

陽明山國家公園步道分級表

更新日期：112.3.17

項次	系統	步道名稱	行程	里程(公里)	海拔高度(公尺)	高度差(公尺)	時間	天數	難度等級	困難地型	應注意事項
1	七星山系	七星主峰—東峰步道(小油坑至冷水坑)	小油坑登山口→七星主峰→七星東峰→冷水坑登山口	3.7	740-1120	380	2.5小時	0.5	2	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.教育電臺至東峰段，秋冬2季東北季風強勁，需小心通行。
2		七星主峰—東峰步道(小油坑至苗圃)	小油坑登山口→七星主峰→七星東峰→苗圃登山口	4.0	552-1120	568	3小時	0.5	2	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.小油坑登山口上行至主峰前空曠處，秋冬2季東北季風強勁，需小心通行。
3		夢幻湖步道	苗圃步道2號亭→夢幻湖→夢幻湖停車場登山口	1.5	786-895	109	1小時	<0.5	1	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.勿擅自翻越夢幻湖觀景平臺進入夢幻湖生態保護區。
4		紗帽山步道	陽明湖登山口→紗帽山→大埔登山口	2.2	330-643	313	1.5小時	<0.5	2	無。	大埔登山口路段綠樹成蔭，日照不足，步道鋪面較滑，建議由此登山口上行，並小心通行。
5	大屯山系	大屯主峰—連峰步道	大屯鞍部登山口→大屯主峰→大屯南峰→大屯西峰→面天坪→清天宮登山口	5.8	452-1092	640	4.5小時	1	3	南峰至西峰山勢陡峭、路面狹窄、多泥濘濕滑。	1.本路線無須宿營裝備，惟不屬第2級步道設施良好類型，故列第3級。 2.午後較易起霧。 3.南峰、西峰段上下行時需輪流通行、拉繩攀爬，建議穿戴手套。
6		二子坪步道	二子坪遊客服務站→二子坪遊憩區→二子坪遊客服務站	3.6	814-850	36	1.3小時	<0.5	0	無。	無。

項次	系統	步道名稱	行程	里程 (公里)	海拔 高度 (公尺)	高度差 (公尺)	時間	天數	難度 等級	困難地 型	應注意事項
7		面天山— 向天山步 道	二子坪遊憩區→面天山 →向天山→向天池→興 福寮登山口	4.0	402-979	577	3 小 時	0.5	2	無。	部份路段綠樹成蔭，日照不足，步道 鋪面較滑，需小心通行。
8		菜公坑山 步道	菜公坑山第 1 登山口→ 菜公坑山→菜公坑山第 2 登山口	1.6	800-887	87	1 小 時	<0.5	1	無。	無。
9		中正山步 道(中正山 第 1 登山口 至十八份)	中正山第 1 登山口→中 正山→十八份登山口	3.6	260-845	585	3 小 時	0.5	2	無。	1.部分路段坡度較陡，須小心行走注 意安全。 2.該步道高低落差大，請評估自身體 力再行前往。
10		中正山步 道(中正山 第 1 登山口 至中正山停 車場)	中正山第 1 登山口→中 正山→中正山停車場	2.6	522-845	323	2.5 小時	0.5	2	無。	部分路段坡度較陡，須小心行走注意 安全。
11	擎 天 崗 系	金包里大 路	金包里大路城門→許顏 橋→八煙登山口→天籟 登山口	5.6	230-756	526	3.5 小時	0.5	2	無。	1.秋冬 2 季注意東北季風易有降雨及 大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.部分路段為草原地形無遮蔭，部分 路段綠樹成蔭，請帶足夠飲水及行 動糧並小心行走。
12		日人路	擎天崗嶺頭壩→許顏橋 →上磺溪停車場登山口	3.5	414-763	349	2 小 時	<0.5	2	無。	1.秋冬 2 季注意東北季風易有降雨及 大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.部分路段為草原地形無遮蔭，部分 路段綠樹成蔭，請帶足夠飲水及行 動糧並小心行走。
13		絹絲瀑布 步道	絹絲瀑布步道口→絹絲 瀑布→擎天崗遊客服務 站	2.7	552-762	210	1.5 小時	<0.5	2	無。	1.秋冬 2 季注意東北季風易有降雨及 大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.沿途綠樹成蔭，日照不足，導致步 道濕滑，須小心行走。

項次	系統	步道名稱	行程	里程 (公里)	海拔 高度 (公尺)	高度差 (公尺)	時間	天數	難度 等級	困難地 型	應注意事項
14		擎天崗環形步道	擎天崗嶺頭岳→往竹篙山叉路口→金包里大路城門→擎天崗嶺頭岳	2.4	720-794	74	1小時	<0.5	1	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.沿途有野化水牛出沒，行走時請注意水牛，勿靠近及逗弄，如遇水牛追逐，請善用避牛樁躲避。
15		頂山—石梯嶺步道	風櫃嘴登山口→頂山→石梯嶺→金包里大路城門→擎天崗嶺頭岳	6.4	597-865	268	3小時	0.5	2	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.路程頗長，部分路段為草原地形無遮蔭，請帶足夠飲水及行動糧。 3.沿途有野化水牛出沒，行走時請注意水牛，勿靠近及逗弄，如遇水牛追逐，請善用避牛樁躲避。
16		冷擎步道	冷水坑遊客服務站→菁山吊橋→雞心崙觀景平臺→擎天崗草原	1.6	730-765	35	1小時	<0.5	1	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.於擎天崗草原端，有野化水牛出沒，行走時請注意水牛，勿靠近及逗弄，如遇水牛追逐，請善用避牛樁躲避。
17		坪頂古圳步道	平等里步道口→清風亭→桃仔腳橋→坪頂古圳步道口	1.3	324-481	157	1.25小時	<0.5	1	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.沿途綠樹成蔭，日照不足，導致步道濕滑，須小心行走。 3.注意天氣，如有大雨徵兆，勿冒險過溪或水道以及下溪水遊憩。
18	人車分道	環七星山人車分道—陽金公路段	陽明山公車總站→陽明山國家公園遊客中心→百拉卡公路入口站(原七星山站)	4.5	428-758	330	2.5小時	0.5	2	無。	1.竹子湖往百拉卡公路入口站秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.路程頗長，部分路段無遮蔭，請帶足夠飲水及行動糧。

項次	系統	步道名稱	行程	里程 (公里)	海拔 高度 (公尺)	高度差 (公尺)	時間	天數	難度 等級	困難地 型	應注意事項
19		環七星山人車分道 —百拉卡公路入口 站至冷水坑段	百拉卡公路入口站→小 油坑岔路口→中湖→夢 幻湖停車場岔路口→冷 水坑公共溫泉浴室→冷 水坑遊客服務站	3.8	739-819	80	2小時	0.5	2	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及 大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.路程頗長，部分路段無遮蔭，請帶 足夠飲水及行動糧。
20		環七星山人車分道 —冷水坑 至新園街 段	冷水坑遊客服務站→菁 山自然中心→菁山露營 場→絹絲瀑布步道口→ 中山樓大門口→陽明山 公車總站	4.7	422-739	317	2.5 小時	0.5	2	無。	1.秋冬2季注意東北季風易有降雨及 大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2.路程頗長，部分路段無遮蔭，請帶 足夠飲水及行動糧。
21		百拉卡公 路人車分 道	百拉卡公路入口站(原 七星山站)→大屯鞍部 登山口→大屯山車道→ 二子坪遊客服務站	2.5	758-839	81	1.5 小時	<0.5	1	無。	部分路段綠樹成蔭，日照不足，鋪面 較滑，需小心通行。
22	生態 保護 區	鹿角坑生 態保護區 —楓林瀑 布	鹿角坑生態保護區管制 站→水廠→楓林瀑布→ 水廠→鹿角坑生態保護 區管制站	5	330-640	310	5小時	1	3	部分路 段陡 峭、落 差大、 需通過 溪流。	1. 需經入園申請許可。 2.本路線無須宿營裝備，惟不屬第2 級步道設施良好類型，故列第3 級。 3.遇雨溪水易高漲、湍急。
23		鹿角坑生 態保護區 —小觀音 山	鞍部停車場→小觀音山 西峰→西西峰→西北峰 →北北峰→北峰→主峰 →小觀音戰備道入口	6.2	830-1070	240	6小時	1	3	泥濘濕 滑，部 分路段 陡峭。	1.需經入園申請許可。 2.本路線無須宿營裝備，惟不屬第2 級步道設施良好類型，故列第3 級。 3.午後易起霧。
24		磺嘴山生 態保護區	磺嘴山登山口→避難山 屋→磺嘴山(含翠翠 谷)→鹿堀坪→大坪登	7.4	410-912	502	6小時	1	3	部分路 段陡峭 濕滑或	1. 磺嘴山登山口約位於頂山-石梯嶺 步道5.0K處。 2.需經入園申請許可。

項次	系統	步道名稱	行程	里程 (公里)	海拔 高度 (公尺)	高度差 (公尺)	時間	天數	難度 等級	困難地 型	應注意事項
			山口							泥濘	3.無遊憩服務或步道鋪面等設施。 4.本路線無須宿營裝備，惟因不屬第2級步道設施良好類型，故列為第3級。 5.沿途有野化水牛出沒，行走時請注意水牛，勿靠近及逗弄。 6.秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 7.路程頗長，請帶足夠飲水及行動糧，如有急需，於避難山屋有提供飲水、乾糧及簡易急救箱，請節約使用。
25	東西大縱走	大縱走—頂山線	風櫃嘴登山口→頂山→石梯嶺→擎天崗環形步道→往竹篙山叉路口→擎天崗草原→雞心崙觀景平臺→菁山吊橋→冷水坑遊客服務站	8.5	597-865	268	4.25 小時	0.5	2		1. 秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2. 頂山石梯嶺段路段為草原地形無遮蔭，請帶足夠飲水。 3. 沿途有野化水牛出沒，行走時請注意水牛，勿靠近及逗弄，如遇水牛追逐，請善用避牛樁躲避。 4. 大縱走各路線間串連走時，請詳加評估自身體能及風險。
26		大縱走—七星山線	冷水坑登山口→七星山東峰→七星山主峰→小油坑登山口	3.7	740-1120	380	2.5 小時	0.5	2		1. 秋冬2季注意東北季風易有降雨及大霧；夏季注意午後雷陣雨。 2. 教育電臺至東峰段，秋冬2季東北季風強勁，需小心通行。 3. 大縱走各路線間串連走時，請詳加評估自身體能及風險。
27		大縱走—面天山線	二子坪遊客服務站→二子坪遊憩區→面天山→	7.1	402-979	577	4.2 小時	0.5	2		1. 部份路段綠樹成蔭，日照不足，步道鋪面較滑，需小心通行。

項次	系統	步道名稱	行程	里程 (公里)	海拔 高度 (公尺)	高度差 (公尺)	時間	天數	難度 等級	困難地 型	應注意事項
			向天山→向天池→往清 天宮叉路口→清天宮登 山口								2. 大縱走各路線間串連走時，請詳加 評估自身體能及風險。
28		大縱走— 大屯山線	大屯鞍部登山口→大屯 主峰→大屯南峰→大屯 西峰→面天坪→二子坪 遊憩區→二子坪遊客服 務站	7.1	452-1092	640	5小 時	1	3	南峰至 西峰山 勢陡 峭、路 面狹 窄、多 泥潭濕 滑。	1. 本路線無須宿營裝備，惟不屬第2 級步道設施良好類型，故列第3 級。 2. 午後較易起霧。 3. 南峰、西峰段上下行時需輪流通 行、拉繩攀爬，建議穿戴手套。 4. 大縱走各路線間串連走時，請詳加 評估自身體能及風險。