



U-Walk 健康萬步走 iOS 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、使用蘋果手機計步設定
- 參、使用穿戴式裝置計步設定
- 肆、常見問答



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



2. 點選允許

1. 打開開關

成功進入活動頁面

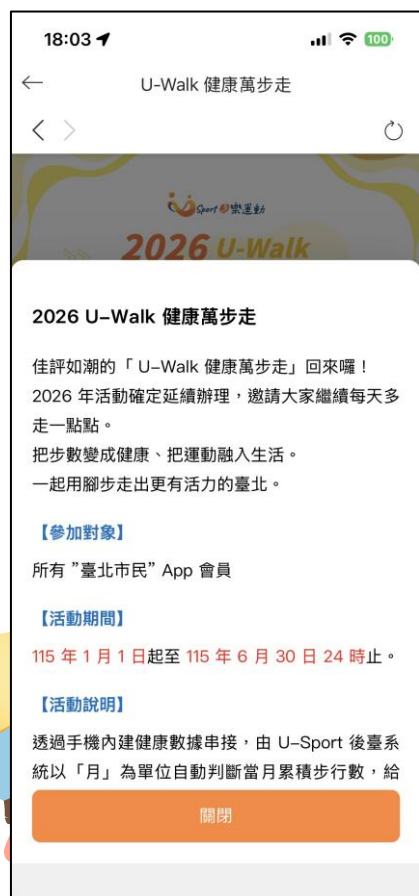


2026

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、使用蘋果手機計步設定

請直接開啟  健康App

(此為iPhone 內建程式，無需額外下載)



開啟完成了嗎？現在一起來了解蘋果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)



由健康App進行計步



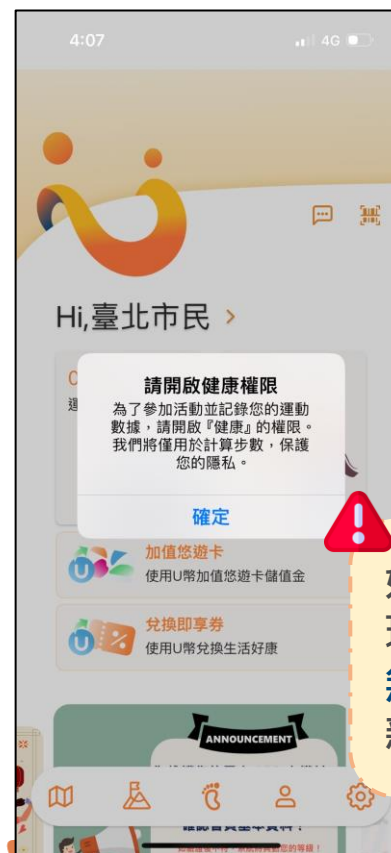
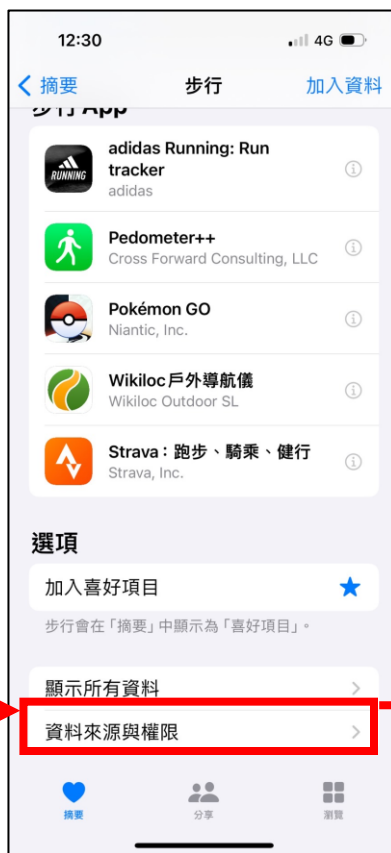
U-Sport App成功抓取健康App上的步行數據後，次日就會呈現在U-Walk活動頁面上囉！



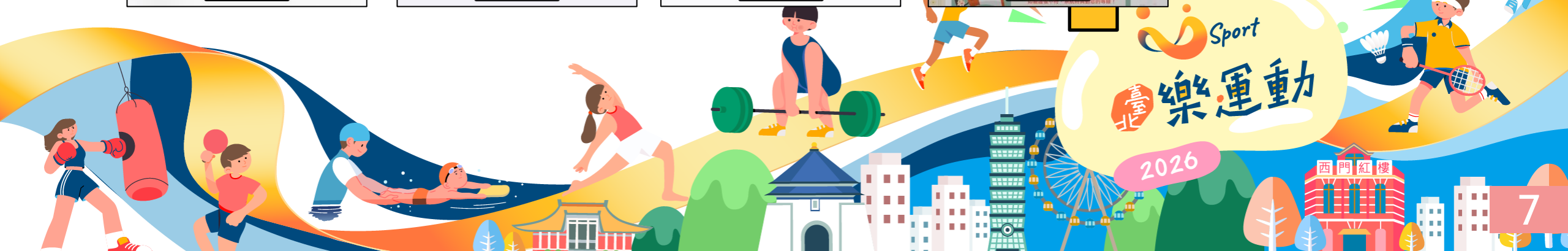
常見錯誤迷思：❌ U-Sport App本身可計步 ❌

▶ 錯誤！正確答案是U-Sport App本身不具計步功能，須先透過健康App進行計步，U-Sport App才會於隔日讀取前一日的健康App步數。

U-Walk【請於 健康的步行選項，開啟允許U-Sport臺北樂運動的資料存取權限】



如已開啟健康權限仍出現此畫面，代表當日尚無步行資料。待步數更新後即可進入活動頁。



參、使用穿戴式裝置計步設定

請先至App Store下載穿戴裝置所屬App

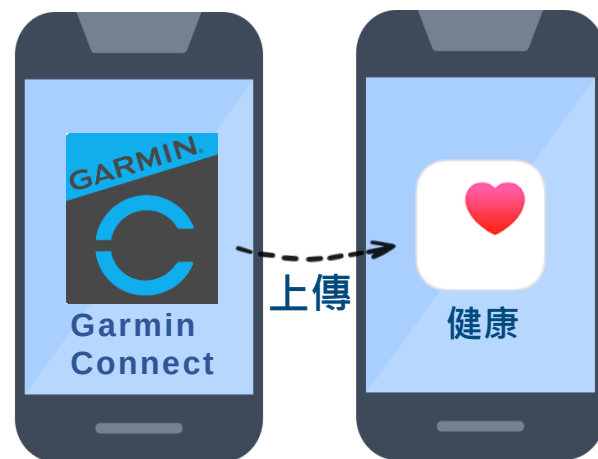
(如：小米運動健康、Garmin Connect.....)



流程和直接使用蘋果手機計步相同，
只差在要先將把穿戴式裝置的數據先上傳至健康App。



戴著手錶進行步行活動



由穿戴裝置進行計步，
再將穿戴裝置App所紀錄之數據
上傳至健康App。



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

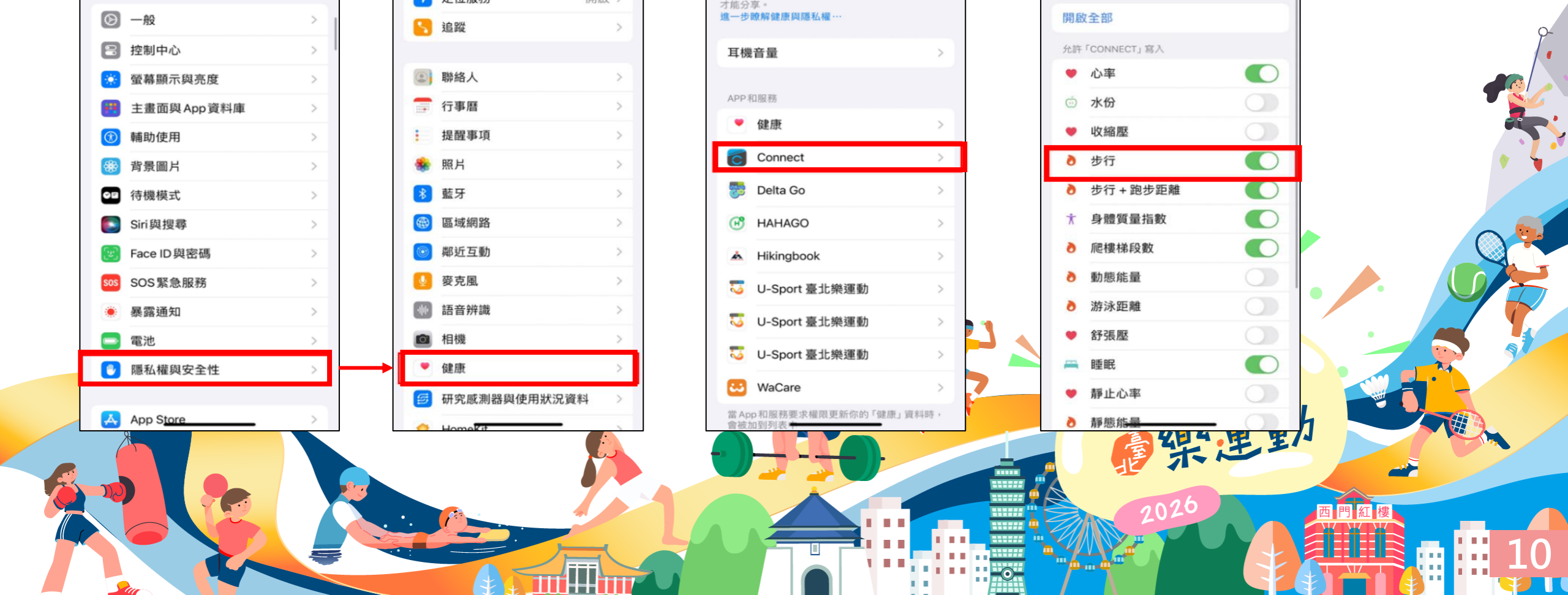
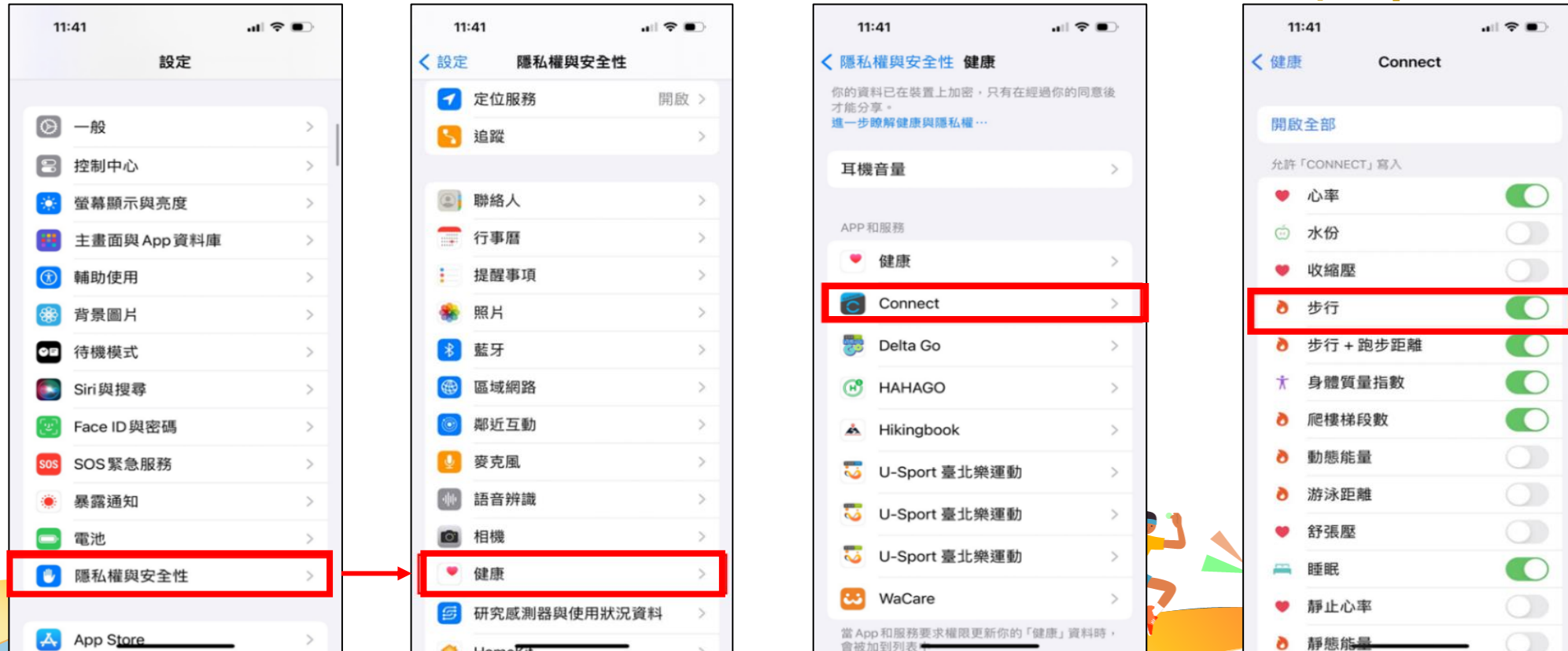


常見錯誤迷思：❌ U-Sport App本身可計步 ❌

▶ 錯誤！正確答案是U-Sport App本身不具計步功能，須先透過穿戴式裝置裝置進行計步，並設定健康App，將步行數據同步至健康App，U-Sport App才會於隔日讀取前一日的健康App步數。

U-Walk【步驟1：請於手機內建的⚙️設定>隱私權與安全性>❤️健康>找到裝置所屬App>開啟綠色開關允許寫入】

本頁教學以Garmin為例，如為小米手環用戶請於圖三找到「小米運動健康」後允許寫入[步行]



U-Walk【步驟2：設定資料來源與權限】

本頁教學以Garmin為例，如為小米手環用戶請於圖三資料來源找到「小米運動健康」並將其設定為序次1



▶ 打開健康App > 步行 > 找到最下面[資料來源與權限]，確認允許讀取資料的App有U-Sport 臺北樂運動，且資料來源列表中有裝置所屬App。

▶ 如發現上傳之步行數據與裝置數據不吻合，請點選資料來源與權限頁面之右上角編輯鈕，調整資料來源列表之優先順序，將裝置所屬App設定為序次1。



肆、常見問答



U-Walk 【Q&A問與答-iOS篇】

Q1.蘋果用戶必須使用其他App才可以參與健康萬步走活動嗎？

A1.不用，本活動的健康數據直接由手機內建或來源App讀取，U-Sport App本身不具計步功能，也不會更動任何資料。使用iPhone的會員，可直接透過內建「健康」App進行計步，U-Sport App將於隔日自動讀取前一日的步數資料。

Q2.我在U-Sport App沒有看到今天的步數怎麼辦？

A2.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的步數。

Q3.請問iOS要如何設定健康萬步走活動授權？

A3.請查看本文件前述設定教學，依步驟進行操作及確認。



U-Walk 【Q&A問與答-iOS篇】

Q4.我在U-Sport App沒有看到今天的步數怎麼辦？

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[資料來源App](#)（[健康App](#)或[穿戴裝置App](#)）是否有步數資料。
- (4)若仍無資料，請確認手機是否同意U-Sport取得健康App資料授權，如尚未同意，請依本文件頁次8設定教學操作。

Q5.我可以日走13,580步進行每日步數累積嗎？

A5.活動期間每日步數每日最高採計12,000步。



U-Walk 【Q&A問與答-iOS篇】

Q6.為什麼同步傳送至「U-Sport App」的步數跟「健康」App所顯示的有所不同？

A6.

- (1) U-Sport App所顯示的數據係由「健康App」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。
- (2) 如有綁定穿戴裝置，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，再至健康App>步行>調整資料來源，將裝置之順序移至第一位。

Q7.請問達標獎勵是即時發放嗎？

A7.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，無需另行申請獎勵，獎勵狀態可於個人運動紀錄頁或App獎勵專區中查詢。



U-Walk 【Q&A問與答-iOS篇】

Q8.我不小心解除裝置資料連動，可以復原資料嗎？

A8.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。

Q9.我可以一次補回一個月的資料嗎？

A9.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天內將裝置數據上傳至穿戴裝置App並同步至健康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-iOS篇】

Q10.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？

A10.U-Sport會員於同意手機健康數據連動後，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。



U-Walk 【Q&A問與答-iOS篇】

Q11.我的小米手環為甚麼步數都沒辦法上傳？

A11.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健康App。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，並與健康App連動後才可上傳至U-Sport App（連動方式請參考前述參、使用穿戴式裝置計步設定）。如已完成連動仍未顯示資料，可嘗試解除連接後重新設定。

Q12.為甚麼我的小米手環跟手機有連接，但沒有辦法傳輸數據？

A12.目前此問題較常發生於iPhone13以上機型連接新款小米手環（9、10以上），因新型小米手環與iPhone部分功能不相容，導致資料無法順利同步。若遇到此情況，建議嘗試下載Zepp Life並登入相同的小米帳號進行資料同步；若仍無法改善，則建議更換小米手環或改用其他運動型手環。



