

## Y Fitness 網上運動班 Webex Meeting 使用教學 電腦使用教學



### Webex Meetings

無須下載應用程式，無須註冊帳戶，無須預先登入

#### 課堂開始前

- 第一步) 在課堂開始之前大約半小時，Y Fitness 職員會將網上運動班連結，以 WhatsApp 發送給各位學員。請學員開啟電腦的瀏覽器，輸入該連結
- 第二步) 無須下載軟件，只須按「以瀏覽器開啟」/「Join from your browser」
- 第三步) 輸入你的名稱 及 電郵地址。此步驟只為讓所有出席者識別你的身份。  
若不希望提供你的個人電郵地址，可以填寫：[a@a.com](mailto:a@a.com)  
請注意，電郵地址必須有「@」及「.com」，以通過辨識
- 第四步) 在視窗左上角，會彈出Webex 要求使用你的麥克風及鏡頭的權限，請必須允許，否則無法在課堂中與教練對話或開啟自己的視像，甚至可能無法在課堂中聽到教練聲音或視像 (此步驟只需在第一次加入會議時進行)
- 第五步) 按加入會議，開啟即時運動班

#### 課堂進行中

教練的視像會自動最大化，請在適時開啟個人聲音或視像



Y Fitness 網上運動班  
Webex Meeting 電腦使用教學

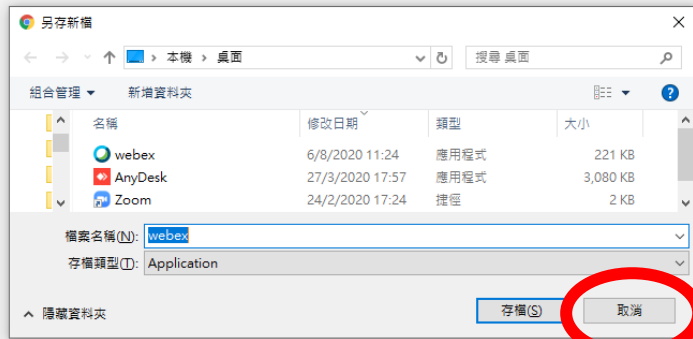
# 課堂開始前

## Y Fitness 網上運動班 Webex Meeting 電腦使用教學

課堂開始前：第一步) 在課堂開始之前大約半小時，Y Fitness 職員會將網上運動班連結，以 WhatsApp 發送給各位學員。請學員開啟電腦的瀏覽器，輸入該連結，例如：

<https://ywca-vol.my.webex.com/join/yfit.test>

課堂開始前：第二步) 無須下載軟件，只須按「以瀏覽器開啟」/「Join from your browser」



Y Fitness YWCA的個人會議室

Open Cisco Webex Meetings app and start collaborating.

Or

Join from your browser.



## Y Fitness 網上運動班 Webex Meeting 電腦使用教學

課堂開始前：第三步) 輸入你的名稱 及 電郵地址。此步驟只為讓所有出席者識別你的身份。

若不希望提供你的個人電郵地址，可以填寫：[a@a.com](#)。

請注意，電郵地址必須有「@」及「.com」，以通過辨識。

The screenshot shows a registration form titled "Y Fitness YWCA的個人會議室". The form is titled "Enter your information" and contains two input fields: "Your full name" and "Email address". Below these fields is a "Next" button. At the bottom, there is a link "Already have an account? Sign in" and a section "More ways to sign in" with three social media icons: Google, Microsoft, and Facebook.

## Y Fitness 網上運動班 Webex Meeting 電腦使用教學

課堂開始前：第四步) 在視窗左上角，會彈出Webex 要求使用你的麥克風及攝影機的權限，請必須允許，否則無法在課堂中與教練對話或開啟自己的視像，甚至可能無法在課堂中聽到教練聲音或視像 (此步驟只需在第一次加入會議時進行)

課堂開始前：第五步) 按加入會議，開啟即時運動班





Y Fitness 網上運動班  
Webex Meeting 電腦使用教學

課堂進行中

## Y Fitness 網上運動班 Webex Meeting 電腦使用教學

**課堂進行中：**教練的視像會自動最大化。請參考以下控制，在適時開啟個人聲音或視像

- 如需要發問，可按咪高風的圖形，以解除你的靜音；如需要將你自己靜音，亦可按咪高風的圖形
- 靜音時，咪高風圖形為紅色；解除靜音後，咪高風圖形會變為黑色
- 如需要展示你的視像，可按錄影機的圖形；如需要關閉你的視像，亦可按錄影機的圖形
- 關閉你的視像時，錄影機圖形為紅色；開啟你的視像後，錄影機圖形會變為黑色

