

臺北市 遠距線上課程教學 工作手冊



初版：中華民國110年12月

壹、行政篇

一、課程開始前準備工作	2
(一) 建置教師與學生資料	2
(二) 課務處理與課表公告	2
(三) 制定規範與實施方式	4
(四) 資訊設備與載具準備	5
(五) 校內外教師增能研習	6
二、課程進行中整備工作	6
(一) 確認教師建置酷課 OnO 線上教室課程內容	6
(二) 建置線上課程障礙排除機制	6
三、課程穩定後檢核工作	6
(一) 教務人員 - 線上課程巡堂	6
(二) 學務人員 - 缺席學生追蹤	6
(三) 輔導人員 - 學生身心輔導	7
(四) 資訊人員 - 相關設備使用	7
四、檢核表	7

貳、教師篇

一、班級導師	11
(一) 聯繫方式與內容設定	11
(二) 班級經營的資源網絡	11
(三) 關心學生身心狀況	12
二、授課教師	12
(一) 課室秩序與課程掌握	12
(二) 教學模式之 E 網打盡	14
(三) 同步課程多元工具	15
(四) 非同步與自主學習	15
(五) 作業繳交與學習評量	16

參、學生篇

一、穩定課室與流暢設備	18
二、同步課程與自主學習	18
三、身心保健與心理健康	19

公私協力線上學習資源大補帖	20
---------------------	----



參、學生篇

本篇就學生於線上課程期間之準備工作說明，共分為「穩定課室與流暢設備」、「同步課程與自主學習」、「身體保健與心理健康」三部份，說明如下：

一、穩定課室與流暢設備

- (一) 在學校上課時，教室裡每個學生有固定座位、配置教學設備、建立規律上下課時間，讓學生有穩定的學習心情。線上學習也複製學校課室模式，請選擇適合上課的位置，將座位與桌面空間整理好，避免環境髒亂或放置其他雜物而影響學習。
- (二) 線上課程硬體設備，例如：電腦、筆記型電腦、平板電腦等，請於上課前檢查電力是否充足，同時備好電線與延長線，以提供緊急充電之需求；此外也應檢查網路連線的頻寬與流量是否穩定順暢；相關配備如攝影機、麥克風與耳機，都需於課前備妥並試用，確認功能正常，如果沒有攝影機或麥克風，可以使用手機當作輔助工具，補足攝影機與麥克風的功能；盡可能使用耳機，可提高聲音品質同時減少聲音回授。
- (三) 線上課程的軟體配件，例如：Google 或酷課雲課程平臺的帳號與密碼，務必事先開通並確認能順利登入，如果無法登入，請詢問老師或學校資訊組；常用的線上課程網頁可以加入書籤，並在上課前先開啟網頁並登入完成；此外老師上課會用到的 APP，例如：Tronclass、Google Meet，請事先下載，並提早登入課室準備上課。

二、同步課程與自主學習

(一) 同步課程進行中

1. 請全程開攝影鏡頭，讓老師可以關注到你的學習情況。
2. 請先關閉麥克風，如欲發言需先舉手，老師請你發言再打開麥克風。
3. 上課時如果有問題需要問老師，請先舉手並耐心等待教師同意再提問。
4. 老師點名時須立即開啟麥克風回應。
5. 盡量提早幾分鐘登入同步課程會議室，等待上課。
6. 課程進行中不要同時開啟非上課的網頁或軟體，以免造成網路與電腦延遲。
7. 如需臨時離開務必先向老師報備，並徵求老師同意；注意不可影響其他同學上課。

(二) 自主學習進行中

1. 請事先確認自主學習（非同步課程）的上課時間及課程建置的平臺，如酷課 OnO 線上教室。
2. 進入課程平臺查詢老師公告的自主學習內容、注意事項或指定作業繳交的期限等。



圖 3-1 酷課 OnO 線上教室作業繳交畫面



3. 制定自主學習計畫，例如：擬定學習進度、統整學習資源、確認作業的格式、繳交時間及上傳方法等，如有操作上的問題，應在同步課程上課時向老師反應。
4. 如需拍攝照片，請注意室內燈光效果、亮度是否足夠；移除拍攝主體以外的雜物、只拍攝作業主體；從正上方角度往下拍攝，以避免因角度差異造成圖片失真或變形。
5. 上傳的作業照片檔，請利用掃描軟體，如 Microsoft Lens 掃描、處理後再上傳。
6. 利用教學平臺繳交作業，需先確定繳交方式，如有疑問請先詢問老師；同時請留意作業繳交的截止日期，避免超過限期無法繳交。
7. 留意教師批改後的評語，確認是否需要修改或補交；老師如有推薦優良作業，也可以多多觀摩學習。

三、身體保健與心理健康

- (一) 線上課程期間，請維持規律作息、早睡早起，切勿因玩遊戲或流連於網路而熬夜，造成白天上課時間精神不繼。
- (二) 依室內空間與住家樓層狀況，選擇適合的健身運動，例如：Tabata、伏地挺身、仰臥起坐、臺階運動、深蹲或核心運動等；每天安排固定的運動時間，維持每週運動 150 分鐘的習慣。
- (三) 非線上課程上課的時間，需讓眼睛離開電腦，閉目養神或凝視遠方，藉由睫狀肌的放鬆，讓眼睛得到適當的休息。此外也應多攝取深色蔬果及魚類，補充護眼營養素，例如：維生素 A、B、C、葉黃素、花青素與 DHA 等。
- (四) 線上課程上課時間，務必提升自己的專注力，訓練自己能心無旁騖地先把一件事做好，再做下一件事，避免因焦慮或急躁，同時間做多件事，反而導致每件事都沒做好。
- (五) 依據自己的特質，將學習計畫訂定出確實可行的進度，且需定期檢核執行狀況、調整進度，讓學習計畫能依照進度逐步達成，提升自己的執行力，讓自己成為學習的主人。
- (六) 線上課程中老師指派的作業或線上測驗，務必誠實作答、不可抄襲或作弊，並在規定的期限內完成，提升自己的自制力，為自己負責。



臺北市教育局

DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

公私協力線上學習資源大補帖

(請直接點選網址前往)



臺北酷課雲

國小 國中 高中 高職

網路

<https://cooc.tp.edu.tw/>

同步

網路課程OnO線上直播教室

非同步

高國中小學科影片11284支、程式教育專區、幼兒教育專區、酷課閱讀/好講防疫不停學專區
高中不停學直播、大考複習直播課程、大學體驗課程、CLIL雙語教材、人工智慧教材



翰林出版
康軒文教事業

出版社課程教學包

國小 國中 高中 高職

網路 教師限定

<https://resource.tp.edu.tw/cooc/resource/index>



有線電視頻道+精選學科影片

國小 國中 高中

電視 免登入

臺北市公共頻道Ch03 周一至周五播放、北都Ch04 晚上精選重播、
中嘉、聯維、凱擘 (金頻道、陽明山、大安文山、新台北) 機上盒隨選視訊

TFG COOCS

北一酷課師

高中 高職

網路 免登入

https://tfgcoocs.fg.tp.edu.tw/?page_id=5167



均一教育平台

國小 國中 高中

網路

<https://www.juniacademy.org>



國民中小學課程與教學資源整合平臺
Curriculum & Instruction Resources Network

CIRN—國民中小學課程與教學資源整合平臺

國小 國中 高中

網路 免登入

<https://cirn.moe.edu.tw/Facet/Custom/index.aspx?HtmlName=HomeCustom29>



因材網數位學習資源

國小 國中 高中

網路 免登入

<https://adl.edu.tw/HomePage/home/>

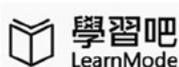


疫起線上看(公視)

國小 國中 高中

電視 免登入

https://www.youtube.com/watch?v=K3RnGnUO9_s



LearnMode 學習吧

國小 國中 高中

網路

<https://www.learnmode.net/home/>



PaGamO

國小 國中 高中 高職

網路

<https://www.pagamo.org/>



DeltaMOOCx 台達磨課師

高職

網路

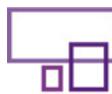
<https://resource.tp.edu.tw/cooc/resource/search#?keyword=DELTAMOOCX>



編輯團隊	(依筆劃排序)
總編輯	汪明芳、陳智源、黃玉貞 黃志成、楊啟明、董家莒
編輯小組	王慈鴻、田昊民、何敏華、余定華、李小蘭 李佳偉、林欣玫、涂朝淵、高抬主、高瑀婕 高璋隆、高慧君、張淑瑜、張齡云、梁丹齡 陳彥婷、陳錫安、陳韻如、黃上紋、黃世隆 黃馨誼、葉中如、廖婉雯、鍾羚甄、豐佳燕 羅玗貞
指導單位	臺北市政府教育局
出版日期	110年12月



臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT



臺北市
智慧教育輔導小組
Taipei Smart Education Advisory Panel



臺北市立南湖高級中學

