

Y Fitness 網上運動班 Zoom Cloud Meetings 手提電話使用教學



無須註冊帳戶，無須預先登入

事前準備

第一步) 下載「Zoom Cloud Meetings」應用程式

*****無須註冊或登入**

課堂開始前

第一步) 在課堂開始之前，Y Fitness 職員會將網上運動班連結、會議 ID 及密碼，以 WhatsApp 發送給各位學員。請學員在課堂開始前約半小時在 WhatsApp 直接按進該連結，並以「Zoom」去開啟網上運動班

第二步) 在教練開啟網上運動班後，請輸入你的名稱以進入網上運動班，並接受相關條款及權限
(只需在第一次開啟程式時進行)

第三步) 在教練批准你進入運動班後，請接受相關條款及權限，並解除靜音及啟用視訊

課堂進行中

- 教練會在開始課堂後為所有學員靜音，以免教學被雜音影響。如有需要發問，請自行解除靜音
- 如需靜音 / 解除靜音，請先按一下畫面任何位置，令畫面下方出現一系列控制列，並選取左下方的「靜音」 / 「解除靜音」鍵
- 如需開啟視訊 / 關閉視訊，請先按一下畫面任何位置，令畫面下方出現一系列控制列，並選取左下方第二格的「開啟視訊」 / 「關閉視訊」鍵
- 左右滑動可以轉換觀看面板
- 教練名稱為 Y Fitness YWCA，而每位學員會各有一格顯示
- 請雙點擊「Y Fitness YWCA」的視像格，以放大教練視訊



Y Fitness 網上運動班
Zoom Cloud Meetings 手提電話使用教學

事前準備

事前準備：(第一步) 下載「Zoom Cloud Meetings」應用程式

Andriod 用家

- 請前往 Google Play 商店：



- 搜尋：「Zoom Cloud Meetings」，並安裝此程式



ZOOM Cloud Meetings
zoom.us

安裝

3.4 ★
1M 則評論

100M+
下載次數

3+
3 歲或以上 ⓘ



Zoom 是一款集高清視訊與螢幕共享為一體，且支持多達100人的免費在線視訊會議軟體。

iPhone 用家

- 請前往 App Store：



- 搜尋：「Zoom Cloud Meetings」，並安裝此程式



ZOOM Cloud Meetings
Meet Happy

GET

35K RATINGS

4.1
★★★★☆

AGE

4+
Years Old

CHART

No1
Business

DEVELOPER

Zoom

What's New

Version 5.4.1

- Bug fixes

[Version History](#)

1w ago



Y Fitness 網上運動班
Zoom Cloud Meetings 手提電話使用教學

課堂開始前

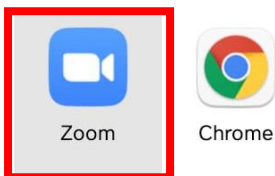
課堂開始前：第一步) 在課堂開始之前，Y Fitness 職員會將網上運動班連結、會議 ID 及密碼，以 WhatsApp 發送給各位學員。請學員在課堂開始前約半小時在 WhatsApp 直接按進該連結，並以「Zoom」去開啟網上運動班

Andriod 用家

- 在 WhatsApp 內直接按下連結，並選擇以「Zoom」應用程式開啟



完成操作需使用



- 以此為本操作預設值。

取消 確定

- 成功開啟後會見到以下畫面，無須登入
- 如未到課堂開始時間，會見到「等待會議主持人召開此會議」字樣

Y Fitness Testing 離開

等待會議主持人召開此會議

會議 ID: 899 9525 3817

日期: 10月6日週二

時間: 15:00

如果您是會議主持人，請登入並召開會議。

登入

iPhone 用家

- 在 WhatsApp 內直接按下連結，成功開啟後會見到以下畫面，無須登入
- 如未到課堂開始時間，會見到「等待會議主持人召開此會議」字樣

Y Fitness Testing Leave

Waiting for the host to start this meeting

Meeting ID 899 9525 3817

Time 15:00 Hong Kong Standard Time

Date 2020-10-06

IF YOU ARE THE HOST, SIGN IN TO START THIS MEETING

[Sign In](#)

課堂開始前：第二步) 在教練開啟網上運動班後，請輸入你的名稱以進入網上運動班，並接受相關條款及權限 (只需在第一次開啟程式時進行)

Andriod 用家

- 輸入你的名稱以進入網上運動班



- 如見到「請稍候，會議主持人馬上會請您加入」，請稍候

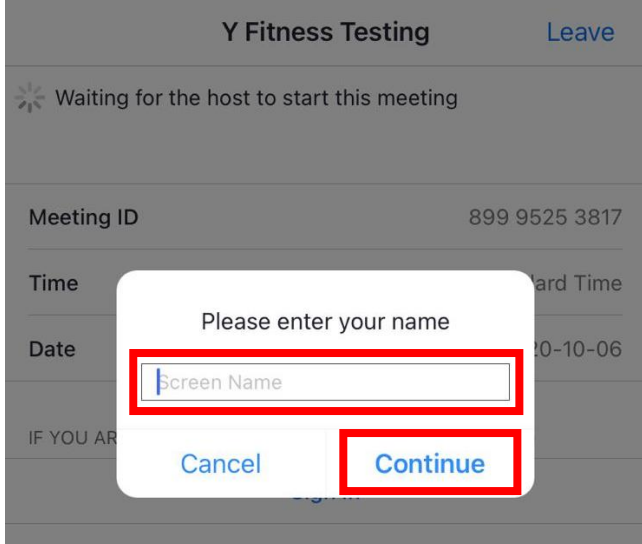
Zoom 離開

請稍候，會議主持人馬上會請您加入

Y Fitness Testing

iPhone 用家

- 輸入你的名稱以進入網上運動班



- 必須允許「Zoom」取用咪高風，否則無法在課堂中與教練對話，甚至可能無法在課堂中聽到教練聲音
- 如見到「請稍候，會議主持人馬上會請您加入」，請稍候

Please wait, the meeting host will let you in soon

Y Fitness Testing

"Zoom" Would Like to Access the Microphone

For people to hear you during meetings, Zoom needs access to your microphone.

Don't Allow
OK

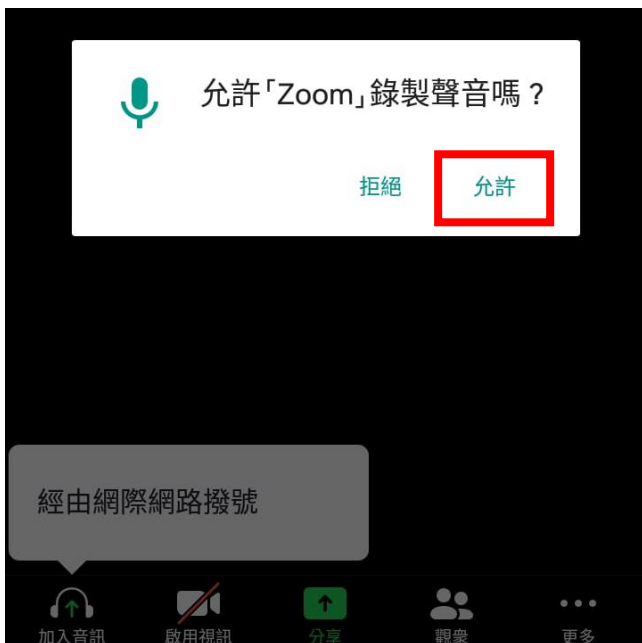
課堂開始前：第三步) 在教練批准你進入運動班後，請接受相關條款及權限，並解除靜音及啟用視訊

Andriod 用家

- 進入網上運動班後，請在畫面左下方按「經由網際網路撥號」，亦即使用網絡數據以傳送音訊

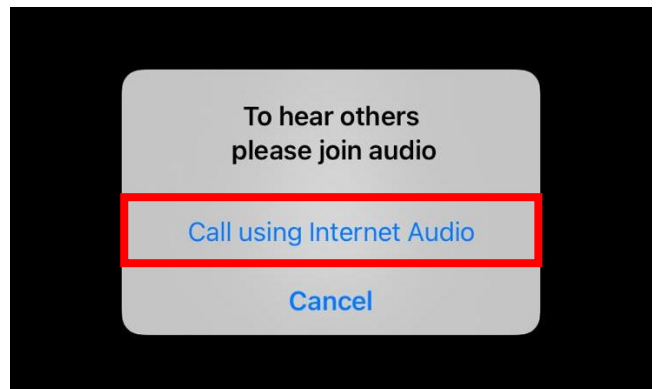


- 必須允許「Zoom」錄製聲音，否則無法在課堂中與教練對話，甚至可能無法在課堂中聽到教練聲音



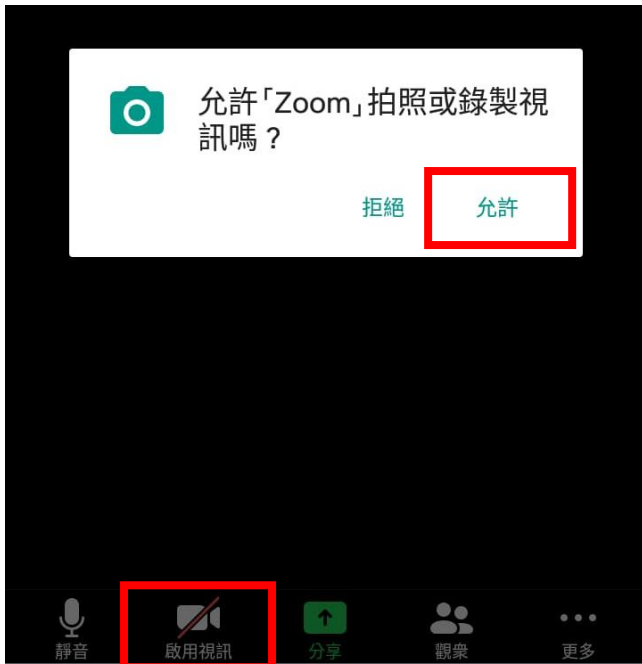
iPhone 用家

- 進入網上運動班後，請在畫面正中間彈出視窗按「經由網際網路撥號」，亦即使用網絡數據以傳送音訊



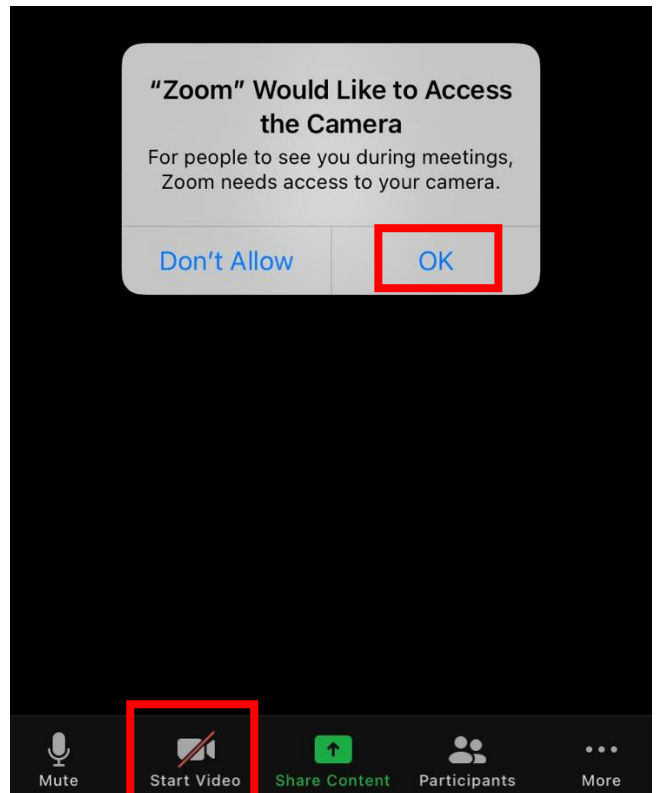
Andriod 用家

- 請在畫面左下方按「啟用視訊」
- 必須允許「Zoom」拍照或錄製視訊，否則無法在課堂中開啟自己的視像，甚至可能無法在課堂中觀看教練的視像



iPhone 用家

- 請在畫面左下方按「啟用視訊」
- 必須允許「Zoom」拍照或錄製視訊，否則無法在課堂中開啟自己的視像，甚至可能無法在課堂中觀看教練的視像



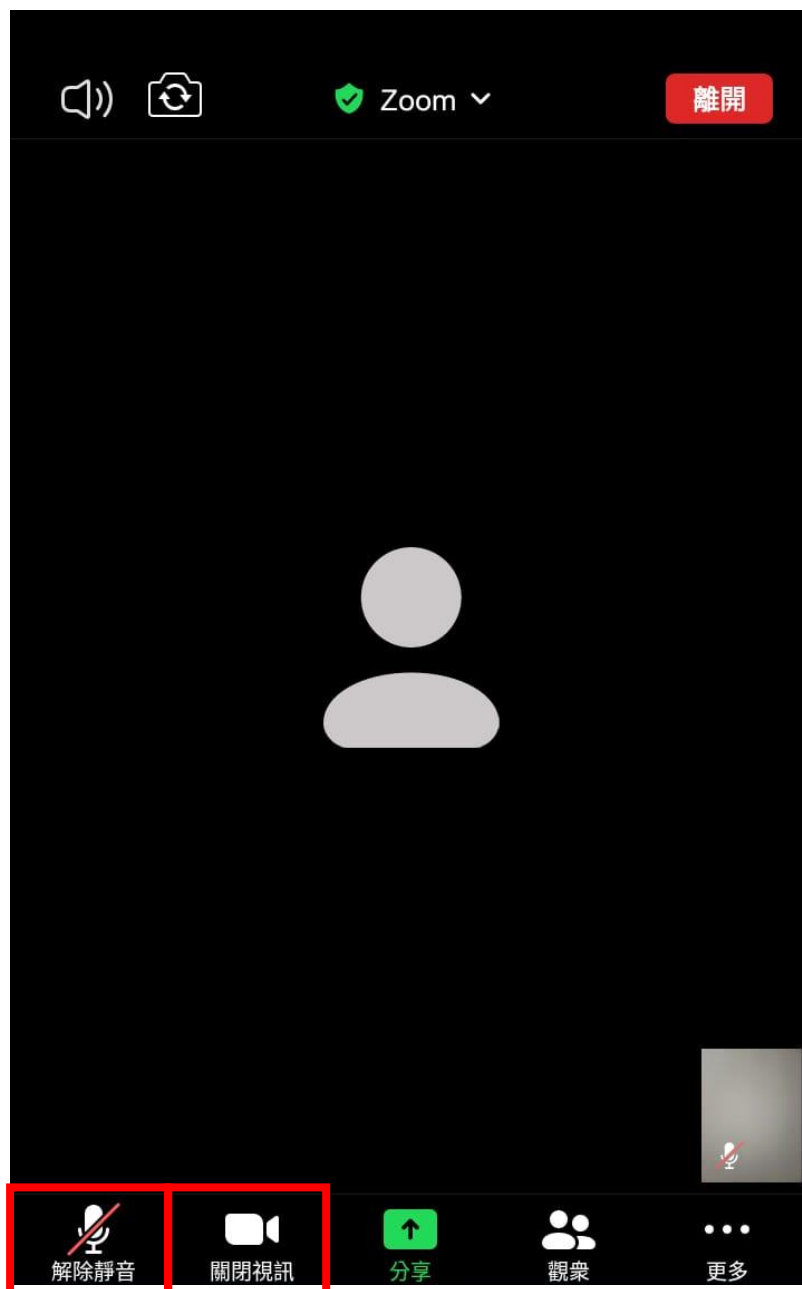


Y Fitness 網上運動班
Zoom Cloud Meetings 手提電話使用教學

課堂進行中

Andriod 及 iPhone 用家

- 教練會在開始課堂後為所有學員靜音，以免教學被雜音影響。如有需要發問，請自行解除靜音
- 如需靜音 / 解除靜音，請先按一下畫面任何位置，令畫面下方出現一系列控制列，並選取左下方的「靜音」 / 「解除靜音」鍵
- 如需開啟視訊 / 關閉視訊，請先按一下畫面任何位置，令畫面下方出現一系列控制列，並選取左下方第二格的「開啟視訊」 / 「關閉視訊」鍵



Andriod 及 iPhone 用家

- 左右滑動可以轉換觀看面板
- 教練名稱為 Y Fitness YWCA，而每位學員會各有一格顯示
- 請雙點擊「Y Fitness YWCA」的視像格，以放大教練視訊

