

## 臺北市特色健走步道

編號	行政區	健走步道名稱	健走公里數	健走時間	運動消耗量	環境特色	地址	停車場	交通方式
1	大安區	大安森林公園 - 都市中的綠色精靈	約2.1公里	26分鐘	約150大卡	大安森林公園是清新的「都市之肺」，26公頃純休閒性「都市森林」型態的公園，來園運動休憩，有花看並可以欣賞音樂臺演出，享受「森林浴」舒暢身心。	臺北市大安區，東為建國南路，西為新生南路二段，北為信義路三段，南為和平東路二段。	有	捷運：淡水信義線至「大安森林公園」站下車。 公車：0東、0南、3、15、18、20、22、38、72、74、204、211、226、235、237、254、278、280、290、311、505、642、662、663、295、672、675，於「大安森林公園」站下車。
2	大安區	臥龍綠廊步道	約1.2公里	15分鐘	約70大卡	臥龍綠廊步道連結麟光捷運站，沿線有富陽自然生態公園及福州山公園，止於臥龍學園。富陽自然生態公園為臺北市區內難得一見的低海拔森林及溪流等自然資源，為臺北市第一座以生態保育與教育功能為主的自然公園，園內植物物種總計達331種，並可見保育類特有動物，如「臺北樹蛙」及「長吻白蠟蟬」等。	臺北市大安區，麟光捷運站（起點）→臥龍街→臥龍學園（臥龍街基隆路口，大安國小、芳和國中、和平高中）。	無	捷運：文湖線至「麟光站」下車。 公車：15、18、72、211、282、285、292、292副、556、680、685、902、1503、和平幹線、市民小巴7，於「麟光站」下車。
3	士林區	芝山岩健走步道	約1.454公里	約24分鐘	138大卡	芝山岩位於臺北市士林區聯合醫院陽明院區前方（隔兩聲街），在日據時期曾發現史前遺址，目前芝山岩遺址已列為國家一級古蹟。木棧道架設完善、採迂迴繞行上山，寬闊而平緩，輪椅也可直接推著上山，因棧道材質柔軟而有彈性，無論男女老少都可舒適行走其上，毫不費力走到目的地。	臺北市士林區兩聲街105號旁芝山公園	無	捷運：淡水信義線至「芝山站」下車後，即可搭乘接駁車。或直行至中山北路六段左轉後，右轉忠誠路一段，直行至第二個路口，右轉忠義街看到兩農國小，再步行約5分鐘即可到達陽明院區，總步行時間約15分鐘。 公車：(1) 兩農國小站：285、646、紅12、606、279、203 (2) 陽明醫院站：紅15、645、685。
4	士林區	臺北市磺溪彩虹健康步道	約4.313公里	約1小時	155大卡	在原有社區聚落架構與豐富的綠帶公園群中，早已擁有幅員廣闊的運動、休閒、遊憩相關設施，以及為數不少散落各角落的開闊綠地。	臺北市士林區中山北路6段374號對面面河堤	無	捷運：淡水信義線至「芝山站」或「明德站」下車，再步行約10分鐘即可到達。
5	士林區	漫步青雲平步青雲（上班族步道捷運步道）	約2.112公里 約1.442公里	約30分鐘	76大卡 52大卡	設置劍潭與士林捷運站之健走步道，讓上班族將健走融入生活，值得推薦給上班族作為下班後的健走場地。	臺北市士林區基隆路至中正路	有	捷運：淡水信義線至「劍潭站」或「士林站」下車。
6	士林區	天母運動公園 - 親子同樂的運動公園	約1,750公尺	15分鐘	63大卡	天母運動公園面積廣大，約佔16.8公頃，除外圍人行道外，亦可以在公園內操場的跑道健走，特別的是跑道上還特地用白線規劃了人行步道區和自行車道區，提供健走的人和騎單車的人各自的舒適空間。	臺北市士林區忠誠路2段77號	有	公車：206、220、267、279、285、606、646，於「天母棒球場」站下車。
7	大同區	浪漫踩線體驗步道（捷運北門站-霞海城隍廟-林柳新紀念偶戲博物館-大稻埕碼頭）	約1公里	約16分11秒	約46.9大卡	徜徉在迪化老街中，依循各種古蹟人文思古幽情時，也走入全國最重要南北貨集散地之一，見證另類的經濟奇蹟。	臺北市大同區塔城街10號	-	捷運：松山新店線至「北門站」，於2號出口，往塔城街步行至大稻埕碼頭，約20~25分鐘抵達。 公車：行經北門站周邊之公車路線包括797、藍29、9、250、304、622、12、302、304、660、9102、1504、641、704、785、798、893、660、756、797、892、42、260等。
8	大同區	歷史人文踏查步道（捷運圓山站-孔廟-保安宮-大龍峒-迪化運動公園）	約1.32公里	約22分13秒	約64.3大卡	大龍峒一帶號稱「十步一舉，五步一秀」，走過孔廟、保安宮、哈密老街等名勝到迪化休閒公園後，也別忘享受夕陽隱沒淡水河的美景	臺北市大同區酒泉街9之1號	-	捷運：信義淡水線至「圓山站」2號出口。 公車：經圓山捷運站周邊之公車路線包括 21、21、208、208基隆、247、553、287、677、紅2、紅33、紅34等。
9	大同區	淡水河邊美景飽覽步道（大稻埕碼頭-國順疏散門）	約1.33公里	約14分31秒	約42.1大卡	河濱沿線步道規劃完整，風光明媚，白天有河岸風光，黃昏有夕陽西下，夜晚有城市光景，美不勝收。	臺北市大同區民生西路底（5號水門）	-	捷運：信義淡水線至「雙連站」2號出口，往西沿民生西路步行至五號水門，約20~25分鐘抵達。 公車：大稻埕碼頭周邊之公車路線包括9、12、206、255、274、518、641、669、704、811及紅33等。
10	中山區	運動買菜 / 健康 Goal、購、Go	約1.1公里	15分鐘	49大卡	臺北市中山區買菜健走步道經過榮星花園通往民族東路410巷，最熱鬧擁擠的市場街道，是買菜的媽媽們必經之路。健走時間約5~30分鐘不等，途中景點豐富、美不勝收。	臺北市中山區復興北路376號→中山區民族東路336號	無	捷運：文湖線至「中山國中生」下車。 公車：【63-內湖舊宗路】【286副-福德街】【643-錦繡山莊】【225-民生社區】【74-景美】【542-捷運圓山站】【685-麟光新村】【棕1-松山車站】【680-麟光站】【2000-臺北長庚】【5116-松山機場】。

## 臺北市特色健走步道

編號	行政區	健走步道名稱	健走公里數	健走時間	運動消耗量	環境特色	地址	停車場	交通方式
11	中山區	龍江公園 榮星公園	0.6公里	15分鐘	55大卡	榮星公園是鄰近捷運中山站最大的鄰里公園，繞公園一圈約1200公尺，符合國民健康署推行的每天運動15分鐘的運動量。	臺北市龍江路271巷→民權東路三段1號	無	捷運：文湖線至「中山國中站」下車。 公車：【63-內湖舊宗路】【286副-福德街】【643-錦繡山莊】【225-民生社區】【74-景美】【542-捷運圓山站】【685-麟光新村】【棕1-松山車站】【680-麟光站】【2000-臺北長庚】【5116-松山機場】。
12	中山區	大同大學上學步道	約0.37公里	15分鐘	127大卡	結合校園運動場熱量標示，提供市民運動校園。	中山區中山北路三段40號	無	捷運：淡水信義線至「民權西路站」或「圓山站」、中和新蘆線至「民權西路站」或「中山國小站」。 公車：1.由臺北火車站出發：可由北一門（鄭州路）搭乘公車218、260、310，或捷運臺北車站6D出口處搭乘247或287至大同大學站下車。2.由士林方向出發：可搭乘公車218、220、260或310至大同大學站下車。3.由內湖方向出發：可搭乘公車247或287至大同大學站下車。
13	中山區	城市輕旅行健康 我最行	約1.8公里	45分鐘	65大卡	本步道橫跨三個不同特色的里，串聯5座公園，並結合Ubike腳踏車站點，提供區民及觀光客能夠輕鬆體驗及瀏覽城市不同樣貌。	南京復興捷運站8號出口	無	捷運：文湖線至「南京復興站」下車。 公車：46、248、254、266、266（區間）、279、282、282（副）、288、288（區間）、292、292（副）、306、306（區間車）、307、307（經西藏路）、604、605（快速公車）、622、652、668、672、675、711、棕9、棕10、紅25、國光客運、74、638、685、長航通運。
14	中正區	古亭河濱公園健 走步道-紫線	2010公尺	約23分鐘	72大卡	古亭河濱公園一直都是單車熱愛騎著鐵馬經過、悠閒的好去處，又是各種球類、溜冰等運動的好所在。過去常有花海節活動在這裡舉辦。	臺北市中正區永福橋至中正橋之間	有	捷運：松山新店線至「公館站」下車，往自來水園區方向前行，思源街往福和橋方向走到底，水岸廣場往河堤指標往下走，入口處在福和橋正下方。
15	內湖區	大湖公園環湖步 道	2公里	約20分鐘	110大卡	大湖公園位於內湖區成功路五段31號，南面毗鄰白鷺鷥山、遙指五指山，北面為鯉魚山、忠勇山等，佔地約為134135平方公尺，大湖湖泊面積約91692平方公尺，屬區域性公園。依山傍水，岸邊蜿蜒曲折，湖面如鏡，視野開闊，拱橋彷彿垂虹，公園景	臺北市內湖區成功路五段31號	有	捷運：文湖線至「大湖公園站」下車。 公車：紅2、247、284、617、620、630可到達。
16	文山區	指南茶路親山步 道	約4.3公里	4小時	189大卡	這條由政大環山道路通往樟山寺的步道，沿途都鋪設有石階，從遠處看來有如恐龍的脊椎，所以又叫做「飛龍步道」。每逢假日，總有絡繹不絕的人潮，生氣蓬勃地從政大後山或環山路往步道口邁進，壯觀的「隊伍」比起這飛龍可一點都不遜色喔。	政治大學（政大後山或環山三路往步道）	無	捷運：文湖線至「動物園站」下車。 公車：236、237、282、530、611、小10、棕3、棕5、棕6、棕11、棕15、線1於政治大學站下車，循環山三路、環山二路方向步行至登山口，進入樟山寺步道。 3.回程可自指南國小轉乘公車小10、棕15至捷運動物園站下車，搭乘捷運回家。
17	文山區	健康熊讚-動物 園友善安全步道	880公尺	約15分鐘	37大卡	全國首創結合健康、科技（QR code）、安全（AED）、無障礙、自然生態與動物觀賞，老少皆宜的「健康『熊』讚-動物園友善安全步道」。全長880公尺，全程來回健走時間約需30分鐘，步道全程無階梯、無障礙，坡度平緩，且兩旁分別有大貓熊館、熱帶雨林區等動物可觀賞，是條適合全家大小各年齡層健走的步道。	臺北市文山區新光路2段30號	有	捷運：文湖線至「動物園站」下車。 公車：板南線，在「市政府站」下車，再轉乘線1、棕18或棕21公車。或搭乘236（含區間車）、237、282（含副線）、294、295、611、676、679、793、933、小12、棕3、棕6、棕11（含副線）、棕15（含區間車）、棕18、棕21、線1、1501、1503及1558等路線，在捷運動物園站下車。
18	北投區	大屯櫻花隧道- 親山綠水線	約0.45公里	約5分30秒	37大卡	親山綠水線以復興三路153巷的賞櫻平臺為起點，經鳳梨涼亭沿著磺港溪往上走，為進入復興三路水汴頭福德宮捷徑，健走搭配山水洗禮讓身心健康舒「富綠廊道」設計重在富有綠意。起點撫遠公園內有二株老榕樹，且大佳河濱公園即在附近，出基隆河六號水門便可盡覽基隆河左岸風貌，健走、騎單車皆宜。	臺北市北投區復興三路152巷	有	捷運：信義淡水線至「捷運新北投站」下車，出站至對面北投公園搭乘小6公車上山，於復興三路152巷下車。
19	松山區	富綠廊道-城市 綠廊忙裡偷閒	約2.4公里	24分鐘	138大卡	撫遠公園（臺北市松山區撫遠街399巷29號）敦北公園（臺北市松山區105號）	無	公車：撫遠公園鄰近公車站：（1）三民國小站：214、紅31、紅32、903（2）莊敬里站：262、262區。敦北公園鄰近公車站：（1）民權敦化路口：214、紅31、紅32（2）富錦街口：262、262區（3）民生敦化路口：903。	
20	信義區	國父紀念館-市 民運動的熱門地 點	約1.675公里	17分鐘	60大卡	若要安排健走可從忠孝東路入口進入中山公園，再繞人行道往光復南路，接仁愛路直走往市政府方向，人行道外是車水馬龍的臺北都會景象。	臺北市信義區仁愛路四段505號	有	捷運：板南線「國父紀念館」站下車。

## 臺北市特色健走步道

編號	行政區	健走步道名稱	健走公里數	健走時間	運動消耗量	環境特色	地址	停車場	交通方式
21	南港	南港公園-能量實地	約1公里	20分鐘	39大卡	南港公園於民國77年闢建，面積近約15.6公頃，園內地勢依山傍水，南港公園另一項特色是長700公尺環繞著公園的紅磚土跑道，在此柔軟的紅磚土跑道上慢跑或健走，沿途有好山好水。	臺北市南港區東新街170之1號	有	捷運：板南線至「昆陽站」下車，往東新街方向步行前往。 公車：(1) 32、279至「南港公園」站下車(2) 212、240、270、281、284至忠孝東路六段「忠孝醫院」站下車步行前往。
22	南港區	成美左岸河濱公園	約2.26公里	約23分鐘	117大卡	「成美左岸河濱公園」位於基隆河成功橋至麥帥一橋間，與對岸的成美右岸河濱公園是兩座以燈光銜接起來的光之走廊，步道旁青綠的草地蜿蜒綿長，與基隆河水映著天光，非常宜人。	基隆河成功橋至麥帥一橋間(南港側)	否	捷運：板南線至「昆陽站」下車，往松河街方向步行前往。 公車：28、203、205、276、306、306區間車、605、605副線、629、668、678、711、1032、1191、2021至「南港路三段」站下車。
23	萬華區	龍山寺文青健走A路線	約1.220公里	成人建議14分鐘內完成 銀髮族建議22分鐘之內完成	成人可消耗77大卡 銀髮族可消耗83大卡	龍山寺前殿有八角藻井以及全臺灣唯一的鑄銅龍柱，大殿有金柱撐起的圓形螺旋狀藻井，可在此稍作休憩，欣賞臺灣傳統寺廟之美；健走路線會經過西昌街224巷，此處為臺北最大的藥草集散地，步入此區時濃濃的青草香迎面撲鼻而來。	捷運龍山寺站1號出口→西園路一段→廣州街→剝皮寮)→繞行老松國小外圍	有	捷運：板南線至「龍山寺站」下車。
24	萬華區	龍山寺文青健走B路線	約1.94公里	成人建議20分鐘內完成 銀髮族建議35分鐘之內完成	成人可消耗120大卡 銀髮族可消耗132大卡	龍山寺前殿有八角藻井以及全臺灣唯一的鑄銅龍柱，大殿有金柱撐起的圓形螺旋狀藻井，可在此稍作休憩，欣賞臺灣傳統寺廟之美；百年老校(老松國小)校內設有跑道及樂齡學習中心，是民眾健走、	捷運龍山寺站1號出口→廣州街→康定路→桂林路→左轉東園街→中華路→西本願寺	有	捷運：板南線至「龍山寺站」下車。
25	萬華區	西門捷運A路線	約1.5公里	21分鐘	75大卡	萬華舊稱艋舺，是臺北最早開發的地區，蘊含許多人文歷史，沿者健走路線樂活走時，可在體會到此萬華蛻變的軌跡。	無	無	捷運：板南線至「西門站」下車。
26	萬華區	西門捷運B路線	約1.625公里	24分鐘	90大卡	萬華舊稱艋舺，是臺北最早開發的地區，蘊含許多人文歷史，沿者健走路線樂活走時，可在體會到此萬華蛻變的軌跡。	無	無	捷運：板南線至「西門站」下車。
27	中正區	中正紀念堂外圍步道	約2.2公里	約15-20分鐘	101大卡	中正紀念堂交通方便、地勢平坦、路線安全，沿著外牆一圈距離大約2.2公里，園區內亦設有健身場，是平日輕鬆健走絕佳場所，且晨間或是傍晚均適合。	臺北市中正區中山南路21號	有	捷運：淡水信義線至「中正紀念堂」下車，捷運中和新蘆線至「東門站」下車，往信義路一段方向步行即可到達。 公車：15、18、20、22、37、88、204、208、214、236、237、248、249、251、252、261、263、270、293、297、588、621、630、644、648、651、660、671...等線在中正紀念堂站及南門市場下車。
28	內湖區	碧湖公園環湖步道	1.5公里	約15分鐘	83大卡	隱身在內湖區的碧湖公園，除了是內湖居民的後花園，也是臺北市唯一擁有大湖泊的水景公園，本公園依山傍水，有山巒疊翠的環境，前擁湖水，設有中國式涼亭、九曲橋及環湖步道等設施。	臺北市內湖區內湖路2段175號	無	公車：藍27、21、28、247、267、278於「內湖國小」或「達人女中」站下車，步行即可到達。
29	北投區	磅空頂綠地	約0.6公里	約6-7分鐘	37大卡	步道採用棧道式設計，減少邊坡整地及開挖，並可以保留棧道下方給動物通行、躲藏。當您走過這涼涼的棧道別顧著往前走，可以停下來看看周邊豐富植物景觀。	大度路三段301巷28弄底，馬偕護校東側。	否	捷運：淡水信義線至「關渡站」下車，沿大度路二段296巷步行。 公車：1505、216副、223、302、308、550、682、756、757、紅35、紅55、紅55區公車於關渡站下車。
30	北投區	石碑公園健康步道	約0.8公里	約9-10分鐘	31大卡	起點自石碑捷運站起，經石碑國中與石碑國小，沿路除了學校操場，另有石碑公園(三角公園及尊賢園區)等運動場地，供民眾休憩與肢體活動。	臺北市北投區石碑路一段200號	有	捷運：淡水信義線至「捷運石碑站」1號出口出站，可沿石碑路一段39巷或致遠二路87巷繞行，可抵達金龍市場或繞行回到「捷運石碑站」。
31	北投區	忠義山親山步道	約2.1公里	約2小時20分鐘	74大卡	忠義山標高232公尺，步道經忠義行天宮上山，登頂可眺望關渡出海口，遍覽淡水河及關渡平原風光。	臺北市北投區大度路3段296巷51號	有	捷運：淡水信義線至「捷運忠義站」出站，沿桃源國中上山，經忠義山拓印臺，由捷運忠義站下山。