

# 2026 年基隆外木山海上長泳活動實施計畫

## 壹、目的：

- 一、提倡全民運動風氣，展現海洋城市特色，鼓勵民眾親近海洋，落實運動融入海洋，達到提升國民生活品質為目標。
- 二、將基隆市觀光休閒、農漁產業及運動競技相結合，使本項活動成為具有地方特色的休閒活動，為本市觀光、產業及體育注入新活力，帶動地方繁榮。

## 貳、主辦單位：基隆市政府

## 參、承辦單位：基隆市立中山高級中學

## 肆、協辦單位：

基隆市議會、行政院海洋委員會海巡署第二巡防區指揮部、行政院海洋委員會海巡署艦隊分署第一海巡隊、行政院海洋委員會海巡署北部分署第二岸巡隊、台灣電力股份有限公司協和發電廠、交通部觀光署北海岸及觀音山國家風景區管理處、基隆市體育會、海興游泳協會、基隆市義勇消防總隊、基隆市兩港救生防溺推廣協會、基隆市水上救生安全協會、紅十字會基隆市支會兩港救生隊、基隆市中山區協和里辦公處、基隆市安樂區內寮里辦公處、協安宮管理委員會、基隆市政府教育處、基隆市政府產業發展處、基隆市政府交通處、基隆市文化觀光局、基隆市政府綜合發展處、基隆市政府民政處、基隆市政府工務處、基隆市警察局、基隆市消防局、基隆市衛生局、基隆市環境保護局、基隆市公共汽車管理處、基隆市中山區公所、基隆市安樂區公所、基隆市暖暖區公所、基隆市仁愛區公所、基隆市中正區公所、基隆市七堵區公所、基隆市信義區公所。

## 伍、實施內容：

- 一、日期：中華民國 115 年 6 月 7 日（星期日）上午 06：00～13：00。
- 二、地點：基隆市外木山（木山澳仔）漁港→基隆市大武崙（澳底）漁港，全程約 3200 公尺。
- 三、參加資格：  
凡國內外愛好海泳，年滿十歲(民國 105 年 6 月 6 日(含)前出生)以上身體健康，具有長泳能力者，以機關團體、社團為單位團體報名，未滿十八歲需附家長或監護人同意書(如附件二)，並由報名團體指派具有救生技術能力之成年人全程陪同負責安全。

#### 四、報名：

- (一)報名方式：一律使用網路報名，網址於報名前公告於「基隆外木山海上長泳」粉絲專頁。
- (二)報名時間：自 115 年 4 月 8 日(星期三)12:00 起至 115 年 4 月 17 日(星期五)20:00 止。
- (三)人數：僅接受團體報名，每一團體最少三人始得報名，下水時每三人為一組。
- (四)費用：報名費為每人繳交新台幣 600 元整，身障人士每人繳交新台幣 300 元整。請於 115 年 4 月 24 日(星期五)前使用網路列印繳費單繳費（繳費方式可採超商、台銀臨櫃及電匯方式繳納），若未於期限內完成繳費視同放棄報名資格。報名費用含團體意外保險費、餐點及礦泉水、紀念品等。
- (五)報名繳費後因故未能參加活動，退費說明如下：
  1. 退費申請僅辦理團體退費，不辦理個人退費。
  2. 退費金額：
    - (1)報名繳費後至 115 年 4 月 30 日前申請退費者，退還全額報名費。
    - (2)報名繳費後自 115 年 5 月 1 日起申請退費者，不予退費發給紀念品。
  3. 合於退費規定者經申請登記後，由校方(學務處)與報名團體聯繫並告知準備相關文件辦理退費事宜。聯絡電話：02-24248191 轉 25。
  4. 活動當日如因海象不佳及其他影響活動安全之因素發生，以致活動無法順利舉行，泳客可領取活動紀念品及餐盒等，不再辦理退費。
- (六)注意事項：
  1. 基於安全考量，當報名人數達 2,500 人時則立即停止受理報名作業，大會隨時於報名網站公告受理報名人數。
  2. 報名手續完成後，請將繳費證明拍照上傳至報名網站公告指定電子郵件信箱。
  3. 「海泳能力及健康狀況聲明切結書(附件 1)」及「未滿十八歲參加者之家長或監護人同意書(附件 2)」請拍照上傳至 csjhsa20@gmail.com 電子郵件信箱。
  4. 活動當日參加隊伍，請泳客領隊憑承辦廠商活動前寄送的報到單至報到處領取泳帽、哨子及電子感應裝置；泳客上岸後於報到處領取挑戰成功證書、泳渡獎章及毛巾。

#### 五、活動內容：

(一) 活動流程：

2026 年基隆外木山海上長泳活動行程表 中華民國 115 年 6 月 7 日(星期日)		
時 間	活動內容	備 註
06：30～ 07：00	報 到	採團體報到，領取參加證及紀念品等
07：00～ 07：30	開幕典禮	外木山漁港停車場
07：30～ 09：00	鳴槍下水	依報名順序分梯次下水 現場以泳帽顏色區分下水順序
09：00～ 11：30	完成挑戰	頒發完成挑戰成功證書及泳渡獎章
11：30～ 15：30	場地復原	
15：30～ 17：30	賦 歸	

(二) 活動規則：

1. 檢錄：

- (1) 下水前請依從大會規定，以團體為單位至報到處檢錄。
- (2) 檢錄後以團體為單位領取個人電子感應裝置，並依大會編配編號佩帶。
- (3) 未到或不下水人員之電子感應裝置請務必歸還大會，以利掌控人員下水上岸之安全。

2. 下水順序及必備物品：

- (1) 為使活動流程順利進行，安排參加本活動之身障人士於 7:15 先行下水。
- (2) 開幕典禮完成後，各團體依報名順序分批下水。
- (3) 參加人員需帶大會發給之**識別泳帽**(現場以泳帽顏色判別下水順序)及佩帶**個人電子感應裝置**，並需自備**救生安全器材**(魚雷浮標、浮板或其他安全器材等)。
- (4) 為維護秩序及安全，未戴識別泳帽及救生安全器材者不得下水。
- (5) 上岸時，各參加隊伍應盡速清查人數，以團體為單位領取挑戰成功證書。

(三) 注意事項：

1. 外木山環境景觀優美，且本活動非競賽性質，請以輕鬆心情欣賞沿途美景，抱持健康休閒的快樂心情親近海洋游完全程。
2. 長泳進行中如感身體不適，請勿慌張，可藉助個人浮具歇息，並脫帽或請隊友吹哨子求救，以便大會救生人員即時救援。
3. 活動當天依報名順序以泳帽顏色分梯次全部下水後即進行清場，落單選手及所有人不得再下水。

4. 活動地點偶爾有小水母出沒，請盡量穿著水母衣或相關衣著。
5. 各單位人員全體游畢後，請確實清點人數，始向大會領取完成證書。
6. 所有參加者應於上午 11 時前上岸，逾時之人員則由海上維安單位載送至岸上，以維護活動品質。
7. 活動當日若遇有颱風警報、海象不佳，或特殊狀況時，將於報名網站公告活動取消，紀念品等另行郵寄。
8. 活動期間各團體車輛停放地點公告於報名網站，請避免將車輛停放集中於起點附近或佔用私人土地造成交通堵塞。
9. 若於海中拾獲泳客掉落物品，請交由終點或起點的服務處，由承辦單位造冊供參加人員認領。當日無人領回之物品，彙整後拍照造冊公告於報名網站招領。
10. 活動前若有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等症狀之民眾，建請勿參加本活動。
11. 中山高中外木山長泳活動服務電話:02-24248191 轉 20-25。

## 2026 年基隆外木山海上長泳活動 海泳能力及健康狀況聲明切結書

茲切結聲明本團體（隊伍名稱）  
，計 人  
參加 2026 年基隆外木山海上長泳活動，均具備海泳 3200 公  
尺以上之能力且其健康狀況良好，參加活動期間，成員之海  
泳能力與健康情形，均由本團體全權負責，特此切結。

此致

基隆市立中山高級中學

切結團體隊名：

負責人（切結人）：（簽名）

中華民國 115 年 月 日

※ 參加人員閱畢本切結書後請簽名


※本切結書請以正楷工整書寫並於 115 年 5 月 4 日前連同報名費繳費證明、未滿 18 歲參加者之家  
長同意書等，拍照上傳至 [csjhsa20@gmail.com](mailto:csjhsa20@gmail.com) 電子郵件信箱。

2026 年基隆外木山海上長泳活動  
未滿十八歲參加者家長同意書

茲同意切結人之子弟參加 2026 年基隆外木山海上長泳活動，並保證具有海上長泳能力且健康狀況良好。  
如因能力及健康問題而發生任何事故，均由切結人自行負責，特此切結。

此致

基隆市立中山高級中學

隊伍名稱：

未滿十八歲者姓名：

未滿十八歲者身分證字號：

切結人地址：

切結人聯絡電話：

切結人簽名（家長簽名）：

中 華 民 國 115 年 月 日