

▶ 12 鄉鎮市推薦健走步道

宜 蘭 市



全長來回約 2.1 公里消耗熱量 174 卡

鄉鎮 地點	宜蘭市進士社區健走步道
步道特色	從健身橋出發，沿美福大排產業道路，沿途路況平坦景色怡人，有火龍果園、香蕉園、水芭樂、白鷺鷥、紅冠水雞、途中會經過油庫、楊士芳橋、陳氏鑑湖堂、落羽松園，除了環境清幽、富含人文歷史的靜謐風情外，還能飽覽田園風光，是個鬧中取靜、休憩健身的好去處。
推薦原因	步道景點之一為陳氏鑑湖堂，建於西元 1850 年，為一座充滿濃厚書香古意的三合院古厝，也是宜蘭縣境內規模最大的家廟，分佈有半月池塘、機堡遺址、落羽松園及供族內子弟就讀的登瀛書院等，園區內草木扶疏、風景優美，是營造一個蘊涵人文歷史與自然生態的世外桃源。尤其陳家松園內的落羽松，氣根突出地面為一大奇觀。
結合單位	宜蘭市公所、進士社區發展協會、宜蘭市衛生所

羅東鎮

羅東林業文化園區健走步道熱量消耗圖



鄉鎮 地點	羅東鎮-林業文化園區健走步道
<p>步道特色</p>	<p>日治時期羅東林業園區因太平山而發跡興盛，成為當時開發太平山森林而設立的據點，是當年儲存太平山木材的重要地方，見證當時羅東商業的繁榮，隨著時空變換，昔日做為太平山林木砍闢的貯木場，直至民國 71 年結束了砍闢，林場也成為了當地居民的休閒場所，林場內不僅還保存著蒸氣運材車、鐵路軌道、貯木池閒置著蓄水池更是成為魚類、鳥類棲息的勝地，且在這片無可取的綠色森林，涵養著蘭陽地區的民生、灌溉…等所需的水源。而植物則可以淨化都會地區汙濁的空氣。假日時，環湖木棧步道又提供了許多民眾放鬆壓力、遊憩的最佳地點；除此之外羅東林業文化園區還保留當年載運木材的火車，並將園區內的原有的貯木池變成了自然生態池，園區內還展示昔日的蒸汽火車、森林鐵路，原有閒置的房舍，改設置為森活館、森產館、森趣館、生態竹屋，並極地推動社區林業與森林周邊社區、部落攜手合作，並結合附近景點及社區部落，發展生態旅遊。</p>
<p>推薦原因</p>	<p>羅東林業文化園區環湖步道的最後一段，經過文化創意展覽館。這是在林場日式木造房宿改裝而成的。一整排的舊式房舍，讓人彷彿跌入記憶深處的舊時光裡，心海泛起陣陣漣漪。雖然隨著歲月的流轉，舊的事物總會不可避免的逐漸消失，但透過政府及民間的努力，則可以保存住某些可以見證社會發展的歷史記憶，傳承給下一代。在羅東林業文化園區，除了可以健身健走之外，更喜歡這裡自然環境。我在這裡找到了感動，也邀請您一起來體驗乘風健走趣。</p>
<p>結合單位</p>	<p>羅東林務局、信義社區發展協會</p>

蘇 澳 鎮



鄉鎮 地點	蘇澳-七星山步道
步道特色	<p>七星山健康步道，可從蘇澳體育場入山，也可從蘇澳冷泉旁的小路上山，全長約 4.7 公里的七星山健康步道，高低起伏不大，只有幾處小陡坡，大致上平坦易行，適合全家大小漫步山林。若是從體育場這頭入山，剛開始上坡的山路較陡所以會感覺到上氣不接下氣，七星山有一個好漢坡，說短不短至少也有 188 石階梯，可達星嶺公園，星嶺公園種植許多花木，設有休息涼亭 2 座，公園內有石桌石椅，樹木之間有幾個吊床，在公園觸口一邊是蘇澳街區，山腳下冷泉公園，稍遠一點是白米社區清晰可見北迴鐵路，從山頂可以俯視遠方的蘇澳港、豆腐岬、南方澳跨海大橋、蘇花公路、砲台山…等景點，七星山步道一趟來回約一個小時即可輕鬆完成，夏天的蟬鳴與飛蝶有種給人感覺大自然是如此的美好。</p>
推薦原因	<p>蘇澳七星山頂，開闢了 一公頃多的『志工公園』裡面每株花或樹都有會員認養，每個季節都有不同的花盛開，以後賞花不用到陽明山，七星山就夠瞧了。還有各種遊憩設施，公園內埋設許多廢輪胎，仰躺做運動很棒，盪鞦韆、單槓、吊床、木桌、木椅等；爬山走累了，坐下來歇歇腳，涼風徐徐，鳥語花香，七星山海拔 230 公尺，可以鳥瞰蘭陽平原、龜山、蘇澳市區，南方澳漁港、蘇澳港等，七星山步道全長 4850 公尺，走完約一小時，路況好，現在多了志工公園，歡迎多上山走走。</p>
結合單位	蘇澳鎮公所、蘇澳鎮衛生促進會、七星山風景推廣協會、蘇澳冷泉

頭 城 鎮



鄉鎮	頭城鎮-草嶺古道
地點	
步道特色	<p>草嶺古道全長 8.5 公里，是先民開闢淡水廳到噶瑪蘭廳之間的官道路段，稱之為「淡蘭古道」，行經臺北縣及宜蘭縣兩縣分界山的「草嶺」，故名為「草嶺古道」。</p> <p>全程步行時間約需 3-4 小時，步道可見闊葉樹林、人工栽培的針葉樹還有亞熱帶雨林最具特色的筆筒樹。草嶺古道是四季皆適宜登爬的步道，春草碧綠，花開遍野；夏薑花香，香漫滿谷；秋芒白雪，搖曳生姿，冬芒凋盡，蒼茫蕭瑟，是步道四季景致的寫照。谷中綠地迤邐，稜線頂可眺望東北角美景，是登山、健行、賞景的優勝美地。沿途還有『澄澈山溪』、『福德祠』、『跌死馬橋』、『雄鎮蠻煙摩碯』、『虎字碑』、『觀景亭』、『草嶺古道大里遊客服務中心』、『天公廟』等景點，從古蹟造訪到身心遊憩無一不精采。古道中步道交錯，主要為升降緩坡步道，另鋪設的石板路有三種類型：含階梯式、緩坡段的平鋪式石板路及長階石板路，提供民眾不同的需求與選擇。古道的鋪設以我國南方丘陵山路的築路技術，採用當地最常見的砂岩作為材料，石磴如梯，後歷經日人的拓寬、頭城鎮公所的開路以及東北角管理處重新以砌石鋪設，而成為一條古意盎然、兼具知性與感性的健行步道。</p>
推薦原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對不同的運動限制與需求，步道的選擇趨於多樣化。 2. 悠遊於步道，可同時享有人文、知性饗宴。 3. 為昔日往返台北宜蘭間主要通道，能體驗先民披荊斬棘、筚路藍縷之精神。 4. 主管單位用心營造，可順利推動本方案並具加分成效。 5. 每逢假日，遊客如熾，尤以年度芒花季，7 年突破 40 萬人次，因此若將告示牌豎立於該步道，必可獲得最大宣導效果。
結合單位	交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸 國家風景區管理處

礁 溪 鄉

礁溪鄉龍潭湖健走步道熱量消耗圖



全長來回約 2.8 公里消耗熱量 232 卡

鄉鎮 地點	礁溪鄉-龍潭湖環湖步道
步道介紹	龍潭湖全長 2.8 公里，位於礁溪龍潭村內，面積約 17 公頃，湖面遼闊，水深 4.5 丈，距離宜蘭市區約 6 公里左右，交通便利，此湖三面環山，湖面遼闊，為「蘭陽十二勝」之一，亦是蘭陽五大名湖中面積最大的湖泊；湖區則保留了原始與自然的風貌，景致宜人，循著環湖道路悠然漫步，只見兩旁綠樹垂蔭，蝴蝶翩翩飛舞，偶而幾隻鷺鷥掠過湖面，為寧靜的山光水色增添不少美麗。龍潭湖的附近有廟宇和禪寺數座，其中以軒轅教的一「黃龍山黃帝神宮」最富盛名和傳奇色彩。位於環湖路旁的第二公廁附近的一條岔路直上，是一處景觀清幽的軒轅教寶地，宮廟的廣場非常寬闊，還可眺望整個龍潭湖面景觀。
推薦原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因路面平坦適宜各年齡族群、全家一起運動。 2. 對於想登山健走的民眾，龍潭湖是一個好去處，因黃帝神宮為上坡路適宜挑戰不同體能登山健走。 3. 龍潭湖早上或傍晚健走民眾為本鄉及宜蘭市附近民眾而白天遊客皆為外來客，每天人數約 2-3 仟人。
結合單位	宜蘭縣政府工商旅遊處、礁溪鄉公所、龍潭社區發展協會、黃龍山黃帝神宮、礁溪鄉社區衛生促進會

壯 圍 鄉

順和社區健走熱量消耗圖



全長來回約 2.2 公里消耗熱量 182 卡

鄉鎮 地點	壯圍鄉-順和社區健走步道
<p>步道特色</p>	<p>漫步於社區內，走過阡陌良田，你可以被一片翠綠擁抱，你可以悠遊金黃稻海，在隨風搖曳的綠色稻田裡、駐足傾聽豐收的喜悅，看悠閒自在的鳥兒輕跳，還有變化多端的白雲輕移，結合庄腳人善良的人文特質，來到順和社區會讓你有種心靈沉澱的輕鬆感。其中：</p> <p>漢藥店一許仔：十三股老街~店仔墘上，有一家百年老店，是方圓數個村落唯一的漢藥店，許先生為人和善，精通藥理，價格公道，童叟無欺，因此「許仔」聲名遠播。</p> <p>大樹公：「吃果子，拜樹頭。」本社區有三棵大樹公，都各有幾十年的歷史：一棵芎林樹，雖不高大，但虯枝盤屈，造型奇特，位在三叉路口，護佑村民進出平安；一棵老榕樹則是在衙門內，高大茂密，數人合抱的粗幹，樹根綿延，佔地數十公尺；另一棵則是國聖廟的大榕樹，是社區夏日午後休憩的好所在。</p> <p>衙門：舊稱「衙門」的派出所，座落在店仔墘的最東面，設立至今，已有百年以上歷史。改建之後的建築外型，一改嚴肅冷酷面貌，紅瓦綠籬，加上老榕枝葉茂密，彷彿一棟別墅，是宜蘭「派出所別墅化」的先驅。</p> <p>協天廟：又稱帝君廟，供奉主神為關聖帝君，保佑全庄平安。</p> <p>十八甲廟：又稱國聖公廟，牌坊則題為延平廟，安奉的主神是延平郡王鄭國聖爺。不僅為社區居民的信仰中心，也是居民聯誼、學童嬉戲的場所。</p>

	<p>鴨母寮：早期宜蘭，有水的地方，就有養鴨人家。養鴨也是本社區農家的副業之一。位在十八甲、距離國聖公廟八十公尺的鴨母寮，各位經過的時候，不妨放慢腳步，聽聽牠們聒噪的叫聲、看看牠們一身潔白、搖晃可愛的身影，可以讓你勾起「呱呱呱呱，醜小鴨，醜小鴨，長長脖子扁嘴巴，走起路來搖搖搖，要到河裡去玩耍。頭兒小小身體大，只會呱呱呱」的童年回憶！</p>
<p>推薦原因</p>	<p>為改善社區環境，創造綠化特色，社區遍植杜鵑花。到處可見的杜鵑花海，花團錦簇，讓原生巷老街也變成綠意盎然，讓後巷也成花園。漫步在社區杜鵑花道上，與稻海所交織成的一幅美麗風情，令人分享一場心靈的悸動。</p> <p>順和的人情味及社區內人文歷史豐富，阿公的蓑衣、廟口耆老講氣象，一起爭論烏龜在「放屁」或是在「吐磺」？阿嬤竹圍下坐椅條的挽臉、十三股老街的剃頭店、帥氣阿公戴著斗笠騎著拉風的「二八仔」腳踏車，都是社區內永不退色的回憶，讓順和社區敞開大門迎接過往的客人，來廟口泡茶、聊天、一起感覺順和的熱忱吧！</p>
<p>結合單位</p>	<p>壯圍鄉公所、忠孝村長辦公處、忠孝派出所、順和社區發展協會、協天廟、延平廟、親海民宿、海邊渡假民宿、月兒灣灣渡假別館、綠園有機蔬菜農園</p>

員 山 鄉

員山鄉員山河堤健走路線

來回約5.2公里，可消耗約430卡

健走起點

折返點

已走1.5公里 消耗124卡囉!

走2.6公里已消耗215卡囉! 再加油!

【資料來源：依據行政院衛生署國民健康局99年多運動、健康吃社區樂活計畫】
上述熱量消耗數以走路（休閒）9.6分鐘/400公尺、24分鐘/公里計算。
消耗熱量會因地形、速度、頻率而有所不同。請依照自己身體狀況從事適當運動。

宜蘭縣政府衛生局 員山鄉衛生所 關心您

全長來回約 4 公里消耗熱量 331 卡

鄉鎮 地點	員山鄉-宜蘭河堤步道（員山段）
步道特色	<p>宜蘭河先後匯合大礁溪、小礁溪及大湖溪，經礁溪、員山、宜蘭等鄉市，由壯圍鄉廓後附近匯入蘭陽溪出海。流域面積 17.5 平方公里，流路長度 20.1 公里。由於宜蘭河落差平緩，水量穩定，在從前以水路交通為主的時代，宜蘭河連接了東港、壯圍、宜蘭、員山、大湖地區，成為沿岸居民生活的重心。清晨，兩三群麻雀閑散地跳躍啾啾，陽光很輕巧，薄薄地自雲層透過；午後，剛下過雨的天空藍中帶紫，傍晚，宜蘭河被染得金黃，沐浴在宜蘭河微光中的人們彷彿都穿戴著希望的光圈，每一個隨意散步而來的人都親切地向你微笑點頭…。</p> <p style="text-align: center;">這不是烏托邦，這是你在宜蘭河堤</p>
推薦原因	<p>基於現代人工作壓力大且不知運動的好處，這是兼具休閒舒壓及運動健身的好所在，工作餘暇之際帶著您的全家大小、老伴，親子同遊走入鄉間，沉醉於漫天飛舞清涼花草香中，除了散步，健走亦可騎著鐵馬馳乘在鄉間田園小路，迎著風輕鬆悠遊河堤，保證壓力全失，逍遙又自在。</p>
結合單位	<p>員山社區發展協會、員山鄉衛促會、員山鄉公所、員山鄉農會</p>

冬 山 鄉

仁山植物園健走步道



全長來回約 2.6 公里消耗熱量 215 卡

鄉鎮	冬山鄉-仁山步道
地點	
步道特色	<p>仁山植物園，位於宜蘭縣冬山鄉中山休閒農業區的山區，剛好位於往新寮瀑布的途中，海拔約在 50 公尺至 500 公尺之間，面積約有 102 公頃，園區內共分為東方庭園植物展示區(艾園、嵐庭)、西方庭園植物展示區(英式、法式)、大航海外來植物展示區(非洲區、澳洲區、南亞區、南美區)與低海拔森林產業展示區(樟腦寮、木炭窯)，是一處兼具休閒、生活、生態及教育的植物園。園區內共有五條步道，分別為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仁山步道(新寮橋頭~艾園嵐庭~仁山亭~觀景平台) 全長約 1km，終點的觀景平台可眺望蘭陽平原風光。 2. 公務車道(園區大門~百草園~遊客服務中心) 全長約 1.3km，全段多種以桐為名植物，尤以木油桐為主，每逢五月花季，雪花片片，自成一幅美麗的圖。 3. 仁山自然步道(入口停車場~登峰步道) 全長約 2.4km，是由林務局羅東林管處規劃設計，由入口進入後地勢逐漸往上爬升，翻過山頭後與登峰步道相連結。 4. 葉子步道(百草園~樟腦寮、木炭窯~大航海外來植物展示區)全長約 0.45km，因步道路面鋪印了許多葉片圖案，因以為名。 5. 登峰步道(大航海外來植物展示區(非洲區)~仁山自然步道)全長約 2.4km，可到達園區最高處的鐵塔，為園區最陡峭的步道，途中林相完整，是為登山挑戰的絕佳場所。完整的林相及豐富的生物資源，為蘭陽平原至淺山丘陵接壤生態之代表，園區規劃有多條主題步道，提供來訪遊客不同的生態觀察體驗。
推薦原因	仁山自然步道位在宜蘭縣冬山鄉中山村，與仁山植物園相銜接，海拔 980 公尺，

	<p>環繞的新寮山，是冬山河上游新寮溪發源地所在，步道全長 2.46 公里，走完全程約 2 個小時，入口處舊時盛產樟腦，被稱為「樟腦寮」，因此，步道入口即搭建大型的樟腦儲存木桶為地標。仁山植物園，位於台灣中央山脈的北端，海拔高度約 50 至 500 公尺，面積約有 102 公頃。</p> <p>植物園的前身是一個造林苗圃，早期主要生產推廣造林的苗木，隨著國人開始重視環境的綠美化之後，功能逐漸轉型為培育環境綠美化推廣苗木的苗圃。由於園區與市區距離不遠，交通方便，是登山及休憩的絕佳去處。</p>
結合單位	宜蘭縣政府農業局、冬山鄉公所、中山社區發展協會、冬山鄉衛促會

五 結 鄉



全長來回約 4 公里消耗熱量 331 卡

鄉鎮 地點	五結鄉-親水公園健走步道
步道特色	宜蘭是個好山好水好空氣的城市，近年來因熱鬧的童玩節，讓大家得以認識冬山河之美。放眼所見，不論一石一木，或一池一亭，處處呈現既樸拙又精緻的「庄腳味」，成功的詮釋了往昔的美感，並賦予新的生命。親水公園是一座騎乘自行車暨健走的絕佳場所，路線安全性良好。沿著冬山河兩岸有條經過規劃的自行車道，想要健走可選擇河畔兩旁飽覽秀麗的河川水色，由親水公園出發展開一段親水自然的健走之行。一路上兩旁是翠綠樹木和淳樸的田野風光，迎著風感受健走所帶來一股健康和活力。走到清水閘門之處是此段健走的終點站。在這裡從超大型的龍舟競賽、西式划船到家庭親子的休閒之旅都能令你流連忘返、暢意而歸。
推薦原因	位於台 7 丙線的利澤簡橋，大紅色的橋墩建築好像在宣告你已來到碧藍清澈的冬山河畔，在晴朗的藍天和白雲相伴下，和家人一同出遊相約健走，為生活增添樂趣，為健康加分。健走路線 Profile <ul style="list-style-type: none"> * 健走範圍：園內司令台—清水閘門 * 公里數：全程約 4 公里 * 健走步數：約 7000 步
結合單位	工商旅遊處(親水公園)、協和社區發展協會、五結鄉衛生促進會

三星鄉



全長來回約 4.4 公里

鄉鎮 地點	三星鄉-龍泉步道
步道特色	<p>「龍泉登山步道」綿延三星鄉茶山之上，距三星鄉衛生所僅 10 分鐘路程，步道入口設有噴泉景觀，沿途可眺望三星鄉街景，田園風光盡覽眼底，風景優美。</p> <p>步道沿途路面鋪設木屑，採自然生態造景方式，不僅美觀大方更可減緩爬坡時的膝蓋衝擊，兼顧保健與預防運動傷害防治之考量。</p> <p>步道中途提供健行者休息、眺景、談天等多用途的觀景平台，由平台可向下眺望安農溪及蘭陽溪美景外，並可窺探大同玉蘭茶園的山嵐白雲，涼風徐徐令人心曠神怡。</p>
推薦原因	<p>步道全長 1.9 公里，步行往返時間約 1.5 小時，適合朋友、家人一起運動健走體驗大自然運動、享受山林森呼吸。</p>
結合單位	<p>三星鄉公所、三星鄉社區衛生促進會、三星鄉體委會</p>

大同鄉

松羅步道 Sunglo Trail

★ 步道全長2公里 步行往返約120分鐘
 Total Pathway Length: 2KM
 Walking Time: about 120 minutes

★ 上述熱量消耗數以走路(上坡)計算，60公斤的您走17分鐘約消耗熱量100卡，將會因地形、速度、頻率而有所不同，請依照自己身體狀況從事適當運動。
 (資料來源：依據行政院衛生署國民健康局99年運動、健康吃社區樂活計畫)

According to the calorie-burning calculations above for walking uphill, a 60 kilograms weight person who takes 17 minutes walking will be burning 100 calories in the body, but it also depends on the topography, speed and walking pace. Please remember to exercise appropriately for your physical condition. (Source: "Eat health, Exercise more" Community Project, Bureau of Health Promotion, Department of Health.)

現在位置
 You Are Here
 管制站 Control Point
 2km
 步道出入口 Pathway Entry and Exit

生態旅遊 請不要破壞生態
 Ecotourism No Ecocide
 1. 禁止攜帶寵物、野火、爆竹、亂丟菸蒂及菸灰
 2. 禁止攜帶、射殺、採集、亂丟毒藥及非法藥品
 3. 禁止攀折花木、破壞或剝樹膠
 4. 請將垃圾自行帶回，或投入設於沿途之分類垃圾筒
 5. 請依照圖示正確使用回收筒
 6. 請勿將廢棄的膠袋或塑膠袋丟棄

1. Do not bring pets along and release caged animals.
 2. Carrying, smoking in the wild, backbone, disposal of alginate acids, ashtray and flaring are prohibited.
 3. Bringing of flowers, tea leaves or anything on the tree trunk are prohibited.
 4. Please take back all garbage or place it in the identified garbage bin in the tourist area.
 5. Please use driver and that can be washed repeatedly.
 6. Please reject the used fished paper to the recycle bin.

松羅吊橋
 Sunglo Drawbridge
木橋
 Wooden Bridge
A段支線
 A-Branch Line
B段支線
 B-Branch Line
桂竹橋
 Bamboo Bridge
C段支線
 C-Branch Line
松羅溪
 Sunglo River
巨石瀑布
 Waterfall (Huge Rock)
步道終點
 Pathway End Point

黑腳松離巢天飛羽
 Black-footed Parrot (Flight Feather)
繽紛水彩畫
 Colorful Watercolor Painting
幽靜的世外桃源
 A Peaceful Escape (The Valley)
別有洞天的驚喜
 Phenomenal Adventure (The World of Uppside-Down)
精緻造境的碧藍裡
 Exquisite Scenery (The Emerald Blue Sky)

行政院農業委員會林務局羅東林區管理處
 Forestry Planning Division, Forestry Bureau, Council of Agriculture, Executive Yuan

全長來回約 2.6 公里消耗熱量 215 卡

鄉鎮	地點	大同鄉-松羅步道	
步道特色	<p>松羅步道座落於宜蘭縣大同鄉境內的泰雅族松羅部落；松羅部落位處北橫公路（台七線）98 公里處，社區入口有一充滿泰雅精神的地標，雕塑著泰雅勇士與織布婦女；由此前行二、三百公尺，於示有松羅步道標示圖的路口右轉產業道路，續行約 1.4 公里即抵步道管制站與停車場。</p> <p>管制站離步道入口尚有 1.5 公里之路程，沿著松羅溪而行，可欣賞田野山色、蟲鳴蛙叫與清溪流瀑。</p> <ul style="list-style-type: none"> 林務管轄：羅東林區管理處礁溪工作站 行政轄區：宜蘭縣大同鄉 步道位置：宜蘭縣大同鄉松羅村 步道全長：2 公里 爬升高度：海拔界於 280 至 400 公尺，平緩好走 路面狀況：石子路 難度評價：適中，老少咸宜 		
推薦原因	<p>1. 和社區鄰近，方便村民活動</p> <p>2. 周邊有玉蘭茶園及民宿，走累了可以有喝茶及休憩的地方</p> <p>「松羅國家步道」，是羅東林管處在宜蘭縣內已開闢的六條國家級步道之一，由昔日泰雅獵徑整修而成，這裡溫暖潮濕的氣候，造就了雨林般的森林植被原始景觀。至今仍保有原始豐富自然生態的松羅步道，漫步其中，彷彿身在亞馬遜熱帶雨林，處處充滿自然野趣，是從事自然觀察、享受清綠森林浴的好所在。</p>		
結合單位	<p>玉蘭社區、玉蘭茶園、浥美茶香民宿、大同鄉公所、大同鄉衛生所、羅東林區管理處</p>		

南 澳 鄉

南澳鄉基雅健走 步道熱量消耗圖



宜蘭縣政府衛生局·南澳鄉衛生所 關心您

【資料來源：依據行政院衛生署國民健康局99年多運動、健康吃社區樂活計畫】
上述熱量消耗數以走路(休閒)9.6分鐘/400公尺、24分鐘/公里計算。消耗熱量會因地形、速度、頻率而有所不同。請依照自己身體狀況從事適當運動。

全長約 4 公里消耗熱量 331 卡

鄉鎮 地點	南澳鄉-基雅健走步道
步道特色	<p>步道起點南澳高中位於宜蘭縣南澳鄉南澳村，緊臨蘇花公路，西鄰南澳綜合運動場，村民以泰雅族原住民為主，民風純樸。此步道經南澳原生樹木園區，佔地 8.99 公頃，海拔 25 公尺，園區分成南澳工作站、林業展示館、生態展示館、原生樹木園區和景觀區等五部分，想認識及研究原生樹木這裡就是最佳理想地點。步道路程全長四公里，沿途寧靜與純樸之美盡收眼底。而終點站金岳國小為偏遠小型原住民學校，三面環山，一面向海，風景秀麗，氣候怡人亦視為一參觀景點。</p>
推薦原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此步道為本鄉中心區、人口集中，鄰接有三個村(南澳. 碧侯. 金岳)及蘇澳鎮南強里。 2. 99 年新開發自行車道設施，適為可推廣健走及騎乘自行車的地點之一。 3. 原生樹木植物園區是親近大自然又可運動健走的最佳選擇。沉浸森林浴使人心曠神怡，讓身心在愉悅之中不知不覺走完步道，已健健康康消耗了 331 卡的熱量囉！
結合單位	<p>南澳鄉公所、南澳鄉代表會、林務局南澳工作站、南澳鄉部落健康促進會、南澳高中、南澳國小、碧侯國小、金岳國小、南澳社區發展協會、碧侯社區發展協會、金岳社區發展協會</p>