

GOLiFE™

穿戴科技·第一品牌

全方位 GPS 專業智慧運動錶 GoWatch X-PRO

使用說明書



請事先閱讀



目錄



版權及商標

本產品之著作權屬研鼎崧圖股份有限公司所有。

本產品在台灣完成著作設計，受中華民國著作權保護，任何侵權行為皆被嚴格禁止，並將依法提出最高金額之賠償。

其他未宣告之商標皆屬該商標所有人之所有。

我們誠摯地感謝您購買本公司的產品。
為了保證您正確地使用本產品，
使用前請您仔細閱讀本說明書。

並請妥善地保管好本說明書，以便在需要的時候可以隨時查閱。

※ 商品上有時候會貼有一層防止損傷的保護膜。請務必將保護膜撕下後再開始使用。如果在貼有保護膜的情況下使用，則有可能因為沾上汗漬、塵埃、或汗水而導致汗損甚至生鏽。

產品使用注意事項

警告

該標誌表示如果操作不當，有可能造成重傷等嚴重後果

- 如果出現以下情況時，應立即停止使用
 - 手錶機身或錶帶因任何原因變得尖銳時。※ 請立即與購買商店或本公司客服中心取得聯繫。
- 請勿將手錶或零件放在嬰幼兒觸摸得到的地方
 - 萬一嬰幼兒誤吞，請盡快就醫。
- 請勿對手錶拆卸更換充電電池或進行改造
 - 拆裝手錶需要專門知識。更換之充電電池也需要正確規格。請交由購買商店處理。※ 若電池裝錯規格，可能導致破裂、發熱、甚至起火。
※ 錯誤拆裝手錶，則可能導致進水，使手錶損壞。

注意事項

該標誌表示如果操作不正確，有可能造成輕傷或物質方面的損失

- 應避免在以下場所使用或保存手錶
 - 有揮發性藥品散發的地方（去光油等化妝品、殺蟲劑等等）。
 - 溫度長期超出 $-10^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$ 範圍以外的地方。
 - 長期受到磁力或靜電影響的地方。
- 出現過敏或斑疹時
 - 應立即停止使用，並盡快就醫。
- 其他注意事項
 - 請勿對手錶或零件進行拆卸或改造。
 - 請勿將手錶交給嬰幼兒，以免導致誤吞食、受傷、或過敏。
 - 使用完的電池，應遵照當地政府規定方式處理。

產品特點

※ 本手錶為具備 GPS 以及 三大感應器之微電腦全方位戶外智慧手錶

※ GPS 為全球衛星定位系統 (Global Positioning System) 之縮寫。

三大感應器為可偵測氣壓 / 高度、溫度、與方位羅盤之感應裝置。

在世界任何地方，只需輕壓按鈕一次即可自動調整為當地標準時間

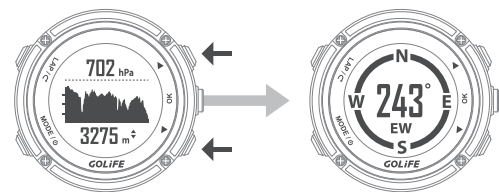
- 接收 GPS 訊號，迅速自動調整時間。
適用於全球 39 個時區、408 個城市。

- ➡ 關於時區 P.14
- ➡ 觸發自動時區 P.14
- ➡ 手動設定時區 P.14



內建三大感應器
可偵測氣壓 / 高度、溫度、與方位羅盤

- 透過微電腦，可在 -10°C ~ 60°C 範圍內，計算當下之氣壓 / 高度、溫度、與電子羅盤。
- ➡ 手錶模式下按壓 [OK] 鍵切換至三大感應器畫面；續按 [上]、[下] 鍵可輪流切換氣壓 / 高度、與溫度 P.29
- ➡ 續按壓 [OK] 鍵可再切換到羅盤畫面 P.30



氣壓 / 高度 / 溫度

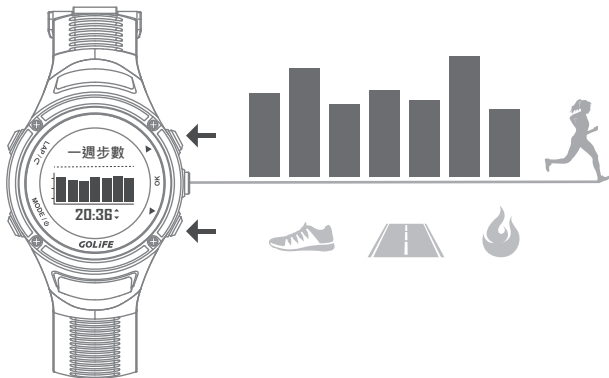
電子羅盤



產品特點

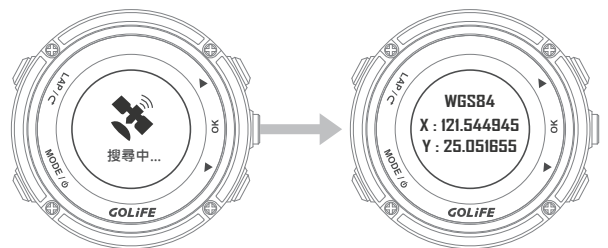
日常活動追蹤

- 自動追蹤每日的活動量；包括步數、距離、與熱量。
- 可繪製長條圖顯示一整週之步數變化與當週平均步數。
- 按壓 [OK] 鍵切換至 [日常活動追蹤] 畫面；
- 續按 [上]、[下] 鍵可輪流切換一週步數長條圖與平均步數。 P.30



即時座標顯示

- 定位完成後，可即時顯示當下座標。
- 按壓 [OK] 鍵切換至即時座標畫面；定位完成後手錶即會隨時隨地顯示當下之座標 P.30
- ※ 目前支援 WGS84 之座標格式。
- 未來將透過韌體更新，支援更多的座標格式。

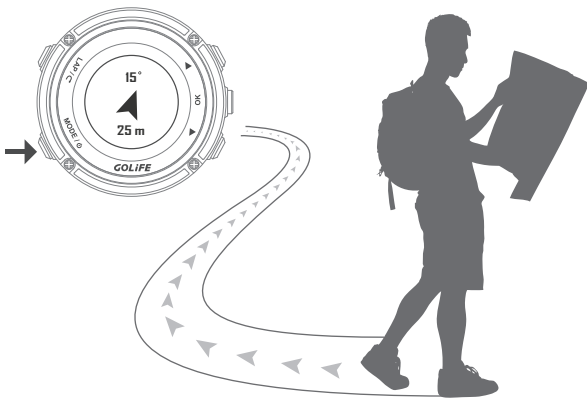


產品特點

導航功能

- 定位完成後，手錶將隨之移動，即時指出與該定位點之方向及距離。

➡➡ 按壓 [MODE] 鍵進入主選單，選擇 [導航] 啟動本功能 P.44



智慧手機連結

- 全中文顯示來自智慧手機的提示訊息。

使用 GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式記錄活動。

➡➡ 於日常模式的時鐘畫面，按壓 [下] 鍵讀取來自智慧手機的提示訊息。

按下智慧手機上 GOLiFE GoFIT App [裝置] > [同步]，並將 X-PRO 與手機擺放在一起，即可將活動記錄同步到手機與雲端服務網站。 P.19

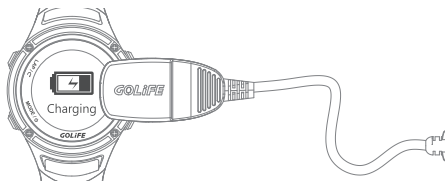


第一次使用前請校正

※ 除了第一次使用，若是過久沒有使用手錶，也請進行這些校正，以保證手錶完備而精確地為您提供各項功能。

第一次使用手錶

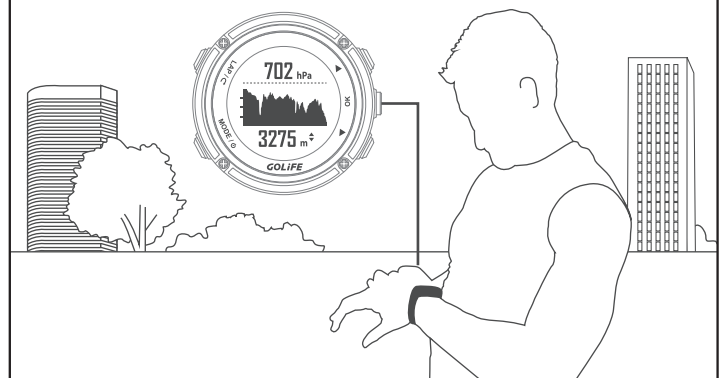
- 第一次使用手錶，請先為您的手錶充電，並到戶外進行定位以自動校正時間與時區
- 自商店購回的手錶取出時，很可能已經處於完全沒電的狀態。使用前，請先充電 10 分鐘以上。
 ➡ 充電方式請參閱 [P.9](#)



- 充電完畢後，請到戶外易於接收訊號的場所，長按 [MODE] 鍵將您的手錶開機，並進行自動校正時間與時區。 ➡ 手錶開機後的設定流程，請參閱 [P.13](#)
- 若您處在室內無法定位，或者是想手動設定時間：
 ➡ 請參閱 [P.14](#)

校正三大感應器

- 手錶第一次使用電子羅盤功能前，請進行校正。
 ➡ 校正方式請參閱 [P.30](#)
- 氣壓屬於隨時空變化的大氣現象，使用氣壓與高度功能前，請先進行校正。
 ➡ 校正方式請參閱 [P.29](#)



目錄

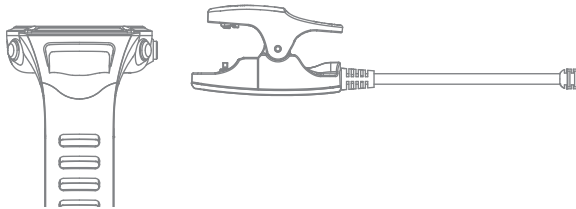
1. 使用前請閱讀	01
產品使用注意事項	02
產品特點	03
第一次使用前校正	06
2. 目錄	07
3. 使用之前	09
為手錶充電	09
各部件名稱	10
4. 基本操作	11
基本操作方式	11
狀態說明列	12
第一次啟動 GoWatch X-PRO	13
校正時區 (手動及自動校正時區)	14
GOLiFE GoFIT APP 智慧手機應用程式 (透過智慧手機同步與上傳紀錄)	15
GOLiFE GoFIT APP 智慧手機應用程式特色	15
如何安裝 GOLiFE GoFIT App	17
如何配對 GoWatch X-PRO	18
如何上傳活動資料至 GOLiFE GoFIT App	19
GOLiFE CONNECT (透過電腦同步與上傳紀錄)	20
如何安裝 GOLiFE CONNECT	20
GOLiFE CONNECT 上傳教學	22
GOLiFE RUN 雲端服務網站	23
GOLiFE RUN 雲端服務網站特色	23
如何使用 GOLiFE RUN 雲端服務網站	25
5. 模式與功能	27
模式說明	27
日常模式	28
時鐘功能	28
氣壓與高度功能 (校正氣壓計)	29
電子羅盤功能 (校正羅盤)	30
計步功能	30
即時座標功能	30
訊息功能 (智慧訊息)	31

開始活動	-----	34
活動模式	-----	35
選單模式	-----	37
活動	-----	37
訓練館	-----	41
導航	-----	44
日常監控 (計步與智慧訊息)	-----	44
設定	-----	45
藍牙設定	-----	52
同步模式	-----	52
配對模式	-----	52
裝置配對	-----	53
心跳帶	-----	53
速度踏頻器	-----	53
6. ANT+ 感測器	-----	54
配戴心跳帶 (選購)	-----	54
配戴速度踏頻器 (選購)	-----	56
7. 注意事項	-----	60
回復預設後的開機設定步驟	-----	60
延長電池使用效能	-----	61
手錶韌體更新	-----	63
使用注意事項	-----	64
疑難排解與常見問題	-----	66
8. 參考資料	-----	70
日光節約時間	-----	70
取得更多資訊	-----	70
功能索引表	-----	71
產技術規格	-----	73

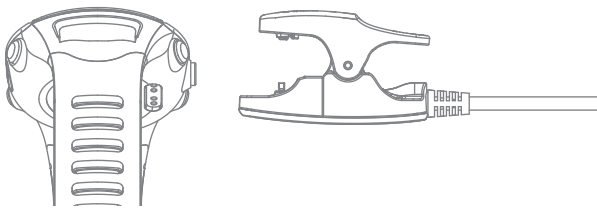
為手錶充電

※ 充電時，請注意勿使手錶長時間處於高溫狀態下

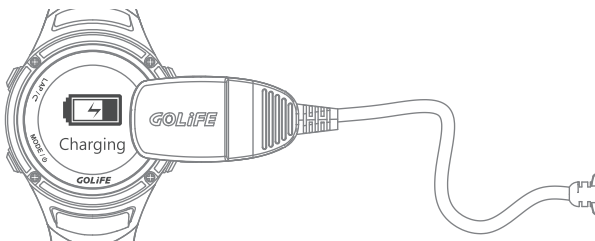
(請盡可能讓手錶工作溫度在 -10°C ~ 60°C 範圍內進行充電)。



- 如圖所示，充電夾上的『GOLiFE』字樣與手錶表面均朝上。



- 輕壓充電夾尾端，使充電夾前端凸點卡榫，對準手錶底部的對應孔，然後放開尾端，使充電夾妥善夾上手錶、接觸金屬接點。



- 將充電夾另一端之 USB 接頭接上電腦，手錶等待約 2 秒即自動開始充電。

各 部 件 名 稱



1 [模式 / 電源] 鍵 (MODE / Φ)

- 按可將手錶關機、或開機。
- [活動模式] 下，按壓此鍵可回到時鐘畫面 (可藉此續按 [OK] 鍵依序切換到例如氣壓、高度、溫度之「三大感應器」等畫面) ➡ P.29

※ 若活動仍在記錄中而未結束即回到 [日常模式]，請記得結束活動，否則可能因為 GPS 仍持續開啟而導致手錶急速耗電。 ➡ P.35

2 [分圈 / 返回] 鍵 (LAP / C)

- 於選單中按壓，可用來回到上一層選單。
- 在 [日常模式] 下的時鐘畫面，長按可鎖定手錶、避免誤按。
- 於 [活動模式] 下按壓，可用來分圈；若活動處於暫停狀態，可按壓以結束活動。 ➡ P.35

3 [上]、[下] 鍵 (▲ / ▼)

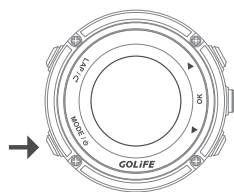
- 4 • 於選單中按壓，可用來移動至上一個、或下一個選項 (此時再接再著按下 [OK] 鍵以便作選擇)
- 在 [日常模式] 下的時鐘畫面，按 [下] 鍵可進入 [訊息檢視] 畫面。 ➡ P.31
- 於 [活動模式] 下按壓，可用來檢視上一個、或下一個頁面 (每個頁面提供可自訂的不同數據欄位，例如距離、高度、步速、熱量等等)。 ➡ P.45

5 [OK] 鍵

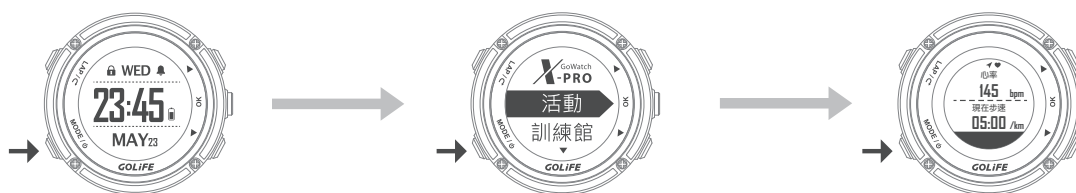
- 於選單中按壓，可用來選擇該選項。
- 在手錶模式下的時鐘畫面按壓，可依序切換到氣壓、高度、溫度之「三大感應器」畫面、「電子羅盤」畫面、「即時座標」畫面與「日常活動追蹤」畫面)。 ➡ 參照 P.27 第三點
- 活動記錄模式下，按壓此鍵可開始或暫停活動。 ➡ P.35

基本操作方式

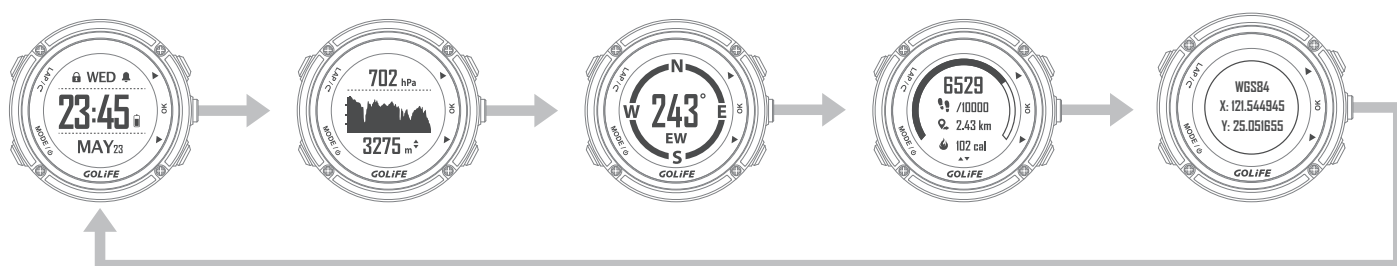
※ 長按 [MODE] 鍵以關機、或開機。



※ 按壓 [MODE] 鍵以切換 [日常模式]、[選單模式]、[活動模式] 等三大模式。



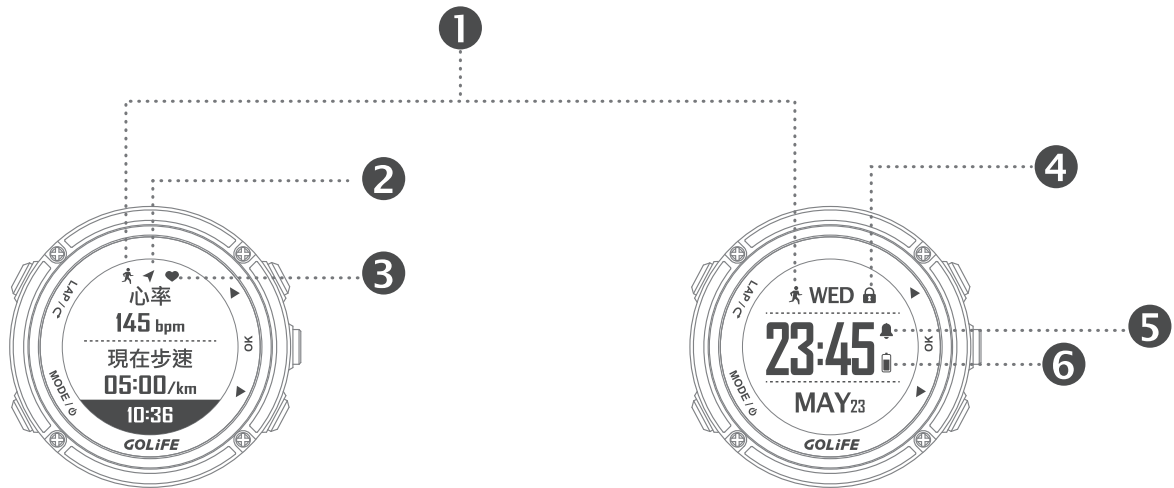
※ [日常模式] 下，按壓 [OK] 鍵以切換時鐘畫面、三大感應器 (氣壓 / 高度 / 溫度)、電子羅盤、日常活動追蹤、即時座標等各個畫面 (各畫面可再按 [上]、[下] 鍵切換不同數據欄位)。



※ 運用 [上]、[下] 鍵，[OK] 鍵，與 [LAP] 鍵，來操作選單。



狀態說明列



① 運動記錄狀態

	活動記錄中 (依運動類型不同而改變) 時鐘功能下，圖像會閃動顯示
	暫停記錄

運動類型

	步行		室內跑步
	跑步		室內騎車
	半馬		登山
	全馬		三鐵
	游泳		其他
	自行車		

② GPS 衛星狀態

	衛星已定位
	衛星未定位
	關閉GPS

③ 心跳帶 / 速度踏頻感測器連接

	心跳帶已連接
	速度踏頻感測器已連接

④ 鎖定狀態

	按鍵鎖定狀態，長按 LAP 鍵可以解除鎖定
--	-----------------------

⑤ 鬧鐘狀態

	已開啟鬧鐘設定
--	---------

⑥ 電池狀態

	電量將耗盡
	電量 50%
	電量 75%
	電量充足

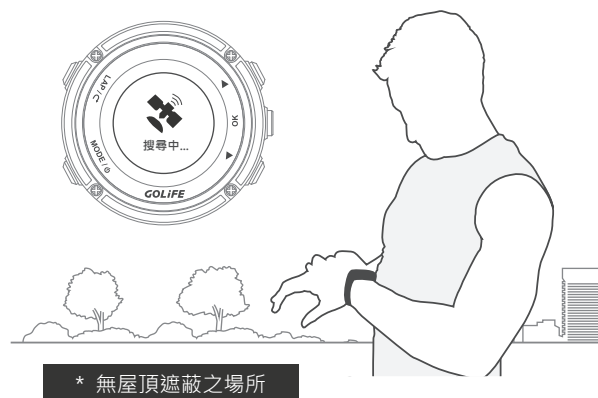
第一次啟動 GoWatch X-PRO

1. **充電**：將專用充電線連接 X-PRO 充電（使用電腦的 USB 孔、5V/1A 的行動電源、手機充電器均可進行充電）。
2. **開機**：充電完畢後，長按 [MODE] 鍵 2 秒，即可啟動 GoWatch X-PRO。
3. **選擇語言**：請按 [上]、[下] 鍵，選擇 [正體中文]、[簡體中文]、[英文]、[日文]。
4. **時區、時間設定**：

▶ 自動設定時區

選擇 [是]，按下右側 [OK] 鍵→衛星搜尋中

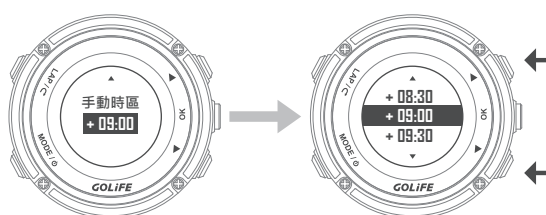
- 請確認所在位置是否為容易接收 GPS 訊號的環境，例如：**大樓樓頂、無屋頂遮蔽之場所**等。
- 衛星定位約等候 5 分鐘。
- 衛星定位完畢後，確定目前所在地的時區，即可校正準確的現在時間。



▶ 手動設定時區

選擇 [否]，按下右側 [OK] 鍵→手動時區

- 請按 [上]、[下] 鍵選擇區間 [-12:00] 至 [+14:00] 的時區。



5. **結束以上步驟後，可進入手錶畫面。**

※ 請讓 GoWatch X-PRO 出現衛星搜尋中的畫面後，在戶外空曠無遮蔽處、原地進行定位，定位時間約 1 至 5 分鐘，若手錶第一次進行定位或是長時間關機的狀態下重新定位，定位時間會需要 5 分鐘以上。若在進行定位時走動、移動熱身等皆有可能造成 GPS 定位時間過長。

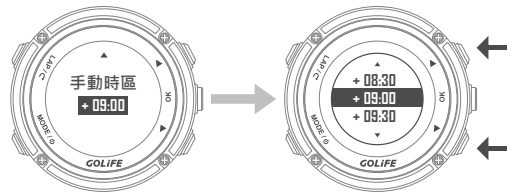
校正時區

手動校正時區

- 1 請至 GPS 設定 [選單模式] → [設定] → [GPS 設定]，查看 GPS 是否為開啟狀態。



- 2 請至時間模式 [選單模式] → [設定] → [時間模式] → [時區]，並按 [上]、[下] 鍵選擇區間 [-12:00] 至 [+14:00] 的時區。

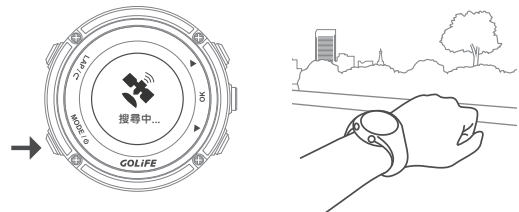


自動校正時區

- 1 請至 GPS 設定 [選單模式] → [設定] → [GPS 設定]，查看 GPS 是否為開啟狀態。



- 2 請至戶外按一下 [MODE] 鍵，手錶將顯示衛星搜尋中的字樣，等待約 1 至 5 分鐘方能定位並完成自動校正時區。



※ 請讓 GoWatch X-PRO 出現衛星搜尋中的畫面後，在戶外空曠無遮蔽處、原地進行定位，定位時間約 1 至 5 分鐘，若手錶**第一次**進行定位或是長時間關機的狀態下重新定位，定位時間會需要 5 分鐘以上。若在進行定位時走動、移動熱身等皆有可能造成 GPS 定位時間過長。

GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式

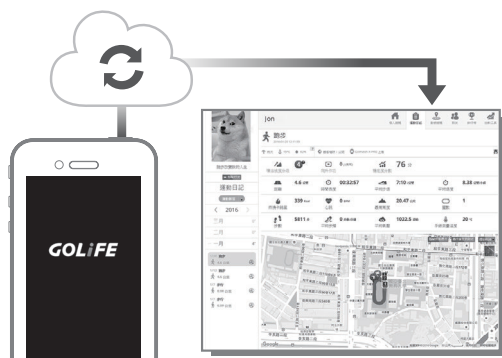
Android 系統 / iOS 系統

※ GOLiFE GoFIT App 僅適用於 iOS 8.3 以上 / Android 4.3 以上並支援藍牙 4.0 傳輸功能之智慧型手機或平板。

► GOLiFE GoFIT 智慧手機應用程式特色 ◀

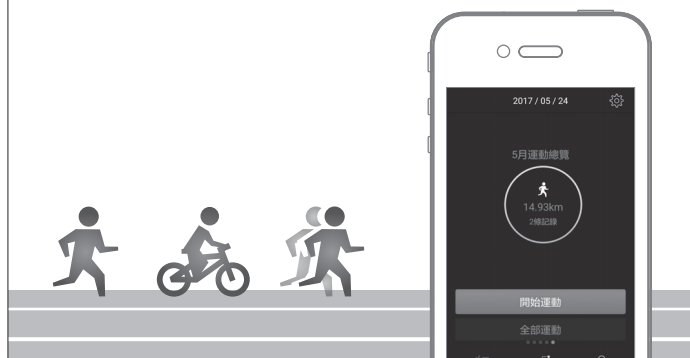
立即上傳

運動紀錄都能透過 GOLiFE GoFIT App 藍牙配對，一鍵上傳到手機與雲端 GOLiFE RUN 平台，以便進行綜合分析。



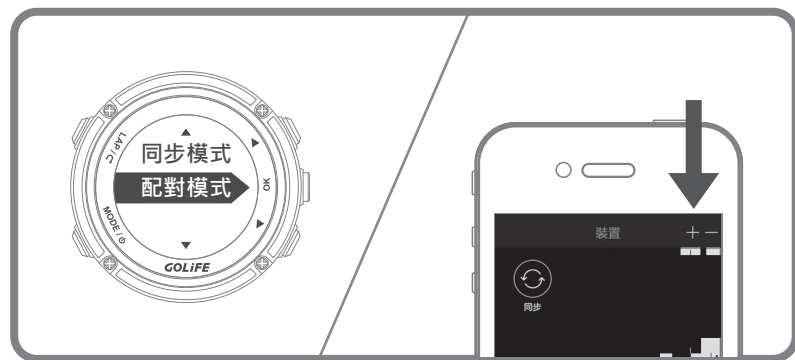
累積運動量

GOLiFE GoFIT App 可顯示每月各種不同運動的累積量，例如跑步 / 單車 / 馬拉松等，更能輕鬆查看自己設定的累積運動量與目標！



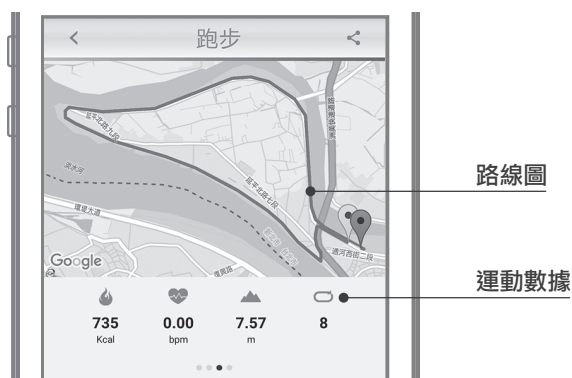
簡單使用

配對 GoWatch X-PRO 與 GOLiFE GoFIT App，請先到手錶的設定功能，進入「藍牙配對」。同時開啟 GoFIT App，進入「裝置」，點選加號圖示新增裝置，當手錶出現配對碼後輸入手機 App，即完成配對。



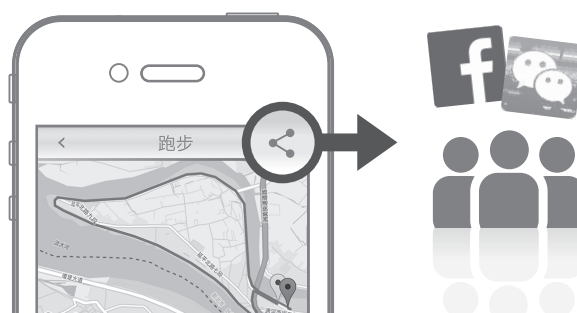
立即檢視

所有運動資料可在手機上檢視，不論是瀏覽路線圖、距離、時間、圈數或熱量消耗等數據，一目了然。



快速分享

將運動資料一鍵上傳到手機與雲端平台，還可以直接分享在 Facebook、微信與朋友圈中。



沒有手錶也能輕鬆運動

就算不帶手錶，用手機也能簡單紀錄當下運動資料。可以選擇跑步、步行、半馬、全馬、自行車、登山等模式。運動完，即可立即上傳及檢視運動數據。



► 如何安裝 GOLiFE GoFIT App ◀

1

請使用下列方式下載並安裝 App：

- 請掃描右方 QR Code



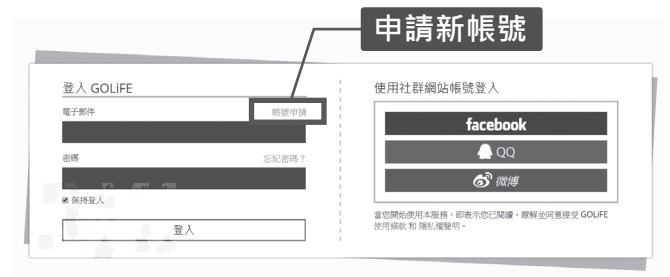
- 或至 Google Play Store / GOLiFE Fit 點選安裝 GOLiFE GoFIT App。



2

完裝完畢後請點選 GOLiFE GoFIT，

登入 GOLiFE 帳號。若無 GOLiFE 帳號，請至 GOLiFE RUN：<http://run.goyourlife.com/> 新增一個 GOLiFE 帳號。



3

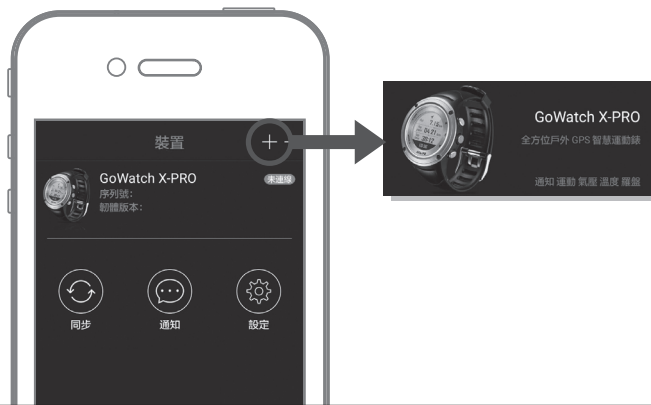
登入完畢後，
請輸入您的基本資料。



▶ 如何配對 GoWatch X-PRO ◀

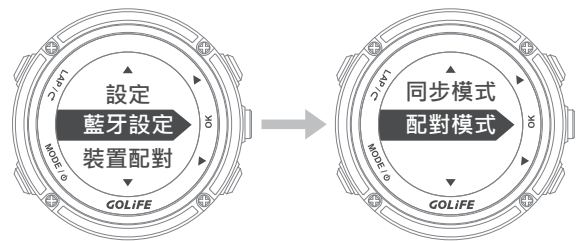
1

請按 GOLiFE GoFIT App 畫面右上角的新增手錶符號，選擇「GoWatch X-PRO」。



2

接著請按下 X-PRO 的 [MODE] 鍵切換到選單模式，選擇 [藍牙設定] > [配對模式]，出現 [開始配對] 訊息，選擇 [是]，進入配對模式。



3

請同時按下 GOLiFE GoFIT App >「裝置」>「+」>「智慧手錶」>「GoWatch X-PRO」>「確定」。



4

請輸入手錶上所顯示的六碼配對碼至 GOLiFE GoFIT App，輸入完畢後即可配對成功。

- 配對期間，Android 手機上出現已配對裝置，X-PRO 才可按下 [LAP] 鍵返回。
- 若出現 Android 手機配對問題，請參考 P66。



▶ 如何上傳活動資料至 GOLiFE GoFIT App ◀

請按 GOLiFE GoFIT App 畫面的「已開啟同步模式」並開始同步，X-PRO 上將會顯示 [同步中] 的圖示。顯示 " 步數資料同步成功！ " 畫面後，即同步成功。

- 上傳活動紀錄前請先進行手錶配對。
- 如果 X-PRO 尚未與智慧型手機配對，您可以使用電腦將所有活動資料上傳至您的 GOLiFE CONNECT 帳戶。請參考下一章 GOLiFE RUN 雲端服務網站。





GOLiFE CONNECT

▶ 如何安裝 GOLiFE CONNECT ◀

1

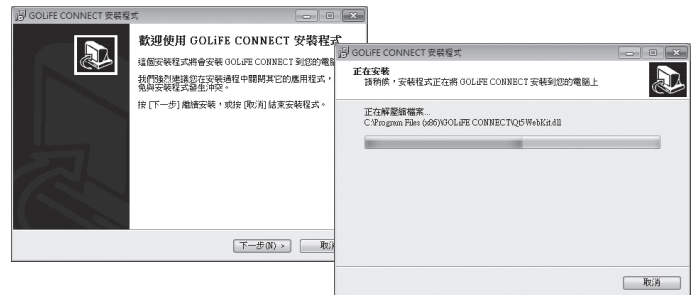
請至 <http://www.goyourlife.com/golife-connect/>，
下載 GOLiFE CONNECT。

※ 支援 Windows® XP SP3 以上、Windows
Vista®、Windows 7 或 Windows 8；支援
Mac OS 10.7 以上。



2

下載完畢後，點選 GOLiFE CONNECT 進行安
裝。

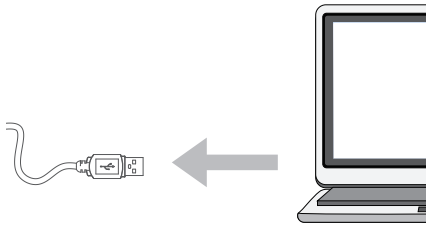

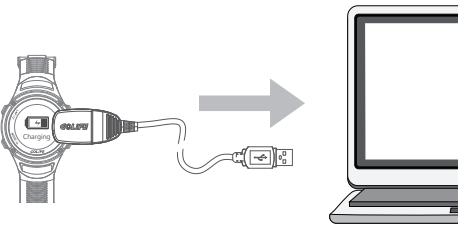



3

請開啟安裝完畢的 GOLiFE CONNECT，並登
入 GOLiFE 帳號。若無 GOLiFE 帳號，請至
GOLiFE RUN：<http://run.goyourlife.com/> 新
增一個 GOLiFE 帳號。



※ 若出現系統未偵測到 GOLiFE 裝置，請確認連接狀態後重新登入，如確認已連接無誤，請依下列步驟執行：

<p>1 從電腦拔除 USB 連接線。</p> 	<p>2 同時按 [LAP]+[MODE]+[OK] 鍵，重新啟動手錶。</p> 
<p>3 將設備再連接上傳輸線。</p> 	<p>4 重新開啟 GOLiFE CONNECT。</p> 

4

登入後，可選擇「同步資料」、「更新 GOLiFE CONNECT」、「更新產品韌體」。

它可以協助您：

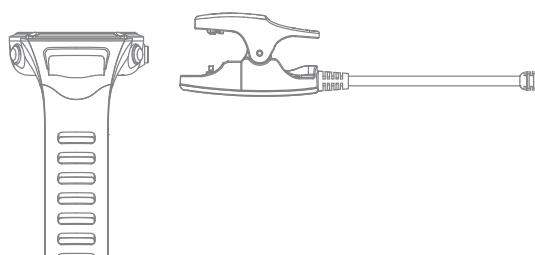
1. 將運動手錶上的活動資料同步至雲端運動社群 run.goyourlife.com。
2. 為您的運動手錶或智慧手環升級韌體。



► GOLiFE CONNECT 上傳教學 ◀

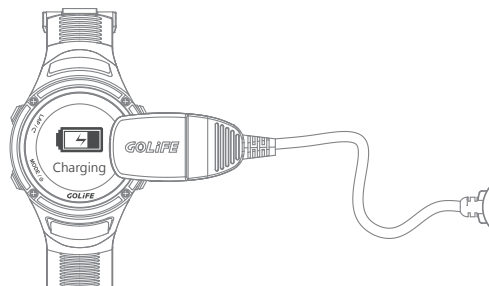
1

請先將手錶扣上傳輸線



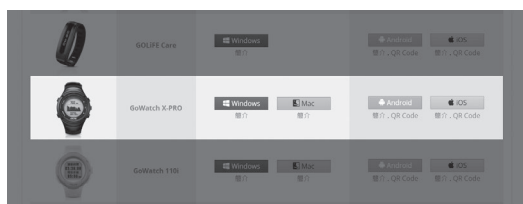
2

再將傳輸線與電腦 USB 連接



3

請使用電腦開啟
www.goyourlife.com/download 下載
 並安裝 GOLiFE CONNECT。
 若已安裝請跳過此步驟



4

輸入 GOLiFE 帳號或使用社群帳號登入



5

可選擇手錶韌體更新或運動資料上傳



GOLiFE RUN 雲端服務網站

► GOLiFE RUN 雲端服務網站特色 ◀

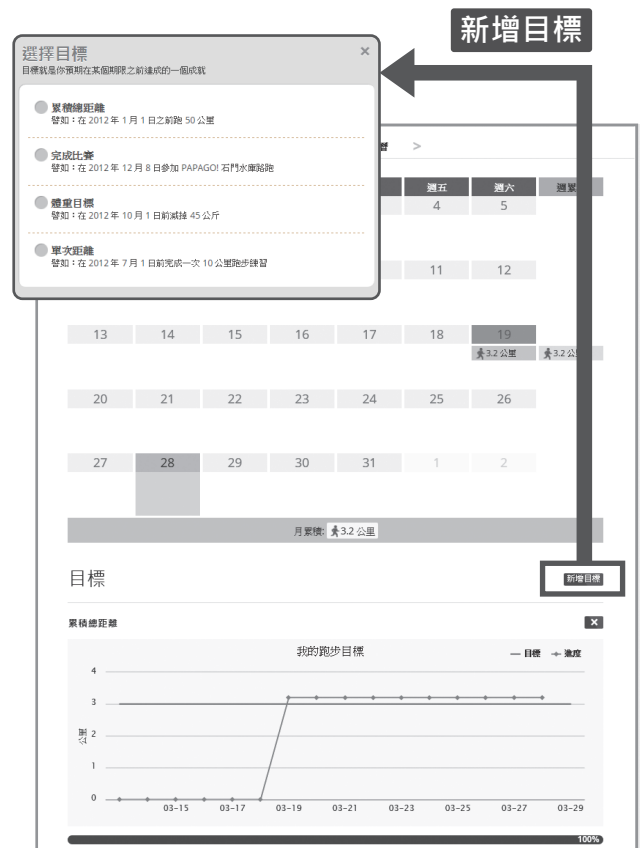
分析資料

所有運動資料可在手機上檢視，不論是瀏覽路線圖、距離、時間、圈數或熱量消耗等數據，一目了然。



規劃訓練內容

選擇體能目標，並下載一個逐日訓練計畫。建立您的目標，每日登陸數值，GOLiFE RUN 隨即生成您的生長曲線。



分享活動

與朋友連線，追蹤彼此活動，張貼照片和留言，還可自動分享軌跡記錄到喜愛的社群平台。加入其他朋友，可以依照運動類型、日期、運動日誌數和總距離篩選排列朋友名次。

社群分享

名次排行

Rank	Name	Distance	Activity Count
1	曾祥德	53.55 公里	12 筆運動日誌
2	Jeff	15.48 公里	10 筆運動日誌
3	老唐	85.44 公里	8 筆運動日誌
4	王曉明	36.9 公里	7 筆運動日誌
5	Morgan	29.5 公里	7 筆運動日誌

儲存活動

完成活動並使用裝置儲存後，您可以將活動紀錄上傳至 GOLiFE CONNECT，想要保留多久都沒問題。

同步資料

同步資料 | 更新 GOLiFE CONNECT | 更新產品軟體

自動偵測活動賽事

參加賽事後上傳軌跡時系統會自動媒合最適合的項目，記錄每場活動的成績與路線。

媒合賽事

Jim

跑步

2016-03-20 06:50:34

2016 新北市基金石馬路跑 - 14K

74.4 分

8521 J (總耳)

距離	14.2 公里	時間長度	01:18:41	步速	平均 5:33 公里	速度	平均 10.83 公里/小時
燃燒卡路里	1107 Kcal	心跳	最高 0	海拔	最高 43.32	圈數	14
步數	14113 步	步頻	最高 240	平均	179.7 步數/分鐘		

※ 若要申請免費帳戶，請前往 <http://run.goyourlife.com/>

► 如何使用 GOLiFE RUN 雲端服務網站 ◀

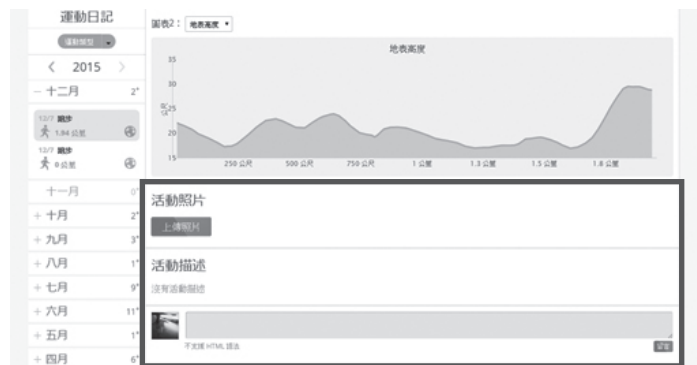
1 登入 GOLiFE RUN 雲端服務網站後，左側可以編輯資料與自我介紹。



2 透過 GOLiFE RUN APP 或 GOLiFE CONNECT 上傳運動紀錄，皆可在 GOLiFE RUN 雲端服務網站中看到環法坡度分級、爬升作功、穩定度分數、地圖軌跡、時間、距離、高度、心率、熱量消耗、步頻、軌跡、配速...等。還可轉換成圖表、自訂分析報告、匯出 GPX 和播放軌跡，右上角可以即時分享運動數據至 Facebook、Plurk、微博、QQ 等平台。

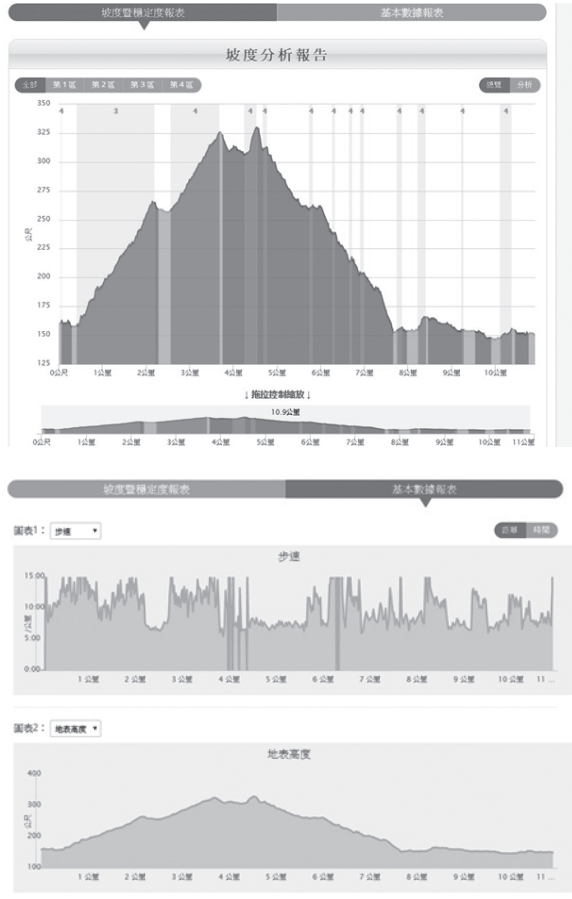


3 可以上傳活動照片，留下活動當天感想及心得。



4

能清楚看到坡度暨穩定度報表，也可切換右側基本數據報表。



全程

GPS (半圈) 距離	10.9 公里		
實際被錄行走距離	11.17 公里		
時間	01:43:51	移動時間	01:36:36
平均速度	6.3 公里/小時	靜止時間	00:07:15
		移動速度(扣除靜止時間)	6.77 公里/小時
最高海拔	330 公尺		
最低海拔	145 公尺		
爬升作功	23630 (焦耳)		
累積爬升	234 公尺		
累積下降	239 公尺		
環法坡度分級	3		

	距離	時間	平均速度
爬坡	4.17 公里	00:43:06	5.8 公里/小時
平緩	1.58 公里	00:14:44	6.42 公里/小時
下坡	5.16 公里	00:45:16	6.83 公里/小時

	坡度					平均坡度
	1% ~ 3%	3% ~ 8%	8% ~ 12%	12% ~ 20%	20% ~	
爬坡比例	31.4%	41.61%	6.54%	16.9%	3.56%	爬坡 6.85%
下坡比例	41.53%	28.61%	14.43%	11.34%	4.09%	下坡 -6.04%

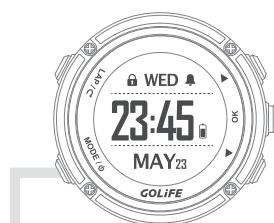
※ 若要申請免費帳戶，請前往 <http://run.goyourlife.com/>

模式與功能

模式說明

按〔MODE〕鍵可切換到下列模式

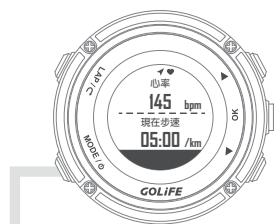
日常模式：



- GoWatch X-PRO 在沒有進行運動記錄的時候，可以做為普通手錶使用。
- 手錶風格設定，24、12 小時制設定，請參考選單模式 → [設定] → [時間模式] → [時間風格] 與 [時間格式]。

如需更換手錶風格設定，請參考 **P48**，設定 > 時間模式章節。

- 在此模式下，可按壓 [OK] 鍵循序切換「時鐘」畫面、「氣壓 / 高度 / 溫度」畫面、「電子羅盤」畫面、「日常追蹤」畫面、以及「即時座標」畫面。



活動模式：

- 開始進行運動、記錄運動軌跡及活動資料。
- 運動中各項即時數據呈現。

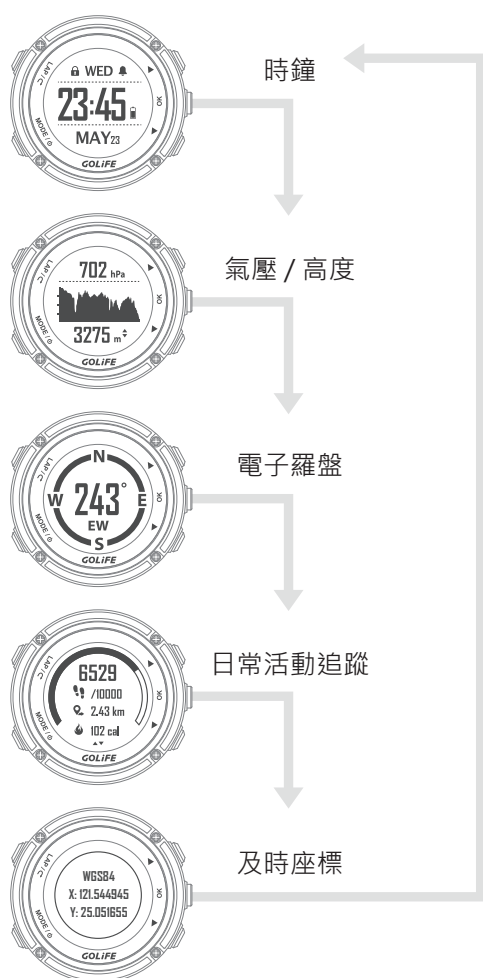


選單模式：

- 設定個人資料及手錶基本設定。
 - 訓練館功能。
- 裝置配對、藍牙同步功能。
- 活動模式的設定及活動記錄查詢。

日常模式

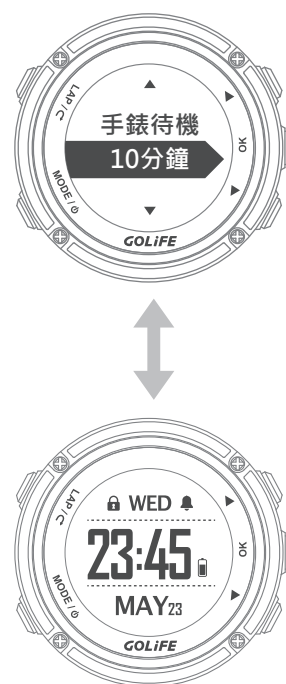
日常模式下按〔OK〕鍵可切換功能



時鐘功能

GoWatch X-PRO 在沒有進行運動記錄的時候，可作為普通手錶使用；您可以手動返回日常模式。

手錶也會在待機一段時間（待機時間請查詢 [選單模式] → [設定] → [顯示設定] → [手錶待機]，預設值是 10 分鐘）後自動返回此模式（非活動模式中）



氣壓與高度功能

- X-PRO 內建氣壓計和高度計。在一般使用下，手錶會持續收集高度和氣壓資料，每五分鐘會自動搜尋並顯示在氣壓圖中。高度計會依據氣壓變化顯示大概的爬升高度；氣壓計則會依據高度計最近一次校正時的高度，顯示環境壓力的資料。
- 溫度數值不準確，這是由於您的體溫會影響溫度感測器的讀數，所以戴在手腕上直接讀取手錶溫度感測器的讀數有可能偏高。若需要精準的溫度讀數，請將手錶從手腕取下，或將手錶戴在登山外套或手套外（約十分鐘即會逐漸穩定）。



- ← 按〔上〕、〔下〕鍵顯示：
現在氣壓、歷史氣壓圖、
← 現在高度



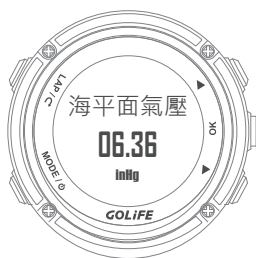
- ← 按〔上〕、〔下〕鍵顯示：
現在氣壓、歷史氣壓圖、
← 現在溫度



- ← 按〔上〕、〔下〕鍵顯示：
現在氣壓、歷史氣壓圖、
← 現在時間

校正氣壓計：

[輸入海平面氣壓]：輸入目前所在地的海平面氣壓，台灣地區可至中央氣象區查詢各所在地的目前海平面氣壓。



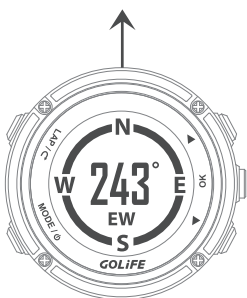
[輸入目前高度]：例如至山區的海拔標高碑標示，進行目前高度的輸入後，手錶會自動進行氣壓值的校正。



電子羅盤

電子羅盤會隨著手錶轉動而改變方位，並於正中央顯示錶頭前方與磁北角所夾的度數與方向。

錶頭前方

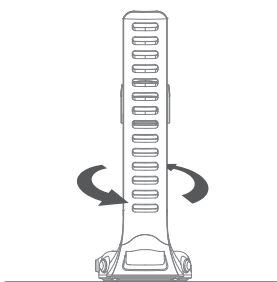


校正羅盤：

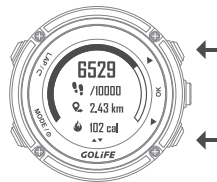
請至 [選單模式] → [設定] → [電子羅盤] → [校正]。



[校正]：羅盤第一次使用或需要重新教準時，請按下 [OK] 鍵並將手錶錶面朝下，平放於水平面上，原地旋轉手錶，直到校正成功的訊息出現。



計步功能



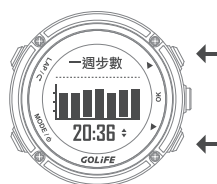
按 [上]、[下] 鍵顯示：

現在步數 (ex. 6529)

目標步數 (ex. 10000)

距離 (ex. 2.43 km)

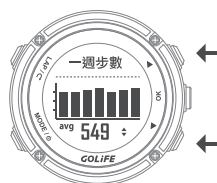
消耗熱量 (ex. 102 kcal)



按 [上]、[下] 鍵顯示：

一週步數成長條圖及

現在時間



按 [上]、[下] 鍵顯示：

一週步數成長條圖及

平均步數 (ex. 549)

即時座標



於室外無遮蔽處等待

衛星搜尋及定位

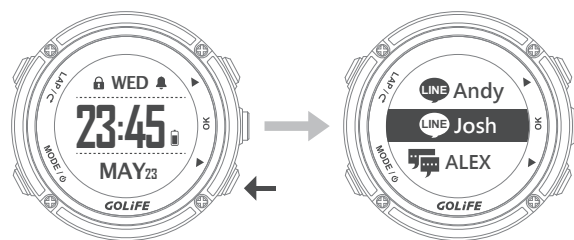


定位完成後顯示目前

位置 WGS84 座標

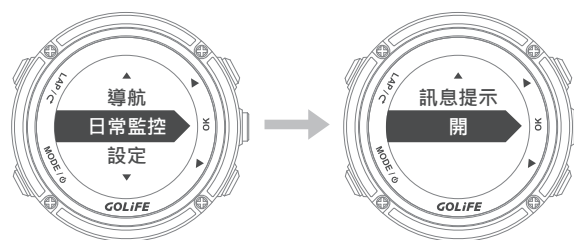
訊息功能

- GoWatch X-PRO 在時鐘模式時，按下[下]鍵，即可立即查看 LINE、Facebook 等通訊軟體訊息通知。(手機通知設定需事先開啟)

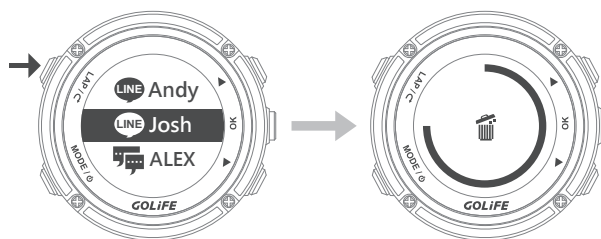


- 開啟訊息功能，請至 [選單] → [日常監控] → [訊息提示] → [開啟]。

※ 關閉特定訊息請參考 P61，延長電池使用效能。



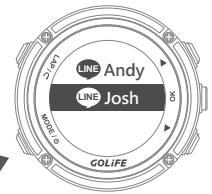
- 如需刪除訊息，請長按 [LAP] 鍵直到手錶畫面出現圓圈顯示已刪除即可。



- 管理通知：您可以使用已配對的行動裝置來管理 X-PRO 上顯示的訊息。

▶ 使用 iOS 系統：在行動裝置的通知中心，可設定顯示的提示 App 類別與訊息，X-PRO 出現的通知會與此處設定一致。

iOS



▶ 使用 Android 系統：請開啟 GOLiFE GoFIT App 與藍牙並與 X-PRO 配對，點選「裝置」→選擇 X-PRO →「設定」→「通知」，方可選擇開啟或關閉訊息。或是至 X-PRO [選單模式] → [日常監控] → [下] 鍵 → [訊息提示] → [關]。（此步驟將會關閉全部的訊息）

Android



※ 如何安裝 GOLiFE GoFIT App，請參考 P17；
配對方式，請參考 P18。

- 若 Android 系列手機和手錶有藍牙斷線問題，請參考下列設定。

▶ 若手機內有「自啟動管理」功能，請將 GOLiFE GoFIT 設定為允許自啟動。

▶ 進入自啟動管理的列表清單裡，開啟 GOLiFE GoFIT 的開關，將 GOLiFE GoFIT 加入允許自啟動的清單。



- 若手機內有「一鍵清理」、「一鍵加速」、「手機加速」、「清理內存」、「釋放記憶體」.....等類似功能，請將 GOLiFE GoFIT 設定為忽略名單（或「例外名單」、「保護名單」、「白名單」）。

※ 如何安裝 GOLiFE GoFIT App，請參考 P17；配對方式，請參考 P18。

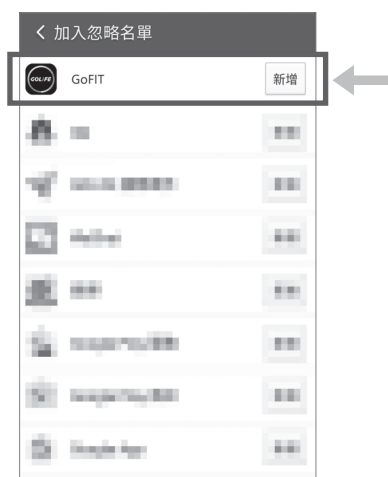
1

開啟「手機加速」的設定，點擊右上角更多功能，選擇「程式忽略名單」。



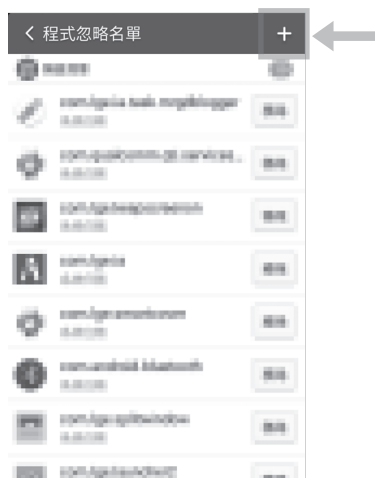
3

找到 GOLiFE GoFIT，點擊「新增」。

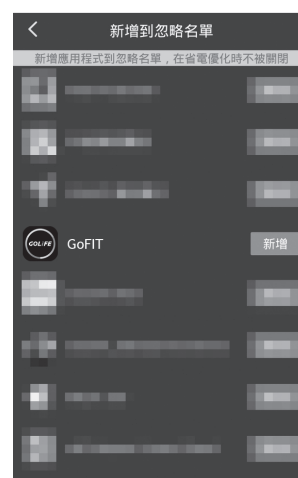


2

進入「程式忽略清單」頁面，點擊右上角的「+」以新增應用程式。

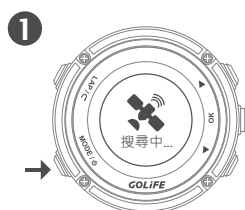


- 若手機內有「一鍵省電」、「省電優化」.....等類似功能，請將 GOLiFE GoFIT 設定為忽略名單。

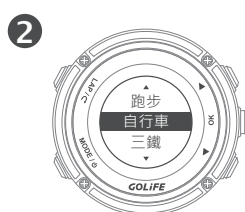


※ 完成上述所有相關功能的設定之後，請重啟手機。

開始活動



1 按下左下角 [MODE] 鍵，等待衛星搜尋及定位 (室內騎車及室內跑步請按兩次 [OK] 鍵跳過衛星搜尋步驟)。



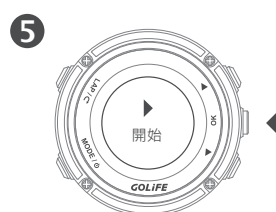
2 定位完畢後，按下 [OK] 鍵，再按 [上]、[下] 鍵，選擇活動模式 (包括跑步、自行車、鐵三、登山、步行、全馬、半馬、游泳、室內跑步、室內騎車、其他)，請按下 [OK] 鍵。



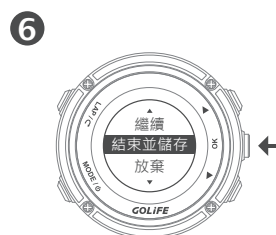
3 活動開始後，可以看到當前運動狀態。
 ※ 若需調整頁面資訊種類，請至 [設定] → [頁面設定]，可參考 P45，設定 > 頁面設定章節。



4 可按 [上]、[下] 鍵瀏覽活動數據。



5 按一次 [OK] 鍵，暫停運動記錄，再按一次 [OK] 鍵繼續記錄。

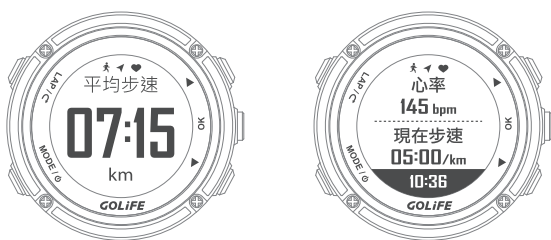


6 運動結束後，按 [OK] 鍵暫停，再按 [LAP] 鍵，頁面提示 [繼續]、[結束並儲存]、[放棄]，選擇 [結束並儲存]，即可儲存活動資料。

※ 同步活動資料後，即可在 GOLiFE GoFIT App 左上角按鍵選擇 [我的活動] 選擇相應活動查看數據及軌跡或至 GOLiFE 官網登錄後查看。(關於如何安裝 GOLiFE GoFIT App，請參考 P17。)

活動模式

活動模式功能：

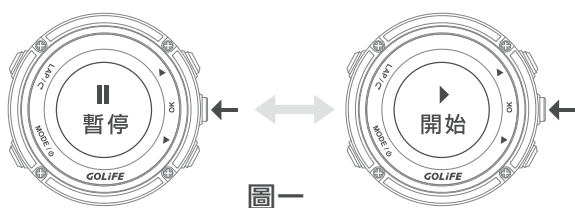


運動記錄中：

[上]/[下] 鍵：切換運動資訊顯示頁面

(GoWatch X-PRO 提供六個頁面來供您檢視運動資訊，請利用選單模式 → [設定] → [頁面設定] 來設定各頁面呈現的數據及版型頁面)

手動暫停：按 [OK] 鍵暫停記錄，再按 [OK] 鍵恢復開始記錄 (請見圖一)。

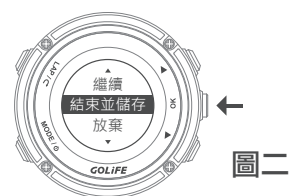


自動暫停：

您可透過選單模式 → [活動] → [活動設定] → [自動暫停] 來選擇是否要自動暫停記錄。

停止記錄：

按 [OK] 鍵暫停紀錄，再按 [LAP] 鍵，頁面提示 [繼續]、[結束並儲存]、[放棄]，選擇 [結束並儲存]，即可儲存活動資料。(請見圖二)



圖二

手動分圈：

按「LAP」鍵彈出圈數頁面訊息框，要調整訊息內容，請至選單模式 → 「設定」 → 「頁面設定」 → 「圈數頁面」設定。

自動計圈：

根據距離或時間來計算圈數，可經由選單模式 → 「活動」 → 「活動設定」 → 「自動圈數」調整設定 (請見圖三)。



圖三

切換模式：

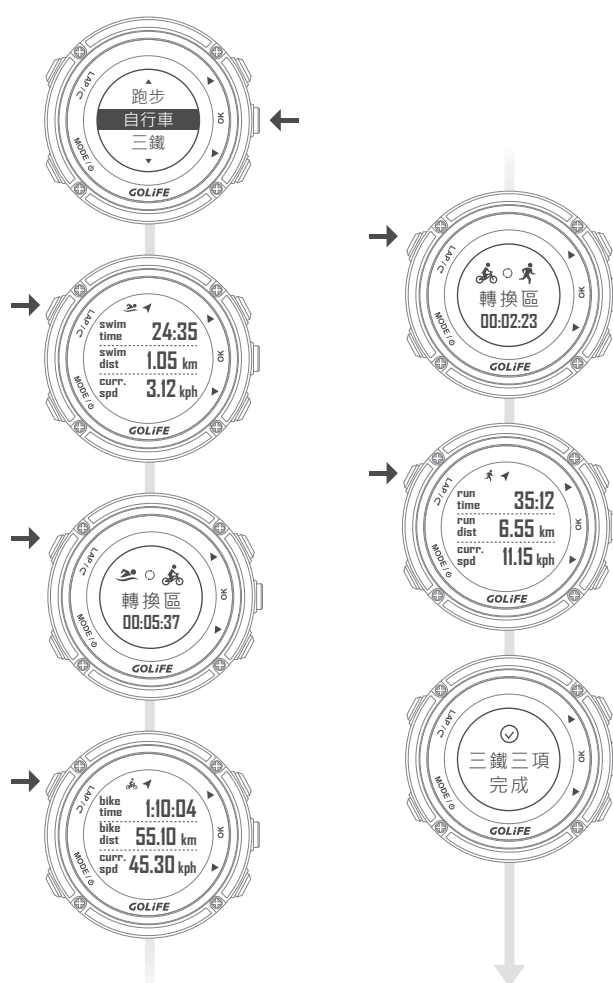
按「MODE」鍵可以切換至時間模式、選單模式。

活動模式

三鐵活動模式下：

按 [LAP] 切換至轉換區或是下個運動項目

設定三鐵運動類型下的三項運動種類及順序，請到選單模式 → [活動] → [活動設定] → [三鐵設定] → [項目設定]。



瀏覽運動及圈數記錄：

- 您可透過選單模式 → [活動] → [活動記錄] 來瀏覽。
- 三鐵模式下，會新增鐵人運動各項目專屬資訊頁面。

選單模式

活動：選單模式 → [活動]

活動記錄

選單模式 → [活動] → [活動記錄]

依日期排列的歷史記錄，按 [OK] 鍵後進入觀看詳細的運動資訊。



活動設定

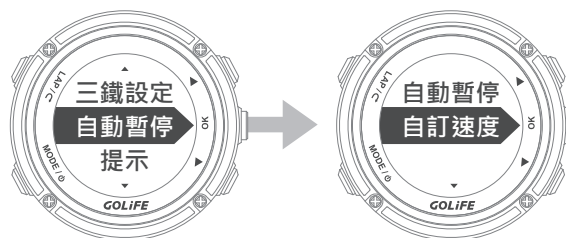
1. 三鐵設定：選單模式 → [活動] → [活動設定] → [三鐵設定] → [轉換區]

- 轉換區：設定三鐵運動類型下的轉換區是否開啟，預設是 [開]，若選擇 [關]，在三鐵運動中按 [LAP] 鍵會直接切換到下一個運動項目。
- 項目設定：設定三鐵運動類型下的三項運動種類及順序，預設值為活動一：游泳、活動二：自行車、活動三：跑步。

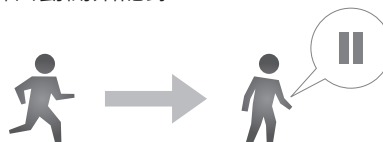


2. 自動暫停：選單模式 → [活動] → [活動設定] → [自動暫停]

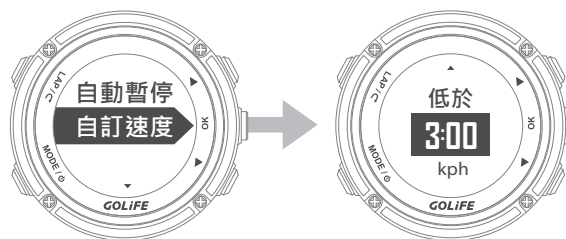
- 設定在運動進行記錄中，是否要到達設定的最低速度時或完全停止時，暫停記錄活動，預設值為 [關]。



- 設定為 [當停止時]，當運動進行記錄中速度停止時，手錶暫停記錄活動，等到移動後會自動開始記錄。



- 設定為 [自定速度]，需設定最低速度，當運動進行記錄中到達設定的最低速度時，手錶暫停記錄活動，等到移動速度大於最低速度後會自動開始記錄。



選單模式

提示

選單模式 → [活動] → [活動設定] → [提示]

- 設定運動進行記錄中時，依設定的時間 / 距離及其發生頻率，或達到設定的速度 / 步速 / 心率後，嗶聲或震動提示。
- 震動提示的開啟，請到 [選單模式] → [設定] → [震動設定開啟]。

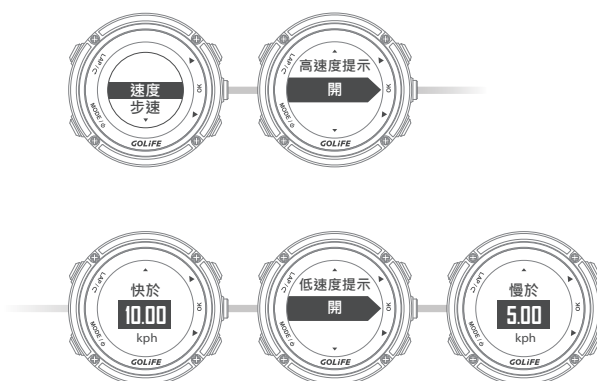
1. 時間 / 距離：選單模式 → [活動] → [活動設定] → [提示] → [時間 / 距離]。

- 要開啟時間 / 距離提示，先設定頻率為 [一次] 或是 [重複] 提示，接下來設定間隔多少時間 / 距離提示一次。



2. 速度 / 步速：選單模式 → [活動] → [活動設定] → [提示] → [速度 / 步速]

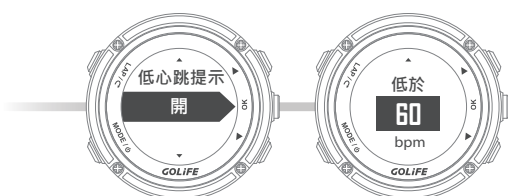
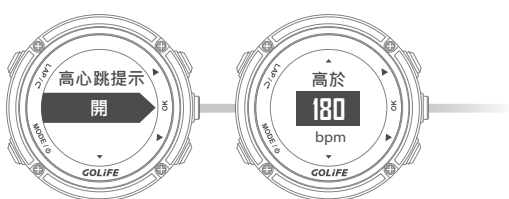
- 要開啟速度 / 步速提示，先設定要依 [速度] 或 [步速] 為單位。
- 以速度 (km / hour 或 mile / hour) 為偵測基準時，先設定 [高速度提示] / [低速度提示] 的開關為 [開]，接下來設定 [快於] / [慢於] 的速度值，當運動進行中時達到設定的最高 / 最低速度時，手錶將會嗶聲 / 震動提示，幫助有效率的訓練。
- 以步速 (minute / km 或 minute / mile) 為偵測基準時，先設定 [高步速提示] / [低步速提示] 的開關為 [開]，接下來設定 [快於] / [慢於] 的步速值，當運動進行中時達到設定的最高 / 最低步速時，手錶將會嗶聲 / 震動提示，幫助有效率的訓練。



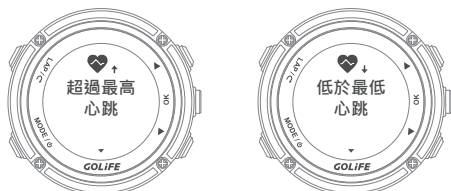
選單模式

3. 心率：選單模式 → [活動] → [活動設定] → [提示] → [心率]

- 以心跳數 (bpm) 為偵測基準時，先設定 [高心跳提示] / [低心跳提示] 的開關為 [開]，接下來設定 [高於] / [低於] 的心跳值，當運動進行中時達到設定的。



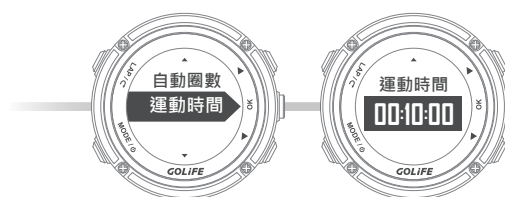
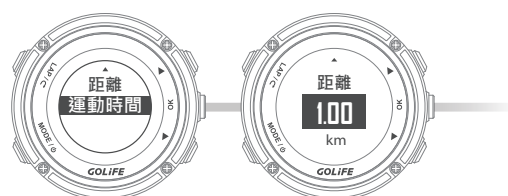
- 最大 / 最小心跳時，手錶將會嗶聲 / 震動提示，幫助有效率的訓練。



自動圈數

選單模式 → [活動] → [活動設定] → [自動圈數]

- 設定在運動進行記錄中，是否要到達設定的計圈條件後，自動新增一計圈記錄，預設值為 [關]。
- 設定為 [距離] 時，接下來設定每間隔多少距離 (km 或 mile) 時，自動新增一計圈記錄。
- 設定為 [運動時間] 時，接下來設定每間隔多少時間時，自動新增一計圈記錄。

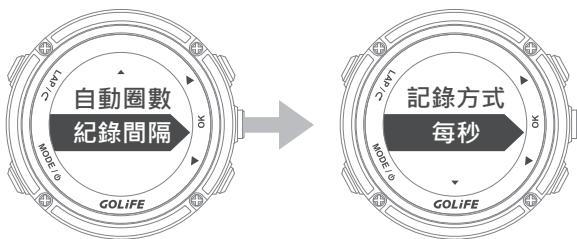


選單模式

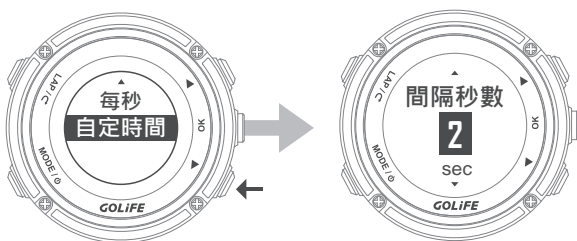
記錄間隔

選單模式 → [活動] → [活動設定] →
[記錄間隔]

- 設定 GPS 座標資料間隔多少時間記錄一點，並可以查詢手錶目前可以記錄資料的剩餘時間。[記錄方式] 預設值為 [每秒]，手錶可記錄總資料時間為 45 小時 30 分鐘。



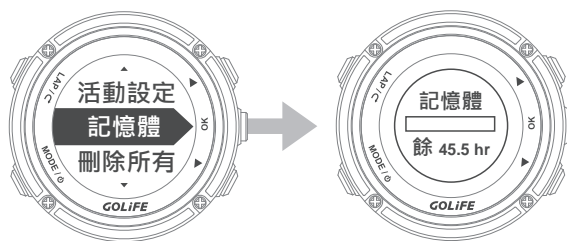
- 當需要延長記錄的資料長度時，請將 [記錄方式] 設定為 [自定時間]，接下來設定 [間隔秒數] (最高設定為 20 秒)，設定完畢後可以往下確認剩餘時間。



記憶體

選單模式 → [活動] → [記憶體]

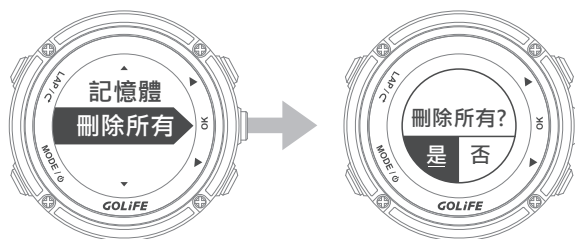
- 檢查手錶剩餘的記憶體容量，完全無活動記錄下，系統可以記錄資料長度 45.5 小時。



刪除所有

選單模式 → [活動] → [刪除所有]

- 可選擇 [是] 或 [否] 刪除所有運動紀錄。

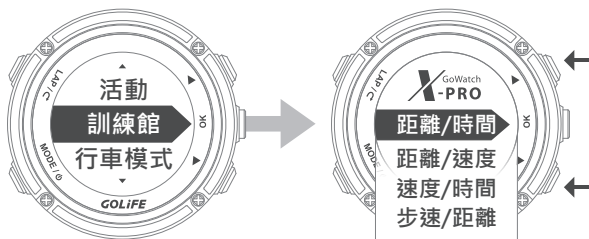


訓練館：選單模式 → 「訓練館」

訓練員

選單模式 → [訓練館] → [訓練員]

- GoWatch X-PRO 是您隨身的教練，可以設定速度、距離、時間目標後，與虛擬訓練員一起練習。
- 訓練開始後，頁面會顯示 [剩餘距離]、[領先/落後] 虛擬運動員多少距離、完成百分比，按上下鍵切換到活動模式的其他 4 種頁面。

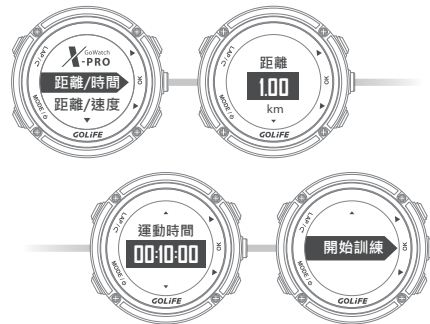


- 達成 100% 訓練後，訓練不會自動停止，會繼續保持運動記錄模式，需自行停止並儲存記錄。
- GPS 必須定位完成後才能開始進行訓練。



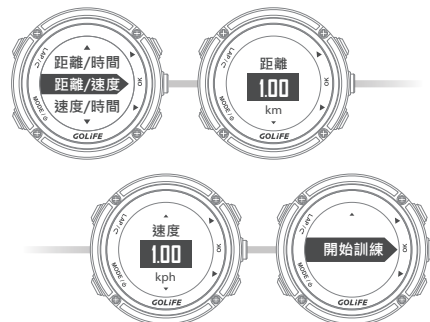
1. 距離 / 時間：選單模式 → [訓練館] → [訓練員] → [距離 / 時間]

- 訓練目標：多少時間內完成多少距離，首先設定 [距離] 及 [時間]，設定完成後，往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。



2. 距離 / 時間：選單模式 → [訓練館] → [訓練員] → [距離 / 速度]

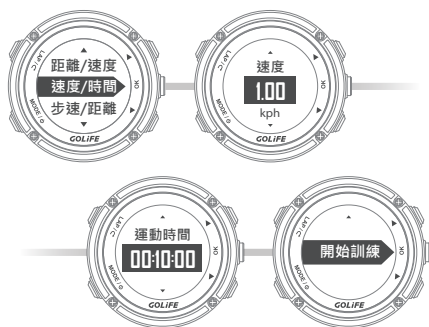
- 訓練目標：多少速度內完成多少距離，首先設定 [距離] 及 [速度]，設定完成後，往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。



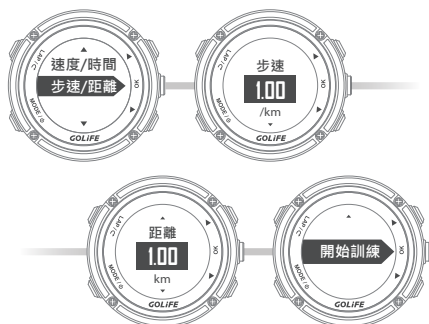
訓練館

3. 距離 / 時間：選單模式 → [訓練館]
→ [訓練員] → [速度 / 時間]

- 訓練目標：多少的平均速度下維持多少時間
首先設定 [速度] 及 [運動時間] 設定完成
後，往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後
訓練開始，並且開始記錄軌跡。

4. 距離 / 時間：選單模式 → [訓練館]
→ [訓練員] → [步速 / 距離]

- 訓練目標：多少的平均步速下完成多少距離
首先設定 [步速] 及 [距離]，設定完成後，
往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後訓練
開始，並且開始記錄軌跡。



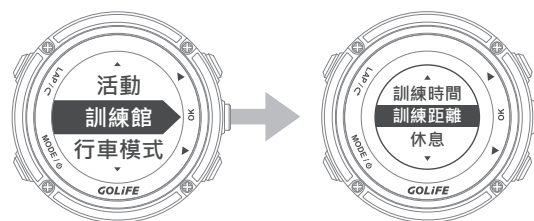
交互訓練

1. 建立訓練：選單模式 → [訓練館] → [交互訓練員] → [建立訓練]

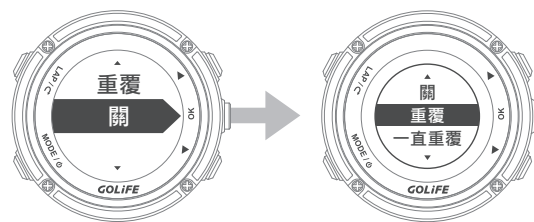
- 訓練名稱：系統預設值，例：TRAINING01



- 新增項目：新增交互訓練裡面的訓練項目，
可以設定 [訓練時間]、[訓練距離]、[休息]
三種項目。



- 重覆：可以設定新增的所有訓練項目是否
重覆執行，可以設定 [關]、[重覆]、[一
直重覆]，預設是 [關]；設定 [重覆] 可以
再設定重覆的次數。

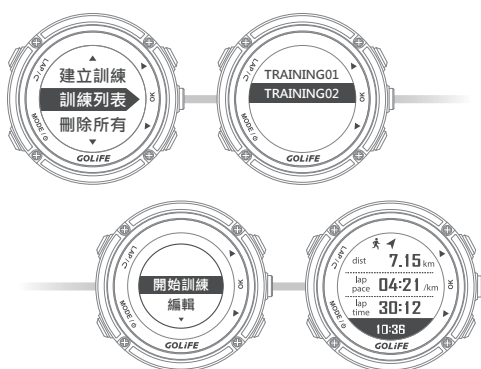


訓練館

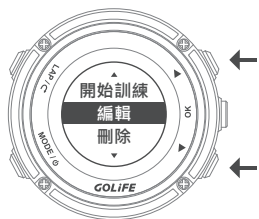
2. 訓練列表：

選單模式 → [訓練館] → [交互訓練員]
→ [訓練列表]

- 選取建立完成的交互訓練後，按 [OK] 鍵。
- 開始訓練：按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。訓練開始後，頁面會顯示 [剩餘距離]、[領先 / 落後] 虛擬運動員多少距離、完成 %，按上下鍵切換到活動模式的其他 5 種頁面。

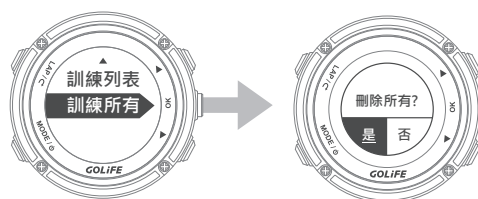


- 編輯：編輯已經建立的交互訓練課程。
- 刪除：刪除交互訓練課程。



3. 訓練列表：選單模式 → [訓練館] → [交互訓練員] → [刪除所有]

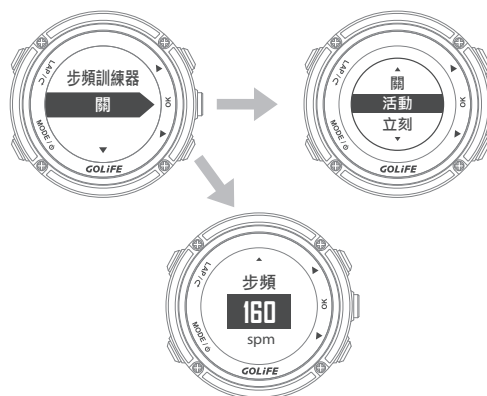
- 刪除所有的交互訓練課程。



步頻訓練器

選單模式 → [訓練館] → [步頻訓練器]

- 步頻訓練器以規律穩定的提示音幫助跑者調整步頻，藉此功能使跑者練習更一致的步頻。
- 可選擇 [關]、[活動]、[立刻]。按下 [下] 鍵可選擇每分鐘拍數，輸入您想維持的步頻。

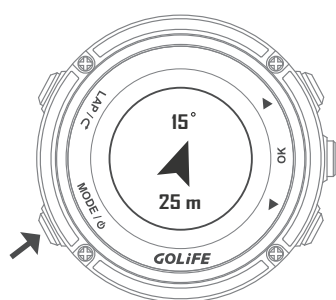


- 選擇 [活動]，當活動開始時，會自動出現校正步頻的提示音。
- 選擇 [立刻] 會立即出現校正步頻的提示音。

導航

導航：選單模式 → [導航]

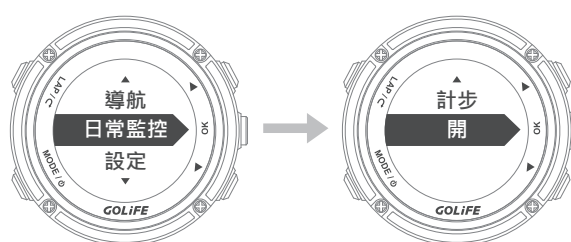
定點返回導航功能：進入本功能後將進行定位。定位完成後，手錶將隨移動，即時指出與該定位點之方向及距離。



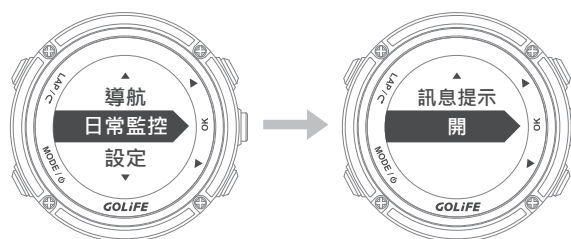
日常監控

日常監控：[選單模式] → [日常監控]

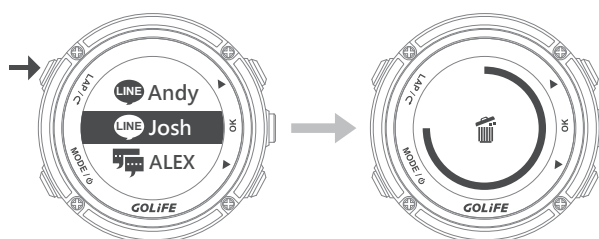
- 計步：計算每日步數，可依個人需求設定 [關] 或是 [開]。



- 訊息提示：可查看 LINE、Facebook 等通訊軟體訊息通知。(手機通知設定需事先開啟) 可依個人需求設定 [關] 或是 [開]。



※ 如想刪除訊息，請長按 LAP 按鍵直到手錶畫面出現圓圈顯示已刪除即可。

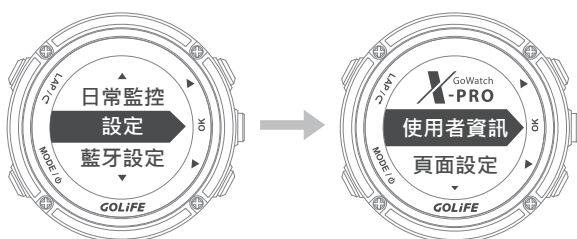


設定

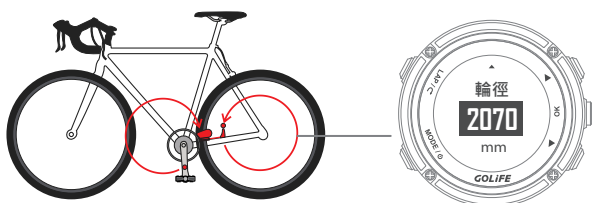
1. 使用者資訊設定：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔使用者資訊〕

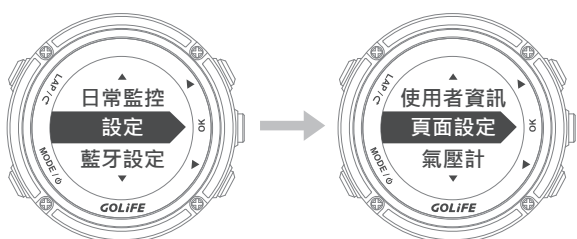
- 使用者資訊可以設定使用者的姓名，性別，年齡，身高，體重，輪徑，步幅資料。



- 可以當配合 ANT+ 速度踏頻感應器時，輪徑資料可以用來計算輪速。



2. 頁面設定：〔選單模式〕→〔設定〕→〔頁面設定〕

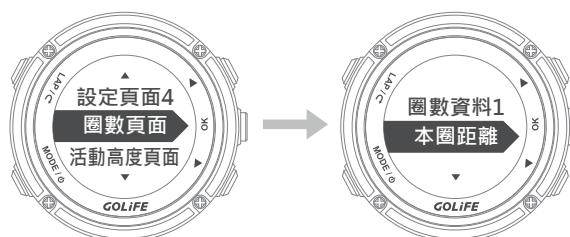


- 設定運動進行記錄中，使用者可以即時觀看的運動資訊頁面格式：

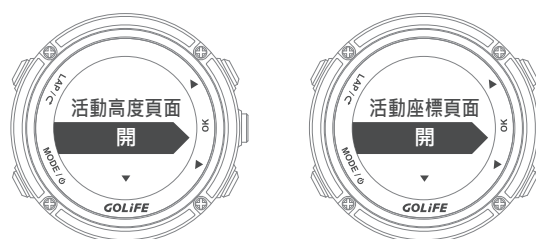
- ▶ [設定頁面 1]、[設定頁面 2]、[設定頁面 3]、[設定頁面 4]



- ▶ [圈數頁面]：可以設定
(圈數頁面會在活動模式中計圈時出現)



- ▶ [活動高度頁面]、[活動座標頁面]



設定

- 頁面格式設定方式，以頁面 1 為例，選擇 [設定頁面 1]，按 [上]、[下] 鍵選擇每頁顯示的資訊數目，一個頁面最多同時可顯示 3 種運動資訊。選擇完畢後，按 [OK] 鍵進入運動頁面資訊的選單，按 [OK] 鍵可選擇想顯示的運動資訊，每個欄位都設定完成後，最後按 [LAP] 離開，即可完成設定。



- 可選擇的即時顯示的資訊如下：

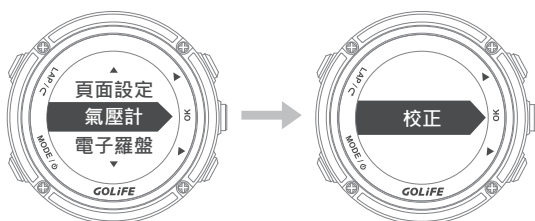
步速	現在步速 (curr. pace)、平均步速 (avg pace)、最快步速 (max pace)		
速度	現在速度 (curr. spd)、平均速度 (avg spd)、最快速度 (max spd)		
時間	運動時間 (time)、現在時間 (daytime)	距離	距離 (dist)
自行車	踏頻 (cad)、平均踏頻 (avg cad)、最大踏頻 (max cad)、 現在輪速 (whl spd)、平均輪速 (avg whl spd)、最快輪速 (maxwhl spd)		
高度	目前高度 (alt)、最高高度 (max alt)、最低高度 (min alt)、GPS高度		
熱量	熱量 (cal)、平均熱量 (cal rate)		
心率	心率 (HR)、平均心率 (avg HR)、最高心率 (max HR)		
圈數	目前圈數 (curr. lap)、本圈距離 (lap dist)、本圈步速 (lap pace)、 本圈均速 (lap speed)、本圈熱量 (lap cal)、本圈心率 (lap HR)		
導航	距離 (海里)、現在速度 (節)、平均速度 (節)、 本圈距離 (海里)、本圈速度 (節)		
游泳	本圈划水數、本圈SWOLF		

設定

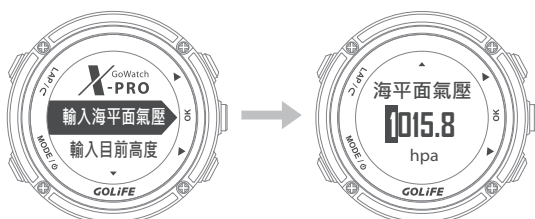
3. 氣壓計：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔氣壓計〕

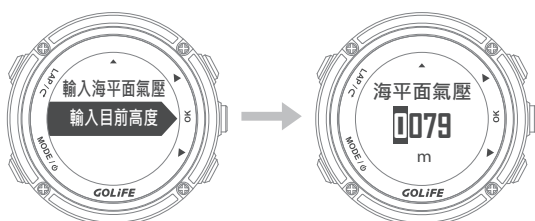
- 校正氣壓計：〔選單模式〕→〔設定〕→〔氣壓計〕→〔校正〕



- ▶ [輸入海平面氣壓]：輸入目前所在地的海平面氣壓，台灣地區可至中央氣象區查詢各所在地的目前海平面氣壓。



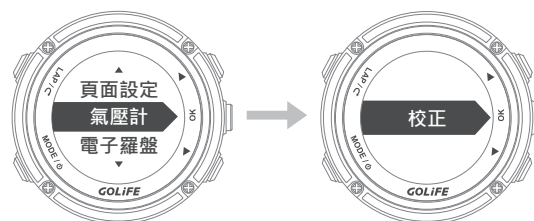
- ▶ [輸入目前高度]：例如至山區的海拔標高碑標示，進行目前高度的輸入後，手錶會自動進行氣壓值的校正。



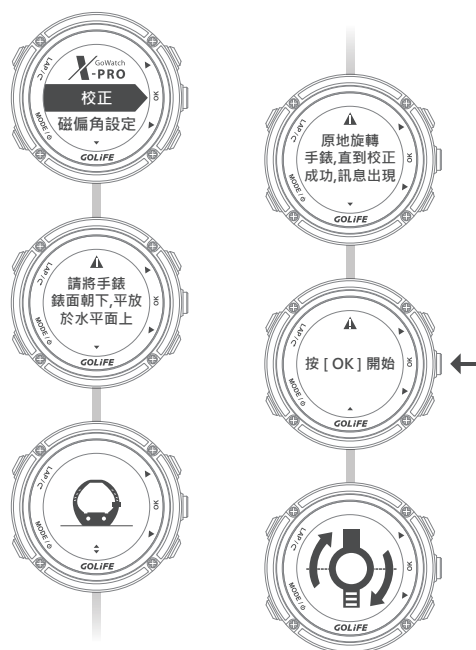
4. 電子羅盤：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔電子羅盤〕

- 校正羅盤：〔選單模式〕→〔設定〕→〔電子羅盤〕→〔校正〕

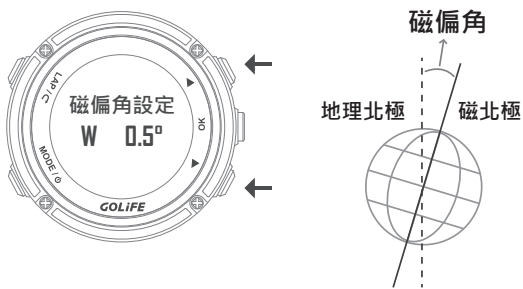


- ▶ [校正]：羅盤第一次使用或需要重新教準時，請按下〔OK〕鍵並將手錶錶面朝下，平放於水平面上，原地旋轉手錶，直到校正成功的訊息出現。



設定

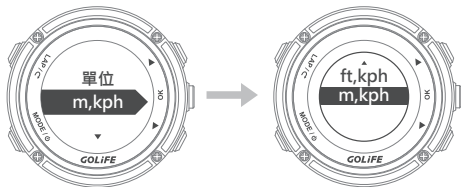
- ▶ [磁偏角設定] : 為確保指南針讀數正確無誤，請設定準確的磁偏角值。由於地磁北極和地理北極不在同一個位置，因此您必須在指南針上設置磁偏值，磁北極和地理北極之間的角度即為磁偏角，最精確的磁偏角更新值可以在網際網路上找到。



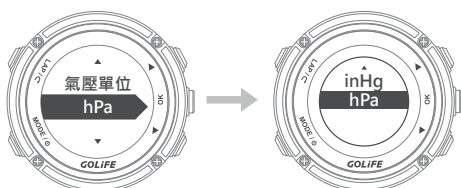
5. 單位設定：

[選單模式] → [設定] → [單位設定]

- 單位：設定手錶顯示的單位，可設定項目，[公制 m / kph] 或 [英制 ft / mph]。



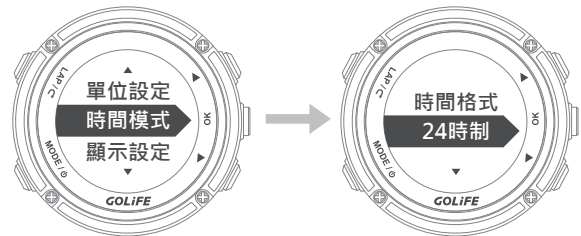
- 氣壓單位：設定氣壓單位，可設定 [hPa] 或 [inHg]。



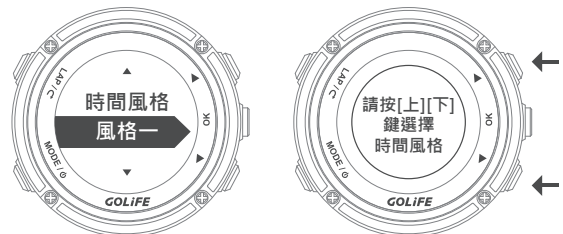
6. 時間模式：

[選單模式] → [設定] → [時間模式]

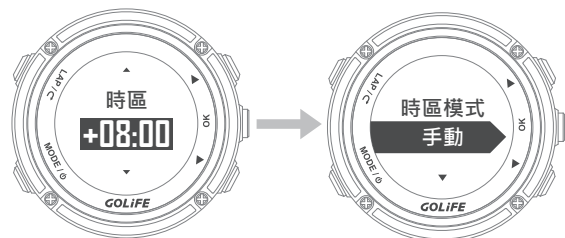
- 時間格式：設定顯示 [12 時制] 或 [24 時制]，預設為 [12 時制]。



- 時間風格：GoWatch X-PRO 提供多種時間風格，可以依喜好替換。



- 時區：設定時區；可自動設定（使用 GPS）、或手動指定時區。



設定

- 日光節約：設定日光節約時間的開關，預設為 [關]。

※ 關於日光節約時間，請參考 P70

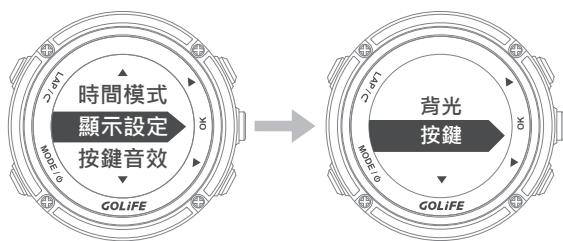


7. 顯示設定：

[選單模式] → [設定] → [顯示設定]

- 背光：

[選單模式] → [設定] → [顯示設定]
→ [背光]



- ▶ [智慧點亮]：設定背光開啟的時間。



- ▶ [關]：背光不會開啟。



- ▶ [恆亮]：背光一直開啟，不會自動關閉。



- ▶ [訊息]：當 GoWatch X-PRO 彈出提示訊息時，背光自動開啟，10 秒後自動關閉。

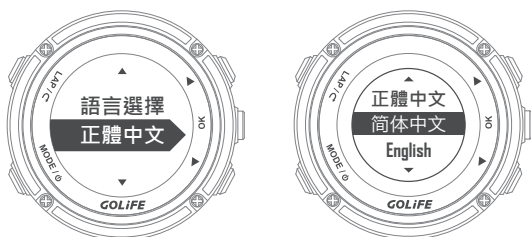


- ▶ [按鍵 / 訊息]：當 GoWatch X-PRO 彈出提示訊息時或按下任一按鍵，背光自動開啟，10 秒後自動關閉。

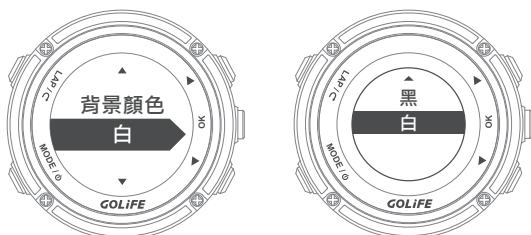


設定

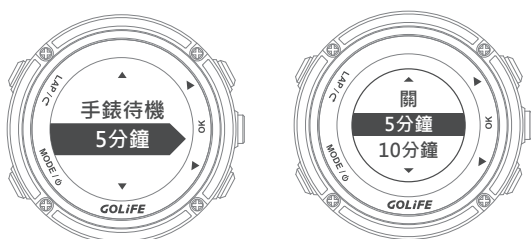
- 語言選擇：可選擇 [正體中文]、[簡體中文]、[English]、[日本語]。



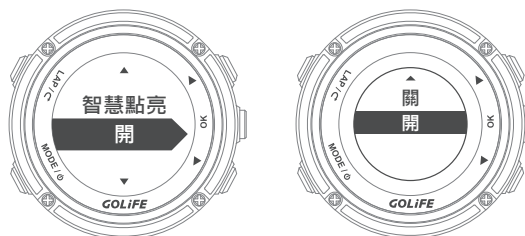
- 背景顏色：可依喜好選擇 [黑] 與 [白]。



- 手錶待機：設定 GoWatch X-PRO 30 分鐘內沒使用的狀態下，自動切換到時間模式，預設值為 [10 分鐘]。可選擇 [關]、[5 分鐘]、[10 分鐘]、[15 分鐘]、[20 分鐘]、[25 分鐘]、[30 分鐘]。



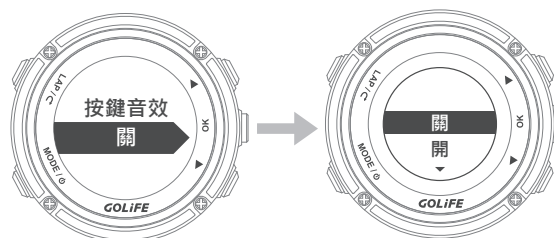
- 智慧點亮：可設定抬手時，手錶自動點亮背光。在夜晚，不用按下按鍵，也能清楚看到手錶內容。預設值為 [開]，可選擇 [關] 或 [開]。



8. 按鍵音效：

選單模式 → [設定] → [按鍵音效]

- 提示音：設定 GoWatch X-PRO 嗶聲提示的時機，可以選擇 [關]、[開]。

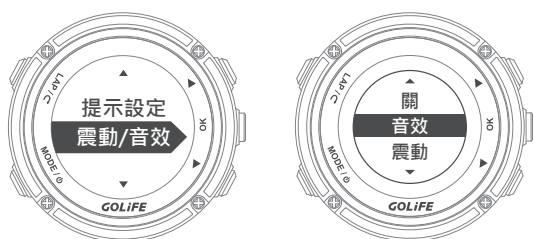


設定

9. 提示設定：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔震動設定〕

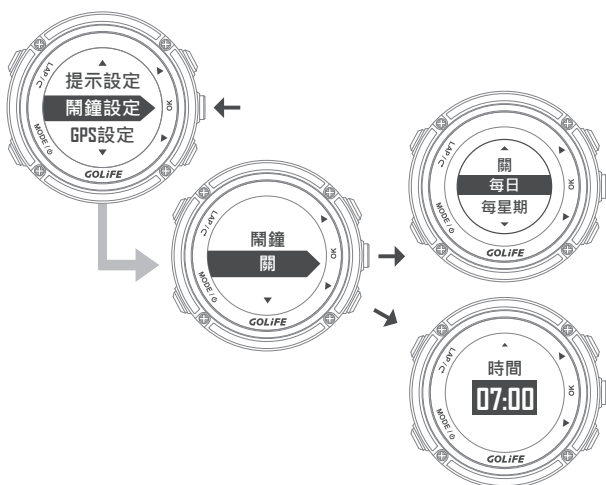
- 設定 GoWatch X-PRO 震動提示的時機，可以選擇 [關]、[音效]、[震動]、[震動 / 音效]，預設值為 [音效]。



10. 鬧鐘設定：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔鬧鐘設定〕

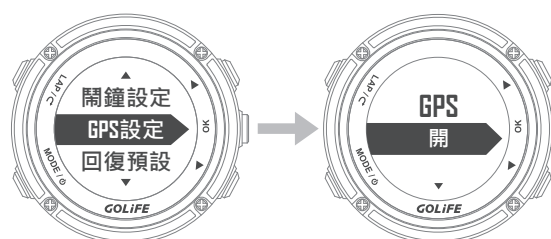
- 設定鬧鐘功能的開啟，預設為 [關]，開啟後會在時間模式下顯示鬧鐘標示。



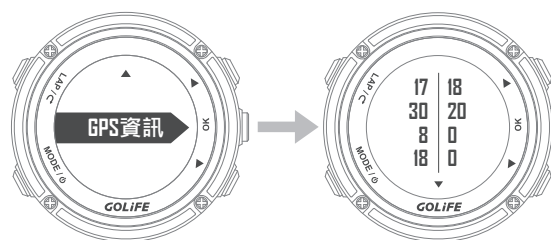
11. GPS 設定：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔GPS 設定〕

- GPS: 可以選擇 [關]、[開]，預設為 [開]。



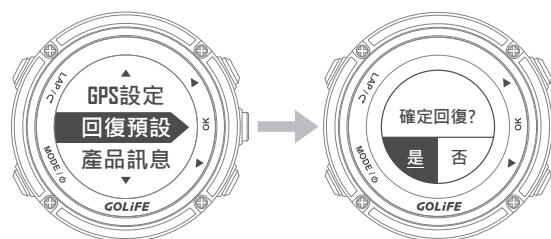
- GPS 資訊：可以觀看 GPS 衛星訊號強度。



12. 回復預設：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔回復預設〕

- 重新設定 GoWatch X-PRO 為出廠的預設值。

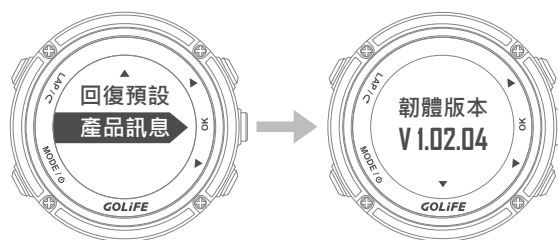


設定

13. 產品資訊：

〔選單模式〕→〔設定〕→〔產品資訊〕

- 檢視 GoWatch X-PRO 的韌體版本、產品型號及出廠序號。



藍牙設定

1. 同步模式：

〔選單模式〕→〔藍牙設定〕→〔同步模式〕

- 開啟 GoWatch X-PRO 同步模式，可以配合 GOLiFE GoFIT App 進行活動記錄上傳。同步資料方式請依 App 同步指示。
- 或直接點選 GOLiFE GoFIT App 畫面的 [已開啟同步模式] 並開始同步。

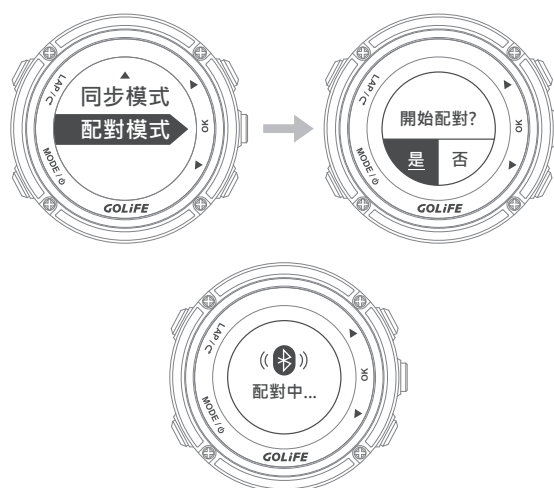
※ 同步方式請參考 → 如何上傳活動資料至 GOLiFE GoFIT App P19



2. 配對模式：

〔選單模式〕→〔藍牙設定〕→〔配對模式〕

- 開啟 GoWatch X-PRO 的配對模式。
- ※ 配對方式請參考
→ 如何配對 GoWatch X-PRO P18



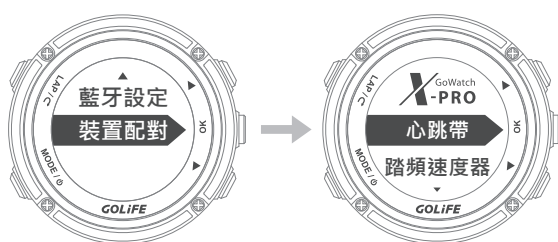
裝置配對

1. 心跳帶：

〔選單模式〕→〔裝置配對〕→〔心跳帶〕

- GoWatch X-PRO 可以支援採用 ANT+ 協議的心跳帶。

※ 心跳帶配對與使用方式請參考下一章配戴心跳帶。

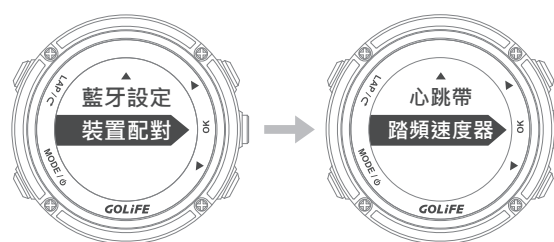


2. 速度踏頻感測器：

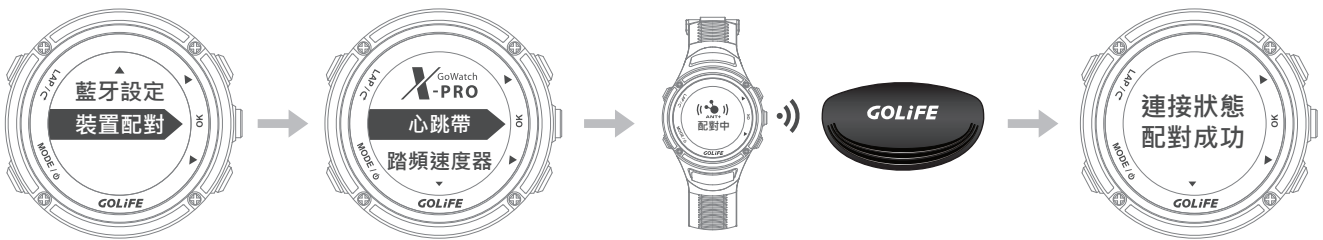
〔選單模式〕→〔裝置配對〕→〔踏頻速度器〕

- GoWatch X-PRO 可以支援採用 ANT+ 協議的速度踏頻感測器。

※ 速度踏頻感測器配對與使用方式請參考下一章配戴速度踏頻感測器。



配戴 ANT+ 感測器



- 在首次使用 ANT+ 感測器前，需先將您的手錶與感測器進行配對，請至手錶的【選單模式】→【裝置配對】，選擇感測器項目。
- 配對完成後，當開始活動時，感測器及自動與裝置連接並開始紀錄資料。
- 一旦感測器與手錶配對成功，感測器狀態會顯示配對成功。

▶ 配戴心跳帶 ◀

- ※ 若您沒有心跳帶，可略過此項。
- ※ 若沒有配戴心跳帶，心跳帶將不會傳送或接收資料。
- ※ 裝置與心跳帶需保持 1.5 公尺內的距離，才能傳送與接收資料。
- ※ 配對時，請遠離其他 ANT+ 感測器 10 公尺以上。
- ※ GoWatch X-PRO 會自動儲存最近配對到的心跳帶，並進行優先配對。您可以在心跳帶配對中查看是否已配對。
- ※ 如果您要更換心跳帶，請按 [MODE] 鍵切換到設定模式選單，選擇【配對裝置】→【心跳帶】→【重新配對】進行更換。



配戴方式

1



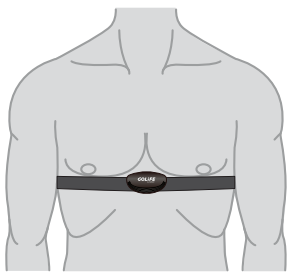
淋上少許清水沾溼電子感測區域

2



將心率感測器固定於胸帶上

3

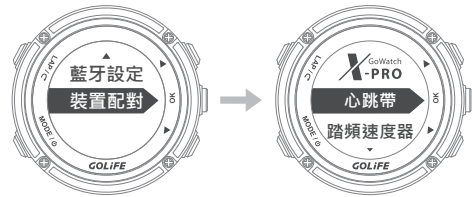


穿上胸帶並調整至舒適的緊度後扣上，為獲得最佳感應效果，請確認電子感測器已確實貼緊皮膚並位於胸口的正中央。

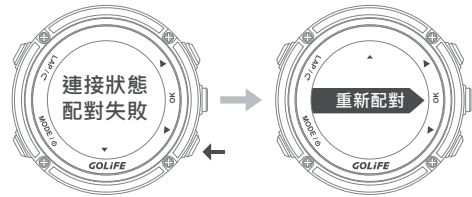
心跳帶配對

※ 請先正確配戴心跳帶後再進行配對

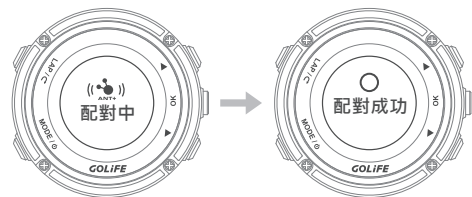
1. 請先至選單畫面最後一項【配對裝置】，點選【OK】鍵，選擇【心跳帶】。



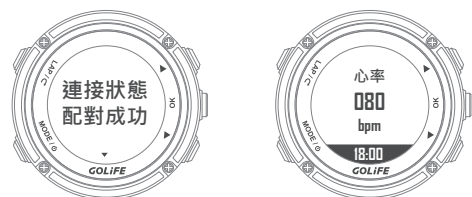
2. 選擇【心跳帶】後，將會看到連線狀態配對失敗的訊息，請按【下】鍵【重新配對】。



3. 按下【重新配對】後，出現配對中的畫面，需等待約一分鐘，將顯示配對成功。

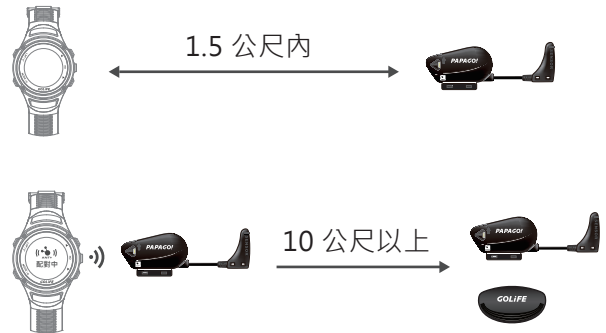


4. 按下【Lap】鍵，畫面將會顯示連線狀態配對成功。此時手錶與心跳帶已配對完畢，開始活動時，手錶將會顯示心率資料。



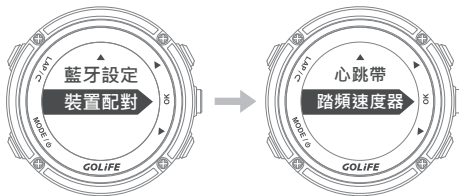
▶ 配戴速度踏頻感測器 ◀

- ※ 若您沒有速度踏頻感測器，可略過此項。
- ※ 若自行車沒有安裝速度踏頻感測器，手錶將不會傳送或接收資料。
- ※ 裝置與速度踏頻感測器需保持 1.5 公尺內的距離，才能傳送與接收資料。
- ※ 配對時，請遠離其他 ANT+ 感測器 10 公尺以上。

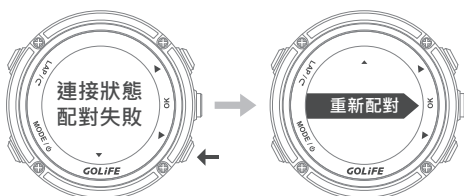


速度踏頻感測器配對

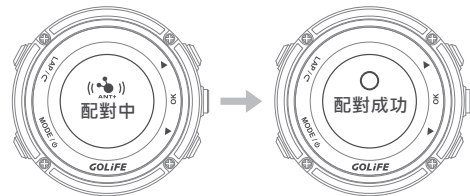
1. 請先至選單畫面最後一項【配對裝置】，點選【OK】鍵，選擇【踏頻速度器】。



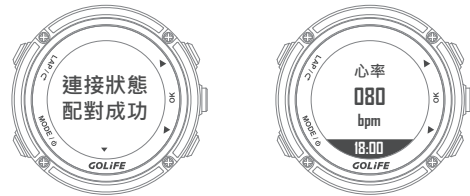
2. 接選擇【踏頻速度器】後，將會看到連線狀態配對失敗的訊息，請按【下】鍵【重新配對】。



3. 按下【重新配對】後，出現配對中的畫面，需等待約一分鐘，將顯示配對成功。

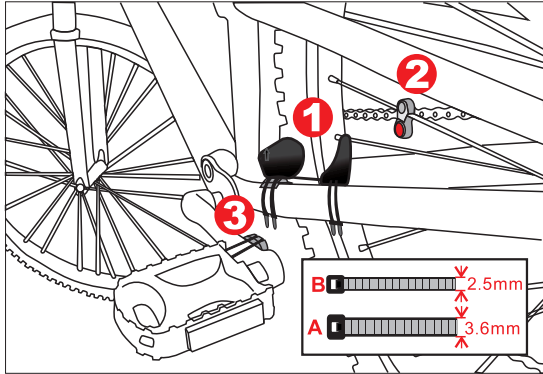


4. 按下【Lap】鍵，畫面將會顯示連線狀態配對成功。此時手錶與速度踏頻感測器已配對完畢，開始活動時，手錶將會顯示踏頻與輪速資料。



※ 關於頁面設定需顯示踏頻及輪速資訊，請參考 P45 頁面設定。

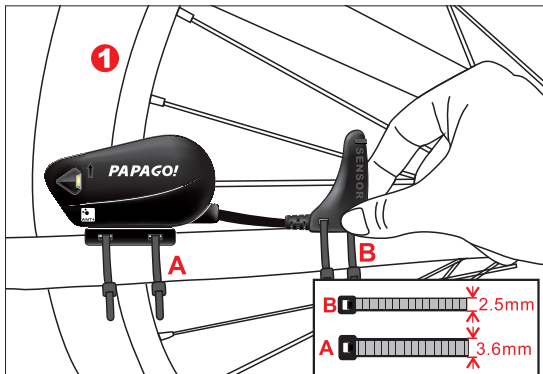
► 使用方式 ◀



GoRide 100 組件列表：

1. GoRide 100 速度踏頻感測器
2. 磁鐵 (大)
3. 磁鐵 (小)
- A. 3.6 mm 束帶
- B. 2.5 mm 束帶

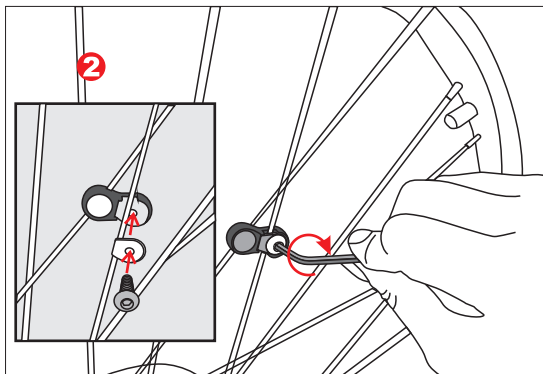
(1)



將感測器固定於後下叉 (平叉) 上。

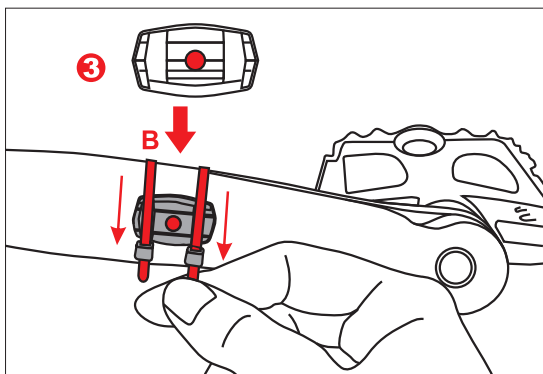
束帶尺寸不同且數量有限，安裝時請注意。

(2)



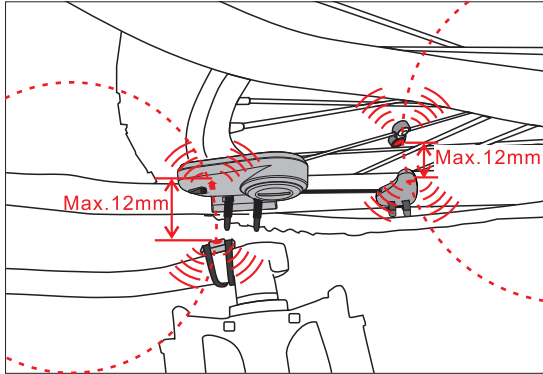
用 L 型扳手將磁鐵 (小)
固定在後輪幅條上。

(3)



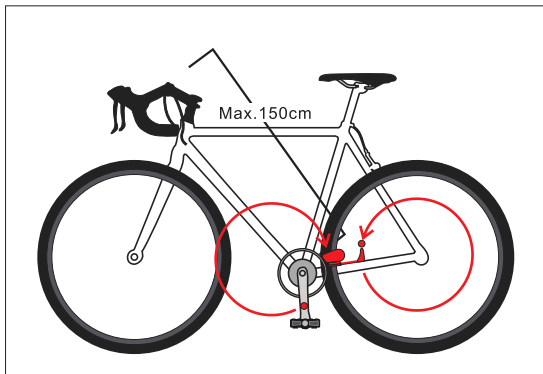
將磁鐵 (大) 吸附在曲柄內側，
並用 B 型束帶固定。

(4)



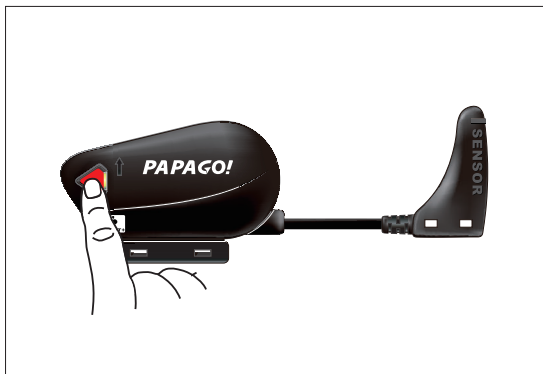
當磁鐵及感測器彼此最接近時，
其相對距離愈接近 12 mm，數據
愈精準。

(5)



感測器需位於磁鐵移動路徑上。
與其他 ANT+™ 裝置感應範圍最長為 150 cm。

(6)



按鈕以啟動或重置。

(7)



啟動後，提示燈持續亮 2 秒；
連結感應器後閃爍 10 次。

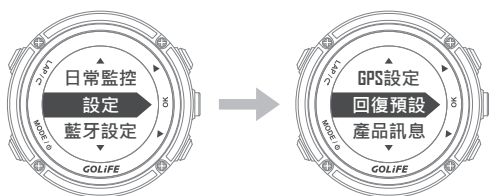


注意事項

▶ 回復預設後的開機設定步驟 ◀

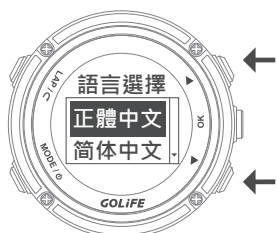
1. 回復預設：

請利用 [設定] → [回復預設] 將設定值及活動記錄重置。



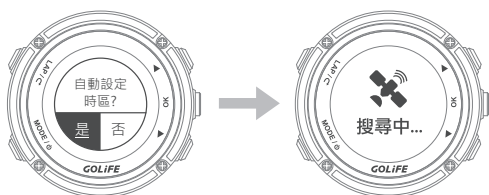
2. 選擇語言：

請按 [上]、[下] 鍵，選擇 [正體中文]、[簡體中文]、[英文]、[日文]。

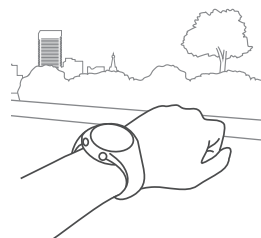


3. 時區、時間設定：

自動設定時區 - 選擇 [是]，按下右側 [OK] 鍵 → 衛星搜尋中

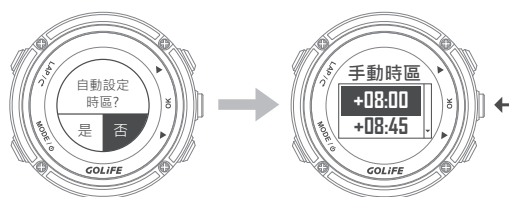


- 請確認所在位置是否為容易接收 GPS 訊號的環境，例如：大樓樓頂、無屋頂遮蔽支場所等。
- 衛星定位約等候 1 分鐘。



- 衛星定位完畢後，確定目前所在地的時區，即可校正準確的現在時間。

手動設定時區 - 選擇 [否]，按下右側 [OK] 鍵 → 手動時區



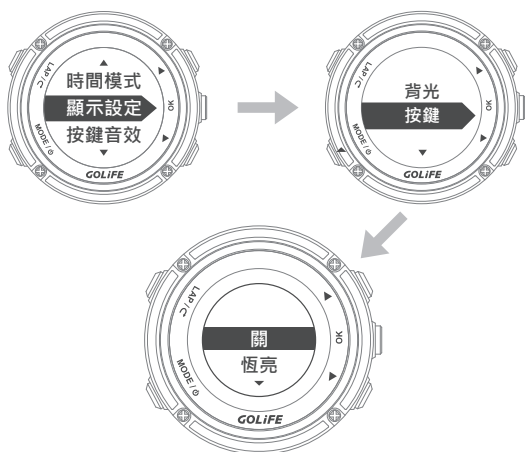
- 4. 結束以上步驟後，可進入手錶畫面。

※ 請注意此步驟將不會刪除活動紀錄，只會將手錶回復原始的預設值。

▶ 延長電池使用效能 ◀

- 關閉背光：

[選單模式] → [設定] → [顯示設定] → [背光]，可以選擇 [關]、[恆亮]、[只有訊息]、[按鍵 / 訊息]，選擇 [關] 方能降低耗電。



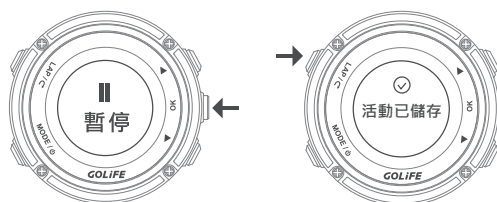
- 關閉藍牙：

當您不需要連線時，關閉手機的藍牙功能。



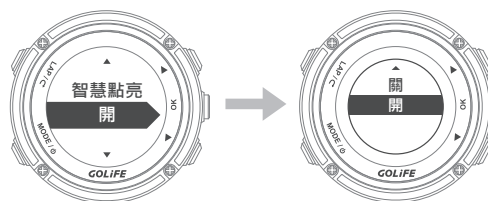
- 暫停活動：

若想要休息或暫停紀錄軌跡，請按 [OK] 鍵，暫停運動紀錄，在按一次 [Lap] 鍵停止運動紀錄，選擇 [結束並儲存] 儲存資料。



- 智慧點亮：

[選單模式] → [設定] → [顯示設定] → [智慧點亮]，請選擇 [關]。



- **管理通知：**

您可以使用已配對的行動裝置來管理 X-PRO 上顯示的訊息。

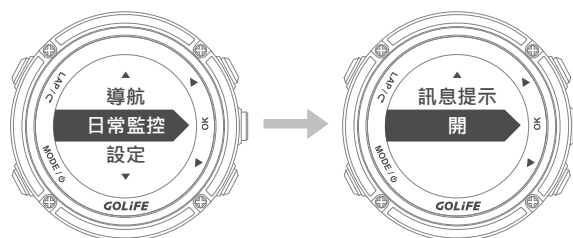
- ▶ 使用 iOS 系統：在行動裝置的通知中心，可設定顯示的提示 APP 類別與訊息，X-PRO 出現的通知會與此處設定一致。



- ▶ 使用 Android 系統：請開啟 GOLiFE GoFIT App 與藍牙並與 X-PRO 配對，點選 [裝置] → 選擇 X-PRO → [通知]，方可選擇開啟或關閉訊息。



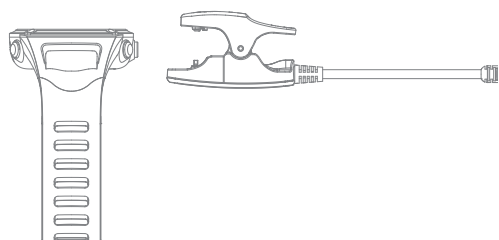
- ▶ 或是至 X-PRO [選單模式] → [日常監控] → [下] 鍵 → [訊息提示] → [關]。(此步驟將會關閉全部的訊息)



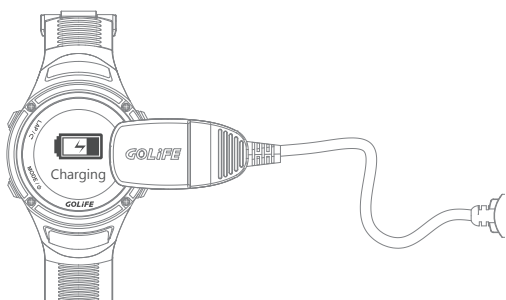
※ 欲下載 GOLiFE GoFIT App，請參考 P17；
配對方式，請參考 P18。

▶ 手錶韌體更新 ◀

- 1 請先將手錶扣上傳輸線



- 2 再將傳輸線與電腦 USB 連接



- 3 請使用電腦開啟

www.goyourlife.com/download 下載

並安裝 GOLiFE CONNECT。

若已安裝請跳過此步驟

- 4 輸入 GOLiFE 帳號或使用社群帳號登入



- 5 選擇右側 [更新產品韌體]



- 6 [確定進行 GOLiFE X-PRO 手錶版本更新]
按下 [Yes]。

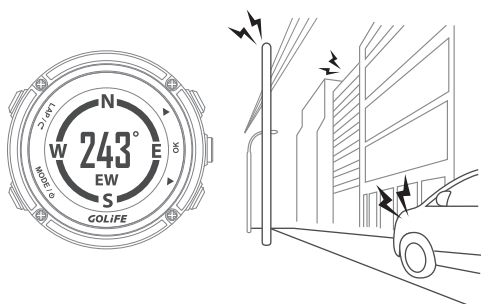


- 7 更新完畢後，將顯示 [更新韌體完成]，
請按下 [OK]，即可完成更新。

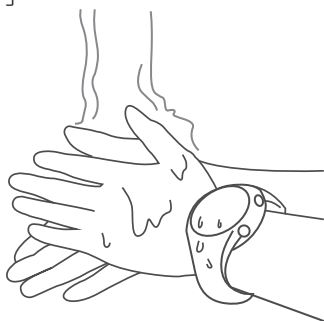


► 使用注意事項 ◀

- X-PRO 電子羅盤功能會受到外界磁力影響，使用羅盤前，請先注意附近是否有會干擾電磁的物體，如汽車、建築物或電線桿。



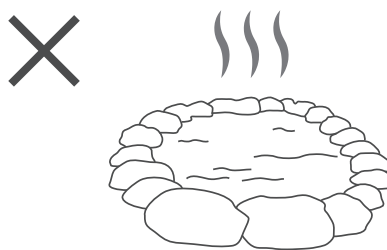
- 手錶在狀況正常下洗手、洗臉或不慎沾到水滴皆可。



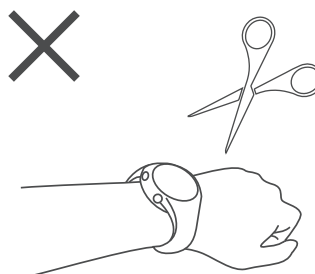
- 為防止手錶鏽蝕，洗冷水澡（短時間）以及游泳後，請務必將手錶擦乾。



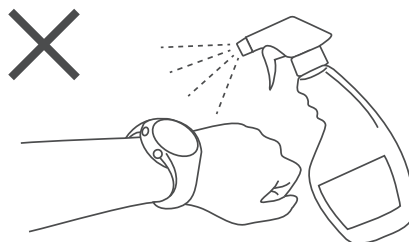
- 不適用於潛水以及在高溫度、高濕度（如：泡溫泉、蒸氣室、洗熱水澡、潛水）的環境下使用。任何防水等級的手錶，皆不宜在溫（溫泉）水中活動，以免手錶滲入水氣。



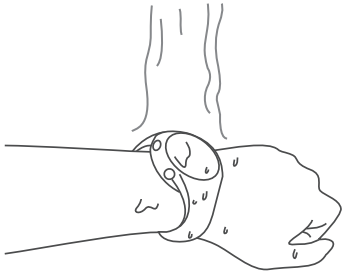
- 避免使用尖銳物品清潔手錶。



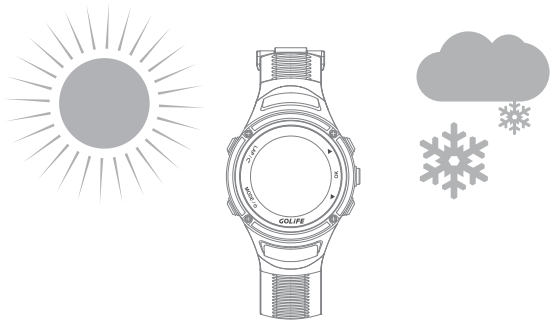
- 避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞手錶的塑料零件。



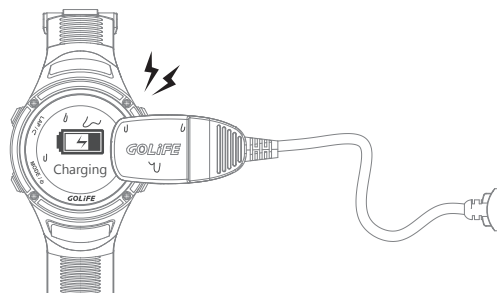
- 在接觸過氨、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其他化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質可能造成手錶損壞。



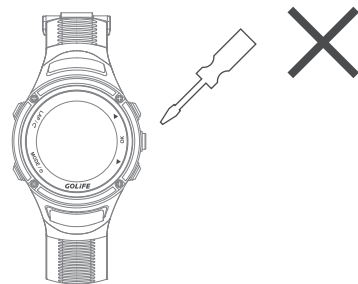
- 手錶請避免長時間暴露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性損壞。



- 手錶充電時，即使少量的汗水或濕氣都有可能對充電有所影響。

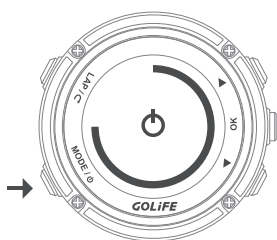


- 請勿把 GOLiFE 產品之電池自行取出。
研鼎崧圖股份有限公司對因自行拆解產品而導致的產品損害或人員傷亡不承擔任何責任。

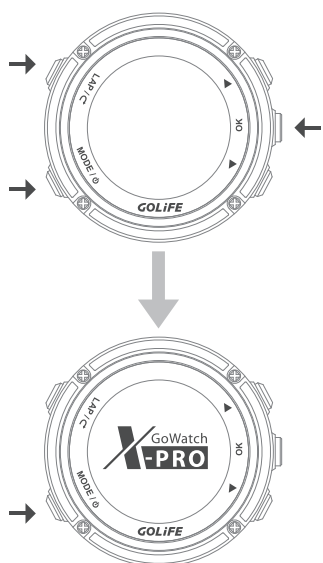


► 疑難排解與常見問題 ◀

- 若手錶長時間沒有回應，請您重新開機，請長按 [Mode / 電源] 鍵 2 秒。

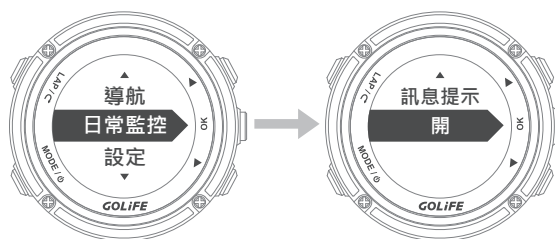


- 若重新開機沒有回應，請您使用手錶重置功能，請同時長按 [Mode / 電源]、[LAP]、[OK] 三鍵 2 秒（此功能並不會刪除任何手錶的設定與資料）。手錶重置後，請長按 [Mode / 電源] 鍵 2 秒開機。



- 手錶與 GOLiFE GoFIT App 無法配對時的檢查步驟：

1. 請先檢查 GoWatch X-PRO 手錶的日常監控選項是否已開啟。
(GoWatch X-PRO → [日常監控] → [訊息提示] → [開啟])



2. 重新開啟藍牙，請先移除手機內的藍牙：

- ▶ iOS 手機 → 「設定」→「藍牙」→「GOLiFE X-PRO」→ 若出現藍色驚嘆號 → 請點選忘記此裝置。



- ▶ Android 手機 →「設定」→「藍牙」→「GOLiFE X-PRO」→ 請刪除。



3. App 背景作業關閉重新執行，請將 GOLiFE GoFIT App 背景作業關閉後，重新開啟並且重新配對。

※ 配對方式請參考 P18。



- 同步期間，請將 GoWatch X-PRO 與手機擺放在一起，避免移動距離過大，運動記錄會無法正常上傳或中斷。配對時需要較久的時間，請耐心等待。



- 配對期間，Android 手機上出現已配對裝置，X-PRO 才可按下 [Lap] 鍵返回。



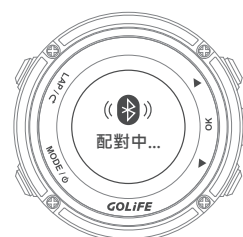
- Android 手機用戶在使用 GOLiFE GoFIT App 開啟配對 GoWatch X-RPO 時，若「Android 系統」→「藍牙」→「已綁定裝置」已存在「GOLiFE_X-PRO」，App 將會跳出提示對話框，參考如下：



- ※ 無法完成配對者，可以至「Android 系統」→「藍牙」搜尋「GOLiFE_X-PRO」裝置配對，若「GOLiFE_X-PRO」裝置出現在「Android 系統」→「藍牙」→「已綁定裝置」中，請再次按照上述配對方式進行，即可完成配對。



- ※ 若想以全新的方式使用裝置時，請點下「重新配對」即可繼續下一步如下：
- ▶ 先將 GoWatch X-PRO 畫面調整到 [配對中] 之後按 [下一步] 即會開始搜尋裝置並且嘗試配對。搜尋到裝置後，手機將跳出配對框提示使用者配對，依照手機型號不同會有三種提示對話框顯示：



- (1) 跳出系統對話框，輸入配對碼之後完成配對，待 App 偵測後自動配對完成。

系統配對



- (2) 跳出 App 提示對話框，輸入配對碼之後完成配對，待 App 偵測後自動配對完成。

※ (1) 與 (2) 只需要輸入一次對話框，手錶即可完成配對。

RUN App 配對

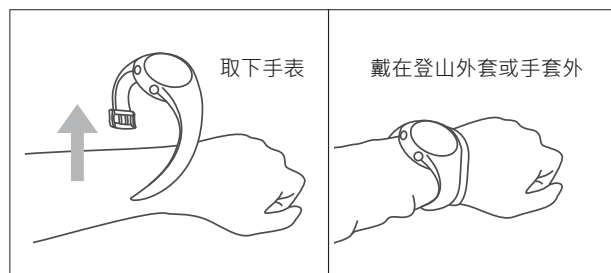
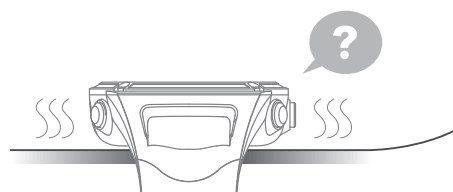


- (3) 系統自動完成配對，此時等待 App 偵測到之後即可完成配對。

※ 配對方式，請參考 P18。



- 若 Android 系列手機和手錶有藍牙斷線問題，請參考 P32。
- 溫度數值不準確，這是由於您的體溫會影響溫度感測器的讀數，所以戴在手腕上直接讀取手錶溫度感測器的讀數有可能偏高。若需要精準的溫度讀數，請將手錶從手腕取下，或將手錶戴在登山外套或手套外（約十分鐘即會逐漸穩定）。



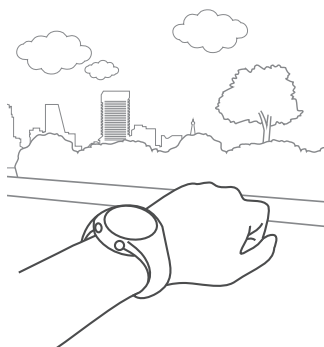
▶ 參考資料 ◀

● GPS 容易接收訊號的場所與無法接收訊號的場所



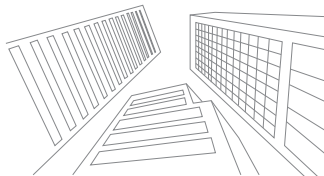
容易接收訊號的環境

- 能看見天空，視野開闊的戶外。



不易接收訊號的環境

- 能看見天空的範圍愈狹窄愈不容易接收到訊號。
- 此外，在接收訊號時（特別是在進行時區修正時），若存在可能遮蔽 GPS 訊號的物體，也會導致訊號接收不易。



- 高樓之間
- 有窗戶的室內
(部分種類的窗戶無法接收訊息)
- 樹木附近
- 車站與機場



無法接收訊號的環境

- 看不見天空或只能看見一部分天空



- 沒有窗戶的室內
- 地下
- 通過隧道時
- 具有遮斷熱放射效果等的特殊玻璃隔板
- 發出雜訊的機器或無線通訊機器的附近

● 日光節約時間 (夏至時間)：

不同地區設定有各自的日光節約時間 (DST)。所謂夏令時間，是指夏季時間。這是一種當夏季日照時間較長時，採取將正常時間提前一個小時以延長白天時間的制度。目前以歐美國家為主，全世界約有 80 個國家均採用夏令時間。夏令時間 (DST) 的實施期間與實施地區因國家而有所不同。

※ 各地區的夏令時間 (DST)，有時候會因國家或地區的情況而有所變動。

● 取得更多資訊：

- ▶ GOLiFE 官網連結：<http://www.goyourlife.com/>
- ▶ GoWatch X-PRO 產品連結：<http://www.goyourlife.com/gowatchxpro/>
- ▶ 維修及保固說明：<http://www.goyourlife.com/rma/#policy>
- ▶ 客戶服務：<http://www.goyourlife.com/feedback/>

▶ 功能索引表 ◀

- 關於校正功能
 - ▶ 第一次使用前校正..... 第一次使用手錶，請先為您的手錶充電，並到戶外進行定位以自動校正時間與時區。請參閱→P6
 - ▶ 自動與手動校正時區..... 請參閱→P14
 - ▶ 校正氣壓計..... 如需手動校正氣壓計，請參閱→P29
 - ▶ 校正羅盤..... 如需電子羅盤，請參閱→P30
- 關於充電功能
 - ▶ 為手錶充電..... 使用 GOLiFE 充電夾充電，請參閱→P9
 - ▶ 延長電池使用效能..... 請參閱→P61
- 活動與功能
 - ▶ 其他功能..... 除運動與活動功能以外的其他功能，請參閱→P28~P31
 - ▶ 智慧訊息功能..... 如需關閉或開啟 App 訊息，請參閱→P44
 - ▶ 開始活動..... 如需開始記錄跑步、自行車、三鐵、游泳、室內騎車、室內跑步等活動，請參閱→P34
 - ▶ 頁面格式設定方式..... 可設定運動時，所顯示之資訊，請參閱→45
 - ▶ 步頻訓練器..... 請參閱→P43
- 關於同步與上傳
 - ▶ 透過智慧手機同步與上傳紀錄..... 如需透過智慧型手機同步與上傳運動紀錄，請參閱→P19
 - ▶ 透過電腦同步與上傳紀錄..... 如需透過電腦同步與上傳運動紀錄，請參閱→P22
- 裝置配對
 - ▶ ANT+ 心跳帶使用及配對..... 請參閱→P54
 - ▶ ANT+ 速度踏頻感測器使用及配對..... 請參閱→P56

- 注意事項
 - ▶ GPS 定位操作..... 請參閱→P13
 - ▶ 手錶韌體更新..... 請參閱→P63
 - ▶ 防水說明..... 請參閱→P64
 - ▶ GPS 容易接收訊號的場所與無法接收訊號的場所..... 請參閱→P70
- 疑難排解
 - ▶ 手錶無回應..... 請參閱→P66
 - ▶ 手錶無法與手機配對..... 請參閱→P68
 - ▶ 有關手錶溫度計數值..... 請參閱→P69
- 取得更多資訊
 - ▶ 日光節約時間 (夏至時間) 請參閱→P70
 - ▶ 取得產品更多資訊..... 請參閱→P70
 - ▶ X-PRO 產品技術規格表..... 請參閱→P73

▶ 產品技術規格 ◀

實體尺寸	48.5 × 48.5 × 15.5 mm
重量	70g
螢幕解析度	110 x 110 LCD
材質	不鏽鋼面圈 / PC 錶殼 / TPU 抗磨耐刮
顏色	碳纖黑 / 髮絲銀
充電方式	標準 USB 接頭
工作溫度	-10 ~ +60°C
防水等級	5 ATM
使用時間	GPS 模式 11 小時； 一般手錶模式 17 - 18 小時； 手錶模式下開啟計步 / 訊息通知 11 - 12 天
紀錄時間	45.5 小時
GPS	高感度 GPS 接收器
支援功能	藍牙、氣壓計、高度、方向羅盤、計步功能、訊息通知
ANT+	支援 2.4 GHz ANT+ 心跳帶、速度踏頻感測器
重力感測器	6 軸加速感測器
搭配軟體	GOLiFE GoFIT APP (適用於藍牙具備 4.0 之 BLE 智慧型手機) / GOLiFE CONNECT 個人電腦應用軟體 (適用於 Windows 與 iMac)
提示效果	支援提示音與震動提示
活動模式	跑步、自行車、游泳、登山、 步行、室內跑步、室內騎車、三鐵模式
保固期限	購買日期後一年內

設計與規格變更將不另行通知