

型號

GSW-H1000

用戶說明書



請務必在使用前閱讀“安全須知”。正確使用手錶。

在中國國內不能使用在其他國家購買的本產品。

手錶的特長

耐衝擊，20 個大氣壓（200 米）防水

G-SHOCK 的耐衝擊性能使本手錶可以承受在極限運動中遇到的惡劣條件。本手錶也是 200 米防水的首款 CASIO 智能手錶。也就是說您可以在進行極限運動、海上運動等時佩戴本手錶。

內置多個傳感器

本手錶內置有 GPS、氣壓傳感器、加速度計、陀螺儀、磁傳感器和光傳感器（心率）。因此能測量多種不同類型的資料。測量資料依測量的活動而不同。

提高了可讀性的雙層顯示幕

雙層顯示幕產生彩色或黑白的視覺反饋。高解析度的彩色顯示幕使複雜的資料更易於理解，而黑白顯示幕耗電少且在戶外更易於認讀。

本手錶的使用

可改變的錶盤（顯示項目和設計）

可根據需要或生活方式選擇數字計時或指針計時。甚至可以選擇錶盤上顯示的項目。

→ “使用其他錶盤”

DIGITAL

用於在進行活動時測量體能資料或在日常生活中測量消耗的卡路里和步數等資料的錶盤。

→ ““DIGITAL” 錶盤的使用”



ANALOG

能按照日常需要改變設計的指針錶盤。

→ “使用 “ANALOG” CASIO 錶盤”



2層

消耗電力少的清晰和易讀的錶盤。

→ “使用 “2 層” CASIO 錶盤”



進行運動後檢查鍛鍊效果。

進行活動時，手錶的傳感器測量並記錄資料。這些資料可以在以後用“G-SHOCK MOVE”手機 APP 進行查看和分析。這種功能適用於跑步和騎自行車等戶外活動、以及舉重訓練等多種多樣的活動。

→ “選擇測量的活動”

減少電池的電力消耗

關閉 Wear OS by Google™ 能減少電池的電力消耗。

→ “減少耗電量（計時器）”

目錄




| | |
|-----------------------------------------------|--------------|
| 手錶的特長 | TW-1 |
| 本手錶的使用 | TW-1 |
| 安全須知 | TW-7 |
| 簡介 | TW-20 |
| 內置 Wear OS by Google | TW-21 |
| iPhone 用戶請注意！ | TW-21 |
| 產品包裝中的物品 | TW-22 |
| 各部位的名稱 | TW-23 |
| 首次使用前的準備 | TW-24 |
| 第 1 步: 給手錶充電 | TW-25 |
| 第 2 步: 配對手錶與智能手機 | TW-28 |
| 第 3 步: 將 APP 更新到最新版本 | TW-31 |
| 第 4 步: 在手機上安裝 CASIO “G-SHOCK MOVE” 應用程式 | TW-32 |
| 開機、關機和重啟 | TW-33 |
| 開機或關機 | TW-33 |
| 重啟 | TW-33 |
| 初始設定及在手腕上佩戴手錶 | TW-35 |
| 為測量心率配置初始默認設定 | TW-35 |
| 在手腕上佩戴手錶 | TW-36 |
| 基本按鈕和畫面（觸摸屏）操作 | TW-39 |
| 恢復顯示幕畫面 | TW-39 |
| 基本按鈕操作 | TW-39 |
| 基本畫面操作（上掃，下掃，左掃和右掃） | TW-41 |

| | |
|---------------------------------|--------------|
| 基本功能 | TW-45 |
| 調整現在時間設定 | TW-45 |
| 鬧鈴，定時器，秒錶等 | TW-45 |
| APP 更新 | TW-45 |
| “DIGITAL” 錶盤的使用 | TW-46 |
| DIGITAL 畫面 | TW-47 |
| 改變 DIGITAL 畫面項目 | TW-49 |
| 使用顯示項選單 | TW-50 |
| 改變 DIGITAL 背景 | TW-53 |
| DIGITAL 畫面項目範例 | TW-54 |
| 主要功能的快速調用（卡西歐 APP） | TW-58 |
| 用卡西歐 APP 調用功能 | TW-58 |
| 選擇測量的活動 | TW-62 |
| 活動測量（鍛鍊除外） | TW-63 |
| 活動測量（鍛鍊） | TW-68 |
| 活動測量設定選單 | TW-78 |
| 在活動測量過程中改變畫面上顯示的項目 | TW-79 |
| 下載地圖和匯入路線 | TW-80 |
| 下載地圖 | TW-80 |
| 匯入路線 | TW-83 |
| 使用其他錶盤 | TW-86 |
| 改換到其他錶盤 | TW-86 |
| 使用“ANALOG”CASIO 錶盤 | TW-87 |
| 使用“2 層”CASIO 錶盤 | TW-93 |

| | |
|----------------------------|---------------|
| 減少耗電量（計時器） | TW-96 |
| 計時器畫面項目 | TW-97 |
| 改變為計時器 | TW-98 |
| 減小高度和氣壓測量誤差 | TW-99 |
| 未與手機連接時可使用的功能 | TW-100 |
| 疑難排解 | TW-101 |
| 復原手錶 | TW-101 |
| 若在改換為其他型號手機後不能配對 | TW-101 |
| 讓手錶返回初始出廠默認狀態 | TW-103 |
| 錯誤代碼和錯誤訊息列表 | TW-104 |
| 使用過程中的注意事項 | TW-106 |
| 測量功能須知 | TW-109 |
| 產品其他須知 | TW-113 |
| 用戶維護保養 | TW-120 |
| 其他須知 | TW-122 |
| 個人訊息保護須知 | TW-122 |
| 主要規格 | TW-123 |
| 補充資訊 | TW-127 |

安全須知

請務必在使用前閱讀這些“安全須知”。正確使用手錶。

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  危險 | 表示有造成人員死亡或嚴重受傷重大危險的警告訊息。 |
|  警告 | 表示有造成人員死亡或嚴重受傷危險的警告訊息。 |
|  注意 | 表示有造成人員受輕傷或財物受損危險的警告訊息。 |

圖示範例



▲ 表示注意事項。此處的範例表示小心觸電。



⊘ 表示禁止事項。具體的事項由圖形中的圖示表示。此處的範例表示禁止拆解。



● 表示必須遵守的事項。具體的事項由圖形中的圖示表示。



危險

手錶的使用



使用本手錶時必須遵守以下幾點。

否則有造成發熱、著火及爆炸的危險。

- 不要將手錶棄於火中或對其進行加熱。
- 不要改造手錶，不要用腳踩在手錶上或讓其受到強烈的撞擊。
- 不要將手錶放在微波爐、乾燥機、壓力容器等內。
- 不要試圖拆解手錶。



不要在空調附近、電熱毯上、受陽光直射的地方、停在陽光下的汽車內或任何其他高溫的地方使用、充電或存放手錶。

否則有造成發熱、著火及爆炸的危險。



危險

充電



祇能使用規定的方法進行充電。

不使用為本手錶指定的方法進行充電，有造成發熱、著火及爆炸的危險。

充電電池



不要從手錶中取出充電電池。

否則有造成發熱、著火及爆炸的危險。若意外從手錶中取出了充電電池，則小心確保其不會被吞食。有兒童在場時，需要特別注意。萬一電池被吞食，請立即去看醫生。吞下電池會迅速導致化學灼傷、粘膜組織滲透等嚴重問題，甚至可能導致死亡。



必須將充電電池的更換作業委託給 CASIO 服務中心或您的經銷商。

使用未指定類型的電池或更換不當有造成電池過熱、著火和破裂的危險。



警告

手錶的使用



不要在水肺潛水過程中使用本手錶。

本手錶不是潛水用手錶。本手錶使用不當有導致嚴重意外事故的危險。



使用本手錶時，若其他裝置發生了無線電波干擾或其他問題，則請讓手錶進入飛航模式或關閉手錶的電源。

本手錶可能會影響其他裝置的動作或使其產生其他問題，有造成意外事故的危險。



在醫療機構或飛機中時，一定要服從工作人員和飛機乘務員的指示。不要在禁止使用的地方使用本手錶。

本手錶發出的電磁波及其他電波可能會影響儀器儀表，有導致意外事故的危險。



佩戴有心臟起搏器或其他植入式醫療裝置的人，不要讓本手錶和充電器電纜靠近自己的身體。

無線電波和磁力能影響心臟起搏器及其他醫療裝置的動作。若您或其他人開始感覺到任何異常，請立即取下手錶並拔下充電器電纜，然後去看醫生。



警告

手錶的使用



在擁擠的火車中或任何其他人多的地方時，請使手錶進入飛航模式或關閉手錶的電源。

否則，本手錶產生的電波干擾有使附近的心臟起搏器或其他醫療裝置發生故障的危險。



當手錶冒煙、發出臭味、發熱或出現其他異常現象時，繼續使用手錶有造成火災及觸電的危險。請立即採取以下措施。

1. 若充電正在進行，則從手錶拔下 USB 線。
2. 關閉電源。
3. 與 CASIO 服務中心聯繫。



無論手錶顯示什麼訊息，請務必注意您的身體狀況，並將鍛煉強度保持在自己的個人能力範圍內。

每次出去鍛鍊時，若用手錶監測心率或進行任何其他類型的訓練測量，注意不要為達到特定的數值或測量值而讓自己過度疲勞。過度疲勞有導致意外事故的危險。鍛煉必須始終保持在您的身體承受能力範圍內。

若您感覺不好或感到身體的健康狀態有變化，則請立即去看醫生。



警告

充電



當使用 USB-AC 適配器和充電器電纜進行充電時，必須遵守以下注意事項，以避免發生發熱、火災、爆炸及觸電的危險。

- 祇能使用手錶附帶的充電器電纜。
- 切勿使用對其他裝置進行充電的充電器電纜。
- 切勿使用不符合指定適配器規格的 USB-AC 適配器。
- 不要使用與本手錶指定的電壓及/或頻率不同的電源。
- 不要使用與多個裝置共享的電源插座。
- 當手錶被被褥或毛毯蓋著時不要使用手錶，亦不要在加熱器附近使用手錶。
- 不要在 USB-AC 適配器及/或充電器電纜上放置任何重物，充電器電纜捆綁在一起時不要進行充電。
- 不要讓 USB-AC 適配器及/或充電器電纜受熱，不要試圖改造它們，不要讓它們損壞。
- 不要讓 USB-AC 適配器及/或充電器電纜過度彎曲、扭曲或受到過度的拉扯。
- 充電器電纜的插頭及/或 USB-AC 適配器的電源插頭要時刻保持乾淨。擦去上面積蓄的任何灰塵。
- 請用乾布清潔 USB-AC 適配器和充電器電纜。不要使用清潔劑進行清潔。



警告

充電



- 不要用濕手觸摸 USB-AC 適配器及/或充電器電纜。



- 使用過程中，要確保 USB-AC 適配器及/或充電器電纜上沒有濺上液體（水，運動飲料，海水，動物的尿等）。
- 不要對濕的手錶進行充電。
- 有雷雨時切勿觸碰手錶、USB-AC 適配器或充電器電纜。



若手錶、USB-AC 適配器或充電器電纜損壞了，應立即停止使用並從電源插座拔下 USB-AC 適配器。然後，與 CASIO 服務中心聯繫。

繼續使用已損壞的物品有造成火災及觸電的危險。



佩戴在手腕上時不要對手錶進行充電。

否則有造成低溫燙傷的危險。



警告

畫面



不要過分用力按顯示幕，或讓其受到強烈的撞擊。

否則會使顯示幕的玻璃破裂。



若顯示幕的玻璃破裂了，不要直接觸摸其中的液體。

顯示幕中的液體會使皮膚發炎。

- 若顯示幕中的液體混入了口中，請立即去看醫生。
- 萬一顯示幕中的液體混入眼睛或沾到皮膚上，請用清水沖洗後去看醫生。



手錶的使用



在要查看手錶的畫面之前，請確認您在安全的地方。

否則有造成人員受傷及意外事故的危險。在公路上跑步或慢跑時、在騎自行車時、或在駕駛機動車時看手錶，有引發事故的危險。請小心，不要撞上其他人。



請小心，不要讓皮膚發炎。

手錶和錶帶直接接觸皮膚，因此下列情況可能會引發皮疹。

- 金屬或皮革過敏
- 手錶或錶帶上有污垢、鐵鏽或汗水
- 身體狀況不佳等
 - 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。
 - 若您發現了任何異常，請立即停止使用手錶並去看醫生。



注意

手錶的使用



在上床睡覺之前，請從手腕上取下手錶。

否則有造成人員意外受傷及/或發生過敏性皮疹的危險。



錶殼及錶帶要一直保持乾淨。

- 用自來水等清水清洗錶殼和錶帶，除去汗水和污垢，然後用軟布擦乾。
- 錶殼或錶帶上的汗水及/或污垢會導致皮疹等問題。若您發現皮膚出現任何異常，請立即停止使用手錶並去看醫生。



在要抱小孩或與小孩接觸之前，請從手腕上取下手錶。

否則有造成小孩受傷及/或發生過敏性皮疹的危險。



祇有在大人的監督和指導下，兒童才可使用本手錶。手錶要放在兒童接觸不到的地方。



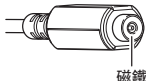
注意

手錶的使用



充電器電纜要遠離磁卡（信用卡，銀行卡，預付卡，磁性車票等）

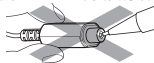
若與充電器電纜磁性插頭的末端靠得太近，磁卡或磁記錄媒體可能會被消磁。



使用充電器電纜時必須遵守以下注意事項。

否則有引發故障的危險。

- 插入插頭時不要過分用力，也不要強行插入。



請勿讓鑰匙、項鍊、曲別針等金屬物品靠近充電器電纜的插頭。

否則金屬物品可能會被吸附到磁性插頭上，造成短路。



不使用充電器電纜時，請從電源插座拔下 AC 適配器。



後蓋中心的傳感器發出 LED 燈光。不要直視光線。



注意

充電



當使用 USB-AC 適配器和充電器電纜進行充電時，必須遵守以下注意事項，以避免發生發熱、火災、爆炸及觸電的危險。

- USB-AC 適配器要在電源插座中插到底。
- 在要出差等長期離開之前，請從電源插座拔下 USB-AC 適配器。
- 至少每年一次，用乾布清除 USB-AC 適配器插頭的管腳之間積蓄的任何灰塵。
- 不要在有大量濕氣或灰塵的地方，在廚房或其他有油煙的地方，或在高溫的地方使用或存放 USB-AC 適配器及/或充電器電纜。



若手錶在正常的充電時間內未充滿電，則請停止充電。

繼續充電有造成內置電池發熱、著火及爆炸的危險。

- 有關充電時間的詳細說明，請參閱“[主要規格](#)”。



注意

用戶維護保養



錶殼及錶帶要一直保持乾淨。

生鏽的或髒的錶殼或錶帶會弄髒衣袖。沾上海水後若不清潔，手錶容易生鏽。

簡介

- 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。根據版權法，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。

內置 Wear OS by Google

本手錶可以在與 Android™ 或 iOS 手機建立有配對的狀態下使用。不與手機配對時，也有眾多獨立的功能可供使用。能使用的功能依軟體平台和國家而不同。有關對應的手機的說明，請訪問下示 CASIO 支援網站。

<https://support.casio.com/gsw/zh/GSW-H1000/>



Wear OS by Google 的功能

本智能手錶內置 Wear OS by Google，有以下功能：

- 語音輸入
- 消息和來電通知
- 鬧鈴、秒錶、定時器、日程和翻譯
- Google Fit™ 等 Google 的 APP
- 使用 Google Play 下載 APP 和錶盤
- 設置可調

本用戶手冊不對上述功能進行說明。

有關這些功能的詳細說明，請訪問下示網站。

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

iPhone 用戶請注意！

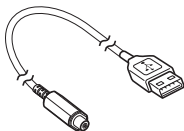
在與 iPhone 建立有配對的狀態下使用本手錶時，必須打開 Wear OS by Google 應用程式，使其在後台運行。若使用智能裝置時 Wear OS by Google 應用程式未運行，則需要與 iPhone 進行通訊的功能都將失效。

產品包裝中的物品

手錶



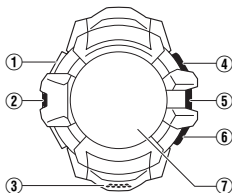
充電器電纜



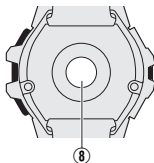
“請先閱讀本文”

保修證

各部位的名稱



- ① 充電器端子
- ② 氣壓傳感器
- ③ 麥克風
- ④ START 鈕（上鈕）



- ⑤ 電源鈕
- ⑥ APP 鈕（下鈕）
- ⑦ 觸摸屏（畫面）
- ⑧ 光傳感器
（PPG 心率）

首次使用前的準備

在首次使用本手錶之前，請按順序執行下述操作，給手錶充電並配置其設定。

“第 1 步: 給手錶充電”



“第 2 步: 配對手錶與智能手機”



“第 3 步: 將 APP 更新到最新版本”



“第 4 步: 在手機上安裝 CASIO “G-SHOCK
MOVE” 應用程式”

第 1 步: 給手錶充電

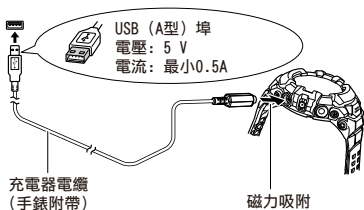
必須在使用之前給手錶充電。

使用本手錶附帶的充電器電纜，通過 USB-AC 適配器或通過連接到電腦等設備給手錶充電。

- 請注意，有些電腦可能會因設置而不從 USB 埠向外供電。

連接到 USB (A 型) 埠

- 請確認充電器電纜的插頭在插入 USB 埠時方向正確。



重要！

- 所使用的 USB-AC 適配器等 USB 供電裝置必須符合一定的規格。請勿使用不符合所要求的規格的劣質適配器或裝置。否則可能會導致手錶和 USB 供電裝置發生故障。同時還請注意，有些國家可能對 USB-AC 適配器有當地標準的要求。CASIO COMPUTER CO., LTD.對於因使用不符合所要求的規格的劣質適配器或裝置而導致的手錶及/或 USB 供電裝置的任何故障或損壞一律不負任何責任。

充電須知

- 請確認充電器電纜的插頭在插入 USB 埠時方向正確。
- 使用電腦進行充電時，只能連接到 USB2.0 以上的 USB（A 型）埠。充電可能會因電腦型號和連接環境等因素花很長的時間，甚至失敗。電腦在休眠狀態中時不能充電。
- 不保證在自制電腦上或改造過的電腦上能充電。即使是未改造過的市賣電腦，其 USB 埠的規格也可能會使充電失敗。
- 用充電器電纜連接手錶與電腦時可能會出現錯誤訊息。
若發生這種情況，請從電腦拔下充電器電纜後再重新插入。
- 若使用上述操作無法充電，則請換一個 USB 埠或改用 USB-AC 適配器。

CASIO 原裝 USB-AC 適配器

想要得到原裝卡西歐 USB-AC 適配器時，請訪問下示 URL 並聯絡您所在國家的卡西歐服務中心。

<https://s.casio.jp/w/10061en/>



充電過程中的電量表示

- 手錶開始充電後電量指示符出現。
- 若是給已耗盡的電池充電，則直到充電到一定電量時電量指示符才出現。
- 按住電源鈕至少兩秒鐘打開手錶的電源。

其他充電須知

- 充電時間依電池的剩餘電量和使用環境而不同。
- 若在充電過程中手錶、充電器電纜或 USB 供電裝置進水了，則請立即拔下充電器電纜，停止充電。
- 若正在進行的充電停止了，則從手錶拔下充電器電纜。在檢查並解決了問題之後，再重新充電。
- 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。
- 充電可能會產生無線電及/或視頻訊號干擾。若發生這種情況，請使用遠離電視機或收音機的電源插座進行充電。
- 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。
- 若充電器端子或充電器電纜插頭上有髒物或異物，則充電可能會花較長時間甚至失敗。請使用乾淨的乾布或棉籤定期擦拭充電器端子和充電器電纜的插頭。

第 2 步: 配對手錶與智能手機

- 本操作自 2025 年 11 月起生效。

1. 在手錶上通過設定打開 Bluetooth®。

2. 在手機上安裝 Wear OS by Google 應用程式。

Android 手機用戶

在 Android 智能手機上訪問下示下載網站並安裝 Wear OS by Google 應用程式。

<https://support.casio.com/gsw/zh/GSW-H1000/download/>

重要！

- 有關安裝操作的詳細說明，請參照下載網站。

iPhone 用戶

在 iPhone 上打開 App Store 並安裝 Wear OS by Google 應用程式。

3. 若您還沒有 Google 帳戶，則請創建一個。

有 Google 帳戶才能使用各種不同的 Google 服務。使用本手錶之前必須準備一個 Google 帳戶。

- 若您已有 Google 帳戶，則請準備好電子郵件地址和密碼。
- 若您使用的是 iPhone，並且還沒有 Google 帳戶，則請按照下述第 4 步中手機畫面上出現的指示取得一個帳戶。

4. 將手錶與手機配對。

重要！

- 需要使用的配對操作依手錶和手機上運行的 Wear OS by Google 的版本而不同。有關操作最新的說明，請訪問下示網站。

<https://support.casio.com/gsw/zh/GSW-H1000/>

- 進行配對設定時，手機與手錶之間的距離建議在一米以內。
 - iPhone 需要 Wi-Fi 環境。
1. 若手錶未開機，則按住電源鈕至少兩秒鐘開機。
 2. 點擊手錶畫面。在出現的畫面上選擇語言。
 3. 向上輕掃畫面顯示手錶名（GSW-H1000）。
 4. 在手機上啟動 Wear OS by Google 應用程式。

下述文字中的“手錶”一詞專指內置 Wear OS by Google 的智能手錶。

5. 若這是第一次配對手機與手錶，則請在手機上啟動 Wear OS by Google 應用程式。然後點擊“開始設定”。
- 按照手機畫面上出現的指示完成配對操作。

若使用的是已與手錶配對的手機，則上述第 5 步應替換為下述操作之一。
需要執行的操作依手錶種類而不同。

Android 手機用戶

Android 手機能同時與多個手錶配對。

在 Wear OS by Google 應用程式畫面的左上角點擊手錶名。在出現的選單上點擊“新增手錶”。

- 按照手機畫面上出現的指示完成配對操作。

iPhone 用戶

iPhone 則每部只能與一只手錶配對。要從 iPhone 解除與其他手錶的配對，以便與本手錶配對時，請執行下述操作。

1. 在 iPhone 的主畫面上，依順序點擊：“設定” > “藍牙”。
2. 在“我的裝置”列表中，點擊連接中的 Wear OS by Google 手錶名右側的 ⓘ 標記。
3. 點擊“忘記此裝置設定”。
4. 啟動 Wear OS by Google 應用程式。
5. 點擊畫面左上角的選單圖示（≡）。在出現的選單上點擊“設定新手錶”。

- 按照手機畫面上出現的指示完成配對操作。

改變與本手錶配對的手機的型號

（與一部手機配對後，要與另一部手機配對時也需要執行下述操作。）

一次只能將一部手機與手錶配對。若要將手錶與其他手機配對，則先要解除目前的配對。

要從手機解除配對時，請執行[“讓手錶返回初始出廠默認狀態”](#)一節中的操作步驟。

第 3 步: 將 APP 更新到最新版本

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應用程式更新為最新版。

- 此操作步驟是 2021 年 4 月的內容。
- iPhone 需要 Wi-Fi 環境。

- 1. 在手錶顯示錶盤（通常的計時畫面，而非 APP 畫面或設定畫面）時，短按電源鈕顯示 APP 列表。**
- 2. 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。**
- 3. 從上向下輕掃觸摸屏顯示 Play Store 選單，然後點擊“我的應用程式”（）圖示。**
 - 若上述操作無法執行，則從下向上輕掃觸摸屏，然後點擊“我的應用程式”。
- 4. 任何 APP 有更新時，“有可用的更新”下顯示有其名稱。點擊“全部更新”。**

第 4 步: 在手機上安裝 CASIO “G-SHOCK MOVE” 應用程式

CASIO 應用程式能顯示訓練日誌。

- 使用 CASIO 應用程式需要註冊一個 CASIO ID。註冊 CASIO ID 還能讓您享受到 CASIO 集團提供的其他在線服務。

1. 在智能手機上安裝 “G-SHOCK MOVE” 應用程式。

Android 手機用戶

在 Android 智能手機上啟動 Google Play Store，搜索並安裝 “G-SHOCK MOVE” 應用程式。

iPhone 用戶

在 iPhone 上啟動 App Store，搜索並安裝 “G-SHOCK MOVE” 應用程式。

完成“首次使用前的準備”操作後，“DIGITAL”錶盤出現在畫面上。有關 DIGITAL 的詳細說明，請參閱“[DIGITAL](#) 錶盤的使用”一節。



開機、關機和重啟

開機或關機

如何開機

1. 按住電源鈕至少兩秒鐘。



如何關機

1. 當錶盤顯示時，從上向下輕掃畫面。
2. 依次點擊  > “系統” > “關機”。在出現的確認畫面上點擊 。

重啟

使用 Wear OS by Google 或通過按手錶上的按鈕都能重啟手錶。

如何使用 Wear OS by Google 重新啟動

1. 當錶盤顯示時，從上向下輕掃畫面。
2. 依次點擊  > “系統” > “重新啟動”。在出現的確認畫面上點擊 。

如何強制重新啟動

重要！

- 只有在遇到手錶畫面沒有反應等問題時才可執行下述操作。對於其他情況，建議使用[“如何使用 Wear OS by Google 重新啟動”](#)一節中的操作步驟。

1. 按住電源鈕直到畫面變白。



- 畫面變白最多需要 12 秒鐘的時間。畫面變白表示系統正在重新啟動，因此可以從電源鈕移開手指。

初始設定及在手腕上佩戴手錶

本節介紹如何配置手錶的初始設定，活動測量操作需要初始設定。為了讓測量更加精確，本節還介紹如何在手腕上佩戴手錶。

為測量心率配置初始默認設定

此設定是計算心率區間和 $VO_2\text{Max}$ 等運動效果的基本設定。

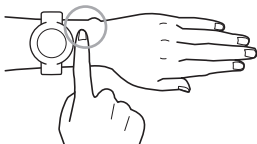
1. 當“DIGITAL”錶盤顯示時，用手指點住觸摸屏的中央約兩秒鐘。
 - 此時錶盤縮小，下面顯示 .
2. 依次點擊： > “心率設定”。
 - “心率設定”選單出現。
3. 依順序輸入：“生日”、“靜息心率”、“性別”、“身高”和“體重”。
4. 要退出設定操作並返回錶盤畫面時，請按電源鈕。

在手腕上佩戴手錶

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，在電源鈕的右側放上至少一根手指。^{*}

^{*} 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。

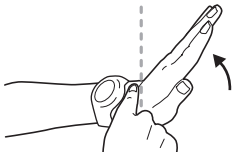


- 若手錶蓋在了手腕上突出的骨骼（尺骨，在圖中圈出的部位）上，則請繼續添加手指，直到手錶離開尺骨。



- 尺骨的位置和形狀因人而異。

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根手指的寬度。




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。

重要！

- 因為要測量心率而將錶帶繫得過緊會使空氣很難從錶帶下流通，導致出汗並引發皮疹。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。
- 請避免在為測量心率而佩戴手錶的手腕處塗抹防曬霜、護手霜、化妝品等護膚品。這種乳膏和乳液會弄髒手錶的傳感器窗，使心率測量的精度下降。要避免在佩戴手錶的手腕處塗抹這種產品。

注意

各傳感器檢測到的資料用於推測手錶是否是戴在手腕上，當其斷定手錶是戴在手腕上時開始測量心率。若不想在戴著手錶時測量心率，則將“探測是否是戴在手腕上”*設定選擇為“關閉”。但請注意，若正在使用CASIO 活動 APP 進行測量操作，則測量繼續進行，不受此設定的影響。

* 想要顯示“探測是否是戴在手腕上”設定時，請向下輕掃錶盤畫面。在出現的畫面上依次點擊： > “無障礙功能” > “心率測量”。

基本按鈕和畫面（觸摸屏）操作

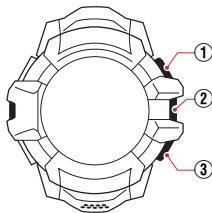
本手錶的操作使用三個側鈕和畫面（觸摸屏）進行。

恢復顯示幕畫面

若本手錶的畫面全黑，則請點擊畫面或按電源鈕。等到畫面明亮起來再執行操作。

基本按鈕操作

本節介紹錶盤顯示時能進行的按鈕操作。



- ① START 鈕（上鈕）
- ② 電源鈕
- ③ APP 鈕（下鈕）

① **START 鈕（上鈕）**

錶盤顯示時，按此鈕開始活動的測量及/或顯示用於選擇測量項目的 START 畫面。

有關詳情請參閱“選擇測量的活動”一節。

② **電源鈕**

錶盤顯示時，按此鈕顯示 Wear OS by Google 的 APP 列表。上下輕掃 APP 列表能讓其滾動。點擊一個 APP 選擇並啟動它。

若顯示的是 APP 畫面、設定畫面等錶盤以外的畫面，則按電源鈕能返回錶盤畫面。

③ **APP 鈕（下鈕）**

錶盤顯示時，按此鈕顯示能快速調出各種 CASIO 原裝功能的卡西歐 APP 畫面。

有關詳情請參閱“主要功能的快速調用（卡西歐 APP）”一節。

重要！

- 用 Wear OS by Google 能改變 START 鈕和 APP 鈕的功能。但在使用“DIGITAL”錶盤時，請使用按鈕默認的功能，不要改變它們。
在本用戶手冊中，在假設是默認設定的前提下對操作進行說明。

基本畫面操作（上掃，下掃，左掃和右掃）

錶盤顯示時，上下左右輕掃畫面能訪問 Wear OS by Google 的各種功能。

註

- 下述操作步驟是 2021 年 4 月的內容。請注意，這裡介紹的操作步驟會因 Wear OS by Google 的更新等因素而改變。有關 Wear OS by Google 操作的詳細說明，請訪問下示網站。

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

從上向下輕掃



Wear OS by Google 設定畫面出現。

- ① 設定
- ② 亮度
- ③ 節約耗電量模式
- ④ 尋找我的手機
- ⑤ 劇院模式
- ⑥ 零打擾
- ⑦ 飛航模式
- ⑧  建立有 Wi-Fi 連接時顯示。
- ⑨  手錶與手機之間建立有 Bluetooth 連接時顯示。
- ⑩  電池電量

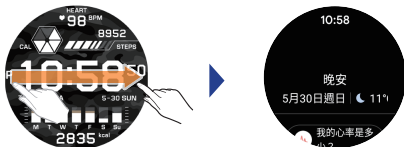
從下向上輕掃



畫面顯示通知。

- 從下向上輕掃通知畫面能顯示其他通知。
- 向右或向左輕掃通知能使通知消失。

從左向右輕掃



當天日期等訊息出現。

- 從底部向上輕掃畫面可顯示各種訊息。

從右向左輕掃



每次輕掃都顯示下一圖塊*。

* 圖塊形式不僅使操作更加簡單快速，也使重要訊息一目瞭然。共有天氣預報、新聞、運動跟蹤、呼吸引導等圖塊。可在手錶上選擇和編輯所需要的圖塊。

基本功能

調整現在時間設定

當手錶與其配對手機之間建立有 Bluetooth 連接時，手錶的現在時間與手機的時間同步。手錶的現在時間還能手動調整。

鬧鈴，定時器，秒錶等

Wear OS by Google 的標準 APP 能使用這些功能。

當錶盤顯示時，短按電源鈕。在出現的 APP 列表上，點擊所需要的 APP。

有關上述設定及其使用方法的詳細說明，請訪問下示網站。

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

APP 更新

重要！

為了確保本手錶能發揮出其設計的最高性能，所有 APP 必須更新為最新版本。建議在給手錶充電時打開電源並保持與手機的 Wi-Fi 連接，讓 APP 自動更新。若在 Google Play 的 MyApps 中有任何 CASIO 應用程式的更新，則必須進行更新。有關詳情請訪問下示支援網站。

<https://support.casio.com/gsw/zh/GSW-H1000/>

“DIGITAL” 錶盤的使用

“DIGITAL” 是手錶的初始默認錶盤。特別是在活動測量方面，它是重要和必要的錶盤。

共有“日常”和“活動”兩種主要畫面格式。開始跑步、滑雪、力量訓練等的測量時，畫面從日常錶盤變為最適合正在測量的活動的功能畫面。錶盤的上段、中段和下段顯示區的功能也能改變。各種功能和眾多錶盤可任意選擇。

本章的說明基本上使用日常畫面。

重要！

- “DIGITAL” 是一種功能齊全的重要錶盤，所有手錶操作都可以從此錶盤開始。雖然本手錶配備有多種不同的錶盤，但通常應使用此錶盤，尤其是在進行活動測量時。

日常畫面

不進行活動測量時日常使用的通常畫面。



- ① 上段顯示區：卡路里 / 步數 / 心率
- ② 中段顯示區：時鐘
- ③ 下段顯示區：消耗卡路里 / 每週統計
- ④ 背景

- 錶盤的上段、中段和下段顯示區的顯示內容有豐富的選項可供選擇。背景則可從各種不同的背景中進行選擇，或用現在位置的地圖作為背景。
- 即使正在使用其他錶盤，但開始進行活動測量時，手錶也自動切換到“DIGITAL”錶盤，並一直顯示到測量操作完成。顯示項目依進行的活動測量而不同。
有關詳情請參閱[“選擇測量的活動”](#)一節。

活動測量中畫面

此畫面在進行活動測量時顯示*。本手錶能對數十種活動和運動進行測量，畫面各段也能切換到相應的訊息。

“跑步”和“公路賽單車騎行”等體育活動的顯示項目（上段、中段、下段顯示區）和背景都可從各活動相應的大量不同的選項中進行選擇。

* 有關活動測量的詳細說明請參閱“[選擇測量的活動](#)”一節。

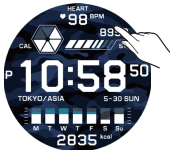


選擇了“跑步”時的範例畫面

改變 DIGITAL 畫面項目

1. 在 DIGITAL 錶盤上點擊想要改變其顯示項目的顯示區（上段，中段和下段）。

- 用於改變所點擊的顯示區內容的畫面出現。



DIGITAL 日常畫面



顯示項目選擇畫面

2. 點擊 ◀ 或 ▶ 改變顯示項目。

- 不能通過向左或向右輕掃來改變顯示項目。
- 想要表示所選顯示項目的選單時點擊 ≡。使用選單能改變與顯示內容相關的設定和其他設定。有關詳情請參閱“[使用顯示項選單](#)”一節。

使用顯示項選單

在顯示項目切換畫面上可顯示所選顯示內容的選單。然後使用與顯示內容相關的功能或改變設定。

1. 在 DIGITAL 錶盤上點擊一個顯示區（上段，中段或下段）。

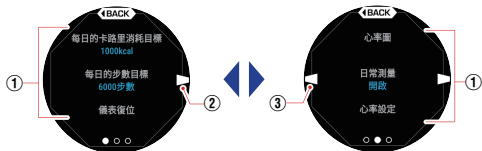
- 用於選擇所點擊的區域的顯示項目的畫面出現。



例如：當上段顯示區選擇的是“卡路里 / 步數 / 心率”時

2. 點擊.

- 選單出現在畫面上。



- ① 選單項
- ② 點擊此處（或從右向左輕掃畫面）顯示下一頁選單。
- ③ 點擊此處（或從左向右輕掃畫面）顯示上一頁選單。

3. 點擊選單項。

- 例如，“卡路里 / 步數 / 心率”選單上含有下列選單項。

| 選單項 | 說明 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 每日的卡路里消耗目標 | 指定每日的卡路里消耗目標。 |
| 每日的步數目標 | 指定每日的步數目標。 |
| 儀表復位 | 將現在顯示的步數或卡路里消耗值復位為最大值。 |
| 心率圖 | 顯示日常心率圖。 |
| 日常測量 | 記錄活動以外的日常心率測量值。 |
| 心率設定 | 配置心率區間和 VO ₂ Max 所需要的設定。（參照“ 為測量心率配置初始默認設定 ”一節） |
| 精確的心率監測 | 顯示有關測量心率時如何在手腕上佩戴手錶的提示。 |
| 能耗單位 | 指定卡路里消耗單位。 |

4. 要返回錶盤畫面時，請按電源鈕。

改變 DIGITAL 背景

1. 按 APP 鈕（下鈕）。

- 畫面顯示主要功能的選單（卡西歐 APP 畫面）。

2. 用手指沿顯示幕的外圍滑動，使圖示轉動，直到“錶盤背景”圖示顯示在畫面中央。



3. 點擊畫面中央的圖示。

- 錶盤背景選擇畫面出現。

4. 左右輕掃畫面，選擇背景。

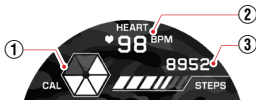
DIGITAL 畫面項目範例

本節介紹能為 DIGITAL 日常畫面選擇的一些顯示項目。

上段顯示區範例

本節介紹“卡路里 / 步數 / 心率”。此外還可以選擇“心率”、“氣壓 / 釣魚時間”和“氣壓 / 氣壓圖”。

卡路里 / 步數 / 心率（初始默認）



- ① 此指示符的六個段代表您在手錶上指定的每日最大卡路里消耗值（時間從午夜開始計算）的 100%。若今天消耗的卡路里小於預設最大值的六分之一，則該指示符的所有段都不顯示；而若今天消耗的卡路里大於預設最大值，則所有六個段都顯示。*
- ② 在 40 至 220 BPM 之間顯示心率。
- ③ 顯示今天的步數（從午夜到現在）。測量失敗時數值處顯示“----”。

* 在活動過程中，此數值表示活動開始後的卡路里消耗或步數。

中段顯示區範例

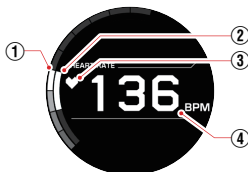
本節介紹“時鐘”和“心率”。

時鐘（初始默認）



- ① 現在時間
- ② 現在位置（時區名）
- ③ 日期，星期

心率



- ① 10 個段表示心率區間。顯示的段表示與 ④ 表示的數值相對應的心率區間。
- ② 表示目標心率區段*。
- ③ 在心率測量進行過程中此心形圖示閃動。未測量心率時它不閃動。在此圖示閃動過程中，④ 表示現在的心率。此圖示不閃動時，④ 表示上次測量的心率值。
- ④ 心率（現在和上次測量的）在 40 至 220 BPM 之間表示。若測量值超出了此範圍，或若無法測量，則數值處顯示“---”。


* 使用 CASIO “G-SHOCK MOVE” 應用程式能配置“目標心率區段”設定。

下段顯示區範例

本節介紹“消耗卡路里 / 每週統計”。除了這種顯示內容之外，還可以選擇“心率”、“預定”、“高度 / 羅盤”和“高度 / 高度圖”。

消耗卡路里 / 每週統計（初始默認）



- ① 字母表示星期。此圖表示包括今天內的一個星期的每日能量消耗。右端的棒條表示今天消耗的卡路里。圖中棒條的高度表示每日的卡路里消耗值與您曾達到的最高值之間的百分比。最高能量消耗值為 100%。
若設定有“每日的卡路里消耗目標*1”，則超出目標的部分以主題色*2表示。
- ② 表示今天（午夜後）消耗了多少卡路里。測量失敗時數值處顯示“----”。
- *1 點擊下段顯示區能改變此處出現的顯示項目。然後，點擊  並從出現的選單中選擇所需要的項目。
- *2 “主題色”是本手錶的一個設定項目。用於指定顯示的特定文字和圖案的顏色。

主要功能的快速調用（卡西歐 APP）

按 APP 鈕（下鈕）能顯示圖示選單，從此選單能快速調出安裝在本手錶上的主要的 CASIO 原裝功能。

用卡西歐 APP 調用功能

1. 當錶盤顯示時，按 APP 鈕（下鈕）。
 - 此時卡西歐 APP 畫面出現。
2. 用手指沿顯示幕的外圍滑動，使圖示轉動，直到所需要的圖示顯示在畫面中央。






3. 點擊畫面中央的圖示。

- 下表介紹能調出的功能。

| 功能 | 說明 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  活動 | 顯示用於開始活動測量的 START 畫面。 若活動測量正在進行，則手錶返回本操作第 1 步之前顯示的測量畫面。 |
|  履歷 | 顯示活動測量結果的歷史記錄列表。 |
|  錶盤背景 | 選擇“DIGITAL”錶盤的背景圖片。 |
|  主題色 | 選擇手錶畫面統一的主題色。所選顏色用於圖示和游標（僅限 CASIO 應用程式）。 |
|  地圖 | 用手錶的全體顯示畫面顯示地圖。 |

| 功能 | 說明 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  心率圖 | <p>顯示過去 24 小時的心率圖和最新心率測量值。</p> <p>若活動正在進行，則顯示目前活動過程中的現在心率和測量圖。</p> |
|  傳感器訊息覆蓋 | <p>在活動過程中測量的資料能嵌入到拍攝的活動視頻或照片中。</p> <ul style="list-style-type: none"> 在視頻或照片上嵌入測量資料需要使用“G-SHOCK MOVE”手機 APP。 |
|  計時器 | <p>從 Wear OS by Google 切換到計時器模式。</p> <p>計時器模式只在黑白畫面上顯示時間並讓傳感器正常運行，能最大限度地減少對手錶電池的消耗，但很多高級功能無法使用。</p> |
|  潮汐圖 | <p>顯示現在的潮汐水位和前後 12 小時的潮汐圖。還顯示現在的潮汐水位和將來 12 小時的高潮和低潮水位及其時間。</p> <ul style="list-style-type: none"> 在“DIGITAL”錶盤下段的顯示項目切換畫面上可顯示潮汐圖選單，使用潮汐圖選單能選擇想要顯示訊息的港口。有關操作步驟的說明，請參閱“改變 DIGITAL 畫面項目”一節。 |
|  測高計 | <p>顯示現在高度和過去 24 小時的高度圖。</p> <p>若活動正在進行，則顯示目前活動過程中的現在高度和高度測量圖。</p> |

| 功能 | 說明 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p data-bbox="161 278 245 307">氣壓計</p> | <p data-bbox="353 128 824 157">顯示現在氣壓和過去 24 小時的氣壓圖。</p> <p data-bbox="353 168 951 227">若活動正在進行，則畫面顯示目前活動過程中的現在氣壓和氣壓測量圖。</p> |
|  <p data-bbox="174 461 231 490">羅盤</p> | <p data-bbox="353 311 671 340">顯示羅盤（方位指示符）。</p> |
|  <p data-bbox="97 645 311 674">G-SHOCK MOVE</p> | <p data-bbox="353 495 933 553">與“G-SHOCK MOVE”手機 APP 連接或斷開連接。</p> <p data-bbox="353 564 946 623">與“G-SHOCK MOVE”連接後，能用手機查看活動的記錄，或配置手錶的設定。</p> |

選擇測量的活動

本手錶能測量並記錄數十種不同的活動。下表列出了其中的部分活動。

| | |
|--------|-------|
| 散步 | 彎曲手臂* |
| 騎自行車 | 仰臥起坐* |
| 滑雪 | 肩部推舉* |
| 帆船運動 | 下蹲* |
| 越野跑 | 跑步機* |
| 徒步 | 俯臥撐* |
| 釣魚 | 平板支撐* |
| 泳池游泳 | 臥推* |
| 山地自行車 | 壓腿* |
| 跑步 | 下背*等 |
| 公路自行車等 | |

* 手錶活動選擇畫面的“鍛鍊”項目中含有的活動。這些活動的測量操作與其他活動稍有不同。

重要！

- 請注意下述事項，確保手錶正確測量心率。
 - 在開始測量之前，使用“[為測量心率配置初始默認設定](#)”一節中的操作步驟輸入生日、性別等個人訊息。
 - 手錶必須在手腕上佩戴好。（參閱“[在手腕上佩戴手錶](#)”一節。）
- 開始跑步等戶外活動的測量時，盡量使用露天的空曠場地。

註

- 在手錶與“G-SHOCK MOVE”手機 APP 建立有連接的狀態下，可以用手機查看活動的記錄。
 - 要與“G-SHOCK MOVE”連接時，請在錶盤顯示時按 APP 鈕（下鈕）。然後在出現的畫面上點擊畫面中央的“G-SHOCK MOVE”圖示。
- 有關詳情請參閱“主要功能的快速調用（卡西歐 APP）”一節。

活動測量（鍛鍊除外）

本節介紹主要在戶外進行的跑步等活動的測量操作。
有關鍛鍊測量的詳細說明請參閱“活動測量（鍛鍊）”一節。

活動測量的開始、暫停和停止

如何開始活動測量操作

註

- 執行下述操作的第 1 步時，建議顯示“DIGITAL”錶盤。
- 無論畫面顯示的是哪一種錶盤，開始活動的測量時，都會切換到“DIGITAL”活動測量中畫面。

1. 當錶盤顯示時，按 START 鈕（上鈕）。

- 顯示所選活動的活動測量 START 畫面出現。



- 要改變體育活動時，請進行到第 2 步。要開始測量目前所選體育活動時，請前進到本操作的第 4 步。

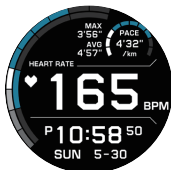
2. 按 APP 鈕（下鈕）顯示活動選擇畫面。



3. 上下輕掃畫面，找到所需要的活動後點擊它。

4. 要開始測量時，請按 START 鈕。

- 若是記錄位置訊息的活動，則此時“正在獲取位置訊息...”訊息出現。移至戶外露天的地方靜止等待，直到取得位置訊息。
- 若畫面上出現倒計時，則在倒數到零時開始運動。若不想等到倒數到零時才開始，則請按 START 鈕。
- 對於有些活動（如滑雪），下示訊息會出現在畫面上：“待機中。按開始鈕重新開始記錄。”。發生這種情況時，按 START 鈕開始測量。
- 測量開始後，手錶切換到“DIGITAL”錶盤的活動測量中畫面。



選擇了“跑步”時的範例畫面

有關畫面項目的說明，請參閱“[活動測量中畫面](#)”一節。

如何暫停或停止活動的測量

1. 要暫停測量操作時，請顯示活動測量中畫面，然後按 START 鈕（上鈕）。

- 此時測量暫停並顯示測量暫停畫面。
- 要重新開始測量時，請按 START 鈕。

2. 要結束測量時，請按住 APP 鈕（下鈕）約兩秒鐘。

3. 畫面上出現“保存歷史資料嗎？”訊息。點擊“保存（上鈕）”或按 START 鈕。

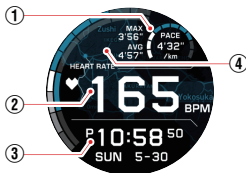
- 要放棄測量歷史記錄時，點擊“放棄（下鈕）”或按 APP 鈕。
- 點擊“保存（上鈕）”進行保存後顯示統計畫面。上下輕掃能滾動統計畫面內容。
- 想要在以後查看保存的統計資料時，請選擇“履歷”的卡西歐 APP 選項。

註

- 將“位置的記錄頻率”設定從“MAX（每秒）”（初始默認）改變為“MID（每 5 秒）”或“LOW（每 120 秒）”，能減少電池的電力消耗，但也會降低各種測量的精度，並使自動暫停等功能失效。

活動測量中畫面

本節介紹活動測量畫面上各項目的含義。以“跑步”畫面為例進行說明。



選擇了“跑步”時的範例畫面

- ① 此圓環分為 10 段（每段代表 10%），以過去的跑步歷史記錄中的個人最佳速度為 100%。個人最佳速度的初始默認設定是每公里 4 分鐘。在跑步過程中，顯示出的段數表示現在的速度與個人最佳速度之間的百分比。

下列項目顯示在圓環的旁邊。

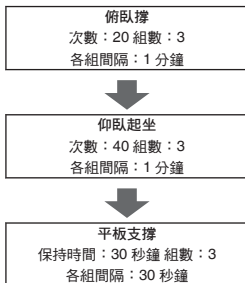
- PACE：現在速度
- MAX：測出過的最大速度
- AVG：本次的平均速度

- ② 表示心率。參照“中段顯示區範例”下的“心率”。
- ③ 表示現在時間、星期和日期。
- ④ 背景是現在地的周邊地圖和移動軌跡。

活動測量（鍛鍊）

為了能取得有效的鍛鍊測量值和記錄的資料，要為每種體育活動確定自己的訓練量和目標，並輸入到手錶中。

例如：



在本手錶上輸入訓練量和目標等資料

註

- 執行下述操作的第 1 步時，建議顯示“DIGITAL”錶盤。
- 無論畫面顯示的是哪一種錶盤，開始活動的測量時，都會切換到“DIGITAL”活動測量中畫面。

1. 當錶盤顯示時，按 START 鈕（上鈕）。

- 顯示所選活動的活動測量 START 畫面出現。

2. 按 APP 鈕（下鈕）顯示活動選擇畫面，然後點擊“鍛鍊”。

3. 在體育活動選擇畫面上，點擊想要輸入訓練量和目標等訊息的項目。

- 此時返回活動測量 START 畫面，上面顯示有您點擊的活動。
- 在這裡從下向上輕掃畫面能顯示該體育活動的設定選單。有關選單的詳細說明請參閱[“活動測量設定選單”](#)一節。

4. 從下向上輕掃畫面。在出現的選單上點擊“設定”。

- 與在第 3 步選擇的體育活動相對應的設定選單出現。

5. 輸入該體育活動所要求的各設定項。

- 需要輸入的設定項依所選體育活動而不同。

6. 輸入所有必填項後，執行下述操作步驟返回 START 畫面。

1. 從左向右輕掃設定選單畫面返回本操作第 4 步中顯示的選單畫面。
2. 從上向下輕掃畫面。

7. 想要輸入其他體育活動的訊息時，請反復執行本操作的第 2 步至第 6 步。

根據鍛鍊類型進行測量

進行鍛鍊測量時需要執行的操作步驟依是進行力量訓練、還是進行脂肪燃燒訓練或軀幹訓練而稍有不同。有關鍛鍊類別的詳細說明，請參閱“[在本手錶上輸入訓練量和目標等資料](#)”一節。

如何開始力量訓練的測量

註

- 力量訓練（俯臥撐，仰臥起坐，臥推等）的測量受次數、組數和間隔設定的影響。

1. 當錶盤顯示時，按 **START** 鈕（上鈕）。
2. 按 **APP** 鈕（下鈕）顯示活動選擇畫面，然後點擊“鍛鍊”。
 - 鍛鍊的運動選擇畫面出現。
3. 點擊想要開始測量的項目。
 - 所點擊的項目的 **START** 畫面出現。
4. 要開始測量時，請按 **START** 鈕。
 - 若為開始室內鍛鍊選擇的是第一種項目，則“正在獲取傳感器訊息”訊息出現。保持手錶貼在皮膚上的狀態靜止約 15 秒鐘。
 - 手錶畫面顯示組數、次數和重量設定（當運動中含有這些設定時）數秒鐘。
 - 然後螢幕立刻切換到“DIGITAL”錶盤的活動測量中畫面，並且第一組測量開始。請開始鍛鍊。

5. 完成次數設定後，按 START 鈕。

- 確認畫面出現。

6. 在確認畫面上選擇下述操作之一。

要保存本組的測量資料並進行到下一組時：

點擊“保存鍛鍊組”。進行到第 7 步。

要放棄本組的測量資料並進行到下一組時：

點擊“放棄鍛鍊組”。在出現的確認畫面上，點擊回收站圖示並進行到第 7 步。

要保存本組的測量資料並結束鍛鍊時：

點擊“保存並結束。”。進行到“在一種鍛鍊完成後，選擇是繼續進行鍛鍊還是結束訓練”。

要放棄本組的測量資料並結束鍛鍊時：

點擊“放棄並停止測量”。進行到“在一種鍛鍊完成後，選擇是繼續進行鍛鍊還是結束訓練”。

- 若在完成最後一組後按 START 鈕，則只有“保存並結束。”和“放棄組並結束”兩個選項出現。

7. 當間隔畫面出現時，等到倒數時間到達零。

- 例如，若間隔設定是 30 秒鐘，則倒數時間是 30 秒鐘。在下一組開始前稍作休息。
- 想要立刻重新開始鍛鍊，而不等待倒數時間到達零時，請按 START 鈕。
- 倒數時間到達零或按 START 鈕時，下一組的測量開始。重新開始鍛鍊並返回本操作的第 5 步。

如何開始軀幹訓練的測量

註

- 軀幹訓練（平板支撐等）的測量受持續時間、組數和間隔設定的影響。

1. 當錶盤顯示時，按 START 鈕（上鈕）。

2. 按 APP 鈕（下鈕）顯示活動選擇畫面，然後點擊“鍛鍊”。

- 鍛鍊的運動選擇畫面出現。

3. 點擊想要開始測量的項目。

- 所點擊的項目的 START 畫面出現。

4. 要開始測量時，請按 START 鈕。

- 若為開始室內鍛鍊選擇的是第一種項目，則“正在獲取傳感器訊息”訊息出現。保持手錶貼在皮膚上的狀態靜止約 15 秒鐘。
- 手錶畫面顯示組數和持續時間的設定數秒鐘。
- 然後螢幕立刻切換到“DIGITAL”錶盤的活動測量中畫面，並且第一組測量開始。此時畫面顯示您設定的持續時間的倒數時間。請開始鍛鍊。

5. 在持續時間經過並且倒數時間到達零後，按 START 鈕。

- 確認畫面出現。

6. 在確認畫面上選擇下述操作之一。

要保存本組的測量資料並進行到下一組時：

點擊“保存鍛鍊組”。進行到第 7 步。

要放棄本組的測量資料並進行到下一組時：

點擊“放棄鍛鍊組”。在出現的確認畫面上，點擊回收站圖示並進行到第 7 步。

要保存本組的測量資料並結束鍛鍊時：

點擊“保存並結束。”。進行到“在一種鍛鍊完成後，選擇是繼續進行鍛鍊還是結束訓練”。

要放棄本組的測量資料並結束鍛鍊時：

點擊“放棄並停止測量”。進行到“在一種鍛鍊完成後，選擇是繼續進行鍛鍊還是結束訓練”。

- 若在完成最後一組後按 START 鈕，則只有“保存並結束。”和“放棄組並結束”兩個選項出現。

7. 當間隔畫面出現時，等到倒數時間到達零。

- 在下一組開始前稍作休息。
- 想要立刻重新開始鍛鍊，而不等待倒數時間到達零時，請按 START 鈕。
- 倒數時間到達零或按 START 鈕時，下一組的測量開始。重新開始鍛鍊並返回本操作的第 5 步。

如何開始脂肪燃燒訓練的測量

1. 當錶盤顯示時，按 START 鈕（上鈕）。

2. 按 APP 鈕（下鈕）顯示活動選擇畫面，然後點擊“鍛鍊”。

- 鍛鍊的運動選擇畫面出現。

3. 點擊想要開始測量的項目。

- 所點擊的項目的 START 畫面出現。

4. 要開始測量時，請按 START 鈕。

- 若為開始室內鍛鍊選擇的是第一種項目，則“正在獲取傳感器訊息”訊息出現。保持手錶貼在皮膚上的狀態靜止約 15 秒鐘。
- 手錶畫面顯示目標時間和目標卡路里的設定數秒鐘。
- 然後螢幕立刻切換到“DIGITAL”錶盤的活動測量中畫面，並且第一組測量開始。此時，畫面顯示測量開始後的經過時間。請開始鍛鍊。

5. 要暫停測量操作時，請顯示活動測量中畫面，然後按 START 鈕。

- 此時測量暫停並顯示測量暫停畫面。
- 要重新開始測量時，請按 START 鈕。

6. 要結束測量時，請按住 APP 鈕約兩秒鐘。

- 跑步距離輸入畫面出現。

7. 在跑步距離輸入畫面上選擇下述操作之一。

想要保存跑步距離並退出時：

輸入跑步距離後點擊“保存距離並結束”。

想要退出，但不保存跑步距離時：

點擊“結束，不保存距離”。

- 此時保存跑步距離之外的測量資料。

要放棄現在的測量資料並退出時：

點擊“放棄記錄並結束”。在出現的確認畫面上，點擊回收站圖示。

8. 進行到“在一種鍛鍊完成後，選擇是繼續進行鍛鍊還是結束訓練”。

在一種鍛鍊完成後，選擇是繼續進行鍛鍊還是結束訓練

通過執行“如何開始力量訓練的測量”、“如何開始軀幹訓練的測量”或“如何開始脂肪燃燒訓練的測量”中的操作完成一種鍛鍊後，應執行下述操作步驟。此操作不能單獨執行。

1. 當“辛苦了！繼續進行另一項鍛鍊嗎？”訊息出現時，執行下述操作之一。

想要繼續進行另一種鍛鍊活動時：

點擊“是。繼續。”。

- 手錶返回鍛鍊活動選擇畫面。
- 然後，根據想要開始的體育活動，進行到“如何開始力量訓練的測量”、“如何開始軀幹訓練的測量”或“如何開始脂肪燃燒訓練的測量”的第3步。

想要結束鍛鍊時：

點擊“不。取消。”。

- 歷史記錄保存確認畫面出現。點擊“保存（上鈕）”或“放棄（下鈕）”。
- 已完成的所有鍛鍊的統計畫面出現。上下輕掃能滾動統計畫面內容。
- 要返回開始鍛鍊之前顯示的錶盤畫面時，請按電源鈕。
- 想要在以後查看保存的統計資料時，請在卡西歐 APP 中選擇“履歷”選項。

活動測量設定選單

從下向上輕掃活動測量 START 畫面，顯示正在表示的活動的設置選單。


| 選單項 | 說明 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 履歷 | 顯示活動測量結果的歷史記錄列表。日誌提供按照各體育活動優化了了的詳細資料。 |
| 訊息顯示 | 使用點擊此項目時出現的子選單，能自訂所選體育活動的測量進行中畫面。 “顯示項目” ... 選擇上段、中段和下段顯示區的顯示項目。 “背景影像” ... 選擇背景。 |
| 下載地圖 | 請在有網際網路環境時預先下載地圖，以確保在沒有網際網路環境的地方能使用地圖。手錶同時最多能儲存五個 Mapbox*地圖的資料。 |
| 顯示地圖 | 用手錶的全體顯示畫面顯示地圖。 |
| 匯入路線 | 將保存在手錶記憶器中的路線資料或保存在 Google Drive 中的外部路線資料（GPX 或 KML 檔案）匯入到活動測量歷史記錄中，並顯示為參考路線。 |
| 設定 | 顯示含有所有類型的體育活動通用的各種設定項的子選單。 |
| 取消 | 取消活動測量並返回 START 畫面之前的錶盤。 |

* 在本手錶上能使用兩種地圖：“Google 地圖”和“Mapbox”。只有 Mapbox 地圖資料能下載使用。在能進行網路通訊的地方，依次執行下述操作：“設定”（上述）> “地圖 APP”> “地圖的種類”。然後選擇“Google 地圖”或“Mapbox”。

在活動測量過程中改變畫面上顯示的項目

由於活動測量中畫面是“DIGITAL”錶盤的一種顯示格式，因此可以使用與DIGITAL 日常畫面相同的操作改變上段、中段和下段顯示區的顯示項目。有關操作步驟的說明，請參閱“[改變 DIGITAL 畫面項目](#)”一節。

註

- 在點擊活動測量中畫面時出現的顯示項目選擇畫面上有一個暫停鈕（）。這一點與點擊日常畫面時出現的畫面不同。點擊此鈕能暫停測量。

下載地圖和匯入路線

本節介紹下列操作。

- 提前下載地圖，以便手錶在離線時也能顯示地圖
- 匯入路線資料，以便在活動測量過程中顯示在地圖上

註

- 在本手錶上能使用兩種地圖：“Google 地圖”和“Mapbox”。只有 Mapbox 地圖資料能下載使用。

下載地圖

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 Mapbox 地圖。

重要！

- 除非想要取消下載操作，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。
- 地圖資料很大，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。您在下述操作的第 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。
- 手錶同時最多能儲存五個 Mapbox 地圖。若在記憶器中已存有五個地圖的情況下試圖下載更多的地圖，則提示您刪除已下載的地圖資料的訊息出現。請刪除不再需要的地圖資料，然後再次嘗試下載新資料。

1. 在卡西歐 APP 畫面上點擊“地圖”顯示地圖。

2. 點擊畫面底部。在出現的選單上點擊“下載地圖”。

- 此時，以您現在位置為中心的地圖出現。

3. 移動地圖，使您要放在地圖中央的位置位於手錶畫面的中央。

- 使用 APP 鈕（下鈕）能縮小地圖、擴大顯示區域，然後在畫面上移動地圖。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 START 鈕（上鈕）和 APP 鈕（下鈕）縮放地圖，使想要下載的區域填滿畫面。

- 此時顯示的區域是將要下載的大概區域。

5. 點擊“確定”。

- 地圖下載開始，畫面表示下載進度。要取消下載時，請點擊 ✕。
- 下載完成後，下載的地圖出現在畫面上。

改變地圖的種類

在能進行網路通訊的環境中，可執行本節中的操作改變地圖的種類。

1. 在卡西歐 APP 畫面上點擊“地圖”顯示地圖。

2. 點擊畫面底部。在出現的選單上依次點擊以下項目：“地圖 APP” > “地圖的種類”。

- 點擊“地圖的種類”在“Google 地圖”與“Mapbox”之間切換。

註

- 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。
- 在下載地圖後，手錶立即自動切換至“Mapbox”。

匯入路線

本節中的操作步驟用於匯入保存在手錶記憶器中的路線資料或保存在 Google Drive 中的外部路線資料*，並在活動測量過程中顯示為參考路線。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。

註

- 本手錶的記憶器只能儲存用於在地圖上顯示的路線資料的一個檔案。若匯入新的路線資料，則記憶器中以前匯入的路線資料被覆蓋。

如何從活動歷史記錄匯入路線資料並在地圖上顯示

1. 在卡西歐 APP 畫面上點擊“地圖”顯示地圖。
2. 點擊畫面底部。在出現的選單上依次點擊以下項目：“匯入路線” > “歷史”。
 - 日期、時間和活動類型的活動測量歷史記錄列表出現。
3. 點擊想要匯入其路線資料的歷史記錄。
 - 您點擊的歷史記錄的地圖畫面出現，地圖上顯示有路線。
 - 要從此地圖的歷史記錄中匯入路線資料時，請前進到本操作的第 4 步。若想要查看其他歷史記錄，則從下向上輕掃畫面。在出現的選單上點擊“返回日期選擇畫面”。

4. 從下向上輕掃畫面。在出現的選單上依次點擊“匯入路線”>“匯入”。

- 此時匯入操作開始。操作進度顯示在畫面上。要取消匯入操作時，請點擊✕。
- 匯入完成後，手錶顯示地圖畫面，上面有匯入的路線。

5. 要從地圖返回錶盤畫面時，請按電源鈕。

如何從 Google Drive 向地圖匯入路線資料

1. 在卡西歐 APP 畫面上點擊“地圖”顯示地圖。

2. 點擊畫面底部。在出現的選單上依次點擊以下項目：“匯入路線”>“Google 硬碟”。

- Google 帳戶選擇畫面出現。

3. 點擊想要使用的帳戶名。

- 列有 Google Drive 上的檔案和資料夾的檔案選擇畫面出現。

4. 點擊想要匯入的 KML 檔案或 GPX 檔案。

- 此時畫面顯示下示確認訊息：“查看此資料嗎？”。要在此處返回檔案選擇畫面時，請點擊“取消”。

5. 要匯入您點擊的檔案時，請點擊“匯入”。

- 此時匯入操作開始。操作進度顯示在畫面上。要取消匯入操作時，請點擊✕。
- 匯入完成後，手錶顯示地圖畫面，上面有匯入的路線。

6. 要從地圖返回錶盤畫面時，請按電源鈕。

如何表示或隱藏路線資料

註

- 在默認設定下，地圖上顯示匯入的路線資料。但路線資料也可根據需要隱藏起來。使用“路徑參照顯示”進行表示或隱藏。

1. 在卡西歐 APP 畫面上點擊“地圖”顯示地圖。

2. 點擊畫面底部。在出現的選單上依次點擊以下項目：“設定”> “地圖 APP”> “路徑參照顯示”。

- 點擊“路徑參照顯示”在“關閉”（隱藏路線資料）與“開啟”（表示路線資料）之間進行切換。
- 即使選擇的是“關閉”，匯入的路線資料也將保留在手錶的記憶器中。

使用其他錶盤

除了手錶的初始默認“DIGITAL”錶盤之外，使用 Wear OS by Google 能選擇任意其他錶盤。CASIO、Google 和第三方的錶盤都可追加。

重要！

- 若使用的是非 CASIO 錶盤，則在活動測量結束後不能自動返回該錶盤。想要返回非 CASIO 錶盤時，請長按畫面後重新選擇錶盤。
- 即使切換到其他錶盤，在活動測量過程中也會自動切換到“DIGITAL”錶盤。

改換到其他錶盤

1. 當錶盤顯示時，用手指點住畫面的中央約兩秒鐘。
 - 錶盤列表出現。
2. 在觸摸屏上左右輕掃，選換錶盤。所需要的出現時，點擊該錶盤。
 - 例如，點擊“2 層”CASIO 錶盤。有關“2 層”的詳細說明，請參閱“使用“2 層”CASIO 錶盤”一節。

註

- 在上述第 1 步出現的錶盤列表上點擊“查看更多錶面”能安裝其他錶盤。

使用“ANALOG”CASIO 錶盤

CASIO ANALOG 錶盤是一種以認讀性優先的指針錶盤。
此錶盤顯示的訊息根據現在的地點和活動而自動改變。

ANALOG 畫面項目

此畫面上現在時間的表示更為突出，並且背景上的訊息自動變化。
點擊畫面能讓背景優先顯示約 5 秒鐘。



現在時間



背景訊息

背景訊息

在指定了本地時區和“日常活動範圍”^{*}後，畫面的背景訊息根據現在位置和活動自動切換。

^{*} “日常活動範圍”是指日常生活範圍。通過設定家等的圓心和圓的半徑在手錶顯示的地圖上指定此範圍。

在日常活動範圍內時

(A)



未運動

(B)



正在運動

在日常活動範圍外時

(C)



未運動

(D)



正在運動

背景訊息詳情

本節介紹自動變化的背景訊息。

本節以點擊畫面時出現的背景畫面為例，介紹如何更清晰地顯示背景訊息。

畫面 (A)

在日常活動範圍內未進行運動時顯示此畫面。在此畫面上能看到心率和日常步數等。



背景訊息例

畫面 (B)

畫面 (A) 顯示時，持續進行散步、跑步、騎自行車等運動一定時間後此畫面出現。在此畫面上，心率區間和步數放大顯示，一目瞭然。



背景訊息例

畫面 (C)

在日常活動範圍外未進行運動時顯示此畫面。錶盤的背景變為地圖。

- 若移動到本地時區之外，手錶變為顯示現在位置的現在時間，而本地時區的現在時間顯示在下段顯示區。



在本地時區內
背景訊息例



在本地時區外
背景訊息例

- 若時間未切換到現在位置的時間，則請向下輕掃錶盤。在出現的設定畫面上依次點擊：⚙️ > “系統” > “日期和時間”。然後確認“自動設定時區”設定選擇的是“開啟”。

畫面 (D)

畫面 (C) 顯示時，持續進行散步、跑步、騎自行車等運動一定時間後此畫面出現。錶盤的背景變為顯示現在位置的更詳細的地圖。



在本地時區內
背景訊息例



在本地時區外
背景訊息例

使用“2層”CASIO 錶盤

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畫面下段顯示區顯示的訊息。此錶盤顯示時，點擊畫面能手動開始心率測量。

2 層畫面項目

2 層錶盤可根據需要組合顯示下述訊息。

上段顯示區：日期，氣壓，心率



下段顯示區：步數，電池電量，高度，消耗卡路里



畫面顯示例
(上段顯示區：心率，
下段顯示區：消耗卡路里)

中段顯示區通常顯示星期和現在時間，而最外圈表示電池電量。有關心率測量過程中的畫面顯示的說明，請參閱[“如何手動測量心率”](#)一節。

如何改變 2 層錶盤的顯示項目

1. 當“2 層”錶盤顯示時，用手指點住觸摸屏的中央約兩秒鐘。
 - 此時錶盤縮小，下面顯示 。
2. 依次點擊： > “顯示”。
3. 點擊“上段”。在出現的選單上點擊想要在上段顯示區顯示的項目（日期，氣壓計或心率）。
4. 點擊“下段”。在出現的選單上點擊想要在下段顯示區顯示的項目（步數，電池電量，測高計或消耗卡路里）。
5. 要退出設定操作並返回錶盤畫面時，請按電源鈕。

如何手動測量心率

1. 當“2 層”錶盤顯示時點擊畫面。

2. 畫面上出現“開始心率測量。”訊息。點擊✔。

- 心率測量開始。畫面返回錶盤，心率表示在中段顯示區。畫面的外圈表示心率區間。*1



- 心率的手動測量在用“手動心率測量時間”^{*2}設定的時間（1 至 3 分鐘）經過後自動停止。想要在中途停止心率測量時，請再次點擊畫面。若“結束心率測量。”訊息出現，則點擊✔。

*1 對於這種測量，需要使用“為測量心率配置初始默認設定”一節中的操作步驟輸入生日、性別等個人訊息。

*2 在“如何改變 2 層錶盤的顯示項目”下的第 2 步操作中依次點擊：⚙️ > “手動心率測量時間”，能改變此設定。

減少耗電量（計時器）

計時器是手錶的一種模式，只顯示最少的訊息，能最大限度地減少對手錶電池的消耗，但很多高級功能無法使用。只有手錶和傳感器正常運行。

在睡覺時或沒有網路連接時可使用計時器模式，以節省電力。

重要！

- 在計時器模式中，各應用程式、位置訊息、Wi-Fi 及手機鏈接（接收通知等）功能均失效。
- 在計時器模式中，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，應每隔幾天便退出計時器模式並與手機建立連接一次。

計時器畫面項目

計時器錶盤可根據需要組合顯示下述訊息。

上段顯示區：日期，氣壓

下段顯示區：步數，電池電量，高度



表示例

（上段顯示區：氣壓，
下段顯示區：高度）

- 中段顯示區總是表示現在時間和星期。外圈總是表示電量。
- 在下段顯示區顯示步數會縮短電池的供電時間。

改變為計時器

1. 在卡西歐 APP 畫面上點擊“計時器”。

- 此時計時器初始畫面出現。

2. 點擊“設定”後根據需要配置下列設定。

| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 黑白畫面 | 選擇“白底黑字”（白底黑字）或“暗”（黑底白字）。 |
| 顯示項目 | 點擊顯示子選單。使用此子選單能選擇計時器畫面的上段和下段顯示區的顯示項目。 |
| 單位 | 選擇“公制”或“英制”。 <ul style="list-style-type: none">• 當時區選擇的是 TYO（東京）時此設定不出現。 |

- 設定完成後，從左向右輕掃畫面返回計時器模式的初始畫面。

3. 點擊“開始”。

- Wear OS by Google 結束，切換到計時器模式。

如何退出計時器模式並返回正常功能（啟動 Wear OS by Google）

按住電源鈕至少兩秒鐘。此時 Wear OS by Google 啟動並以正常的功能運行。

減小高度和氣壓測量誤差

手錶的計時器錶盤顯示的高度和氣壓值需要用精確的高度和氣壓值進行手動校正，以最大限度地減小測量值的誤差。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。

當氣壓和高度值都顯示在計時器畫面上時最適合使用下述操作步驟。當這兩個數值中只有一個顯示時，本操作只影響顯示的數值。

1. 計時器顯示時，按住 START 鈕（上鈕）至少兩秒鐘。

- “ALTI”（高度）值在下段顯示區中閃動。

2. 根據需要用 START 鈕和 APP 鈕加大或減小數值。

3. 按住 START 鈕至少兩秒鐘。

- “BARO”（氣壓）值在上段顯示區中閃動。

4. 根據需要用 START 鈕和 APP 鈕加大或減小數值。

5. 按住 START 鈕至少兩秒鐘。

- 此時退出校準模式並返回正常狀態。

未與手機連接時可使用的功能

若手錶已與手機配對，則即使未與手機連接，也能使用大部分功能。下列功能可以使用。

- 活動測量
- 能從卡西歐 APP 調出的幾乎所有功能
- 改變“DIGITAL”錶盤的顯示項目並使用選單
- 查看現在時間和日期
- 鬧鈴，秒錶，定時器
- 改變錶盤
- 飛航模式切換

當手錶未與手機連接時，有些需要手機鏈接的 APP、服務等功能無法使用。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，我可以使用的這手錶做什麼？”，然後點擊[搜尋]鈕。

<https://s.casio.jp/w/10016zh/>

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://s.casio.jp/w/10016zh/>

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。有關重啟操作的說明，請參閱“[重啟](#)”一節。

若在改換為其他型號手機後不能配對

與一部手機配對後，要與另一部手機配對時也需要執行下述操作。

Android 手機和 iPhone 用戶

一次只能將一部手機與手錶配對。若要將手錶與其他手機配對，則先要解除目前的配對。

要從手機解除配對時，請執行“[讓手錶返回初始出廠默認狀態](#)”一節中的操作步驟。




iPhone 用戶

iPhone 則每部只能與一只手錶配對。若要將本手錶與一部手機重新配對，或將本手錶與已和其他手錶配對的 iPhone 進行配對，則首先應在手機上執行下述操作，從手機上刪除手錶的配對訊息，然後再與本手錶配對。


1. 在 iPhone 的主畫面上，依次點擊：“設定” > “藍牙”。
 2. 在“我的裝置”列表中，點擊連接中的 Wear OS by Google 手錶名右側的 ⓘ 標記。
 3. 點擊“忘記此裝置設定”。
 4. 啟動 Wear OS by Google 應用程式。
 5. 點擊畫面左上角的選單圖示（≡）。在出現的選單上點擊“設定新手錶”。
- 按照手機畫面上出現的指示完成配對操作。

讓手錶返回初始出廠默認狀態

將手錶復位為初始出廠默認狀態時，與手機的配對會被解除。復位操作還會初始化（刪除）用戶儲存在手錶記憶器中的所有資料（活動測量歷史記錄，安裝的 APP 等），並復位所有設定。

1. 當錶盤顯示時，從上向下輕掃畫面。
2. 依次點擊： > “系統”。
3. 點擊“中斷連線並重設”。
 - 確認畫面出現時，向下滾動畫面，閱讀其內容。
4. 點擊 。
 - 要取消操作時，請點擊 。

錯誤代碼和錯誤訊息列表

| 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。請務必如“ 第 1 步: 給手錶充電 ”一節所述，用手錶附帶的充電器電纜給手錶充電。 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：氣壓傳感器，加速度計，陀螺儀，磁傳感器，光傳感器（PPG 心率）。通過執行下述操作步驟重啟手錶：從上向下輕掃錶盤，重新啟動手錶。在出現的畫面上點擊  和“系統”，然後點擊“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 CASIO 服務中心諮詢。 |

| 錯誤代碼 錯誤訊息 | 對策 |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 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，直到畫面變白。 |
| 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。 |

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 UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-05, UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-208、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 20 個大氣壓防水，也就是說可以在接觸水的工作中、以及衝浪和徒手潛水等時佩戴。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。
 - 請避免在水肺潛水（攜帶空氣罐）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。
 - 不要在桑拿或任何其他高溫/高濕的環境中佩戴手錶。
 - 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。
- 洗滌或游泳時的某些情況可能造成無法獲取位置訊息或降低訊息的精度。

- 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。
 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。
 - 觸摸屏變髒時，用清水沖洗乾淨。若有污垢殘留，則用軟布擦拭乾淨。
 - 充電器端子變髒時，用清水沖洗乾淨。若有污垢殘留，則用細棉籤等擦拭乾淨。
 - 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）。若需要更換墊圈，必須送到 CASIO 服務中心或經銷商處。
- 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。

測量功能須知

本手錶能測量並顯示位置訊息、氣壓、高度、方位、心率等資料。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。

GPS 的使用

本手錶能使用來自全球定位系統（GPS）衛星的無線電訊號，來確定您現在在地球上的位置。此 GPS 功能用於接收 GPS 衛星發出的無線電波，並計算現在位置和現在時間。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。

內置 GPS

本手錶內置有 GPS^{*1}，不用連接手機就能取得位置訊息。手錶能獨自顯示所在位置的地圖^{*2}，測量並記錄各種訓練活動等的資料。

*1 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。

*2 要在沒有手機配合的情況下顯示地圖，需要事先下載地圖資料或將手錶連接到 Wi-Fi 網路上。


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。

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。顯示的潮汐水位只是近似值，僅供參考。當地的地形和天氣可能會使測量值產生誤差。

心率監測器

- 手錶的後蓋上內嵌有光傳感器，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。
 - 手錶在手腕上的佩戴方式
 - 個人手腕的特徵和狀態
 - 訓練的類型及/或強度
 - 傳感器周圍的汗水、污垢及/或其他異物
 - 游泳等時沒入水中
- 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。

產品其他須知

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。

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。
- 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。
- 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。

手腕心率測量

- 手錶的後蓋上內嵌有傳感器，能檢測用戶的手腕脈搏。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
 - 訓練的類型及/或強度
 - 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。
- 下列情況可能導致無法精確地檢測到脈搏。
 - 在低溫環境等會減少手臂血液流動的條件下的鍛煉。
 - 手臂紋身
 - 使用防曬霜或乳液、驅蚊劑等護膚品
- 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。
- 防曬霜、護手霜和化妝品等護膚品接觸到手錶後蓋，會弄髒傳感器窗，導致心率測量的精度下降。進行心率測量時要避免使用此類護膚品。

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。

查看手錶畫面

在查看手錶畫面之前請確認所在位置的安全。

否則有造成跌倒、受傷和意外事故的危險。同時還要小心避免碰到其他人。

皮膚發炎

請小心避免會引發皮疹的條件。

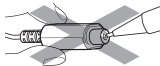
手錶和錶帶直接接觸皮膚，有些使用方式會引發皮疹。

- 金屬或皮革過敏
- 手錶或錶帶上的污垢、鐵鏽或汗水
- 身體狀態欠佳等
 - 在手腕上佩戴手錶時，錶帶應寬鬆到能在手錶與手腕之間插入一根手指。
 - 若發現任何異常，請立即停止使用手錶並去看醫生。

充電器電纜

使用充電器電纜時必須遵守以下注意事項。否則有引發故障的危險。

- 插入充電器電纜的插頭時不要過分用力，也不要强行插入插座。



- 請勿讓鑰匙、項鍊、曲別針等金屬物品靠近充電器電纜的插頭。否則金屬物品可能會被吸附到磁性插頭上，造成短路。
- 不使用充電器電纜時，請從電源插座拔下 USB-AC 適配器，並拔下電纜。

用戶維護保養

手錶的保護

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。
- 長期不操作按鈕可能會導致按鈕出現操作問題。偶爾按一下按鈕能使操作保持正常。
- 若充電器端子或充電器電纜插頭上有髒物或異物，則充電可能會花較長時間甚至失敗。請使用乾淨的乾布或棉籤定期擦拭充電器端子和充電器電纜插頭。

手錶保護不周時的危險

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。

其他須知

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。要從手機解除配對時，請執行“[讓手錶返回初始出廠默認狀態](#)”一節中的操作步驟。

主要規格

顯示幕：

3.05 釐米（1.2 英吋）雙層 LCD，彩色 TFT LCD（360 × 360 像素）+ 黑白 LCD

觸摸屏：

電容式觸摸板

其他：

麥克風，振動

電池：

類型：鋰離子電池

充電時間：

在室溫下約 3 小時（必須使用專用充電器電纜。）

Bluetooth：

Bluetooth® V4.1（支援低能耗）

Wi-Fi（無線 LAN）：

IEEE802.11b/g/n

記憶體：

4 GB 內存，768 MB RAM

充電方式：

磁壓接充電端子

按鈕：

START 鈕，電源鈕，APP 鈕

防水：

20 個大氣壓（200 米）防水*1

傳感器：

GPS，氣壓傳感器，加速度計，陀螺儀，磁傳感器，光傳感器（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：

三種 CASIO 錶盤：DIGITAL，ANALOG，2 層

可安裝追加錶盤。

地圖功能：

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，歷史記錄畫面

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*2

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）

活動種類：

跑步，越野跑，公路自行車，騎自行車，

山地自行車，室內鍛煉，泳池游泳，衝浪，

帆船，皮划艇，SUP，滑雪，

單板滑雪，徒步，釣魚，散步

畫面亮度設定：

五級

電池電量指示：

0 至 100%之間的整數

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}：

正常使用時：約 1.5 日以上

計時器模式：約一個月^{*3}

作業溫度：

-10°C 至 40°C (14°F 至 104°F)

水晶玻璃：

無機玻璃（防污塗層）

外形尺寸（本體 H × W × D）：

約 65.6 × 56.3 × 19.5 毫米(2.58" × 2.22" × 0.77")

含傳感器區的厚度：約 21.3 毫米(0.84")

重量（含錶帶）：

約 103 克(3.6 oz)

附件：

專用充電器電纜

*1 在卡西歐的測試環境下

*2 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。

*3 顯示步數會縮短電池的供電時間。

*4 與 iOS 裝置連接時功能有限制。

補充資訊

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、Google Play、Wear OS by Google、Google Fit 等標記是 Google LLC 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。

監管資訊

本手錶是能進行電子顯示的裝置。要顯示監管資訊時，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“監管資訊”。

本手錶已根據各個國家和地區的無線電法獲得批准或符合該法。

在不符當地法律或未根據當地法律獲得批准的地方使用本手錶可能會受到懲罰。

有關詳情請訪問下示網站。

<https://s.casio.jp/w/10122en/>

根據歐盟指令的符合性聲明



Manufacturer:
CASIO COMPUTER CO., LTD.

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

Responsible within the European Union:
Casio Europe GmbH
Casio-Platz 1, 22848 Norderstedt, Germany
www.casio-europe.com

符合性聲明的複本發布在下示網站上：

<http://doc.casio.com>.

為了符合歐洲 RF 的相關暴露法規的合規性要求，GSW-H1000 不可與其他發射器放在一起或協同作業。

註：本裝置能在 EU 及 EFTA 的所有國家使用。

在戶外使用需要限制在一定的頻率以內，及/或需要使用許可。

有關詳情請聯絡您的客戶服務代表。

德國 Casio Europe GmbH、Casio-Platz 1、22848 Norderstedt 在此聲明，本 GSW-H1000 型手錶符合 1999/5/EC 或 2014/53/EU 指令的基本要求和和其他相關規定。

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

● GSW-H1000

IEEE802.11b/g/n:2.4GHz band $\leq 19\text{dBm}$

Bluetooth(2.4GHz) $\leq 10.5\text{dBm}$

注意

- 更換為錯誤類型的電池有爆炸的危險。根據說明處理廢舊電池。
- 在使用、保管或運輸電池時，請勿將電池和 GSW-H1000 放在高溫或低溫環境中。電池可能會爆炸，或洩漏易燃液體和氣體。
- 極低的氣壓可能會導致電池和 GSW-H1000 爆炸或洩漏易燃液體和氣體。
- 使用本手錶時必須遵守以下幾點。否則有造成發熱、著火及爆炸的危險。
 - 不要將手錶棄於火中或對其進行加熱。
 - 不要拆解、改造手錶，不要用腳踩在手錶上或讓其受到強烈的撞擊。
 - 不要將手錶放在微波爐、乾燥機、壓力容器等內。

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司，商號或使用者均不得擅自變更頻率，加大功率或變更原設計之特性及功能。

低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業，科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

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 COMPUTER CO., LTD.

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

MA2511-E