

WSD-F21HR

用戶說明書

感謝您選購本手錶。

在使用本手錶之前，請務必閱讀其附帶的入門手冊中的安全須知，以確保您正確使用手錶。

目錄

簡介	TW-3
手錶的特長	TW-4
測量功能	TW-6
概要	TW-8
關於本說明書	TW-9
事前準備	TW-10
心率測量的初始預設設定	TW-15
您應記住的基本操作	TW-18
手錶戶外功能的使用 — CASIO 錶盤和應用程式的使用	TW-23
CASIO 錶盤的使用	TW-24
“心率”錶盤的使用	TW-27
Location Memory 應用程式的使用	TW-34
點導航的使用	TW-43
工具應用程式的使用	TW-46
活動應用程式的使用	TW-61
MOMENT SETTER 應用程式的使用	TW-76
多功能計時器應用程式的使用	TW-80
常用戶外功能的設定	TW-84
疑難排解	TW-105

重要！	TW-107
使用過程中的注意事項	TW-107
用戶維護保養	TW-119
充電電池的處理（請回收！）	TW-120
個人訊息保護須知	TW-120
手錶的佩戴	TW-121
主要規格	TW-123
補充資訊	TW-129

簡介

iPhone 用戶請注意！

- 在與 iPhone 配對過程中使用本手錶時，iPhone 上必須運行有 Wear OS by Google™ 應用程式。若 Wear OS by Google 應用程式未運行，則需要與 iPhone 進行通訊的所有功能都不起作用。
- 在與 iPhone 配對時，手錶的有些功能會受到限制。有關詳情請訪問下示網站。
<https://support.casio.com/wsd/zh/>

手錶的特長

提高了可讀性的雙層顯示幕

本手錶裝備了彩色和黑白雙層顯示屏。黑白顯示屏不僅耗電低，而且在陽光下很清晰。黑白顯示屏在設計上用於表示更多的訊息（與以前的 CASIO 產品相比）。

心率監測器

本手錶在佩戴過程中能粗略監測您的心率。您現在的心率和您指定的心率區間^{*1} 顯示在“心率”錶盤上，也可以用活動應用程式查看。

*1 要顯示心率區間時，您需要用初始設定指定靜息心率和最大心率。

內置 Wear OS by Google

Google、Android、Wear OS by Google、Google Play 等相關標誌和徽標是 Google LLC 公司的商標。

Wear OS by Google 能在 Android™ 4.4+（Go edition 除外）或 iOS 10+ 手機上運行。在各平台上和在各國家中能使用的功能可能不同。

五個大氣壓防水 + MIL-STD^{*2}

雖然本手錶內置有一個語音識別麥克風，但其仍能 5 個大氣壓防水。也就是說本手錶可在游泳、釣魚等時佩戴使用。MIL-STD-810G 標準的防護性能使本手錶能在各種劇烈的戶外活動（包括：越野跑、登山、自行車運動、釣魚等等）中佩戴使用。

*2 美國國防部軍用標準

內置 GPS

本手錶內置有 GPS^{*3}，不用連接手機就能取得位置訊息。手錶自身能顯示所在位置的地圖^{*4}，測量並記錄各種活動等的資料。

*3 除了 GPS（美國）之外，本手錶還支援 GLONASS（俄羅斯）和 QZSS（日本）定位系統。本說明書使用“GPS”來代表所有這些定位系統。

*4 要在沒有智能手機配合的情況下顯示地圖，需要事先下載地圖資料。

三個側鈕在設計上能確保操作性

三個側鈕在設計上能確保在戶外時的操作性。應用程式可自由地分配到 [MAP 鈕](#)和 [APP 鈕](#)上。

測量功能

本手錶能進行氣壓、高度、方位等測量操作。其內置錶盤和應用程式能使用測量值進行顯示及其他實用功能。請注意，本手錶不是測量專用裝置。測量功能產生的結果祇能用作參考。

羅盤（方位測定）

進行專業登山等需要精準方位測定結果的活動時，請同時配備一個高可靠性的羅盤，與手錶的羅盤功能配合使用。

✔ 重要！

- 請注意，在下述地方不可能得到精準的羅盤測定結果及/或校準結果。
 - 在永久性磁鐵（磁性項鍊等）、金屬物體、高壓電線、天線或家用電器（電視機、電腦、手機等）附近。
 - 在火車、輪船、飛機等中。
 - 在室內，尤其在鋼筋混凝土建築物內。

測高計, 氣壓計

本手錶的測高計使用氣壓傳感器測量氣壓，然後根據測量值計算並顯示相對高度。因此，在同一地點進行的多次測量操作，可能會由於溫度、濕度、氣壓等因素的變化而得到不同的高度值。同時還請注意，手錶顯示的數值可能會與您的所在地標註的海拔高度不同。在登山過程中使用手錶的測高計時，建議根據當地的高度（海拔高度）標識定期進行校正。

潮汐圖（潮汐的圖形顯示）

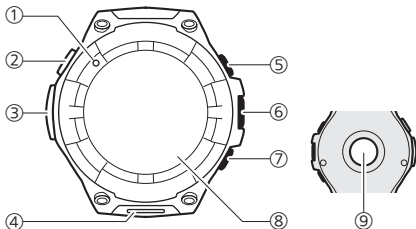
本手錶的潮汐圖功能用於大致表現當前的潮汐狀態。不要將此潮汐資訊用於導航。要進行導航時，必須使用由導航地區的可靠或授權機構發佈的官方潮汐圖。

概要

產品包裝中的物品

手錶，交流電變壓器，充電器電纜，入門手冊，保修證

部位說明



① 充電 LED

② 充電器端子

③ 氣壓傳感器

④ 麥克風

⑤ MAP 鈕

⑥ 電源鈕

⑦ APP 鈕

⑧ 觸摸屏

⑨ 光學傳感器 (PPG 心率)

關於本說明書

- 本說明書之內容如有更改，恕不另行通知。
- 禁止複製本說明書的部分或全部。用戶祇能以個人使用為目的使用本說明書。未經卡西歐計算機有限公司（CASIO COMPUTER CO., LTD.）的許可不得他用。
- 卡西歐計算機有限公司（CASIO COMPUTER CO., LTD.）對於因使用本產品或本說明書而引起的任何損失或第三方的索賠不負任何責任。
- 卡西歐計算機有限公司（CASIO COMPUTER CO., LTD.）對於因本產品的故障或維護、或任何其他原因造成資料丟失而引起的任何損害或損失不負任何責任。
- 在本說明書中的插圖上描繪的手錶和示範畫面，可能會與手錶的實際外觀有所不同。

事前準備

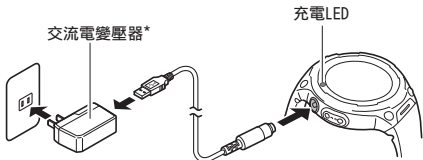
請務必閱讀“入門手冊”中的注意事項，並執行“首次使用手錶前的準備”和“在戶外使用手錶前的準備”下的所有操作。

首次使用手錶前的準備

在首次使用手錶之前，必須執行下述操作。

1. 對手錶進行充電

將附帶交流電變壓器的插頭插入電源插座，然後在交流電變壓器上連接附帶的充電器電纜，如圖所示。



- 充電 LED 在充電過程中點亮為紅色，而在充滿電時點亮為綠色。
- 充電開始一段時間後，電量指示符會出現在手錶畫面上。此時，手錶可能會、也可能不會自動開機。若手錶不開機，則按住電源鈕至少兩秒鐘開機。
- * 在您的地區附帶的交流電變壓器的形狀可能會與插圖中所示的不同。

✓ 重要！

- 即使您長期不使用手錶，亦建議定期對手錶進行充電（約每月一次），這樣有助於延長電池的壽命。

2. 在智能手機上安裝 Wear OS by Google 應用程式

Android 智能手機：在 Google Play™ 上下載 Wear OS by Google 應用程式。

iPhone：從 App Store 下載 Wear OS by Google 應用程式。

3. 配對手錶與智能手機

- 若手錶未開機，則按住電源鈕約兩秒鐘開機。
- 進行配對時，智能手機與手錶之間的距離建議在一米以內。有關如何配對手錶與智能手機的說明，請參閱下示網站。

Wear OS by Google 幫助

<https://support.google.com/wearos/>

CASIO 智能戶外手錶支援網站

<https://support.casio.com/wsd/zh/startup/>

4. 更新 CASIO 應用程式

- 為了能使用本手錶上的所有功能，必須在使用手錶之前將所有相關 CASIO 應用程式更新為最新版。有關更新操作的說明，請訪問下示網站。

<https://support.casio.com/wsd/zh/basic/preparation.html>

5. 在智能手機（僅限 Android 手機）上安裝 CASIO MOMENT SETTER+ 應用程式

若您使用的是 Android 智能手機，則請在 Google Play 上下載“CASIO MOMENT SETTER+”應用程式並進行安裝。安裝應用程式後能使用下列功能。

- 接近或離開登錄的地點時發出用 MOMENT SETTER 指定的通知
- 顯示智能手機的電池電量

✓ 重要！

- CASIO MOMENT SETTER+應用程式有兩個版本。請確認您手機上安裝的是最新版本。查看 Google Play 上表示的圖示能區分該應用程式是舊版還是新版。



舊版的圖示



新版的圖示

在戶外使用手錶前的準備

請執行下述操作，準備手錶的戶外功能（CASIO 錶盤和應用程式），以確保手錶的動作最優。請在完成了“首次使用手錶前的準備”一節中的操作後再執行這些操作。

1. 為使用 Play 商店配置手錶的設定。


1. 若您是在與 iPhone 建立有連接的狀態下使用手錶，則請將手錶連接至 Wi-Fi。
2. 當錶盤顯示時，短按電源鈕顯示應用程式選單。
3. 上下滾動應用程式列表，直到“Play 商店”出現，然後點擊該應用程式。
 - 此時您便可訪問 Play 商店了。請安裝所需要的應用程式。

2. 將 CASIO 應用程式更新為最新版。

1. 在應用程式選單上單擊“Play 商店”。
2. 選擇“手錶上的應用程式”來顯示目前安裝在手錶上的應用程式列表。
 - 若此選項不存在，則從上向下輕掃顯示屏打開 Play 商店選單。點擊“我的應用程式”圖示。
3. 有更新的應用程式列在“更新”下。若 CASIO MOMENT SETTER +有更新，請務必進行更新。

3. 配置手錶和智能手機的位置設定。

手錶的操作


1. 當手錶的錶盤顯示時，從上向下輕掃觸摸屏，然後點擊 。
2. 向下滾動畫面並點擊“連線”。
3. 在出現的畫面上啟用“位置”。

智能手機的操作

進入“設定”並開啟“位置”。然後選擇“高精確度”模式。若您的智能手機上沒有“高精確度”設定，則請開啟 GPS、Wi-Fi,及移動網路（資料通訊）設定。

開啟下列功能需要進行下述操作配置設定：CASIO 錶盤，Location Memory 應用程式，工具應用程式，活動應用程式，以及 MOMENT SETTER 應用程式的所有功能。

4. 開啟 CASIO MOMENT SETTER+ “權限” 設定。

1. 當手錶的錶盤顯示時，從上向下輕掃觸摸屏，然後點擊 。
2. 向下滾動畫面並依下列順序進行點擊：“應用程式和通知”，“應用程式權限”，“系統應用程式”，“CASIO MOMENT SETTER+”。
3. 點擊畫面上出現的項目（“日曆”，“麥克風”，“位置”，“感應器”等），將其全部開啟。

5. 開啟“儲存每日的位置資訊”設定。

1. 當錶盤顯示時，按 MAP 鈕顯示位置記憶器應用程式。
2. 從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“設定”。
 - 此時設定選單出現。
3. 向下滾動設定選單。當“儲存每日的位置資訊”出現時，檢查並確認其設定為“關閉”。然後，點擊該設定。
 - 讓您確認是否要儲存位置訊息的對話方塊出現。請認真閱讀對話方塊中的文字。
4. 點擊“每 6 分鐘”或“每 1 分鐘”。
 - 此時“儲存每日的位置資訊”設定改變為“開啟”。
 - 請注意，選擇“每 1 分鐘”會消耗大量電能。

6. 配置所需要的初始預設設定，測量心率。

- 要用手錶測量心率，必須執行此操作。有關詳情請參閱[“心率測量的初始預設設定”](#)一節。

心率測量的初始預設設定

在執行了“[在戶外使用手錶前的準備](#)”中的操作步驟後，您需要執行下述操作，才能使用手錶測量心率。

✔ 重要！

- 在下述操作過程中，您需要指定靜息心率。在開始操作之前，請閱讀“[靜息心率的測量](#)”中的說明，然後確定您的靜息心率。




1. 點擊“心率”錶盤的中心。

2. 點擊“復位”。

3. 輸入您生日的年份和月份。

- 在出現的“出生年份”畫面上，用 ▲ 和 ▼ 指定生日的年份，然後點擊 ✓。
- 在出現的“出生月份”畫面上，用 ▲ 和 ▼ 指定生日的月份，然後點擊 ✓。
 - 自動根據年齡計算出的綜合最大心率使用您在此處指定的生日訊息。
 - 若您已知道自己的最大心率，並想手動輸入，則請參閱“[綜合最大心率](#)”一節。

4. 輸入您的靜息心率。

1. 在執行了“靜息心率的測量”中介紹的操作步驟後，用  和  指定您的心率，然後點擊 。
 - 請在 40 至 220 的範圍內指定靜息心率。

靜息心率的測量

您需要輸入靜息心率，因為手錶在根據測量的心率資料進行各種計算時將其用作基本資料。雖然稱為靜息心率，但靜息心率並不一定是您每次休息時的心率。

本節介紹確定靜息心率的正確操作步驟。請仔細閱讀此處的說明，並在實際確定靜息心率時遵守。

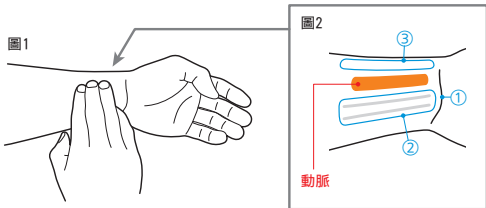
如何測量您的靜息心率

1. 確保您在下述 (a) 或 (b) 的放鬆狀態。

- 狀態 (a) 的測量精度最佳。
 - (a) 早上自然睡醒時，不要起床，繼續躺在床上。
 - (b) 若您已經起床，則請躺下來，閉上眼睛，休息至少五分鐘。

2. 在保持休息狀態的情況下，將食指、中指和無名指的指尖或將食指和中指的指尖放在手腕上拇指一側的動脈位置（圖 1）。

- 手腕上的動脈位於手腕皺紋（①）、手腕筋腱（②）和手腕側骨（③）包圍的區域，如圖 2 所示。



- 在手腕上輕移手指並調整按壓力度，直到能感覺到脈搏為止。
 - 若在手腕上感受不到脈搏，還可嘗試用手指在脖子的側面尋找，或將手放在心臟上。
- 3. 保持安靜狀態，數脈搏的次數一分鐘。**
- 還可以數脈搏的次數 15 秒鐘，然後再乘以 4。

您應記住的基本操作

✓ 重要！

- 請注意，此處介紹的操作會因與手錶連接的智能手機所使用的作業系統的種類和版本而不同，手錶的作業系統升級等因素也會使操作發生變化。有關 Wear OS by Google 操作的詳細說明，請訪問下列網站。
<https://support.google.com/wearos/>

按鈕的功能

電源鈕	<ul style="list-style-type: none">在畫面變暗後，按此鈕可使畫面重新變亮。當錶盤顯示時，按此鈕可顯示應用程式選單（用於啟動應用程式的應用程式列表）。若手錶未開機，則按住電源鈕至少兩秒鐘可開機。
MAP 鈕 （右上方）	在錶盤顯示過程中，按此鈕可啟動預先指定的應用程式（初始預設設定是位置記憶器）。
APP 鈕 （右下方）	在錶盤顯示過程中，按此鈕可啟動預先指定的應用程式（初始預設設定是活動）。



註

- 有關如何改變按 MAP 鈕和 APP 鈕時啟動的應用程式的說明，請訪問下列網站。
<https://support.google.com/wearos/>

喚醒

若您有數秒鐘未點擊觸摸屏，手錶畫面將變暗。要喚醒手錶並使其恢復正常亮度時，請點擊觸摸屏或按電源鈕。

電源操作

目的：	操作：
對手錶進行充電	參閱“首次使用手錶前的準備”一節中的第 1 步。
關閉電源	<ol style="list-style-type: none">1. 當手錶的錶盤顯示時，從上向下輕掃觸摸屏，然後點擊 。2. 向下滾動畫面。點擊“系統”後點擊“關機”。在出現的確認畫面上點擊 。
打開電源	按住電源鈕約兩秒鐘。

錶盤操作

目的：	操作：
切換為其他錶盤	<ol style="list-style-type: none">1. 當錶盤顯示時，點住觸摸屏的中央約兩秒鐘。2. 左右滾動收藏的錶盤列表。要使用的錶盤出現時，點擊該錶盤。
追加收藏的錶盤	<ol style="list-style-type: none">1. 將錶盤收藏列表滾動到最右邊，然後點擊+鈕。此時畫面顯示所有錶盤的列表。2. 上下滾動錶盤全體列表。當要加入收藏的錶盤出現時，點擊該錶盤。
從收藏中移除錶盤	在錶盤收藏列表上，向上輕掃要移除的錶盤。

收藏的錶盤

本手錶內置有眾多錶盤供您選擇。您可以將最常用的錶盤追加到錶盤收藏列表中，以便需要時隨時選擇。

註

- 有關錶盤操作的詳細說明，請訪問下示網站。
<https://support.google.com/wearos/>
- 有關 CASIO 錶盤的說明請參閱“CASIO 錶盤的使用”一節。

應用程式的使用

目的：	操作：
啟動一個應用程式	<ol style="list-style-type: none">1. 當錶盤顯示時，短按電源鈕顯示應用程式選單。2. 上下滾動應用程式列表。當要運行的應用程式出現時，點擊該應用程式。
返回錶盤	按電源鈕。

特定應用程式的使用

- 有關 Location Memory、點導航、工具、活動、MOMENT SETTER 及多功能計時器應用程式的說明，請參閱“手錶戶外功能的使用 – CASIO 錶盤和應用程式的使用”一節。
- 有關 Google™ 應用程式（標準 Wear OS by Google 應用程式）的詳細說明，請訪問下示網站。
<https://support.google.com/wearos/>
- 有關第三方應用程式的說明，請參閱開發商提供的網站、用戶文件等資訊。

Wear OS by Google 的功能

本手錶的 Wear OS by Google 作業系統標準提供下列功能。

- 語音輸入
- 消息和來電通知
- Google Fit™，計時器，待辦事項，翻譯等標準 Wear OS by Google 應用程式
- 使用 Play 商店應用程式能追加錶盤和應用程式
- Wear OS by Google 的設定

有關詳情請訪問下示網站。

<https://support.google.com/wearos/>

依賴智能手機的功能

雖然不連接智能手機也有很多功能可以使用，但是有些應用程式和服務（語音輸入，與智能手機相關的應用程式等）祇有連接了手錶與智能手機後才能使用。有關詳情請訪問下示網站。

<https://support.google.com/wearos/>

您還可以訪問下示網站，輸入“如不連接手機，我可以使用這手錶做什麼？”，然後點擊[搜尋]鈕。

<https://support.casio.com/tw/support/faq.php?cid=019>

手錶戶外功能的使用 — CASIO 錶盤和應用程式的使用

本節介紹如何理解 CASIO 錶盤上的訊息，如何使用 CASIO 應用程式，使您的戶外冒險更加有趣、愉快。

應用程式：	功能：
Location Memory	在彩色地圖上查看現在位置。
點導航	顯示目的地的方向和距離。
工具	了解周圍的自然環境。
活動	查看或記錄跑步等鍛鍊的訊息。
MOMENT SETTER	獲取真正重要的、有用的通知。
多功能計時器	通過限制計時和部分功能之外的動作來節電。

✓ 重要！

- 為了讓手錶的戶外功能在最佳的狀態下運行，必須在使用前執行“[在戶外使用手錶前的準備](#)”一節中的操作。
- Location Memory、點導航、活動及工具應用程式顯示的速度和距離是手錶或智能手機使用 GPS 功能測出的數值。亦就是說，顯示的數值可能會由於 GPS 的接收環境不好和定位傳感器的異常而不準確。

CASIO 錶盤的使用


本手錶內置有下述 CASIO 錶盤。這些錶盤的名稱表示在錶盤收藏列表中和錶盤全體列表中（請參閱“錶盤操作”）。

心率	有心率測量功能的錶盤。表示過去 24 個小時的心率區間圖，讓您知道心率是如何隨時間變化的。
2 層	由易讀的黑白 LCD 與彩色 LCD 組合而成的數字錶盤。您可以自訂畫面上段和下段顯示的訊息。
多盤	簡明的模擬錶盤。除了固定的 24 小時子盤外，還有兩個可改變顯示內容的子盤，在子盤上點擊便可以進行變更。
地點	能與 Google Calendar™ 鏈接的指針錶盤，因此手錶將特定日程的地點影像顯示為背景。若未指定任何日程，則手錶顯示目前所在位置的地圖。
旅行	表示您現在位置地圖的指針錶盤。手錶最多顯示存入 Google Calendar 的三個日程。點擊一個日程可顯示到達其地點的地圖。
旅客	模擬錶盤，表示與您的旅行目的地等相關的有用訊息。點擊位於 10 時位置的子盤可改變顯示在手錶畫面底部的訊息。
多功能	有三個子盤的休閒數字錶盤，三個子盤的顯示內容可通過點擊進行變更。
位置	模擬錶盤，根據手錶的或智能手機的 GPS 表示現在的緯度和經度，背景影像是以您的現在位置為中心的世界地圖。
世界時間	顯示您所在地區的日期、時間及城市名（時區名），您所在地區與居住城市之間的時差，以及居住城市的日期、時間及城市名（時區名）的數字錶盤。

✔ 重要！

- 在“一律開啟螢幕”設定是關（預設設定）的狀態下，無論目前選擇的錶盤為何，當畫面因未使用經過預定時間而變暗時，手錶將自動切換到黑白 LCD。要切換回原錶盤時，請點擊觸摸屏。要切換回原錶盤時，請點擊觸摸屏。
 - 即使“一律開啟螢幕”設定為開啟，無論目前選擇的錶盤為何，若電池的剩餘電量是 0%，則當畫面因未使用經過預定時間而變暗時，手錶將自動切換到黑白 LCD。
- * “一律開啟螢幕”是 Wear OS by Google 的一個設定項。有關詳情請訪問
下示網站。
<https://support.google.com/wearos/>

若“進行磁校正。”訊息出現...

在您使用含有羅盤的錶盤的過程中，“進行磁校正。”通知可能會出現。要校準羅盤時，請點擊通知後點擊 。按照手錶畫面上顯示的動漫所示改變手錶的方向。

若您感覺高度、氣壓等測量值不正確...

執行所需要的操作，校準您感覺不正確的測量值。參閱“[常用戶外功能的設定](#)”一節並執行下述操作中的一個或多個。

要校準：	參閱：
氣壓計	“氣壓校準”
測高計	“高度校準”，“使用位置訊息校正高度”
羅盤	“羅盤校準”，“羅盤磁偏角的校準”

如何改變 CASIO 錶盤的設定

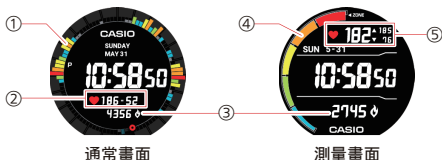
請參閱“[常用戶外功能的設定](#)”。

“心率”錶盤的使用

✓ 重要！

- 您需要配置出生月份和安靜時的心率設定，才能在手錶上顯示心率區間。必須使用“[心率測量的初始預設設定](#)”一節中的操作步驟配置所需要的設定。
- 在開始測量心率之前，必須將手錶戴在手腕上。若開始測量操作後再將手錶戴在手腕上，則測量值可能會是錯誤的。有關如何在手腕上佩戴手錶的說明，請參照“[手錶的佩戴](#)”一節。
- 必須開啟 **CASIO MOMENT SETTER+** “[權限](#)”中的“位置”設定，“心率”錶盤的背景才能顯示為地圖。

“心率”是一種配備有心率測量功能的錶盤。它有兩種畫面：通常畫面是在未進行心率測量時顯示的畫面，畫面外圈表示有心率履歷；而測量畫面是在心率測量過程中顯示的畫面。



這些畫面顯示下列訊息。

- ① 過去 24 小時的心率區間履歷
彩色顯示過去 24 個小時**心率區間**的履歷。點擊此區域可切換到心率區間履歷的圖形畫面。
- ② 每日的最大和最小心率
顯示當日測量的最大和最小心率。心臟圖示的顏色^{*1}也表示當日最大心率的心率區間。


- ③ 當日消耗的能量*2
顯示當日從午夜開始消耗的能量。顯示的數值的測量單位取決於“[能量單位](#)”設定。
 - ④ 心率區間
顯示現在心率值的[心率區間](#)。
 - ⑤ 現在的心率，當日最大和最小心率
顯示現在的心率值，其心率區間由心臟圖示的顏色*1 表示。右上方的數值表示當日最大心率，而右下方的數值表示當日最小心率。使用“[心率顯示位置](#)”設定能將這些顯示項移動到錶盤的中段。
- *1 當心率區間未到達區間 1 時顯示為灰色。
- *2 若“儲存每天的活動記錄”設定為“關閉”，則沒有任何顯示。

心率測量的開始和停止

當“心率測量”設定為“自動測量”時

當手錶檢測到您正在運動時，自動開始心率測量並從通常畫面切換到測量畫面。若手錶檢測到您已停止運動，則測量自動停止。

如何用通常畫面進行測量

點擊通常畫面的中心。在出現的確認畫面上點擊 。

測量畫面出現，顯示您測量的心率。在“到結束為止的時間”設定指定的時間經過後，畫面自動返回通常畫面。

當“心率測量”設定為“連續測量”時

手動開始和停止心率的測量。

如何開始測量

1. 點擊通常畫面的中心。在出現的畫面上，點擊 。

如何停止進行中的測量操作

點擊測量畫面的中心。在出現的確認畫面上點擊 。

心率區間

共有五個心率區間，各區間的範圍根據靜息心率和綜合最大心率計算得出。一般來說，區間 1 表示最大心率的 50% 以上到低於 60% 之間的範圍。區間 5 表示最大心率的 90% 以上的範圍。心率錶盤上心臟圖示的顏色表示現在的區間。

區間 5：	紅色	
區間 4：	橙色	
區間 3：	黃色	
區間 2：	綠色	
區間 1：	藍色	
低於區間 1：	灰色	

心率錶盤的設定

使用下述心率錶盤的選單項能配置心率錶盤的設定，也能指定畫面上顯示的項目。

選單項	說明
背景影像 →通常畫面; 測量畫面	指定心率錶盤的通常畫面和測量畫面是否顯示背景影像。
保存每日活動記錄	要顯示能量消耗值時，此項目的設定必須是“開啟”。
心率測量	指定心率測量方法。 自動測量: 手錶檢測您是否正在運動，並自動開始和停止測量。 連續測量: 點擊畫面的中央開始和停止心率測量。 不測量: 不測量心率。

選單項	說明
心率顯示位置	指定心率值顯示的位置。 上段: 在畫面上段顯示心率值。 中段: 在畫面中段顯示心率值。
到結束為止的時間	當“心率測量”設定為“自動測量”時才能配置此設定。 其指定在手錶檢測到您已停止運動後，要經過多長時間才停止測量。

Location Memory 應用程式的使用







Location Memory 應用程式能簡單、快速地記錄與地圖相關的訊息。您可以使用 Location Memory 應用程式執行下述操作。

- 顯示地圖，查看您現在的位置。
- 選擇市內地圖、地形圖、衛星照片等各種地圖皮膚。
- 在應用程式運行過程中，在地圖上追蹤自己的路線。
- 使用語音識別功能創建現在位置的文字備忘錄。
- 沒有網路時，用標記留下簡易備忘錄。
- 用“還想來”標記記錄備忘錄，當您返回標記點附近時，讓手錶用通知和導航指示來提醒您。



Location Memory 應用程式的基本操作

用 MAP 鈕和 APP 鈕能執行 Location Memory 應用程式的主要操作。用這兩個按鈕能執行的操作由各按鈕左側顯示的畫面圖示表示。點擊圖示亦能執行操作。


圖示	按按鈕或點擊圖示能：
	將這兩個按鈕的功能改變為放大和縮小（參照下述）。
	將這兩個按鈕的功能改變為標記和語音識別（參照下述）。
	放大地圖。
	縮小地圖。
	用標記記錄備忘錄。
	記錄語音識別備忘錄。

Mapbox 地圖的下載

若您要去無法上網的地方使用地圖，則可在仍能上網的地方提前下載。使用下述操作步驟下載地圖時，“[地圖的種類](#)”設定將自動變為“Mapbox”。

1. 地圖顯示過程中，從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“下載地圖”。
2. 從第 2 步開始執行“[下載地圖](#)”一節中的操作步驟。

“還想來”標記

用“還想來”標記（）記錄備忘錄，每當您在附近（初始預設設定是 5 公里以內）時，讓手錶用通知提醒您。有關如何改變通知的距離設定和解除通知的說明，請參閱“[如何改變“還想來”標記的通知設定](#)”一節。

✓ 重要！

- 為了能接收到“還想來”標記觸發的通知，Android 手機上必須安裝有 CASIO MOMENT SETTER+應用程式，並且手機與手錶之間必須建立有連接。
- 請注意，當手錶與 iPhone 建立有連接時，接收不到“還想來”標記觸發的通知。
- 您同時最多能登錄 50 個“還想來”標記。當記憶器中已存有 50 個標記時，追加新的還想來標記會使記憶器中最早的被刪除，以為新標記騰出空間。

點導航和表示方向

同時使用“點導航”和“表示方向”能為您提供與目的地相關的直觀訊息。



點導航

- 此設定用於在地圖上表示目的地的方向和距離。地圖顯示過程中，從向下輕掃畫面。在出現的選單上點擊“點導航”。有關詳情請參閱“點導航的使用”一節。

表示方向

- 此設定用於在地圖上表示手錶 12 時位置所指方向。地圖顯示過程中，從下向上輕掃畫面。在出現的選單上，點擊“表示方向”將設定改變為“開啟”。
- 當“表示方向”設定是“開啟”時，活動應用程式的地圖上也表示方向。當由“點導航”指示的目的地的方向（直線）與由“表示方向”顯示的扇形的方向一致時，手錶的 12 時位置所指方向就是目的地的方向。

其他操作

- 要查看記錄的備忘錄時，請從下向上輕掃顯示的地圖。在出現的選單上點擊“履歷”。
- 有關如何在地圖上追蹤您的路線的說明，請參閱[“如何在地圖上顯示路線（路徑顯示）”](#)一節。
- 有關地圖顯示設定的說明，請參閱[“常用戶外功能的設定”](#)一節，並執行下述中的一個或多個操作。
 - 要在 Google Maps™ 與 Mapbox 之間進行切換時：[地圖的種類](#)
 - 要將地圖皮膚改變為地形圖或衛星照片時：[地圖的皮膚](#)

Location Memory 應用程式的設定

本節介紹 Location Memory 應用程式特有的設定（“路徑顯示”和“還想來”）。有關其他設定項的說明請參閱“常用戶外功能的設定”一節。

如何在地圖上顯示路線（路徑顯示）

您的路線可在地圖上顯示出來。



您的路線通常顯示為藍線。但您執行了活動應用程式測量操作的路線部分由紅線表示。

要顯示您的路線時，請使用下述操作將設定選單上的“路徑顯示”從“關閉”（初始預設設定）改變為“開啟”。

1. 地圖顯示過程中，從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“設定”。
2. 向下滾動設定選單。確認“路徑顯示”設定是“關閉”之後，在上面點擊並將其改變為“開啟”。

✔ 重要！

- 本手錶定期獲取位置訊息，並在地圖上追蹤您的路線。為了節省電池電量，GPS 訊息的獲取頻率通常較低。因此，當您乘坐汽車、火車或其他高速交通工具旅行時，手錶顯示的追蹤路線可能會顯得相當粗糙。在非常高速的交通上可能會無法正確地獲取 GPS 訊息並顯示路線。
- 若您需要更平滑的路線顯示，則請使用活動應用程式開始資料測量操作。在活動應用程式的資料測量操作過程中，手錶更頻繁地獲取 GPS 訊息，因此路線顯示得更平滑。
- 手錶在內存中儲存路線訊息、標記、備忘錄等資料。祇要記憶體未存滿，資料便會一直保留。當記憶體存滿時，手錶自動刪除最早的資料，為新記錄的資料騰出空間。

如何改變“還想來”標記的通知設定

使用“還想來”標記可記錄一個標記，每當您到附近時，使手錶提醒您。在手錶的初始預設設定下，當下列兩個條件都滿足時手錶進行通知。

- 您在“還想來”標記位置的<<五公里以內>>。
- 自從您上次進入“還想來”標記位置的<<一公里以內>>後已經過去了<<至少一天>>。

上述條件中括在雙尖括弧 (<< >>) 中的部分可以由您指定。若需要，您還可以解除通知。請使用下述操作來配置設定。

1. **地圖顯示過程中，從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“設定”。**
2. **向下滾動設定選單。當“還想來”出現時，點擊它。**
3. **在出現的畫面上，配置所需要的設定。**
 - 執行下述操作，修改通知的條件。
 1. 若“通知”設定是“關閉”，則在上面點擊並將其改變為“開啟”。
 2. 點擊“範圍”。在出現的列表上，點擊您要指定的距離。
 3. 點擊“通知控制”。在出現的列表上，點擊您要指定的間隔。
 - 要解除通知時，請點擊“通知”並將其設定改變為“關閉”。

如何在手機上查看您的路線

您可以執行下述操作，匯出儲存在手錶記憶器中的路線，並在手機上使用 Google Earth™ 等進行查看。請注意，要執行本操作，手機上需要安裝有“Google 雲端硬碟™”和“Google Earth”。

如何從履歷畫面輸出移動路線

1. **地圖顯示過程中，從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“履歷”。**
2. **選擇要顯示的履歷資料的日期。**
3. **點擊“在地圖上表示”。**
 - 此時，您的移動路線的履歷顯示在地圖上。
4. **從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“輸出 KML 檔案”。**
 - 若您是首次執行本操作，則帳戶選擇畫面出現。KML 檔案將儲存在 Google 雲端硬碟上，因此請選擇您的 Google 帳戶。
 - 匯出操作一旦開始，則直到其完成為止，不要在手錶上執行任何操作。
 - 匯出的 KML 檔案將儲存在 Google 雲端硬碟上名為“CASIO-WSD”的資料夾中。

如何從通常的地圖畫面輸出移動路線

1. **地圖顯示過程中，從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“設定”。**
2. **向下滾動設定選單。點擊“匯出”後點擊“輸出 KML 檔案”。**
 - 若您是首次執行本操作，則帳戶選擇畫面出現。KML 檔案將儲存在 Google 雲端硬碟上，因此請選擇您的 Google 帳戶。
3. **選擇要匯出的路線的日期。**
 - 手錶開始匯出路線。直到匯出操作完成為止，不要在手錶上執行任何操作。
 - 匯出的 KML 檔案將儲存在 Google 雲端硬碟上名為“CASIO-WSD”的資料夾中。

點導航的使用

您可使用點導航在地圖上表示目的地的方向和距離。除了可在點導航應用程式中使用之外，此功能還可在 [Location Memory](#) 和 [活動](#) 應用程式中使用。



導航中（現在位置的地圖）

註

- 由點導航指定的目的地的方向還能在工具應用程式的羅盤上表示。有關詳細說明，請參閱“通用戶外功能設定”一節中的“[點導航](#)”。

點導航基本操作

目的：	操作：
開始導航	<ol style="list-style-type: none">1. 使用下述操作之一啟動點導航。<ul style="list-style-type: none">• 在應用程式選單上單擊“點導航”。• 當地圖顯示在 Location Memory 應用程式中時，從下向上輕掃觸摸屏，然後點擊“點導航”。• 當活動應用程式的“START”畫面顯示時，從下向上輕掃觸摸屏，然後點擊“點導航”。2. 點擊“指定目的地”。*1*23. 調整目的地的位置，使其對準顯示的地圖中心的十字標記，然後點擊“目的地”。4. 要開始導航時，請點擊“START”。

*1 若您是從活動應用程式開始操作，通過點擊“返回起點”可將活動的開始點設定為導航目的地。

*2 若您使用點導航指定過去用過的目的地，則還可點擊“目的地的歷史記錄”後從出現的過去用過的目的地列表選擇目的地。履歷最多只能表示過去的 10 個條目。

目的：	操作：
在導航過程中改變目的地	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行“開始導航”一節中的第 1 步。 <ul style="list-style-type: none"> • “導航正在進行。” 訊息出現。 2. 向下滾動訊息，然後點擊“重設目的地”。 3. 在出現的確認訊息畫面上點擊“停止”。 4. 從第 2 步開始執行“開始導航”一節中的操作。
停止導航	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行“開始導航”一節中的第 1 步。 <ul style="list-style-type: none"> • “導航正在進行。” 訊息出現。 2. 向下滾動訊息，然後點擊“停止導航”。 3. 在出現的確認訊息畫面上點擊“停止”。

在導航過程中到達了目的地

在點導航地圖顯示的情況下，當您到達目的地附近（約 80 米以內）時，通知訊息將出現在畫面上。要停止導航時，請點擊“停止”。要恢復導航時，請點擊“恢復”。

工具應用程式的使用

工具應用程式表示手錶周圍自然環境的各種訊息。

工具功能列表

羅盤	在錶盤上顯示羅盤針。彩色顯示屏表示現在位置的經度和緯度。
測高計	有兩個彩色畫面。測高計畫面 (①) 顯示您現在位置的高度值並用子盤指示，而高度圖畫面 (②) 顯示過去 24 小時的高度變化圖。
氣壓計	有兩個彩色畫面。氣壓計畫面 (①) 顯示您現在位置的氣壓值並用子盤指示，而氣壓圖畫面 (②) 顯示過去 24 小時的氣壓變化圖。
日出/日落	有兩個彩色畫面。時間畫面 (①) 顯示您現在位置的詳細日出和日落時間，而方位角畫面 (②) 顯示日出和日落時間，以及方位角。
潮汐圖	有兩個彩色畫面。潮汐圖畫面 (①) 顯示預設點 (港口) 的潮汐圖，而釣魚時間畫面 (②) 顯示您附近的海洋或河流的建議釣魚時間。
活動圖	用圖形表現當天進行下列活動所花的時間：休息，步行，跑步，騎自行車。

工具的基本操作

功能：	操作：
改變工具的功能	<ul style="list-style-type: none">在工具應用程式運行過程中按 APP 鈕或 MAP 鈕。在工具應用程式運行過程中，從上向下或從下向上輕掃觸摸屏。
在兩個彩色畫面（①和②）之間進行切換（參閱“工具功能列表”。）	要從①畫面切換到②畫面時，請從右向左輕掃觸摸屏。要從②畫面切換到①畫面時，請從左向右輕掃觸摸屏。
改變工具應用程式的設定	請參閱“常用戶外功能的設定”。

工具應用程式的彩色顯示與黑白顯示

工具應用程式的畫面可在彩色顯示與黑白顯示之間進行切換。在戶外明亮的陽光下，黑白顯示比彩色顯示更清晰。

功能：	操作：
從彩色顯示切換為黑白顯示	按住 APP 鈕或 MAP 鈕約三秒鐘。
從黑白顯示切換為彩色顯示	按住 APP 鈕或 MAP 鈕約三秒鐘，或點擊觸摸屏。

註

- 在工具應用程式運行過程中，若不使用超過約一分鐘，其將自動關閉。

羅盤的使用

指針指示真北。^{*1}



畫面中央的數值表示，依順時針方向從北方（0°）到手錶上的 12 時位置之間的角度。例如，若手錶上的 12 時位置指向正東，則該數值將表示為 90°。畫面上的字母亦表示 12 時位置指示的方向（16 個方向）。

^{*1} 初始預設設定。有關如何改變設定，讓手錶指示磁北的說明，請參閱“[羅盤磁偏角的校準](#)”一節。

如何鎖定方向

您可以用羅盤鎖定指示的方向，以幫助您在徒步旅行等時保持特定的方位。在手錶的 12 時位置指向所需要的方向的狀態下，點擊觸摸屏。若手錶的 12 時位置偏離了鎖定方向，偏離的量由藍色表示。

要解除方向鎖定時，請再次點擊觸摸屏。

羅盤校準（磁化校正）

在您使用羅盤的過程中，“進行磁校正。”訊息可能會出現。要校準羅盤時，請按照手錶畫面上顯示的動漫所示改變手錶的方向。請持續移動手腕直到該訊息消失，此表示磁校正操作已完成。

註

- 手錶通常自動進行磁校正。祇有當訊息出現時才需要執行上述操作。

測高計的使用

測高計有一個彩色測高計畫面（左側），一個彩色高度圖畫面（右側），和一個黑白畫面。



- 所有畫面都表示您現在位置的高度。
- 高度圖畫面顯示過去 24 小時的高度變化圖，及在此期間內的最低高度（Min）和最高高度（Max）。
- 本手錶以 1 米（或 5 英尺）為單位，在-700 至 10,000 米（或-2,300 至 32,800 英尺）的範圍內測量高度。

在使用測高計之前

- 通過配置，手錶的測高計能自動使用定位訊息（GPS）校正高度測量值。要使用此功能時，請配置下列設定。
 - 在手錶和智能手機上正確配置“位置”設定。
有關詳情請參閱“[在戶外使用手錶前的準備](#)”一節中的第 1 步。
 - 為“使用位置訊息校正高度”設定選擇“開啟”。
在閱讀“[常用戶外功能的設定](#)”之後，執行“[使用位置訊息校正高度](#)”一節中的操作。
- 因為手錶是根據氣壓的變化顯示相對高度，所以在相同的地方手錶顯示的高度測量值可能會不同，當地氣壓的變化還會使手錶的測量結果產生誤差。“使用位置訊息校正高度”使用 GPS 訊息來校正高度。即使如此，由於 GPS 訊息中通常包含一些誤差，因此本手錶產生的高度測量值與當地標識的實際高度之間可能存在較大的誤差。若您在登山或徒步時想要更精確的高度測量值，則建議您手動輸入當地標識的高度值。在閱讀“[常用戶外功能的設定](#)”之後，執行“[高度校準](#)”一節中的操作。
- 進行高度測量時，請盡可能地讓手錶自身的溫度穩定。為了更精準，應在進行測量之前將手錶戴在手腕上一段時間，以保持手錶溫度的穩定。氣壓傳感器的溫度變化會產生測量誤差。

測高計注意事項

- 不要在跳傘、駕駛懸掛式滑翔機、滑翔跳傘、駕駛旋翼飛機、駕駛滑翔機等高度會驟然變化的活動中使用本手錶。
- 本手錶產生的高度測量值不符合專業或工業精度的要求。
- 在飛機中，手錶測量的是機艙內壓縮空氣的氣壓，因此測量值與乘務員公佈的高度不同。
- 氣壓因天氣環境而大幅變化、氣溫大幅變化或手錶受到強烈撞擊都可能會影響測量值的準確性。

顯示的高度值（相對高度）

高度的表示有兩種方式，如下所述。

相對高度：

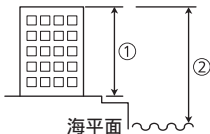
是兩個位置間的高度差。

例如：從地面到建築物頂部的高度（①）

海拔高度（絕對高度）：

從海平面起算的高度。

例如：從海平面到建築物頂部的高度（②）



本手錶的測高計使用氣壓傳感器測量氣壓，然後根據測量值計算並顯示相對高度。本手錶顯示的高度值依據國際民用航空組織（ICAO）定義的國際標準大氣壓（ISA）相對高度資料計算而來。

氣壓計的使用

氣壓計有一個彩色氣壓計畫面（左側），一個彩色氣壓圖畫面（右側），和一個黑白畫面。



- 所有畫面都表示您現在位置的氣壓。
- 氣壓圖畫面顯示過去 24 小時的氣壓變化圖，及在此期間內的最低氣壓（Min）和最高氣壓（Max）。
- 本手錶以 1 hPa（或 0.1 inHg）為單位，在 260 至 1,100 hPa（或 7.6 至 32.5 inHg）的範圍內測量氣壓。

如何手動校準氣壓測量值

雖然手錶內置的氣壓傳感器已在出廠前調整好了，通常不需要校準。但若您發現其測量值與其他的資訊源相差很大，則可以執行校準操作。在閱讀“[常用戶外功能的設定](#)”之後，執行“[氣壓校準](#)”一節中的操作。

氣壓計須知

- 本手錶顯示的氣壓圖可用於預測未來的天氣情況。請注意，此圖祇能提供粗略的氣壓趨勢，不能用於官方天氣預測或預報。
- 氣壓傳感器的測量值會受氣溫突然變化的影響。因此，手錶產生的測量值可能會有一些誤差。

日出/日落功能的使用

日出/日落功能有一個彩色時間畫面（左側），一個彩色方位角畫面（右側），和一個黑白畫面。



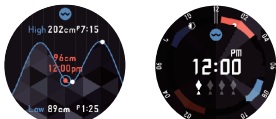
- 時間畫面顯示下列時間：日出時間（左上），黎明前航海曙光開始時間（左下），日落時間（右上），日落後航海黃昏結束時間（右下），及現在時間（中下）。
- 方位角畫面顯示現在時間、日出時間和日落時間。畫面外緣表示羅盤，紅色指針指示北方。☀️ 表示日出方位角，而🌇 表示日落方位角。
- 黑白畫面以 10 秒鐘為間隔交替顯示日出時間（RISE）和日落時間（SET）。

航海曙暮光

曙暮光是指當太陽正好在地平線上或稍下位置（水平線或可見地平線）時天亮或天未黑的時間。實際上有三種曙暮光：航海曙暮光，民用曙暮光和天文曙暮光。航海曙暮光通常定義為太陽在地平線以下 6 到 12 度之間時發生。

潮汐圖的使用

潮汐圖功能有一個彩色潮汐圖畫面（左側），一個彩色釣魚時間畫面（右側），和一個黑白畫面。



- 潮汐圖畫面顯示現在的潮汐水位和時間（畫面中央的紅字），以及將來 12 小時以內會出現的高潮（High）和低潮（Low）。該圖表示 24 小時（之前 12 小時和之後 12 小時）的潮汐水位的變化。
- 釣魚時間畫面上白色魚標記的數目表示釣魚成功的預測概率。白色魚標記可表示零至四個，白色魚標記越多表示成功的預期越高。但請注意，這絕不能保證您釣魚一定會成功。
- 黑白畫面以 10 秒鐘為間隔交替顯示高潮時間（HIGH）和低潮時間（LOW）。

在使用潮汐圖之前

- 要使用潮汐圖畫面，您必須指定要查看潮汐訊息的地點（港口）。在閱讀“常用戶外功能的設定”之後，執行“埠設定”一節中的操作。
- 手錶在釣魚時間畫面上顯示的訊息根據您的現在位置計算而來。不受手錶的地點（港口）設定的影響。亦就是說，釣魚時間畫面上的資訊既可用於在海中釣魚，亦可用於在河中釣魚。
- 請記住，潮汐圖畫面顯示的是所選地點（港口）的訊息，而釣魚時間畫面上顯示的是您現在位置的訊息。

如何解讀釣魚時間畫面上的內容

魚標記 (釣魚成功的預測概率指示符)

釣魚時間畫面上魚標記的數目表示釣魚成功的預測概率。白色魚標記可表示零至四個，白色魚標記越多表示成功的預期越高。但請注意，這絕不能保證您釣魚一定會成功。

魚標記指示符根據月齡和月球位置 (時角) 進行顯示。一般來說，月齡是新月或滿月時釣魚時機最佳，而上弦月和下弦月時是釣魚的次佳時機。對於月時角，一般來說 00:00 和 12:00 時最佳，而 06:00 和 18:00 時次佳。對這些因素進行關聯便得出下示魚標記。

	時角 00:00/12:00 時	時角 06:00/18:00 時	其他
新月/滿月*			
上弦月/下弦月			
其他			

* 包括月齡 26.9 至 28.6，和 12.1 至 13.8。

註

- 時角是一種坐標，用於在天球上指示天體 (行星、月亮等) 的方向。正上方的時角是 00:00，西邊是 06:00，正下方是 12:00，而東邊是 18:00。

當日的最佳預測釣魚時間段

釣魚時間畫面上有兩個以時角 00:00 和 12:00 為中心的橙色時間段，及兩個以時角 06:00 和 18:00 為中心的藍色時間段。各區表示釣魚的最佳預期時段。

橙色區表示手錶預測的最佳釣魚時間段，而藍色區表示次佳釣魚時間段。當日已過去的時段部分由淺色表示，而深色表示的時段部分是還沒有過去的。時段表示的時間可以用錶盤四周的數值讀取。12 時位置是正午，而 6 時位置是午夜。



















- ① 以月球時角 18:00 為中心的時段（18:00 時角的時間 = 上午 08:50）
- ② 以月球時角 12:00 為中心的時段（12:00 時角的時間 = 上午 02:10）
- ③ 以月球時角 00:00 為中心的時段（00:00 時角的時間 = 下午 02:00）
- ④ 以月球時角 06:00 為中心的時段（06:00 時角的時間 = 下午 08:05）

月球的時角和月齡的表示

釣魚時間畫面上的月球指示符的位置表示月球的時角，而指示符的形狀表示月齡。例如，在上示畫面中，現在的月球時角是 22:00（12 時位置 = 時角 00:00，6 時位置 = 時角 12:00），而月齡是 21.3 至 23.1。

下表表示釣魚時間畫面上的指示符如何表示月齡。

月週相	月齡	指示符	月週相	月齡	指示符
新月	0.0 - 0.9 28.7 - 29.5		滿月	13.9 - 15.7	
	1.0 - 2.7			15.8 - 17.5	
	2.8 - 4.6			17.6 - 19.4	
	4.7 - 6.4			19.5 - 21.2	
上弦月	6.5 - 8.3		下弦月	21.3 - 23.1	
	8.4 - 10.1			23.2 - 24.9	
	10.2 - 12.0			25.0 - 26.8	
	12.1 - 13.8			26.9 - 28.6	

活動圖的使用

活動圖表現您當日的活動情況。




- 在初始預設設定下，彩色和黑白兩個畫面都表示當日您活動開始（00:00）後消耗的卡路里數。
- 彩色畫面以同心圓圖表示您當日進行的活動的類型（① 跑步，② 騎自行車，③ 步行，④ 乘車，⑤ 休息）。五個項目中（① 至 ⑤），同時最多能顯示四個。畫面底部的數值表示各種活動的累積時間。有關配置顯示項設定的說明，請參閱“[如何在活動圖畫面上指定活動類型](#)”一節。
- 通過點擊觸摸屏上的彩色畫面，可隱藏現在時間和累積活動時間。再次點擊觸摸屏可重新顯示時間。

在使用活動圖之前

要顯示活動圖時，必須將“儲存每天的活動記錄”設定改變為“開啟”。要進行更精確的卡路里消耗計算時，需要輸入下列訊息：身高、體重、戴手錶的手腕。在閱讀“[常用戶外功能的設定](#)”之後，配置下列設定：“[儲存每天的活動記錄](#)”，“[身高](#)”，“[體重](#)”，“[戴手錶的手腕](#)”。


如何指定活動圖畫面中央的數值的種類

1. 從右向左輕掃觸摸屏。在出現的“設定”畫面上點擊 。此時設定選單出現。
2. 上下滾動設定選單。當“中央的數值/活動圖”顯示時，點擊它。此時數值種類的列表出現。
3. 上下滾動列表。當您需要顯示在活動圖畫面中央的數值種類出現時，點擊它。

重要！

- 在開始測量心率之前，必須將手錶戴在手腕上。若開始測量操作後再將手錶戴在手腕上，則測量值可能會是錯誤的。有關如何在手腕上佩戴手錶的說明，請參照“[手錶的佩戴](#)”一節。
- 當“心率”被指定為畫面中段顯示的數值類型時，顯示活動圖畫面會使心率測量同時開始。畫面顯示心率值需要一些時間。
- 用於確定消耗的卡路里數、步數等數值的測量和計算方法依所使用的應用程式而不同。因此，數值之間可能會有些差異。例如，活動圖上表示的卡路里數不一定會和其他應用程式顯示的消耗卡路里數一樣。
- 由活動圖表示的活動類型和活動時間，是手錶根據傳感器探測到的動作記錄的。因此，您在有些活動中的動作可能會被誤判，導致顯示的活動類型及/或活動時間產生誤差。

如何在活動圖畫面上指定活動類型

- 1. 從右向左輕掃觸摸屏。在出現的“設定”畫面上點擊 。此時設定選單出現。**
- 2. 上下滾動設定選單。當“活動類別設定”出現時，點擊它。此時活動類型的列表出現。**
- 3. 點擊您要在活動圖畫面上表示的活動類型旁邊的核對方塊進行勾選 (✓)。**
 - 您同時最多能勾選四種活動 (✓)。

活動應用程式的使用

活動應用程式表示下列戶外活動從開始到停止的累積經過時間、在地圖上的路線軌跡及資料列表（活動時間，移動距離等）

跑步
徒步
釣魚
騎自行車

越野跑
輕艇運動
滑雪

✓ 重要！

- 在開始測量心率之前，必須將手錶戴在手腕上。若開始測量操作後再將手錶戴在手腕上，則測量值可能會是錯誤的。有關如何在手腕上佩戴手錶的說明，請參照“手錶的佩戴”一節。
- 必須開啟 **CASIO MOMENT SETTER+** “權限”中的“感應器”設定，才能用本手錶測量心率。
- 您需要配置出生月份和安靜時的心率設定，才能在手錶上顯示心率區間。必須使用“**心率測量的初始預設設定**”一節中的操作步驟配置所需要的設定。

如何開始活動測量操作

使用下述操作步驟能開始除滑雪之外的任何活動的測量操作。有關滑雪活動的說明，請參閱“如何開始滑雪活動測量操作”一節。

1. **點擊觸摸屏的中央或按下方（APP）鈕，然後選擇活動類型。**
 - 為方便獲取位置訊息，您應在戶外露天的地方執行上述操作。



活動前的測量畫面（“START”畫面）

2. 按上方（MAP）鈕。

- 對於徒步和釣魚活動，此操作立即開始活動測量操作。對於其他活動，手錶開始倒數。
- 若“正在獲取位置訊息...”出現，則請執行下述操作之一。
 - 移至戶外露天的地方靜止等待，直到取得位置訊息。
 - 要馬上開始時，請按上方鈕。

3. 等到倒數到零，然後開始您的活動。

- 要馬上開始時，請按上方鈕。



活動測量中畫面

如何開始滑雪活動測量操作

在“自動記錄”設定為“關閉”的情況下

1. 點擊觸摸屏的中央或按下方鈕，然後選擇滑雪。
2. 按上方鈕。
3. 要開始滑雪活動測量操作時，請再按上方鈕一次。

在“自動記錄”設定為“開啟”的情況下

1. 點擊觸摸屏的中央或按下方鈕，然後選擇滑雪。
2. 按上方鈕。
 - 當手錶探測到滑雪起步時，測量自動開始。

活動測量操作的暫停、重新開始和停止

使用下述操作步驟能暫停、重新開始或停止除滑雪之外的任何活動的測量操作。有關滑雪活動的說明，請參閱“[如何暫停、重新開始和停止滑雪活動測量操作](#)”一節。

- 1. 要暫停測量操作時，請顯示活動測量中畫面，然後按上方鈕。**
 - 測量暫停畫面出現。
 - 要重新開始活動測量操作時，請按上方鈕。
 - * 對於釣魚活動，顯示除**捕獲（釣魚結果）**畫面之外的任意活動測量中畫面，然後按上方鈕。
- 2. 若要在測量暫停畫面顯示時停止測量，請按住下方鈕約兩秒鐘。**
 - 畫面顯示“保存歷史資料嗎？”訊息。
- 3. 要保存履歷時，請點擊“保存”。要放棄資料時，請點擊“放棄”。**
 - 若點擊“保存”，則在保存操作完成後統計畫面出現。點擊“放棄”則返回“START”畫面。

如何暫停、重新開始和停止滑雪活動測量操作


在“自動記錄”設定為“關閉”的情況下

1. 在滑雪道上滑到底時，顯示活動測量中畫面並按上方鈕暫停測量。
 - 滑雪結果畫面出現，地圖上顯示滑雪路線。
 - 開始下一次滑雪時，按上方鈕重新開始活動測量操作。
2. 要停止活動測量操作時，請顯示滑雪結果畫面，然後按下方鈕。
 - 畫面顯示“保存歷史資料嗎？”訊息。
3. 要保存履歷時，請點擊“保存”。要放棄資料時，請點擊“放棄”。
 - 若點擊“保存”，則在保存操作完成後統計畫面出現。點擊“放棄”則返回“START”畫面。

在“自動記錄”設定為“開啟”的情況下

- 當您停止移動時，手錶能檢測到並自動暫停活動的測量，使測量暫停畫面出現。當手錶檢測到您已再次開始活動時，活動的測量自動重新開始。
- 要停止活動測量操作時，請在測量暫停畫面顯示時按上方鈕。滑雪結果畫面出現。從上述第 2 步開始執行操作。

如何在釣魚測量過程中輸入釣魚結果

在釣魚資料測量操作進行過程中，顯示捕獲（釣魚結果）畫面後按上方鈕或點擊 。



捕獲（釣魚結果）畫面

活動應用程式的畫面

活動前的測量畫面（“START” 畫面）

從下向上輕掃觸摸屏。您可以使用出現的選單執行下述操作。

使用的選單項：	目的：
跑步設置 越野跑設置	指定活動測量操作進行過程中跑步和越野跑畫面上顯示的項目及其顯示位置。
下載地圖	當您要去無法上網的地方使用地圖時，請事先在能上網的地方下載地圖。 點擊此選單項後，從第 2 步開始執行“ 下載地圖 ”一節中的操作。 使用此操作步驟下載地圖時，“ 地圖的種類 ”設定將自動變為“Mapbox”。
歷史資料/路徑匯入 → 活動履歷	顯示活動履歷（活動結束的日期和時間）。點擊履歷中的項目可顯示其測量結果畫面及/或地圖畫面。

使用的選單項：	目的：
歷史資料/路徑匯入 →路徑匯入 / Google 雲端硬碟	匯入儲存在 Google 雲端硬碟上的路線資料*並描繪在地圖上，以便在進行活動時用作參考。在活動測量操作過程中，匯入的路線在地圖上顯示為灰色線。 * 支援 KML 和 GPX 格式檔案。但根據檔案創建時的具體情況，可能會發生格式不相容和匯入錯誤等問題。
歷史資料/路徑匯入 →自動保存歷史資料	開啟“自動保存歷史資料”後，每當您用活動應用程式停止日誌記錄時，手錶執行下述操作。也就是說，在手機上能查看到履歷資料。 <ul style="list-style-type: none"> ● 自動向 Google Calendar 登錄活動類型和日期/時間資料 ● 自動向 Google 雲端硬碟保存移動路線資料（KML 檔案） 匯出的 KML 檔案儲存在 Google 雲端硬碟上名為“CASIO-WSD”的資料夾中。 有關所需要的操作的詳細說明，請參閱 “如何開啟履歷自動保存功能” 一節。


使用的選單項：	目的：
歷史資料/路徑匯入 →在手機上查看履歷（僅限 Android 手機）	在手機上顯示日曆（Google Calendar 或其他類似的應用程式）。要查看用 Google Earth 或其他應用程式記錄的移動路線時，請在日曆上點擊所需要的資料。 有關所需要的操作的詳細說明，請參閱“ 如何在手機上查看履歷資料 ”一節。
歷史資料/路徑匯入 →鏈接到合作夥伴 →Google Fit	將手錶鏈接到 Google Fit。當此選項開啟時（“開啟”），手錶在活動應用程式完成記錄後自動向 Google Fit 傳送測量結果。
歷史資料/路徑匯入 →活動統計	顯示有統計資料的所有活動的統計訊息。 如何在智能手機上瀏覽活動的統計資料 <ol style="list-style-type: none"> 1. 向下滾動畫面。當“在手機上查看”出現時，點擊它。 2. 選擇 Google 帳戶。 <ul style="list-style-type: none"> • 統計資料以文字資料的形式儲存在 Google 雲端硬碟上名為 CASIO-WSD 的資料夾中。 3. 在智能手機上啟動 Google 雲端硬碟應用程式，然後點擊儲存在 CASIO-WSD 資料夾中的檔案。

使用的選單項：	目的：
歷史資料/路徑匯入 →跑步成果	根據您的心率設定顯示心率區間、最大攝氧量（VO ₂ Max）和全程馬拉鬆的預計時間。除非配置了“ 心率測量的初始預設設定 ”，否則不能選擇此項目。
點導航	此設定用於在活動地圖上表示目的地的方向和距離。有關詳情請參閱“ 點導航的使用 ”一節。
MOMENT SETTER	通過配置 MOMENT SETTER 的通知設定，能讓您在活動過程中在需要時得到有用的訊息。有關詳情請參閱“ MOMENT SETTER 應用程式的使用 ”一節。

活動測量中畫面

在測量進行過程中，按下方鈕可在測量資料畫面、地圖畫面等之間進行切換。可顯示的畫面依活動類型而不同。

如何開啟履歷自動保存功能

1. 顯示活動應用程式的“START”畫面。
2. 從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上依下列順序進行點擊：“歷史資料/路徑匯入”，“自動保存歷史資料”。
3. 在出現的選擇帳戶畫面上，選擇要使用的 Google 帳戶。
4. 確認訊息出現後，點擊“開啟”。
 - 此時，畫面上可能會出現一條訊息，要求您授予對 Google Calendar 及/或 Google 雲端硬碟的訪問權限。若發生這種情況，請閱讀訊息並向下滾動，然後點擊  對訪問進行授權。
 - 檢查並確認“自動保存歷史資料”顯示的是“開啟”。
 - “自動保存歷史資料”開啟後，每當活動應用程式進行的日誌記錄操作停止時，履歷資料自動被上傳。

如何在手機上查看履歷資料

✔ 重要！

- 請注意，要執行本操作，手機上需要安裝有“Google Calendar”、“Google 雲端硬碟”和“Google Earth”。

1. 在手機上啟動 Google Calendar。

2. 在 Google Calendar 上點擊要查看其詳細訊息的履歷資料。

- 在出現的詳細訊息畫面上，點擊儲存在 Google 雲端硬碟上的 KML 檔案的鏈接。

3. 用 Google Earth 打開 KML 檔案。

Android 手機：

1. 點擊 KML 檔案的鏈接。
2. 在出現的應用程式選擇畫面上點擊 Google Earth。
 - 此時 Google Earth 啟動並在地圖上顯示您的移動路線。

iPhone：

1. 點擊 KML 檔案的鏈接。
 - 下示訊息出現：“Unsupported File Format.”
2. 點擊畫面右上角上的更多選項 (...) 圖示。在出現的畫面上點擊“Open In”。
3. 在出現的對話方塊上點擊“Google Earth”。
 - 此時 Google Earth 啟動並在地圖上顯示您的移動路線。

註

- 若手錶與 Android 手機是配對關係，則可用手錶的選單操作啟動手機上的 Google Calendar。
1. 顯示活動應用程式的“START”畫面。
 2. 從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上依下列順序進行點擊：“歷史資料/路徑匯入”，“在手機上查看履歷”。

測量操作進行過程中顯示的資料

請注意下述有關測量操作進行過程中顯示的資料的事項。

- 有關如何校準活動應用程式顯示的氣壓和高度值，以使其更精確的說明，請閱讀“[常用戶外功能的設定](#)”後參照下列各節：“[氣壓校準](#)”，“[高度校準](#)”，以及“[使用位置訊息校正高度](#)”。
- 由於移動速度和距離使用手錶或智能手機的 GPS 功能測出，因此位置測量誤差會導致測量值的誤差。
- 速度和距離都是定時計算的，因此數值的顯示可能會有一些滯後。
- 若手錶在活動測量操作開始時未能獲得位置訊息（GPS），則測量值處顯示“----”。

如何鏈接到 Google Fit

1. 顯示活動應用程式的“START”畫面。
2. 從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上，依下示順序進行點擊：“歷史資料/路徑匯入” → “鏈接到合作夥伴” → “Google Fit”。
3. 在出現的帳戶選擇畫面上，選擇要使用的 Google 帳戶。
4. 確認訊息出現後，點擊“鏈接”。
 - 確認“Google Fit”設定是“開啟”。
 - 當此設定開啟時（“開啟”），手錶在活動應用程式完成記錄後自動向 Google Fit 傳送測量結果。

如何在手機上用 Google Fit 查看活動應用程式的測量結果

✔ 重要！

- 請注意，要執行本操作，手機上需要安裝有“Google Fit”應用程式。

1. 在手機上啟動 Google Fit。

2. 點擊畫面底部上的“日誌”圖示。在出現的列表中，選擇從手錶傳送到手機上的活動應用程式的測量結果，查看詳細內容。

註

- 要傳送活動應用程式的測量結果並在手機上查看，手錶與手機之間必須有穩定的網路連接。
- Google Fit 在手機上使用下述資料名顯示活動應用程式的測量結果：跑步，越野跑，徒步，釣魚，騎自行車，輕艇運動，滑雪。請注意，除了從手錶的活動應用程式傳送來的測量結果之外，日誌還顯示 Google Fit 的測量結果。

Google Fit

Google Fit 是一種能幫助您管理日常健身資料的 Google 服務。有關詳情請參閱 Google Fit 幫助。

MOMENT SETTER 應用程式的使用

例如，您可以用 MOMENT SETTER 應用程式接收下述通知。

- 在活動應用程式的徒步測量操作進行過程中，當距離 2000 米 高度還剩 200 米 時，用振動進行通知並顯示剩餘高度。
- 每日在日出 一小時前 用振動進行通知並顯示日出時間。



操作祇是從選單選擇要接收的通知。

共有兩種 MOMENT SETTER 通知：在活動應用程式的徒步、釣魚等活動的測量操作過程中接收的通知，以及與活動的測量操作無關的通知。

MOMENT SETTER 應用程式的主選單

啟動 MOMENT SETTER 應用程式時，首先出現的是主選單。

主選單中的設定項如下表所示。

點擊的項目：	顯示的選單：
最近用過的	最後使用的最多三個通知的選單。啟用了一個以上 MOMENT SETTER 通知時此項目會出現。
登山，徒步 ^{*1} ，釣魚 ^{*1} ，騎自行車 ^{*1} ，輕艇運動 ^{*1} ，滑雪 ^{*1}	對應各活動類型（參閱“ 活動應用程式的使用 ”）的通知選單。祇有在對與項目名有相同名稱的活動進行測量操作的過程中，才能接收到各選單的警報。
其他	顯示與任何活動類型都無關的通知選單。即使沒有任何活動應用程式的測量操作正在進行，此選單上的警報仍能接收到。
設定	設定選單。請參閱“ 常用戶外功能的設定 ”。

*1 當這些項目之一被點擊時出現的選單，與從活動應用程式訪問 MOMENT SETTER 時顯示的選單相同。

MOMENT SETTER 的示範操作

本節舉例說明如何為“登山，徒步”配置通知設定。您可以從 MOMENT SETTER 應用程式或活動應用程式開始執行本操作。

- 1. 啟動 MOMENT SETTER 應用程式並上下滾動主選單。當“登山，徒步”出現時，點擊它。**
或在活動應用程式的“徒步”活動顯示過程中，從下向上輕掃觸摸屏。在出現的選單上點擊“MOMENT SETTER”。
- 2. 左右滾動顯示的通知選單，直到您所需要的通知（“每行走 1km 距離時，顯示現在高度。”等）出現。**
 - 此時，通知畫面底部上的核對標記變為灰色。表示通知已解除（不接收任何通知）。
 - 要改變初始預設設定時，請執行第 3 和第 4 步操作。要保留初始預設設定時，請進行到第 5 步。
 - 要從通知選單返回前一畫面（MOMENT SETTER 應用程式的主選單或活動應用程式的“開始”畫面）時，請按 MAP 鈕或 APP 鈕。
- 3. 從上向下輕掃觸摸屏，顯示條件設定畫面。**
- 4. 點擊“距離”。在出現的列表上點擊設定（“3km”等）。**
 - 此時變更生效，畫面返回通知選單。同時，通知被開啟，畫面底部上的核對標記變為 （表示不需要第 5 步操作）。

5. 點擊畫面底部上的 ，將其切換為 。

6. 按電源鈕結束 MOMENT SETTER 應用程式。

- 在執行了上述操作後，您需要啟動活動應用程式並開始徒步測量操作來實際接收通知。請參閱“[活動應用程式的使用](#)”。

註

- MOMENT SETTER 的通知會在一定時間經過後被自動刪除。
- 由於速度的測量、移動距離的測量和現在位置的測定是使用手錶或智能手機的 GPS 功能進行的，所以測量值可能會有些誤差。在山溝或峽谷中、在建築群中、在室內等訊號不好的地方時，精度會更差。
- 解除所有 MOMENT SETTER 設定祇需一次操作。在閱讀“[常用戶外功能的設定](#)”之後，執行“[全部解除](#)”一節中的操作。

多功能計時器應用程式的使用

多功能計時器應用程式能使手錶進入多功能計時器模式，使手錶只在黑白 LCD 上顯示現在時間和特定訊息（電池電量，氣壓/高度等）。在您睡覺時或在禁止使用智能裝置的地方，可使用多功能計時器模式，使出現在手錶畫面上的訊息最少，以節省電量。

✔ 重要！

- 在多功能計時器模式中，各應用程式、位置訊息、Wi-Fi 及智能手機鏈接（通知接收等）功能均失效。
- 當手錶在多功能計時器模式中時，您不能改變任何與現在時間和日期相關的設定（時區自動切換，與智能手機的時間和日期同步，包括夏令時間的調整等）。為了更新時間，您應每隔幾天便退出多功能計時器模式並與智能手機建立連接一次。

畫面的風格

多功能計時器模式有兩種畫面。每次進入多功能計時器模式時都可選擇畫面風格。

戶外風格.....現在時間，氣壓，高度

日常風格.....現在時間，星期，日期，電池電量，步數*



戶外風格



日常風格

* 可顯示電池電量（預設）或步數。顯示步數時電池的供電時間是顯示電池電量時的約四分之一。

多功能計時器模式的操作

目的：	操作：				
讓手錶進入多功能計時器模式	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="353 164 959 237">1. 在應用程式選單上單擊“多功能計時器”。<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="394 208 959 237">• 此時“多功能計時器”畫面出現。<li data-bbox="353 237 959 281">2. 點擊“設定”後根據需要配置下列設定。<table border="1" data-bbox="353 281 959 521"><tr><td data-bbox="353 281 567 382">電池電量/步數</td><td data-bbox="567 281 959 382">當畫面是日常風格時，此設定在電池電量與步數之間切換畫面底部的表示。</td></tr><tr><td data-bbox="353 382 567 521">黑白顯示</td><td data-bbox="567 382 959 521">選擇多功能計時器模式的顯示樣式。 白底黑字：白底黑字。 黑底白字：黑底白字。</td></tr></table><li data-bbox="353 521 959 557">3. 點擊“戶外風格”或“日常風格”。<li data-bbox="353 557 959 700">4. 閱讀出現的說明後點擊“開始”。<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="394 601 959 700">• 此時 Wear OS by Google 結束，手錶進入多功能計時器模式並在黑白畫面上顯示現在時間。	電池電量/步數	當畫面是日常風格時，此設定在電池電量與步數之間切換畫面底部的表示。	黑白顯示	選擇多功能計時器模式的顯示樣式。 白底黑字：白底黑字。 黑底白字：黑底白字。
電池電量/步數	當畫面是日常風格時，此設定在電池電量與步數之間切換畫面底部的表示。				
黑白顯示	選擇多功能計時器模式的顯示樣式。 白底黑字：白底黑字。 黑底白字：黑底白字。				
在多功能計時器模式中點亮照明	按下電源鈕後馬上鬆開。照明將點亮約兩秒鐘。				

目的：	操作：
校正高度和氣壓值 （僅限戶外風格）	<p>✓ 重要！</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用下述操作步驟可將從其他資訊源得到的高度值輸入手錶中，及/或將使用精密氣壓計測出的氣壓值輸入手錶中。有關這些操作及其意義的詳細說明，請參閱“高度校準”和“氣壓校準”各節。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 按住 MAP 鈕約兩秒鐘直到“ALTI”（高度）值開始在畫面下段閃動。 <ul style="list-style-type: none"> • 此表示已進入高度校準模式。 2. 根據需要用 MAP 鈕和 APP 鈕改變數值。 3. 按住 MAP 鈕約兩秒鐘直到“BARO”（氣壓）值開始在畫面上段閃動。 <ul style="list-style-type: none"> • 此時手錶進入氣壓校準模式。 4. 根據需要用 MAP 鈕和 APP 鈕改變數值。 5. 按住 MAP 鈕約兩秒鐘。 <ul style="list-style-type: none"> • 此時手錶退出校準模式。
退出多功能計時器模式，使手錶的功能恢復正常。	按住電源鈕約兩秒鐘。此時 Wear OS by Google 啟動並以正常的功能運行。

常用戶外功能的設定


CASIO 應用程式和 CASIO 錶盤共享羅盤、測高計等相同的戶外功能。本節介紹所有 CASIO 應用程式和錶盤通用的設定。

配置通用設定的基本操作

使用設定選單配置通用設定。顯示設定選單所需要的操作依顯示的畫面而不同，但選單出現後，所有操作都相同。請使用下述操作來配置設定。

1. 顯示設定選單。

從 CASIO 錶盤開始操作：

1. 點住觸摸屏的中央約兩秒鐘。
2. 點擊出現在錶盤下段中的 。此時設定選單出現。

從工具應用程式開始操作：

1. 從右向左輕掃觸摸屏數次。
2. 當“設定”畫面出現時，點擊 。此時設定選單出現。

從 MOMENT SETTER 應用程式或活動應用程式開始操作：

1. 從下向上輕掃觸摸屏。
2. 點擊“設定”。此時設定選單出現。

從 Location Memory 應用程式開始操作：

1. 地圖顯示過程中，從下向上輕掃觸摸屏。
2. 在出現的選單上點擊“ 設定”。此時設定選單出現。

2. 上下滾動設定選單。要配置的設定項出現時，點擊它。

- 有些設定項在被點擊時切換設定，而其他的則顯示用於配置設定的另一個畫面。有關各設定項及其操作的說明，請參閱“[設定項列表](#)”一節。

設定項列表

設定選單上表示的設定項（參閱“[配置通用設定的基本操作](#)”）如下所示。在顯示了設定選單後，請執行要改變其設定的設定項所需要的操作。

註

- 各設定項右側的字母表示能顯示該設定項的畫面。例如，設定項右側的字母“WF”表示該設定項可從錶盤（WF）畫面顯示。

WF: 錶盤

MS: MOMENT SETTER 應用程式

TL: 工具應用程式

LM: Location Memory 應用程式

AC: 活動應用程式

TP: 多功能計時器應用程式

羅盤校準（WF）

操作

點擊此設定項，然後按照羅盤磁校準訊息和畫面上出現的動漫的指示改變手錶的方向。磁校準完成時會有訊息出現來通知您，然後開始校準前顯示的畫面（錶盤）重新出現。

說明

此功能校準羅盤，使其表示正確的方向。

若羅盤校準設定項變暗（並且點擊時沒有反應），則表示羅盤的精度足夠，不需要校正。

羅盤磁偏角的校準（WF/TL）

操作

點擊此設定項可在“開啟”與“關閉”之間進行切換。開啟時羅盤指示真北，而解除時羅盤指示磁北。

說明

此功能校正磁北與真北之間的差異。

高度校準 (WF/TL/AC)

操作

1. 若“使用位置訊息校正高度”是開啟的，則將其解除。
2. 點擊“高度校準”。
3. 在出現的高度輸入畫面上，輸入所在地的高度（在當地得到的）。
 - 點擊要改變的數值，然後用 ▲ 和 ▼ 進行改變。
 - 要手動重設輸入的高度校準值時，請點擊 ⌂。

✓ 重要！

- 點擊 ⌂ 來重設校準值會使手錶祇根據國際標準大氣壓 (ISA) 定義值計算並顯示高度。因此，顯示的高度與實際高度之間可能會有較大的誤差。重設後，建議您重新輸入當地標識的高度值。
- 將“使用位置訊息校正高度”設定改變為“開啟”會清除您手動輸入的所有高度校準值。

說明

您可以通過手動輸入準確的當地高度和海拔值來減小手錶顯示的高度測量值的誤差。您可以從標高、地圖、互聯網等找出所在地的海拔高度。在登山過程中，強烈建議您養成定時比較手錶產生的高度測量值與當地高度標識的習慣，並在需要時執行本操作。

使用位置訊息校正高度 (WF/TL/AC)

操作

點擊此設定項可在“開啟”與“關閉”之間進行切換。

說明

要根據手錶的或智能手機的位置訊息 (GPS) 自動進行高度校準時，請將此設定選擇為“開啟”。要使用“高度校準”操作手動進行高度校準時，此設定必須選擇為“關閉”。

✓ 重要！

- 當“使用位置訊息校正高度”設定選擇的是“開啟”時，只有當 GPS 接收環境極好時手錶才進行校正操作。在山谷中、建築群中等接收環境差的地方時校正操作不進行。
- 即使進行了校正，使用的也是 GPS 測量值。因此，測量出的高度不一定就是實際的高度或海拔高度。校正後的高度值可能會因受大地水準面的影響而含有誤差。在日本，約含有 40 米的誤差。
- 若您想得到更精確的高度測量值，則建議關閉此設定項，並通過手動輸入當地標識的高度值來執行“高度校準”操作。

氣壓校準 (WF/TL/AC)

操作

點擊此設定項可顯示氣壓輸入畫面。請輸入其他精確氣壓計測出的現在氣壓。

- 點擊要改變的數值，然後用 ▲ 和 ▼ 進行改變。
- 要重設手動校準值並根據氣壓傳感器的測量值顯示氣壓值時，請點擊 ⌂。

說明

雖然手錶內置的氣壓傳感器已在出廠前調整好了，通常不需要校準。但若您發現其測量值與其他的資訊源相差很大，則可以執行上述的校準操作。要手動校準時，請用此設定項輸入由其他精確氣壓計測出的現在氣壓。

中央的數值/活動圖 (TL)

操作

點擊此設定項後，上下滾動出現的列表。當您需要顯示在活動圖畫面中央的數值種類出現時，點擊它。

說明

此設定改變顯示在活動圖畫面中央的數值的種類。

居住城市 (WF)

操作

點擊此設定項後，上下滾動出現的列表。當要指定為居住城市的城市名出現時，點擊它。

說明

此設定指定顯示在錶盤（世界時間, 旅客）上的居住城市。

編輯顏色 (WF)

操作

點擊此設定項，然後在出現的列表上點擊要使用的顏色。

說明

此設定指定錶盤（多盤，多功能，位置，旅客等）的顏色。

黑白顯示 (WF/TL/AC/TP)

操作

點擊此設定項可在“黑底白字”與“白底黑字”之間切換錶盤的背景。

說明

您可以選擇手錶的黑白 LCD 如何顯示資料。此設定對下列所有畫面起作用。

- “2 層”錶盤的黑白畫面
- 工具應用程式的黑白畫面
- 活動應用程式的黑白畫面
- 多功能計時器模式的黑白畫面

點導航 (TL/AC)

操作

點擊此設定項可在“開啟”與“關閉”之間進行切換。

說明

當此選項的設定是“開啟”時，則在用點導航功能進行導航時，表示目的地方向的圖示會出現在羅盤的彩色畫面上。

GPS 時間校準 (WF)

操作

1. 移動到天空下的戶外。
2. 在 CASIO 錶盤上執行所需要的操作，顯示設定選單後點擊“GPS 時間校準”。
3. 認真閱讀出現在畫面上的訊息後點擊“校正”。
4. 等到 GPS 訊號接收完成。

說明

手錶通常通過與智能手機進行同步來調整其現在時間。若智能手機沒電了或您遺失了智能手機，或若由於某種原因無法同步，則每當您要調整手錶的時間時，便需要執行上述操作。每次執行操作時，手錶將根據 GPS 訊息暫時調整時間。

建議您在 GPS 訊號接收環境好的地方或戶外天空下執行此操作。請參閱“[適宜和不適宜訊號接收的地方](#)”。

埠設定 (TL)

操作

點擊此設定項後，上下滾動出現的列表。當您要顯示的地點名（港口名或臨海城市名）出現時，點擊它。

說明

此設定指定由工具應用程式的“潮汐圖”表示的潮汐訊息的地點（港口）。

用現在位置進行再計算 (TL)

操作

點擊此設定項可開始獲取現在位置的定位訊息。成功取得定位訊息後，工具畫面再次出現，其表示重新計算的資料。

說明

當“DEMO”出現在工具應用程式畫面上時，或當“表示的是根據 000 分鐘之前的位置訊息計算出的結果。”訊息出現時，請執行此操作。其根據由手錶或智能手機的 GPS 功能取得的定位訊息重新計算資料，並由工具應用程式顯示。

儲存每日的位置資訊 (WF/MS/LM)

操作

點擊此設定後，您還需要選擇“每 6 分鐘”、“每 1 分鐘”或“關閉”。

✓ 重要！

- 當您點擊此設定項從“關閉”切換至“開啟”時，您還需要點擊出現的確認對話方塊中的“每 6 分鐘”或“每 1 分鐘”。

說明

此設定項用於配置與 Location Memory 應用程式相關的設定。

此項選擇為“開啟”時，手錶每日維護位置履歷，即使沒有活動應用程式的測量操作。

✓ 重要！

- 請注意，內部記憶體存滿後，當有新訊息開始記錄時，手錶自動刪除位置履歷中最早的訊息，以為新訊息騰出空間。

儲存每天的活動記錄 (WF/TL/MS)

操作

點擊此設定項可在“開啟”與“關閉”之間進行切換。

✓ 重要！

- 當您點擊此設定項從“關閉”切換至“開啟”時，您還需要點擊出現的確認對話方塊中的“同意”。

說明

此設定項用於配置與錶盤（心率，多盤，多功能）、工具應用程式（活動圖）及 MOMENT SETTER 應用程式相關的設定。

此設定項選擇為“開啟”會讓手錶記錄您活動的訊息（顯示的鍛鍊時間和能量消耗等）。若您要使用此功能，請確認此設定為“開啟”。

身高 (TL/MS)

操作

點擊此設定項後，用出現的畫面輸入您的身高。

- 點擊要改變的數值，然後用 ▲ 和 ▼ 進行改變。

說明

您為此設定項輸入的數值，將用作計算顯示在工具應用程式的“活動圖”上的資料的基礎訊息。

體重 (TL/MS)

操作

點擊此設定項後，用出現的畫面輸入您的體重。

- 點擊要改變的數值，然後用 ▲ 和 ▼ 進行改變。

說明

您為此設定項輸入的數值，將用作計算顯示在工具應用程式的“活動圖”上的資料的基礎訊息。

單位 (WF/TL/AC/MS)

操作

點擊此設定項可在“公制”與“英制”之間進行切換。

說明

此設定用於在公制單位（米，千克，hPa 等）與英制單位（英尺，磅，inHg 等）之間切換 CASIO 錶盤和應用程式顯示的數值。

能量單位 (WF/TL/MS/AC)

操作

點擊此設定項切換“Cal”（千卡路里或大卡路里，預設設定）與“kJ”（千焦耳）。

說明

您在此處指定的設定用於在錶盤上（多盤，多功能）、或由工具應用程式（活動圖）、MOMENT SETTER 應用程式和活動應用程式顯示的能量消耗值。

佩戴手錶的手腕 (TL/MS)

操作

點擊此設定項可在“右腕”與“左腕”之間進行切換。


說明

此項目的設定用作計算顯示在工具應用程式的“活動圖”上和“心率”錶盤上的資料的基礎訊息。

目標的高度 (AC)

操作

點擊此設定項後，用出現的畫面指定目標高度。

• 點擊要改變的數值，然後用  和  進行改變。

說明

請使用此設定項在開始活動應用程式的徒步活動之前輸入目標高度。

目標距離 (AC)

操作

點擊此設定項後，用出現的畫面指定目標距離。

• 點擊要改變的數值，然後用  和  進行改變。

說明

在開始跑步或越野跑活動測量操作之前，用此設定項指定目標距離。在活動測量操作過程中，手錶將根據您在此處指定的值顯示目標的剩餘距離。

跑的距離越長，顯示的距離中的累積誤差越大。因此，越接近目標，剩餘距離值就越不精確。您應該將剩餘距離值視為粗略的估計值。

路徑參照顯示 (AC)

操作

點擊此設定項可在“開啟”與“關閉”之間進行切換。

說明

指定匯入手錶中的路線資料¹是否在活動測量操作過程中顯示在地圖上。若您將要通過的路線與匯入的路線資料不同，或若您想要在不顯示路線資料的狀態下查看您現在的路線，此設定請選擇為“關閉”。即使此設定選擇的是“關閉”，匯入的路線資料也將保留在手錶的記憶器中。

* 有關路線資料匯入操作的說明，請參閱[“歷史資料/路徑匯入→活動履歷”](#)和[“歷史資料/路徑匯入→路徑匯入 / Google 雲端硬碟”](#)。

自動暫停 (AC)

操作

點擊此設定項可在“開啟”與“關閉”之間進行切換。

說明

此設定項與跑步和自行車運動相關。若此設定選擇的是“開啟”，則當手錶檢測到您已停止移動時（如在您跑步的途中等待紅綠燈等時），或當您的移動非常緩慢時，活動測量操作自動暫停。測量資料中不包含暫停時的資料。

開始倒數 (AC)

操作

點擊此設定項。在出現的畫面上，點擊  或  在 0 至 10 秒鐘的範圍內設定倒數時間。

說明

此設定項與跑步、越野跑、自行車和划槳運動相關。指定從點擊“START”（或按上方鈕）啟動這些活動測量操作之一開始，到測量實際開始為止的倒數時間。此設定指定為“0 秒（解除）”會使測量操作立即開始，不經過倒數。

間段 (AC)

操作

點擊此設定後，您還需要選擇“每 10km 次”、“每 5km 次”或“每 1km 次”。

說明

此設定項與跑步運動相關。在跑步測量過程中，當跑到此處指定的距離時，手錶自動記錄間段時間。在跑步測量過程中，畫面還能顯示之前跑過相同區間時的間段時間（間段）和以前跑過相同區間全部次數的平均間段時間（平均間段）。

路徑的顏色 (AC)

操作

在活動應用程式中執行所需要的操作，顯示設定選單後點擊“路徑的顏色”。此時，表示路線軌跡顏色含義的畫面出現。

說明

活動應用程式地圖上的路線軌跡由多種顏色描繪。此設定項表示各種顏色的含義，而不是用於配置特定的設定。

自動記錄 (AC)

操作

1. 用活動應用程式顯示滑雪的“START”畫面，然後點擊“GO”。
2. 從下向上輕掃觸摸屏後點擊“設定”。
3. 在出現的設定選單上上下下輕掃，直到“自動記錄”出現，然後點擊它。
 - 每次點擊，設定便會在“開啟”與“關閉”之間切換。

✓ 重要！

- “自動記錄”設定祇能在您用上述第 1 步和第 2 步操作顯示的設定選單上改變。

說明

此設定與活動應用程式的滑雪有關。當此項設定是“開啟”時，手錶會探測您的動作，並自動開始活動的測量操作。當設定是“關閉”時，您需要手動開始測量操作。初始預設設定是“關閉”。

地圖的種類 (AC/MS/LM)

操作

點擊此設定項可在“Google Maps”與“Mapbox”之間進行切換。

說明

此設定選擇 Google Maps 或 Mapbox 作為活動應用程式和 Location Memory 應用程式顯示的地圖的種類。

✔ 重要！

- 當“Mapbox”被選擇時，地圖使用 OpenStreetMap 的地理訊息進行顯示。任何人都可以自由修改 OpenStreetMap 的地理訊息，因此地圖上顯示的訊息可能會不正確。
- 在“下載地圖”操作執行後，手錶將立即自動切換至“Mapbox”。

地圖的皮膚 (AC/MS/LM)

操作

點擊此設定項，然後在出現的列表上點擊要使用的地圖皮膚的名稱。

說明

此設定項用於選擇活動應用程式和 Location Memory 應用程式顯示的地圖皮膚。您可以選擇地形圖、衛星照片等適合您的位置或目的的皮膚。

下載地圖 (AC/MS/LM)

操作

1. 點擊“下載地圖”。
 - 此時畫面顯示地圖皮膚名列表。
2. 上下滾動列表。所需要的皮膚名出現時，點擊它。
 - 此時，以您現在位置為中心的地圖出現。
3. 滾動地圖，使您要放在地圖中央的位置位於手錶畫面的中央。
 - 在用 APP 鈕 (-) 縮小了地圖的尺寸並加大了顯示區域之後地圖可以移動。此時，在畫面中心的圓形中的區域是可下載的最大區域。
4. 用 MAP (+) 鈕及 APP (-) 鈕縮放地圖，使您要下載的地區填滿畫面。
 - 此時顯示的區域是將要下載的大概區域。
5. 點擊“確定”。
 - 提示您應使用 Wi-Fi 的訊息可能會出現。
 - 地圖下載開始，畫面表示進度。要取消下載時，請點擊x。
 - 下載完成後，下載的地圖出現在畫面上。

✓ 重要！

- 除非您要取消下載，否則，直到地圖下載完成為止，不要執行任何手錶操作。執行操作可能會使下載停止。
- 地圖資料很重，建議使用 Wi-Fi 連接。
- 下載的地圖顯示過程中，縮放倍率是有限的。您在本操作的第 4 步中顯示的地圖區域越小，放大地圖時內容越詳細。在第 4 步中，建議您盡可能地指定最小區域的地圖。
- 在第 5 步點擊“確定”可能會使提示 Wi-Fi 連接的訊息出現。若您所在的地方有 Wi-Fi，則建議您點擊“Wi-Fi”將通訊切換至 Wi-Fi。
- 手錶在記憶器中同時最多能儲存五組 Mapbox 地圖資料（地圖區域和皮膚類型）。若在記憶器中已存有五組資料的情況下您要下載更多的資料，則提示您刪除現有下載的地圖資料的訊息將出現。請刪除不再需要的地圖資料，然後再次嘗試下載新資料。

說明

此設定項用於配置與活動應用程式及 Location Memory 應用程式相關的設定。當“地圖的種類”選擇為“Mapbox”時，其用於向手錶記憶體下載地圖。若您要在沒有網路的地方使用地圖，則請用此設定項事先在能上網的地方下載所需要的地圖。

已下載的地圖 (AC/MS/LM)

操作

點擊此設定項顯示您下載的地圖。

- 要顯示其他下載的地圖時，請在觸摸屏上從右向左滑動手指。
- 要刪除現在顯示的地圖時，請從下向上輕掃觸摸屏，然後點擊“刪除此地圖”。

說明

使用“[下載地圖](#)”一節中的操作步驟能查看和刪除手錶記憶體中儲存的地圖。

路徑追蹤(活動) (AC/LM)

操作

點擊此設定項可在“精度優先”與“電池優先”之間進行切換。

說明

此設定項用於配置與活動應用程式相關的設定。在“精度優先”被選擇的情況下，GPS 定位操作和刷新操作執行得更頻繁，並且地圖上的移動軌跡路線亦更精確。在“電池優先”被選擇的情況下，地圖上的追蹤路線的精度會降低一些，但能節電。

除非您要進行長時間的徒步或釣魚測量操作，否則，使用“精度優先”能提高速度和距離的計算精度，及畫面的刷新頻率。

✓ 重要！

- 請注意，使用活動應用程式的騎自動車、輕艇運動及滑雪測量操作時，即使此設定選擇為“電池優先”，GPS 定位亦將以相對較短的間隔進行。因此，在此種情況下，節電效果較低。

全部解除 (MS)

操作

1. 點擊此設定項時，詢問您是否要停止所有 MOMENT SETTER 通知的確認對話方塊會出現。
2. 點擊“關閉”停止所有通知，而點擊“取消”則繼續進行通知。

說明

從 MOMENT SETTER 應用程式的選單上移除所有勾選標記可停止所有通知。請注意，一旦您執行了此操作，沒有重新開啟這些通知的一次性操作。您需要用 MOMENT SETTER 應用程式的選單分別重新開啟所需要的各通知。

路徑顯示 (LM)

有關此設定項的說明，請參閱[“如何在地圖上顯示路線（路徑顯示）”](#)一節。

還想來 (LM)

有關此設定項的說明，請參閱[“如何改變“還想來”標記的通知設定”](#)一節。

綜合最大心率 (WF/MS/AC)

操作

1. 在“心率”錶盤或活動應用程式上顯示設定選單，然後點擊“綜合最大心率”。
2. 選擇“從出生月份開始計算”或“手動設定”。
3. 選擇“手動設定”將顯示輸入畫面。用▲和▼手動指定最大心率，然後點擊✔。

說明

手錶能根據您輸入的生日訊息自動配置綜合最大心率設定，您也可以手動配置該設定。要手動指定綜合最大心率時，請輸入 20 至 220 範圍內的數值。您輸入的數值用於計算心率區間。對於日常鍛鍊，選擇“從出生月份開始計算”一般會設定成一個相對較低的數值。在鍛鍊一段時間後，您應能知曉最適合自己的最大心率，因此可以選擇“手動設定”並指定所需要的數值。

心率區段警報 (AC)

此設定的目的

- 在進行心率鍛鍊時，此設定項能確保您的心率不會超出目標心率區間的上限。
- 在長時間的鍛煉過程中，手錶會發出通知，以警告您要防止過度疲勞。

操作

1. 若您尚未配置自己的出生月份和安靜時的心率設定，則請馬上配置。
 - 請參閱“[心率測量的初始預設設定](#)”。
2. 在活動應用程式中執行所需要的操作，顯示設定選單後點擊“心率區段警報”。
3. 選擇出現的選項之一。

選項	說明
目標區段 4 目標區段 3 目標區段 2 目標區段 1	在進行跑步或越野跑測量過程中，每當您的心率超出了目標區間的上限時，心率區段警報將出現在畫面上。例如，若您選擇的是“目標區段 3”，則在測量過程中，當心率進入區間 4 時畫面上會出現警報。
關閉	不顯示心率區段警報。

4. 選擇“關閉”以外的設定會使選擇畫面選項的畫面出現。選擇“只顯示”或“顯示 + 通知”。

選項	說明
只顯示	超出目標區間的上限會使“ZONE”在活動應用程式的畫面（跑步或越野跑測量畫面）上閃動。
顯示 + 通知	在顯示上述“ZONE”的同時，超出目標區間的上限時手錶進行兩次短振動。

說明

此設定項與跑步、越野跑、徒步、自行車、划槳和滑雪運動相關。在所有這些活動的測量操作進行過程中，每當超出目標心率區間的上限時便會觸發警報。

疑難排解

當您遇到手錶操作問題時，請參閱本節。

若您在這裡沒有找到解決問題的方法，則請訪問下示網站。

<https://support.casio.com/tw/support/faq.php?cid=019>

如何復原手錶

若由於某些原因您無法讓手錶恢復正常動作，請重新啟動手錶，然後再次嘗試執行操作。有關如何重新啟動手錶的說明，請訪問下示網站。

<https://support.google.com/wearos/>

若手錶不能重新啟動...


執行下述操作，強制關機。手錶被強制關機後，其自動重新啟動。

1. 按住電源鈕直到畫面變為空白。

- 請等待片刻，直到手錶自動重新啟動。

錯誤代碼和錯誤訊息列表

若手錶上出現錯誤代碼或錯誤訊息，請查找下表並採取相應的對策。

錯誤代碼 錯誤訊息	對策
1001, 1009 無法正常充電。若此訊息不斷出現，請向服務中心諮詢。	從手錶拔下充電電纜，關閉手錶的電源，然後再次進行充電。祇能使用手錶附帶的充電用交流電變壓器和充電電纜。 若此訊息/錯誤代碼不斷出現，則可能表示充電電池已劣化。請向您的經銷商或 CASIO 服務中心諮詢。
1003 溫度過低，無法充電。	請在環境溫度在 10°C 至 35°C (50°F 至 95°F) 之間的地方對手錶進行充電。
1004, 1007 溫度過高，無法充電。	
1021 有可能無法從傳感器獲取資料。請使用設定畫面重新啟動操作。	從下列傳感器之一進行資料採集時，可能由於某些原因操作失敗了：壓力傳感器，加速度計，陀螺儀傳感器，磁傳感器，光學傳感器 (PPG 心率)。通過執行下述操作步驟重啟手錶：從上向下輕掃手錶錶盤。> 點擊  。> 點擊“系統”。> 點擊“重新啟動”。 若重啟後此訊息/錯誤代碼仍不斷出現，請向您的經銷商或卡西歐特約服務中心諮詢。
9000 手錶出現了問題。電源馬上關閉。	要重新啟動手錶時，請先充電至少一個小時。然後，按住電源鈕約 12 秒鐘，直到畫面的顏色改變。
9001, 9002, 9003 手錶出現了問題。電源馬上關閉。	請將手錶送到 CASIO 服務中心或您的經銷商處進行檢查和修理。
9010 手錶溫度很高。關閉電源進行保護。	從手腕上取下手錶，放在不受直射陽光照射、溫度在 10°C 至 30°C (50°F 至 86°F) 之間的地方，讓手錶冷卻下來。手錶溫度降下來後就能再次開機了。

重要！

使用本手錶時，請注意本節中的須知。

使用過程中的注意事項

顯示資訊的精度

潮汐圖須知

在日本海域使用從日本海上保安廳水路部發行的 742 號文獻日本沿岸潮汐調和常數表（1992 年 2 月發行），以及氣象廳的潮位表刊載地點一覽表（2015 年）取得的調和常數資料，預測計算潮汐時間和水位變化。在其他海域使用從 NOAA、NOAA CO-OPS 或 NOAA Tides&Currents 網站、以及从 U · S · DEPARTMENT OF COMMERCE / COAST AND GEODETIC SURVEY January 1942 TH-1 得到的調和常數資料，預測計算潮汐時間和水位變化。

實際的潮汐現象受天氣、季節及其他各種因素的影響，可能不按照計算的數值有規律地出現。有些條件可能會造成實際的潮汐與計算出的潮汐時間相差 1 個小時以上。因此，本應用程式和手錶的潮汐圖功能產生的資訊應僅用作參考。切勿在導航或做任何其他決定時用於會導致生命危險的對潮汐的判斷。

日出/日落須知

日出和日落的計算使用下列方位進行：北：0 度，東：90 度，南：180 度，西：270 度。計算結果會有幾秒鐘的誤差，並且緯度越高誤差越大。計算假設在水平地平線上，不考慮當地的地形。

月齡須知

本手錶表示的月齡根據下述計算得出。

(1) 距角使用由泛函微積分產生的太陽和月亮坐標計算而來。

(2) 月齡根據距角與平均月齡之間的相關性計算而來。

雖然月球的公轉週期平均為 29.53 日，但實際上有高達 ± 1 日的波動，因此此計算產生的誤差最大為 ± 1 日。

防水

本手錶 5 個大氣壓防水，亦就是說可以在接觸水的工作中及游泳時佩戴。但請注意以下事項。

- 雖然手錶防水，但仍需要注意下述使用須知。
 - 不要在帆板運動、徒手潛水或水肺潛水時使用本手錶。
 - 手錶浸入水中時或沾有水時不要操作按鈕。
 - 手錶在水中時或沾有水時不要對手錶進行充電。
 - 不要在洗澡時佩戴本手錶。
 - 不要在溫水游泳池中、桑拿房中或任何其他高溫/高濕環境中佩戴本手錶。
 - 不要在洗手或洗臉時，或進行要使用香皂或洗滌劑的任何其他工作時佩戴本手錶。
- 手錶浸在水中時觸摸屏不起作用。
- 心率監測器的精度可能在洗手、游泳或進行接觸水的其他活動時降低。
- 手錶在海水或淡水中使用後，或被沙子或泥土弄髒後，請如下所述用清水沖洗，然後徹底晾乾。
 1. 用自來水等乾淨的水注滿桶或其他容器。
 2. 將手錶放入水中約 10 分鐘。
 3. 在水中輕輕地來回晃動手錶，除去所有鹽、髒物、泥土、沙子等。
 - 若觸摸屏髒了，在用水清洗乾淨之前不要在上面擦拭。
 - 在清洗手錶後，使用潔淨、乾燥的軟布擦去所有殘留的水。然後，將手錶放在通風良好的陰涼處，徹底晾乾。
 - 要清潔後蓋中央傳感器表面的污垢時，請用軟布擦拭，注意不要損壞表面。

- 為保持防水效能，請定期更換手錶的墊圈（約每兩年或三年一次）。
- 必須要將電池的更換作業委託給 CASIO 服務中心或您的經銷商。讓未經授權的人更換電池可能會導致手錶的防水效能出現問題。
- 驟然降溫時手錶玻璃的內表面有可能會起霧。若霧很快消散，則表示沒有問題。突然和極端的溫度變化（如在夏季進入有空調的房間，站在空調排風口附近，在冬季離開有暖氣的房間，或讓本手錶與雪接觸）可能會導致需要花更長的時間玻璃中的霧才能消散。若玻璃上的霧不消散，或者若您注意到玻璃內側有水汽，應立即停止使用本手錶，並將其送到 CASIO 服務中心或您的銷售商處進行檢查和修理。
- 當手錶或充電器電纜上有水時不要對手錶進行充電。在充電前要擦去所有水分，並確認手錶和充電器電纜都是乾燥的。

GPS 的使用

本手錶能使用來自全球定位系統衛星的無線電訊號，來確定您現在的位置和地球上任何地方的目前時間。確定您現在位置的操作稱為“定位”。

適宜和不適宜訊號接收的地方

- 在沒有建築物、樹木等遮擋的天空下是訊號接收的好地方。
- 在下述地方，您可能會遇到 GPS 訊號接收問題。
 - 上方天空很窄的地方
 - 樹木或建築物附近
 - 在火車站、機場等擁擠的地方，或有大量車輛交通的地方
 - 鐵路架空電線、高壓電線、電視塔等的附近
- 在下述地方接收不到 GPS 訊號。
 - 看不到天空的地方
 - 在地下、隧道中、水下
 - 室內（在窗口附近可能能接收到）
 - 無線通訊設備或其他產生電磁波設備的附近。
- 由於 GPS 衛星是不斷移動的，因此您的位置、一日中的時間等因素可能會導致定位操作的延遲，甚至可能無法進行定位。


在國外使用 GPS

有些國家或地區對 GPS 的使用、位置訊息的收集和記錄等有法律限制。本手錶內置 GPS 功能，因此在要去購買本手錶的國家之外的國家或地區旅行之前，您應向計劃訪問的國家的大使館、旅行社或一些其他可靠的資訊源進行諮詢，以確定該國家或地區對帶入有 GPS 功能的裝置，或對記錄位置訊息等是否有任何禁止或限制的規定。

長期不使用

若讓手錶長期處於耗電和閒置狀態，則手錶在充電後再次開始使用時，可能會需要較長時間才能獲取到 GPS 訊號並進行定位。

GPS 功能須知

- 每當您在禁止或限制無線電波接收的地方時，請執行下述操作，關閉“位置”設定。
 1. 當錶盤顯示時，從上向下輕掃觸摸屏，然後點擊 。
 2. 向下滾動畫面，點擊“連線”後點擊“位置”。
 3. 在出現的畫面上禁用“位置”。
- 地圖資料中可能會含有錯誤的訊息。同時，並不是所有國家和地區的地圖資料都有。
- 在一些國家和地區，由於相關法律的限制，手錶顯示的有些地點和住址的名稱可能並不正確。
- 本手錶的 GPS 功能提供的位置訊息僅供參考，顯示的位置可能會無法到達或難以到達。此外，地圖可能會表示山脈、叢林、沙漠等危險或沒有法律保護的地方。在前往未知的地方之前，請務必查看有關法律和安全的最新訊息。

- 在使用 1.5 GHz 頻段無線電波的移動電話等裝置附近時，本手錶可能會接收不到訊號。
- 根據接收環境，GPS 定位訊息可能會含有多達幾百米的誤差。
- 在飛機中飛行時或以極高的速度移動時，獲取不到位置訊息。
- 切勿將本手錶的 GPS 功能用於對精度要求很高的勘測等測量任務。
- 切勿使用本手錶的 GPS 功能為船舶、飛機、機動車輛、個人等導航。
- 位置測定使用由美國（GPS）、俄羅斯（GLONASS）和日本（QZSS）運營和管理的衛星進行。因此，這些訊息總是可能因這些國家的人為因素而無法訪問。

Wi-Fi 連接

請注意，使用 Wi-Fi 連接時必須留意手錶電池的電量以及周圍環境。當電池的電量不足時，或天氣很冷時，為了保護手錶的系統，Wi-Fi 可能會斷開。

MIL-STD-810G

本手錶根據美國國防部制定的 MIL-STD-810G 標準進行了如下所述項目的測試。

- 防震效能以日常使用為前提。投擲手錶，或讓手錶從高處掉落到地上等極端撞擊會使其損壞。
- 為確保正確使用本手錶，請務必閱讀本說明書“[使用過程中的注意事項](#)”及“[用戶維護保養](#)”各節中的說明。使用手錶時不遵守這些說明會造成過熱、火災、觸電、人員受傷及發生意外事故等危險。
- 本手錶的各種功能已在測試環境中經過確認，但並不能保證在所有可能的使用環境中都正常運行。同時，不能保證手錶不會損壞或發生故障。

衝擊	按照 Method 516.7 Procedure IV 进行了测试。
振動	按照 Method 514.7 Procedure I 进行了测试。
濕度	按照 Method 507.6 Procedure II 进行了测试。
太陽輻射	按照 Method 505.6 Procedure II 进行了测试。
低壓輸送	按照 Method 500.6 Procedure I 进行了测试。
低壓操作	按照 Method 500.6 Procedure II 进行了测试。
低溫輸送	按照 Method 502.6 Procedure I 进行了测试。
溫度衝擊	按照 Method 503.6 Procedure I-C 进行了测试。
積冰	按照 Method 521.4 Procedure I 进行了测试。

保護貼

- 必須揭下所有保護貼及/或紙標籤，您購買時它們可能貼在手錶（包括後蓋）及/或錶帶上。不揭下保護貼及/或紙標籤便使用手錶，髒物可能會積蓄在手錶/錶帶與保護貼/紙標籤之間，有導致生鏽和皮膚過敏的危險。

充電

- 充電過程中，手錶和 AC 適配器摸起來會比較熱。此為正常現象，並不表示發生了故障。
- 當充電量很多、足夠供手錶運行時，不要對手錶進行充電。等到充電量所剩不多時再進行充電有助於延長電池的壽命。建議在充滿電後從手錶上拔下充電線。下述任何情況都會促使電池劣化，應該避免。
 - 在電池已充滿電或幾乎充滿電的情況下頻繁地進行充電
 - 長時間連續充電（多日）
 - 在電池已充滿電的情況下，一天內多次插上和拔下充電器電纜。
- 不要在有大量水汽、灰塵或金屬微粒的地方，有震動的地方或有線電話、電視機、收音機等附近對手錶進行充電。
- 本手錶的充電電纜有磁性。沾上含鐵粒的沙子可能會使其無法充電。萬一充電器的端子或電纜沾上了泥沙，充電前要徹底擦去所有異物。
- 在極寒或極熱的地區，手錶可能會無法充電或無法充滿電。請在環境溫度在 10°C 至 35°C（50°F 至 95°F）之間的地方對手錶進行充電。

心率監測器功能

- 手錶的後蓋上內嵌有傳感器，能檢測用戶的脈搏。用於計算和顯示大約心率。下列因素可能會使顯示的心率值產生誤差。
 - 手錶佩戴在手腕上的方式
 - 個人手腕的特徵和狀態
 - 活動類型和強度
 - 傳感器周圍的汗水、污垢及/或其他異物
- 所有這些都意味著手錶顯示的心率值是近似值，並且不保證其精確性。
- 本手錶的心率監測功能僅用於娛樂目的，不得以任何方式用於醫療目的。

錶帶

- 為了使用心率監測器而把錶帶繫得過緊可能會使您出汗，並使空氣很難在錶帶下流通，此種情況可能會導致皮膚發炎。在正常佩戴手錶的情況下，當您不需要監測心率時，應讓錶帶寬鬆到能夠在手錶與手腕之間插入一根手指。
- 變質、生鏽及其他情況可能會使錶帶斷裂或脫離手錶，導致帶針脫位或掉出。這有造成手錶從手腕掉落並丟失的危險，並且還有造成人員受傷的危險。請務必隨時維護好錶帶並使其保持清潔。
- 若您發現下列任何現象，亦應立即停止使用錶帶：錶帶失去彈性，錶帶上出現裂紋，錶帶變色了，錶帶鬆弛了，錶帶的連接針脫位或掉出了或有任何其他異常。請將手錶送到 CASIO 服務中心或您的經銷商處進行檢查和修理（有償服務），或更換錶帶（有償服務）。

溫度

- 切勿將手錶放在汽車的儀表板上、暖氣附近或任何其他會產生高溫的地方。亦不要將手錶放在溫度極低的地方。否則會使其發生故障。
- 在+60°C（140°F）以上溫度環境中長期放置會使手錶的顯示板出現問題。在低於 0°C（32°F）及高於+40°C（104°F）的溫度環境中，手錶的顯示板可能會顯示得不清晰。若手錶因高溫而停止運行，則直到充分冷卻後才會恢復運行。請等一段時間，讓手錶冷卻。

在寒冷環境中使用

- 在寒冷環境中，即使電池已充滿電，電池的供電時間亦較短。
- 天氣很冷時，為了保護手錶的系統，Wi-Fi 可能會自動斷開。

磁力

- 在有磁場的地方，手錶的有些功能可能會不正常動作。非常強的磁場（從醫療設備等發出的磁場）會使手錶發生故障並損壞電子零件，因此應盡量避開。

化學品

- 不要讓手錶接觸稀釋劑、汽油、溶劑、植物油或動物油，或任何含有這些成分的清潔劑、粘合劑、塗料、藥品或化妝品。否則會使樹脂錶殼、樹脂錶帶等部件變色或損壞。

保管

- 打算長期不使用手錶時，應徹底擦去其上髒物、汗水及水汽，並將其保管在陰涼、乾燥的地方。
- 不充電時，請從 AC 適配器拔下充電器電纜，並從電源插座拔下 AC 適配器。將其保管在安全的地方，以便日後使用。充電器的電纜有磁性，要遠離磁卡、精密裝置及指針手錶。

樹脂部件

- 當手錶上沾有水時長時間與其他物品接觸，或與其他物品存放在一起，會使樹脂部件上的顏色轉染到其他物品上，或其他物品的顏色轉染到手錶的樹脂部件上。因此，在保管之前必須確認手錶已完全乾燥，保管時不要與其他物品接觸。
- 讓手錶長時間暴晒在直射陽光（紫外線）下，或長期未從手錶上清除去髒物，會使手錶褪色。
- 因某些環境因素（強外力，持續的磨擦、撞擊等）引起的磨擦會使塗漆部件褪色。
- 若錶帶上有印刷字，印刷區的強烈磨擦可能會使字褪色。
- 日常使用和長期存放會使手錶的樹脂部件劣化、破裂或彎曲。這種損壞的程度取決於使用條件和存放條件。

手錶的傳感器

- 手錶的傳感器是精密裝置。切勿試圖進行拆解。切勿在傳感器的縫隙中插入任何物品，亦要小心不要讓髒物、灰塵等異物混入其中。手錶浸入過海水後，請用清水徹底清洗。

金屬部件

- 即使部件是不鏽鋼或電鍍的，未從金屬部件上除去髒物仍會使其生鏽。若金屬部件上沾有汗或水，請用一塊吸水的軟布徹底擦乾，然後將手錶放在通風良好的地方晾乾。
- 請使用一個軟牙刷或類似的工具，蘸水與中性清潔劑的稀釋溶液或肥皂水刷洗金屬部件。然後，用水清洗掉所有殘留的清潔劑，再用吸水的軟布擦乾。清洗錶帶時，請用廚房保鮮膜包裹好手錶的錶身，不要讓其接觸清潔劑或肥皂。

顯示板

- 看手錶時若視線未與錶面垂直，畫面上的字符可能會看不清。
- 本手錶的 LCD 是平底的，不是圓的。因此，使用為圓畫形面設計的錶盤，可能會使一些部分被切去。
- 本手錶的顯示板使用高精度技術製造，像素的有效率超過 99.99%。亦就是說，可能會有極少的像素總是不點亮或保持點亮。這是顯示板的特性引起的，不表示發生了故障。

用戶維護保養

手錶的保養

請記住，佩戴手錶時其直接與皮膚接觸，就像衣服一樣。為了確保手錶以設計的水準運行，應經常用軟布擦去手錶和錶帶上的髒物、汗水、水等異物，使手錶保持清潔。

- 每當手錶接觸海水或泥土後，請用清水進行清洗。
- 樹脂錶帶應在用水清洗後用軟布擦乾。請注意，樹脂錶帶的表面上有時可能會出現像污跡一樣的圖案。這對皮膚或衣服沒有任何影響。用布擦去便可。
- 要清潔樹脂錶帶上的金屬零件時，請使用一個軟牙刷或類似的工具，蘸水與中性清潔劑的稀釋溶液或肥皂水刷洗錶帶。然後，用水清洗掉所有殘留的清潔劑，再用吸水的軟布擦乾。清洗錶帶時，請用廚房保鮮膜包裹好手錶的錶身，不要讓其接觸清潔劑或肥皂。

手錶保養不周時的危險

生鏽

- 雖然手錶使用的金屬能高度防鏽，但在變髒後若不清潔其仍會生鏽。
 - 手錶上的髒物會使氧氣接觸到金屬，導致金屬表面上的氧化層被破壞並生鏽。
- 鏽會使金屬部件上出現尖刺區，並使錶帶上的連接針脫位或掉出。萬一您發現任何異常，請立即停止使用本手錶，並送到 CASIO 服務中心或您的經銷商處進行檢查。
- 即使金屬表面看上去乾淨，裂縫中的汗水及灰塵仍會弄髒衣袖，使皮膚發炎，甚至干擾手錶的效能。

過早變舊

- 不擦去樹脂錶帶或刻盤上的汗或水，或將手錶存放在濕度高的地方，會使錶帶過早變舊、裂開或斷裂。

皮膚發炎

- 皮膚敏感的人或身體狀態不佳時佩戴手錶，有可能會引起皮膚發炎。此時，用戶更應讓皮革錶帶或樹脂錶帶保持清潔。若發生皮疹或其他皮膚炎症，請立即取下手錶並向皮膚專家諮詢。

充電電池的處理（請回收！）

內置鋰離子電池中含有有價值的資源。

當您要廢棄本手錶時，請按照正確的程序進行處理，以回收資源。有關廢棄手錶時應遵循的正確程序的資訊，請諮詢卡西歐特約服務中心或您的經銷商。

重要！

- 不要試圖自行更換電池。請將電池的更換作業委託給 CASIO 特約服務中心或您的經銷商。

個人訊息保護須知

為了保護您的個人訊息，在將手錶轉讓給第三方或在廢棄手錶之前，請務必解除與智能手機的配對。有關詳情請訪問下示網站，輸入“如何解除與手機配對？”，然後點擊[搜尋]鈕。

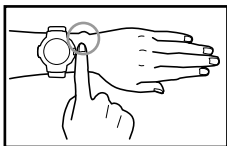
<https://support.casio.com/tw/support/faq.php?cid=019>

手錶的佩戴

手錶在手腕上的佩戴方式會影響心率監測器測量值的精度。請如下所述佩戴手錶。

1. 將手錶寬鬆地戴在手腕上，在電源鈕¹的右側放上至少一根手指（圖（1））。

圖（1）



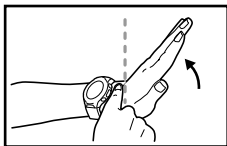
- 若手錶蓋在了手腕上突出的骨骼（尺骨，在圖中圈出的部位）上，則請繼續添加手指，直到手錶離開尺骨。



- 尺骨的位置和形狀因人而異。
- 若您是在右手腕上佩戴手錶，則請將手指放在氣壓傳感器（手錶的左側）的左側。

2. 手錶的佩戴位置應是在將手向後彎曲時，手錶與手腕關節之間至少有一個手指的寬度（圖（2））。

圖（2）



3. 在確定了手腕上的最佳佩戴位置後，繫緊錶帶，使其不會在手腕上滑動。

- 為了提高測量精度，在開始心率測量操作（當您開始活動應用程式的測量等時）後的 15 秒鐘內，請讓手臂保持靜止，觸摸屏朝上。

✓重要！

- 為了使用心率監測器而把錶帶繫得過緊可能會使您出汗，並使空氣很難在錶帶下流通，此種情況可能會導致皮膚發炎。在正常佩戴手錶的情況下，當您不需要監測心率時，應讓錶帶寬鬆得能夠在手錶與手腕之間插入一根手指。

主要規格

- 1.32 英寸雙層顯示屏，彩色 TFT LCD（320 × 300 像素）+ 黑白 LCD
- 電容式觸摸板
- 麥克風
- 振動
- 電池：
 類型：鋰離子電池
 充電時間：
 在室溫下約 2.5 小時（必須使用專用充電器電纜和交流電變壓器。）
- Bluetooth: Bluetooth® 4.2（低能耗）
- Wi-Fi: IEEE802.11b/g/n
- 記憶體和儲存容量：768 MB RAM，4 GB 內存
- 充電方式：磁壓接充電端子
- 按鈕：MAP 鈕，電源鈕，APP 鈕
- 5 個大氣壓（50 米）防水^{*1}
- 環境適應性能：MIL-STD-810G（由美國國防部制定的美國軍用標準）
- 傳感器：GPS，氣壓傳感器，加速度計，陀螺儀，磁傳感器，光學傳感器（PPG 心率）

- 計時：

- 自動時間校正：

- 通過與智能手機進行通訊（時間亦可手動調整。）

- 使用 GPS 訊息（可手動校正。）

- 時區（世界時間功能）：

- 對應多個世界時區。（種類取決於系統時區。）

- 12/24 小時時制

- 全自動日曆：

- 通過與智能手機建立連接來自動切換

- 夏令時間：

- 通過與智能手機建立連接來自動切換

- 錶盤類型：

- 收藏三個，可以追加更多。

- Location Memory 應用程式：

- 地圖畫面，路線畫面，地圖皮膚可選，地圖下載（離線地圖），語音備忘錄，地標，還想來標記²，履歷畫面

• 工具應用程式：

羅盤：

測量範圍：0°至 359°

測量單位：1°

連續測量時間：1 分鐘

北指針，磁偏角校準，方位記憶器，梯度校準

測高計：

測量範圍：-700 至 10,000 米 (-2,300 至 32,800 英尺)

測量單位：1 米 (5 英尺)

測量精度：±75 米以內 (±250 英尺以內) (在經常進行手動校準的情況下)

最短測量間隔：1 分鐘

高度圖：過去 24 小時

手動高度校準，使用位置訊息的自動高度校準^{*3}

氣壓計：

測量範圍：260 至 1,100 hPa (7.6 至 32.5 inHg)

測量單位：1 hPa (0.1 inHg)

測量精度：±3 hPa 以內 (±0.1 inHg 以內)

氣壓趨勢圖：過去 24 小時

氣壓測量間隔：1 分鐘

手動氣壓校準

潮汐和釣魚：

潮汐圖：過去 12 小時 + 隨後 12 小時

釣魚時間 (根據現在位置、月時角和月齡計算得出。)

日出/日落：

日出/日落時間 (所在地的日出/日落)

日出/日落的方向：精度取決於羅盤

活動圖^{*4}：

每日活動規律：跑步，騎自行車，步行，乘機動車，靜止

消耗的卡路里，心率，步數，鍛鍊時間

- 活動應用程式：
跑步，越野跑，徒步，釣魚，騎自行車，划船，滑雪
- MOMENT SETTER 應用程式：
徒步，釣魚，騎自行車，划船，滑雪通知
- 畫面亮度設定：5 級
- 手錶電池電量指示符：整數，0 至 100%
- 充電器（交流電變壓器）：
輸入：AC 100 V 至 240 V 50 Hz/60 Hz
輸出：5.0 V
- 充電器電纜：
長度：約 0.75 米（2.46 英尺）
種類：A 類 USB-AC 適配器
- 充滿電後的運行時間*1：
在正常使用情況下：一天以上
多功能計時器模式：約一個月*5
- 作業溫度：-10°C 至 40°C（14°F 至 104°F）
- 玻璃：無機玻璃（防污塗層）
- 尺寸（錶身 H×W×D）：約 61.7×57.7×16.75 毫米(2.4"×2.3"×0.7")*6
- 重量（含錶帶）：約 81 克(2.9 oz)
- 附件：充電器（交流電變壓器），專用充電器電線

- 關於 MIL-STD-810G（由美國國防部制定的美國軍用標準）：
說明：

1. 衝擊
2. 振動
3. 濕度
4. 太陽輻射
5. 低壓輸送
6. 低壓操作
7. 低溫輸送
8. 溫度衝擊
9. 積冰

操作步驟：MIL-STD-810G, w/change 1

- 1: Method 516.7 Procedure IV
- 2: Method 514.7 Procedure I
- 3: Method 507.6 Procedure II
- 4: Method 505.6 Procedure II
- 5: Method 500.6 Procedure I
- 6: Method 500.6 Procedure II
- 7: Method 502.6 Procedure I
- 8: Method 503.6 Procedure I -C
- 9: Method 521.4 Procedure I

注意：

本手錶的各種功能已在測試環境中經過確認，但並不能保證在所有可能的使用環境中都正常運行。同時，不能保證手錶不會損壞或發生故障。

- Wear OS by Google 能運行的手機和平板電腦

Wear OS by Google 能在 Android 4.4+（Go edition 除外）或 iOS 10+¹⁷ 的手機上運行。在各平台上和在各國家中能使用的功能可能不同。
請在 Android 手機或 iPhone® 上訪問 g.co/wearcheck，查看其相容性。

- *1 在卡西歐的測試環境下
- *2 為了能使用這些功能，Android 手機上必須安裝有 CASIO MOMENT SETTER+應用程式，並且手機與手錶之間必須建立有連接。在 iOS 中這些功能不能使用。
- *3 使用 GPS 的高度訊息，因此表示的高度可能與實際的海拔高度或高度標識不完全相同。
- *4 預設：關閉
- *5 顯示步數會縮短電池的供電時間。
- *6 含傳感器區的凸起時約為 19.05 毫米(0.8")。
- *7 與 iOS 裝置連接時功能有限制。

開源資訊

CASIO 在本產品中使用了有開源授權的 GPL 和 LGPL 等代碼。CASIO 根據各開源授權公開了源代碼。有關源代碼和各開源授權的詳情，請訪問 CASIO 網站。源代碼“照原樣”提供，沒有任何形式的保證。但這並不影響 CASIO 對有關產品缺陷的保證條件（包括源代碼中的缺陷）。

版權

- Bluetooth® 標誌和徽標為 Bluetooth SIG, Inc. 公司的註冊商標，卡西歐計算機有限公司（CASIO COMPUTER CO., LTD.）經授權使用此種標誌。其他的商標及商品名稱的所有權歸其相關所有者擁有。
- Wi-Fi 是 Wi-Fi 聯盟的註冊商標。
- Google、Android、Wear OS by Google、Google Play 等相關標誌和徽標是 Google LLC 公司的商標。
- iPhone 是 Apple Inc. 公司在美國及其他國家註冊的商標或註冊商標。
- App Store 是 Apple Inc. 在美國及其他國家註冊的服務商標。
- 本說明書中使用的其他公司、產品及服務名稱亦可能是相關所有者的商標或註冊商標。

法規資訊

本手錶是能進行電子顯示的裝置。要顯示法規資訊時請執行下述操作。

1. 當手錶的錶盤顯示時，從上向下輕掃觸摸屏，然後點擊 。
2. 向下滾動畫面。點擊“系統”後點擊“法規資訊”。

本產品為美國出口管理條例(EAR)管制對象，禁止輸出或攜出至美國禁止出口及其他特別條例管制對象國家。

頻段和最大輸出功率

- WSD-F21
IEEE802.11b/g/n:2.4GHz band $\leq 19\text{dBm}$
Bluetooth(2.4GHz) $\leq 10.5\text{dBm}$

產品質量訊息

CASIO 以保持用戶匿名的方式收集手錶使用情況的相關訊息。這些訊息安全地儲存在 CASIO 伺服器上，第三方無法訪問。它們用於提高產品的質量和功能。

CASIO®

CASIO COMPUTER CO., LTD.

6-2, Hon-machi 1-chome
Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

S06_MA2312-E