

運動紀錄 APP 適用任務對照表

*所列APP為建議使用但不限定

運動紀錄 APP	時間型	步數型	距離型
 Garmin Connect	✓	✓	✓
 Apple 健身	✓	✓	✓
 Google Fit	✓	✓	✓
 健行筆記	✓	—	✓
 馬拉松世界	✓	✓	✓
 ASICS Runkeeper	✓	—	✓
 RQ 跑力	✓	—	✓
 Nike Run Club	✓	—	✓
 Pikmin Bloom	—	✓	—

三擇一門檻 |

- ① 時間型：單次運動 ≥ 30 分鐘
- ② 步數型：單日累積 $\geq 8,000$ 步
- ③ 距離型：單次健走/跑步 ≥ 5 公里（自行車 ≥ 15 公里）

截圖要件 |

- ① 日期（**落在當週任務區間內**）
- ② 達標之運動數值
- ③ 不可裁切手機狀態列或拼貼截圖
- ④ 能清楚顯示「單筆 / 單日」紀錄



Garmin Connect

時間型 步數型 距離型



Apple 健身

時間型 步數型 距離型



Google Fit

時間型 步數型 距離型





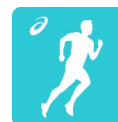
健行筆記

時間型 距離型



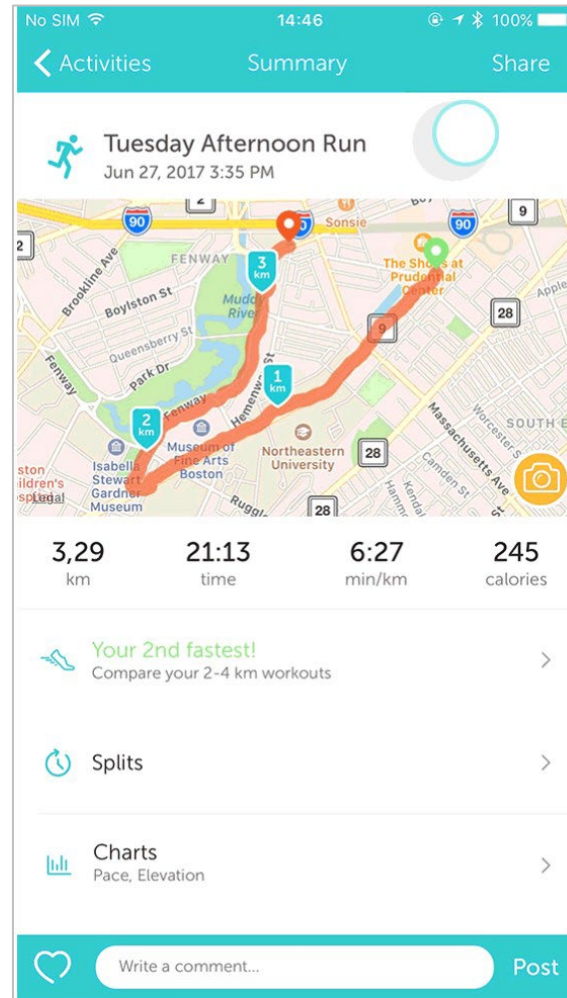
馬拉松世界

時間型 步數型 距離型

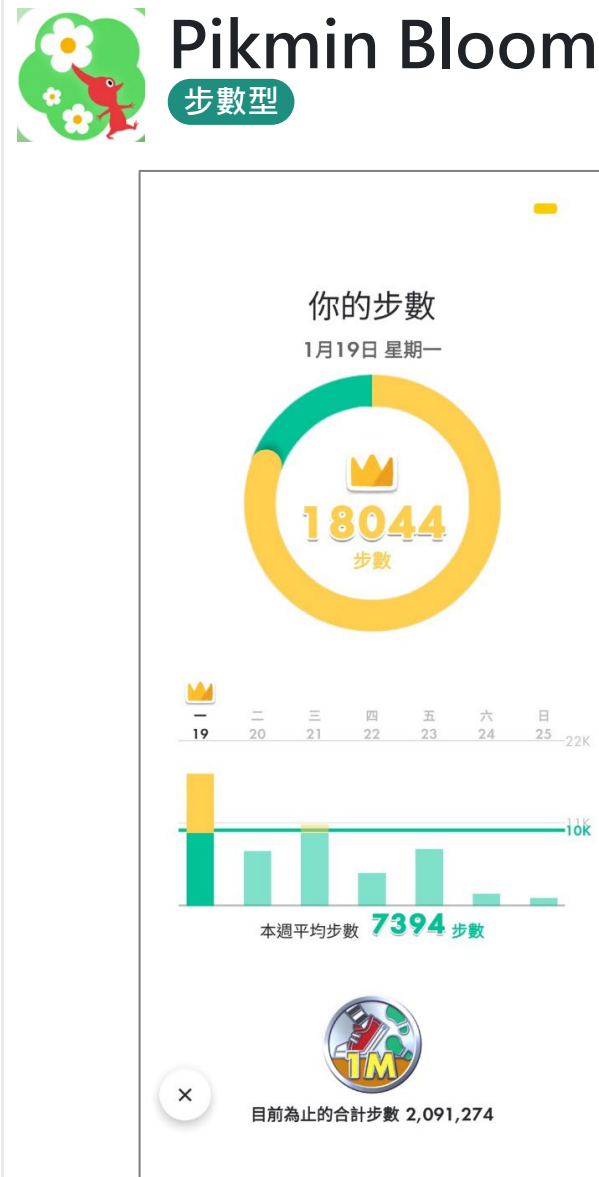
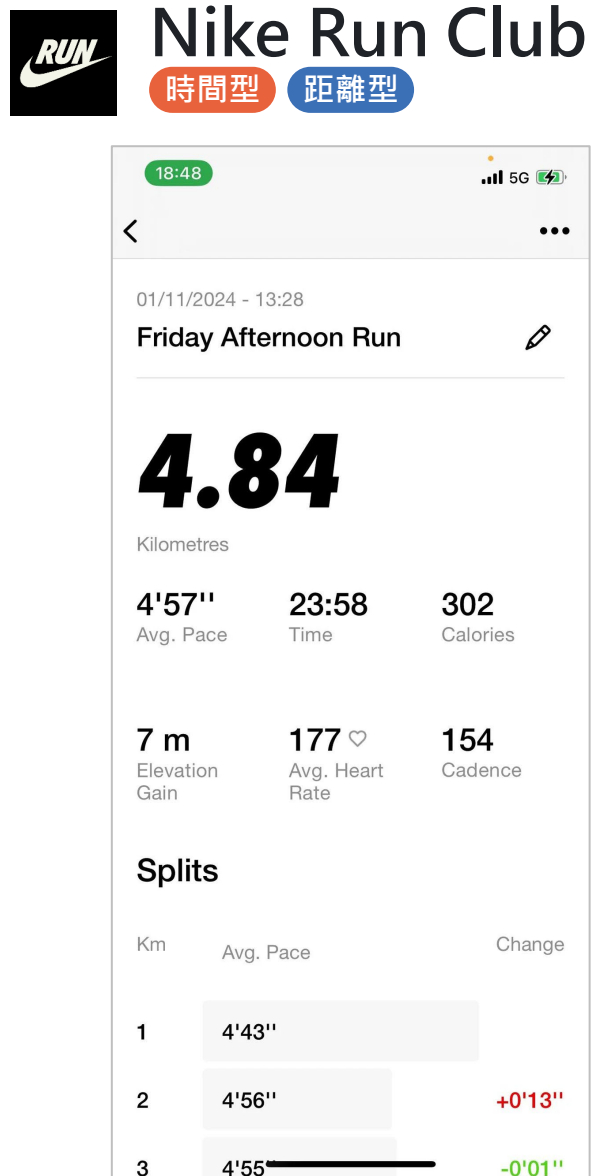


ASICS Runkeeper

時間型 距離型



*僅為範例，截圖畫面須與當週任務日期一致，運動數據須達標





Garmin Connect

時間型

舞蹈健身依 18393942 紀錄，於 三月 29日, 2026 @ 6:31 PM



有氧舞蹈

事件類型: 未分類



126

卡路里

1,458

步數

1

歌曲計數

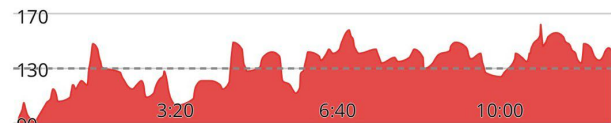
12:17

時間

162 bpm

最大心率

● 心率



皮拉提斯依 18393942 紀錄，於 二月 17日, 2026 @ 11:50 AM



皮拉提斯

事件類型: 未分類



12:04

時間

49

卡路里

86 bpm

平均心率

動作

①

動作名稱

聳肩

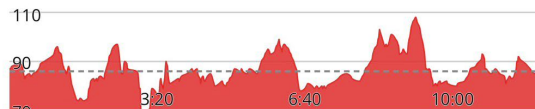
時間

12:04

次數

37

● 心率



泳池游泳依 18393942 紀錄，於 八月 13日, 2026 @ 12:07 PM



四式各15分

事件類型: 未分類



2,450 公尺

距離

1:00:52

時間

2:25 分鐘/100 公尺

平均配速

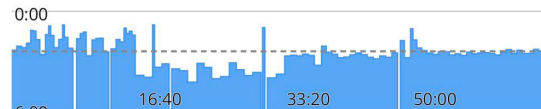
592

卡路里



趟數 + 休息 時間 距離

● 配速



騎乘依 18393942 紀錄，於 星期三 @ 12:54 PM



板橋區 騎乘

事件類型: 未分類



4.97 公里

距離

25:19

時間

11.8 kph

平均速度

12 公尺

總爬升

93 bpm

平均心率

