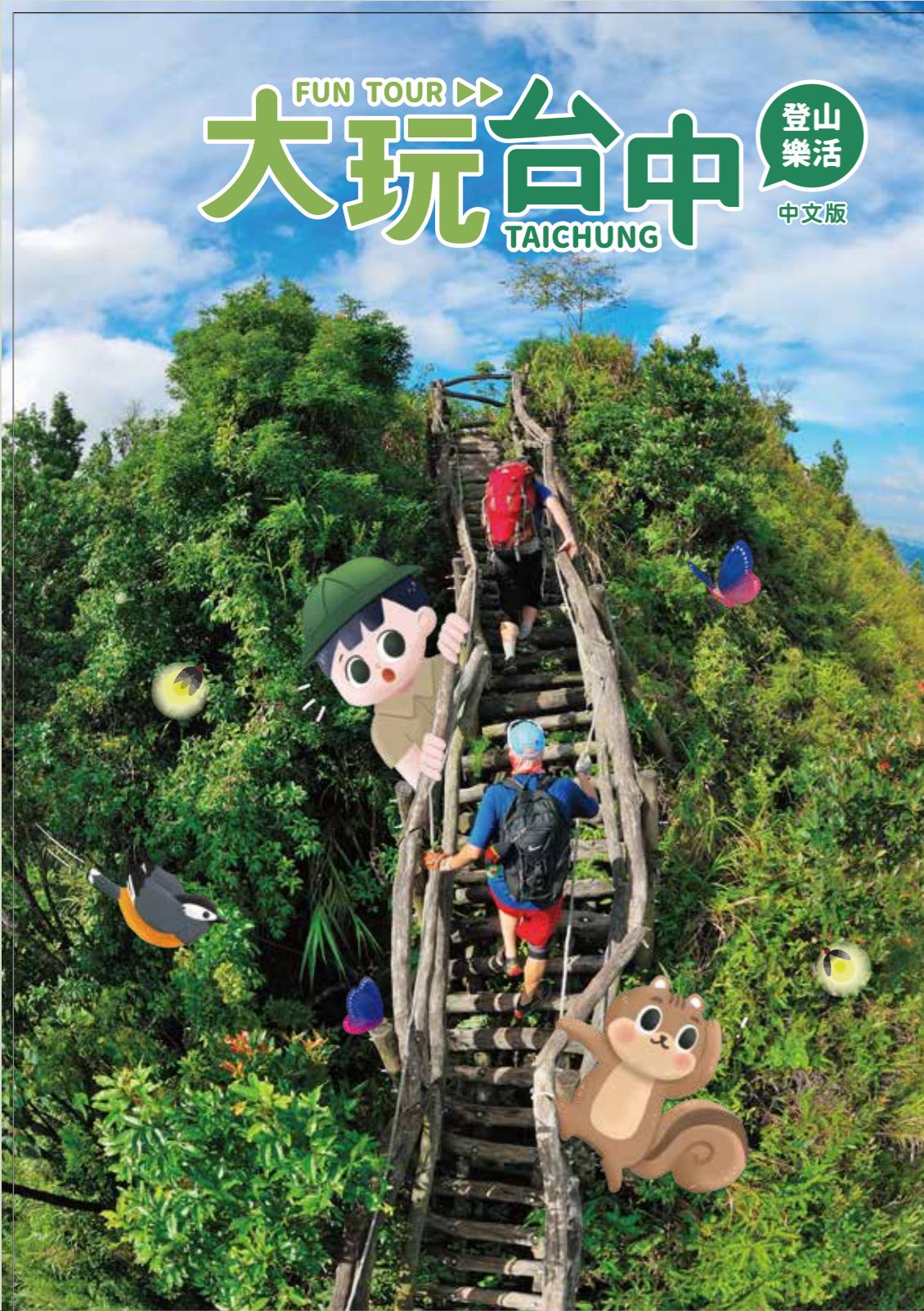


FUN TOUR ▶ 台中大玩

TAICHUNG

登山
樂活

中文版



臺中旅遊資訊

旅行資訊



交通部觀光署
24小時免費
旅遊諮詢服務
0800-011-765

交通資訊



市民一碼通 1999
免付費旅遊申訴專線
0800-211-734

報警 電話救援
110、119 無線電緊急救援頻道
145.00
交通部航港局無線電示標管理資訊系統
提供個人指位無線電示標(PLB)線上申請
登錄，可透過國際衛星輔助搜救系統接收遇
險訊號，展開搜救工作。

旅遊服務

臺中火車站旅遊服務中心
臺中市中區臺灣大道一段1號2樓
04-22212126

高鐵臺中站旅遊服務中心
臺中市烏日區站區路2號
04-36006464

臺中國際機場旅遊服務中心
臺中市沙鹿區中航路一段168號
04-26155029

步道分級

親子級 平緩簡單，適合各年齡層、親子出遊踏青。

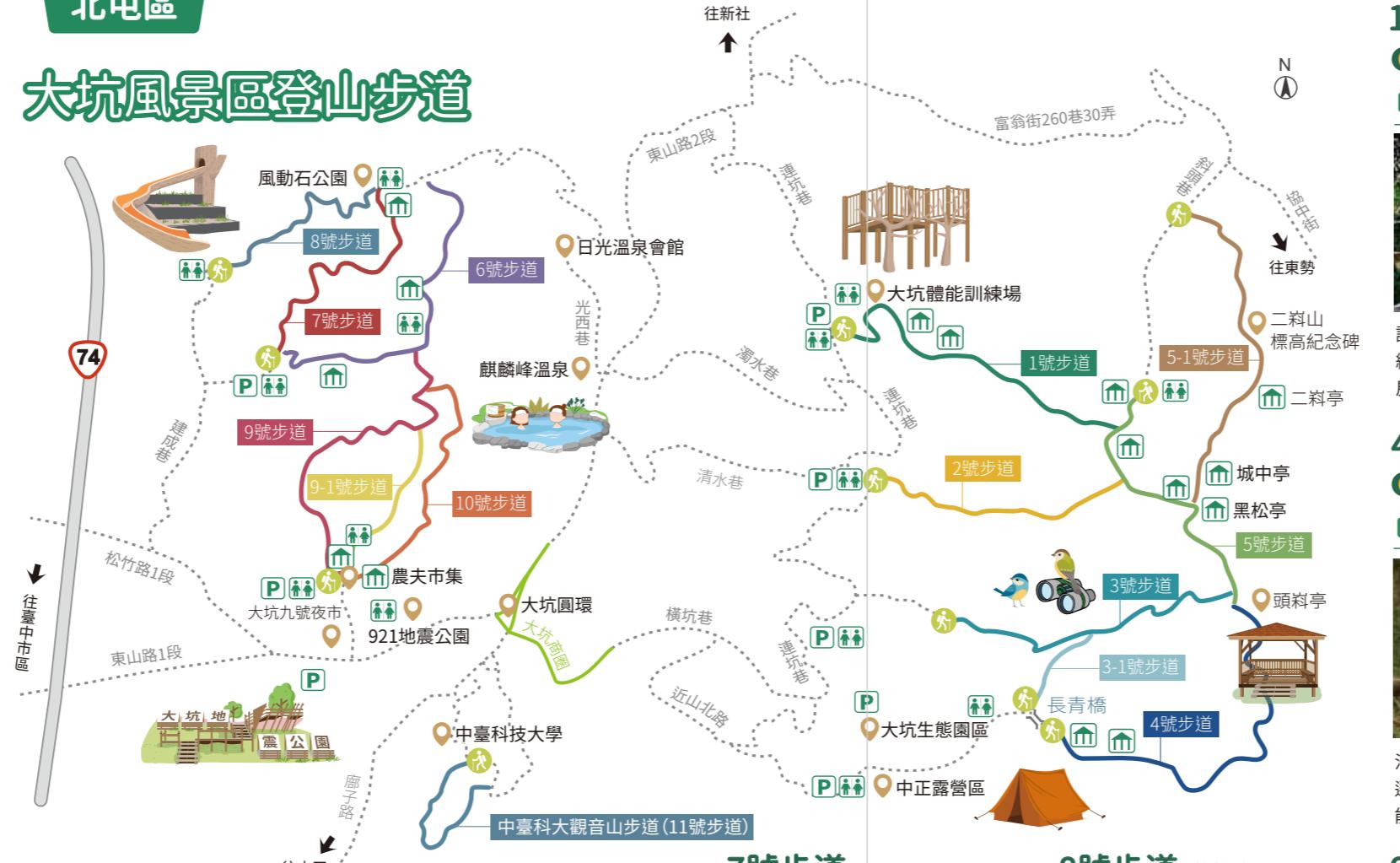
休閒級 適合一般民眾步行健身，備簡易點心、飲水即可。

健腳級 適合體力稍佳者，建議攜帶水糧、雨具、衣物等簡易裝備。

中級山 中級山步道地形及林相複雜，難度較高。攀登時間約1天，適合體力佳且有登山經驗者，須準備過夜應有齊全裝備(水糧、雨具、地圖、禦寒衣物及藥品)。

北屯區

大坑風景區登山步道



運用大玩台中APP
便利導航到大坑登山步道
打開APP首頁→選擇下方「運動」
欄位→點選「登山步道」→選擇想
去的步道→按下「導航」



1號步道/健身步道

健腳級 長度 1.6公里
高度 433~705m 路程 1-2小時



設有能訓練場、拉筋設施、大魔王級上下坡，宛如鬱鬱蒼蒼的森林健身房。

2號步道/彩色森林步道

健腳級 長度 1.2公里
高度 478~695m 路程 1-2小時



沿途可見開闢山景，感受楓香、無患子、台灣櫟、小西氏石櫟、芒草花等多樣色彩植物。

3號步道/鳥語步道

健腳級 長度 1.3公里
高度 415~795m 路程 1-2小時



設有許多鳥類探索導覽牌及鳥箱，賞鳥時有機會巧遇鳳頭蒼鷹、藍腹鵲等稀有鳥類。

4號步道/蝴蝶步道

健腳級 長度 1.9公里
高度 470~859m 路程 2小時



沿途可見多種蝶類，夏天時還有成群遷徙的紫斑蝶；步道口的生態園區還能觀察蝴蝶及螢火蟲生態。

5號步道/山陵縱走步道

休閒級 長度 1.4公里
高度 595~859m 路程 1.5小時



步道沿著山稜線蜿蜒，與1至4號步道串聯，多處觀景平台及涼亭可遠眺臺中市景及大肚台地。

5-1號步道/手作文學步道

休閒級 長度 1.6公里
高度 595~810m 路程 1.5小時



使用傳統手作步道工法，融入日本作家水上勉《布朗青蛙從樹上下來》故事元素，寓教於樂。

6號步道/仙境步道

親子級 長度 1.7公里
高度 227~373m 路程 1小時



途經南海寺、觀音亭及福德祠等廟宇，步道沿途設有傳奇故事人物牌面，讓遊客感受東方奇幻色彩。

7號步道/藥用植物教學步道

親子級 長度 1.3公里
高度 227~373m 路程 1小時



步道平緩，與6、8號步道串聯，沿途林相植物多樣，設有藥用植物解說導覽。

8號步道/遊戲步道

親子級 長度 0.95公里
高度 190~353m 路程 30分鐘



與6、7號步道串聯，熱門景點風動石公園設有森林遊戲體驗設施，可體驗相思滑道及爬網。

9號步道/愛戀步道

親子級 長度 0.6公里
高度 170~320m 路程 30分鐘



沿途設有與9號步道串連的愛戀主題裝置，描述一對愛侶故事。步道開放夜間行走，浪漫夜景充滿愛戀氛圍。

9-1號步道/愛戀步道

親子級 長度 0.6公里
高度 170~320m 路程 30分鐘



沿途設有與9號步道串連的愛戀主題裝置，描述一對愛侶故事。步道開放夜間行走，浪漫夜景充滿愛戀氛圍。

10號步道/特產步道

休閒級 長度 1.2公里
高度 170~320m 路程 1小時



自農夫市集開始，沿途可見柑橘、竹筍、等特產型吉祥物，與9號步道銜接串聯，近終點處的360度雙層觀景台可眺望臺中市景。

中臺科大觀音山步道/能量步道

親子級 長度 1公里
高度 190~318m 路程 1小時



靜謐又療癒的森林步道，終點行至南觀音山玉佛寺，適合漫步沉靜身心。

大甲區

鐵砧山風景特定區步道



劍井登山步道

親子級 長度 0.6公里
高度 135~185m 路程 20分鐘

衔接劍井至國軍紀念公園，步道緣意處處，登高可遠眺晚霞美景。



桂花泉登山步道

親子級 長度 1.45公里
高度 85~215m 路程 1小時

步道分「潤、園、山、林」特色路段，能感受在地文化、地質與生態特色。



清水區

鰲峰山登山步道

休閒級 長度 0.65公里
高度 40~90m 路程 30分鐘

衔接的觀景平台是鰲峰山運動公園內最著名地標，是欣賞夕陽、遠眺海線及夜景的最佳地點。



萬里長城登山步道

休閒級 長度 3.2公里
高度 25~300m 路程 1.5小時

位於大肚山台地，步道蜿蜒如長城而得名，可遠眺一翠綠的大肚丘陵。



大肚區

萬里長城登山步道

休閒級 長度 3.2公里
高度 25~300m 路程 1.5小時

位於大肚山台地，步道蜿蜒如長城而得名，可遠眺一翠綠的大肚丘陵。



萬里長城登山步道

休閒級 長度 3.2公里
高度 25~300m 路程 1.5小時



和平區

環山獵人登山步道

中級山 健腳級 長度 2.5公里 高度 913~1522m 長度 2.3公里 高度 1550~1810m 路程 2.5小時

沿途有淨化之地、半穴居遺址群落及獵人射箭競技場等泰雅族元素設施。

登山入口 1 登山入口 2

QR codes for trail entrances.

雪山坑環線步道

休閒級 長度 0.4公里 高度 875~1000m 路程 30分



是桃山部落泰雅族的狩獵徑，登入口巨大而神祕的雕像「巨人之手」是遊客愛好的拍照熱點。



白毛山步道

中級山
高度 913~1522m
長度 2.3公里
路程 4-5小時



沿途有淨化之地、半穴居遺址群落及獵人射箭競技場等泰雅族元素設施。

登山入口 1 登山入口 2



唐麻丹山步道

中級山
高度 650~1305m
長度 5.4公里
路程 4-5小時



步道沿途多為闊葉次生林，濃密植被成為動物鳥類覓食處，步道沿途多陡峭地勢。

登山入口 1 登山入口 2



屋我尾山步道

中級山
高度 1769~1915m
長度 6.1公里
路程 6-7小時(來回)



杜鵑林春季綻放時花團錦簇，天氣晴朗時，從步道的破空處可遠眺周圍群山。

登山入口 1 登山入口 2



馬崙山步道

中級山
高度 1051~2305m
長度 7公里
路程 8小時(來回)



有大片的二葉松原生林，松針落葉鋪滿山徑如厚實的地毯。

登山入口 1 登山入口 2



波津加山步道

中級山
高度 812~1770m
長度 3.2公里
路程 8小時(來回)



沿途林蔭夾道，可見挺拔的二葉松及楓樹，由於高低落差大，全段幾乎為爬升。

登山入口 1 登山入口 2



谷關七雄登山步道



登入大玩台中APP，進入谷關七雄活動頁面
下載離線地圖後，於三角點傳送GPS點位取得虛擬徽章
爬完一輪即可取得谷關七雄完登認證

谷關七雄步道總長約 26 公里，包含八仙山步道、東卯山步道、白毛山步道、唐麻丹山步道、屋我尾山步道、馬崙山步道、波津加山步道、雙崎部落埋伏坪登山步道等八條步道。

八仙山步道：中級山，高度 1029~2366m，長度 6 公里，路程 9-10 小時(來回)。

東卯山步道：中級山，高度 791~1690m，長度 6.7 公里，路程 6 小時(來回)。

白毛山步道：中級山，高度 1051~2305m，長度 7 公里，路程 8 小時(來回)。

唐麻丹山步道：中級山，高度 650~1305m，長度 5.4 公里，路程 4-5 小時。

屋我尾山步道：中級山，高度 1769~1915m，長度 6.1 公里，路程 6-7 小時(來回)。

馬崙山步道：中級山，高度 1051~2305m，長度 7 公里，路程 8 小時(來回)。

波津加山步道：中級山，高度 812~1770m，長度 3.2 公里，路程 8 小時(來回)。

雙崎部落埋伏坪登山步道：健腳級，高度 520~760m，長度 2.6 公里，路程 3 小時。

安全注意事項：谷關七雄非一般登山步道，屬於臺中市登山活動管理自治條例中之一般管制山域，攀登前務必詳閱前述自治條例，並評估體能，妥善規劃行程。

烏日區



知高圳 / 雪蓮登山步道

親子級 長度 3公里 高度 39~139m 路程 2小時

知高圳步道沿引水圳而設，獨特的空中廊道及盤根錯縱的大榕樹是其亮點，銜接雪蓮登山步道爬上好漢坡，可180度俯瞰烏日大肚市景，欣賞夕陽及金色芒草。

學田山三角點
王福街
好漢坡
空中廊道
引水橋
中山路三段寺巷
成功西路
王福街
雪蓮登山步道
知高圳登山步道
成功西路
王福街
雪蓮登山步道
知高圳登山步道
空中廊道
引水橋
中山路三段寺巷
往高鐵臺中站

登山入口 1 登山入口 2

QR codes for trail entrances.

后里區

鳳凰山 / 觀音山步道

親子級 休閒級
高度 320~496m
長度 1.6公里/鳳凰山; 1.9公里/觀音山
路程 各1小時

沿線有果樹及竹林，環境幽靜，還有鳳凰鳥、石虎意象打卡裝置。相鄰的觀音山是后里最高峰，最高點貓仔山亭可眺望月眉山全貌。



石岡區

電火圳生態步道

親子級
高度 344~378m
長度 2.5公里
路程 1.5小時

沿八寶圳而行，鄰近挑物古道及九房里步道。步道平緩而林蔭茂密，可順遊土牛客家文化館、情人木橋。



豐原區

公老坪蜈蚣崎登山步道

休閒級
高度 290~420m
長度 0.6公里
路程 25分鐘

因路線蜿蜒被稱為蜈蚣崎，沿途有許多觀景台，公老坪公園更是坐擁百萬夜景。



潭子區

新田登山步道

休閒級 健腳級
高度 180~495m
長度 2.9公里
路程 2小時

步道依山勢蜿蜒而建，位於最高點的賞鷹平台可眺望豐原市區。



太平區



咬人狗坑登山步道：休閒級，高度 145~480m，長度 3.3 公里，路程 1.5 小時。

沿形狀步道沿途有各類昆蟲及植物，到達嶺峰可鳥瞰頭汴坑溪蜿蜒的景緻。