



愛運動動無礙：

# 線上課程操作說明

1. 因應新冠肺炎疫情，學校場地不對外開放使用。為使身障學員運動不中斷，將上課方式改以線上視訊模式，未來雨天學員亦可在家操作。
2. 以下操作以iOS系統示範，其他系統(如Android等)略有差異。
3. 如使用遇及困難，請聯絡身障體總許小姐04-25151170轉12。

# 請學員事先準備：

- 1 · 家中找一個空曠、周邊沒有雜物，且網路收訊穩定（建議使用WIFI）、安靜的場域。
- 2 · 準備瑜珈墊乙張、椅子乙張，以便課程動作。
- 3 · 建議播放設備用藍牙耳機或喇叭播放，聲音較清楚。
- 4 · 將螢幕鏡頭擺於身體前方，可清楚看見教練動作為主，學員盡量全身入鏡，以便指導動作調整。
- 5 · 視訊過程電量消耗大，請確認設備電量充足。

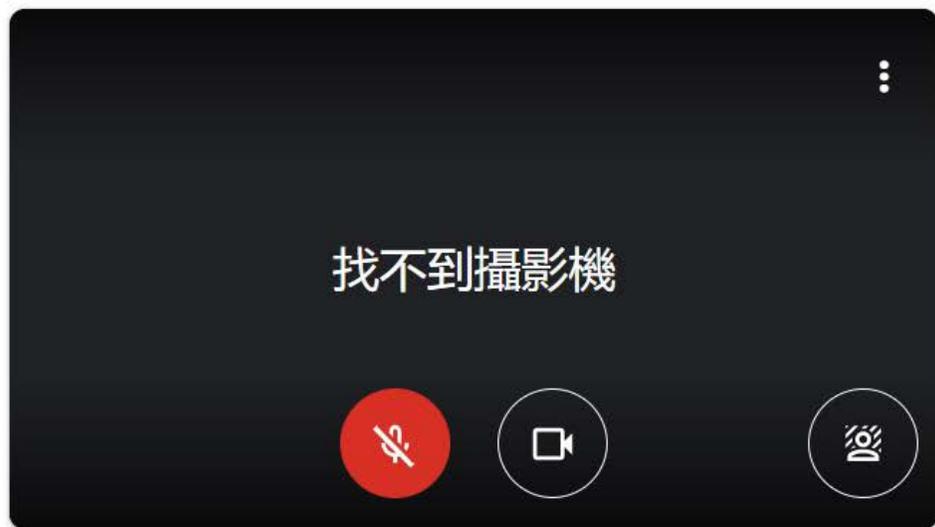
# 電腦操作模式 P.1

The screenshot shows the Google Meet homepage in a browser. The address bar at the top contains 'meet.google.com', which is highlighted with a red box. Below the browser, the Google Meet logo is on the left, and the time '上午10:11 • 5月31日 週一' is on the right. The main heading reads '進階視訊會議功能現已免費開放給所有人使用。' (Advanced video conferencing features are now free for everyone to use). Below this, a sub-heading says '我們重新打造了 Google Meet, 讓所有人都能免費使用這項既安全又實用的商務會議服務。' (We've redesigned Google Meet so everyone can use this secure and practical business meeting service for free). In the bottom left, there is a blue button labeled '新會議' (New Meeting) and a white input field with the placeholder text '輸入會議代碼或連結' (Enter meeting code or link), both of which are highlighted with a red box. To the right of the input field is a large circular illustration of two people in a meeting. Below the illustration, the text '取得會議的分享連結' (Get the meeting share link) is displayed, followed by '按一下 [發起新會議] 即可取得傳送給會議邀請對象的連結' (Click [Start new meeting] to get the link sent to meeting invitees).

方式1:  
網頁輸入課程/會議  
網址(本會提供)。

方式2:  
於google meet首頁,  
輸入課程/會議代碼。  
(本會提供)  
點擊加入。

# 電腦操作模式 P.2



檢查音訊及視訊功能



準備好加入了嗎？

目前沒有其他參與者

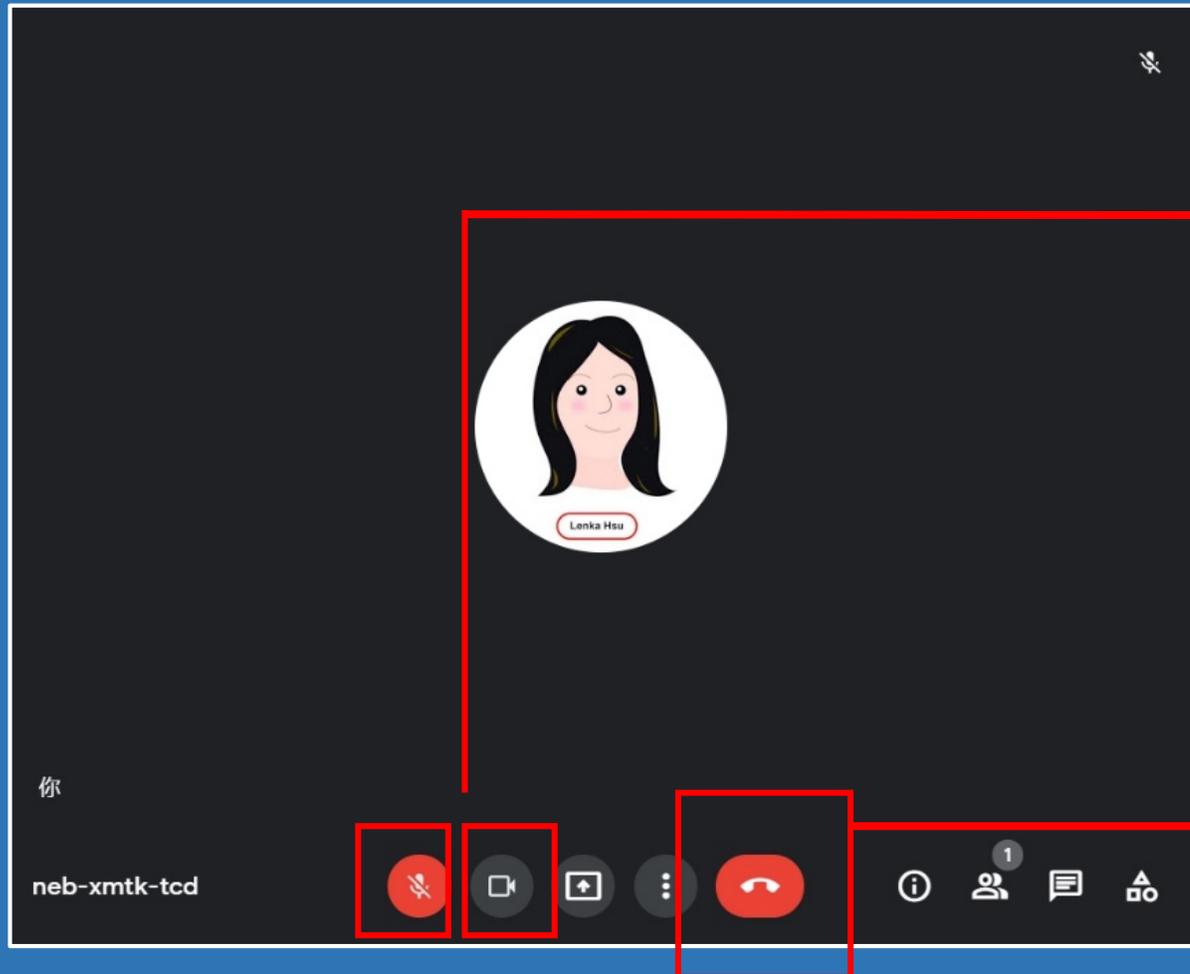
立即加入

分享螢幕畫面

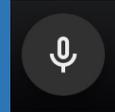
畫面1

進入畫面1，  
點擊立即加入後  
進入畫面2  
即開始課程/會議。

# 電腦操作模式 P.3：功能介紹



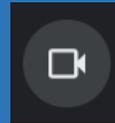
關閉麥克風



開啟麥克風



關閉視訊鏡頭

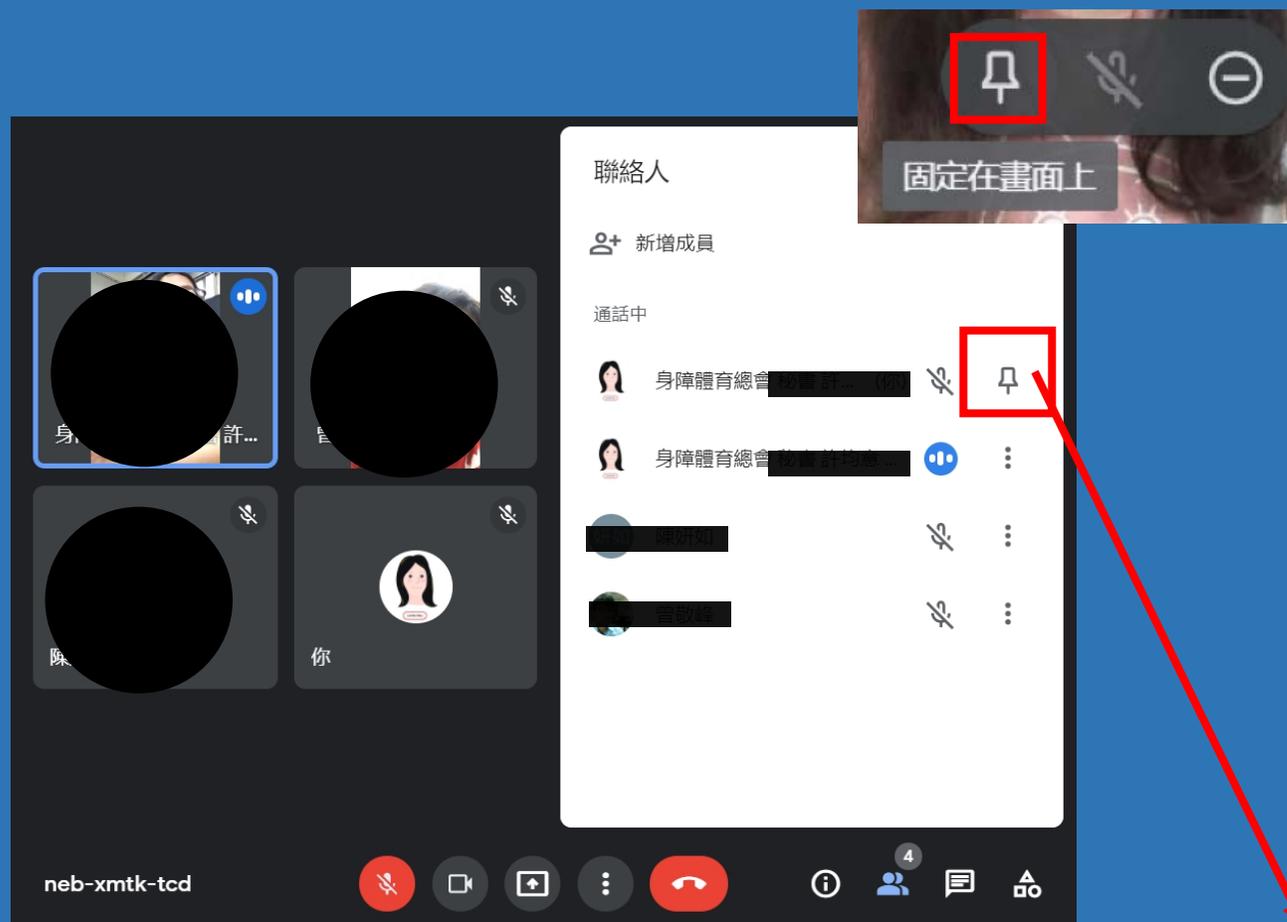


開啟視訊鏡頭

課程/會議結束

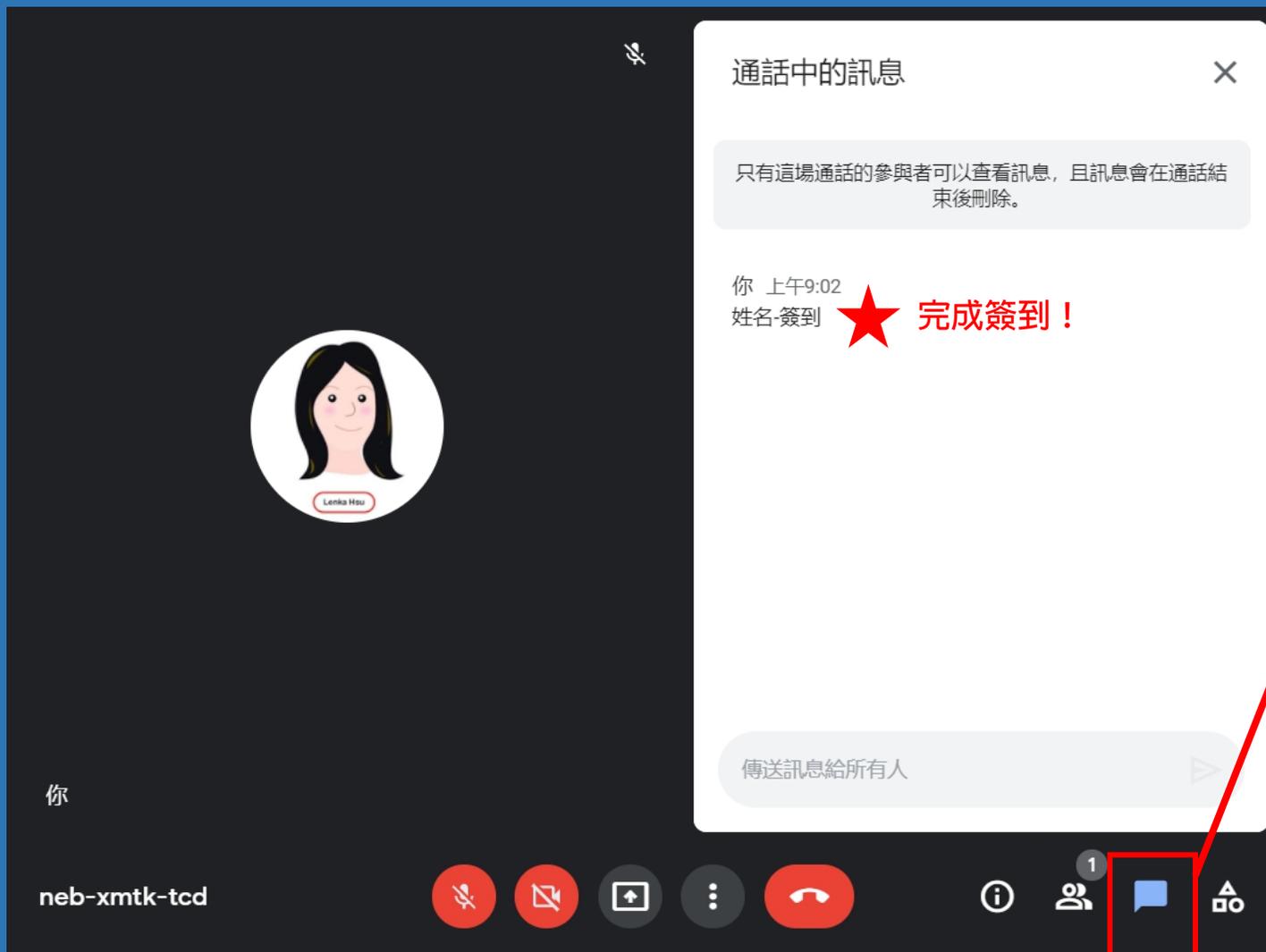
請點擊  關閉視訊。

# 電腦操作模式 P.4：實測畫面



※ 點擊教練畫面  
出現  符號可固定主畫面  
可將畫面放大、較清晰。

# 電腦操作模式 P.5：人員簽到



1. 點擊  通話中的訊息
2. 輸入「您的姓名-簽到」
3. 完成簽到



關閉/開啟訊息

# 手機操作模式 P.1



(一)  
開啟APP，  
點擊**使用代碼**  
加入會議。



(二)  
輸入**課程/會議代**  
**碼**。(本會提供)  
點擊**加入**。

# 手機操作模式 P.2



(三)  
點擊加入。



(四)  
課程/會議結束  
請點擊  關閉視訊。

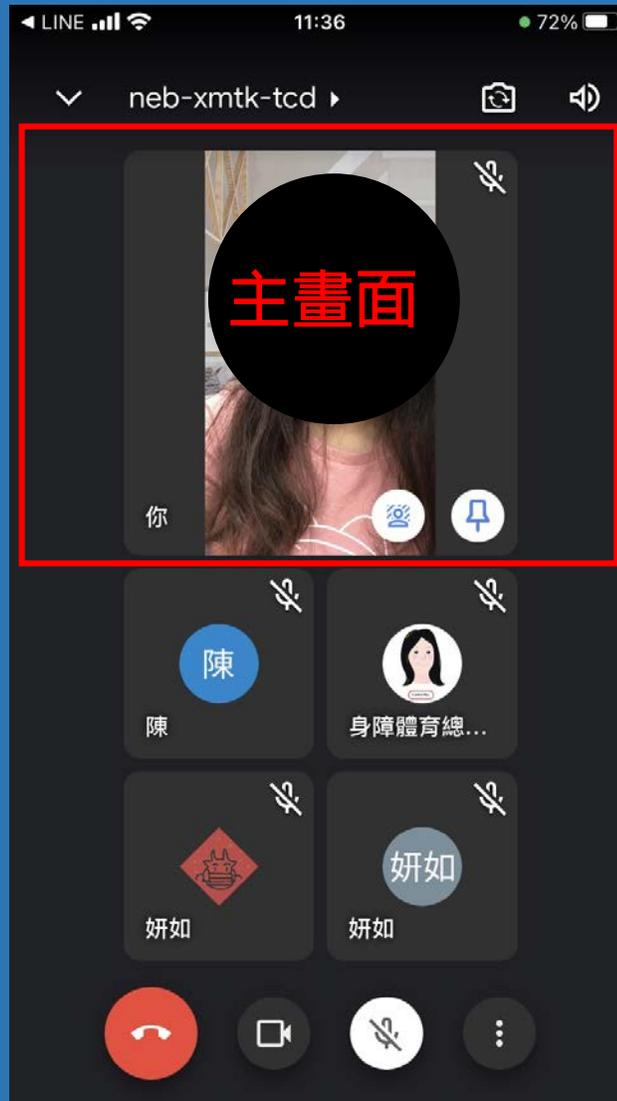
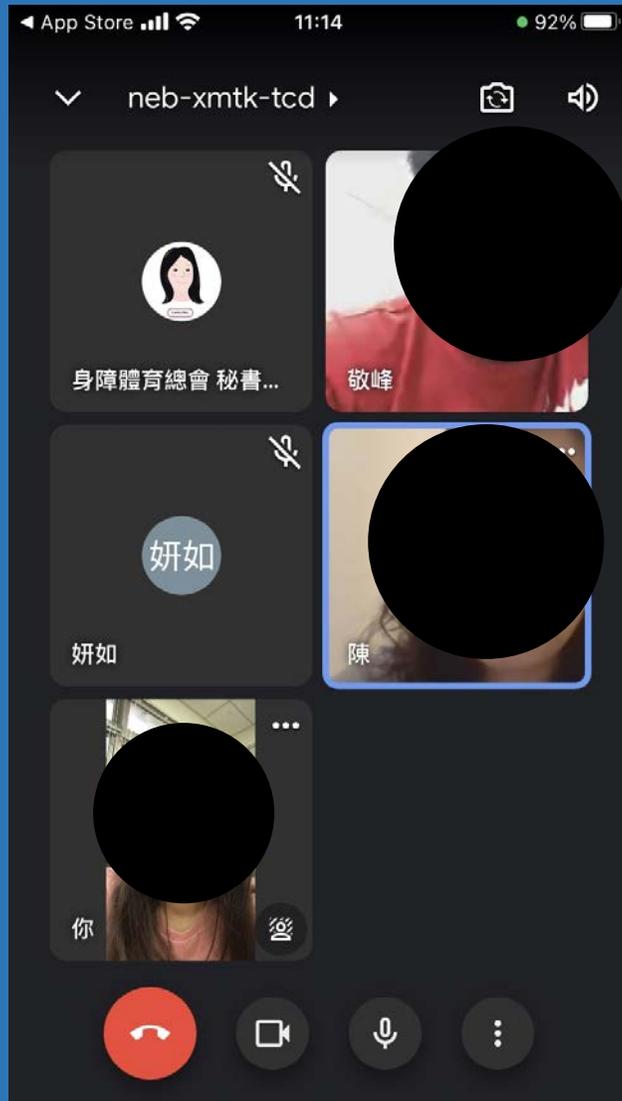


關閉/開啟麥克風



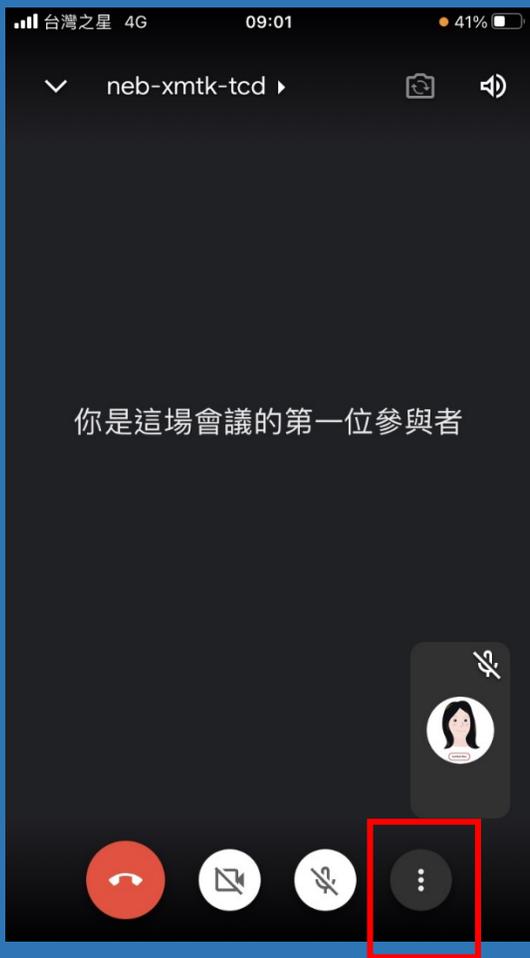
關閉/開啟視訊鏡頭

# 手機操作模式 P.3：實測畫面

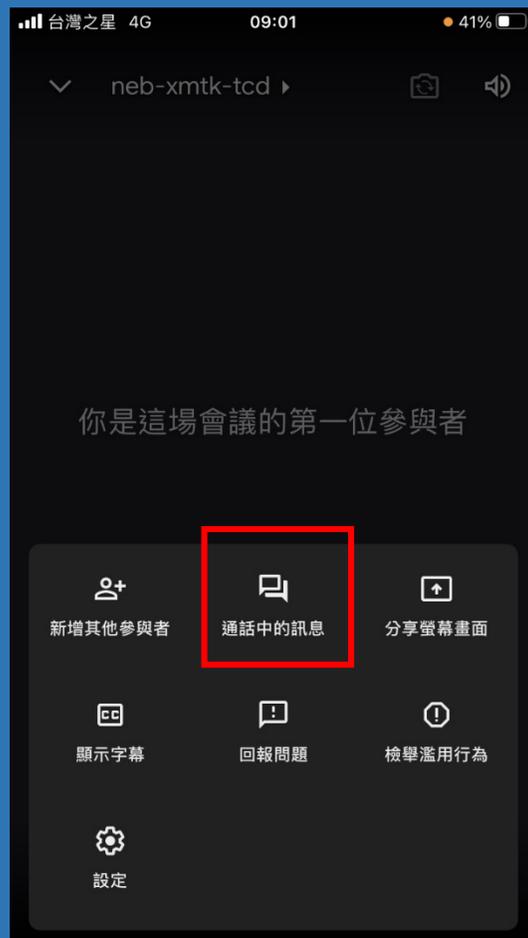


※ 雙擊教練畫面  
可固定主畫面  
將畫面放大、較清晰。

# 手機操作模式 P.4：人員簽到



點擊  設定欄位



點擊  通話中的訊息



輸入「您的姓名-簽到」

# 預防新型冠狀病毒 防疫全民一起動

**額溫檢測卡** 新型病毒不用怕  
多量體溫提早發現疾病

尺寸0.8X3cm

- 請將黑色區域輕貼於額頭5-10秒
- 若出現37或38之數字，請用耳溫槍確認是否發燒  
如測得發燒之狀況，請速就醫
- 可用酒精擦拭，便於消毒
- 測溫卡
- 請勿放

www.tdpsf.org www.tdpsf.org www.tdpsf.org

**GO!**  
T<sub>AI</sub>CHUNG

www.tdpsf.org www.tdpsf.org www.tdpsf.org

640-35dpsf mmm 640-35dpsf mmm



勤洗手



配合公共場所  
量體溫、實名制



隨身物品消毒



離開家門  
請戴口罩



出現發燒、咳嗽等  
立即就醫

# The End.



臺中市 Taichung  
身心障礙體育總會  
Sports Federation for Individuals with Disabilities

**趕動! 敢動! 感動!**

可以掃描QR Code找到我們!

官方網站



臉書粉絲專頁



<http://www.tdpsf.org/>

tdpsf.33@gmail.com  
04-2515-1170轉12