

BMI

Tracker

คำนวณค่า BMI อัตโนมัติจากส่วนสูงและน้ำหนัก
แจ้งผลสถานะ (ผอม / ปกติ / น้ำหนักเกิน / อ้วน)
แสดงคำแนะนำด้านสุขภาพตามช่วง BMI
UI ใช้งานง่าย เมามากับนักศึกษาและบุคคลทั่วไป



SD

LC

ขั้นตอนที่ 1: Requirements (เก็บความต้องการ)

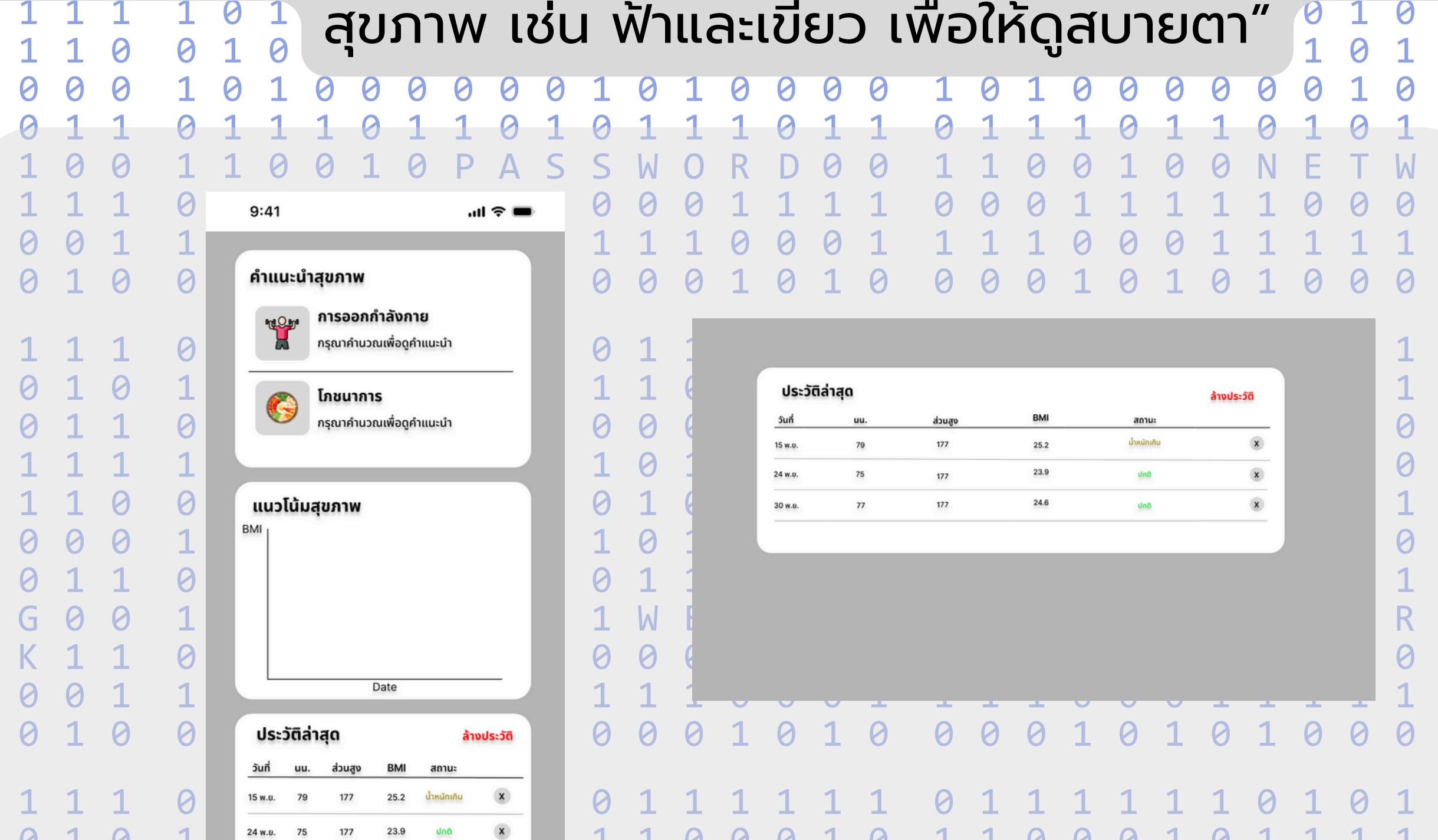
“เริ่มจากการวิเคราะห์ความต้องการของระบบ โดยระบุฟีเจอร์หลัก เช่น
คำนวณ BMI, แสดงสถานะ, บันทึกประวัติ, ลบ/ล้างข้อมูล, และแสดงกราฟ
รวมถึงคำแนะนำการออกกำลังกายและโภชนาการ”

รหัสความต้องการ (Requirement ID)	ชื่อฟีเจอร์ (Feature Name)	รายละเอียดความต้องการเบื้องต้น (Description)	ประเภท (Type)
FR-001	คำนวณ BMI	ระบบต้องสามารถรับค่าข้อมูล (เช่น น้ำหนัก, ส่วนสูง) และทำการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ได้	Functional
FR-002	แสดงสถานะ BMI	เมื่อได้ค่า BMI ระบบต้องแสดงสถานะเกณฑ์สุขภาพ (เช่น น้ำหนักน้อย, ปกติ, น้ำหนักเกิน, อ้วน) ตามมาตรฐาน	Functional
FR-003	บันทึกประวัติการคำนวณ	ระบบต้องสามารถบันทึกผลลัพธ์การคำนวณ BMI ลงในประวัติผู้ใช้พร้อมระบุวันและเวลาที่บันทึก	Functional
FR-004	ลบ/ล้างข้อมูลประวัติ	ผู้ใช้ต้องสามารถเลือกลบรายการประวัติบางรายการ หรือล้างข้อมูลประวัติทั้งหมดได้	Functional
FR-005	แสดงกราฟแนวโน้ม	ระบบสามารถนำข้อมูลจากประวัติการบันทึกมาแสดงผลในรูปแบบกราฟ เพื่อให้ผู้ใช้เห็นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของค่า BMI	Functional
FR-006	คำแนะนำการออกกำลังกาย	ระบบต้องแสดงข้อมูลแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยอ้างอิงจากสถานะ BMI ของผู้ใช้	Functional
FR-007	คำแนะนำโภชนาการ	ระบบต้องแสดงข้อมูลแนะนำอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม โดยอ้างอิงจากสถานะ BMI ของผู้ใช้	Functional

SD**LC**

ขั้นตอนที่ 2: UX/UI Design

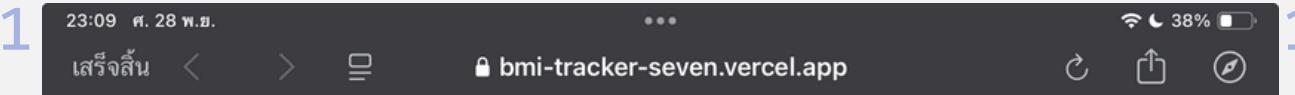
“ออกแบบ UI เป็นหน้าเดียว (Single Page Application) ให้ใช้งานง่าย มีส่วนฟอร์มคำนวณ, ส่วนคำแนะนำ, ตารางประวัติ และกราฟแนวโน้ม สีโทนสุขภาพ เช่น พื้น เซ็นทรัล เพื่อให้ดูสวยงาม”



SD**LC**

ขั้นตอนที่ 3: System Design

“วางแผนสร้างระบบเป็น Client-side 100% ใช้ LocalStorage เก็บข้อมูล และ Chart.js สำหรับกราฟ มี Data Model หลักคือ BmiRecord ที่เก็บวันที่ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่า BMI และสถานะ”

**Health.**

ติดตามสุขภาพและดัชนีมวลกายของคุณ

ข้อมูลร่างกาย

ส่วนสูง (cm) น้ำหนัก (kg)

170

65

คำนวณ BMI

ผลลัพธ์ของคุณ

BMI

ผลการคำนวณ

คำแนะนำสุขภาพ

การออกกำลังกาย
กรุณาคำบันเพื่อถูกคำแนะนำโภชนาการ
กรุณาคำบันเพื่อถูกคำแนะนำ

แนวโน้มสุขภาพ

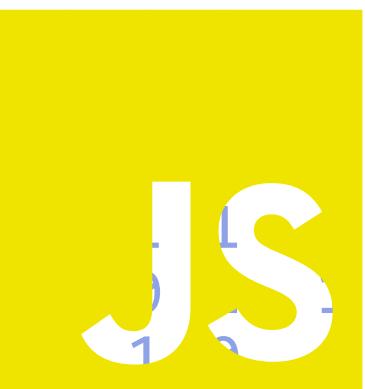


SD

LC

ขั้นตอนที่ 4: Implementation

“พัฒนาโค้ดด้วย HTML, CSS และ JavaScript โดยแบ่งฟลเดอร์ตามเกณฑ์ของอาจารย์ มีการสร้างฟังก์ชันคำนวณ BMI, ตรวจสอบข้อมูล, บันทึกลง LocalStorage และวาดกราฟ”



SD**LC**

ขั้นตอนที่ 5: Testing

“เขียน Test Case มากกว่า 10 เคส เช่น การกรอกค่าผิด, ค่าปกติ,
การเพิ่ม/ลบ/ล้างประวัติ และการโหลดข้อมูลจาก LocalStorage
พร้อมบันทึกผลว่าผ่านหรือไม่”

ข้อมูลร่างกาย

ส่วนสูง (cm)

-6

น้ำหนัก (kg)

19

คำนวณ BMI

ค่าที่ระบุไม่สมเหตุสมผล

SD**LC**

ขั้นตอนที่ 6: Deployment & Review

“นำเว็บแอปขึ้น Vercel”

The screenshot shows the Vercel interface for the project "bmi-tracker". At the top, there's a navigation bar with tabs like Overview, Deployments, Analytics, Speed Insights, Logs, Observability, Firewall, AI Gateway, Storage, Flags, and Settings. Below the navigation, the project name "bmi-tracker" is displayed along with buttons for Repository, Usage, Domains, and Visit. A large section titled "Production Deployment" shows a "Health" dashboard with metrics like CPU usage (170), Memory usage (66), and a button to "Run Health". To the right of the dashboard, deployment details are listed: Deployment ID (bmi-tracker-cx4pnvcl0-thanathorn-kongmaks-projects.vercel.app), Domains (bmi-tracker-seven.vercel.app), Status (Created, Ready 17h ago by ThanathornZDev), and Source (main branch, commit flowchart). Below this, a message says "To update your Production Deployment, push to the main branch." At the bottom, there are three cards: "Firewall 24h" (Active - All systems normal), "Observability 6h" (Edge Requests: 1, Function Invocations: 0, Error Rate: 0%), and "Analytics" (Track visitors and page views, Enable).

HOW TO USE!

เข้า Website : <https://bmi-tracker-seven.vercel.app/>

กรอกข้อมูลส่วนสูงและน้ำหนัก

Health.

ติดตามสุขภาพและดูแลรักษาของคุณ

ข้อมูลร่างกาย

ส่วนสูง (cm) น้ำหนัก (kg)

170 65

คำนวณ BMI

ผลลัพธ์ของคุณ

BMI

กด “คำนวณ BMI”

รวมผลการคำนวณ

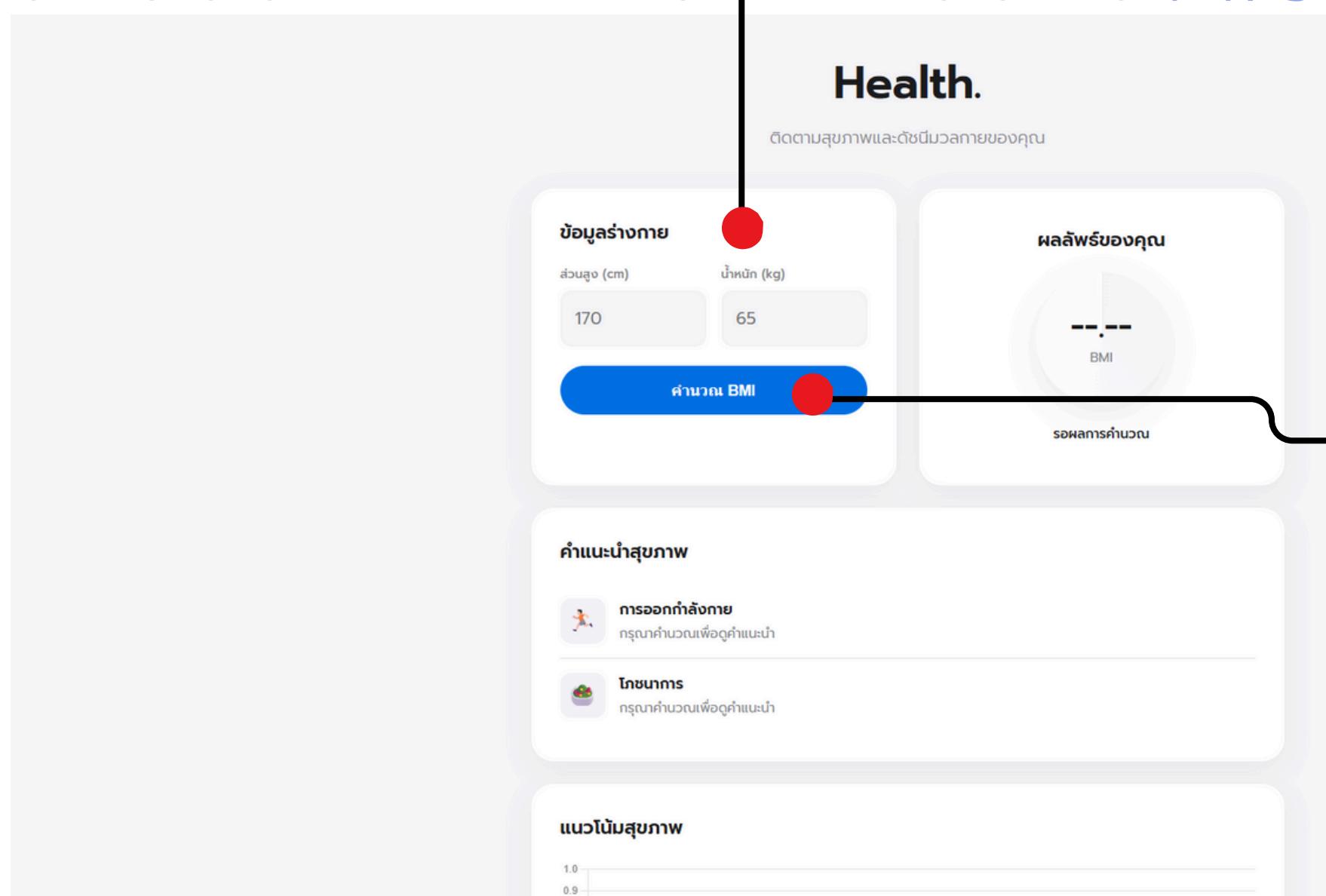
คำแนะนำสุขภาพ

การออกกำลังกาย ครุยด้านบนเพื่อดูคำแนะนำ

โภชนาการ ครุยด้านบนเพื่อดูคำแนะนำ

แนวโน้มสุขภาพ

1.0 0.9



HOW TO USE!

ระบบจะคำนวณ BMI และให้คำแนะนำสุขภาพ

ข้อมูลร่างกาย

ส่วนสูง (cm)

170

น้ำหนัก (kg)

65

คำนวณ BMI

ผลลัพธ์ของคุณ

22.5

BMI

ปกติ

คำแนะนำสุขภาพ



การออกกำลังกาย

รักษาะดับกิจกรรม เวลาเท่านี้งสลับการดื่มน้ำ



โภชนาการ

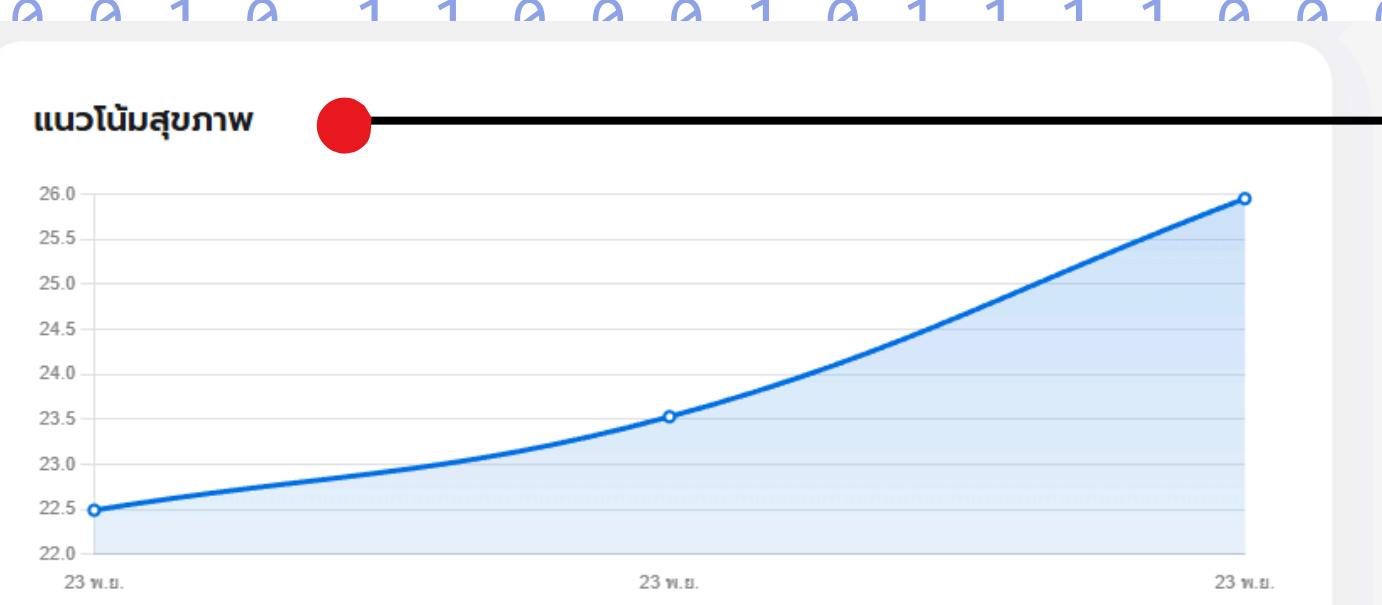
กินอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม

BMI ที่ได้จากการคำนวณ

คำแนะนำสุขภาพ

HOW TO USE!

บันทึกย้อนหลังสำหรับดูแนวโน้มสุขภาพและ BMI



ประวัติล่าสุด

ล้างประวัติ

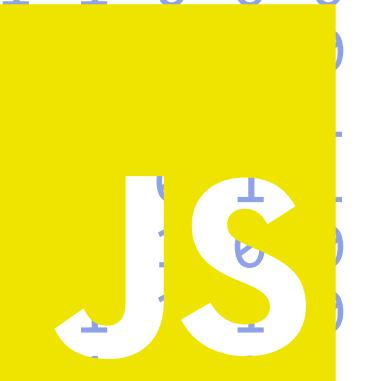
วันที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	สถานะ	ลบ
23 พ.ย.	75	170	26.0	น้ำหนักเกิน	×
23 พ.ย.	68	170	23.5	ปกติ	×
23 พ.ย.	65	170	22.5	ปกติ	×

แนวโน้มสุขภาพ

ประวัติ

Development

โปรแกรมพัฒนาด้วย



โดยออกแบบ UX/UI ใน Figma และใช้ ChatGPT ช่วย Code และ Deploy บน Vercel



vercel

Thank

YOU!

1670702941 ธนาวรรณ คงมาก เลขที่ 12

1670707320 เพ็ญศิณี เกี้ยนภัคดีประสาท เลขที่ 38

