



# 康樂及文化事務署 學校體育推廣計劃

2023/2024 學年

「我智Fit」健體計劃  
「動起來·運動計劃」

**Archon** 應用程式操作指南  
iOS/Android



# 內容

簡介	<b>3</b>	<b>22-23</b>	活動頁內容簡介
下載及安裝應用程式 (iOS)	<b>4</b>	<b>24-25</b>	應用介面-運動紀錄及運動模式
登入帳戶 (iOS)	<b>5</b>	<b>26</b>	朋友大挑戰
配對教學 (iOS)	<b>6-11</b>	<b>27</b>	星星獎勵計劃
下載及安裝應用程式 (Android)	<b>12</b>	<b>28-29</b>	設定(iOS)/設定(Android)
登入帳戶 (Android)	<b>13</b>	<b>30</b>	應用介面-設備
配對教學 (Android)	<b>14-19</b>	<b>31</b>	應用介面-同步
查詢手環設備名稱和固件版本	<b>20</b>	<b>32</b>	Archon 雲端
應用介面-首頁	<b>21</b>	<b>33</b>	查詢及維修

# 簡介

Archon是一款集多項運動管理，睡眠監測為一體的應用程式，  
需配合Archon手環使用

## 可記錄：

- 清醒時間
- 快速眼球時間
- 淺睡時間
- 深睡時間
- 睡眠總時間

## 可查看：

- 運動模式
- 歷史數據
- 建立朋友運動挑戰
- 自訂背景
- 自訂用戶圖片

## 可顯示：

- (每日/星期/月)步數
- 燃燒卡路里
- 行走距離
- 心率
- 低 / 中 / 劇烈強度運動

# 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



掃描以上QR CODE 或  
直接在 **APP STORE**  
搜尋 **ARCHON**

2



下載並安裝  
**ARCHON**應用程式

3



配對前請確定手機  
藍牙已經開啟



# 登入帳戶 (iOS)

1



請按[允許]  
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



學生資料已自動  
設定完畢，不用更改

## 配對教學 (iOS)



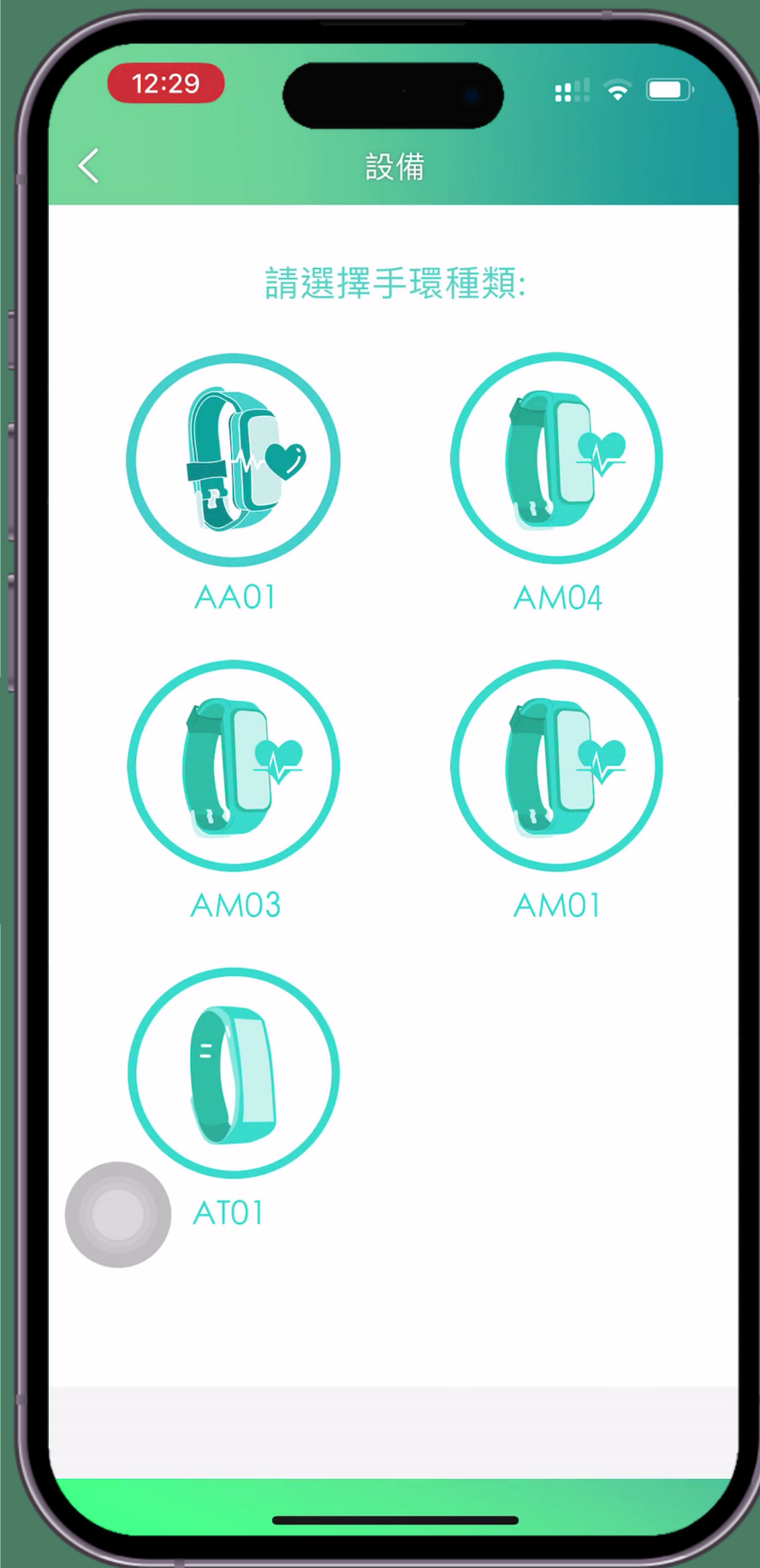
按[設備]

## 配對教學 (iOS)



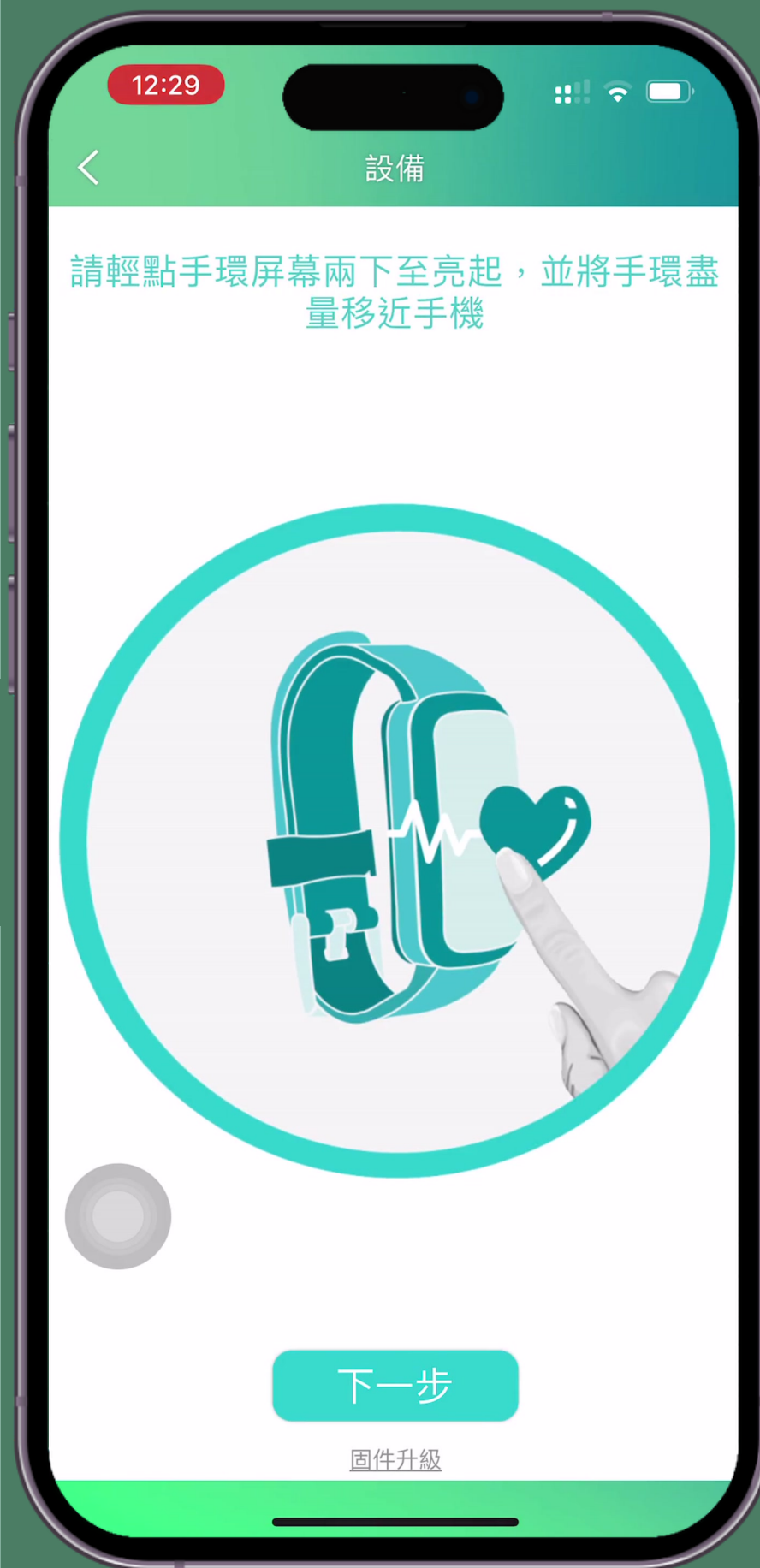
在健康手環一欄 按[+]

## 配對教學 (iOS)



選擇[AA01]

## 配對教學 (iOS)



按[下一步]

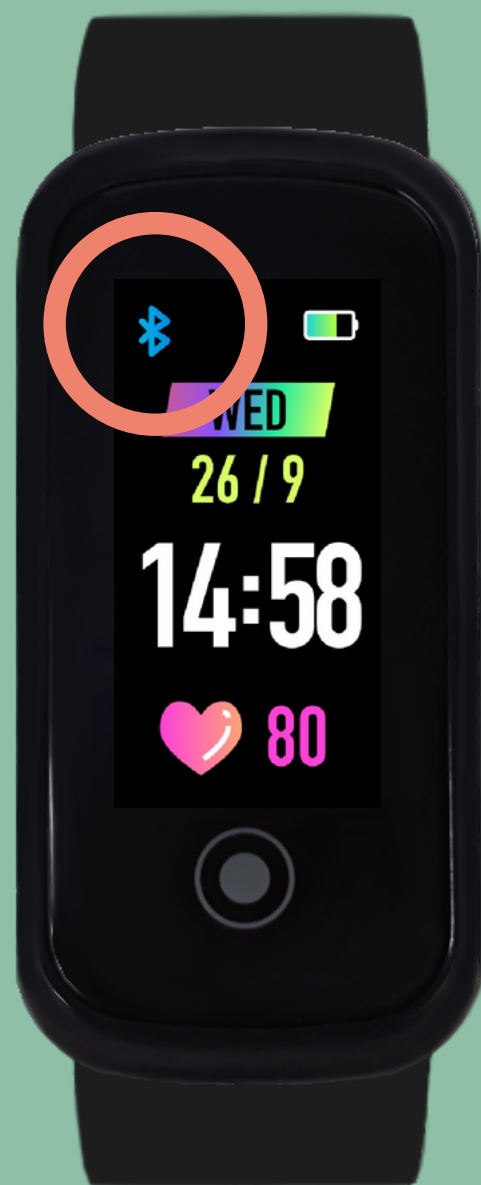


## 配對教學 (iOS)



手機會顯示  
[尋找手環中...]  
一段時間

然後會顯示  
[配對中...]  
並自動連接手環



在配對成功後  
ALIVE手環屏幕  
會顯示藍牙圖標

# 下載及安裝 Archon 應用程式 (Android)

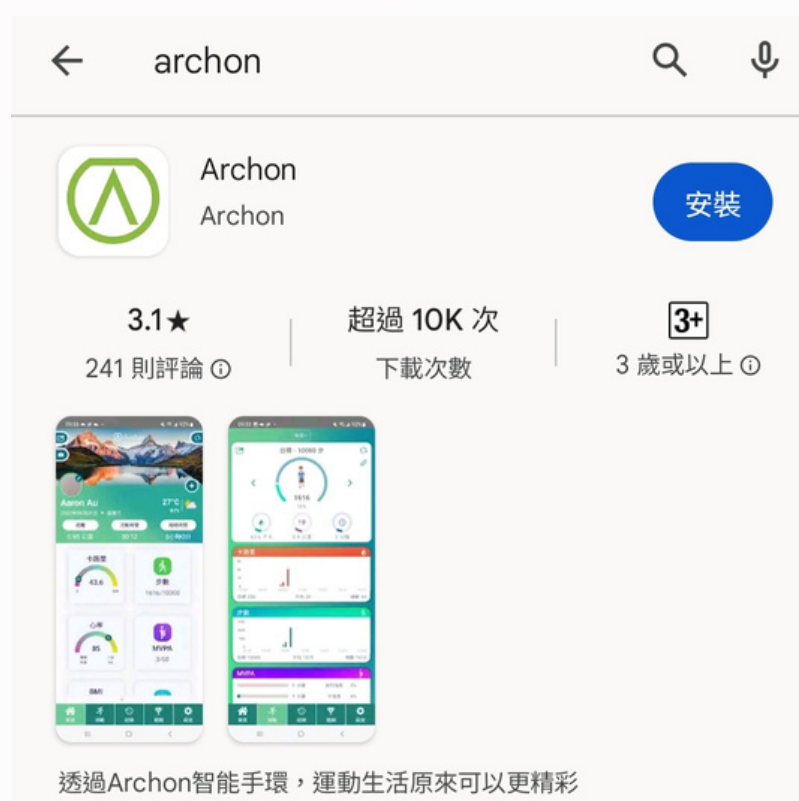
(需要使用 Android 6.0 或以上作業系統)

1



掃描以上QR CODE 或  
直接在 **PLAY STORE**  
搜尋 **ARCHON**

2



下載並安裝  
**ARCHON**應用程式

3



配對前請確定手機  
藍牙已經開啟

# 登入帳戶 (Android)

1



請允許傳送通知

2



使用預設電郵和  
密碼登入

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



請允許存取此裝置  
的位置資訊

## 配對教學 (Android)



按[設備]

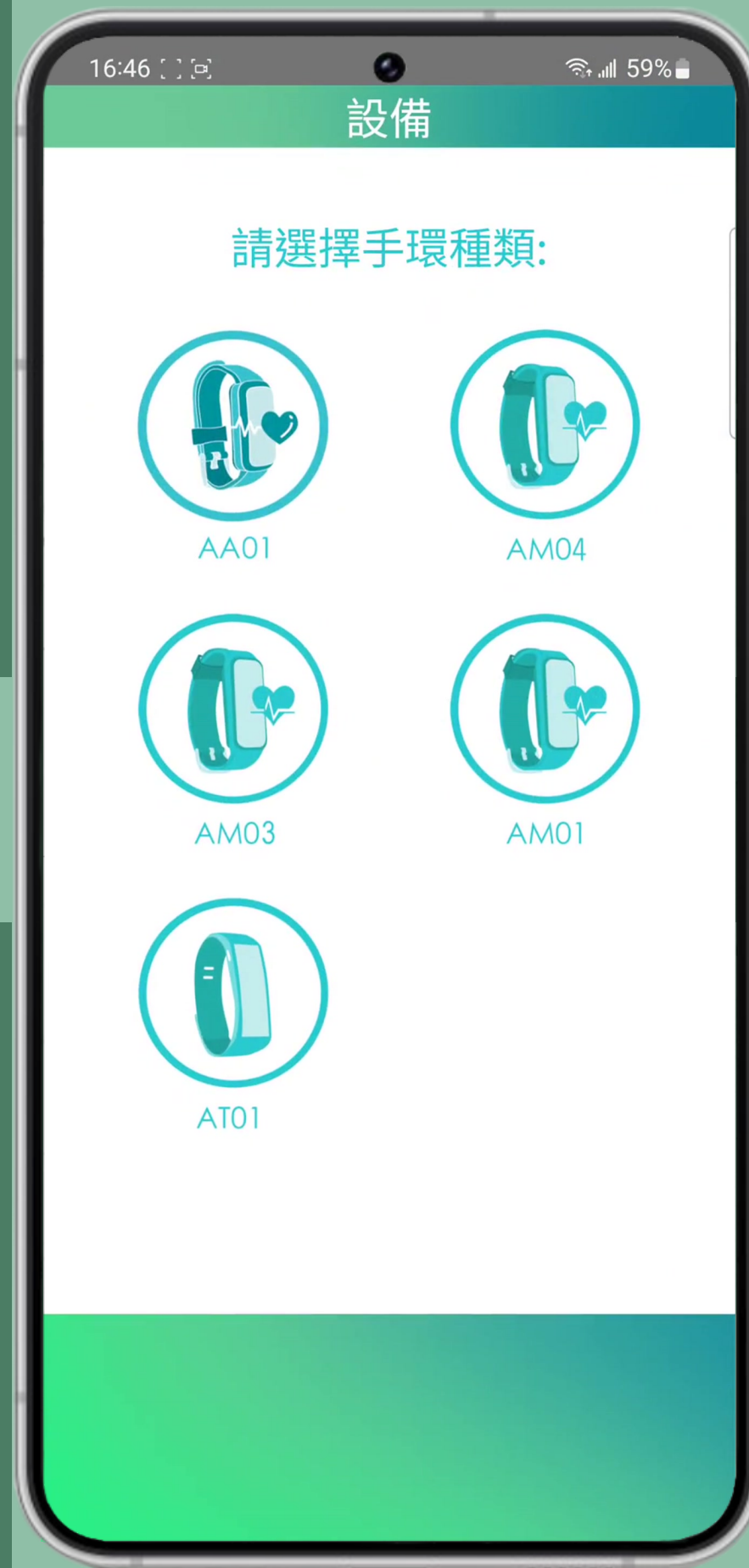


## 配對手環 (Android)



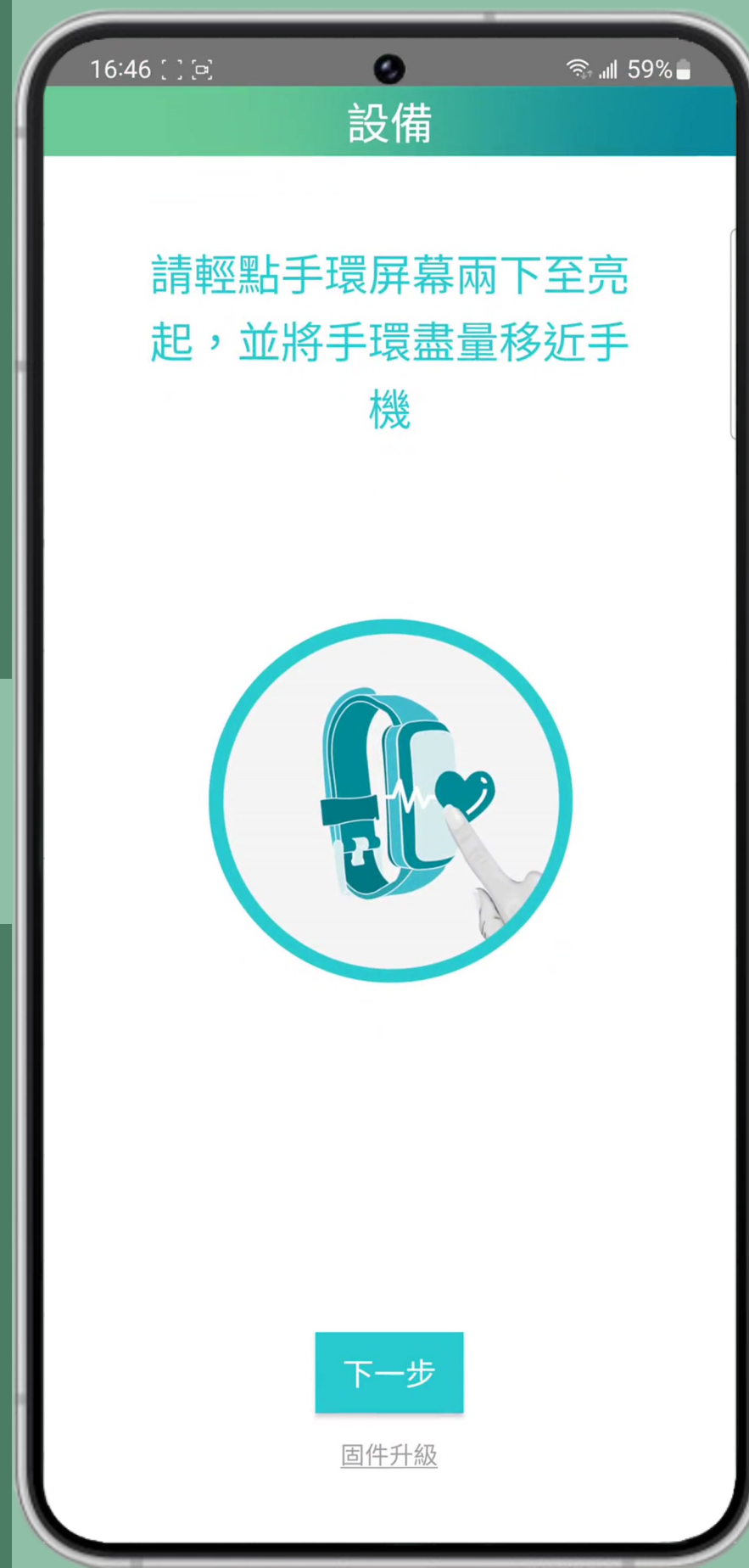
在健康手環一欄 按[+]

## 配對手環 (Android)



選擇[AA01]

## 配對手環 (Android)



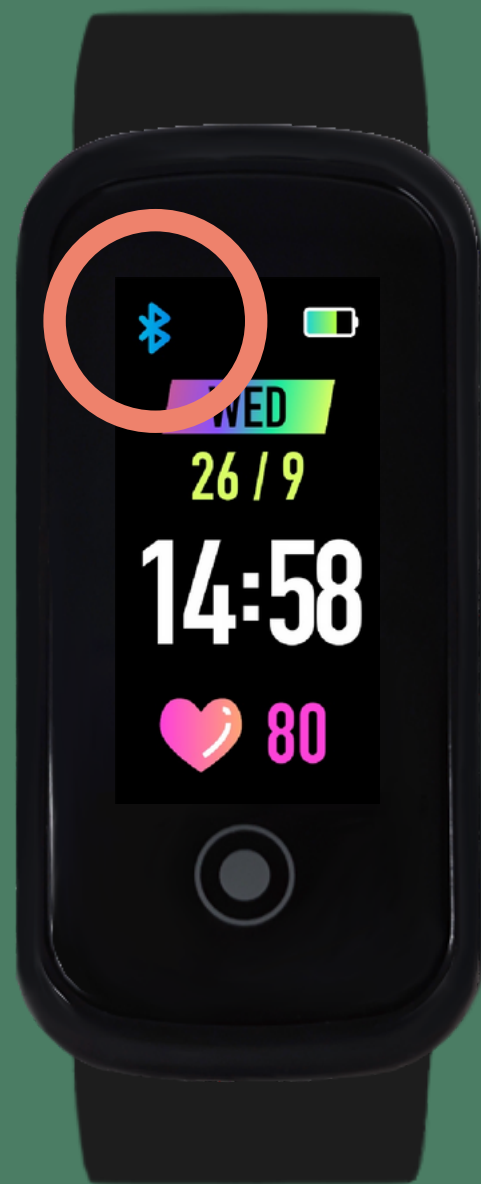
按[下一步]

## 配對手環 (Android)



手機會顯示  
[尋找手環中...]  
一段時間

然後會顯示  
[配對中...]  
並自動連接手環



在配對成功後  
ALIVE手環屏幕  
會顯示藍牙圖標



# 查詢手環設備名稱和固件版本

1 向下滑動



3 按 [Settings]  
中文:[設定]



5 按[About]  
中文:[設備信息]



2 按[More Settings]  
中文:[更多設定]



4 向下滑動



6 設備名稱: A0100289  
固件版本: V0.7.0.0



# 應用介面-首頁

距離  
活動時間  
睡眠時間  
卡路里  
步數



心率

BMI



平均MVPA

壓力



心率變異分析

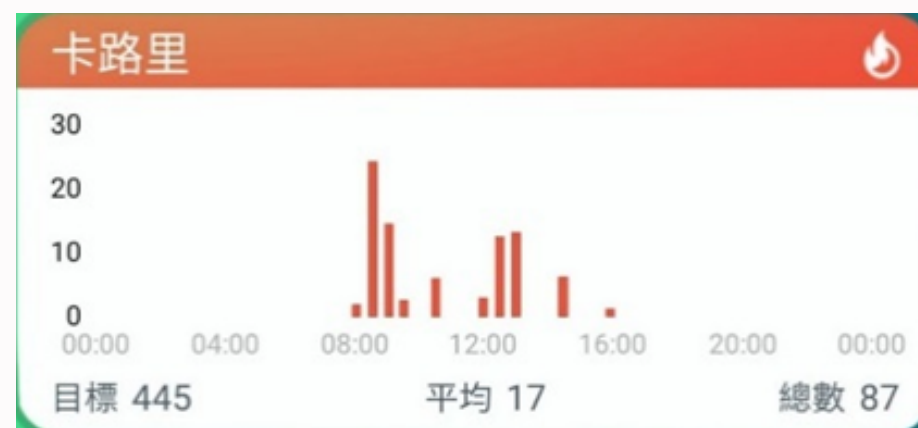
睡眠時間

心率

血氧



# 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

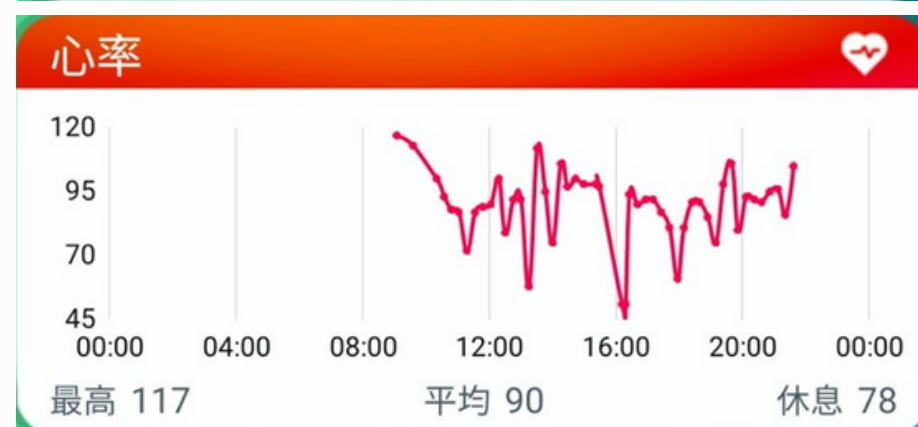


顯示每日/每週/每月步數記錄  
圖內有顯示目標步數  
平均步數和步行總數



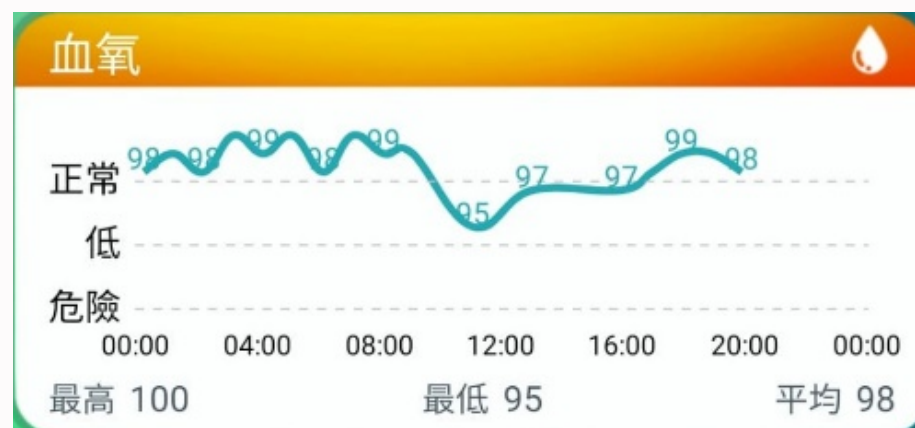
顯示每日/每週/每月  
中等至劇烈強度運動時間  
圖內有顯示低強度，中強度，劇烈  
強度活動的時間

\*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)



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

# 活動頁內容簡介



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

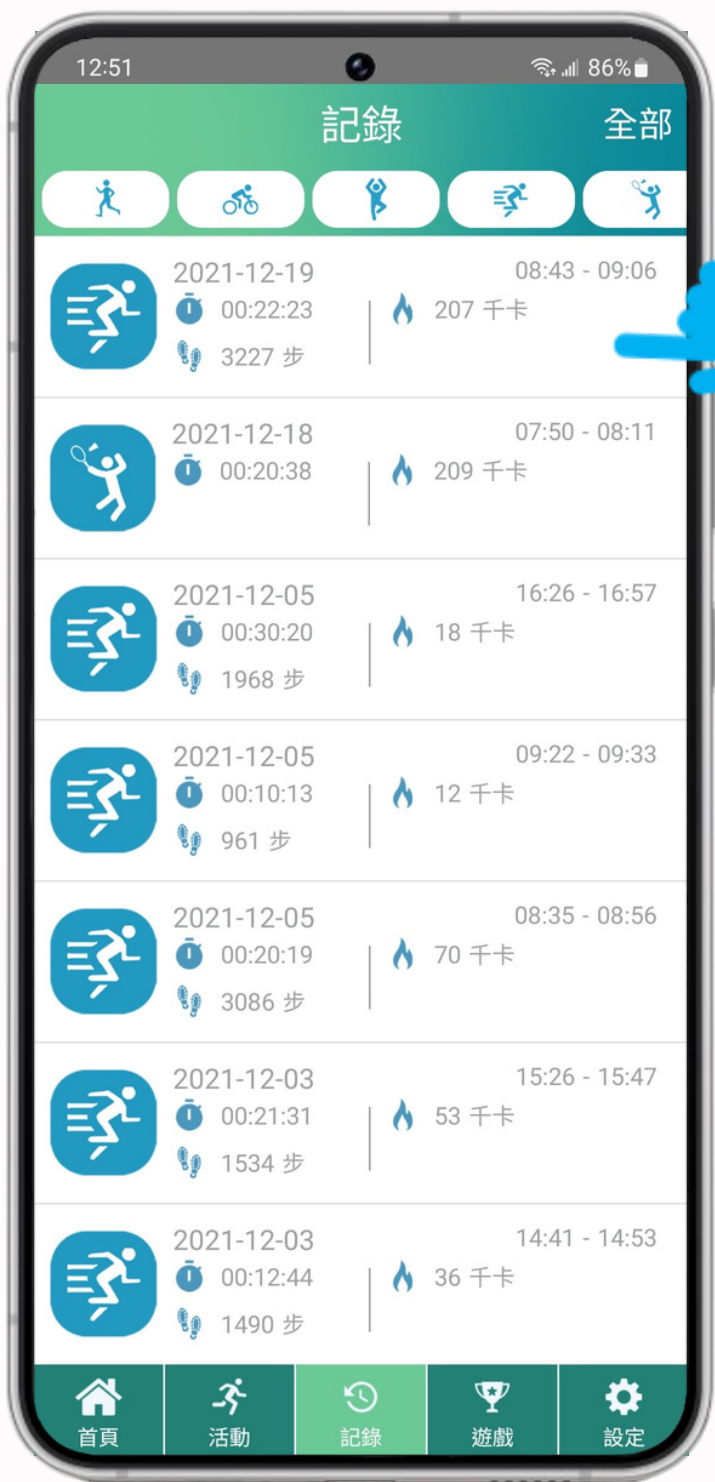


顯示每日/每週/每月壓力變化量度範圍在高，中，低和休息水平圖內有顯示最高壓力，最低壓力和平均壓力



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份比例

# 應用介面-運動紀錄



卡路里消耗 (千卡)



最高心率(下/分鐘)



平均心率(下/分鐘)



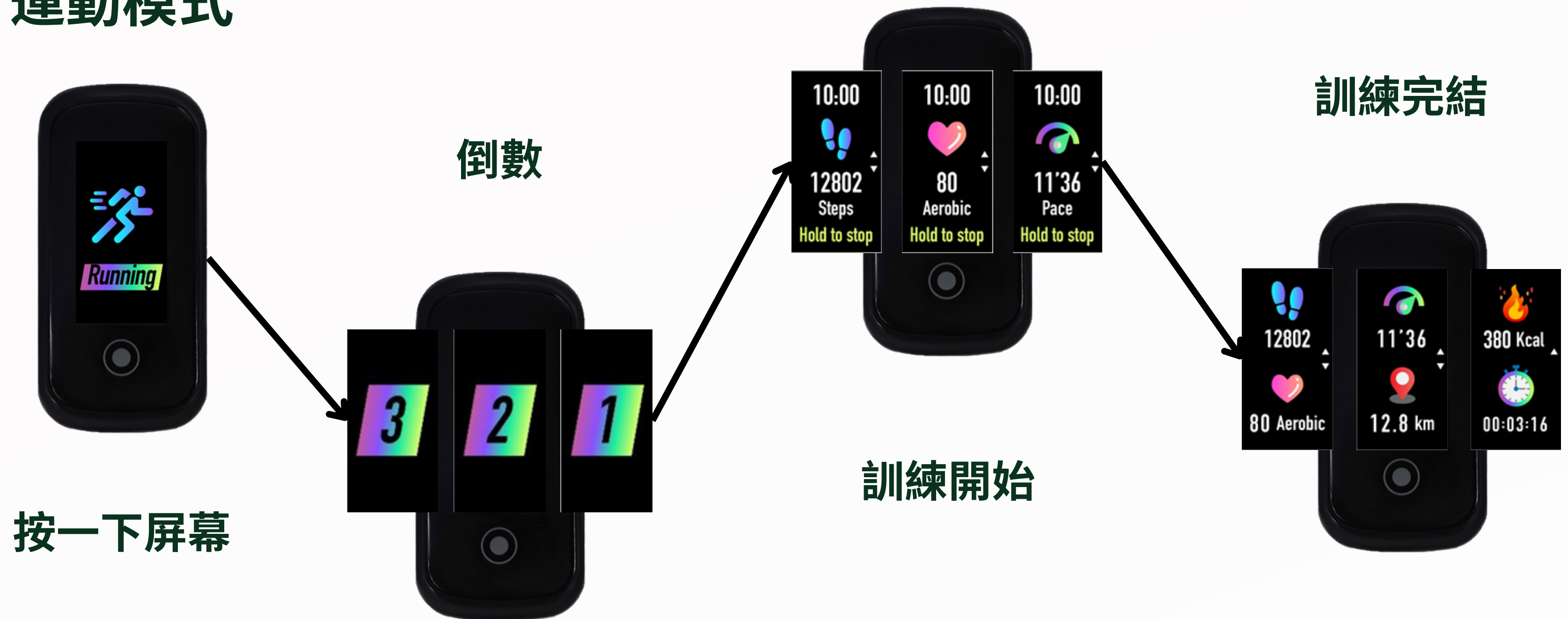
步數

按下紀錄並查看圖表及數據



於每節體育訓練前、後，同學需開啟及關閉運動模式  
每天常做運動獎勵一粒星★

## 運動模式



# 朋友大挑戰

在每間學校參與學生，可以邀請朋友建立比賽步數距離或能量，在指定時間最快完成目標，即可贏出比賽  
在比賽進行期間，可查看比賽進度及排名



選擇遊戲  
然後選擇遊戲大挑戰



選擇比賽項目  
輸入名稱，開始及結束  
時間以及目標



用Facebook或  
其他社交媒體邀請好友



選擇遊戲  
然後選擇遊戲大挑戰

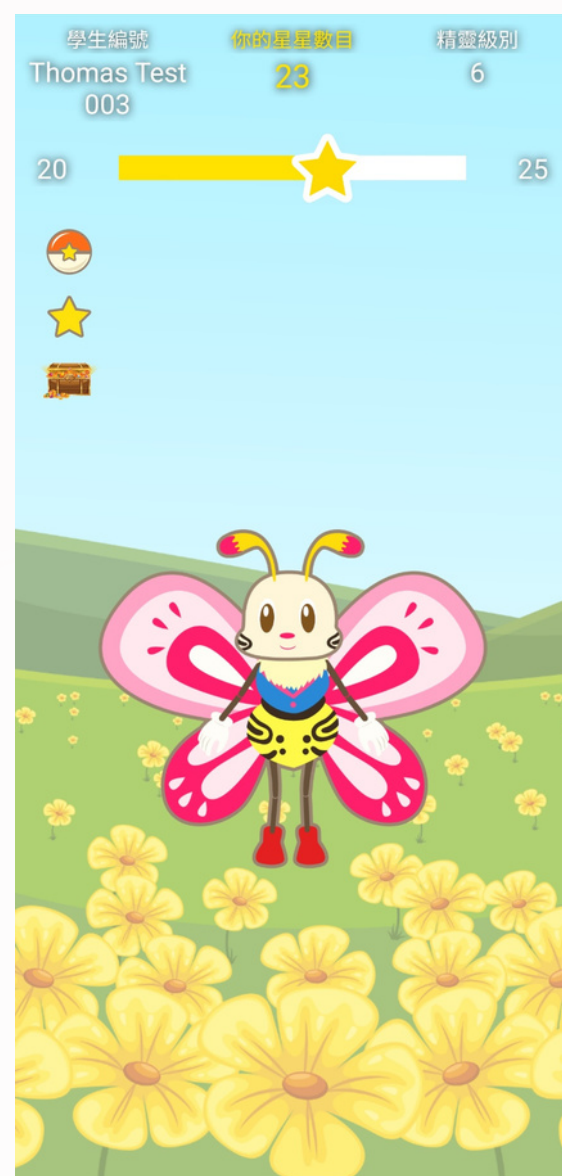


# 星星獎勵計劃

家長/同學可使用Archon 應用程式瀏覽精靈獎勵計劃頁面



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案



星星：顯示過去七天星星獎勵情況

# 設定(iOS)



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

跳至應用介紹頁面

與Archon售後服務部聯絡

進入Archon 雲端  
登出設定

\*(僅限iOS設備)

主頁背景圖片設定

活動頁面角色設定

# 設定 (Android)



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

與Archon售後服務部聯絡

跳至應用介紹頁面

跳至Archon私隱政策

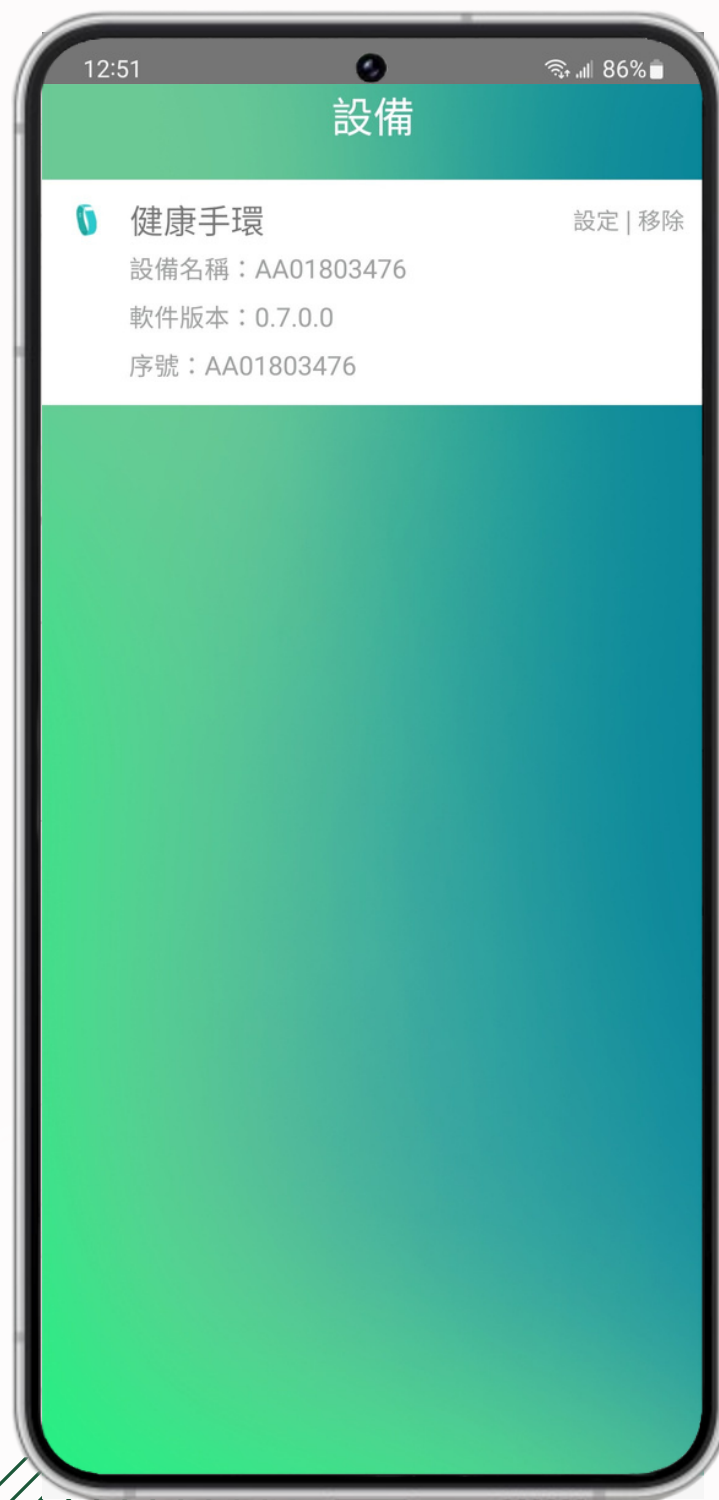
進入Archon 雲端  
登出設定

主頁背景圖片設定

活動頁面角色設定



# 應用介面-設備



不允許更改手環設定



# 應用介面-同步



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 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

## 查詢及維修

智能運動手環免費保養期至2024年10月30日

如任何有關智能運動手環或數據收集平台的操作問題  
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

服務熱線: 3525 0546 / 6198 2871

Archon Wellness Limited

電郵: [info@archon.com.hk](mailto:info@archon.com.hk)

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

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

可於 <https://www.archon.com.hk/zh/繁體中文-學校體育推廣計劃> 下載相關活動操作指南及表格