

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

外國人在臺免費生活諮詢熱線 1990

報警 110、119 | 醫護救難 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

大甲鐵砧山遊客中心
臺中市大甲區成功路221號
04-2687-4543

谷關遊客中心
臺中市和平區東關路一段102號
04-25951496

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

石岡旅客服務中心
臺中市石岡區石城街1號
04-25724511

梨山遊客中心
臺中市和平區中正路91-2號
04-25981331

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

參山國家風景區管理處
臺中市霧峰區中正路738號
04-23312678

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。

TAICHUNG 臺中市政府 觀光旅遊局 Tourism and Travel Bureau
42007 臺中市豐原區陽明街 36 號 5 樓
04-22289111

2026.07 編印 廣告

北屯區

大坑登山步道



登山口 | 觀光景點 | 涼亭 | 停車場 | 廁所

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」

大玩台中 IOS APP | 大玩台中 Android APP

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。

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、台灣欒、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、藍腹鷴等稀有鳥類。

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。

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 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。

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。

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、等特產造型吉祥物，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。

11號步道/能量療癒步道

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

雕塑公園

劍井登山步道

桂花泉登山步道

劍井登山步道

親子級 | 長度 0.6公里 | 高度 135~185m | 路程 20分鐘

登山出入口

銜接劍井至國重紀念公園，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

登山出入口

步道分「洞、園、山、林」特色路段，能感受在地文化、地質與生態特色。



清水區

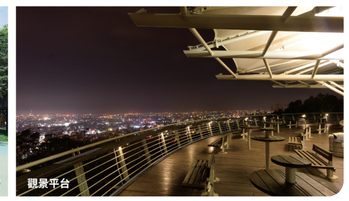


蔡峰山登山步道

休閒級 | 長度 0.65公里 | 高度 40~90m | 路程 30分鐘

銜接的觀景平台是蔡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。


谷溜遊戲場


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。



登山口 | 觀光景點 | 觀景台 | 涼亭 | 停車場 | 廁所

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。



雪山坑登山步道

休閒級 | 長度 2.4公里 | 高度 875~1000m | 路程 2小時

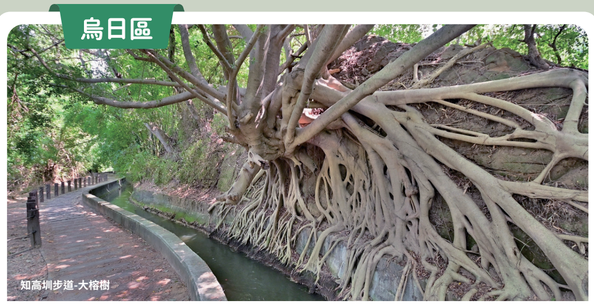
是桃山部落泰雅族的狩獵獵徑，登山入口巨大而神祕的雕像「巨人之手」是遊客愛好的拍照熱點。

登山入口





烏日區


知高圳步道-大榕樹

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。




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



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。


照片/石岡區公所提供



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。



登山出入口 1 | 登山出入口 2



潭子區



新田登山步道

休閒級 健腳級

高度 180~495m | 長度 3.6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。

登山出入口

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

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

谷關七雄登山步道



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

白毛山步道

中級山

高度 913~1522m | 長度 2.3公里 | 路程 4-5小時



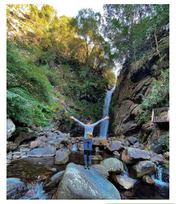
步道沿途多為闊葉次生林，濃密植被成為動物鳥類覓食處，步道沿途多陡峭地勢。

登山出入口

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



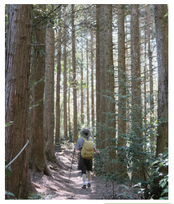
為七雄最矮但高低落差大，山頂可眺望七雄群山，途中有通往蝴蝶谷瀑布的步道。

裡冷林道登山口

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)



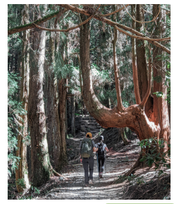
杜鵑林春季綻放時花團錦簇，天氣晴朗時，從步道的破空處可遠眺周圍群山。

登山出入口

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。

登山出入口

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)



照片/陳嬿筑提供

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。

登山出入口

八仙山主峰步道

中級山

高度 1029~2366m | 長度 6公里 | 路程 9-10小時(來回)

登山出入口

谷關七雄之首，步道前半段坡度較陡，匯流十文溪及佳保溪，與山林相輝映。作為日據時期臺灣三大林場之一，在5.5K處可見架空索道遺跡。

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)

登山出入口



路徑呈和緩之字爬升坡，寬大好走。登頂後腹地寬廣，設有大型微波反射板，擁有360度視野遼闊。



雙崎部落 埋伏坪登山步道

健腳級 | 長度 3.05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。



登山入口

登山安全注意事項

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。

登山口 | 觀光景點 | 三角點 | 停車場 | 廁所 | 吊橋 | 涼亭