



HERO4

SESSION

用户手册

To download this user manual in a different language, visit **gopro.com/support**.

Pour télécharger ce manuel de l'utilisateur dans une autre langue, rendez-vous sur **gopro.com/support**.

Wenn Sie dieses Benutzerhandbuch in einer anderen Sprache herunterladen möchten, besuchen Sie **gopro.com/support**.

Per scaricare questo manuale utente in un'altra lingua, visita **gopro.com/support**.

Para descargar este manual de usuario en otro idioma, visite **gopro.com/support**.

Para baixar este manual do usuário em outro idioma, acesse **gopro.com/support**.

このユーザーマニュアルの他言語版をダウンロードするには、**gopro.com/support**にアクセスしてください。

若要下载其他语言版本的使用说明，前往：**gopro.com/support**。

如需下载本用户手册的其他语言版本，请访问 **gopro.com/support**。

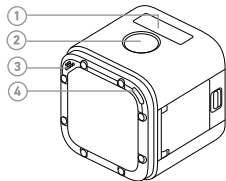
Чтобы загрузить это руководство пользователя на другом языке, посетите страницу **gopro.com/support**.

/ 目录

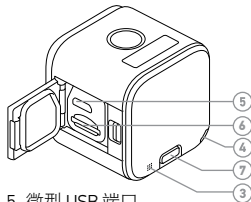
基本结构	6
入门	7
拍摄视频与定时照片	16
更改视频和延时拍摄设置	20
访问所有摄像机设置	22
摄像机图标	27
视频模式	29
照片模式	43
多重拍摄模式	46
设置模式	54

/ 目录

Protune™	66
将文件传输至电脑	70
回放视频和照片	72
重要信息	74
The Frames	77
安装您的摄像机	80
电池	90
故障排除	94
客服支持	100
法规信息	100



1. 摄像机状态屏幕
2. Shutter/Select 按钮 [●]
3. 麦克风
4. 摄像机状态指示灯 (红色) /
无线网络状态指示灯 (蓝色)



5. 微型 USB 端口
6. microSD 卡槽
7. Info/Wireless 按钮

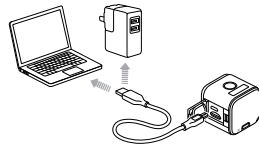
为电池充电

集成电池并未充满电量。使用未充满电量的电池并不会对摄像机或电池造成损坏。

要为电池充电：



1. 打开侧盖。



2. 使用随附的 USB 传输线为电
池充电。

注意：无法从摄像机中取出电池。

充电时, 摄像机状态指示灯 (红色) 会亮起, 充电完成后会自动熄灭。当摄像机通过电脑充电时, 请确保电脑已连接至电源。如果摄像机指示充电的状态指示灯并未亮起, 请使用其他的 USB 端口。



警告: 使用 GoPro 壁式充电器以外的壁式充电器可能会导致 GoPro 摄像机电池受损并导致火灾或泄漏。只允许使用标有以下额定值的充电器: 输出 5V 1A。如果您不清楚所用充电器的额定电压和电流, 请使用随附的 USB 数据线将摄像机连接至电脑进行充电。

如需更多电池相关信息, 请参阅 [电池](#) (第 90 页)。



警告: 在动感活跃的生活情景中使用 GoPro 时请务必提高警觉。请随时留意周遭状况, 避免自身或他人受到伤害。

使用 GoPro 与相关的固定底座及配件时, 请遵守当地各项法律规范, 包括可能限制在一定区域进行录制的所有隐私法规。

插入 + 取出存储卡

向下倾斜一定角度, 插入 SD 卡, 标签向下。

使用符合以下要求的品牌存储卡 (单独出售):

- microSD、microSDHC 或 microSDXC
- Class 10 或 UHS-I 等级
- 容量可达 64GB

如需查看建议使用的 microSD 卡列表, 请访问 gopro.com/support。



注意: 装卸存储卡时请务必小心。避免接触液体、灰尘和小碎片。为谨慎起见, 插入或取出记忆卡前请关闭摄像机。请参照制造商的说明指示, 在可接受的温度范围内使用。

摄像机软件更新

若希望您的 HERO4 Session 摄像机获得最新功能并发挥最佳性能, 请确保您所使用的摄像机软件为当前最新版本。您可使用 GoPro App、GoPro Studio 或访问 gopro.com/getstarted 更新您的摄像机软件。

开机 + 关机

当您按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [●], HERO4 Session 即会开机, 开始拍摄视频或延时拍摄照片。再按一次 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [●], 即可停止录制, 摄像机自动会关机, 以节省电池电量。



专业提示: 当使用包或袋子携带摄像机时, 将摄像机倒立放置在保护外框中 (遮住 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [●]), 以防止摄像机意外拍摄视频或延时拍摄照片。为防止保护外框在摄像机表面留下印记, 请打开保护外框上的顶门。

显示状态信息

短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮, 即可显示摄像机的状态信息。屏幕上将循环显示以下信息, 然后自动关闭。

注意: 若要更快速退出这些屏幕, 按住 Info/Wireless (信息/无线网络) 按钮三秒钟。

- 视频分辨率/fps/FOV
- 延时拍摄照片分辨率/FOV/间隔
- 每种模式剩余的 microSD 卡内存
- Protune 状态
- 点测光状态
- 无线网络状态
- 电池状态

实用提示

请遵循以下指南, 获取摄像机的最佳性能:

- 摄像机防水深度达 10 米 (33 英尺), 不需要保护盒。在水、泥土或沙子里 (或旁边) 使用摄像机之前, 确保已关闭侧盖。
- 关闭侧盖之前, 确保密封条周围没有碎屑。如有必要, 使用吹风刷或罐装空气清洁。
- 打开侧盖之前, 确保摄像机上没有水或碎屑。如有需要, 请用清水冲洗摄像机, 并用布擦干。
- 如果沙子或碎屑在侧盖周围硬化, 将摄像机在温水中浸泡 15 分钟, 彻底冲洗以清除碎屑, 然后再打开侧盖。
- 为实现最佳的音频性能, 摇动摄像机或向麦克风吹气, 以清除麦克风小孔中的水和碎屑。

- 每次在海水中使用摄像机后, 记得用淡水冲洗摄像机, 并用软布擦干。
- 如果摄像机镜头起雾, 请保持镜头盖敞开, 静置至干燥。

专业提示: 进行水上运动时, 用挂带拴住摄像机以增强安全性能, 使用 Floaty (浮筒) 以保持您的摄像机处于漂浮状态 (单独出售)。如需更多信息, 请访问 gopro.com。

/ 拍摄视频与延时拍摄照片

如果您的摄像机没有连接至 GoPro 遥控器 (单独出售) 或 GoPro App, 可使用两种拍摄模式: 视频和定时拍摄。要访问更多模式, 请参阅[访问所有摄像机设置](#) (第 22 页)。

拍摄视频

默认视频分辨率为 1080p30 要选择不同的分辨率, 请参阅[更改视频和延时拍摄设置](#) (第 20 页)。

要开始录制视频:

短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。摄像机会开机, 发出三声哔声, 然后开始自动录制视频。进行录制时, 摄像机状态灯将会闪烁。

/ 拍摄视频与延时拍摄照片

当存储卡已满或电池没电时, 摄像机将自动停止录制, 并在关机之前自动保存视频。

要停止录制:

短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。摄像机会停止录制, 发出几声哔声, 然后自动关机以延长电池寿命。

专业提示: 您可以关闭摄像机状态指示灯和摄像机的声音。如需更多信息, 请参阅[设置模式](#) (第 54 页)。

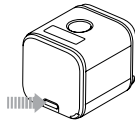
重点标记

录制视频的过程中, 您可以随时使用 HiLight Tag 功能标记特定时刻的画面。HiLight Tag 让您轻松找到想要分享的最佳时刻。

注意: 使用 GoPro App 或 GoPro Studio 回放视频时, 可以清楚看见 HiLight Tag。

要在录制过程中添加 HiLight Tag:

短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮。



专业提示: 您也可以在录制过程中使用 GoPro App 或 Smart Remote 添加 HiLight Tag。

拍摄延时照片

延时拍摄的默认拍摄间隔为 0.5 秒。要选择不同的拍摄间隔, 请参阅 [更改视频和延时拍摄设置](#) (第 20 页)。

要开始拍摄延时照片:

按住 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 约三秒, 直到摄像机状态屏幕上出现延时拍摄照片图标 []。摄像机会开机, 发出两声哔声, 然后开始自动拍摄延时拍摄照片。拍摄照片时, 摄像机状态灯闪烁。

要停止录制:

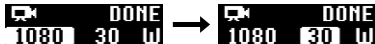
短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。摄像机会停止录制, 发出几声哔声, 然后自动关机以延长电池寿命。

/ 更改视频和延时拍摄设置

您可以使用摄像机上的按钮，更改视频和延时拍摄设置。对于视频，您可以更改分辨率、每秒帧数 (fps) 和视野 (FOV)。对于延时拍摄，您可以更改百万像素和拍摄间隔。要访问其他设置和模式，请参阅

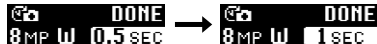
要更改视频和延时拍摄设置：

1. 短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮，打开状态屏幕。
2. 短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮 直到进入 Video & Time Lapse Settings (视频和延时拍摄设置)，然后按下 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 将其选中。
3. 短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮 按钮以移至某个设置。



/ 更改视频和延时拍摄设置

4. 然后按下 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 以选中新的选项。



5. 短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮，直到进入 Done (完成)，然后按下 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 按钮将其选中。

如需了解视频设置信息，请参阅[视频设置](#) (第 32 页)。如需了解延时拍摄设置信息，请参阅[多重拍摄模式](#) (第 49 页)。

/ 访问所有摄像机设置

要访问所有模式和设置, 将摄像机连接至 GoPro 遥控器 (单独出售) 或 GoPro App。



VIDEO (视频)

录制视频



LOOPING VIDEO

(循环视频)

连续录制



PHOTO (照片)

拍摄单张照片



TIME LAPSE (延时拍摄)

按一定的时间间隔

拍摄照片



BURST PHOTO (连拍照片)

在一秒内拍摄多达 10 张

照片



SETTINGS (设置)

调整摄像机的所有设置

/ 访问所有摄像机设置

断开摄像机的连接后, 将保存您选择的所有模式和设置。但是, 当摄像机没有连接遥控器或 App 时, 只可以访问 Video (视频) 和 Time Lapse (延时拍摄) 模式。

连接至 GOPRO APP

使用免费的 GoPro App, 您可以在智能手机或平板电脑上更改所有模式和摄像机设置。可用功能包括: 全摄像机控制、即时预览、回放和分享内容, 以及摄像机软件更新。如需了解关于 APP 的更多信息, 请访问 gopro.com/getstarted。

/ 访问所有摄像机设置

要连接至 GoPro App:

1. 从 Apple® App Store 或 Windows® Phone 商店将 GoPro App 下载至您的智能手机/平板电脑。
2. 开启 App。
3. 按照 App 屏幕上的说明进行操作, 即可顺利与摄像机进行连接。

注意: 如果需要, 摄像机的默认密码为 goprohero。

如需获取完整的配对说明, 请访问 gopro.com/support。

与遥控器配对

使用 Smart Remote, 您可以更改拍摄模式和设置、打开/关闭 GoPro 摄像机、开始/停止录制以及添加 HiLight Tag。

注意: HERO4 Session 与 Smart Remote 和 Wi-Fi Remote 兼容。

/ 访问所有摄像机设置

要与遥控器配对:

1. 短按摄像机上的 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮以显示状态屏幕。
2. 反复短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮以导航至 RC, 然后短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 以将其选中。摄像机自动开始配对。

注意: 如果您已将 HERO4 Session 与 GoPro App 或 GoPro 遥控器配对, 请导航至 Add New (新建) 而非 RC (遥控)。如需详细信息, 请参阅您遥控器的用户手册。

3. 遥控器进入配对模式。如需更多信息, 请访问 gopro.com/getstarted, 参阅遥控器的《用户手册》。

/ 访问所有摄像机设置

配对后连接

摄像机与 GoPro App 或遥控器首次连接后, 以后您即可通过无线网络菜单进行连接。

要配对后连接摄像机:

1. 短按摄像机上的 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮以显示状态屏幕, 然后反复短按该按钮, 直到出现您想要的设置 (App、RC 或 App & RC)。
2. 短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 按钮其选中。

注意: 只有将您的摄像机与使用蓝牙® LE 的智能手机/平板电脑配对, APP 和遥控才会出现。借助这个选项, 您的摄像机可连接至遥控器或 App。

无线网络打开且摄像机没有录制时, 无线网络状态指示灯 (蓝色) 闪烁。

/ 摄像机图标

	Beeps (哔声)		Frames Per Second (每秒拍摄帧数)
	Burst Photos (连拍照片)		Interval (时间间隔)
	Date/Time (日期/时间)		LED
	Default Mode (默认模式)		Looping Video (循环视频)
	Delete (删除)		Low Light (低光)
	Field of View (视野)		Megapixels (百万像素)

	Multi-Shot Mode (多重拍摄模式)		Spot Meter (点测光)
	Orientation (方向)		Time Lapse (延时拍摄)
	Photo Mode (照片模式)		Video Format (视频格式)
	Protune™		Video Mode (视频模式)
	Burst Rate (连拍速率)		Video Resolution (视频分辨率)
	Setup Mode (设置模式)		Wireless (无线网络)

视频拍摄模式

当摄像机与 GoPro App 或遥控器连接时, 您可以访问 **Video (视频)** 模式中的两种拍摄模式: Video (视频) 和 Looping Video (循环视频)。

拍摄模式	说明
Video (视频, 默认)	拍摄视频。
Looping Video (循环视频)	您可以连续录制, 并仅保存您想保存的时刻, 从而帮助您节省 microSD 卡的存储空间。如需更多信息, 请参阅 Interval (时间间隔) (第 32 页)。

拍摄视频

1. 在 GoPro App 或遥控器上, 选择 **Video** (视频) 模式 []。
2. 如需要, 请选择不同的拍摄模式 (Video [视频] 或 Looping Video [循环视频])。
3. 点击 App 上的 Record (录制) 按钮或短按遥控器或摄像机上的 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。进行录制时, 摄像机会发出一声哔声, 且摄像机状态指示灯会不断闪烁。
4. 要停止拍摄, 点击 App 上的 Record (录制) 按钮, 或短按遥控器或摄像机上的 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。摄像机状态指示灯会闪烁三次, 且摄像机会发出多次哔声。

注意: 当摄像机连接 GoPro App 或遥控器时, 拍摄录像或照片结束后, 摄像机仍处于待机模式。如果您想关闭摄像机, 点击 App 上的 Power (电源) 按钮或按一下遥控器上的 Power/Mode (电源/模式) 按钮。无线网络处于打开状态, 所以您的摄像机仍然与 App 或遥控器相连接。

专业提示: 以较低分辨率拍摄的视频 (如 720p 30 fps) 能有更多移动设备支持, 也更容易被分享和上传至网络。

视频设置

通过将 HERO4 Session 与 GoPro App 或遥控器相连接, 您可以更改摄像机的视频设置。连接遥控器时, 您选择的拍摄模式 (Video [视频]或 Looping Video [循环视频]) 将决定按下 **Settings/Tag** (设置/标记) 按钮 [] 后出现的设置。

Interval (时间间隔)

Interval (时间间隔) 设置适用于 Looping Video (循环视频)。
Interval (时间间隔) 将决定视频循环片段的长度。

循环录像拍摄时间间隔

循环录像可用的拍摄间隔为 5、20、60 和 120 分钟。例如, 如果您选择了 5 分钟拍摄间隔, 那么在您停止录制时, 仅保存前 5 分钟的内容。

您也可以选择“最大”作为拍摄间隔。使用这个选项, 摄像机会一直记录到存储卡满, 然后覆盖最早的内容以继续记录。

注意: 要使用循环录像, 请确保您的 microSD 卡具有足够的空间, 来创建根据您选择的时间间隔录制的循环片段。当 microSD 卡满时, 循环片段不会覆盖存储卡中的内容。

/ 视频模式

分辨率、每秒拍摄帧数 (FPS) 及视野 (FOV)

HERO4 Session 摄像机可拍摄下方所列分辨率的视频。默认的视频分辨率为 1080p30。

视频分辨率	FPS (NTSC/PAL)	FOV	屏幕分辨率
1440p	30/25	超宽	1920x1440, 4:3
1080p SuperView™	48/48 30/25	超宽	1920x1080, 16:9
1080p	60/50 30/25	超宽、 标准	1920x1080, 16:9

/ 视频模式

视频分辨率	FPS (NTSC/PAL)	FOV	屏幕分辨率
960p	60/50 30/25	超宽	1280x960, 4:3
720p SuperView	60/50 30/25	超宽	1280x720, 16:9
720p	100/100 60/50 30/25	超宽、 标准	1280x720, 16:9
WVGA	120/100	超宽	848x480, 16:9

/ 视频模式

分辨率	最佳用途
1440p	适合拍摄完整图像, 并按所需的长宽比编辑图像的高级用户。
1080p SuperView	SuperView 可提供世上最身临其境的视野感受。建议在将摄像机安装于身上或装备上拍摄时选用。更多 4:3 的直向拍摄内容会自动延展为全屏幕 16:9 的画面比例, 以便在电脑上呈现更出色的宽屏幕回放效果。
1080p	适合各种拍摄条件。高分辨率和高帧率可产生令人惊艳的效果。

/ 视频模式

分辨率	最佳用途
960p	适合拍摄完整图像, 并按所需的长宽比编辑图像的用户。
720p SuperView	SuperView 可提供世上最身临其境的视野感受。适合在将摄像机安装于身上或装备上拍摄时选用。更多 4:3 的直向拍摄内容会自动延展为全屏幕 16:9 的画面比例, 以便在电脑上呈现更出色的宽屏幕回放效果。

/ 视频模式

分辨率	最佳用途
720p	适合手持拍摄, 以及需要拍摄慢动作画面时选用。720p 最适合在社交媒体网站上分享。720p100 适合拍摄慢动作。
WVGA	适合在拍摄超慢动作画面, 且可接受标准画质分辨率时选用。

/ 视频模式

FOV	最佳用途
超宽 (W)	视野最宽阔。建议在将摄像机安装于身上和装备上拍摄时选用。适合拍摄动作视频, 尽可能在画面中捕捉所有动作。
标准 (M)	视野适中。适合拍摄让主体填满画面的情况。

专业提示: 使用免费 GoPro Studio 软件轻松创建精彩的 GoPro 风格视频。如需了解更多详情, 请访问 gopro.com/getstarted。

 Low Light (低光)

Auto Low Light (自动低光) 模式能让您在低光环境, 或快速进出低光环境时流畅拍摄。摄像机会根据光线条件自动调整每秒拍摄帧数, 以获得最佳曝光与最好的拍摄成果。

自动低光模式适用于 48 fps 及更高的拍摄设置。自动低光在分辨率为 WVGA 时不适用。此设置选项包含自动/打开 (默认) 及关闭。

 Spot Meter (点测光)

点测光适合拍摄与您所处位置光线不同的场景。例如: 从车内拍摄车外或站在太阳下拍摄阴暗环境。点测光根据图像中心的单个点而非根据整个画面自动设置曝光。此设置选项包含关闭 (默认) 及打开。

注意: 您在 **Video** (视频) 设置中对 **Spot Meter** (点测光) 所做的更改只会应用至视频拍摄。若要针对照片拍摄调整此设置, 请在 **Photo** (照片) 设置中调整 **Spot Meter** (点测光)。若要针对多重拍摄调整此设置, 请在 **Multi-Shot** (多重拍摄) 设置中调整 **Spot Meter** (点测光)。



Protune

如需了解关于 Protune 设置的更多信息, 请参阅 [Protune](#) (第 66 页)。

照片拍摄模式

将摄像机与 GoPro App 或遥控器连接时, 您可以访问 **Photo** (照片) 模式下的一种拍摄模式: Single photo (拍摄单张照片)。

拍摄单张照片

1. 在 GoPro App 或遥控器上选择 Single photo (拍摄单张照片) 模式 []。
2. 点击 App 上的 Record (录制) 按钮或短按遥控器或摄像机上的 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。摄像机会发出一声哔声, 摄像机状态指示灯不断闪烁, 且摄像机状态屏幕上的计数器也会加一。

注意: 当摄像机连接 GoPro App 或遥控器时, 拍摄视频或照片结束后, 它仍然处于待机模式。

照片设置

将 HERO4 Session 与 GoPro App 或遥控器相连接, 您可以更改照片设置。

MP Megapixels (百万像素)

HERO4 Session 拍摄 8MP 和 5MP 的照片。

8MP Ultra Wide (8MP 超宽, 默认)	视野最宽阔。适合动作拍摄。
--------------------------------	---------------

5MP Medium (5MP 标准)	视野适中。适合拍摄让主体填满画面的情况。
------------------------	----------------------

注意: 您在 **Photo** (照片) 设置中对 Megapixels (百万像素) 所做的更改只会应用至照片拍摄。若要针对多重拍摄调整此设置, 请在 **Multi-Shot** (多重拍摄) 设置中调整 Spot Meter (点测光)。



Spot Meter (点测光)

点测光适合拍摄与您所处位置光线不同场景的照片。例如: 从车内拍摄车外或站在太阳下拍摄阴暗环境的照片。点测光根据图像中心的单个点而非根据整个画面自动设置曝光。此设置选项包含关闭 (默认) 及打开。

注意: 您在 **Photo** (照片) 设置中对 Spot Meter (点测光) 所做的更改只会应用至照片拍摄。若要针对视频拍摄调整此设置, 请在 **Video** (视频) 设置中调整 Spot Meter (点测光)。若要针对多重拍摄调整此设置, 请在 **Multi-Shot** (多重拍摄) 设置中调整 Spot Meter (点测光)。

多重拍摄模式

当摄像机与 GoPro App 或遥控器连接时, 您可以访问 **Multi-Shot** (多重拍摄) 模式中的两种拍摄模式: Time Lapse (延时拍摄) 和 Burst (连拍)。

拍摄模式	说明
延时拍摄 (默认)	以特定时间间隔拍摄一连串照片。您可以使用 Time Lapse (延时拍摄) 拍摄任何活动的照片, 如此即可在事后挑选最喜欢的照片。
Burst (连拍)	在一秒内拍摄多达 10 张照片。连拍适合拍摄快速运动的最佳瞬间。

拍摄延时照片

1. 在 GoPro App 或遥控器上选择 Time Lapse (延时拍摄) 模式 [📷🕒]。
2. 点击 App 上的 Record (录制) 按钮或短按遥控器或摄像机上的 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [🔘]。摄像机会发出一声哔声, 并且每拍摄一张照片, 摄像机状态指示灯也会闪烁一次。
3. 要停止拍摄, 点击 App 上的 Record (录制) 按钮, 或短按遥控器或摄像机上的 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [🔘]。摄像机状态指示灯会闪烁三次, 且摄像机会发出多次哔声。

注意: 当摄像机连接 GoPro App 或遥控器时, 拍摄视频或照片结束后, 摄像机仍处于待机模式。

拍摄连续照片

1. 在 GoPro App 或遥控器上选择 Burst (连拍) 模式 []。
2. 点击 App 上的 Record (录制) 按钮或短按遥控器或摄像机上的 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。摄像机状态指示灯会不断闪烁, 且摄像机会发出多次哔声。

多重拍摄模式

通过将 HERO4 Session 与 GoPro App 或遥控器相连接, 您可以更改摄像机的多重拍摄设置。连接遥控器时, 您选择的拍摄模式 (Burst [连拍]或 Time Lapse [延时拍摄]) 将决定按 **Settings/Tag** (设置/标记) 按钮 [] 后出现的设置。



Interval (时间间隔)

拍摄间隔设置适用于延时拍摄照片。时间间隔决定了每张拍摄照片之间经过的时间量。

/ 多重拍摄模式

延时拍摄时间间隔

可用的时间间隔为 0.5 秒（默认）到 60 秒。

时间间隔	示例
0.5-2 秒	冲浪、骑单车或其他运动
2 秒	繁忙的街道转角
5-10 秒	日落
10-60 秒	冗长的活动, 例如建设项目或家庭聚会

专业提示: 使用免费的 GoPro Studio 软件, 可将您延时拍摄的照片创建成视频。如需了解更多详情, 请访问 gopro.com/getstarted。

/ 多重拍摄模式

RATE

速率只适用于连拍照片。照片拍摄的速率如下:

1 秒内 3 张照片
1 秒内 5 张照片
1 秒内 10 张照片（默认）
2 秒内 10 张照片

MP Megapixels（百万像素）

HER04 Session 拍摄 8MP 和 5MP 的照片。像素值越小，占用 microSD 卡的空间越少。

设置	说明
8MP Ultra Wide (8MP 超宽, 默认)	视野最宽阔。适合动作拍摄。
5MP Medium (5MP 标准)	视野适中。适合拍摄让主体填满画面的情况。

注意：您在 **Multi-Shot**（多重拍摄）设置中对 Megapixels（百万像素）所做的更改只会应用至多重拍摄。若要针对照片拍摄调整此设置，请在 **Photo**（照片）设置中调整 Megapixels（百万像素）。

Spot Meter（点测光）

点测光适合拍摄与您所处位置光线不同场景的照片。例如：从车内拍摄车外或站在太阳下拍摄阴暗环境的照片。点测光根据图像中心的单个点而非根据整个画面自动设置曝光。此设置选项包含关闭（默认）及打开。

注意：您在 **Multi-Shot**（多重拍摄）设置中对 Spot Meter（点测光）所做的更改只会应用至多重拍摄。若要针对视频拍摄调整此设置，请在 **Video**（视频）设置中调整 Spot Meter（点测光）。若要针对照片拍摄调整此设置，请在 **Photo**（照片）设置中调整 Spot Meter（点测光）。

设置模式设置

在 **Setup** (设置) 模式中, 您可以更改适用于所有摄像机模式的选项。要在此模式下更改设置, 摄像机必须连接至 GoPro App 或遥控器。如需更多信息, 请参阅[访问所有摄像机设置](#) (第 22 页)。

当摄像机断开与 App 或遥控器的连接时, 摄像机将保存设置并返回两种拍摄模式: Video (视频) 和 Time Lapse (延时拍摄)。



Wireless (无线网络)

该设置可使摄像机连接至 GoPro App 或遥控器。无线网络功能开启时, 摄像机状态屏幕会显示 Wireless (无线网络) 状态图标, 而且蓝色无线网络指示灯会每隔一段时间定时闪烁。进行录制时, 蓝色无线网络指示灯不会闪烁。

访问无线选项:

1. 短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮, 可显示状态信息。
2. 短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮, 直到进入所需的无线选项, 然后按下 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 以将其选中。

/ 设置模式

专业提示: 若要快速退出无线网络菜单或状态信息屏幕, 请按住 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮三秒钟。

设置	说明
App	将摄像机连接至 GoPro App 遥控器。如需连接至该 App 的相关说明, 请参阅 连接至 GoPro App (第 23 页)。

/ 设置模式

设置	说明
RC	将摄像机连接至遥控器。如需关于配对的相关说明, 请参阅 要与遥控器配对 (第 25 页)。
Turn Camera Off (关闭摄像机)	关闭摄像机。此选项只有在开启无线, 且摄像机连接至 GoPro App 或 GoPro 遥控器时才会出现。如果您选择该选项, 摄像机将会关机, 但无线网络仍然开启。

设置	说明
Turn WiFi Off (关闭 WiFi)	关闭无线网络。该选项只有在无线网络开启时才会出现。无线网络关闭时, 摄像机上可用的拍摄模式是 Video (视频) 和 Time Lapse (延时拍摄)。
Add New (添加新的配对选项)	将摄像机与其他遥控器或其他智能手机/平板电脑上的 GoPro App 配对。只有当您完成摄像机和 GoPro 遥控器或智能手机/平板电脑的配对后, 才会显示此选项。

注意: 如果您的智能手机/平板电脑使用 Bluetooth LE, 那么在首次连接之后, RC 选项将合并为一个选项。借助 App & RC, 您可以将您的摄像机连接至遥控器或 app。

重置摄像机的无线网络名称和密码

1. 关闭摄像机, 按住 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮, 直到重置选项出现 (约八秒)。
2. 再短按一次 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮, 突出显示 Yes (是)。
3. 短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [], 选择 Yes (是), 重置摄像机名称和密码。默认密码为 *goprohero*。

专业提示: 当使用 App 或遥控器关闭您的摄像机时, 无线网络保持开启状态, 以便于快速重新连接。为了节约电池电量, 完成使用时关闭无线网络。

↑↓ Orientation (方向)

您可通过该设置决定您拍摄的视频是正面朝上还是正面朝下。

注意: 该设置只在拍摄视频时适用。

设置	说明
Auto (自动, 默认)	(自动图像旋转) 摄像机在开始录制时, 可以根据摄像机的朝向自动选择 Up (向上) 或 Down (向下)。该选项使反向安装摄像机时, 无需在编辑时翻转您的视频。

设置	说明
Up (上)	正面朝上使用摄像机。
Down (下)	正面朝下使用摄像机。该选项使反向安装摄像机时, 无需在编辑时翻转您的视频。

DFLT Default Mode (默认模式)

该设置仅在 HERO4 Session 连接至 GoPro App 或 GoPro 遥控器时适用。摄像机通过 App 或遥控器开机时, 您可以选择出现的拍摄模式。选项包括视频 (默认)、循环视频、照片、连拍和延时拍摄。

**LED**

该设置决定摄像机状态灯（红色）和无线状态指示灯是打开（默认）还是关闭。

**Beeps（哔声）**

您可以将指示音频的音量设为 100%（默认）、70% 或 Off（关闭）。

**Video Format（视频格式）**

NTSC/PAL 设置主要是在电视/高清电视上观看视频时，用以控制视频的录制帧率与回放。

设置	说明
NTSC（默认）	使用 NTSC 电视/高清电视观看视频（适用于北美地区的大多数电视）
PAL	使用 PAL 电视/高清电视观看视频（适用于北美地区以外的大多数电视）



Date/Time (日期/时间)

当您将摄像机连接至 GoPro App 或 GoPro Studio 时, 摄像机会自动设置日期和时间。此设置让您可以在需要时手动调整摄像机日期和时间。



Delete (删除)

您可利用本设置删除最近拍摄的视频、照片、连拍照片或延时拍摄照片。您还可选择删除所有文件, 以及将存储卡重新格式化。摄像机状态灯会持续闪烁, 直到操作完成。

注意: 若选择 All/Format (全部/格式化), 存储卡会重新格式化, 这会删除存储卡中的所有视频和照片文件。

Camera Reset (摄像机重置)

通过该设置, 您可以将摄像机的设置重置为默认值。该选项不会重置 Date/Time (日期/时间) 设置、摄像机的名称、无线网络密码还有遥控器的配对等。该选项只在摄像机连接 GoPro 遥控器时才可用。

注意: 若摄像机没有反应, 而您不希望丢失设置时, 请按住 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮, 直至摄像机关机。

PROTUNE 优点

Protune 能充分发挥摄像机的所有潜力, 产生令人惊艳的影像质量以及电影等级的视频, 是专业影像制作的最佳选择。Protune 可赋予视频创作者前所未有的灵活弹性和更有效率的工作流程。

Protune 模式可兼容于专业色彩校正工具、GoPro 软件与其他视频编辑软件。

Protune 让您可手动控制 ISO Limit (感光度上限)、高级控制的锐度及自定义视频片段。



PROTUNE

此设置选项包含 Off (关闭, 默认) 及 On (开启)。Protune 模式开启时, 摄像机状态屏幕上会出现“PT”。Protune 适用于这些分辨率的视频 (仅限超宽 FOV): 1440p、1080p、和 960p60/50。Protune 不可用于循环视频或照片。



ISO LIMIT (感光度上限)

ISO Limit (感光度上限) 功能可调整摄像机在低光环境中的感亮度, 并且在亮度与所产生的图像噪点之间取得平衡。图像噪点意指影像的颗粒度。

设置	成像质量
1600 (默认)	可于低光环境下拍出亮度适中的视频质量, 呈现中等图像噪点
400	可于低光环境下拍出较暗的视频质量, 但图像噪点会减少



SHARPNESS (锐度)

锐度控制视频的细节等级和对比度。

设置	成像质量
开启 (默认)	标准锐度视频
关闭	较柔和的视频在后期制作时具有更高的灵活性

专业提示: 如果您计划在编辑过程中增加锐度, 请关闭该设置。

/ 将文件传输至电脑

若要在电脑上回放视频和照片, 必须先将这些文件传输至电脑。传输文件同样可释放 microSD 卡的空间, 用于存储新内容。

要将文件传输至电脑

1. 从 **gopro.com/getstarted** 下载并安装 GoPro Studio。
HER04 Session 摄像机的设计可用于与 GoPro Studio 通信, 以帮助您轻松定位和传输文件。
2. 使用随附的 USB 传输线将摄像机连接至电脑。
3. 短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 开启摄像机, 并打开 GoPro Studio Importer。
4. 按照屏幕上的指示操作。

/ 将文件传输至电脑

专业提示: 您也可以使用读卡器 (单独出售) 将文件传输至电脑。将读卡器连接至电脑, 并将 microSD 卡插入读卡器。然后即可将文件传输至电脑, 或者删除存储卡中选中的文件。

在电脑上回放内容

1. 从 **gopro.com/getstarted** 下载并安装 GoPro Studio。
HER04 Session 摄像机的设计可用于与 GoPro Studio 通信, 以帮助您轻松定位和传输文件。
2. 将文件传输至电脑。如需更多信息, 请参阅[将文件传输至电脑](#) (第 70 页)。
3. 使用 GoPro Studio 回放文件。

在智能手机/平板电脑上回放内容

1. 将摄像机连接至 GoPro App。如需更多信息, 请参阅[连接至 GoPro App](#) (第 23 页)。
2. 使用 App 上的控制功能, 即可在智能手机/平板电脑上回放您的视频片段。

/ 重要信息

关于 MICROSD 卡的信息

NO SD CARD (无 SD 卡)	没有任何存储卡。摄像机需安装 microSD、microSDHC 或 microSDXC 卡, 方可录制视频和拍摄照片。
SD FULL (SD 卡已满)	存储卡已满。请删除文件或换用其他存储卡。
SD ERROR (SD 卡错误)	摄像机无法读取存储卡格式。请重新格式化摄像机中的存储卡。 注意: 如果您选择 Yes (是) 来重新格式化存储卡, 将删除存储卡中的所有内容。

/ 重要信息

专业提示: 定期重新格式化 microSD 卡, 可确保存储卡继续收到摄像机的信息。

重要的摄像机信息

REPAIRING FILE (修复文件)	如果上一个视频文件在录制过程中遭损坏, 摄像机将尝试恢复文件并在屏幕上显示 <i>REPAIRING FILE</i> (修复文件)。当该过程完成时, 如果没有连接 GoPro App 或遥控器, 摄像机将关机。
--------------------------	--

REPAIRING FILE (修复文件, 续)



如果摄像机与 GoPro App 或遥控器相连接, 修复完成时, 点击 App 上的 Shutter (快门) 按钮或短按遥控器或摄像机上的 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [], 可继续使用摄像机。

当摄像机过热而需要降温时, 摄像机状态屏幕上会显示温度图标和 *CAMERA TOO HOT* (摄像机过热)。此时只需将摄像机静置待其冷却, 然后就能尝试再次使用。

HERO4 Session 有两个保护外框: 标准保护外框和超薄保护外框。两种外框在所有情况下都适用。采用超紧凑型安装时, 使用超薄保护外框。

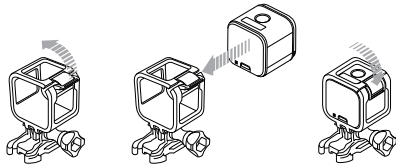
注意: 当长期将摄像机存放在保护外框中时, 为防止保护外框在摄像机表面留下印记, 请打开保护外框上的顶门。

当侧盖关闭时, HERO4 Session 摄像机防水深度达 10 米 (33 英尺), 因此在水里或水边使用摄像机时, 不需要其他的保护盒。

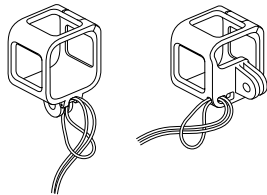
注意: 标准保护外框和低架保护外框不会为摄像机提供额外的防水保护。

要将摄像机固定在 **THE FRAME** (保护外框) 中:

1. 打开顶门。
2. 将摄像机旋转至期望的方向, 然后将其滑入保护外框中。保护外框的背面有一个凸出的边缘。确保摄像机的背面紧贴该边缘。
3. 关上顶门。



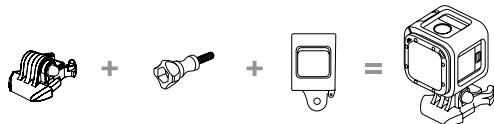
专业提示: 进行水上运动时, 请将保护外框栓在固定支架上, 以增强安全性能。使用标准保护外框时, 将挂带绕在安装架后面的小条上。使用低架保护外框时, 通过保护外框后角处的扣系上挂带。摄像机挂带单独出售。



/ 安装您的摄像机

将您的摄像机装上固定底座

若要将您的 HERO4 Session 摄像机安装固定底座, 您需要一个安装固定扣和/或手转螺丝, 这取决于您使用哪种固定底座。



安装扣

翼形螺钉

Frame

全套装置

/ 安装您的摄像机

安装方式

1 水平安装

低架保护外框 + 垂直快速释放扣



2 侧面安装

低架保护外框 + 球头卡扣



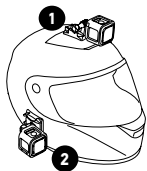
3 垂直安装

标准保护外框 + 垂直快速释放扣



/ 安装您的摄像机

安装方式



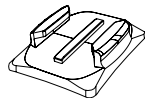
Chesty (胸部固定肩带)
单独出售

专业提示: 如果您反向安装您的 HERO4 Session, 摄像机将自动把图像方向调整为正面朝上。如需更多信息, 请参阅 [Orientation \(方向\)](#) (第 60 页)。

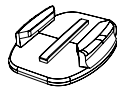
/ 安装您的摄像机

使用曲底及平底粘附固定底座

借助曲底 + 平底粘附固定底座, 可将摄像机轻松安装到头盔、车辆或传动装置的曲面和平面。使用安装固定扣, 即可将保护框扣上曲底及平底粘附固定底座或取下。



曲底粘附固定底座



平底粘附固定底座

/ 安装您的摄像机

安装指南

请遵照下列指示安装固定底座：

- 至少于使用前 24 小时安装粘附固定底座。
- 粘附固定底座只可安装在光滑的表面。多孔或粗糙的表面无法确实黏牢。使用固定底座时，请用力按压至定位，确保固定底座与整个表面紧密黏合。
- 粘附固定底座只可安装在干净的表面。蜡、油污、灰尘或其他碎屑会降低黏性，可能会影响固定底座的牢固程度，万一松脱，摄像机可能会因此遗失。

/ 安装您的摄像机

- 请在室温环境中安装粘附固定底座。如果在寒冷或潮湿的环境中，将固定底座安装到冰冷或潮湿的表面，黏合剂将无法黏牢。
- 查看国家和地方法律法规，确保其允许将摄像机安装到具体设备上（如狩猎设备）。始终遵循限制使用消费类电子产品或摄像机的法规。



警告：为避免受伤，将摄像机安装到头盔上时不要使用挂带。

/ 安装您的摄像机

如需有关固定底座的更多信息, 请访问 gopro.com。



警告: 若搭配 GoPro 安全帽固定底座或头带使用摄像机, 请务必选用符合安全标准的安全帽。

请挑选适合特定运动或活动的安全帽, 并确保安全帽的大小适中。检查您的头盔, 确保其状况良好, 并遵循头盔制造商的头盔安全使用说明。

若安全帽曾遭受强力撞击, 应立即更换。任何安全帽都不能百分之百确保您在每次意外中安然无恙。

/ 安装您的摄像机

安装防松插头

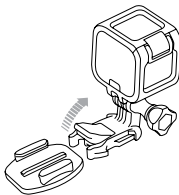
如果您想在冲浪或滑雪等运动中使用 HERO4 Session, 配套的固定销可将支架安全锁定在球头卡扣和垂直快速释放扣上。

固定销与安装扣一起使用。圆形套环可如同皮带般避免插头掉落或遗失。

/ 安装您的摄像机

要安装配套的防松插头

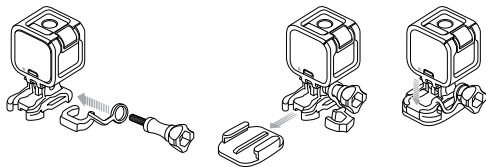
1. 向上翻转插头。
2. 将安装扣滑入固定底座, 直到卡至定位。
3. 按下插头, 使其和底座齐平。



/ 安装您的摄像机

要安装固定销:

1. 将圆形套环套入翼型螺钉。圆形套环可如同皮带般避免固定销掉落或遗失。
2. 将安装扣滑入固定底座, 直到卡至定位。
3. 将插头的 U 型部分按入安装扣的 U 型空间。



HERO4 Session 摄像机和电池是一体的。您无法从摄像机中取出电池。

当电池电量低于 10% 时, 摄像机状态屏幕上的电池图标便会闪烁。如果录制过程中电力降到 0%, 摄像机将存储文件并关闭电源。

延长电池寿命

极度寒冷的气温可能会降低电池寿命。要在低温条件下延长电池寿命, 请在使用摄像机前将其置于温暖的地方。

不使用 HERO4 Session 时, 在保护外框中旋转摄像机以遮住 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [], 避免意外开机。

注意: 当长期将摄像机存放在保护外框中时, 为防止保护外框在摄像机表面留下印记, 请打开保护外框上的顶门。

充电时间

若使用 GoPro 的 USB 兼容壁式充电器、车用充电器或其他 USB 充电适配器, 约一小时内即可将电池充电到 80%, 两小时左右即可达到 100%。相比之下, 使用其他充电器可能需较长充电时间。



警告: 使用 GoPro 壁式充电器以外的壁式充电器可能会导致 GoPro 摄像机电池受损并导致火灾或泄漏。只允许使用标有以下额定值的充电器: 输出 5V 1A。如果您不清楚所用充电器的额定电压和电流, 请使用随附的 USB 数据线将摄像机连接至电脑进行充电。

充电时使用摄像机

当摄像机正插入 USB 充电适配器或 GoPro 壁式充电器或使用随附的 USB 传输线插入车用充电器时, 摄像机可用于拍摄视频和照片。

(当通过电脑充电时, 不能进行录制。)

注意: 由于充电时侧盖处于打开状态, 摄像机不防水。

电池保存与处理

摄像机含有各种脆弱组件, 电池即为其中之一。请勿将摄像机置于极冷或极热的环境中。低温或高温条件可能会暂时缩短电池的使用寿命, 或者导致摄像机暂时停止正常工作。使用摄像机时, 避免温度或湿度出现急剧变化, 否则可能会在摄像机表面或内部引发冷凝现象。

切勿试图以外部热源 (如微波炉或电吹风) 烘干摄像机或电池。因摄像机内部接触液体而导致摄像机或电池受损皆不在保修范围内。



警告: 切勿坠落、拆卸、打开、挤压、弯折、改变形状、刺穿、切割、用微波炉烘烤、焚烧或喷涂摄像机。切勿将异物插入摄像机的任何开口处, 如微型 USB 端口。切勿使用已损坏的摄像机, 例如破裂、刺穿或进水。拆卸或刺穿内置电池可能会导致爆炸或火灾。

我的 GOPRO 无法开机

确保您的 GoPro 已充电。若要为您的摄像机充电, 请将随附的 USB 数据线连接您的电脑。您还可使用由 GoPro 制造的充电设备。

按下按钮时 GOPRO 没有反应

按住 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 约八秒, 直到摄像机关机。此重置操作会保存您的所有内容和设置。

我想将 GOPRO 重置为默认设置

在 **Setup** (设置) 模式中选择 Camera Reset (摄像机重置)。此选项不会重置 Date/Time (日期/时间), 或是摄像机的用户名称与无线网络密码。

注意: Camera Reset (摄像机重置) 只有在摄像机连接 GoPro 遥控器时才可用。

我忘记了我摄像机的用户名称或密码

请参阅[重置摄像机的无线网络名称和密码](#) (第 59 页)。

如何关闭我的摄像机?

如果 HERO4 Session 没有连接 GoPro App 或 Smart Remote, 停止录制时摄像机将自动关机。

当摄像机连接 GoPro App 或 Smart Remote 时, 点击 App 中的 Power (电源) 图标或按一下 Smart Remote 上的 **Power/Mode** (电源/模式) 按钮以关闭摄像机。无线网络仍然开启。

如果摄像机不在 GoPro 應用程式或 Smart Remote 的范围内, 或者您关闭了该应用程序, 请短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮, 以显示 Turn Camera Off (关闭摄像机), 然后按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 按钮进行选择。无线网络仍然开启。

要关闭无线和摄像机电源, 请短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮并反复短按以显示 Turn WiFi Off (关闭 WiFi), 然后按下 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 按钮以将其选中。

我已关闭 GOPRO 电源, 但蓝色指示灯仍在闪烁

蓝色指示灯亮起, 则表示无线网络已开启。要关闭无线网络, 请短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮以显示 Turn WiFi Off (关闭 WiFi), 然后按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 [] 以将其选中。

回放时断断续续

回放时断断续续通常不是文件问题。如果您的视频画面跳动, 可能是由于以下原因中的一种:

- 使用不兼容的视频播放器。并非所有视频播放器均支持 H.264 编解码器。为达到最佳的回放效果, 请使用最新的 GoPro Studio 软件。

- 电脑不符合高清画质回放的最低要求。视频的分辨率和帧率越高, 电脑回放所耗费的资源越多。如果使用 GoPro Studio 回放文件, 确保您的电脑符合最低的系统要求, 可通过访问 **gopro.com/getstarted** 获取。
- 通过 USB 连接, 直接播放您摄像机上的内容。将文件传输到电脑上播放。如果电脑不符合最低要求, 录制时请关闭 Protune 模式, 同时确保电脑上的其他所有程序均已关闭。

我正在运行的软件版本是什么?

短按 **Info/Wireless** (信息/无线) 按钮以显示状态屏幕, 然后反复短按该按钮, 直到显示 Exit (退出)。状态屏幕左上方将显示软件版本。如需退出该菜单, 请短按 **Shutter/Select** (快门/选择) 按钮 []。

我的摄像机序列号是什么?

摄像机的序列号列于以下几个位置:

- 摄像机侧盖的内部
- 摄像机 microSD 存储卡中 (MISC 文件夹中的 version.txt 文件中)
- 摄像机原包装上

/ 客服支持

GoPro 致力于提供最优质的服务。要获取 GoPro 支持, 请访问 [**gopro.com/support**](https://gopro.com/support)。

/ 法规信息

如需查阅完整的国家/地区认证清单, 请参见摄像机随附的《重要产品和安全信息指南》。



/ 商标

GoPro、HERO、GoPro 商标、GoPro Be a Hero 商标、BacPac、Protune、SuperView 与 Wear It. Mount It. Love It. 均为 GoPro, Inc. 在美国和国际上的商标或注册商标。其他名称和标志均为各自所有者的财产。