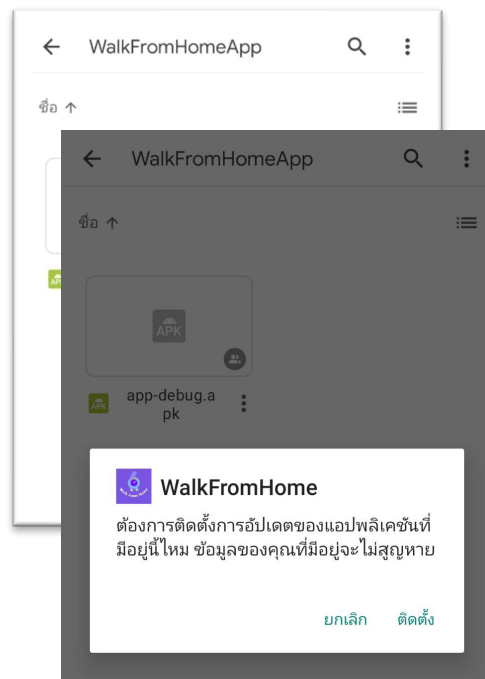


คู่มือการติดตั้ง

1. เข้าสู่เว็บไซต์ด้านล่างผ่านมือถือระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์เพื่อทำการดาวน์โหลด

<https://drive.google.com/drive/folders/17fYH42BG6p6cZrAPizKzWKTGHs737deU?usp=sharing>

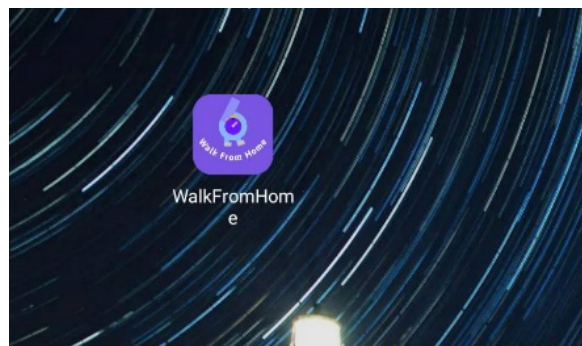
รูปที่ ๑.1 หน้า Google drive



2. ทำการดาวน์โหลดและติดตั้งไฟล์ชื่อ app-debug.apk

รูปที่ ๑.2 หน้ากดติดตั้งไฟล์ .apk

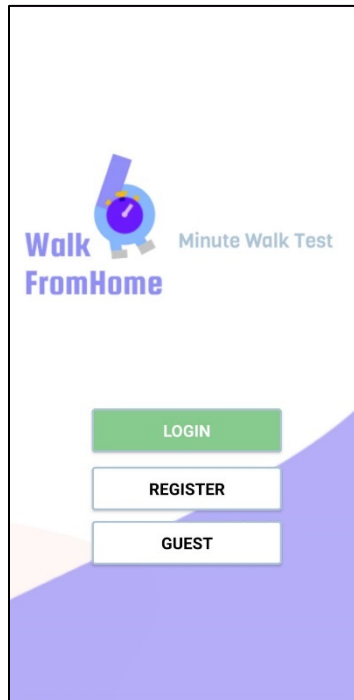
3. เมื่อติดตั้งเรียบร้อยแล้วจะได้แอปพลิเคชันมา กดที่ไอคอนของแอปพลิเคชันเพื่อเริ่มใช้งานแอปพลิเคชัน



รูปที่ ๓.3 โลโก้แอปพลิเคชัน

คู่มือการใช้งาน


1.เมื่อเข้าสู่แอปพลิเคชัน จะเจอกับหน้าแรกให้เลือกปุ่ม“GUEST” เพื่อเข้าสู่การทดสอบ



รูปที่ ๓.4 หน้าแรกแอปพลิเคชัน

2.หน้าคำอธิบาย จะมีการอธิบายขั้นตอนการใช้งาน คำแนะนำและข้อควรระวังในการทำการทดสอบ ผู้ทดสอบจะต้องอ่านให้ครบถ้วนและกดในช่องสี่เหลี่ยมเพื่อยืนยันว่าได้อ่านครบถ้วนแล้ว เมื่อเรียบร้อยแล้วกดปุ่ม “ถัดไป”

คำอธิบาย



ขั้นตอนการใช้งานแอปพลิเคชัน

1. กรอกข้อมูลก่อนการทดสอบ
 - 1.1. อัตราการเต้นของหัวใจและปริมาณออกซิเจนในเลือด วัดโดยใช้ Oximeter
 - 1.2. ค่าความดันโลหิต วัดโดยใช้เครื่องวัดความดันโลหิต
 - 1.3. ระดับความเหนื่อยสามารถกดระดับความเหนื่อยได้เพื่อประกอบการตัดสินใจ
 - 1.4. กรอกค่าน้ำหนัก ส่วนสูง และเพศ
2. การทำการทดสอบ
 - 2.1. เมื่อเข้าสู่หน้าทำการทดสอบ จะเห็นเวลาและระยะทางที่เดินได้
 - 2.2. เมื่อพร้อมทำการทดสอบแล้ว ให้กดปุ่มเริ่ม


☒ อ่านข้อกำหนดในการทดสอบแล้ว

ย้อนกลับถัดไป

รูปที่ ๓.5 หน้าคำอธิบาย

3.ผู้ทดสอบจะต้องวัดค่าต่างๆ ได้แก่ ค่าอัตราการเต้นหัวใจ ปริมาณออกซิเจนในเลือด ความดันโลหิต และระดับความเหนื่อยให้ครบถ้วน แล้วกดปุ่ม “ถัดไป”

ข้อมูลก่อนการทดสอบ



อัตราการเต้นหัวใจ

ปริมาณออกซิเจนในเลือด

ความดันโลหิต

คุณมีความเหนื่อยระดับไหน

-

1

+

กดเพื่อระดับความเหนื่อย

ถัดไปย้อนกลับ

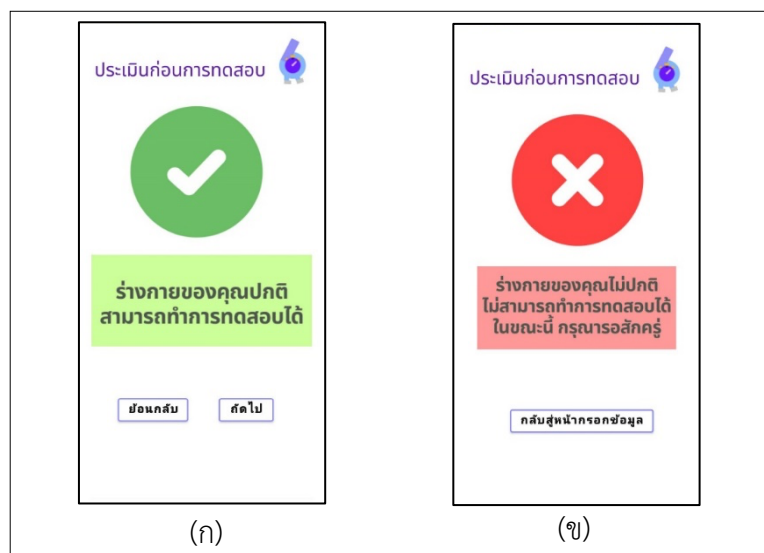
รูปที่ ๖.6 หน้าประเมินเบื้องต้น

4.หากไม่ทราบระดับความเหนื่อยของตนเองสามารถกดข้อความ “กดเพื่อดูระดับความเหนื่อย” เพื่อดูระดับความเหนื่อยได้



รูปที่ ๖.7 แบบวัดระดับความเหนื่อย

5.แอปพลิเคชันจะทำการประเมินเบื้องต้นจากค่าต่างๆของผู้ทดสอบ หากมีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แอปพลิเคชันจะขึ้นเครื่องหมายถูกว่าสามารถเริ่มทำการทดสอบได้ แต่ถ้าหากค่าต่างๆไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ แอปพลิเคชันจะขึ้นเครื่องหมายผิด ผู้ทดสอบจะไม่สามารถทำการทดสอบได้ให้มาทำการทดสอบในภายหลัง



รูปที่ ๖.8 (ก) หน้าผ่านการประเมินร่างกาย

(ข) หน้าไม่ผ่านการประเมินร่างกาย

6.กรอกน้ำหนัก ส่วนสูง และเพศของผู้ทำการทดสอบ จากนั้นเลือกกดปุ่ม “ถัดไป” ถ้าหากไม่สะดวกที่จะทำการเดิน Calibrate ระยะก้าว ก็จะเข้าสู่หน้าเลือกเงื่อนไข แต่ถ้าหากสะดวกในการเดิน Calibrate ระยะก้าวให้กดปุ่ม “Calibrate”

กรอกข้อมูล

น้ำหนัก (กิโลกรัม)

กรอกน้ำหนัก

ส่วนสูง (เซนติเมตร)

กรอกส่วนสูง

เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

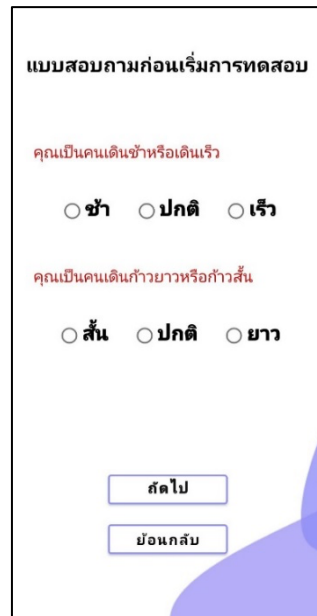
ถัดไป

ย้อนกลับ

Calibrate

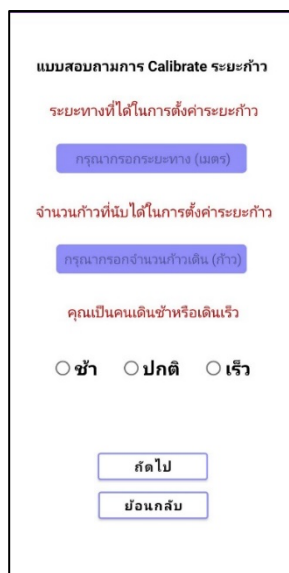
รูปที่ ๑.๑ หน้ากรอกน้ำหนักและส่วนสูง

7. หน้าเลือกเงื่อนไขการเดิน ให้ผู้ทดสอบเลือกเงื่อนไขการเดินให้ตรงกับการเดินปกติของตนเองมากที่สุด ซึ่งจะมีสองเงื่อนไขหลักๆ คือ ความเร็วและการเดิน และระยะก้าวปกติของผู้ทดสอบ



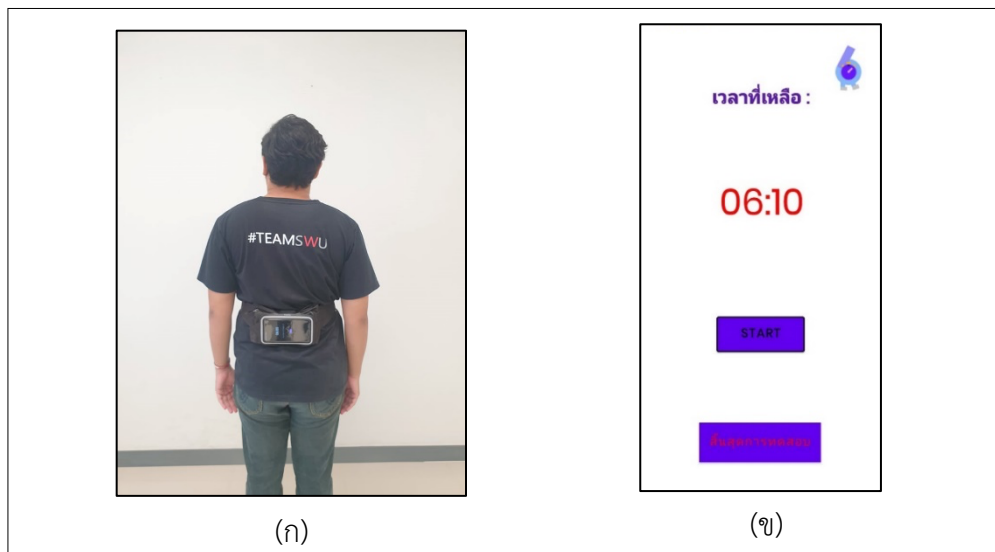
รูปที่ ๓.10 หน้าเลือกเงื่อนไขการเดิน

8. หน้า Calibrate ระยะก้าว จะให้ผู้ทดสอบทำการเดินเป็นระยะทางที่แน่นอนและทำการนับก้าวไปด้วย เมื่อเดินเสร็จเรียบร้อยนำระยะทางที่เดินกับจำนวนก้าวที่เดินได้มาใส่ จากนั้นเลือกความเร็วในการเดินที่เหมาะสมกับตัวผู้ทดสอบแล้วเริ่มทำการทดสอบได้



รูปที่ ๓.11 หน้า Calibrate ระยะก้าว

9.แอปพลิเคชันจะแสดงเวลา 6.10 นาที โดยให้ผู้ทดสอบกดปุ่ม “Start” ระบบจะทำการนับเวลาถอยหลัง ให้ผู้ทดสอบนำโทรศัพท์มือถือติดที่ด้านหลัง เมื่อครบ 10 วินาที ระบบจะแจ้งเตือนเสียงว่า “เริ่มทำการทดสอบ” ผู้ทดสอบจึงเริ่มเดิน



รูปที่ ๑.12 (ก) หน้าผ่านการประเมินร่างกาย

(ข) หน้าไม่ผ่านการประเมินร่างกาย

****** ขณะใช้งานให้ปิดการหมุนอัตโนมัติเพื่อให้แอปพลิเคชันอยู่ในแนวตั้งเท่านั้น**

10. ทุกๆ 1 นาทีระบบจะแจ้งเตือนเพื่อแจ้งเวลาให้ผู้ทดสอบทราบ และแจ้งเตือนครั้งสุดท้ายว่า “หมดเวลาทำการทดสอบ” ให้ผู้ทดสอบกดปุ่ม “สิ้นสุดการทดสอบ” เพื่อจบการทดสอบ

11. แอปพลิเคชันจะคำนวณระยะทางที่เดินได้เฉลี่ยและประเมินผลการเดินเบื้องต้น จากนั้นกดปุ่ม “กลับหน้าแรก” เป็นอันจบการทดสอบและกลับไปยังหน้าแรก



รูปที่ ก.13 หน้าแสดงระยะทางที่เดินได้

12. ในกรณีที่ใช้งานจากการเข้าสู่ระบบจะมีหน้าบันทึกข้อมูลให้กดปุ่มเพื่อบันทึกข้อมูลการทำการทดสอบลงในฐานข้อมูล

สรุปผลการทดสอบ

ชื่อ : suddawas

นามสกุล : piromsook

ระยะทางที่ได้ : 0.000 เมตร

บันทึกข้อมูล

ไม่บันทึกข้อมูล

รูปที่ ๑.14 หน้าบันทึกข้อมูลการทดสอบ