

EPSON

GPS Sports Monitor

WristableGPS

J-300/U-350

使用手冊



歡迎使用

本產品可發揮的功能

依據本身需求自由設定

 [第18頁](#) “支援活動類型”

 [第32頁](#) “關於時間畫面（錶面）變更”

 [第74頁](#) “Quick Start功能”

 [第123頁](#) “顯示活動量畫面”

 [第152頁](#) “設定項目”

 [第158頁](#) “設定的變更方法”

可變更畫面的背景、亮燈方式、聲音、震動等的手錶設定。

測量跑步、步行、自行車、鐵人三項、游泳等各種訓練

 [第56頁](#) “基本測量步驟（跑步/自行車/步行等活動類型）”

 [第61頁](#) “基本的測量步驟（泳池游泳活動類型）”

 [第69頁](#) “基本測量步驟（鐵人三項活動類型）”

可使用GPS功能測量跑步或步行的距離與經過時間，確認配速。此外亦有可輔助下列之類訓練的功能。

自動分圈：

於到達事前設定的距離或時間時，自動執行分圈測量。

自動暫停：

隨著您停止運動／繼續而自動暫停／繼續測量。

訓練：

設定目標時間與距離進行測量。

自動休息辨識：

於泳池進行游泳測量時，自動偵測休息（休憩），並切換為測量休息時間。在繼續開始游泳時，接著執行游泳測量。

轉換：

在鐵人三項的各種類測量之外，亦可測量轉換時間。

活動量計量

 [第118頁 “何謂活動量計功能”](#)

可記錄步數、移動距離、燃燒的卡路里等日常生活的各種活動量。

亦可設定目標步數，確認達成率。

其他特點

❑ 內建步伐感應器，即使在隧道內或室內等不易接收到GPS信號的地點，亦可測量步行距離與配速。

 [第39頁 “讓手錶學習步伐（步長）”](#)

❑ 可測量脈搏，推算 $VO_2\max$ 、計算恢復時間並活用於訓練效果等，將運動數據活用於各種用途中。

 [第110頁 “推算 \$VO_2\max\$ ”](#)

 [第113頁 “確認恢復時間”](#)

 [第115頁 “確認訓練效果”](#)

❑ 可使用「Epson View」，由電腦或智慧型手機管理跑步、步行、活動量的記錄。

 [第108頁 “使用「Epson View」檢視記錄”](#)

目錄

歡迎使用	2
本產品可發揮的功能	2
依據本身需求自由設定	2
測量跑步、步行、自行車、鐵人三項、游泳等各種訓練	2
活動量計量	3
其他特點	3
WristableGPS的概要	9
關於WristableGPS	10
關於手冊	11
各手冊的使用方法	11
本手冊的記載規則	11
安全使用須知	13
符號的含意	13
關於手錶	13
關於USB 充電器	14
無線射頻的注意事項	15
J-300系列的特色	17
功能示意圖	17
支援活動類型	18
主要功能	20
進行準備	21
內容物/選購品	22
檢查內容物	22
關於選購品	22
充電	23
進行初始設定	27
透過手錶設定	27
通過手機設定	29
由電腦設定	29
關於時間畫面	30
關於自動睡眠	32
關於時間畫面（錶面）變更	32
佩戴方法（正確測量脈搏）	33
試測脈搏	34
無法正確測量脈搏的範例	34
停止測量脈搏	34
心率區	35
接收GPS信號	36
關於GPS定位	36
首次測量運動時	38
讓手錶學習步伐（步長）	39
首次測量運動時	39

目錄

關於剩餘電量.....	40
測量運動期間的連續動作時間（參考值）.....	40
顯示時間畫面時的連續動作時間（參考值）.....	42
剩餘電量警告.....	43
了解基本操作.....	44
按鍵的操作方式.....	45
按鍵的主要功能.....	45
畫面更新.....	48
何謂畫面更新.....	48
防止誤觸（鎖定）.....	50
開啓/關閉電源.....	51
開啓電源.....	51
關閉電源.....	51
透過Bluetooth®連線.....	52
關閉Bluetooth.....	53
解除配對.....	53
測量運動.....	55
基本測量步驟（跑步/自行車/步行等活動類型）.....	56
選擇項目.....	56
開始測量.....	57
記錄分圈.....	57
暫停/繼續測量.....	58
查看測量中的數據.....	58
結束測量/儲存.....	60
基本的測量步驟（泳池游泳活動類型）.....	61
選擇項目.....	61
開始測量.....	62
暫停/繼續測量.....	62
於測量期間休息/繼續.....	62
查看測量中的數據.....	63
結束測量/儲存.....	64
關於在泳池游泳中的脈搏測量.....	65
關於泳姿辨識.....	66
關於分圈的記錄.....	67
基本測量步驟（鐵人三項活動類型）.....	69
選擇項目.....	69
開始測量.....	70
切換開放式游泳→自行車→跑步（轉換）.....	70
查看測量中的數據.....	71
結束測量/儲存.....	72
Quick Start功能.....	74
何謂Quick Start.....	74
設定Quick Start的活動類型.....	74
設定運動測量的條件.....	75
設定項目（跑步/自行車/步行等的活動類型）.....	75

目錄

設定項目（泳池游泳活動類型）	85
設定項目（鐵人三項活動類型）	90
變更設定的方法（手錶）	92
確認設定內容	94
在測定期間變更設定內容	94
運動期間可在手錶上顯示的測量項目	95
跑步/步行/跑步機/自行車等的活動類型（游泳除外）	95
泳池游泳/開放式游泳的游泳活動類型	99
回顧運動數據	103
於手錶上確認/刪除記錄	104
可透過記錄檢視的運動數據	106
上傳運動數據	107
使用「Epson View」檢視記錄	108
專用應用程式「Epson View」	108
確認身體狀況（訓練輔助功能）	109
推算VO ₂ max	110
何謂VO ₂ max	110
不同性別/年齡之VO ₂ mx參考值（ml/kg/min）	112
確認恢復時間	113
對象活動類型	113
推算恢復時間	113
確認恢復時間	113
確認訓練效果	115
何謂訓練效果	115
記錄日常活動量（活動量計）	117
何謂活動量計功能	118
記錄的活動量項目	118
將活動量計功能設為啟用/停用	119
操作步驟	119
關於活動量計的模式（連續與標準）	120
確認活動量數據	123
顯示活動量畫面	123
確認目前的活動量	124
檢視7天的活動量（圖表）	124
可檢視的活動量數據	125
設定目標步數、目標卡路里、睡眠設定	129
上傳活動量數據	131
設定便利功能	132
在「Epson View」上變更設定	133
活動量設定	133
運動	134
時間畫面設定	135

目錄

一般設定.....	136
使用AGPS縮短GPS定位時間.....	138
使用智慧型手機時.....	138
使用電腦時.....	138
開啓照明.....	139
設定項目.....	139
以聲音及震動通知.....	141
設定項目.....	141
調整時間.....	143
透過按鍵設定（手動）.....	143
透過GPS定位設定（自動）.....	143
由手機設定.....	144
由電腦設定.....	144
調整時間的時間點.....	144
碼表.....	146
按鍵的功能.....	146
於測量期間記錄分圈.....	146
音樂控制.....	147
操作步驟.....	147
按鍵的功能.....	148
顯示智慧型手機的來電通知.....	149
通知內容.....	149
變更手錶的設定.....	151
設定項目.....	152
✎ 藍牙.....	152
⚙ 設定.....	153
🔔 鬧鈴.....	156
🔌 關閉電源.....	157
設定的變更方法.....	158
透過手錶設定.....	158
透過手機設定.....	158
由電腦設定.....	158
進行保養.....	159
進行清潔.....	160
手錶/腕帶.....	160
連接端子部位/脈搏感應器部位.....	161
關於本產品電池注意事項.....	161
手錶的廢棄方式.....	162
故障排除.....	163
排除手錶的故障.....	164
基本動作相關故障.....	164
GPS定位相關故障.....	164
充電相關故障.....	165

目錄

防水性能相關故障.....	165
通訊相關故障.....	165
更新韌體.....	166
確認韌體版本.....	166
更新韌體.....	167
重置系統.....	168
將手錶初始化.....	169
附錄.....	170
產品規格.....	171
手錶.....	171
USB充電器.....	174
選購品.....	174
認識圖示.....	176
字彙表.....	178
關於GPS系統.....	180
確認安全規格認證資訊.....	181
商標.....	182
本產品相關洽詢方式.....	183

WristableGPS的概要

 [第10頁](#) “關於WristableGPS”

 [第11頁](#) “關於手冊”

 [第13頁](#) “安全使用須知”

 [第17頁](#) “J-300系列的特色”

關於WristableGPS

Epson非常感謝您選購「WristableGPS」。

本產品可對跑步等運動進行測量與記錄。以及記錄日常步數與卡路里等的活動量。並可藉由使用「Epson View」對記錄下的數據進行管理與分析的方式，回顧本身的訓練。此外亦可針對達成跑完馬拉松全程等的本身目標建立計畫，並管理目標。



* 「Epson View」、「Epson View Uploader」需要另行安裝。

關於手冊

各手冊的使用方法

請將以下手冊保存於可隨手取閱之處，以便隨時解決關於產品的任何問題。

使用上注意事項（隨附於產品中）

記載使用產品時的注意事項。為確保您以正確安全的方式使用，使用前請務必閱讀。

入門指南（隨附於產品中）

記載使用本產品所需的準備和基本操作。

線上手冊（本手冊）

記載操作方法和設定等與本產品相關的詳細說明。

本手冊的記載規則

 重要說明：	記載務必遵守的內容。如忽視該內容而以錯誤方式操作，可能導致產品故障或運作不良。
附註：	內容包括附加說明及相關資訊。
[選單名稱]	標示手錶螢幕上顯示的選單項目。
START/STOP BACK DOWN ENTER UP	標示手錶的按鍵。
	標示相關內容的參照頁。參照頁以藍字記載時，只要點擊藍字部分，就能顯示該參照頁。
	以箭頭標示需操作的按鍵。

注意

- ❑ 本手冊嚴禁在未經許可之情況下擅自轉載部分或全部內容。
- ❑ 本手冊如有任何變動，恕不另行告知。
- ❑ 本手冊務求提供準確資訊，如有疑問或發現任何錯誤內容，請與我們聯繫。
- ❑ 即便有上述條款，任何因手冊上的錯誤內容而造成操作不當，恕本公司概不負責。

WristableGPS的概要

- ❑ 因為未遵循本手冊內容，以不當方式操作，或本體並非由隸屬於EPSON或EPSON指定之第三方進行維修或調整，因而導致故障時，恕本公司概不負責。

安全使用須知

為確保您安全使用本產品，使用前請務必先詳閱隨附的「使用上注意事項」。

若未依照本產品使用手冊的內容使用，可能會引發產品故障或意外事故。

- ❑ 請妥善保管本產品的使用手冊（隨附的「入門指南」與本書「線上手冊」），以便在對產品有疑問時查閱。
- ❑ 欲將本產品攜出國外使用時，請確認該國家/地區的法律規範等。
- ❑ 本產品並非醫療器材。請將本產品作為運動指示器使用。

符號的含意

本產品的使用手冊使用以下的記號警告標示可能帶來危險的操作或使用，以防患造成顧客或他人的危害及財產損失。使用本產品前，請務必了解這些內容。

	警告	此符號表示忽視時可能會導致個人死亡或嚴重受傷的資訊。
	注意	此符號表示忽視時可能會導致個人受傷或產品損壞的資訊。
		此符號表示應完成的動作（指示、行為）。
		此符號表示不可執行的動作（禁止行為）。

關於手錶

 警告	
	請根據體能狀況來運動。感到不舒服等體能狀況有變化時，請立即向醫師諮詢。
	運動時請勿注視手錶。否則可能有跌倒或滑倒的危險。使用時請注意周圍的安全。
	請勿在潛水時使用本產品。
	有可能依使用情況，而發生過敏或皮膚搔癢或發炎等不適症狀。若造成皮膚敏感時，請調鬆錶帶孔後重新配戴。仍無法改善搔癢情況時，請儘速停用並徵詢醫師等專業人士的意見。

WristableGPS的概要

 警告	
	請勿將本產品放置或保存在下列地點。以免造成觸電、火災、運作不良、故障。
	☐ 濕度/溫度變化劇烈的地點 ☐ 有揮發性物質的地點 ☐ 油煙或灰塵較多的地點 ☐ 有煙火的地點 ☐ 會產生磁力的地點（TV、揚聲器、磁力項鍊等附近）
	請勿自行拆解/或維修。以免造成觸電/意外事故。
	請勿將本產品置於幼童伸手可及之處。
使用本產品時，請顧客自行負責。對於顧客本人及第三人所發生之任何損害，恕本公司概不負責。	
 注意	
	佩戴時若出汗，請脫下手錶，並經常擦拭手腕的佩戴部位及附著在手錶上的汗水和髒汙。若在附著汗水等水分或髒汙的情況下持續配戴，可能造成發癢或發炎。
	請勿在洗澡或三溫暖時使用本產品。熱氣及肥皂、溫泉成分等可能會破壞防水特性或造成生鏽。

關於USB 充電器

 警告	
	請勿使用已破損的USB 充電器。以免造成故障/火災。
	請勿在附著灰塵等異物的狀態下使用USB 充電器。以免造成火災。
	請勿在冒煙、發出異味或雜音等異常狀態下，使用USB 充電器。以免造成火災。發生異常時，請立即將USB 充電器的電線拔除，並向維修中心諮詢。
	若有異物或水等液體進入USB 充電器內部時，請勿直接使用。以免造成觸電/火災。請立即將USB 充電器的電線拔除，並向維修中心諮詢。
	不使用USB 充電器時，請拔除電線。若有金屬碎屑或灰塵等異物附著於接點部位，可能造成燙傷或火災。
	請勿使用USB 充電器對其他商品充電。亦請勿使用指定USB 充電器以外的其他充電器進行充電。以免造成故障/觸電/火災。

無線射頻的注意事項

本產品搭載Bluetooth® Smart技術。具備當支援的智慧型手機動作時，能透過無線通訊與產品本體間收發運動數據的功能。

本產品根據電波法，取得小電力數據通訊系統認證。因此使用時無須取得無線電台認證。如做出以下的行為，則可能受到法律懲罰。

- ☐ 拆卸或改造本產品
- ☐ 清除本產品的證明與認證編號

低功率射頻電機設備警語
依據低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條
經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

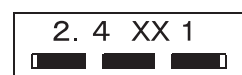
第十四條
低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。
前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。
低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

* 認證資訊可在手錶上確認。確認方法請參閱此處。

 [第181頁 “確認安全規格認證資訊”](#)

頻率

本產品使用2.402GHz～2.480GHz的頻率。此頻率可能與其他無線裝置重疊。為防止受到其他無線裝置的電波干擾，請注意下列事項。



使用無線通訊的注意事項

本產品採用2.4 GHz頻段的頻率。

微波爐等產業、科學、醫療專用機器，以及使用於工廠生產線等處的無線射頻辨識（RF-ID）系統（獲得認證的無線電台、業餘無線電台、未獲認證的低功率無線電台；以下稱為「其他無線電台」），皆採用此類頻率。

WristableGPS的概要

1. 使用本機器前，請務必確認附近無「其他無線電台」。
2. 若本產品與「其他無線電台」之間產生射頻干擾，請立即移至他處並停止使用產品，同時向當地經銷商尋求防止干擾的方法（例如設立隔離裝置）。
3. 其他，如本機器對移動體識別用的特定小電力無線台或業餘無線台，發生有害的電波干擾而引起任何困擾時，請洽「有關本產品的諮詢窗口」所記載的本公司客服中心。

☞ 第183頁 “本產品相關諮詢方式”

關於電波

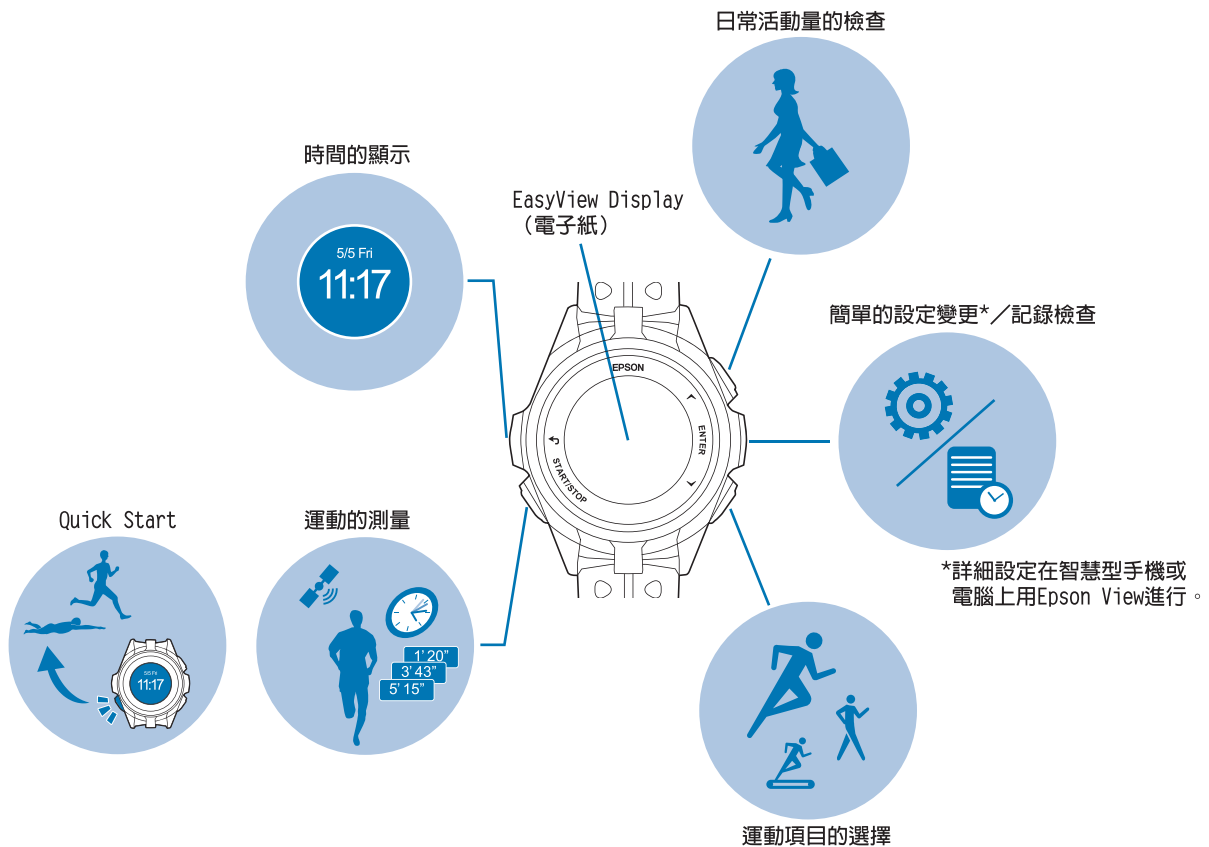
⚠ 警告	
	發現皮膚等部位出現異常時，請立即停止使用，並尋求專業醫師協助。
	在限制使用的飛機上或醫院等區域使用時，請遵循指示與規範（如機內廣播等）。
	請勿將本產品帶進手術室/急診室等處，或是在醫療用電子儀器附近使用，否則本產品發出的電波可能影響醫療用電子儀器，導致誤動而發生事故。

⚠ 注意	
	本產品發出的電波，可能會對心律調節器等植入型醫療設備造成影響。請遵循植入型醫療設備側的指示與注意事項使用。

J-300系列的特色

本產品可對跑步與游泳等運動進行測量與記錄。以及記錄日常步數與卡路里等的活動量。並可藉由使用「Epson View」對記錄下的數據進行管理與分析的方式，回顧本身的訓練。此外亦可針對達成跑完馬拉松全程等的本身目標建立計畫，並管理目標。

功能示意圖



支援活動類型

室外活動類型（GPS定位對象）



跑步

慢跑、快跑、馬拉松等

（原廠預設為顯示）



步行

散步、步行等

（原廠預設為顯示）



自行車

自行車等



開放式游泳

於海洋、湖泊、室外游泳池等處進行的游泳



鐵人三項

於運動大會或練習時進行的鐵人三項



其他一

越野路跑等的室外運動

室內活動類型



跑步機

跑步機及室內訓練等

（原廠預設為顯示）



泳池游泳

於室內游泳池進行的游泳



室內跑步

於室內進行的跑步等



室內自行車

於室內進行的自行車等



其他二

有氧運動等的室內運動

WristableGPS的概要

顯示原廠預設為顯示以外之其他活動類型的方法，請確認以下內容。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

主要功能

GPS功能

具備顯示距離、配速、分圈時間，以及停止時自動停止測量的自動暫停等功能。

 [第36頁](#) “接收GPS信號”

步伐（步長）

藉由讓手錶學習步伐（步長）的方式，即使在無法接收到GPS信號的隧道內，仍可繼續測量。

 [第39頁](#) “讓手錶學習步伐（步長）”

活動量計功能

顯示1日的步數與步行距離等。並可利用圖表確認過去7日間的數據。可顯示對於預先設定之1日目標步數的達成率。

 [第118頁](#) “何謂活動量計功能”

測量脈搏

可測量運動期間或日常生活中的脈搏。

 [第33頁](#) “佩戴方法（正確測量脈搏）”

EasyView Display的特點

採用電子紙，即使在直曬陽光下、陰暗樹林中以及黃昏等情況下，仍可清楚辨識內容，此外並具有即使從較淺的角度觀看，或是透過偏光太陽眼鏡觀看時，仍可清楚看清內容的特色。

*電子紙相較於液晶，其顯示內容切換速度略慢，且會有黑白反轉的動作。雖然會產生些微殘影，但使用上不會造成任何問題。

附註：

- 對於影像的殘影非常在意時，請同時按住 **BACK** 與 **ENTER** 2秒以上。畫面顯示內容將黑白反轉，殘影將消失。
- 畫面的背景共有2種（白色/黑色）可供選擇。

 [第154頁](#) “顯示”

進行準備

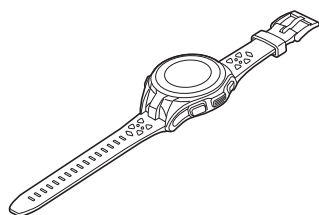
-  第22頁 “內容物/選購品”
-  第23頁 “充電”
-  第27頁 “進行初始設定”
-  第30頁 “關於時間畫面”
-  第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）”
-  第34頁 “試測脈搏”
-  第36頁 “接收GPS信號”
-  第39頁 “讓手錶學習步伐（步長）”
-  第40頁 “關於剩餘電量”

內容物/選購品

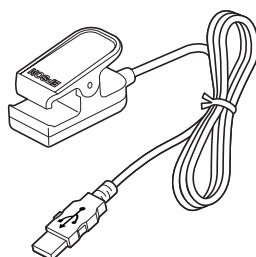
檢查內容物

請確認購買之本產品內隨附的內容物。若發生不足或不良時，請聯絡所購買的經銷商。

手錶



USB充電器
(充電、通訊機器)

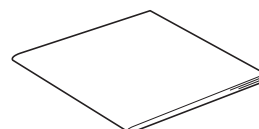


使用上的注意事項

使用說明

保證書

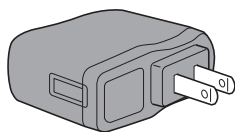
MyEPSON



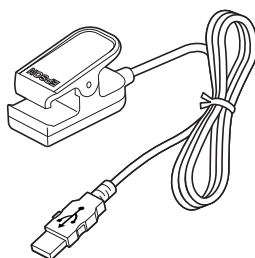
關於選購品

以下的產品為選購品。請洽詢經銷商。

AC變壓器
型號：3A-058WU05B



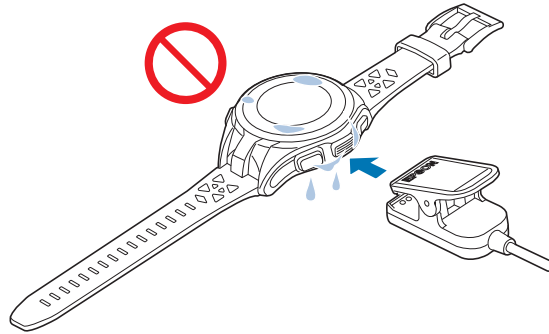
USB充電器
(充電、通訊機器)
型號：WPCLP01



充電

❗ 重要說明：

- ❑ 首次使用時請務必充電。
- ❑ 請使用指定的USB 充電器型號。
- ❑ 手錶被水或汗弄髒時，請勿直接裝至USB 充電器上。
否則可能造成手錶或USB 充電器連接端子部位的腐蝕/故障/通訊不良。

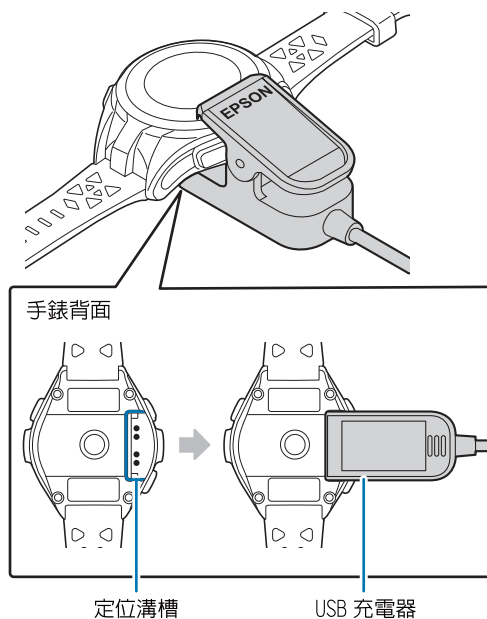


- ❑ 請在環境溫度為5～35°C的場所充電。若環境不符合此條件時，可能會顯示充電錯誤畫面。

**1**

將USB 充電器裝至手錶上。

對齊手錶背面的定位溝槽，裝上USB 充電器。



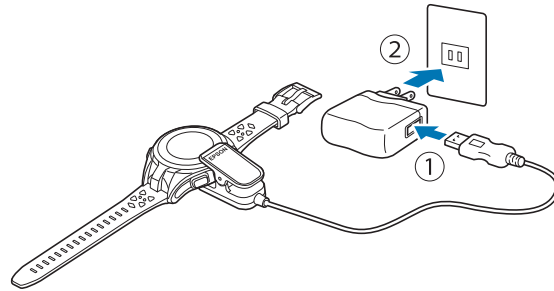
進行準備

2 開始充電。

充電方法共有兩種，分別為使用AC變壓器充電，以及使用電腦充電。

■使用AC變壓器充電

依照下圖順序，連接USB 充電器與AC變壓器。



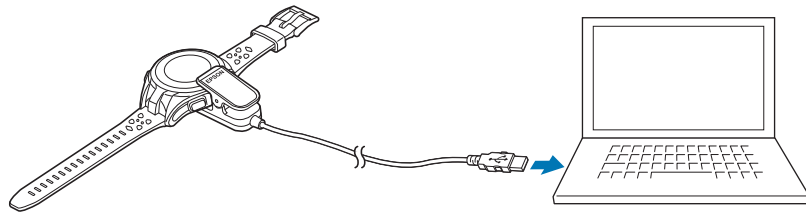
充電時，建議使用選購的AC變壓器（型號：3A-058WU05B）。

**重要說明：**

若使用不支援的AC變壓器，手錶可能會無法進行充電或正確運作。

■使用電腦充電

將USB 充電器連接電腦。



以正確方式連接後，將自動開始充電，畫面上將顯示電池圖示。

充電完成時間約為2.5～3.5小時，但會因狀況而改變。

**重要說明：**

並不保證在所有電腦上都能正常動作。請直接將USB 充電器連接電腦，勿透過USB集線器等。

進行準備

附註：

電腦上已安裝電腦應用程式「Epson View Uploader」時，連接後將自動開啓「Epson View Uploader」。請視需要關閉視窗。

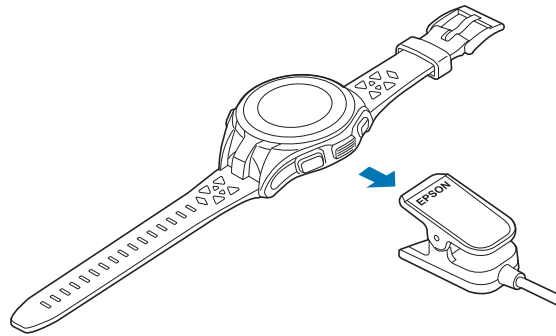
進行準備

3 確認充電完畢。

電池圖示顯示Completed時，代表充電已完成。

**附註：**

一旦充電完成，將啟動防止過充電功能。即使持續充電，亦不會造成手錶損壞。

4 將USB 充電器由手錶上拆下。請一併將纜線由插座或USB插槽上拆下。**重要說明：**

將USB充電器連接至手錶，或將其拆下時，請將充電器有端子的一方用力壓下，將其撐開。否則恐造成手錶受損，出現通訊不良的問題。

首次使用時，請接著進行初始設定。

 [第27頁](#) “進行初始設定”

進行初始設定

初始設定的方法共有以下幾種。

- 透過手錶設定

 第27頁 “透過手錶設定”

- 透過手機設定

 第29頁 “通過手機設定”

附註：

可能需使用定位資訊。請在智慧手機上將定位資訊設為開啓。

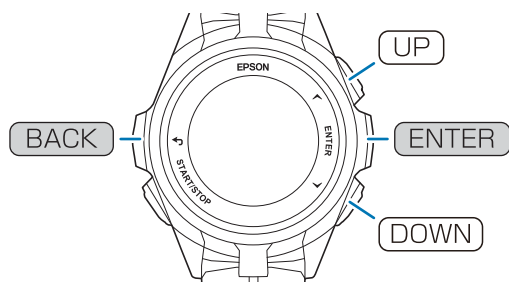
- 由電腦設定

 第29頁 “由電腦設定”

透過手錶設定

請將USB充電器由手錶上拆下。

操作按鍵



- **UP**：選擇上一個項目或數值。
- **DOWN**：選擇下一個項目或數值。
- **ENTER**：決定項目或數值。
- **BACK**：回到前一個畫面。

之後的設定請利用 **UP** 或 **DOWN** 選擇項目或數值後，再以 **ENTER** 決定選擇內容，前往下個步驟。

操作步驟

- 1 選擇語言



- 2 選擇[由手錶設定]



- 3 輸入項目

依據畫面指示輸入項目。



需輸入的項目如下。

- 身高
- 體重
- 性別
- 目前的年月日
- 目前時間

進行準備

附註：

- ❑ 希望修正輸入內容時，請按下 **BACK**，顯示希望修正的項目。
- ❑ 在初始設定中輸入的體重，會在透過通訊連接「Epson View」時，套用至身體狀況內的體重中。
- ❑ 時制、[夏令時間]、以及[時區]，可在完成初始設定後進行設定。請依照以下步驟設定。
 - ❑ 夏令時間、時區：[設定]>[系統]>[時間設定]
[🔗 第152頁 “設定項目”](#)
 - ❑ 時制：「Epson View」的[一般設定]

4

選擇[已完成]



若顯示時間畫面，代表已完成設定。

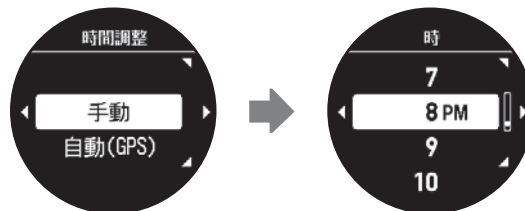


關於目前的時間設定

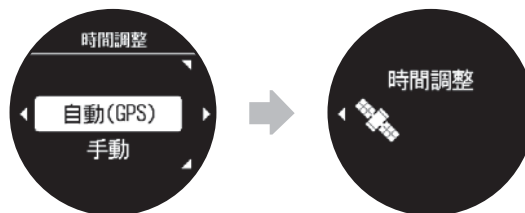
調整時間的方法分為兩種，分別為使用按鍵進行設定（手動），以及利用GPS定位進行設定（自動）。

於室內調整時間時，請選擇手動。

- ❑ [手動]（原廠預設）：
以手動方式輸入時間。



- ❑ [自動(GPS)]：
自動(GPS)設定時間。請於無遮蔽的室外進行操作。



- ❑ 時間調整成功時，
將自動設定時間。前往上述步驟4。
- ❑ 時間調整失敗時，
將顯示以下畫面。請選擇重試，或取消調整時間。



希望再次以GPS定位進行時間調整時，請先移動至無遮蔽的其他地點後，再按下 **ENTER**。

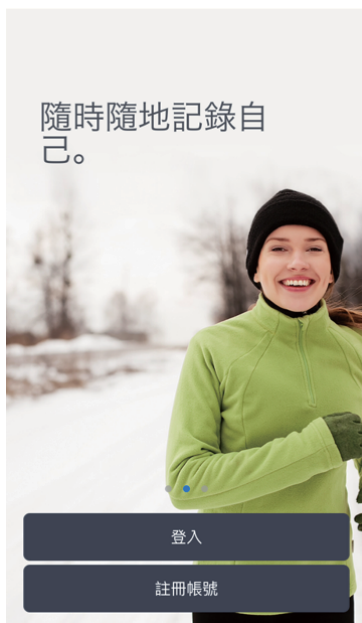
欲取消透過GPS定位進行時間調整時，請按下 **BACK**。之後請以手動方式設定時間。

通過手機設定

進行初始設定前，請先在智慧型手機上安裝「Epson View」。關於「Epson View」的下載、建立帳號、設定等方法，請參閱以下網頁。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

安裝後開啓的「Epson View」畫面



- ☐ 已有帳號時，請選擇[登入]。
- ☐ 尚無帳號，但希望立即建立帳號並進行初始設定時，請選擇[建立帳號]。
- ☐ 尚無帳號，但希望立即進行初始設定時，勿使用「Epson View」，請於手錶上進行設定。

 [第27頁 “透過手錶設定”](#)

附註：

帳號係指由SEIKO EPSON集團提供，可使用多種服務的通用使用者帳號「Epson Global ID」。

由電腦設定

進行初始設定前，請先在電腦上安裝「Epson View Uploader」。關於「Epson View Uploader」的下載、建立帳號、設定等方法，請參閱以下網頁。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

安裝後開啓的「Epson View Uploader」畫面



- ☐ 已有帳號時，請選擇[登入]。
- ☐ 尚無帳號，但希望立即建立帳號並進行初始設定時，請選擇[建立帳號]。
- ☐ 尚無帳號，但希望立即進行初始設定時，勿使用「Epson View Uploader」，請於手錶上進行設定。

 [第27頁 “透過手錶設定”](#)

附註：

帳號係指由SEIKO EPSON集團提供，可使用多種服務的通用使用者帳號「Epson Global ID」。

關於時間畫面

完成初始設定後，將顯示時間畫面（錶面）。時間畫面的原廠預設為[數字一]。關於畫面的詳情請確認下表。

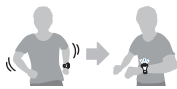
切換秒數顯示

時間畫面上沒有秒數時，可藉由抬手顯示秒數。

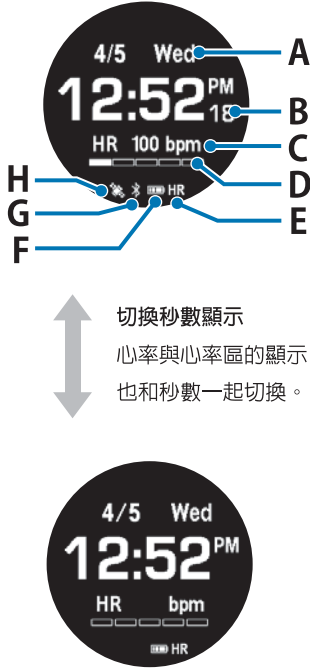
維持在目視狀態10秒後，秒數將隨著畫面更新而消失。

 [第48頁 “畫面更新”](#)

抬手



進行準備

畫面：數字一	圖示等的說明
 ↑ 切換秒數顯示 心率與心率區的顯示 也和秒數一起切換。	A：日期與星期 B：時間 會透過初始設定時使用的智慧型手機或電腦，取得時間資訊。 由手錶進行初始設定時，將顯示GPS資訊，或是以手動方式輸入的時間。 時間分為12小時與24小時兩種，可使用「Epson View」在[一般設定]中變更。 🔗 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300 C：心率 顯示心率。當顯示「---」，代表未正確偵測到脈搏。請確認佩戴方法是否正確。 🔗 第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）” D：心率區 顯示目前的心率所屬的心率區（所屬的運動強度）。🔗 第35頁 “心率區” C：心率與D：心率區可使用「Epson View」在[時間畫面設定]中變更為以下三種。 ☐ 步數與目標步數達成率 ☐ 移動距離 ☐ 燃燒的卡路里與目標卡路里達成率 🔗 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300 E：HR圖示 亮燈時代表活動量計設定在[開]。 F：剩餘電量 🔗 第40頁 “關於剩餘電量” G：Bluetooth圖示 亮燈時代表Bluetooth®連線中。 H：GPS圖示 亮燈時代表正在接收GPS信號中。（自動搜尋） 將自動搜尋設為[開]時，將定期接收GPS信號，取得時間資訊，可縮短運動測量時的GPS定位時間。

附註：

在活動量計中，有設定[連續]與[標準]模式的功能。上述說明係針對設為[連續]的狀態進行說明。關於設為標準狀態等的詳情，請確認以下內容。

🔗 第120頁 “關於活動量計的模式（連續與標準）”

關於自動睡眠

自動睡眠的原廠預設為[開]，不論有無戴上手錶，皆會在維持靜止狀態3分鐘後，自動關閉顯示畫面。移動手錶後，即重新顯示畫面。此為正常現象，並非故障。

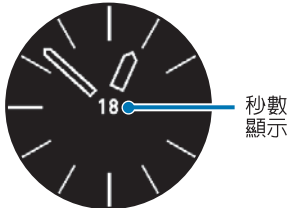
- ❑ 在自動睡眠的狀態下，仍會繼續執行脈搏等的活動量計。（脈搏感測器的LED燈會持續閃爍。）
- ❑ 希望停用自動睡眠時，請在時間畫面上按下 **ENTER**，在[設定]>[顯示]>[自動睡眠]中進行設定。

關於時間畫面（錶面）變更

時間畫面（錶面）共有[數字一]/[數字二]/[模擬一]/[模擬二]共4種模式，可依據喜好自行變更。關於各種錶面的詳情，請確認下表。

變更步驟

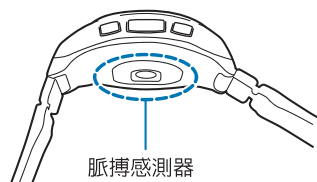
在時間畫面上按下 **ENTER**，依序選擇>[設定]>[顯示]>[錶面]

設定	錶面（無秒數顯示）	錶面（有秒數顯示）
原廠預設錶面 數字一（有活動量計顯示） 秒數與心率會在顯示10秒後消失。轉動手腕時，將再次顯示。		
數字二（無活動量計顯示）		
模擬一 秒數會在顯示10秒後消失。轉動手腕時，將再次顯示。		
模擬二 秒數會在顯示10秒後消失。轉動手腕時，將再次顯示。		 指針與秒數重疊時，秒數將顯示在錶面上的50分處。

佩戴方法（正確測量脈搏）

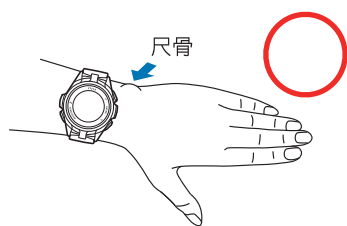
利用手錶背面的脈搏感測器讀取手腕的脈搏。

完成初始設定後，手錶背面的脈搏感測器將發光。其對皮膚雖無影響，但請勿直視亮光。

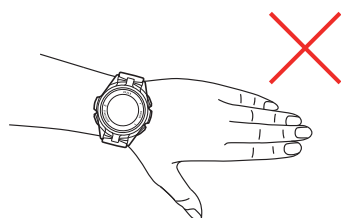


為正確測量脈搏，佩戴時請避開尺骨的位置，並緊貼手腕外側。

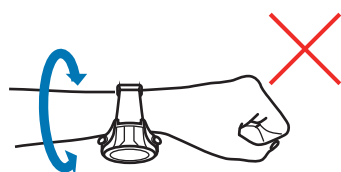
正確佩戴方法



錯誤佩戴範例



手錶戴尺骨上。



手錶朝向手的內側。

手錶未緊貼手腕，可在手腕上轉動。

附註：

脈搏感測器的LED燈會在以下時機亮燈或熄滅。

- ☐ 測量運動中：亮燈
- ☐ 記錄活動量中：閃爍

以正確方式佩戴，偵測到脈搏後，將顯示心率與心率區。

本產品係透過脈搏感測器測量脈搏，並將其數值顯示與記錄為心率。除非有心率不整或脈搏缺失等，否則脈搏和心率大致相同。

A：心率

B：心率區



重要說明：

畫面顯示「---」時，代表未正確偵測到脈搏。請確認以下內容。

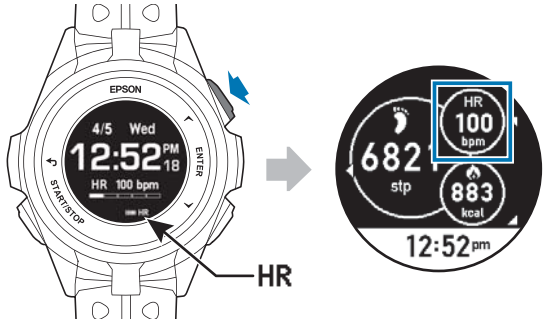
- ☐ 錶帶束緊。
- ☐ 依照上述內容，再次確認手錶的佩戴方式是否正確。
- ☐ 可能因為季節或吹風等因素導致體表溫度過低，請利用衣物或手套等物品保暖。

心率會在顯示10秒後與秒數一起消失。

[第32頁](#) “關於時間畫面（錶面）變更”

試測脈搏

請確認時間畫面上有無顯示HR圖示。



在時間畫面上按下(UP)後，將顯示活動概覽畫面。

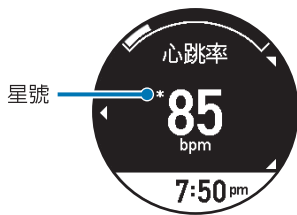
HR的數值部份顯示「---」時，代表未偵測到脈搏。請重新確認是否正確佩戴產品。

[第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）”](#)



重要說明：

- ❑ 心率大多落在以下範圍時，請使用「Epson View」在[一般設定]>[心率區資訊]>[心率設定]中選擇[設定二]。
 - ❑ 跑步中：低於120下
 - ❑ 步行中：低於70下
- ❑ 在身體溫度過低的狀態下，可能無法測得穩定的脈搏。



心率左上方可能會顯示*（星號）。顯示星號時，代表有體表溫度過低、或是佩戴至手腕的方式不確實等情況，顯示的心率僅為推算值。

[第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）”](#)

無法正確測量脈搏的範例

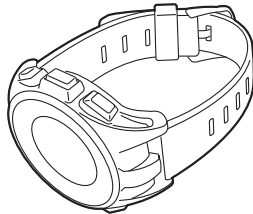
動作/狀態	範例
須將手腕舉高至頭部上方的運動	有氧運動、槓鈴訓練

動作/狀態	範例
會對手腕施加大負荷的運動	拳擊、籃球、排球
鍛鍊手腕的運動	反覆將拳頭握緊/打開的運動
不須移動手部的運動與動作	拿著行李步行

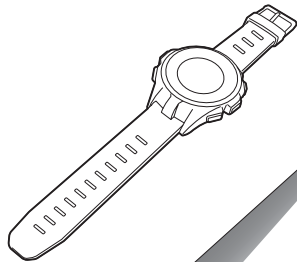
停止測量脈搏

進入以下狀態後，將停止測量脈搏，脈搏感測器的燈光將熄滅。

- ❑ 將手錶橫放（3點或9點朝下），並維持靜止狀態2分鐘時



- ❑ 將手錶以螢幕朝上或朝下，與平面水平的角度放置，並維持靜止狀態2分鐘時



在上述以外的其他放置方法下，將繼續測量脈搏，脈搏感測器將持續發光。

心率區

心率區將顯示目前的心率與心率區的停留位置。



心率區	運動強度	說明
	熱身（0～40%）	這是適合維持健康及熱身的運動強度。例如：和緩的步行
	燃燒脂肪（40～70%）	這是高效率進行有氧燃脂的運動強度。例如：快走、慢跑
	有氧運動（70～80%）	這是適合提高耐力及心肺功能的運動強度。例如：低強度的跑步
	無氧運動（80～90%）	這是適合提升肌力及加速的運動強度。例如：中強度的跑步、短跑
	最大（90～100%）	這是適合提升瞬間爆發力及運動能力的運動強度。對心臟的負荷變大，因此必須注意。例如：高強度的跑步、衝刺

關於心率區資訊

可使用「Epson View」在[一般設定]>[心率區資訊]中，配合本身的心率狀態，變更最大心率、休息心率的資訊以及各心率區的範圍。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

關於心率區警示

可使用「Epson View」在[活動量設定]>[心率區警示]中進行設定。

可在[燃燒脂肪]、[有氧]、[無氧]之中，擇一作為停留的心率區，並在超出該區的上限與下限範圍時，以聲音與震動發出通知。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

無法在手錶上設定。

原廠預設為關。

接收GPS信號

關於GPS定位

GPS定位係指手錶接收GPS信號，取得時間資訊，測量軌跡、距離、配速等。

為了提高測量的精確度，請於下述易於接收GPS衛星訊號的條件下使用。

使用GPS定位的場景

- ❑ 運動測量（跑步、步行、自行車、開放式游泳、鐵人三項、其他）
- ❑ [自動(GPS)]調整時間

！重要說明：

- ❑ 進行戴著手錶的手腕必須一直浸在水中的蛙泳等運動時，無法進行GPS定位。（開放式游泳、鐵人三項中的游泳）
- ❑ [開放式游泳]時的GPS定位，軌跡與距離的精準度會較跑步等田徑運動差。使用智慧型手機的AGPS時，可能可提升軌跡與距離的精準度，建議進行測量前，先使用AGPS更新GPS資訊。

 [第138頁 “使用AGPS縮短GPS定位時間”](#)

較易接收訊號的地點



無法接收訊號的地點



室內、大樓內部、地下室



隧道內



水中

不易接收訊號的地點

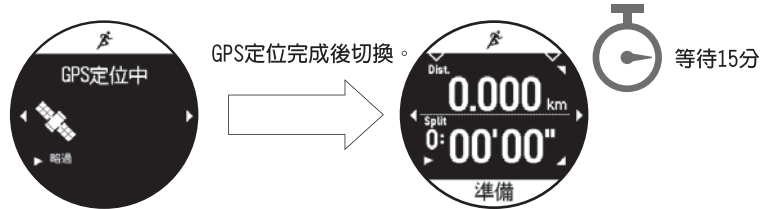


有電磁波干擾的環境，如施工現場與交通流量大的地點

接近高壓電線、電視塔、電車上方纜線以及高樓大廈區域等環境

首次測量運動時

購入後首次使用時，若於無遮蔽的室外地點叫出GPS定位完成後的測量畫面，並在該狀態下等待15分鐘左右，可提升測量的精準度。



附註：

- ❑ 關於運動的測量方式，請參閱以下頁面。
[📖 第56頁 “基本測量步驟（跑步/自行車/步行等活動類型）”](#)
- ❑ 第2次以後進行運動測量時，即無需再進行以上準備。
- ❑ 間隔數月未使用時，請執行上述準備。

讓手錶學習步伐（步長）

本產品可自動計算步伐（步長）。即使在隧道或室內等接收GPS訊號較困難的地點，亦可利用步伐（步長）測量行走距離與配速。



首次測量運動時

購入後首次使用時，請讓手錶學習步伐（步長）。請執行GPS定位，並於下述條件下跑步或步行。

- ❑ 上方無遮蔽物的室外處：約10分鐘
- ❑ 四周為高樓大廈的地點：約30分鐘

附註：

- ❑ 第2次以後進行運動測量時，即無需再學習步伐。但將手錶初始化後，請執行上述準備。
- ❑ 進行不同於與學習時的運動時，運動數據的誤差可能會變大。
- ❑ 以[跑步機]類型運動時，為了更加正確的計算步伐，請在合理的範圍內邊擺動手臂邊運動。以雙手抱胸或握住訓練機器等物品之握把的姿勢運動時，可能無法正確測量。

關於剩餘電量

您可從時間畫面下方的電池圖示瞭解剩餘電量。請視使用狀況進行充電。



測量運動期間的連續動作時間（參考值）

J-300

☒：開、☐：關

設定條件			動作時間 ^{*1}					
畫面更新頻率	心率測量	照明						
每一秒	☒	☐	16～13.5小時	13.5～11小時	11～8小時	8～3小時	3～1.5小時	1.5～0小時
每一秒	☐	☐	20～17小時	17～14小時	14～10小時	10～4小時	4～2小時	2～0小時
每一秒	☒	抬手 ^{*2}	15～12.5小時	12.5～10.5小時	10.5～7.5小時	7.5～3小時	3～1.5小時	1.5～0小時
每一秒	☒	☒	8～6.5小時	6.5～5.5小時	5.5～4小時	4～1.5小時	1.5～0.5小時	0.5～0小時
抬手 ^{*2}	☒	☐	20～17小時	17～14小時	14～10小時	10～4小時	4～2小時	2～0小時
抬手 ^{*2}	☐	☐	24～20小時	20～16小時	16～12小時	12～5小時	5～2.5小時	2.5～0小時

*1：動作時間可能會受到GPS接收環境、手錶設定內容以及使用方法（抬手的頻率等）的影響而變短。

*2：何謂抬手 第84頁 “自動捲動（切換畫面）”

進行準備

U-350

☒：開、☐：關

設定條件			動作時間 ^{*1}					
畫面更新頻率	心率測量	照明						
每一秒	☒	☐	36～30.5 小時	30.5～25 小時	25～18小 時	18～7小 時	7～3.5小 時	3.5～0小 時
每一秒	☐	☐	42～35.5 小時	35.5～29 小時	29～21小 時	21～8小 時	8～4小時	4～0小時
每一秒	☒	抬手 ^{*2}	31～26小 時	25～21.5 小時	21.5～ 15.5小時	15.5～6小 時	6～3小時	3～0小時
每一秒	☒	☒	17～14.5 小時	14.5～ 11.5小時	11.5～8.5 小時	8.5～3小 時	3～1.5小 時	1.5～0小 時
抬手 ^{*2}	☒	☐	46～39小 時	39～32小 時	32～23小 時	23～9小 時	9～4.5小 時	4.5～0小 時
抬手 ^{*2}	☐	☐	50～42.5 小時	42.5～35 小時	35～25小 時	25～10小 時	10～5小 時	5～0小時

*1：動作時間可能會受到GPS接收環境、手錶設定內容以及使用方法（抬手的頻率等）的影響而變短。

*2：何謂抬手  第84頁 “自動捲動（切換畫面）”

顯示時間畫面時的連續動作時間（參考值）

J-300

☒：開、☐：關

功能的使用狀態 (未使用運動測量)	動作時間 ^{*2}			
	約30天 ^{*3}	約13天 ^{*3}	約7天	約5天
活動量計	☐	☐	☒ (標準)	☒ (連續)
自動睡眠 ^{*1}	☒	☒	☒	☒
自動搜尋	☐	☒	☐	☐
藍牙®	☐	☒	☒	☒

*1自動睡眠為14小時/天之情形（依據本公司評估基準）。

 [第154頁 “顯示”](#)

*2 動作時間可能會受到GPS接收環境、手錶設定內容（照明亮燈頻率等）的影響而變短。

*3 設為僅在抬手時顯示秒數與照明OFF。

U-350

☒：開、☐：關

功能的使用狀態 (未使用運動測量)	動作時間 ^{*2}			
	約60天 ^{*3}	約26天 ^{*3}	約14天	約10天
活動量計	☐	☐	☒ (標準)	☒ (連續)
自動睡眠 ^{*1}	☒	☒	☒	☒
自動搜尋	☐	☒	☐	☐
藍牙®	☐	☒	☒	☒

*1自動睡眠為14小時/天之情形（依據本公司評估基準）。

 [第154頁 “顯示”](#)

*2 動作時間可能會受到GPS接收環境、手錶設定內容（照明亮燈頻率等）的影響而變短。

*3 設為僅在抬手時顯示秒數與照明OFF。

剩餘電量警告

電池的剩餘電量過少時，將顯示以下畫面。請盡快充電。按下任一按鍵後，將回到時間畫面。



! 重要說明：

- ❑ 剩餘電量完全耗盡時，將不會顯示任何畫面。若在電量已完全耗盡的狀態下長時間放置，將導致內建充電式電池的效能劣化。不使用時，亦請務必每6個月充電1次。
- ❑ 請避免保管於高溫環境中。

附註：

即使電池電量完全耗盡，運動數據仍會保持在手錶的記憶體中。

了解基本操作

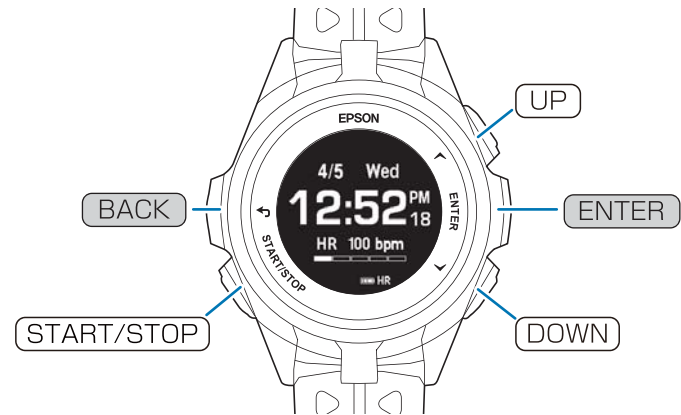
-  [第45頁](#) “按鍵的操作方式”
-  [第48頁](#) “畫面更新”
-  [第50頁](#) “防止誤觸（鎖定）”
-  [第51頁](#) “開啓/關閉電源”
-  [第52頁](#) “透過Bluetooth®連線”

按鍵的操作方式

按鍵的主要功能

各按鍵的功能會隨著顯示畫面變更。

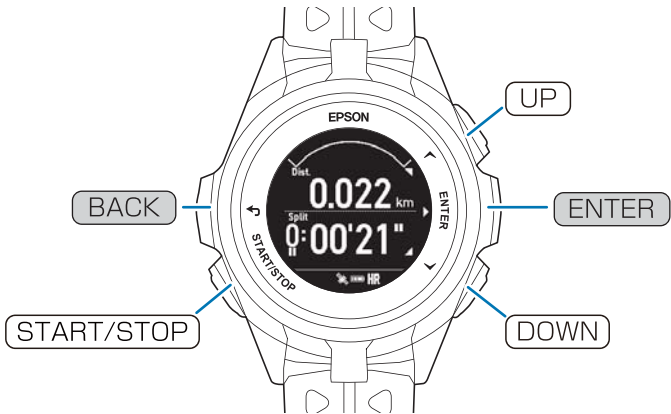
時間畫面



名稱	說明
UP	- 顯示活動量畫面 第123頁 “確認活動量數據” - 長按2秒以上：將按鍵操作鎖定/解鎖 第50頁 “防止誤觸（鎖定）”
ENTER	顯示選單畫面 第152頁 “設定項目”
DOWN	顯示活動類型選擇畫面 第56頁 “選擇項目”
BACK	- 返回前一個畫面 - 長按2秒以上：開始與結束音樂控制（僅限已透過通訊連接智慧型手機時） 第147頁 “音樂控制”
START/STOP	- 以使用「Epson View」在[運動]中選擇的[Quick Start]活動類型，開始執行運動測量 第74頁 “Quick Start功能” - 長按2秒以上：開啓/關閉電源 第51頁 “開啓/關閉電源”

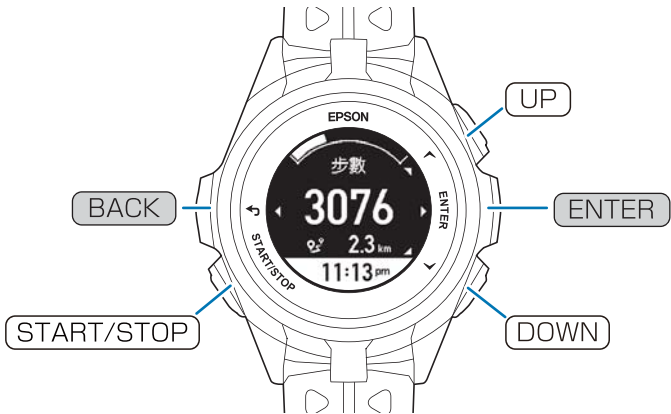
了解基本操作

運動測量畫面



名稱	說明
UP	❑ 切換測量畫面 ↗ 第58頁 “查看測量中的數據” ❑ 長按2秒以上：將按鍵操作鎖定/解鎖 ↗ 第50頁 “防止誤觸（鎖定）”
ENTER	❑ 記錄分圈 ↗ 第57頁 “記錄分圈” ❑ 設為[泳池游泳]活動類型時：切換為休息測量。
DOWN	切換測量畫面 ↗ 第58頁 “查看測量中的數據”
BACK	❑ 取消/返回（處於停止測量中狀態時） ❑ 長按2秒以上：開始與結束音樂控制（僅限已透過通訊連接智慧型手機時） ↗ 第147頁 “音樂控制”
START/STOP	開始/暫停/繼續測量 ↗ 第57頁 “開始測量” ↗ 第58頁 “暫停/繼續測量”

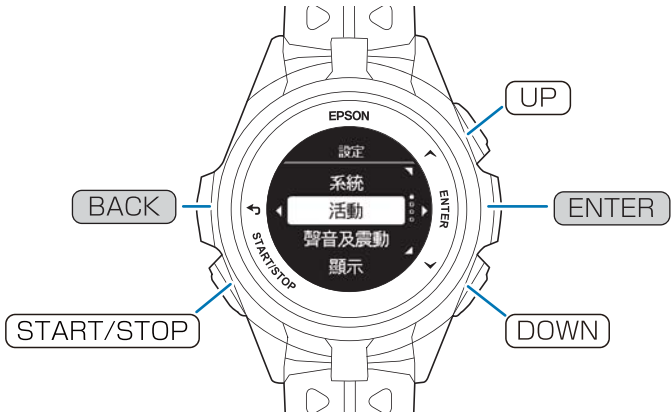
活動量計畫面



了解基本操作

名稱	說明
UP	❑ 切換活動量計畫面 ➤ 第124頁 “確認目前的活動量” ❑ 長按2秒以上：將按鍵操作鎖定/解鎖 ➤ 第50頁 “防止誤觸（鎖定）”
ENTER	顯示活動量推移（圖表） ➤ 第124頁 “檢視7天的活動量（圖表）。”
DOWN	切換活動量計畫面 ➤ 第124頁 “確認目前的活動量”
BACK	❑ 返回前一個畫面 ❑ 長按2秒以上：返回時間畫面
START/STOP	以使用「Epson View」在[運動]中選擇的[Quick Start]活動類型，開始執行運動測量 ➤ 第74頁 “Quick Start功能”

設定畫面



名稱	說明
UP	選擇項目或數值
ENTER	決定選擇的項目或數值
DOWN	選擇項目或數值
BACK	❑ 返回前一個畫面 ❑ 長按2秒以上：返回時間畫面
START/STOP	以使用「Epson View」在[運動]中選擇的[Quick Start]活動類型，開始執行運動測量 ➤ 第74頁 “Quick Start功能”

畫面更新

何謂畫面更新

為避免因EasyView Display的特點而造成畫面出現殘影，當進行操作按鍵等動作時，執行黑白反轉動作。除了操作按鍵以外，主要會在以下時間點自動更新畫面。這對使用性不會造成問題。

時間畫面

- ❑ 數字一/模擬一/模擬二（有秒數顯示）

秒數顯示消失時，/各正時每隔10分鐘（安置狀態下）



- ❑ 數字二（無秒數顯示）

各正時



確認測量數據時（測量結果確認畫面/記錄的詳細畫面）

每次連按 UP 或 DOWN 按鍵3下時更新1次



運動測量畫面（將[畫面更新頻率]設為每一秒時）

各正時每隔1分鐘

但時間的優先順序依據以下測量項目的時間（越上方優先順序越高）

- ❑ 分段時間（亦包含活動類型[鐵人三項]的轉換在內）
- ❑ 分圈時間

了解基本操作

- ❑ 目前時間
- ❑ 休息時間（設為活動類型[泳池游泳]時）

運動測量畫面（將[畫面更新頻率]設為抬手時）

顯示下列畫面時，下列畫面消失時



鐵人三項的畫面切換

操作按鍵時（活動類型①→轉換→活動類型②→轉換→活動類型③）

附註：

同時按住 **BACK** 與 **ENTER** 的按鍵2秒以上時，可更新畫面。

防止誤觸（鎖定）

為防止因誤觸按鍵而執行動作，可將按鍵操作功能設為停用（鎖定）。

長按 **UP** 2秒以上後，按鍵操作功能將被鎖定。



希望解除鎖定時，請按住 **UP** 2秒以上。

可鎖定的畫面如下。

☐ 時間畫面



☐ 運動測量中畫面



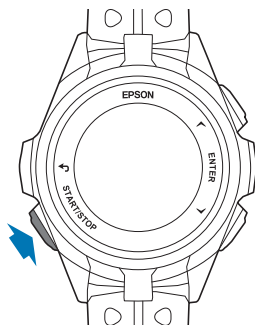
☐ 活動量計畫面



開啓/關閉電源

開啓電源

長按 **(START/STOP)** 2秒以上後，電源將會開啓。



附註：
可連接USB 充電器開啓電源。

關閉電源

在時間畫面中按下 **(ENTER)**，依序選擇 [關閉]>[是]後，電源將會關閉。

附註：
亦可透過在時間畫面中長按 **(START/STOP)** 2秒以上後，選擇[是]的方式，關閉電源。

透過Bluetooth®連線

於智慧型手機上安裝「Epson View」，並透過Bluetooth®連接手錶後，可執行以下動作。

- ❑ 在手錶與「Epson View」上設定的內容，會相互改寫為最新資訊。
- ❑ 自動將儲存在手錶內的測量數據上傳至「Epson View」。
- ❑ 可播放智慧通知與音樂。

以下將說明透過Bluetooth®連接智慧型手機（配對）的方法，以及中斷連接與解除配對的方法。

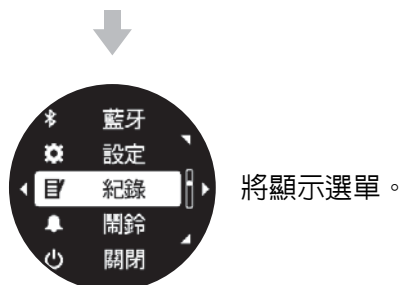
附註：

進行操作前，請先於智慧型手機上安裝「Epson View」。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

手錶的項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單



2 開始無線通訊



於選單畫面上選擇[藍牙]。



選擇[配對]。



手錶將進入可透過Bluetooth®連接的狀態。

3 配對

於智慧型手機上開啓「Epson View」，開始配對。請依照畫面的指示操作。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

4 確認連接

與智慧型手機間的Bluetooth®連接成功後，將顯示時間畫面。

智慧型手機上將顯示「配對完成」。

時間畫面的下方將出現  圖示。未出現此圖示時，代表尚未與智慧型手機連接。請再次執行配對。



了解基本操作

附註：

- ❑ 配對完成的智慧型手機將被登錄在手錶內。
- ❑ 因發生錯誤等因素而需重新配對時，請先以「刪除裝置」解除後，再重新操作一次。

🔗 第53頁 “解除配對”

無法順利配對時

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/j300-unablepair?lang=zh-TW&device=sp>



關閉Bluetooth

如需暫時關閉Bluetooth®，請依照以下步驟中斷連接。

附註：

希望連接已配對智慧型手機以外的其他智慧型手機時，請執行刪除裝置。

🔗 第53頁 “解除配對”

手錶的項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單



於選單畫面上選擇[藍牙]。

2

中斷連接



選擇[連接]。



選擇[關]。

附註：

希望繼續配對時，請執行同樣步驟選擇[開]。

解除配對

手錶每次只能將1台智慧型手機登錄為配對對象。希望將已配對智慧型手機以外的其他智慧型手機等裝置，透過Bluetooth®連接手錶時，請先依照以下步驟忘記已登錄的裝置。

附註：

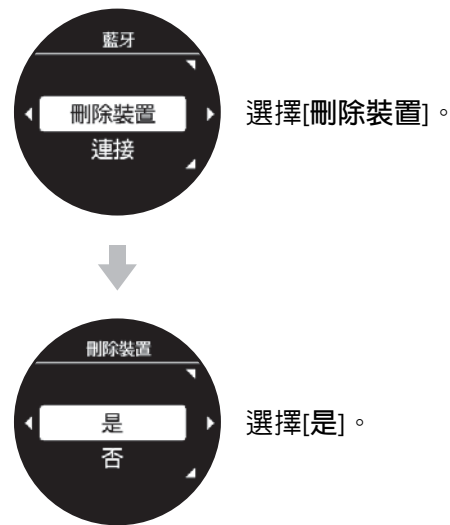
欲再次連接已解除配對的裝置時，需重新配對。

手錶的項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單



2 刪除裝置



測量運動

-  [第56頁](#) “基本測量步驟（跑步/自行車/步行等活動類型）”
-  [第61頁](#) “基本的測量步驟（泳池游泳活動類型）”
-  [第69頁](#) “基本測量步驟（鐵人三項活動類型）”
-  [第74頁](#) “Quick Start功能”
-  [第75頁](#) “設定運動測量的條件”
-  [第95頁](#) “運動期間可在手錶上顯示的測量項目”

基本測量步驟（跑步/自行車/步行等活動類型）

本產品可透過由GPS衛星接收到的信號，測量運動的距離與配速，以及記錄軌跡*。

* 記錄的軌跡可使用「Epson View」在[儀表板]進行確認。

支援的活動類型

說明跑步、步行、跑步機、自行車、開放式游泳、室內跑步、室內自行車、其他一、其他二。



重要說明：

記錄的運動數據超越手錶可記錄的上限時，將由最早的數據開始逐一覆蓋。建議測量後盡快將數據上傳至「Epson View」。

第108頁 “使用「Epson View」檢視記錄”

選擇項目

以下活動類型會執行GPS定位。

跑步/步行/自行車/開放式游泳/其他一/其他二

執行GPS定位時，請務必在無遮蔽的室外地點，並將螢幕朝上。

第36頁 “接收GPS信號”

1

顯示活動類型選擇畫面。

在時間畫面按下 **(DOWN)**。



附註：

活動類型選擇畫面中將顯示前次實施的日期與距離等。



2

選擇項目

使用 **(UP)** 或 **(DOWN)** 選擇活動類型。

附註：

在時間畫面中按下 **(DOWN)** 時顯示的活動類型，可使用「Epson View」在[運動]中新增，或是變更排列順序。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

並且可將任一活動類型設為只需按下 **(START/STOP)** 即開始測量。

第74頁 “Quick Start功能”

選擇活動類型後，按下 **(START/STOP)** 時，即開始進行GPS定位。活動類型[跑步機]/[室內跑步]/[室內自行車]會直接進行測量，不會執行GPS定位。

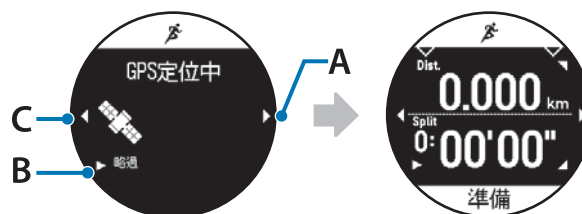
GPS定位完成時，將顯示測量畫面。

A：設定

第94頁 “在測定期間變更設定內容”

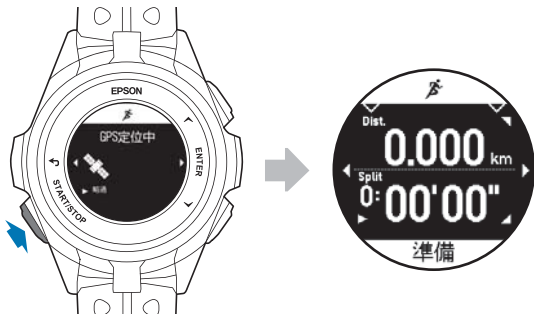
B：略過

C：取消



可略過GPS定位

亦可在進行GPS定位期間按下 **(START/STOP)**，於完成GPS定位前即開始測量。開始測量後仍會繼續執行GPS定位，軌跡將由GPS定位完成的時間點開始記錄。



略過GPS定位時，當GPS定位完成後，將顯示 圖示。

GPS定位失敗時

當出現以下畫面時，請選擇要再次執行GPS定位，或是於GPS定位完成前即開始測量（略過）。



- ☐ 再次執行GPS定位時：
移動至無遮蔽的其他地點後，按下 **(BACK)**。
- ☐ GPS定位完成前即開始測量時（略過）：
按下 **(ENTER)**。
於GPS定位完成前即開始測量時，在GPS定位完成前，不會記錄軌跡等內容。

開始測量

於測量畫面中按下 **(START/STOP)** 後，將開始測量。

剛開始測量時，將顯示 。

**記錄分圈**

記錄分圈的方法分為自動記錄的方法，以及按下按鍵執行記錄的方法兩種。

自動記錄分圈（自動分圈）

於每次達到預先設定的時間或距離時，自動記錄分圈。

活動類型開放式游泳除外。

[第76頁](#) “自動分圈”

記錄分圈後，分圈區隔畫面將顯示數秒。原廠預設為以下項目。

- ☐ Lap（分圈時間）
- ☐ Split（分段時間）



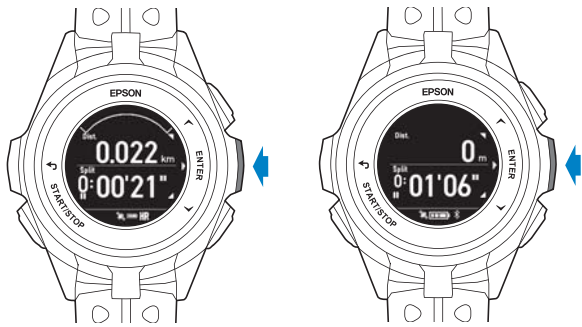
可使用「Epson View」在[運動]中，透過以下項目自行定義分圈區隔畫面的顯示內容。

- ☐ Split（分段時間）
- ☐ LapDist.（分圈距離）
- ☐ Lap（分圈時間）
- ☐ Pace（分圈配速）
- ☐ LapHR（分圈心率）

按下按鍵記錄分圈。

在測量中到達希望記錄分圈的地點時，按下 **(ENTER)**。

測量運動



開放式游泳時

附註：
當同時存在自動分圈與按下按鍵記錄之分圈的狀態下，請確認以下內容。
🔗 第76頁 “自動分圈” 的「範例：在以自動分圈進行測量期間，按下按鍵以手動方式記錄分圈時」

暫停/繼續測量

在測量期間按下 (START/STOP) 時，將暫停測量。再次按下 (START/STOP) 時，將繼續測量。



在暫停期間未進行任何操作超過3秒時，將顯示停止選單。

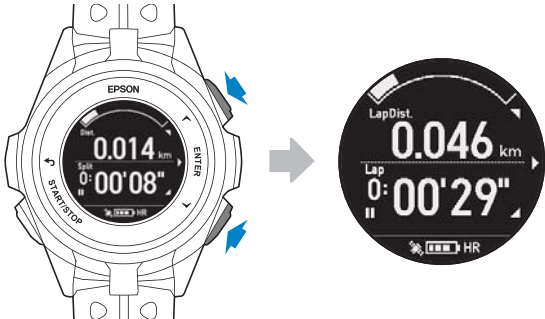


維持在未進行任何操作的狀態超過1小時後，將自動儲存數據，返回時間畫面。

附註：
亦可由停止選單中選擇[繼續]，繼續進行測量。

查看測量中的數據

在測量期間按下 (UP) 或 (DOWN) 時，將顯示該時間點的運動數據。



按下 (UP) 或 (DOWN) 時，可切換顯示內容。

畫面的顯示內容

畫面為初始狀態的範例。畫面的顯示內容會隨著活動類型而改變。畫面的顯示內容可使用「Epson View」在(運動)中自行定義。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

畫面一



活動類型	項目
跑步	☐ Dist. (距離) ☐ Split (分段時間)
步行	
跑步機	
自行車	
開放式游泳	
室內跑步	☐ HR (心率) ☐ Split (分段時間)
室內自行車	
其他一	☐ Dist. (距離) ☐ Split (分段時間)
其他二	

測量運動

畫面二



活動類型	項目
跑步	☐ LapDist. (分圈距離) ☐ Lap (分圈時間)
步行	☐ Steps (步數) ☐ Split (分段時間)
跑步機	☐ Calories (燃燒的卡路里) ☐ Split (分段時間)
自行車	☐ LapDist. (分圈距離) ☐ Lap (分圈時間)
開放式游泳	☐ Dist. (距離) ☐ Av.Pace (平均配速)
室內跑步	Time (時間)
室內自行車	☐ LapDist. (分圈距離) ☐ Lap (分圈時間)
其他一	
其他二	

畫面三



活動類型	項目
跑步	☐ HR (心率) ☐ Av.Pace (平均配速)
步行	☐ Calories (燃燒的卡路里) ☐ Split (分段時間)
跑步機	☐ Dist. (距離) ☐ Time (時間)

活動類型	項目
自行車	HR (心率)
開放式游泳	Time (時間)
室內跑步	☐ HR (心率) ☐ Av.Pace (平均配速)
室內自行車	☐ Calories (燃燒的卡路里) ☐ Split (分段時間)
其他一	☐ Max.HR (最大心率) ☐ HR (心率)
其他二	☐ Max.HR (最大心率) ☐ HR (心率)

畫面四



活動類型	項目
跑步	Time (時間)
步行	☐ Steps (步數) ☐ Time (時間)
跑步機	☐ Calories (燃燒的卡路里) ☐ Time (時間)
自行車	Time (時間)
開放式游泳	---
室內跑步	☐ LapDist. (分圈距離) ☐ Lap (分圈時間)
室內自行車	Time (時間)
其他一	
其他二	

結束測量/儲存

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 暫停測量



在測量畫面按下 (START/STOP)。



按下 (ENTER)，或是不進行任何操作超過3秒。



將顯示停止選單。

2 儲存數據



選擇[儲存]。



儲存完成時，將顯示測量結果。

可利用 (UP) 或 (DOWN) 切換運動數據的顯示內容。

[第106頁 “可透過記錄檢視的運動數據”](#)

按下 (ENTER) 後將返回時間畫面。

附註：

- ❑ 在測量結果畫面中未進行任何操作超過3分鐘時，將返回時間畫面。
- ❑ 在停止選單中選擇[刪除]時，將刪除暫停的運動數據，結束測量。



重要說明：

- ❑ 最多可儲存248筆運動數據。
- ❑ 每個分段的測量時間長度上限約為99個小時。將在超過上限的時間點停止測量。停止前測得的運動數據將被儲存在手錶中。

基本的測量步驟（泳池游泳活動類型）

在活動類型[泳池游泳]中，可分別對各分圈記錄游泳姿勢、划水數、最大心率（推算值）以及平均心率（推算值）。並可確認剛游完泳時的心率。

* 泳池游泳中的「分圈」與跑步等田徑活動類型的「分圈」不同。詳細內容請參照以下說明。

🔗 第67頁 “關於分圈的記錄”

！重要說明：

- ❑ 記錄的運動數據超越手錶可記錄的上限時，將由最早的數據開始逐一覆蓋。建議測量後盡快將數據上傳至「Epson View」。

🔗 第108頁 “使用「Epson View」檢視記錄”

- ❑ 請勿在潛水時使用本產品。
- ❑ 於泳池使用手錶時，請遵循該設施的規則使用。

附註：

- ❑ 本產品亦可在游泳時使用。按鍵可在水中操作。
- ❑ 游泳姿勢為[自由式]與[仰式]時，僅會計算佩戴手錶之手腕側的划水數。
- ❑ 划水數係偵測佩戴手錶之手腕的規則性運動進行測量。可能會因為手腕的動作方式，而無法正確測量。

選擇項目

剛購入時，手錶並未設定活動類型[泳池游泳]。請使用「Epson View」在[運動]中進行設定後，將其寫入手錶中。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

1

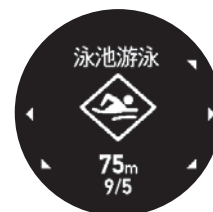
顯示活動類型選擇畫面。

在時間畫面按下 (DOWN)。



附註：

活動類型選擇畫面中將顯示前次實施的日期與距離等。



2

選擇項目

使用 (UP) 或 (DOWN) 選擇活動類型。

附註：

在時間畫面中按下 (DOWN) 時顯示的活動類型，可使用「Epson View」在[運動]中新增，或是變更排列順序。

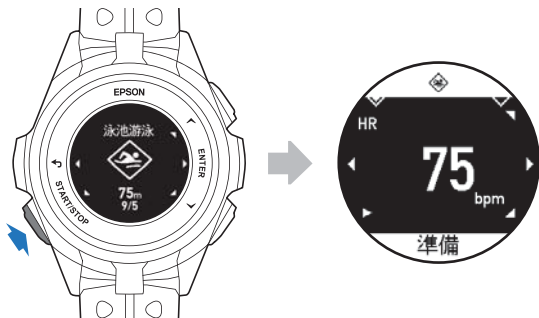
🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

並且可將任一活動類型設為只需按下 (START/STOP) 即開始測量。

🔗 第74頁 “Quick Start功能”

開始測量

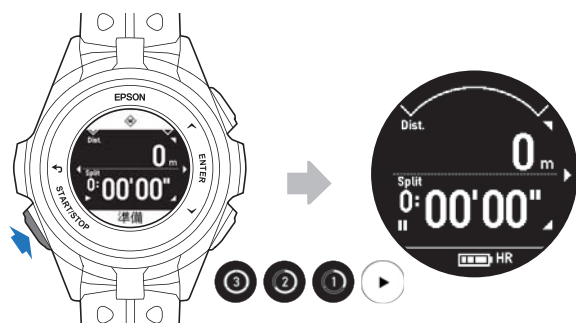
在活動類型選擇畫面中按下 **(START/STOP)** 時，將變為開始測量前的畫面。請反覆按下 **(UP)** 或 **(DOWN)** 切換為心率顯示畫面後，確認有無顯示心率。



附註：

- ❑ 讓佩戴手錶的手腕靜止不動數秒時，可更快偵測與顯示脈搏數。
- ❑ 未顯示時，請確認佩戴方法。
➡ 第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）”
- ❑ 因長時間游泳導致體溫降低時，可能無法偵測到脈搏。請視狀況以離開泳池熱身或是沖熱水澡等方式，幫身體加溫。

在測量畫面中按下 **(START/STOP)** 時，將在倒數計時3秒後開始測量。



附註：

- ❑ 倒數計時完成後，手錶將會振動。
- ❑ 開始測量後，心率將顯示「---」。但測量脈搏的動作仍會持續進行。

暫停/繼續測量

在測量期間按下 **(START/STOP)** 時，將暫停測量。再次按下 **(START/STOP)** 時，將繼續測量。



在暫停期間未進行任何操作超過3秒時，將顯示停止選單。



未進行任何操作超過1小時後，將自動儲存數據，並返回時間畫面。

附註：

亦可由停止選單中選擇[繼續]，繼續進行測量。

於測量期間休息/繼續

可不暫停測量，以自動或透過操作按鍵的方式，切換游泳測量與休息（休憩）時間測量。

附註：

泳池游泳中的「休息」，係指休憩一事，與活動類型[跑步]等類型的間歇方式中使用的「休息（低負荷）」不同。

自動切換為休息時間測量/游泳測量（自動休息辨識）

在運動設定中將[自動休息辨識]設為[開]時，將在進行游泳測量中因休息等暫停游泳時，自動切換為休息時間測量。並會在開始游泳後自動繼續進行游泳測量。

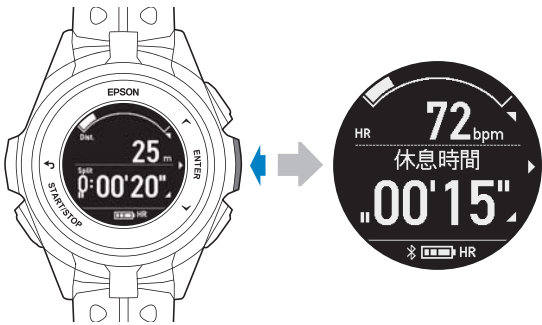
測量運動

[自動休息辨識]的原廠預設為開。



按下按鍵，切換為休息時間測量/游泳測量。

在測量過程中希望休息（休憩）時，請按下 **ENTER** 切換為休息時間測量。希望繼續進行游泳測量時，請按下 **ENTER**。**[自動休息辨識]**設為**[開]**時，可在開始游泳後自動切換為游泳測量。

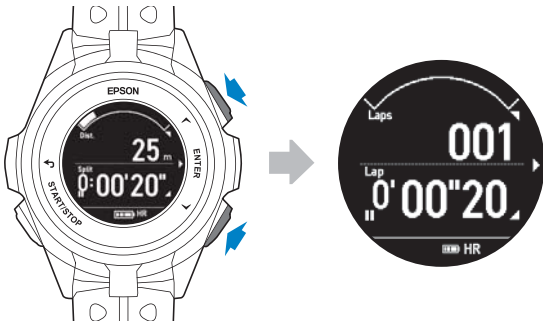


附註：
將分別記錄每1個分圈游泳測量與休息時間測量的測量數據。

 [第67頁 “關於分圈的記錄”](#)

查看測量中的數據

在測量期間按下 **UP** 或 **DOWN** 時，將顯示該時間點的運動數據。



按下 **UP** 或 **DOWN** 時，可切換顯示內容。

畫面的顯示內容

畫面為初始狀態的範例。畫面的顯示內容會隨著活動類型而改變。畫面的顯示內容可使用「Epson View」在**[運動]**中自行定義。

畫面一



活動類型	項目
泳池游泳	☐ Dist.（距離）
	☐ Split（分段時間）

畫面二



活動類型	項目
泳池游泳	☐ Laps（分圈數量）
	☐ Lap（分圈時間）

畫面三



活動類型	項目
泳池游泳	HR（心率）

畫面四



活動類型	項目
泳池游泳	Time (時間)

結束測量/儲存

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 暫停測量



在測量畫面中按下 (ENTER)，切換為休息時間測量。

確認是否正在測量脈搏中。



按下 (START/STOP)。



按下 (ENTER)，或是不進行任何操作超過3秒



將顯示停止選單。

2

儲存數據



選擇[儲存]。



儲存完成時，將顯示測量結果。

可利用 (UP) 或 (DOWN) 切換運動數據的顯示內容。

[第106頁 “可透過記錄檢視的運動數據”](#)

按下 (ENTER) 後將返回時間畫面。

附註：

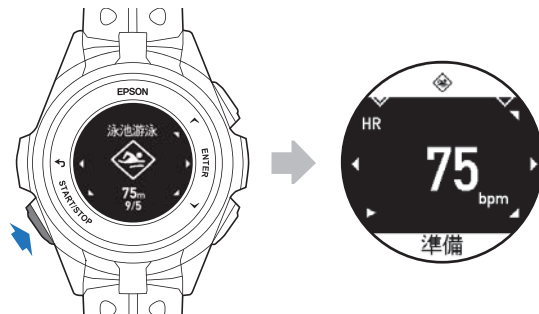
- ❑ 在顯示心率前即結束測量時，最大心率（推算值）、平均心率（推算值）不會顯示在結束測量後顯示的測量數據中。
- ❑ 在測量結果畫面中未進行任何操作超過3分鐘時，將返回時間畫面。
- ❑ 在停止選單中選擇[刪除]時，將刪除暫停的運動數據，結束測量。

! 重要說明：

- ❑ 最多可儲存248筆運動數據。
- ❑ 每個分段的測量時間長度上限約為99個小時。將在超過上限的時間點停止測量。停止前測得的運動數據將被儲存在手錶中。

關於在泳池游泳中的脈搏測量

在活動類型選擇畫面中按下 **(START/STOP)** 時，將變為開始測量前的畫面。請確認開始測量前的畫面中是否顯示心率。



附註：

- ☐ 讓佩戴手錶的手腕靜止不動一段期間時，可更快偵測脈搏與顯示心率。
- ☐ 未顯示時，請確認佩戴方法。
[🔗 第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）”](#)
- ☐ 因長時間游泳導致體溫降低時，可能無法偵測到脈搏。請視狀況以離開泳池熱身或是沖熱水澡等方式，幫身體加溫。

游泳時無法測量脈搏的情況

問題	原因	解決方法
正在游泳時不顯示心率。	本產品為正在游泳時不顯示心率的規格。	☐ 暫停運動測量 ☐ 切換為休息時間測量 🔗 第62頁 “於測量期間休息/繼續”
暫停時依然不顯示心率。切換為休息時間測量時，依然不顯示心率。	手錶的佩戴方式不正確。	☐ 請避開手腕尺骨佩戴。 ☐ 請試著改變佩戴位置，或挪動其位置。 🔗 第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）”
	手腕的血流量減少。（體溫過低等情況）	因長時間游泳導致體溫降低時，可能無法偵測到脈搏。請視狀況以離開泳池熱身或是沖熱水澡等方式，幫身體加溫。
無法正確顯示最大心率推算值與平均心率推算值。	未顯示心率即開始游泳。	請確認開始測量前的畫面中已顯示心率後，再開始測量。
	游完泳後，未等到顯示心率即結束測量。	游完泳時，請等到顯示心率後再結束測量。

關於泳姿辨識

活動類型[泳池游泳]可以[自由式]、[蛙式]、[仰式]、[蝶式]4種泳姿進行測量。在運動測量的設定項目「游泳姿勢」中，可由[自動偵測]/[手動設定]/[關]3個選項中，選擇測量的游泳姿勢。

- ❑ 手動設定：記錄[自由式]、[蛙式]、[仰式]、[蝶式]中的其中一種游泳姿勢。
- ❑ 自動判斷：於每個分圈（1個泳池長度）自動判斷游泳姿勢進行記錄。此時測量數據中將分別對各分圈記錄游泳姿勢。
- ❑ 關：記錄測量數據時，不將游泳姿勢包含在內。



重要說明：

- ❑ 為了正確進行游泳姿勢自動判斷，請將手錶佩戴在手腕的外側。
 [第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）”](#)
- ❑ 可能會因為游泳姿勢或轉身方式，而無法自動判斷游泳姿勢。
頻繁出現無法正確判斷的情況時，請在游泳姿勢設定中選擇「手動設定」或「關」。
- ❑ 游泳姿勢為[自由式]與[仰式]時，僅會計算佩戴手錶之手腕側的划水數。（將揮動左右手臂的動作，視為一次划水。）
- ❑ 在活動類型「開放式游泳」中，不判斷游泳姿勢。
- ❑ 選擇「自動偵測」時，若在1個分圈（泳池長度）的途中改變游泳姿勢，將以時間最長的游泳姿勢記錄游泳測量數據。
- ❑ 無法判斷水中步行。
- ❑ 在泳池畔行走等規律性的動作下，可能會被自動判斷為某種游泳姿勢。

關於分圈的記錄

在活動類型泳池游泳中，進行運動測量期間出現以下動作的同時將記錄分圈。

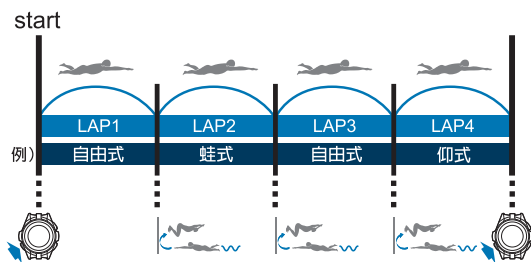
- ☐ 按下 **(ENTER)**，切換為游泳測量或休息時間測量時
- ☐ 因**[自動休息辨識]**而切換為泳池測量或休息時間測量時
- ☐ 於**[泳池長度]**的兩端轉身時（轉身判斷*）
- ☐ 按下 **(START/STOP)**時

*何謂轉身判斷

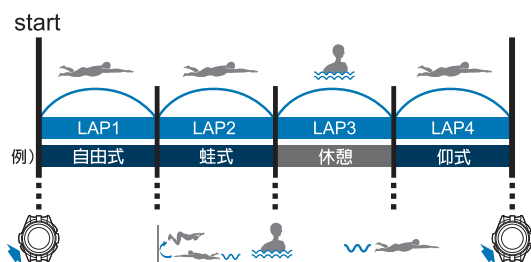
手錶會依據規律性的手臂動作（划水），偵測轉身時的手臂動作，自動判定轉身。

分圈記錄功能存在下列的模式。

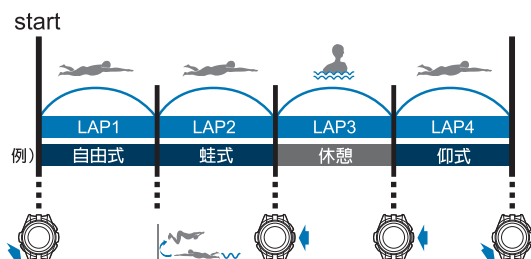
範例一：轉身自動判斷



範例二：轉身判斷+自動休息辨識



範例三：轉身判斷+ **(ENTER)**（手動）



在下列情況下，可能無法正確記錄分圈。

- ☐ 划水間隔非固定時

測量運動

- ☐ 轉身時間過短時
- ☐ 每次划水超過4秒時

基本測量步驟（鐵人三項活動類型）

本產品可透過由GPS衛星接收到的信號，測量運動的距離與配速，以及記錄軌跡*。

* 記錄的軌跡可使用「Epson View」在[儀表板]進行確認。



重要說明：

記錄的運動數據超越手錶可記錄的上限時，將由最早的數據開始逐一覆蓋。建議測量後盡快將數據上傳至「Epson View」。

🔗 第108頁 “使用「Epson View」檢視記錄”

選擇項目

活動類型[鐵人三項]可配合開放式游泳→自行車→跑步的各活動類型測量，一併測量更衣或換車等的轉換時間。

剛購入時，手錶並未設定活動類型[鐵人三項]。請使用「Epson View」在[運動]中進行設定後，將其寫入手錶中。

🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

附註：

何謂轉換

在鐵人三項中，活動類型由開放式游泳變為自行車，再由自行車變為跑步。

在測量期間長按(ENTER)時，畫面將會切換，並開始測量轉換時間。轉換結束後，請長按(ENTER)，切換為活動類型測量。

活動類型[鐵人三項]會執行GPS定位。

執行GPS定位時，請務必在無遮蔽的室外地點，並將螢幕朝上。

🔗 第36頁 “接收GPS信號”

1

顯示活動類型選擇畫面

反覆按下(DOWN)，直到時間畫面顯示[鐵人三項]為止。



附註：

活動類型選擇畫面中將顯示前次實施的日期與距離等。



2

選擇項目

選擇活動類型後，按下(START/STOP)時，即開始進行GPS定位。

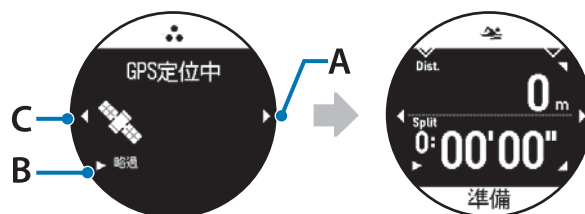
GPS定位完成時，將顯示測量畫面。

A：設定

🔗 第94頁 “在測定期間變更設定內容”

B：略過

C：取消



測量運動

附註：

在時間畫面中按下 (DOWN) 時顯示的活動類型，可使用「Epson View」在[運動]中新增，或是變更排列順序。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

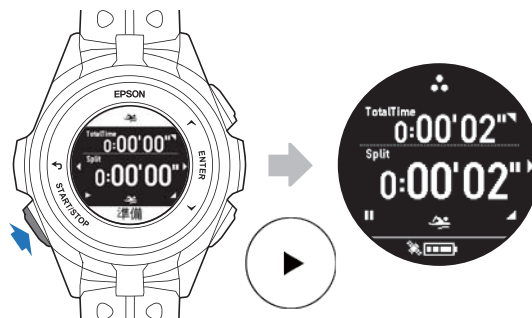
並且可將任一活動類型設為只需按下 (START/STOP) 即開始測量。

 第74頁 “Quick Start功能”

開始測量

於測量畫面中按下 (START/STOP) 後，將開始測量。

剛開始測量時，將顯示 ▶。

切換開放式游泳→自行車→跑步
(轉換)

希望切換活動類型或變更為轉換時，請長按 (ENTER)。每次長按時，將依照以下順序切換測量模式。

進行轉換測量期間，畫面將顯示 >>>。



開放式游泳

A：測量中的活動類型



轉換

A：切換前的活動類型

B：轉換

C：切換後的活動類型



自行車

測量運動



重要說明：
最終活動類型跑步的測量期間長按 **ENTER** 時，將於該時間點結束測量。
請注意避免按錯。

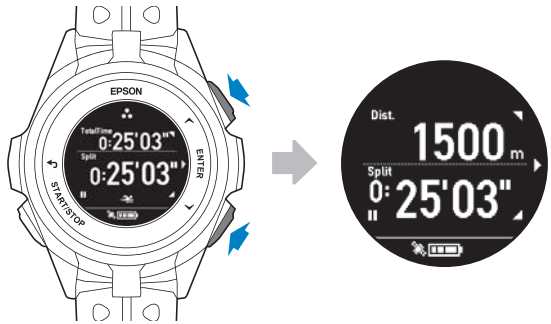
附註：

- ❑ 轉換的區隔方式會依鐵人三項的大會而改變。請在大會舉行前先行確認。
- ❑ 為防止測量期間誤觸，請使用鎖定功能。

[第50頁 “防止誤觸（鎖定）”](#)

查看測量中的數據

在測量期間按下 **UP** 或 **DOWN** 時，將顯示該時間點的運動數據。



按下 **UP** 或 **DOWN** 時，可切換顯示內容。

附註：

- ❑ 轉換測量期間，不會切換為運動數據的畫面。
- ❑ 可在[自動捲動]中設定切換畫面的時間點。
[第84頁 “自動捲動（切換畫面）”](#)

畫面的顯示內容

畫面為初始狀態的範例。畫面的顯示內容會隨著活動類型而改變。畫面的顯示內容可使用「Epson View」在[運動]中自行定義。

畫面一



活動類型	項目
跑步	☐ Dist.（距離）
自行車	☐ Split（分段時間）
開放式游泳	☐ Dist.（距離） ☐ Split（分段時間）

畫面二



活動類型	項目
跑步	☐ LapDist.（分圈距離）
自行車	☐ Lap（分圈時間）
開放式游泳	☐ Dist.（距離） ☐ Av.Pace（平均配速）

測量運動

畫面三



活動類型	項目
跑步	☐ HR（心率） ☐ Av.Pace（平均配速）
自行車	HR（心率）
開放式游泳	Time（時間）

畫面四



活動類型	項目
跑步	Time（時間）
自行車	
開放式游泳	---

結束測量/儲存

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 暫停測量



在測量畫面按下 (START/STOP)。



按下 (ENTER)，或是不進行任何操作超過3秒



將顯示停止選單。

2 儲存數據



選擇[儲存]。



儲存完成時，將顯示測量結果。

可利用 (UP) 或 (DOWN) 切換運動數據的顯示內容。

[第106頁 “可透過記錄檢視的運動數據”](#)

按下 (ENTER) 後將返回時間畫面。

附註：

- ❑ 在測量結果畫面中未進行任何操作超過3分鐘時，將返回時間畫面。
- ❑ 在停止選單中選擇[刪除]時，將刪除暫停的運動數據，結束測量。



重要說明：

- 最多可儲存248筆運動數據。
- 每個分段的測量時間長度上限約為99個小時。將在超過上限的時間點停止測量。停止前測得的運動數據將被儲存在手錶中。

Quick Start功能

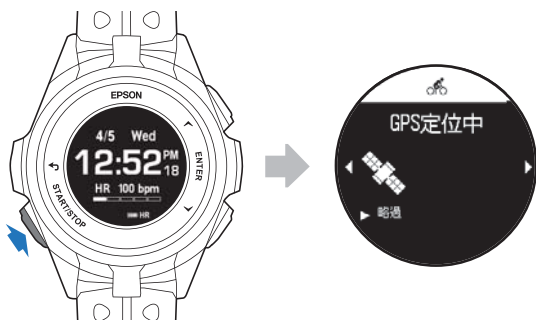
何謂Quick Start

在時間畫面按下 **(START/STOP)** 時，可立即開始任一活動類型的運動測量。



在Quick Start中選擇的活動類型即為在時間畫面中按下 **(DOWN)** 時最初顯示的活動類型。

1 按下 **(START/STOP)**



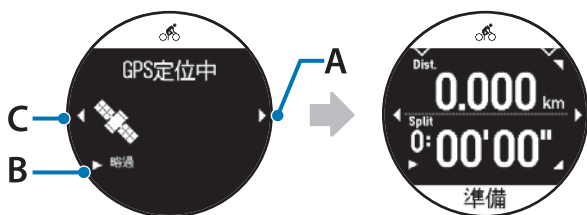
2 完成GPS定位

A：設定

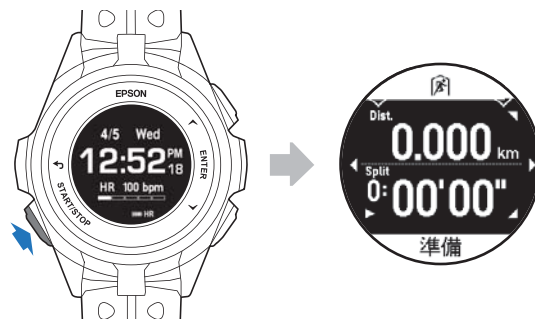
 [第94頁](#) “在測定期間變更設定內容”

B：略過

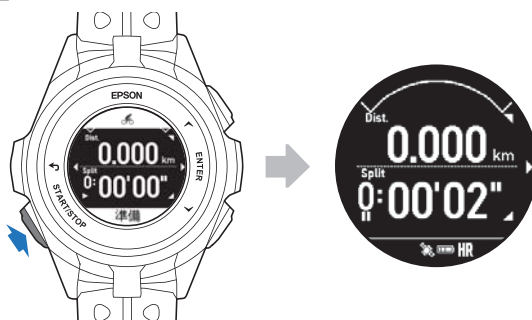
C：取消



附註：
不使用GPS定位的活動類型在按下 **(START/STOP)** 時，將顯示測量開始畫面。



3 開始測量



設定Quick Start的活動類型

Quick Start的活動類型可使用「Epson View」在[運動]中進行設定。此外在[運動]中，可新增手錶顯示的活動類型，或變更排列順序。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

設定運動測量的條件

為了設定自動分圈或訓練等的運動測量條件，建議同時使用手錶與「Epson View」。在手錶上請配合運動目的選擇測量條件。在「Epson View」上則請設定各項目的詳細條件與數值。在「Epson View」上設定時，智慧型手機從[我的手腕裝置]、電腦從[手錶設定]進行。

可設定的項目會因活動類型不同而改變。詳情請確認“設定項目詳情”。



設定項目（跑步/自行車/步行等的活動類型）

設定項目		手錶	Epson View>運動
自動分圈		選擇設定條件（原廠已預設為[SET1：1km]）/關	設定距離/時間的數值
自動暫停		開/關	開/關
訓練	目標時間	開（原廠已預設為[10分]）	設定目標時間
	目標距離	開（原廠已預設為[1km]）	設定目標距離
	目標心率	選擇心率區	設定心率區
	目標配速	選擇設定條件	設定目標區間、目標配速
	目標速度	選擇設定條件（原廠已預設為[SET1：15km/h]）	設定目標區間、目標速度
	間歇	選擇設定條件	設定衝刺、休息、重複次數
	競賽	選擇設定條件	設定範圍、區間
	關		
航點		關/開（選擇地點）	設定航點
量測心率/HR ^{*1}		開/關	開/關
節拍器		開/關	設定開/關、節拍
記錄GPS軌跡		---	設定標準/詳細
警示		---	設定開/關、警示方法、響鈴震動時間
輕拍錶面		---	設定輕觸手錶時的照明亮燈
自動捲動/切換畫面 ^{*1}		選擇切換方法（抬手/時間/關閉）	選擇切換方法與設定切換時間
畫面更新頻率		選擇更新頻率（每一秒/抬手）	選擇更新頻率（每一秒/抬手）

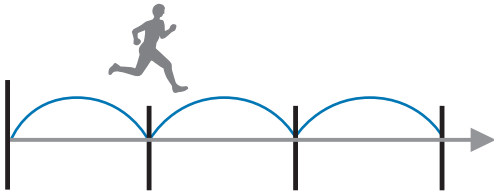
*1：「手錶」與「Epson View」上的項目名稱不同。

關於設定項目的詳情

自動分圈

可設定的活動 類型								
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---

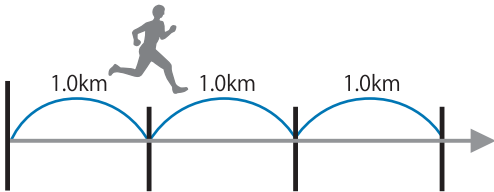
達到預先設定的時間或距離時，自動記錄分圈。



在手錶上請選擇[開]或[關]的其中一方。使用「Epson View」在[運動]中設定時間與距離。

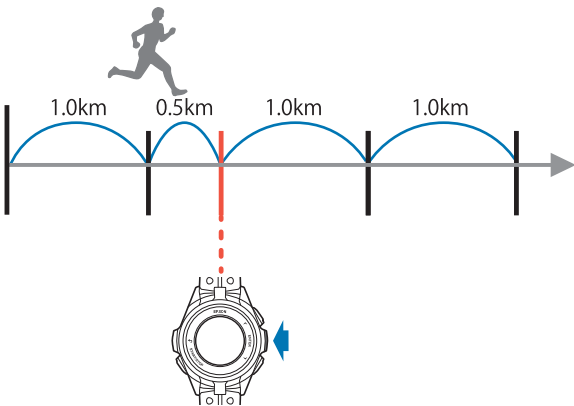
 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

例：僅以自動分圈測量時



例：在以自動分圈進行測量期間，按下按鍵以手動方式記錄分圈時

在以自動分圈進行測量期間，即使按下 **ENTER** 按鍵記錄分圈，下個分圈仍會以預先設定的時間/距離記錄。

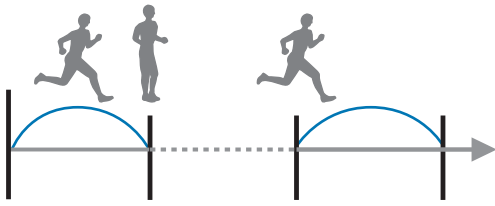


自動暫停

可設定的活動 類型					
--------------	---	---	---	---	---

測量運動

於停步時自動停止測量，並於起步時，自動繼續測量。



由[開]、[關]之中選擇。

訓練

可設定的活動 類型								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

在手錶上請選擇[關]、[目標時間]、[目標距離]、[目標心率]、[目標配速]、[間歇]、[競賽]的其中之一。使用「Epson View」在[運動]中設定各項目的詳細數值。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

目標時間

可設定的活動 類型								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

設定欲作為目標的訓練時間，並在到達該時間時，以聲音與震動發出通知。



可在測量期間確認行走時間與預估距離。

僅限已設定目標時間時，會顯示以下畫面。



- ☐ 分段時間/目標時間
- ☐ 預估距離

測量運動

目標距離

可設定的活動 類型							
--------------	---	---	---	---	---	---	---

設定欲作為目標的訓練距離，並在到達該距離時，以聲音與震動發出通知。



可在測量期間確認行走距離與預估時間。

僅限已設定目標距離時，會顯示以下畫面。



- ☐ 距離/目標距離
- ☐ 預估時間

測量運動

目標心率

可設定的活動 類型								
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---

配合運動目的，設定希望維持的心率區。運動期間偏離該心率區時，將以聲音與震動發出通知。

目前的心率區可在手錶上確認。

 [第35頁 “心率區”](#)

使用手錶與「Epson View」在[運動]中，選擇[熱身]、[燃燒脂肪]、[有氧]、[無氧]、[最大]的其中之一。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>



☐ 目標心率區

☐ 目前心率

目標配速

可設定的活動 類型		
--------------	---	---

設定欲作為目標的配速，並於運動期間偏離該配速值時，以聲音或震動發出通知。

使用「Epson View」在[運動]中設定目標配速。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>



☐ 配速範圍（下限）/ 配速範圍（上限）

測量運動

□ 目前配速

目標速度

可設定的活動 類型	
--------------	---

設定欲作為目標的速度，並於運動期間偏離該速度值時，以聲音或震動發出通知。

使用「Epson View」在[運動]中設定目標速度。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

間歇

可設定的活動 類型	 
--------------	---

希望交互進行衝刺（高負荷）與休息（低負荷）的運動時，請選擇此項目。

可使用「Epson View」在[運動]中設定衝刺與休息的時間，建立運動選單。

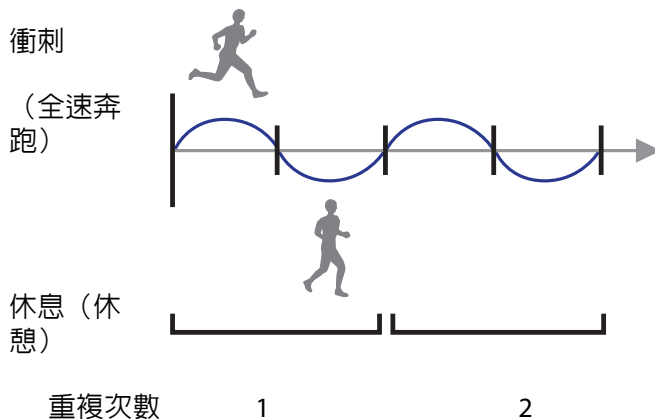
到達衝刺與休息的切換時間點時，將以聲音與震動發出通知。

在手錶上可選擇SET1～SET3的運動選單。

衝刺：高負荷運動

休息：低負荷運動

重複次數：將衝刺與休息視為一組，反覆進行運動的次數。



使用「Epson View」在[運動]中設定衝刺與休息的切換時間以及重複次數。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

測量運動

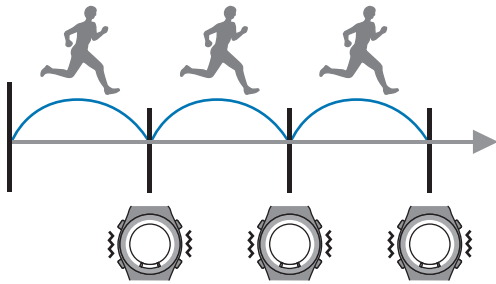
競賽

可設定的活動 類型		
--------------	---	---

可即時將測量中的數據與設定的距離、配速、時間進行比較。

可設定距離與完成該距離的配速或是時間的多個組合。

超出設定的範圍時，將以聲音與震動發出通知。



使用「Epson View」在[運動]中設定欲作為目標的距離、配速、時間。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

節拍器

可設定的活動 類型			
--------------	---	---	---

以指定的間隔發出聲音（僅發出聲音不震動）。

可輔助使用者配合聲音以固定配速步行或跑步。

可使用「Epson View」在[運動]中透過BPM（每分鐘響鈴次數）設定符合本身需求的節奏。

量測心率（HR）

可設定的活動 類型							
--------------	---	---	---	---	---	---	---

可量測心率。

由[開]、[關]之中選擇。

附註：

[量測心率]設為[開]時，手錶的可使用時間將會縮短。不須量測心率時，建議將其設為[關]。

航點

可設定的活動 類型					
--------------	---	---	---	---	---

測量運動

航點係指地圖上的目標地點。使用航點時，可在下列測量畫面中確認至目標地點的方向、直線距離以及標高差。當到達設定目標地點的附近時，將以聲音與震動發出通知。

通知範圍

進入由目標地點起算的下列半徑範圍內時

跑步：10m

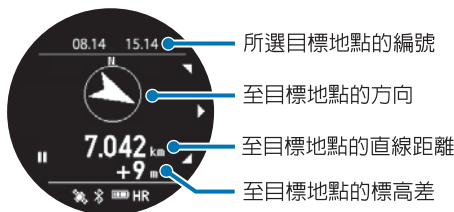
步行：10m

自行車：100m



重要說明：

- ☐ 航點功能請勿作為導航之用。
- ☐ 使用航點時，必須能接收到GPS信號。請於無遮蔽的室外地點使用。



欲使用航點時，需進行以下設定。

- ☐ 將航點畫面新增至測量畫面中
- ☐ 登錄目標地點
- ☐ 選擇目標地點

將航點畫面新增至運動測量畫面中

使用「Epson View」在[運動]的畫面1～4其中之一選擇航點畫面。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

登錄目標地點

登錄的方法共有兩種。

- ☐ 於運動測量前使用「Epson View」在[運動]中，由地圖上進行登錄。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

- ☐ 運動測量期間在希望登錄的地點將測量暫停，並在手錶上以下列步驟進行選擇與登錄。



按下 **ENTER**，選擇[設定]>[航點]。

測量運動



若未能接收到GPS信號，將在顯示「GPS定位中」後，出現錯誤畫面。

請移動至無遮蔽的室外地點後，按下 **BACK** 再次登錄。

附註：

- ❑ 在手錶登錄的航點將以登錄時間的“月日時分”作為名稱記錄。
可使用「Epson View」在[運動]中用半形英文字母或數字變更名稱。
- ❑ 不論「Epson View」與手錶，可登錄的航點數量最多為40個。
- ❑ 登錄的航點可用於所有能使用航點的活動類型中。

選擇目標地點

- ❑ 於運動測量前選擇的情況

按下 **DOWN**（選擇活動類型），選擇 **ENTER** > [航點] > [開]。

- ❑ 於運動測量期間選擇的情況

依序選擇暫停 > [設定] > [航點] > [開]。由已登錄至地點選擇畫面中的地點選擇。

 [第94頁](#) “在測定期間變更設定內容”



重要說明：

- ❑ 1次運動測量僅能選擇1個航點。
- ❑ 持續維持在跑步或步行的狀態時，航點可能無法顯示正確的方向。
在這種情況下，請移動數十公尺。另外，一邊移動一邊確認方向時，請注意周遭情況。

記錄GPS軌跡

可設定的活動 類型						
--------------	---	---	---	---	---	---

設定將接收GPS信號所測得的運動軌跡，儲存至「Epson View」時的數據間隔。

☐ 標準：每隔3秒上傳一次數據。

☐ 詳細：每隔1秒上傳一次數據。

以[詳細]上傳的方式可在地圖上顯示更加平順的軌跡。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

警示

可設定的活動 類型									
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

設定警示的[開]/[關]、響鈴的時間以及震動的[開]/[關]。

關於警示的時間點請參閱以下內容。

[第141頁 “警示”](#)

輕拍錶面

可設定的活動 類型									
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

設為在運動測量期間輕觸手錶時照明亮燈。

自動捲動（切換畫面）

可設定的活動 類型									
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

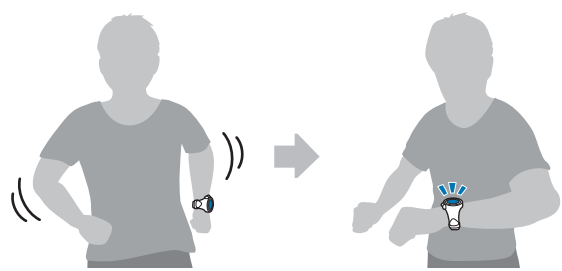
設定在運動測量期間測量畫面切換的時間點。

由[關]、[抬手]、[時間]之中選擇。時間可使用「Epson View」在[運動]中於3秒～10秒的範圍內進行設定。

原廠預設為[關]。

測量運動

[抬手]



畫面更新頻率

可設定的活動 類型									
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

切換在運動測量期間更新畫面顯示內容的頻率。

由[每一秒]、[抬手]之中選擇。

關於抬手

選擇[抬手]時，開始運動測量後，測量畫面將顯示下列跑動圖標。



在測量期間轉動手腕並注視測量畫面時，跑動圖標的顯示內容將會消失。10秒後或不再注視畫面並將手腕恢復原位時，將再次顯示跑動圖標。選擇[抬手]時，可較[每一秒]節省電池消耗量。

設定項目（泳池游泳活動類型）

設定項目		手錶	Epson View >運動
自動休息辨識		開/關	開/關
訓練	目標時間	設定目標時間	設定目標時間
	目標距離	設定目標距離	設定目標距離
	間歇	選擇時間、重複次數	設定時間、重複（反覆）次數
	關		
量測心率/HR ^{*1}		開/關	開/關
泳池長度		選擇距離與單位（m、yd），設定距離單位	開/關、距離單位、泳池長度的詳細設定
游泳姿勢/泳姿辨識 ^{*1}		選擇判斷方法（自動判斷/手動設定/關）	設定判斷方法（自動/手動/關）、手動設定游泳姿勢

測量運動

設定項目	手錶	Epson View > 運動
警示	---	設定開/關、警示方法、響鈴震動時間
輕拍錶面	---	設定輕觸手錶時的照明亮燈
自動捲動/切換畫面 ^{*1}	選擇切換方法（抬手/時間/關閉）	選擇切換方法與設定切換時間
畫面更新頻率	選擇更新頻率（每一秒/抬手）	選擇更新頻率（每一秒/抬手）

*1：「手錶」與「Epson View」上的項目名稱不同。

關於設定項目的詳情

自動休息辨識

在泳池游泳中偵測到休息（休憩）時，將自動切換為休息時間測量。並會在開始游泳後自動繼續進行運動測量。亦可按下 **ENTER** 透過按鍵操作，切換為休息時間測量或繼續進行運動測量。

由[開]、[關]之中選擇。

原廠預設為[開]。

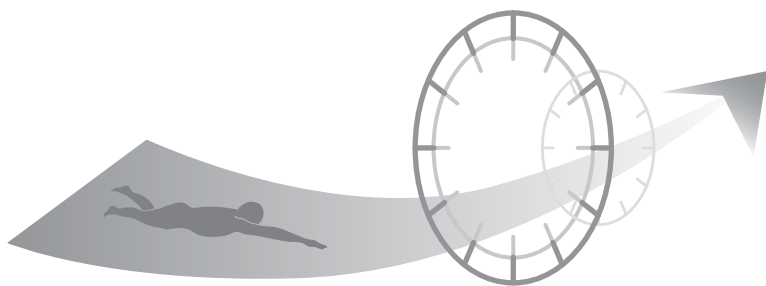
附註：

在游泳過程中出現停下等的不規則運動時，即使當時正在進行運動測量，仍可能會切換為休息時間測量或被誤判為轉身。

訓練

目標時間

設定欲作為目標的訓練時間，並在到達該時間時，以聲音與震動發出通知。



僅限已設定目標時間時，會顯示以下畫面。

可在測量期間確認游泳時間與預估距離。



測量運動

- ☐ 分段時間/目標時間
- ☐ 預估距離

目標距離

設定欲作為目標的訓練距離，並在到達該距離時，以聲音與震動發出通知。



僅限已設定目標距離時，會顯示以下畫面。

可在測量期間確認游泳距離與預估時間。



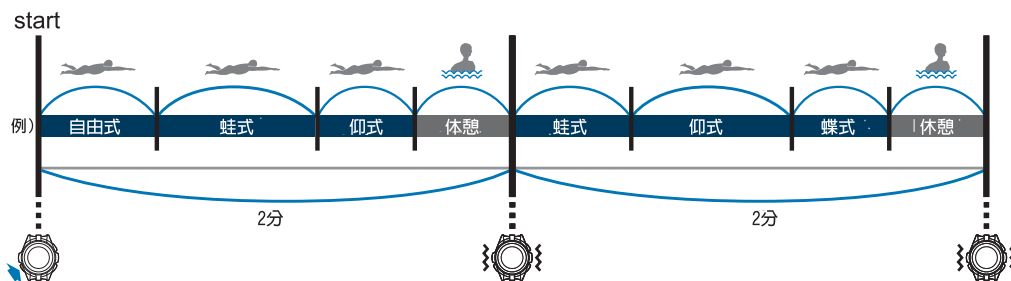
- ☐ 距離/目標距離
- ☐ 預估時間

間歇

設定每次的游泳時間，以及其重複次數。到達各次的設定時間時，將以聲音與震動發出通知，並依照設定的重複次數重複執行。

間歇=時間×重複次數

例：將[時間]設為2分，將[重複次數]設為2次時



量測心率 (HR)

可量測心率。

由[開]、[關]之中選擇。

測量運動

附註：

[量測心率]設為[開]時，手錶的可使用時間將會縮短。不須量測心率時，建議將其設為[關]。

泳池長度

設定泳池長度。

可選擇25m、50m、33 1/3m、25yd、50yd、33 1/3yd的其中之一。

並且能以1m（1yard）單位，於20m～150m（20yard～150yard）的範圍間進行設定。

游泳姿勢（泳姿辨識）

可選擇[自由式]、[蛙式]、[仰式]、[蝶式]4種游泳姿勢。

希望僅以其中1種游泳姿勢測量時，請選擇[手動設定]。

希望使用兩種以上的游泳姿勢進行測量時，請選擇[自動(GPS)]。

選擇[關]時，記錄的測量數據內不包含游泳姿勢。

關於游泳姿勢判斷的詳情，請參閱以下內容。

 [第66頁 “關於泳姿辨識”](#)

警示

設定警示的[開]/[關]、響鈴的時間以及震動的[開]/[關]。

關於警示的時間點請參閱以下內容。

 [第141頁 “警示”](#)

輕拍錶面

設為在運動測量期間輕觸手錶時照明亮燈。

自動捲動（切換畫面）

設定在運動測量期間測量畫面切換的時間點。

由[關]、[抬手]、[時間]之中選擇。時間可使用「Epson View」在[運動]中於3秒～10秒的範圍內進行設定。

原廠預設為[關]。

畫面更新頻率

切換在運動測量期間更新畫面顯示內容的頻率。

由[每一秒]、[抬手]之中選擇。

測量運動

關於抬手

選擇[抬手]時，開始運動測量後，測量畫面將顯示下列跑動圖標。



在測量期間轉動手腕並注視測量畫面時，跑動圖標的顯示內容將會消失。10秒後或不再注視畫面並將手腕恢復原位時，將再次顯示跑動圖標。選擇[抬手]時，可較[每一秒]節省電池消耗量。

設定項目（鐵人三項活動類型）

設定項目	手錶	Epson View > 運動
記錄GPS軌跡	---	設定標準/詳細
警示	---	設定開/關、警示方法、響鈴震動時間
自動捲動	選擇切換方法（抬手/時間/關閉）	選擇切換方法與設定切換時間
畫面更新頻率	選擇更新頻率（每一秒/抬手）	選擇更新頻率（每一秒/抬手）

鐵人三項中的[開放式游泳]、[自行車]、[跑步]設定，可依據個別設定的條件內容進行測量。

關於設定項目的詳情

記錄GPS軌跡

設定將接收GPS信號所測得的運動軌跡，儲存至「Epson View」時的數據間隔。

- ☐ 標準：每隔3秒上傳一次數據。
- ☐ 詳細：每隔1秒上傳一次數據。

以[詳細]上傳的方式，可在地圖上顯示更加平順的軌跡。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

警示

設定警示的[開]/[關]、響鈴的時間以及震動的[開]/[關]。

關於警示的時間點請參閱以下內容。

 [第141頁 “警示”](#)

自動捲動（切換畫面）

設定在運動測量期間測量畫面切換的時間點。

由[關]、[抬手]、[時間]之中選擇。時間可使用「Epson View」在[運動]中於3秒～10秒的範圍內進行設定。

原廠預設為[關]。

畫面更新頻率

切換在運動測量期間更新畫面顯示內容的頻率。

由[每一秒]、[抬手]之中選擇。

測量運動

關於抬手

選擇[抬手]時，開始運動測量後，測量畫面將顯示下列跑動圖標。



在測量期間轉動手腕並注視測量畫面時，跑動圖標的顯示內容將會消失。10秒後或不再注視畫面並將手腕恢復原位時，將再次顯示跑動圖標。選擇[抬手]時，可較[每一秒]節省電池消耗量。

變更設定的方法（手錶）

設定自動分圈、訓練等的運動測量條件時，請先使用「Epson View」在[運動]中設定詳細項目與目標值後，再於手錶上配合運動的目的選擇運動測量的條件。

分別對各活動類型設定運動測量的條件。

以下以[自動分圈]的設定方式為例進行說明。
項目與數值請利用(UP)或(DOWN)選擇後，再以(ENTER)決定。

1 顯示設定畫面



在時間畫面按下
(DOWN)。



選擇活動類型。



將顯示設定畫面。

2 設定



選擇項目。

☞ 第75頁 “設定項目（跑步/自行車/步行的活動類型）”

畫面下方將顯示目前的設定值。



選擇希望設定的項目與數值後，決定選擇內容。

* 請視設定項目的情況，使用「Epson View」在[運動]中進行數值的詳細設定。

3 確認設定內容

按下(BACK)返回設定畫面後，畫面下方將顯示設定的數值。



欲開始測量時，請前往下個步驟。

欲返回時間畫面時，請反覆按下(BACK)，或是長按2秒以上。

透過手機設定

使用「Epson View」進行設定。

☞ <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

附註：

欲進行操作時，必須以藍牙連接手錶與智慧型手機。

☞ 第52頁 “透過Bluetooth®連線”

由電腦設定

使用「Epson View Uploader」進行設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

確認設定內容

開始運動測量前，可確認各活動類型的設定內容。

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。



在時間畫面按下 (START/STOP)。

或按下 (DOWN)，選擇活動類型。



將開始GPS定位。

(活動類型[跑步機]、[泳池游泳]、[室內跑步]、[室內自行車]除外)



在開始測量前的畫面中按下 (UP)，顯示設定畫面。



將顯示目前的設定內容。

確認完設定內容後，按下 (START/STOP) 開始運動測量。

在運動期間不會顯示設定的確認畫面。

在測定期間變更設定內容

在運動測量的過程中亦可變更設定內容。

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。



在測量畫面按下 (START/STOP) 暫停。



按下 (ENTER)。



使用 (UP) 或 (DOWN) 選擇 [設定]。



使用 (UP) 或 (DOWN) 選擇項目，變更設定內容。

- ☐ 自動分圈：開/關
- ☐ 自動暫停：開/關

按下 (START/STOP)，繼續進行運動測量。

運動期間可在手錶上顯示的測量項目

跑步/步行/跑步機/自行車等的活動類型（游泳除外）

下述項目會顯示在跑步/步行/跑步機/自行車/室內跑步/室內自行車/其他一/其他二的測量畫面中。

可使用「Epson View」在[運動]中將顯示的各畫面設為1行顯示/2行顯示/3行顯示的其中之一後，再由下列項目中選擇與設定。在「Epson View」上設定時，智慧型手機從[我的手腕裝置]、電腦從[手錶設定]進行。

附註：

英文的項目名稱為畫面設定中2行顯示/3行顯示時的英文名稱。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

以下圖示代表可顯示的活動類型。

 跑步

 步行

 跑步機

 自行車

 室內跑步

 室內自行車

 其他一

 其他二

項目	說明
Dist.（距離） 	自測量開始至當下的總距離
LapDist.（分圈距離） 	各圈的距離
Pace（配速） 	目前配速（完成一公里所需時間）
Av.Pace（平均配速） 	自測量開始至當下的平均配速

測量運動

項目	說明
LapPace（分圈配速） 	各圈的平均配速
Speed（速度） 	目前速度
Av.Spdx（平均速度） 	自測量開始至當下的平均速度
LapSpdx（分圈速度） 	各圈的平均速度
Split（分段時間） 	自測量開始至當下的總時間
Lap（分圈時間） 	各圈的時間
Time（時間） 	目前時間
Calories（燃燒的卡路里） 	目前透過運動燃燒的卡路里
Guide.Dist（導引距離） 	相對於在[訓練]中設定的目標配速，過慢/過快的距離
Guide（導引時間） 	相對於在[訓練]中設定的目標配速，過慢/過快的時間
Stride（步伐） 	目前步長
Av.Stride（平均步伐） 	自測量開始至當下的平均步長
LapStride（分圈步伐） 	各圈的平均步長
Pitch（步頻） 	目前步頻（每分鐘步數）

測量運動

項目	說明
Av.Pitch (平均步頻) 	自測量開始至當下的平均步頻
LapPitch (分圈步頻) 	各圈的平均步頻
Steps (步數) 	自測量開始至當下的步數
LapStp (分圈步數) 	各圈的步數
HR (心率) 	目前心率
Av.HR (平均心率) 	自測量開始至當下的平均心率
LapHR (分圈心率) 	各圈的平均心率
Max.HR (最大心率) 	自測量開始至當下的最大心率
Split.HR (到達心率區的時間) 	在[間歇]中設定之各圈的到達心率區時間
Time.HR (心率區停留時間) 	在[間歇]中設定之各圈的心率區停留時間
Alt. (標高) 	目前標高
Grade (傾斜度) 	目前傾斜度
Tot.Asc. (總上升高度) 	自測量開始至當下的總上升高度
Tot.Des. (總下降高度) 	自測量開始至當下的總下降高度

測量運動

項目	說明
Est.Distance (預估距離) 	到達在[訓練]中設定之目標時間的預估距離
Est.Time (預估時間) 	到達在[訓練]中設定之目標距離的預估時間
Recovery (恢復時間) 	疲勞恢復時間

泳池游泳/開放式游泳的游泳活動類型

下述項目會顯示在泳池游泳/開放式游泳的測量畫面中。

可使用「Epson View」在[運動]中將顯示的各畫面設為1行顯示/2行顯示/3行顯示的其中之一後，再由下列項目中選擇與設定。在「Epson View」上設定時，智慧型手機從[我的手腕裝置]、電腦從[手錶設定]進行。

附註：

英文的項目名稱為畫面設定中2行顯示/3行顯示時的英文名稱。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

以下圖示代表可顯示的活動類型。

 泳池游泳

 開放式游泳

項目	說明
Dist. (距離)  	自測量開始至當下的總距離
LapDist. (分圈距離) 	各圈的距離
Int.Dist. (距離) 	各間歇的通過距離
Av.Pace (平均配速)  	自測量開始至當下的平均配速 (每100m或每100yard使用的時間)
LapPace (分圈配速)  	各圈的平均配速 (每100m或每100yard使用的時間)
Int.Pace (平均配速) 	各間歇的平均配速 (每100m或每100yard使用的時間)
Split (分段時間)  	自測量開始至當下的總時間

測量運動

項目	說明
Lap (分圈時間) 	各圈的時間
Sw.Time (游泳時間) 	游泳使用的時間
Time (時間) 	目前時間
Calories (燃燒的卡路里) 	目前透過運動燃燒的卡路里
HR (心率) 	目前心率
Lap.MaxHR (最大心率) 	各圈的最大心率 (推算值)
Int.MaxHR (最大心率) 	各間歇的最大心率 (推算值)
Max.HR (最大心率) 	自測量開始至當下的最大心率 (推算值)
Lap.HR (分圈心率) 	最近一圈的平均心率 (推算值)
Str (划水數) 	自測量開始至當下的划水次數
LapStr (划水數) 	各圈的划水次數
Int.Str (划水數) 	各間歇的划水總次數

測量運動

項目	說明
Str/Lap (平均划水數) 	自測量開始至當下的單圈平均划水次數
Int.S/Lap (平均划水數) 	間歇內的單圈平均划水次數
S.Rate (平均划水率) 	自測量開始至當下的每分鐘平均划水次數
LapS.Rate (平均划水率) 	各圈的每分鐘平均划水次數
Int.S.Rate (平均划水率) 	各間歇的每分鐘平均划水次數
Str.Time (平均划水時間) 	自測量開始至當下的平均划水所需時間
LapS.Time (平均划水時間) 	各圈的平均划水所需時間
Int.S.Time (平均划水時間) 	各間歇的平均划水所需時間
Str.Dist. (平均划水長度) 	自測量開始至當下的每次划水平均通過距離
LapS.Dist. (平均划水長度) 	各圈的每次划水平均通過距離
Int.S.Dist. (平均划水長度) 	各間歇的每次划水平均通過距離

測量運動

項目	說明
Laps（分圈數量） 	目前的圈數
Int.Laps（間歇分圈數量） 	間歇間的分圈數量
SWOLF 	各圈的經過時間+划水次數 數值越小時，代表游泳效率越高。 可使用「Epson View」在[運動]中將其設為顯示。

回顧運動數據

 [第104頁](#) “於手錶上確認/刪除記錄”

 [第108頁](#) “使用「Epson View」檢視記錄”

於手錶上確認/刪除記錄

測得的運動數據可在記錄畫面中檢視或刪除。

附註：

欲刪除包含運動數據在內的所有記錄時，請將手錶初始化。初始化後，手錶內的所有記錄與設定資訊亦會一併被刪除。

 第169頁 “將手錶初始化”

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單。



將顯示選單。

2 顯示運動記錄清單



選擇[紀錄]。



將顯示運動記錄清單。

3 檢視/刪除記錄。

檢視記錄



選擇希望檢視的記錄後，決定選擇內容。

以測量日期選擇。



將顯示運動數據。

可利用 (UP) 或 (DOWN) 切換運動數據的顯示內容。

 第106頁 “可透過記錄檢視的運動數據”

刪除記錄



選擇希望刪除的記錄後，決定選擇內容。

以測量日期選擇。



將顯示運動數據。

選擇 (ENTER) > [是]。



4

結束記錄檢視/刪除

請反覆按下 **BACK** 或是長按2秒以上，返回時間畫面。

可透過記錄檢視的運動數據

游泳以外的其他活動類型

可檢視的運動數據如下。

其他運動數據可利用「Epson View」檢視。



圖示	說明
	距離
	分段時間
	平均配速
	平均速度（僅限自行車）
	平均步伐
	燃燒的卡路里
	步頻
HR	平均心率
	步數（僅限步行）
VO2max	VO ₂ max（推算值）（僅限跑步）
	分圈數量

游泳活動類型

可檢視的運動數據如下。

其他運動數據可利用「Epson View」檢視。



圖示	說明
	距離
	分段時間
	平均配速
	平均划水數量
	平均划水率
	平均划水時間
	燃燒的卡路里
HR	平均心率（推算值）
SWOLF	SWOLF分數

上傳運動數據

上傳至智慧型手機時

手錶與「Epson View」之間已透過通訊確立連線時，將在以下時間點上傳。

- ❑ 1小時1次
- ❑ 結束運動測量時（選擇[儲存]時）

 [第52頁 “透過Bluetooth®連線”](#)

！重要說明：
關於「Epson View」的安裝方式等詳細操作，請參閱以下網頁。
 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

上傳至電腦時

- 1 安裝「Epson View Uploader」。

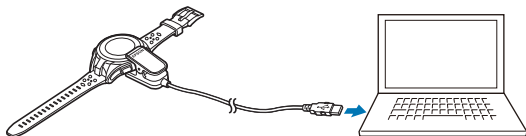
使用的電腦上尚未安裝「Epson View Uploader」時，請安裝。

！重要說明：
關於電腦應用程式「Epson View Uploader」的下載、安裝、建立帳號等詳細操作方式，請參閱以下網頁。
 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

- 2 連接手錶與電腦。

將手錶裝至USB充電器上，再將USB端子連接至電腦的USB插槽。

將顯示「Epson View Uploader」。



- 3 登入「Epson View」。

尚未登入「Epson View」時，請點擊「登入」。

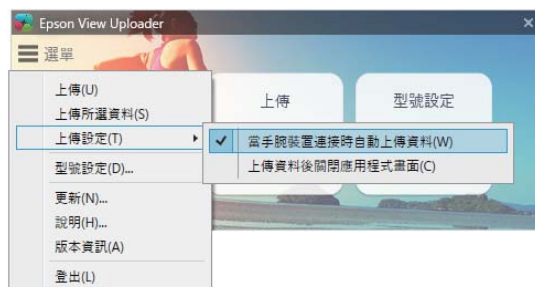


- 4 點擊「上傳」。



附註：

- ❑ 自下次開始，手錶上有運動數據時，將自動啟動「Epson View Uploader」，開啓「Epson View」，並自動上傳數據。
- ❑ 不希望自動上傳時，請點擊左上方的「選單」，將「上傳設定」>「連接手錶時自動上傳」設為關閉。



希望再次上傳手錶上的數據時

手錶上仍留存著已上傳的數據時，可再次上傳。此時先前上傳的數據將被覆蓋。

操作步驟

於左上方的[選單]中選擇[選擇上傳]後，將顯示留存在手錶內的數據清單。如果勾選[顯示上傳完成的數據]，則上傳完成的數據也將顯示。請選擇希望上傳的數據後，執行上傳。

使用「Epson View」檢視記錄

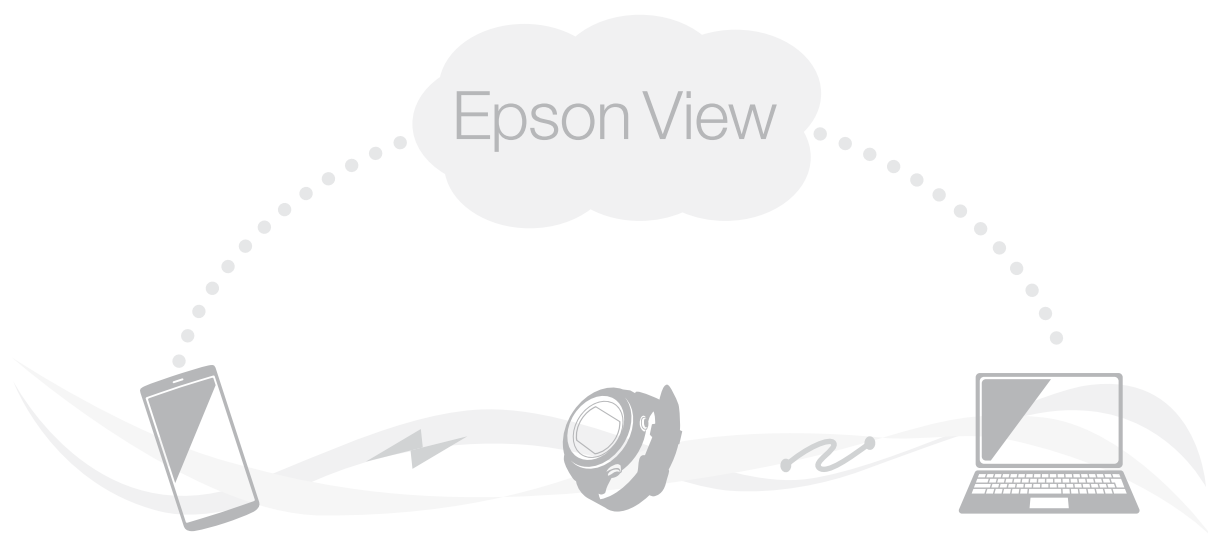
專用應用程式「Epson View」

可在電腦或智慧型手機上回顧運動數據和活動量。

關於「Epson View」的下載、建立帳號、上傳數據等的詳細操作說明，請參閱以下網頁。

電腦：<https://view.epson.com/>

智慧型手機：請由以下QR條碼取得。



確認身體狀況（訓練輔助功能）

-  [第110頁](#) “推算VO₂max”
-  [第113頁](#) “確認恢復時間”
-  [第115頁](#) “確認訓練效果”

推算VO₂max

本產品可藉由測量脈搏及GPS定位功能，推算出VO₂Max（最大氧氣攝取量）。

VO₂max的推算值可利用「Epson View」的[身體狀況]或手錶的記錄進行確認。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

何謂VO₂max

指每公斤體重在1分鐘體內所能攝取的最大氧氣量。可依據推算出的VO₂max，預測5km、10km、半程馬拉松、全程馬拉松的競賽時間。預測時間可在手錶上確認。

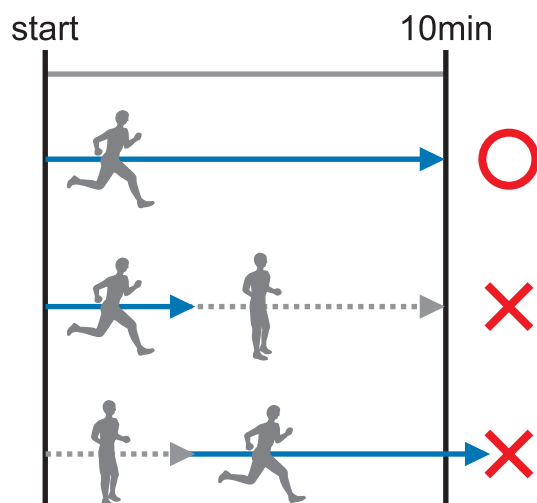
 第123頁 “確認活動量數據”

為了推算VO₂max，請正確輸入個人資料的資訊（身高、體重、性別等），並以滿足下列條件的方式跑步。

- ☐ 在活動類型中選擇[跑步]。
- ☐ 先在無遮蔽的室外完成GPS定位，再於開始測量後，立刻連續跑步10分鐘以上（圖1）。

例如即使跑步60分鐘，但仍只會以最初的10分鐘推算VO₂max。

圖1：



- ☐ 跑步期間可持續偵測到脈搏
- ☐ 自動暫停設為關

 第76頁 “自動暫停”

- ☐ 跑步速度高於時速6km，或配速大於10分鐘/km

確認身體狀況（訓練輔助功能）

- ❑ 將心率維持在運動強度55～90%HRR（*）的範圍內跑步

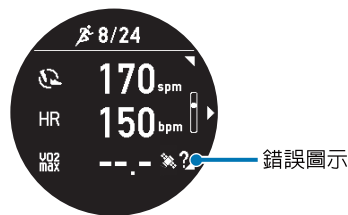
（*）運動強度%HRR的計算公式（運動強度55%HRR時的心率計算方法）：
 心率 = $0.55 \times (\text{最大心率} - \text{休息心率}) + \text{休息心率}$
 最大心率與休息心率會依據初始設定時輸入的資訊自動計算，但亦可使用「Epson View」在
 [一般設定]中進行變更。🔗 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

下列情況無法推算VO₂max。請重新測量。

- ❑ 開始測量後未滿10分鐘即暫停
- ❑ 因遭遇紅綠燈等必須暫時停步或改為步行等方式，無法維持推算所需的跑步速度與心率（運動強度）
- ❑ 無法測得脈搏

錯誤的原因可利用記錄畫面中的錯誤圖示確認。🔗 第104頁 “於手錶上確認/刪除記錄”

例：無法進行GPS定位時顯示的錯誤圖示



錯誤圖示	錯誤原因
	無法進行GPS定位。
	開始測量後尚未超過10分鐘即暫停。或是跑步時間未超過10分鐘。 （推算條件：開始測量後連續跑步10分鐘以上）
	無法測得心率。
	跑步時的心率未維持在推算所需的運動強度。 （推算條件：運動強度55～90%HRR）
	跑步的速度未滿足推算條件。 （推算條件：時速高於6km或配速高於10分/km）

附註：

VO₂max的推算值與競賽時間的預測值，可能會因為以下原因而出現誤差。

建議在無坡度的平地跑步。

- ❑ 跑步期間的身體狀況與氣象條件（氣溫、濕度、風等）
- ❑ 跑步路線（有坡度的路線、越野路跑等）

不同性別/年齡之VO₂mx參考值（ml/kg/min）

男性

評估	～29歲	～39歲	～49歲	～59歲	～69歲	70歲～
極佳	56.2	54.3	52.9	49.7	46.1	42.4
優良	51.1	47.5	46.8	43.3	39.5	36.0
良好	45.7	44.4	42.4	38.5	35.0	30.9
一般	42.2	41.0	38.4	35.2	31.4	28.0
較差	38.1	36.7	34.6	31.1	27.4	23.7

女性

評估	～29歲	～39歲	～49歲	～59歲	～69歲	70歲～
極佳	50.2	46.9	45.2	39.9	36.9	36.7
優良	44.0	41.0	38.9	35.2	32.3	30.2
良好	39.5	36.7	35.1	31.4	29.1	26.6
一般	35.5	33.8	31.6	28.7	26.6	23.8
較差	31.6	29.9	28.0	25.5	23.7	21.2

* 上表經由美國The Cooper Institute®授權記載。

 <http://www.cooperinstitute.org/>

確認恢復時間

身體由運動後的狀態（狀況）復原所需的參考時間。藉由確認本身的恢復時間，幫助您更加有效率的進行訓練。

對象活動類型

開放式游泳除外的所有活動類型

推算恢復時間

所需條件

在運動測量中將心率測量設為開。

更正確推算的條件

藉由正確輸入個人資料的資訊（性別等）後再運動的方式，可更正確地計算出恢復時間。

確認恢復時間

顯示的最小值為「0小時」，最大值為「6日以上」。

可在以下3個畫面中確認。

- ☐ 在時間畫面按下 UP 時顯示的畫面



- ☐ 運動測量畫面



上述兩個畫面原廠預設為不顯示。請使用「Epson View」在[活動量設定]中執行新增畫面的設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

確認身體狀況（訓練輔助功能）

- ❑ 結束運動測量並儲存後顯示的測量結果畫面



附註：
恢復時間只會顯示在手錶上。不會在「Epson View」上顯示。

！重要說明：
請勿過度相信恢復時間的推算結果，當感到身體狀況不佳時，請避免強行訓練。

確認訓練效果

何謂訓練效果

訓練效果為在每次運動時進行評估的心肺功能等相關指標，有助於確認運動的效果。表示進行的運動在維持或提升心肺功能等方面具有多大效果。

可利用「Epson View」>[儀表板]確認，無法在手錶上確認。

訓練效果數值的參考表

訓練效果	參考
0.0-0.9無效果	-
1.0-1.9輕度	作為入門級訓練，適合用來提升對長時間運動的耐受能力。亦適合作為運動員的回復訓練。
2.0—2.9維持	適合作為基礎訓練。
3.0—3.9提升	建議持續性的每周進行此等級的訓練2~4次。
4.0—4.9大幅提升	適合每星期進行1~2次運動的人。完成此訓練後，為了讓身體回復，建議進行訓練效果值為1.0-2.9的訓練。
5.0過度	不建議剛入門者進行。即使是運動員，亦須充分回復與進行回復訓練。

（註）訓練效果的相關資訊，由Firstbeat Technologies Ltd.提供與協助。

詳細內容請參照以下說明。

 <http://www.firstbeat.com>

附註：

並非在所有運動中，皆須進行訓練效果值較高的運動。例如每周進行1次提升等級（3.0-3.9）的運動，以及2次左右維持等級（2.0-2.9）的運動時，就足以讓平常無運動習慣的人提升心肺功能，以及讓平常有運動習慣的人維持心肺功能。



重要說明：

完成手錶的初始設定並使用約1個月後，訓練效果會變得更加精準。

訓練效果測定條件

對象活動類型

開放式游泳除外的所有活動類型。鐵人三項中將顯示跑步與自行車的結果。

確認訓練效果所需條件

在運動測量中將心率測量設為開。

確認身體狀況（訓練輔助功能）

以下情況可能無法正確確認訓練效果。

- ☐ 未將個人資料的資訊（身高/體重/性別/出生年月日）正確輸入手錶中。
- ☐ 無VO₂max的推算值。
- ☐ 運動測量期間的氣象環境為高溫/潮濕/高處時。
- ☐ 運動測量期間身體感到不適，或患病與累積過多慢性疲勞時。

記錄日常活動量（活動量計）

-  [第118頁](#) “何謂活動量計功能”
-  [第119頁](#) “將活動量計功能設為啓用/停用”
-  [第123頁](#) “確認活動量數據”

何謂活動量計功能

手錶佩戴在手腕上的期間，可持續記錄每天的活動量（步數、燃燒的卡路里等）。

記錄的數據會以1天為單位分別進行統計，並可在手錶或「Epson View」上檢視。

在運動中測得之步數、距離、燃燒的卡路里數據，亦會被加計至活動量中。

記錄的活動量項目

- ☐ 心率（脈搏）
- ☐ 步數
- ☐ 移動距離
- ☐ 燃燒的卡路里
- ☐ 運動
- ☐ 睡眠時間
- ☐ 心情
- ☐ 恢復時間*（訓練輔助功能）[↗ 第113頁 “確認恢復時間”](#)
- ☐ VO₂max（推算值）*（訓練輔助功能）[↗ 第110頁 “推算VO₂max”](#)

* 這是依據運動測量結果提供的訓練輔助功能內容，可與活動量數據一起檢視。



將活動量計功能設為啓用/停用

原廠預設為啓用（[開]）。

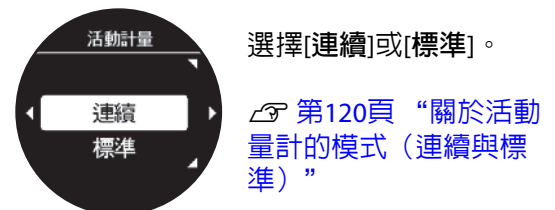
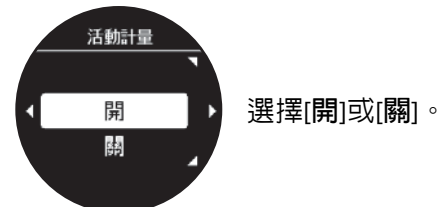
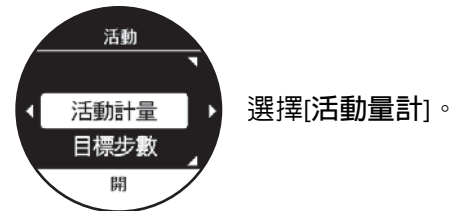
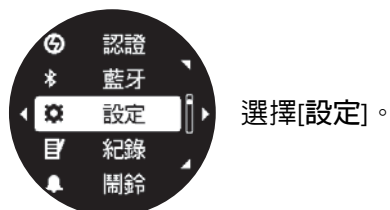
操作步驟

項目與數值請利用 **[UP]** 或 **[DOWN]** 選擇後，再以 **[ENTER]** 決定。

1 顯示選單



2 設定活動量計



[第120頁 “關於活動量計的模式（連續與標準）”](#)



3 結束設定

請反覆按下 **[BACK]** 或是長按2秒以上，返回時間畫面。

附註：
將[活動量計]設為[關]後，時間畫面上的心率/心率區顯示將消失。



關於活動量計的模式（連續與標準）

活動量計量時，可選擇每秒皆量測心率（脈搏）的模式（連續），或是僅在靜止時以固定間隔測量的模式（標準）。在標準模式下，不會量測部分項目。

原廠預設為[連續]。

關於活動量計功能中的連續與標準模式之差異

☒：進行測量、☐：不進行測量

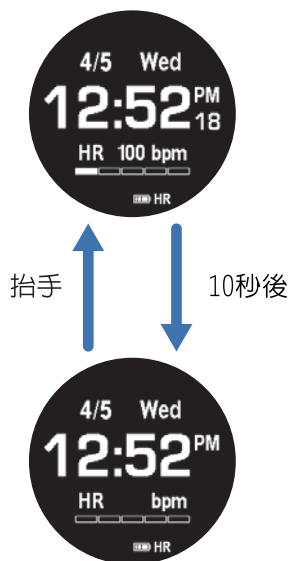
	連續	標準
心率測量的狀態	每秒測量	☐ 靜止時 ^{*1} ：反覆8分鐘停止測量/2分鐘測量的動作 ☐ 活動時 ^{*2} ：每秒測量。身體進行大於步行的活動時，將自動由靜止時切換為活動時。
活動量計動作時間	☐ J-300：最長5天 ☐ U-350：最長10天	☐ J-300：最長7天 ☐ U-350：最長14天
步數	☒	☒
移動距離	☒	☒
HR（心率）	☒	☒
燃燒的卡路里	☒	☒
運動	☒	☒
心情	☒	☐
睡眠時間	☒	☐

*1：靜止時係指坐在椅子上等未步行的靜止狀態。

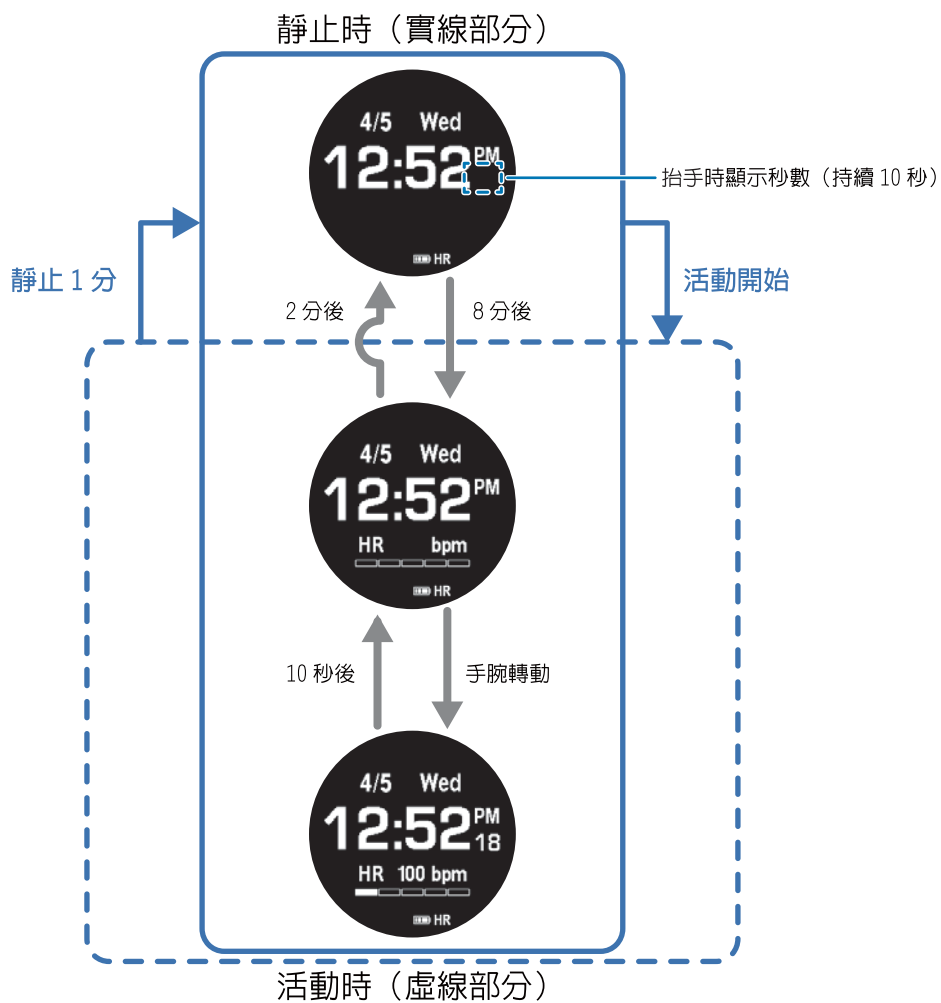
*2：活動時係指大於步行之活動狀態。

關於時間畫面上的連續與標準模式之差異

連續



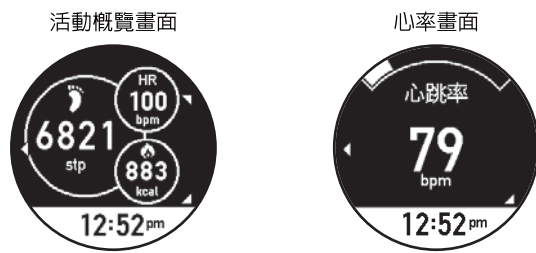
標準



在身體活動後，標準模式會自動切換為與連續模式相同的顯示內容。

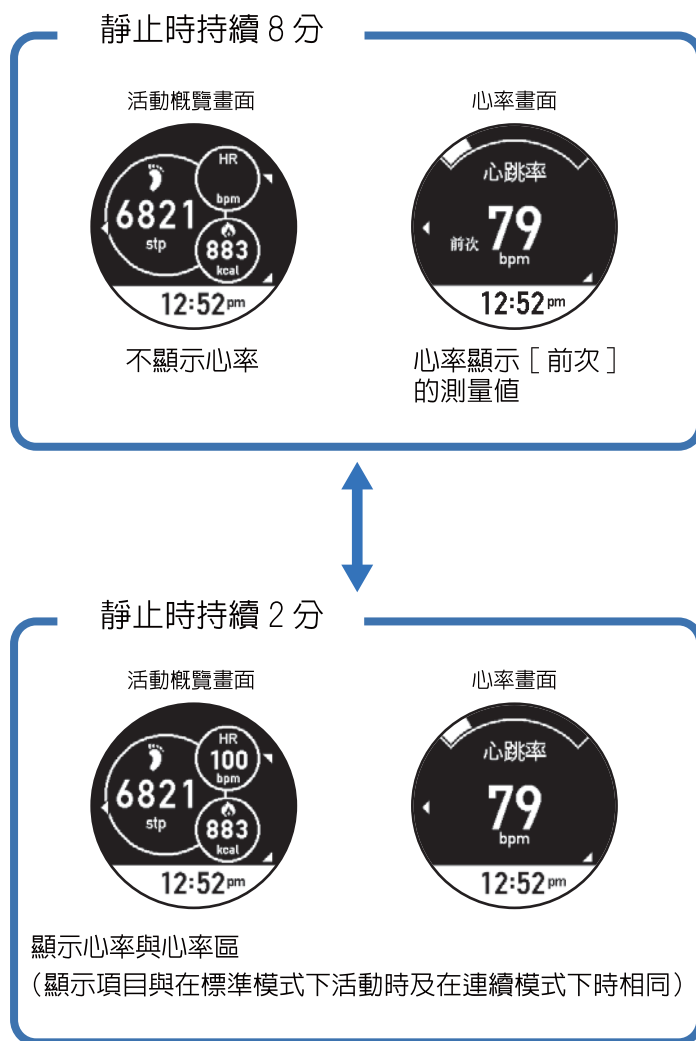
關於活動量畫面中的連續與標準模式之差異

連續



心率與心率區即時顯示

標準



確認活動量數據

顯示活動量畫面

欲顯示活動量數據時，請在時間畫面中反覆按下 **UP**。



原廠預設為僅顯示活動概覽畫面。可使用「Epson View」在[活動量設定]中新增步數、燃燒的卡路里等各活動量畫面顯示，或是改變排列順序。

在「Epson View」上設定

詳細內容請參閱以下網頁。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

記錄日常活動量（活動量計）

確認目前的活動量

在時間畫面上按下 UP 後，將顯示活動量計畫面。

使用「Epson View」在[活動量設定]中新增畫面後，可利用 UP 或 DOWN 切換顯示內容。

反覆按下 BACK 或是長按2秒以上時，將返回時間畫面。



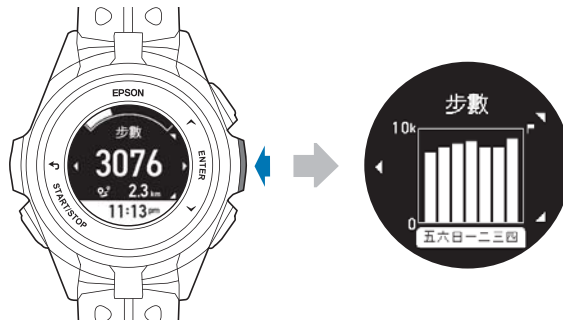
附註：

活動量會在每天上午0時重置，重新開始記錄。

檢視7天的活動量（圖表）。

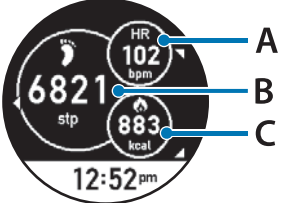
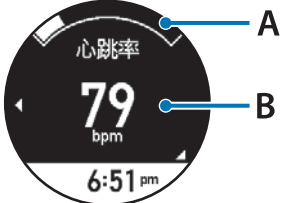
在活動量計畫面中按下 ENTER 後，將以圖表方式顯示過去7天的記錄。

按下 BACK 後將返回活動量計畫面。

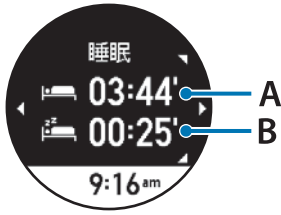
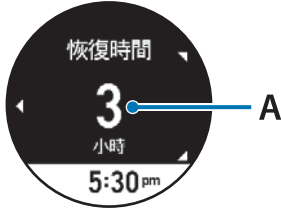
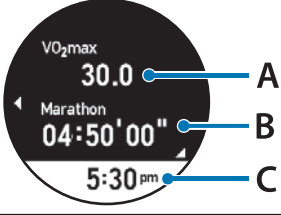


可檢視的活動量數據

目前的活動量

畫面	測量項目
概覽畫面 	A：目前心率 B：步數 C：目前的燃燒卡路里 原廠預設為手錶上僅顯示概覽畫面。
心率 	A：心率區 B：目前心率
步數 	A：目標步數的達成率 B：步數 C：移動距離（推算值）
燃燒的卡路里 	A：燃燒的卡路里目標達成率 B：目前的燃燒卡路里 燃燒的卡路里目標需使用「Epson View」在[活動量設定]中進行設定。 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300
運動 	A：運動時間 顯示心率在5階段心率區其中之一中停留的總時間。緩步行走等動作亦會被記錄為運動時間。

記錄日常活動量（活動量計）

畫面	測量項目
睡眠 	A：睡眠時間（淺眠） B：睡眠時間（深眠） 依據心率與活動狀態的測量結果，自動判斷睡眠。 由判斷為睡眠的時間點起畫面會關閉顯示。 起床的動作以下列任一條件進行判斷。 ☐ 在按下某個按鍵時顯示的結束睡眠確認畫面（[喚醒裝置？]）中選擇[是]。 ☐ 於起床約10分鐘後自動判斷為起床。 可使用「Epson View」在[活動量設定]中設定就寢時間與起床時間。以作為手錶記錄睡眠時間時的參考資訊。 https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300
心情 	A：放鬆時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較低的狀態） B：興奮時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較高的狀態） 根據心率和活動狀態的測量結果自動進行判斷。
恢復時間* 	A：訓練後讓身體回復所需的參考時間 第115頁 “確認訓練效果”
VO₂max（推算值）* 	A：最大氧氣攝取量 B：由VO₂max（推算值）預測的全程馬拉松跑完時間 第110頁 “何謂VO₂max”

* 這是依據運動測量結果提供的訓練輔助功能內容，可與活動量數據一起檢視。

記錄日常活動量（活動量計）

附註：

關於睡眠判斷

- ❑ 起床後靜止狀態下的心率與睡眠時的心率無差異時（發燒或喝酒時），可能難以判斷睡眠。
- ❑ 使用「Epson View」設為[活動量設定]>[睡眠設定]>[開]時，即使在非設定時間睡眠，也不會被判斷為睡眠。此時可能會依據「心情」判斷為放鬆或興奮。
- ❑ 進行午睡等睡眠時間較短（1小時以內）的睡眠時，不會被判斷為睡眠。此時可能會依據「心情」判斷為放鬆或興奮。
- ❑ 可藉由讓手錶學習包含就寢時在內之每天心率的方式，讓手錶能穩定判斷睡眠。因借給他人使用導致學習資訊被覆蓋時，可能會在判斷本身睡眠時產生誤差。

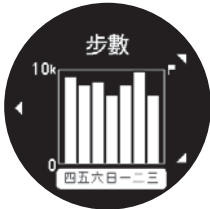
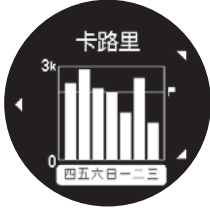
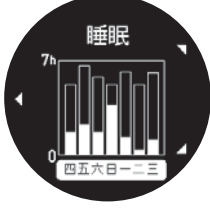
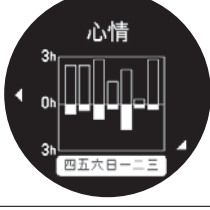
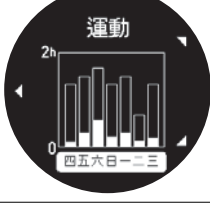
無法正確測量步數（距離）的範例

動作/狀態	範例
有節奏地活動手腕	刷牙或使用吹風機、用扇子搧風
週期性的震動	自行車、有氧運動
攜帶本產品（未佩戴在手腕上）	放在提包或衣服口袋中、掛在腰間

記錄日常活動量（活動量計）

包含當天在內的7天活動量推移（圖表）

在目前活動量畫面按下 **ENTER** 後，即會顯示。唯有步數、燃燒的卡路里、睡眠、心情、運動會顯示圖表。

畫面	說明
 步數	可利用圖表確認包含當天在內的過去7日間步數。 設定目標步數後，將顯示目標記號。
 卡路里	可利用圖表確認包含當天在內的過去7日間燃燒的卡路里。 設定燃燒的卡路里目標後，將顯示目標記號。
 睡眠	可利用圖表確認包含當天在內的過去7日間睡眠。 ☐ 圖表上方（白色）：淺眠 ☐ 圖表下方（黑色）：深眠
 心情	可利用圖表確認包含當天在內的過去7日間心情。 ☐ 圖表上方：放鬆時間（運動量較少的日常行動時，脈搏較低的狀態。） ☐ 圖表下方：興奮時間（運動量較少的日常行動時，脈搏較高的狀態。）
 運動	可利用圖表確認包含當天在內的過去7日間運動。 ☐ 圖表上方（白色）：「燃燒脂肪」以下之心率區的停留時間 ☐ 圖表下方（黑色）：「有氧運動」以上之心率區的停留時間  第35頁 “心率區”

設定目標步數、目標卡路里、睡眠設定

確認目標步數的達成率

設定的目標步數達成率會顯示在活動量畫面（步數）中。



設定目標步數

目標步數原廠預設為10,000步/日。

可使用手錶與「Epson View」在[活動量設定]中進行設定。手錶與「Epson View」上的設定內容不一致時，將改寫為最新輸入的內容。

透過手錶設定

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單



在時間畫面按下 (ENTER)。



將顯示選單。

2 設定目標步數



選擇[設定]。



選擇[活動]。



選擇[目標步數]。



選擇目標步數。

能以100步為單位，在1,000～30,000步的範圍內進行設定。



設定完成後，將顯示活動量的畫面。

3 結束設定

請反覆按下 (BACK) 或是長按2秒以上，返回時間畫面。

在「Epson View」上設定

使用「Epson View」在[儀表板]中進行設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

確認燃燒的卡路里目標的達成率。

設定的燃燒的卡路里目標達成率會顯示在活動量畫面（燃燒的卡路里）中。



欲設定目標卡路里時，請使用「Epson View」在[儀表板]中進行設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

確認睡眠設定

淺眠與深眠的睡眠時間會顯示在活動量畫面（睡眠）中。

可藉由設定就寢時間與起床時間的方式，降低睡眠時間的誤判率。



欲設定就寢時間與起床時間時，請使用「Epson View」在[活動量設定]中進行設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

記錄日常活動量（活動量計）

上傳活動量數據

上傳至智慧型手機時

手錶與「Epson View」之間已透過通訊確立連線時，將以每小時1次的頻率上傳。

 第52頁 “透過Bluetooth®連線”

**重要說明：**

關於「Epson View」的安裝方式等詳細操作，請參閱以下網頁。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

上傳至電腦時

1

安裝「Epson View Uploader」。

使用的電腦上尚未安裝「Epson View Uploader」時，請安裝。

**重要說明：**

關於電腦應用程式「Epson View Uploader」的下載、安裝、建立帳號等詳細操作方式，請參閱以下網頁。

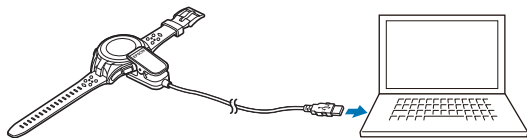
 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

2

連接手錶與電腦。

將手錶裝至USB充電器上，再將USB端子連接至電腦的USB插槽。

將顯示「Epson View Uploader」。



3

登入「Epson View」。

尚未登入「Epson View」時，請點擊「登入」。

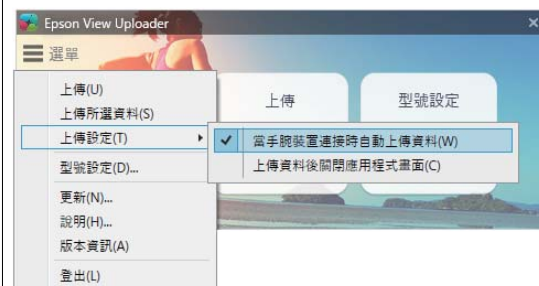


4

點擊「上傳」。

**附註：**

- ☐ 自下次開始，手錶上有活動量數據時，將自動啟動「Epson View Uploader」，開啟「Epson View」，並自動上傳數據。
- ☐ 不希望自動上傳時，請點擊左上方的「選單」，將「上傳設定」>「連接手錶時自動上傳」設為關閉。



設定便利功能

-  [第133頁](#) “在「Epson View」上變更設定。”
-  [第138頁](#) “使用AGPS縮短GPS定位時間”
-  [第139頁](#) “開啓照明”
-  [第141頁](#) “以聲音及震動通知”
-  [第143頁](#) “調整時間”
-  [第146頁](#) “碼表”
-  [第147頁](#) “音樂控制”
-  [第149頁](#) “顯示智慧型手機的來電通知”

在「Epson View」上變更設定。

可使用安裝在智慧型手機或電腦上的「Epson View」，變更手錶與運動的以下設定。在「Epson View」上設定時，智慧型手機從[我的手腕裝置]、電腦從[手錶設定]進行。

**重要說明：**

關於「Epson View」的下載、安裝、建立帳號等詳細操作方式，請參閱以下網頁。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

同時存在於手錶與「Epson View」上的設定項目，會相互改寫為最新設定的內容。

* 以下使用智慧型手機上的畫面進行說明。

活動量設定

變更顯示項目與改變排列順序

按下[編輯]後，可變更活動量畫面中顯示的項目，或改變其排列順序。



睡眠設定

- ☐ 睡眠設定（開/關）
- ☐ 就寢時間
- ☐ 起床時間

心率區警示

- ☐ 目標心率區
- ☐ 區域上限警告
- ☐ 通知方式

心率測量設定

- ☐ 連續
- ☐ 標準

運動

變更顯示項目與改變排列順序

按下[編輯]後，可變更活動量畫面中顯示的活動類型，或改變其排列順序。



可分別對各活動類型設定以下項目。



顯示設定

可設定測量畫面的顯示行數與顯示項目。



測量設定

[第56頁](#) “基本測量步驟（跑步/自行車/步行等活動類型）”

[第61頁](#) “基本的測量步驟（泳池游泳活動類型）”

[第69頁](#) “基本測量步驟（鐵人三項活動類型）”

時間畫面設定

- ❑ 錶面（數字一/數字二/模擬一/模擬二）
- ❑ 活動量顯示項目（步數/距離/卡路里/HR）



一般設定

心率區資訊

- ☐ 心率設定
- ☐ 最大心率
- ☐ 休息心率
- ☐ 心率區自動設定
- ☐ 熱身
- ☐ 燃脂
- ☐ 有氧區
- ☐ 無氧區
- ☐ 最大

日期和時間

- ☐ 時制（12小時/24小時）
- ☐ 日期，月份和星期幾（星期日／星期月／月日星期／日月星期）
- ☐ 與智慧型手機同步（開/關）
- ☐ 自動時區（開/關）
- ☐ 時差（-12:00～+14:00）
- ☐ 夏令時間（開/關）

語言與單位

- ☐ 語言（日文/English (U.S.) /Français (Canada) / 简体中文/ 繁體中文）
- ☐ 距離單位（km/mile）

顯示和其他

- ☐ 背景（黑/白）
- ☐ 自動睡眠（開/關）
- ☐ 按鍵聲（開/關）
- ☐ 設定背光
 - ☐ 抬手（開/關）
 - ☐ 按鍵（開/關）
 - ☐ 運動（開/關）
 - ☐ 通知（開/關）
- ☐ 自動搜尋（開/關）



設定便利功能

智慧通知

- ☐ 智慧通知（開/關）
- ☐ 通知方法（聲音、震動、聲音+震動）
- ☐ 通知持續時間（00' 01"～00' 10"）
- ☐ 狀態允許通知
 - ☐ 標準（開/關）
 - ☐ 運動（開/關）
 - ☐ 睡眠時（開/關）

鬧鐘

- ☐ 鬧鐘清單
 - ☐ 鬧鐘1～5（鬧鈴（開/關）/時間/重複日期/起床時間判斷）
- ☐ 鬧鈴響鈴方法（聲音、震動、聲音+震動）
- ☐ 鬧鐘持續時間（10"/30"/60"）

使用AGPS縮短GPS定位時間

可藉由在開始運動測量前更新手錶GPS資訊的方式，縮短GPS定位時間。

使用智慧型手機時

手機與「Epson View」之間已透過通訊確立連線時，將自動把GPS資訊寫入手錶中。

GPS定位時間過長時，亦可使用「Epson View」在[我的手腕裝置]中隨時更新GPS資訊。



! 重要說明：

- ❑ 必須將「Epson View」 安裝至智慧型手機上，並連接網際網路。

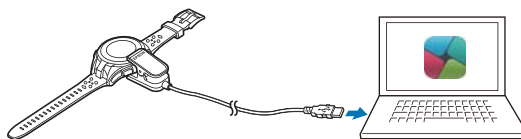
 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

- ❑ 下載GPS資訊時的網路連線費用，須由使用者自行負擔。
- ❑ 下載GPS資訊時，不須前往室外。

使用電腦時

必須事先登入「Epson View」。

使用USB 充電器連接電腦與手錶時，將自動更新GPS資訊。



! 重要說明：

- ❑ 必須將「Epson View Uploader」 安裝至電腦上，並連接網際網路。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

- ❑ 下載GPS資訊時的網路連線費用，須由使用者自行負擔。
- ❑ 下載GPS資訊時，不須前往室外。

開啓照明

可開啓照明以方便看清螢幕。

設定步驟

在時間畫面按下 **(ENTER)** > [設定] > [顯示] > [設定背光]

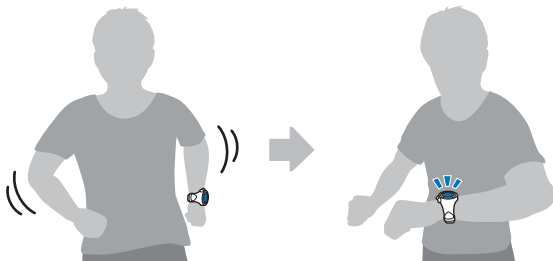
設定項目

可設定背光於以下時間亮燈啓。

抬手

做出將手腕傾斜以查看畫面的動作時

最長可亮燈10秒。



按鍵操作

按下按鍵時

將亮燈10秒。

運動

由開始GPS定位起，至儲存運動數據後返回時間畫面為止的期間（持續亮燈）。

附註：

- ☐ 設為[全時]後，連續運動測量時間將縮短至8小時左右。
- ☐ 設為[關]時，雖不會持續亮燈，但會因為[抬手]、[按鍵]、[通知]的設定而亮燈。
- ☐ 即使設為[全時]，但當手錶因為在[設定] > [聲音及震動]中設定的分圈區隔等通知而震動時，照明仍會暫時關閉。震動停止後，再次亮燈。

通知

發生以下通知時，將亮燈約10秒。

- ☐ 收到智慧型手機的通知時

設定便利功能

- ☐ 在自動分圈模式下區隔分圈時
- ☐ 因自動暫停而停止或繼續運動測量時
- ☐ 到達在訓練中設定之目標距離或目標時間時
- ☐ 在間歇模式下切換衝刺（高負荷）與休息（低負荷）時
- ☐ 到達在間歇模式中設定的目標時
- ☐ 超出競賽中設定的範圍時
- ☐ 超出目標配速的上限或下限時

附註：

通知內容不單以照明亮燈，亦能以聲音與震動發出通知。（[設定]>[聲音及震動]>[警示]）

將[設定背光]與[聲音及震動]同時設為開時，將先以聲音及震動發出通知，待聲音及震動停止後，照明才亮燈。

 [第141頁](#) “以聲音及震動通知”

以聲音及震動通知

手錶上可設定在以下時間點以聲音及震動發出通知，使用「Epson View」可設定響動時間等的詳細設定。

設定步驟

在時間畫面按下 **(ENTER)** > [設定] > [聲音及震動]

設定項目

鬧鈴

到達在時間畫面中按下 **(ENTER)** 後顯示之[ 鬧鈴]中所設定的時間時

鬧鈴時間、響動時間等可使用「Epson View」在[一般設定]中進行詳細設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

通知

智慧型手機收到來電或新郵件等內容時

- ☐ 標準：在未進行運動量測的情況下接收到時
- ☐ 運動：進行運動測量期間接收到時

 [第136頁 “一般設定”](#)

通知持續時間與通知方法等可使用「Epson View」在[一般設定]進行設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

附註：

此通知與設定背光時的[通知]有部分差異，請多加注意。

警示

發生以下警示時

- ☐ GPS定位完成，切換為測量畫面時
- ☐ 開始運動測量時
- ☐ 在自動分圈模式下記錄分圈時
- ☐ 因自動暫停而停止或繼續運動測量時（僅限活動類型[跑步]）。

設定便利功能

- ☐ 到達在訓練中設定之目標距離或目標時間時
- ☐ 在間歇模式下切換衝刺（高負荷）與休息（低負荷）時
- ☐ 到達在間歇模式中設定的目標時
- ☐ 超出競賽中設定的範圍時
- ☐ 超出目標配速的上限或下限時

在手錶上可選擇方法。警示方法與響動時間（1～10秒）可使用「Epson View」在[運動]中進行設定。

 <https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

按鍵聲

按下按鍵時
在手錶上僅設定聲音。

調整時間

手錶上的時間可用以下方法進行調整。

透過按鍵設定（手動）

於室內調整時間時，請選擇此選項。

在[設定]>[系統]>[時間設定]>[時間調整]中，選擇[手動]。

使用 $\uparrow$ 或 $\downarrow$ 選擇目前的年月日與時間（小時、分）後，再按下 ENTER 設定選擇內容。



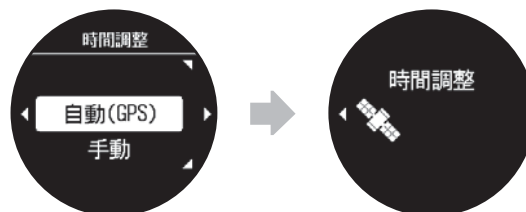
設定完成後請反覆按下 BACK 或是長按2秒以上，返回時間畫面。

透過GPS定位設定（自動）

取得GPS資訊，自動調整時間。

在[設定]>[系統]>[時間設定]>[時間調整]中選擇[自動(GPS)]。

請於無遮蔽的室外進行操作。



取得GPS資訊，自動調整時間。請於無遮蔽的室外進行操作。

設定便利功能

附註：
無法自動設定時間時

無法自動設定時間時，將顯示以下畫面。



希望以自動方式調整時間時，請先移動至無遮蔽的其他地點後，再按下 **ENTER**。希望以手動方式輸入時間時，請按下 **BACK**，選擇手動。

由手機設定

在初始設定時，使用智慧型手機的時間資訊設定手錶的時間。

智慧型手機必須事先安裝「Epson View」，並登入或建立帳號後，執行初始設定。

在手錶的初始設定畫面中選擇[由手機設定]，並與智慧型手機配對後，將自動設定時間。



由電腦設定

在初始設定時，使用電腦的時間資訊設定手錶的時間。

電腦必須事先安裝「Epson View Uploader」，並登入「Epson View」。

在手錶的初始設定畫面中選擇[由電腦設定]，並使用USB 充電器連接電腦後，將自動設定時間。



調整時間的時間點

手錶上的時間會在以下時間點進行調整。

設定便利功能

運動測量	以活動類型[跑步]、[步行]、[自行車]、[開放式游泳]、[鐵人三項]進行運動測量時，將接收GPS信號自動調整時間。
自動搜尋	事先將手錶上的自動搜尋設為[開]後，當身處室外時，將接收GPS信號自動調整時間。
初始設定	購入後進行初始設定時，或是初始化後執行設定時，若選擇[由電腦設定]，將使用電腦的時間對手錶設定。

碼表

僅測量時間。

附註：

- ❑ 使用此功能測得的數據，不會記錄至手錶中。
- ❑ 此功能無法測量移動距離或配速等的運動測量項目。

項目與數值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示碼表畫面



反覆按下 (DOWN)，直到顯示碼錶畫面為止。



按下 (START/STOP)。



將顯示碼表畫面。

2 開始測量



按下 (START/STOP)。



將開始測量。

附註：

可以測量至9小時59分59秒。

按鍵的功能



(START/STOP) 開始 ▶/停止測量 ||

(ENTER) 重置測得的記錄（停止測量時）

記錄分圈（測量期間）

(BACK) 返回時間畫面

於測量期間記錄分圈

在測量期間按下 (ENTER) 時，可記錄分圈。

分圈可記錄01~10。



分圈可記錄01~10。

音樂控制

可對儲存於智慧型手機的音樂，進行播放/停止/下一首/上一首/調整音量的操作。

附註：

儲存音樂用的應用程式必須支援您使用之智慧型手機的作業系統。關於儲存音樂等的詳細內容，請確認您使用之智慧型手機或應用程式的使用說明書。

操作步驟

確認手錶與智慧型手機間已透過Bluetooth®連線。

 [第52頁](#) “透過Bluetooth®連線”

1 顯示畫面

在時間畫面長按 **BACK** 2秒以上。

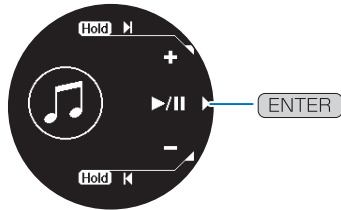


附註：

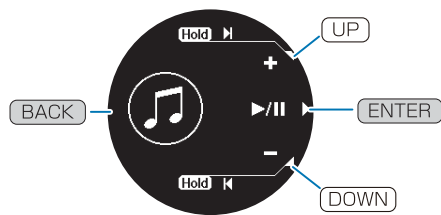
- ☐ 即使正在進行運動測量中，仍可透過長按 **BACK** 2秒以上的方式，顯示相同畫面。
- ☐ 尚未透過Bluetooth®與智慧型手機連線時，即使按下 **BACK**，畫面也不會轉變。

2 播放音樂

按下 **ENTER** 後，智慧型手機將開始播放音樂。



按鍵的功能



ENTER 播放/停止音樂

UP 調高音量/下一首（長按2秒以上）

DOWN 降低音量/上一首（長按2秒以上）

BACK 返回時間畫面/運動畫面（長按2秒以上）

顯示智慧型手機的來電通知

透過Bluetooth®與手錶連線的智慧型手機，可透過在手錶上顯示圖示等方式，通知使用者收到來電、新郵件、SNS等。請於智慧型手機上安裝「Epson View」，並在智慧型手機的「通知」中將「Epson View」設為允許。

 第52頁 “透過Bluetooth®連線”

附註：

電話、電子郵件、SNS等的來電通知必須支援您使用之智慧型手機的作業系統。關於來電通知等的詳細內容，請確認您使用之智慧型手機或應用程式的使用說明書。

設定步驟

使用「Epson View」在[我的手腕裝置]>[一般設定]中將[智慧通知]設為啟用。

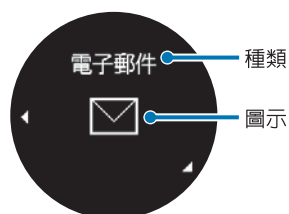
分別設定[通知方式]、[通知持續時間]、[狀態允許通知]。

[通知方式]亦可於手錶上設定。在時間畫面按下 **ENTER**，依序選擇[設定]>[聲音及震動]>[通知]。

通知內容

可於手錶上顯示最新一筆通知。來電通知超過一筆時，可利用 **UP** 或 **DOWN** 切換顯示。

例：電子郵件



種類	圖示	內容
手機來電 未接來電		於收到來電或有未接來電時顯示。 顯示種類與圖示。
電子郵件		於收到新的電子郵件等有信件時顯示。 顯示種類與圖示。
行事曆		於行事曆發出通知時顯示。

設定便利功能

種類	圖示	內容
Facebook		於Facebook、Twitter、LINE、微博、微信等應用程式發出通知時顯示。 顯示種類與圖示。
Twitter		
LINE		
微博		
微信		
其他		於其他應用程式發出通知時顯示。

變更手錶的設定

 [第152頁](#) “設定項目”

 [第158頁](#) “設定的變更方法”

設定項目

※ 藍牙

登錄Bluetooth®設備（智慧型手機）的連線資訊，以Bluetooth®連線。手錶與外部設備之間，以1對1方式通訊。

連接

設定值	說明
☐ 開	設定Bluetooth®功能的啓用/停用。
☐ <u>關</u> （預設值）	

配對

設定值	說明
-	登錄Bluetooth®設備（智慧型手機）的連線資訊，以Bluetooth®連線。請操作Bluetooth®設備。

刪除裝置

設定值	說明
-	刪除手錶上登錄的Bluetooth®設備（智慧型手機）連線資訊。



重要說明：

- ☐ 可將心率傳送至支援Bluetooth®的自行車旅程電腦（市售品）上顯示。可連接支援HR Profile的自行車旅程電腦。
- ☐ 連接自行車旅程電腦與手錶時，請先等到自行車旅程電腦已透過Bluetooth Smart連接智慧型手機後，再於智慧型手機上開啓Bluetooth®連線。之後請將自行車旅程電腦與手錶進行配對。
- ☐ 請依照市售的自行車旅程電腦之使用方式說明，連接手錶。

變更手錶的設定

 設定

手錶上可設定的項目如下。

活動

設定活動量。

目標步數

設定值	說明
1,000～30,000步（以100步為單位）	設定欲作為1日目標的步數。 原廠預設為10,000步。

活動量計

設定值	說明
☐ <u>開</u> [標準/ <u>連續</u>]（原廠預設） ☐ 關	設定活動量計功能的啓用/停用。 啓用（開）時，可以選擇每秒測量脈搏（連續），或在靜止時以一定間隔測量（標準）。

聲音及震動

設定聲音及震動。

鬧鈴

設定值	說明
☐ <u>聲音 + 震動</u> （原廠預設） ☐ 聲音 ☐ 震動	設定在所設定鬧鈴時間發出通知的聲音及震動。

通知

設定值	說明
☐ <u>聲音 + 震動</u> （原廠預設） ☐ 關 ☐ 聲音 ☐ 震動	設定通知下述時間點時的聲音及震動。 ☐ 因智慧型手機發出通知而停止或繼續運動測量時 ☐ 在自動分圈模式下區隔分圈時 ☐ 因自動暫停而停止或繼續運動測量時 ☐ 到達在訓練中設定之目標距離或目標時間而區隔分圈時 ☐ 在間歇模式下切換衝刺（高負荷）與休息（低負荷）時 ☐ 到達在間歇模式中設定的目標時 ☐ 超出競賽中設定的範圍時 ☐ 超出目標配速的上限或下限時

變更手錶的設定

警示

設定值	說明
☐ <u>聲音 + 震動</u> (原廠預設) ☐ 關 ☐ 聲音 ☐ 震動	設定進行運動測量時，是否在下述時間點讓手錶震動。 ☐ GPS定位完成，切換為測量畫面時 ☐ 開始運動測量時 ☐ 在自動分圈模式下區隔分圈時 ☐ 因自動暫停而停止或繼續運動測量時 ☐ 到達在訓練中設定之目標距離或目標時間時 ☐ 在間歇模式下切換衝刺（高負荷）與休息（低負荷）時 ☐ 到達在間歇模式中設定的目標時 ☐ 超出競賽中設定的範圍時 ☐ 超出目標配速的上限或下限時

按鍵操作聲

設定值	說明
☐ <u>開</u> (原廠預設) ☐ 關	設定按鍵聲的啟用/停用。

顯示

設定畫面的顯示格式。

錶面

設定值	說明
☐ <u>數字一</u> (原廠預設) ☐ 數字二 ☐ 模擬一 ☐ 模擬二	設定錶面。

背景

設定值	說明
☐ <u>黑</u> (原廠預設) ☐ 白	設定時間畫面的背景。

變更手錶的設定

照明

項目與設定值	說明
抬手 □ 說明：設定佩戴手錶的手腕活動時的亮燈方式。 □ 設定值：<u>開</u>（原廠預設）、關 查看手錶時手腕的動作過小時，可能不會顯示。 按鍵 □ 說明：設定按下按鍵時的亮燈方式。 □ 設定值：<u>開</u>（原廠預設）、關 運動 □ 說明：設定運動期間是否持續亮燈。 □ 設定值：全時、<u>關</u>（原廠預設） □ 設為[全時]後，連續運動測量時間將縮短至2小時左右。 □ 設為[關]時，雖不會持續亮燈，但可能會因為[抬手]、[按鍵]、[通知]的設定內容而亮燈。 □ 即使設為[全時]，但當手錶因為在[設定]>[震動]中設定的分圈區隔等通知而震動時，照明仍會短暫關閉。震動停止後，再次亮燈。 通知 □ 說明：設定以下時間點是否亮燈。 □ 設定值：<u>開</u>（原廠預設）、關 □ 在自動分圈模式下區隔分圈時 □ 因自動暫停而停止或繼續運動測量時 □ 到達在訓練中設定之目標距離或目標時間時 □ 收到智慧型手機的通知時 □ 在間歇模式下切換衝刺（高負荷）與休息（低負荷）時 □ 到達在間歇模式中設定的目標時 □ 超出競賽中設定的範圍時 □ 超出目標配速的上限或下限時	設定背光亮燈的條件。

照明會在經過一定時間後自動熄滅。但在[運動]中設為[全時]時，將持續亮燈至運動測量結束為止。

自動睡眠

設定值	說明
□ <u>開</u>（原廠預設） □ 關	設定當維持在靜止狀態一段時間後，自動切換為睡眠狀態的功能。

系統

進行手錶的整體設定。

變更手錶的設定

時間設定

項目與設定值	說明
時間調整 ☐ 說明：設定目前時間。 ☐ 設定值：<u>手動</u>（年月日、小時分）（原廠預設）、自動(GPS) ☐ [手動]：請操作手錶設定時間。 ☐ [自動(GPS)]： ☐ 請務必在<u>無遮蔽的室外地點</u>，並將螢幕朝上後進行。 ☐ 將自動調整時間。請在此狀態下稍候片刻。 ☐ 若調整時間動作經過2分鐘後仍未完成，建議先選擇取消後，再改至其他地點執行。 時區 ☐ 說明：設定使用地區或國家的時區。在台灣使用時，請選擇[+8:00]。 ☐ 設定值：<u>手動</u>（-12:00～+14:00）（原廠預設）、自動(GPS) 夏令時間 ☐ 說明：在實施夏令時間（Summer Time）的地區請設為[開]。 ☐ 設定值：<u>關</u>（原廠預設）、開	設定時間。

初始化

設定值	說明
☐ 是 ☐ 否	清除手錶內所有設定（設定/系統）、步伐的學習內容、測得的數據（紀錄），恢復成初始狀態。  第169頁 “將手錶初始化”

版本資訊

設定值	說明
-	顯示韌體版本資訊。

 鬧鈴

設定值	說明
☐ <u>關</u> （原廠預設） ☐ 開 ☐ 編輯	設定鬧鈴的開/關以及時間。設為[開]時，將在到達設定時間時以聲音及震動發出通知。 鬧鈴時間須以[編輯]設定。 原廠已預設5個時間為12:00 AM的鬧鈴。使用「Epson View」在[一般設定]>[鬧鐘]中設定起床時間等。

 關閉電源

設定值	說明
☐ 否 ☐ 是	將電源關閉。

設定的變更方法

透過手錶設定

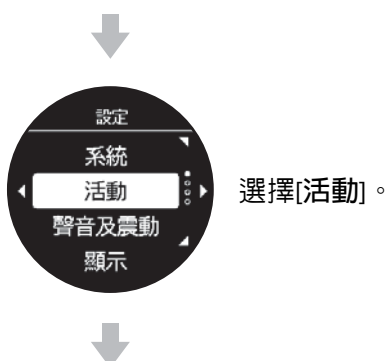
以下以[活動量計]的設定為例進行說明。其他項目可利用相同步驟進行設定。

項目與設定值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單



2 設定



選擇[活動量計]。

畫面下方將顯示目前的設定值。

部分項目可能須進一步選擇細項。請以相同方式選擇項目。



選擇設定值後，決定選擇內容。

長按 (UP) 或 (DOWN) 時，可讓設定值快進。

3 完成設定

請反覆按下 (BACK) 或是長按2秒以上，返回時間畫面。

透過手機設定

使用「Epson View」進行設定。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

附註：

欲進行操作時，必須以Bluetooth連接手錶與智慧型手機。

[第52頁 “透過Bluetooth®連線”](#)

由電腦設定

使用「Epson View」進行設定。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

進行保養

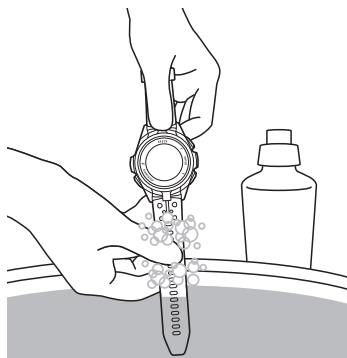
-  [第160頁](#) “進行清潔”
-  [第161頁](#) “關於本產品電池注意事項”
-  [第162頁](#) “手錶的廢棄方式”

進行清潔

手錶/腕帶

手錶請在使用後或定期以清水清洗，清洗後請以乾布充分擦乾。

腕帶可使用以清水稀釋後的中性清潔劑清洗。



重要說明：

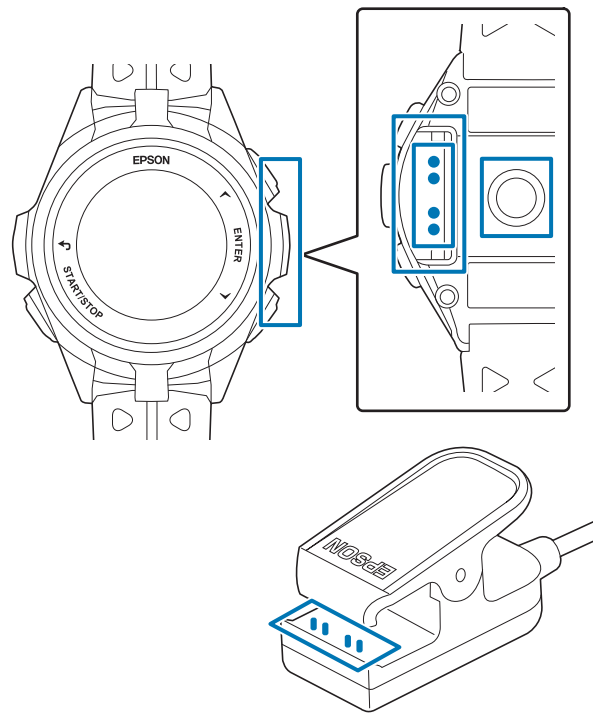
- ❑ 清洗期間請勿按下按鍵，或用力摩擦玻璃表面。以免造成故障或損傷。
- ❑ 手錶使用的腕帶以矽氧樹脂製成，使用數年後可能會褪色或失去彈性。

連接端子部位/脈搏感應器部位

充電或通訊不穩定時，請以沾濕的棉花棒清潔手錶的連接端子部位與USB 充電器的定位溝槽部位。

該部位非常容易因汗水而附著污垢，請仔細清潔後，再以擰乾的毛巾擦拭等方式，將其擦乾。

脈搏感測器部位等容易附著污垢的位置，請用軟毛牙刷等工具刷除污垢後，再用水沖洗乾淨。



重要說明：

- ❑ 手錶上有水或汗附著時，請勿直接裝至USB 充電器上。否則可能造成連接端子部位腐蝕/故障/或是通訊不良。
- ❑ 請勿使用汽油、稀釋劑、酒精或清潔劑等有機溶劑清潔。以免造成劣化。

關於本產品電池注意事項

本產品內部的電池無法單獨更換。電池壽命多少會受到使用條件影響而改變，大致約為4年。

手錶的廢棄方式

廢棄本產品時，請依照居住地縣市政府法規實施廢棄。



Li-ion

故障排除

 [第164頁](#) “排除手錶的故障”

 [第166頁](#) “更新韌體”

 [第168頁](#) “重置系統”

 [第169頁](#) “將手錶初始化”

排除手錶的故障

基本動作相關故障

問題	解決方法
未顯示畫面。	剛購買後，運作處於停止狀態。請先充電。此外，若電池耗盡，將無法顯示任何畫面。請充電。  第23頁 “充電”
進行操作後無任何反應。	電池的剩餘電力是否過低？請充電。  第40頁 “關於剩餘電量” 若充電後手錶仍無法運作，請執行系統重置。  第168頁 “重置系統”
畫面於使用時消失或變藍。	請執行系統重置。  第168頁 “重置系統”
時鐘消失。	當維持在靜止狀態一段時間後，會進入睡眠狀態，時間顯示將消失。此現象並非故障，只要再次按下按鍵或移動手錶，即會恢復顯示畫面。若未顯示畫面，表示電池電量不足。請充電。  第23頁 “充電” 此外將[自動睡眠]設為關時，時鐘顯示不會消失。  第154頁 “顯示”
時間錯誤。	請在[設定]>[系統]>[時間設定]>[時間調整]中進行設定。  第155頁 “系統”
測量過程中停止測量。	進行緩慢運動（例如行走）時，建議您將自動暫停功能設為關。 請選擇活動類型[步行]，或在活動類型[跑步]的設定中將自動暫停變更為[關]。  第76頁 “自動暫停”
無法測量脈搏。	檢查手錶的佩戴方式是否正確。  第33頁 “佩戴方法（正確測量脈搏）” 氣象條件或流汗導致身體表面溫度較低時，脈搏的測量可能會不穩定。請用衣物類將佩戴部位保溫，或擦拭汗水。

GPS定位相關故障

問題	解決方法
無法/不易接收GPS信號。	請執行GPS定位，並在無遮蔽的室外地點，靜置15分鐘。  第36頁 “接收GPS信號” 請在無遮蔽的室外地點接收訊號。在室內無法接收GPS訊號。此外，若有遮蔽物擋住天空（例如高樓或山坡），接收可能會因而中斷，導致距離測量的精準度不佳。 不易接收GPS信號時，請利用AGPS更新GPS資訊。  第138頁 “使用AGPS縮短GPS定位時間”

故障排除

問題	解決方法
GPS衛星的信號中斷。	即使能接收到GPS訊號，訊號也有可能因為周圍狀況而中斷。 請將手錶佩戴在手腕外側。

充電相關故障

問題	解決方法
裝至USB 充電器上卻無法正常充電。	請確認USB 充電器的連接情況。  第23頁 “充電” 請清潔手錶和USB 充電器的連接端子部位。  第160頁 “手錶/腕帶” ☐ 在電池電量完全耗盡的狀態下，將手錶裝至USB 充電器上後，可能會經過1~2分鐘才顯示充電畫面。此為正常現象，並非故障。 ☐ 即使確認上述內容後仍無法充電時，則可能是故障。請立即停止充電，將手錶和USB 充電器一起送到本公司授權服務中心。
顯示充電錯誤畫面。	請在環境溫度為5~35°C的場所充電。
充電期間手錶與USB 充電器變熱。	可能是故障。請立即停止使用，並洽詢本公司授權服務中心。

防水性能相關故障

問題	解決方法
玻璃內側起霧。	可能因外部與手錶內部的溫差而造成手錶內部的濕氣凝結。如是暫時起霧現象，對手錶並無影響，請直接繼續使用。 <u>如長時間起霧未消失時，則可能是內部進水。</u> 請將手錶送到本公司授權服務中心。

通訊相關故障

問題	解決方法
將手錶連接電腦時，電腦無法正確識別手錶。	請確認電腦（USB輸出埠）和USB 充電器（USB插頭）的連接狀態。 <u>請清潔手錶和USB充電器的連接端子部位。</u>  第160頁 “手錶/腕帶” 請執行系統重置。  第168頁 “重置系統”
與電腦通訊時顯示錯誤畫面，且通訊停止。	通訊期間請勿移動手錶與USB 充電器。請避免在容易產生靜電的環境下傳輸資料。發生錯誤時，請重新連接USB 充電器後，再次進行通訊。

若嘗試上述方法後依然無法解決問題，請洽Epson授權服務中心。

更新韌體

有時可藉由更新韌體來排除之前發生的問題。

請下載最新版使用。

！重要說明：
更新韌體前，請先使用「Epson View」上傳運動數據。

 [第108頁 “使用「Epson View」檢視記錄”](#)

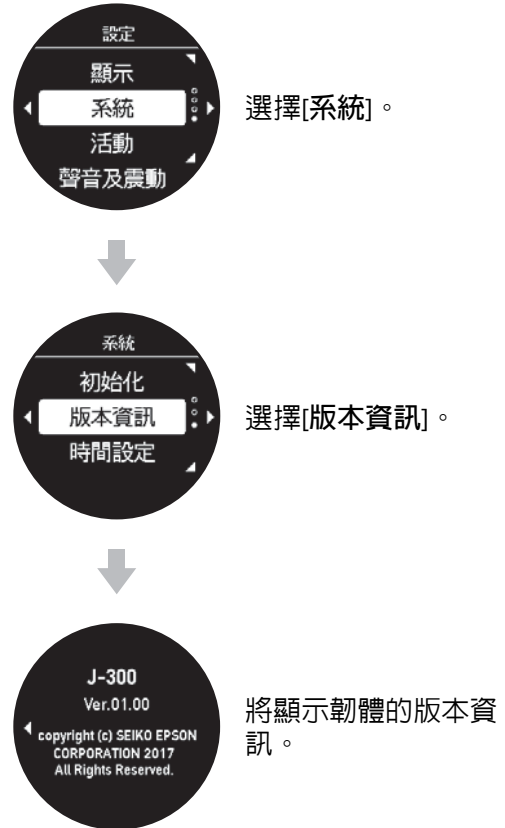
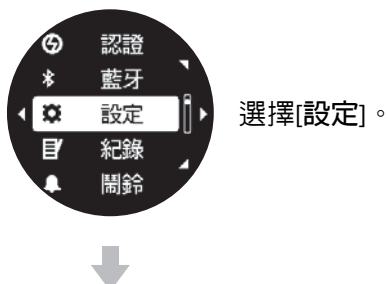
確認韌體版本

項目與設定值請利用 **(UP)** 或 **(DOWN)** 選擇後，再以 **(ENTER)** 決定。

1 顯示選單



2 確認韌體版本



3 結束確認

請反覆按下 **(BACK)** 或是長按2秒以上，返回時間畫面。

更新韌體

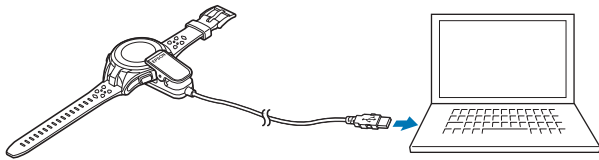
1 安裝「Epson View Uploader」。

使用的電腦上尚未安裝「Epson View Uploader」時，請安裝。

！重要說明：
關於電腦應用程式「Epson View Uploader」的下載、安裝、建立帳號等詳細操作方式，請參閱以下網頁。

<https://view.epson.com/portal/usermanual/?lang=zh-TW&model=j300>

2 將手錶裝至USB 充電器上，再直接連接電腦。



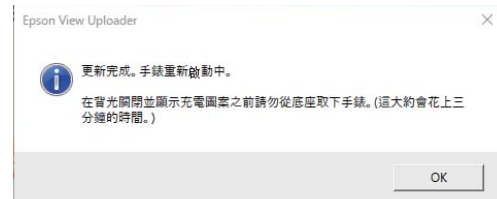
附註：
USB充電器的USB端子，請直接連接電腦的USB插槽。連接USB集線器時，電腦可能無法辨識手錶。

需要更新韌體時，手錶上將顯示以下畫面。



3 更新韌體。

請在電腦畫面上點擊「更新」後，再依照電腦畫面上顯示的指示更新韌體。



重置系統

運作不穩定時，請執行系統重置。

同時按下 **BACK**、**START/STOP**、**UP**、**DOWN** 四個按鍵。

畫面將會重置，手錶將重新啟動。



以下說明系統重置與初始化間的差異。

- ☒：數據或設定內容將被保留。
- ☐：數據將被刪除，設定內容將恢復成原廠預設。

數據/設定	系統重置	初始化
運動測量的設定	☒	☐
記錄數據	☒	☐
[系統]的設定	☒	☐
當天的活動量數據	☐	☐
[目標步數]的設定	☒	☐
步伐的學習	☒	☐
VO ₂ max推算值	☒	☐
配對	☒	☐
時間資訊	☒	☐

! 重要說明：
在進行運動期間執行系統重置時，其數據不會儲存。

將手錶初始化

希望刪除所有數據，並清空手錶的記憶體容量時，請將手錶初始化。

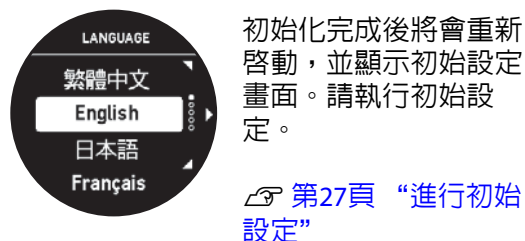
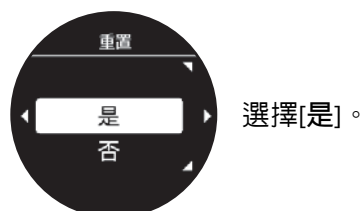
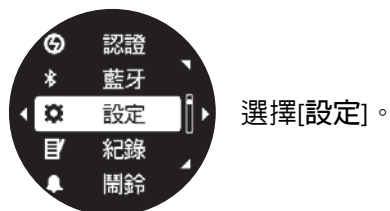
！重要說明：
初始化前請先將數據上傳至「Epson View」。

項目與設定值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單



2 初始化



會被初始化的內容請參照以下的頁面。

[第168頁 “重置系統”](#)

附錄

-  [第171頁](#) “產品規格”
-  [第176頁](#) “認識圖示”
-  [第178頁](#) “字彙表”
-  [第180頁](#) “關於GPS系統”
-  [第181頁](#) “確認安全規格認證資訊”
-  [第182頁](#) “商標”
-  [第183頁](#) “本產品相關洽詢方式”

產品規格

手錶

型號			J-300	U-350
尺寸（厚度）			13.4mm	15.7mm
重量			約51g	約64g
風防玻璃			礦物玻璃	藍寶石玻璃
防水性能			5大氣壓力防水	10大氣壓力防水
連續動作時間	運動測量	GPS：開/心率測量：開/Bluetooth®：開/每一秒更新顯示/照明：關	約16小時	約36小時
		GPS：開/心率測量：開/Bluetooth®：開/每一秒更新顯示/照明持續亮燈	約8小時	約17小時
		GPS：開/心率測量：開/Bluetooth®：開/抬手時顯示/照明：關	約20小時	約46小時
		GPS：開/心率測量：關/Bluetooth®：開/抬手時顯示/照明：關	約24小時	約50小時
	時間顯示	自動睡眠：開/自動搜尋：關/活動量計：關/Bluetooth®：關/僅在抬手時更新顯示/僅在抬手時照明亮燈（4次/1h）	約30天 ^{*1}	約60天 ^{*1}
		自動睡眠：開/自動搜尋：開/活動量計：關/Bluetooth®：開/僅在抬手時更新顯示/僅在抬手時照明亮燈（4次/1h）	約13天 ^{*1}	約26天 ^{*1}
	活動量計	自動睡眠：開/自動搜尋：關/連續模式/Bluetooth®：開/僅在抬手時更新顯示/僅在抬手時照明亮燈（4次/1h）	約5天 ^{*1}	約10天 ^{*1}
		自動睡眠：開/自動搜尋：關/標準模式/Bluetooth®：開/僅在抬手時更新顯示/僅在抬手時照明亮燈（4次/1h）	約7天 ^{*1}	約14天 ^{*1}
		自動睡眠：開/自動搜尋：開/連續模式/Bluetooth®：開/僅在抬手時更新顯示/僅在抬手時照明亮燈（4次/1h）	約3天 ^{*1}	約6天 ^{*1}
		自動睡眠：開/自動搜尋：開/標準模式/Bluetooth®：開/僅在抬手時更新顯示/僅在抬手時照明亮燈（4次/1h）	約4天 ^{*1}	約8天 ^{*1}
充電時間			約3.0小時	
充電方式			額定電壓5V±5%、電流500mA（2.5W的USB插槽）	
無線通訊			Bluetooth®Smart	
有線通訊			USB2.0 FS	

附錄

通知功能		蜂鳴器、震動（Vibration）
工作溫度		-5°C～+50°C
充電溫度		+5°C～+35°C
保管溫度		-10°C～+60°C
設定	時制	12小時、24小時
	支援語言	日文/English（U.S.）/Français（Canada）/ 简体中文/ 繁體中文
	距離單位	km / mile
	身高	100cm～280cm
	體重	10kg～330kg
	出生年月日	1910年～2030年、1月～12月、1日～31日
	性別	男性、女性
	目前年月日	2017年～2039年、1月～12月、1日～31日
心率計測		○
步頻/步伐測量		○

附錄

各活動類型通用運動顯示項目	時間	0:00'00"～23:59'59"
	距離/分圈距離	0.000～999.99km (0.000～999.99mi)
	配速/分圈配速	0'00"～30'00"/km (0'00"～45'00"/mi)
	分段/分圈時間	0:00'00"～99:59'59"
	步頻/分圈步頻/平均步頻	0～255spm
	步伐/分圈步伐/平均步伐	0～255cm (0～100inch)
	速度/平均速度/分圈速度	0～999.9km/h (0～999.9mi/h)
	步數/分圈步數	0～99999stp
	燃燒的卡路里	0～9999kcal
	心率/分圈心率/平均心率/最大心率	28～240bpm
	預估時間	0:00'00"～9:59'59"
	預估距離	0.000～999.99km (0.000～999.99mi)
	心率區到達時間/心率區停留時間	0'00"～59'59"
	導引距離	-99.99～+99.99km (-99.99～+99.99mi)
	導引時間	-9:59'59"～+9:59'59"
	總上升高度/總下降高度	0～49,999m (0～49,999ft)
	坡度	-99～+99%
	海拔高度	-500～9,999m (-1,500～29,999ft)
	恢復時間	0～156小時（71小時以後變為3天、3.5天、4天、4.5天、5天、5.5天、6天以上）
	VO ₂ max（推算值）	20～90ml/kg/min

附錄

泳池游泳的運動顯示項目	時間	0~99:59'59"
	距離	0~99,999m (0~99,999yard)
	分圈距離	1~150m (1~150yard)
	分圈數量	1~400
	目標達成率	0~100%
	划水數/間歇划水數/分圈划水數	0~99,999strks
	平均划水數/間歇平均划水數	0~99,999strks/m (泳池長度) (0~99,999strks/yard (泳池長度))
	平均划水率/間歇划水率/分圈划水率	0~99strks/min
	平均划水長度/間歇划水長度/分圈划水長度	0~9.99m/strk
	平均划水時間/間歇划水時間/分圈划水時間	0~99.9sec./strk
	平均配速/間歇配速/分圈配速	0'00"~9'59"
	平均心率 ^{*2} /間歇平均心率 ^{*2} /間歇最大心率 ^{*2} /分圈最大心率 ^{*2}	28~240bpm
	SWOLF	0~999
	游泳姿勢	自由式、蛙式、蝶式、仰式
活動量計功能	活動量（日）步數	0~99,999stp
	活動量（日）距離	0~99.999km (0~99.999mi)
	活動量（日）卡路里	0~99,999kcal
	活動量（日）運動	0~23:59'59"
	活動量（日）睡眠	0~23:59'59"
	活動量（日）心情	0~23:59'59"
	目標步數達成率	0~100%
	最長活動量記錄天數	7天

*1 為縮短GPS的定位時間，而定期接收GPS訊號。
自動睡眠14小時/天之情形（依據本公司評估基準）

*2 最大心率與平均心率為推算值。

USB充電器

工作溫度範圍	5~35°C
--------	--------

選購品

以下的產品為選購品。請洽詢經銷商。

USB充電器

型號	WPCLP01
工作溫度範圍	5～35℃

AC變壓器

型號	3A-058WU05B
輸入	AC 100V 50/60Hz
輸出	DC 5V / 1.0A

認識圖示

圖示	名稱
	GPS定位中
	GPS接收中
	GPS定位失敗
	配對中
	Bluetooth通訊中
	USB通訊中
	開始/繼續測量
	暫停
	步數
	距離
	燃燒的卡路里
	心率/心率測量中
	目標值（活動量計圖）
	興奮
	放鬆
	深眠
	淺眠
	鬧鈴動作中
	來電通知/未接來電通知
	新郵件通知
	行事曆通知
	Facebook與LINE等的SNS新訊息或來電與新郵件以外的通知
	剩餘電量（時間畫面）
	充電中
	剩餘電量過低警告
	提醒充電

附錄

圖示	名稱
	充電錯誤
	電源
	按鍵鎖定
	按鍵鎖定解除

關於測量項目的圖示，請參閱以下內容。

 [第106頁](#) “可透過記錄檢視的運動數據”

字彙表

用語	定義
bpm	此為「beat per minutes」的縮寫，代表1分鐘的合計心率。
EasyView Display	採用電子紙顯示技術（EPD方式）的畫面顯示。實現高解析度與廣視角，即使在直曬陽光下或透過偏光太陽眼鏡觀看時，也能清楚看清畫面。
Epson View	WristableGPS專用的網頁應用程式。可由電腦的瀏覽器或智慧型手機回顧並分析以手錶測量的跑步等行走數據及活動量，規劃運動與管理目標，以及執行手錶的設定等。
Epson View Uploader	WristableGPS專用的電腦應用程式。可由電腦將運動測量數據與活動量數據上傳至專用應用程式「Epson View」，或是進行自動分圈與訓練等的運動設定。
GPS功能/GPS定位	用GPS接收機接收來自位於上空的數個衛星訊號，了解目前位置的系統。能正確掌握位置資訊、時間資訊的功能。GPS定位使用此功能進行運動測量。
Quick Start（快速啟動）	在時間畫面按下 (START/STOP) 時，可立即開始任一活動類型的運動測量。
VO ₂ max	每kg體重1分鐘能攝取至體內的最大氧氣量。
分段時間	自開始測量至結束測量的總時間。
分圈時間	固定區間的測量時間。
分圈配速	目前分圈的測量配速。
心率	透過脈搏感測器測量脈搏，並將其數值顯示與記錄為心率。除非有心率不整或心脈缺失等，否則脈搏和心率大致相同。
心率區	以5個階段（熱身、燃燒脂肪、有氧運動、無氧運動、最大）顯示心率所在的運動強度。
抬手	為了查看手錶畫面，而轉動手臂或手腕的動作。可利用此動作顯示時間，或在測量期間使照明亮燈。此外亦可更新測量畫面的數據，或是切換測量畫面顯示內容。
休息	以[間歇]模式進行的低負荷運動。
休息時間	在活動類型[泳池游泳]中，進行游泳測量時不暫停，而作為休息時間記錄的時間。
划水	游泳時手臂划水的動作。[自由式]與[仰式]僅會計算佩戴手錶之手腕側的划水數。
恢復時間	訓練的輔助功能之一。身體由運動後的狀態（狀況）復原所需的參考時間。
自動分圈	會在測量達到固定時間或固定距離時，自動記錄分圈。在活動類型[泳池游泳]中，會與自動休息辨識與轉身判斷同時記錄。
自動休息辨識	會在以活動類型[泳池游泳]進行測量期間，偵測游泳與休息（休憩），自動切換為游泳測量與休息時間測量的功能。
自動捲動	設定在運動測量期間測量畫面切換時間點的功能。
自動搜尋	定期執行GPS定位的功能。可縮短運動測量時的GPS定位時間。
自動睡眠	當維持在靜止狀態一段時間後，會自動關閉畫面顯示。以節省電力。
自動暫停	於停步時自動停止測量，並於起步時自動繼續測量。
步伐	從您的行走數據算出的步長。步伐感應器藉由利用GPS功能積累的步伐和加速數據預測距離，因此即使您進入無法接收GPS訊號的地點（如隧道），依然能繼續測量數據。

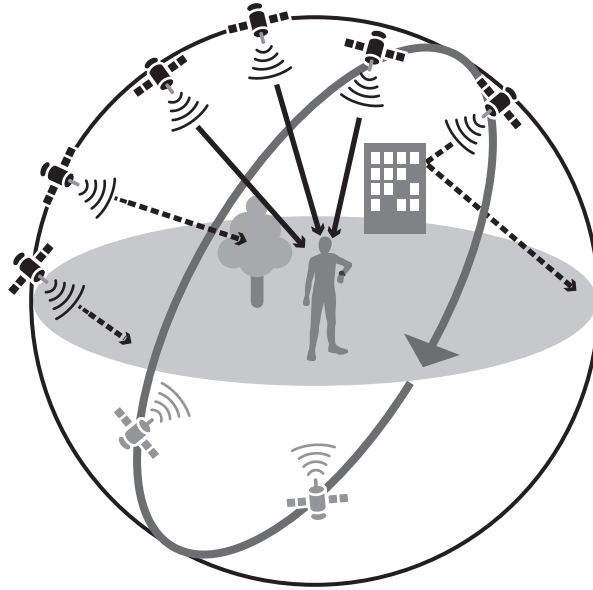
附錄

用語	定義
步頻	進行測量時的每分鐘步數。
初始化	刪除已測得的運動數據與活動量數據、手錶內的設定資訊以及脈搏與步伐感測器的學習內容，將手錶恢復為原廠預設狀態。
活動量計	可在手錶佩戴在手腕上的期間，持續記錄日常活動量（步數、燃燒的卡路里等）。
航點	可於地圖上設定目標地點，在運動測量期間顯示至目標地點之方向、直線距離、標高差的功能。
訓練效果	顯示實施的運動對於心肺功能等具有多大效果的指標。
配速	由GPS資訊取得的目前瞬間測量配速。在[跑步]等行走活動類型中，指每前進1km或1mile耗用的時間。在游泳活動類型中，則是指每游100m或100yard所耗用的時間。
帳號	由SEIKO EPSON集團提供，可使用多種服務的通用使用者帳號「Epson Global ID」。
略過	在GPS定位尚未完成前，即開始運動測量。GPS定位仍會繼續執行，但GPS軌跡需到GPS定位完成時才開始儲存。
連續	每秒量測心率的模式。可進行心情與睡眠測量。
游泳姿勢	可在活動類型[泳池游泳]中進行測量的游泳方法。共有[自由式]、[蛙式]、[仰式]、[蝶式]4種類型。
畫面更新	利用EasyView Display的特點，讓畫面背景黑白反轉的動作。
畫面更新頻率	切換在運動測量期間更新測量數據頻率的功能。
距離	自測量開始至目前的測量距離。
開放式游泳	活動類型之一。指在海洋、河流、湖泊等自然環境中進行的游泳。
間歇	在跑步等行走活動類型中，係指反覆交互進行衝刺（高負荷）休息（低負荷）運動的訓練功能。在活動類型[泳池游泳]中，係指以每次游泳時間×反覆次數執行的訓練功能。
節拍器	在運動測量期間以指定間隔發出聲音的功能。輔助使用者配合聲音以固定配速步行或跑步的功能。
運動	作為測量對象的運動類型總稱。
輕拍錶面	可在測量期間輕觸畫面，操作設定的功能。
標準	於靜止時反覆8分鐘停止測量，再進行2分鐘測量之動作的測量模式。進行心情與睡眠測量時，可選擇[連續]。
衝刺	以[間歇]模式進行的高負荷運動。
燃燒的卡路里	1天因代謝而消耗的熱量。
錶面	可由數字與模擬選項中選擇時間畫面的顯示模式。
記錄GPS軌跡	設定將接收GPS信號所測得的運動軌跡，儲存至「Epson View」時的數據間隔。
轉身判斷	在活動類型[泳池游泳]中，於泳池末端折返時進行分圈區隔的動作。
轉換	在活動類型[鐵人三項]中，活動類型由開放式游泳變為自行車，再由自行車變為跑步一事。
競賽	可設定目標距離與配速等，並在運動測量期間即時與目前的測量數據進行比較的功能。

關於GPS系統

GPS系統的基本構成是在距離地面約2萬km上空的6個軌道上，各有4顆以上的衛星繞行，以總共24顆人造衛星進行運用。GPS接收器接收4顆衛星的數據，以此計算緯度/經度/高度/以及時間。因此當執行接收並能接收到此類資訊時，即可開始測量。進一步放置15分鐘以上，就能接收到更詳細的GPS導航數據（衛星的軌道資訊），進行更高精確度的測量。

然而，受限於大氣層及使用環境的條件，即便等待超過15分鐘，距離測量仍可能會出現誤差。

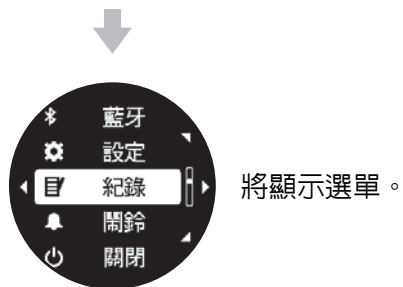


確認安全規格認證資訊

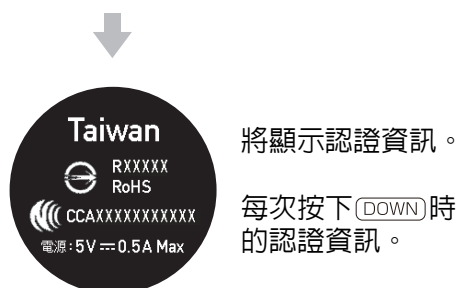
顯示本產品已取得的認證規格。

項目與設定值請利用 (UP) 或 (DOWN) 選擇後，再以 (ENTER) 決定。

1 顯示選單



2 顯示認證資訊。



每次按下 (DOWN) 時，將切換為不同國別的認證資訊。

3 結束認證資訊顯示。

請反覆按下 (BACK) 或是長按2秒以上，返回時間畫面。

商標

- ❑ EPSON及EXCEED YOUR VISION為Seiko Epson Corporation之註冊商標。
- ❑ Microsoft及Windows為Microsoft Corporation在美國與其他國家之註冊商標。
- ❑ OS X與macOS為Apple Inc.在美國與其他國家註冊的商標。
- ❑ iPhone為Apple Inc.的商標。
- ❑ Android、Google Play為Google Inc.的商標。
- ❑ Bluetooth®的文字記號及標誌為Bluetooth SIG,Inc.擁有的註冊商標，由Seiko Epson株式會社基於授權使用相關商標。
- ❑ QR條碼為DENSO WAVE Incorporated的註冊商標。
- ❑ 其他產品名稱為所屬公司之商標或註冊商標。

本產品相關洽詢方式

- ❑ Epson 台灣官方網站 <http://www.epson.com.tw>
提供各種產品情報、最新促銷活動、Epson 產品的驅動程式下載以及相關技術支援服務。
- ❑ MyEpson 網站 <http://myepson.epson.com.tw>
台灣愛普生原廠購物網站，提供Epson產品耗材選購、產品註冊以及保固查詢等服務。
- ❑ Epson 客服中心

電話	0800-881-080
----	--------------
- ❑ Epson 授權服務中心
TekCare捷修網股份有限公司

網站	http://www.tekcare.com.tw
電話	(02) 8227-3300

EPSON



GPS Sports Monitor

WristableGPS

J-300/U-350

<http://www.epson.com.TW>

413412800 ©2017 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.