

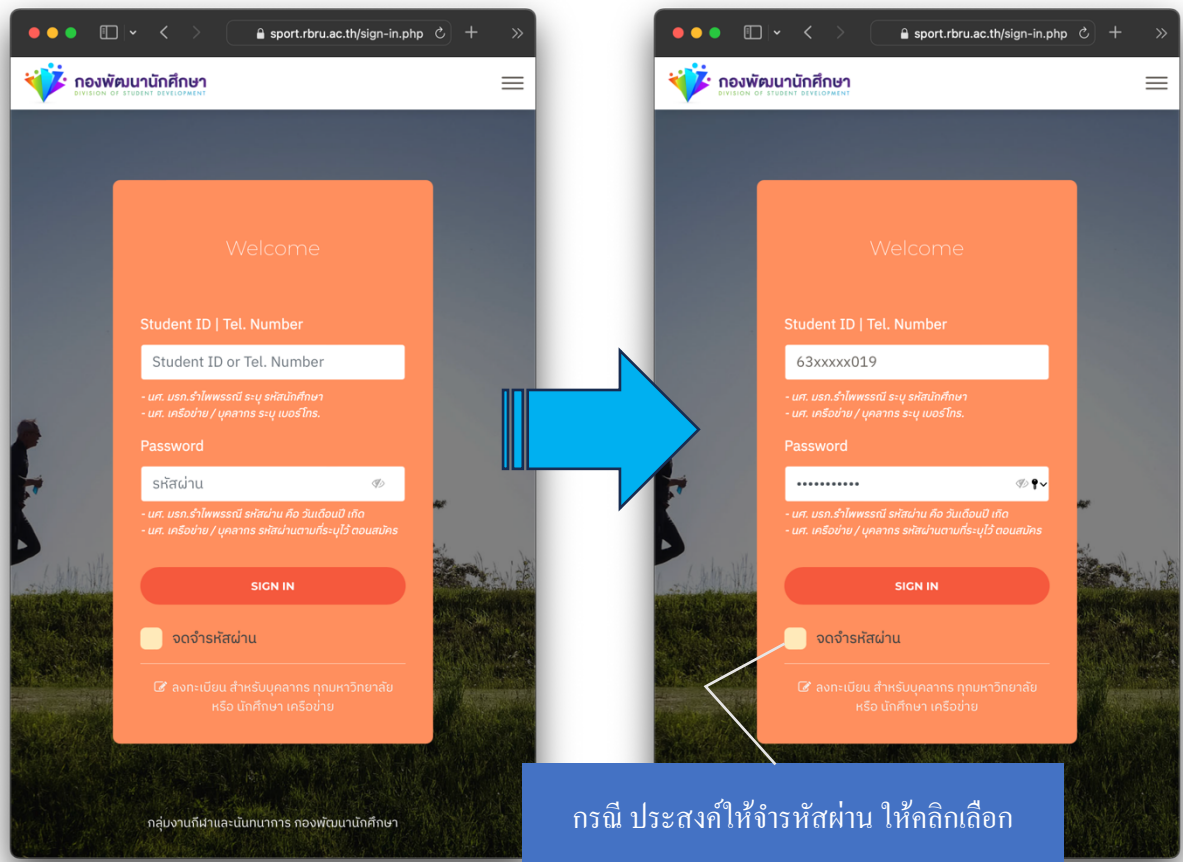
# คู่มือการใช้ระบบ ส่งผลการออกกำลังกาย RBRU Virtual Exercise 2024

## รายการคำแนะนำ

- การเข้าใช้งาน ของนักศึกษา หน้า 1
- การเข้าใช้งาน ของนักศึกษา เครือข่าย / บุคลากร ทุกมหาวิทยาลัย หน้า 3
- การใช้งานส่งผลการออกกำลังกายและเมนูต่าง ๆ **ประเภท Basic** หน้า 5
- การใช้งานส่งผลการออกกำลังกายและเมนูต่าง ๆ **ประเภท Challenge** หน้า 8

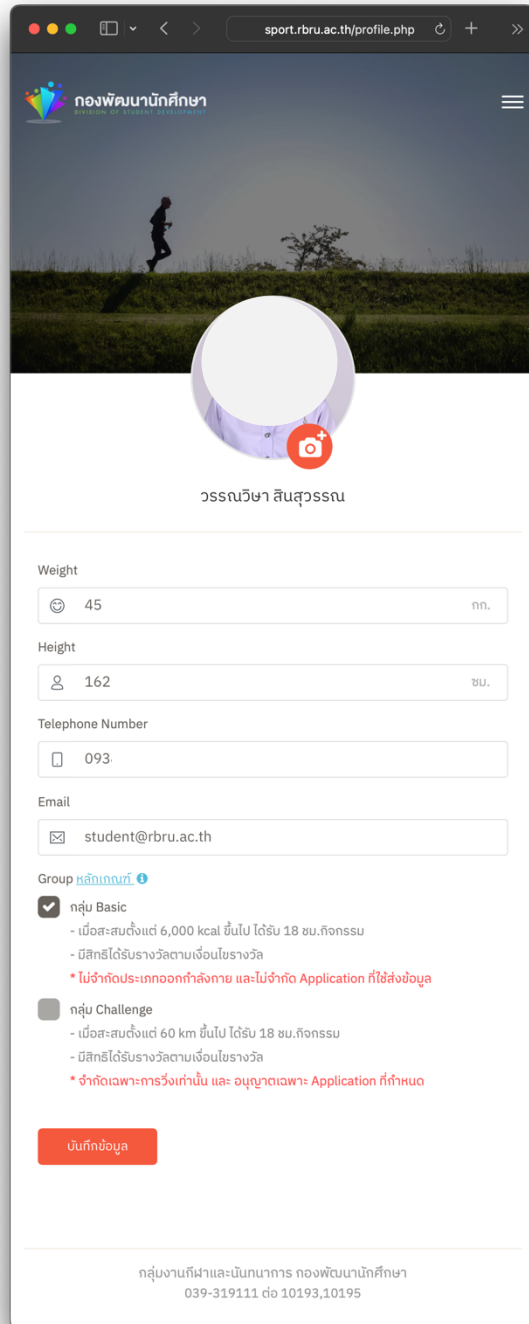
## การเข้าใช้งาน

1. นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
1.1 นักศึกษาสามารถเข้าระบบได้ โดยไม่ต้องสมัคร



- (1) กรอกรหัสนักศึกษา ในช่องแรก
- (2) กรอกรหัสผ่าน ซึ่งเป็นรหัสผ่านเดียวกันกับระบบกิจกรรมนักศึกษา
- (3) กรณี ประสงค์ให้จํารหัสผ่าน เพื่อเข้าใช้ครั้งถัดไปได้สะดวก ให้คลิกเลือก จดจํารหัสผ่าน
- (4) เมื่อกรอกรหัสนักศึกษาและรหัสผ่านเรียบร้อยแล้ว ให้คลิก sign in

## 1.2 กรอกข้อมูล เพิ่มเติม



sport.rbru.ac.th/profile.php

กองพัฒนานักศึกษา

วรรณวิษา สิ้นสุวรรณ

Weight  
45 กก.

Height  
162 ซม.

Telephone Number  
093

Email  
student@rbru.ac.th

Group **หลักเกณฑ์**

**กลุ่ม Basic**  
- เมื่อสะสมตั้งแต่ 6,000 kcal ขึ้นไป ได้รับ 18 ชม. กิจกรรม  
- มีสิทธิ์ได้รับรางวัลตามเงื่อนไขรางวัล  
**\* ไม่จำกัดประเภทออกกำลังกาย และไม่จำกัด Application ที่ใช้ส่งข้อมูล**

**กลุ่ม Challenge**  
- เมื่อสะสมตั้งแต่ 60 km ขึ้นไป ได้รับ 18 ชม. กิจกรรม  
- มีสิทธิ์ได้รับรางวัลตามเงื่อนไขรางวัล  
**\* จำกัดเฉพาะการวิ่งเท่านั้น และ อนุญาตเฉพาะ Application ที่กำหนด**

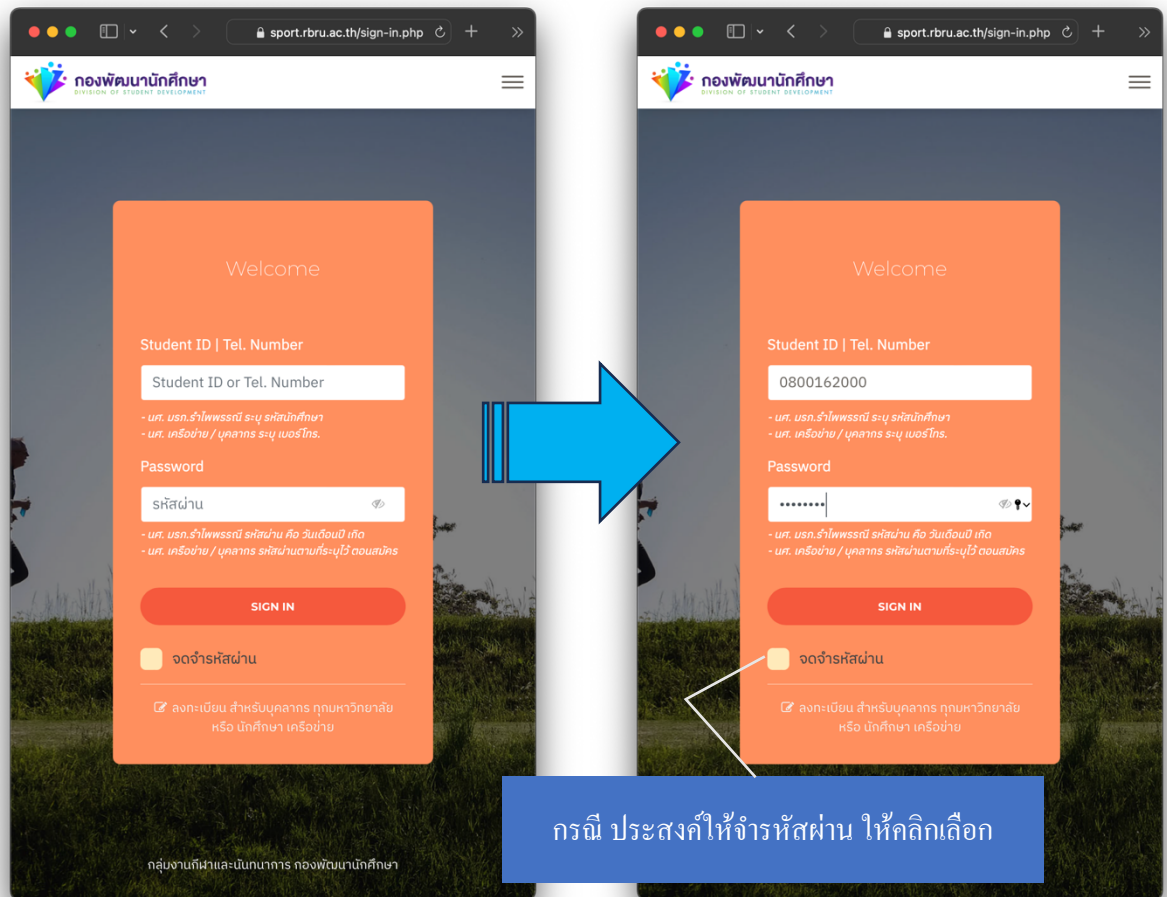
บันทึกข้อมูล

กลุ่มงานกีฬาและนันทนาการ กองพัฒนานักศึกษา  
039-319111 ต่อ 10193,10195

- (1) ในระบบจะแสดงรูปนักศึกษา (ถ้ามี)  
นักศึกษาสามารถเปลี่ยนรูปประจำตัวได้
- (2) กรอกข้อมูลน้ำหนัก
- (3) กรอกข้อมูลส่วนสูง
- (4) เบอร์โทรศัพท์ ที่ติดต่อได้
- (5) Email
- (6) เลือกกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการ
- (7) คลิก บันทึกข้อมูล
- (8) ระบบจะจัดเก็บข้อมูลเพิ่มเติม  
เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับเข้าร่วมกิจกรรม  
(อ่านขั้นตอนการส่งข้อมูลในหน้าที่ 3 )



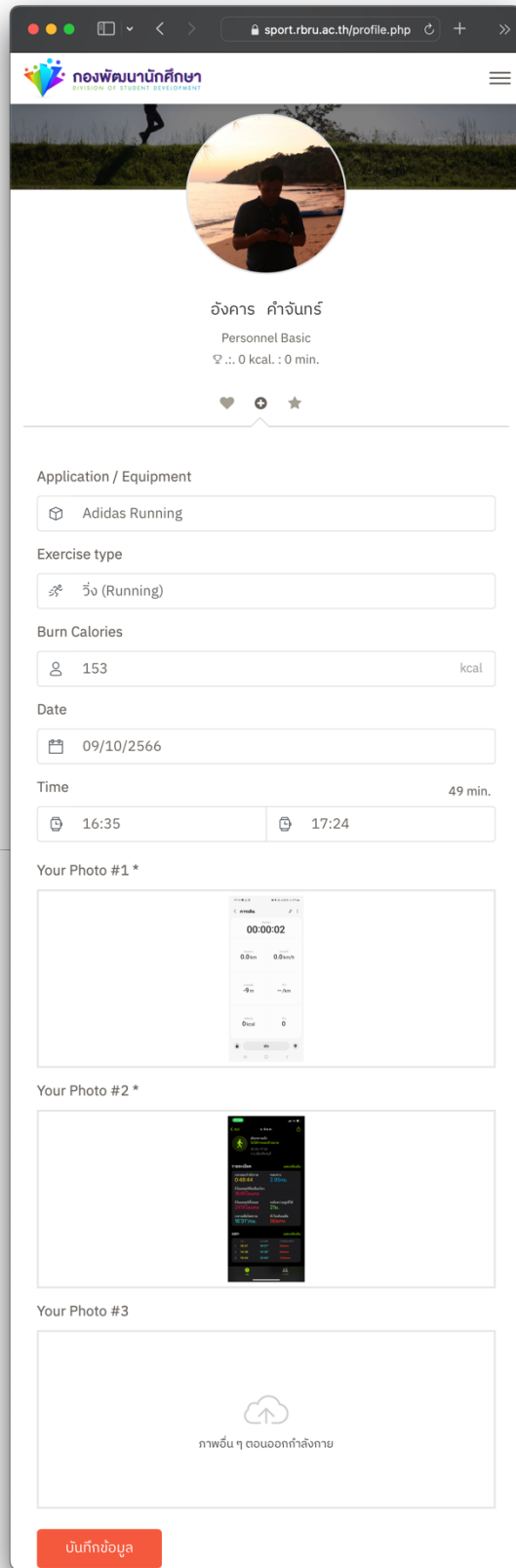
## 2.2 เข้าสู่ระบบ



- (1) กรอกเบอร์โทรศัพท์ ที่ลงทะเบียนไว้ ในช่องแรก
- (2) กรอกรหัสผ่าน ที่มีการกำหนดไว้ตอนสมัคร
- (3) กรณี ประสงค์ให้จำรหัสผ่าน เพื่อเข้าใช้ในครั้งถัดไปได้โดยสะดวก ให้คลิกเลือก จดจำรหัสผ่าน
- (4) เมื่อกรอกเบอร์โทรศัพท์ และรหัสผ่านเรียบร้อยแล้ว ให้คลิก sign in
- (5) สามารถใช้งานระบบสะสมการออกกำลังกายได้เลย

### 3. ประเภท Basic

#### 3.1 การส่งผลการออกกำลังกายและเมนูใช้งาน



กองพัฒนานักศึกษา  
DIVISION OF STUDENT DEVELOPMENT

อังคาร คำจันทร์  
Personnel Basic  
๐ .. 0 kcal : 0 min.

Application / Equipment  
Adidas Running

Exercise type  
วิ่ง (Running)

Burn Calories  
153 kcal

Date  
09/10/2566

Time 49 min.  
16:35 17:24

Your Photo #1 \*  
00:00:02  
0.0 km 0.0 km/h

Your Photo #2 \*  
00:00:02  
0.0 km 0.0 km/h

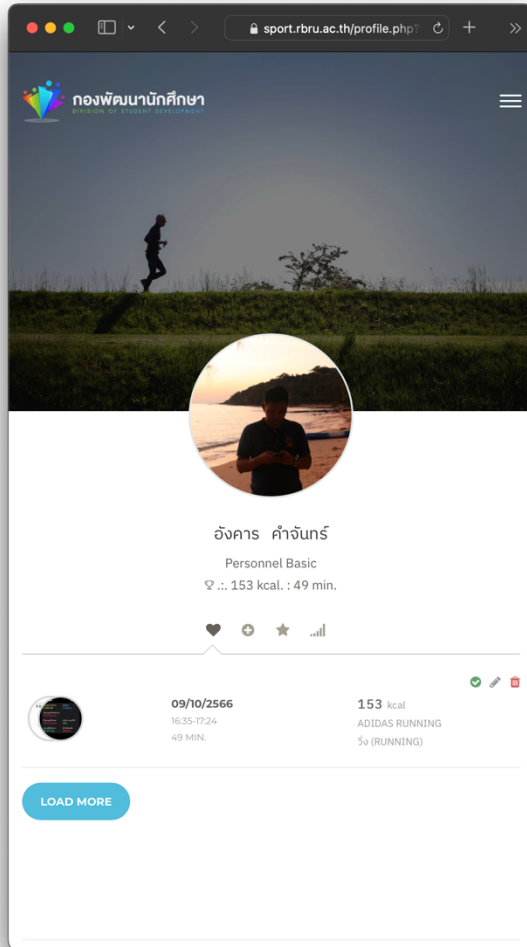
Your Photo #3  
ภาพอื่น ๆ ต่อกิจกรรม

บันทึกข้อมูล

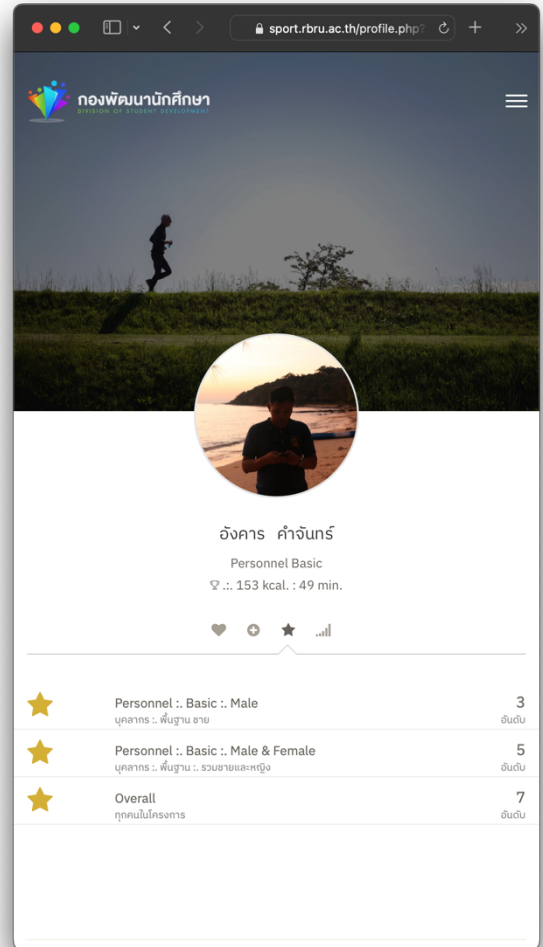
- (1) เลือก Application ที่ใช้งาน สามารถพิมพ์ใหม่ หรือเลือกจากที่แสดงก็ได้ ทั้งนี้ ต้องเป็น Application ที่สามารถคำนวณแคลอรี แสดงระยะเวลาออกกำลังกาย
- (2) กรอกประเภทออกกำลังกาย สามารถพิมพ์ใหม่ หรือ เลือกจากรายการที่แสดงก็ได้
- (3) ระบุแคลอรีที่เผาผลาญ โดยดูจากผลที่แสดงใน Application
- (4) ระบุวันที่และเวลา ที่เป็นรายงานใน Application
- (5) แนบรูปภาพอย่างน้อย 2 รูปภาพ
  - รูปที่ 1 แสดงข้อมูลเริ่มต้นของ Application
  - รูปที่ 3 แสดงข้อมูลผลสรุปการออกกำลังกาย
  - รูปที่ 3 ภาพทั่วไปของผู้ออกกำลังกาย
- (6) คลิกบันทึกข้อมูล
- (7) กรณี ระบบแสดงผลข้อมูลคำแนะนำ ให้แก้ไขก่อน บันทึกข้อมูล

### 3.2 เมนูใช้งานอื่น

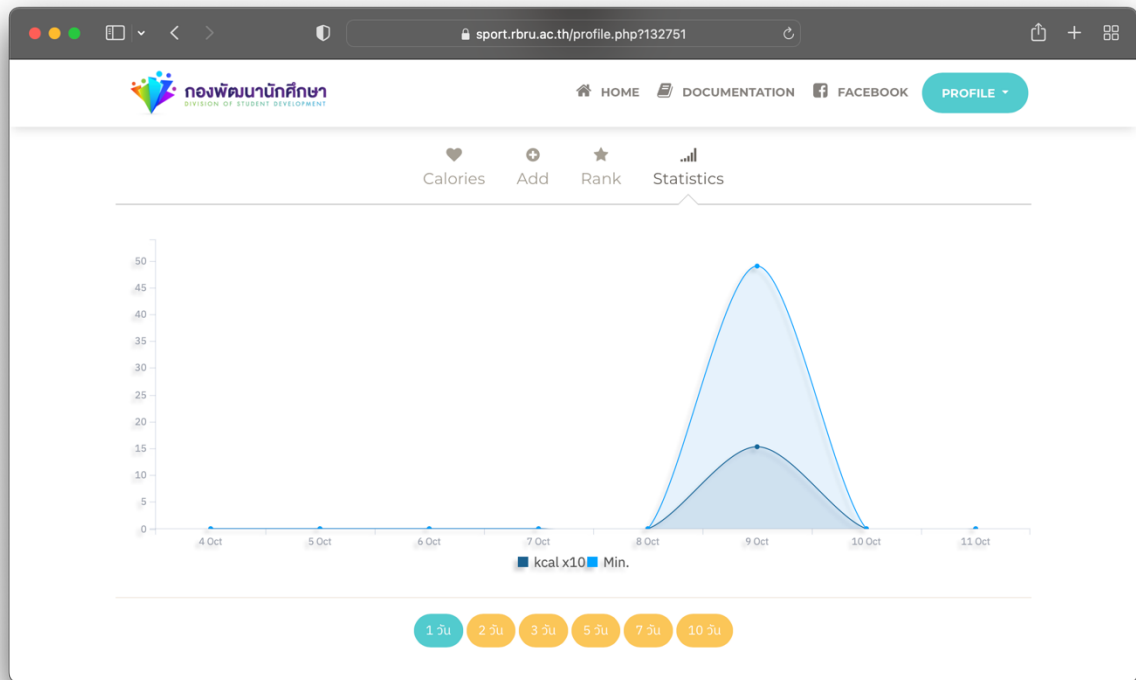
รายการสะสม เลือกดูจาก icon 



Ranking สามารถคลิกเลือกดูจาก icon 



สถิติ สามารถคลิกเลือกดูจาก icon 



แก้ไขข้อมูลส่วนตัว สามารถคลิกเมนู Profile และเลือกข้อมูลส่วนตัว

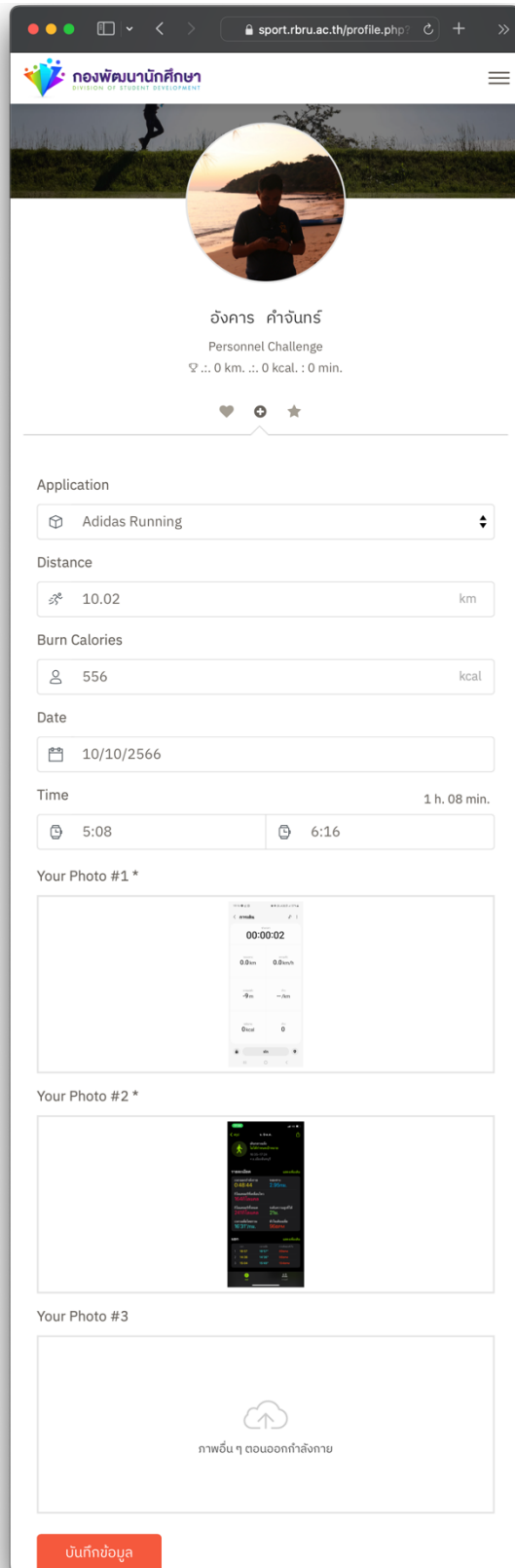
อังกอร์ คำจันทร์  
Staff Basic : 153 kcal : 49 min.

Mobile Number: 08001  
Prefix: นาย  
First Name: อังคาร  
Last Name: คำจันทร์  
University | College: มรท. ร่ำไพล่  
Agency: สำนักงานอธิการบดี  
Weight: 80 กก.  
Height: 170 ซม.  
Person Type: Gender

อังกอร์ คำจันทร์  
+ เพิ่มแคลอรี  
แคลอรีสะสม  
แก้ไขข้อมูลส่วนตัว  
ออกจากระบบ

## 4. ประเภท Challenge

### 4.1 การส่งผลการออกกำลังกายและเมนูใช้งาน



กองพัฒนานักศึกษา  
UNIVERSITY OF RAJABHURU

อังคาร คำจันทร์  
Personnel Challenge  
๑ .. 0 km. .. 0 kcal. : 0 min.

Application  
Adidas Running

Distance  
10.02 km

Burn Calories  
556 kcal

Date  
10/10/2566

Time  
1 h, 08 min.  
5:08 6:16

Your Photo #1 \*

Your Photo #2 \*

Your Photo #3  
ภาพอื่น ๆ ของออกกำลังกาย

บันทึกข้อมูล

- (1) เลือก Application ที่ใช้งาน โดยเลือกจากรายการได้เท่านั้น
- (2) ระบุระยะทางที่วิ่ง โดยดูจากผลที่แสดงใน Application
- (3) ระบุแคลอรีที่เผาผลาญ โดยดูจากผลที่แสดงใน Application
- (4) ระบุวันที่และเวลา ที่เป็นรายงานใน Application
- (5) แนบรูปภาพอย่างน้อย 2 รูปภาพ
  - รูปที่ 1 แสดงข้อมูลเริ่มต้นของ Application
  - รูปที่ 3 แสดงข้อมูลผลสรุปการออกกำลังกาย
  - รูปที่ 3 ภาพทั่วไปของผู้ออกกำลังกาย
- (6) คลิกบันทึกข้อมูล
- (7) กรณี ระบบแสดงผลข้อมูลคำแนะนำ ให้แก้ไขก่อนบันทึกข้อมูล



## 4.2 เมนูใช้งานอื่น

รายการสะสม เลือกดูจาก icon



กองพัฒนานักศึกษา

อังคาร คำจันทร์  
Personnel Basic  
๑๑ .. 153 kcal. : 49 min.

LOAD MORE

09/10/2566  
16:35-17:24  
49 MIN.

153 kcal  
ADIDAS RUNNING  
วิ่ง (RUNNING)

Ranking สามารถคลิกเลือกดูจาก icon



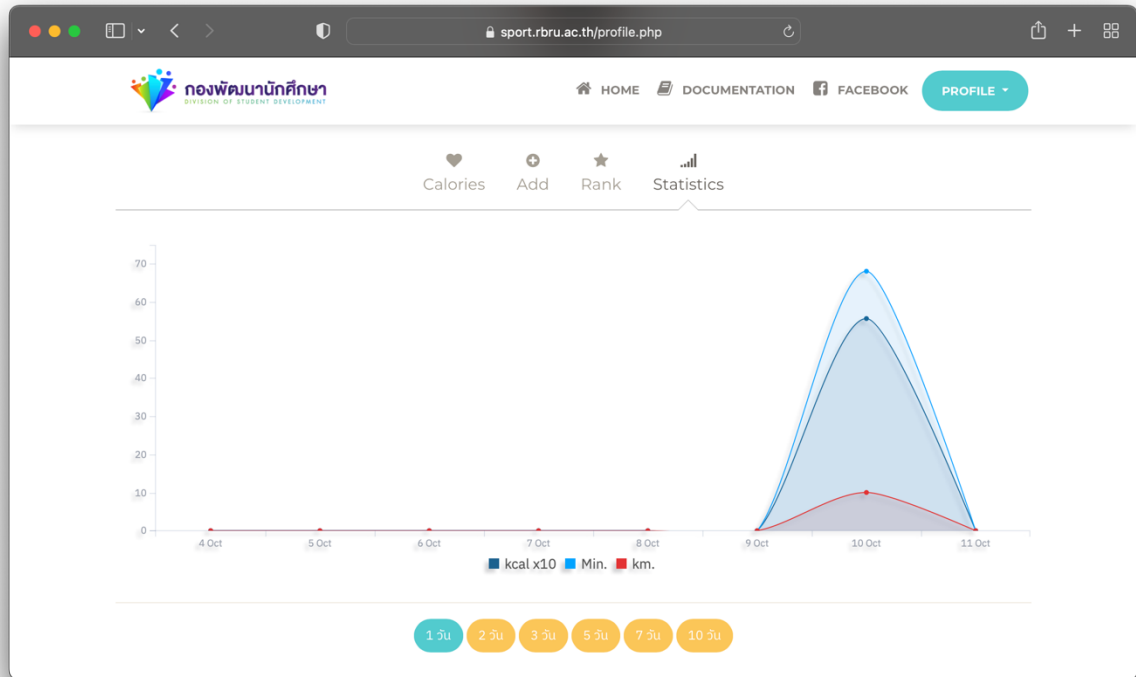
กองพัฒนานักศึกษา

อังคาร คำจันทร์  
Personnel Challenge  
๑๑ .. 10.02 km. .. 556 kcal. : 1 h. 08 min.

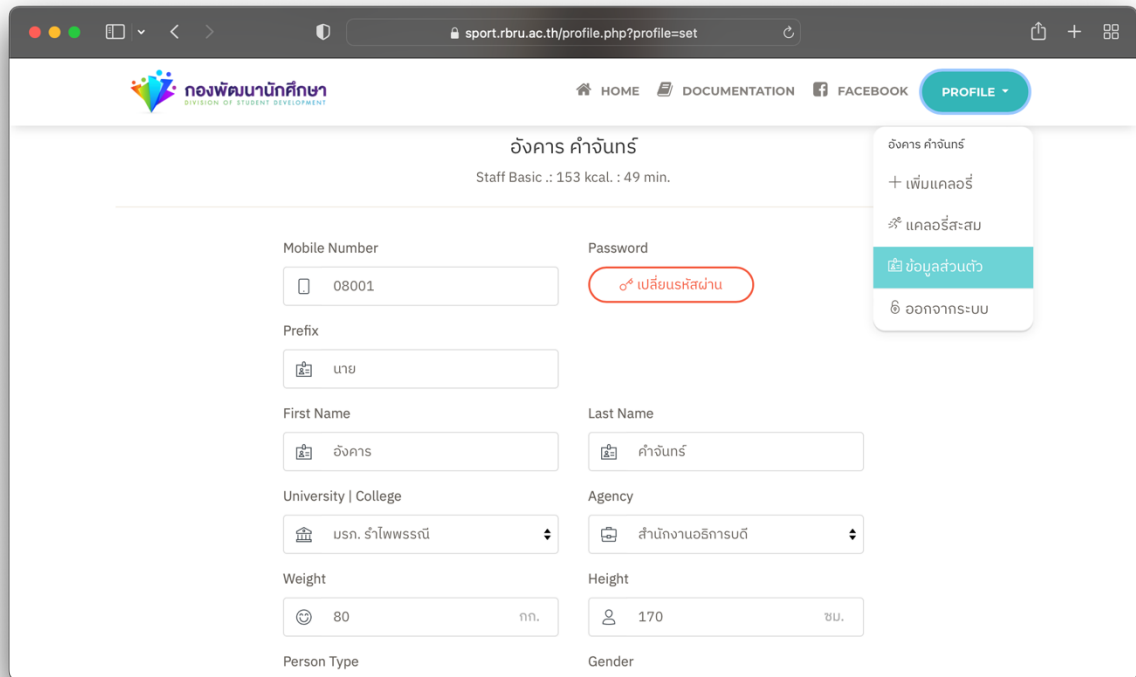
★ Personnel . Challenge . Male บุคลากร . แข่งขัน ชาย	1 อันดับ
★ Personnel . Challenge . Male & Female บุคลากร . แข่งขัน . รวมชายและหญิง	1 อันดับ
★ Overall ทุกคนไม่ตรงตาม	2 อันดับ

กลุ่มงานกีฬาและนันทนาการ กองพัฒนานักศึกษา  
039-319111 ต่อ 10193,10195

สถิติ สามารถคลิกเลือกดูจาก icon 



แก้ไขข้อมูลส่วนตัว สามารถคลิกเมนู Profile และเลือกข้อมูลส่วนตัว



The screenshot shows a web browser window with the URL `sport.rbru.ac.th/profile.php?profile=set`. The page header is identical to the previous screenshot. The main content area displays the profile of 'อังกอร์ คำจันทร์' (Angkor Kamjan) with a summary: 'Staff Basic.: 153 kcal. : 49 min.'. Below this, there are two columns of form fields for editing profile information. The left column includes: Mobile Number (08001), Prefix (นาย), First Name (อังกอร์), University | College (มรภ. รำไพพรรณี), Weight (80 กก.), and Person Type. The right column includes: Password (เปลี่ยนรหัสผ่าน), Last Name (คำจันทร์), Agency (สำนักงานอธิการบดี), Height (170 ซม.), and Gender. A dropdown menu is open on the right side, showing options: 'อังกอร์ คำจันทร์', '+ เพิ่มแคลอรี', '🏆 แคลอรีสะสม', '📄 ข้อมูลส่วนตัว' (highlighted), and '🚪 ออกจากระบบ'.