IPAD 螢幕使用時間 教學

家長可跟以下步驟設定 iPad 控制學生每天的使用時限,在設定前建議先與 貴子 女共同商議,讓學生明白 iPad 是學習工具,同時養成學生使用 iPad 的良好習慣。

一. 設定螢幕使用時間--建立密碼

1. 在 <<設定>>> 選擇 <<螢幕使用時間>>,再選擇 <<鎖定螢幕時間設定>>>

	螢幕使用時間	
設定		
Q 搜尋	٩	
此iPad受互迫会台山陕元喜小學監督及管理 建一步了解裝宣監管···	2- 螢幕使用時間 了解你花了多少時間在裝置上。設定何時可以使用 App和可以使用多久。對App、網站等設定限制。	
包 設定 iCloud及 App Store等于	限制使用狀況	
▶ 飛行模式	● App 與網站活動 報告、停用時間與 App 限制	0
🛜 Wi-Fi Student	t3 螢幕距離 減少眼睛疲勞	3
* 藍牙 開創	說通訊	
📕 通知	通訊安全 防止敏质内容	~
受音 1 1	限制	
■注模式☑ 螢幕使用時間	◎ 内容與私隱限制 封鎖不當內容	3
6 一般	2 鎖定螢幕使用時間設定	
🗐 控制中心	和会其他批罢或家,社会使用	
🛞 螢幕與亮度	回口只把回收 直线 杀 八 兴 学 使用 登入 iCloud 回報您 iPad 或 iPhone 的 螢喜使用時間,或設定	
👯 主畫面與 App 資料庫	「家人共享」以在家人的慈麗設定「螢幕使用時間」。	
□ 多工處理與手勢		
🗊 輔助使用		

2. 輸入4位數字的「螢幕使用時間密碼」





3. 輸入多一次 4 位數字的「螢幕使用時間密碼」



4. 按<<取消>>>

	螢幕使用時間		
設定			
Q 搜尋	X		
此iPat 要 進一步,		好	m
			用 。
登幕使	用時間密碼還原		
如你忘記「螢幕使用時間」	」密碼,你可以使用你的 Apple ID 重設密碼。		>
電郵或電話號碼			>
*	忘記密碼?		
			>
0			>
0			
登幕與亮度	登入iCloud回報你iPad或iPhone的螢幕使用時間 「家人共享」以在家人的裝置設定「螢幕使用時間」。	,或設定	Ē

5. .按<<略過>>>



6. 這位置顯示<<更改螢幕使用時間>>,即已設定了密碼



二. 設定螢幕使用時間--設定停用時間

1. 點選<<Apps 與網站活動>>



2. 點選<<開啟 Apps 與網站活動>>



3. 點選<<停用時間>>



4. 在「已編排」中點選為「啟動」狀態,並設定需要停用 iPad 的開始和結束時間,再按 <<完成>>>

〈 螢幕使用時間 停用的	寺間	取消	編輯時間	1表	5 完
停用期間,只可使用你所允許的 App 及	通話。	由		3	下午5:00
開啟「停用時間」直到所編排的 將會開啟「停用時間」,直至時間表恢復	時間 ° 1		2 3 上午 4 下午 5	58 59 00	
已編排			6 7 8	01 02 03	
在你選定的時間安排開啟停用時間。停戶	用前五分鐘會顯示停用時間提醒。	到		4	上午7:00
每日	~				
自司口數 2			建議:		
時間	下午5:00至早上7:00 >		如半天上記 下午 5:00、	果建議開 結束時	始時間為 間為上午
停用時間會套用到此裝置。開始停用前	五分鐘會顯示停用時間提醒。		7:00,如全 時間為下午	·日上課類 F 0:00、	建議開始 結束 時間
停用期間封鎖			為上午 7:0	0。一般	临不听临 情況學生
用取以仕停用期間封鎖装直。			約需半小服家長可因應	寺完成網 憲實際情	上功課, 況設定編

5. 設定完成後,在這個位置可檢查學生使用 iPad 的時間

 飛行模式 Wi-Fi Student 藍牙 開啟 道知 雪注模式 專注模式 支縮線使用時間 近面和 夏音 夏音<th></th><th>設定</th><th></th><th colspan="3">螢幕使用時間</th><th colspan="2">螢幕使用時間</th>		設定		螢幕使用時間			螢幕使用時間				
 ○ Wi-Fi Student ● 広田中均 13 分 13 分 13 分 ● 日中均 ● 日中均 ● 日中間 ● 日中間 ● 日中間 ● 日中間 ● 日中間 ● 日中間 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	≻	飛行模式	0								
 素牙 開啟 13 分 通知 雪音 事注模式 夏子 使用時間 更新印水: 今日下午12:30 使用中間 皮淀油醋蛋菁的時間表。 2 控制中心 資 輪與亮度 主書面與Dock 13 分 14 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10	?	Wi-Fi	Student	每日	平均						
 ▲ 通知 ● 費音 ● 事注模式 ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	*	藍牙	開啟	13	分						
 ● 通知 ● 登音 ● 専注模式 ● 事注模式 ● 査 ● 二 三 四 五 六 ● 査 ● 査											2/]/8
● 音 音 音		通知									
 ● 専注模式 ● 算注模式 ● 算注模式 ● 算注模式 ● 算指時に 全目下午12:30 ● 使用時間 ● 設定遠離螢幕的時間表。 ● 2 換制中心 ● 登幕與亮度 ● 通訊限制 ● 過訊限制 ● 過訊限制 	())	聲音		8	-	1=	Ξ		五	,	平均
2 螢幕使用時間 更新時期、今日下午12:30 ※ 一般 ※ 一般 ※ 中心 ※ 登幕與亮度 ※ 主書面與Dock 通訊限制	C	專注模式	查看	所有活動)					/	
● 一般 ●	I	螢幕使用時間		更新时	an 今日 1	下午 12:30	E.				
控制中心 App 限制 設定 App 的時間限制。 AA 螢幕與亮度 通訊限制 根據你的聯絡人設定限制。	Ö	一般		Ø	停用時 設定這副	間 撞螢幕的 暗	寺間表。				
涵 螢幕與亮度 通訊限制 ###你的聯絡人設定限制。	9	控制中心		Z	App 限 設定 App	則 2的時間	限制。				
主書面與Dock	AA	螢幕與亮度		通訊限制 根據你的聯絡人設定		设定限制	0				
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		主畫面與 Dock		◎ 總是允許							

三. 設定螢幕使用時間--設定用 app 時限

設定以下程序可以限制個別 APP 的使用時數,例如:YouTube。

1. 點選<<Apps 限制>>



2. 點選<<加入限制>>

	く 螢幕使用時間 App 限制
設定	對想要管理的 App 辑剧毁涉每天時間跑到。这些限制膏在每天午夜
此iPad受宣道會台山陳元書小季監管及 進一步了解裝置監督…	^{治理。} 加入限制
登入你的 iPad 設定 iCloud 及 App Store 等等。	
1000 一 税行模式	<u></u>
🛜 Wi-Fi Tea	cher
● 藍牙	開設
🤔 通知	
🚺 聲音	
● 專注模式	
🔀 螢幕使用時間	

3. 選擇要限制的 Apps 類別或指定的 Apps,再按<<下一步>>

	< 螢	幕使用時間	App限制	
設定	型寸 十	想要管理的 App 類別設定 二點重設。	每天時間限制。這些限制會	在每天午夜
;iPad受宣道會台山陳元喜小學監管 一步了解裝置監管···	及管理。	入限制		
登入你的iPad				
Sto 取消		選擇 App	3 (T-1	₽
最常使用的/ 飛行 構	APP、類別和網站			
○ Since wi-Fi	所有 App與類別		×	-
● 藍牙	遊戲		1 5	
(2) 通知	娛樂		1個App >	
	音樂			
및 專注模 ○ ■₩	TV			
ೱ 螢幕倒 ○ 四	Photo Booth			
	YouTube 2		5	
	生產力工具與財經	£	>	
💥 螢幕與 🔍 🔮	教育		>	
😬 ±#1 🔿 🖽	資料與閱讀		5	
□ 多工處理與手勢				

4. 輸入要限制該類別或指定的 Apps 的使用時間,再按<<加入>>就完成設定。

	く螢幕使用時間	App限制	
設定	對想要管理的 App 類別設定會 十二點重設。	9 天時間限制。這些限制會在每天午夜	
此iPad受宣道會台山陳元喜小學監管及管理。 進一步了解裝置監管…	加入限制		
登入你的iPad			
Str く 選擇 App	YouTube	2 加入	
形行核 時間		每日30分鐘	
🛜 Wi-Fi	27		
▶ 藍牙	1 29		
	0 小時 30 分鐘 🚬		
🧾 通知	1 31 2 32		例子限制 YouTube 使用時間:
🚺 聲音			輸入「30分鐘」,即代表每日
● 專注核 自訂日數		>	只可用 YouTube Apps 30 分
X 螢幕使 App限制會容用到此裝置	。時限到前五分鐘會顯示通知。		鐘。
達到限制時封鎖			新进< // ////>>即元成设定。
○ 一般 開啟以在時限到時封鎖A	- qq		
😑 控制中 類別、APP和網站		_	
🐼 螢幕與 🔹 YouTube			
重畫直			
□ 多工處理與手勢			

* 限制 Apps 使用的時間的設定是覆蓋學生在校使用該 Apps 的時間,有機會影響學生在校時的課堂活動,建議家長時常要留意學生的學習需要作調節。

