編號	項目	日期	地點	承辦單位
1	田徑	5月28-29日	宜蘭運動公園田徑場	田徑委員會
2	游泳	5月22日	羅東運動公園游泳池	北成國小 游泳委員會
3	自由車	5月21日 5月22日 5月22日	宜蘭運動公園內側環道(場地賽) 三星長碑湖→牛鬥(公路計時賽) 宜蘭河濱公園(越野賽)	清溝國小 自由車委員會
4	射擊	5月7-8日	大同鄉四方林靶場	大進國小 射擊委員會
5	射箭	5月1日	東澳國小運動場	三星國中 射箭委員會
6	輕艇競速	4月30日至5月1日	宜蘭河	五結國中 輕艇委員會
7	輕艇激流標竿	5月7-8日	三星橋下	五結國中 輕艇委員會
8	籃球	4月29日-5月2日	國立宜蘭高級中學學生活動中心	光復國小 籃球委員會
9	手球	4月30日	宜蘭市中山國小操場	復興國中 手球委員會
10	羽球	5月21-22日	宜蘭縣立運動公園體育館	員山國中 羽球委員會
11	排球	5月7日	礁溪國中體育館	礁溪國中 排球委員會
12	桌球	5月7日	宜蘭運動公園體育館	宜蘭國小 桌球委員會
13	網球	4月30日至5月1日	宜蘭運動公園網球場	羅東國小 網球委員會
14	棒球	5月21-22日	羅東運動公園棒球場	竹林國小 棒球委員會
15	高爾夫	5月8日	礁溪高爾夫球場	梗枋國小 高爾夫委員會
16	角力	5月15日	中山國小技擊館	南屏國小 角力委員會
17	拳擊	5月21日	宜蘭運動公園多功能活動室(2)	中華國中 拳擊委員會
18	跆拳道	5月21日	宜蘭縣立中華國中體育館	順安國小 跆拳道委員會
19	柔道	5月14日	中山國小技擊館	中山國小 柔道委員會
20	體操	5月21日	宜蘭縣立體操館(羅東國中校園內)	羅東國中 體操委員會
21	足球	4月30日至5月1日 5月7-8日 5月21-22日	宜蘭高中足球場 宜蘭河濱公園足球場	順安國中 足球委員會
22	帆船	4月30日至5月1日	冬山河親水公園水域(司令台前碼頭)	南安國中 帆船委員會
23	划船	5月21日	冬山河水上競技場	利澤國中 划船委員會
24	橄欖球	5月14日	羅東運動公園橄欖球場	興中國中 橄欖球委員會
25	保齡球	4月30日至5月1日	歐洲保齡球館	冬山國中 保齡球委員會
26	空手道	5月22日	宜蘭縣立武術館	成功國小 空手道委員會
27	武術	5月21日	宜蘭縣立武術館	公正國小 武術委員會
28	撞球	5月7-8日	宜蘭市球匠撞球運動館	撞球委員會
29	圍棋	5月22日	公正國小育英堂	圍棋委員會
30	慢速壘球	4月30日至5月1日	羅東鎮立慢速壘球場	慢速壘球委員會
31	滑輪溜冰	5月7日 5月8日 5月8日	五結鄉溪濱公園溜冰場(競速) 五結國中體育館(花式) 五結國中體育館(曲棍球)	滑輪溜冰委員會
32	民俗體育	5月21日	清溝國民小學	民俗體育委員會
33	軟式網球	5月7-8日	羅東鎮立網球場	文化國中 軟式網球委員會
34	國術	5月7日	宜蘭縣立武術館	國術委員會
35	元極舞	5月15日	中興國小禮堂	元極舞委員會
36	槌球	5月7日	興中國中	槌球委員會
37	龍師技藝	5月21日	凱旋國中體育館	龍師技藝委員會
38	運動舞蹈	5月21日	南屏國小	運動舞蹈委員會
39	劍道	5月15日	羅東鎮體育館	劍道委員會
40	柔術	5月8日	宜蘭縣立武術館	柔術委員會
41	沙灘角力	5月14日	中山國小	沙灘角力委員會
42	鐵人三項	5月15日	羅東運動公園	深溝國小 鐵人三項委員會
43	太極拳	5月22日	礁溪鄉龍潭國小體育館	太極拳委員會
44	健美	5月22日	羅東鎮成功國小	健美委員會
45	摔角	5月15日	中山國小	摔角委員會
46	滾球	5月21-22日	宜蘭縣運動公園碎石區	滾球委員會
47	韻律體操	5月1日	宜蘭市力行國小	力行國小 韻律體操委員會
48	卡巴迪	4月30日	新生國小體育館	新生國小 卡巴迪委員會