三)、本會為詳細瞭解本項活動對金門縣觀光、經濟效益，請協助填寫同行眷屬表格乙份(附件六)，謝謝您的協助。

#### 十六、獎勵要項：

- (一)、凡參加海泳者均贈送泳帽、泳畢證書、礦泉水、精美紀念品(酒)及紀念衫各一份，參加帶狀活動者贈送紀念衫乙件、風味餐券乙張(不重複領取)，優勝者另頒獎品乙份。
- (二)、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。
- (三)、夫婦二人年齡合計 130 歲(含)以上者，活動當日長泳會場大會設有攝影組，請於當日 08:00 前至主舞台前現場拍照合影留念，並於當日中午 12 時前按編號領取活動合照專屬證書留紀念。

#### 十七、本辦法如有未盡事宜，得隨時修正公佈之。

## 【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動程序

日期	時 間	活 動 內 容	地 點	備 註
七月十六日(星期六)	1330~1530	團隊報到	金門縣立體育館	領取各項物品
	1600~1800	帶狀活動	82 據點	(1) 1600~1700 物資搶灘射擊競賽 (2) 1700~1800 尋寶趣
	1830~2100	海泳之夜	餐廳	
七月十七日(星期日)	0700~0730	全體選手集合 完畢	料羅灣海域	
	0740~0800	開幕典禮	料羅灣海域	0750 身心障礙朋友下水
	0800~0810	熱身操	料羅灣海域	
	0810	鳴槍下水	料羅灣海域	(1) 09:00~10:30 沙灘健走 (2) 09:30~10:30 SUP 體驗營 (3) 09:00~10:30 節目表演
	1100	進行水域清場	料羅灣海域	11:00 為安全考量未完成泳渡者一律強制接送上岸

相關資訊連結網站：金門體育會 FB：

<https://www.facebook.com/groups/1630542833646416>)

活動辦法及報名表等各項表單請自行上網下載。

附件一

# 【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動報名表

單位名稱：\_\_\_\_\_

領 隊：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 緊急聯絡人：\_\_\_\_\_

聯絡人：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 緊急聯絡人電話：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_ E-MAIL：\_\_\_\_\_

序號	姓名	性別	出生年月日	身分證號碼	T 衫尺寸	是否參加海泳之夜 (費用 600 元) 葷/素	游泳項目				沙灘健走	醫務志工	物資搶灘射擊競賽 (限 20 隊)	尋寶 (限 30 人)	SUP 體驗營 (限 40 人)	是否參加 12 次泳渡	身障組
							800M	1500M	2500M	1000M							
01						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
02						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
03						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
04						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
05						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
06						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
07						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
08						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
09						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
10						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
11						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
12						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
13						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
14						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	
15						<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素									<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/>	

1. 請逐項詳填，選項者請打 V 填寫，表格不敷使用請自行列印。
2. 各項費用：海泳\$700 元整、海泳之夜\$600 元整。
3. 請將報名表、選手能力暨健康保證書、個人資料同意書、監護人同意書(未滿 20 歲之選手)、施打三劑疫苗之證明、報名繳費統計表、匯款單影本，寄至金門體育會海泳籌備處收，地址：金門縣金城鎮民族路 261 號，電話:082-311148 傳真：082-326442

**【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動  
選手能力暨健康保證書**

茲有本單位 \_\_\_\_\_ 共 \_\_\_\_\_ 人參加

【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動，保證身心健康絕無不適合長泳之疾病（含病史），並恪遵活動辦法之規定，其能力體力確實能游畢全程。活動中若發生任何突發之意外情事，本單位願意自行負全責，主辦、承辦單位除依保險合約申請理賠外無需再負其他責任。特立此書為憑，此致

主辦單位：金門縣政府 收執

負責人姓名： \_\_\_\_\_ （簽章）

身分證號碼： \_\_\_\_\_

2 0 2 2 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

※請負責人務必親自簽署切結書並讓參與之成員了解，若有頂替或偽造之情事，一切法律責任自行負責，請帶隊負責人慎之。



### 監護人同意書

※20歲以下請監護人簽名蓋章

本人為\_\_\_\_\_之監護人，同意他參加【2022搶灘料羅灣】第19屆金門海上長泳活動，活動期間，如發生任何意外情事，本人願自負全責，主辦、承辦單位除依保險合約申請理賠外無需再負其他責任。

監護人：\_\_\_\_\_ [請親自簽名蓋章]

出生日期： 年 月 日 身分證號碼：\_\_\_\_\_

地 址：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_ 行動電話：\_\_\_\_\_

參加人：\_\_\_\_\_ [請親自簽名蓋章]

出生日期： 年 月 日 身分證號碼：\_\_\_\_\_

地 址：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_ 行動電話：\_\_\_\_\_

2 0 2 2 年 月 日

※請負責人務必親自簽署切結書並讓參與之成員了解，若有頂替或偽造之情事，一切法律責任自行負責，請帶隊負責人慎之。

## 【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動

### 個人資料同意書

個人資料保護法(以下簡稱個資法) 已於民國 104 年 12 月 30 日修正(行政院院臺法字第 1050154280 號實施)，不論是個人、公務機關或非公務機關，皆必須遵守個資法規範，本賽會亦有遵行個資法之義務，以保護參加單位的個人資料。

依據個資法第 8 條的規定，本府在取得各單位的任何個人資料時，對於個人資料取得之目的、資料之類別、利用期間……等等，皆有明確告知義務，使各單位瞭解為何我們要取得各單位的個人資料、我們將如何利用各單位的個人資料以及各單位的相關權利等事項。

因此，本賽會請各單位簽署個人資料直接蒐集告知聲明之目的，係為確實履行個資法第 8 條之告知義務，若 貴單位不同意本會合法取得以及利用 貴單位的個人資料，本賽會亦將無法進一步對 貴單位提供相關服務，如有不便，敬請見諒。

本次個人資料蒐集之目的在於辦理 2022 搶灘料羅灣—第 19 屆金門海上長泳保險，不做其他用途，貴單位負責人請簽署同意書，俾利承辦單位為貴單位辦理保險。

參加單位：\_\_\_\_\_

負責人：\_\_\_\_\_ 負責人請親自簽名蓋章

地 址：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_

2 0 2 2 年 月 日

附件五

【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動  
報名費統計表

參加選手	報名費	海泳含晶片每人 700 元 X _____ 人 = _____ 元 合計 _____ 元
參加人員	海泳之夜	每人 600 元 X _____ 人 = _____ 元
全隊繳費統計	新台幣 拾 萬 千 百 拾 元 整	

隊名： \_\_\_\_\_ 負責人簽章： \_\_\_\_\_ 匯款日期： \_\_\_\_\_

附件六

【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動隨行眷屬名冊表

單位名稱：

編號	姓名	性別	出生日期	備註
1	林 小 明	男	70/01/11	範例
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

\*表格不敷使用請自行列印\*

# 【2022 搶灘料羅灣】第 19 屆金門海上長泳活動

## 自主檢核表

1. 報名表單
2. 選手能力暨健康保證書
3. 監護人同意書(未滿 20 歲選手)
4. 個人資料同意書
5. 報名費統計表
6. 同行眷屬名冊表
7. 提供已施打「三劑疫苗」相關證明
8. 身障選手及陪同救生員身分證明
9. 累計參加 12 次泳畢證明
10. 匯款單影本

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

以上各項表單，請以掛號寄至：

收件人：金門體育會海泳籌備處

地址：金門縣金城鎮民族路 261 號

連絡電話：082-311148 傳真：082-326442