



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

交通資訊



台灣高鐵



臺灣鐵路



臺中GO公車即時資訊

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

報警 110、119
醫護救難 145.00

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通
訊訊息,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
臺中市烏日區站區二路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(踰賴)
臺中市大甲區成功路221號
04-2687-4543

石岡旅服中心(哈妮開發)
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
臺中市和平區東開路一段102號
04-25951496

梨山遊客中心
臺中市和平區中正路91-2號
04-25981331

林業及自然保育署臺中分署
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)。

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。
- 備妥水糧、防雨、防蟲、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



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。

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。

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。

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



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

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。

9-1號步道/愛戀步道

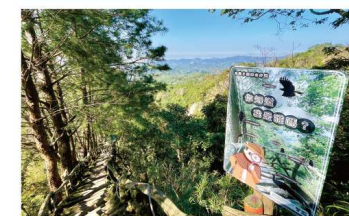
親子級 長度 0.6公里
高度 170~320m 路程 30分鐘



沿途設有與9號步道串連的戀愛主題裝置,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。

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。

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《布朗青蛙從樹上下来》故事元素,寓教於樂。

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、竹筴、特產造型吉祥物,與9號步道銜接串聯,近終點的360度雙層觀景台可眺望臺中市景。

3-1號步道/鳥語步道

健腳級 長度 0.35公里
高度 525~610m 路程 30分鐘



串聯3號步道及4號步道,構成環狀登山步道系統,步道臨水,生態豐富。

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。

中臺科大觀音山步道(11號步道) 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

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

親子級 長度 1.45公里
高度 85~215m 路程 1小時

步道分「潤、國、山、林」特色路段,能感受在地文化、地質與生態特色。



清水區 清水區



紫峰山登山步道

休閒級 長度 0.65公里
高度 40~90m 路程 30分鐘

銜接的觀景平台是紫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。



大肚區 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。

登山入口 1

登山入口 2

[illegible]

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。

裡冷林道登山口

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。

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

照片/陳鑑賓提供

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。

 聖仰山

谷關七雄登山步道

波津加山

3.0K

2.0K

0.0K

往梨山、武陵農場

8

谷關溫泉公園泡腳池

谷關遊客中心暨入關博物館

林遊樂區

服務中心

杜遺址

靜海寺

0.5K

2.5K

3.5K

4.0K

5.0K

5.5K

6.0K

馬槽山步道

八卦柱

燒灰窯遺址

馬槽山步道支線

八壯士

1.0K

0K

2.0K

3.0K

4.0K

5.0K

6.0K

7.0K

馬槽山

登山認證

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。

大安溪

和平自由里雙崎部落

臺中市和平區自由國民小學

雙崎部落埋伏坪登山步道

百年樟木

水圳遺址

觀音坑

登山入口

往苗栗縣

140

東崎路一段

雙崎路

雙崎路二段

雙崎路一段

0.0K

1.0K

2.0K

3.0K

4.0K

5.0K

6.0K

7.0K

8.0K

9.0K

10.0K

11.0K

12.0K

13.0K

14.0K

15.0K

16.0K

17.0K

18.0K

19.0K

20.0K

21.0K

22.0K

23.0K

24.0K

25.0K

26.0K

27.0K

28.0K

29.0K

30.0K

31.0K

32.0K

33.0K

34.0K

35.0K

36.0K

37.0K

38.0K

39.0K

40.0K

41.0K

42.0K

43.0K

44.0K

45.0K

46.0K

47.0K

48.0K

49.0K

50.0K

51.0K

52.0K

53.0K

54.0K

55.0K

56.0K

57.0K

58.0K

59.0K

60.0K

61.0K

62.0K

63.0K

64.0K

65.0K

66.0K

67.0K

68.0K

69.0K

70.0K

71.0K

72.0K

73.0K

74.0K

75.0K

76.0K

77.0K

78.0K

79.0K

80.0K

81.0K

82.0K

83.0K

84.0K

85.0K

86.0K

87.0K

88.0K

89.0K

90.0K

91.0K

92.0K

93.0K

94.0K

95.0K

96.0K

97.0K

98.0K

99.0K

100.0K

烏日區

知高訓步道-大榕樹

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溪，可180度俯瞰烏日大肚市景，欣賞夕陽及金色芒草。

Map details: The trail starts at Xue Tian Shan San Jiao Dian (學田山三角點), goes through Hao Han Po (好漢坡), and then follows the Zhi Gao Zhen Trail (知高圳登山步道) through Zhong Gong Ling Dao (空中廊道) and Yin Shui Qiao (引水橋). The trail ends at Zhong Shan Road (中山路) and the direction to the High-Speed Rail Station (往高鐵臺中站) is indicated.

雪蓮登山步道

登山出入口 1

登山出入口 2

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。

觀音山及鳳凰山登山步道

登山入口

[illegible][illegible]

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。

聚興山

第三步道

第二步道

第一步道

主步道

情人橋

賞鷹平台

豐興路二段龍興巷

登山出入口

QR Code

← 往潭子市區

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。

登山出入口