

HAHAGO 線上運動會

線上健走-免費版 使用者操作指南

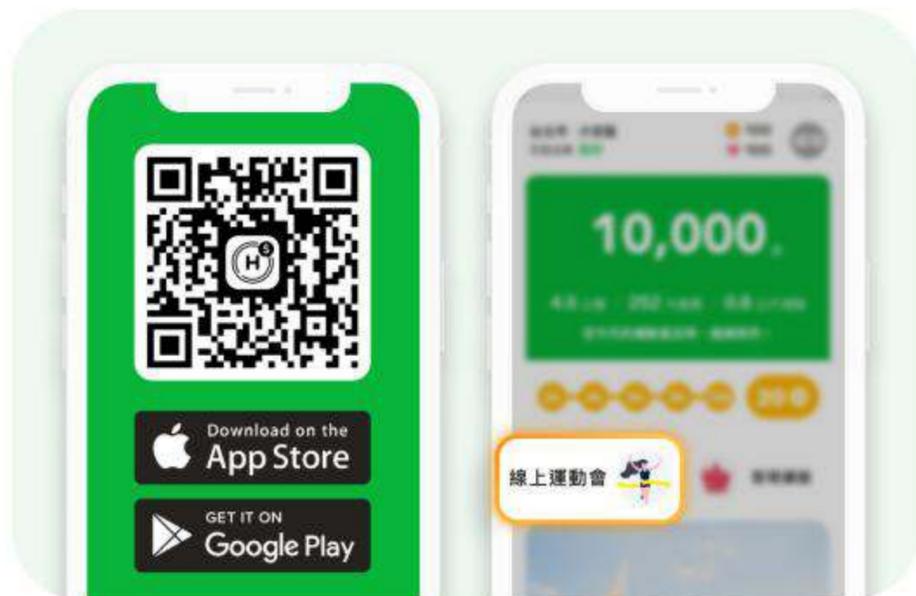
PV.0.5_2025.05



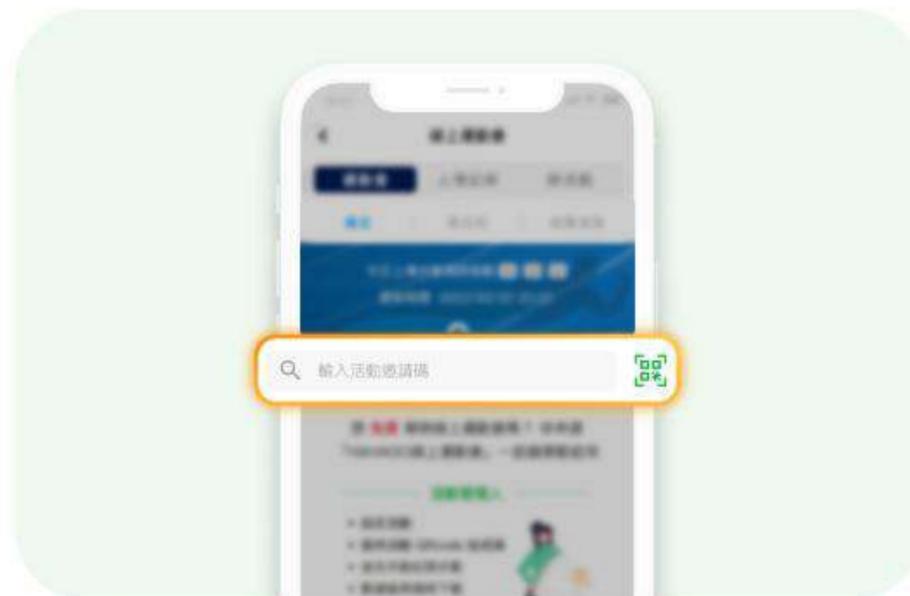


歡迎加入「HAHAGO 線上健走」
線上健走以【步數】為活動依據
沒有時間、地點限制
隨時隨地動起來！

簡單規律運動習慣養成
就從現在開始！



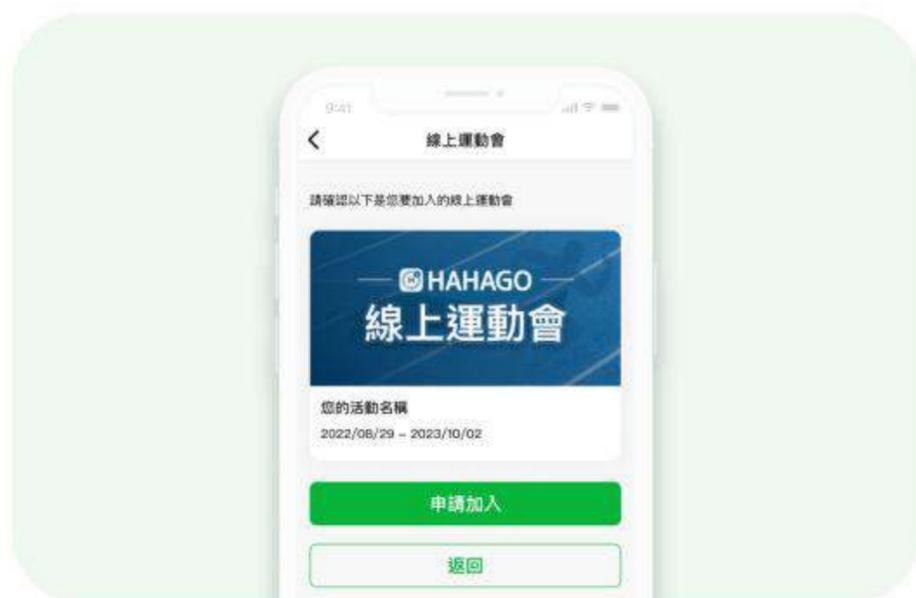
1 掃描上方條碼下載 HAHAGO APP
註冊後點首頁的「線上運動會」



2 點擊  掃描線上運動會「專屬條碼」
或輸入線上運動會「專屬代碼」



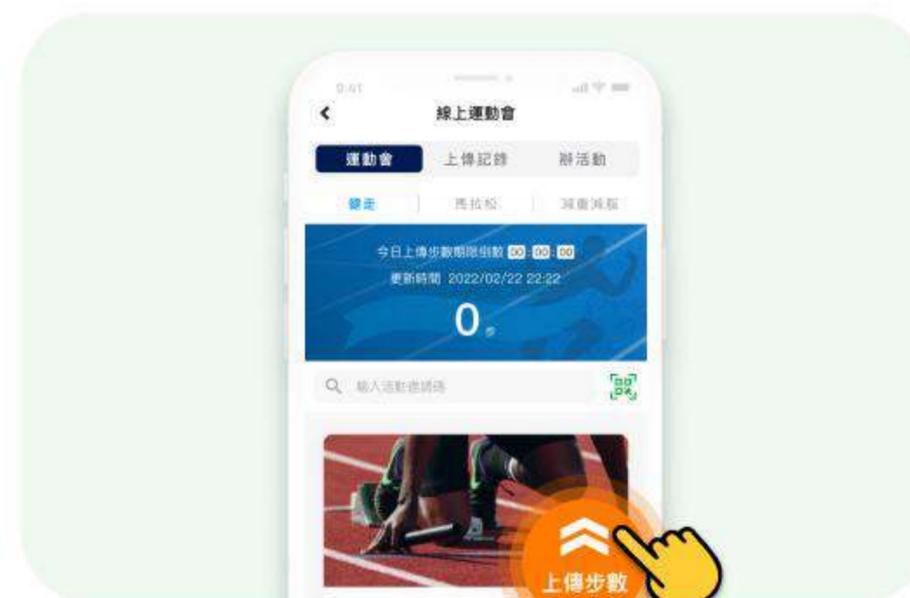
3 掃描主辦單位提供的線上運動會「專屬條碼」



4 確認加入的線上運動會是否正確



5 填寫活動報名資料立即加入



6 成功加入線上運動會後，記得
每天 23:45 分前「上傳步數」

每天23:45前開啟HAHAGO APP ➡ 首頁點擊「線上運動會」 ➡ 點擊「上傳步數」 ➡ 完成上傳



完成上傳後可以至線上運動會內的「上傳記錄」>「健走」>「步數」查看近 7 天的上傳記錄



向下滑動
可以查看
步數詳情



請前往「上傳記錄 > 健走 > 步數」補上傳步數

但超過 7 天或活動結束當日都未上傳之步數就不會再補回也不被採計囉！

另外如中途加入活動，只會從加入那天開始計算，無法往前補哦！





上傳步數注意事項

線上運動會以「步數」作為活動計算依據，於活動期間，**請在每日23:45分前(台灣時間，GMT+8)按「上傳步數」**更新您在運動會的步數記錄，系統將會以您最後一次上傳的步數作為當日結算依據，若**當日未完成上傳可於7日內補上傳**，但超過7日或活動結束當日都未上傳之步數，則步數將不被採計。

上傳步數之數據來源需來自【同一裝置】與【同一帳號】若未符合上述條件，步數將不被採計

步數認列與補上傳機制只會從您加入活動後開始計算，加入活動前的步數將不被採計。

若活動期間**退出運動會**上傳步數紀錄與數據將被清除，不被採計。



系統有AI裁判防弊機制，若偵測到有人為操作的步數會自動扣除不予採計

9,999,999 步

系統偵測到有人為操作的步數，已自動扣除不予採計

45.8 公里 | 2,252 卡路里 | 8.5 公斤減碳

您今天的運動量足夠，繼續保持！

2k

4k

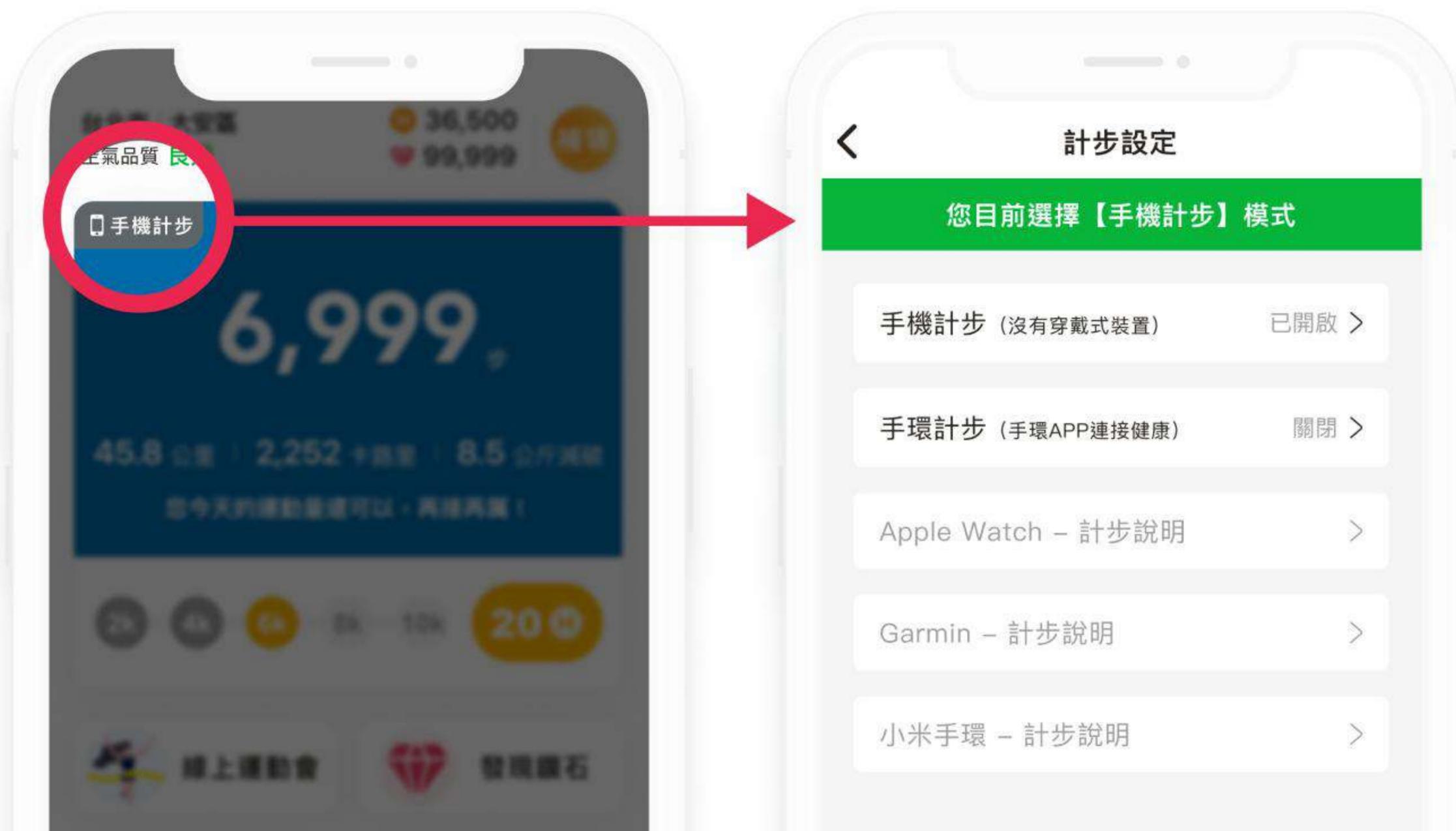
6k

8k

10k

20 🏆

- 蘋果手機 (iOS) 可選擇【**手機計步**】、【**手環計步**】兩種計步模式
- 若要變更計步模式可以點「首頁的計步模式」選擇您要使用的計步模式



手機計步

手機計步需開啟「動作與健身」授權，開啟後會運用內建的晶片計算步數，所以能即時呈現步數變化。此功能僅支援 iPhone 6s 以上機型

步驟：設定> 隱私權> 動作與健身> HAHAGO> 開啟

圖表資料的步數取自【健康】要同步晶片的步數需要時間，可能會延遲而產生圖表步數比首頁少的狀況。



手環計步

手環計步的來源都是【健康】，若發現手環步數與 HAHAGO 不同時，可以先檢查【健康】是否已完成手環數據同步。

我們的手環模式可以連接 Apple Watch，Garmin 手環、小米手環等需要安裝該廠牌計步APP 並與授權健康同步。相關設定說明可點擊下方連結查看。

注意：使用【小米手環:小米運動健康APP】時，必須每天開啟HAHAGO APP上傳當天的步數，不支援7日步數補上傳，若當天沒上傳則步數不會被納入



[Apple Watch – 計步說明](#)

[Garmin – 計步說明](#)

[小米手環 – 計步說明](#)

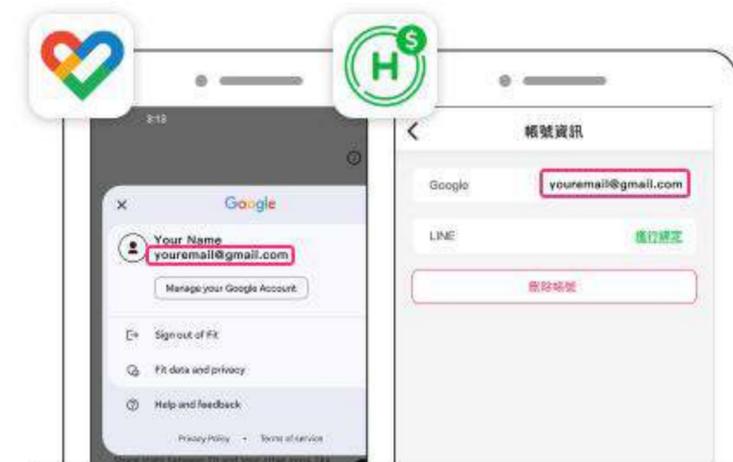
- 安卓手機 (Android) 可選擇 **【Google Fit手機計步】**、**【Garmin手環計步】** 兩種計步模式
- 若要變更計步模式可以點「首頁的計步模式」選擇您要使用的計步模式
- 使用「Garmin手環計步」請連結Garmin Connect同意授權，確保計步來源



Google Fit手機計步

Android手機步數來源皆為【Google Fit】 若有步數不同，請依以下方式檢查

1. 檢查您的手機上的【Google Fit】是否與【HAHAGO】完成連結授權
2. 您目前註冊【HAHAGO】的帳號是否與【Google Fit】帳號一致，不同帳號可能會有步數不一致的情形



Garmin手環計步

Android手環步數目前僅支援【Garmin】 若發現步數有不同時，您依以下方式檢查

1. 請留意，請確保已將您穿戴式裝置的資料同步至 Garmin Connect 應用程式，HAHAGO 才能獲取您當日的步數資料，同步時可能需要15-30分鐘，請耐心等待
2. 參加【線上運動會】時 **必須每天開啟HAHAGO App上傳當天的步數，不支援7日步數補上傳**，若當天沒上傳則步數不會被納入



[Garmin手環配對說明](#)

[Garmin Connect App 同步數據說明](#)

個人鼓勵獎



指定累積步數

參賽者於比賽期間，【個人累計步數】達各階段指定之【累積步數】，即具有抽獎資格。

指定達標天數

參賽者於比賽期間，達成【每日目標步數】且達標天數達各階段指定之【累積達標天數】，即具有抽獎資格。

個人排名獎



參賽者於比賽期間，依個人累計步數高低進行排名，依序第 1 名至第 N 名之獎項。

組別排名獎



參賽者於比賽期間，依組別日人均步數高低進行排名，依序第 1 名至第 N 名之獎項

備註

組別日人均步數=該組所有成員日人均步數之步數總和 / 該組別總人數
避免因組別人數不同而影響公平性



- 系統將於比賽結束隔天公佈得獎名單
- 若得獎者擅自退出運動會，視同放棄得獎資格

我的成績

線上運動會



HAHAGO線上運動會
HAHAGO主辦

開始時間 2024/02/01 00:00
結束時間 2024/03/15 23:59
報名人數 190/200

我的成績 活動排行 活動說明

★★★活動成果★★★

恭喜您獲得

【個人排名獎 - 第3名】

【個人鼓勵獎 - 第1階段】



您已累計 **166,000** 步
累計達標 **18** 天
恭喜達成鼓勵獎目標
累計達標 \$10 天!

排名 623

活動說明

個人鼓勵獎

比賽期間【每日步數達 10,000 步】且達標天數達各階段指定之【累計達標天數】即具抽獎資格

- 比賽期間累計達標 10 天
獎品A
名額 10 名 [得獎名單](#)
- 比賽期間累計達標 20 天
獎品B
名額 10 名 [得獎名單](#)
- 比賽期間累計達標 30 天
獎品C
名額 10 名 [得獎名單](#)

個人排名獎

依比賽期間之【個人累積步數】高低進行排名

- 第一名
獎品名稱A
王小明
252,201步
- 第二名
獎品名稱B
林曉華
239,129步
- 第三名
獎品名稱C
張小美
166,000步

鼓勵獎-得獎名單

恭喜您獲得鼓勵獎，請聯繫主辦單位領取獎項

本次比賽鼓勵獎目標、名額、達標人數與得獎名單如下

- 獎項名稱：第1階段鼓勵獎
- 每日達標步數：10,000步
- 目標達標天數：10天
- 獎項名額：10人
- 獲獎人數：10人

 你的名字	45,463 步 達標 10 天
 Devon Lane	32,116 步 達標 100 天
 Guy Hawkins	85,486 步 達標 100 天
 Brooklyn Simmons	62,639 步 達標 100 天
 Leslie Alexander	20,441 步 達標 100 天
 Cody Fisher	48,144 步 達標 100 天

1 若有疑問可點擊「聯絡主辦方」



2 描述問題後送出

The screenshot shows the '聯絡主辦方' (Contact Organizer) form. The form has a title '聯絡主辦方' and two tabs: '提問' (Ask) and '回應' (Reply). The '提問' tab is selected. The form contains the following fields:

- 問題類型 (Question Type): 領獎相關問題 (Award-related question)
- 問題描述 (Question Description): 我要去哪裡領獎，如果不克前往，可以請同仁代領嗎？ (Where should I go to receive the award? If I cannot go, can I ask a colleague to receive it for me?)
- 上傳圖片 (Upload Image): A section with one image of a dish and two dashed boxes labeled '請上傳圖片 輔助說明' (Please upload image for auxiliary explanation).
- 電子郵件 (選填) (Email (optional)): abc123@gmail.com
- 聯絡電話 (選填) (Contact Number (optional)): 0900123456

At the bottom, there is a green button labeled '送出' (Send) with a hand cursor pointing at it. Below the form, there is a note: '填寫電子郵件和手機，主辦方可以更容易與您聯繫並回覆問題' (Fill in email and mobile number, so the organizer can contact you more easily and reply to your question).

3 管理員回覆後會推播提醒







聯絡資訊

 客服信箱：hahago.service@gimmatek.com

 立刻掃描下方條碼下載 HAHAGO App

