

GARMIN®



DESCENT G2

使用者手冊

© 2025 Garmin Ltd. 及其子公司

版權所有。基於著作權法，未經 Garmin 書面授權允許，不得完整或局部複製本說明書。Garmin 保留變更或改良其產品以及修改本說明書內容的權利，且沒有義務通知任何人或組織關於這些變更或改良。有關本產品使用的最新更新或補充資訊，請前往 [Garmin.com.tw](https://www.garmin.com.tw)。

Garmin、Garmin 標誌、Approach、Auto Lap、Auto Pause、Edge、inReach、Move IQ、QuickFit、TracBack、VIRB、Virtual Partner，以及 Xero 為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家註冊的商標。Descent、Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Dive、Garmin Explore、Garmin Express、Garmin GamOn、Garmin Golf、Garmin Messenger、Garmin Pay、Health Snapshot、HRM-Fit、HRM-Pro、Index、PacePro、Rally、tempe、Varia，以及 Vector 為 Garmin Ltd. 或其子公司的註冊商標。未經 Garmin 明確同意，不得使用這些商標。

本產品經 ANT+ 認證。如需相容產品與 app 的清單，請前往 www.thisisant.com/directory。

M/N: A04952

目錄

產品介紹	1
開始使用	1
裝置介紹	1
啟用或停用觸控螢幕	1
潛水	1
潛水警告	1
潛水模式	2
使用泳池潛水模式	2
潛水設定	2
潛水模式進階設定	3
設定您的呼吸氣體	3
自訂潛水警示	3
設定自訂潛水警示	3
設定泳池平潛警示	4
設定 PO2 閾值	4
設定 CCR 設定點	4
禁止飛行時間	4
潛水資料畫面	4
單一氣體、多氣體和 CCR 資料畫面	4
儀表資料畫面	5
自由潛水及自由潛水捕獵資料頁面	5
泳池平潛資料畫面	5
自訂潛水資料畫面	5
開始潛水	5
使用潛水電子羅盤導航	6
使用儀錶潛水碼錶	6
使用基本潛水碼錶	6
潛水中切換氣體	6
緊急逃脫過程切換 CC 與 OC 潛水	6
執行安全停留	6
執行減壓停留	7
開始泳池平潛活動	7
建立自訂泳池平潛訓練	7
編輯一個泳池平潛訓練	8
泳池平潛設定	8
檢視水面時間概覽	8
檢視潛水日誌概覽	8
潛水完備程度	8
潛水計畫	9
計算免減壓極限時間	9
計算呼吸氣體	9
建立減壓計畫	9

使用減壓計畫	9
高海拔潛水	9
在潛水衣外佩戴手錶的小秘訣	9
潛水警示	10
潛水專門術語	11
活動與應用程式	11
活動與應用程式清單	11
開始活動	12
記錄活動小秘訣	12
結束活動	12
評量活動	12
戶外活動	12
高爾夫	12
開始打高爾夫	12
高爾夫選單	12
移動旗桿	13
檢視揮桿紀錄	13
計分	13
大字模式	14
記錄抱石活動	14
探險	14
手動記錄追蹤標記	14
檢視追蹤標記	14
開始釣魚	14
狩獵	14
跑步	14
開始田徑跑步	14
記錄田徑跑步小秘訣	15
開始虛擬跑步	15
校正跑步機距離	15
記錄障礙賽活動	15
PacePro 配速訓練	15
從 Garmin Connect 下載 PacePro 計畫	15
開始 PacePro 計畫	15
自行車	16
使用室內訓練台	16
游泳	16
游泳專門術語	16
泳式類型	16
游泳活動小秘訣	16
自動休息與手動休息	16
分解動作訓練	16
複合式運動	17
鐵人三項訓練	17

建立複合式運動活動	17	開始倒數計時器	25
健身活動	17	刪除計時器	25
記錄肌力訓練活動	17	使用碼錶	25
記錄 HIIT 活動	17	新增替代時區	25
記錄室內攀岩活動	17	編輯替代時區	25
冬季運動	18	歷史紀錄	25
檢視您的滑雪滑降	18	使用歷史紀錄	25
記錄山岳雙板或單板滑雪活動	18	複合式運動歷史紀錄	26
越野滑雪功率資料	18	刪除歷史資料	26
水上運動	18	個人紀錄	26
衝浪	18	檢視個人紀錄	26
檢視您的水上運動滑行	18	還原個人紀錄	26
其他活動與應用程式	18	清除個人紀錄	26
跳傘	18	檢視數據總計	26
跳傘類型	19	使用里程計	26
輸入跳傘資訊	19	通知與警示設定	26
輸入 HAHO 與 HALO 跳傘的風速資訊	19	外觀	26
輸入定點跳傘的風速資訊	19	錶面設定	26
恆定值設定	19	自訂錶面	26
遊戲	19	概覽	27
使用 Garmin GameOn App	19	檢視概覽循環清單	28
記錄手動遊戲活動	20	自訂概覽循環清單	28
檢視潮汐資訊	20	建立概覽資料夾	28
設定潮汐警示	20	身體能量指數	28
訓練課表	20	改善身體能量指數資料小秘訣	28
開始訓練	20	體能表現數據	28
進行 Garmin Connect 上的訓練	20	關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值	29
執行每日建議訓練	21	檢視預估完賽時間	29
開始間歇訓練	21	心率變異度狀態	29
使用 Virtual Partner 虛擬夥伴	21	體能表現狀況	30
關於訓練行事曆	22	檢視體能表現狀況	30
自訂活動與應用程式	22	取得 FTP 的估算	30
新增或移除一個最愛活動	22	乳酸閾值	30
變更活動在應用程式清單中的排序	22	訓練狀態	30
自訂資料畫面	22	訓練狀態等級	31
將地圖加入活動	22	短期負荷	31
建立自訂活動	22	恢復時間	32
活動與應用程式設定	22	高溫 / 高海拔體能表現適應	32
活動警示	24	暫停及恢復記錄您的訓練狀態	32
啟用自動爬升	24	訓練完備程度	32
衛星設定	24	新增天氣位置	33
時鐘	24	使用時差顧問	33
設定鬧鐘	24	在 Garmin Connect App 中規劃一段旅程	33
編輯鬧鐘	24	快捷目錄	33

自訂快捷目錄.....	34
使用手電筒畫面.....	34
Garmin Pay	34
設定 Garmin Pay 電子錢包.....	34
使用手錶付款.....	34
將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包.....	34
變更您的 Garmin Pay 密碼.....	35
悠遊卡行動支付.....	35
開始使用悠遊卡.....	35
檢查悠遊卡餘額.....	35
設定餘額通知.....	35
檢視悠遊卡卡號.....	35
悠遊卡使用說明.....	35
早安晨報	35
自訂您的早安晨報.....	35
感測器與配件.....	35
腕式心率	35
佩戴手錶	35
異常心率數據小秘訣	36
腕式心率感測器設定	36
設定心率變化警示	36
廣播心率數據.....	36
脈搏血氧感測功能.....	36
取得脈搏血氧讀數	37
設定脈搏血氧感測模式.....	37
異常脈搏血氧資料小秘訣.....	37
電子羅盤	37
設定羅盤方向.....	37
電子羅盤設定.....	37
手動校正電子羅盤	37
北基準設定.....	37
高度計與氣壓計	38
高度計設定.....	38
氣壓式高度計校正	38
氣壓計設定.....	38
校正氣壓計.....	38
設定暴風雨警示.....	38
無線感測器.....	38
配對無線感測器.....	39
心率配件跑步配速與距離.....	39
記錄跑步配速與距離小秘訣.....	39
跑步動態	39
跑步動態資料遺失小秘訣.....	40
跑步功率	40

跑步功率設定.....	40
inReach 遙控.....	40
使用 inReach 遙控	40
VIRB 遙控.....	40
控制 VIRB 運動攝影機.....	40
活動中遙控 VIRB 運動攝影機.....	40
Xero 雷射位置設定	41
地圖.....	41
地圖平移和縮放	41
地圖設定	41
無線連結.....	41
手機連結功能.....	41
配對您的手機.....	41
啟用藍牙通知	41
關閉藍牙手機連結	42
開啟或關閉手機連結警示.....	42
手機 App 及電腦應用軟體.....	42
Garmin Connect	42
Connect IQ 功能.....	43
Garmin Dive App.....	43
Garmin Explore	43
Garmin Messenger App	43
Garmin Golf App.....	44
Garmin Share.....	44
使用 Garmin Share 分享資料	44
使用 Garmin Share 接收資料	44
Garmin Share 設定	44
使用者資訊	44
設定您的使用者資訊	44
性別設定	44
檢視您的身體年齡	44
關於心率區間.....	45
健身目標	45
設定您的心率區間	45
讓手錶自動設定您的心率區間	45
心率區間表.....	45
設定功率區間.....	45
自動偵測表現數據	46
安全與追蹤功能	46
新增緊急聯絡人.....	46
新增聯絡人.....	46
開啟和關閉事故偵測功能.....	46
發出援助需求.....	46

健康與保健設定	47	關於 AMOLED 螢幕	51
自動目標	47	為手錶充電	51
使用久坐警示	47	產品規格	51
熱血時間	47	電池效能資訊	52
獲得熱血時間	47	裝置保養	52
睡眠追蹤	47	清潔手錶	52
使用自動睡眠追蹤	47	替換 QuickFit 快拆錶帶	52
導航	47	疑難排解	52
檢視與編輯已儲存位置	47	產品更新	52
設定參考點	47	取得更多資訊	53
導航至目的地	47	我的裝置顯示語言錯誤	53
導航至儲存活動的起點	48	我的手機是否與我的手錶相容？	53
活動中導航至起點	48	我的手機無法連結到手錶	53
使用 Sight 'N Go 進行導航	48	我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？	53
標記並開始導航到人員落水位置	48	重新啟動手錶	53
停止導航	48	重置所有設定	53
路線	48	潛水	53
在裝置上建立並跟隨路線	48	重置您的組織負荷	53
在 Garmin Connect 上建立路線	48	重置水面氣壓	53
傳送路線到裝置	48	延長電池效能的小秘訣	53
檢視或編輯路線詳細資料	49	如何取消計圈鍵操作？	54
投影航點法	49	取得衛星訊號	54
導航設定	49	改善衛星訊號接收	54
自訂導航資料畫面	49	手錶上的心率不準確	54
航向設定	49	活動溫度數值不準確	54
設定目標航向	49	退出展示模式	54
設定導航警示	49	活動追蹤	54
電量管理設定	49	我的步數似乎不準確	54
自訂省電模式功能	49	我手錶上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步數不同步	54
變更電量模式	50	爬樓層數據似乎不準確	54
自訂電量模式	50	附錄	55
儲存電量模式	50	資料欄位	55
系統設定	50	色彩量表與跑步動態資料	60
時間設定	50	觸地時間平衡資料	61
設定時間警示	50	垂直振幅與移動效率數據	61
同步時間	50	最大攝氧量標準率等級表	61
螢幕設定	51	FTP 等級	62
自訂睡眠模式	51	耐力分數等級	62
自訂快捷鍵	51	輪圈尺寸和周長	62
變更測量單位	51		
檢視裝置資訊	51		
檢視電子標籤法規與符合性資訊	51		
裝置資訊	51		

產品介紹

⚠ 警告

有關產品警告以及其他重要資訊，請參閱產品包裝內的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變任何運動計畫之前，請務必先諮詢您的醫師。

開始使用

初次使用手錶時，您應完成這些動作以將手錶設定好並了解其基本功能。

- 1 按下 **LIGHT** 鍵以開啟手錶 ([裝置介紹，第 1 頁](#))。
- 2 依照螢幕指示完成初始設定。
初始設定時，您可以將您的手機與手錶配對以接收通知、同步活動，並使用更多功能 ([配對您的手機，第 41 頁](#))。如果您是從相容的手錶升級，您可以在您將新的 Descent G2 手錶與手機配對時，移入您的手錶設定及儲存的路線等資料。
- 3 將手錶充電 ([為手錶充電，第 51 頁](#))。
- 4 開始活動 ([開始活動，第 11 頁](#))。

裝置介紹



- | | |
|--------------|---|
| ①
LIGHT | <ul style="list-style-type: none">• 按鍵以開啟裝置。• 按鍵以點亮螢幕。• 快速連按兩下以開啟或關閉手電筒 (使用手電筒畫面，第 34 頁)。• 長按兩秒以檢視快捷目錄 (快捷目錄，第 33 頁)。• 長按五秒以開啟援助需求功能 (發出援助需求，第 46 頁)。 |
| ②
MENU-UP | <ul style="list-style-type: none">• 按鍵以捲動概覽循環清單與選單。• 在時間錶面，長按以進入主選單。• 如果該使用者介面有功能選單，長按以開啟功能選單。 |
| ③
DOWN | <ul style="list-style-type: none">• 按鍵以捲動瀏覽概覽循環清單及選單 (檢視概覽循環清單，第 28 頁)。• 在活動期間，按鍵以捲動瀏覽資料畫面。• 長按以檢視高度計、氣壓計與電子羅盤 (ABC) 畫面。 |

- | | |
|-----------------|---|
| ④
START-STOP | <ul style="list-style-type: none">• 按鍵以選取選單內的選項。• 在時間錶面，按鍵以開啟活動與應用程式選單 (活動與應用程式，第 11 頁)。• 按鍵以開始或停止活動 (開始活動，第 11 頁)。 |
| ⑤
BACK | <ul style="list-style-type: none">• 按鍵以回到前一個畫面。• 活動期間，按鍵以計圈、休息，或前進到下一個訓練步驟。• 長按以檢視您最近使用的應用程式清單。 |
| ⑥
觸控螢幕 | <ul style="list-style-type: none">• 點一下以選取選單內的選項。• 長按時間錶面上的數據開啟概覽或功能。
備註：此功能不適用於所有錶面。• 向上或向下滑以捲動概覽循環清單與選單。• 向右滑以返回前一個畫面。• 用手掌蓋住螢幕以返回時間錶面並降低螢幕亮度。 |

啟用或停用觸控螢幕

備註：觸控螢幕在游泳或潛水活動期間將無法使用。

- 長按 **DOWN** 鍵與 **START** 鍵。
- 長按 **LIGHT** 鍵，然後選擇
- 長按 **MENU** 鍵，選擇 **系統 > 觸控**，並選擇一個選項。

潛水

潛水警告

⚠ 警告

- 本裝置的潛水功能僅供合格認證的潛水員使用。請勿將此裝置用作唯一的潛水電腦使用。若未將適當的潛水相關資訊輸入本裝置，可能會造成個人的嚴重傷害或死亡。
- 請勿下潛超過裝置的最大潛水深度等級 ([產品規格，第 51 頁](#))。
- 請確保自己完全了解此裝置的使用方式、顯示模式及其限度。如果您對本手冊或裝置有任何疑問，請務必於使用該裝置潛水前，釐清任何讓您感到矛盾或疑惑的部分。請記住您必須對自己的安全負責。
- 即使完全依照減壓表或潛水裝置提供的潛水計畫，任何潛水計畫表還是有引發減壓疾病 (DCI) 的風險。沒有任何方法、潛水裝置或減壓表能完全排除 DCI 或氧中毒的可能性。個人的生理狀態每日會有不同，本裝置無法對應到這些變化。強烈建議您不要太接近裝置提供的界線，以降低 DCI 的風險。潛水前請先與醫師諮詢您的身體狀況。
- 請務必使用備用儀器，包括深度計、殘壓表、計時器或備用潛水電腦。當使用本裝置潛水時，確保您可取用減壓表。
- 進行潛水前的安全檢查，例如檢查裝置的功能及設定、顯示功能、電池電量、氣瓶壓力是否正常，以

及用氣泡檢查軟管及連接處是否漏氣。

- 不得讓多名使用者共用此裝置潛水。每個使用者的潛水資料為該使用者專用，使用他人的潛水資料將導致錯誤資訊，進而造成傷害或死亡。
- 為了確保安全，切勿單獨潛水。即使有人從水面監控您潛水，也請與指定搭檔一同潛水。潛水後一段時間內也應與他人一同行動，因為減壓疾病 (DCI) 的發作有可能會因水面活動延遲或觸發。
- 進行自由潛水前需接受適當訓練。泳池平潛與開放水域自由潛水有許多相同的風險。切勿單獨潛水。
- 本裝置用途並非商業或專業潛水活動，僅供休閒目的使用。商業或專業潛水活動可能讓使用者曝露於極端深度，或容易導致 DCI 的環境。
- 使用氣體進行潛水前，請親自驗證其氣體數值並將氣體值輸入至裝置。未驗證氣瓶的氣體數值且輸入不正確的氣體值至裝置，將會造成錯誤的潛水計劃資訊，並導致嚴重的傷害或死亡。
- 使用多種混合氣體潛水，比使用單一混合氣體的風險大得多。錯誤使用多種混合氣體可能導致嚴重的傷害或死亡。
- 請務必確保安全上升。快速上升會提高 DCI 的風險。
- 解除裝置的減壓鎖定功能會提高 DCI 的風險，進而有可能導致個人傷害或死亡。請自行評估並承擔解除此功能的風險。
- 違反必要的減壓停留可能導致嚴重的傷害或死亡。切勿上浮超過顯示的減壓停留深度。
- 即使在無需減壓停留的情況下，仍請務必在 3 到 5 公尺之間執行 3 分鐘的安全停留。
- 使用支援潛水完備程度功能的裝置時，該功能僅會根據有限的因素計算潛水完備度分數，並無法衡量您當下潛水是否安全。潛水員有責任判斷自己的潛水完備程度並安全地規劃及進行潛水，否則可能會導致意外發生，造成嚴重的人身傷害或死亡。

潛水模式

Descent G2 潛水電腦支援 7 種潛水模式。每個潛水模式包含四個階段：潛水前預檢、水面顯示、潛水中及潛水後。在潛水前預檢期間，您可以在開始潛水前確認潛水設定（[潛水設定，第 2 頁](#)）。在水面階段會顯示潛水模式的資料畫面（[潛水資料畫面，第 4 頁](#)）。潛水中階段會顯示有關目前潛水的資料，而其他手錶功能如 GPS 會停用（[開始潛水，第 5 頁](#)）。在潛水後檢閱期間，您可以檢視完成的潛水的摘要（[檢視潛水日誌概覽，第 8 頁](#)）。

單一氣體：此模式讓您使用單一氣體混合進行潛水。您最多可以設定 11 種額外的氣體作為備用氣體。

多氣體：此模式讓您潛水期間配置多種混合氣體並切換氣體。氧氣佔比可設定為 5~100%。此模式支援單一基礎氣體及最多 11 種額外的氣體用於減壓或備用。

備註：備用氣體不包含於免減壓極限 (NDL) 及返回水面時間 (TTS) 的減壓計算中，除非您在潛水期間啟動

備用氣體。

CCR：此模式用於封閉式呼吸系統潛水，您可以設定 2 個氧分壓點、封閉式 (CC) 用稀釋氣體、開放式 (OC) 減壓及備用氣體。

儀錶：此模式讓您使用基本的水底計時器功能進行潛水。

備註：使用儀錶模式進行潛水後的 24 小時，裝置將只能在儀錶或自由潛水模式下使用。

自由潛水：此模式可透過特定的呼吸暫停潛水數據進行潛水，此模式具備較高的資料更新率。

自由潛水捕獵：與自由潛水模式相似，但專門針對潛水捕魚。此模式會停用開始及停止的聲音。

泳池平潛：此模式可讓您透過自由潛水專用的潛水數據，在泳池中進行自由潛水。

使用泳池潛水模式

當裝置進入泳池潛水模式，組織負荷和減壓資訊鎖定功能會照常運作，但潛水將不會儲存至潛水日誌。

1 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。

2 選擇 .

泳池潛水模式會於午夜自動關閉。

潛水設定

您可以根據所需自訂潛水設定，但並非所有設定都適用於所有潛水模式，您可以在進行潛水前編編輯設定。

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **潛水設定**。

氣體：設定氣體潛水模式中要使用的氣體（[設定您的呼吸氣體，第 3 頁](#)）。各氣體模式最多可設定 12 種氣體。

保守度：設定用於減壓計算的保守程度。較高的保守度提供較短的水底時間及較長的上升時間。**自訂**選項可讓您自訂 GF 值。

備註：在輸入自訂的保守度前，請確保自己對 GF 值相關知識有深度了解。

自動潛水：在您開始下潛時，根據前次的水肺潛水類型自動開始潛水活動。您可以使用 **暫時停用** 選項暫時停用此功能。

水域類型：設定水域類型。

PO2：設定用於最大工作深度 (MOD)、減壓、警告及危險警示的氧分壓 (PO2) 閾值，單位為 bar（[設定 PO2 閾值，第 4 頁](#)）。

水肺警示：設定氣體潛水的自訂警示（[自訂潛水警示，第 3 頁](#)）。

自由潛水警示：設定自由潛水的自訂警示（[自訂潛水警示，第 3 頁](#)）。

顯示設定：自訂每種潛水模式的資料畫面（[潛水資料畫面，第 4 頁](#)）。

安全停留：變更安全停留的時間。

最後減壓停留：設定最後減壓停留的深度。

自由潛水項目：設定自由潛水的項目類型。

結束潛水延遲：設定在返回水面後，裝置結束並儲存潛水活動前的延遲時間。

CCR 設定點：設定封閉式呼吸系統潛水 (CCR) 的高低 PO2 設定點（[設定 CCR 設定點，第 4 頁](#)）。

潛水快捷鍵：指定潛水期間使用的快捷按鍵。

進階設定：自訂進階潛水模式設定([潛水模式進階設定](#)，[第 3 頁](#))。

潛水模式進階設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **潛水設定 > 進階設定**。

點兩下捲動：讓您在潛水電腦上點兩下以捲動瀏覽潛水資料畫面。如果您發現到有誤觸的情況，可以透過 **靈敏度** 選項調整。

UP 鍵：在潛水活動期間停用 **UP** 鍵以防止誤觸。

靜音潛水：在潛水活動期間停用所有警示的聲音與振動。

心率：啟用潛水活動時的心率感測器。儲存的心率帶資料 選項可啟用胸帶式心率感測器(如 HRM-Pro 系列配件)，讓您儲存潛水的心率資料。您可以在完成潛水活動後，在 Garmin Dive app 中檢視您的胸帶式心率資料。

羅盤：校正與設定電子羅盤([手動校正電子羅盤](#)，[第 37 頁](#))。

禁止飛行時間：設定禁止飛行倒數計時器模式([禁止飛行時間](#)，[第 4 頁](#))。

衛星：設定每種潛水模式的潛水入水點及出水點使用的衛星系統([衛星設定](#)，[第 24 頁](#))。

單位：設定潛水的距離、深度、溫度和氣瓶壓力測量單位。

減壓鎖定：停用減壓鎖定功能。如果您超越減壓上限 3 分鐘以上，此功能會限制單一氣體、多氣體以及 CCR 潛水活動 24 小時。

備註：超過減壓上限時後，您仍可以停用減壓鎖定功能。

設定您的呼吸氣體

您最多可以在每個氣體潛水模式中輸入 12 種氣體。減壓計算會包含減壓氣體，但不包含備用氣體。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **潛水設定 > 氣體**。
- 3 選擇一個潛水模式。
- 4 選擇清單中的第一個氣體。
用於單一氣體或多氣體潛水模式時，此為底部氣體。
用於封閉式呼吸系統模式(CCR)時，此為稀釋氣體。
- 5 選擇 **氧氣**，並輸入混合氣體中氧氣的百分比。
- 6 選擇 **氮氣**，並輸入混合氣體中的氮氣佔比。
裝置計算餘氮佔比。
- 7 按下 **BACK** 鍵。
- 8 選擇一個選項：

備註：下列選項並不適用於所有潛水模式。

- 選擇 **新增備用氣體** 輸入備用氣體的氧氣及氮氣佔比。
- 選擇 **新增** 輸入氧氣和氮氣的佔比，並選擇 **模式** 以設定氣體的用途，如減壓或備用氣體。

備註：在多氣體潛水模式下，可以選擇 **設定為旅行氣體** 以設定減壓氣體作為您下潛時的使用氣體。

自訂潛水警示

您可以設定自訂的潛水警示，以幫您朝特定目標訓練或提高對環境的感知。

警示名稱	潛水模式	說明
調息	泳池平潛	調息經過選定時間時出現。
深度	單一氣體、多氣體、CCR、儀錶、自由潛水或自由潛水捕獵	到達選定深度時出現。
潛水	泳池平潛	泳池平潛經過選定時間時出現。
高速	自由潛水或自由潛水捕獵	垂直速度高於選定速度時出現。
低速	自由潛水或自由潛水捕獵	垂直速度低於選定速度時出現。
中性浮力	自由潛水或自由潛水捕獵	到達選定深度時出現。
休息	泳池平潛	休息經過選定時間時出現。
STA	泳池平潛	STA 經過選定時間時出現。
開始 / 結束	自由潛水或自由潛水捕獵	開始或停止潛水時出現。
水面計時器	自由潛水或自由潛水捕獵	經過選定時間時出現。
目標深度	自由潛水或自由潛水捕獵	到達選定深度時出現。
時間	單一氣體、多氣體、CCR、儀錶、自由潛水或自由潛水捕獵	經過選定時間時出現。
垂直速度表	自由潛水或自由潛水捕獵	每次垂直移動選定距離時出現。

設定自訂潛水警示

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **潛水設定**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **水肺潛水警示**。
 - 選擇 **自由潛水警示**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **新增警示** 以為該活動新增警示。
 - 選擇警示名稱以編輯現有的警示。
- 5 如有需要，啟用此警示。
- 6 選擇一個選項：

備註：並非每個警示類型都有所有選項。

- 選擇 **深度** 以指定觸發警示的深度。
- 選擇 **時間** 以指定觸發警示的時間間隔。
- 選擇 **速度** 以指定觸發警示的垂直速度。

備註：您可以設定警示在垂直速度高於或低於選定速度時觸發。

- 選擇 **間隔** 以指定警示為一次性或於固定間隔重複。

- 選擇 **方向** 以指定警示應於上升、下潛，或兩者開啟。
- 選擇 **潛水類型** 以指定會觸發警示的潛水模式。
- 選擇 **聲音與振動** 以設定警示音、振動或無。
- 選擇 **彈出視窗** 以啟用警示的彈出通知。
- 選擇 **預覽警示** 以預覽潛水期間的警示音與畫面。

設定泳池平潛警示

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **泳池平潛**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **無限制** 以開始非結構化訓練。
 - 選擇一個現有訓練，然後選擇 **進行訓練**。
- 4 按下 **MENU** 鍵。
- 5 選擇 **警示**。
- 6 選擇警示類別。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **新增警示** 以為該活動新增警示。
 - 選擇警示名稱以編輯現有的警示。
- 8 選擇一個選項：

備註：並非每個警示類型都有所有選項。

 - 選擇 **時間** 以指定一組調息的總時間。
 - 選擇 **於** 以設定潛水開始後多久會觸發警示。
 - 選擇 **每** 以設定每隔多久會觸發一次警示。
 - 選擇 **最後** 以設定潛水結束前多久會觸發警示。
 - 選擇 **倒數** 以設定潛水結束前要倒數的秒數。

設定 PO2 閾值

您可以設定氧分壓 (PO2) 警示訊息閾值，單位為 bar。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **潛水設定 > PO2**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **MOD/Deco PO2** 設定您在計劃開始上升並切換至最高含氧的減壓氣體前，應達到的底部氣體的最大工作深度 (MOD) 和減壓 PO2 閾值。
備註：潛水電腦不會自動幫您切換氣體，您必須自行選擇氣體。
 - 選擇 **PO2 警告** 以設定您可以感到自在的氧氣濃度上限。
 - 選擇 **PO2 嚴重** 以設定您能夠到達的氧氣濃度上限。
- 4 輸入數值。

若您在潛水時達到 PO2 臨界閾值，潛水電腦會顯示警示訊息 ([潛水警示](#)，第 9 頁)。

設定 CCR 設定點

您可以設定封閉式循環潛水 (CCR) 的氧分壓高點和低點。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **潛水設定 > CCR 設定點**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **低設定點** 設定較低的 PO2 設定點。
 - 選擇 **高設定點** 設定較高的 PO2 設定點。
- 4 選擇 **模式**。

5 選擇一個選項：

- 選擇 **自動** 以目前的深度去自動變更設定點。
備註：舉例來說，當您下潛超過 PO2 高設定點的深度或是上升超過低設定點的深度時，PO2 閾值會分別切換至高設定點或低設定點。自動設定點的深度最少必須差距 6.1 公尺。
 - 選擇 **手動** 在潛水時手動變更 PO2 設定點。
備註：如果您手動將設定點變更至自動切換深度的 1.8 公尺內，則裝置會關閉自動切換功能直到您的深度高於或低於自動切換設定點 1.8 公尺以上。此項設定可避免意外切換設定點。
- 6 選擇 **PO2**，並輸入一個值。
 - 7 如有須要，選擇 **深度**，然後輸入用於自動變更設定點的深度。

禁止飛行時間

潛水後，您可能需要等待數小時，才能安全地搭乘飛機飛行。預設的錶面上會出現 ✈ 來顯示您剩餘的禁止飛行時間及禁止飛行的預估小時數。您可以在水面休息時間概覽上檢視更多詳細資訊 ([檢視水面時間概覽](#)，第 8 頁)。

小秘訣：您可以新增禁止飛行指標至自訂的錶面上 ([自訂錶面](#)，第 26 頁)。

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **潛水設定 > 進階設定 > 禁止飛行時間**。

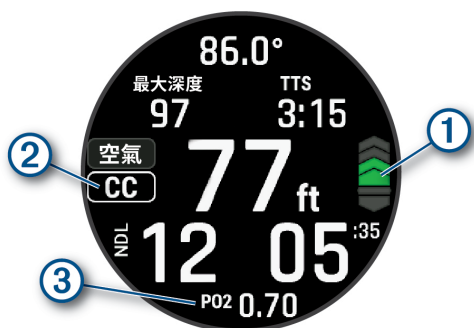
禁飛時間模式	潛水類型	禁飛時間
標準或 24 小時	潛水時間不超過 3 分鐘或深度不超過 5 公尺。	0 小時
標準	與上次潛水間隔 48 小時以上的免減壓潛水。	12 小時
標準	48 小時內多次免減壓潛水。	18 小時
標準	有完成所有減壓停留的潛水。	24 小時
24 小時	未違反減壓計畫的非儀表潛水。	24 小時
標準或 24 小時	儀表潛水或違反減壓計畫的潛水。	48 小時

潛水資料畫面

您可以按下 **DOWN** 鍵或雙擊裝置以捲動瀏覽資料畫面。在活動設定中，您可以重新排列預設的資料畫面、新增潛水碼錶，或新增自訂資料畫面 ([自訂資料畫面](#)，第 22 頁)。您可以自訂部分資料畫面的資料欄位。

單一氣體、多氣體和 CCR 資料畫面

單一氣體、多氣體及 CCR 潛水模式的主要資料畫面會顯示主要潛水資料，包括您的呼吸氣體、上升及下潛速率、最大深度及返回水面時間 (TTS)。您可以按下 **DOWN** 鍵捲動瀏覽更多資料並檢視潛水電子羅盤 ([使用潛水電子羅盤導航](#)，第 6 頁)。



- ① 您的上升速率。
■ 綠：良好。上升速率低於每分鐘 7.9 公尺。
■ 黃：稍高。上升速率介於每分鐘 7.9 到 10.1 公尺。
■ 紅：過高。上升速率高於每分鐘 10.1 公尺。
- ② CCR 潛水中標示目前是封閉式 (closed-circuit, CC) 或開放式 (open-circuit, OC) 潛水。
- ③ 您的氧分壓 (PO2) 值。
備註：在單一氣體潛水模式中，如果您將一般空氣作為呼吸器體，此欄位將不會出現。

儀表資料畫面

儀錶潛水模式的主要資料畫面會顯示當次潛水的資料，包括目前、平均及最大深度，以及碼錶(使用儀錶潛水碼錶，第 6 頁)。您可以按下 **DOWN** 鍵捲動瀏覽更多資料，包括目前時間和心率，並檢視潛水電子羅盤(使用潛水電子羅盤導航，第 6 頁)。



自由潛水及自由潛水捕獵資料頁面

自由潛水或自由潛水捕獵潛水模式的潛水頁面會顯示當次潛水的資訊，包含經過時間、目前最大深度，以及上升或下潛速率。在水面休息時間，您可以按下 **DOWN** 鍵捲動瀏覽更多資料，包括上次潛水深度和時間、檢視地圖畫面，以及使用碼錶(使用基本潛水碼錶，第 6 頁)。



泳池平潛資料畫面

泳池平潛模式的潛水中畫面會顯示當次潛水的相關資訊，包括您的當下心率、目標距離、訓練組數、經過時間，以及預覽訓練活動的下一步驟。在水面休息期間，您可以按下 **DOWN** 鍵檢視您前次潛水的相關資訊。您可以按下 **START** 鍵停止、變更或預覽當下訓練活動或存取活動設定。



自訂潛水資料畫面

您可以重新排序預設的資料畫面、自訂部分的預設資料欄位並新增自訂資料畫面。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **潛水設定 > 顯示設定**。
- 3 選擇一個潛水模式。
- 4 選擇一個選項：
 - 氣體潛水模式，選擇 **資料畫面**。
 - 自由潛水模式，選擇 **潛水畫面** 或 **水面畫面**。
- 5 捲動至一個畫面，再按下 **START** 鍵。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **欄位配置** 以調整螢幕顯示的資料欄位數量。
 - 選擇 **資料欄位**，並選擇一個欄位以變更該欄位想顯示的資料。
小秘訣：如需所有可用資料欄位的清單，請參閱 [資料欄位](#)，第 54 頁。並非所有活動類型都有所有的資料欄位。
 - 選擇 **重新排序** 以變更此資料畫面於循環清單中的位置。
 - 選擇 **移除** 以從循環清單中移除此資料畫面。
- 備註：**下列選項並不適用於所有潛水模式。
- 7 如有需要，選擇 **新增** 以新增一個資料畫面。
 您可以新增自訂的資料畫面，或選擇一個預設的資料畫面。

開始潛水

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇潛水模式(潛水模式，第 2 頁)。
- 3 如有需要，按下 **UP** 鍵來編輯氣體、水域類型及警示等潛水設定(潛水設定，第 2 頁)。
- 4 將手腕保持在水面以上，直到手錶取得 GPS 訊號，且狀態列填滿(選用)。
 手錶需要 GPS 訊號以儲存潛水入水點位置。
- 5 按下 **START** 鍵，直到出現主要潛水資料畫面。
- 6 開始潛水。

當到達 1.2 公尺深時，會自動開始活動計時器。

備註：如果您未選擇潛水模式就開始潛水，手錶會使用最近一次使用的潛水模式與設定，而且您的潛水入水點將不會被儲存。

7 選擇一個選項：

- 按下 **DOWN** 鍵捲動資料畫面及潛水羅盤。
小秘訣：您可以雙擊手錶以捲動瀏覽資料畫面。
自由潛水 或 **自由潛水捕獵** 時，您只能在水面休息期間瀏覽資料畫面。
- 按下 **START** 鍵以檢視潛水中選單。

8 準備好要結束潛水時，上升到水面。

9 讓手腕保持在水面上，讓手錶接收 GPS 訊號並儲存您的出水點(選用)。

10 選擇一個選項：

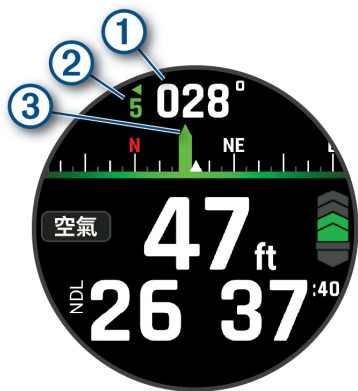
- 如為 **單氣體**、**多氣體**、**CCR** 或 **儀表** 潛水，請等待 **潛水結束** 倒數結束。
備註：當您上升至 1 公尺深時，**潛水結束** 計時器將開始倒數(**潛水設定**，第 2 頁)。您可以在倒數結束前按下 **START** 鍵，並選擇 **停止潛水** 以儲存潛水。
- 如為 **自由潛水** 或 **自由潛水捕獵**，按下 **BACK** 鍵，並選擇 **儲存**。

手錶將儲存潛水活動。

小秘訣：您可以在潛水日誌概覽中檢視潛水紀錄(**檢視潛水日誌概覽**，第 8 頁)。

使用潛水電子羅盤導航

- 1 在 **單一氣體**、**多氣體**、**CCR**，或 **儀表** 潛水期間，捲動至潛水電子羅盤。



電子羅盤會指出您目前行進的方向 ①。

- 2 按下 **START** 鍵以設定航向。

電子羅盤會顯示與設定航向 ② 的偏差 ③。

小秘訣：您可以長按 **START** 鍵與 **DOWN** 鍵以在任何潛水資料畫面中快速設定航向。

- 3 按下 **START** 鍵，並選擇一個選項：

- 要重新設定方向，選擇 **重置方向**。
- 要 180 度改變航向，選擇 **設為反方向**。
備註：電子羅盤以紅色標記指示逆行航向。
- 要設定向左或向右 90 度的方向，選擇 **設為 90L** 或 **設為 90R**。
- 要清除航向，選擇 **清除方向**。

使用儀錶潛水碼錶

- 1 開始 **儀錶** 潛水。
- 2 按下 **START** 鍵，並選擇 **重置平均深度** 將目前深度設為平均深度。
- 3 按下 **START** 鍵，並選擇 **開始碼錶**。
- 4 選擇一個選項：
 - 要終止碼錶，按下 **START** 鍵，並選擇 **停止碼錶**。
 - 要重新開始碼錶，按下 **START** 鍵，並選擇 **重置碼錶**。

使用基本潛水碼錶

- 1 選擇一個選項：
 - 新增 **碼錶計時器** 資料畫面至 **單一氣體**、**多氣體**、**CCR** 或 **儀錶** 潛水模式。
 - 啟用用於 **自由潛水** 或 **自由潛水捕獵** 潛水模式的 **碼錶** 水面資料畫面。
- 2 在氣體潛水或自由潛水的水面時間，捲動至碼錶畫面。
小秘訣：在自由潛水水面休息時間，即使未開啟螢幕，也可以長按 **START** 鍵開啟碼錶並啟動計時器。
- 3 按下 **START** 鍵以開始計時。
- 4 按下 **STOP** 鍵以停止計時器。
- 5 按下 **BACK** 鍵以重置計時器。

潛水中切換氣體

- 1 開始一個**單一氣體**、**混合氣體**，或 **CCR** 潛水。
- 2 選擇一個選項：
 - 按下 **START** 鍵，選擇 **氣體**，並選擇一個備用或減壓用的氣體。
備註：如有需要，您可以選擇 **新增** 並輸入一個新的氣體。
 - 下潛至 **MOD/ 減壓 PO2 閾值**(**設定 PO2 閾值**，第 4 頁)。
裝置將提示您切換至含氧百分比最高的氣體。
備註：裝置不會自動幫您切換氣體，您必須自行選擇氣體。

緊急逃脫過程切換 CC 與 OC 潛水

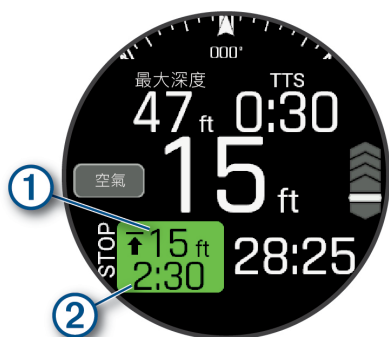
CCR 潛水期間，您可以在執行緊急逃脫過程中於 CC 和 OC 潛水間切換。

- 1 開始 **CCR** 潛水。
- 2 按下 **START** 鍵。
- 3 選擇 **切換至 OC**。
資料畫面的分隔線轉為紅色，裝置將使用中的呼吸氣體切換為您的 OC 減壓氣體。
備註：如果您沒有設定 OC 減壓氣體，裝置會切換至您的稀釋氣體。
- 4 如有需要，按下 **START** 鍵，並選擇 **氣體** 以手動切換至備用氣體。
- 5 按下 **START** 鍵，並選擇 **切換至 CC** 以回到 CC 潛水。

執行安全停留

你應該於每次的潛水中執行安全停留，以幫助降低罹患減壓病的風險。

- 1 在下潛至至少 11 公尺後，上升至 5 公尺處。
資料畫面上會出現安全停留資訊。



- | | |
|---|---------------------------------------|
| ① | 安全停留深度上限。 |
| ② | 安全停留計時器。
當您接近深度上限的 1 公尺內，計時器會開始倒數。 |

- 2 保持在安全停留深度上限的 2 公尺以內，直到安全停留計時器歸零。

備註：如果您上升到超過安全停留深度上限 3 公尺以上，安全停留計時器將會暫停，且裝置會提醒您下潛至安全停留深度上限以下。如果您下潛到 11 公尺以下時，安全停留計時器將會重置。

- 3 繼續上升至水面。

執行減壓停留

您應該於每次潛水中執行必要的減壓停留，以幫助降低罹患減壓病的風險。略過減壓停留將會大幅提高風險。

- 1 當您超過免減壓極限的時間 (NDL) 後，開始上升。
減壓停留資訊會出現在資料畫面中。



- | | |
|---|-----------|
| ① | 減壓停留深度上限。 |
| ② | 減壓停留計時器。 |

- 2 保持在減壓停留深度上限的 0.6 公尺以內，直到減壓停留計時器歸零。

備註：如果您上升到超過減壓停留深度上限 0.6 公尺以上，減壓停留計時器將會暫停，且裝置會提醒您下潛至減壓停留深度上限以下。深度與深度上限將會閃紅直到您回到安全的深度。

- 3 繼續上升至水面或下一個減壓停留。

開始泳池平潛活動

警告

進行自由潛水前需接受適當訓練。泳池平潛與開放水域自由潛水有許多相同的風險。切勿單獨潛水。

備註：自動潛水功能不會自動開始泳池平潛活動。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **泳池閉氣**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **無限制** 以開始非結構化訓練。
 - 選擇一個現有訓練，然後選擇 **進行訓練**。
 - 選擇 **建立** 以建立新的訓練 ([建立自訂泳池平潛訓練](#)，第 7 頁)。
- 4 如有需要，按下 **MENU** 鍵以編輯泳池大小或自動開始深度等潛水設定 ([泳池平潛設定](#)，第 8 頁)。
- 5 按下 **START** 鍵。
- 6 如有需要，選擇一個自由潛水項目。
- 7 如有需要，按下 **START** 鍵以開始調息計時器。
- 8 開始潛水。
當您達到 **自動開始** 設定的 **開始深度** 時，潛水計時器會自動開始 ([泳池平潛設定](#)，第 8 頁)。
- 9 當您準備好要結束目前的潛水時，上升到水面。
當您達到 **自動開始** 設定的 **結束深度** 時，潛水計時器會停止而休息計時器會自動開始 ([泳池平潛設定](#)，第 8 頁)。
- 10 如有需要，輸入游泳距離，再按下 **START** 鍵。
- 11 選擇一個選項：
 - 按下 **START** 鍵以檢視潛水中選單。
 - 按下 **DOWN** 鍵以在 **無限制** 訓練期間捲動至靜態閉氣碼錶。
 - 在水面休息期間，按下 **DOWN** 鍵以檢視您的前次潛水資訊。
- 12 如要結束潛水活動，按下 **START** 鍵，再選擇 **停止訓練 > 儲存**。
小秘訣：您可以在潛水日誌概覽中檢視潛水紀錄 ([檢視潛水日誌概覽](#)，第 8 頁)。

建立自訂泳池平潛訓練

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **泳池閉氣 > 建立**。
- 3 輸入自訂訓練名稱。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **總組數** 以編輯組數。
 - 選擇 **自由潛水** 以設定自由潛水項目、類型及間隔變更。
 - 選擇 **休息** 以設定休息類型及間隔變更。
 - 選擇 **預覽** 以檢視目前自訂訓練的詳細資料。
- 5 選擇 **套用** 以儲存自訂訓練。

編輯一個泳池平潛訓練

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **泳池閉氣**。

- 3 從清單中選擇一個訓練。
- 4 按下 **START** 鍵。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **編輯** 以編輯訓練的詳細資料(建立自訂泳池平潛訓練，第 7 頁)。
 - 選擇 **複製** 以建立此訓練的複本作為新的訓練。
 - 選擇 **重新命名** 以重新命名訓練。
 - 選擇 **刪除** 以刪除訓練。

泳池平潛設定

在時間錶面，按下 **START** 鍵，選擇 泳池閉氣，選擇一個訓練，再按下 **MENU** 鍵。

小秘訣：在潛水期間，按下 **START** 鍵並選擇 **設定** 以存取這些設定。

泳池大小：設定動態平潛訓練的泳池長度。

自動開始：設定潛水時自動開始及結束潛水計時器的深度。

訓練庫：顯示可用的泳池平潛訓練清單。您可以建立並編輯自訂訓練(建立自訂泳池平潛訓練，第 7 頁)。

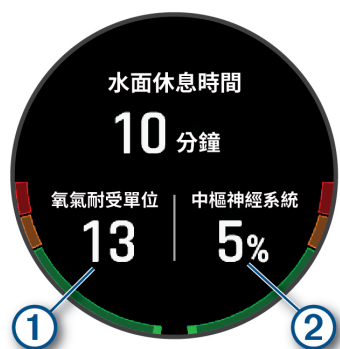
警示：設定潛水及休息時的泳池平潛警示(設定泳池平潛警示，第 4 頁)。

心率：啟用潛水活動時的心率感測器。**儲存的心率帶資料** 選項可啟用胸帶式心率感測器(如 HRM-Pro 系列配件)，讓您儲存潛水的心率資料。您可以在完成潛水活動後，在 Garmin Dive app 中檢視您的胸帶式心率資料。

檢視水面時間概覽

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視水面時間概覽。
- 2 按下 **START** 鍵以檢視您當下的氧氣耐受單位(OTU)和中樞神經系統氧中毒(CNS)百分比。

備註：潛水期間累積的氧氣耐受單位會在潛水結束 24 小時後失效。



①	綠：0 - 249 OTU。
	黃：250 - 299 OTU。
	紅：300 或更高 OTU。
②	綠：0 - 79% 組織負荷。
	黃：80 - 99% 組織負荷。
	紅：100% 或更高的組織負荷。

- 3 按下 **DOWN** 鍵以檢視您的組織負荷細節。

- 4 按下 **DOWN** 鍵可檢視您剩餘的禁止飛行時間，以及禁止飛行結束的時間。

檢視潛水日誌概覽

此概覽會顯示您最近記錄的潛水的摘要。

- 1 在時間錶面按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視潛水日誌概覽。
- 2 按下 **START** 鍵以檢視最近一次的潛水。
- 3 按下 **DOWN** 鍵 > **START** 鍵以檢視另一次潛水(選用)。
- 4 按下 **START** 鍵，並選擇一個選項：
 - 要檢視關於活動的更多資訊，選擇 **所有數據**。
 - 要檢視活動中多次自由潛水之一的資訊，選擇 **潛水**，並選擇一次潛水。
 - 要檢視您在泳池平潛之間的休息時間，選擇 **休息**。
 - 要儲存潛水入水點或出水點，選擇 **儲存所在位置**。
 - 要檢視活動的深度圖表，選擇 **深度**。
 - 要檢視活動的溫度圖表，選擇 **溫度**。
 - 要檢視每次自由潛水的速度圖表，選擇 **速度**。
 - 要檢視使用的氣體資訊，選擇 **氣體切換**。
備註：潛水期間有切換氣體才會出現此選項。
 - 要從手錶移除活動，選擇 **刪除**。
備註：從潛水日誌概覽刪除活動不會影響組織負載計算。

潛水完備程度



警告

潛水完備程度功能根據一組有限的因素計算潛水完備度分數，但並不會衡量您潛水是否安全。潛水員有責任判斷自己的潛水完備程度並安全地規劃及進行潛水，否則可能會導致意外發生，造成嚴重的人身傷害或死亡。

潛水完備程度為一個分數與一個簡短訊息，能夠協助您判斷是否做好可潛水的準備。分數會使用下列係數，並在一天中持續計算及更新：

- 睡眠分數(昨晚)
- 預估恢復時間
- 身體能量指數
- 時差程度
- 潛水記錄
- 睡眠紀錄(過去 3 晚)
- 訓練狀態

顏色區間	分數	說明
綠	75-100	良好 準備好潛水
黃	50-74	中 保持專注
橘	25-49	低 請謹慎小心
紅	1-24	不佳 潛水前休息

要查看潛水完備程度的變化趨勢，前往 Garmin Connect

app。

潛水計畫

您可以使用手錶計畫未來的潛水，例如計算呼吸氣體或免減壓極限 (NDL) 時間。計畫潛水活動時，手錶會採用您近期潛水的剩餘組織負荷資訊。

計算免減壓極限時間

您可以為之後的潛水計算免減壓極限時間 (No-decompression limit, NDL) 或最大深度。這些計算結果將不會被儲存和套用至您下一次的潛水。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **潛水計畫 > 計算 NDL**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要以目前組織負荷來計算免減壓極限時間，請選擇 **現在潛水**。
 - 要以未來某個時間點的組織負荷來計算免減壓極限時間，請選擇 **輸入水面時間**，並輸入您的水面時間。
- 4 輸入氧氣百分比。
- 5 選擇一個選項：
 - 要計算免減壓極限時間，選擇 **輸入深度**，並輸入計畫的潛水深度。
 - 欲計算最大深度，選擇 **輸入時間**，並輸入計畫的潛水時間。

畫面顯示免減壓極限時間、深度及最大工作深度。

備註：如果計劃的深度超過潛水電腦或呼吸氣體的 MOD，會出現警示訊息，且氣體 MOD 顯示為紅色。
- 6 按下 **DOWN** 鍵。
- 7 選擇一個選項：
 - 若要結束，選擇 **完成**。
 - 若要新增區間到潛水活動中，選擇 **新增重覆潛水**，並依照螢幕指示操作。

計算呼吸氣體

您可以透過調整三個值中的兩個值來計算 PO2 值、氧氣百分比或潛水的最大深度。計算受到潛水設定選單 (**潛水設定**，第 2 頁) 中水域類型設定的影響。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **計畫潛水 > 計算氣體**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵，然後選擇一個選項來計算：
 - 選擇 **PO2**。
 - 選擇 **O2%**。
 - 選擇 **深度**。
- 4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵來編輯第一個數值。

潛水警示

通知訊息	原因	手錶動作
無	您已完成減壓停留。	減壓停留的深度與時間會連續五秒閃爍藍光。
無	您的氧分壓 (PO2) 值已超過指定的警示極限值。	氧分壓 (PO2) 值閃爍黃光。

- 5 按下 **START** 鍵並按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵來編輯第二個數值。
當您編輯數值時，裝置會計算反白顯示選項的調整值。
- 6 如有需要，按下 **BACK** 鍵來計算其它選項的數值。

建立減壓計畫

您可以建立開放式減壓計畫並儲存以供未來潛水使用。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **潛水計畫 > 減壓計畫 > 新增**。
- 3 輸入減壓計畫的名稱。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **PO2** 以輸入單位為 bar 的最大氧分壓。
備註：裝置使用 PO2 值來切換氣體。
 - 選擇 **保守度** 輸入減壓計算時的保守度。
 - 選擇 **氣體** 輸入您的混合氣體。
 - 選擇 **上次減壓停留** 以輸入您上次減壓停留的深度。
 - 選擇 **潛水深度** 輸入最大潛水深度。
 - 選擇 **潛水時間** 輸入在底部的停留時間。
- 5 選擇 **儲存**。

使用減壓計畫

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **潛水計畫 > 減壓計畫**。
- 3 選擇一個減壓計畫。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **檢視** 以檢視減壓計畫。
 - 選擇 **套用** 以使用減壓計畫於特定潛水模式。
 - 選擇 **編輯** 變更減壓計畫的細部內容。
 - 選擇 **重新命名** 變更減壓計畫的名稱。
 - 選擇 **刪除 > ✓** 以移除減壓計畫。

高海拔潛水

在高海拔地區，大氣壓力較低，而您身體的含氮量也會比起在海平面開始潛水時要高。裝置會使用氣壓式氣壓感測器自動計算高度變化。減壓模型使用的絕對氣壓值不會受到錶面顯示的高度或儀錶壓力影響。

在潛水衣外佩戴手錶的小秘訣

- 使用加長矽膠潛水錶帶，將手錶佩戴於厚的潛水衣外。
- 關閉腕式心率以延長電池使用時間 (**潛水模式進階設定**，第 3 頁)。

通知訊息	原因	手錶動作
已累積 %1 OTU。請立即停止潛水。	您的氧氣耐受單位超過安全極限。潛水期間，%1 為累積單位值。	每兩分鐘通知一次，最多三次。
已累積 250 OTU。	您的氧氣耐受單位 (OUT) 位於 250 個單位，已接近 300 個單位的安全極限。	無
接近減壓停留點	您正位於減壓停留深度的其中一個區間 (3 公尺)。	無
接近免減壓極限 (NDL)	您的免減壓極限 (NDL) 時間還剩 10 分鐘。	當您還剩 5 分鐘的 NDL 時間時，警示會再次出現。
上升過快。請減速上升。	您持續 5 秒鐘以上，上升速率超過每分鐘 9.1 公尺。	無
電量極低。請立即停止潛水。	剩餘電量小於 10%。	此警示會出現在手錶低於 10% 電量，並處於下次潛水前的準備畫面時。
電量低。	剩餘電量小於 20%。	此警示會出現在手錶低於 20% 電量，並處於下次潛水前的準備畫面時。
繼續使用 %1。您可以隨時切換。	當提示您切換到氧氣含量較高的氣體時，您選擇了 稍後 ，或忽略了提示。	手錶將氣體標記為備用氣體並相應更新減壓指導。
CNS 中毒率位於 %1%。請立即停止潛水。	您的中樞神經中毒百分比過高。潛水期間，%1 顯示您目前的中樞神經中毒百分比。	每兩分鐘通知一次，最多三次。
CNS 中毒率位於 80%。	您的中樞神經中毒百分比位於安全極限的 80%。	此通知顯示在潛水活動進行，並處於下次潛水前的準備畫面時。
完成減壓停留	您完成所有的減壓停留。	無
請下潛低於減壓極限。	您高於減壓極限 0.6 公尺以上。	目前深度與停留深度閃紅。如果您待在減壓上限上方超過 3 分鐘，減壓鎖定功能將開始作用。
請下潛完成安全停留。	您高於安全停留上限 2 尺以上。	目前深度及停留深度閃爍黃光。
稀釋氣體 PO2 過低。補氣可能造成危險。	稀釋氣體的 PO2 太低，用稀釋氣體填充循環水肺呼吸迴路可能會產生危險。	無
潛水將於 %1 秒後結束。	手錶將自動結束並儲存潛水。潛水期間，%1 為秒數。	無
請勿潛水。無法讀取深度感測器。	在您開始潛水活動前，手錶的深度感測器資料無效或讀不到資料。	請勿開始潛水。請聯絡 Garmin 支援中心。
無法讀取深度感測器。請立即停止潛水。	在您開始潛水活動後，手錶的深度感測器資料無效或讀不到資料。	使用備用潛水電腦或潛水計畫，並結束潛水。請聯絡 Garmin 客戶服務支援中心。
超過免減壓極限 (NDL)。需立即進行減壓。	您已經超過您的 NDL 時間。	手錶開始提供減壓停留指引。
系統將不再發出氣體切換警示。	當提示您切換到氧氣含量較高的氣體時，您選擇了 永不 。	手錶將氣體標記為備用氣體並相應更新減壓指導。不再提示您切換到該氣體。
PO2 偏高。上升或切換至較低氧。	您的 PO2 值已超過指定的臨界值。	您的 PO2 值閃爍紅光。通知每 30 秒顯示一次，最多三次，直到您上升至安全的深度或切換氣體。
PO2 偏低。下潛或切換至較高氧。	您的 PO2 值已低於 0.18 bar。	若您在潛水開始後的 2 分鐘內，您的 PO2 值會閃爍黃光。除此之外，PO2 值會閃爍紅光。通知每 30 秒顯示一次，最多三次，直到下降至安全的深度或切換氣體。
完成安全停留	您已完成所有安全停留。	無
已開始安全停留	您在沒有其他減壓指引的情況下上升到 6 公尺以上。	安全停留倒數計時器開始計時 (如有設定)。
可安心切換至 %1。現在切換？	可安心在多氣體潛水中，使用氧氣含量較高的氣體。潛水時，%1 會替換為氣體名稱。	您可以立即切換氣體或等待之後切換。將出現一則確認訊息以供您選擇。

通知訊息	原因	手錶動作
已切換至高設定點。	手錶會自動切換到您指定的 CCR 高設定點。	無
已切換至低設定點。	手錶會自動切換到您指定的 CCR 低設定點。	無
泳池潛水將不會被儲存至潛水日誌中。	手錶在泳池潛水模式。	手錶不會儲存您目前的潛水到潛水日誌中。
手錶已重新啟動。請評估潛水狀態。	手錶在潛水期間重新啟動了。	手錶會在重新啟動時模擬潛水。由於可能尚未觸發其他警示，請評估您目前的深度和潛水條件。

潛水專門術語

中樞神經系統 (Central nervous system, CNS)：潛水時因暴露於較高的氧分壓 (PO₂) 而導致的中樞神經氧中毒量。

封閉式呼吸器 (Closed-circuit rebreather, CCR)：使用呼吸器循環吐出氣體並移除二氧化碳的潛水的潛水模式。

最大工作深度 (Maximum operating depth, MOD)：指一個氣體在氧分壓超過安全極限前可以使用的最大深度。

免減壓極限 (No decompression limit, NDL)：上升至水面時不需要減壓時間的潛水活動。

氧氣耐受單位 (Oxygen toxicity units, OTU)：潛水時因暴露於較高的氧分壓 (PO₂) 而導致的肺部氧中毒量。一個 OTU 等同於在一個標準大氣壓下呼吸 100% 的氧氣一分鐘。

氧分壓 (Partial pressure of oxygen, PO₂)：基於深度及氧氣百分比計算出的呼吸氣體中的氧氣壓力。

水面休息時間 (Surface interval, SI)：上次完成潛水後經過的時間。

返回水面時間 (Time to surface, TTS)：預估上升至水面需要的時間 (包含減壓停留)。

活動與應用程式

您的手錶可用於室內、戶外、運動及健身活動 ([活動與應用程式清單](#)，第 11 頁)。當您開始活動時，手錶會顯示和記錄感測器資料。您可以根據預設活動建立自訂活動或新活動 ([建立自訂活動](#)，第 22 頁)。結束活動後，您可以儲存活動並與 Garmin Connect 社群分享。

您也可以使用 Connect IQ app 新增 Connect IQ 活動與應用程式到您的手錶 ([Connect IQ 功能](#)，第 42 頁)。

如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

活動與應用程式清單

在時間錶面，按下 **START**，然後按下 **DOWN** 鍵捲動瀏覽活動與應用程式清單。您的最愛活動清單會出現在清單頂端 ([新增或移除一個最愛活動](#)，第 22 頁)。

備註：某些活動會出現在多個類別中。

類別	活動
潛水	自由潛水、自由潛水捕獵、CCR、儀錶潛水、多氣體、泳池閉氣、單一氣體

類別	活動
戶外	越野冒險賽、射箭、抱石、飛盤高爾夫、探險、釣魚、高爾夫、健行、騎馬、狩獵、直排輪、登山、步行
跑步	室內田徑跑步、障礙跑競賽、跑步、田徑跑步、越野跑步、跑步機、虛擬跑步、室內步行
自行車	自行車、自行車通勤、室內自行車、自行車旅遊、BMX 自行車越野、越野公路車、電動自行車、電動登山車、登山車、公路車
游泳	開放水域、泳池游泳、游跑、鐵人三項
健身房	拳擊、有氧、室內攀岩、橢圓機、爬樓層、HIIT、跳繩、綜合格鬥、皮拉提斯、室內划船、樓梯機、肌力訓練、瑜珈
冬季運動	山岳雙板滑雪、山岳單板滑雪、溜冰、雙板滑雪、單板滑雪雪地健行、傳統式越野滑雪、滑冰越野滑雪
水上運動	水上活動、獨木舟、風箏衝浪、划船、浮潛、立式衝浪、衝浪、漂漂河、寬板滑水、水橈滑水、激流、風浪板
團隊運動	美式足球、棒球、籃球、板球、草地曲棍球、冰上曲棍球、袋棍球、橄欖球、足球、壘球、終極飛盤、排球
球拍運動	羽球、籠式網球、匹克球、平台網球、美式壁球、壁球、桌球、網球
賽車運動	全地形車、摩托車越野、摩托車、陸路旅行、雪地摩托車
其他	呼吸訓練、遊戲、Garmin Share、跳傘、導航、戰術、追蹤我
應用程式	ABC、廣播心率、行事曆、時鐘、歷史紀錄、Messenger、月相、音樂控制、健康快報、通知、計畫潛水、投影航點、脈搏血氧、參考點、設定、日出與日落、潮汐、電子錢包、天氣、訓練

開始活動

當您開始一個活動，GPS 會自動開啟 (如有需要)。

- 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 選擇一個選項：
 - 從最愛活動中選擇一個活動。
 - 選擇 ，並從延伸活動清單中選擇一個活動。
- 如果活動需要 GPS，到戶外天空無遮蔽處等待，直到手錶就緒。

手錶在偵測到您的心率、接收到 GPS 訊號(如有需要)，並連結到無線感測器(如有需要)後，即準備就緒。

4 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。

記錄活動小秘訣

- 開始活動前請先為手錶充電(為手錶充電，第 51 頁)。
- 按下 **BACK** 鍵來記錄計圈、開始一組新的訓練 / 姿勢、或進到下個訓練步驟。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視更多的資料畫面。
- 向上或向下滑以檢視更多的資料畫面。
- 長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **電量模式** 以使用電量模式來延長電池效能(自訂電量模式，第 49 頁)。

結束活動

- 1 按下 **STOP** 鍵。
 - 2 選擇一個選項：
 - 要繼續活動，請選擇 **繼續**。
 - 要儲存活動並檢視詳細資訊，請選擇 **儲存**，按下 **START** 鍵，然後選擇一個選項。
備註：儲存活動後，可以輸入自我評量資料(評量活動，第 12 頁)。
 - 要暫停活動之後再繼續，請選擇 **稍後繼續**。
 - 要記錄計圈，請選擇 **計圈**。
您可以選擇 ↺ 捨棄某些活動的計圈(如何取消計圈鍵操作？，第 53 頁)。
 - 要沿著原路導航回活動的起點，選擇 **回到起點 > TracBack**。
備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 要以直線導航回活動的起始點，請選擇 **回到起點 > 直線返回**。
備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 要測量您在活動結束時的心率及兩分鐘後心率之間的差異，請選擇 **恢復心率**，並等待計時器倒數。
 - 要取消活動，請選擇 **放棄**。
- 備註：**停止活動 30 分鐘後，手錶會自動儲存活動。

評量活動

備註：並非所有活動都有此功能。

您可以為特定活動自訂自我評量設定(活動與應用程式設定，第 22 頁)。

- 1 完成活動後，選擇 **儲存**(結束活動，第 12 頁)。
- 2 選擇一個對應您感受的難度的數字。
備註：您可以選擇 **⏭** 略過自我評量。
- 3 選擇您在活動中的感受。

您可以在 Garmin Connect app 中檢視評量。

戶外活動

高爾夫

開始打高爾夫

備註：若有新增或修改球場資料的需求，請至高爾夫球場勘誤回報。

第一次在某個球場打球前，您必須先使用 Garmin Connect app 下載該球場(Garmin Connect，第 42 頁)。下載過球場將自動更新。

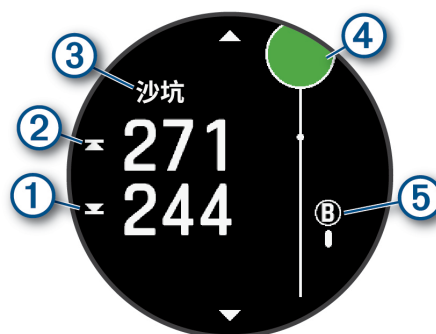
在開始打高爾夫之前，請先將手錶充飽電(為手錶充電，第 51 頁)。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **高爾夫**。
- 3 到戶外，等待裝置接收衛星訊號。
- 4 從球場清單選擇一個球場。
- 5 選擇 **✓** 以記錄分數。
- 6 選擇一個發球台。
- 7 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽球洞。
當您移動到下一個球洞，裝置會自動轉換。
- 8 結束活動後按下 **START** 鍵，再選擇 **結束球局**。

檢視障礙區

您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞與球道上障礙區的距離。裝置會個別或分組顯示會影響您揮桿選擇的障礙區以協助您決定打點或飛越的距離。

- 1 在球洞資訊畫面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **障礙區**。



- 螢幕上會出現與最靠近的障礙區前緣 ① 及後緣 ② 的距離。
- 障礙區類型 ③ 會顯示於畫面頂端。
- 畫面頂端的半圓形 ④ 代表果嶺。果嶺下方的線條代表球道中線。
- 障礙區 ⑤ 會以字母標示障礙區在球洞的順序，並以相對於球道的位置顯示於果嶺下方。

- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視目前球洞其他障礙區。

高爾夫選單

球局進行中，按下 **GPS** 鍵以檢視高爾夫選單中的更多功能。

結束球局：結束目前球局。

檢視果嶺：讓您移動旗桿位置以取得更精準的距離(移動旗桿，第 13 頁)。

障礙區：顯示目前球洞的障礙區(檢視障礙區，第 12 頁)。

測量擊球距離：顯示 Garmin AutoShot 功能記錄的前一次擊球距離(檢視揮桿紀錄，第 13 頁)。您也可以手動記錄擊球距離(手動測量擊球距離，第 13 頁)。

打點：顯示目前球洞的打點。

計分卡：開啟計分卡以編輯分數(計分，第 13 頁)。

里程計：顯示已記錄的時間、距離和移動步數。這會隨著球局開始或結束自動開啟或關閉。

球桿數據：顯示每支高爾夫球桿的數據，例如距離與準確度資訊。在您配對相容的 Approach 球桿追蹤感測器或啟用 **球桿提示** 設定後出現。

日出與日落：顯示當天的日出、日落和暮光時間。

設定：自訂高爾夫活動設定(活動與應用程式設定，第 22 頁)。

移動旗桿

您可以放大檢視果嶺，也可以移動旗桿位置。

- 1 在球洞資訊畫面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **檢視果嶺**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵來移動旗桿位置。
- 4 按下 **BACK** 鍵。

球洞資訊畫面會更新距離以顯示新的旗桿位置，旗桿位置只儲存於目前球局。

檢視揮桿紀錄

必須啟用計分，裝置才能自動偵測及記錄揮桿。

您的裝置具備自動偵測與記錄揮桿的功能。每當您在球道上揮桿，裝置便會記錄擊球距離，讓您稍後查看。

小秘訣：將裝置佩戴在引導手腕上，並紮實地擊球，自動偵測的效果會最好。推桿則不會被記錄。

- 1 打高爾夫時，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **測量擊球距離**。
畫面出現您上一桿的擊球距離。
備註：當您再次擊球、推桿或移動至下個球洞時，距離數值會自動重置。
- 3 按下 **DOWN** 鍵。
- 4 選擇 **過去揮桿** 檢視所有擊球距離紀錄。

手動測量擊球距離

如果手錶未偵測到揮桿，您可以手動新增，但必須要從揮桿的位置新增。

- 1 揮桿並檢視球的落點。
- 2 在球洞資訊畫面，按下 **START** 鍵。
- 3 選擇 **測量擊球距離**。
- 4 按下 **DOWN** 鍵。
- 5 選擇 **新增揮桿** > ✓。
- 6 如有需要，可以輸入這一桿使用的球桿。
- 7 步行或搭球車到球的位置。

下次您揮桿時，手錶會自動記錄您上一桿的擊球距離。如有需要，您也可以手動新增揮桿。

計分

- 1 在球洞資訊畫面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **計分卡**。
到達果嶺就會出現計分卡。

3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽球洞。

4 按下 **START** 鍵以選擇球洞。

5 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵設定分數。
您的總分也將更新。

記錄數據

記錄數據前，必須先啟用數據追蹤(活動與應用程式設定，第 22 頁)。

- 1 在計分卡上，選擇一個球洞。
- 2 輸入包含推桿的總桿數，並按下 **START** 鍵。
- 3 設定已推桿數，並按下 **START** 鍵。
備註：推桿數僅用於數據追蹤，不會增加您的分數。
- 4 如有需要，選擇一個選項：
備註：如果您位於標準桿 3 桿的球洞上，則不會出現球道資訊。
 - 如果球有擊上球道，選擇 **球道上**。
 - 如果球偏離了球道，選擇 **往右偏離** 或 **往左偏離**。
- 5 如有需要，輸入罰桿數。

計分設定

球局進行中，按下 **START** 鍵，然後選擇 **設定** > **計分**。

計分方式：變更裝置的計分方式。

差點計分：啟用差點計分。

設定差點：開啟差點計分時設定您的差點。

顯示分數：在計分卡頂部顯示您本球局的總分(計分，第 13 頁)。

數據追蹤：啟用追蹤統計資料包括推桿數、標準桿上果嶺和球道正確率。

罰桿：在打高爾夫球時啟用罰桿數追蹤功能(記錄數據，第 13 頁)。

提示：設定裝置在球局開始時詢問您是否想要計分。

關於定分式比賽計分

當您選擇定分式比賽計分時(活動與應用程式設定，第 22 頁)，是以相對於標準桿所用之桿數計點，球局結束時分數最高者獲勝。此裝置是依照美國高爾夫協會制定之標準給點。

定分式計分賽的計分卡會顯示點數而非桿數。

點數	相對於標準桿之使用桿數
0	多 2 桿以上
1	多 1 桿
2	標準桿
3	少 1 桿
4	少 2 桿
5	少 3 桿

大字模式

您可以調整球洞資訊畫面上顯示的數字大小。

- 1 球局進行中，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **設定** > **大字模式**。
與果嶺前、中、後的距離會以大型字體顯示在球洞資訊畫面上。
- 3 按下 **START** 鍵以檢視更多資料及設定。

記錄抱石活動

進行抱石活動時可以記錄路線，也就是在巨石或多塊岩石上的攀登路徑。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **抱石**。
- 3 選擇一個難度系統。
備註：您下次進行抱石活動時，手錶會自動採用此難度系統。您可以長按 **MENU** 鍵，選擇活動設定，並選擇 **難度系統** 來變更系統。
- 4 選擇路線的難度等級。
- 5 按下 **START** 鍵以開始路線計時。
- 6 開始第一個路線。
- 7 按下 **BACK** 鍵以結束路線。
- 8 選擇一個選項：
 - 如要儲存成功完成的路線，請選擇 **已完成**。
 - 如要儲存未順利完成的路線，請選擇 **已嘗試**。
 - 如要刪除路線，請選擇 **放棄**。
- 9 當您完成休息後，按下 **BACK** 鍵以開始下一條路線。
- 10 每一條路線皆重複這些步驟，直到完成活動。
- 11 完成最後一條路線後，按下 **STOP** 鍵停止路線計時器。
- 12 選擇 **儲存**。

探險

當您要記錄多天的活動時，可以使用 **探險** 活動以延長電池使用時間。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **探險**。
- 3 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
裝置會進入低耗電模式並每小時標記一次 GPS 點位。為最大化電池效能，裝置會關閉所有感測器與配件，包含與手機的連結。

手動記錄追蹤標記

探險活動期間，會根據所選的記錄間隔自動記錄追蹤標記。您可以隨時手動記錄追蹤標記。

- 1 在探險活動中，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **新增標記**。

檢視追蹤標記

- 1 在探險活動中，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **檢視追蹤標記**。
- 3 從清單中選擇一個追蹤標記。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **前往** 以開始導航至追蹤標記。
 - 選擇 **詳細資訊** 以檢視追蹤標記的詳細資訊。

開始釣魚

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **釣魚**。
- 3 按下 **START** 鍵。
- 4 按下 **START** 鍵，並選擇一個選項：
 - 要新增釣到的魚並儲存位置，選擇 **記錄漁獲**。

- 要儲存目前所在位置，選擇 **儲存位置**。
 - 要為活動設定間隔計時器、結束時間或結束時間提醒，選擇 **釣魚計時器**。
 - 要導航回活動的起點，選擇 **回到起點**，並選擇一個選項。
 - 要檢視您已儲存的位置，選擇 **已儲存位置**。
 - 要導航到目的地，選擇 **導航**，並選擇一個選項。
 - 要編輯活動設定，選擇 **設定**，並選擇一個選項 ([活動與應用程式設定，第 22 頁](#))。
- 5 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，然後選擇 **結束釣魚**。

狩獵

您可以儲存與您的狩獵相關的地點並檢視已儲存地點的地圖。狩獵活動期間，裝置會使用節省電池效能的 GNSS 模式。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **狩獵**。
- 3 按下 **START** 鍵，然後選擇 **開始狩獵**。
- 4 按下 **START** 鍵，並選擇一個選項：
 - 要導航回活動的起點，選擇 **回到起點**，並選擇一個選項。
 - 要儲存目前所在位置，選擇 **儲存位置**。
 - 要檢視在這次狩獵活動期間儲存的位置，選擇 **狩獵位置**。
 - 要檢視所有先前儲存的位置，選擇 **已儲存位置**。
 - 要導航到目的地，選擇 **導航**，並選擇一個選項。
- 5 完成狩獵後，按下 **STOP** 鍵，然後選擇 **結束狩獵**。

跑步

開始田徑跑步

在開始田徑跑步之前，請先確定您是在標準的 400 公尺跑道上進行。

您可以使用田徑跑步活動來記錄您的戶外田徑數據，包含公尺距離及各圈時間。

- 1 站在戶外跑道上。
- 2 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 3 選擇 **田徑跑步**。
- 4 等待手錶接收衛星訊號。
- 5 如果您在第一個跑道，請跳到步驟 11。
- 6 按下 **MENU** 鍵。
- 7 選擇該活動設定。
- 8 選擇 **跑道編號**。
- 9 選擇一個跑道編號。
- 10 按兩下 **BACK** 鍵回到活動計時器。
- 11 按下 **START** 鍵。
- 12 在跑道上跑步。
- 13 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

記錄田徑跑步小秘訣

- 等待手錶接收到衛星訊號後，再開始田徑跑步。
- 第一次在不熟悉的跑道跑步時，請跑四圈以校正跑道距離。

您應稍微跑超過起跑點以完成一圈。

- 各圈請跑在同一個跑道上。

備註：預設的 AutoLap 距離為 1600 公尺，或繞田徑場的四圈。

- 如果您不是跑在第 1 跑道，請在活動設定中設定跑道編號。

開始虛擬跑步

您可以將手錶與相容的第三方 app 配對，以傳送配速、心率或步頻數據。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **虛擬室內跑步**。
- 3 在平板、筆電或手機上，開啟 Zwift™ app 或其他虛擬訓練 app。
- 4 依照畫面指示開啟跑步活動及配對裝置。
- 5 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
- 6 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

校正跑步機距離

要記錄更準確的跑步機跑步距離，您可以在完成至少 2.4 公里的跑步機跑步活動後校正跑步機距離。如果您使用多台跑步機，您可以在每個跑步機或每次跑步後手動校正跑步機距離。

- 1 開始一個跑步機活動 (**開始活動**，第 11 頁)。
- 2 在跑步機上跑步，直到手錶記錄到 2.4 公里以上的距離。
- 3 活動結束後，按下 **STOP** 鍵以停止活動計時器。
- 4 選擇一個選項：
 - 第一次校正跑步機距離，請選擇 **儲存**。裝置將會提示您完成跑步機校正。
 - 首次校正後要手動校正跑步機距離，選擇 **校正 & 儲存** > ✓。
- 5 確認跑步機螢幕上的跑步距離，並於手錶上輸入該距離。

記錄障礙賽活動

當您參加障礙跑比賽，可以使用 **障礙賽** 活動，記錄您在每個障礙所花的時間，以及在障礙之間跑動的時間。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **障礙賽**。
- 3 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
- 4 按下 **BACK** 鍵以手動標記每個障礙的開始與結束。
備註：您可以調整 **障礙追蹤** 設定以儲存您在賽道第一圈遇到的障礙位置。在您重複相同賽道時，手錶會使用已儲存的位置，在障礙及跑步間切換。
- 5 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

PacePro 配速訓練

許多跑者喜歡在競賽時佩戴配速手環以幫助他們達成競賽目標。而 PacePro 功能讓您可以基於距離及配速或距離及時間建立自訂配速環。您也可以為已知路線建立配速環，根據海拔變化優化您的配速分配。

您可以透過 Garmin Connect app 建立一個 PacePro 計畫。您可以在開始跑步前預先檢視路線的分段資訊及高

度表。

從 Garmin Connect 下載 PacePro 計畫

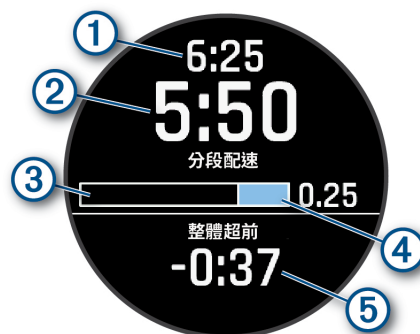
下載 PacePro 計畫前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 (**Garmin Connect**，第 42 頁)。

- 1 選擇一個選項：
 - 開啟 Garmin Connect app，選擇 ●●●。
 - 前往 connect.garmin.com。
- 2 選擇 **訓練與規劃** > **PacePro 配速策略**。
- 3 依照螢幕指示建立並儲存一個 PacePro 計畫。
- 4 選擇  或 **傳送至裝置**。

開始 PacePro 計畫

開始 PacePro 計畫之前，您必須先從您的 Garmin Connect 帳戶下載計畫。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個戶外跑步活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練** > **PacePro 計畫**。
- 5 選擇一個計畫。
- 6 按下 **START** 鍵。
小秘訣：接受 PacePro 計畫前，可先預覽分段時間、海拔圖及地圖。
- 7 選擇 **接受計畫** 以開始計畫。
- 8 如有需要，選擇 ✓ 以啟用路線導航。
- 9 按下 **START** 鍵以開始活動計時。



①	目標分段配速
②	目前分段配速
③	分段完成進度
④	分段剩餘的距離
⑤	整體超前或落後目標的時間

小秘訣：您可以長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **停止 PacePro** > ✓，即可停止 PacePro 計畫。活動計時器會繼續計時。

自行車

使用室內訓練台

使用相容的室內訓練台之前，必須透過 ANT+ 技術配對訓練台與您的手錶 (**配對無線感測器**，第 38 頁)。

您可以使用您的手錶搭配室內訓練台模擬跟隨路線、騎乘紀錄，或訓練的阻力。使用室內訓練台時，GPS 會自

動關閉。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **室內騎乘**。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **智慧訓練台選項**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **自由騎乘** 以開始騎乘。
 - 選擇 **跟隨訓練** 以跟隨已儲存的訓練 ([訓練課表](#)，第 20 頁)。
 - 選擇 **跟隨路線** 以跟隨已儲存的路線 ([路線](#)，第 48 頁)。
 - 選擇 **設定功率** 以設定目標功率。
 - 選擇 **設定坡度** 以設定模擬坡度數值。
 - 選擇 **設定阻力** 以設定施加於訓練台的阻力值。
- 6 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
訓練台會根據路線或騎乘紀錄的海拔資訊增加或減少阻力。

游泳

備註：手錶於游泳活動時會啟用腕式心率。

游泳專門術語

趟：從泳池一端游到另一端為一趟。

組：連續一到多趟為一組。每次休息後開始新的一組。

划水數：佩戴手錶的手臂每完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

SWOLF：SWOLF 分數是完成泳池一趟所需的時間(以秒為單位)，加上該趟划水次數的總和。例如花 30 秒與 15 次划水數游完單趟泳池長度，則 SWOLF 為 45。若在開放水域游泳 SWOLF 會以 25 公尺為一趟。和高爾夫一樣 SWOLF 可測量游泳的效率，分數越低表示表現越佳。

泳式類型

泳式辨識功能僅適用於泳池游泳。裝置會在您在您游完一趟之後辨識您的泳式，可在游泳歷史紀錄及 Garmin Connect 中檢視資訊。您也可以將泳式設定為自訂資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 22 頁)。

自由式	又稱捷泳，是最符合人體工學也最快的泳式。
仰式	又稱背泳，是仰臥於水面的游泳姿勢。
蛙式	又稱胸泳，是模仿青蛙游泳的一種泳姿。
蝶式	手臂在頭前入水完成划水循環，因姿勢像蝴蝶而得名。
混合	一個間歇活動中有超過一種泳式。
分解動作	供分解動作記錄使用 (分解動作訓練 ，第 16 頁)。

游泳活動小秘訣

- 按下 **BACK** 鍵在開放水域記錄間歇訓練。
- 開始泳池游泳活動前，請依照螢幕指示選擇泳池大小或輸入自訂大小。
手錶會以完成的趟數測量並記錄距離。泳池大小須正確才能顯示準確的距離。下次開始泳池活動時，手

錶會使用這次設定的泳池大小。您可以按下 **MENU** 鍵、選擇活動設定，再選擇 **泳池大小** 來進行變更。

- 為取得準確的結果，請游完泳池全長，並整趟使用同一個泳式。休息時請暫停活動計時器。
- 泳池游泳期間，按下 **BACK** 鍵 記錄休息 ([自動休息與手動休息](#)，第 16 頁)。
手錶會自動記錄泳池游泳的組別與趟數。
- 為協助手錶計算您的趟數，在第一次划水前請用力蹬牆並向前滑行。
- 在進行分解動作訓練時，您必須暫停活動計時器或使用分解動作訓練功能 ([分解動作訓練](#)，第 16 頁)。

自動休息與手動休息

備註：休息期間不會記錄游泳資料。您可以按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資料畫面。

自動休息功能僅適用於泳池游泳。手錶會自動偵測休息狀態，並顯示休息畫面。如果您休息超過 15 秒，手錶將會自動建立一個休息組別。當您繼續游泳時，手錶會自動開始一個新的游泳組別。您可以在活動選項中開啟自動偵測休息功能 ([活動與應用程式設定](#)，第 22 頁)。

小秘訣：為了取得準確的自動休息偵測結果，休息時請盡量減少手臂的動作。

在泳池或開放水域游泳活動期間，您可以按下 **BACK** 鍵手動記錄休息組別。

分解動作訓練

分解動作功能僅適用於泳池游泳。您可以使用分解動作功能手動記錄踢水、單手游泳、或任何不屬於游泳四式中的游泳類型。

- 1 泳池游泳活動期間，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視分解動作畫面。
- 2 按下 **BACK** 鍵開始計時。
- 3 當您完成一個技術訓練後，按下 **BACK** 鍵。
分解動作計時器停止，但活動計時器仍會持續記錄整段游泳活動。
- 4 選擇剛完成的分解動作的距離。
距離的增減量取決於您在活動模式中選擇的泳池大小。
- 5 選擇一個選項：
 - 按下 **BACK** 鍵開始另一個技術訓練。
 - 要開始一組游泳，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵回到游泳訓練畫面。

複合式運動

三鐵、二鐵，或其他複合式運動的選手可以善用如 **鐵人三項** 或 **游跑** 等複合式運動活動。在複合式運動活動期間，您可以轉換運動並持續查看總時間。例如，您可以從騎乘自行車轉換至跑步，並檢視您在整個複合式運動中的總騎乘與總跑步時間。

您可以自訂複合式運動，也可以使用為標準三鐵設置的預設鐵人三項活動。

鐵人三項訓練

在參加鐵人三項時，您可以選擇鐵人三項活動以快速轉換運動項目、記錄各項目運動時間，並儲存完整活動。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。

2 選擇 **鐵人三項**。

3 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

備註：複合式運動活動預設開啟 **自動轉換運動**（[活動與應用程式設定](#)，第 22 頁）。

4 如有需要，在每次轉換的開始與結束時，按下 **BACK** 鍵（[如何取消計圈鍵操作？](#)，第 53 頁）。

轉換功能預設為開啟，轉換時間會與活動時間分開記錄。

可以在三鐵活動設定中開啟或關閉運動項目轉換功能。如果關閉轉換功能，按下 **BACK** 以變更運動。

5 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

建立複合式運動活動

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。

2 選擇 **新增 > 複合式運動**。

3 選擇複合式活動類型，或輸入自訂名稱。

重複的活動名稱會加上數字。例如：鐵人三項(2)。

4 選擇兩個以上的活動。

5 選擇一個選項：

- 選擇一個選項以自訂特定的活動設定，例如您可以選擇是否要包含轉換區。
- 選擇 **結束** 以儲存並使用此複合式運動活動。

6 選擇 **✓** 將此活動加入最愛清單。

健身活動

手錶可以用於室內訓練，例如室內田徑跑步或使用固定式健身車或室內訓練台。室內活動期間 GPS 會關閉（[活動與應用程式設定](#)，第 22 頁）。

關閉 GPS 跑步或步行時，手錶會使用內建的加速度計來計算速度與距離。加速度計會自動校正，在戶外使用 GPS 跑步或步行數次後，速度與距離數據的準確率將會提升。

小秘訣：握住跑步機扶手會降低準確率。

關閉 GPS 騎乘時，將無法取得速度與距離資訊，除非搭配速度或踏頻感測器（選購）才能將速度與距離數據傳送至手錶。

記錄肌力訓練活動

您可以在肌力訓練活動中記錄組數。一個動作重複多次為一組。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。

2 選擇 **肌力訓練**。

3 選擇一個訓練。

4 按下 **DOWN** 鍵以檢視訓練步驟清單（選用）。

小秘訣：檢視訓練步驟時，您可以按下 **START** 鍵，再按下 **DOWN** 鍵檢視步驟動畫（如有）。

5 檢視完訓練步驟後，按下 **START** 鍵，然後選擇 **開始訓練**。

6 按下 **START** 鍵，並選擇 **開始訓練**。

7 開始第一組動作。

手錶會記錄動作的次數。次數會在您完成至少 4 次動作時出現。

小秘訣：手錶每一組只能為一種動作計數。要更換動作之前，應先結束這一組並開始新的一組動作。

8 按下 **BACK** 鍵以結束這一組動作，並轉換至下個動作（如有）。

手錶會顯示這一組的總次數。

9 如有需要，按下 **UP** 鍵 或 **DOWN** 鍵編輯次數。

小秘訣：您也可以新增此組的重量。

10 如有需要，在休息結束時按下 **BACK** 鍵以開始下一組。

11 繼續進行每一組肌力訓練，直到完成活動。

12 完成最後一組後，按下 **START** 鍵，並選擇 **結束訓練**。

13 選擇 **儲存**。

記錄 HIIT 活動

您可以使用專用的計時器記錄高強度間歇訓練 (HIIT) 活動。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。

2 選擇 **HIIT**。

3 選擇一個選項：

- 選擇 **無限制** 以記錄開放、非結構化的 HIIT 活動。
- 選擇 **HIIT 計時器 > AMRAP 訓練** 以於設定時間內記錄盡可能多組訓練。
- 選擇 **HIIT 計時器 > EMOM** 以於每一分鐘記錄設定次數的動作。
- 選擇 **HIIT 計時器 > Tabata 訓練** 以交替進行 20 秒的最高強度訓練與 10 秒的休息。
- 選擇 **HIIT 計時器 > 自訂** 以設定動作時間、休息時間、動作數量與組數。
- 選擇 **訓練** 以跟隨儲存的訓練。

4 如有需要，依照螢幕指示操作。

5 按下 **START** 鍵開始第一組動作。

手錶將顯示倒數計時器與您當下的心率。

6 如有需要，按下 **BACK** 鍵手動開始下一組動作或休息。

7 活動結束後，按下 **STOP** 鍵以停止活動計時器。

8 選擇 **儲存**。

記錄室內攀岩活動

進行室內攀岩活動時可以記錄路線，也就是在室內攀岩牆上的攀登路徑。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。

2 選擇 **室內攀岩**。

3 選擇 **✓** 以記錄路線數據。

4 選擇一個難度系統。

備註：您下次進行室內攀岩活動時，裝置會自動採用這個難度系統。您可以長按 **MENU** 鍵，選擇活動設定，然後選擇 **難度系統** 來變更系統。

5 選擇路線的難度等級。

6 按下 **START** 鍵。

7 開始第一個路線。

備註：路線計時期間，裝置會自動鎖定按鍵以免誤

按。長按任一按鍵即可解鎖手錶。

8 完成路線後，回到地面。

當您在地面時，休息計時器會自動開始。

備註：如有需要，您可以按下 **BACK** 鍵結束路線。

9 選擇一個選項：

- 如要儲存成功完成的路線，請選擇 **已完成**。
- 如要儲存未順利完成的路線，請選擇 **已嘗試**。
- 如要刪除路線，請選擇 **放棄**。

10 輸入這條路線落下的次數。

11 當您完成休息後，按下 **BACK** 鍵並開始下一條路線。

12 每一條路線皆重複這些步驟，直到完成活動。

13 按下 **STOP** 鍵。

14 選擇 **儲存**。

冬季運動

檢視您的滑雪滑降

使用自動偵測滑降功能，手錶會記錄雙板或單板滑雪每次滑降的詳細資訊。此功能在雙板與單板下坡滑雪預設為開啟。它會在您往下坡移動時，自動記錄新的雙板或單板滑雪滑降。

1 開始一個雙板或單板滑雪活動。

2 長按 **MENU** 鍵。

3 選擇 **檢視滑降**。

4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視您的前次滑降、目前滑降與總滑降。

滑降畫面包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總下降。

記錄山岳雙板或單板滑雪活動

山岳雙板或單板滑雪活動可以讓您在上坡及下坡追蹤模式之間切換，以準確追蹤您的數據。您可以自訂 **模式追蹤** 設定，選擇自動或手動切換追蹤模式 (**活動與應用程式設定**，第 22 頁)。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。

2 選擇一個選項：

- 選擇 **山岳滑雪**。
- 選擇 **山岳單板滑雪**。

3 選擇一個選項：

- 如果您要在爬升段開始活動，選擇 **爬升中**。
- 如果您要在滑降段開始活動，選擇 **滑降中**。

4 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

5 如有需要，按下 **BACK** 鍵以切換爬升及滑降追蹤模式。

6 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

越野滑雪功率資料

備註：HRM-Pro 系列配件必須透過 ANT+ 技術與 Descent 手錶配對。

您可以將您相容的 Descent 手錶與 HRM-Pro 系列配件配對以即時查看您的越野滑雪表現。輸出功率的測量單位為瓦特。會影響功率的因素包含速度、海拔高度變化、風速和雪況。您可以使用輸出功率測量及提升您的滑雪

表現。

備註：滑雪功率值通常會低於自行車功率值，這是正常的現象，因為人類滑雪的效率比騎自行車時低。在同樣的訓練強度下，滑雪功率值比自行車功率值低 30-40% 是很常見的。

水上運動

衝浪

您可以使用衝浪活動記錄自己的衝浪。活動結束後，您可以檢視浪數、最長的浪，以及最大速度。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。

2 選擇 **衝浪**。

3 在海灘上等待，直到您的手錶取得 GPS 訊號。

4 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

5 完成活動後，按下 **STOP** 鍵停止活動計時器。

6 選擇 **儲存** 以檢視衝浪活動的摘要。

檢視您的水上運動滑行

手錶會使用自動滑行功能記錄水上運動每次滑行的詳細資訊。此功能會根據您的移動自動記錄新的滑行。活動計時器會在您停止移動時暫停，並在您的移動速度增加時自動開始。您可以在暫停畫面或活動計時中檢視滑行的詳細資訊。

備註：並非所有水上活動都有此功能。

1 開始一個水上運動。

2 長按 **MENU** 鍵。

3 選擇 **檢視滑降**。

4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視您的前次滑降、目前滑降與總滑降。

滑行畫面包含時間、移動距離、最大速度與平均速度。

其他活動與應用程式

跳傘



警告

跳傘功能僅供經驗豐富的跳傘者使用，此功能不可作為主要的跳傘高度計。如果無法輸入正確的跳傘相關資訊，有導致嚴重的人身傷害或死亡的可能。

跳傘功能遵循軍事訓練標準計算高空釋放點(HARP)。手錶會自動檢測跳傘活動，使用氣壓計和電子羅盤輔助您到預期命中點(DIP)。

跳傘類型

跳傘功能提供您三種跳傘類型：**HAHO**、**HALO**，或 **定點**。跳傘類型會決定還需要哪些設定資訊。無論是哪種跳傘類型，跳傘高度和開傘高度都是以高於地平面(AGL)的英尺數計算。

HAHO：高空高開跳傘。跳傘員從非常高的高度跳下，並在高空打開降落傘。您必須設定 DIP 與至少 1,000 英尺的跳傘高度，系統會假定開傘高度與跳傘高度相同。常見的跳傘高度介於 12,000 至 24,000 英尺 AGL。

HALO：高空低開跳傘。跳傘員從非常高的高度跳下，然後在低空打開降落傘。除了 HAHO 類型所需的資訊之外，還須設定開傘高度。開傘高度不得高於跳傘高度。常見的開傘高介於 2,000 至 6,000 英尺 AGL。

定點：系統會假定跳傘期間的風速及風向皆不變。跳傘高度不得低於 1,000 英尺。

輸入跳傘資訊

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **跳傘**。
- 3 選擇跳傘類型 ([跳傘類型](#)，第 18 頁)。
- 4 完成下列一或多項操作以輸入您的跳傘資訊：
 - 選擇 **DIP** 以設定目標降落地點。
 - 選擇 **跳傘高度**，設定預定從飛機上跳下的跳傘高度 AGL (英尺)。
 - 選擇 **開傘高度**，設定預定打開降落傘的開傘高度 AGL (英尺)。
 - 選擇 **前拋距離**，設定因飛機速度而造成的水平移動距離 (公尺)。
 - 選擇 **HARP 方向**，設定因飛機速度而造成的移動方向 (角度)。
 - 選擇 **風速**，設定風速 (節) 與風向 (角度)。
 - 選擇 **恆定值** 可微調跳傘計畫的部分資訊。視跳傘類型，您可以選擇 **% 最大值**、**安全係數**、**K- 開傘**、**K- 自由落體** 或 **K- 定點**，然後輸入更多資訊 ([恆定值設定](#)，第 19 頁)。
 - 選擇 **自動 DIP**，在跳傘後自動啟用導航至 DIP 的功能。
 - 選擇 **前往 HARP** 以開始往 HARP 導航。

輸入 HAHO 與 HALO 跳傘的風速資訊

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **跳傘**。
- 3 選擇跳傘類型 ([跳傘類型](#)，第 18 頁)。
- 4 選擇 **風速 > 新增**。
- 5 選擇一個高度。
- 6 以節為單位輸入風速，然後選擇 **完成**。
- 7 以度為單位輸入風向，然後選擇 **完成**。
風速的值會新增至清單中。只有清單中的風速相關值會用於計算。
- 8 針對每個高度重複步驟 5 到 7。

重置風速資訊

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **跳傘**。
- 3 選擇 **HAHO** 或 **HALO**。
- 4 選擇 **風速 > 重置**。

所有風速值將會從清單中移除。

輸入定點跳傘的風速資訊

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **跳傘 > 定點 > 風速**。
- 3 以節為單位輸入風速，然後選擇 **完成**。
- 4 以度為單位輸入風向，然後選擇 **完成**。

恆定值設定

選擇 **跳傘**，選擇一種跳傘類型，再選擇 **恆定值**。

% 最大值：為所有跳傘類型設定跳傘範圍。設定如小於 100%，會縮短至 DIP 的漂移距離；設定如大於 100%，則會增加漂移距離。建議經驗豐富的跳傘老手設定較小的數值，經驗不足的跳傘新手設定較大的數值。

安全係數：設定跳傘 (僅限 HAHO) 的誤差值。安全係數通常是大於二的整數值，由跳傘員根據跳傘規範決定。

K- 自由落體：根據降落傘傘蓋等級設定自由落體期間降落傘的風阻值 (僅限 HALO)。每頂降落傘皆必須標示 K 值。

K- 開傘：根據降落傘傘蓋等級，設定展開降落傘的風阻值 (HAHO 與 HALO)。每頂降落傘皆必須標示 K 值。

K- 定點：根據降落傘傘蓋等級，設定定點跳傘期間降落傘的風阻值 (僅限定點跳傘)。每頂降落傘皆必須標示 K 值。

遊戲

使用 Garmin GameOn App

手錶與電腦配對時，您可以在手錶上記錄遊戲活動並在電腦上檢視即時表現指標。

- 1 在電腦上，前往 www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn 並下載 Garmin GameOn app。
- 2 依照螢幕指示完成安裝。
- 3 開啟 Garmin GameOn app。
- 4 當 Garmin GameOn app 提示您配對手錶時，在手錶上按下 **START** 鍵，然後選擇 **遊戲**。
備註：手錶連結至 Garmin GameOn app 期間，手錶上的通知與藍牙功能將會停用。
- 5 選擇 **現在配對**。
- 6 從清單中選擇您的手錶，然後依照螢幕指示操作。

小秘訣：您可按下 **≡ > 設定**，以自訂您的設定、重新閱讀教學或移除手錶。您下次開 app 時，Garmin GameOn app 會在記住您的手錶與設定。如有需要，可以將手錶與其他電腦配對 ([配對無線感測器](#)，第 38 頁)。

- 7 選擇一個選項：
 - 在電腦上，啟動支援的遊戲即會自動開始遊戲活動。
 - 在手錶上，手動開始一個遊戲活動 ([記錄手動遊戲活動](#)，第 19 頁)。

Garmin GameOn app 會顯示您的即時表現指標。完成活動後，Garmin GameOn app 會顯示您的遊戲活動摘要與對戰資訊。

記錄手動遊戲活動

您可以在手錶上記錄遊戲活動並手動輸入每場比賽的數據。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **遊戲**。
- 3 按下 **DOWN** 鍵，選擇遊戲類型。
- 4 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

- 5 在比賽結束後按下 **BACK** 鍵以記錄比賽結果或排名。
- 6 按下 **BACK** 鍵以開始新的比賽。
- 7 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

檢視潮汐資訊

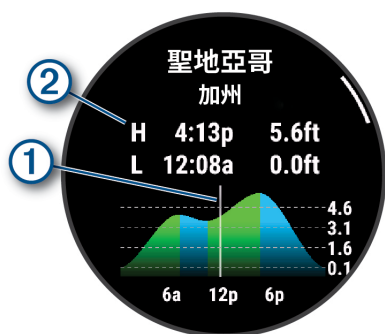
警告

潮汐資訊僅供參考。使用者有責任注意潮汐或水域相關公告及指示，以對周圍環境保持警覺，並即時做出安全判斷。未能注意下列警告，有可能導致個人事故，進而造成死亡或嚴重傷害。

備註：潮汐資訊依據您的 GPS 位置，於台灣由中央氣象局、於日本由 JMA、於中國大陸由國家海洋信息中心（經和風天氣）、於韓國由 KHOA、於世界其他地區由 World Weather Online 提供。

將手錶與相容的手機配對後，您可以檢視潮位站相關資訊，包含潮高和下次高潮面及低潮面的時間點。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **潮汐**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇一個最愛的或近期使用過的潮汐站。
 - 當您位於潮位站附近，並要使用現在位置時，選擇 **新增 > 現在位置**。
 - 要選擇已儲存的位置，選擇 **新增 > 已儲存位置**。
 - 要輸入位置的座標，選擇 **新增 > 座標**。畫面顯示現在日期的潮高 ① 及下次潮汐 ② 資訊的 24 小時潮汐變化圖。



- 4 按下 **DOWN** 鍵以檢視未來幾日的潮汐資訊。
 - 5 按下 **START** 鍵，選擇 **設為最愛** 以將此位置設為最愛的潮位站。
- 您最愛的潮位站會出現在應用程式中的清單最上方和概覽中。

設定潮汐警示

- 1 從 **潮汐** 應用程式，選擇一個已儲存的潮位站。
- 2 按下 **START** 鍵，並選擇 **設定警示**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要設定滿潮前的警報，選擇 **直到滿潮**。
 - 要設定乾潮前的警報，選擇 **直到乾潮**。

訓練課表

您可以建立自訂的訓練課表，包含各個步驟以及不同距離、時間、卡路里的目標。您可以在活動期間檢視包含步驟資訊的訓練課表資料畫面，例如步驟距離或目前配速。

在手錶上：您可以在活動清單中開啟訓練應用程式以顯示目前所有載入您手錶的訓練 ([活動與應用程式](#)，第 11 頁)。

您也可以檢視您的訓練歷史記錄。

在 App 上：您可以建立或尋找更多訓練，或選擇包含訓練的訓練計畫並將其傳送到您的手錶 ([進行 Garmin Connect 上的訓練](#)，第 20 頁)。

您可以排定訓練。

您可以更新並編輯您目前的訓練。

開始訓練

您的裝置會帶著您一步一步完成訓練。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **訓練**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **快速訓練** 以開始間歇訓練或目標導向訓練 ([開始間歇訓練](#)，第 21 頁；[設定訓練目標](#)，第 21 頁)。
 - 選擇 **訓練資料庫** 以開始預載或已儲存的訓練 ([進行 Garmin Connect 上的訓練](#)，第 20 頁)。
 - 選擇 **訓練行事曆** 以開始您在 Garmin Connect 訓練行事曆中排定的訓練 ([關於訓練行事曆](#)，第 21 頁)。

備註：並非每個錶面都有全部的選項。

- 5 選擇一個訓練。

備註：只有與所選活動相容的訓練才會出現在清單中。

- 6 如有需要，選擇 **進行訓練**。
- 7 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

開始訓練後，裝置會顯示每個訓練步驟、步驟備註(選用)、目標(選用)，以及目前的訓練數據。肌力訓練、瑜珈或有氧運動及皮拉提斯活動會顯示指導動畫。

進行 Garmin Connect 上的訓練

從 Garmin Connect 下載訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第 42 頁)。

- 1 選擇一個選項：
 - 開啟 Garmin Connect app，選擇 **...**。
 - 前往 connect.garmin.com。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 訓練**。
- 3 找一個訓練，或是建立並儲存一個新的訓練。
- 4 選擇  或 **傳送至裝置**。
- 5 依照螢幕指示操作。

執行每日建議訓練

在手錶提供每日建議訓練前，您必須先具備訓練狀態和最大攝氧量估算值 ([訓練狀態](#)，第 30 頁)。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **跑步** 或 **騎乘**。
螢幕出現每日建議訓練。
- 3 按下 **START** 鍵，再選擇一個選項：
 - 選擇 **開始訓練** 以開始訓練。
 - 選擇 **退出** 以取消訓練。

- 選擇 **步驟** 以預覽訓練步驟。
- 選擇 **目標類型** 以更新訓練目標設定。
- 選擇 **關閉提示** 以關閉之後的訓練通知。

建議訓練會因應訓練習慣、恢復時間和最大攝氧量的改變自動更新。

開始間歇訓練

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 快速訓練 > 間歇訓練**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **無限重複步驟次數**，以使用 **BACK** 鍵手動記錄運動與休息階段。
 - 選擇 **預定重複步驟次數 > 開始訓練** 以使用根據距離或時間的間歇訓練。
- 6 如有需要，選擇 **✓** 以在訓練前加入暖身步驟。
- 7 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
- 8 若間歇訓練中有暖身活動，按下 **BACK** 鍵開始第一個間歇。
- 9 依照螢幕指示操作。
- 10 在任何時間點按下 **BACK** 鍵以停止目前的訓練或休息區間，並跳轉至下一組訓練或休息區間（選用）。

完成所有步驟後，會出現一個訊息。

自訂間歇訓練

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
- 3 按下 **DOWN** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 快速訓練 > 間歇訓練 > 預定重複步驟次數**。
- 5 按下 **START** 鍵，然後選擇 **編輯**。
- 6 選擇一個或多個選項：
 - 選擇 **間歇訓練** 以設定訓練的持續時間和類型。
 - 選擇 **休息** 以設定休息的持續時間和類型。
 - 選擇 **重複** 以設定重複次數。
 - 選擇 **暖身 > 開啟** 以在訓練中加入不限時間的暖身步驟。
- 7 按下 **BACK** 鍵。

手錶會儲存您自訂的間歇訓練，直到您再次編輯該訓練。

使用 Virtual Partner 虛擬夥伴

虛擬夥伴是設計來幫助您達成目標的訓練工具。您可以設定虛擬夥伴的配速並與他競賽。

備註：並非所有活動都有此功能。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **資料畫面 > 新增 > 虛擬夥伴**。
- 6 輸入配速或速度。
- 7 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以變更虛擬夥伴畫面的位置（選用）。

- 8 開始活動（**開始活動**，第 11 頁）。

- 9 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵捲動到虛擬夥伴畫面，查看目前誰領先。

設定訓練目標

虛擬夥伴功能可以搭配訓練目標使用，讓您朝著設定的距離、距離 / 時間，距離 / 配速，或距離 / 速度訓練。在您的訓練活動期間，手錶會提供與目標差距的即時回饋。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 設定目標**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **只有距離** 以選擇一個預設的距離或輸入自訂距離。
 - 選擇 **距離與時間** 以選擇一個目標距離與時間。
 - 選擇 **距離與配速** 或 **距離與速度** 以選擇一個距離與配速或速度目標。

訓練目標畫面會出現並顯示您的預計完成時間。預計完成時間是根據您當下的表現與剩餘時間得出。

- 6 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
小秘訣：您可以長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **取消目標 > ✓** 以取消訓練目標。

與先前的活動競賽

您可以與先前記錄或下載的活動競賽。此功能與虛擬夥伴相容，您可以在活動期間看到自己領先或落後的幅度。

備註：並非所有活動都有此功能。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 與活動競賽**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **從歷史紀錄** 以從裝置先前記錄的活動中選擇一項。
 - 選擇 **從已下載** 以從您在 Garmin Connect 帳戶中下載的活動中選擇一項。
- 6 選擇活動。
 虛擬夥伴畫面出現，顯示您的預計完賽時間。
- 7 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
- 8 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

關於訓練行事曆

手錶上的訓練行事曆是您在 Garmin Connect 帳戶設定的訓練行事曆或行程表的延伸。您在 Garmin Connect 行事曆加入數個訓練課表後，就可以將這些訓練傳送到您的裝置。所有傳送到裝置的訓練行程都會出現在行事曆概覽中。在行事曆中選擇日期，即可檢視或執行訓練。無論您是否完成訓練，這些訓練課表都會保留在手錶內。當您從 Garmin Connect 傳送新的訓練行程，他們將會覆蓋現有的訓練行事曆。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

您必須持有 Garmin Connect 帳戶（**Garmin Connect**，第 42 頁），並將 Descent 手錶與相容的手機配對，才能

下載及使用訓練計畫。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 訓練計畫**。
- 3 選擇並排定訓練計畫。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 於行事曆中確認訓練計畫。

自訂活動與應用程式

您可以自訂活動與應用程式清單、資料畫面、資料欄位和其他設定。

新增或移除一個最愛活動

在時間錶面按下 **START** 鍵即會出現最愛活動清單，讓您快速開始最常進行的活動。您隨時可以新增或移除最愛活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
最愛活動將會在清單的頂端。
- 3 選擇一個選項：
 - 要新增一個最愛活動，選擇該活動，再選擇 **設定為最愛**。
 - 要移除一個最愛活動，選擇該活動，再選擇 **從最愛移除**。

變更活動在應用程式清單中的排序

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇 **重新排序**。
- 5 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵調整活動在應用程式清單中的位置。

自訂資料畫面

您可以顯示、隱藏或變更大部分活動的資料畫面配置及內容。

備註：您可以從 **潛水設定** 選單自訂潛水活動的資料畫面 ([自訂潛水資料畫面](#)，第 5 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇要自訂的活動。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **資料畫面**。
- 6 選擇要自訂的資料畫面。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **欄位配置** 以調整螢幕顯示的資料欄位數量。
 - 選擇 **資料欄位**，並選擇一個欄位以變更該欄位想顯示的資料。
小秘訣：如需所有可用資料欄位的清單，請參閱 [資料欄位](#)，第 54 頁。並非所有活動類型都有所有的資料欄位。
 - 選擇 **重新排序** 以變更此資料畫面於循環清單中的位置。
 - 選擇 **移除** 以從循環清單中移除此資料畫面。

- 8 如有需要，選擇 **新增** 以新增一個資料畫面。
您可以新增自訂的資料畫面，或選擇一個預設的資料畫面。

將地圖加入活動

您可以將地圖加入活動的資料畫面循環清單中。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇要自訂的活動。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **資料畫面 > 新增 > 地圖**。

建立自訂活動

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **新增**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **複製活動** 選擇一個已儲存的活動為範本建立自訂活動。
 - 選擇 **其他 > 其他** 以建立新的自訂活動。
- 4 如有需要，選擇一個活動類型。
- 5 選擇名稱或輸入自訂名稱。
重複的活動名稱會加上數字。例如：騎乘(2)。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇一個選項自訂特定的活動設定。例如，您可以自訂資料畫面或自動功能。
 - 選擇 **完成** 以儲存並使用自訂活動。
- 7 選擇 **✓** 將此活動加入最愛清單。

活動與應用程式設定

裝置可依照需求自訂每個預載的活動應用程式，例如您可以自訂資料頁面、加入警示提醒與訓練功能，但並非所有設定都適用於所有的活動類型。

在時間錶面，長按 **MENU** 鍵，選擇 **活動與應用程式**，選擇一個活動並選擇活動設定。

3D 距離：利用移動的高度差與水平活動的距離來計算距離。

3D 速度：利用高度變化與水平移動距離來計算速度。

強調色：設定活動圖示的強調色。

新增活動：新增活動類別至複合式活動。

警示：設定活動的訓練或導航警示 ([活動警示](#)，第 23 頁)。

自動爬升：使用內建的高度計自動偵測海拔變化並自動顯示相關爬升資料 ([啟用自動爬升](#)，第 24 頁)。

自動計圈：設定自動計圈功能的選項，在固定距離自動標記圈數。自動距離 選項會在指定的距離記圈。自動位置 選項則會在您上次按下 **BACK** 鍵的地點記圈。當您完成一圈時，裝置上會顯示可自訂的計圈警示訊息。這項功能有助於比較您在活動中不同階段的表現。

自動暫停：設定自動暫停功能的選項以在您停止移動或低於特定速度時停止記錄資料。這項功能對於曾經過紅綠燈或其他必須停下的地方的活動很有幫助。

自動休息：在您泳池游泳活動期間停止移動時，自動建

立休息區間(自動休息與手動休息，第 16 頁)。

自動偵測滑降 / 滑行：使用內建的加速度計自動偵測滑雪或風浪板的滑降 / 滑行。進行風浪板活動時，您可以設定自動開始滑行的速度與距離閾值。

自動計組：在肌力訓練活動中自動開始與結束每一組訓練。

自動換頁：在活動計時期間自動切換所有活動資料畫面。

自動轉換運動：自動偵測在如鐵人三項的複合式運動活動中轉換至下一個運動。

自動開始：在您開始移動時，自動開始摩托車越野或自行車越野活動。

大字模式：變更活動資料畫面上顯示的數字大小。

廣播心率：在開始活動時，從您的手錶自動廣播心率數據至配對的裝置(廣播心率數據，第 36 頁)。

廣播至 GameOn：在開始遊戲活動時，自動廣播生理數據至 Garmin GameOn app(使用 Garmin GameOn App，第 19 頁)。

球桿提示：啟用裝置在每次擊球時，提示您輸入使用的高爾夫球桿以記錄您的球桿數據。(記錄數據，第 13 頁)。

開始前倒數：啟用泳池游泳組數的倒數計時器。

資料畫面：自訂或增加活動的資料畫面(自訂資料畫面，第 22 頁)。

開球距離：設定您在打高爾夫時從開球台的平均開球距離。

編輯重量：提示您在肌力訓練或有氧活動中，加入每組訓練的重量。

高爾夫距離：設定高爾夫活動使用的距離單位。

難度系統：設定評等攀岩活動路線難度的難度系統。

跳躍模式：將跳繩活動的目標設為指定時間、重複次數或開放式。

跑道編號：設定田徑跑步時的跑道編號。

計圈鍵：啟用活動期間記錄圈數、組數或休息的 BACK 鍵。

鎖定裝置：在進行複合式運動時鎖定觸控螢幕和按鍵，避免無意間壓到按鍵或滑動觸控螢幕。

節拍器：以固定節奏播放聲音或振動，幫助您以較快、較慢或更穩定的步頻 / 踏頻訓練，進而提升表現。您可以設定想要維持的步頻 / 踏頻(bpm)、節拍頻率，以及聲音設定。

模式追蹤：設定雙板或單板山岳滑雪的自動爬升或下降追蹤模式。

障礙追蹤：儲存您在賽道第一圈遇到的障礙位置。在您重複相同賽道時，手錶會使用已儲存的位置，在障礙及跑步間切換(記錄障礙賽活動，第 15 頁)。

泳池大小：設定泳池游泳的泳池長度。

功率均值：設定手錶是否要在功率數據中包含沒有踩踏時的零值。

電量模式：設定活動的預設電量模式。

省電待機逾時：設定手錶在等待您開始活動時保持在活動模式的逾時時限，例如在您等待比賽開始時。**正常**選項下，手錶會在閒置 5 分鐘後進入低功率手錶模式。**延長**選項下，手錶會在閒置 25 分鐘後進入低

功率手錶模式。使用延長模式可能會縮短每次充電的使用時間。

記錄活動：啟用高爾夫活動的活動 FIT 檔案記錄功能。FIT 檔案會記錄專為 Garmin Connect 網頁與 app 量身打造的體能資訊。

日落後記錄：設定讓裝置在探險期間於日落後記錄追蹤標記。

記錄溫度：在某些活動期間記錄手錶周圍的環境溫度。

記錄最大攝氧量：啟用越野跑活動的最大攝氧量記錄功能。

儲存間隔：設定在探險期間記錄追蹤標記的頻率。預設裝置每小時會記錄 GPS 追蹤標記一次，日落後停止記錄。降低記錄追蹤標記的頻率可以增加電池效能。

重新命名：設定活動名稱。

次數計算：啟用訓練中動作次數的計數功能。**僅訓練**選項可以只在有引導的訓練計數。

重複：啟用複合式運動的**重複**選項。您可以在包含多次轉換的活動中使用這個選項，例如泳跑活動。

恢復出廠設定：將裝置回復為原廠設定。

路線數據：啟用室內攀岩活動的路線數據追蹤功能。

跑步功率：記錄跑步功率數據並自訂設定(跑步功率設定，第 39 頁)。

衛星：設定活動使用的衛星系統(衛星設定，第 24 頁)。

自我評量：設定您評量活動強度感受的頻率(評量活動，第 12 頁)。

計分：設定您的高爾夫計分偏好、啟用數據追蹤，以及設定你的差點(計分設定，第 13 頁)。

SpeedPro：啟用風浪板活動的進階速度指標。

數據追蹤：啟用追蹤統計資料包括推桿數、標準桿上果嶺和球道正確率(記錄數據，第 13 頁)。

泳式偵測：自動辨識您在泳池游泳時的泳式。

觸控：在活動期間啟用觸控螢幕。

轉換：啟用複合式運動活動的轉換。

單位：設定活動的測量單位。

振動警示：在呼吸訓練活動期間，提示您吸氣或吐氣。

訓練影片：在重訓、有氧、瑜珈或彼拉提斯活動期間，播放指導動畫。裝置預載的訓練以及從您的 Garmin Connect 帳戶下載的訓練皆會有動畫。

活動警示

您可以為各個活動設定警示，以協助朝特定目標訓練、增加對環境的認知、或導航至您的目的地。部分警示僅適用於特定活動。警示分為三種：事件警示、範圍警示以及循環警示。

事件警示：事件是一個特定值，事件警示會發出一次通知。例如，您可以設定手錶在您燃燒到設定的卡路里時警示您。

範圍警示：每當手錶超出某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以設定手錶在您的心率低於每分鐘 60 下(bpm)或高於 210 bpm 時發出警示。

循環警示：每當手錶記錄到特定的值或間隔時間時，循環警示即會發出通知。例如，您可以將手錶設定為每 30 分鐘警示您。

警示選項	警示類型	說明
步頻 / 踏頻	範圍	設定步頻或踏頻的上下限。
卡路里	事件、循環	設定卡路里數。
距離	事件、循環	設定距離間隔。
海拔	範圍	設定海拔的上下限。
心率	範圍	設定心率上下限或選擇心率區間變化。請參考 關於心率區間 ，第 44 頁 或 心率區間表 ，第 45 頁。
配速	範圍	設定配速的上下限。
功率	範圍	設定最大或最小功率階段
鄰近	事件	設定一個儲存位置的半徑範圍。
走 / 跑模式	循環	設定每隔一段時間放慢速度步行。
跑步功率	事件、範圍	設定功率區間的上下限。
速度	範圍	設定速度的上下限。
划水率 / 划槳率	範圍	設定每分鐘划水數或划槳數的上下限。
時間	事件、循環	設定時間間隔。
場邊追蹤計時	循環	設定追蹤時間間隔秒數。

設定警示

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。
備註：並非所有活動都有此功能。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **警示**。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **新增** 以為該活動新增警示。
 - 選擇警示名稱以編輯現有的警示。
- 7 如有需要，選擇警示類型。
- 8 選擇一個區間，輸入最小與最大值或輸入一個自訂的警示值。
- 9 如有需要，開啟警示。

事件警示和循環警示會在您達到警示值時跳出訊息。範圍警示則是在您超出限定範圍(最小與最大值)時跳出訊息。

啟用自動爬升

啟用自動爬升來偵測海拔變化。此功能適用於登山、健行、跑步或騎乘等活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。
備註：並非所有活動都有此功能。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **自動爬升 > 狀態**。
- 6 選擇 **總是使用** 或 **不導航時顯示**。
- 7 選擇一個選項：

- 選擇 **跑步畫面** 以設定跑步時要顯示的資料畫面。
- 選擇 **爬升畫面** 以設定爬升時要顯示的資料畫面。
- 選擇 **反轉顏色** 以於轉換模式時反轉顏色。
- 選擇 **垂直速度** 以設定爬升的速率。
- 選擇 **模式切換** 以設定裝置變更模式的速度。

備註：目前畫面 選項讓您自動切換到爬升轉換發生之前檢視的畫面。

衛星設定

您可以變更衛星設定，自訂每個活動使用的衛星系統。如需更多關於衛星系統的資訊，請前往 Garmin.com.tw/about-gps。

長按 **MENU** 鍵，選擇 **活動與應用程式**，選擇一個活動，再選擇該活動的設定，並選擇 **衛星**。

備註：並非所有活動都有此功能。

關閉：在此活動中停用衛星系統。

使用預設值：讓裝置使用預設衛星系統設定(**系統設定**，第 49 頁)。

僅 GPS：啟用 GPS 衛星系統。

全系統：啟用多個衛星系統。相較於單一 GPS 系統，使用 GPS 加上其它衛星系統能在較具挑戰的環境及快速定位上提供更好的定位結果；但相較於單一 GPS 系統，使用多個衛星系統會也增加電池電量的消耗。

UltraTrac 省電模式：以較低的頻率記錄追蹤標記與感測器資料。啟用 UltraTrac 功能可以延長電池的使用時間，但會降低活動記錄的品質。此功能適用於需要較長電力、但不需頻繁更新感測器資料的活動。

時鐘

設定鬧鐘

您可以設定多個鬧鐘。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 鬧鐘 > 新增鬧鐘**。
- 3 輸入鬧鐘時間。

編輯鬧鐘

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間 > 鬧鐘 > 編輯**。
- 3 選擇一個鬧鐘。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **狀態** 以開啟或關閉鬧鐘。
 - 選擇 **時間** 以編輯鬧鐘時間。
 - 選擇 **重複** 以將鬧鐘設定為定時重複，並選擇鬧鐘重複的時間。
 - 選擇 **聲音與振動** 以選擇鬧鐘通知類型。
 - 選擇 **名稱** 以選擇鬧鐘的說明內容。
 - 選擇 **刪除** 以刪除鬧鐘。

開始倒數計時器

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間 > 計時器**。

- 3 選擇一個選項：
 - 首次設定或儲存倒數計時器，請輸入時間，按下 **MENU** 鍵，並選擇 **儲存計時器**。
 - 要設定並儲存更多倒數計時器，選擇 **新增計時器**，然後輸入時間。
 - 要設定倒數計時器，但不儲存，選擇 **限時計時器**，然後輸入時間。
- 4 如有需要，按下 **MENU** 鍵，並選擇一個選項：
 - 選擇 **時間** 以變更時間。
 - 請選擇 **重新開始 > 開啟**，計時器時間到之後會自動重新開始。
 - 選擇 **聲音與振動** 並選擇通知類型。
- 5 按下 **START** 鍵以開始計時。

刪除計時器

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間 > 計時器 > 編輯**。
- 3 選擇一個計時器。
- 4 選擇 **刪除**。

使用碼錶

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 碼錶**。
- 3 按下 **START** 鍵以開始計時。
- 4 按下 **BACK** 鍵以重新計圈計時 ①。



碼錶總計時間 ② 仍會繼續計時。

- 5 按下 **STOP** 鍵停止兩個計時器。
 - 6 選擇一個選項：
 - 要將兩個計時器都重置，按下 **DOWN** 鍵。
 - 要將碼錶時間儲存為活動，按下 **MENU** 鍵，再選擇 **儲存活動**。
 - 要重置計時器並離開碼錶，按下 **MENU** 鍵，再選擇 **完成**。
 - 要檢視計圈計時器，按下 **MENU** 鍵，再選擇 **檢視**。
- 備註：**檢視 選項只會在有多個計圈時出現。
- 要在不重置計時器的狀態下返回時間錶面，按下 **MENU** 鍵，並選擇 **回到錶面**。
 - 要啟用或停用計圈記錄，按下 **MENU** 鍵，並選擇 **計圈鍵**。

新增替代時區

您可以在顯示額外時區的當地時間。

備註：您可以在概覽循環清單中檢視您的替代時區([自訂概覽循環清單，第 28 頁](#))。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間 > 替代時區 > 新增替代時區**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵在地圖上瀏覽區域，然後按下 **START** 鍵選擇區域。
- 4 選擇一個時區。
- 5 如有需要，重新命名時區。

編輯替代時區

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 替代時區**。
- 3 選擇一個時區。
- 4 按下 **START** 鍵。
- 5 選擇一個選項：
 - 要在概覽循環中顯示該時區，選擇 **設為最愛**。
 - 要輸入自訂時區名稱，選擇 **重新命名**。
 - 要輸入自訂時區縮寫，選擇 **縮寫**。
 - 要變更時區，選擇 **變更時區**。
 - 要刪除該時區，選擇 **刪除**。

歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、平均配速或速度、計圈資料及選用的感測器資訊。

備註：如果裝置容量已滿，將會從最舊的資料開始覆寫。

使用歷史紀錄

歷史紀錄包含已儲存的活動資料、個人紀錄與總數。

手錶內的歷史紀錄概覽可讓您快速檢視您的活動資料([概覽，第 26 頁](#))。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要檢視您的活動歷史紀錄，按下 **活動** 鍵，然後選擇一個活動。
 - 要按照運動項目檢視您的個人紀錄，選擇 **紀錄(個人紀錄，第 26 頁)**。
 - 要檢視每週或每月的總計，請選擇 **總計(檢視數據總計，第 26 頁)**。
 - 要刪除歷史資料，選擇 **選項(刪除歷史資料，第 25 頁)**。

複合式運動歷史紀錄

裝置會儲存活動的複合式運動整體摘要，包括總距離、時間、消耗熱量及選用配件的資料。它也會針對不同的運動和轉換區間，將活動資料分類，好讓您比較相似的訓練並追蹤轉換時的速度。轉換紀錄包括距離、時間、平均速度，以及卡路里。

刪除歷史資料

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 選項**。

3 選擇一個選項：

- 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。
 - 選擇 **重置總計** 以重置所有距離與時間總計。
- 備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。

個人紀錄

當您完成活動時，手機會顯示您在此次活動中達成的所有新個人紀錄。個人紀錄包含主要肌力訓練動作的最高重量、常見比賽距離的最快時間、以及最長的跑步、騎乘或游泳距離。

備註：騎乘活動的個人紀錄還包括最大爬升與最佳功率（需搭配功率計）。

檢視個人紀錄

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇一個紀錄。
- 5 選擇 **檢視個人紀錄**。

還原個人紀錄

您可以分別將各個紀錄還原到前一次的紀錄。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇要還原的紀錄。
- 5 選擇 **上次紀錄 > ✓**。

備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

清除個人紀錄

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇一個選項：
 - 要刪除一個紀錄，請選擇該紀錄，然後選擇 **清除個人紀錄 > ✓**。
 - 要刪除該運動的所有紀錄，選擇 **清除所有紀錄 > ✓**。

備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

檢視數據總計

查看儲存在手錶內的總計距離與時間資料。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 總計**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇一個選項檢視每週或每月的總計。

使用里程計

里程計會自動記錄活動中的總計距離、爬升，以及時間。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 總計 > 里程計**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視里程總計。

通知與警示設定

在時間錶面，長按 **MENU** 鍵，選擇 **通知與警示**。

智慧通知：自訂出現在手錶上的通知（[啟用藍牙通知](#)，第 41 頁）。

系統警示：設定時間（[設定時間警示](#)，第 50 頁）、氣壓計（[設定暴風雨警示](#)，第 38 頁）、手機連結（[開啟或關閉手機連結警示](#)，第 42 頁）、健康與保健（[健康與保健設定](#)，第 46 頁）、心率變化（[設定心率變化警示](#)，第 36 頁），以及電池警示（[自訂省電模式功能](#)，第 49 頁）。

外觀

您可以自訂時間錶面以及概覽循環清單與快捷目錄中的快捷功能的外觀。

錶面設定

您可以選擇配置、顏色及更多資料以自訂時間錶面的外觀。您也可以從 Connect IQ 商店下載特色錶面。

自訂錶面

在啟用 Connect IQ 錶面之前，您必須先到 Connect IQ 商店安裝該錶面（[Connect IQ 功能](#)，第 42 頁）。

您可以自訂錶面的資訊與外觀，或啟用已安裝的 Connect IQ 錶面。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵預覽錶面選項。
- 4 選擇 **新增** 以建立自訂的數位或類比錶面。
- 5 按下 **START** 鍵。
- 6 選擇一個選項：
 - 要啟用這個錶面，選擇 **套用**。
 - 選擇 **錶盤** 變更類比錶面的數字樣式。
 - 選擇 **指針** 變更類比錶面的指針樣式。
 - 選擇 **欄位配置** 變更數位錶面的數字樣式。
 - 選擇 **秒** 變更數位錶面的秒的顯示方式。
 - 選擇 **資料欄位** 變更錶面要顯示的資料。
 - 選擇 **強調色** 變更錶面的強調色。
 - 選擇 **微光** 以在黑暗環境中啟用錶面的低亮度模式。
 - 要變更預設錶面上備用時區指標所使用的時區，選擇 **替代時區**（[編輯替代時區](#)，第 25 頁）。
備註：替代時區指標使用清單中的第一個替代時區。
 - 選擇 **資料色彩** 變更錶面上資料的顏色。
 - 選擇 **刪除** 移除該錶面。

概覽

您的手錶預載了許多能提供快速資訊的概覽（[檢視概覽循環清單](#)，第 28 頁）。部分概覽需要使用藍牙連結至相容的智慧型手機。

部分概覽預設是不顯示的，您可以手動將他們加到概覽清單裡（[自訂概覽循環清單](#)，第 28 頁）。

名稱	說明
ABC	顯示高度計、氣壓計和電子羅盤的合併資訊。
替代時區	顯示其他時區的目前時間(新增替代時區 ，第 25 頁)。
高度適應	在超過 800 公尺(2,625 英尺)的海拔高度，圖表會顯示您在過去七天依海拔高度調整過的平均脈搏血氧數值、呼吸速率和靜止心率。
高度計	根據壓力變化顯示約略海拔高度。
氣壓計	根據海拔高度顯示環境壓力資料。
身體能量指數	全天配戴可顯示當下的身體能量指數以及過去數小時的指數圖表(身體能量指數 ，第 28 頁)。
行事曆	顯示手機行事曆上即將舉行的會議。
卡路里	顯示當天的卡路里資訊。
電子羅盤	顯示電子羅盤。
裝置使用量	顯示目前軟體版本及裝置使用量數據。
潛水日誌	顯示您最近記錄的潛水的摘要(檢視潛水日誌概覽 ，第 8 頁)。
潛水完備程度	顯示一個分數和簡短訊息，幫助您判定每天對潛水的完備程度(潛水完備程度 ，第 8 頁)。
已爬樓層	追蹤已爬樓層以及目標進度。
Garmin 教練	您在 Garmin Connect 帳戶中選擇了 Garmin 教練適應性訓練計畫後，便會顯示安排好的訓練活動。訓練計畫會根據您目前的體能狀態、指導情況、時間安排偏好和比賽日期進行調整。
健康快報	開始健康快報階段，在您靜止不動的兩分鐘內記錄數項重要的健康指標。此功能可一窺您的整體心血管狀態。手錶會記錄如平均心率、壓力等級與呼吸率等指標。顯示已儲存的健康快報工作階段的摘要。
心率	顯示您目前的心率(每分鐘心跳數，bpm)和平均靜止心率(RHR)的圖表。
歷史紀錄	顯示您的歷史活動與您活動紀錄的圖表
心率變異度狀態	顯示您的 7 天平均夜間心率變異度(心率變異度狀態 ，第 29 頁)。
熱血時間	追蹤您進行中度至劇烈活動的時間、每週熱血時間目標，以及目標進度。
inReach 控制項	讓您傳送 inReach 裝置上的訊息(使用 inReach 遙控 ，第 40 頁)。
時差顧問	在旅行期間顯示您的生理時鐘，並提供指引以協助您適應目的地的時區(使用時差顧問 ，第 32 頁)。
前次活動	顯示前次記錄活動的簡短摘要。
前次騎乘 前次跑步 前次游泳	顯示前次記錄的活動摘要與該運動的歷史紀錄。

名稱	說明
Messenger	顯示您的 Garmin Messenger app 聊天並讓您從手錶回覆訊息(Garmin Messenger App ，第 43 頁)。
月相	根據您的 GPS 位置顯示月昇月落時間以及月相。
音樂功能	讓您控制智慧型手機上的音樂播放。
小睡	顯示總睡眠時間和身體能量指數等級增益。您可以啟動睡眠計時器並設定鬧鐘來叫醒您(自訂睡眠模式 ，第 50 頁)。
通知	根據您的手機通知設定，警示您來電、簡訊、社群網路更新等(啟用藍牙通知 ，第 41 頁)。
體能表現	顯示體能表現數據，協助您追蹤並瞭解自己的訓練活動和競賽表現(體能表現數據 ，第 28 頁)。
主要比賽	顯示您在 Garmin Connect 行事曆中指定為主要比賽的賽事。
脈搏血氧感測	讓您手動測量脈搏血氧(取得脈搏血氧讀數 ，第 36 頁)。如果您過於活躍導致裝置無法判讀您的脈搏血氧數據，測量不會留下紀錄。
比賽行事曆	顯示您在 Garmin Connect 行事曆中設定的即將到來賽事。
恢復訓練	顯示恢復時間，最長時間為 4 天。
呼吸	您目前的呼吸速率(每分鐘呼吸次數)和 7 天平均值。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。
睡眠分數	顯示前一晚的總睡眠時間、睡眠分數和睡眠階段資訊。
睡眠教練	根據睡眠及活動歷史、HRV 狀態及小睡習慣，提供睡眠需求建議。
步數	追蹤每日步數、步數目標，以及前幾天的資料。
壓力	顯示目前的壓力程度和壓力程度圖表。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。如果您過於活躍，導致裝置無法判斷您的壓力程度，便不會留下相關紀錄。
日出與日落	顯示日出、日落，與曙暮光時間。
水面休息時間	潛水後，顯示您的水面休息時間、氧氣耐受單位(OTU)、中樞神經系統(CNS)氧中毒百分比、組織負荷以及剩餘禁飛時間(檢視水面時間概覽 ，第 8 頁)。
溫度	顯示內部溫度感測器取得的溫度資料。
潮汐	顯示潮位站資訊，例如潮高及下次滿潮及乾潮時間(檢視潮汐資訊 ，第 20 頁)。
訓練完備程度	顯示一個分數和簡短訊息，幫助您判定每天對訓練的完備程度(訓練完備程度 ，第 32 頁)。

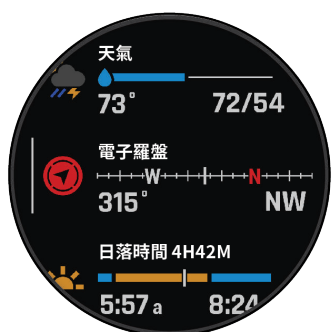
名稱	說明
訓練狀態	顯示您目前的訓練狀態和訓練負荷，讓您瞭解訓練活動對您的體能狀態及表現帶來哪些影響(訓練狀態，第 30 頁)。
VIRB 控制項	提供攝影機控制項，讓您遙控與 Descent 手錶配對的 VIRB 裝置(VIRB 遙控，第 40 頁)。
天氣	顯示目前的溫度和天氣預報。
Xero 裝置	如有與 Descent 手錶配對的相容 Xero 裝置，可顯示雷射位置資訊(Xero 雷射位置設定，第 40 頁)。

檢視概覽循環清單

概覽可讓您快速取用健康數據、活動資訊、內建感測器等。手錶在配對後，即可檢視手機的資料，例如通知、天氣或行事曆。

1 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵。

手錶會捲動概覽循環清單，並顯示各概覽的摘要資訊。



小秘訣：您也可以滑動螢幕以捲動瀏覽或點選以選擇選項。

2 按下 START 鍵以檢視更多資訊。

3 選擇一個選項：

- 按下 DOWN 鍵以檢視概覽的詳細資訊。
- 按下 START 鍵以檢視概覽的更多選項與功能。

自訂概覽循環清單

1 長按 MENU 鍵。

2 選擇 外觀 > 概覽。

3 選擇一個選項：

- 選擇一個概覽，然後按下 UP 鍵或 DOWN 鍵以變更該概覽在循環清單中的位置。
- 選擇一個概覽，然後選擇 以將該概覽從循環清單中移除。
- 選擇 新增，然後選擇一個概覽以將其新增至循環清單。

小秘訣：您可以選擇 建立資料夾 以建立一個包含多個概覽的資料夾(建立概覽資料夾，第 28 頁)。

建立概覽資料夾

您可以自訂概覽循環清單，以建立相關概覽的資料夾。

1 長按 MENU 鍵。

2 選擇 外觀 > 概覽 > 新增 > 建立資料夾。

3 選擇要包含在資料夾中的概覽，然後選擇 完成。

備註：如果概覽已在概覽循環清單中，您可以將它們移動或複製到資料夾中。

4 選擇或輸入資料夾的名稱。

5 選擇資料夾的圖示。

6 如有需要，選擇一個選項：

- 要編輯資料夾，在概覽循環清單中捲動到該資料夾，然後長按 MENU 鍵。
- 要編輯資料夾中的概覽，開啟該資料夾並選擇 編輯(自訂概覽循環清單，第 28 頁)。

身體能量指數

手錶會分析您的心率變異度、壓力等級、睡眠品質和活動數據來決定您的整體身體能量指數等級。身體能量指數就像汽車油錶，代表您可用的儲備能量。身體能量指數範圍介於 5 到 100：5 到 25 代表非常低的儲備能量、26 到 50 代表低儲備能量、51 到 75 代表中儲備能量、76 到 100 代表高儲備能量。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您最新的身體能量指數等級、長期趨勢與更多詳細資訊(改善身體能量指數資料小秘訣，第 28 頁)。

改善身體能量指數資料小秘訣

- 戴著手錶入睡可以獲得更準確的結果。
- 良好的睡眠可以補充身體能量指數。
- 劇烈活動及高度壓力都會加快消耗身體能量指數。
- 攝取食物或咖啡因等刺激物並不會影響您的身體能量指數。

體能表現數據

這些表現數據可幫助您追蹤並了解您的訓練活動與比賽表現。這些數據需要搭配腕式或相容的胸帶式心率感測器進行數個活動。騎乘表現數據則需搭配相容的心率感測器與功率計。

此計算數據由 Firstbeat Analytics™ 提供與支援。有關更多詳細資料，請至 Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics。

備註：初期的估算值可能會不準。手錶需要您完成數個活動以了解您的表現。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：最大攝氧量是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量(以毫升為單位)(關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值，第 29 頁)。

完賽預估時間：手錶會使用您的最大攝氧量估算值與訓練歷史紀錄提供依據您目前體能狀態的目標完賽時間(檢視預估完賽時間，第 29 頁)。

HRV 狀態：手錶會分析您在睡眠期間的腕式心率讀數，以根據您個人的長期 HRV 平均值決定您的心率變異度 (HRV) 狀態(心率變異度狀態，第 29 頁)。

體能表現狀況：體能表現狀況是您活動 6 至 20 分鐘後的即時評估。您可以將其新增為資料欄位，讓您在活動中檢視您的體能表現狀況。此資料欄位會比較您的即時狀況與平均體能狀態(體能表現狀況，第 30 頁)。

功能閾值功率 (FTP)：手錶會使用您初始設定的使用者資料估算您的功能閾值功率。

乳酸閾值：需佩戴胸式心率帶。乳酸閾值指的是肌肉開始加速疲勞的門檻。您的手錶會使用心率資料與配速來測量您的乳酸閾值(乳酸閾值，第 30 頁)。

關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值

最大攝氧量是您表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量(以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應該會隨著您的體能進步而提升。裝置已將跑步和騎乘的最大攝氧量估算數值分開，不論您戴著錶在室外跑步或是將 Garmin 裝置與相容的功率計配對，以中強度的狀態進行幾分鐘後，即可得到正確的最大攝氧量。

最大攝氧量估算值會以數值、描述以及彩色量表上的位置顯示於裝置上。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視關於您的最大攝氧量估算值的更多資訊，例如該估算值在您的年齡與性別中排在哪裡。



紫	優異
藍	傑出
綠	良好
橘	普通
紅	不佳

最大攝氧量 (VO2 Max.) 資料是由 Firstbeat Analytics 提供。最大攝氧量的分析是經 The Cooper Institute 許可提供。如需更多資訊，請參閱(最大攝氧量標準率等級表，第 61 頁)，並前往 www.CooperInstitute.org。

取得跑步的最大攝氧量估算值

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。如果您使用的是胸帶式心率感測器，請先戴上感測器並將其與您的手錶配對(配對無線感測器，第 38 頁)。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定(設定您的使用者資訊，第 44 頁)並設定您的最大心率(設定您的心率區間，第 44 頁)。估算值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。您可以在超馬與越野跑活動中停用最大攝氧量記錄，以避免影響您的最大攝氧量估算值(活動與應用程式設定，第 22 頁)。

- 1 開始跑步活動。
- 2 在戶外跑步至少 10 分鐘。
- 3 跑步結束後，選擇 **儲存**。
- 4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽表現數據。

取得騎乘的最大攝氧量估算值

此功能需要搭配功率計與腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。功率計必須與您的手錶配對(配對無線感測器，

第 38 頁)。如果您是使用胸帶式心率感測器，請先將它戴好並與您的手錶配對。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定(設定您的使用者資訊，第 44 頁)並設定您的最大心率(設定您的心率區間，第 44 頁)。估算值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要多次的騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

- 1 開始一個騎乘活動。
- 2 穩定、高強度騎乘至少 20 分鐘。
- 3 騎乘結束後，選擇 **儲存**。
- 4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽表現數據。

檢視預估完賽時間

完成使用者資料設定(設定您的使用者資訊，第 44 頁)與最大心率設定(設定您的心率區間，第 44 頁)以取得最準確的估算值。

您的手錶使用最大攝氧量估算值以及您的訓練歷史紀錄推算您的目標完賽時間(關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值，第 29 頁)。手錶會分析您數週的訓練數據以優化此預估完賽時間。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視體能表現概覽。
- 2 按下 **START** 鍵以檢視概覽詳細資訊。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視預估完賽時間。
- 4 按下 **START** 鍵以檢視其他距離的預估時間。

備註：預估值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。

心率變異度狀態

手錶會分析您在睡眠期間的腕式心率讀數以決定您的心率變異度 (HRV)。訓練、運動、睡眠、營養，以及健康習慣都會影響心率變異度。HRV 值會因性別、年齡與體能而大不相同。一個平衡的 HRV 狀態可能是健康狀況良好的跡象，例如訓練與恢復的平衡良好、心血管健康，或對壓力有韌性。不平衡或不佳的狀態，則可能是疲勞、需要更多恢復或壓力增加的跡象。要獲得最佳的結果，您應戴著手錶入睡。手錶需要三週的穩定睡眠資料來顯示您的心率變異度狀態。

顏色區間	狀態	說明
綠	平衡	您的 7 天平均 HRV 在基準範圍內。
橘	不平衡	您的 7 天平均 HRV 高於或低於基準範圍。
紅	低	您的 7 天平均 HRV 遠高於基準範圍。
無顏色	不佳 無狀態	您的 HRV 值遠低於您的年齡的正常範圍。 無狀態表示資料不足，無法產生 7 天平均值。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步，以檢視您目前的心率變異度狀態、趨勢，以及教育性回饋。

心率變異度與壓力等級

壓力等級為 3 分鐘的靜止站立測試的結果，期間 Descent 裝置會分析您的心率變異度來決定您的整體壓力。訓練、睡眠、營養以及日常生活壓力都會影響運動

員的表現。壓力等級的範圍介於 1 至 100，1 代表壓力極小的狀態，而 100 代表壓力極大的狀態。了解您的壓力等級可以幫助您決定身體是準備好進行較困難的訓練還是瑜伽活動。

檢視心率變異度與壓力等級

此功能需搭配 Garmin 胸帶式心率感測器。在檢視心率變異度 (HRV) 壓力等級前，您須先戴上心率感測器並將其與您的裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 38 頁)。

小秘訣：Garmin 建議於每天相同的時間和條件下測量壓力等級。

- 1 如有需要，按下 **START** 鍵，並選擇 **新增 > HRV 壓力** 將壓力應用程式新增至活動與應用程式清單。
- 2 選擇 **✓** 將應用程式新增至最愛清單。
- 3 在時間錶面，按下 **START** 鍵，選擇 **HRV 壓力**，再按下 **START** 鍵。
- 4 站在原地休息 3 分鐘。

體能表現狀況

當您完成一個活動 (例如跑步或騎車)，體能表現狀況功能會分析您的配速、心率，以及心率變異度，以即時評估您與平均體能等級相比的表現能力。這差不多是您與您的基準最大攝氧量估算值的即時差異百分比。

體能表現狀況的範圍在 -20 到 +20 之間。裝置會在您開始活動的 6 到 20 分鐘後顯示體能表現狀況分數。例如，+5 表示您已充分休息，能夠有不錯的跑步或騎乘表現。您可以將體能表現狀況新增為資料欄位到您的訓練畫面之一，以在活動中監測自己的能力。體能表現狀況也可以當作一個疲勞程度的指標，特別是在一趟長程跑步或者騎乘訓練後。

備註：裝置需要數次帶有心率的跑步或騎乘，以取得準確的最大攝氧量估算值，並瞭解您的跑步或騎乘能力 ([關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 估算值](#)，第 29 頁)。

檢視體能表現狀況

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。

- 1 新增 **體能表現狀況** 到一個資料畫面 ([自訂資料畫面](#)，第 22 頁)。
- 2 開始跑步或騎乘。
6 到 20 分鐘後，裝置上會出現您的體能表現狀況。
- 3 瀏覽到設定的資料畫面以檢視跑步或騎乘時的體能表現狀況。

取得 FTP 的估算

在取得功能閾值功率 (FTP) 估算值前，您必須先將手錶與功率計配對 ([配對無線感測器](#)，第 38 頁)，且需取得您的最大攝氧量估算值 ([取得騎乘的最大攝氧量估算值](#)，第 29 頁)。

手錶會根據初始設定的使用者資料及最大攝氧量估算值估算您的 FTP。手錶會在您使用功率計維持高強度騎乘期間自動偵測您的 FTP。要得到最準確的估算，您騎乘時也應佩戴心率感測器。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視體能表現概覽。
- 2 按下 **START** 鍵。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視您的 FTP 估算值。

您的 FTP 估算會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率 (瓦) 以及色彩量表的位置顯示。

	紫	優異
	藍	傑出
	綠	良好
	橘	普通
	紅	未經訓練

如需更多資訊，請檢視附錄 ([FTP 等級](#)，第 61 頁)。

乳酸閾值

乳酸閾值是指乳酸開始在血液中累積的運動強度。跑步時，此運動強度是以配速、心率或功率估算。當跑者跨過此門檻，疲勞感會開始加速提升。有經驗跑者的閾值約出現在最大心率的 90% 以及 10K 至半馬賽跑的配速之間。一般跑者的乳酸閾值則通常遠低於最大心率的 90%。知道您的乳酸閾值可以幫助您判斷訓練強度或比賽中何時該全力衝刺。

如果您已經知道您的乳酸閾值心率，可以到使用者資訊設定輸入 ([設定您的心率區間](#)，第 44 頁)。您可以開啟 **自動偵測** 功能，在活動期間自動記錄您的乳酸閾值。

訓練狀態

這些數據是能夠幫助您追蹤並了解訓練活動的估算值。您必須使用腕式或相容的胸帶式心率感測器從事活動達兩週，才能得到估算值。自行車表現數據則需要心率感測器與功率計。這些數據在初期手錶仍在了解您的表現時可能會看似不太準確。

這些估算值是由 Firstbeat Analytics 提供及支援。如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/minisite/runningscience。

訓練狀態：訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練狀態是根據您的最大攝氧量、短期負荷，以及 HRV 狀態的長期變化而得出。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：最大攝氧量 (VO2 Max.) 是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量 (以毫升為單位) ([關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 估算值](#)，第 29 頁)。當您在適應高溫或高海拔環境時，手錶會顯示依溫度及高度調整後的最大攝氧量 ([高溫 / 高海拔體能表現適應](#)，第 32 頁)。

HRV：HRV 是您過去七天的心率變異度狀態 ([心率變異度狀態](#)，第 29 頁)。

短期負荷：短期負荷是您最近運動負荷分數的加權總和，包含運動時間與強度 ([短期負荷](#)，第 31 頁)。

恢復時間：讓您知道還需要多少時間才能完全恢復，以進行下一次的高強度訓練 ([恢復時間](#)，第 32 頁)。

訓練狀態等級

訓練狀態可以看出您的訓練對體能與表現產生的影響。訓練狀態是根據您的最大攝氧量、短期負荷及 HRV 狀態的長期變化而得出。您可以使用訓練狀態規劃未來的訓練並持續提升體能。

無狀態：手錶需要您在兩週期間記錄多次帶有最大攝氧量結果的跑步或騎乘活動，才能評估您的訓練狀態。

訓練中斷：您的例行訓練中斷，或連續一週以上訓練遠低於平常的訓練量。訓練中斷表示您無法維持體能

等級。您可以試著提高訓練負荷以得到改善。

恢復：較低的訓練負荷讓您的身體能夠恢復，這在長期高強度訓練中至關重要。充分休息後即可回到較高的訓練負荷。

維持效果：目前的訓練負荷足以維持您的體能狀態。若要進一步提升體能，可以試著在課表中加入一些變化或提升訓練量。

高效訓練：您目前的訓練負荷正將您的體能狀態與表現往對的方向推進。您應在訓練中安排恢復時間以維持您的體能狀態。

巔峰狀態：您正處於適合比賽的理想狀態。近期降低的訓練負荷讓您的身體得以充分地從先前的訓練恢復。您應提前規劃，因為巔峰狀態只能維持短暫的時間。

過度訓練：訓練負荷非常高，已產生反效果。您的身體需要適度休息，可以排一些輕度訓練到排程中，給自己多一點時間恢復。

效率不佳：您的訓練負荷足夠，但體能卻在下降。試著專注於休息、營養和壓力管理。

緊繃：恢復與訓練負荷沒有達到平衡。這在高強度訓練或重大賽事後屬正常現象。您的身體可能一直無法順利恢復，請注意您整體的健康狀況。

取得訓練狀態小秘訣

訓練狀態功能需要您最新的體能評估，包含至少每週一次最大攝氧量估算。[\(關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 估算值，第 29 頁\)](#)。為了維持體能趨勢的準確度，室內跑步活動不會產生最大攝氧量估算值。如果您不希望超馬與越野跑活動影響您的最大攝氧量估算值，您可以在這些跑步中停用最大攝氧量記錄[\(活動與應用程式設定，第 22 頁\)](#)。

要充分利用訓練狀態功能，您可以嘗試以下秘訣。

- 至少每週進行一次戶外跑步或搭配功率計騎乘，期間至少 10 分鐘達到最大心率的 70% 以上。
使用手錶 1 或 2 週後，應該就能看到您的訓練狀態。
- 將所有運動健身活動記錄在您的主要訓練裝置上，讓您的手錶瞭解您的體能表現。
- 經常戴著手錶入睡，以持續產生最新的 HRV 狀態。有效的 HRV 狀態可以幫助您在沒有太多活動能記錄到最大攝氧量數值時，還能維持有效的訓練狀態。

短期負荷

短期負荷是您過去七天運動後累積過耗氧量 (EPOC) 的加權總合。此量表會顯示您目前的負荷是低、最佳、高或是極高。最佳範圍是依據您的體能等級與訓練紀錄得出，並會隨著您訓練時間及強度的增減而調整。

訓練負荷焦點

為了最大化體能表現和健身效果，訓練應該分佈在三個類別：低有氧、高有氧及無氧。訓練負荷焦點會顯示您目前的訓練在各個類別的分配並建議訓練目標。訓練負荷焦點需要至少 7 天的訓練資料才能判斷您的訓練負荷是低、最佳或高。在累積 4 週的訓練資料後，您的訓練負荷估算值會有較詳細的目標資訊，幫助您平衡您的訓練活動。

低於目標：在所有強度類別中，您的訓練負荷低於最佳值。請試著增加訓練的持續時間或頻率。

低有氧缺乏：試著增加更多低有氧活動，以平衡您的高強度活動並讓您恢復。

高有氧缺乏：請試著增加更多高有氧活動，隨著時間幫助提高乳酸閾值及最大攝氧量。

無氧不足：請試著增加一些較激烈的無氧活動，隨著時間提高您的速度及無氧能力。

平衡：您的訓練負荷處在平衡的狀態，隨著您繼續訓練，將提供全方位的體能益處。

低有氧：您的訓練負荷主要是低強度有氧活動。這些活動可提供紮實的基礎，幫助您為增加更高強度的訓練做好準備。

高有氧：您的訓練負荷主要是高強度有氧活動。這些活動有助於提升乳酸閾值、最大攝氧量及耐力。

無氧：您的訓練負荷主要是高強度活動。這可以快速讓體能成長，但應以低有氧活動來平衡。

高於目標：您的訓練負荷高於最佳值，應考慮縮短訓練的持續時間及頻率。

負荷比

負荷比是您的短期訓練負荷與長期訓練負荷的比率。這項指標有助於您追蹤訓練負荷的變化。

狀態	值	說明
無狀態	無	負荷比會在您訓練 2 週後顯示。
低	低於 0.8	您的短期訓練負荷低於您的長期訓練負荷。
最佳 	0.8 到 1.4	短期訓練負荷與長期訓練負荷達到平衡。最佳範圍依據您個人的體能狀態及訓練歷史而定。
高	1.5 到 1.9	您的短期訓練負荷高於您的長期訓練負荷。
非常高	2.0 以上	您的短期訓練負荷遠高於您的長期訓練負荷。

訓練效果

訓練效果可測量活動對有氧與無氧體能的影響。訓練效果會在活動期間累積，並隨著活動的進行逐漸增加。訓練效果的計算取決於您的個人資料、訓練歷史紀錄以及活動的心率、持續時間與強度。您的活動帶來的主要好處會以七個不同的訓練效果標籤區分，每個標籤有各自的顏色對應到您的訓練負荷焦點[\(訓練負荷焦點，第 31 頁\)](#)。而每個回饋訊息(例如“高度影響最大攝氧量”)在 Garmin Connect 活動詳細中都有對應的敘述。

有氧訓練效果使用您的心率來測量運動的累積強度如何影響您的有氧體能，並顯示該訓練是否能維持或提升您的體能。運動期間累積的運動後過耗氧量 (EPOC) 會與多樣構成您的體能與訓練習慣的數據比對。穩定的長時間訓練 (>180 秒) 對提高有氧代謝有益，進而能提升有氧訓練效果。

無氧訓練效果使用您的心率與速度或功率來測量訓練如何影響您在高強度運動的表現。您得到的數值是依據無氧訓練的類型以及其對過耗氧量 (EPOC) 貢獻的比例，反覆進行 10 到 120 秒的高強度訓練對您的無氧體能會有很大的幫助，並能提升您的無氧訓練效果。

您可以在訓練畫面中新增 有氧訓練效果 及 無氧訓練效果 的資料欄位以監測您活動中的數值。

訓練效果	有氧訓練效果	無氧訓練效果
0.0 - 0.9	無效果	無效果
1.0 - 1.9	輕度效果	輕度效果
2.0 - 2.9	維持有氧能力	維持無氧能力
3.0 - 3.9	影響有氧能力	影響無氧能力
4.0 - 4.9	大幅影響有氧能力	大幅影響無氧能力
5	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間。	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間。

訓練效果技術由 Firstbeat Analytics 提供及支援。如需更多資訊，請前往 www.firstbeat.com。

恢復時間

將 Garmin 裝置與心率感測器配對後，可瞭解在您完全恢復體能、準備好進行下一次強度鍛鍊前需要多少時間。

備註：建議恢復時間是根據您的最大耗氧量估算值得出，初期可能會不準。裝置需要您完成數個活動以了解您的表現。

恢復時間會在活動後立即出現。該時間會倒數，直到適合您再次嘗試高強度的訓練。裝置會持續根據睡眠、壓力、放鬆，以及身體活動的變化更新您的恢復時間。

恢復心率

如果您訓練時有搭配腕式或胸帶式心率感測器，活動後即可檢視您的恢復心率。恢復心率是運動時的心率減去停止運動兩分鐘後的心率。例如，當您完成跑步訓練停下計時器時，您的心率是 140 bpm，而在停止或緩和兩分鐘後，心率來到 90 bpm，您的恢復心率就是 50 bpm (140 減去 90)。部分研究指出恢復心率與心臟健康相關，數值越高代表心臟越健康。

小秘訣：為了取得準確的結果，在裝置計算恢復心率的兩分鐘期間，您應靜止不動。

備註：瑜伽等低影響活動不會計算您的恢復心率。

高溫 / 高海拔體能表現適應

高溫和高度等環境因素會影響訓練表現，例如高海拔訓練對於體能有正面的效果，但您可能會注意到您在高海拔環境時最大攝氧量會暫時下降。您的 Descent G2 手錶在環境溫度高於 22° 且高度高於 800 公尺時，會發出適應通知並調整您的最大攝氧量估算值及訓練狀態。您可以在訓練狀態概覽中掌握您的熱適應及高度適應狀態。

備註：熱適應功能僅限於 GPS 活動，並需要已配對的手機提供天氣資訊。

暫停及恢復記錄您的訓練狀態

如果您受傷或生病了，可以暫停記錄訓練狀態。您可以繼續記錄運動健身活動，但您的訓練狀態、訓練負荷焦點、恢復回饋和訓練建議會暫時停用。

您可以在準備好再次開始訓練時恢復訓練狀態。為獲得最好的結果，您每週需要至少一次的最大攝氧量數值（關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值，第 29 頁）。

- 要暫停您的訓練狀態時，選擇一個選項：
 - 在訓練狀態概覽，長按 **MENU** 鍵，並選擇 **選項 > 暫停訓練狀態**。
 - 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現數據 > 訓練狀態 > ⋮ > 暫停訓練狀態**。

- 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。
- 要恢復您的訓練狀態時，選擇一個選項：
 - 在訓練狀態概覽，長按 **MENU** 鍵，並選擇 **選項 > 暫停訓練狀態**。
 - 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現數據 > 訓練狀態 > ⋮ > 暫停訓練狀態**。
- 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。

訓練完備程度

訓練完備程度為一個分數與一個簡短訊息，能夠幫助您判斷是否準備好進行當天的訓練。分數會使用下列因子，並在一天中持續計算及更新：

- 睡眠分數 (昨晚)
- 預估恢復時間
- 心率變異度狀態
- 短期負荷
- 睡眠紀錄 (過去 3 晚)
- 壓力紀錄 (過去 3 天)

顏色區間	分數	說明
 紫	95-100	最佳 無法更好
 藍	75-94	高 準備迎接挑戰
 綠	50-74	中 隨時可以開始
 橘	25-49	低 該放慢速度
 紅	1-24	不佳 讓身體恢復

要查看訓練完備程度的變化趨勢，前往您的 Garmin Connect 帳戶。

新增天氣位置

- 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視天氣概覽。
- 按下 **START** 鍵。
- 在第一個概覽畫面，按下 **START** 鍵。
- 選擇 **新增地點**，並搜尋一個地點。
- 如有需要，重複步驟 3 到 4，以新增更多位置。
- 按下 **START** 鍵，然後選擇一個位置，以顯示該位置的天氣。

使用時差顧問

在您可以使用時差顧問概覽前，您必須先在 Garmin Connect app 中規劃一段旅程（在 [Garmin Connect App 中規劃一段旅程](#)，第 33 頁）。

您可以在旅行中使用時差顧問概覽，以檢視您的生理時鐘與當地時間的差距，並獲得降低時差影響的指引。

- 在時間錶面按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵，以檢視 **時差顧問** 概覽。
- 按下 **START** 鍵以檢視您的生理時鐘與當地時間的差距，以及您的整體時差程度。

3 選擇一個選項：

- 要檢視您目前時差程度的相關說明訊息，按下 **START** 鍵。
- 要檢視能協助您減緩時差症狀的建議事項的時間表，按下 **DOWN** 鍵。

在 Garmin Connect App 中規劃一段旅程

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **訓練與規劃** > **時差顧問** > **新增旅程詳細資料**。
- 3 依照螢幕指示操作。

快捷目錄

您可以透過快捷目錄快速存取手錶功能及選項。您可以新增、重新排序，或移除快捷目錄中的選項 ([自訂快捷目錄](#)，第 34 頁)。

在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。



圖示	名稱	說明
	ABC	選擇以開啟高度計、氣壓計及電子羅盤應用程式。
	飛航模式	選擇以開啟飛航模式以停用所有無線通訊。
	鬧鐘	選擇以新增或編輯鬧鐘 (設定鬧鐘 ，第 24 頁)。
	高度計	選擇以開啟高度計畫面。
	替代時區	選擇以檢視其他時區的目前時間。
	援助通知	選擇以發送援助請求 (發出援助需求 ，第 46 頁)。
	自動潛水	在您開始下潛時根據上次的潛水類型自動開始潛水活動。您可以使用暫停選項暫時停用此功能。
	氣壓計	選擇以開啟氣壓計畫面。
	省電模式	選擇以啟用省電模式功能 (自訂省電模式功能 ，第 49 頁)。
	亮度	選擇以調整螢幕亮度 (螢幕設定 ，第 50 頁)。
	廣播心率	選擇以開啟心率資料廣播至配對的裝置 (廣播心率數據 ，第 36 頁)。
	行事曆	選擇以檢視您手機行事曆上接下來的行程。
	時鐘	選擇以開啟 時鐘 應用程式，以設定鬧鐘、計時器、碼錶，或檢視替代時區 (時鐘 ，第 24 頁)。

圖示	名稱	說明
	電子羅盤	選擇以開啟電子羅盤畫面。
	顯示	關閉警示、抬手，以及恆亮顯示模式的螢幕畫面 (螢幕設定 ，第 50 頁)。
	勿擾模式	選擇以啟用勿擾模式。在勿擾模式中，裝置會調暗螢幕亮度並關閉警示和通知。例如您可以在看電影時使用此模式。
	尋找手機	選擇以在配對的手機上播放警示音 (如果手機在藍牙連線範圍內)。藍牙訊號強度會顯示在 Descent 手錶畫面上，並會隨著您靠近手機而增加。
	手電筒	選擇以打開螢幕，將手錶當作手電筒使用 (使用手電筒畫面 ，第 34 頁)。
	Garmin Share	選擇以開啟 Garmin Share app (Garmin Share ，第 43 頁)。
	歷史紀錄	選擇以檢視您的活動歷史紀錄、個人紀錄及總數。
	鎖定裝置	選擇以鎖定按鍵和觸控螢幕，避免不慎按壓及滑動。
	Messenger	選擇以開啟 Garmin Messenger app (使用 Messenger 功能 ，第 43 頁)。
	月相	根據您的 GPS 位置顯示月昇月落時間以及月相。
	音樂控制	選擇以控制手機上的音樂播放功能。
	通知	依照您的手機的通知設定，檢視您的來電、簡訊、社群網站更新等 (啟用藍牙通知 ，第 41 頁)。
	手機	選擇以啟用藍牙以及與配對手機之間的連線。
	泳池模式	選擇以開啟泳池潛水模式。當手錶進入泳池潛水模式，組織負荷和減壓資訊鎖定功能會照常運作，但潛水將不會儲存至潛水日誌。泳池潛水模式在午夜自動關閉。
	關機	選擇以關閉手錶。
	脈搏血氧	選擇以開啟脈搏血氧感測應用程式 (脈搏血氧感測功能 ，第 36 頁)。
	夜覽紅光	選擇以將畫面調整為紅色色調，以方便在低光源環境中使用。
	參考點	選擇以設定導航的參考點 (設定參考點 ，第 47 頁)。
	儲存位置	選擇以儲存您目前的位置，以便之後導航回來。
	設定	選擇以開啟設定選單。
	睡眠模式	選擇以啟用或停用睡眠模式 (自訂睡眠模式 ，第 50 頁)。

圖示	名稱	說明
	碼錶	選擇以開始碼錶(使用碼錶, 第 25 頁)。
	日出與日落	選擇以檢視日出、日落和暮光時間。
	同步	選擇以同步手錶與配對的手機。
	同步時間	選擇以將手錶與手機或衛星時間同步。
	計時器	選擇以設定倒數計時器(開始倒數計時器, 第 24 頁)。
	觸控	選擇以停用觸控螢幕控制項。
	電子錢包	選擇以開啟 Garmin Pay 電子錢包並使用裝置付款(Garmin Pay, 第 34 頁)。
	天氣	選擇以檢視目前天氣預報及目前天氣狀況。

自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的捷徑選單選項(快捷目錄, 第 33 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **外觀 > 快捷目錄**。
- 3 選擇要自訂的捷徑。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **重新排序** 調整捷徑在快捷目錄中的位置。
 - 選擇 **移除** 從快捷目錄中移除捷徑。
- 5 如有需要, 選擇 **新增** 以新增更多捷徑至快捷目錄。

使用手電筒畫面

使用手電筒可能會降低電池效能。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 選擇
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵調整亮度和顏色。

小秘訣：之後可以快速按兩下 **LIGHT** 鍵將手電筒打開在這個設定。

Garmin Pay

Garmin Pay 功能讓您使用手錶以合作的金融機構發行的信用卡或簽帳卡在合作的場所付款。

備註：並非所有型號都備有此功能。

設定 Garmin Pay 電子錢包

您可以在 Garmin Pay 電子錢包中新增一張或多張信用卡或簽帳卡。請前往 Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/banks 尋找合作的金融機構。

- 1 在 Garmin Connect app 中, 選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 開始使用**。
- 3 依照螢幕指示操作。

使用手錶付款

您必須先設定至少一張卡片, 才能使用手錶付款。

您可以在合作的場所使用手錶付款。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。

- 2 選擇

- 3 輸入您的四位數密碼。

備註：如果您密碼輸入錯誤三次, 電子錢包將會被鎖定, 您必須在 Garmin Connect app 中重新設定密碼。畫面將出現您最近一次使用的付款卡片。

- 4 如果您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片, 您可以滑動螢幕以切換至其他卡片(選用)。
- 5 如果您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片, 可以按下 **DOWN** 鍵變更付款卡片(選用)。
- 6 在 60 秒內, 將手錶錶面朝向並貼近感應支付讀卡機。
手錶成功與讀卡機完成連線後會振動並顯示打勾圖示。
- 7 如有需要, 依照讀卡機上的指示完成交易。

小秘訣：成功輸入密碼後的 24 小時內, 只要持續戴著手錶, 付款時就不需再次輸入密碼。如果曾脫下手錶或停用腕式心率, 則必須重新輸入密碼才能付款。

將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包

您最多可以將 10 張信用卡或簽帳卡加入您的 Garmin Pay 電子錢包。

- 1 在 Garmin Connect app 中, 選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > :** > **新增卡片**。
- 3 依照螢幕指示操作。

成功新增卡片後, 付款時即可在手錶上選擇該卡片。

管理 Garmin Pay 卡片

您可以暫時停用或刪除卡片。

備註：在某些國家, 合作金融機構可能會限制 Garmin Pay 功能。

- 1 在 Garmin Connect app 中, 選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay**。
- 3 選擇一張卡片。
- 4 選擇一個選項：
 - 要暫時停用或啟用卡片, 選擇 **停用卡片**。
卡片必須有效才能使用 Descent G2 手錶付款。
 - 要刪除卡片, 選擇

變更您的 Garmin Pay 密碼

您必須知道現在的密碼才能變更密碼。如果您忘記密碼, 則必須先重置 Descent G2 手錶的 Garmin Pay 功能, 建立新的密碼, 並重新輸入卡片的資訊。

- 1 在 Garmin Connect app 中, 選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 變更密碼**。
- 3 依照螢幕指示操作。

下次使用時, 您必須輸入新設定的密碼。

悠遊卡行動支付

注意

此商品屬授權品, 鎖卡後即無法重新錄碼。

若有無法支付或無法感應之情況, 請再試一次或詢問該交易機台是否支援悠遊卡支付功能。

若非手錶感應所造成的交易問題及相關資訊, 請參考悠

遊卡使用說明或洽悠遊卡公司諮詢。

Descent 手錶的 NFC 行動支付功能可以讓您輕鬆使用悠遊卡服務，例如租借 YouBike，搭乘捷運、公車、火車等大眾交通運輸工具，或是在商店消費。

備註：詳細交易適用範圍請參考悠遊卡網站 (www.easycard.com.tw)。

開始使用悠遊卡

您可以在支援悠遊卡行動支付的場所直接感應手錶儲值與付款。

將手錶頂端(12 點鐘方向)貼近讀卡機，即可完成交易。

檢查悠遊卡餘額

- 1 長按 **LIGHT** 鍵，選擇 。
- 2 輸入您的四位數密碼。
- 3 滑動螢幕切換至悠遊卡，即會顯示目前餘額。

設定餘額通知

使用悠遊卡付款後，裝置會以通知顯示餘額。裝置預設每次付款都會顯示餘額，您可以透過 Garmin Connect app 更改此設定。

- 1 從 Garmin Connect app 選擇您的裝置。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 餘額通知**。
- 3 選擇一個選項：
 - 永遠。
 - 低於 \$100。
 - 低於 \$200。
 - 低於 \$500。
 - 關閉。

檢視悠遊卡卡號

- 1 長按 **MENU** 進入設定選單。
- 2 選擇 **系統 > 關於** 檢視悠遊卡卡號。

悠遊卡使用說明



早安晨報

您的手錶會在您平常的起床時間顯示早安晨報。按下 **DOWN** 鍵以檢視報告，包含天氣、睡眠、夜間心率變異度狀態等(自訂您的早安晨報，第 35 頁)。

自訂您的早安晨報

備註：您可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中自訂這些設定。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **外觀 > 早安晨報**。
- 3 選擇一個選項：

- 選擇 **顯示報告** 以啟用或停用早安晨報。
- 選擇 **編輯報告** 以自訂早安晨報顯示的資料順序和類型。

感測器與配件

Descent G2 手錶內建多種感測器，您也可以在您活動時，配對更多的無線感測器。

腕式心率

本手錶配備腕式心率感測器，您可以在心率概覽中檢視自己的心率數據(檢視概覽循環清單，第 28 頁)。

本手錶也可以與胸帶式心率感測器搭配使用。如果開始活動時同時具備腕式心率與胸帶式心率數據，手錶會使用胸帶式心率數據。

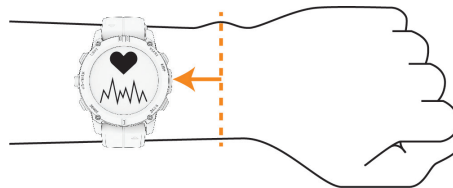
佩戴手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

- 請依圖示建議佩戴手錶。

備註：手錶佩戴應保持舒適服貼。要得到準確的心率數據，手錶在您跑步或訓練時不應滑動。讀取脈搏血氧時，您應保持靜止不動。



備註：潛水時，手錶應該與皮膚保持接觸但不應碰撞其它配戴於手腕上的裝置。

備註：光學感測器位於手錶背面。

- 如需更多腕式心率的相關資訊，請參閱 [異常心率數據小秘訣](#)，第 35 頁。
- 如需更多脈搏血氧感測器的相關資訊，請參閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 37 頁。
- 如需更多關於準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。
- 如需更多關於手錶配戴及保養的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

異常心率數據小秘訣

如果心率數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背面的心率感測器。
- 請依圖示建議佩戴手錶。手錶鬆緊度應舒適服貼。
- 等待  圖示轉為實心後再開始活動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘並確認裝置讀

到心率。

備註：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。

- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

腕式心率感測器設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **感測器與配件 > 腕式心率**。

狀態：啟用或停用腕式心率感測器。預設值為 **自動**，會自動使用腕式心率感測器，除非您配對了外部的心率感測器。

備註：停用腕式心率感測器也會停用脈搏血氧感測器。您可以從脈搏血氧概覽手動取得讀數。

游泳時：在進行游泳活動期間啟用或停用腕式心率感測器。

心率變化通知：透過設定讓裝置在心率超過或低於目標值時傳送警示通知您 (**設定心率變化警示**，第 36 頁)。

廣播心率：讓您開始廣播心率資料至配對的裝置 (**廣播心率數據**，第 36 頁)。

設定心率變化警示



重要

此功能僅會在您一段時間沒有活動後，心率高於或低於您設定的特定 bpm 值時警示您。當您的心率在您於 Garmin Connect app 設定的睡眠時段期間低於選擇的閾值時，此功能不會通知您。此功能也不會通知您任何可能的心臟狀況，也沒有治療或診斷任何醫療狀況或疾病的用途。如有任何與心臟相關的疑問，請務必諮詢您的醫師或醫療院所。

您可以設定心率閾值。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 腕式心率 > 心率變化通知**。
- 3 選擇 **上限警示** 或 **下限警示**。
- 4 設定心率閾值。

每次您的心率超過或低於心率閾值時，手錶將顯示訊息及發出振動。

廣播心率數據

您可以從手錶廣播您的心率數據，並在已配對的裝置上檢視。廣播心率數據會降低電池效能。

小秘訣：您可以自訂活動設定，在您開始活動時自動廣播心率數據 (**活動與應用程式設定**，第 22 頁)。例如在騎乘自行車時將心率數據廣播到 Edge 裝置。

備註：潛水時無法使用心率功能。

- 1 選擇一個選項：
 - 長按 **MENU** 鍵，並選擇 **感測器與配件 > 腕式心率 > 廣播心率資料**。
 - 長按 **LIGHT** 鍵以開啟快捷目錄，並選擇 **♥**。
- 備註：**您可以增加選項至快捷目錄 (**自訂快捷目錄**，第 34 頁)。

- 2 按下 **START** 鍵。

手錶開始廣播心率。

- 3 將您的手錶與相容的裝置配對。

備註：每種相容於 Garmin 的裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用者手冊。

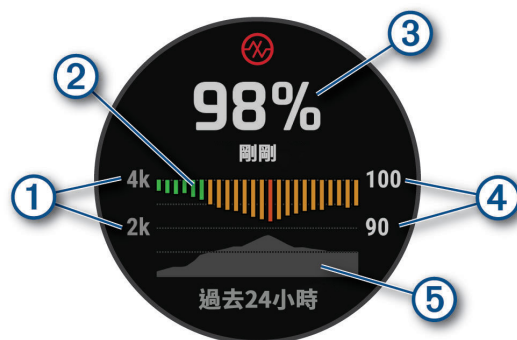
- 4 按下 **STOP** 鍵停止廣播您的心率數據。

脈搏血氧感測功能

您的手錶具備腕式脈搏血氧感測功能，可偵測末梢血液中氧的飽和度 (SpO2)。血液中的含氧量會隨著海拔高度上升而下降。知道您的血氧飽和度可以幫助您在高山運動或探險時判斷身體適應高海拔的狀態。

您可以檢視脈搏血氧概覽以手動讀取脈搏血氧數值 (**取得脈搏血氧讀數**，第 36 頁)。您也可以開啟全天脈搏血氧偵測 (**設定脈搏血氧感測模式**，第 37 頁)。當您靜止不動檢視脈搏血氧概覽時，手錶會分析您的血氧飽和度及所處海拔。海拔資訊能協助您了解您的脈搏血氧讀數相對於不同海拔如何變化。

在手錶上，您的脈搏血氧讀數會以血氧百分比與顏色顯示於圖表中。在您的 Garmin Connect 帳戶中，您可以檢視有關脈搏血氧讀數的更多細節，包含過去幾天的趨勢。如需更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。



- | | |
|---|---------------------|
| ① | 海拔高度軸。 |
| ② | 您過去 24 小時平均血氧濃度的圖表。 |
| ③ | 您最新的血氧濃度數值。 |
| ④ | 血氧濃度百分比軸。 |
| ⑤ | 您過去 24 小時所在海拔的圖表。 |

取得脈搏血氧讀數

您可以透過檢視脈搏血氧概覽來手動開始讀取您的脈搏血氧。概覽會顯示您最近一次的血氧飽和度百分比、過去 24 小時的每小時平均數值圖表，以及過去 24 小時的海拔圖。

備註：首次檢視脈搏血氧概覽時，手錶必須取得衛星訊號，才能判斷您的海拔高度。請先到戶外開放空間等待手錶接收衛星訊號。

- 1 當坐下或靜止時，從時間錶面按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視脈搏血氧概覽。
- 2 按下 **START** 鍵以檢視概覽詳細資訊並開始讀取脈搏血氧讀數。
- 3 保持靜止最多 30 秒。

備註：如果您動作過大導致手錶無法取得您的脈搏血氧讀數，螢幕會出現訊息而非百分比。您可以在靜止數分鐘後，再次查看自己的血氧飽和度。要獲得最佳的結果，當手錶在偵測血氧飽和度時，請將佩戴手錶的手腕舉在心臟高度。

- 4 按下 **DOWN** 鍵以檢視最近 7 天的脈搏血氧讀數圖。

設定脈搏血氧感測模式

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 脈搏血氧感測 > 血氧模式**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要關閉自動測量，選擇 **手動檢查**。
 - 要在睡眠期間持續測量，選擇 **睡眠期間**。
備註：不正常的睡姿可能會導致異常低的睡眠脈搏血氧讀數。
 - 要在白天不活動時開啟測量，選擇 **全天**。
備註：開啟 **全天** 模式將會降低電池效能。

異常脈搏血氧資料小秘訣

如果脈搏血氧數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 在手錶讀取您的血氧飽和度期間，保持靜止不動。
- 請依圖示建議佩戴手錶。手錶鬆緊度應舒適服貼。
- 在手錶讀取您的血氧飽和度的期間，請將佩戴手錶的手腕保持在心臟的高度。
- 使用矽膠或尼龍錶帶。
- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背後的光學感測器。
- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

電子羅盤

手錶具備可以自動校正的三軸電子羅盤。電子羅盤的功能與外觀會視您的活動、有沒有啟用 GPS 或是否正在導航而改變。您可以手動更改其設定 (**電子羅盤設定**，第 37 頁)。

設定羅盤方向

- 1 在電子羅盤概覽按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **鎖定航向**。
- 3 將錶面的頂端標記指向行進方向，並按下 **START** 鍵。
當您偏離航向時，羅盤會顯示航向的方向與偏離的角度。

電子羅盤設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **感測器與配件 > 電子羅盤**。

校正：手動進行電子羅盤的校正 (**手動校正電子羅盤**，第 37 頁)。

顯示：設定電子羅盤顯示的字母、角度或密位。

方位基準：設定電子羅盤的方位基準 (**北基準設定**，第 37 頁)。

羅盤模式：設定電子羅盤僅使用電子感測器資料 (開啟)、移動時結合 GPS 與電子感測器資料 (自動)、或僅使用 GPS 資料 (關閉)。

手動校正電子羅盤

注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了改善方向的準確度，請避免站在會影響磁場的物體旁，例如車輛、建築物或高壓電纜。

手錶出廠前已完成校正，且預設會自動校正。如果您發現電子羅盤有異常反應，例如在長途移動或經過劇烈溫差後，您可以手動校正電子羅盤。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 氣壓計 > 校正 > 開始**。
- 3 依照螢幕指示操作。
小秘訣：以一個小的 8 字型移動手腕，直到跳出訊息。

北基準設定

您可以設定用於計算航向資訊的方位基準。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 電子羅盤 > 方位基準**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **真北** 設定以地理上的北方為基準。
 - 選擇 **磁北** 以自動設定您的位置的磁偏角。
 - 選擇 **網格北** 設定以網格北 (000°) 為基準。
 - 選擇 **自訂 > 輸入磁偏角**，輸入磁偏角，並選擇 **完成** 以手動設定磁偏角。

高度計與氣壓計

手錶內建高度計和氣壓計，即使在低電量模式下，仍會持續收集海拔與氣壓資料。高度計會依據氣壓變化顯示大概的海拔。氣壓計則會依據高度計最近一次校正時 (**高度計設定**，第 37 頁) 的高度，顯示環境壓力資料。

高度計設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **感測器與配件 > 高度計**。

校正：讓您手動校正高度計的感測器。

自動校正：讓高度計在您每次使用衛星系統時自動校正。

感測器模式：設定感測器的模式。**自動** 選項會視您的移動方式選擇使用高度計或氣壓計。如果您的活動會有高度變化，可以使用 **僅高度計** 選項，如果活動不會有高度變化，則可以使用 **僅氣壓計** 選項。

海拔：設定海拔高度的單位。

氣壓式高度計校正

手錶出廠前已完成校正，且手錶預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓式高度計。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器和配件 > 高度計**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **自動校正**，並選擇一個選項以 GPS 的起點自動校正。
 - 要手動輸入目前海拔，選擇 **校正 > 手動輸入**。
 - 要使用數值地形模型輸入目前海拔，選擇 **校正 > 使用 DEM**。
備註：部分手錶必須連線至手機才能使用 DEM 進行校正。
 - 要以 GPS 位置輸入目前海拔，選擇 **校正 > 使用 GPS**。

氣壓計設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **感測器與配件 > 氣壓計**。

校正：讓您手動校正氣壓計的感測器。

氣壓圖：設定氣壓計概覽中氣壓圖的時間刻度。

暴風雨警示：設定觸發暴風雨警報的氣壓變化值。

感測器模式：設定感測器的模式。**自動** 選項會視您的移動方式選擇使用高度計或氣壓計。如果您的活動會有高度變化，可以使用 **僅高度計** 選項，如果活動不會有高度變化，則可以使用 **僅氣壓計** 選項。

氣壓：設定手錶顯示氣壓資料的方式。

校正氣壓計

手錶出廠前已完成校正，且手錶預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓計。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 氣壓計 > 校正**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要輸入目前海拔與海平面氣壓(選用)，選擇 **手動輸入**。
 - 要使用數值地形模型自動校正，選擇 **使用 DEM**。
備註：部分手錶必須連線至手機才能使用 DEM 進行校正。
 - 要以 GPS 的起始位置自動校正，選擇 **使用 GPS**。

設定暴風雨警示

警告

此警示僅作為參考資訊提供用途，不應作為追蹤天氣變化的主要資訊來源。您有責任檢閱天氣報告與狀況，對周圍環境保持警覺，並做出安全判斷，特別是在天氣險惡時。忽略此警告可能導致嚴重人身傷害甚至死亡。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **通知與警示 > 系統警示 > 氣壓計 > 暴風雨警示**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **狀態** 以開啟或關閉警示。
 - 選擇 **氣壓變化率** 以更新觸發暴風雨警報的氣壓變化值。

無線感測器

您的手錶可以透過 ANT+ 或藍牙技術與無線感測器配對使用(**配對無線感測器**，第 38 頁)。裝置配對完畢後，您可以自訂選用的資料欄位(**自訂資料畫面**，第 22 頁)。如果您的手錶有隨附感測器，則兩者已完成配對。如需更多關於特定 Garmin 感測器的相容性、購買產品，或檢視使用者手冊的資訊，請前往 Garmin.com.tw/buy 找到該感測器。

感測器類型	說明
揮桿感測器	您可以使用 Approach 高爾夫球桿感測器自動追蹤揮桿數據，包括位置、距離，以及球桿類型。
電動自行車	您的手錶可以搭配電動自行車使用，騎乘期間在手錶上檢視自行車資料，例如電池與範圍資訊。

感測器類型	說明
延伸顯示	您可以使用延伸顯示模式，在進行騎乘或鐵人三項活動時於相容的 Edge 裝置上顯示手錶的資料畫面。
外接心率	您可以使用 HRM-Pro 系列、HRM-Fit 等外部心率感測器在活動期間檢視心率資料。
步頻感測器	當您在室內進行訓練或者 GPS 訊號微弱時，可以改用步頻感測器記錄配速和距離。
inReach	inReach 遙控功能讓您使用 Descent 手錶控制您的 inReach 裝置(使用 inReach 遙控 ，第 40 頁)。
車燈	您可以使用 Varia 智慧車燈改善對周遭環境的認知。
電腦	您可在電腦上玩遊戲，並在裝置上查看即時數據(使用 Garmin GameOn App ，第 19 頁)。
功率	您可以使用 Rally、Vector 等功率計，在手錶上檢視您的功率資料，並根據自己的目標和能力調整功率區間(設定功率區間 ，第 45 頁)，或者運用範圍警示功能，讓您在達到特定功率區間時收到通知(設定警示 ，第 24 頁)。
雷達	您可以使用 Varia 自行車車尾雷達改善對周遭環境的認知，並在其他車輛接近時接收警示。
跑步動態感測器	您可以使用跑步動態感測器記錄跑步動態資料，然後在手錶上檢視(跑步動態 ，第 39 頁)。
智慧訓練台	您可以搭配室內自行車智慧訓練台使用手錶，以模擬特定路線、騎乘或訓練的騎乘阻力(使用室內訓練台 ，第 15 頁)。
速度 / 踏頻	您可以將速度或踏頻感測器安裝在自行車上，以便在騎乘過程中檢視相關資料。如有需要，您可以手動輸入輪圈周長(輪圈尺寸和周長 ，第 62 頁)。
tempe	您可以將 tempe 溫度感測器安裝在暴露於環境空氣中的牢固的綁帶或繩圈上，使其穩定提供準確的溫度資料。
VIRB	VIRB 遙控功能讓您使用手錶控制您的 VIRB 運動攝影機(VIRB 遙控 ，第 40 頁)。
XERO 雷射地點	您可以檢視及分享 Xero 裝置上的雷射位置資訊(Xero 雷射位置設定 ，第 40 頁)。

配對無線感測器

您必須先佩戴或安裝心率感測器，才能將其與裝置配對。首次使用 ANT+ 或藍牙連結感測器前，必須先將手錶與感測器配對。如果感測器同時適用 ANT+ 與藍牙，Garmin 建議使用 ANT+ 配對。完成配對後，當您開始活動時，如果感測器在連結範圍內，手錶即會自動與感測器連結。

- 1 將手錶帶到感測器的 3 公尺之內。

備註：配對時請遠離其他無線感測器 10 公尺以上。

2 長按 **MENU** 鍵。

3 選擇 **感測器與配件 > 新增**。

小秘訣：當您在啟用 **自動探測** 選項的狀態下開始活動時，手錶會自動搜尋附近的感測器並詢問您是否要與其配對。

4 選擇一個選項：

- 選擇 **搜尋全部**。
- 選擇您的感測器類型。

感測器與手錶配對完成後，感測器狀態會從 **搜尋中** 變成 **已連結**。感測器數據會顯示在資料畫面循環清單或自訂資料欄位中。您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 22 頁)。

心率配件跑步配速與距離

HRM-Fit 與 HRM-Pro 系列配件會根據您的使用者資訊和感測器從每一步測量到的移動來計算跑步配速與距離。心率感測器可在沒有 GPS 時提供跑步配速與距離，例如在跑步機上跑步時。使用 ANT+ 技術連線時，您可以在相容的 Descent 手錶上檢視跑步配速與距離。使用藍牙技術連線時，您也可以相容的第三方訓練 app 中檢視。配速與距離的準確度會隨著校正而改善。

自動校正：手錶的預設設定為 **自動校正**。心率配件會在您每次在戶外戴著與其相連的相容 Descent 手錶跑步時進行校正。

備註：自動校正在室內跑步、田徑跑步，或超馬活動下無法運作 ([記錄跑步配速與距離小秘訣](#)，第 39 頁)。

手動校正：您可以在戴著您已連結的心率配件完成跑步機跑步後，選擇 **校正與儲存** 以手動校正 ([校正跑步機距離](#)，第 15 頁)。

記錄跑步配速與距離小秘訣

- 更新 Descent 手錶軟體 ([產品更新](#)，第 52 頁)。
- 戴著您已連結的 HRM-Fit 或 HRM-Pro 系列配件完成數次有 GPS 訊號的戶外跑步。要注意的是您在戶外的配速範圍必須符合您在跑步機上的配速範圍。
- 如果您會跑過沙地或積雪，請前往感測器設定並關閉 **自動校正**。
- 如果您之前曾經透過 ANT+ 技術連結過相容的步頻感測器，請將步頻感測器的狀態設為 **關閉**，或將其從已連結感測器清單中移除。
- 完成一次有手動校正的跑步機跑步 ([校正跑步機距離](#)，第 15 頁)。
- 如果自動與手動校正似乎不準確，請前往感測器設定，並選擇 **HRM 配速與距離 > 重置校正數據**。

備註：您可以嘗試關閉 **自動校正**，然後再次手動校正 ([校正跑步機距離](#)，第 15 頁)。

跑步動態

跑步動態是您跑姿的即時反饋。您的 Descent 手錶內有加速度計，可計算 5 種跑姿指標。如要獲得全部 6 種跑姿指標，則您必須將您的 Descent 手錶與 HRM-Fit、HRM-Pro 系列配件或其他可測量軀幹動作的跑步動態配件配對。如需更多資訊，請前往 [Garmin.com/performance-data/running](#)。

指標	感測器類型	說明
步頻	手錶或相容配件	每分鐘的步數，顯示的數字為總步數(左右腳加總)。
垂直振幅	手錶或相容配件	跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹垂直移動的距離，測量單位為公分。
觸地時間	手錶或相容配件	跑步時每一步與地面接觸的時間。單位為毫秒。 備註：步行期間不會計算觸地時間與觸地平衡。
觸地時間平衡	限相容配件	觸地時間平衡顯示跑步時左腳 / 右腳的觸地時間平衡，以百分比顯示。例如 53.2% 加上一個左箭頭或右箭頭。
步幅	手錶或相容配件	步幅為您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。
移動效率	手錶或相容配件	垂直振幅與步幅的比例，以百分比顯示。數值越低通常代表跑步的效率越好。

跑步動態資料遺失小秘訣

這裡提供的是使用相容跑步動態配件的小秘訣。如果配件未連結到您的手錶，手錶會自動切換到腕式跑步動態。

- 確認您有跑步動態配件，例如 HRM-Fit 或 HRM-Pro。
- 依照使用說明，將跑步動態配件與手錶再配對一次。
- 如果您使用的是 HRM-Fit 或 HRM-Pro 系列配件，請使用 ANT+ 而非藍牙將其與手錶配對。
- 如果跑步動態數據只顯示 0，請確認配件沒有戴反。

備註：觸地時間與觸地平衡只會在跑步時顯示，步行時不會計算。

請記得：觸地時間平衡並非透過腕式跑步動態計算。

跑步功率

Garmin 的跑步功率是使用測量到的跑步動態、使用者體重、環境數據和其他感測器資料計算得出。功率數值估算跑者施加於路面的力量，並以瓦特顯示。對於一些跑者來說，使用跑步功率做為衡量難度的指標，可能會比使用配速或心率更適合。跑步功率會比心率更能即時反映費力程度，而且它可以呈現出上坡、下坡和風的影響，這是配速數據無法做到的。更多資訊請前往 [Garmin.com.tw/minisite/runningscience](#)。

跑步功率可以透過相容的跑步動態配件或手錶感測器測量。您可以自訂跑步功率資料欄位，以檢視您的功率輸出並調整您的訓練 ([資料欄位](#)，第 54 頁)。您可以設定功率警示，以便在達到指定功率區間時收到通知 ([活動警示](#)，第 23 頁)。

跑步功率區間與自行車功率區間類似。區間的值是以性別、體重和平均能力為根據的預設值，可能與您的個人能力不符。您可以在手錶上或使用 Garmin Connect 帳戶手動調整區間 ([設定功率區間](#)，第 45 頁)。

跑步功率設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **活動與應用程式**，選擇一個跑步活

動，然後選擇 **跑步功率**。

狀態：啟用或停用記錄 Garmin 跑步功率資料。如果您偏好使用第三方跑步功率資料，可以使用此設定。

來源：讓您選擇用來記錄跑步功率資料的裝置。**智慧模式** 選項會自動偵測並使用跑步動態配件(如果有)。未連結配件時，手錶使用以手腕記錄的跑步功率資料。

考量風力：啟用或停用在計算跑步功率時使用風力資料。風力資料為手錶及手機上可用的速度、方向與氣壓資料的整合。

inReach 遙控

inReach 遠端功能可讓您使用 Descent 手錶控制 inReach 衛星通訊器。如需更多關於相容裝置的資訊，請前往 Garmin.com.tw/buy。

使用 inReach 遙控

使用 inReach 遙控功能前，必須先將 inReach 概覽新增至概覽循環清單中([自訂概覽循環清單](#)，第 28 頁)。

- 1 開啟 inReach 衛星通訊器。
- 2 在 Descent 手錶的時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 inReach 概覽。
- 3 按下 **START** 鍵搜尋您的 inReach 衛星通訊機。
- 4 按下 **START** 鍵配對您的 inReach 衛星通訊機。
- 5 按下 **START** 鍵，並選擇一個選項：
 - 要發送 SOS 訊息，選擇 **啟動 SOS**。
備註：請於真實緊急狀況時才使用 SOS 功能。
 - 要傳送簡訊，選擇 **訊息 > 新訊息**，選擇訊息聯絡人，再輸入訊息文字或選擇一個快速文字選項。
 - 要傳送預設訊息，選擇 **傳送預設訊息**，並從清單中選擇一則訊息。
 - 要在活動中檢視計時器和移動距離，選擇 **追蹤**。

VIRB 遙控

VIRB 遙控功能讓您使用您的裝置控制您的 VIRB 運動攝影機。

控制 VIRB 運動攝影機

使用 VIRB 遙控功能前，您必須先在您的 VIRB 攝影機上啟用遙控設定。如需更多資訊，請參閱 VIRB 系列產品的使用者手冊。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 將 VIRB 攝影機與您的 Descent 手錶配對([配對無線感測器](#)，第 38 頁)。
VIRB 概覽會自動新增至概覽循環清單中。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 VIRB 概覽。
- 4 如有需要，等待您的手錶與攝影機連結。
- 5 選擇一個選項：
 - 要開始錄影，選擇 **開始錄影**。
Descent 螢幕出現錄影計時。
 - 要在錄影時拍照，按下 **DOWN** 鍵。
 - 要停止錄影，按下 **STOP** 鍵。
 - 要拍攝照片，選擇 **拍照**。
 - 要以連拍模式拍攝多張照片，選擇 **連拍**。
 - 要讓攝影機進入休眠模式，選擇 **攝影機進入休眠**。

- 要將攝影機從休眠模式喚醒，選擇 **喚醒攝影機**。
- 要變更影片與照片的設定，選擇 **設定**。

活動中遙控 VIRB 運動攝影機

使用 VIRB 遙控功能前，您必須先在您的 VIRB 攝影機上啟用遙控設定。如需更多資訊，請參閱 VIRB 系列產品的使用者手冊。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 將 VIRB 攝影機與您的 Descent 手錶配對([配對無線感測器](#)，第 38 頁)。
攝影機配對後，VIRB 資料畫面會自動加到活動中。
備註：VIRB 資料畫面不適用於潛水活動。
- 3 活動期間，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 資料畫面。
- 4 如有需要，等待您的手錶與攝影機連結。
- 5 長按 **MENU** 鍵。
- 6 選擇 **VIRB**。
- 7 選擇一個選項：
 - 要以活動計時控制攝影機，選擇 **設定 > 錄影模式 > 活動開始 / 停止**。
備註：錄影會隨著您的活動開始和停止。
 - 要使用選單選項控制攝影機，選擇 **設定 > 錄影模式 > 手動**。
 - 要手動錄影，選擇 **開始錄影**。
 - Descent 螢幕出現錄影計時。
 - 要在錄影時拍照，按下 **DOWN** 鍵。
 - 要手動停止錄影，按下 **STOP** 鍵。
 - 要以連拍模式拍攝多張照片，選擇 **連拍**。
 - 要讓攝影機進入休眠模式，選擇 **攝影機進入休眠**。
 - 要將攝影機從休眠模式喚醒，選擇 **喚醒攝影機**。

Xero 雷射位置設定

在自訂雷射位置設定之前，必須先配對相容的 Xero 裝置([配對無線感測器](#)，第 38 頁)。

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **感測器與配件 > XERO 雷射位置 > 雷射位置**。

活動期間：啟用在活動期間顯示從已配對的相容 Xero 裝置取得的雷射位置資訊。

分享模式：您可以公開分享或私下廣播雷射位置資訊。

地圖

▲代表您在地圖上的位置，位置名稱和符號會顯示在地圖上。當導航至目的地時，您的路線會在地圖上以線段顯示。

- 地圖導航([地圖平移和縮放](#)，第 40 頁)
- 地圖設定([地圖設定](#)，第 41 頁)

地圖平移和縮放

- 1 導航時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視地圖。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **縮放 / 平移**。
- 4 選擇一個選項：

- 要在上下平移、左右平移與縮放之間切換，請按下 **START** 鍵。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵平移或縮放地圖。
- 按下 **BACK** 鍵離開。

地圖設定

您可以自訂地圖應用程式與資料畫面中地圖的顯示方式。

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **地圖**。

地圖方向：選擇地圖的顯示方向。**上為北方** 選項會將北方顯示在畫面上方。**上為航向** 選項則會將您目前前進的方向顯示在畫面上方。

使用者位置：於地圖上顯示或隱藏已儲存位置。

自動縮放：自動縮放地圖到最佳大小。若關閉此功能則必須手動縮放地圖。

無線連結

將手錶與相容的手機配對，便可使用連線功能(配對您的手機，第 41 頁)。

手機連結功能

使用 Garmin Dive app 配對您的 Descent 手錶，便可使用手機連結功能(配對您的手機，第 41 頁)。

- Garmin Dive App 的應用程式功能(*Garmin Dive App*，第 43 頁)
- Garmin Connect、Connect IQ 等 app 的功能(*手機 App 及電腦應用軟體*，第 42 頁)
- 概覽(*概覽*，第 26 頁)
- 快捷目錄功能(*快捷目錄*，第 33 頁)
- 安全與追蹤功能(*安全與追蹤功能*，第 45 頁)
- 手機互動功能，例如通知(*啟用藍牙通知*，第 41 頁)

配對您的手機

要使用手錶的智慧連結功能，必須先在 Garmin Dive app 內進行配對，而非從手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 在手錶的初始設定中，出現手機配對提示時，選擇 .

備註：如果您先前略過了配對步驟，可以長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **無線連結 > 手機 > 配對手機**。

- 2 用手機掃描 QR 碼，並依照螢幕指示完成配對與設定。

啟用藍牙通知

在啟用智慧通知前，您必須先將手錶與相容的手機配對(配對您的手機，第 41 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **連結 > 手機 > 智慧通知 > 狀態 > 開啟**。
- 3 選擇 **一般使用** 或 **活動期間**。
- 4 選擇一個通知類型。
- 5 選擇狀態、聲音，以及振動偏好設定。
- 6 按下 **BACK** 鍵。
- 7 選擇隱私與顯示時間偏好。

- 8 按下 **BACK** 鍵。

- 9 選擇 **署名**，於簡訊回覆中加入簽名。

檢視通知

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視通知概覽。
- 2 按下 **START** 鍵。
- 3 選擇一個通知。
- 4 按下 **START** 鍵檢視更多選項。
- 5 按下 **BACK** 鍵回到前一畫面。

接聽來電

當連結的手機接到來電，Descent 手錶會顯示來電者的名稱或電話號碼。

- 要接聽電話，選擇 **接受**。

備註：通話必須在連結的手機上進行。

- 要拒接電話，選擇 **拒接**。

- 要拒接電話並立即傳送簡訊回覆，選擇 **回覆**，並從清單中選擇一則訊息。

備註：要傳送簡訊回覆，您必須透過藍牙與相容的 Android™ 手機連結。

回覆簡訊

備註：此功能只適用於相容的 Android 手機。

當在手錶上收到簡訊通知時，您可以從清單選擇訊息快速回覆。您可以在 Garmin Connect app 自訂訊息的內容。

備註：此功能透過您的手機發送簡訊，簡訊的限制與費用依據您的費率方案有所不同，相關的限制與費用請連繫您的電信商進行了解。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視通知概覽。
- 2 按下 **START** 鍵，並選擇一則簡訊通知。
- 3 按下 **START** 鍵。
- 4 選擇 **回覆**。
- 5 從清單中選擇一則訊息。
手機會發送 SMS 簡訊回覆。

管理通知

您可以使用相容的手機管理 Descent G2 手錶上要顯示的通知。

選擇一個選項：

- 如果您使用的是 iPhone®，前往 iOS® 的通知設定，然後選擇要在手機與手錶上顯示的通知。

備註：所有您在 iPhone 中啟用的通知都會出現在您的手錶上。

- 如果您使用的是 Android 手機，請在 Garmin Connect app 內，選擇 **••• > 設定 > 智慧通知 > App 通知**，然後選擇要在手錶上出現的通知。

關閉藍牙手機連結

您可以在快捷目錄中關閉藍牙手機連結。

備註：您可以增加選項至快捷目錄(*自訂快捷目錄*，第 34 頁)。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇  以關閉 Descent 手錶與手機的藍牙連線。

請參閱手機的使用者手冊以關閉手機的藍牙功能。

開啟或關閉手機連結警示

您可以設定 Descent G2 手錶在配對的智慧型手機連線或斷線時警示您。

備註：手機連線警示預設為關閉。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **連結 > 手機 > 警示**。

手機 App 及電腦應用軟體

您可以使用同一個 Garmin 帳戶，將手錶連結至多款 Garmin 手機 app 以及電腦應用軟體。

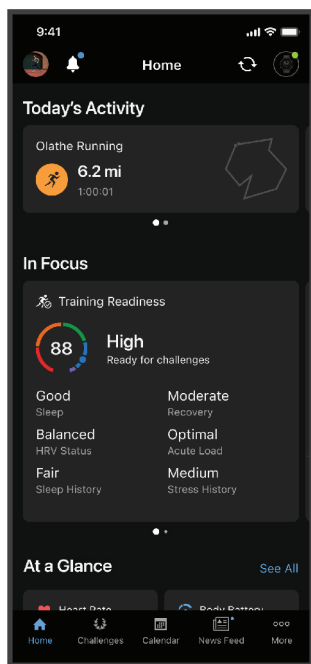
Garmin Connect

您可以在 Garmin Connect 中加入好友。Garmin Connect 提供了多種追蹤、分析、分享以及互相鼓勵的工具。記錄您活躍生活中的活動，包含跑步、步行、騎乘、游泳、健行、三鐵，還有更多。如要註冊免費帳戶，可以從手機的 app 商店下載 ([Garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp))，或前往 connect.garmin.com。

儲存活動：在使用手錶完成並儲存活動後，您可以將活動上傳到您的 Garmin Connect 帳戶，無儲存期限。

分析資料：檢視更多關於活動的詳細資訊，包括時間、距離、海拔、心率、熱量消耗、步頻、跑步動態、鳥瞰圖、配速和速度表，以及自訂分析報表。

備註：有些資料需要搭配選購的配件，例如心率感測器。



規劃您的訓練：選擇健身目標並載入一個逐日訓練計畫。

追蹤您的進度：您可以追蹤您的每日步數，加入好友的挑戰，並達成您的目標。

分享您的活動：您可以加入好友以追蹤彼此的活動，或分享活動的連結。

管理您的設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂您的手錶及使用者設定。

使用 Garmin Connect App

將手錶與手機配對後 ([配對您的手機，第 41 頁](#))，使用

Garmin Connect app 上傳所有活動資料到您的 Garmin Connect 帳戶。

- 1 確認您的手機已開啟 Garmin Connect app。
- 2 將您的手錶帶到手機的 10 公尺之內。

手錶會自動將您的資料同步至 Garmin Connect app 與您的 Garmin Connect 帳戶。

使用 Garmin Connect App 更新軟體

使用 Garmin Connect app 更新手錶軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並將手錶與相容的手機配對 ([配對您的手機，第 41 頁](#))。

將手錶與 Garmin Connect app 同步 ([使用 Garmin Connect App，第 42 頁](#))。

當有新軟體可用時，Garmin Connect app 會自動將更新傳送到您的手錶。

在電腦上使用 Garmin Connect

Garmin Express 應用軟體可透過電腦將您的手錶連上您的 Garmin Connect 帳戶。您可以使用 Garmin Express 應用軟體將您的活動資料上傳到 Garmin Connect 帳戶，或將資料如訓練課表或訓練計畫從 Garmin Connect 網站傳送到您的手錶。您也可以安裝軟體更新及管理您的 Connect IQ 應用程式。

- 1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
- 2 前往 [Garmin.com.tw/express](https://garmin.com.tw/express)。
- 3 下載並安裝 Garmin Express 應用軟體。
- 4 開啟 Garmin Express 應用軟體，並選擇 **新增裝置**。
- 5 依照螢幕指示操作。

使用 Garmin Express 更新軟體

在更新裝置軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並下載 Garmin Express 應用軟體。

- 1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
當有可更新軟體，Garmin Express 會將其傳送至裝置。
- 2 依照螢幕指示操作。
- 3 更新過程中請勿從電腦拔除裝置。

手動與 Garmin Connect 同步數據

備註：您可以增加選項至快捷目錄 ([自訂快捷目錄，第 34 頁](#))。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇 **同步**。

Connect IQ 功能

您可以使用手錶或手機上的 Connect IQ 商店 ([Garmin.com.tw/products/apps/connect-iq/](https://garmin.com.tw/products/apps/connect-iq/)) 將 Connect IQ 應用程式、資料欄位、概覽，以及錶面新增至手錶。

備註：為確保安全，潛水時無法使用 Connect IQ 功能。此設定為確保所有潛水功能能如設定運作。

錶面：自訂手錶時鐘畫面的外觀。

裝置應用程式：增加互動功能到您的手錶，例如概覽或新的戶外或健身活動類型。

資料欄位：下載新的資料欄位，以不同方式顯示感測器、活動及歷史資料。您可以為內建功能及頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

下載 Connect IQ 功能

從 Descent G2 應用程式下載 Connect IQ 之前，必須先將您的 fēnix 與手機進行配對（[配對您的手機，第 41 頁](#)）。

- 1 從手機的 app 商店，安裝並開啟 Connect IQ app。
- 2 如有需要，選擇您的手錶。
- 3 選擇一個 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示操作。

使用電腦下載 Connect IQ 功能

- 1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com](#) 並登入。
- 3 選擇並下載一個 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示操作。

Garmin Dive App

Garmin Dive app 可以讓您上傳裝置上的潛水紀錄。您也可以新增詳細資訊至潛水紀錄中，包含環境、照片、筆記及潛伴。您可以使用地圖瀏覽新的潛水點，並檢視其他使用者分享的詳細資訊及照片。

Garmin Dive app 會與您的 Garmin Connect 帳戶同步您的資料。您可以在手機的 app 商店下載 Garmin Dive app ([garmin.com/diveapp](#))。

Garmin Explore

Garmin Explore 網站與 app 可以幫助您建立航線、航點、收藏、規畫行程，並使用雲端儲存空間。此外還有線上版和離線版的進階規劃，讓您與相容的 Garmin 裝置分享和同步資料。您可以使用 app 下載地圖離線使用，即使沒有行動數據也能導航到任何地方。

您可以從手機的 app 商店下載 Garmin Explore app ([garmin.com/exploreapp](#))，或直接前往 [explore.Garmin.com](#)。

Garmin Messenger App

警告

Garmin Messenger app 的 inReach 功能，包括 SOS、追蹤，以及 inReach 天氣，必須搭配連結的 inReach 衛星通訊器及有效的衛星訂閱方案，否則無法使用。準備在旅行中使用前，請務必先在戶外測試 app 功能正常。

重要

Garmin Messenger app 的非衛星訊息功能不應被仰賴為取得緊急援助的主要方式之一。

注意

本 app 可以透過網際網路（使用無線網路或手機的行動數據）或銜衛星網路運作。如果使用行動數據，您配對的手機必須配備資費方案且位於數據傳輸的網路覆蓋範圍內。如果您位於沒有網路覆蓋的區域，則需要有效的衛星訂閱方案，您的 inReach 衛星通訊器才能使用銜衛星網路。

您可以使用本 app 傳送訊息給其他 Garmin Messenger app 的使用者，包括沒有 Garmin 裝置的朋友與家人。任何人都可以下載本 app 並連結手機，即可使用網路與其他 app 使用者進行通訊（無需登入）。App 使用者還可以與其他 SMS 手機號碼建立群組訊息串。被加入群組的新

成員可以下載本 app 查看其他人的討論內容。

使用無線網路或手機的行動數據傳送的訊息不會對衛星訂閱產生數據費用或額外的費用。如果接收的訊息曾嘗試透過銜衛星網路與網際網路雙方傳送，則可能會產生費用。適用您的行動數據方案的一般簡訊費率。

您可以從手機的 app 商店下載 Garmin Messenger app ([Garmin.com/messengerapp](#))。

使用 Messenger 功能

重要

Garmin Messenger app 的非衛星訊息功能不應被仰賴為取得緊急援助的主要方式之一。

注意

要使用 Messenger 功能，您的 Descent G2 手錶必須透過藍牙與相容手機上的 Garmin Messenger app 連結。

手錶上的 Messenger 功能可讓您從 Garmin Messenger 手機 app 檢視、撰寫，以及回覆訊息。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 Messenger 概覽。

小秘訣： Messenger 功能在手錶上有概覽、應用程式，以及快捷目錄選項可以使用。

- 2 按下 **START** 鍵以開啟概覽。
- 3 如果這是您第一次使用 Messenger 功能，請用手機掃描 QR 碼，並依照螢幕指示完成配對與設定。
- 4 在手錶上選擇一個選項：
 - 要撰寫新訊息，選擇 **新訊息**，選擇收件者，然後選擇一個預設訊息或自行撰寫訊息。
 - 要檢視對話，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵，然後選擇一個對話。
 - 要回覆訊息，選擇一個對話，選擇 **回覆**，然後選擇一個預設訊息或自行撰寫訊息。

Garmin Golf App

您可以從 Descent G2 裝置上傳計分卡，並於 Garmin Golf app 檢視詳細的統計數據和揮桿分析。球友們在不同的球場也能透過 Garmin Golf app 競賽。任何人都可以加入超過 43,000 個球場的排行榜。您也可以舉辦錦標賽並邀請球友們參加。有了 Garmin Golf 會員資格，即可在手機上檢視果嶺地形資料。

Garmin Golf app 會與您的 Garmin Connect 帳戶同步您的資料。您可以在手機的 app 商店下載 Garmin Golf app ([Garmin.com/golfapp](#))。

Garmin Share

注意

您有責任在分享位置資訊給他人前謹慎評估。請務必確保您認識並信任您分享資訊的對象。

Garmin Share 功能可以讓您利用藍牙與其他相容的 Garmin 裝置無線分享資料。當 Garmin Share 啟用且相容的 Garmin 裝置在範圍內時，您可以選擇儲存的位置、路線或訓練，透過直接、安全的裝置對裝置連結傳給另一個裝置，不需要手機或 Wi-Fi 連線。

使用 Garmin Share 分享資料

使用此功能之前，兩個相容裝置都必須啟用藍牙，並保

持距離在 3 公尺內。出現提示時，您也必須同意使用 Garmin Share 與其他 Garmin 裝置分享您的資料。

與另一台相容的 Garmin 裝置連結時，您的 Descent 手錶可以傳送及接收資料(使用 [Garmin Share 接收資料](#)，第 44 頁)。您也可以在不同類型的裝置之間傳送您的資料。例如，您可以從您的 Edge 自行車錶分享一條最愛的路線到相容的 Garmin 手錶。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **Garmin Share > 分享**。
- 3 選擇一個類型，並選擇一個項目。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **分享**。
 - 選擇 **新增更多 > 分享** 以選擇多個要分享的項目。
- 5 等待裝置尋找相容的裝置。
- 6 選擇一個裝置。
- 7 在兩個裝置上確認六位數 PIN 碼相符，然後選擇 **✓**。
- 8 等待裝置傳輸資料。
- 9 選擇 **再次分享** 可與另一位使用者分享相同的項目(選用)。
- 10 選擇 **完成**。

使用 Garmin Share 接收資料

使用此功能之前，兩個相容裝置都必須啟用藍牙，並保持距離在 3 公尺內。出現提示時，您也必須同意使用 Garmin Share 與其他 Garmin 裝置分享您的資料。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **Garmin Share**。
- 3 等待裝置尋找範圍內相容的裝置。
- 4 選擇 **✓**。
- 5 在兩個裝置上確認六位數 PIN 碼相符，然後選擇 **✓**。
- 6 等待裝置傳輸資料。
- 7 選擇 **完成**。

Garmin Share 設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **連結 > 手機**。

狀態：讓手錶透過 Garmin Share 發送及接收項目。

忘記裝置：移除所有曾與這支手錶分享項目的裝置。

使用者資訊

您可以在手錶上或 Garmin Connect app 上更新您的使用者資訊。

設定您的使用者資訊

您可以更新自己的性別、生日、身高、體重、佩戴手腕、心率區間以及功率區間。手錶會使用這些資訊計算出準確的訓練資料。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊**。
- 3 選擇一個選項。

性別設定

當您第一次設定手錶時，您必須選擇性別。大部分的健

身和訓練演算法都是二分法。Garmin 建議您選擇您出生時的性別，以取得最準確的結果。完成初始設定後，您可以自訂 Garmin Connect 帳戶中的使用者資訊設定。

基本資料與隱私權：讓您自訂個人公開檔案上的資料。

使用者設定：設定您的性別。如果您選擇 **未指定**，需使用性別的演算法將會採用您首次設定手錶時指定的性別。

檢視您的身體年齡

您的身體年齡可以讓您知道自己的體能與同性別的人比起來如何。手錶會使用如年齡、身高質量指數(BMI)、靜心率數據及高強度活動記錄，算出您的身體年齡。如果您有 Garmin Index 體重計，您的手錶會改用體脂率而非 BMI 來計算身體年齡。運動與生活型態的改變都會影響您的身體年齡。

備註：要得到最準確的身體年齡，請完成使用者資訊設定([設定您的使用者資訊](#)，第 44 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊 > 身體年齡**。

關於心率區間

許多運動員會使用心率區間來測量及增強他們的心血管能力，以及改善體能。每一個心率區間對應一個範圍內的心率。一般常用的五個心率區間會依照強度標示為 1 到 5。通常心率區間是以您的最大心率的百分比得出。

健身目標

知道自己的心率區間可以幫助您透過理解並應用以下原則衡量及改善您的體能。

- 您的心率是運動強度很好的指標。
- 在某些心率區間內訓練可以加強您的心血管能力和強度。

如果您知道自己的最大心率，可以參照表格([心率區間表](#)，第 45 頁)比對出最適合達成您的健身目標的心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用網路上的計算機。部分健身房和健康中心也有提供測試最大心率的服務。預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。

設定您的心率區間

手錶會使用您初始設定的使用者資訊來決定您的預設心率區間。您可以分別為不同的運動(如跑步、自行車及游泳)設定各自的心率區間。設定您的最大心率以獲得最準確的活動卡路里數據。您可以手動設定各個心率區間並輸入靜止心率。您也可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中手動調整您的心率區間。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊 > 心率與功率區間 > 心率**。
- 3 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。
您可以使用 **自動偵測** 功能在活動期間自動記錄您的最大心率([自動偵測表現數據](#)，第 45 頁)。
- 4 選擇 **臨界心率** 並輸入您的臨界心率([乳酸閾值](#)，第 30 頁)。
您可以使用 **自動偵測** 功能在活動期間自動記錄您的乳酸閾值([自動偵測表現數據](#)，第 45 頁)。

- 5 選擇 **靜止心率** > **設定自訂** 並輸入您的靜止心率。
您可以使用手錶測量的平均靜止心率，或者設定自訂的靜止心率。
- 6 選擇 **區間** > **根據**。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **BPM** 以每分鐘心跳值檢視並編輯您的區間。
 - 選擇 **%Max. HR** 以最大心率的百分比檢視並編輯您的區間。
 - 選擇 **%HRR** 以儲備心率(最大心率減去靜止心率)的百分比檢視並編輯您的區間。
 - 選擇 **%LTHR** 以您的臨界心率的百分比檢視或編輯區間。
- 8 選擇並輸入各區間的值。
- 9 選擇 **運動心率**，然後選擇一個運動模式以新增個別

的心率區間(選用)。

- 10 重複步驟 3 到 8 來新增運動心率區間(選用)。

讓手錶自動設定您的心率區間

預設的設定會讓手錶偵測您的最大心率，並以最大心率的百分比設定您的心率區間。

- 確認您的使用者資訊正確([設定您的使用者資訊](#)，第 44 頁)。
- 時常佩戴心率感測器跑步。
- 您可以嘗試一些心率的訓練計畫，可以從您的 Garmin Connect 帳戶下載。
- 在您的 Garmin Connect 帳戶檢視您的心率趨勢與各區間內的時間。

心率區間表

區間	最大心率的百分比	感受	益處
1	50–60%	放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60–70%	舒服的配速，稍微喘但可以聊天。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。
3	70–80%	中等的配速，較難維持對話。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80–90%	較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90–100%	衝刺的速度，無法長時間維持，呼吸困難。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

設定功率區間

預設的功率區間是根據性別、體重與平均能力得出，可能不完全符合您的個人能力。如果您知道您的功能閾值功率(FTP)或閾值功率(TP)，您可以自行輸入並讓軟體自動計算您的功率區間。您可以在手錶上或在 Garmin Connect 帳戶上手動調整自己的區間。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊** > **心率與功率區間** > **功率**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇 **根據**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **瓦特** 檢視並編輯區間內瓦特。
 - 選擇 **%FTP** 或 **%TP** 以閾值功率的百分比檢視並編輯您的區間。
- 6 選擇 **FTP** 或 **閾值功率**，並輸入您的數值。
您可以使用 **自動偵測** 功能在活動期間自動記錄您的測閾值功率([自動偵測表現數據](#)，第 45 頁)。
- 7 選擇並輸入各區間的值。
- 8 如有需要，選擇 **最小** 並輸入最低功率值。

自動偵測表現數據

自動偵測 功能預設為開啟。手錶在活動期間會自動偵測您的最大心率與乳酸閾值。如果與相容的功率計配對使用，手錶在活動期間會自動偵測您的功能閾值功率(FTP)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊** > **心率與功率區間** > **自動偵測**。

- 3 選擇一個選項。

安全與追蹤功能

⚠ 重要

安全與追蹤功能僅為輔助功能，不應作為取得緊急援助的主要方式，Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

注意

如要使用安全與追蹤功能，Descent G2 手錶需使用藍牙與 Garmin Connect app 連結。您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。您可以在 Garmin Connect 帳戶中輸入緊急聯絡人資訊。

更多關於安全與追蹤功能的資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/idtermsfuse](https://www.garmin.com/tw/legal/idtermsfuse)。

援助通知：讓您發送包含您的姓名、LiveTrack 連結與 GPS 位置(如果可用)的訊息給您的緊急聯絡人。

事故偵測：當 Descent G2 手錶在特定戶外活動期間偵測到事故，手錶會發送自動訊息、LiveTrack 連結與 GPS 位置(如果可用)給您的緊急聯絡人。

LiveTrack：讓親朋好友即時追蹤您的比賽或訓練活動。您可以用電子郵件或社群媒體邀請追蹤者，讓他們在網頁上檢視您的即時資料。

即時賽況分享：讓您在賽事期間傳送訊息給親朋好友，提供即時狀況更新。

備註：此功能只有在您的手錶連結至相容的 Android 手機時才能使用。

新增緊急聯絡人

緊急聯絡人電話用於安全與追蹤功能。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 安全功能 > 緊急聯絡人 > 新增緊急聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

當您將聯絡人設為緊急聯絡人時，他們會收到通知，並能選擇接受或拒絕您的需求。如果聯絡人拒絕的話，您必須選擇另一位緊急聯絡人。

新增聯絡人

您最多可以新增 50 個聯絡人到 Garmin Connect app。聯絡人的電子郵件可以使用於 LiveTrack 功能。其中三個聯絡人可做為緊急聯絡人(新增緊急聯絡人，第 46 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人之後，您必須同步資料以將變更套用到 Descent G2 裝置(使用 Garmin Connect App，第 42 頁)。

開啟和關閉事故偵測功能

⚠ 重要

事故偵測功能為部分戶外活動的輔助功能。此功能不能做為取得緊急救援的主要手段。Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

注意

在手錶上啟用事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊(新增緊急聯絡人，第 46 頁)。您配對的手機必須能夠上網且位在電信網路範圍內。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊(可能產生標準簡訊費用)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **安全 > 事故偵測**。
- 3 選擇一個 GPS 活動。

備註：事故偵測功能僅適用於特定戶外活動。

當 Descent G2 手錶偵測到事故，且手機有連結時，Garmin Connect app 能自動發送包含您的姓名與 GPS 位置(如有)的簡訊及電子郵件給您的緊急聯絡人。Instinct Crossover 裝置與配對的手機會出現訊息，顯示將會在 15 秒後通知您的緊急聯絡人。如果您不需要援助，可以將自動緊急訊息取消。

發出援助需求

⚠ 重要

援助通知為輔助功能，不應以此做為取得緊急救援的主要方式。Garmin Connect app 不會代表您聯絡緊急服務。

注意

使用援助功能之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人(新增緊急聯絡人，第 46 頁)。您已

配對的手機必須具備網路方案且位於網路資料傳輸的覆蓋範圍內。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊(可能產生標準簡訊費用)。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
 - 2 感受到 3 次振動後，放開按鍵以啟動援助功能。出現倒數計時器畫面。
- 小秘訣：**您可以在倒數計時結束前選擇 **取消** 以取消訊息。

健康與保健設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **健康與保健**。

心率：讓您自訂腕式心率感測器設定(腕式心率感測器設定，第 36 頁)。

脈搏血氧模式：讓您選擇脈搏血氧模式(設定脈搏血氧感測模式，第 37 頁)。

每日摘要：啟用您睡眠時段前幾小時顯示身體能量每日摘要。每日摘要可以讓您了解您的每日壓力及活動歷史如何影響您的身體能量指數(身體能量指數，第 28 頁)。

壓力警示：在壓力消耗掉您身體能量等級時通知您。

休息警示：在您獲得休息後通知您並顯示身體能量的變化。

久坐警示：啟用或停用久坐警示功能(使用久坐警示，第 46 頁)。

目標警示：讓您開啟或關閉目標警示，或僅在活動期間關閉。目標警示包含每日步數目標、每日爬樓層目標，以及每週熱血時間目標。

Move IQ：開啟或關閉 Move IQ® 活動自動偵測。當您的動作符合常見訓練的動作模式時，Move IQ 功能會自動偵測活動並將其顯示在您的時間軸。Move IQ 活動會顯示活動類型和持續時間，但不會出現在您的活動清單或新聞摘要中。若要獲取更詳細及正確的資訊，您可以使用裝置中的活動項目來記錄運動。

自動目標

裝置會根據您先前的活動等級，自動計算您的每日步數目標。隨著您在一天中移動，裝置會顯示您達成每日目標的進度。

如果不想使用自動目標功能，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂個人目標步數。

使用久坐警示

久坐不動可能會對身體的代謝機能產生不良的影響。久坐警示功能可以提醒您多活動。當您有一個小時沒有活動時，螢幕會顯示 **該動一動囉！** 與提示條，每多靜止 15 分鐘就會增加一格。若提示音有開啟則裝置也會發出聲音或振動(系統設定，第 49 頁)。

起身走走(至少兩分鐘)，就能重置久坐警示。

熱血時間

為了增進健康，世界衛生組織等機構皆建議每週至少要進行 150 分鐘的中強度運動(例如快走)，或 75 分鐘的高強度運動(例如跑步)。

手錶會監測您的活動強度，並追蹤您在中到高強度活動中所花的時間（計算高強度時間需要心率數據）。手錶會加總中強度與高強度活動的分鐘數，高強度活動的總分鐘數會以兩倍計算。

獲得熱血時間

您的 Descent G2 手錶會比較您的心率資料與您的平均靜止心率來計算熱血時間。如果關閉心率功能，手表會分析您的每分鐘步數來計算中強度熱血時間。

- 開始計時活動以取得最準確計算的熱血時間。
- 全天佩戴手錶以測得最準確的靜止心率。

睡眠追蹤

在您平常的睡眠時間，手錶會自動偵測您的睡眠，並監測您的動作。您可以在 Garmin Connect app 或手錶設定中設定平常的睡眠時間（[自訂睡眠模式](#)，第 50 頁）。睡眠數據包含總睡眠時數、睡眠階段、睡眠動作與睡眠分數。您的睡眠教練會依據您的睡眠及活動歷史、HRV 狀態與小睡，提供睡眠需求建議（[概覽](#)，第 26 頁）。小睡會包含在睡眠數據中，也會影響您的恢復。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視詳細睡眠數據。

備註：您可以開啟勿擾模式關閉鬧鐘以外的通知與警示（[快捷目錄](#)，第 33 頁）。

使用自動睡眠追蹤

- 1 請在睡眠期間戴著手錶。
 - 2 上傳您的睡眠追蹤資料到 Garmin Connect 帳號（[使用 Garmin Connect App](#)，第 42 頁）。
- 您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視睡眠數據。您可以在 Descent G2 手錶上檢視包括小睡在內的睡眠資訊（[概覽](#)，第 26 頁）。

導航

檢視與編輯已儲存位置

小秘訣：您可以在快捷目錄儲存位置（[快捷目錄](#)，第 33 頁）。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **導航 > 已儲存位置**。
- 3 選擇一個已儲存的位置。
- 4 選擇一個選項檢視或編輯位置的詳細資訊。

設定參考點

您可以設定一個參考點以提供到這個位置或方位的方向與距離。

- 1 選擇一個選項：
 - 長按 **LIGHT** 鍵。

小秘訣：您可以在記錄活動期間設定參考點。

 - 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **參考點**。
- 3 等待手錶接收衛星訊號。
- 4 按下 **START** 鍵，並選擇 **新增標記**。
- 5 選擇一個位置或方位作為導航的參考點。

出現羅盤箭頭與前往目的地的距離。

- 6 將錶面頂端指向您行進的方向。
當您偏離航向時，羅盤會顯示航向的方向與偏離的角度。
- 7 如有需要，按下 **START** 鍵，並選擇 **變更參考點** 以設定不同的參考點。

導航至目的地

您可以使用裝置導航到目的地或跟隨路線。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航**。
- 5 選擇一個類別。
- 6 依照螢幕指示選擇目的地。
- 7 選擇 **前往**。
螢幕出現導航資訊。
- 8 按下 **START** 鍵以開始導航。

導航至儲存活動的起點

您可以選擇以直線或沿著原路線返回已儲存活動的起點。此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 活動**。
- 5 選擇一個活動。
- 6 選擇 **回到起點**，並選擇一個選項：
 - 要沿著原路導航回活動的起點，選擇 **TracBack**。
 - 選擇 **直線返回** 直線返航至起點。

地圖上會出現一條線，連接您目前位置與上次儲存活動的出發點。

備註：您可以啟動計時，防止裝置因超時而返回手錶模式。
- 7 按下 **DOWN** 鍵檢視電子羅盤（選用）。
箭頭會指向您的起點。

活動中導航至起點

您可以沿著直線或來的路徑導航回目前活動的起點。此功能僅適用於有使用 GPS 的活動。

- 1 活動期間，按下 **STOP** 鍵。
- 2 選擇 **回到起點**，並選擇一個選項：
 - 要沿著原路導航回活動的起點，選擇 **TracBack**。
 - 選擇 **直線返回** 直線返航至起點。

您的目前位置、行進路線與終點會顯示在地圖上。

使用 Sight 'N Go 進行導航

您可以將手錶指向遠處的物件（例如水塔），鎖定方向，然後導航到該物件。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **導航 > Sight 'N Go**。

- 選擇一個活動，長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **導航 > Sight 'N Go**。
- 3 將錶面頂端指向物件，然後按下 **START** 鍵。
螢幕出現導航資訊。
 - 4 按下 **START** 鍵以開始導航。

標記並開始導航到人員落水位置

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **導航 > 最後 MOB**。
 - 選擇一個活動，長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **導航 > 上次 MOB**。

螢幕出現導航資訊。

停止導航

- 1 活動期間，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **停止導航**。

路線



警告

此功能允許使用者下載其他使用者建立的路線。Garmin 對第三方建立的路線的安全性、準確性、可靠性、完整性或即時性不做任何聲明。您需自行承擔使用或依賴第三方建立的路線的任何風險。

您可以從 Garmin Connect 帳戶傳送路線到您的裝置。路線儲存到裝置後，即可使用裝置導航此路線。

您可以儲存並跟隨好用的路線。例如，您可以儲存一條適合通勤的騎乘路線上下班。

您也可以跟隨已儲存的路線，試著追平或超越過去締造的表現目標。例如，如果原先在 30 分鐘完成一條路線，您可以與虛擬夥伴競賽，試著在 30 分鐘內完成該路線。

在裝置上建立並跟隨路線

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個選項：
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 路線 > 新增**。
- 5 輸入路線名稱，並選擇 **✓**。
- 6 選擇 **新增位置**。
- 7 選擇一個選項。
- 8 如有需要，重複步驟 6 與 7。
- 9 選擇 **完成 > 開始路線**。
螢幕出現導航資訊。
- 10 按下 **START** 鍵以開始導航。

在 Garmin Connect 上建立路線

在 Garmin Connect app 建立路線之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第 42 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 路線 > 建立路線**。
- 3 選擇路線類型。
- 4 依照螢幕指示操作。

- 5 選擇 **完成**。

備註：您可以將此路線傳送到您的裝置 ([傳送路線到裝置](#)，第 48 頁)。

傳送路線到裝置

您可以將使用 Garmin Connect app 建立的路線傳送到您的裝置 ([在 Garmin Connect 上建立路線](#)，第 48 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 路線**。
- 3 選擇一個路線。
- 4 選擇
- 5 選擇相容的裝置。
- 6 依照螢幕指示操作。

檢視或編輯路線詳細資料

在導航路線之前，您可以檢視或編輯路線細節。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 路線**。
- 5 按下 **START** 鍵以選擇一條路線。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **開始路線** 以開始導航。
 - 選擇 **PacePro** 以建立自訂配速環。
 - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視、平移或縮放路線。
 - 選擇 **開始返航** 以開始路線返航。
 - 選擇 **海拔圖** 檢視路線的海拔圖。
 - 選擇 **名稱** 以變更路線名稱。
 - 選擇 **編輯** 以編輯路線。
 - 選擇 **刪除** 以刪除路線。

投影航點法

您可以從您目前的位置投影一個距離與方向以建立一個新的地點。

備註：您可能需要新增 **投影航點法** 應用程式到活動與應用程式清單。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **投影航點法**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以設定航向。
- 4 按下 **START** 鍵。
- 5 按下 **DOWN** 鍵選擇距離單位。
- 6 按下 **UP** 鍵以輸入距離。
- 7 按下 **START** 鍵以儲存。

投影航點將以預設名稱儲存。

導航設定

您可以自訂導航至目的地時的地圖功能與外觀。

自訂導航資料畫面

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **導航 > 資料畫面**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **地圖 > 狀態** 以開啟或關閉地圖。

- 選擇 **地圖 > 資料欄位** 以可開啟或關閉在地圖上顯示路線資訊的資料欄位。
- 選擇 **前方資訊** 以開啟或關閉前方路線點的資訊。
- 點選 **指引** 以開啟或關閉導航時的電子羅盤方向。
- 選擇 **海拔圖** 以開啟或關閉海拔圖。
- 選擇一個畫面以新增、移除或自訂。

航向設定

您可以設定直線導航中指標的行為。

長按 **MENU** 鍵，選擇 **導航 > 類型**。

目標方位：指向目的地的行進方向。

路線：顯示您與通往目的地路線的關係。

設定目標航向

設定目標航向顯示於訓練頁面，箭頭將指示您的目標方向。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **導航 > 目標航向**。

設定導航警示

您也可以設定警示幫助您導航至目的地。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **導航 > 警示**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要設定在到達最終目的地的指定距離外時警示，選擇 **終點距離**。
 - 要設定抵達最終目的地預估剩餘指定時間時警示，選擇 **終點 ETE**。
 - 要設定偏離航線時警示，選擇 **偏離航線**。
 - 要開啟轉彎導航警示 請選擇 **轉彎警示**。
- 4 如有需要，選擇 **狀態** 以開啟警示。
- 5 如有需要，輸入距離或時間，並選擇 **✓**。

電量管理設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **電量管理**。

省電模式：讓您自訂系統設定以延長手錶模式下的電池使用時間([自訂省電模式功能](#)，第 49 頁)。

電量模式：讓您自訂系統設定、活動設定與 GPS 設定以延長活動中的電池使用時間([自訂電量模式](#)，第 49 頁)。

電量百分比：以百分比顯示剩餘電量。

續航預估：以可使用時間預估值顯示剩餘電量。

自訂省電模式功能

省電模式功能讓您可快速調整系統設定以擴增手錶模式下的電池使用時間。

在快捷目錄頁面開啟省電模式功能([快捷目錄](#)，第 33 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量管理員 > 省電模式**。
- 3 選擇 **狀態** 以開啟省電模式功能。

- 4 選擇 **編輯**，並選擇一個選項：
 - 選擇 **錶面** 以啟用每分鐘更新一次的低耗電錶面。
 - 選擇 **手機** 以中斷與配對手機的連結。
 - 選擇 **腕式心率** 以關閉腕式心率偵測。
 - 選擇 **脈搏血氧** 以關閉脈搏血氧感測器。
 - 選擇 **永遠顯示** 以在不使用時關閉螢幕。
 - 選擇 **亮度** 以降低螢幕亮度。

手錶在每個設定變更後會顯示獲得多少小時的電量。

- 5 選擇 **低電量警示** 以在電量低時接收警示通知。

變更電量模式

您可以設定電量模式來增加活動時的電池使用時間。

- 1 活動期間，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量模式**。
- 3 選擇一個選項。
手錶會顯示選擇的電量模式有多少小時的電量。

自訂電量模式

您的裝置預載多個電量模式，讓您快速調整系統設定、活動設定及 GPS 設定，以在活動中延長電量使用時間。您可以自訂既有的電量模式或建立新的自訂電量模式。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量管理 > 電量模式**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇一個要自訂的電量模式。
 - 選擇 **新增** 以建立新的自訂電量模式。
- 4 如有需要，輸入自訂名稱。
- 5 選擇一個選項自訂您的電量模式設定。
舉例來說，您可以變更 GPS 設定或中斷手機連結。
手錶在每個設定變更後會顯示獲得多少小時的電量。
- 6 如有需要，選擇 **完成** 以儲存並使用自訂電量模式。

儲存電量模式

您可以將預載的電量模式重置回出廠設定。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量管理 > 電量模式**。
- 3 選擇一個預載的電量模式。
- 4 選擇 **重置設定 > ✓**。

系統設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **系統**。

語言：設定手錶顯示的語言。

時間：調整時間設定([時間設定](#)，第 50 頁)。

顯示：調整螢幕設定([螢幕設定](#)，第 50 頁)。

觸控：為一般使用、活動，或睡眠啟用觸控螢幕。

衛星：設定活動預設使用的衛星系統。如有需要，您可以為各活動自訂衛星設定([衛星設定](#)，第 24 頁)。

聲音和振動：設定手錶聲音，如按鍵音、警示音與振動。

睡眠模式：可設定睡眠時數和睡眠模式選項([自訂睡眠模式](#)，第 50 頁)。

勿擾模式：啟用勿擾模式。您可以編輯畫面、通知、警示及抬手的偏好設定。

快捷鍵：為按鍵指定捷徑([自訂快捷鍵](#)，第 50 頁)。

自動鎖定：自動鎖定按鍵與觸控螢幕以防止不小心按到按鍵或滑到螢幕。選擇 **活動期間** 選項在計時活動中鎖定按鍵與觸控螢幕。選擇 **一般使用** 選項在沒有記錄計時活動時鎖定按鍵與觸控螢幕。

格式：設定一般格式的偏好設定，例如測量單位、活動時顯示的速度與配速、一週的第一天、地理位置格式與大地基準([變更測量單位](#)，第 51 頁)。

體能表現狀況：在活動期間啟用體能表現狀況功能([體能表現狀況](#)，第 30 頁)。

資料記錄：設定手錶如何記錄活動資料。預設 **智慧** 可支援較長的活動記錄；若設定為 **每秒** 可以提供較詳細的活動紀錄，但可能無法完整記錄較長的活動。

USB 模式：當連接至電腦時，設定手錶為隨身碟模式或 Garmin 模式。

備份與還原：啟用手錶資料及設定的自動備份，並立即備份您的資料。您可以使用 Garmin Connect app 還原先前的備份。

重置：重置使用者資料與設定([重置所有設定](#)，第 53 頁)。

軟體更新：安裝下載的軟體更新、啟用自動更新，或手動檢查是否有更新([產品更新](#)，第 52 頁)。您可以選擇以檢視最近安裝的軟體更新的新功能清單。

關於：顯示裝置、軟體、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊。

時間設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **系統 > 時間**。

時間格式：設定時間為 12 小時制、24 小時制或軍用格式。

日期格式：設定日期的年月日顯示順序。

設定時間：設定手錶時區。**自動** 選項會根據 GPS 定位自動設定時區。

時間：當 **設定時間** 選項設定為 **手動** 時，讓您調整時間。

警示：讓您設定每小時的警示，以及在實際日出日落時間的特定分鐘或小時前發出警示([設定時間警示](#)，第 50 頁)。

同步時間：讓您在變更時區時手動將時間與 GPS 同步，並更新日光節約時間([同步時間](#)，第 50 頁)。

設定時間警示

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 時間 > 警示**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要設定在實際日落前的指定分鐘或小時前發出警示音，選擇 **距離日落 > 狀態 > 開啟**，然後選擇 **時間** 並輸入時間。
 - 要在實際日出的數分鐘或數小時前發出警示，選擇 **距離日出 > 狀態 > 開啟**，再選擇 **時間** 並輸入時間。
 - 要每個小時發出警示，選擇 **每小時 > 開啟**。

同步時間

每次當您開啟裝置完成衛星定位，或在配對的手機上開啟 Garmin Connect app 時，裝置會自動偵測您的時區及時間。您也可以變換時區或調整日光節約時間後手動同步時間。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
 - 2 選擇 **系統 > 時間 > 與 GPS 同步**。
 - 3 等待裝置與您配對的手機連結或取得衛星訊號([取得衛星訊號](#)，第 53 頁)。
- 小秘訣：**您可按下 **DOWN** 鍵變更來源。

螢幕設定

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 顯示**。
- 3 選擇 **大字體** 以放大螢幕上的文字大小。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **潛水時**。
 - 選擇 **活動期間**。
 - 選擇 **一般使用**。
 - 選擇 **睡眠期間**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **永遠顯示** 保持時間錶面的資料可見並降低亮度及背光。此選項會影響電池效能與螢幕壽命([關於 AMOLED 螢幕](#)，第 51 頁)。
 - 選擇 **亮度** 以設定螢幕的亮度。
 - 選擇 **夜覽紅光** 將畫面調整成紅色、綠色或橘色色調，讓您在低光源環境中使用手錶並維持夜間視力。
 - 選擇 **警示** 以在警示時開啟螢幕。
 - 選擇 **抬手** 以在您舉起並轉動手臂查看手腕時開啟螢幕。
 - 選擇 **顯示時間** 以設定螢幕持續開啟的時間長度。

自訂睡眠模式

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 睡眠模式**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **時間表**，選擇一天，並輸入您平常的睡眠時間。
 - 選擇 **錶面** 以使用睡眠錶面。
 - 選擇 **顯示** 以調整螢幕設定。
 - 選擇 **小睡鬧鐘** 可將小睡鬧鐘設定為以鈴聲、震動或鈴聲加震動的方式播放。
 - 選擇 **觸控** 以開啟或關閉觸控螢幕。
 - 選擇 **勿擾模式** 以啟用或停用勿擾模式。
 - 選擇 **省電模式** 以啟用或停用省電模式([自訂省電模式功能](#)，第 49 頁)。

自訂快捷鍵

您可以自訂單一按鍵或組合按鍵的長按功能。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 快捷鍵**。

- 3 選擇要自訂的單一按鍵或組合按鍵。
- 4 選擇一個功能。

變更測量單位

您可以自訂距離、配速、速度、海拔等的測量單位。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 格式 > 單位**。
- 3 選擇一個測量類別。
- 4 選擇測量單位。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊，如機台序號、軟體版本、法規資訊與版權聲明。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 關於**。

檢視電子標籤法規與符合性資訊

本裝置採用電子標籤(e-label)，可提供法規資訊，如地區合規標章提供的識別號碼，及適用產品與授權資訊。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 從系統選單中，選擇 **關於**。

裝置資訊

關於 AMOLED 螢幕

手錶的設定預設會最佳化電池效能與性能(延長電池效能的小秘訣，第 53 頁)。

AMOLED 螢幕因為老化而出現的烙印情形實屬正常現象。為延長螢幕壽命，應避免長時間以高亮度顯示靜態圖像。為了大幅降低螢幕老化，Descent G2 會在超過使用者選擇的顯示時間後關閉螢幕(螢幕設定，第 50 頁)。將手腕朝身體的方向旋轉、點一下觸控螢幕或按下按鍵皆能喚醒手錶。

為手錶充電

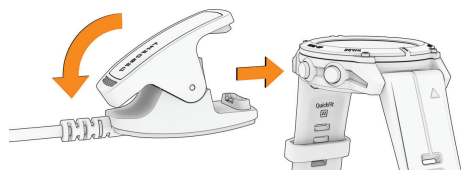
警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內說明的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱清潔指示(裝置保養，第 51 頁)。

- 1 按下充電夾一端。
- 2 將充電夾的接點對齊手錶背後的接點，並放開充電夾。



- 3 將 USB 線插入 USB 充電埠。

手錶會顯示目前的電池電量。

產品規格

電池類型	可充電式鋰離子電池
防水等級	10 ATM ¹ 潛水 (EN 13319) ²
減壓模型	Bühlmann ZHL-16C
深度感測器	符合 EN13319 標準，標準值介於 0 m~100 m (0 ft. ~ 328 ft.) 解析度 (m)：99.9m 內 0.1m， 100m 或以上為 1m 解析度 (ft.)：1 ft.
檢測時距	性能不會受到設備老化影響。請於每次使用前進行檢查。 ³
操作與儲存溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
水下操作溫度範圍	0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線頻率及傳輸功率	ANT+、Bluetooth、NFC

¹ 裝置可承受等同 100 公尺水深的壓力，如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/waterrating。

² 設計符合 CSN EN 13319。

³ 一般使用磨損除外，設備性能不會受舊化影響。

電池效能資訊

電池效能取決於您所使用的功能，例如活動追蹤、光學心率、智慧通知、GPS、內建感測器或連接 ANT+ 感測器等(延長電池效能的小秘訣，第 53 頁)。

模式	電池效能
智慧手錶	抬手顯示最長可達 10 天 恆亮最長可達 4 天
潛水	最長可達 27 小時
省電手錶	最長可達 12 天
僅 GPS	最長可達 20 小時
全衛星系統	最長可達 15 小時
最大電量 GPS	最長可達 44 小時
GPS 探險	最長可達 10 天

裝置保養

注意

請勿使用尖銳的物品清潔裝置。

請勿使用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這有可能造成裝置損壞。

避免使用會破壞塑膠零件與表面處理的化學清潔劑、溶劑和驅蟲劑。

在接觸到氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它強烈化學物質後，請使用清水徹底沖洗。長時間接觸這些物質可能會損壞裝置外殼。

請勿使用高壓清洗裝置，高壓水或氣噴槍可能會造成深度感測器或氣壓計損壞。

避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這有可能減損產品的壽命。

請勿將裝置存放在可能長時間暴露於極端溫度的地方，這可能會造成永久性的損壞。

若裝置有損傷或是被存放於規定的存放溫度範圍之外，請停止使用。

清潔手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。

注意

裝置充電時，即使少量的汗液或濕氣都可能導致充電端子的腐蝕，腐蝕會妨礙數據的傳送，對充電也會有影響。

小秘訣：更多資訊請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

- 1 以清水沖洗，或使用沾濕的無絨布。
- 2 請等待手錶完全風乾。

替換 QuickFit 快拆錶帶

- 1 拉開 QuickFit 錶帶上的鎖扣，並取下錶帶。



- 2 將新錶帶對齊手錶。
- 3 向內壓入錶帶。

備註：請確認錶帶已安裝牢固，錶帶扣應確實扣住錶耳針。

- 4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

疑難排解

產品更新

您的裝置在連結藍牙時會自動檢查更新。您也可以在此系統設定手動檢查更新(系統設定，第 49 頁)。在電腦上，安裝 Garmin Express(Garmin.com.tw/express/)。在手機上，安裝 Garmin Connect app。

透過以上方式可輕鬆取得下列 Garmin 裝置服務：

- 軟體更新
- 路線更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

取得更多資訊

您可以在 Garmin 網站上取得更多關於本產品的資訊。

- 前往 support.Garmin.com/zh-TW/ 取得更多手冊、文章與軟體更新。
- 前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商以取得選購配件與零件的資訊。
- 前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer 取得功能準確度的資訊。

本產品非醫療裝置。

我的裝置顯示語言錯誤

如果選擇了錯誤的裝置語言，請進入裝置更改。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 向下瀏覽到清單的最後一個項目，然後按下 **START** 鍵。
- 3 按下 **START** 鍵。
- 4 選擇您的語言。

我的手機是否與我的手錶相容？

Descent G2 相容於使用藍牙的手機。

前往 Garmin.com.tw/ble 取得藍牙相容性資訊。

我的手機無法連結到手錶

如果您的手機無法與手錶連結，您可以嘗試下列方法。

- 將您的手機與手錶關機後再重新開機。
- 在手機上啟用藍牙。
- 將 Garmin Dive app 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect app 與手機的藍牙設定中移除您的手錶，再重新進行配對。
- 如果您購買了新的手機，請在您準備停用的手機上將您的手錶從 Garmin Dive app 中移除。
- 將您的手機帶到手錶的 10 公尺之內。
- 在手機上開啟 Garmin Dive app，再選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 在時間錶面長按 **MENU** 鍵，並選擇 **手機 > 與手機配對**。

我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？

手錶與部分藍牙感測器相容。第一次與您的 Garmin 手錶連結時，必須先將感測器與手錶配對。完成配對後，每當您開使一個活動而感測器有開啟且在範圍內，手錶就會自動與其連結。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 新增**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **搜尋全部**。
 - 選擇您的感測器類型。

您可以自訂選用的資料欄位([自訂資料畫面](#)，第 22 頁)。

重新啟動手錶

- 1 長按 **LIGHT** 鍵直到手錶關機。
- 2 長按 **LIGHT** 鍵以開啟手錶。

重置所有設定

重置所有預設設定之前，您應先將手錶與 Garmin Connect app 同步以上傳您的活動資料。

您可以將所有手錶設定重置回出廠預設值。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 重置**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並保留所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **重置預設設定**。
 - 要刪除裝置內所有的歷史紀錄，選擇 **刪除所有活動**。
 - 要重置所有總距離與總時間，選擇 **重置總計**。
 - 要刪除水肺潛水的組織負荷資料，選擇 **重置組織**。
備註：唯有當您未來不打算再使用這個裝置時，才會需要重設組織負荷。這可以讓潛水店將裝置出租給客人使用。
 - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並刪除所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **刪除資料並重置設定**。
備註：如果您有建立 Garmin Pay 電子錢包，這個選項會刪除您的電子錢包。

潛水

重置您的組織負荷

您可以重置儲存於裝置中您當下的組織負荷。唯有當您未來不打算再使用這個裝置時，才會需要重設組織負荷。這可以讓潛水店將裝置出租給客人使用。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 重置 > 重置組織負荷**。

重置水面氣壓

裝置會使用氣壓式高度計自動判斷表面氣壓。氣壓大幅變化時(例如在飛機上)可能會導致手錶自動開始一個潛水活動。如果手錶有誤開潛水活動的情形時，您可以透過將手錶連接到電腦來重設表面氣壓。如果您無法使用電腦，可以手動重設表面氣壓。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵直到手錶關機。
- 2 長按 **LIGHT** 鍵以開啟手錶。
- 3 當產品標誌出現時，長按 **MENU** 鍵直到裝置提示您重置表面氣壓。

延長電池效能的小秘訣

您可以嘗試下列小秘訣以延長電池效能。

- 變更活動期間的電量模式([變更電量模式](#)，第 49 頁)。

- 從快捷目錄開啟省電模式([快捷目錄](#)，第 33 頁)。
- 縮短螢幕逾時時間([螢幕設定](#)，第 50 頁)。
- 停止使用 **永遠顯示** 螢幕顯示時間選項，改選較短時間的顯示時間([螢幕設定](#)，第 50 頁)。
- 降低螢幕亮度([螢幕設定](#)，第 50 頁)。
- 在活動期間使用 UltraTrac 衛星模式。
- 不使用連結功能時關閉藍牙([快捷目錄](#)，第 33 頁)。
- 當您要暫停活動較長的一段時間時，可以使用 **稍後繼續** 的選項([結束活動](#)，第 12 頁)。
- 不要使用每秒更新的錶面。
例如，使用沒有秒針的錶面([自訂錶面](#)，第 26 頁)。
- 限制手錶顯示的手機通知([管理通知](#)，第 41 頁)。
- 停止廣播心率到已配對的裝置([廣播心率數據](#)，第 36 頁)。
- 關閉腕式心率([腕式心率感測器設定](#)，第 36 頁)。
備註：腕式心率用於計算高強度熱血時間及卡路里的消耗。
- 開啟手動脈搏血氧偵測([設定脈搏血氧感測模式](#)，第 37 頁)。

如何取消計圈鍵操作？

在活動期間，您可能會不小心按到計圈鍵。在大多數情況下， 會出現在畫面上，您將有幾秒鐘的時間捨棄最近一次的計圈或運動變更。計圈取消功能適用於支援手動計圈、手動轉換運動，以及自動轉換運動的活動。計圈取消功能不適用於會自動觸發計圈、滑降、滑行、休息，或暫停的活動，例如健身房活動、泳池游泳，以及訓練課表等。

取得衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以接收衛星訊號。時間與日期將依據您的 GPS 位置自動設定。

小秘訣：如需更多關於 GPS 的資訊，請前往 Garmin.com.tw/zh-TW/aboutGPS。

- 1 到戶外開放空間。
裝置正面應朝向天空。
- 2 等待裝置接收衛星訊號。
可能需要 30 ~ 60 秒接收衛星訊號。

改善衛星訊號接收

- 請經常將手錶與您的 Garmin 帳戶同步：
 - 使用 USB 線與 Garmin Express 應用軟體連接您的手錶與電腦。
 - 透過啟用藍牙的手機將您的手錶與 Garmin Dive app 同步。
當手錶連結到您的 Garmin 帳戶時，會下載數天的衛星資料，讓手錶能快速找到衛星訊號。
- 將手錶帶到戶外開放的區域，遠離高樓或樹木。
- 保持靜止幾分鐘。

手錶上的心率不準確

如需更多心率感測器資訊，請前往 Garmin.com/hearttrate。

活動溫度數值不準確

您的體溫會影響內建溫度感測器測得的溫度數據。要取得最準確的溫度數值，請將手錶從手腕取下，並等待 20 到 30 分鐘。

您也可以使用選購的 *tempe* 外接式溫度感測器，以在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

退出展示模式

展示模式可以預覽您手錶上的功能。

- 1 按下 **LIGHT** 鍵 8 次。
- 2 選擇 **完成**。

活動追蹤

如需更多關於活動量記錄準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

我的步數似乎不準確

如果您的步數似乎不準確，可以嘗試以下小秘訣。

- 將手錶戴在非慣用手腕上。
 - 推嬰兒車或割草機時，將手錶放在口袋中。
 - 在只使用手或手臂活動時，將手錶放在口袋中。
- 備註：**手錶可能會將某些重複的動作誤判為步數，例如洗碗、折衣物或拍手。

我手錶上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步數不同步

您 Garmin Connect 帳戶中的步數會在您同步手錶時更新。

- 1 選擇一個選項：
 - 將您的步數與 Garmin Express 應用軟體同步（在電腦上使用 *Garmin Connect*，第 42 頁）。
 - 與 Garmin Connect app 同步（使用 *Garmin Connect App*，第 42 頁）。
- 2 等待資料同步。
同步可能需要幾分鐘的時間。

備註：重新整理 Garmin Connect app 或 Garmin Express 應用軟體並不會同步您的數據或更新您的步數。

爬樓層數據似乎不準確

您的手錶使用內建的氣壓計測量爬樓層時的高度變化。每爬一層樓約等於 3 公尺。

- 爬樓梯時請避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 在有風的環境下，請用袖口或外套蓋住手錶，以免強陣風導致讀數失準。

附錄

資料欄位

備註：並非所有活動類型都有所有資料欄位。部分資料欄位須配對 ANT+ 或藍牙配件才會顯示資料。部分資料欄位會出現在手錶的多個類別中。

小秘訣：您也可以在此 Garmin Connect app 的手錶設定中自訂資料欄位。

步頻 / 踏頻欄位

名稱	說明
平均踏頻	騎乘。目前活動的平均踏頻。
平均步頻	跑步。目前活動的平均步頻。
踏頻	騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連結踏頻配件，才能顯示此資料。
步頻	跑步時，每分鐘的步數（左右腳加總）。
單圈踏頻	騎乘。目前單圈的平均踏頻。
單圈步頻	跑步。目前單圈的平均步頻。
前圈踏頻	騎乘。前圈的平均踏頻。
前圈步頻	跑步。前圈的平均步頻。

圖表

名稱	說明
氣壓圖表	顯示氣壓隨時間變化的圖表。
高度圖表	顯示海拔隨時間變化的圖表。
心率圖表	顯示活動期間心率變化的圖表。
配速圖表	顯示活動期間配速變化的圖表。
功率圖表	顯示活動期間功率變化的圖表。
速度圖表	顯示活動期間速度變化的圖表。

電子羅盤欄位

名稱	說明
羅盤航向	羅盤顯示您移動的方向。
GPS 航向	GPS 顯示您移動的方向。
目前航向	您移動的方向。

距離欄位

名稱	說明
距離	目前航跡或活動的移動距離。
單組距離	目前這組的移動距離。
單圈距離	目前這圈的移動距離。
前圈距離	前一圈的移動距離。

潛水欄位

名稱	說明
上升速率	目前上升到水面的速率。
平均溫度	活動時的平均溫度。
CNS	您目前中樞神經系統 (CNS) 氧氣中毒百分比。
目前氣體 PO2	封閉式呼吸系統模式 (CCR) 潛水時稀釋氣體的氧分壓 (PO2)。
潛水次數	您完成的潛水次數。
前次潛水上升時間	前次潛水上升到水面所用時間。
前次潛水平均上升速率	前次潛水的平均上升速率。

名稱	說明
前次潛水平均下降速率	前次潛水的平均下降速率。
前次潛水平均心率	前次潛水的平均心率。
前次潛水平均溫度	前次潛水的平均溫度。
前次潛水開始心率	前次潛水開始時的心率。
前次潛水深度	前次潛水達到的最大深度。
前次潛水下降時間	前次潛水下降到最大深度所用時間。
前次潛水結束心率	前次潛水結束時的心率。
前次潛水停留時間	前次潛水沒有上升也沒有下降的時間。
前次潛水最大上升速率	前次潛水的最大上升速率。
前次潛水最大下降速率	前次潛水的最大下降速率。
前次潛水最大心率	前次潛水的最大心率。
前次潛水最高溫度	前次潛水的最高溫度。
前次潛水最低心率	前次潛水的最低心率。
前次潛水最低溫度	前次潛水的最低溫度。
前次潛水時間	前次潛水在水面下的時間。
最大深度	潛水時下降的最大深度。
最高溫度	活動時的最高溫度。
最低溫度	活動時的最低溫度。
N2/He 負荷	您目前氮氣和氦氣的組織負荷程度。
OTU	您目前的氧氣耐受單位
水面距離	潛水活動期間，潛水入水點及出水點之間的水面距離。
水面壓差係數	潛水員立即浮出水面的預期梯度係數。
水面時間	潛水浮出水面後經過的時間。
返回水面時間	安全返回水面所需總時間。
潛水時間總計	潛水活動在水面下花費的總時間。

海拔欄位

名稱	說明
平均爬升	自上次重置後的平均垂直爬升距離。
平均下降	自上次重置後的平均垂直下降距離。
海拔	目前位置於海平面上或下的高度。
滑翔比	水平移動距離和垂直距離變化的比例。
GPS 海拔	GPS 顯示的目前位置高度。

名稱	說明
坡度	計算方式為上升(高度)除以平移(距離)。例如，如果每爬升 3 公尺水平移動距離為 60 公尺，則坡度為 5%。
單圈爬升	目前這圈的垂直爬升距離。
單圈下降	目前這圈的垂直下降距離。
前圈爬升	前圈的垂直爬升距離。
前圈下降	前圈的垂直下降距離。
最大爬升	自上次重置後的最大爬升率(英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。
最大下降	自上次重置後的最大下降率(英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。
最高海拔	自上次重置後抵達過的最高海拔。
最低海拔	自上次重置後抵達過的最低海拔。
總爬升	自上次重置後的總爬升距離。
總下降	自上次重置後的總下降距離。

樓層數欄位

名稱	說明
已爬樓層	當天爬上的總樓層數。
已下樓層	當天爬下的總樓層數。
每分鐘樓層	每分鐘爬上的樓層數。

檔位

名稱	說明
Di2 電量	Di2 感測器的剩餘電池電量。
電動自行車電量	電動自行車的剩餘電池電量。
電動自行車航程	電動自行車可提供輔助的估計剩餘距離。
大盤	檔位感測器顯示的自行車大盤檔位。
檔位電池	檔位感測器的電池狀態。
檔位組合	檔位感測器顯示的目前檔位組合。
檔位	檔位感測器顯示的自行車大盤和飛輪的檔位。
齒輪比	檔位感測器偵測到的大盤及飛輪檔位的齒數。
飛輪	檔位感測器顯示的自行車飛輪檔位。

量表

名稱	說明
步頻量表	跑步。以顏色標示您現在的步頻範圍。
羅盤量表	羅盤顯示您移動的方向。
GCT 平衡量表	以顏色標示跑步時左右腳的觸地時間平衡。
觸地時間量表	以顏色標示跑步時每次踏步的觸地總時間，單位為毫秒。
心率量表	以顏色標示您目前的心率區間。

名稱	說明
心率區間比例	顯示在每個心率區間花費時間比例的彩色量表。
PacePro 量表	跑步。您現在的分段配速及目標分段配速。
功率量表	以顏色標示您目前的功率區間。
體力量表(距離)	顯示您目前體力預估剩餘距離。
體力量表(時間)	顯示目前剩餘體力時間的量表。
總升降量表	目前活動期間或自上次重置後的總爬升與下降距離。
訓練效果量表	目前活動對有氧和無氧體能等級的影響。
垂直振幅量表	以顏色標示跑步中您彈跳的量。
移動效率量表	以顏色標示垂直振幅和的步幅的比例。

心率欄位

名稱	說明
儲備心率 %	儲備心率的百分比(最大心率減靜止心率)。
有氧效果	目前活動對有氧體能等級的影響。
無氧效果	目前活動對無氧體能等級的影響。
平均 % 儲備心率	目前活動的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
平均心率	目前活動的平均心率。
平均心率 / 最大 %	目前活動的平均最大心率百分比。
心率	您每分鐘心跳的次數(bpm)。裝置必須有腕式心率或連結至相容的心率感測器。
心率 / 最大 %	最大心率的百分比。
心率區間	心率的目前範圍(1 至 5)。預設區間是依照使用者的資訊與最大心率為基準(220 減您的年齡)。
單組平均儲備心率百分比	目前單組游泳的平均儲備心率(最大心率減靜止心率)百分比。
單組平均心率 / 最大 %	目前單組游泳的平均最大心率百分比。
單組平均心率	目前單組游泳的平均心率。
單組最大儲備心率百分比	目前單組游泳的最大儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單組最大心率 / 最大 %	目前單組游泳的最大最大心率百分比。
單組最大心率	目前單組游泳的最大心率。
單圈 %HRR	目前單圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單圈心率	目前單圈的平均心率。
單圈心率 / 最大 %	目前單圈的平均最大心率百分比。

名稱	說明
前圈儲備心率 %	前圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
前圈心率	前圈的平均心率。
前圈最大心率百分比	前圈的平均最大心率百分比。
區間內時間	在每個心率區間的時間。

趟數欄位

名稱	說明
單組趟數	目前單組完成的泳池趟數。
趟數	目前活動期間完成的泳池趟數。

肌肉血氧欄位

名稱	說明
肌肉血氧	目前活動的預估肌肉血氧飽和度百分比。
總血紅蛋白	估計肌肉中的總血紅蛋白濃度。

導航欄位

名稱	說明
目標	從目前位置到目的地的方向。導航時才會出現此資料。
航線	從起始位置到目的地的方向。航向可以視為計畫或設定的路線。導航時才會出現此資料。
目的地位置	最終目的地的位置。
目的地航點	通往目的地路線上的最後航點。導航時才會出現此資料。
剩餘距離	抵達終點之前的剩餘距離。導航時才會出現此資料。
下一航點距離	至路線下一個航點的剩餘距離。導航時才會出現此資料。
預計總距離	從起點到最終目的地的估算距離。導航時才會出現此資料。
預計抵達時間	預計抵達最終目的地的時間(調整至目的地當地時間)。導航時才會出現此資料。
下一點預計抵達時間	抵達路線上的下一個航點的預估時間(調整至航點的當地時間)。導航時才會出現此資料。
預計在途時間	預計抵達最終目的地的剩餘時間。導航時才會出現此資料。
目的地滑翔比	從目前位置下降至目的地海拔所需的滑翔比。導航時才會出現此資料。
經度 / 緯度	以經緯度顯示的目前位置(無論選擇的位置格式設定)。
位置	以選擇的位置格式設定顯示的目前位置。
前方岔路	到下一個岔路口的距離。

名稱	說明
下一個航點	路線的下一個航點。導航時才會出現此資料。
偏離路線	您向左或右偏離原本設定的行進路線的距離。導航時才會出現此資料。
下一轉彎時間	抵達路線中下一個航點之前的預估剩餘時間。導航時才會出現此資料。
有效航速	您隨著路線接近某個目的地的速度。導航時才會出現此資料。
終點垂直距離	目前位置與最終目的地之間的海拔距離。導航時才會出現此資料。
往目標垂直速度	抵達預定高度的爬升率或下降率。導航時才會出現此資料。

其它欄位

名稱	說明
活動消耗熱量	在活動期間消耗的卡路里。
環境氣壓	尚未校正的環境氣壓。
大氣壓力	校正過的目前環境氣壓。
電池剩餘小時	電池電量耗盡前還可使用的時數。
電量百分比	剩餘電量以百分比。
對地航向	實際移動的方向，不論行駛的航向及短暫的船首方向變化。
Flow	量測您在目前活動中轉彎時維持速度與平順度一致性的數值。
GPS	GPS 衛星訊號的強度。
Grit	依據海拔、坡度與急彎量測目前活動難度的數值。
單圈 Flow	目前這圈整體的 Flow 分數。
單圈 Grit	目前這圈整體的 Grit 分數。
完成圈數	目前活動所完成的圈數。
上回合次數	上一回合活動的重複次數。
負荷	目前活動的訓練負荷。訓練負荷是運動後過耗氧量 (EPOC)，代表訓練的劇烈程度。
體能表現狀況	體能表現狀況分數是您運動能力的即時評估。
次數	在健身活動中，一組動作重複的次數。
呼吸率	您每分鐘呼吸的次數 (brpm)。
回合數	在活動中進行的運動組數，例如跳繩。
滑降 / 滑行	活動中滑降 / 滑行的次數。
步數	目前活動期間行走的步數。
壓力	您當下的壓力等級。
日出時間	您的 GPS 位置的日出時間。
日落時間	您的 GPS 位置的下落時間。
目前時間	依照您目前位置及時間設定 (格式、時區、日光節約時間) 得出的當下時間。
目前時間 (秒)	包含秒數在內的當下時間。
總熱量	當天消耗的總卡路里

配速欄位

名稱	說明
500 公尺配速	目前每 500 公尺的划槳配速。
平均 500 公尺配速	目前活動每 500 公尺的平均划槳配速。
平均配速	目前活動的平均配速。
坡度校正配速	根據地勢坡度校正過的平均配速。
單組配速	目前這組的平均配速。
單圈 500 公尺配速	目前這圈每 500 公尺的平均配速。
單圈配速	目前這圈的平均配速。
前圈 500 公尺配速	前圈每 500 公尺的平均划槳配速。
前圈配速	前圈的平均配速。
前趟配速	前趟游泳的平均配速。
配速	目前配速。

PacePro 欄位

名稱	說明
下個分段距離	跑步。下一個分段的總距離。
下個分段目標配速	跑步。下一個分段的目標配速。
分段距離	跑步。目前分段的總距離。
分段剩餘距離	跑步。目前分段剩餘的距離。
分段配速	跑步。目前分段的配速。
分段目標配速	跑步。目前分段的目標配速。

功率欄位

名稱	說明
功能閾值功率 %	目前功率輸出相較於功能閾值功率的百分比。
3 秒平均功率平衡	3 秒移動平均左 / 右功率平衡。
3 秒平均功率	3 秒移動平均功率輸出。
10 秒平均功率平衡	10 秒移動平均左 / 右功率平衡。
10 秒平均功率	10 秒移動平均功率輸出。
30 秒平均功率平衡	30 秒移動平均左 / 右功率平衡。
30 秒平均功率	30 秒移動平均功率輸出。
平均功率平衡	目前活動的平均左 / 右功率平衡。
左側平均功率峰值	目前活動的左腳平均功率分布角度。
平均功率	目前活動的平均功率輸出。
右側平均功率峰值	目前活動的右腳平均功率分布角度。
左側平均功率峰值分布	目前活動的左腳平均功率峰值分布角度。

名稱	說明
平均踩踏施力偏移	目前活動的平均踩踏施力偏移量。
右側平均功率峰值分布	目前活動的右腳平均功率峰值分布角度。
左右平衡	目前的左 / 右功率平衡。
強度係數	目前活動的強度係數 (Intensity Factor)。
單圈平衡	目前這圈的平均左 / 右功率平衡。
單圈左側功率峰值分布	目前這圈的左腳平均功率峰值分布角度。
單圈左側功率峰值	目前這圈的左腳平均功率分布角度。
單圈標準化功率	目前這圈的平均標準化功率 (Normalized Power)。
單圈踩踏施力偏移	目前這圈的平均踩踏施力偏移量。
單圈功率	目前這圈的平均功率輸出。
單圈右側功率峰值分布	目前這圈的右腳平均功率峰值分布角度。
單圈右側功率峰值	目前這圈的右腳平均功率分布角度。
前圈最大功率	前圈的最高輸出功率。
前圈標準化功率	前圈的平均標準化功率。
前圈功率	前圈的平均功率輸出。
左側功率峰值分布	目前左腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生最高推動力的角度範圍。
左側功率分布	目前左腳的功率分布角度。功率分布為產生正功率的踩踏區域。
單圈最大功率	目前這圈的最高功率輸出。
最大功率	目前活動的最高功率輸出。
標準化功率 (NP)	目前活動的標準化功率 (Normalized Power)。
腳踏平整度	量測每次踩踏過程中騎士對踏板施力的平衡程度的數值。
踩踏施力偏移	踩踏施力偏移量。踩踏施力偏移量是在踏板平台上的施力位置。
功率	目前的輸出功率 (單位為瓦特)。滑雪活動時，裝置必須連結至相容的心率感測器。
功率體重比	目前的功率，單位為瓦特 / 公斤。
功率區間	根據您的 FTP 或自訂設定得出目前的功率輸出範圍。
右側功率峰值分布	目前右腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生最高推動力的角度範圍。
右側功率分布	目前右腳的功率分布角度。功率分布為產生正功率的踩踏區域。

名稱	說明
區間內時間	在每個功率區間中的時間。
坐姿騎乘時間	目前活動以坐姿踩踏的時間。
單圈坐姿時間	目前這圈以坐姿踩踏的時間。
站姿騎乘時間	目前活動以站姿踩踏的時間。
單圈站姿騎乘時間	目前這圈以站姿踩踏的時間。
訓練壓力分數	目前活動的訓練壓力分數。
扭矩效率	量測騎士踩踏效率的數值。
功	累積的作功 (輸出功率)，單位為千焦。

休息欄位

名稱	說明
單組總時	上一組訓練加上目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。
休息計時	目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。

跑步動態

名稱	說明
平均觸地時間平衡	目前階段的平均觸地時間平衡。
平均觸地時間	目前活動的平均觸地時間。
平均步幅	目前階段的平均跨步長度。
平均垂直振幅	目前活動的平均垂直振動幅度。
平均移動效率	目前階段的垂直振幅與步幅的平均比例。
GCT 平衡	跑步時接觸地面時間的左 / 右平衡。
觸地時間	跑步時，每一步接觸地面的時間長度，單位為毫秒。走路時不會計算觸地時間。
單圈觸地時間平衡	目前這圈的平均觸地時間平衡。
單圈觸地時間	目前這圈的平均觸地時間。
單圈步幅	目前這圈的平均跨步長度。
單圈垂直振幅	目前這圈的平均垂直振動幅度。
單圈移動效率	目前這圈的垂直振幅與步幅的平均比例。
步幅	您跨出一步與下一步間的距離，單位為公尺。
垂直振幅	跑步過程中身體彈跳的幅度。每一步您軀幹垂直移動的距離，單位為公分。
移動效率	垂直振幅與步幅的比例。

速度欄位

名稱	說明
平均移動速度	目前活動的平均移動速度。
平均整體速度	目前活動的平均速度，包含移動與停止的速度。
平均速度	目前活動的平均速度。

名稱	說明
平均對地速度	目前活動的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫的船首方向變化。
單圈對地速度	目前這圈的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
單圈速度	目前這圈的平均速度。
前圈對地速度	前圈的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
前圈速度	前圈的平均速度。
最大對地航速	目前活動的最大移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
最大速度	目前活動的最大速度。
速度	目前的移動速度。
對地航速	實際移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
垂直速度	爬升或下降的速率。

體力欄位

名稱	說明
體力	目前剩餘的體力。
剩餘距離	以目前的出力預估目前體力剩餘的距離。
體力上限	剩餘的體力上限。
剩餘時間	以目前的出力預估目前體力剩餘的時間。

划水 / 划槳欄位

名稱	說明
平均划水距離	游泳。目前活動期間，每次划水平均移動的距離。
平均划槳距離	划槳運動。目前活動期間，每次划槳平均移動的距離。
平均划槳率	划槳運動。目前活動期間，每分鐘平均划槳次數 (spm)。
平均每趟划水數	目前活動期間，每趟的平均划水數。
划槳距離	划槳運動。每次划槳移動的距離。
單組平均划水率	目前這組期間，每分鐘平均划水次數 (spm)。
單組每趟划水數	目前這組期間，每趟的平均划水次數。
單組泳式	目前這組的泳式。
單圈划水距離	游泳。目前這圈期間，每次划水平均移動的距離。
單圈划槳距離	划槳運動。目前這圈期間，每次划槳平均移動的距離。
單圈划水率	游泳。目前這圈期間，每分鐘平均划水次數 (spm)。
單圈划槳率	划槳運動。目前這圈期間，每分鐘平均划槳次數 (spm)。

名稱	說明
單圈划水數	游泳。目前這圈的總划水次數。
單圈划槳數	划槳運動。目前這圈的總划槳次數。
前圈划水距離	游泳。前圈期間，每次划水平均移動的距離。
前圈划槳距離	划槳運動。前圈期間，每次划槳平均移動的距離。
前圈划水率	游泳。前圈期間，每分鐘平均划水次數 (spm)。
前圈划槳率	划槳運動。前圈期間，每分鐘平均划槳次數 (spm)。
前圈划水數	游泳。前圈的總划水次數。
前圈划槳數	划槳運動。前圈的總划槳次數。
前趟划水率	前趟期間，每分鐘平均划水次數 (spm)。
前趟划水數	前趟的總划水次數。
前趟泳式	前趟使用的泳式。
划水率	游泳。每分鐘的划水次數 (spm)。
划槳率	划槳運動。每分鐘的划槳次數 (spm)。
划水數	游泳。目前活動的總划水次數。
划槳數	划槳運動。目前活動的總划槳次數。

Swolf 欄位

名稱	說明
平均 SWOLF	目前活動的平均 SWOLF 分數。您的 SWOLF 分數為游一趟的時間加上划水次數 (游泳專門術語, 第 16 頁)。在開放水域游泳時，會以 25 公尺為一趟計算您的 SWOLF 分數。
單組 SWOLF	目前這組的平均 SWOLF 分數。
單圈 SWOLF	目前這圈的 SWOLF 分數。
前圈 SWOLF	前圈的 SWOLF 分數。
前趟 SWOLF	前趟的 SWOLF 分數。

溫度欄位

名稱	說明
24 小時最高溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器記錄到的最高溫度。
24 小時最低溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。
溫度	感測到的氣溫。您的體溫會影響溫度感測器。您可以將裝置與 tempe 無線溫度感測器配對以穩定取得準確的溫度資料。

計時器欄位

名稱	說明
活動時間	目前活動的總動態移動時間。
單圈平均時間	目前活動的平均單圈時間。

名稱	說明
經過時間	總共記錄的時間長度。例如，如果您啟動計時器跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再啟動計時器跑步 20 分鐘，您的經過時間便為 35 分鐘。
單組時間	目前這組的碼錶時間。
單圈時間	目前這圈的碼錶時間。
前圈時間	前圈的碼錶時間。
移動時間	目前活動的總移動時間。
複合式運動總時	複合式運動模式下，包含轉換的總運動時間。
整體超前 / 落後	整體超前或落後目標配速或速度的時間。
單組計時	在肌力訓練活動期間，目前這組經過的時間。
停止時間	目前活動的總停止時間。

名稱	說明
游泳時間	目前活動的游泳時間，不包含休息時間。
計時器	目前活動計時器上的時間。

訓練欄位

名稱	說明
次數	訓練剩餘的重複次數。
步驟距離	訓練步驟中目前移動的距離。
步驟配速	訓練步驟中目前的配速。
步驟速度	訓練步驟中目前的速度。
步驟時間	訓練步驟中已經過的時間。

色彩量表與跑步動態資料

跑步動態畫面會顯示主要數據的色彩量表。您可以將步頻、垂直振幅、觸地時間、觸地時間平衡或垂直比例設定為主要數據。色彩量表會將您的跑步動態資料與其他跑者相比，並以顏色顯示您的百分位。

Garmin 對許多不同程度的跑者做過研究。初階或較慢的跑者數值通常會落在紅色或橘色區間。有經驗或較快的跑者數值則通常會落在綠色、藍色或紫色區間。相較於經驗較少的跑者，有經驗的跑者通常觸地時間較短、垂直振幅與垂直比例較低，步頻則較高。不過，身高較高的跑者通常步頻會偏低、步幅偏長、垂直振幅偏高。垂直比例是垂直振幅除以步幅，不受身高影響。

前往 [Garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) 以取得更多跑步動態相關資訊。如果還想更深入了解跑步動態背後的理論和說明，也可以搜尋知名的跑步刊物與網站。

顏色區間	區間內百分位	步頻範圍	觸地時間
紫	>95	>183 spm	<218 毫秒
藍	70-95	174-183 spm	218-248 毫秒
綠	30-69	164-173 spm	249-277 毫秒
橘	5-29	153-163 spm	278-308 毫秒
紅	<5	<153 spm	>308 毫秒

觸地時間平衡資料

觸地時間平衡是以觸地時間的百分比衡量您跑步的對稱性。例如，51.3% 加上一個左箭頭，表示跑者左腳接觸地面的時間較長。如果您的螢幕顯示兩個數字，例如 48-52，則 48% 為左腳，52% 為右腳。

顏色區間	紅	橘	綠	橘	紅
對稱性	不佳	普通	良好	普通	不佳
其它跑者的百分比	5%	25%	40%	25%	5%
觸地時間平衡	>52.2% 左	50.8-52.2% 左	50.7% 左 - 50.7% 右	50.8-52.2% 右	>52.2% 右

在開發和測試跑步動態時，Garmin 發現了運動傷害與觸地時間平衡的相關性。許多跑者的觸地時間平衡在上坡或下坡時開始偏離 50-50，而往往精英跑者有著更快速和平衡的步幅，且大多數的跑步教練都認為對稱跑步更有助於跑步活動。您可以在跑步期間查看量表或資料欄位，或在結束後在 Garmin Connect 帳戶中檢視摘要。與其他跑步動態資料一樣，觸地時間平衡是量化的數據，可幫助您了解您的跑步姿勢。

垂直振幅與移動效率數據

垂直振幅與移動效率的資料範圍會因感測器的種類和佩戴位置而稍有不同，如佩戴於胸部的 HRM-Fit、HRM-Pro 系列與佩戴於腰部的 RD Pod 等。

顏色區間	區間內百分位	垂直振幅 - 胸	垂直振幅 - 腰	移動效率 - 胸	移動效率 - 腰
紫	>95	<6.4 公分	<6.8 公分	<6.1%	<6.5%
藍	70-95	6.4-8.1 公分	6.8-8.9 公分	6.1-7.4%	6.5-8.3%

顏色區間	區間內百分位	垂直振幅 - 胸	垂直振幅 - 腰	移動效率 - 胸	移動效率 - 腰
綠	30-69	8.2-9.7 公分	9.0-10.9 公分	7.5-8.6%	8.4-10.0%
橘	5-29	9.8-11.5 公分	11.0-13.0 公分	8.7-10.1%	10.1-11.9%
紅	<5	>11.5 公分	>13.0 公分	>10.1%	>11.9%

最大攝氧量標準率等級表

這些表格包含依照年齡及性別標準化分列的最大攝氧量估算值。

男性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
優異	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
傑出	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.2	29.4
不佳	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
優異	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
傑出	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
不佳	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

經 The Cooper Institute 同意轉載。如需更多資訊，請前往 www.CooperInstitute.org。

FTP 等級

這些表格包含依照性別分列的功能閾值功率(FTP)估算值。

男性	每公斤瓦特(W/kg)
優異	高於 5.05
傑出	3.93-5.04
良好	2.79-3.92
普通	2.23-2.78
未經訓練	低於 2.23

女性	每公斤瓦特(W/kg)
優異	高於 4.30
傑出	3.33-4.29
良好	2.36-3.32
普通	1.90-2.35
未經訓練	低於 1.90

FTP 等級是以 Hunter Allen 和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter(Boulder, CO: VeloPress, 2010) 與相關研究為依據。

耐力分數等級

這些表格包含依照性別及年齡分類的耐力分數估算值。

男性	休閒	中階	進階	熟練	專家	優異	菁英
18-20	4999 以下	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 以上
21-39	5099 以下	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 以上
40-44	5099 以下	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 以上
45-49	4999 以下	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 以上
50-54	4899 以下	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 以上
55-59	4599 以下	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 以上
60-64	4299 以下	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 以上
65-69	4099 以下	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 以上
70-74	3799 以下	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 以上
75-80	3599 以下	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 以上
80 以上	3299 以下	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 以上

女性	休閒	中階	進階	熟練	專家	優異	菁英
18-20	4599 以下	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 以上
21-39	4699 以下	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 以上
40-44	4699 以下	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 以上
45-49	4599 以下	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 以上
50-54	4499 以下	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 以上
55-59	4299 以下	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 以上
60-64	4099 以下	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 以上
65-69	3799 以下	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 以上
70-74	3699 以下	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 以上
75-80	3499 以下	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 以上
80 以上	3199 以下	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 以上

這些估算是由 Firstbeat Analytics 提供與支援。

輪圈尺寸和周長

您的速度感測器會自動偵測輪圈尺寸。如有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪圈周長。

輪胎尺寸標記在輪胎的兩側。您可以量測輪圈的周長或使用網路上的計算機。

