

社區健走步道

序號	行政區	名稱	距離 (公尺)	運動消耗熱量 (大卡) 註：以 60 公斤成人為例	
				走路 (4 公里/小時)	騎腳踏車 (8.8 公里/小時)
1	豐原區	三陽公園健走步道	450	21	9
2	東勢區	福隆里河堤步道	698	32	14
3		東新國小校園外圍健康步道	490	23	10
4		東豐自行車道	4,000	188	80
5	神岡區	潭雅神綠園道神岡段健走步道	6,300	293	129
6	潭子區	潭雅神綠園道潭子段健走步道	3,200	149	65
7		早溪東路親水自行車道	3,600	171	72
8		早溪西路自行車道	3,200	152	64
9	大雅區	潭雅神綠園道大雅段健走步道	3,500	163	72
10	新社區	新社健走步道	5,000	233	102
11		復盛里櫻木花道	2,500	118	50
12		大南里櫻木花道	2,600	122	52
13		月湖里步道	2,000	94	40
14		新社里步道	2,000	94	40
15	石岡區	電火圳健走步道	3,400	158	70
16		情人木橋瘦身坡階梯步道	150(階梯)	187(上樓梯)	91(下樓梯)
17	和平區	捎來步道	1,300	60	27
18	大甲區	大甲國小周邊人行步道	540	25	11
19		大甲體育場	400	19	8
20	清水區	鰲峰山健康步道	1,000	47	20
21		鰲峰山自行車健康步道	750	35	15
22		高美溼地海堤健康步道	1,450	68	29
23		清水運動公園健康步道	550	26	11
24	沙鹿區	鎮立公園健康步道	1,000	47	20
25		沙鹿區健康步道	1,400	66	28
26	梧棲區	梧棲大排健康步道	500	23	10
27		草湳健康步道	500	23	10
28		南簡健康步道	250	12	5
29	外埔區	永豐六分村桐花步道	3,500	163	72

序號	行政區	名稱	距離 (公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以60公斤成人為例	
				走路 (4公里/小時)	騎腳踏車 (8.8公里/小時)
30	大安區	東安步道	4,600	214	94
31	龍井區	竹坑南寮登山步道	5,500	256	113
32	后里區	泰安村魅力商圈健走步道	5,000	233	102
33		內東路健康步道	7,000	329	140
34	大肚區	環保公園步道	1,000	47	20
35	烏日區	麻園頭溪公園健走步道	1,000	47	20
36	太平區	頭汴坑溪堤健走步道	1,900	88	39
37		麗園公園步道	800	38	16
38	大里區	十九甲河堤步道	3,200	149	65
39		內新國小運動場	200	9	4
40		運動公園	1,200	56	24
41		環保公園	500	24	10
42	霧峰區	玉蘭谷健走步道	1,800	84	37
43	東區	東光綠園道	17,000	791	348
44		樂成公園步道	900	42	18
45	南區	樹德公園健走步道	600	28	12
46		忠明綠園道	1,000	47	20
47		樹義綠園道	1,000	47	20
48	中區	台中公園健康步道	1,500	70	31
49	西區	五權西路美術館健康步道	1,500	70	31
50		美術綠園道一角	700	33	14
51		藍興公園	626	29	13
52		市民廣場	700	33	14
53		萬壽棒球場	700	33	14
54	北區	太原路綠園道	1,800	84	37
55		孔廟無菸步道	200	10	—
56	西屯區	東海大學文理大道	19,000	884	389
57		東海大學校園步道	4,300	202	86
58		逢甲公園	1,200	56	24
59		秋紅谷健康小徑-外圍人行道	808	38	—
60		秋紅谷健康小徑-環湖步道	388	19	—

序號	行政區	名稱	距離 (公尺)	運動消耗熱量 (大卡) 註：以 60 公斤成人為例	
				走路 (4 公里/小時)	騎腳踏車 (8.8 公里/小時)
61	南屯區	楓樹里自行車道/樂活健走路線	19,000	884	389
62		特殊教育學校操場	1,000	47	20
63	北屯區	新都生態公園	12,000	558	245
64		三光社區健康藝術走廊	220	10	4
65		三光國中周邊步道	600	28	12
66		大德里活動中心周邊步道	1,000	47	20
67		四張犁國中校外人行道	760	36	15
68		陳平國小校外人行道	500	24	10