

學校體育推廣計劃

2022/23學年「我智Fit」健體計劃

Archon 應用程式操作指南

(iOS/Android)

內容

題目：	頁數：
簡介	3
下載及安裝 Archon 應用程式 (iOS)	4
下載及安裝 Archon 應用程式 (Android)	5
登入帳戶 (iOS)	6
登入帳戶 (Android)	7 - 9
配對手環	10 - 14
主頁	15 - 17
活動	18 - 22
運動模式	23 - 24
朋友大挑戰	25 - 27
星星獎勵計劃	28
設定	29
設備	30
同步	31
Archon雲端	32
售後服務及維護	33



簡介:

集多項運動管理, 睡眠監測為一體的應用程式:
可顯示每日步數, 燃燒卡路里, 行走距離, 心率, 低 / 中 / 劇烈強度運動等數據, 亦可選擇每星期及每月顯示;
紀錄清醒時間, 快速眼球時間, 淺睡時間, 深睡時間和睡眠總時間 ;
可隨時查閱運動模式歷史數據;
可以建立朋友運動挑戰;
自訂背景圖片, 用戶圖片;
提供免費雲端保存每日運動數據.

提供應用程式簡化版本, 家長只須輸入學校提供預設電郵及密碼, 便可登入Archon應用程式. 我們已經預先輸入學生設定及資料, 所以家長不需重新輸入或設定.

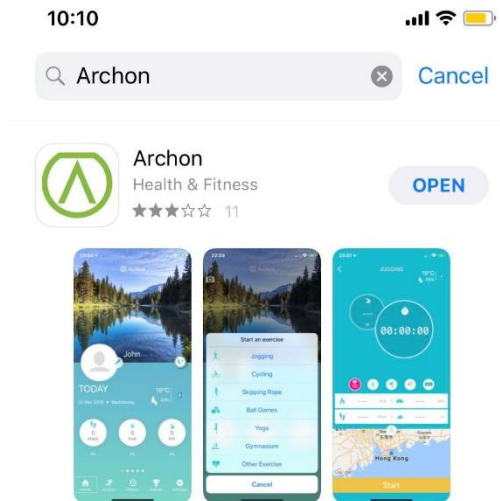
Archon 應用程式操作指南

下載及安裝 Archon 應用程式 (iOS)
(需要使用 iOS 10 或以上作業系統)

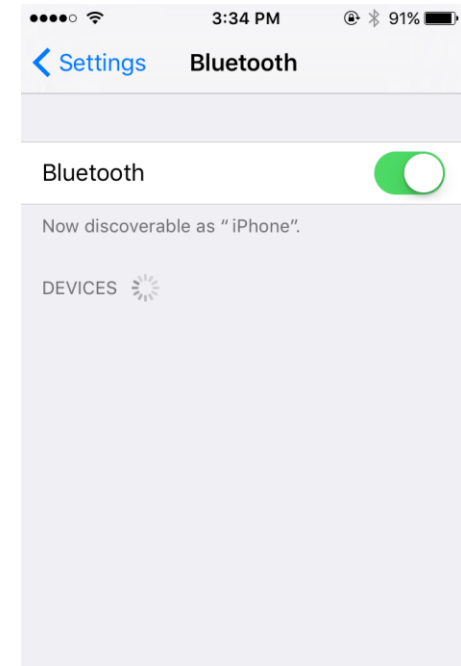
1. 掃描以下QR code 或直接在 App Store 搜尋 Archon



2. 安裝和開啟 Archon 應用程式



3. 配對前，請確定手機藍牙已經開啟



Archon 應用程式操作指南

下載及安裝 Archon 應用程式 (Android)
(需要使用 Android 6.0 或以上作業系統)

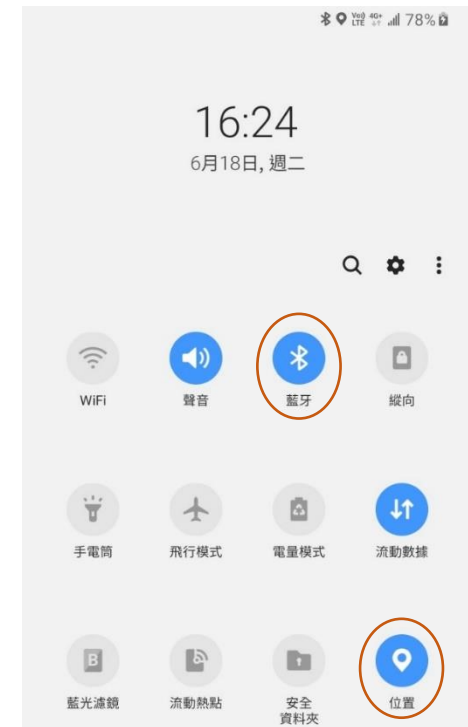
1. 掃描以下QR code 或直接在
Play Store 搜尋 Archon



2. 安裝和開啟 Archon應用程式



3. 配對前，請確定手機藍牙
和位置已經開啟



Archon 應用程式操作指南

登入帳戶 (iOS)

1. 請允許傳送通知



2. 請確認使用藍牙, 按“好”



3. 輸入學校提供預設電郵及密碼, 閱讀使用條款了解使用詳情, 勾選接受, 然後按“登入”



4. 現階段學生資料已設定, 不允許更改



Archon 應用程式操作指南

登入帳戶 (Android)

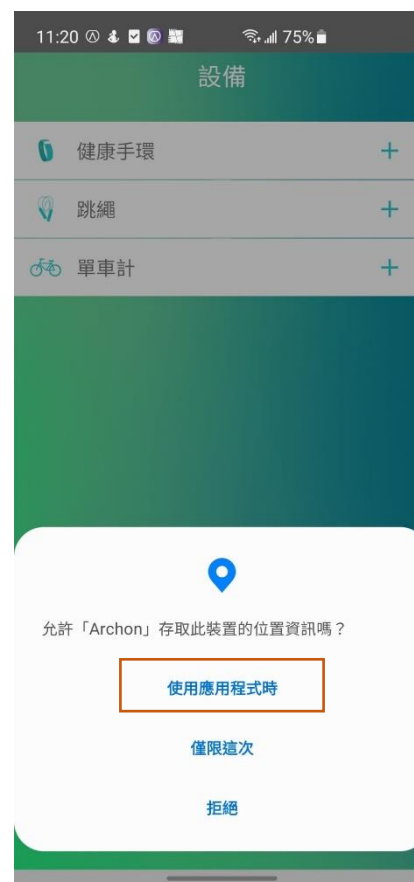
1. 使用預設電郵和密碼登入



2. 輸入學校提供預設電郵及密碼, 閱讀使用條款了解使用詳情, 勾選接受, 然後按“登入”



3. 請允許存取比裝置的位置資訊



4. 現階段學生資料已預先定, 不允許更改



Archon 應用程式操作指南

登入帳戶 (Android)

6. 需要允許使用通知功能, 請按“前往系統設定”



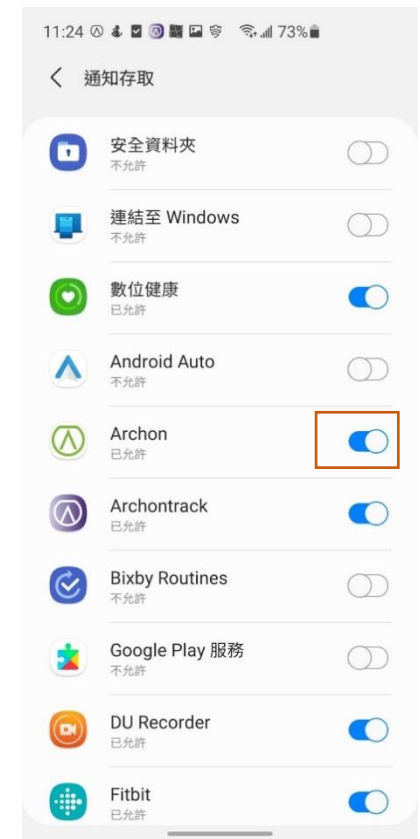
7. 如顯示不允許, 請按“Archon”



8. 請授權 Archon 存取通知, 請按“允許”



9. 顯示“已允許”



Archon 應用程式操作指南

登入帳戶 (Android)

10. 需要允許背景位置權限,請按“好”.



11. 選擇“一律允許”



Archon 應用程式操作指南

配對手環 (iOS / Android)

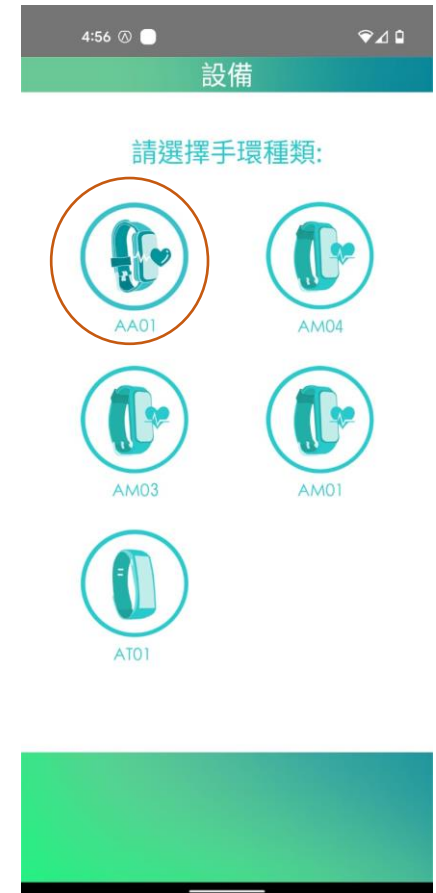
1. 到 “設定” 並按 “設備”



2. 要配對手環, 請按 “+”



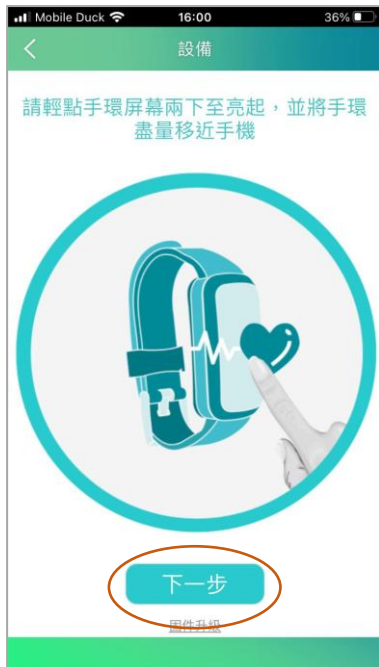
3. 選擇 “AA01”



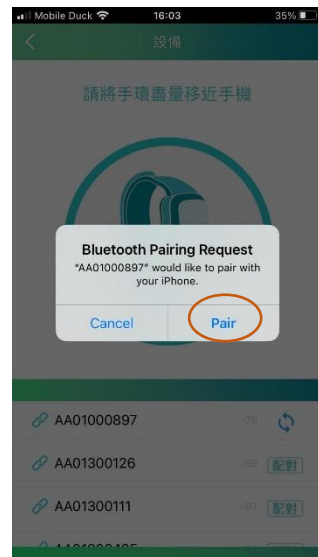
Archon 應用程式操作指南

配對手環 (iOS)

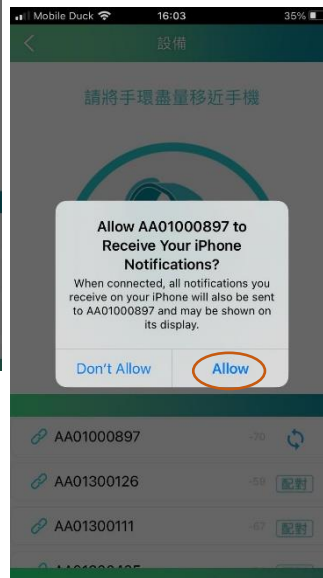
4.1 按“下一步”



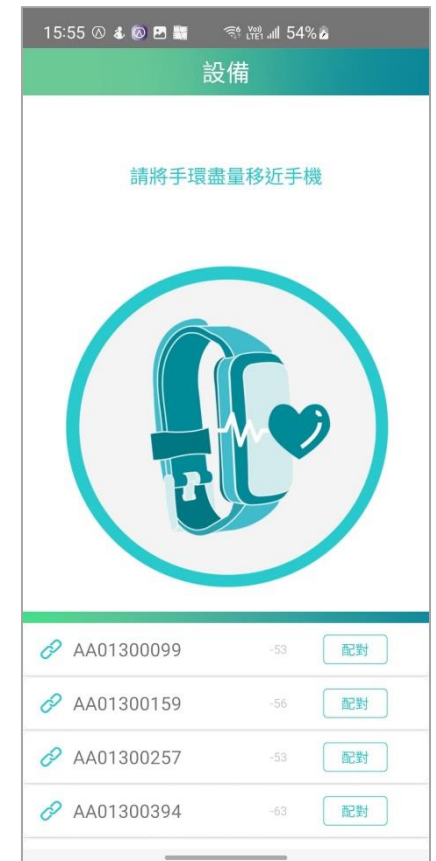
4.2 請按“配對”



4.3 請按“允許”，完成與 Archon App 配對後，會顯示“成功”



4.4 如有多於一隻手環，將會顯示手動配對模式，請留意操作指南內容更新。



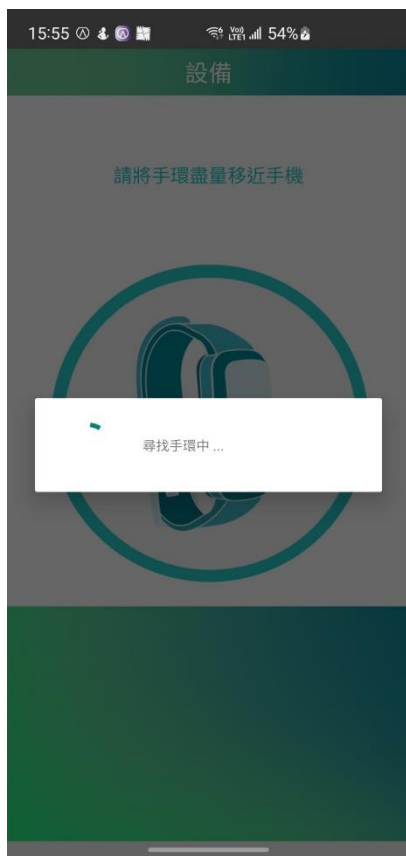
Archon 應用程式操作指南

配對手環 (Android)

5.1 按 "下一步"



5.2 請將 ALIVE 靠近手機，以便 APP 尋找最近的手環



5.3 完成與 Archon App 配對後，會顯示"成功"



5.4 如有多於一隻手環，將會顯示手動配對模式，請查詢手環設備名稱



Archon App User Manual

查詢手環設備名稱和固件版本

1. 向下滑動



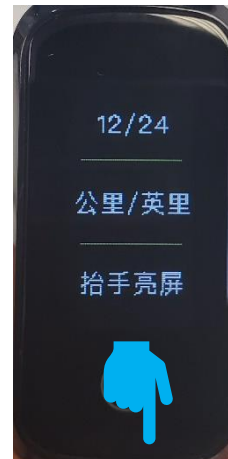
2. 按圖標



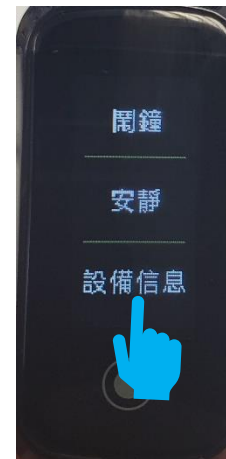
3. 按“設定”



4. 向下滑動



5. 按“設備信息”




6. 設備名稱
AA0100289
固件版本
V0.5.5.1



Archon 應用程式操作指南

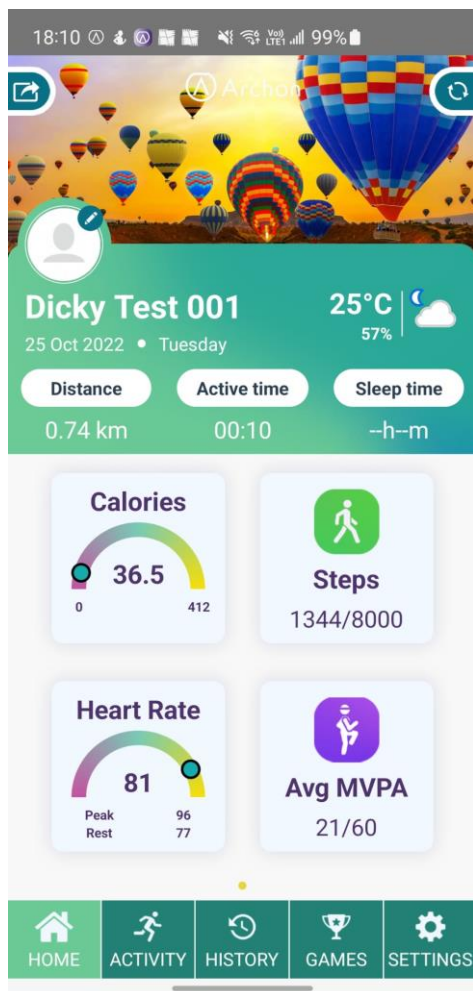
配對手環 (Android)

同時，ALIVE手環屏幕在配對成功後，會顯示藍牙圖標 。



Archon 應用程式操作指南

首頁:

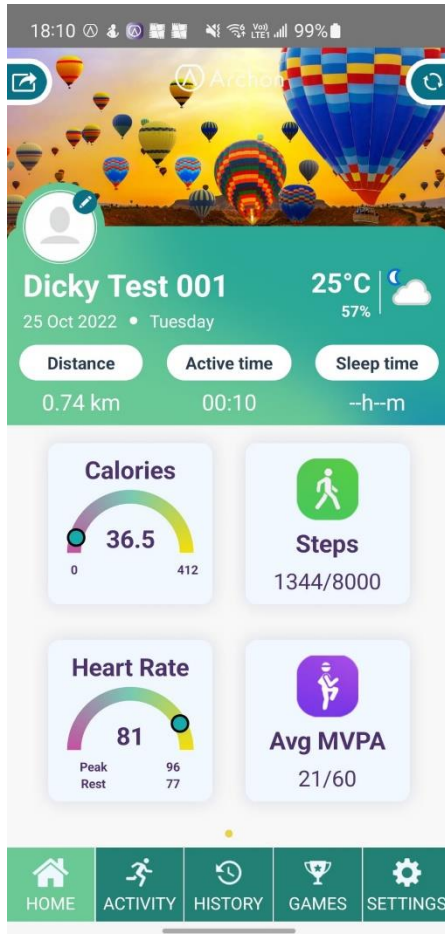


向上或下掃顯示
詳細活動及
健康數據:

-  首頁: 顯示步數、卡路里、距離及心率數據
-  活動: 心率、步數、睡眠紀錄及圖表顯示
-  紀錄: 運動模式
-  遊戲: 建立朋友大挑戰, 英雄遊戲
-  設定: 在Archon 雲端, 只作帳戶登出功能
-  於社交媒體分享主頁面
-  編輯自訂圖片及個人資料
-  按下同步 Archon 數據到手機

Archon 應用程式操作指南

首頁:



首頁顯示活動數據:

- 距離
- 活動時間
- 睡眠時間



向上或下掃顯示
詳細活動及
健康數據:

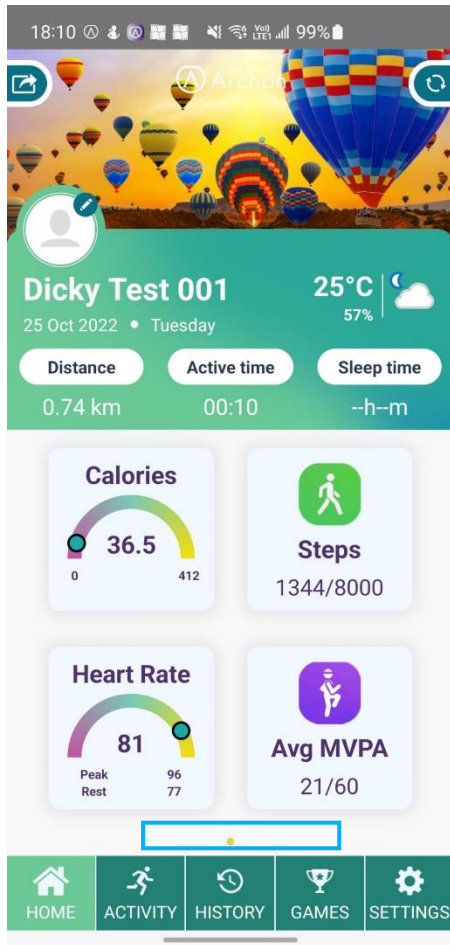


- BMI
- 心率變異分析
- 壓力
- 血氧

- 睡眠時間
- 心率區

Archon 應用程式操作指南

其他運動紀錄



單車

- 日期
- 為期
- 卡路里
- 距離



跳繩

- 日期
- 為期
- 卡路里
- 次數



緩步跑

- 日期
- 為期
- 卡路里
- 距離



向左或右掃顯示
其他運動紀錄

Archon 應用程式操作指南

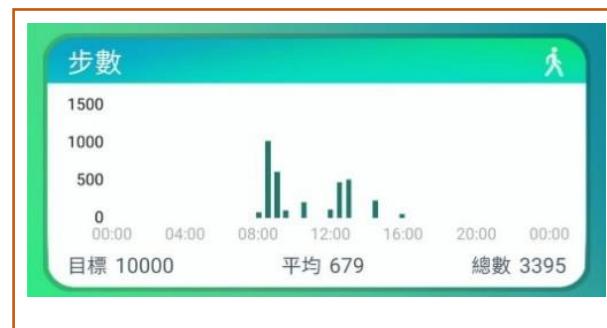


活動頁內容簡介:

顯示每日/每週/每月卡路里消耗記錄，圖內有顯示目標卡路里，平均卡路里和卡路里總數。



顯示每日/每週/每月步數記錄，圖內有顯示目標步數，平均步數和步行總數。



顯示每日/每週/每月中等至劇烈強度運動時間，圖內有顯示低強度，中強度，劇烈強度活動的時間



MVPA (中度到劇烈的體能活動) 每天在應用程式上顯示用於低、中、高強度活動的時間 (基於 METS 定義)。

根據世界衛生組織建議

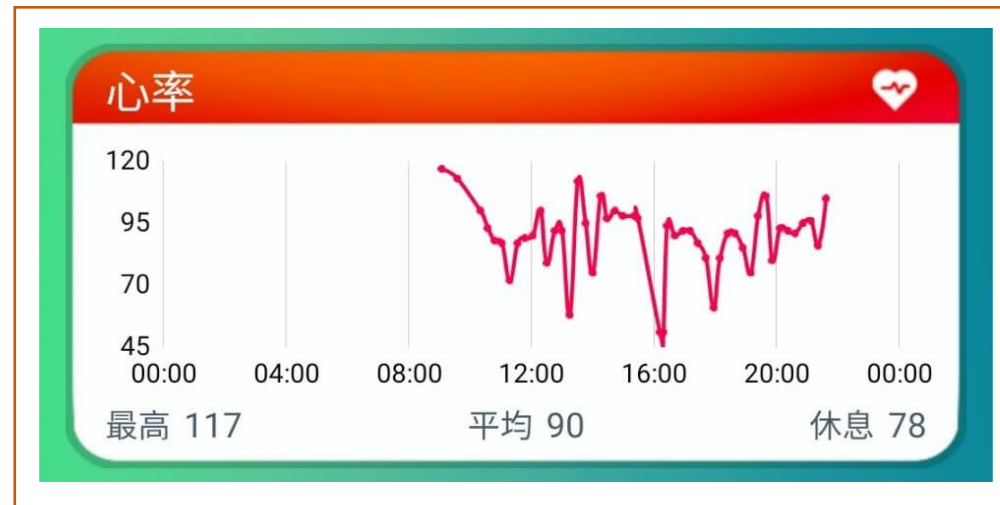
- 5 – 17 歲兒童及青少年的體能活動量，平均每天宜進行最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動 (MVPA 60)

Archon 應用程式操作指南



活動頁內容簡介:

顯示每日/每週/每月心率記錄變化，圖內有顯示最高心率，平均心率和休息心率。

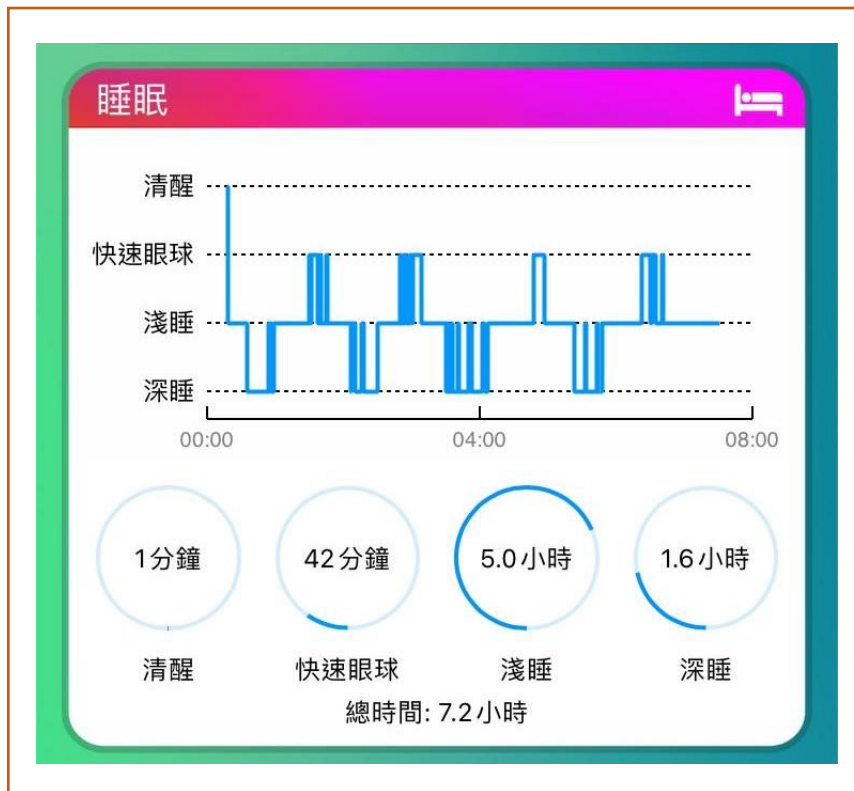


Archon 應用程式操作指南



活動頁內容簡介:

測量睡眠質量，顯示每日/每週/每月睡眠數據，圖內有顯示清醒時間，快速眼球時間，淺睡時間，深睡時間和睡眠總時間



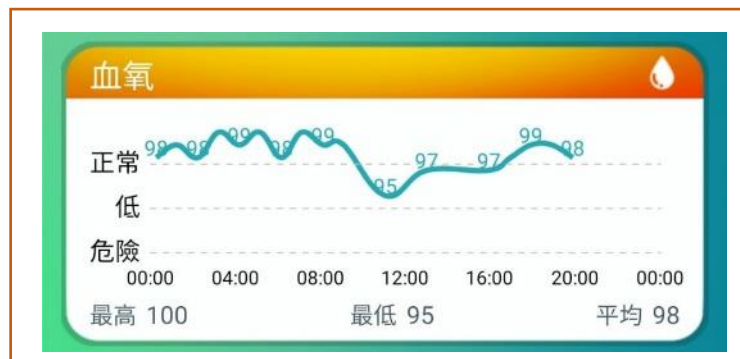
Archon 應用程式操作指南



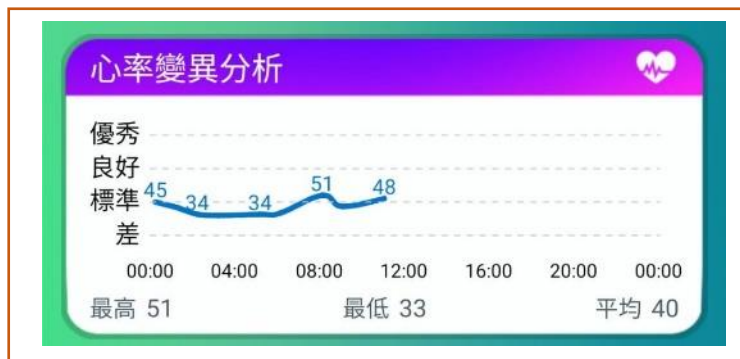
活動

活動頁顯示:

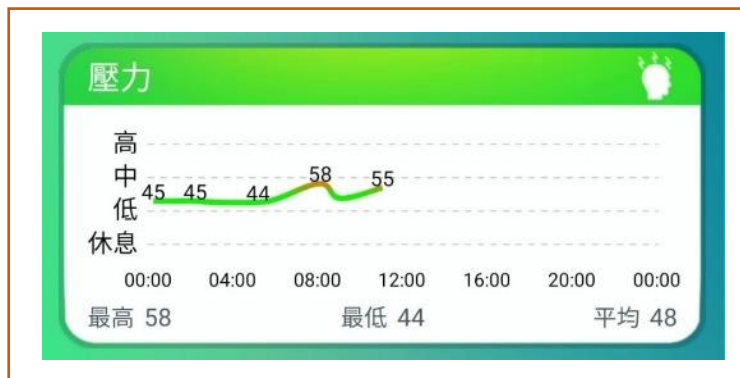
顯示每日/每週/每月血氧飽和度監控變化，量度範圍在正常，低和危險水平，圖內有顯示最高血氧，最低血氧和平均血氧



顯示每日/每週/每月心率變異分析變化，量度範圍在優秀，良好，標準和差水平，圖內有顯示最高心率變異分析，最低心率變異分析和平均心率變異分析



顯示每日/每週/每月壓力變化，量度範圍在高，中，低和休息水平，圖內有顯示最高壓力，最低壓力和平均壓力



Archon 應用程式操作指南



活動

活動頁顯示:

顯示每日/每週/每月運動心率區域，圖內有在最高訓練，缺氧訓練，帶氧訓練和燃燒脂肪時間和百分比。



	最大心率	$208 - 0.7 \times \text{age}$
心率區	燃燒脂肪	60%-70%
	帶氧訓練	70%-80%
	缺氧訓練	80%-90%
	最高訓練	90%-100%



Archon 應用程式操作指南

運動模式



按下紀錄並查看圖表及數據





Archon 應用程式操作指南

運動模式:



卡路里消耗 (千卡)



最高心率(下/分鐘)



平均心率(下/分鐘)



步數

燃燒脂肪區 (最大心率的 60-70%)
一般為低至中強度運動時的心率

帶氧訓練區 (最大心率的 70-80%)
一般為中強度運動時的心率

缺氧訓練區 (最大心率的 80-90%)
一般為中至高強度運動時的心率

最高訓練區 (最大心率的90-100%)
一般為最高強度運動時的心率

Archon 應用程式操作指南

朋友大挑戰



另外，可以自己建立朋友大挑戰，以步數、卡路里或距離向朋友發出挑戰。



設定挑戰項目

設定開始及結束日期

設定挑戰目標

按下保存挑戰

Archon 應用程式操作指南

朋友大挑戰



按下可邀請朋友參加朋友大挑戰



按下編輯朋友大挑戰內容



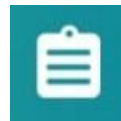
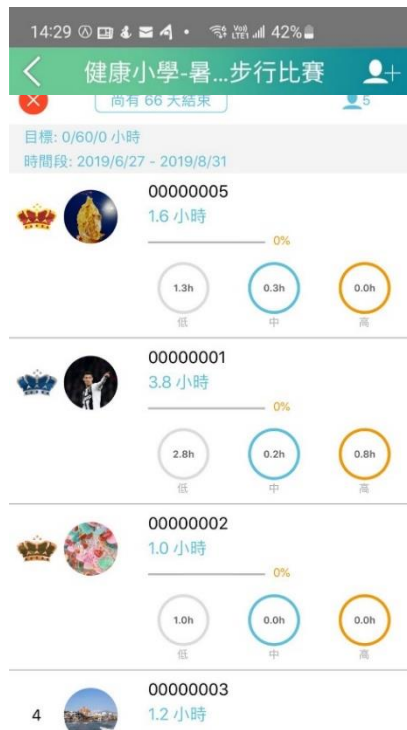
按下編輯朋友大挑戰內容



參與朋友大挑戰的人數

Archon 應用程式操作指南

朋友大挑戰



朋友大挑戰紀錄



按下新增朋友大挑戰

朋友大挑戰排名
按下可查看進度及詳情

備註: 劇烈強度 = 高強度

Archon 應用程式操作指南

星星獎勵計劃

家長可使用ARCHON APP 瀏覽精靈獎勵頁面。



點擊星星獎勵計劃。



點擊精靈球圖案及星星圖案查看內容。



精靈球：顯示當前精靈級別及圖鑒。



星星：顯示過去七天星星獎勵情況。

Archon 應用程式操作指南

設定



不允許更改學生資料



只顯示手環設備資料



設備及伺服器同步設定



在Archon 雲端,登出設定



地圖自動檢測按地區設定(谷高或哥德)



主頁背景圖片設定



活動頁面角色設定



可於意見反饋與Archon售後服務部聯絡



私隱政策



幫助介紹



Archon 應用程式操作指南

設備



健康手環

設定

不允許更改手環設定



Archon 應用程式操作指南

同步



 設備同步
上次同步：2022-05-27 17:43:49
電量：82%

 伺服器同步
上次同步：2022-05-27 17:44:41

 只適用wifi連結

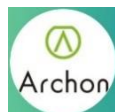
按下同步手環數據到手機或
每30分鐘自動與手機同步。

按下同步數據到伺服器或
每小時自動與伺服器同步。



Archon 應用程式操作指南

Archon 雲端



按下可轉換用戶圖片

不允許更改用戶名

不允許更改登入電郵

不允許更改學生資料

登出帳戶

Archon 應用程式操作指南

查詢及維修



智能運動手環免費保養期至2023年10月30日，如有任何維修預約查詢，可於辦公時間星期一至星期五上午九時至下午六時致電查詢。

如任何有關智能運動手環或數據收集平台的操作問題，可致電：
服務熱線: 3525 0546 / 6198 2871

Archon Wellness Limited

電郵: info@archon.com.hk

Facebook: [archon.fitness](https://www.facebook.com/archon.fitness)

Instagram: [archonfitness](https://www.instagram.com/archonfitness)



可於 www.archon.com.hk/zh/繁體中文-學校體育推廣計劃 下載操作指南及表格。