

FUN TOUR ▶▶

# 大玩台中

TAICHUNG

登山樂活  
中文版

# 臺中旅遊資訊

## 旅行資訊

臺中觀光旅遊網

大玩台中APP

臺中市  
風景區管理所

台灣高鐵

臺灣鐵路

臺中GO  
公車即時資訊

## 交通資訊

交通部觀光署  
24小時免付費  
旅遊諮詢服務  
0800-011-765

市民一碼通 1999  
免付費旅遊申訴專線  
0800-211-734

外國人在臺免費生活諮詢熱線 1990

報警

醫護求救

無線電緊急救援頻道

110、119

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通  
險訊號,展開搜救工作。

## 旅遊服務

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

高鐵臺中站旅遊服務中心  
臺中市烏日區站前二路8號  
04-36006646

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

大甲鐵砧山遊客中心  
臺中市大甲區成功路221號  
04-2687-4543

石岡遊客中心  
臺中市石岡區石城街1號  
04-25724511

參山國家風景區管理處  
臺中市霧峰區中正路738號  
04-23312678

谷關遊客中心  
臺中市和平區東關路一段102號  
04-25951496

梨山遊客中心  
臺中市和平區中正路91-2號  
04-25981331

林業及自然保育臺中分署  
臺中市豐原區南陽路逸仙莊1號  
04-25150855

## 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,建議攜帶水壺、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(水壺、雨具、地圖、禦寒衣物及藥品)。

## 注意事項

- 出發前請務必掌握天候、交通路況。
- 颱風豪雨前後,切勿前往登山。
- 備妥水壺、防雨、防曬、防蚊蟲用品。
- 禁止餵食動物、攀折花木;禁止炊煮。
- 各登山步道難度不一,務必斟酌體力、裝備。
- 無痕山林,不屬於山上的物品、垃圾,請務必帶下山。

北屯區

大坑風景區登山步道

### 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

設有體能訓練場、拉筋設施、大魔王級上下坡，宛如鬱鬱蒼蒼的森林健身房。

### 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。

### 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 1.6公里  
高度 170~320m 路程 1小時

沿途設有許多戀愛主題打卡點，與9-1號步道串聯成一篇戀愛故事。步道平緩，夕陽美景更添甜蜜氣氛。

大玩台中  
IOS APP

大玩台中  
Android APP

**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」

登山口
 觀光景點
 涼亭
 停車場
 廁所

## 大甲區

### 鐵砧山風景特定區步道

劍井登山步道

桂花泉登山步道

雕塑公園

#### 劍井登山步道

<b>親子級</b>	長度 0.6公里
高度 135~185m	路程 20分鐘

登山出入口

銜接劍井至國軍紀念公園，步道綠意處處，登高可遠眺晚霞美景。

#### 桂花泉登山步道

<b>親子級</b>	長度 1.45公里
高度 85~215m	路程 1小時

登山出入口

步道分「澗、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

<b>休閒級</b>	長度 0.65公里
高度 40~90m	路程 30分鐘

銜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。

鰲峰山纜車

觀景平台

## 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，可遠眺一覽翠綠的大肚丘陵。



## 和平區

### 環山獵人登山步道

**健腳級** 長度 2.5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。



### 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獵徑，登山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



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。



## 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



為七雄最矮但高低落差大，山頂可眺望七雄群山，途中有通往蝴蝶谷瀑布的步道。



## 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。



## 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。



## 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)



沿途林蔭茂密，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。



## 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

### 雙崎部落埋伏坪登山步道

**健腳級** 長度 2.6公里  
高度 520~760m 路程 3小時

埋伏坪步道具有獨特地質地形的景觀及珍貴原始林生態，可在此觀賞雙崎部落及大安溪風光，美不勝收。



## 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。



## 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，最高點貓仔山庭可眺望月眉山全貌。



## 石岡區

### 電火圳生態步道

**親子級** 長度 2.5公里  
高度 344~378m 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** 長度 0.6公里  
高度 290~420m 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** 長度 3.3公里  
高度 145~480m 路程 1.5小時

環形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。

