



臺北樂運動

# U-Walk 健康萬步走 Android 平臺

設定教學及常見問答【2026年版本】



# 目錄

- 壹、U-Walk活動參與和頁面及規則說明
- 貳、使用Andriod手機計步設定
- 參、使用穿戴式裝置計步設定（小米/Garmin）
- 肆、常見問答
- 伍、其他設定



# 壹、U-Walk活動參與 和頁面及規則說明



# U-Walk 【活動參與】

## 找到活動入口



## 健康數據取用確認



## 成功進入活動頁面



Sport 臺北樂運動

2026

西門紅樓

3

# U-Walk 【頁面及規則說明】



如每天開啟App未自動更新前一日步數  
請點選「重整鍵」自行手動更新

以自然月（每月1日起至當月底）進行步數計算

- 累積達20萬步：30U幣
  - 累積達30萬步：再贈50U幣
- 步數達標後獎勵自動發放

- 每日最高採計12,000步有效步數。
- 當日數據於次日起才會顯示
- 可回溯更新14天內之資料





# 貳、使用Andriod手機計步設定

請先至Google Play下載



Health Connect

及



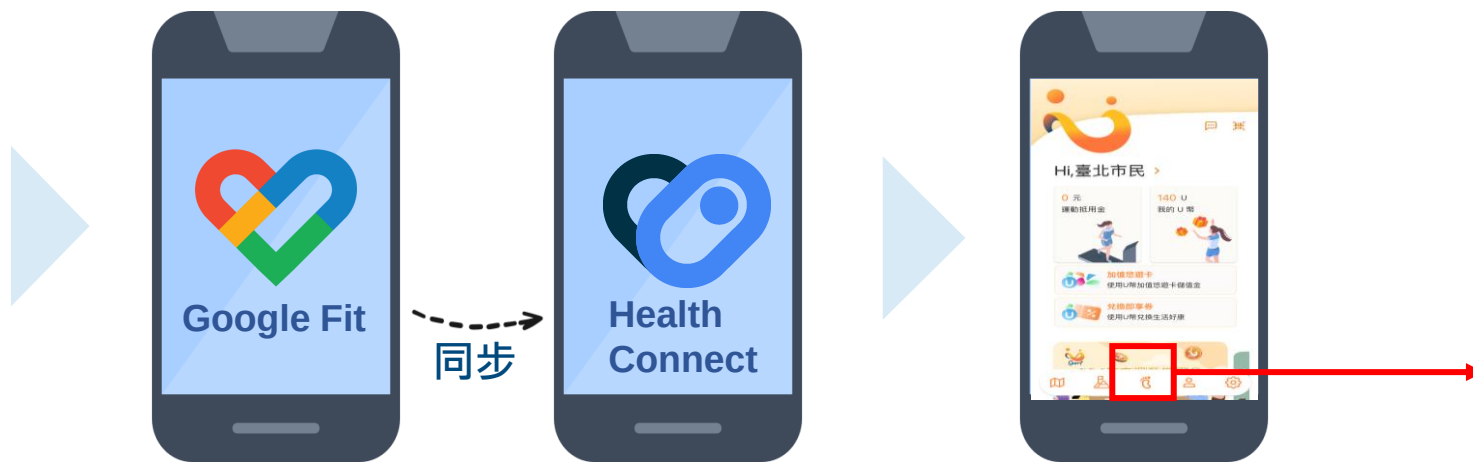
Google Fit



# 下載完成了嗎？現在一起來了解Android手機的數據傳輸流程吧！



帶著手機進行步行活動  
(手持、放口袋都可以)



由Google Fit進行計步，  
並將數據同步至Health Connect

U-Sport App成功抓取  
Health Connect上的步行  
數據後，次日就會呈現在  
U-Walk活動頁面上囉！



常見錯誤迷思：**✗** U-Sport App本身可計步 **✗**

▶ **錯誤！** 正確答案是**U-Sport App本身不具計步功能**，須先透過Google Fit進行計步，並設定Health Connect，將步行數據同步至Health Connect，U-Sport App才會於隔日讀取前一日的Health Connect步數。

# 流程了解後，請依照下方三步驟進行設定：

步驟一：於Health Connect開啟Google Fit及U-Sport臺北樂運動的資料存取權限 ( P.8 )

步驟二：於Google Fit設定健康資料同步 ( P.9 )

步驟三：於手機內建的設定，開啟Google Fit體能運動權限 ( P.10 )

步驟四：於Google Fit開啟追蹤偏好設定 ( P.11 )

## 小叮嚀：

- Android版本14以上，手機已經內建有Health connect，此時只要下載Google Fit 即可。  
( 已內建Health Connect的Android用戶開啟方式請參考本文件p.30-31其他說明 )
- Android版本13以下，則需至Google play額外下載Health Connect 及 Google Fit。



# U-Walk【步驟一：請於 Health Connect開啟Google Fit及U-Sport臺北樂運動的資料存取權限】



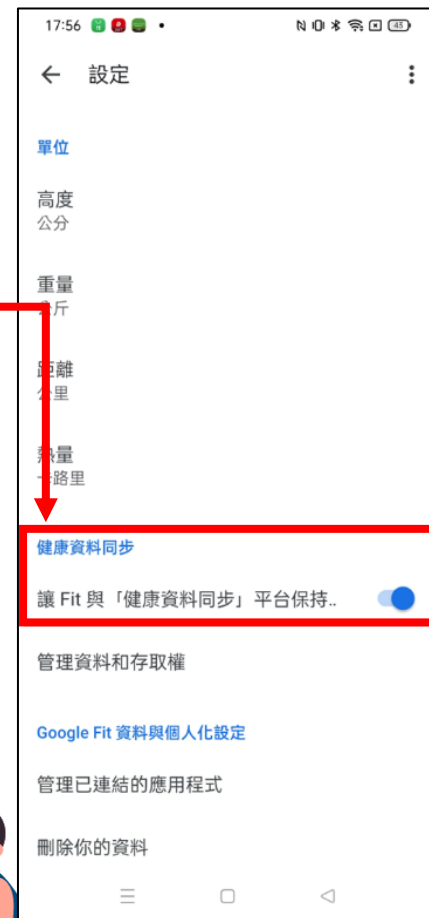
確認Health Connect已允許Google Fit及U-Sport兩個App的資料存取權限

Sport  
樂運動

2026

西門紅樓

# U-Walk【步驟二：請於Google Fit設定健康資料同步】



確認 Google Fit與Health Connect [健康資料同步] 平台已保持同步

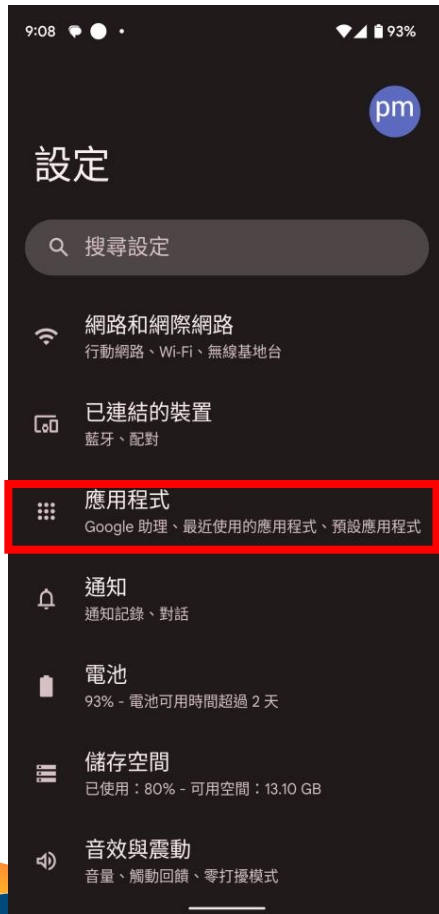
Sport  
樂運動

2026

西門紅樓

9

# U-Walk【步驟三：請於手機內建的⚙️設定 開啟Google Fit體能運動權限】



1. 在 Android 手機內建開啟「設定」。
2. 點選[應用程式] > [Google Fit]。
3. 點選[權限] > [體能活動] > 確認已允許。



# U-Walk【步驟四：請於Google Fit開啟追蹤偏好設定】



1. 打開Google Fit後，點選底部的[個人資料]。
2. 再點選頂端的「設定」圖示。
3. 在[追蹤偏好設定]底下，開啟[追蹤你的活動]。

**⚠ 注意：如無開啟將無法進行計步**



# 參、使用穿戴式裝置計步設定 小米篇

請先至Google Play下載



Health Connect

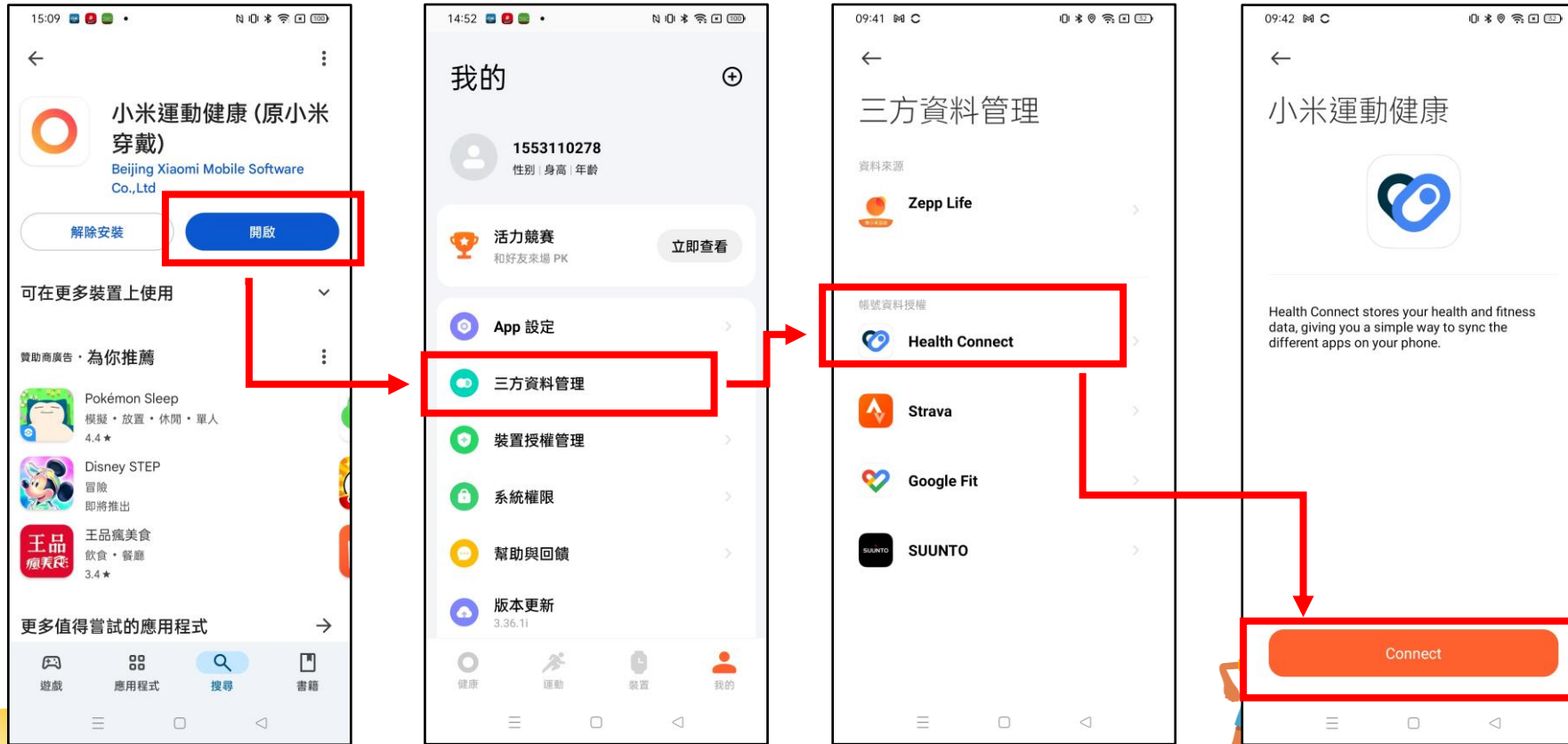


小米運動健康

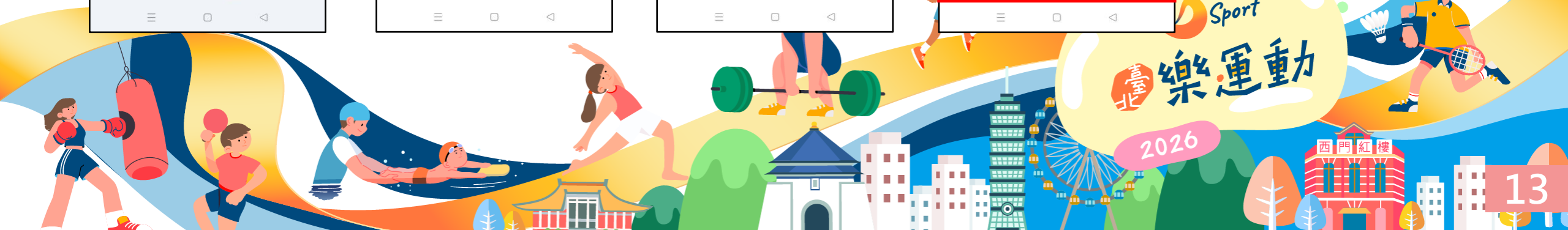


# U-Walk【步驟一：請於○小米運動健康完成資料授權】

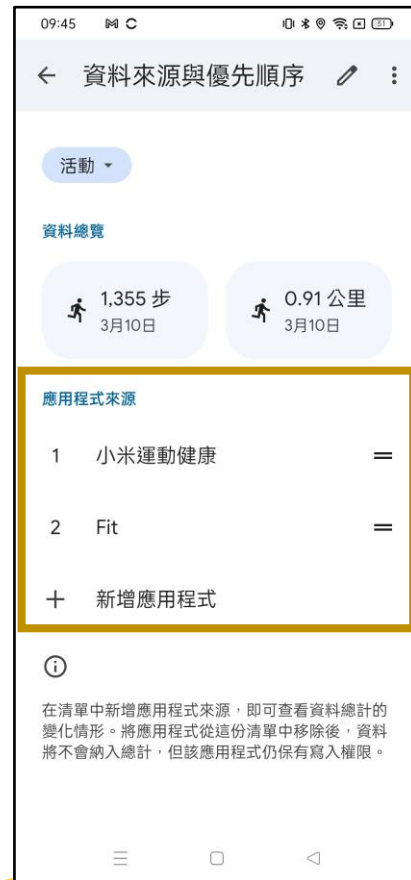
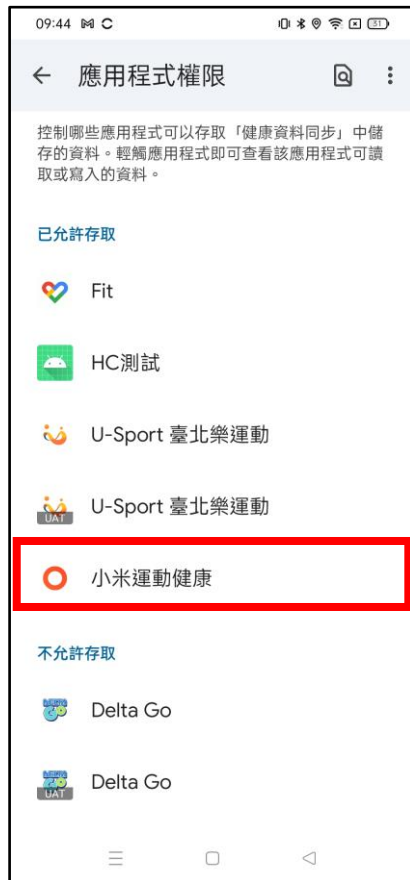
⚠️注意：Google Play下載的小米運動健康App僅支援臺灣版小米手環，陸製手環不支援。



1. 開啟「小米運動健康」。
2. 登入後點選右下方[我的]找到[三方資料管理]。
3. 找到帳號資料授權，選取Health Connect。
4. 完成資料授權連線。



# U-Walk【步驟二：請於Health Connect開啟應用程式權限並調整優先順序】

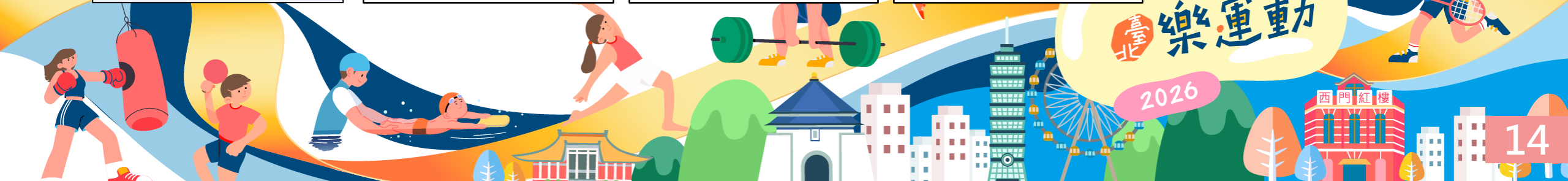


1. 開啟「Health Connect」。

2. 找到[應用程式權限]，允許存取「小米運動健康」。

3. 再回到健康資料同步中[管理資料]找到[資料來源及優先順序]的應用程式來源後將小米運動健康設定為序次1。  
(點選右邊兩條橫槓=後上下拖曳即可)

若出現Health Connect步數與小米運動健康App步數不符之情形，建議將此處其他App權限移除。



# 參、使用穿戴式裝置計步設定 Garmin篇

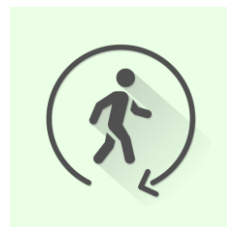
請先至Google Play下載



及



並購買



Health Connect

Garmin Connect

Health Sync

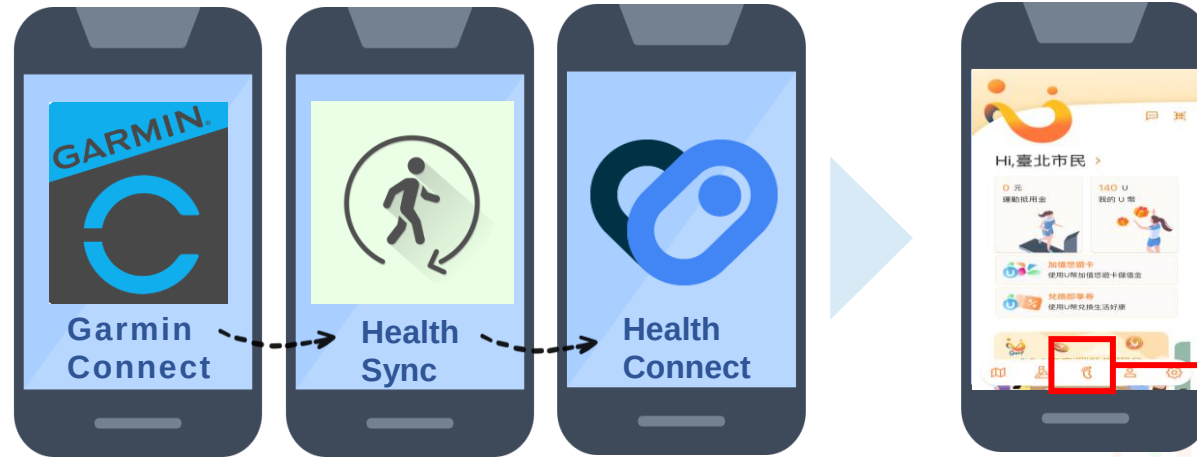


# Q：為什麼Garmin用戶需要下載Health Sync作為中介App？

A：因為Health Connect無法直接讀取Garmin Connect的資料，必須先透過Health Sync將Garmin Connect的數據同步後，Health Connect才能取得資料，再上傳至U-Sport App。



戴著手錶進行步行活動



由Garmin Connect進行計步，將數據同步至Health Sync後，再上傳給Health Connect。

U-Sport App成功抓取Health Connect上的步行數據後，次日就會呈現在U-Walk活動頁面上囉！

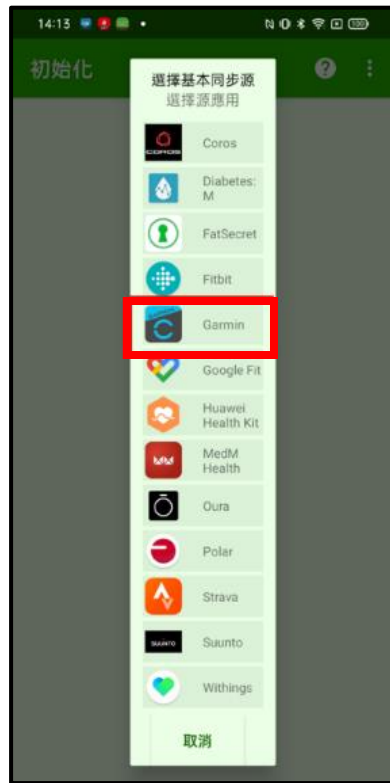


⚠ 目前Garmin手錶尚無可免費與Health Connect整合的App，需透過Health Sync進行資料同步。Health Sync提供7天免費試用，試用期後如欲繼續使用，需支付授權費。

# U-Walk【步驟一：請至 Health Sync完成授權】

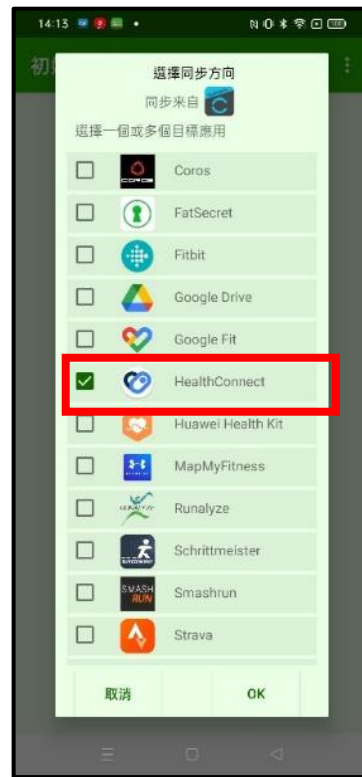


## ① 穿戴式裝置廠商(源頭)



選擇同步源  Garmin(範例) 或其他可整合裝置

## ② Health Sync(中介)



選擇Health Connect 為同步方向

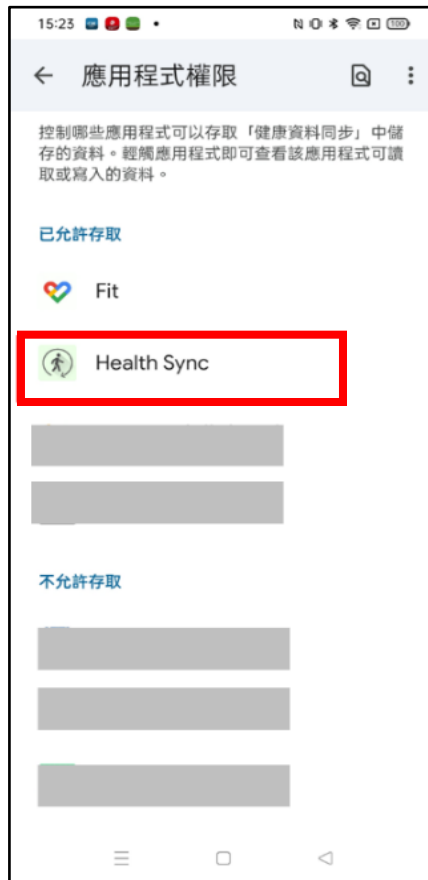
## ③ Health Connect(應用)



依授權流程操作 完成授權



# U-Walk【步驟二：請於Health Connect開啟應用程式權限並調整優先順序】



1. 開啟「Health Connect」。

2. 找到[應用程式權限]，允許存取「Health Sync」。

3. 再回到健康資料同步中[管理資料]找到[資料來源及優先順序]的應用程式來源後將 Health Sync 設定為序次 1。  
(點選右邊兩條橫槓=後上下拖曳即可)

Sport

臺北樂運動

2026

西門紅樓

# 肆、常見問答



# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q1. 安卓用戶必須下載其他App才可以參與健康萬步走活動嗎？不是下載U-Sport App就可以計步了嗎？

A1. 本活動的健康數據係直接由會員手機內建或來源App讀取，U-Sport App本身不具計步功能，亦不會讀取手機任何資料。使用Android手機的會員，須先透過Google Fit進行計步，並設定Health Connect，將步行數據同步至Health Connect後，U-Sport App才會於隔日讀取前一日的Health Connect步數。

➤ 因此需同時下載Google Fit與Health Connect兩個App並完成連動設定，方可成功上傳資料。

Q2. 我是Android用戶，我手機內建已經有Health Connect了，那就不用再額外下載其他App對不對？

A2. Health Connect App為Google公司開發之健康資料同步軟體，並陸續整合相關應用程式，如手機內建無Health Connect之會員，才需額外下載Health Connect以利數據連動。

■ Android 版本14以上，Health Connect已內建，只要下載Google Fit即可。

■ Android 版本13以下，則需下載Health Connect及Google Fit。

**⚠ 重要提醒：**

Health Connect下載後不會呈現於App介面內，需至Google Play商店搜尋後才能開啟。

已內建Health Connect的Android用戶開啟方式請參考本文件p.30-31其他說明。

# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q3.我在U-Sport App沒有看到今天的步數怎麼辦？

A3.U-Sport App的個人步數當日數據於次日起才會顯示。故使用此功能的第一天沒有數據是正常的喔！請於第二天再進入活動頁面確認前一日步數。

Q4.我在U-Sport App沒有看到昨天的步數怎麼辦？

A4.U-Sport App的步數是每天從手機連動的App讀取資料後計算，若重啟U-Sport App後，仍沒有看到昨天的步數，可能有以下幾種情況：

(1)手機尚未提供最新的紀錄給U-Sport App，請隔日再重啟，確認前一天的紀錄是否上傳。

(2)若無上傳前一天紀錄，請點選個人紀錄頁右上角  重新整理鍵，重新載入。

(3)若仍無資料，請查詢Google Fit (或穿戴裝置App) 是否有步數資料。

若Google Fit無步數資料▶請至Google Fit確認手機體能/追蹤權限是否開啟。

若Google Fit有步數資料▶請至Health Connect點選資料和存取權>活動>步數>查看所有資料>查看前一日的日期是否有步數，若無步數則代表Health Connect沒有同步到資料，請依本文件前述設定教學操作。

臺北樂運動

2026

西門體育

# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q5.請問Android要如何設定健康萬步走活動授權？

A5.請查看本文件前述設定教學，依步驟進行操作及確認。

Q6.我可以日走13,580步進行每日步數累積嗎？

A6.活動期間每日步數每日最高採計12,000步。

Q7.為什麼上傳至「U-Sport App」的步數跟「Google FIT」或穿戴裝置App所顯示的步數不同？

A7.

- (1)請先至「Health connect」點選資料和存取權>活動>步數>查看所有資料>查看步數不同之日期>[查看步數底下是否有除了Google Fit或穿戴裝置App以外之計步App](#)，如有請先將其他App權限移除。
- (2)如有使用穿戴裝置，請先完成穿戴裝置與手機資料來源App的連動與授權，並自行確認步數是否已成功上傳至U-Sport App。若仍無法授權步數，請先向穿戴裝置廠商確認與手機的連線設定是否正常；確認完成後，再至Health Connect > 管理資料 > 調整資料來源與優先順序，確認已將該穿戴裝置設為第一順位。
- (3) U-Sport App所顯示的數據係由Android「Health Connect」提供，然因數據來源本身對於活動量測數據的呈現方式有所不同，仍會導致個人U-Walk活動頁所呈現的步數與您的資料來源App上所顯示的步數有所差異，或者出現延遲顯示的情形，其步數計算以「U-Sport App」呈現之數據為主。

# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q8.請問達標獎勵是即時發放嗎？

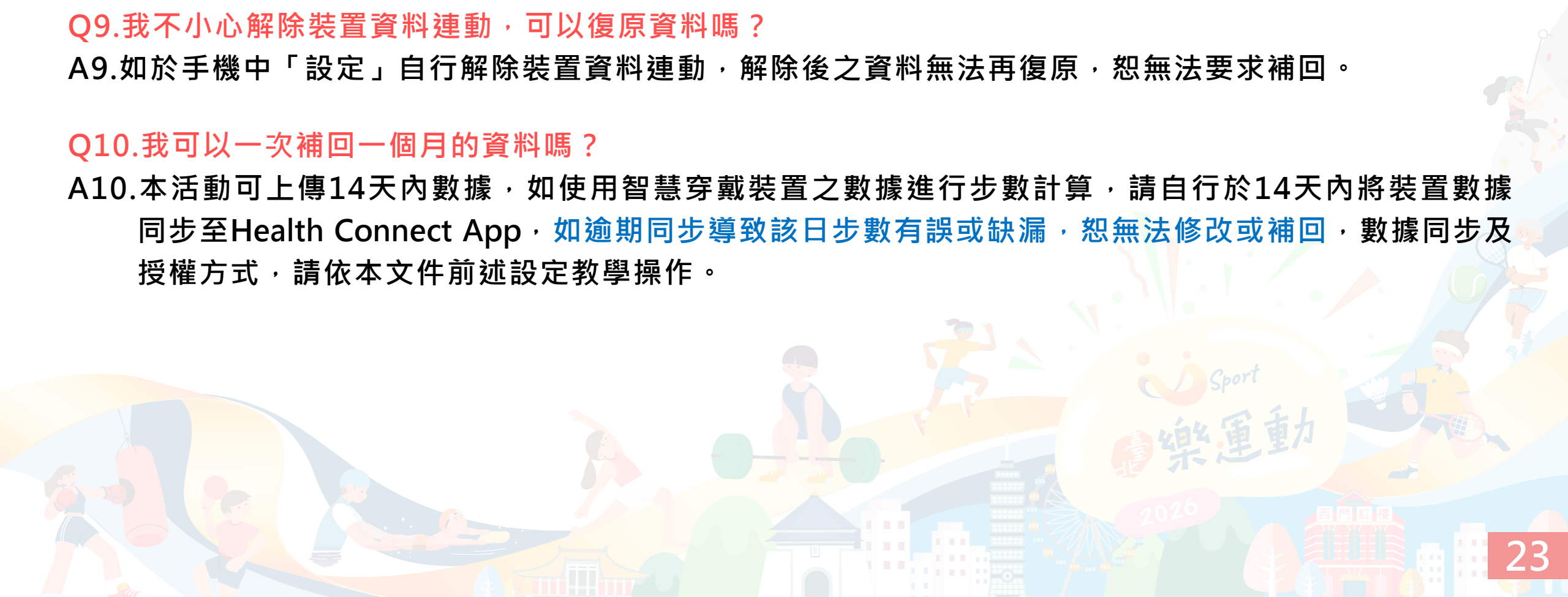
A8.當日步數將於隔日上傳，任務達成當下，系統將自動發放該階段U幣獎勵，無須另行申請獎勵，獎勵狀態可於個人運動紀錄頁或App獎勵專區中查詢。

Q9.我不小心解除裝置資料連動，可以復原資料嗎？

A9.如於手機中「設定」自行解除裝置資料連動，解除後之資料無法再復原，恕無法要求補回。

Q10.我可以一次補回一個月的資料嗎？

A10.本活動可上傳14天內數據，如使用智慧穿戴裝置之數據進行步數計算，請自行於14天內將裝置數據同步至Health Connect App，如逾期同步導致該日步數有誤或缺漏，恕無法修改或補回，數據同步及授權方式，請依本文件前述設定教學操作。



# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q11.我在115年1月15日進入2026 U-Walk健康萬步走活動頁，並允許手機健康數據連動，這樣可以補回1月1日至1月14日的步數資料嗎？

A11.U-Sport會員於同意手機健康或Health Connect數據連動後，僅可回溯「活動起始日（含）起算14日內」之步行資料；活動起始日前之步行數據，無論是否於14日內，皆不予回溯。

若115年1月15日進入2026U-Walk健康萬步走活動頁，並允許手機健康數據連動，

▶▶▶即起始日為115年1月15日◀◀◀

- 若於1月16日開啟U-Sport App，僅可更新1月15日當日步數。
- 若於1月25日才開啟U-Sport App，僅可回溯更新1月15日至1月24日之每日步數。
- 1月14日（含）以前之步行數據，屬活動起始日前資料，不得回溯更新。

Q12.我使用Samsung手機，有內建Samsung Health可直接上傳步數資料嗎？

A12.請先設定Samsung Health與Health Connect的資料共享授權。然而實際可同步的健康數據項目，會依Android應用版本不同而有所差異，詳細說明請參考Android官方網站「[管理你的Health Connect資料](#)」。如因版本限制導致步行數據無法成功上傳，建議仍使用Google Fit App進行活動數據追蹤。

另Samsung Health步數上傳至Health Connect會延遲2-3天，授權完隔天無步數計入為正常情況。

# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q13.我可以使用其他的穿戴式裝置，上傳步數資料至U-Sport App嗎？

A13.只要穿戴式裝置的App已支援Health Connect，或透過其他中介App完成授權並同步資料到Health Connect，再開放Health Connect給U-Sport App讀取資料，即可完成資料上傳。

Q14.為什麼我更新U-Sport App後，卻無法繼續參加U-Walk了？

A14.Android用戶需要版本9以上的行動裝置才能使用Health Connect App。如您的版本為8以下，請先進行手機系統升級。

Q15.我的小米手環為什麼不能上傳步數資料到U-Sport App？

A15.Google Play下載的小米運動健康僅支援台灣版小米手環，若使用陸製手環，其對應App無法在第三方資料管理中授權給Health Connect，導致Health Connect沒有資料，U-Sport App也就無法讀取。

Q16.為什麼我明明有走路 但Google Fit步數都沒有增加？ (設定請參閱本文件 P.11)

A16.請於Google Fit 頁面點選底部的[個人資料]，再點選頂端的「設定」圖示，確認「追蹤偏好設定」下的 [追蹤你的活動]是否有開啟，需開啟才能透過手機感測器於背景紀錄您的步數。

# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

**Q17.為甚麼我的步數好幾天都沒計入？**

A17.請先確認計步所需App ( 如Google Fit及Health Connect ) 是否皆已下載並完成權限設定，若缺少任一App，將無法成功導入步數，且無法回溯前幾日的步數資料。

**Q18.我的小米手環為甚麼步數都沒辦法上傳？**

A18.請先確認小米手環是否已與小米運動健康App連動，並檢查是否已授權資料給Health Connect。若為小米手環7以前的產品，因無法直接透過小米運動健康App連動，需另行下載Zepp Life App，並與Google Fit連動後再授權至Health Connect ( 連動方式請參考穿戴裝置小米篇 )。如已完成連動仍未顯示資料，可嘗試解除連接後重新設定。

**Q19.要怎麼確定我有設定完成呢？**

A19.Google Fit及Health Connect完成設定後，可至Health Connect查看近期存取紀錄是否有寫入步數活動時間，並可點選管理資料>資料來源與優先順序>資料總數確認出現當日步數。

臺北樂運動

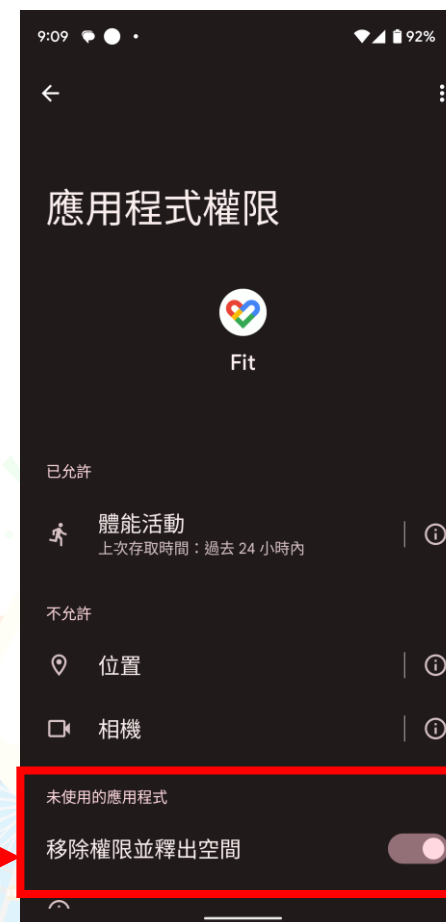
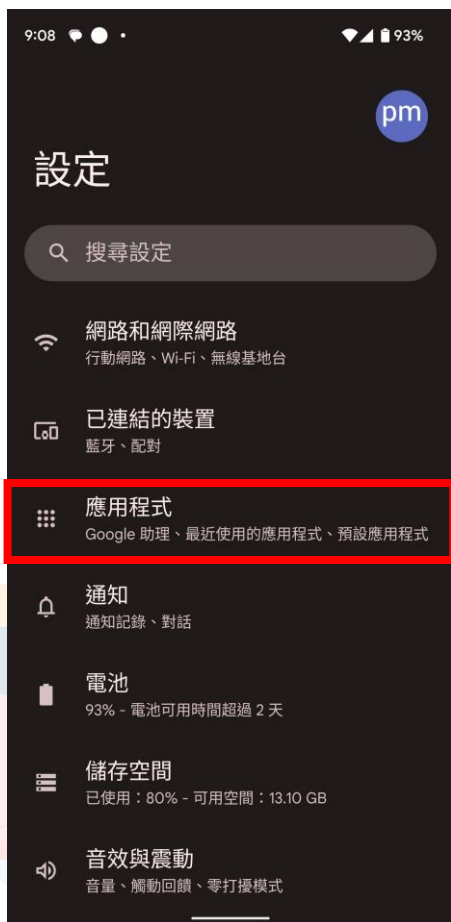
2026

西門領壇

# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q20. 為甚麼我的步數前幾天都很正常，突然某一天沒有了後面又正常呢？

A20. 請先確認沒有上傳步數的日子是否Google Fit有步數，若有請確認Health Connect>資料和存取權>活動>步數>查看所有資料>查看沒有上傳步數的那日是否有步數，若無步數則有可能為Google Fit刪除暫存資料，可至手機內建的設定>應用程式>Google Fit>權限>關閉[移除權限並釋出空間]



# U-Walk 【Q&A問與答-Android篇】

Q21.我的手機比較舊型，這樣我能參加U-Walk嗎？

A21.請先確認手機是否能在Google Play下載Health Connect，若無法下載，則無法參加。若可下載，請再確認已成功安裝Google Fit，並於Health Connect中設定Fit具備「允許寫入步數」權限；若未顯示此權限，亦無法參加。完成上述設定者，即可正常參加U-Walk。

Q22.三星手環要怎麼設定？

A22.三星手環需透過Samsung Health傳輸步數資料。若使用非三星手機，請先至Google Play下載Samsung Health，並於Health Connect中開啟相關授權。三星步數資料同步約會延遲2至3天，設定完成後隔日尚未顯示步數屬正常情況，請耐心等待。

Q23.為甚麼我都有按步驟完成設定，但步數就是沒有傳到Health Connect？

A23.此情況目前較易發生在小米、紅米、oppo、華為、vivo手機等陸製手機，因手機廠牌及政策的關係，數據讀取不易。數據傳輸有時需等待五天，甚至有可能無法讀取。

# 伍、其他設定



# U-Walk 【其他設定】 Android 版本14 以上，Health Connect已內建

點選手機內建「設定」



選擇[安全性與隱私權]



選擇[隱私權]



選擇[Health Connect]查看權限



# U-Walk 【其他設定】 Health Connect 快捷鍵設定

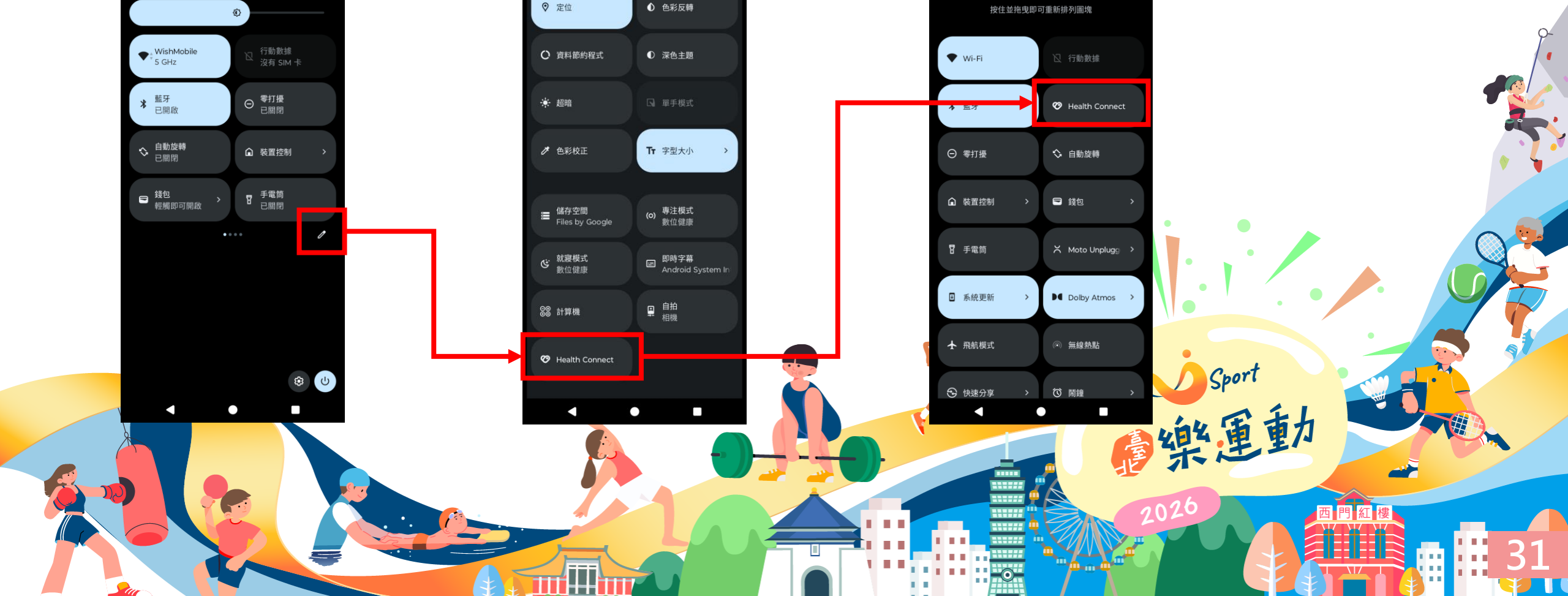
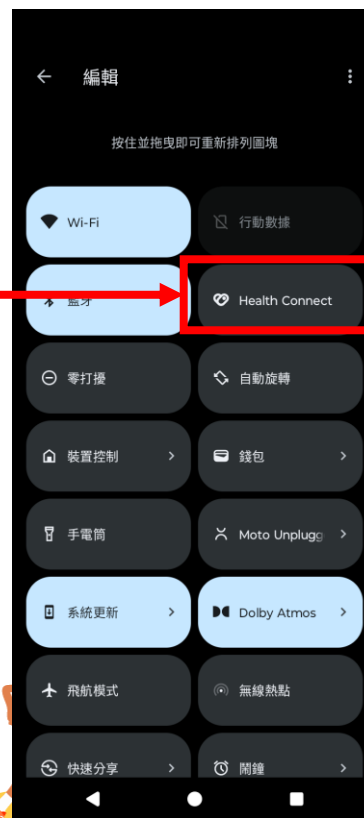
手機主頁下拉後點選  
畫面鉛筆進行編輯



找到「Health Connect」  
按住後拖曳至上排



確認位置放開後  
即完成快捷鍵釘選



如仍有操作問題  
請於週一~週五上班時間9:00~17:00撥打U-Sport 客服專線



02-25703071

