



IT 2566/

IT-WEB06

### คู่มือการใช้งานระบบ (User Manual)

แอปพลิเคชันผู้ช่วยสุขภาพสำหรับอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยระบบผู้เชี่ยวชาญ  
Health Assistance Application for Office Syndrome using Expert System

โดย

633020451-4 นางสาวชัญญารักษ์ ค่าเอ่น

633020921-3 นายนิรุทธ์ ชาตะบุตร

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมณฑา เกษมวิลาศ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิชา 342 496 โครงงานคอมพิวเตอร์ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

หลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศ สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยการคอมพิวเตอร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
(เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567)

ข้อมูลรักษ์ ค่าเงิน และ นิรุทธิ์ ชาตชุมตระ. 2566. แอปพลิเคชันผู้ช่วยสุขภาพ  
สำหรับอาการอופฟิซซินโดรมด้วยระบบผู้เชี่ยวชาญ. โครงการคอมพิวเตอร์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต  
หลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศ สาขาวิชาการคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัย  
ขอนแก่น  
อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนษา เกษมวิลาศ

## บทคัดย่อ

แอปพลิเคชันผู้ช่วยสุขภาพสำหรับอาการอופฟิซซินโดรมด้วยระบบผู้เชี่ยวชาญ (Expert System) จัดทำขึ้นเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเป็นออฟฟิซซินโดรมเบื้องต้น และแนะนำการดูแลตนเอง อีกทั้งยังสามารถตรวจสอบลักษณะท่านั่งตามหลักการยศาสตร์

แอปพลิเคชันนี้ถูกพัฒนาด้วยเทคโนโลยี Node.js และ React Native ร่วมกับการพัฒนาส่วนติดต่อ กับฐานข้อมูลด้วย MongoDB และแอปพลิเคชันเชื่อมต่อ Google Fit เพื่อวัดระดับการเดิน และนับคycles ของผู้ใช้งานนำไปเลื่อนเวลา เพื่อสร้างแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย

**คำสำคัญ:** ระบบผู้เชี่ยวชาญ การยศาสตร์

Chanyaluck Kha-en, Nirut Chatabut and Phuthanet Roopsoong. 2023. **Health Assistance Application for Office Syndrome using Expert System.** Bachelor of Science Project, Computer Science, College of Computing, Khon Kaen University.  
Advisors: Asst. Prof. Sumonta Kasemvilas, Ph.D.

## ABSTRACT

Health Assistant Application designed to address the issue of Office Syndrome. It employs an Expert System to assess the initial risk of developing Office Syndrome and offers recommendations for self-care. Additionally, it can evaluate your sitting posture based on ergonomic principles.

The application was developed using Node.js and React Native technology, and it features a database interface powered by MongoDB. It connects to Google Fit to measure the user's activity level and tracks accumulated points to encourage users to reach higher levels and stay motivated to exercise.

**Keywords:** Expert System Ergonomics

คำนำ

### **เอกสารคู่มือการใช้งานแอปพลิเคชันผู้ช่วยสุขภาพ**

สำหรับอาการขอฟื้นฟูด้วยระบบผู้ช่วยว่าช่วย จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ใช้ เกิดความเข้าใจในโครงสร้างของระบบที่มีส่วนการทำงานทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่ แอปพลิเคชันผู้ช่วยงาน เว็บแอปพลิเคชันผู้ช่วยงาน และเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล โดยที่ได้แจ้งเจงขั้นตอนการใช้งานแต่ละส่วนอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ใช้สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง ทีมผู้พัฒนาระบบทั้งเป็นอย่างยิ่ง ว่าเอกสารคู่มือการใช้งานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ใช้

จัดทำโดย  
ชัยญากรกษ์ ค่าเอ่น  
นิรุทธิ์ ชาตชุมทร

ในการดำเนินคู่มือเล่มนี้ ผู้จัดทำได้รับความอนุเคราะห์ และความช่วยเหลือจากบุคลากรท่าน ด้วย กันจึงขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณอาจารย์ พศ. ดร.สุมณฑา เกษมวิลาศ ที่ปรึกษาโครงการในครั้งนี้ ที่เคยให้คำแนะนำข้อดีและแนวทางต่าง ๆ และเคยช่วยเหลือในการทำคู่มือเล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ รศ. ดร. ณัฐเศรษฐ มนิมนากร ที่ให้ความรู้ทางการแพทย์เพื่อนำมาใช้ในการทำโครงการ และขอขอบคุณ วิทยาลัยการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้ให้สถานที่ในการดำเนินโครงการ ขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่ให้กำลังใจและคำปรึกษาในทุก ๆ เรื่องของการเรียน และการทำโครงการนี้มาโดยตลอด ขอบคุณเพื่อน ๆ วิทยาลัยการคอมพิวเตอร์ หลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ช่วยให้คำปรึกษาอย่างให้ความช่วยเหลือ และให้ กำลังใจในการทำโครงการครั้งนี้มาโดยตลอด ขอขอบความดีจากการ ทำโครงการนี้ให้กับทุกท่านที่ได้กล่าวมา ผู้จัดทำมีความซาบซึ้งในความมีน้ำใจ และความกรุณาอันดีงามจากทุกท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

จัดทำโดย  
ชัญญารักษ์ ค่าเอ่น  
นิรุทธิ์ ชาตชุมทร

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำนำ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญภาพ	ฉ
คู่มือการติดตั้งห้องระบบ	1
คู่มือการใช้งาน	28
1.1 แอปพลิเคชันผู้ใช้งาน	28
1.2 เว็บแอปพลิเคชันผู้ใช้งาน	49
1.3 เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	80

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 เว็บไซต์ดาวน์โหลดโปรแกรม Node.js	1
ภาพที่ 2 หน้าต่างติดตั้งโปรแกรม Node.js	1
ภาพที่ 3 หน้าต่างเช็คการติดตั้งโปรแกรม Node.js	2
ภาพที่ 4 หน้าเว็บไซต์ดาวน์โหลดฐานข้อมูล MongoDB	2
ภาพที่ 5 หน้าเว็บไซต์ดาวน์โหลด MongoDB Shell	3
ภาพที่ 6 หน้าเว็บไซต์ดาวน์โหลด MongoDB Compass GUI	3
ภาพที่ 7 ติดตั้ง MongoDB Compass GUI ลงบนเครื่อง	4
ภาพที่ 8 หน้าเว็บไซต์ Homebrew	4
ภาพที่ 9 ติดตั้ง Homebrew ที่ Terminal	5
ภาพที่ 10 เรียกใช้คำสั่งตามที่โปรแกรมแจ้งขึ้นมา	5
ภาพที่ 11 ตั้งค่า MongoDB Community Edition	6
ภาพที่ 12 วิธีสร้างลิงก์สำหรับเชื่อมต่อ MongoDB Atlas	6
ภาพที่ 13 หลังจากเข้าสู่ระบบ	7
ภาพที่ 14 คลิกเลือก Shared และ Create Cluster	7
ภาพที่ 15 หลังจากสร้างเสร็จแล้วกด connect	8
ภาพที่ 16 ตั่งให้ลือก Compass	8
ภาพที่ 17 วิธีการเชื่อมต่อ	9
ภาพที่ 18 สร้าง Username Password สำหรับเข้าใช้ Database	9
ภาพที่ 19 Add IP สำหรับ Access	10
ภาพที่ 20 เข้าใจงาน MongoDB Compass GUI	10
ภาพที่ 21 วิธีติดตั้ง Visual Studio Code	11
ภาพที่ 22 เปิด Folder Source Code ของ WebAPI	11
ภาพที่ 23 เลือก Folder ของ Web API	12
ภาพที่ 24 ติดตั้ง Dependencies	12
ภาพที่ 25 ตั้งค่า .env	13
ภาพที่ 26 Run WeAPI	14
ภาพที่ 27 ปรากฏหน้าเว็บไซต์	14
ภาพที่ 28 เปิด Folder Source Code ของ WebAPI	15

ภาพที่ 29 เลือก Folder ของ WebUser และ Open	15
ภาพที่ 30 ตั้งค่า .env	16
ภาพที่ 31 npm i	17
ภาพที่ 32 npm start เพื่อทดสอบการทำงานของเว็บไซต์	17
ภาพที่ 33 เปิด Folder Source Code ของ WebAdmin	18
ภาพที่ 34 เลือก Folder ของ WebAdmin และ Open	18
ภาพที่ 35 ตั้งค่า .env	19
ภาพที่ 36 npm i	20
ภาพที่ 37 npm start เพื่อทดสอบการทำงานของเว็บไซต์	20
ภาพที่ 38 เปิด Folder โปรเจค Application	21
ภาพที่ 39 npm i และทดสอบการ Run	21
ภาพที่ 40 หน้าจอแอปพลิเคชัน	22
ภาพที่ 41 การตั้งค่า Firebase	23
ภาพที่ 42 สร้าง Firebase Project	23
ภาพที่ 43 ตั้งชื่อ Project	24
ภาพที่ 44 กด Continue เพื่อดำเนินการต่อ	24
ภาพที่ 45 เลือก Accout และ Create Project	25
ภาพที่ 46 หน้าตั้งค่า Project	25
ภาพที่ 47 เลือก iOS android และ Web ที่เมนู Your apps	26
ภาพที่ 48 Genarate ข้อมูล OAuth	27
ภาพที่ 50 แสดงข้อมูลที่ถูก Genarate ขึ้น	27
ภาพที่ 51 หน้าจอเข้าแอปพลิเคชันครั้งแรก	1
ภาพที่ 52 หน้าจอแสดงรายละเอียดแอปพลิเคชัน	2
ภาพที่ 53 หน้าจอเข้าสู่ระบบแอปพลิเคชัน	3
ภาพที่ 54 หน้าจอลงทะเบียนแอปพลิเคชัน	4
ภาพที่ 55 หน้าจอนโยบายส่วนบุคคลแอปพลิเคชัน	5
ภาพที่ 56 หน้าจอป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย	6
ภาพที่ 57 หน้าจอสมรรถนะผู้ใช้งานแอปพลิเคชัน	7
ภาพที่ 58 หน้าจอตั้งค่ารหัสผ่านแอปพลิเคชัน	8
ภาพที่ 59 หน้าจอหลักแอปพลิเคชัน	9
ภาพที่ 60 หน้าก่อนการประเมินอพฟิศชินໂດรมแอปพลิเคชัน	10
ภาพที่ 61 หน้าจอการแจ้งเตือนตั้งค่าวันเกิดก่อนเริ่มประเมินแอปพลิเคชัน	11
ภาพที่ 62 หน้าจอการแก้ไขข้อมูลผู้ใช้งาน	12
ภาพที่ 63 หน้าจอการประเมินอพฟิศชินໂດรมแอปพลิเคชัน	13

ภาพที่ 64 หน้าจอแสดงผลการประเมินแอปพลิเคชัน	14
ภาพที่ 65 หน้าจอโปรแกรมแอปพลิเคชัน	15
ภาพที่ 66 หน้าจอองค์ความรู้แอปพลิเคชัน	16
ภาพที่ 67 หน้าจอแสดงรายละเอียดองค์ความรู้แอปพลิเคชัน	17
ภาพที่ 68 หน้าจอรายละเอียดก่อนการตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน	18
ภาพที่ 69 หน้าจอเลือกรูปภาพตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน	19
ภาพที่ 70 หน้าจอแสดงรูปภาพที่เลือกเพื่อตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน	20
ภาพที่ 71 หน้าจอแสดงผลรายละเอียดการตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน	21
ภาพที่ 72 หน้าจอปิดกล้ามเนื้อแอปพลิเคชัน	22
ภาพที่ 73 หน้าจอแสดงวิดีโอยieldกล้ามเนื้อแอปพลิเคชัน	23
ภาพที่ 74 หน้าจอเล่นวิดีโອกรณ์ไม่เปิดโหมดเก็บคะแนนแอปพลิเคชัน	24
ภาพที่ 75 หน้าจอวิดีโອกรณ์เปิดโหมดเก็บคะแนนแอปพลิเคชัน	25
ภาพที่ 76 หน้าจอแสดงรูปภาพyieldกล้ามเนื้อแอปพลิเคชัน	26
ภาพที่ 77 หน้าจอออกกำลังกายแอปพลิเคชัน	27
ภาพที่ 78 หน้าจօการวิ่งแอปพลิเคชัน	28
ภาพที่ 79 หน้าจอแสดงผลลัพธ์การวิ่งแอปพลิเคชัน	29
ภาพที่ 80 หน้าจօการปั่นจักรยานแอปพลิเคชัน	30
ภาพที่ 81 หน้าจօชาเลนจ์การเดินประจำวันแอปพลิเคชัน	31
ภาพที่ 82 หน้าจօชาเลนจ์การเดินขณะกำลังชาเลนจ์แอปพลิเคชัน	32
ภาพที่ 83 หน้าจօการแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแอปพลิเคชันแบบจับเวลา	33
ภาพที่ 84 หน้าจօกระดานคะแนนแอปพลิเคชัน	34
ภาพที่ 85 ภาพหน้าจอสาระน่ารู้ทั้งหมดแอปพลิเคชัน	35
ภาพที่ 86 หน้าจօรายละเอียดสาระน่ารู้แอปพลิเคชัน	36
ภาพที่ 87 หน้าจօประวัติกิจกรรมรายวันแอปพลิเคชัน	37
ภาพที่ 88 หน้าจօประวัติกิจกรรมรายสัปดาห์แอปพลิเคชัน	38
ภาพที่ 89 หน้าจօแสดงประวัติกิจกรรมรายเดือนแอปพลิเคชัน	39
ภาพที่ 90 หน้าจօแสดงรายการประเมินทั้งหมดแอปพลิเคชัน	40
ภาพที่ 91 หน้าจօแสดงรายละเอียดการประเมินแอปพลิเคชัน	41
ภาพที่ 92 หน้าจօแสดงรายการตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน	42
ภาพที่ 93 หน้าจօรายการตั้งค่าแอปพลิเคชัน	43
ภาพที่ 94 หน้าจօเข้มต่อ Google Fit แอปพลิเคชัน	44
ภาพที่ 95 หน้าจօแสดงนโยบายส่วนบุคคลแอปพลิเคชัน	45
ภาพที่ 96 หน้าจօแสดงคู่มือการใช้งานแอปพลิเคชัน	46
ภาพที่ 97 หน้าจօตั้งค่าอุปกรณ์จากระบบและลบบัญชีแอปพลิเคชัน	47

ภาพที่ 98 หน้าจอการแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแบบแอปพลิเคชันแบบสั่น	48
ภาพที่ 99 หน้าจอเข้าสู่ระบบเว็บแอปพลิเคชัน	49
ภาพที่ 100 หน้าจอลงทะเบียนเว็บแอปพลิเคชัน	50
ภาพที่ 101 หน้าจอonyบายส่วนบุคคลเว็บแอปพลิเคชัน	51
ภาพที่ 102 หน้าจอลงทะเบียนรักษาความปลอดภัย	52
ภาพที่ 103 หน้าจอล็อครหัสผ่านเว็บแอปพลิเคชัน	53
ภาพที่ 104 หน้าจอตั้งค่ารหัสผ่านเว็บแอปพลิเคชัน	54
ภาพที่ 105 หน้าจอหลักเว็บแอปพลิเคชัน	55
ภาพที่ 106 หน้าก่อนการประเมินอฟฟิศชินໂດรมเว็บแอปพลิเคชัน	56
ภาพที่ 107 หน้าจอการแจ้งเตือนตั้งค่าวันเกิดก่อนเริ่มประเมินเว็บแอปพลิเคชัน	57
ภาพที่ 108 หน้าจอการแก้ไขข้อมูลผู้ใช้งาน	58
ภาพที่ 109 หน้าจอประเมินอฟฟิศชินໂດรมเว็บแอปพลิเคชัน	59
ภาพที่ 110 หน้าจอแสดงผลการประเมินเว็บแอปพลิเคชัน	60
ภาพที่ 111 หน้าจอໂປຣີເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	61
ภาพที่ 112 หน้าจอองค์ความรู้ເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	62
ภาพที่ 113 หน้าจอแสดงรายละเอียดองค์ความรู้ເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	63
ภาพที่ 114 หน้าจอรายละเอียดก่อนการตรวจสอบท่าน່ານ່າງເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	64
ภาพที่ 115 หน้าจอเลือกรูปภาพที่เลือกเพื่อตรวจสอบท่าน່ານ່າງເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	65
ภาพที่ 116 หน้าจอแสดงຮູບກາພທີ່ເລືອກເພື່ອຕຽບສອບທ່ານ່າງເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	66
ภาพที่ 117 หน้าจอแสดงຜລາຍລະເືດການຕຽບສອບທ່ານ່າງເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	67
ภาพที่ 118 หน้าจอຍືດກໍາມເນື້ອເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	68
ภาพที่ 119 หน้าจอแสดงຈົດຕະວິດໄອຍືດກໍາມເນື້ອເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	69
ภาพที่ 120 หน้าจอເລີນວິດໂອກຣັນໄມ່ເປີດໂທນົດເກີບຄະແນນແອປພລິເຄັ້ນ	70
ภาพที่ 121 หน้าຈວິດໂອກຣັນເປີດໂທນົດເກີບຄະແນນເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	71
ภาพที่ 122 หน้าจอแสดงຮູບກາພຢືດກໍາມເນື້ອເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	72
ภาพที่ 123 หน้าຈອກຮາດນາມເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	72
ภาพที่ 124 ภาพหน้าจอສາຮະນ່າງໆທີ່ໜີ່ມີເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	73
ภาพที่ 125 หน้าຈອກຮາດສາຮະນ່າງໆເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	73
ภาพที่ 126 หน้าจอປະວັດທິກິຈກະນົມຮາຍວັນເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	74
ภาพที่ 127 หน้าจอแสดงປະວັດທິກິຈກະນົມຮາຍສັປດາທີ່ແອປພລິເຄັ້ນ	74
ภาพที่ 128 หน้าจอแสดงປະວັດທິກິຈກະນົມຮາຍເດືອນເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	75
ภาพที่ 129 หน้าจอแสดงຮາຍການປະເມີນທັງໝົດເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	76
ภาพที่ 130 หน้าจอแสดงຮາຍລະເືດການປະເມີນເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	76
ภาพที่ 131 หน้าจอแสดงຮາຍການຕຽບສອບທ່ານ່າງເວັບແອປພລິເຄັ້ນ	77

ภาพที่ 132 หน้าจอแสดงงโนบายส่วนบุคคลแอปพลิเคชัน	78
ภาพที่ 133 หน้าจอแสดงกรูมีการใช้งานเว็บแอปพลิเคชัน	78
ภาพที่ 134 หน้าจอแสดงการออกจากระบบและลบบัญชีในเว็บแอปพลิเคชัน	79
ภาพที่ 135 หน้าจอการเข้าสู่ระบบเพื่อจัดการระบบแออดมิน	80
ภาพที่ 136 หน้าจอล็อกหัสผ่านเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	80
ภาพที่ 137 หน้าจอแสดงจำนวนกิจกรรมเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	81
ภาพที่ 138 หน้าจอแสดงคำคำนวณที่ผู้ใช้ตอบให้มากที่สุดเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	82
ภาพที่ 139 หน้าจอจัดการองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	82
ภาพที่ 140 หน้าจอเพิ่มองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	83
ภาพที่ 141 หน้าจอเพิ่มหัวข้ออย่างองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	83
ภาพที่ 142 หน้าจอเพิ่มหัวข้ออย่างองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	84
ภาพที่ 143 หน้าจอพรีวิวองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	84
ภาพที่ 144 หน้าจอลบหัวข้ออย่างองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	85
ภาพที่ 145 หน้าจօแก้ไขชื่ององค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	85
ภาพที่ 146 หน้าจอจัดการข่าวสารน่ารู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	86
ภาพที่ 147 หน้าจอเพิ่มข่าวสารน่ารู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	86
ภาพที่ 148 หน้าจอพรีวิวข่าวสารน่ารู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	87
ภาพที่ 149 หน้าจอจัดการแออดมินเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	87
ภาพที่ 150 หน้าจอเพิ่มแออดมินเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	88
ภาพที่ 151 หน้าจอจัดการรูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	88
ภาพที่ 152 หน้าจอเพิ่มรูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	89
ภาพที่ 153 หน้าจอเพิ่มหัวข้ออยรูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	89
ภาพที่ 154 หน้าจอเพิ่มหัวข้ออยรูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	90
ภาพที่ 155 หน้าจอพรีวิวรูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	90
ภาพที่ 156 หน้าจอลบหัวข้ออยรูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	91
ภาพที่ 157 หน้าจอจัดการวิดีโอยีดกล้ามเนื้อ เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	91
ภาพที่ 158 หน้าจอเพิ่มวิดีโอยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	92
ภาพที่ 159 หน้าจอพรีวิววิดีโอยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	92
ภาพที่ 160 หน้าจอภาพรวมของผู้ใช้งานเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	93
ภาพที่ 161 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายวันเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	93
ภาพที่ 162 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายสัปดาห์เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	94
ภาพที่ 163 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายเดือนเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	94
ภาพที่ 164 หน้าจอประวัติการทำแบบประเมินเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	95
ภาพที่ 165 หน้าจอรายละเอียดผลการประเมินเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	95

ภาพที่ 166 หน้าจอประวัติการตรวจสอบท่านผู้เรียบแอปพลิเคชันผู้ดูแล	96
ภาพที่ 167 หน้าจอจัดการคู่มือเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	96
ภาพที่ 168 หน้าจอจัดการคู่มือเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	97
ภาพที่ 169 หน้าจอพรีวิวคู่มือเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	97
ภาพที่ 170 หน้าจอออกจากระบบเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล	98

# คู่มือการใช้งานระบบ

## (User Manual)

### 1. คู่มือการติดตั้งทั้งระบบ

#### 1.1 การติดตั้ง Node.js

##### 1.1.1 ดาวน์โหลดโปรแกรม Node.js จาก <https://nodejs.org/en>

The screenshot shows the official Node.js website. On the left, there's a section titled "Run JavaScript Everywhere" with a brief description of what Node.js is. Below it is a green button labeled "Download Node.js (LTS)". On the right, there's a code editor window with the following code:

```
1 // server.js
2 import { createServer } from 'node:http';
3
4 const server = createServer((req, res) => {
5   res.writeHead(200, { 'Content-Type': 'text/plain' });
6   res.end('Hello World\n');
7 })
8
9 // starts a simple http server locally on port 3000
10 server.listen(3000, '127.0.0.1') => {
11   console.log('Listening on 127.0.0.1:3000');
12 }
13
14 // run with `node server.js`
```

Below the code editor, there's a "Copy to clipboard" button and a note: "Learn more what Node.js is able to offer with our Learning materials." At the bottom of the page, there are links for "Trademark Policy", "Privacy Policy", "Code of Conduct", "Security Policy", and social media icons.

ภาพที่ 1 เริ่บไซต์ดาวน์โหลดโปรแกรม Node.js

#### 1.1.2 หลังจากดาวน์โหลดเสร็จสิ้นให้ติดตั้งให้เรียบร้อย



ภาพที่ 2 หน้าต่างติดตั้งโปรแกรม Node.js

### 1.1.3 ตรวจสอบการติดตั้งโปรแกรมสำเร็จหรือไม่ด้วยคำสั่ง node -v

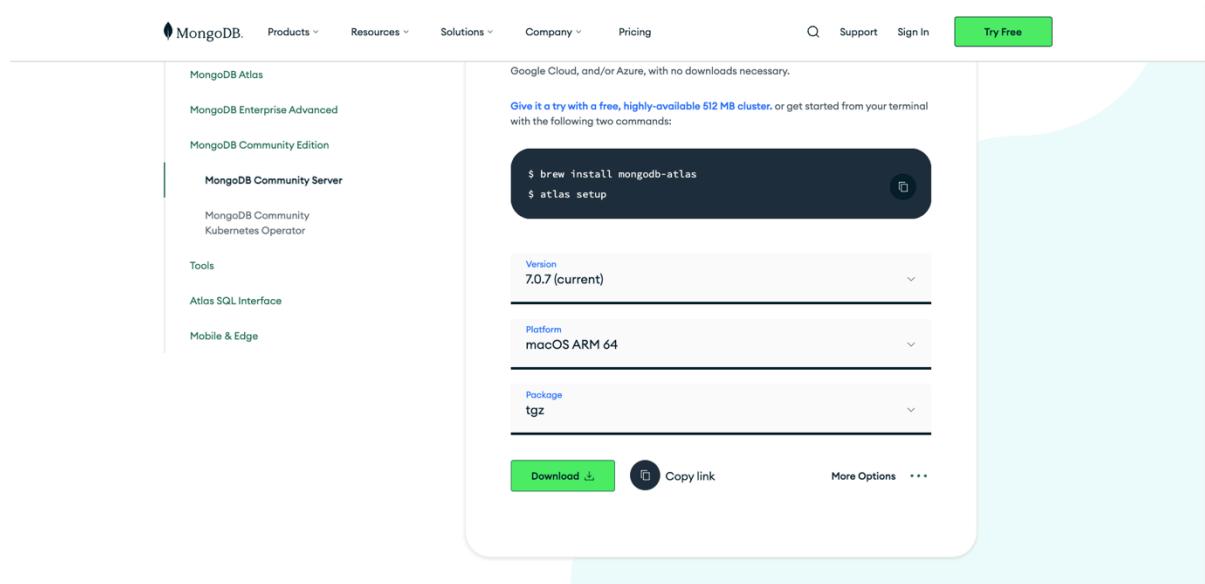
The screenshot shows a terminal window titled "phuthanet — zsh — 80x24". The output of the command "node -v" is displayed, showing the version "v21.5.0".

```
Last login: Wed Mar 20 17:10:54 on ttys011
[phuthanet@MBPkhxnphuthanet ~ % node -v
v21.5.0
phuthanet@MBPkhxnphuthanet ~ % ]
```

ภาพที่ 3 หน้าต่างเช็คการติดตั้งโปรแกรม Node.js

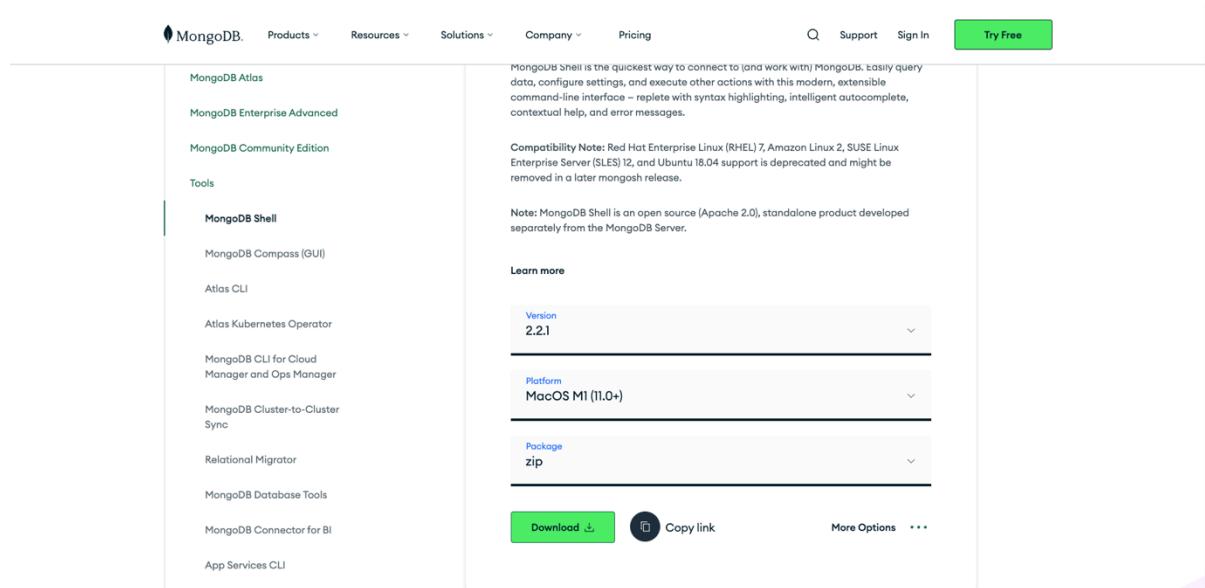
### 1.1.4 ติดตั้งฐานข้อมูล MongoDB ที่ <https://www.mongodb.com/try/download/community>

เมื่อเข้าไปแล้วให้เลือก Version Platform และ Package ให้เรียบร้อยจึงกดดาวน์โหลด



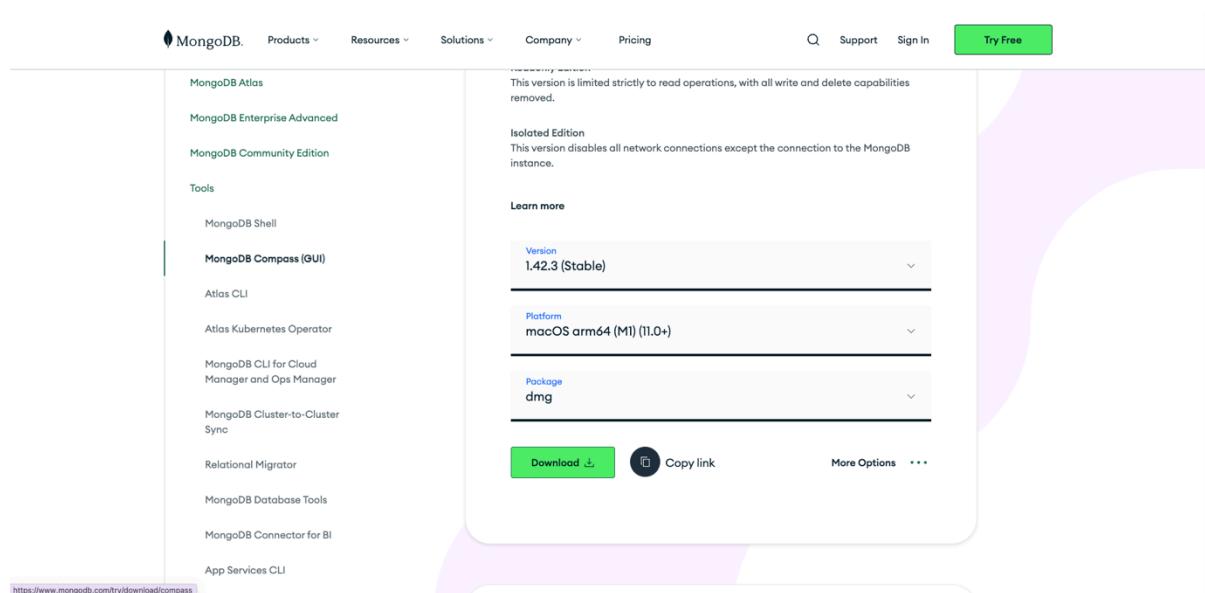
ภาพที่ 4 หน้าเว็บไซต์ดาวน์โหลดฐานข้อมูล MongoDB

### 1.1.5 ดาวน์โหลด MongoDB shell ที่เมนู Tools



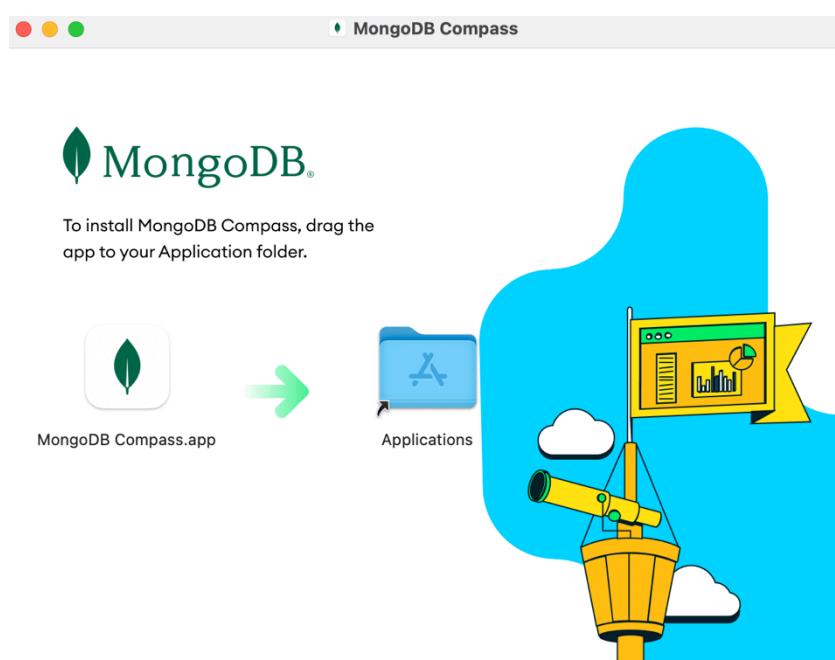
ภาพที่ 5 หน้าเว็บไซต์ดาวน์โหลด MongoDB Shell

### 1.1.6 ดาวน์โหลด MongoDB Compass GUI ที่เมนู Tools



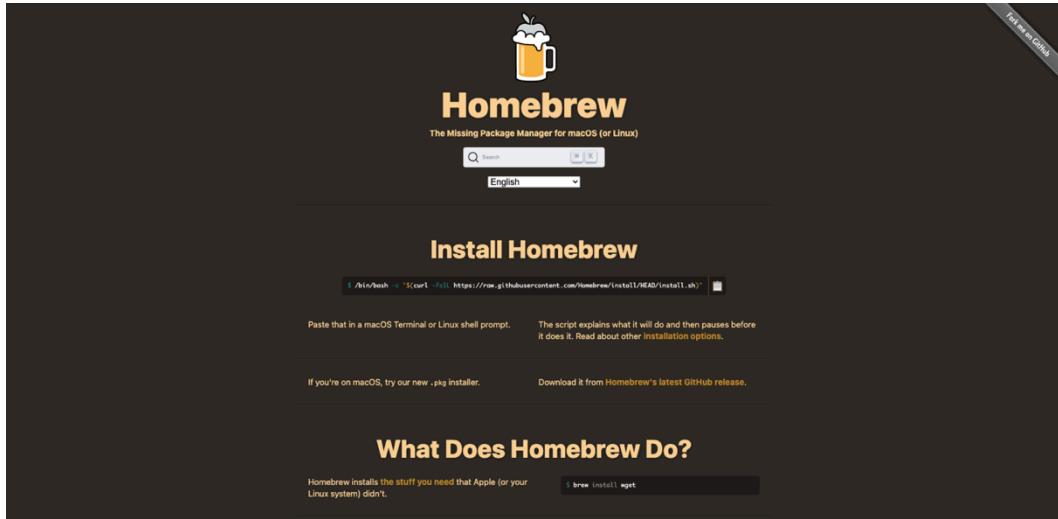
ภาพที่ 6 หน้าเว็บไซต์ดาวน์โหลด MongoDB Compass GUI

1.1.7 ติดตั้ง MongoDB Compass GUI ลงบนเครื่อง ลาก icon MongoDB Compass.app ไปที่ Applications



ภาพที่ 7 ติดตั้ง MongoDB Compass GUI ลงบนเครื่อง

1.1.8 ติดตั้ง Homebrew ที่ <https://brew.sh/> โดยให้ใช้คำสั่ง /bin/bash -c "\$(curl -fsSL https://raw.githubusercontent.com/Homebrew/install/HEAD/install.sh)" เพื่อติดตั้ง



ภาพที่ 8 หน้าเว็บไซต์ Homebrew

1.1.9 ใช้คำสั่ง /bin/bash -c "\$(curl -fsSL https://raw.githubusercontent.com/Homebrew/install/HEAD/install.sh)" เพื่อติดตั้ง Homebrew

```

Last login: Sat Mar 23 21:22:13 on ttys011
(phuthanet:~/Desktop/Pkhnxhuthanet ~ % /bin/bash -c "$(curl -fsSL https://raw.githubusercontent.com/Homebrew/install/HEAD/install.sh)"
=> Checking for "sudo" access (which may request your password)...
Password:
Sorry, try again.
Password:
=> This script will install:
/opt/homebrew/bin/brew
/opt/homebrew/share/doc/homebrew
/opt/homebrew/share/man/man1/brew.1
/opt/homebrew/share/shz/site-functions/_brew
/opt/homebrew/etc/bash_completion.d/brew
/opt/homebrew
=> The Xcode Command Line Tools will be installed.

Press RETURN/ENTER to continue or any other key to abort:
=> /usr/bin/sudo /usr/sbin/chown -R phuthanet:admin /opt/homebrew
=> /usr/bin/sudo /bin/mkdir -p /Users/phuthanet/Library/Caches/Homebrew
=> /usr/bin/sudo /bin/cp -R /Users/phuthanet/.cache/Homebrew /Users/phuthanet/Library/Caches/Homebrew
=> /usr/bin/sudo /usr/bin/chown -R phuthanet /Users/phuthanet/Library/Caches/Homebrew
=> Searching online for the Command Line Tools
=> /usr/bin/sudo /usr/bin/touch /tmp/com.apple.dt.CommandLineTools.installondemand.in-progress
=> Installing Command Line Tools for Xcode-14.3
=> /usr/bin/sudo /usr/sbin/softwareupdate -i Command\ Line\ Tools\ for\ Xcode-14.3
Software Update Tool

Finding available software

Downloading Command Line Tools for Xcode

Downloaded Command Line Tools for Xcode
Installing Command Line Tools for Xcode
Done with Command Line Tools for Xcode
Done.
=> /usr/bin/sudo /usr/bin/xcode-select --switch /Library/Developer/CommandLineTools
=> /usr/bin/sudo /bin/rm -f /tmp/com.apple.dt.CommandLineTools.installondemand.in-progress
=> Done.
remote: Enumerating objects: 9985, done.
remote: Counting objects: 100% (3827/3827), done.
remote: Compressing objects: 100% (123/123), done.
remote: Total 9985 (delta 3736), reused 3765 (delta 3695), pack-reused 6128
Receiving objects: 100% (9985/9985), 5.68 MiB | 7.40 MiB/s, done.
Resolving deltas: 100% (6195/6195), completed with 668 local objects.
From https://github.com/Homebrew/brew
 * [new branch]           analytics_command_run_test_bot      -> origin/analytics_command_run_test_bot
 * [new branch]           dependabot/bundler/Library/Homebrew/json_schemer-2.2.1 -> origin/dependabot/bundler/Library/Homebrew/json_schemer-2.2.1
 * [new branch]           load-internal-cask-json-v3          -> origin/load-internal-cask-json-v3
21a6f93cc4..9a1793a5ad master                         -> origin/master
 * [new branch]           tapioca-compiler-for-tty-rbi       -> origin/tapioca-compiler-for-tty-rbi
 * [new tag]              4.2.10                           -> 4.2.10
 * [new tag]              4.2.11                           -> 4.2.11
 * [new tag]              4.2.12                           -> 4.2.12
 * [new tag]              4.2.13                           -> 4.2.13
 * [new tag]              4.2.14                           -> 4.2.14
 * [new tag]              4.2.4                            -> 4.2.4
 * [new tag]              4.2.5                            -> 4.2.5

```

ภาพที่ 9 ติดตั้ง Homebrew ที่ Terminal

1.1.10 หลังจากเสร็จสิ้นจากข้อที่ 1.1.9 จะเป็น Next Step : ให้เราเรียกใช้คำสั่งตามที่โปรแกรมแจ้งขึ้นมาดังภาพ

```

==> Installation successful!

==> Homebrew has enabled anonymous aggregate formulae and cask analytics.
Read the analytics documentation (and how to opt-out) here:
https://docs.brew.sh/Analytics
No analytics data has been sent yet (nor will any be during this install run).

==> Homebrew is run entirely by unpaid volunteers. Please consider donating:
https://github.com/Homebrew/brew#donations

==> Next steps:
- Run these two commands in your terminal to add Homebrew to your PATH:
  echo '$(/opt/homebrew/bin/brew shellenv)' >> /Users/patiphanphengpao/.profile
  eval '$(/opt/homebrew/bin/brew shellenv)'
- Run brew help to get started
- Further documentation:
  https://docs.brew.sh

Patiphans-MacBook-Pro:~ patiphanphengpao$ echo 'eval "$(/opt/homebrew/bin/brew shellenv)"' >> /Users/patiphanphengpao/.profile
[Patiphans-MacBook-Pro:~ patiphanphengpao$      eval "$(/opt/homebrew/bin/brew shellenv)"
Patiphans-MacBook-Pro:~ patiphanphengpao$ ]

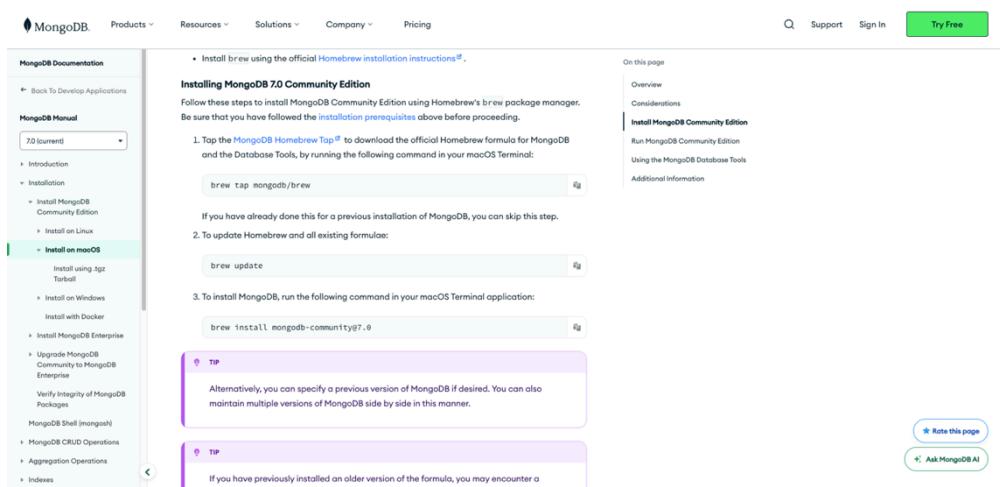
```

ภาพที่ 10 เรียกใช้คำสั่งตามที่โปรแกรมแจ้งขึ้นมา

1.1.11 ตั้งค่า MongoDB Community Edition ให้เข้าไปที่ลิงก์

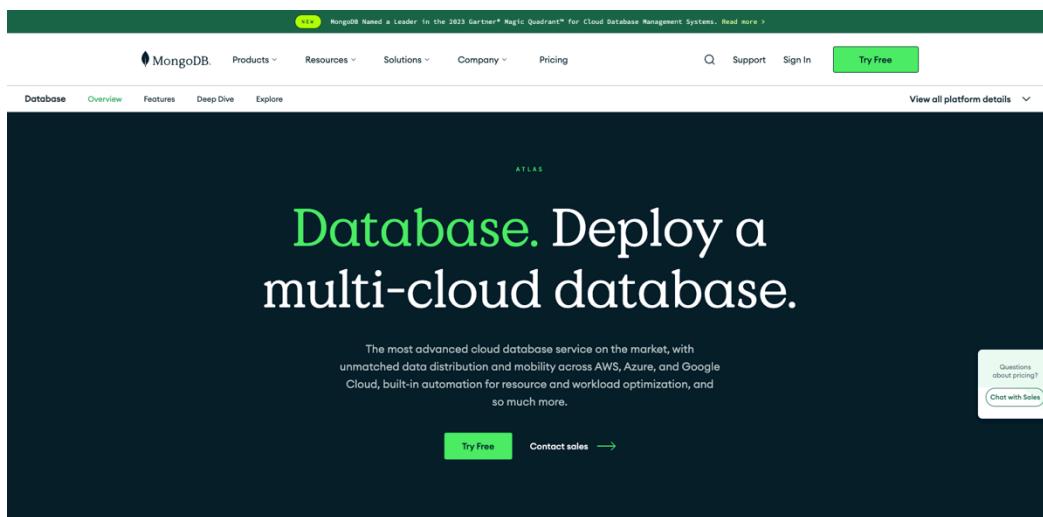
<https://www.mongodb.com/docs/manual/tutorial/install-mongodb-on-os-x/#installing-mong>

odb-7.0-edition-edition จะปรากฏคำสั่ง 1. brew tap mongodb/brew 2. brew update 3. brew install mongodb-community@7.0 ให้เราใช้คำสั่งตามลำดับเพื่อติดตั้ง



ภาพที่ 11 ตั้งค่า MongoDB Community Edition

1.1.12 วิธีสร้างลิงก์สำหรับเชื่อมต่อ MongoDB Atlas ที่สามารถใช้งานบน Cloud ได้ โดยให้เข้าสู่ระบบเว็บไซต์ <https://www.mongodb.com/atlas/database> ให้ Sign In โดยใช้บัญชีที่ต้องการ



ภาพที่ 12 วิธีสร้างลิงก์สำหรับเชื่อมต่อ MongoDB Atlas

1.1.13 หลังจากเข้าสู่ระบบมาแล้ว ให้เลือกที่ database และคลิกปุ่ม Create ดังภาพ

The screenshot shows the MongoDB Atlas interface under the 'Database Deployments' section. It displays various metrics for a cluster, including connections, throughput, and data size. A prominent green 'Create' button is highlighted with a red box in the top right corner.

ภาพที่ 13 หลังจากเข้าสู่ระบบ

#### 1.1.14 คลิกเลือก Shared และ Create Cluster

The screenshot shows the 'Create a Shared Cluster' wizard. The 'Shared' tab is selected and highlighted with a red box. The 'Cloud Provider & Region' section shows AWS Singapore (ap-southeast-1) selected. A tooltip indicates that the project already has a free cluster. The 'Create Cluster' button is also highlighted with a red box.

ภาพที่ 14 คลิกเลือก Shared และ Create Cluster

#### 1.1.15 หลังจากสร้างเสร็จจะขึ้นตั้งภาพ และให้รากด Connect

The screenshot shows the MongoDB Atlas interface. On the left, there's a sidebar with various service icons like Device Sync, Triggers, Data API, etc. The main area is titled 'Database Deployments' and shows 'Cluster0'. A prominent red box highlights the 'Connect' button. Below it, there's a section titled 'Visualize Your Data' with charts showing metrics like connections, throughput, and data size. At the bottom, there's a table with cluster details such as version (7.0.7), region (AWS / Singapore), cluster tier (M0 Sandbox (General)), type (Replica Set - 3 nodes), and backup status (Inactive). A 'Connect' button is also present here.

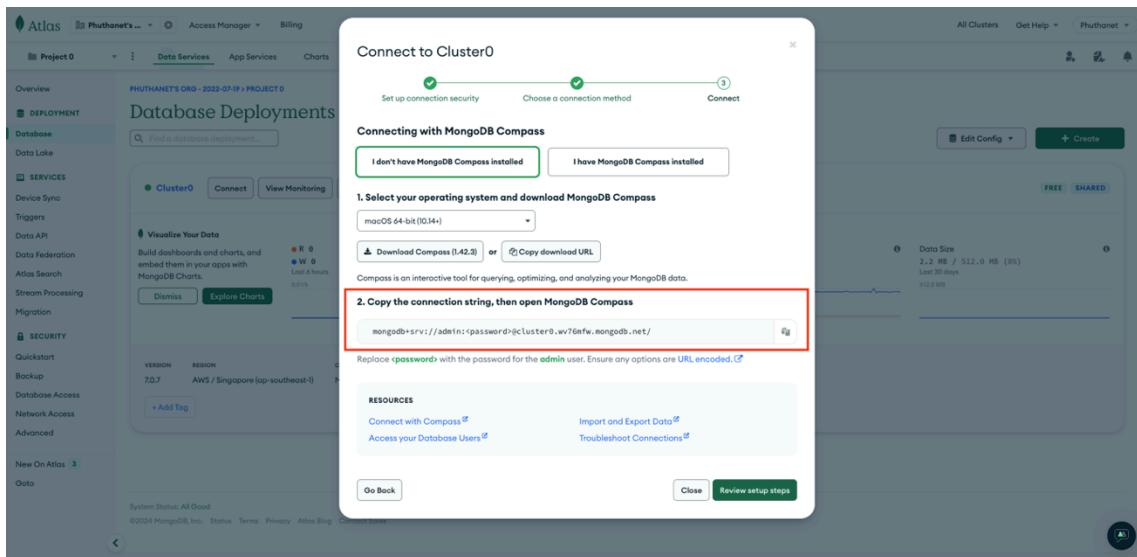
ภาพที่ 15 หลังจากสร้างเสร็จแล้วกด connect

### 1.1.16 หลังจากนั้นเด้งหน้าต่างให้เราเลือก Compass

This screenshot shows a modal window titled 'Connect to Cluster0' overlying the main Atlas interface. The modal has three steps: 'Set up connection security', 'Choose a connection method', and 'Connect'. Under 'Choose a connection method', there's a section titled 'Access your data through tools' with several options: 'Drivers' (selected), 'Data Explorer', 'Compass' (highlighted with a red box), 'Shell', 'MongoDB for VS Code', and 'Atlas SQL'. Each option has a brief description and a right-pointing arrow. At the bottom of the modal are 'Go Back' and 'Close' buttons.

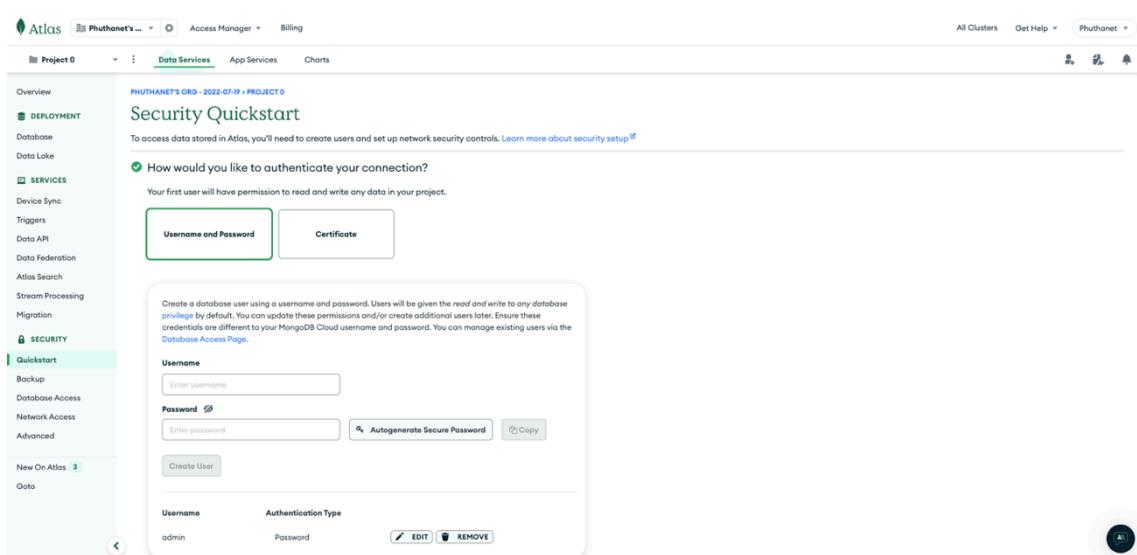
ภาพที่ 16 ต่างให้เลือก Compass

### 1.1.17 จะปรากฏวิธีการเชื่อมต่อขึ้นมา ให้เราคัดลอกข้อมูลความในหัวข้อที่ 2 มาเก็บไว้



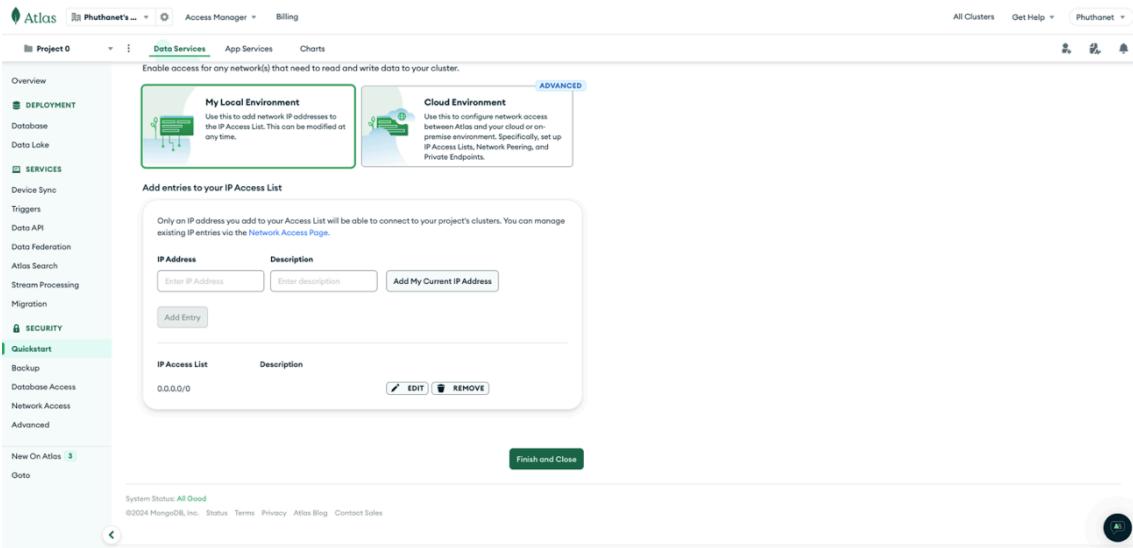
ภาพที่ 17 วิธีการเชื่อมต่อ

1.1.18 ให้สร้าง Username Password สำหรับเข้าใช้ Database โดยใช้เมนู Quickstart กรอกข้อมูลให้เรียบร้อย



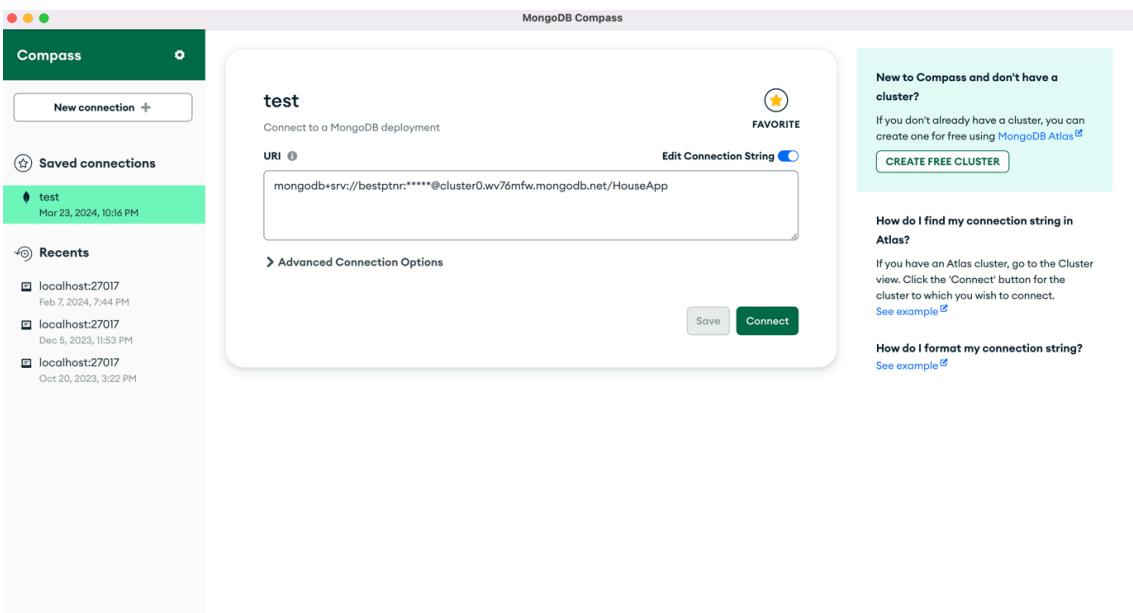
ภาพที่ 18 สร้าง Username Password สำหรับเข้าใช้ Database

1.1.19 หลังจากสร้าง Username Password ให้ Add IP สำหรับ Access โดยให้กรอก 0.0.0.0/0 เพื่อให้ทุก ip สามารถ access ได้ และกด Finish and Close



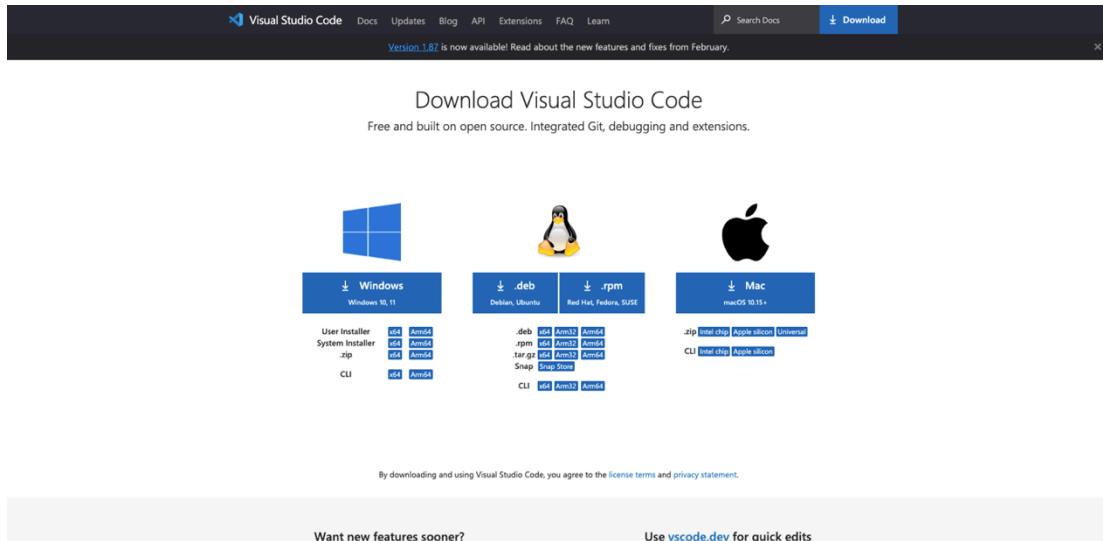
ภาพที่ 19 Add IP สำหรับ Access

1.1.20 เข้าใช้งาน MongoDB Compass GUI ให้เปิดโปรแกรมขึ้นและนำข้อมูลที่ได้คัดลอกจากข้อ 1.1.18 และใส่ username password ที่ได้สร้างไว้มาใส่ที่ช่อง URI และกด Connect



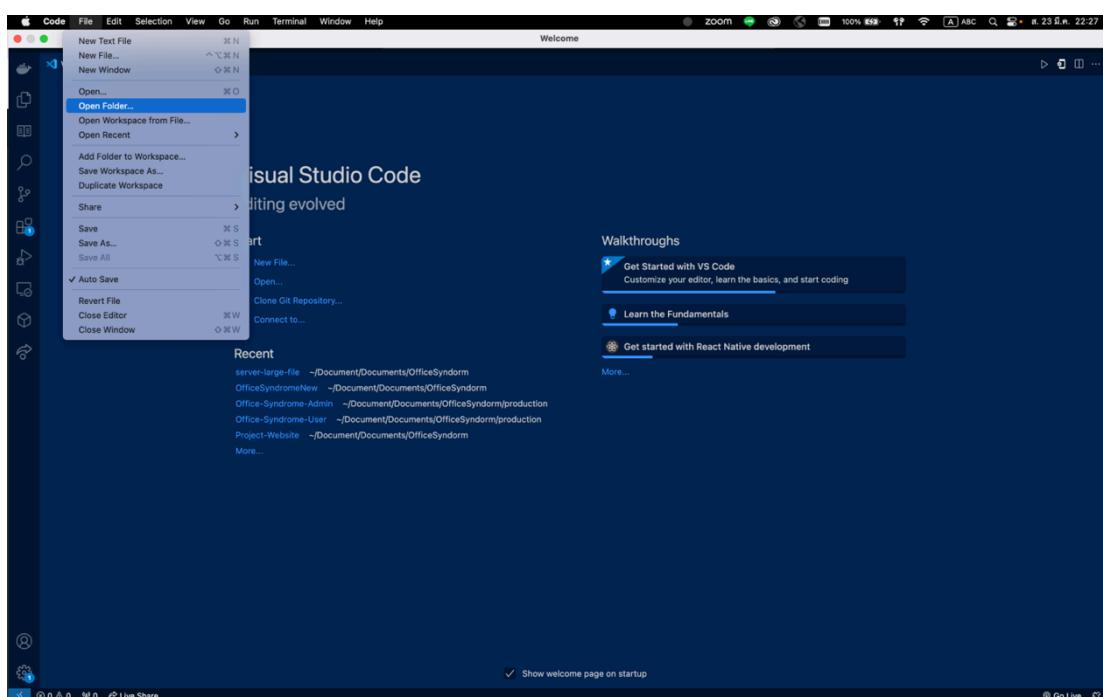
ภาพที่ 20 เข้าใช้งาน MongoDB Compass GUI

1.1.21 วิธีติดตั้ง Visual Studio Code ให้เลือกดาวน์โหลดตามระบบปฏิบัติการของเครื่อง และติดตั้งให้เรียบร้อย



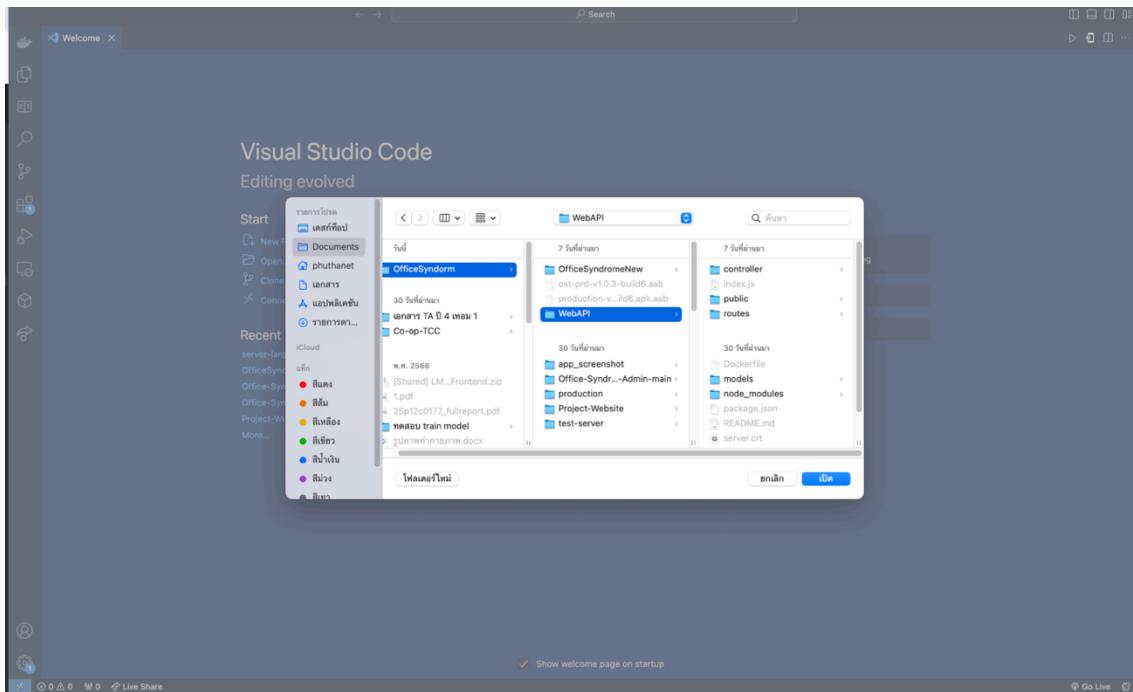
ภาพที่ 21 วิธีติดตั้ง Visual Studio Code

1.1.22 เปิด Folder Source Code ของ WebAPI ใน Visual Studio Code กด File และ กด Open Folder



ภาพที่ 22 เปิด Folder Source Code ของ WebAPI

### 3 เลือก Folder ของ Web Api และ Open



ภาพที่ 23 เลือก Folder ของ Web API

1.1.24 หลังจากนั้นให้เปิด Terminal ขึ้นมาและ npm i --legacy-peer-deps เพื่อติดตั้ง Dependencies

```

1  const express = require("express");
2  const helmet = require("helmet"); // Import the helmet middleware
3  const csrf = require("csrf");
4  const https = require("https")
5  const fs = require("fs");
6  const authRoute = require("./routes/auth");
7  const authActivity = require("./routes/manageActivity");
8  const authBlog = require("./routes/manageBlog");
9  const authKnowledge = require("./routes/manageKnowledge");
10 const authTutorial = require("./routes/manageTutorial");
11 const authEmail = require("./controller/verifyEmail");
12 const session = (alias) Function(sessionOptions?: session.SessionOptions): express.RequestHandler
13 const importSession = (alias) Function(sessionOptions?: session.SessionOptions): express.RequestHandler
14 Click to show 2 definitions.
15 const session = require("express-session");
16
17
18
19
20
21 const app = express();
22 const mongoose = require("mongoose");
23 const verify = require("./routes/verify");
24 require("dotenv").config();
25 const cors = require("cors");
26 const tokens = new csrf();
27
28 app.use(cors());
29 app.use(express.json());
30 app.use(express.static("public"));
31 app.use("/images", express.static("images"));
32 app.use("/poseimages", express.static("poseimages"));
33
34 app.disable("x-powered-by");
35 app.use(helmet());
36
37

```

ภาพที่ 24 ติดตั้ง Dependencies

### 1.1.25 ตั้งค่า .env โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. Firebase ได้มาจากข้อ ...
2. Secret ให้สร้างขึ้นมาเอง โดยแนะนำให้มีความยาวมากกว่า 64 ตัวอักษร
3. Email Password จาก <https://myaccount.google.com/u/3/signinoptions/twosv> ที่หัวข้อ App password ด้านล่างสุด
4. MongoDB ใส่ข้อมูลตามภาพที่ 20
5. Port ที่ต้องการ
6. URL ของเว็บไซต์แอدمิน

The screenshot shows the VS Code interface with the following details:

- Explorer View:** Shows a tree structure with a node labeled "WEBAPI". Inside "WEBAPI", there are several files: controller, git, models, node\_modules, public, routes, routes-admin, routes-users, admin\_old.js, auth.js, dashboard.js, manageActivity.js, manageBlog.js, manageImage.js, manageKnowledge.js, manageQa.js, manageTutorial.js, manageVideo.js, verify.js.
- File View:** The ".env" file is open in the center. It contains environment variables such as FIREBASE\_CLIENT\_ID, FIREBASE\_CLIENT\_NAME, FIREBASE\_REDIRECT\_URL, SECRET\_KEY, SECRET\_KEY\_ADMIN, SESSION\_KEY\_GOOGLE, SECRET\_KEY\_REFRESH, CSRF\_SECRET, SESSION\_SECRET, AUTHEMAIL, AUTHPWD, MONGOOB, PORT, and various MongoDB connection strings (ID\_MONGOURL, ID\_MONGODURL, WEB\_ADMIN\_URL). Most of these values are heavily redacted with a large blue rectangular box.
- Terminal View:** At the bottom, the terminal window shows node.js command-line output related to file watching and platform detection. It also includes a warning about the deprecation of the punycode module and instructions for upgrading to Node.js 8.0.0 or later.
- Bottom Status Bar:** Shows the current file path as "main-kku-domain", file status icons (0 changes, 0 errors, 0 warnings), and other system information like battery level and network status.

## ภาพที่ 25 ตั้งค่า .env

1.1.26 Run WeAPI โดยใช้คำสั่ง `npm start`

The screenshot shows the VS Code interface with the following details:

- Explorer View:** Shows the project structure under "WEBAPI".
- Editor View:** Displays the content of `index.js`, which includes code for setting up routes, middleware, and connecting to MongoDB.
- Terminal View:** Shows the output of running `node index.js`, including logs for nodemon and node processes.
- Bottom Status Bar:** Shows the current file is `index.js`, and other status indicators like "Ln 1, Col 1" and "Spaces: 2".

```

    ...
    app.use('/api/image', authImage);
    app.use('/api/activity', verify, authActivity);
    app.use('/api/tutorial', verify, authTutorial);
    app.use('/api/qna', authQnA);
    app.use('/api/dashboard', verify, authDashboard);
    app.use('/verify', authMail);
}

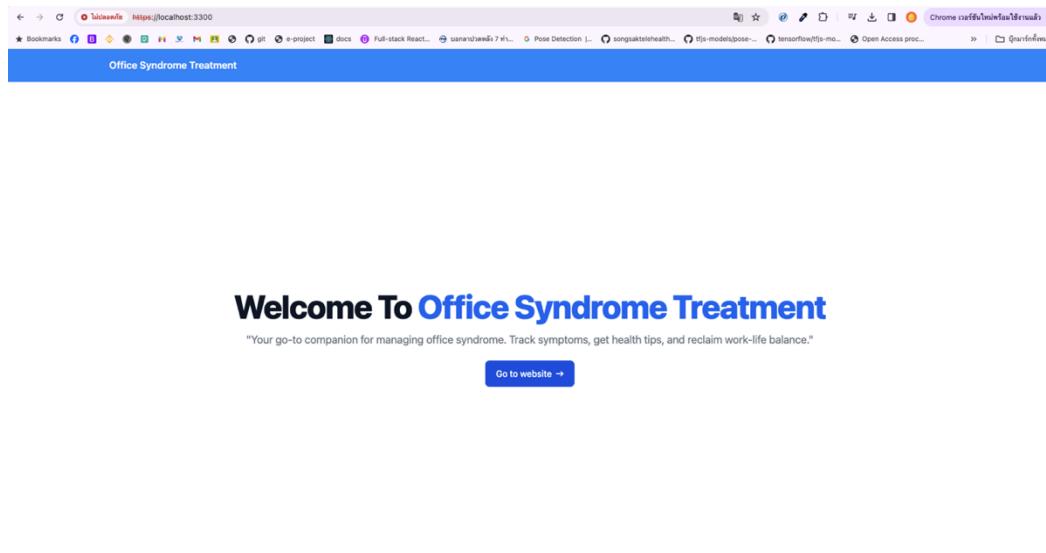
mongoose.connect(process.env.MONGOOOB, {
  useNewUrlParser: true,
  useUnifiedTopology: true,
})
.then(() => {
  console.log("MONGODB CONNECT");
});

const httpsOptions = {
  key: fs.readFileSync('server.key'),
  cert: fs.readFileSync('server.crt')
};

https.createServer(httpsOptions, app).listen(process.env.PORT, () => {
  console.log('HTTPS server running on port ' + process.env.PORT);
})
  
```

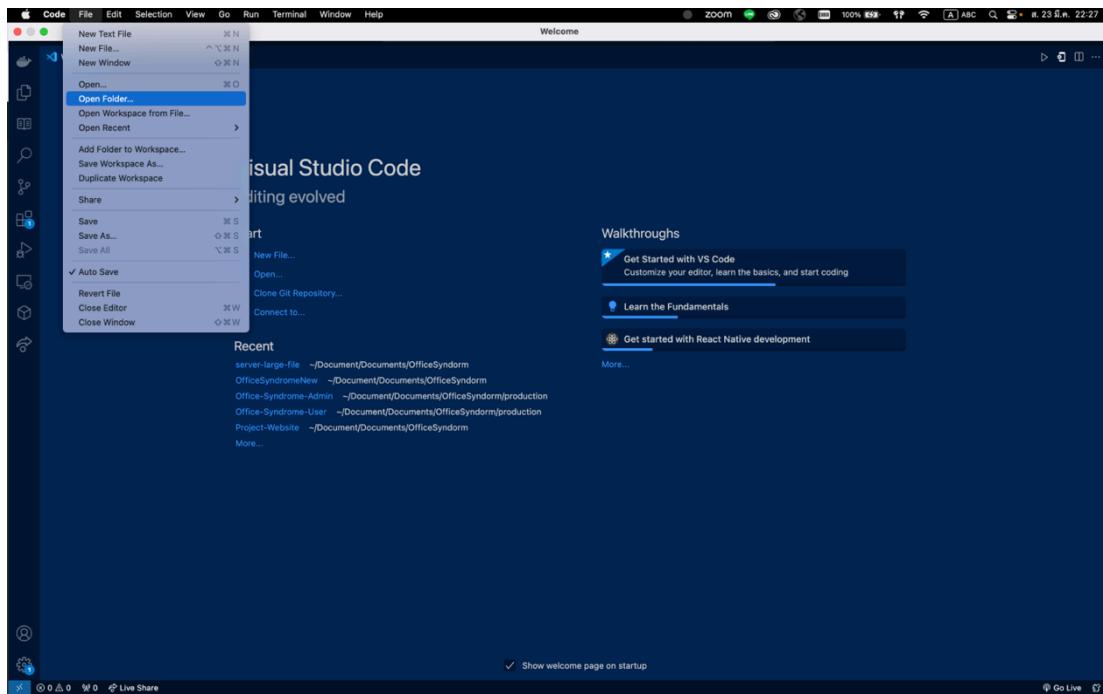
ภาพที่ 26 Run WeAPI

1.1.27 เปิด `https://localhost:3300` ใน Browser จะปรากฏหน้าเว็บไซต์ ถือว่าใช้งานได้



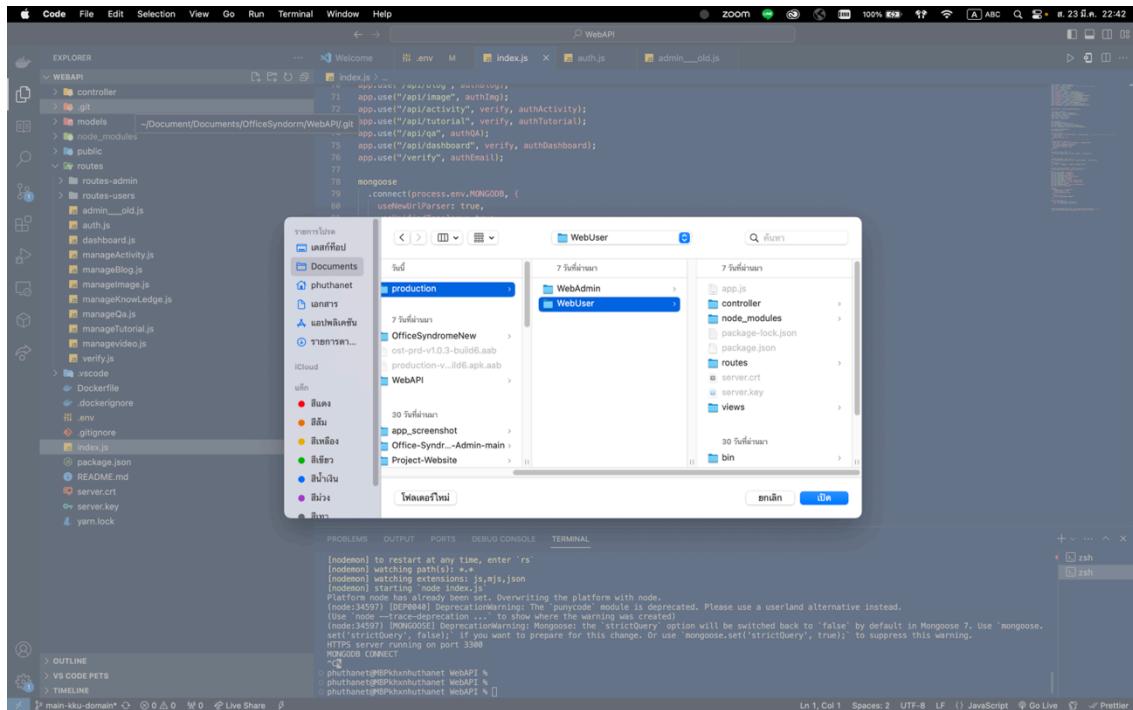
ภาพที่ 27 ปรากฏหน้าเว็บไซต์

1.1.28 เปิด Folder Source Code ของ WebUser ใน Visual Studio Code กด File และ กด Open Folder



ภาพที่ 28 เปิด Folder Source Code ของ WebAPI

9 เลือก Folder ของ WebUser และ Open



ภาพที่ 29 เลือก Folder ของ WebUser และ Open

### 1.1.30 ตั้งค่า .env โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. Firebase ได้มาจากการข้อ 1.1.49
2. Secret ให้สร้างขึ้นมาเอง โดยแนะนำว่าให้มีความยาวมากกว่า 64 ตัวอักษร แต่ในส่วนของ SECRET\_KEY ต้องให้ตรงกับที่สร้างไว้ในข้อที่ 1.1.25
3. Config มี 2 ค่าคือ Rate limit และ Http Secure ในส่วนของ Http Secure ให้ตั้ง True or False
4. URL ENDPOINT ให้ใส่ URL ของ WebAPI ในส่วน WEB ให้ใส่ URL ของเว็บผู้ใช้

```

# FIREBASE
CLIENT_ID ="935"
CLIENT_SECRET =
# SECRET
SECRET_KEY =
SESSION_KEY =
CSRF_SECRET=
# CONFIG
RATE_LIMIT="150"
HTTP_SECURE=false
# URL
ENDPOINT = "https://ostapi.kku.ac.th"
WEB="https://ost.kku.ac.th"

```

ภาพที่ 30 ตั้งค่า .env

1.1.31 หลังจากนั้น `npm i`

```

# FIREBASE
CLIENT_ID="m"
CLIENT_SECRET="00C3PAX-0Q01312F9WIC-00002A1077811"
# SECRET
SECRET_KEY="#"
SESSION_KEY="#"
CSRF_SECRET="#"

# CONFIG
RATE_LIMIT="15s"
HTTP_SECURE="false"

# URL
ENDPOINT = "https://ostapi.khu.ac.th"
WEB="https://ost.khu.ac.th"

```

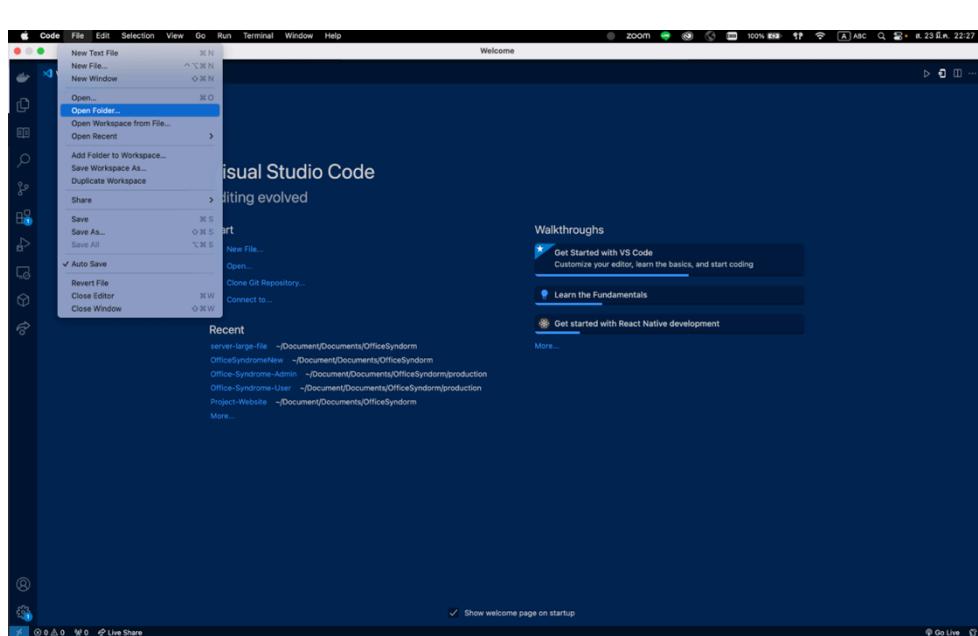
ภาพที่ 31 npm i

1.1.32 หลังจากนั้น npm start เพื่อทดสอบการทำงานของเว็บไซต์ และเข้า <https://localhost:3000/> ผ่าน Browser หากขึ้นดังภาพถือว่าใช้งานได้



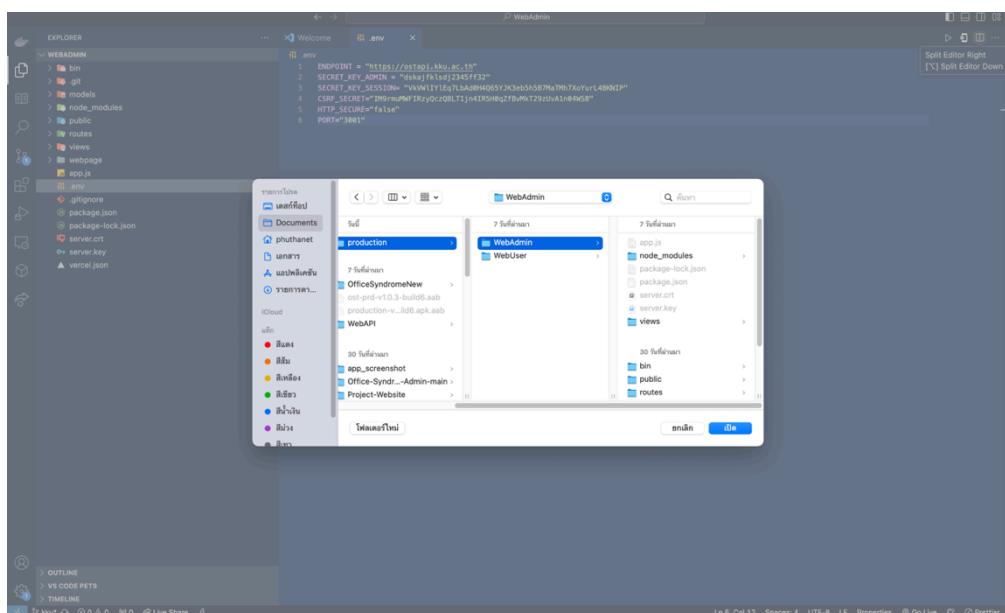
ภาพที่ 32 npm start เพื่อทดสอบการทำงานของเว็บไซต์

### 1.1.33 เปิด Folder Source Code ของ WebAdmin ใน Visual Studio Code กด File และ กด Open Folder



ภาพที่ 33 เปิด Folder Source Code ของ WebAdmin

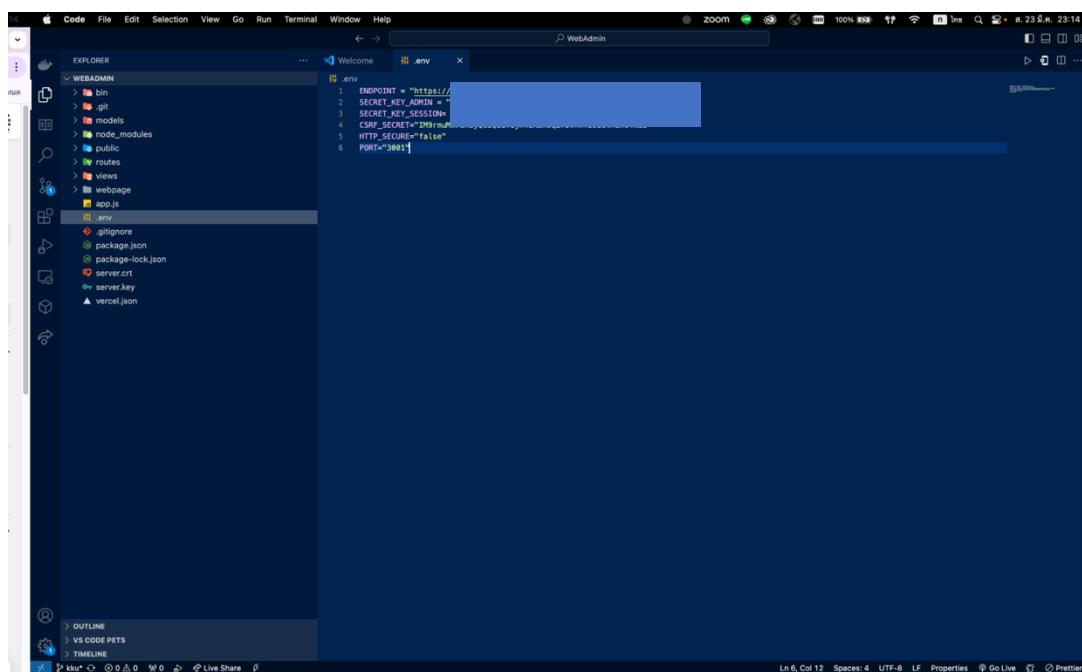
### 1.1.34 เลือก Folder ของ WebAdmin และ Open



ภาพที่ 34 เลือก Folder ของ WebAdmin และ Open

### 1.1.35 ตั้งค่า .env โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ENDPOINT คือ URL ของ WebAPI
2. SECRET\_KEY\_ADMIN ต้องให้ตรงกับที่สร้างไว้ในข้อที่ 1.1.25 CSRF\_SECRET
- SECRET\_KEY\_SESSION ให้เราสร้างขึ้นมาเอง
3. HTTP\_SECURE ให้ใส่ค่า Boolean
4. PORT ใส่ที่ต้องการ



The screenshot shows the VS Code interface with the .env file open in the center editor tab. The file contains the following environment variables:

```
1 ENDPOINT = "https://"
2 SECRET_KEY_ADMIN = "In9rmU"
3 SECRET_KEY_SESSION = "In9rmU"
4 CSRF_SECRET = "In9rmU"
5 HTTP_SECURE = "false"
6 PORT = "3001"
```

The VS Code interface includes the Explorer sidebar on the left showing project files like app.js, routes, and webpage, and the Outline and Timeline panels at the bottom.

ภาพที่ 35 ตั้งค่า .env

### 1.1.36 หลังจากนั้น npm i

```

EXPLORER          WELCOME      JENKINS      TERMINAL
WEBADMIN
  > bin
  > .git
  > models
  > node_modules
  > public
  > routes
  > views
  > webpage
    app.js
  env
  > .gitignore
  package.json
  package-lock.json
  server.crt
  server.key
  vercel.json

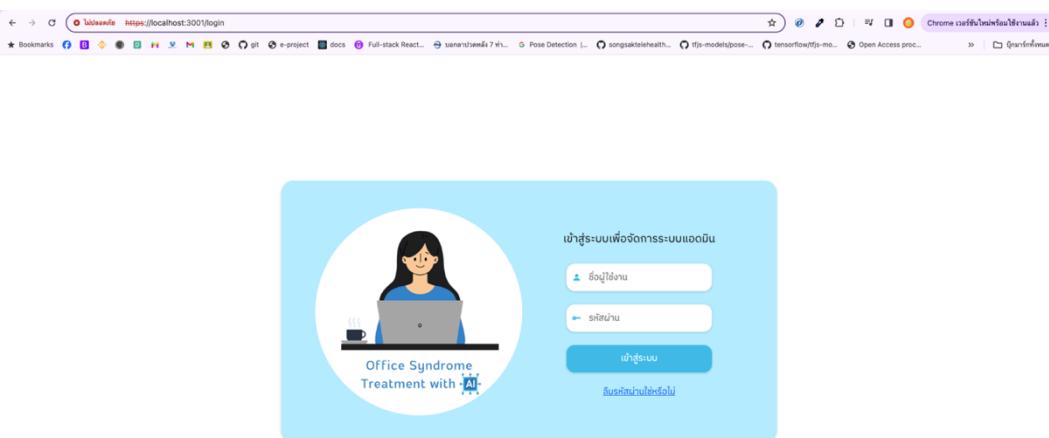
PROBLEMS   OUTPUT   PORTS   DEBUG CONSOLE   TERMINAL
e@phuthanet:~/Bphxnx/phuthanet/WebAdmin % npm i
up to date, audited 285 packages in 2s
17 packages are looking for funding
  run 'npm fund' for details
  8 vulnerabilities (4 moderate, 3 high, 1 critical)

To address issues that do not require attention, run:
  npm audit fix

To address all issues (including breaking changes), run:
  npm audit fix --force
  
```

ภาพที่ 36 npm i

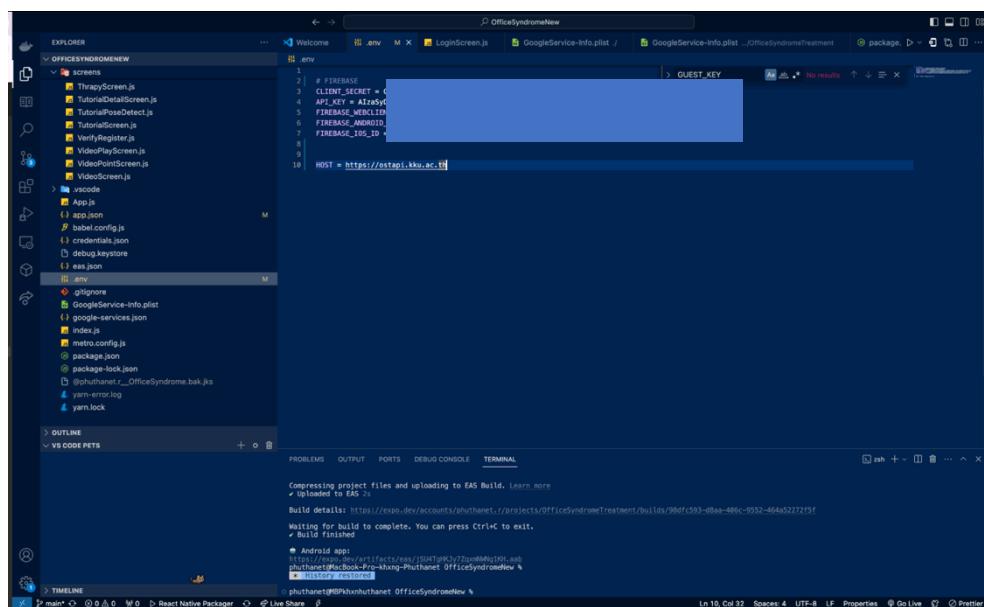
1.1.36 หลังจากนั้น npm start เพื่อทดสอบการทำงานของเว็บไซต์ และเข้า <https://localhost:3001/> ผ่าน Browser หากขึ้นตั้งภาพือว่าใช้งานได้



### 1.1.38 เปิด Folder โปรเจค Application ไปที่ .env ให้ตั้งค่าดังนี้

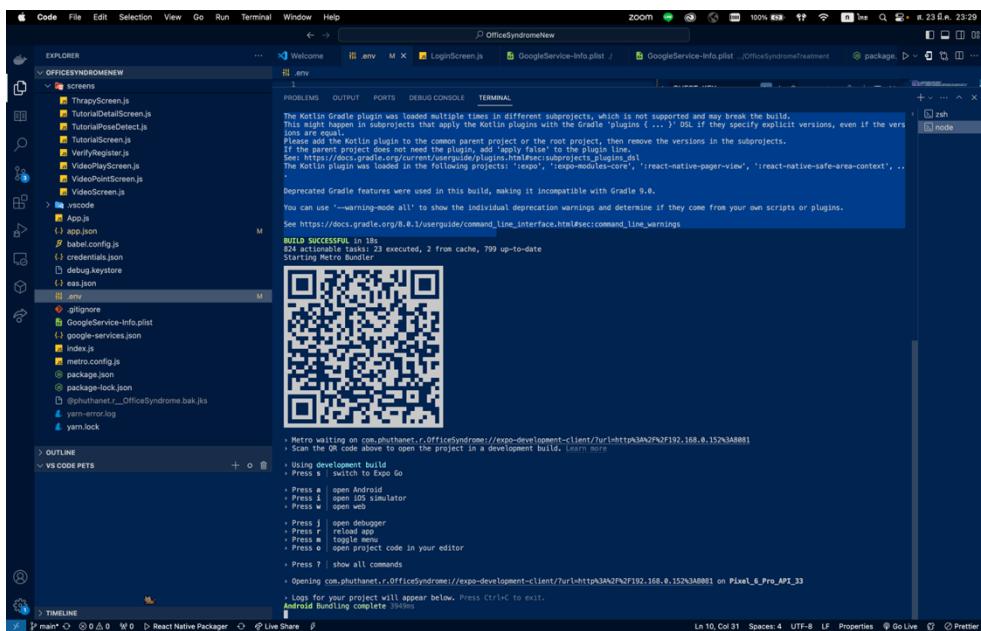
1. Firebase ได้มาจากข้อ 1.1.49

2. Host คือ URL ของ WebAPI



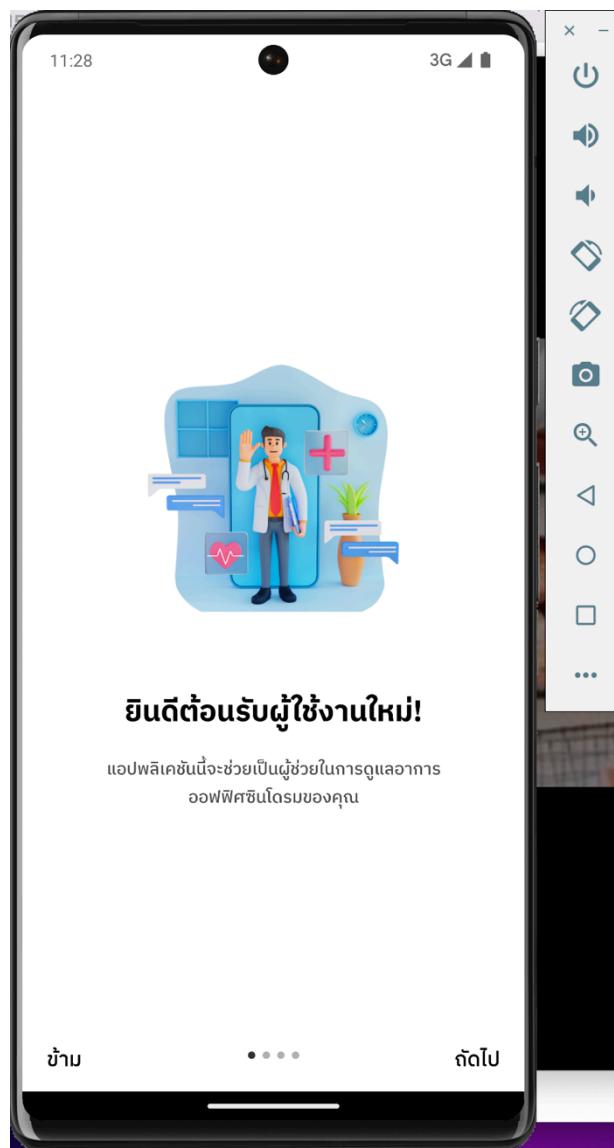
ภาพที่ 38 เปิด Folder โปรเจค Application

### 1.1.39 หลังจากนั้นให้ npm i และทดสอบการ Run โดยใช้คำสั่ง npx expo run:android



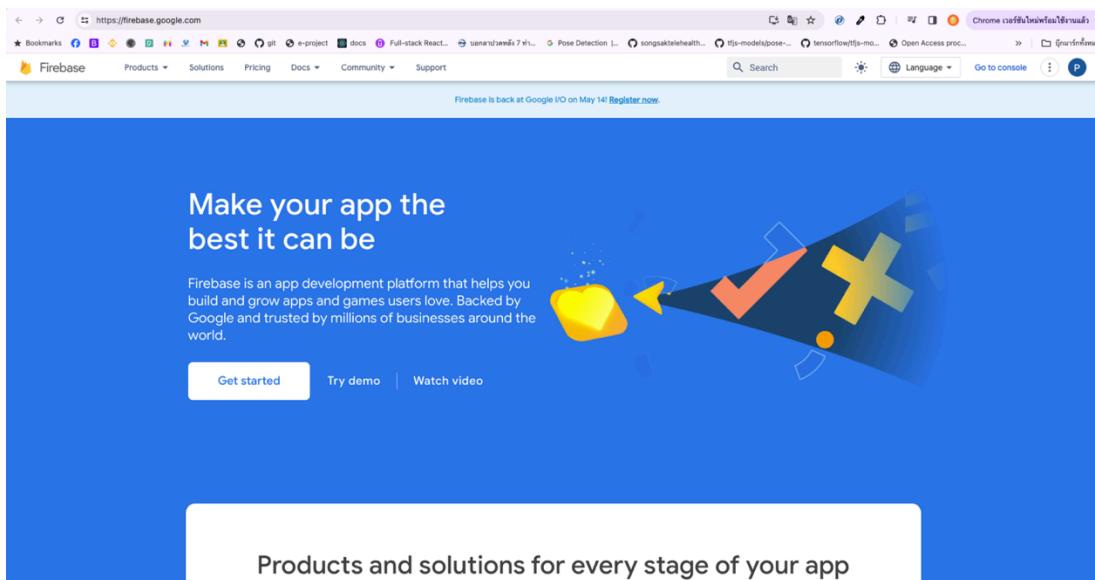
ภาพที่ 39 npm i และทดสอบการ Run

### 1.1.40 หาก Run สำเร็จจะแสดงหน้าแอปดังรูปภาพ



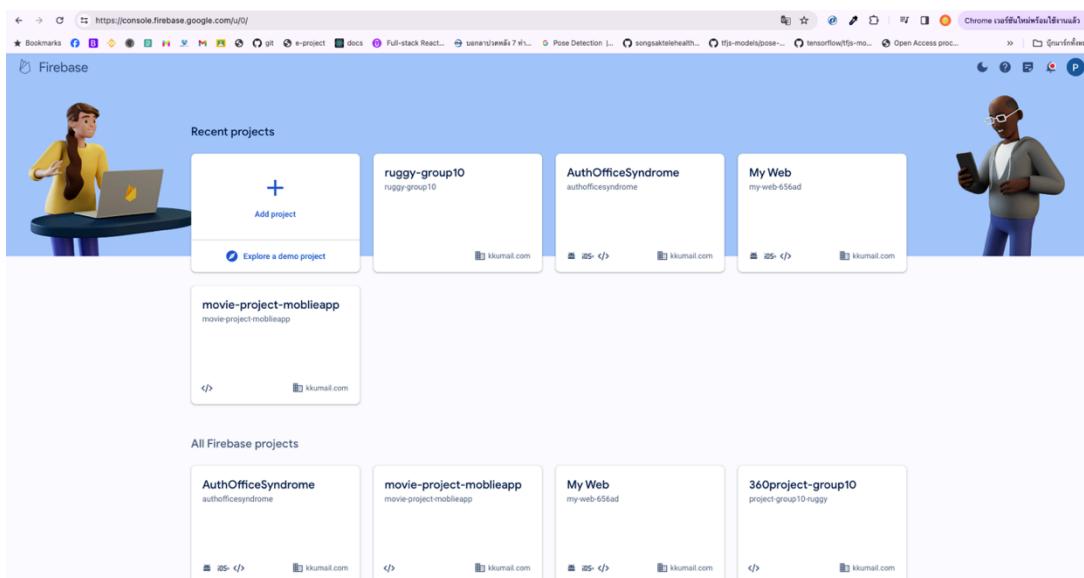
ภาพที่ 40 หน้าจอแอปพลิเคชัน

1.1.41 การตั้งค่า Firebase โดยให้เข้าไปที่ <https://firebase.google.com/>



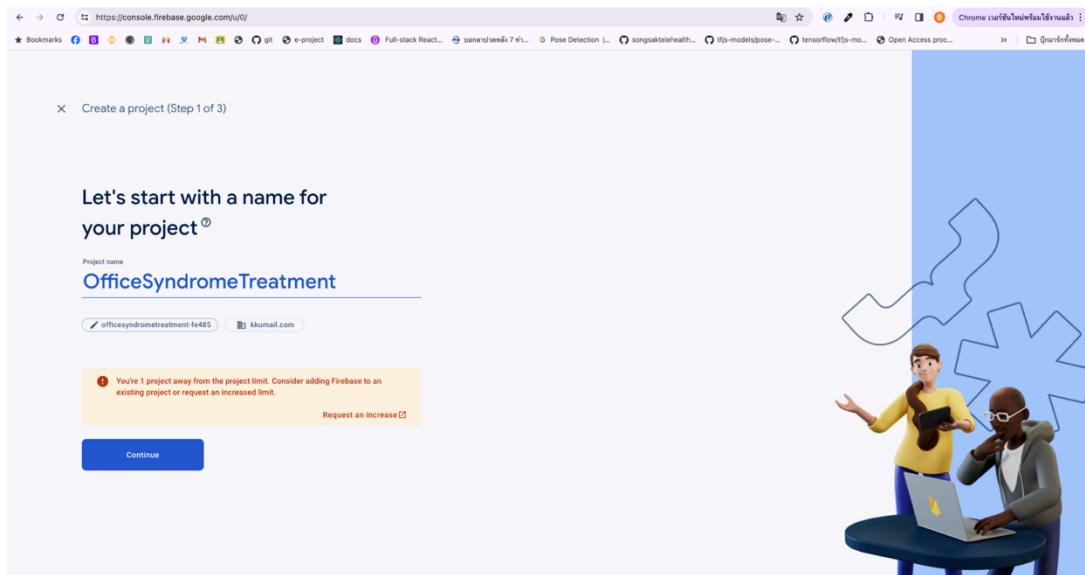
ภาพที่ 41 การตั้งค่า Firebase

#### 1.1.42 สร้าง Firebase Project ใหม่โดยการกด Add Project



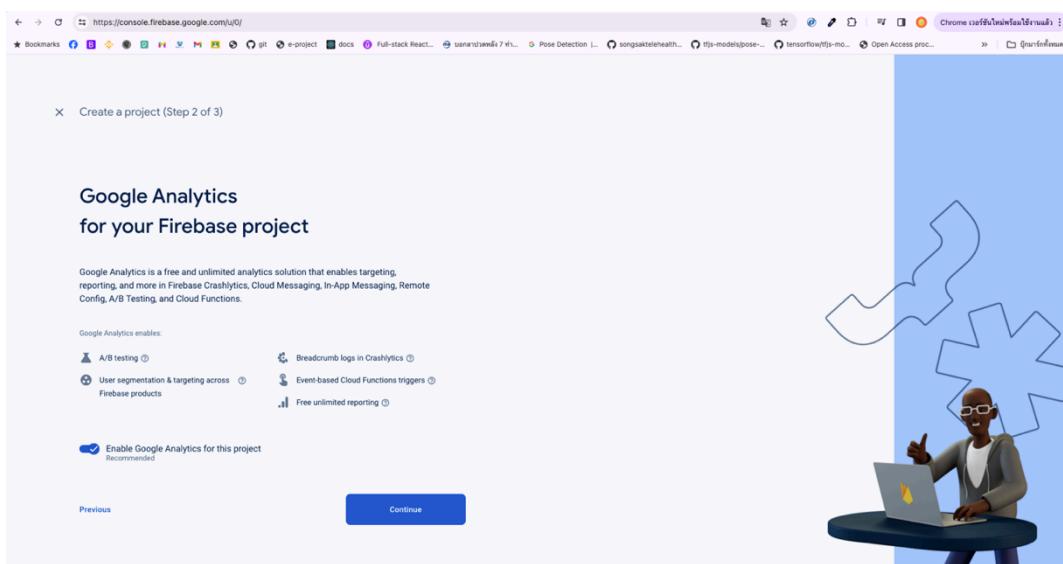
ภาพที่ 42 สร้าง Firebase Project

#### 1.1.43 ตั้งชื่อ Project ตามต้องการ



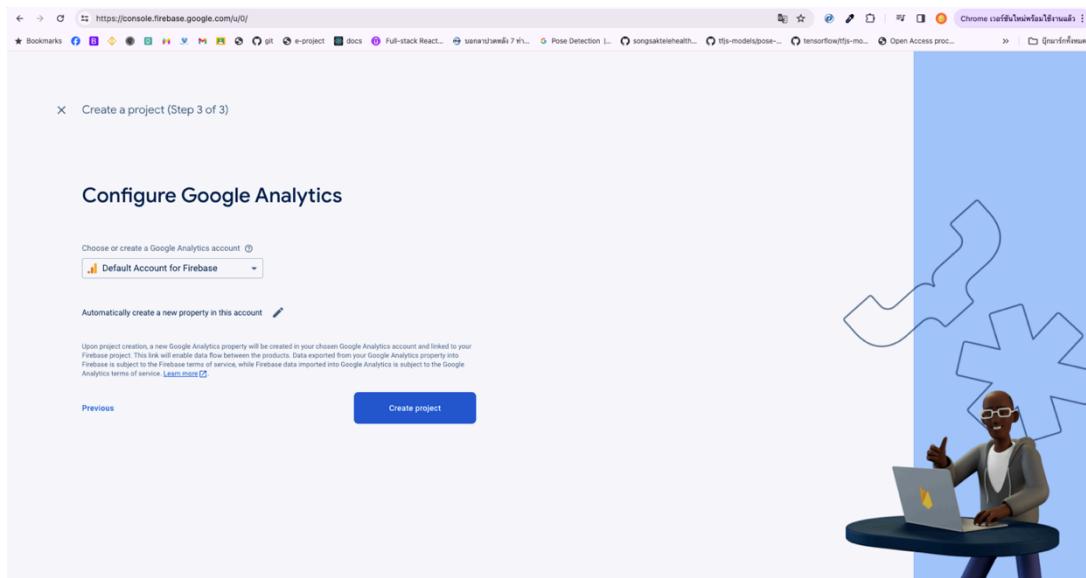
ภาพที่ 43 ตั้งชื่อ Project

#### 1.1.44 กด Continue เพื่อดำเนินการต่อ



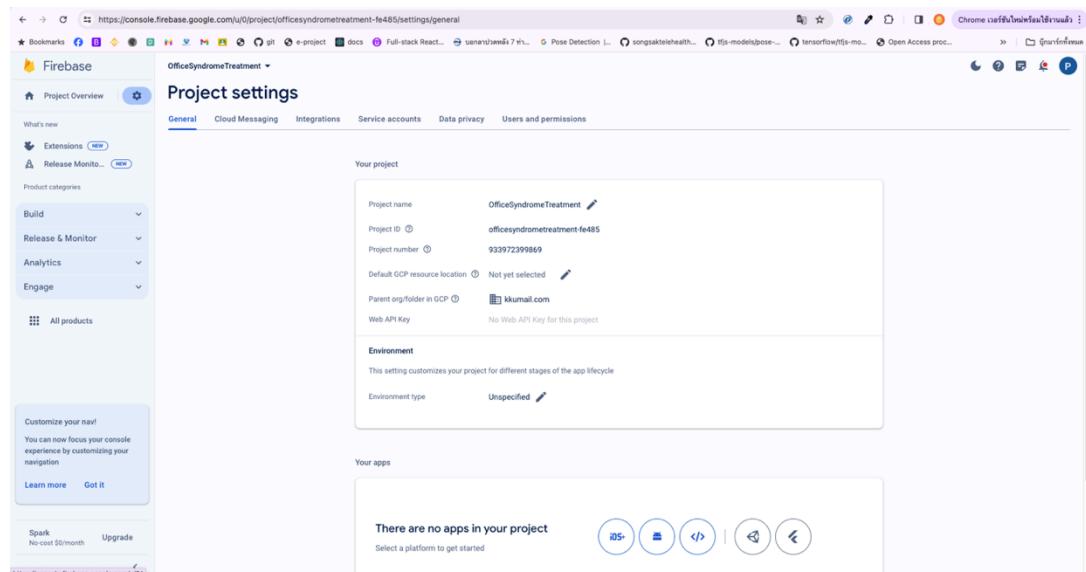
ภาพที่ 44 กด Continue เพื่อดำเนินการต่อ

## 1.1. เลือก Account และ Create Project



ภาพที่ 45 เลือก Account และ Create Project

## 1.1.46 หลังจากสร้าง Project เสร็จสิ้นให้มาที่หน้าตั้งค่า Project



ภาพที่ 46 หน้าตั้งค่า Project

1.1.47 ให้เลือก iOS android และ Web ที่เมนู Your apps ใส่ข้อมูลของแอปให้เรียบร้อย เมื่อเรียบร้อยจะได้ดังภาพ

The screenshot shows the 'Your apps' section of the Firebase console. On the left, there's a sidebar with categories: 'Android apps', 'Apple apps', and 'Web apps'. Under 'Apple apps', the 'Office Syndrome Treatment' app is listed. The main panel shows configuration details for this app. At the top right is a blue 'Add app' button. Below it is a 'SDK setup and configuration' section with a note about reconfiguring the Firebase SDKs and a link to 'See SDK instructions' and download 'GoogleService-Info.plist'. The app-specific configuration includes fields for App ID (1:93516638821:ios:6695bc75c33290c0cb348c), Encoded App ID (app-1-93516638821-ios-6695bc75c33290c0cb348c), App nickname (Office Syndrome Treatment), Bundle ID (com.phuthanet.r.OfficeSyndrome), App Store ID (with a placeholder 'Add an App Store ID'), and Team ID (with a placeholder 'Add a Team ID'). A 'Remove this app' button is at the bottom right.

ภาพที่ 47 เลือก iOS android และ Web ที่เมนู Your apps

1.1.48 เมื่อตั้งค่าเสร็จให้ไปที่ Authentication และเลือก Sign-in method ให้ enable Google หลังจากเสร็จสิ้น Firebase จะ Generate ข้อมูล OAuth ให้

The screenshot shows the Firebase console's Authentication section. Under the 'Sign-in method' tab, there is a table for 'Sign-in providers'. A row for 'Google' is shown with the status 'Enabled'. Below this, there is a section for 'SMS Multi-factor Authentication' with a note about MFA and other advanced features available with Identity Platform. A button 'Upgrade to enable' is visible. A small modal window titled 'Help us improve Firebase Authentication.' is open at the bottom right.

ภาพที่ 48 Generate ข้อมูล OAuth

1.1.49 เมื่อเข้าไปที่ <https://console.cloud.google.com/> จะแสดงข้อมูลที่ถูก Generate ขึ้น  
สามารถนำ Client ID และ API Key จากในนี้ไปตั้งค่า.env ให้กับ WebUser และ Application และในส่วน  
ของ Web Client เมนู Authorized redirect URIs  
ให้ใส่ดังนี้ [https://ชื่อโปรเจกต์.firebaseio.com/\\_auth/handler](https://ชื่อโปรเจกต์.firebaseio.com/_auth/handler)

The screenshot shows the Google Cloud IAM & Services Credentials page. It displays two sections: 'API Keys' and 'OAuth 2.0 Client IDs'.  
**API Keys:**  

Name	Creation date	Restrictions	Actions
iOS key (auto created by Firebase)	Sep 25, 2023	None	Show Key
Android key (auto created by Firebase)	Sep 24, 2023	None	Show Key
Browser key (auto created by Firebase)	Sep 24, 2023	None	Show Key

  
**OAuth 2.0 Client IDs:**  

Name	Creation date	Type	Client ID	Actions
Android client for com.phuthanit.Officesyndrome (auto created by Google Service)	Dec 19, 2023	Android	93516538821-h07rj... [Edit, Delete]	
Android client for com.phuthanit.Officesyndrome (auto created by Google Service)	Oct 17, 2023	Android	93516538821-m1nq8... [Edit, Delete]	
Android client for com.phuthanit.Officesyndrome (auto created by Google Service)	Sep 25, 2023	Android	93516538821-qn37r... [Edit, Delete]	
iOS client for com.phuthanit.Officesyndrome (auto created by Google Service)	Sep 25, 2023	iOS	93516538821-ja5e7... [Edit, Delete]	
Android client for com.phuthanit.Officesyndrome (auto created by Google Service)	Sep 24, 2023	Android	93516538821-8p1na... [Edit, Delete]	
Web client (auto created by Google Service)	Sep 24, 2023	Web application	93516538821-qd6q1... [Edit, Delete]	

  
**Service Accounts:**  

Email	Name	Actions
firebase-adminsdk-qf95@officesyndromelam.serviceaccount.com	firebase-adminsdk	[Edit, Delete]

ภาพที่ 50 แสดงข้อมูลที่ถูก Generate ขึ้น

2. คุณมีการใช้งานระบบได้ถูกแบ่งการทำงานดังต่อไปนี้

### 2.1 แอปพลิเคชันผู้ใช้งาน

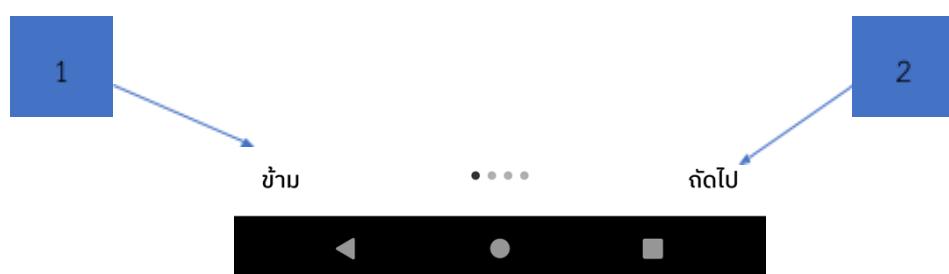
2.1.1 เมื่อเปิดแอปพลิเคชันครั้งแรกจะพบหน้าจอการต้อนรับ และมีปุ่ม 2 ตัวเลือก 1. ข้าม 2. ถัดไป หากกดข้ามจะนำไปสู่หน้าระบบ ส่วนปุ่มถัดไปเป็นการแนะนำรายละเอียดภายในแอปพลิเคชัน

12:51 🔍 🌐



### ยินดีต้อนรับผู้ใช้งานใหม่!

แอปพลิเคชันนี้จะช่วยเป็นผู้ช่วยในการดูแลอาการ  
ออฟฟิศซีเนโดรมของคุณ



ภาพที่ 51 หน้าจอเข้าแอปพลิเคชันครั้งแรก

2.1.2 หากกดปุ่มถัดไปในข้อ 1.1.1 จะครบรอบแสดงปุ่มเสริจสิ้น หากกดปุ่มเสริจสิ้นจะนำไปสู่หน้าเข้าสู่ระบบของแอปพลิเคชัน

12:55 🔍 🔍 🔍



### กิจกรรมเก็บคะแนน

เก็บคะแนนเพื่อแข่งขันเพื่อเชิงอันดับ มีกิจกรรมให้ทำ เช่น  
ดูวิดีโอ วิ่ง บันทึกรยาน ชาเลนจ์การเดิน  
ในส่วนนี้สามารถเปิดปิดโหมดเก็บคะแนนได้



ภาพที่ 52 หน้าจอแสดงรายละเอียดแอปพลิเคชัน

2.1.3 หน้าเข้าสู่ระบบ มีตัวเลือกให้ 1. เข้าสู่ระบบด้วยบัญชี (ต้องสมัครสมาชิกก่อน) 2. เข้าสู่ระบบด้วย Google 3. ใช้งานแอปพลิเคชันโดยไม่เข้าสู่ระบบ

**เข้าสู่ระบบ**

1

อีเมล

รหัสผ่าน

ลืมรหัสผ่านใช่หรือไม่?

**เข้าสู่ระบบ**

หรือ

Office Syndrome Treatment with AI

เข้าสู่ระบบ

2

3

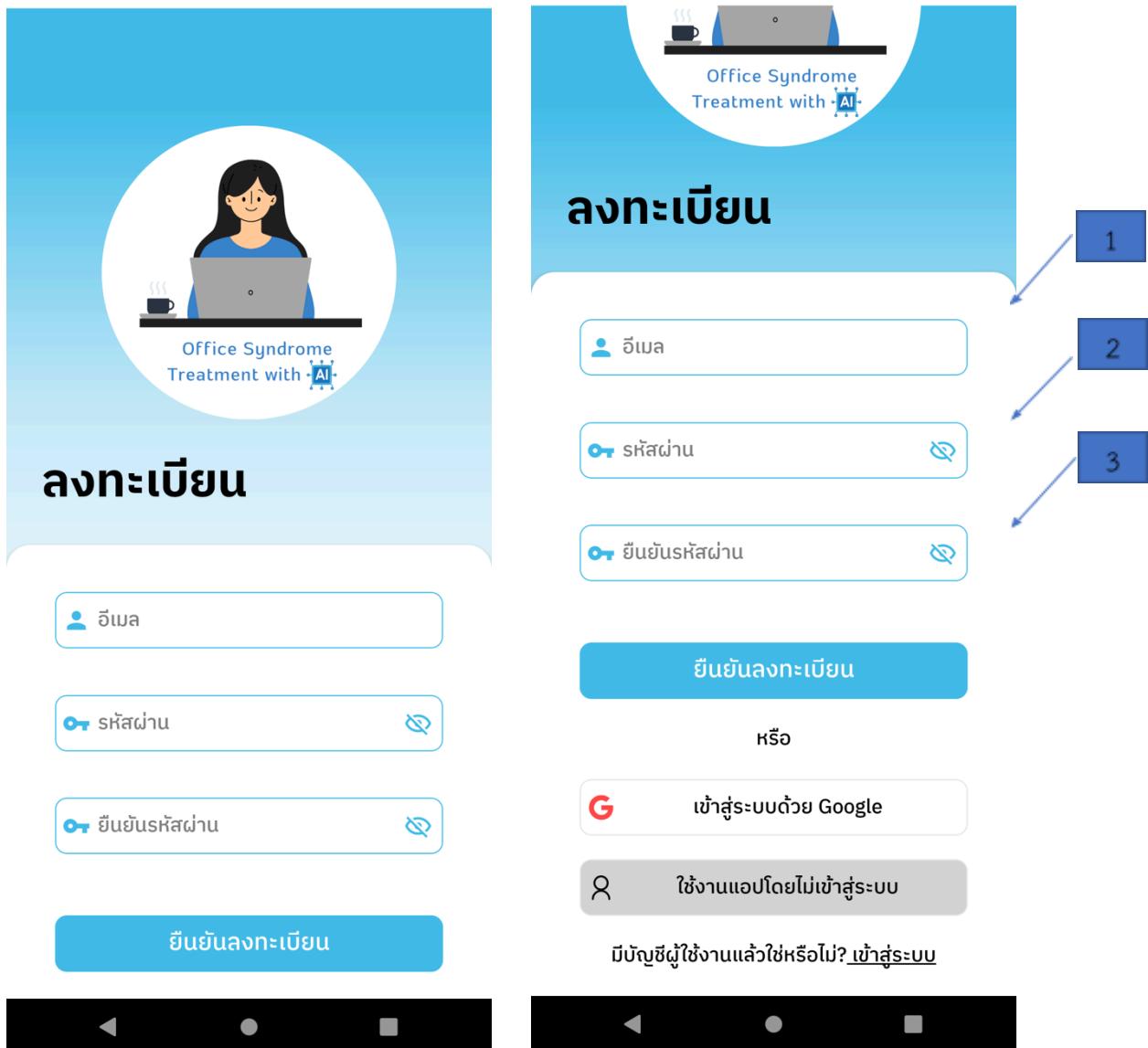
G เข้าสู่ระบบด้วย Google

ใช้งานแอปโดยไม่เข้าสู่ระบบ

ยังไม่มีบัญชีผู้ใช้งานใช่หรือไม่? [ลงทะเบียน](#)

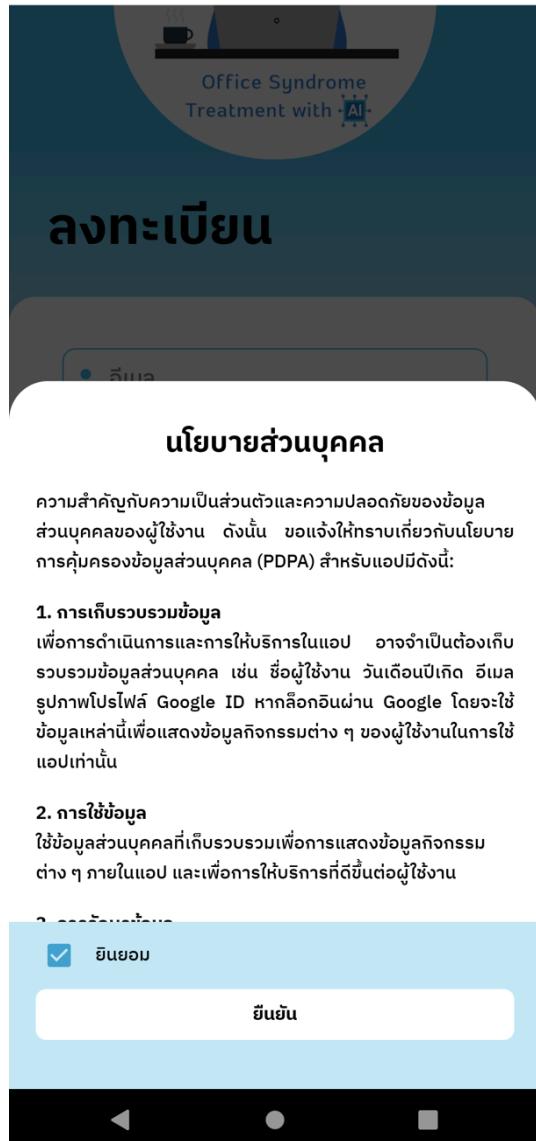
ภาพที่ 53 หน้าจอเข้าสู่ระบบแอปพลิเคชัน

2.1.4 หน้าลงทะเบียนให้กรอกข้อมูลได้แก่ 1. อีเมล 2. รหัสผ่าน 3. ยืนยันรหัสผ่าน โดยทั้ง 3 ต้องกรอกถึงจะสามารถกด ยืนยันการลงทะเบียนได้



ภาพที่ 54 หน้าจอลงทะเบียนแอปพลิเคชัน

2.1.5 หน้าจอ默รับน้ำยาส่วนบุคคล หลังจากการอักษ้อมูลลงทะเบียนครบถ้วน และกดยืนยันการลงทะเบียน จะมีการแสดงผลโดยภาษาส่วนบุคคลของแอปพลิเคชัน ต้องยอมรับถึงจะสามารถดำเนินการต่อได้



ภาพที่ 55 หน้าจอ默รับน้ำยาส่วนบุคคลแอปพลิเคชัน

2.1.6 หน้าป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย เป็นการยืนยันตัวตนผ่านอีเมล โดยแอปพลิเคชันจะส่งรหัสยืนยัน OTP ตัวเลข 6 หลักไปยังอีเมลให้วยาหัสที่ได้รับมากกว่าที่ 1. ซึ่งกรอกรหัส OTP เพื่อเสร็จสิ้นการลงทะเบียน หากยังไม่ได้รับรหัสสามารถกด 2. ส่งรหัสอีกครั้งเพื่อรับรหัส OTP ใหม่ได้

&lt;

## ป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย

โปรดตรวจสอบอีเมลของคุณเพื่อหาใช้ป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย รหัสของคุณมีความยาว 6 ตัวอักษร



ภาพที่ 56 หน้าจอป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย

2.1.7 หากผู้ใช้ลืมรหัสผ่าน สามารถแจ้งรีเซตรหัสผ่านได้ที่หน้าลืมรหัสผ่าน โดยกรอกอีเมล หลังจากนั้นจะได้รับรหัส OTP 6 หลัก ให้นำมากรอก 1.ช่องกรอก OTP และกดดำเนินการต่อ



## ป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย

โปรดตรวจสอบอีเมลของคุณเพื่อหา ใช้ป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย รหัสของคุณมีความยาว 6 ตัวอักษร

OTP

ดำเนินการต่อ

ยังไม่ได้รหัสใช่หรือไม่? [ส่งรหัสอีกครั้ง](#)

## ค้นหาบัญชีของคุณ

โปรดป้อนอีเมลของคุณเพื่อค้นหาบัญชีของคุณ

อีเมล

ค้นหา

1



2.1.8 หลังจากยืนยัน OTP การลืมรหัสผ่านสำเร็จ ก็จะแสดงหน้าจอตั้งค่ารหัสผ่านใหม่ ให้กรอกรหัสผ่านใหม่ที่ต้องการให้ตรงกันทั้งสองช่อง



## รีเซตรหัสผ่านของคุณ

รหัสผ่าน	
ยืนยันรหัสผ่าน	
<b>ยืนยัน</b>	



ภาพที่ 58 หน้าจอตั้งค่ารหัสผ่านแอปพลิเคชัน

2.1.9 หลังจากเข้าสู่ระบบ หรือลงทะเบียนเสร็จสิ้นจะเข้าสู่หน้าหลักแอปพลิเคชัน หากต้องการประเมินความเสี่ยงของพิศธน์โดยรวมเบื้องต้น ให้เลือกไปยังเมนู 1.เริ่มประเมิน

The screenshot displays the DUNDUN mobile application interface. At the top left, there's a blue square icon with the number '1'. The main header reads 'สวัสดี DUNDUN' with a small owl logo. Below the header, a large blue button says 'เริ่มประเมิน' with an illustration of a doctor holding a tablet. A callout box points to this button with the text 'ประเมินความเสี่ยง ออฟฟิศซินโดรมเบื้องต้นด้วย AI' and 'เริ่มประเมิน'. To the right, a banner for 'ดูแลสุขภาพตัวเอง' shows icons for reading, taking photos, doing exercises, and walking.

**ดูแลสุขภาพตัวเอง**

- องค์ความรู้
- สแกนเก่า�ั่ง
- ยืดกล้ามเนื้อ
- ออกกำลังกาย

**แจ้งเตือนการเคลื่อนไหว**

- แจ้งเตือนแบบ
- แจ้งเตือนแบบจับเวลา

**อันดับของคุณ**

1 DUNDUN Lv.3 80 คะแนน

**สาระน่ารู้**

ดูถูกงมงด

คลิกเพื่อ อย่าเบื่อกับชีวิต กินไข่ เคลือด(ไม่)ลับ แก้วอฟฟิศซินโดรม เคลือดลับในการแก้อาการออฟฟิศซินโดรม อย่างง่ายๆ ก็คือ....

**อันดับของคุณ**

1 DUNDUN Lv.3 80 คะแนน

**เมนู**

- หน้าหลัก
- สแกนเก่า�ั่ง
- ประเมิน
- ประวัติ
- ตั้งค่า

### ภาพที่ 59 หน้าจอหลักแอปพลิเคชัน

2.1.10 หลังจากเลือก เริ่มประเมินที่ 1.19 แล้ว หากเราต้องการประเมินให้เลือก 1. เริ่มประเมิน และหากต้องการออกจากหน้านี้ให้ 2. เมนูภาษาไทยเพื่ออกจากนี้

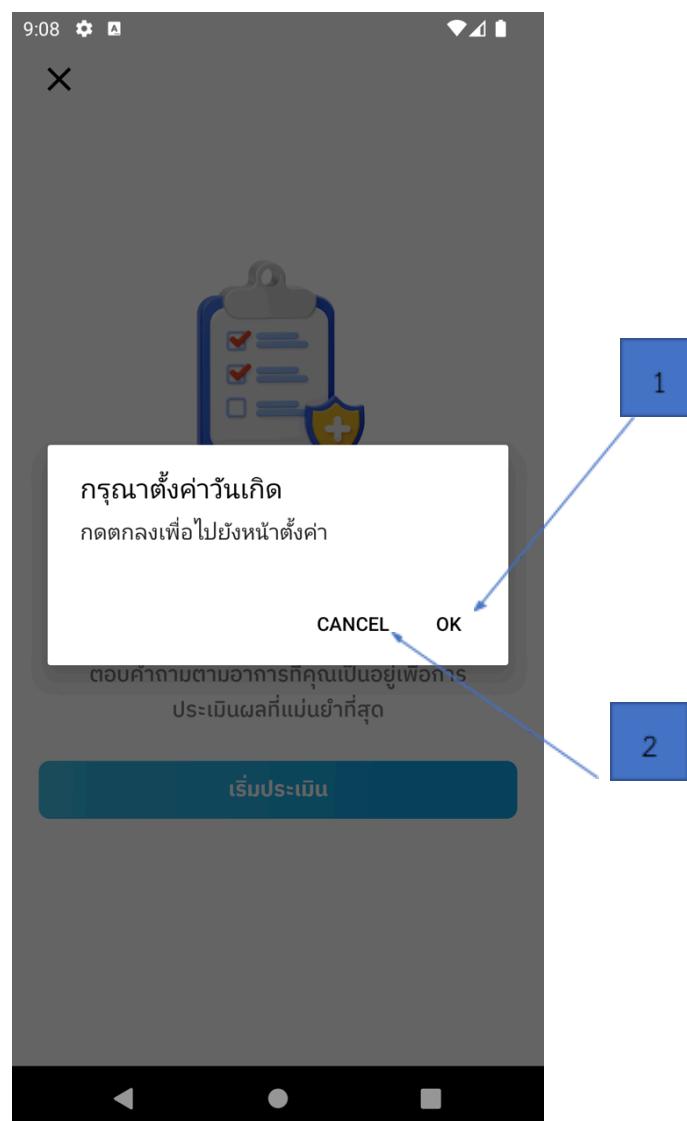


### แบบประเมินออฟฟิศชีนโดยรวม เบื้องต้นด้วย AI



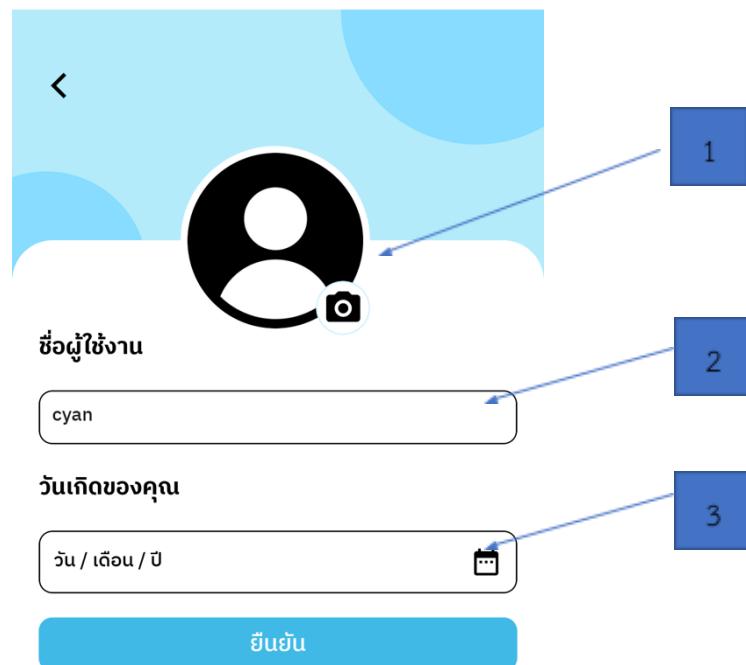
ภาพที่ 60 หน้าก่อนการประเมินออฟฟิศชีนโดยรวมแอปพลิเคชัน

2.1.11 แอปพลิเคชันต้องการเก็บวันเกิดของผู้ใช้ก่อนการทำแบบประเมิน หากยังไม่ได้มีการเพิ่มวันเกิด แอปพลิเคชันจะไม่ยอมให้ทำแบบประเมิน หากต้องการประเมินให้เลือกที่เมนู 1. OK แต่หากยังไม่ต้องการให้เลือก 2. CANCEL



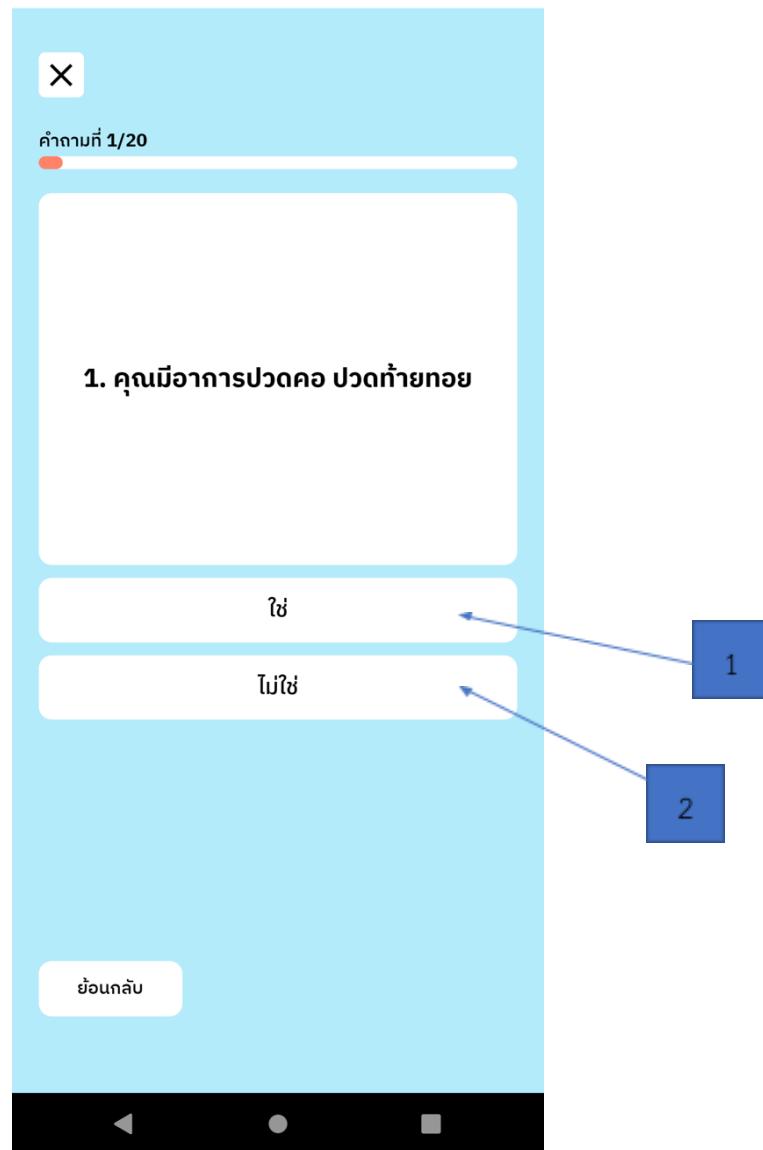
ภาพที่ 61 หน้าจอการแจ้งเตือนตั้งค่าวันเกิดก่อนเริ่มประเมินแอปพลิเคชัน

2.1.12 หลังจากเลือก OK จากข้อ 1.1.11 จะมายังหน้าแก้ไขprofileในหน้านี้สามารถแก้ไข 1.รูปภาพ ผู้ใช้งาน 2. ชื่อผู้ใช้งาน และ 3. วันเกิดของผู้ใช้งาน ซึ่งในส่วนของวันเกิดจะสามารถตั้งค่าได้เพียงรอบเดียวเท่านั้น



ภาพที่ 62 หน้าจອกการแก้ไขข้อมูลผู้ใช้งาน

2.1.13 หลังจากตั้งค่าวันเกิดเสร็จจากข้อ 1.1.12 จะสามารถเริ่มประเมินօฟฟิศชินໂດรมได้ ให้เลือกคำตอบ 1. ใช่ หรือ 2. ไม่ใช่



ภาพที่ 63 หน้าจอการประเมินօฟฟิศชินໂດรมแอปพลิเคชัน

2.1.14 หน้าจอแสดงผลการประเมินเบื้องต้น สามารถคลิกเมนูด้านล่างเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้

### ผลการประเมินความเสี่ยง อwolfischsonโดรนเบื้องต้น



ไม่สามารถประเมินผลได้

คำแนะนำ : ให้กำแบบประเมินใหม่อีกครั้ง  
หรือปรึกษาแพทย์ และคุณสามารถเรียนรู้ว่า  
การป้องกันตัวเองเบื้องต้นได้จากเมญ่าเหล่านี้



องค์ความรู้



ข้อกล่าวมเนื่อง



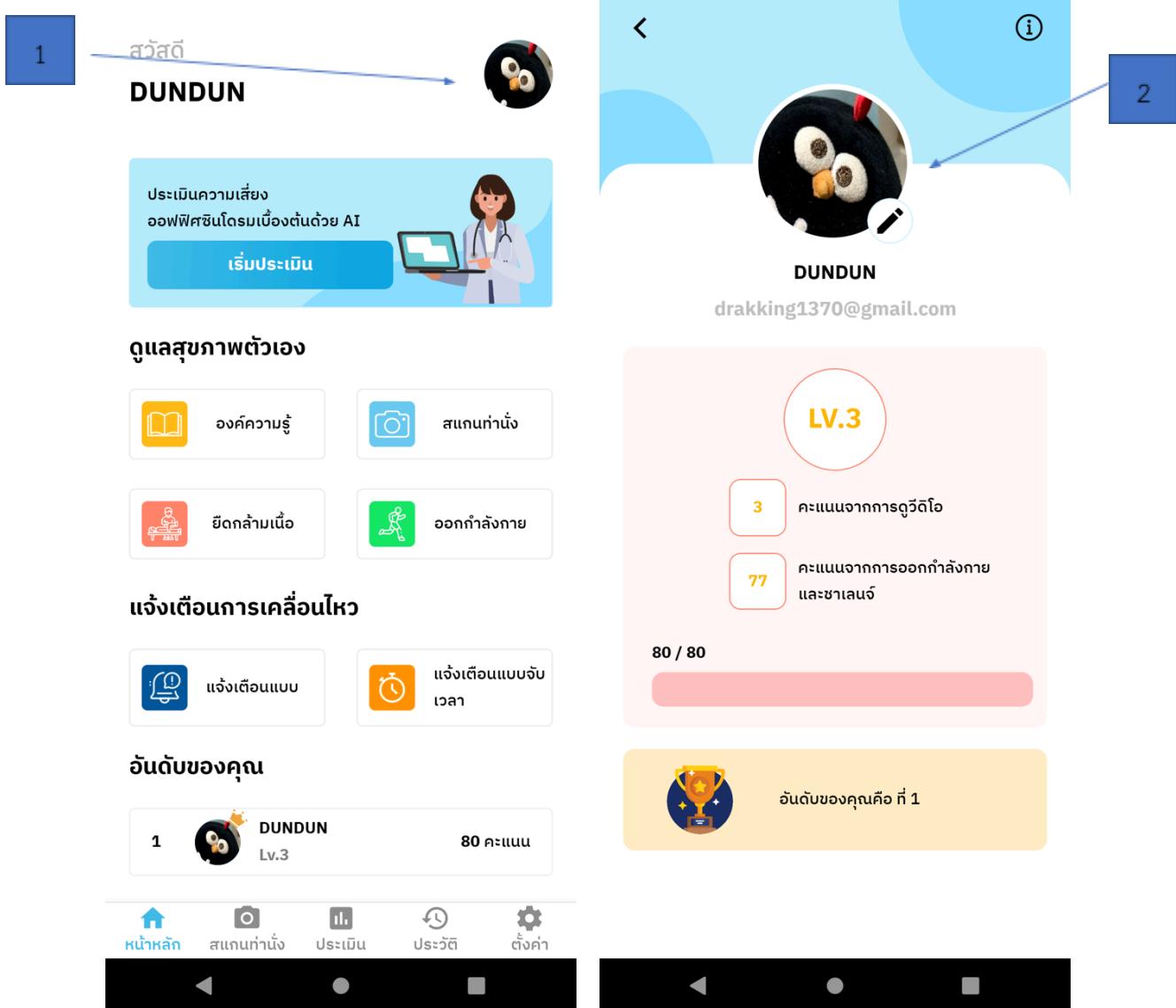
ออกกำลังกาย

กลับสู่หน้าหลัก



ภาพที่ 64 หน้าจอแสดงผลการประเมินแอปพลิเคชัน

2.1.15 หากต้องการดูข้อมูลผู้ใช้งานสามารถกดที่ 1. รูปโปรไฟล์ จะแสดงหน้าจอโปรไฟล์ และหากกดที่ 2. รูปโปรไฟล์ที่หน้าจอโปรไฟล์ จะสามารถแก้ไขโปรไฟล์ได้



ภาพที่ 65 หน้าจอโปรแกรมแอปพลิเคชัน

2.1.16 จากภาพที่ 9 เมื่อกดเมนูองค์ความรู้จะแสดงรายการขององค์ความรู้ทั้งหมด และสามารถกดดูรายละเอียดได้



ภาพที่ 66 หน้าจอขององค์ความรู้แอปพลิเคชัน

2.1.17 จากภาพที่ 16 เมื่อกดเลือกขององค์ความรู้ที่ต้องการ จะแสดงรายละเอียดข้อมูลขององค์ความรู้นั้น

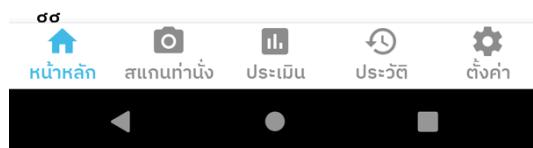


## ອວິນໂຄວົມ

### ການປ້ອງກັນການເກີດໂຮຄວອິນໂຄວົມ

- ແມ່ນອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍກໍາທີ່ເໝາະສົມກັບອາກາຣ  
ປວດເນື່ອຍ
- ປັບສກາພແວດລ້ອມໃນການກຳຈານໃຫ້ເໝາະສົມກັບ  
ສົຣະ
- ເປົ້າຍແພດຕົກຮນການກຳຈານເສີຍໃໝ່ ໂດຍຈາກກໍ່ເຄຍ  
ນັ້ງວູ້ກັບໜ້າຈົກຄວນພິວເຕັນເປີແວລານານ ກີໃຫ້ໜ້າ  
ເວລາໄປເດີແຜ່ຄລາຍກລ້ານເນື້ອແລະພັກສາຍຕາວຍ່າງ  
ນ້ອຍຖຸກ ຖ 1 ຊົ່ວໂມງກຳລັງດີ
- ຫາກພບວ່າມີອາກາຣປວດລ້ານເນື້ອກໍ່ໄມ້ສາມາດໜ້າຍ  
ໄດ້ຈາກການຍັດກລ້ານເນື້ອ ກາຣປັບສົຣະການກຳຈານ  
හີ່ວກຮຽດແລກຮັກໜ້າເບື້ອງຕັ້ນດ້ວຍຕະເອງ ໃຫ້ປັກໜ້າ  
ແພກຍົງເຊື່ອວ່າລູບເກີຍກັບໂຮຄວອິນໂຄວົມໂດຍ  
ກັນກໍ

ff



ກາພທີ່ 67 ພ້າຈອແສດງຮາຍລະເອີຍດອງກົໍ່ຄວາມຮູ້ແອປພລິເຄີ້ນ

2.1.18 จากภาพที่ 9 เมื่อกดเมนูสแกนท่านั่งจะแสดงหน้าจอที่แสดงรายละเอียดของการตรวจสอบท่านั่งว่าต้องทำอย่างไรบ้าง

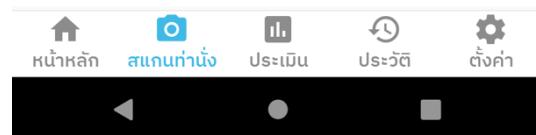
X

## ระบบตรวจสอบท่านั่ง

- ใช้รูปเก็บเนื้องคุณภาพด้านข้างอย่างชัดเจน
- ไม่มีสิ่งของบดบังร่างกายของคุณ เพราะทำให้การประเมินคาดเคลื่อนได้

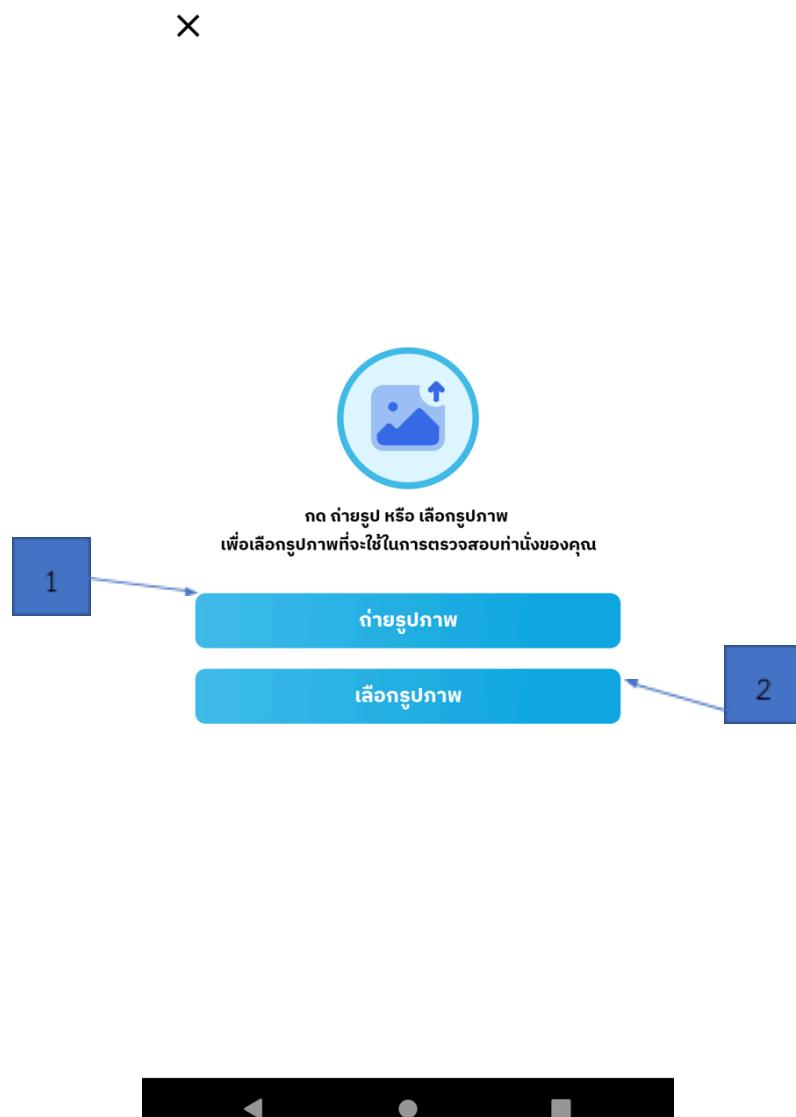


เริ่มประเมิน



ภาพที่ 68 หน้าจอรายละเอียดก่อนการตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน

2.1.19 จากภาพที่ 18 เมื่อคด เริ่มประเมิน จะแสดงหน้าจอที่มีสองปุ่มคือ 1. ถ่ายรูปภาพ 2. เลือกรูปภาพ ผู้ใช้สามารถเลือกรูปแบบของรูปภาพได้



ภาพที่ 69 หน้าจอเลือกรูปภาพตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน

2.1.20 เมื่อกดเลือกเมนูจากภาพที่ 19 และเลือกรูปภาพหรือถ่ายรูปเสร็จสิ้นจะแสดงรูปภาพนั้น และกดอัปโหลดรูปภาพต่อไปเพื่อรอผลการประเมิน

X



ถ่ายรูปใหม่

เปลี่ยนรูปภาพ

อัปโหลดรูปภาพ



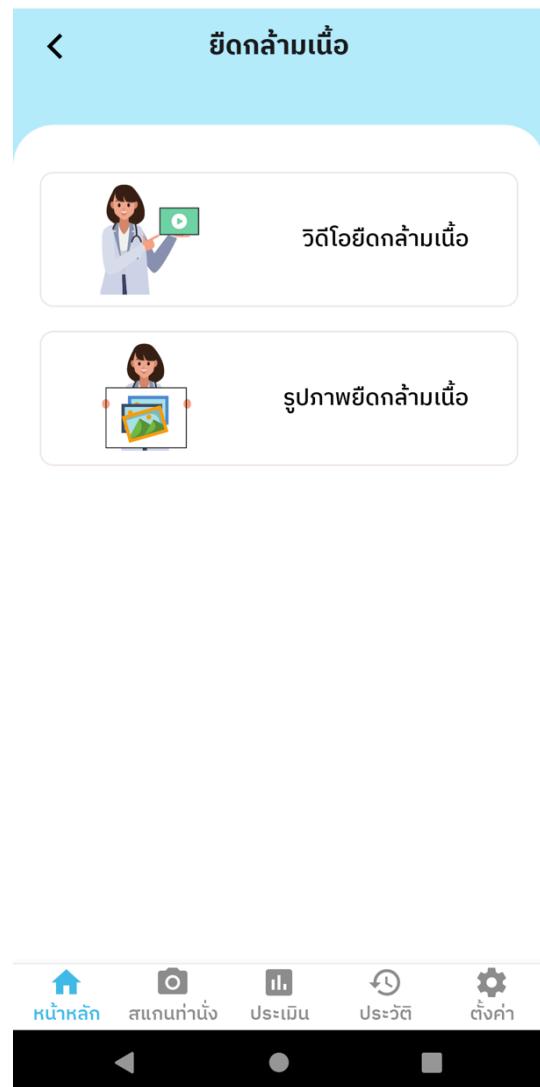
ภาพที่ 70 หน้าจอแสดงรูปภาพที่เลือกเพื่อตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน

2.1.21 เมื่อกดอัปโหลดรูปภาพ จากภาพที่ 20 จะแสดงผลลัพธ์การตรวจสอบท่านี้ ดังนี้ 1. กราฟแสดงจุดข้อต่อ 2. ตารางแสดงองศาของมุม 3. แสดงผลการวิเคราะห์



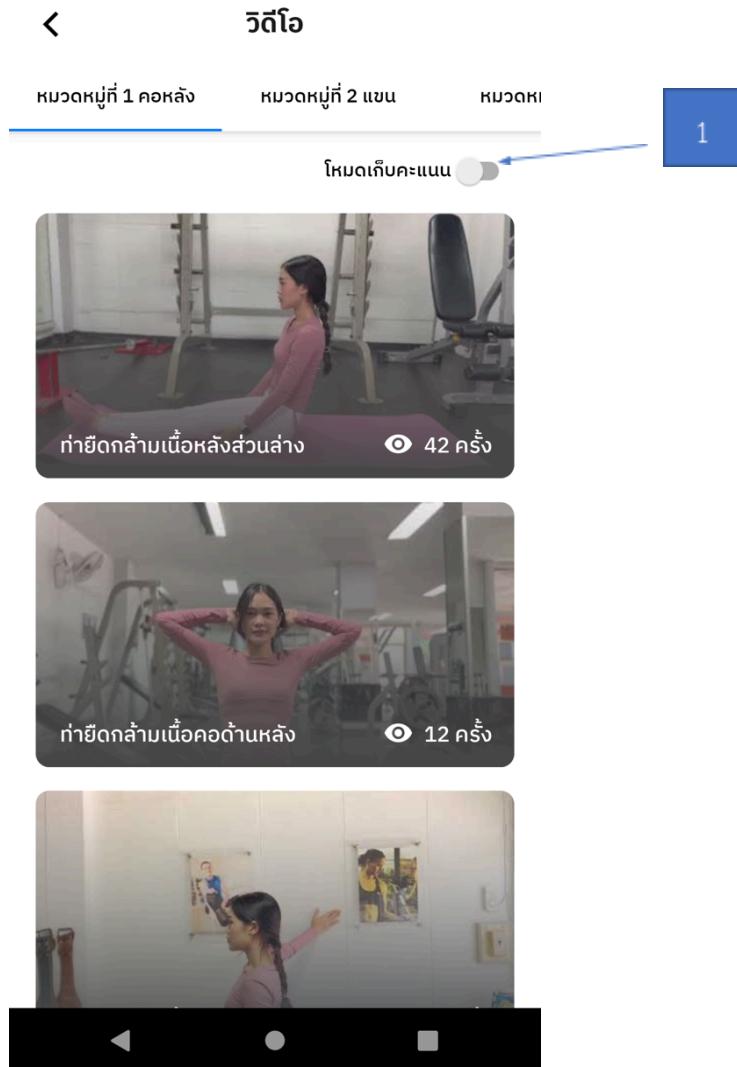
ภาพที่ 71 หน้าจอแสดงผลรายละเอียดการตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน

2.1.22 เมื่อกดเลือกเมนูจากภาพที่ 19 และเลือกรูปภาพหรือถ่ายรูปเสร็จสิ้นจะแสดงรูปภาพนั้น และกดอัปโหลดรูปภาพต่อไปเพื่อรอผลการประเมิน



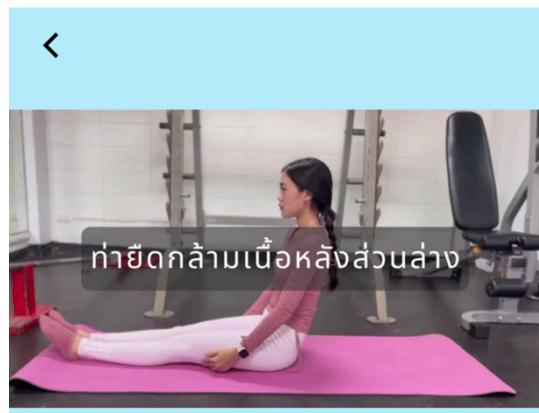
ภาพที่ 72 หน้าจอ yึดกล้ามเนื้อแอปพลิเคชัน

2.1.23 เมื่อกดเลือกเมนูวิธีโดยยึดกล้ามเนื้อจากภาพที่ 22 จะแสดงคลิปวิดีโอ โดยมี 3 หมวดหมู่ดังนี้ 1. คอหลัง 2. แขน 3.ขา ในเมนูนี้จะมีหมวดเก็บคะแนนในกรณีที่ต้องการเก็บคะแนนในการดูวิดีโอ สามารถกดเปิดได้ โดยคลิกที่ 1. หมวดเก็บคะแนน



ภาพที่ 73 หน้าจอแสดงวิดีโดยยึดกล้ามเนื้อแอปพลิเคชัน

2.1.24 เมื่อกดดูวิดีโอด้วยภาพที่ 23 กรณีที่ไม่ได้เปิดโหมดเก็บคะแนนจะเป็นการดูคลิปวิดีโอปกติ



### กำยัดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

อัปโหลดเมื่อ วันที่ 15 ก.ย. 23 13:34

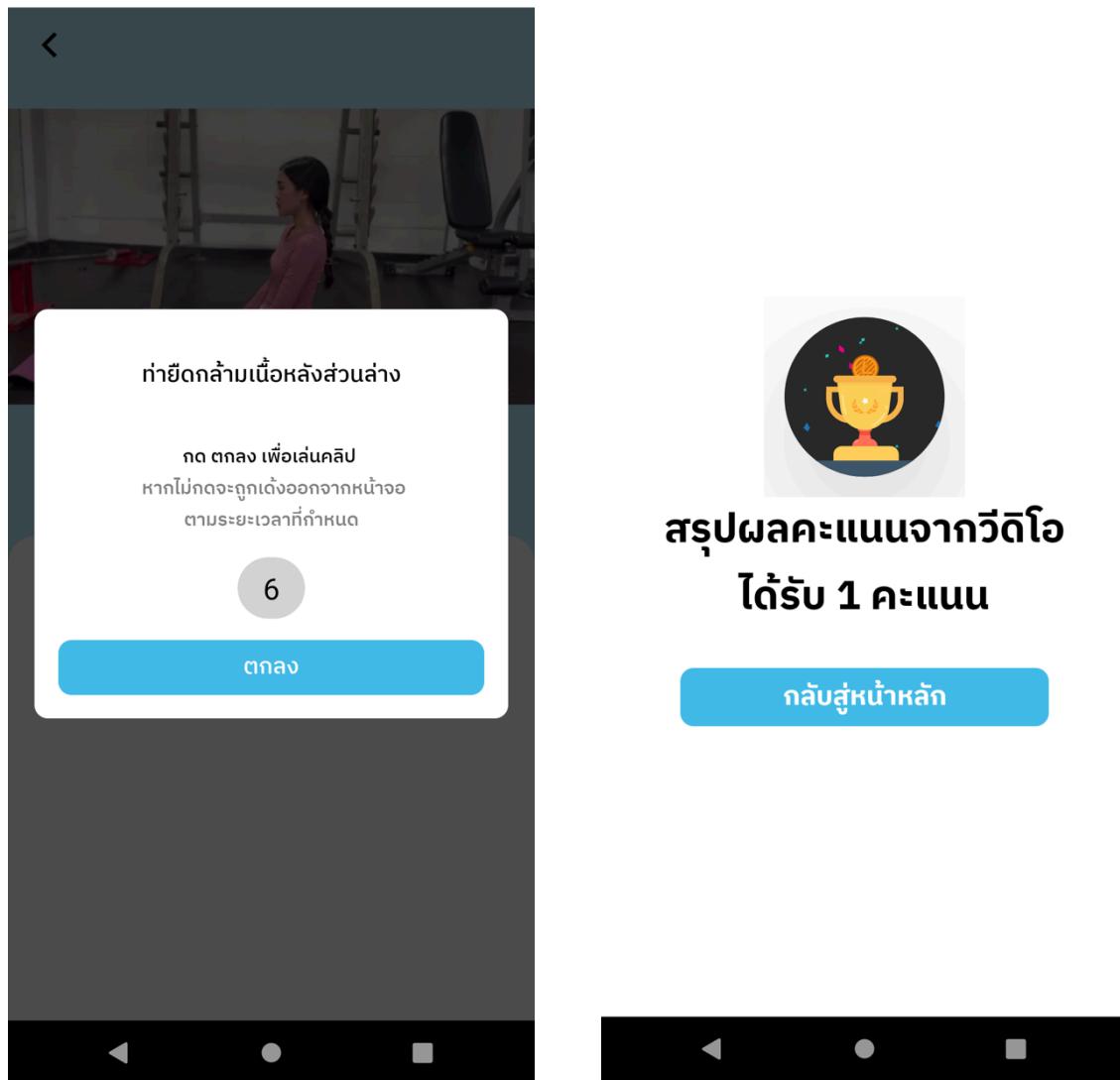
การตุ 43 ครั้ง

คำอธิบาย :



ภาพที่ 74 หน้าจอเล่นวิดีโອกรณ์ไม่เปิดโหมดเก็บคะแนนแอปพลิเคชัน

2.1.25 เมื่อกดดูวิดีโอจากภาพที่ 23 กรณีที่เปิดใหม่เด็กจะแนน จะมีการตรวจจับการอูในหน้าจอด้วย โดยจะมีหน้าต่างเด้งขึ้นและจับเวลาอยหลัง 10 วิ หากไม่กด 1. ตกลง ภายในระยะเวลาที่กำหนดจะถูกย้อนกลับไปยังหน้าก่อนหน้าทันที หากกดทันภายในระยะเวลาที่กำหนดจะได้รับคะแนนการดูวิดีโอนี้



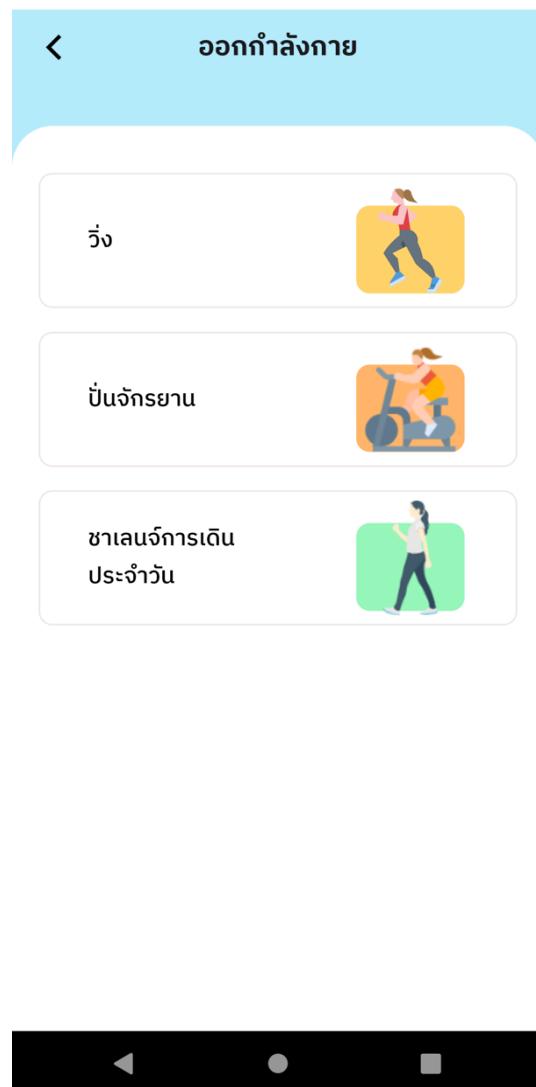
ภาพที่ 75 หน้าจอวิดีโອกรณีเปิดใหม่เด็กแนนแอปพลิเคชัน

- 2.1.26 เมื่อกดเลือกเมนูรูปภาพยึดกล้ามเนื้อจากภาพที่ 22 จะรูปภาพ โดยมี 3 หมวดหมู่ดังนี้ 1. คอหลัง  
2. แขน 3.ขา และสามารถกดดูรายละเอียดรูปภาพยึดกล้ามเนื้อได้



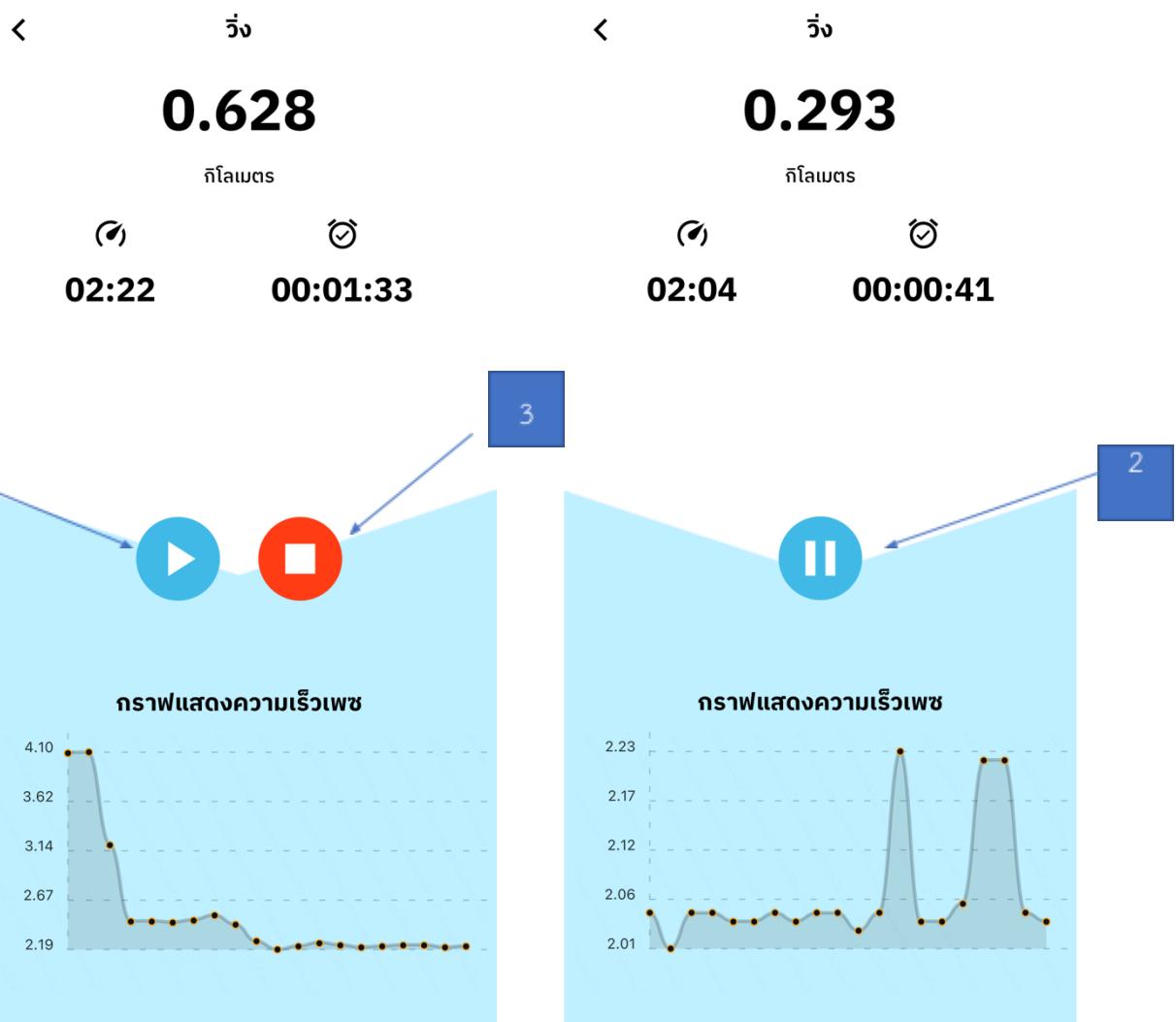
ภาพที่ 76 หน้าจอแสดงรูปภาพยึดกล้ามเนื้อแอปพลิเคชัน

2.1.27 เมื่อกดเลือกเมนูออกกำลังกายจากภาพที่ 9 จะแสดงเมนูการออกกำลังกายทั้ง 3 ดังนี้ 1. วิ่ง 2. ออกกำลังกาย 3. ชาเลนจ์การเดินประจำวัน



ภาพที่ 77 หน้าจอออกกำลังกายแอปพลิเคชัน

2.1.28 เมื่อกดเลือกเมนูวิ่งจากภาพที่ 27 จะเข้าสู่หน้าวิ่ง สามารถกด 1. START 2. PAUSE 3. STOP โดยจะมีสถานะแจ้งดังนี้ ระยะทางการวิ่งหน่วยเป็นกิโลเมตร หน่วยการวิ่งเพช ระยะเวลาการวิ่ง และแสดงกราฟความเร็วเพชระยะเวลา 20 วินาที ช่วงเวลาหนึ่ง



ภาพที่ 78 หน้าจอการวิ่งแอปพลิเคชัน

2.1.29 เมื่อกดเลือก STOP จากภาพที่ 28 หลังจากวิ่งเสร็จสิ้น ระบบคำนวณคะแนน และแสดงรายละเอียดผลลัพธ์การวิ่ง และคะแนนที่ได้รับ



**สรุปผลคะแนน**  
**6 คะแนน**

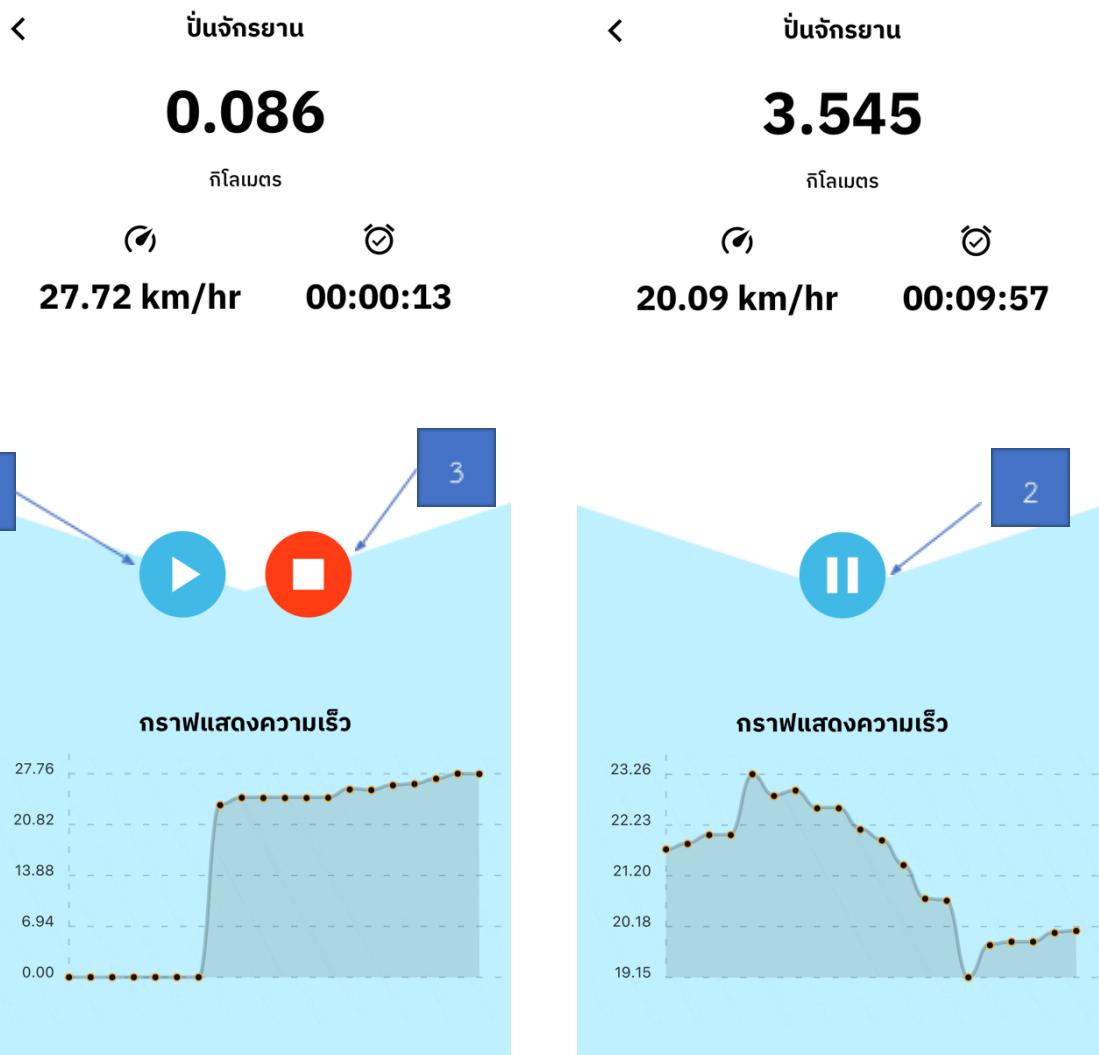
99 ระยะทางก้าว 0.628 KM

⌚ ระยะเวลา ก้าว 00:01:33 HR

กลับสู่หน้าหลัก

ภาพที่ 79 หน้าจอแสดงผลลัพธ์การวิ่งแอปพลิเคชัน

- 2.1.30 เมื่อกดเลือกเมนูปั่นจักรยานจากภาพที่ 27 จะเข้าสู่หน้าปั่นจักรยาน สามารถกด 1. START  
 2. PAUSE 3. STOP โดยจะมีสถานะแจ้งดังนี้ ระยะทางการปั่นจักรยานหน่วยเป็นกิโลเมตร ความเร็วหน่วย กิโลเมตรต่อชั่วโมง ระยะเวลาการปั่นจักรยาน และแสดงกราฟความเร็วระยะเวลา 20 วินาที ช่วงเวลาหนึ่ง หากกด STOP จะเป็นการแสดงผลการปั่นจักรยานดังภาพที่ 29



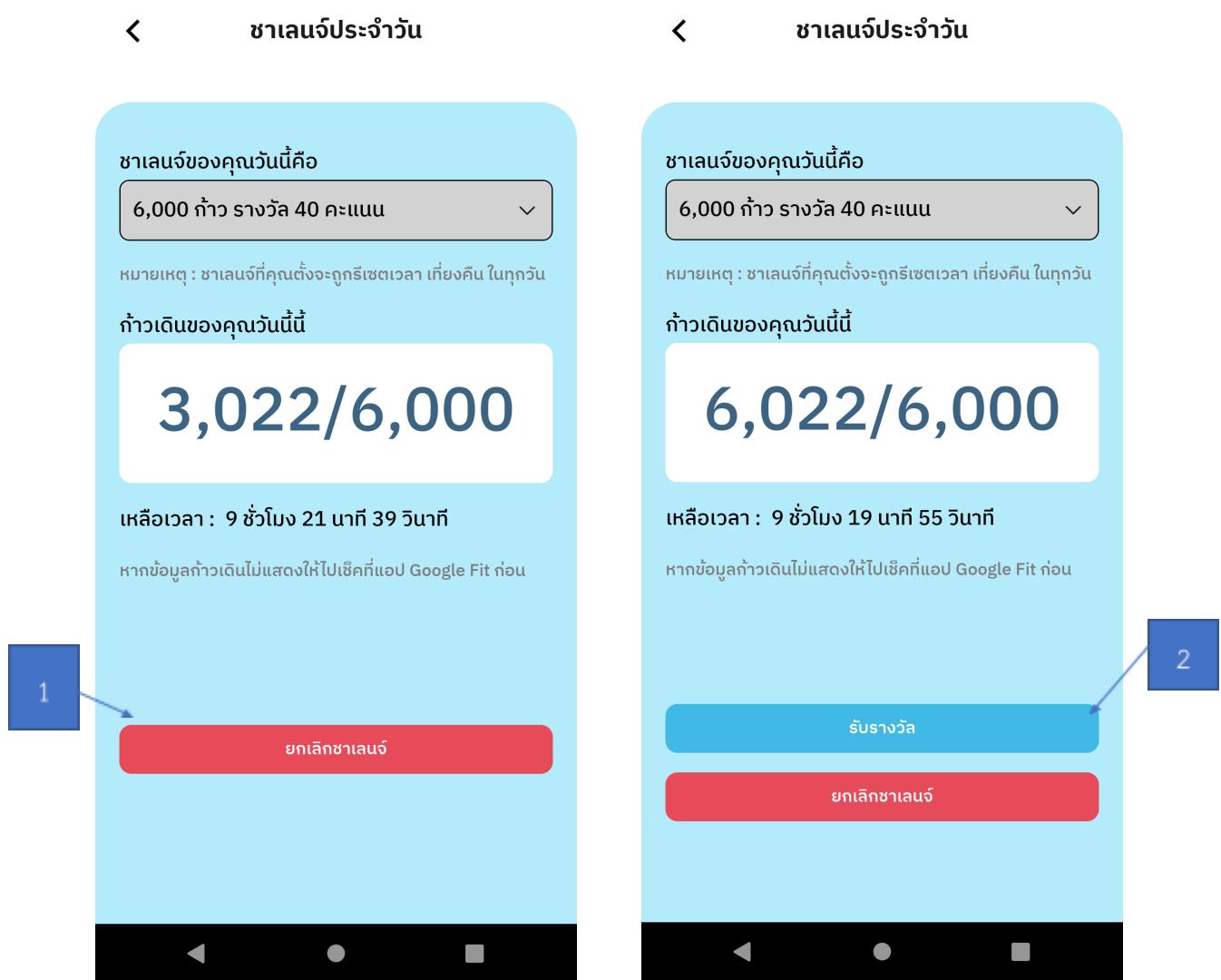
ภาพที่ 80 หน้าจอการปั่นจักรยานแอปพลิเคชัน

2.1.31 เมื่อกดเลือกเมนูชาเลนจ์ประจำวันจากภาพที่ 27 จะเข้าสู่หน้าชาเลนจ์ประจำวัน ก้าวเดินจะถูกตีงมาจาก Google Fit API ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเชื่อมต่อ กับ Google Fit ที่เมนูตั้งค่า เชื่อมต่อ Google Fit ในหน้านี้สามารถตั้งชาเลนจ์การเดินประจำวันได้ หากทำสำเร็จจะได้รับคะแนน ทำได้หนึ่งครั้งต่อวันเท่านั้น



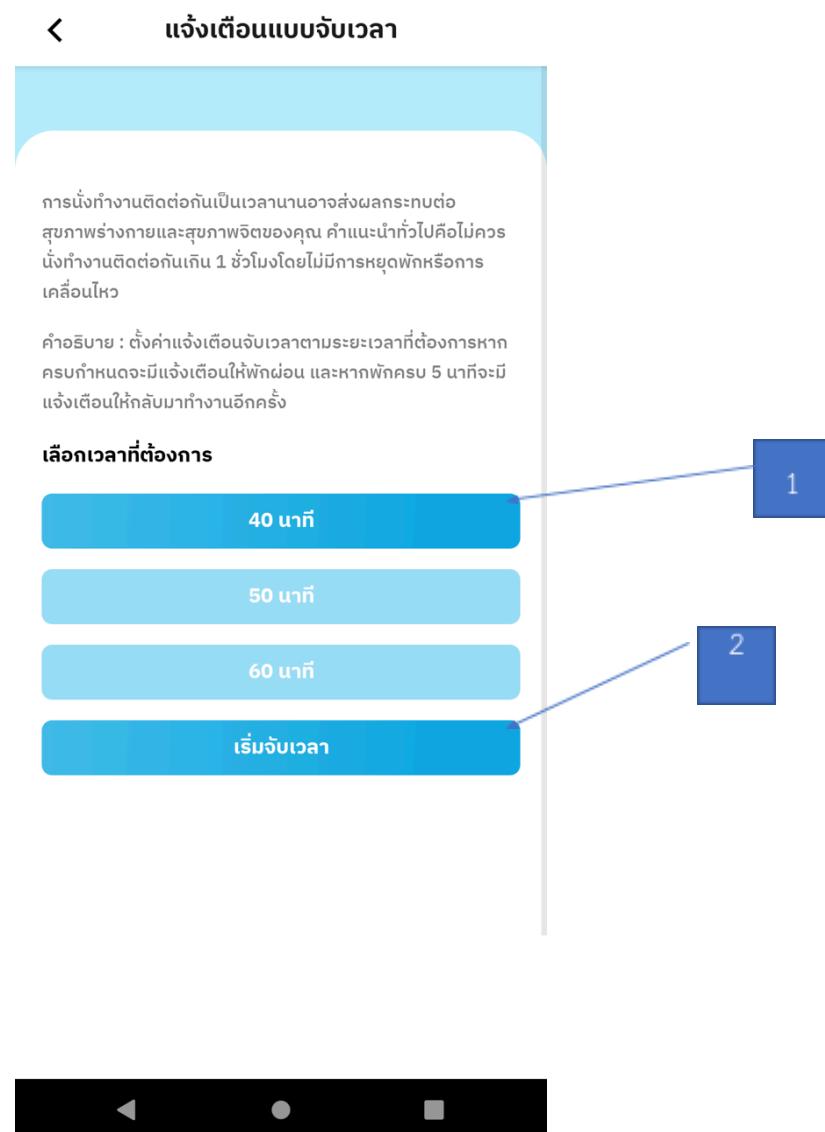
ภาพที่ 81 หน้าจอชาเลนจ์การเดินประจำวันแอปพลิเคชัน

2.1.32 จากภาพที่ 31 หากเลือกจำนวนก้าวเดินชาเลนจ์ประจำวันแล้ว จะแสดงหน้าจอตั้งภาพด้านล่างนี้  
สามารถกด 1. ยกเลิกชาเลนจ์ 2. รับรางวัลเพื่อรับคะแนน



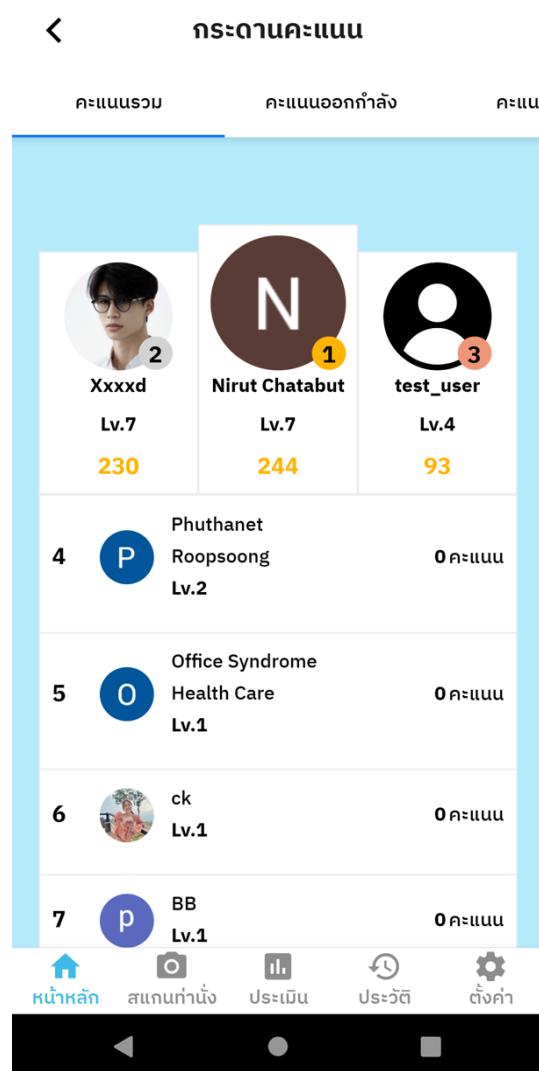
ภาพที่ 82 หน้าจอชาเลนจ์การเดินขณะกำลังชาเลนจ์แอปพลิเคชัน

2.1.33 เมื่อกดเมนูแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแบบจับเวลา จากภาพที่ 9 จะเข้ามายังหน้าแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแบบจับเวลา สามารถ 1. กดเลือกเวลาที่ต้องการ 2. กดเริ่มจับเวลา



ภาพที่ 83 หน้าจอการแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแอปพลิเคชันแบบจับเวลา

2.1.34 เมื่อกดเลือกเมนูอันดับของคุณจะแสดงกราฟรายเดือนคะแนน โดยแบ่งโหมดหมุนของคะแนนดังนี้  
คะแนนรวม คะแนนออกกำลังกาย คะแนนวิธีโอ



ภาพที่ 84 หน้าจอกำหนดรายเดือนคะแนนแอปพลิเคชัน

2.1.35 เมื่อกดเลือกเมนูอันดับถูกทั้งหมดในสาระน่ารู้ จากภาพที่ 9 จะแสดงรายการของบทความสาระน่ารู้ทั้งหมด



ภาพที่ 85 ภาพหน้าจอสาระน่ารู้ทั้งหมดแอปพลิเคชัน

2.1.36 เมื่อกดเลือกเลือกสาระน่ารู้ จากภาพที่ 35 จะแสดงรายละเอียดข้อมูล



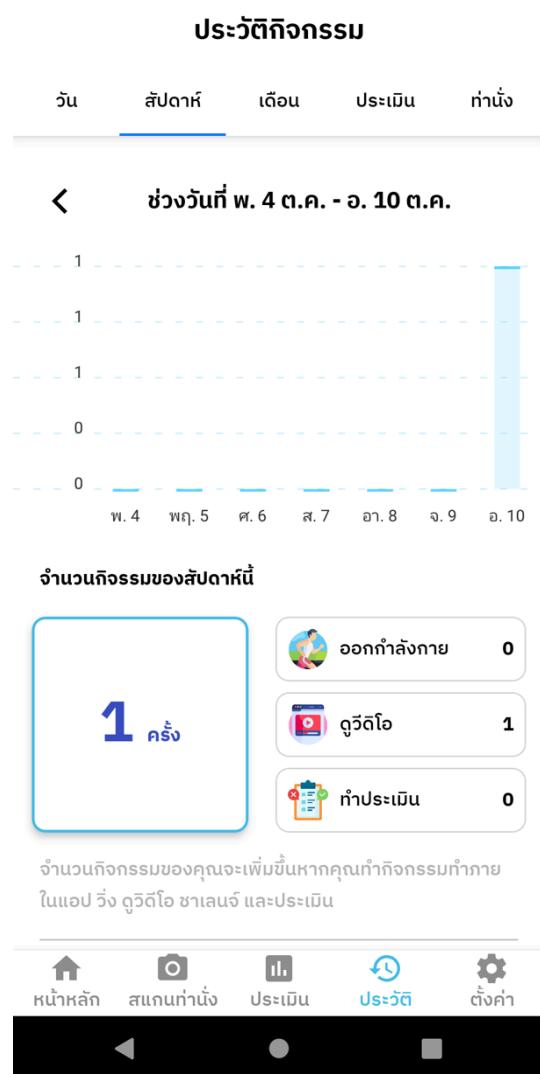
ภาพที่ 86 หน้าจอรายละเอียดสาระน่ารู้แอปพลิเคชัน

2.1.37 เมื่อคุณเลือกเมนูประวัติที่แท็บเมนูด้านล่างจะแสดงหน้าจอประวัติกิจกรรมที่ทำภายในแอป จะมีเมนูย่อยดังนี้ 1.วัน 2.สัปดาห์ 3.เดือน 4.ประเมิน 5.ท่านั่ง เวลากดมาที่เมนูนี้จะแสดงกิจกรรมประจำวันนั้น ก่อน ดังรูปภาพ



ภาพที่ 87 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายวันแอปพลิเคชัน

2.1.38 เมื่อกดเลือกเมนูสัปดาห์ที่หน้าจอเมนูประวัติ จะแสดงกิจกรรมรายสัปดาห์นั้น ๆ



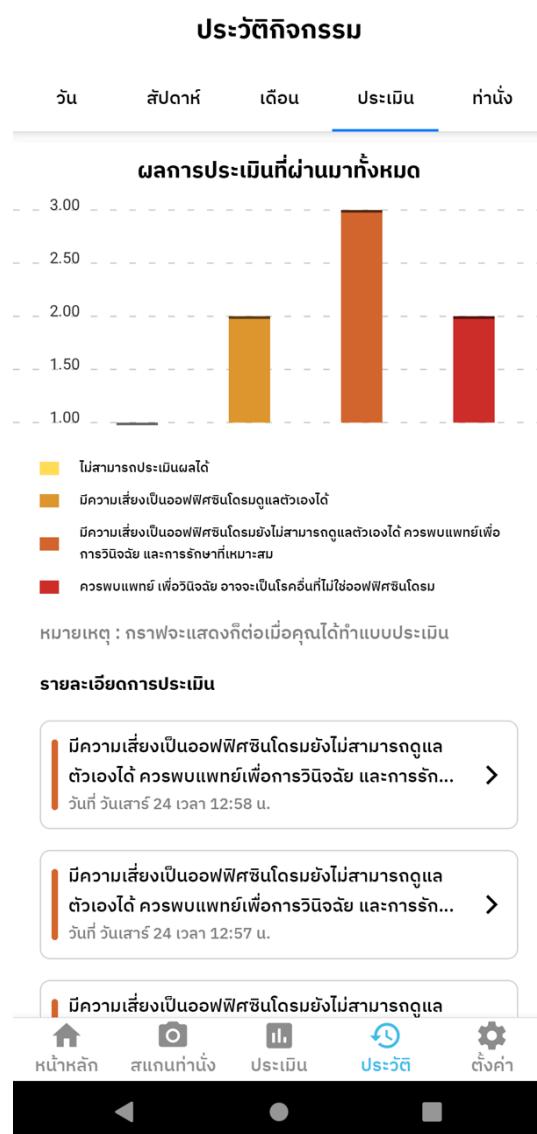
ภาพที่ 88 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายสัปดาห์แอปพลิเคชัน

2.1.39 เมื่อกดเลือกเมนูสัปดาห์ที่หน้าจอเมนูเดือน จะแสดงกิจกรรมรายเดือนนั้น ๆ



ภาพที่ 89 หน้าจอแสดงประวัติกิจกรรมรายเดือนแอปพลิเคชัน

### 2.1.40 เมื่อกดเลือกเมนูประเมิน จะแสดงรายการประเมินที่ผ่านมาทั้งหมด



ภาพที่ 90 หน้าจอแสดงรายการประเมินทั้งหมดแอปพลิเคชัน

2.1.41 เมื่อกดเลือกรายการประเมินจากภาพที่ 40 จะแสดงรายละเอียดการประเมินนั้น ๆ



### ผลการประเมินที่กำ

วันเสาร์ 24 เวลา 12:58 น.

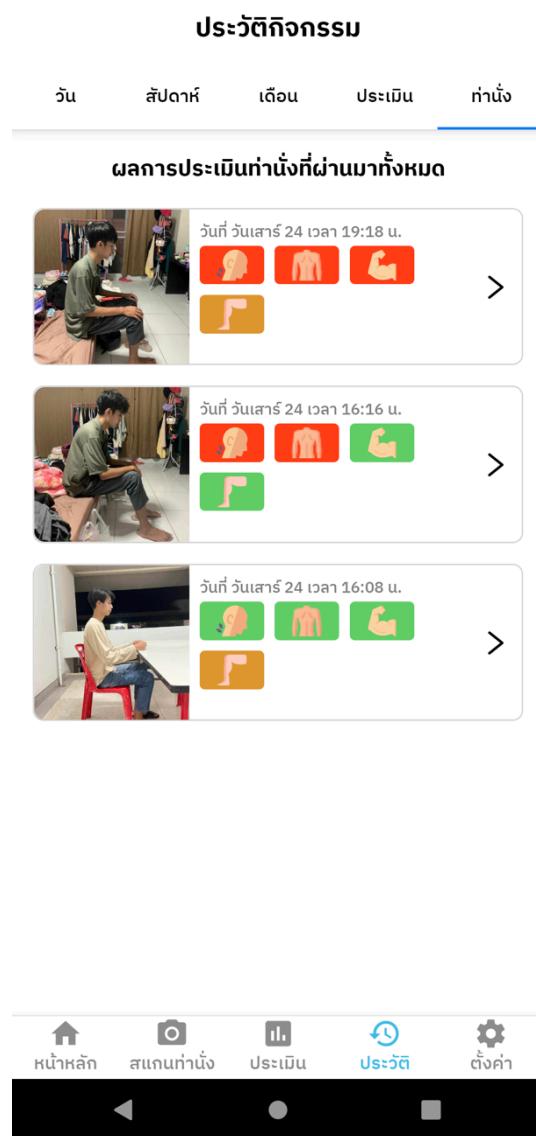
**มีความเสี่ยงเป็นอ่อนฟิสิกส์โดยรวมยังไม่สามารถลดแล้วตัวเองได้ ควรพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม**

ข้อ	คำตาม	คำตอบ
1	คุณมีอาการปวดคอ ปวดก้างอยอย	ใช่
2	คุณมีอาการปวดหัว โดยปวดจากต้นคอขึ้นมา	ใช่
3	คุณมีอาการปวดบ่า ปวดไหล่ หรือปวดหลัง ส่วนบน	ใช่
4	คุณมีอาการปวดร้าวจากบ่า, ไหล่ หรือหลัง ส่วนบนลงไปที่แขน	ใช่
5	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวครอ เช่น ก้มคอ อุ้ย คอ คุณรู้สึกดึง หรือมีอาการปวดมากขึ้น	ใช่
6	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวไหล่ บ่า คุณรู้สึกตึง หรือมีอาการปวดมากขึ้น	ใช่
7	เมื่อคุณกดที่บริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่า หลัง หรือ บริเวณที่มีอาการปวด คุณจะรู้สึกเจ็บ และมีอาการปวดตื้อ ๆ หรือปวดร้าวไปบริเวณอื่น เช่น กดเข็ปที่กล้ามเนื้อต้นคอ ปวดร้าวไปที่ศีรษะ กดเข็ปกล้ามเนื้อบ่า ไหล่ ปวดร้าวไปที่แขน	ใช่
8	คุณใช้ค้อนพิวเตอร์ / มือถือ / แท็บเล็ต ต่อ เมื่อถูกมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	ใช่
9	คุณนั่งทำงาน นั่งประชุม ต่อเนื่องมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	ไม่ใช่



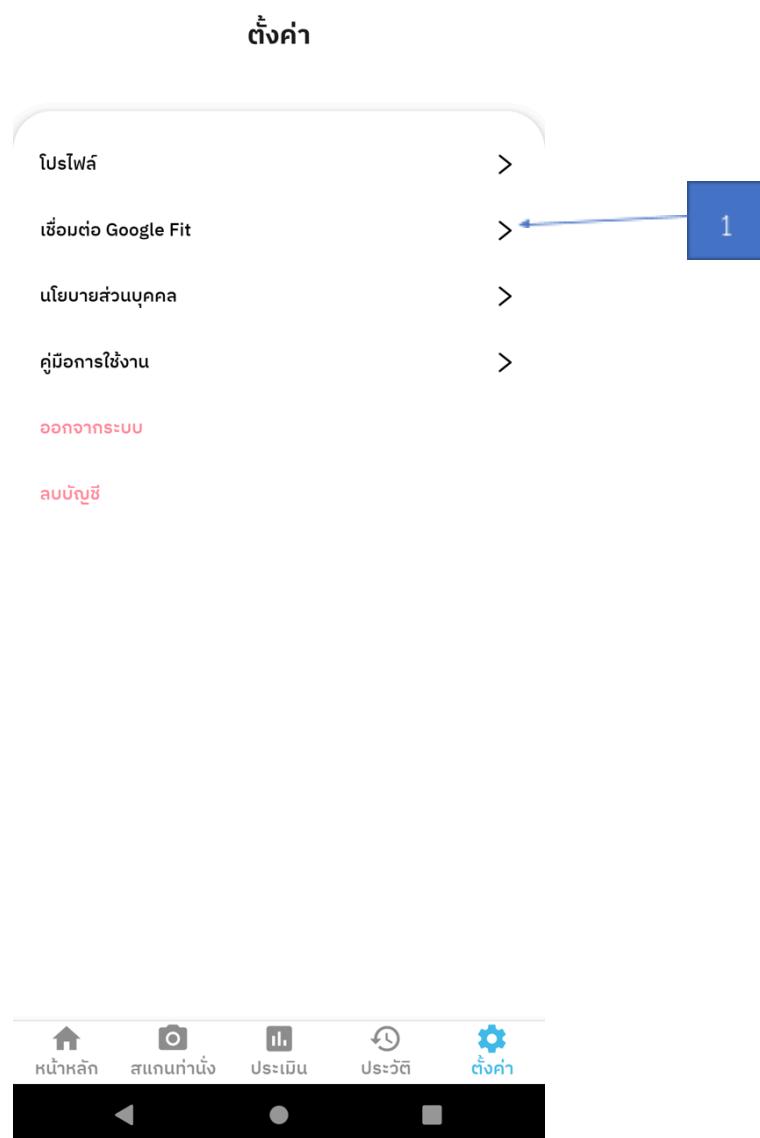
ภาพที่ 91 หน้าจอแสดงรายละเอียดการประเมินแบบพลีเคชัน

2.1.42 เมื่อกดเลือกเมนูทั้งหมด จะแสดงรายการตรวจสอบท่านั่งที่ผ่านมาทั้งหมด



ภาพที่ 92 หน้าจอแสดงรายการตรวจสอบท่านั่งแอปพลิเคชัน

2.1.43 หากต้องการเชื่อมต่อกับ Google Fit ให้เลือกเมนู 1. เชื่อมต่อ Google Fit ที่ภายในเมนูตั้งค่า



ภาพที่ 93 หน้าจอรายการตั้งค่าแอปพลิเคชัน

2.1.44 เมื่อกดเข้าเข้ามาที่เมนูเชื่อมต่อ Google Fit จากภาพที่ 43 จะแสดงข้อความและปุ่มกดเชื่อมต่อ  
สามารถเชื่อม และยกเลิกการเชื่อมต่อภายใต้หน้านี้

**Google Fit**

เราให้ความสำคัญกับความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของผู้ใช้งาน ดังนั้นเราขอแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับนโยบายการเชื่อมต่อ Google Fit สำหรับแอปของเราร้าดังนี้:

- ข้อมูลการเข้าถึง Google Fit:** เพื่อให้แอปของเราราบเด็ง ข้อมูลการออกกำลังกายและข้อมูลสุขภาพที่เกี่ยวข้องจาก Google Fit ได้ เราจะขอสิทธิในการเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องท่านนั้น เนื่องจากสิทธิ์ในการออกกำลังกายและข้อมูลสุขภาพที่เกี่ยวข้องท่านนั้น เป็นข้อมูลกิจกรรมการเคลื่อนไหว เช่น จำนวนก้าวเดิน โดยเราจะไม่เข้าถึงข้อมูลส่วนตัวอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและสุขภาพของคุณ
- การใช้ข้อมูล:** ข้อมูลที่เราเข้าถึงจาก Google Fit จะถูกใช้เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพและประสิทธิภาพของแอปของเราราบเด็ง เราอาจใช้ข้อมูลเหล่านี้เพื่อแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สร้างรายงานสถิติ เพิ่มประสิทธิภาพในการแนะนำกิจกรรม
- ความปลอดภัย:** เราให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของข้อมูลของคุณ และของเราราบเด็งดำเนินการรักษาข้อมูลที่เราเข้าถึงจาก Google Fit ในรูปแบบที่เป็นส่วนตัวและปลอดภัย เราจะไม่เปิดเผยข้อมูลของคุณแก่บุคคลที่สาม และจะใช้มาตรการที่เหมาะสมในการปกป้องข้อมูลของคุณ

**1**

ยกเลิกการเชื่อมต่อ

ภาพที่ 94 หน้าจอเชื่อมต่อ Google Fit แอปพลิเคชัน

2.1.45 เมื่อกดเมนูนโยบายส่วนบุคคลจะแสดง ข้อมูลที่ทางแอปพลิเคชันต้องการเก็บ และหากผู้ใช้งานไม่ยินยอมแล้วสามารถกด ลบบัญชี จะเป็นการลบบัญชีของผู้ใช้งาน ข้อมูลทั้งหมดจะหายไป

## ◀ การยืนยันให้ข้อมูล

### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อการดำเนินการและการให้บริการในแอป อาจจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อผู้ใช้งาน วันเดือนปีเกิด อีเมล รูปภาพโปรไฟล์ Google ID หากล็อกอินผ่าน Google โดยจะใช้ข้อมูลเหล่านี้เพื่อแสดงข้อมูลกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้ใช้งานในการใช้แอปเท่านั้น

### 2. การใช้ข้อมูล

ใช้ข้อมูลส่วนบุคคลที่เก็บรวบรวมเพื่อการแสดงข้อมูลกิจกรรมต่าง ๆ ภายในแอป และเพื่อการให้บริการที่ดีขึ้นต่อผู้ใช้งาน

### 3. การรักษาข้อมูล

เก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้งานอย่างเหมาะสม และจะลบข้อมูลที่ไม่จำเป็นตามนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

การติดต่อ หากคุณมีคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล โปรดติดต่อที่ [phuthanet.r@kkumail.com]

คุณยังสามารถเข้าใจในนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) นี้ และยอมรับการเก็บรวบรวมและการใช้ข้อมูลของคุณตามเงื่อนไขที่ได้ระบุไว้ในนโยบายนี้ ขอบคุณที่ใช้แอปและสนับสนุนนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

ลบบัญชี

## ◀ การยืนยอมให้ข้อมูล



Office Syndrome Treatment with AI

ความสำคัญกับความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้งาน ดังนั้น ขอแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) สำหรับแอปนี้ดังนี้:

### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อการดำเนินการและการให้บริการในแอป อาจจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อผู้ใช้งาน วันเดือนปีเกิด อีเมล รูปภาพโปรไฟล์ Google ID หากล็อกอินผ่าน Google โดยจะใช้ข้อมูลเหล่านี้เพื่อแสดงข้อมูลกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้ใช้งานในการใช้แอปเท่านั้น

### 2. การใช้ข้อมูล

ใช้ข้อมูลส่วนบุคคลที่เก็บรวบรวมเพื่อการแสดงข้อมูลกิจกรรมต่าง ๆ ภายในแอป และเพื่อการให้บริการที่ดีขึ้นต่อผู้ใช้งาน

### 3. การรักษาข้อมูล

เก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้งานอย่างเหมาะสม และจะลบข้อมูลที่ไม่จำเป็นตามนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

การติดต่อ หากคุณมีคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล โปรดติดต่อที่

[phuthanet.r@kkumail.com]

คุณยังสามารถเข้าใจในนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) นี้ และยอมรับการเก็บรวบรวมและการใช้ข้อมูลของคุณตามเงื่อนไขที่ได้ระบุไว้ในนโยบายนี้ ขอบคุณที่ใช้แอปและสนับสนุนนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

ภาพที่ 95 หน้าจอแสดงนโยบายส่วนบุคคลแอปพลิเคชัน

2.1.46 สามารถดูคู่มือการใช้งานได้ที่เมนู คู่มือการใช้งาน จากภาพที่ 43



## คู่มือการใช้งาน

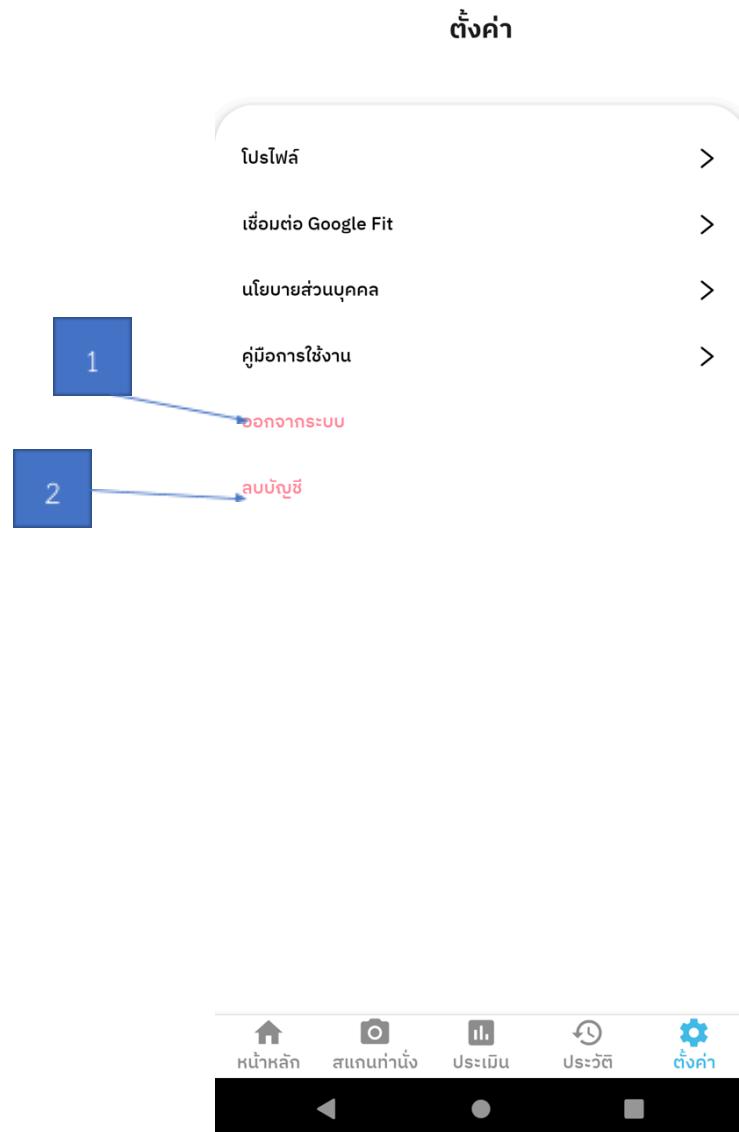


ถูมือ 1 การใช้การประเมินท่าผ่านให้ได้ประสิทธิภาพ  
สูงสุด



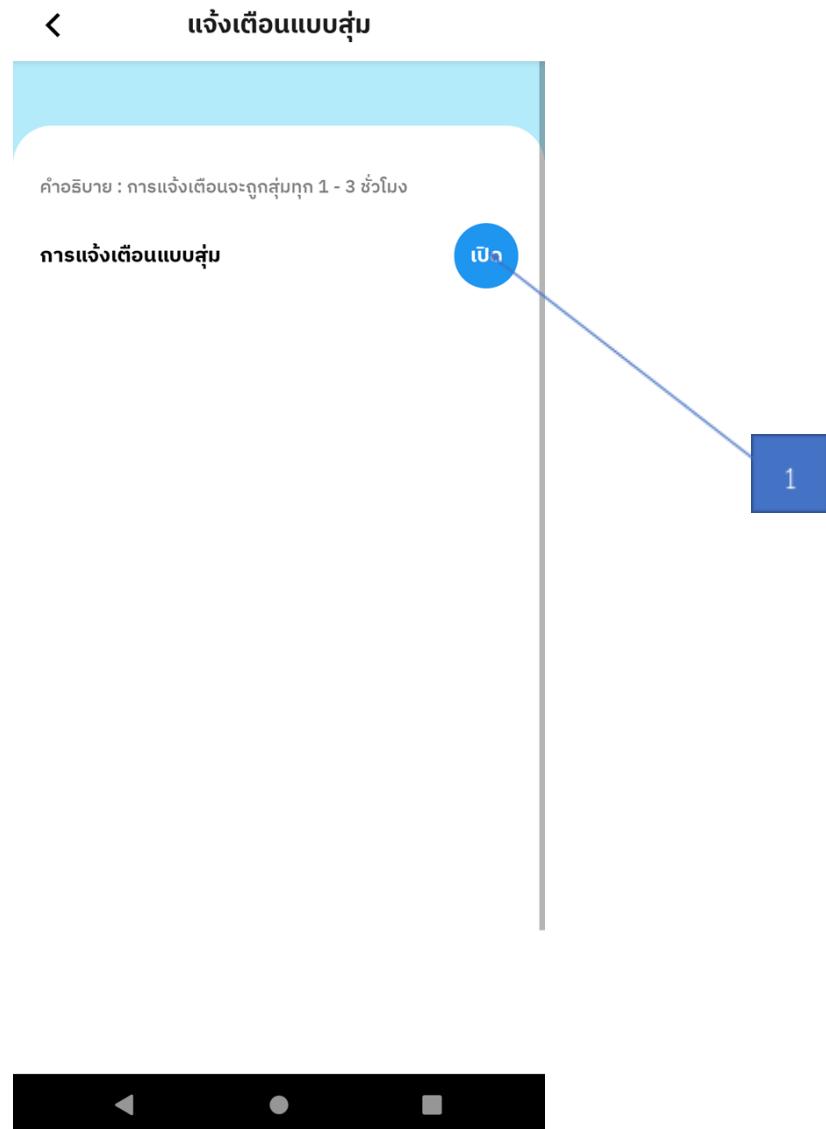
ภาพที่ 96 หน้าจอแสดงคู่มือการใช้งานแอปพลิเคชัน

- 2.1.47 หากต้องการออกจากระบบ ให้กดเลือก 1. ออกจากระบบ และหากต้องการลบบัญชีให้กดเลือก  
2. ลบบัญชี



ภาพที่ 97 หน้าจอตั้งค่าออกจากระบบและลบบัญชีแอปพลิเคชัน

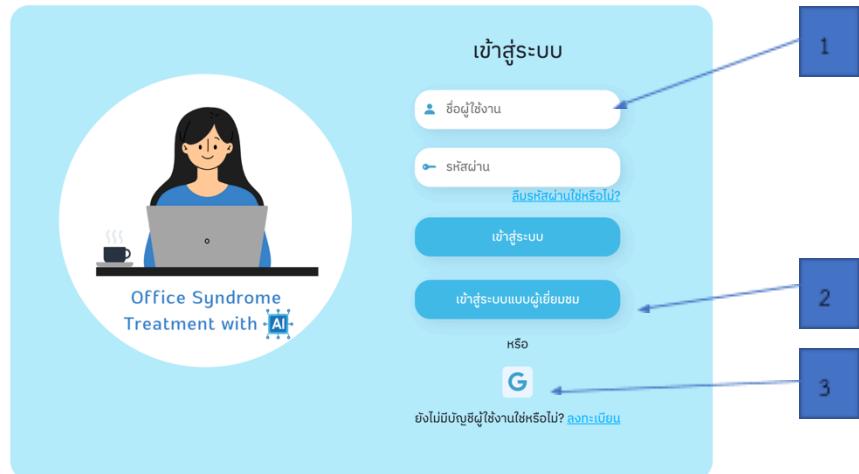
2.1.48 เมื่อกดเมนูแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแบบสุ่ม จากภาพที่ 9 จะเข้ามายังหน้าแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแบบสุ่ม สามารถ 1. กดเปิดเพื่อรับแจ้งเตือน



ภาพที่ 98 หน้าจอการแจ้งเตือนการเคลื่อนไหวแอปพลิเคชันแบบสุ่ม

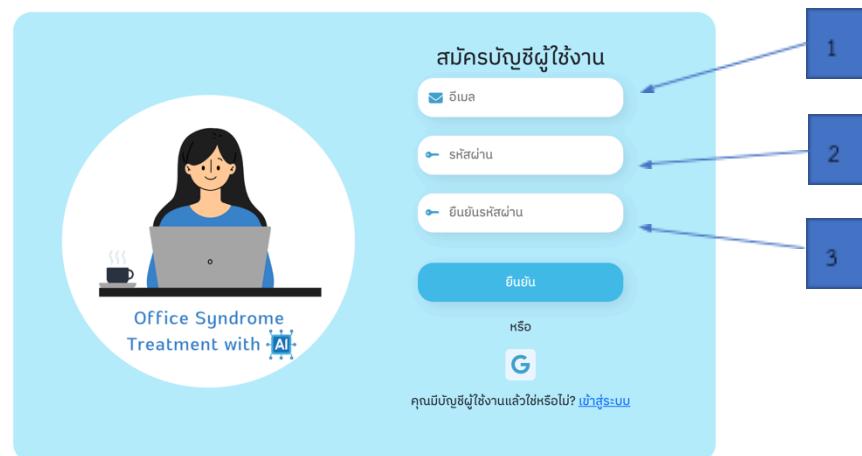
## 2.2 เว็บแอปพลิเคชันผู้ใช้งาน

2.2.1 เมื่อเปิดเว็บแอปพลิเคชั่นครั้งแรกจะพบหน้าจอการเข้าสู่ระบบ มีตัวเลือกให้ 1. เข้าสู่ระบบด้วยบัญชี (ต้องสมัครสมาชิกก่อน) 2. เข้าสู่ระบบด้วย Google 3. ใช้งานแอปพลิเคชันโดยไม่เข้าสู่ระบบ



ภาพที่ 99 หน้าจอเข้าสู่ระบบเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.2 หน้างานทะเบียนให้กรอกข้อมูลได้แก่ 1. อีเมล 2. รหัสผ่าน 3. ยืนยันรหัสผ่าน โดยทั้ง 3 ต้องกรอกถึงจะสามารถกด ยืนยันการลงทะเบียนได้



ภาพที่ 100 หน้าจอลงทะเบียนเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.3 หน่วยอมรับนโยบายส่วนบุคคล หลังจากการอภิปรายข้อมูลลงที่เบียนครบทั่วไป และกดยืนยันการลงที่เบียน จะมีการแสดงนโยบายส่วนบุคคลของแอปพลิเคชัน ต้องยอมรับถึงจะสามารถดำเนินการต่อได้



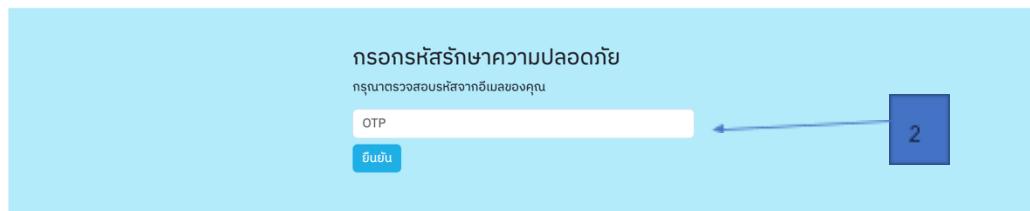
ภาพที่ 101 หน้าจออนนโยบายส่วนบุคคลเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.4 หน้าป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย เป็นการยืนยันตัวตนผ่านอีเมล โดยแอปพลิเคชันจะส่งรหัสยืนยัน OTP ตัวเลข 6 หลักไปยังอีเมลให้นำรหัสที่ได้รับมากรอกที่ 1. ช่องกรอกรหัส OTP เพื่อเสร็จสิ้นการลงทะเบเบียน หากยังไม่ได้รับรหัสสามารถกด 2. ส่งรหัสอีกครั้งเพื่อรับรหัส OTP ใหม่ได้



ภาพที่ 102 หน้าจอป้อนรหัสรักษาความปลอดภัย

- 2.2.5 หากผู้ใช้ลืมรหัสผ่าน สามารถแจ้งรีเซตรหัสผ่านได้ที่หน้าลืมรหัสผ่าน โดยกรอก 1. ช่องอีเมล หลังจากนั้นจะได้รับรหัส OTP 6 หลัก ให้นำมากรอก  
2. ช่องกรอก OTP และกดดำเนินการต่อ



ภาพที่ 103 หน้าจอลืมรหัสผ่านเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.6 หลังจากยืนยัน OTP การลืมรหัสผ่านสำเร็จ ก็จะแสดงหน้าจอตั้งค่ารหัสผ่านใหม่ ให้กรอกรหัสผ่านใหม่ที่ต้องการให้ตรงกันทั้งสองช่อง

เปลี่ยนแปลงรหัสผ่าน

รหัสผ่าน
ยืนยันรหัสผ่าน

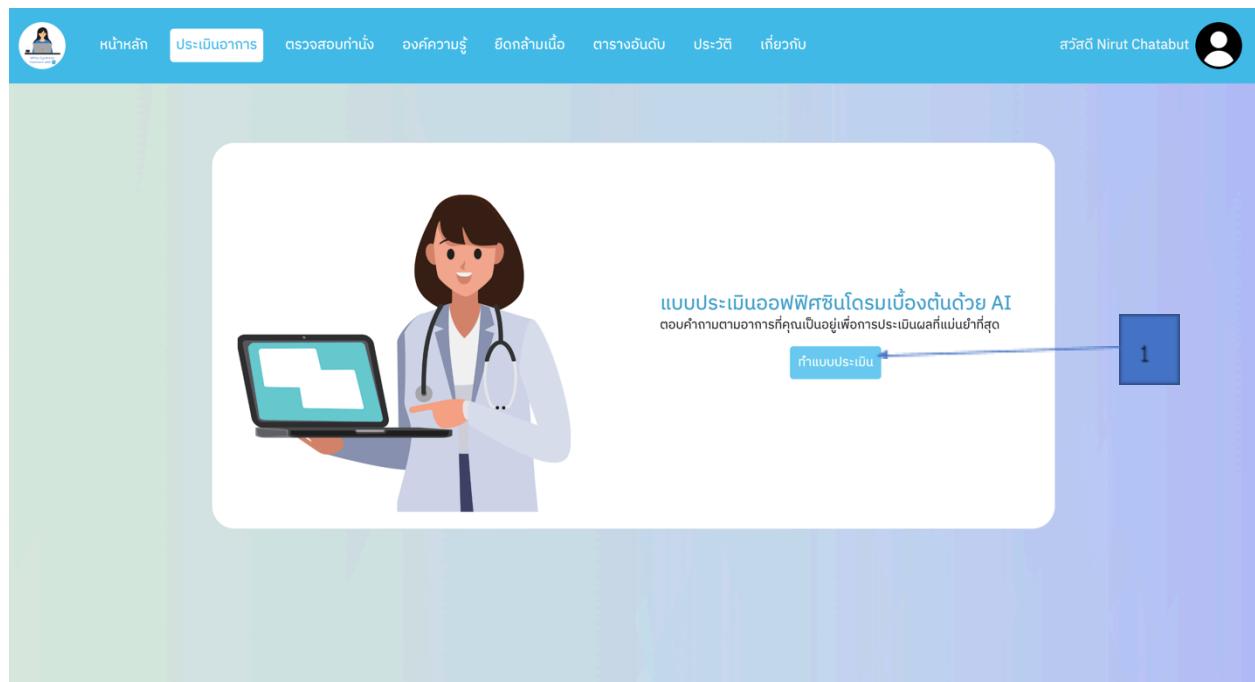
บันบัน

ภาพที่ 104 หน้าจอตั้งค่ารหัสผ่านเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.7 หลังจากเข้าสู่ระบบ หรือลงทะเบียนเสร็จสิ้นจะเข้าสู่หน้าหลักเว็บแอปพลิเคชัน หากต้องการประเมินความเสี่ยงของพิศธนโดร์มเบื้องต้น ให้เลือกไปยังเมนู 1.เริ่มประเมิน

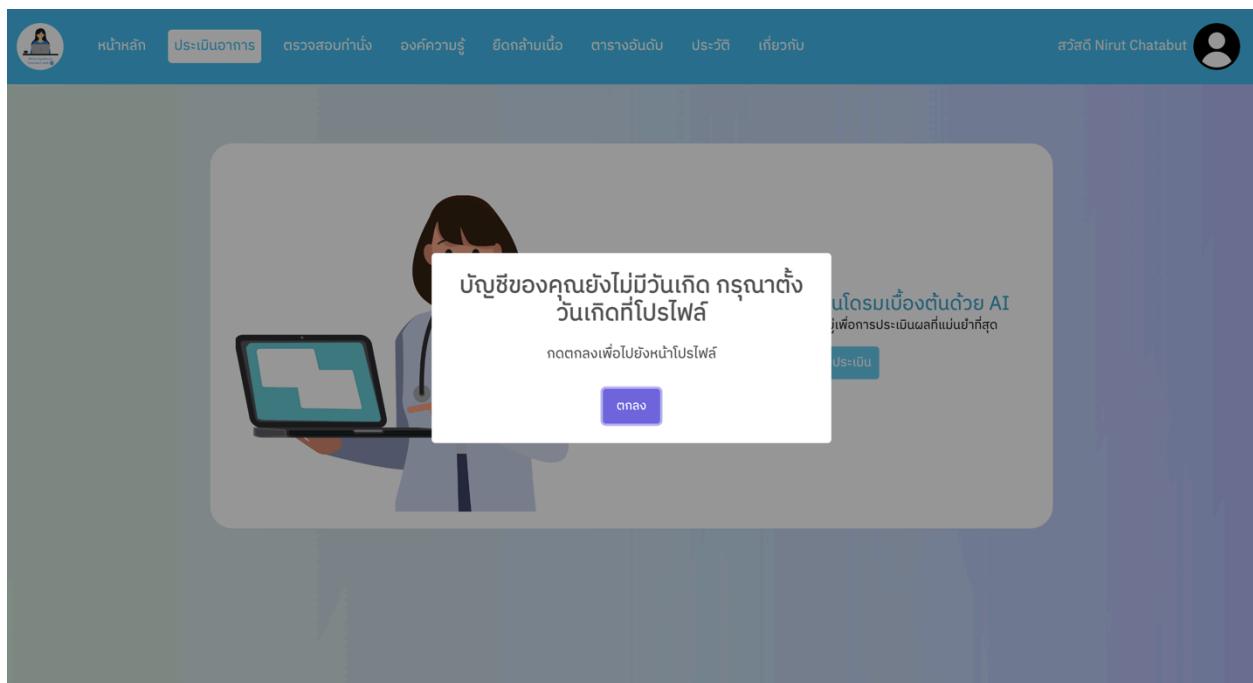
ภาพที่ 105 หน้าจอหลักเว็บแอปพลิเคชัน

## 2.2.8 หลังจากเลือก เริ่มประเมิน แล้ว หากเราต้องการประเมินให้เลือก 1. ทำแบบประเมิน



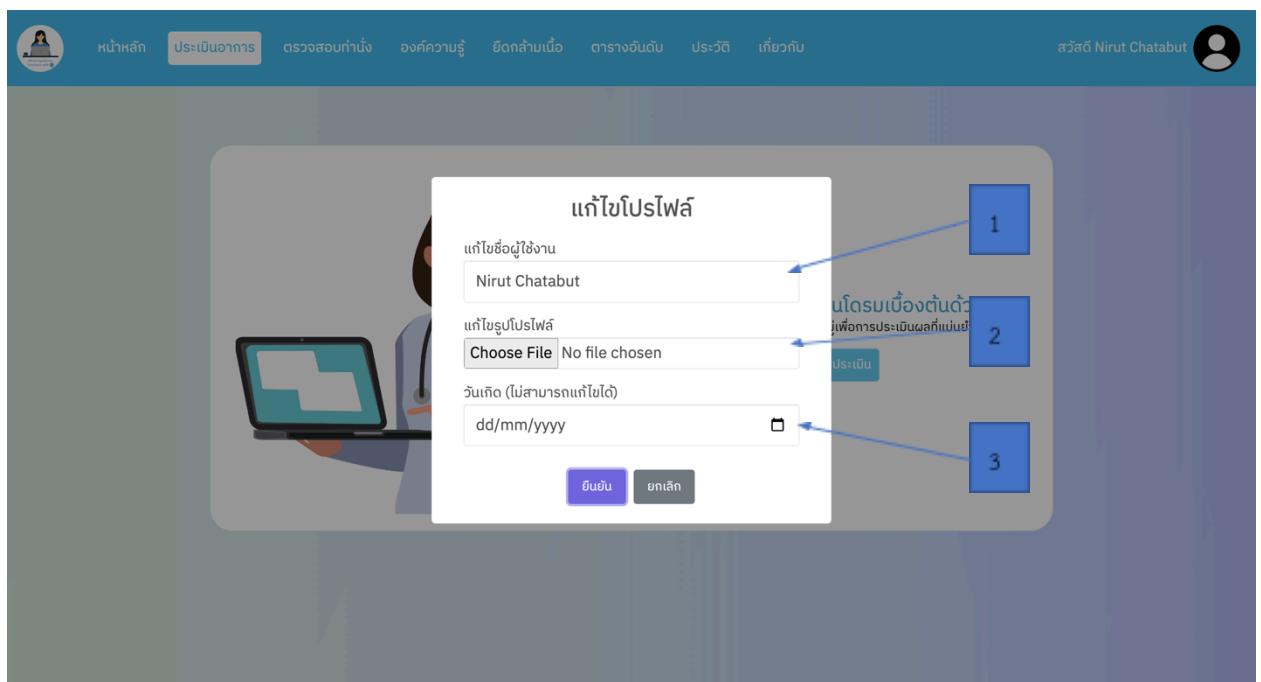
ภาพที่ 106 หน้าก่อนการประเมินอฟฟิศชินໂโดรมเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.8 แอปพลิเคชันต้องการเก็บวันเกิดของผู้ใช้ก่อนการทำแบบประเมิน หากยังไม่ได้มีการเพิ่มวันเกิด แอปพลิเคชันจะไม่ยอมให้ทำแบบประเมิน หากต้องการประเมินให้เลือกตกลง



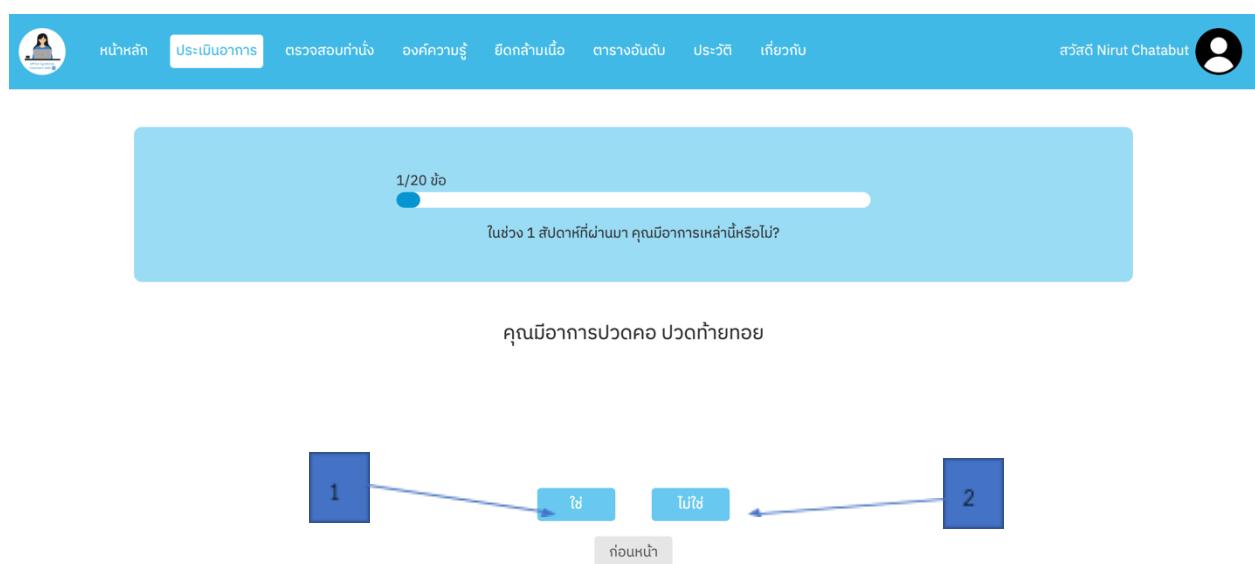
ภาพที่ 107 หน้าจอการแจ้งเตือนตั้งค่าวันเกิดก่อนเริ่มประเมินเว็บแอปพลิเคชัน

- 2.2.9 หลังจากเลือกทดลอง จากข้อ 1.2.8 จะมายังหน้าแก้ไขไฟล์ในหน้านี้สามารถแก้ไข 1. ชื่อผู้ใช้งาน  
 2. รูปภาพผู้ใช้งาน และ 3. วันเกิดของผู้ใช้งาน ซึ่งในส่วนของวันเกิดจะสามารถตั้งค่าได้เพียงรอบเดียวเท่านั้น



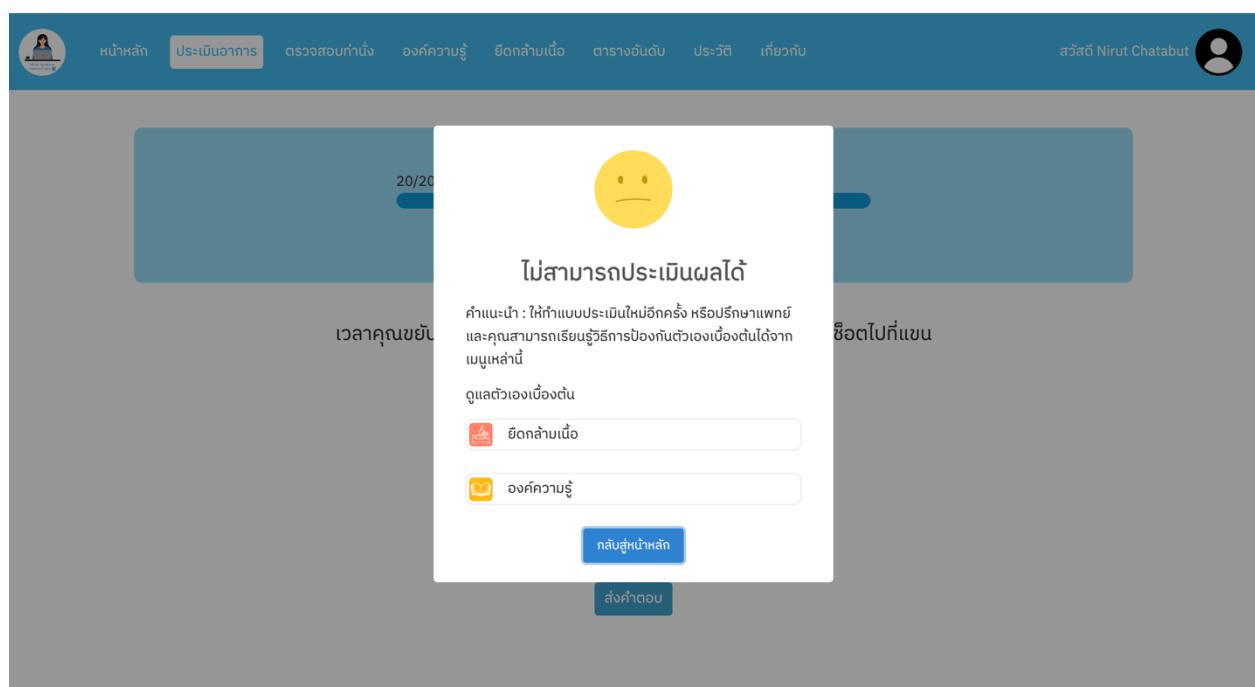
ภาพที่ 108 หน้าจากการแก้ไขข้อมูลผู้ใช้งาน

2.2.10 หลังจากตั้งค่ารันเกิดเสร็จจากข้อ 1.2.9 จะสามารถเริ่มประเมินօฟฟิศชินໂດรมได้ ให้เลือกคำตอบ 1. ใช่ หรือ 2. ไม่ใช่



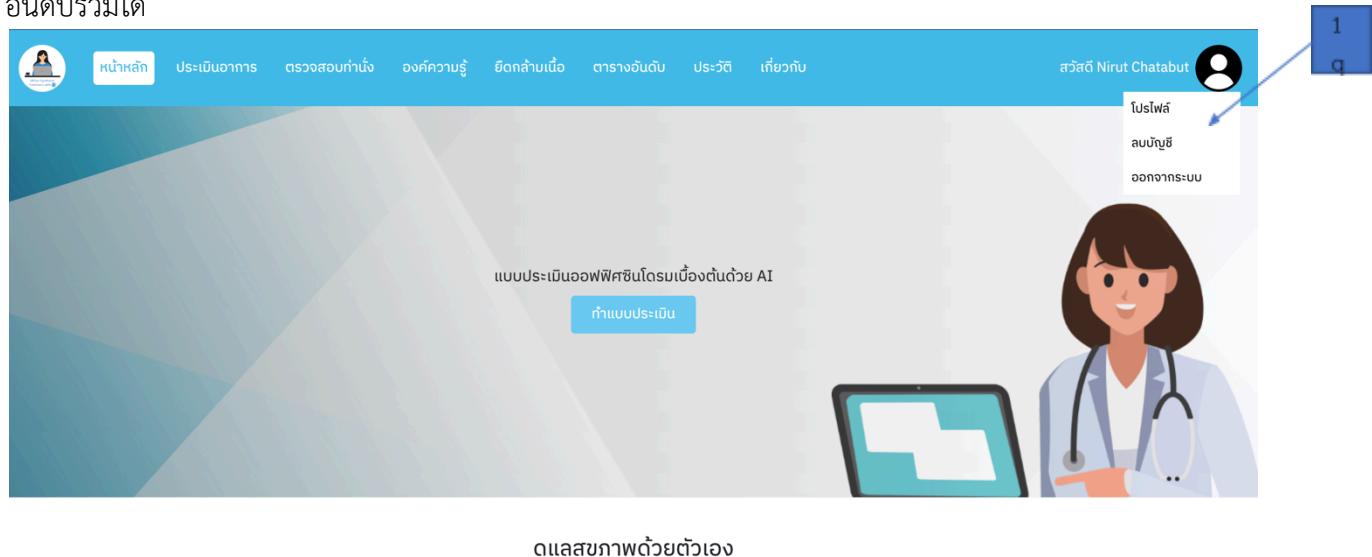
ภาพที่ 109 หน้าจอการประเมินօฟฟิศชินໂດรมเว็บแอปพลิเคชัน

### 2.2.11 หน้าจอแสดงผลการประเมินเบื้องต้น สามารถคลิกเมนูด้านล่างเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้



ภาพที่ 110 หน้าจอแสดงผลการประเมินเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.12 หากต้องการดูข้อมูลผู้ใช้งานสามารถกดที่ 1. รูปโปรไฟล์ จะแสดงเมนูโปรไฟล์ และหากกดที่ 2. แก้ไขโปรไฟล์ที่หน้าจอโปรไฟล์ จะสามารถแก้ไขโปรไฟล์ได้ หากต้องการดูตารางอันดับสามารถกดที่ 3. เพื่อดูอันดับรวมได้



ดูและสุขภาพด้วยตัวเอง



The screenshot shows a user profile for 'Nirut Chatabut'. At the top, there's a navigation bar with tabs: หน้าหลัก, ประเมินอาคาร, ตรวจสอบกำลัง, องค์ความรู้, มีดกลับนีโอ, ตารางอันดับ, ประจำวัน, and เกี่ยวกับ. On the right, it says 'สวัสดี Nirut Chatabut' and has a user icon.

The main area displays a large black user icon with the name 'Nirut Chatabut' below it. A blue box labeled '2' points to the icon. To the right, a white box labeled '3' points to a section titled 'ระดับ 1' (Level 1) which contains two items: 'คะแนนจากการดูวีดีโอภายในภาพ' (0) and 'คะแนนจากการออดก้าลังกาย' (0). Below these is a progress bar labeled 'คะแนนรวม 0/40'. A blue box labeled '3' also points to a badge icon with the text 'อันดับของคุณคือ ที่ 27'.

At the bottom, a footer bar says 'แอปพลิเคชันผู้ช่วยสุขภาพสำหรับอาการออฟฟิศชิล์โดยระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์'.

### ภาพที่ 111 หน้าจอโปรแกรมเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.13 จากราพที่ 7 เมื่อกดเมนูองค์ความรู้จะแสดงรายการองค์ความรู้ทั้งหมด และสามารถกดดูรายละเอียดได้

The screenshot shows a grid of eight cards under the heading 'องค์ความรู้'. The cards are arranged in two rows of four. The top row contains: 'ออฟฟิศชิล์โดยอะไร', 'พยาธิสรีวิกยา', 'แนวการการวินิจฉัย', and 'ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการ'. The bottom row contains: 'การรักษาเฉพาะที่', 'การใช้ยา', 'การเกิดโรค', and 'ออฟฟิศชิล์โดย'. Each card has a small icon and text describing its content.

## ภาพที่ 112 หน้าจอของค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชัน

2.2.14 จากภาพที่ 14 เมื่อกดเลือกวงค์ความรู้ที่ต้องการ จะแสดงรายละเอียดข้อมูลขององค์ความรู้นั้น

## การรักษาเฉพาะที่

### การฉีดยาเข้าที่จุดปมกล้ามเนื้อ (trigger point Injection)

การฉีดยาเข้าที่จุดปมกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเป็นก้อนแข็ง โดยแพกหรือฉีดยาชา เข้าไปที่จุดปมกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดและทำให้กล้ามเนื้อดลัดลง

#### การฉีดยาเข้าที่จุดปมกล้ามเนื้อ (dry needling)

การฉีดยาเข้าที่จุดปมกล้ามเนื้อ จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อกลายตัว และลดอาการปวด นอกจากนี้ การฉีดยาเข้าที่จุดปมกล้ามเนื้อ ยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารสื่อประสาทที่ช่วยลดความปวดได้อีกด้วย

#### การดึงยืดกล้ามเนื้อ (stretching exercise)

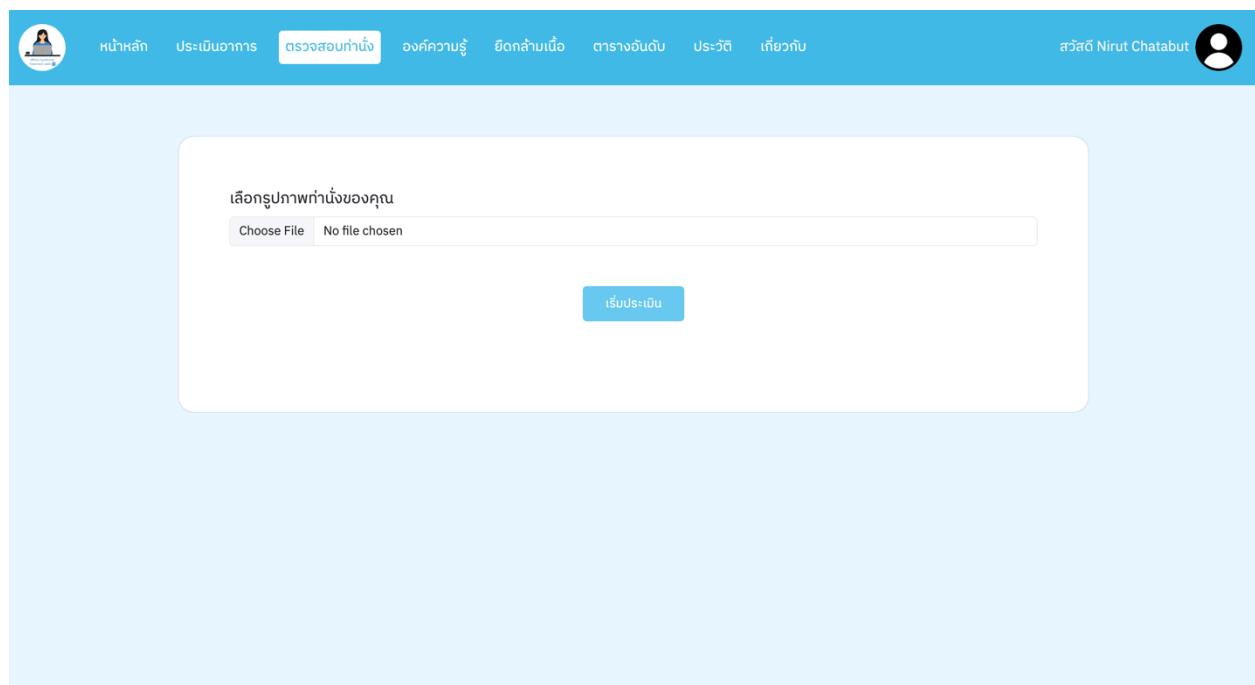
การดึงยืดกล้ามเนื้อ ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ด้วยการดึงรั้งจับก้านและหัวใจ หรือการยืดกล้ามเนื้อ อย่างถูกต้อง อาจทำให้รู้สึกเจ็บปวด แต่ลดอาการปวด ออกกำลังกาย การดึงยืดกล้ามเนื้อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารสื่อประสาทที่ช่วยลดความปวดได้อีกด้วย

**ภาพที่ 113 หน้าจอแสดงรายละเอียดของค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชัน**

2.2.15 จากภาพที่ 7 เมื่อกดเมนูตรวจสอบท่านจะแสดงหน้าจอที่แสดงรายละเอียดของการตรวจสอบท่าน  
นั่งว่าต้องใช้รูปภาพอย่างไร

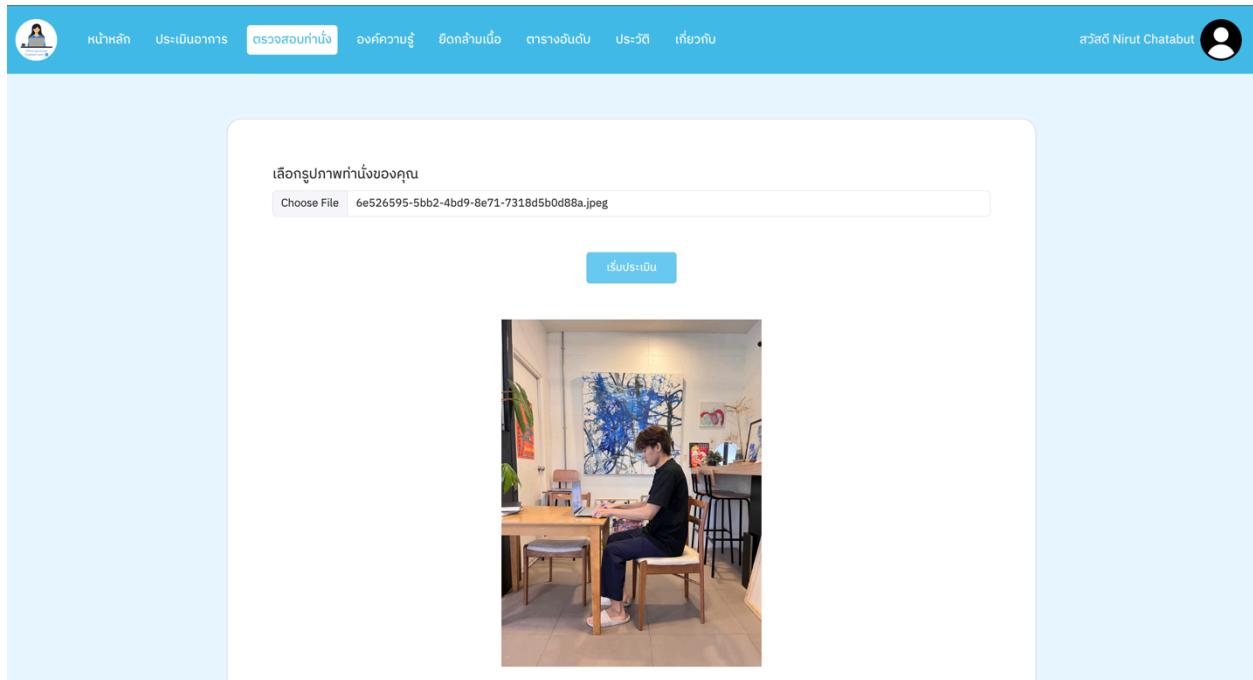
ภาพที่ 114 หน้าจอรายละเอียดก่อนการตรวจสอบท่านนั่งเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.16 จากภาพที่ 16 เมื่อคุณ เลือกไฟล์ จะแสดงหน้าจอให้เลือกรูปภาพ ผู้ใช้สามารถเลือกรูปภาพที่ต้องการตรวจสอบท่านนั่งได้



ภาพที่ 115 หน้าจอเลือกรูปภาพตรวจสอบท่านผู้เข้าชมเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.17 เมื่อกดเลือกเมนูจากภาพที่ 17 และเลือกรูปภาพเสร็จสิ้นจะแสดงรูปภาพนั้น และกดเริ่มประเมิน เพื่อประเมินท่านั่งจากรูปภาพ



ภาพที่ 116 หน้าจอแสดงรูปภาพที่เลือกเพื่อตรวจสอบท่านั่งเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.18 เมื่อกดอัปเปิลลดรูปภาพ จากภาพที่ 18 จะแสดงผลลัพธ์การตรวจสอบท่านั่ง ดังนี้ 1. กราฟแสดงจุดข้อต่อ 2. แสดงผลการวิเคราะห์ ตารางแสดงของศากของมุมที่ได้และมุมที่ควรปรับท่านั่ง 3. คำอธิบายที่มาของแต่ละมุม

หน้าหลัก ประเมินอาการ ตรวจสอบท่านั่ง องค์ความรู้ ยกระดับเมื่อ ตารางสอนเดบ ประวัติ เกี่ยวกับ
สวัสดี Nirut Chatabut ผู้ใช้งาน

1 2 3

กราฟแสดงผลการประเมินท่านั่ง

ผลการวิเคราะห์

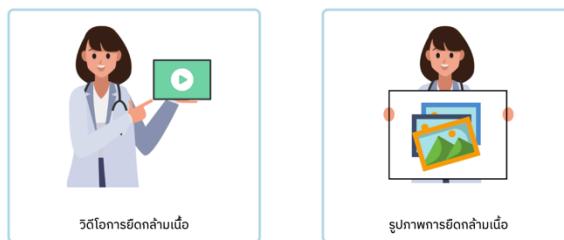
การปรับท่านั่ง	บุบก์ໄດ້ (องศา)	①	บุบก์ควรปรับ (องศา)
หัวและคอ : กันคอคอด้วยขาบาน ปรับท่านั่งของคุณให้ส้า ตัวและ-คอตึงตึง	36.16		เบียดเข็ม 36.2 องศา
หลัง : ท่านั่งของคุณเหมาะสมแล้ว	108.41		องศาถูกต้อง
แขน : การวางแขนแบบต้อง	113.00		องศาถูกต้อง
ขา : การวางหัวเข่าและขาถูกต้อง	100.80		องศาถูกต้อง

ตกลง

ภาพที่ 117 หน้าจอแสดงผลรายละเอียดการตรวจสอบท่านั่งเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.19 เมื่อกดเลือกเมนูจากภาพที่ 12 และเลือกเมนูยึดกล้ามเนื้อจะแสดงหมวดหมู่การยึดกล้ามเนื้อแบบวิดีโอและรูปภาพ

เลือกรูปแบบการยึดกล้ามเนื้อ



ภาพที่ 118 หน้าจอ yึดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.20 เมื่อกดเลือกเมนูวิธีโดยยึดกล้ามเนื้อจากภาพที่ 20 จะแสดงคลิปวิดีโอ โดยมี 3 หมวดหมู่ดังนี้ 1. คอหลัง 2. แขน 3. ขา ในเมนูนี้จะมีหมวดเก็บคะแนนในกรณีที่ต้องการเก็บคะแนนในการดูวิดีโอ สามารถกดเปิดได้ โดยคลิกที่ 1. โหมดเก็บคะแนน



### วิดีโอการยืดกล้ามเนื้อ

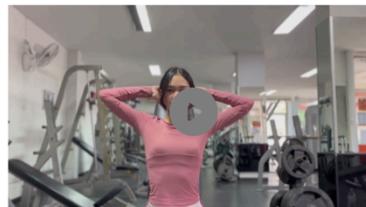
คอหลัง    แขน    ขา

ให้บันทึกคะแนน ①

1



ก้าวเดินลากบ่ามเนื้อหลังส่วนล่าง  
ความยาวคลิป 0.22 นาที  
จำนวนการดู 119 ครั้ง



ก้าวเดินลากบ่ามเนื้อคอค่าแมลง  
ความยาวคลิป 0.23 นาที  
จำนวนการดู 39 ครั้ง



ก้าวเดินลากบ่ามเนื้อหน้าอก  
ความยาวคลิป 0.46 นาที  
จำนวนการดู 13 ครั้ง

ภาพที่ 119 หน้าจอแสดงวิดีอยึดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.21 เมื่อ กดดูวิดีโอด้วยภาพที่ 21 กรณีที่ไม่ได้เปิดโหมดเก็บคะแนนจะเป็นการดูคลิปวิดีโอปกติ

หน้าหลัก ประเมินว่าการ ตรวจสอบท่าเบี้ง องค์ความรู้ บิดกล้ามเนื้อ ตารางอันดับ ประวัติ เกี่ยวกับ สารสนเทศ Nirut Chatabut



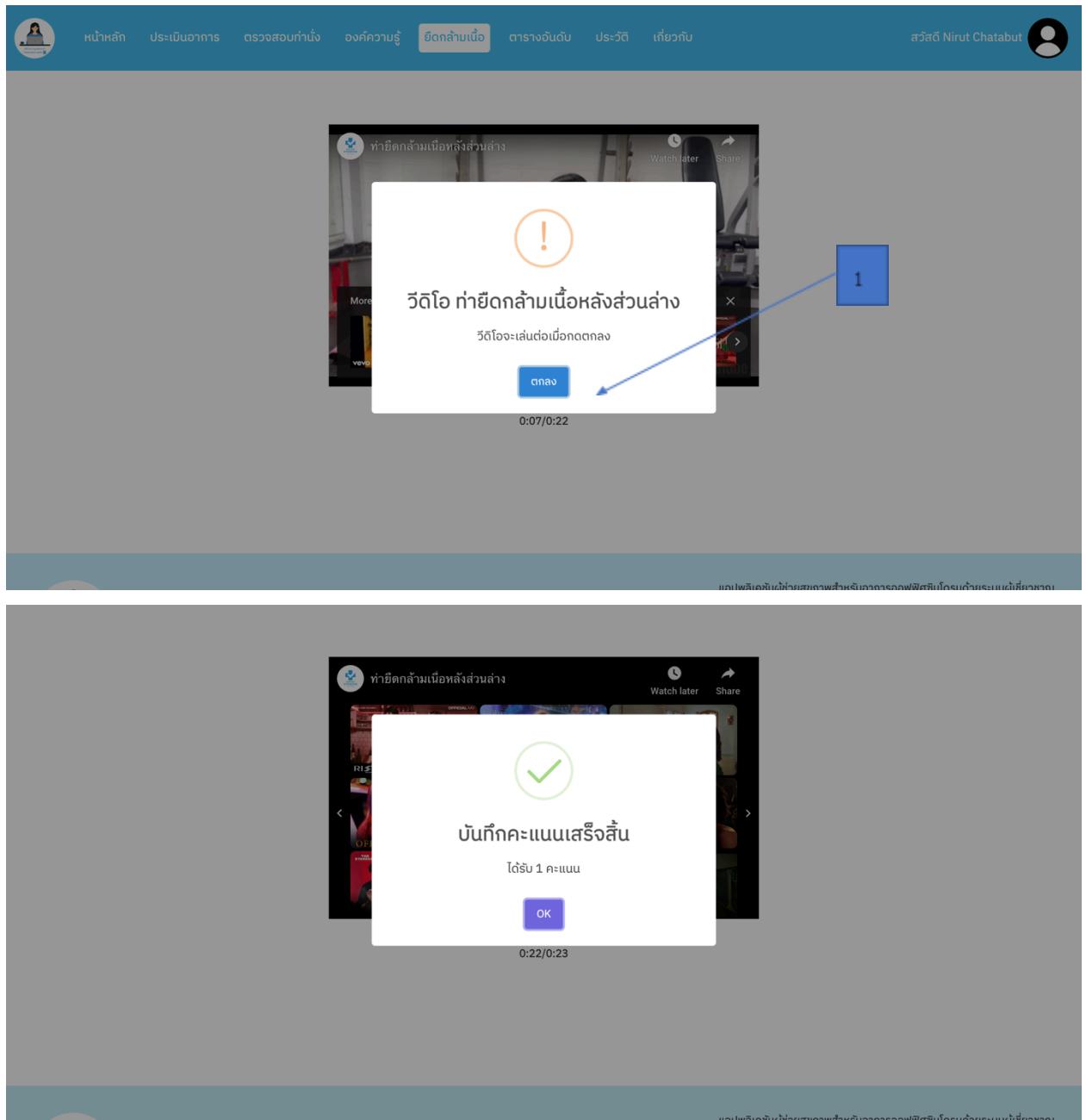
สามารถคลิกเล่นหรือหยุดได้ทุกเม็ดเสียงโดยไม่ต้องต้องต่อไป

0:06/0:23

หากไฟล์คลิปที่ได้รับมีลักษณะพิเศษทางด้านลักษณะไฟฟ้าก็โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล

**ภาพที่ 120 หน้าจอเล่นวิดีโອกรณ์ไม่เปิดโหมดเก็บคะแนนแอปพลิเคชัน**

2.2.21 เมื่อกดดูวิดีโอด้วยภาพที่ 21 กรณีที่เปิดໂມດເກີບຄະແນນ ຈະມີການຕຽບຈັບກາງອູ້ໃນໜ້າຈອ ໂດຍ  
ຈະມີໜ້າຕ່າງເಡັ່ນເພື່ອໃຫ້ກົດຕກລົງ ທາກໄມ່ເກີດ 1. ຕກລົງ ວິດີໂອຈະໄມ່ເລັ່ນຕ່ອງ ທາກກົດຕກລົງຈະໄດ້ຮັບຄະແນນກາງຊູ  
ວິດີໂອນີ້



ກາພທີ່ 121 ໜ້າຈອວິດີໂອຮົມນີ້ເປີດໂມດເກີບຄະແນນເວັບແອປພລິເຄີ້ນ

- 2.2.22 เมื่อ กดเลือก เมนูรูปภาพยืดกล้ามเนื้อ จากภาพที่ 20 จะรูปภาพ โดยมี 3 หมวดหมู่ดังนี้ 1. คอหลัง  
2. แขน 3.ขา และสามารถกดดูรายละเอียดรูปภาพยืดกล้ามเนื้อได้

### รูปภาพการยืดกล้ามเนื้อ

คอหลัง    แขน    ขา

กำรยืดกล้ามเนื้อหลังคุ่วคิ่ว



กำรยืดกล้ามเนื้อคอตัวแหลม



กำรยืดกล้ามเนื้อบ่าและคอตัวแข็ง



กำรยืดกล้ามเนื้อสะบักค้านใน



กำรยืดกล้ามเนื้อสะบักค้านนอก



กำรยืดกล้ามเนื้อสะบักค้านนอกและหลังส่วนบน



### ภาพที่ 122 หน้าจอแสดงรูปภาพยืดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชัน

- 2.2.23 เมื่อ กดดูเมนู อันดับของคุณ ในหน้า ໂປຣໄຟລ໌ ภาพที่ 13 จะแสดงกระดานคะแนน โดยแบ่งโหมดหมู่ ของคะแนนดังนี้ คะแนนรวม คะแนนออกแบบกาย คะแนนวิดีโอ

ตารางอันดับ

อันดับ	รูปภาพ	ชื่อผู้ใช้งาน	คะแนน	คะแนน
1		Nirut Chatabut	4	2
2		DUNDUNN	3	80
3		User-01	1	1
		Anonymous	0	0

ภาพที่ 123 หน้าจอกกระดาんค์ແນວເວັບແອປພລິເຄີ້ນ

2.2.24 เมื่อกดເລືອກເມຸນດູສາຮະນໍາຮູ້ທີ່ໜົດ ຈາກກາພທີ່ 7 ຈະແສດງຮາຍກາຮອງບໍທຄວາມສາຮະນໍາຮູ້ທີ່ໜົດ

ສາຮະເກີ່ຍວັບອົບພຶກຊັບໂດຣນ

ຄຸກເດີນບ້າງ ອຍ່ານັ່ນນານຈະເກີນໄປ

beWell

ອາການແບບນີ້ “ອົບພຶກຊັບໂດຣນ” ຮັບອະນຸມາ  
ບັນດາລັບເນື້ອເນົາພະສົ່ງໄດ້ສ່ວນເຫັນ ບໍ່ມີມີການປ່ວມແບບວ່າງໆ ຖ້າມີສານາຮອດເຊື່ອ...

ຄຸກເດີນບ້າງ ອຍ່ານັ່ນນານຈະເກີນໄປ

beWell

ເຄືດໄປເລັບໃນການແກ່ວາງຈ່າຍຸ ກີ່ຕົດ 1. ຄວບມີການພັກເມືອ...

ภาพที่ 124 ກາພໜ້າຈອສາຮະນໍາຮູ້ທີ່ໜົດເວັບແອປພລິເຄີ້ນ

2.2.25 ເມື່ອກດເລືອກເລືອກສາຮະນໍາຮູ້ ຈາກກາພທີ່ 26 ຈະແສດງຮາຍລະເອີຍດໍ້ອມຸລ  
ໃນສາຮະນໍາຮູ້ທີ່ກົດເລືອກ



อาการแบบนี้ “ออฟฟิซันโดร์ม” หรือเปล่า



ปัจจุบันสำนักงานเขตฯได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนที่ต้องการดำเนินการตามแนวทางที่ได้ระบุไว้ในเอกสารนี้ แต่ยังคงมีความต้องการที่จะดำเนินการเพิ่มเติม ดังนั้น ผู้นำชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมมือกันเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำแผนที่ สำรวจพื้นที่ หรือจัดทำเอกสารทางกฎหมาย ที่จำเป็นต่อการดำเนินการ ทั้งนี้ ขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านที่สนใจ สามารถติดต่อผู้ประสานงานของสำนักงานเขตฯ ได้ทันที ทางสำนักงานเขตฯ ยินดีที่จะให้คำแนะนำและสนับสนุนอย่างเต็มที่

ภาพที่ 125 หน้าจอรายละเอียดสาระน่ารู้เว็บแอปพลิเคชัน

2.2.26 เมื่อกดเลือกเมนูประวัติที่ແທບເມນູດ້ານບນຈະແສດງໜ້າຈອປະວັດກິຈກະຮົມທີ່ທຳກາຍໃນເວັບ ຈະມີເມນູຢ່ອຍດັ່ງນີ້ 1. ວັນ 2. ສັປດາທີ່ 3. ເດືອນ 4. ປະເມີນ 5. ທ່ານໍ້າ



ประวัติการกำกับดูแล

กิจกรรม ประเมิน ไม่ได้ป่วยเป็นอوفพิคซันโดรน  
10:41 PM

ภาพที่ 126 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายวันเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.27 เมื่อ กดเลือก เมนู สปดาห์ ที่หน้าจอ เมนู ประวัติ จะแสดง กิจกรรมรายสปดาห์ ที่นั้น ๆ

The screenshot shows the application's navigation bar at the top with links for Home, Log In, Register, Check-in, Check-out, and History. On the right, there is a user profile icon and the name "ส่วนราชการ Nirut Chatabut". Below the navigation bar, the title "ประวัติกิจกรรม" (Activity History) is displayed. Underneath it, the category "สปดาห์" (Sports) is selected. A date range "w. 21 ก.พ. - w. 28 ก.พ." is shown with left and right arrows to navigate between weeks. Four activity items are listed in boxes:

- 3** จำนวนกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน
- 0** การออกกำลังกาย
- 2** การดูวิดีโอ
- 1** การทำแบบประเมิน

A note below the boxes states: "จำนวนกิจกรรมของคุณจะเพิ่มขึ้นหากคุณทำกิจกรรมก้าวภายในแอป วัน ถัดไป ชาเลนจ์ และประเมิน"



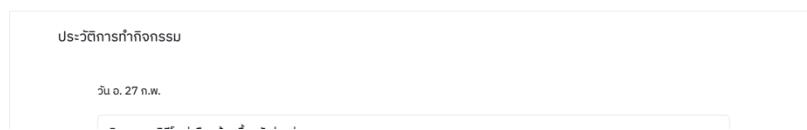
ภาพที่ 127 หน้าจอแสดงประวัติ กิจกรรมรายสปดาห์ แอปพลิเคชัน

2.2.28 เมื่อ กดเลือก เมนู สปดาห์ ที่หน้าจอ เมนู เดือน จะแสดง กิจกรรมรายเดือน นั้น ๆ

The screenshot shows the application's navigation bar at the top with links for Home, Log In, Register, Check-in, Check-out, and History. On the right, there is a user profile icon and the name "ส่วนราชการ Nirut Chatabut". Below the navigation bar, the title "ประวัติกิจกรรม" (Activity History) is displayed. Underneath it, the category "สปดาห์" (Sports) is selected. A date range "กุมภาพันธ์ 2567" is shown with left and right arrows to navigate between months. Four activity items are listed in boxes:

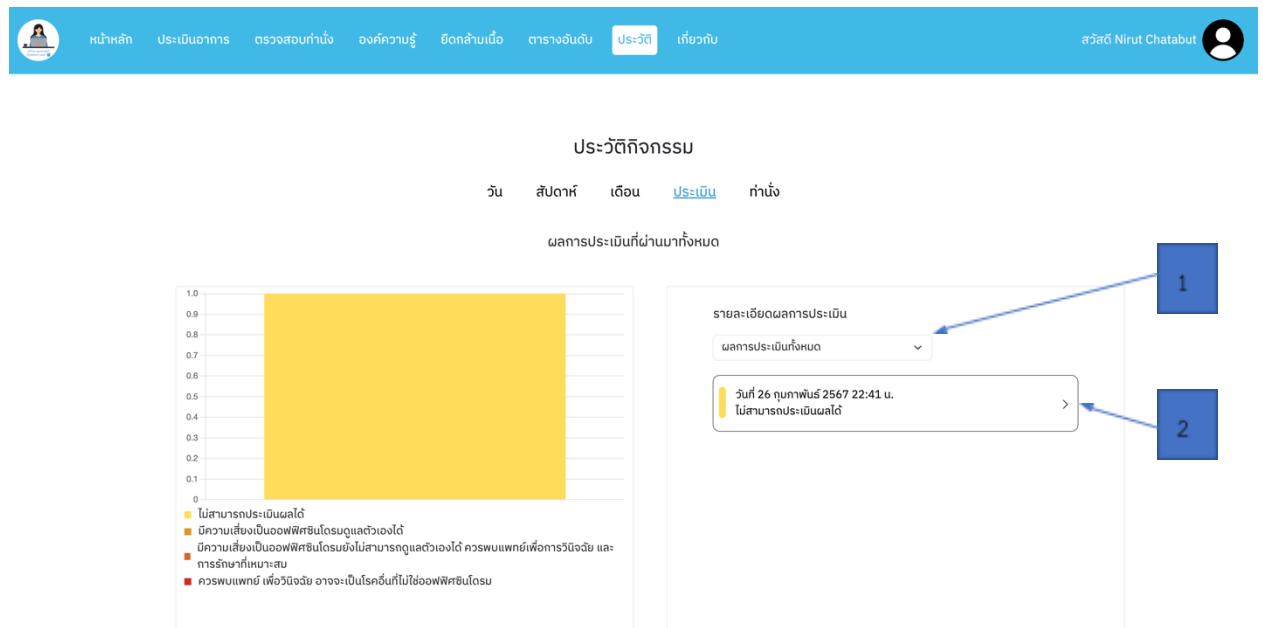
- 3** จำนวนกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน
- 0** การออกกำลังกาย
- 2** การดูวิดีโอ
- 1** การทำแบบประเมิน

A note below the boxes states: "จำนวนกิจกรรมของคุณจะเพิ่มขึ้นหากคุณทำกิจกรรมก้าวภายในแอป วัน ถัดไป ชาเลนจ์ และประเมิน"



ภาพที่ 128 หน้าจอแสดงประวัติ กิจกรรมรายเดือน เว็บแอปพลิเคชัน

2.2.29 เมื่อกดเลือกเมนูประเมิน จะแสดงรายการประเมินที่ผ่านมาทั้งหมด สามารถดูผลการณ์ประเมินแต่ละอาการที่ได้ในเมนู 1. ผลการประเมินทั้งหมด และสามารถดู 2. ข้อมูลคำตอบที่เราเลือกในการทำแบบประเมินได้



ภาพที่ 129 หน้าจอแสดงรายการประเมินทั้งหมดเว็บแอปพลิเคชัน

2.2.30 เมื่อกดเลือกดูข้อมูลคำตอบที่เราเลือกในการทำแบบประเมินจากภาพที่ 31 จะแสดงรายละเอียดการประเมินนั้น ๆ

หน้าหลัก ประเมินรายการ ตรวจสอบท่าน องค์ความรู้ บิดกลับเนื้อ ตารางอันดับ ประวัติ เกี่ยวกับ

สวัสดี Nirut Chataburi

### ประวัติกิจกรรม

วัน สปดาห์ เดือน ประมีน ก้าว

#### ผลการประเมินที่กำก

26 กุมภาพันธ์ 2567 22:41

ผลการประเมิน ไปสานารถประเมินผลได้

ข้อ	คำสอน	คำตอบ
1	คุณมีอาการบ่งบอก ปวดท้องอยู่	ไม่ใช่
2	คุณมีอาการบ่งบอกว่า ได้ปอดจากต้นคอขึ้นมา	ไม่ใช่
3	คุณมีอาการ ปวดท่า ปวดดีไซส์ หรือ ปวดหลังส่วนบน	ไม่ใช่
4	คุณมีอาการบ่งบอกว่า จาก บ่า, ไหล่ หรือ หลังส่วนบนไปลงที่แขน	ไม่ใช่
5	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวใดๆ เช่น ก้ม身 เริงองด คุณรู้สึกเสื่อม หรือมีอาการปวดมากขึ้น	ไม่ใช่
6	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวใดๆ เช่น บ่า หลัง หรือ เบริเวณที่มีอาการปวด คุณรู้สึกเสื่อมและมีอาการปวดเรื่อง ๆ หรือบ่งบอกว่าไปรักษาแล้ว เช่น ก้อน肉ที่กระดูกเมื่อเดิน บ่งบอกว่าไปที่ศีรษะ ก้อนเจ็บล้านเนื่องบ่า หลัง ปวดเอว ใจ เป็นต้น	ไม่ใช่
7	เมื่อคุณยกเท้าขึ้นมาแล้ว放下 แล้ว ก้ม身 ก็พบว่า บ่งบอกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	ไม่ใช่
8	คุณต้องนอนพัฟเวเตอร์ / มีองค์ / tablet ต้องเมื่องมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	ไม่ใช่
9	คุณเมื่อก้าวขา นั่ง ปรับรูปแบบ ก็พบว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	ไม่ใช่
10	คุณต้องนั่งขึ้นบันได ก็พบว่า ขณะลากบันไดเมื่อง มากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	ไม่ใช่
11	คุณต้องนั่งก้าวขาเป็นระยะเวลานานต่อเมื่อง มากกว่า 3 วัน ต่อสปดาห์	ไม่ใช่

### ภาพที่ 130 หน้าจอแสดงรายการละเอียดการประเมินเรื้อรังแอปพลิเคชัน

2.2.31 เมื่อกดเลือกเมนูท่านั่ง จะแสดงรายการตรวจสอบท่านั่งที่ผ่านมาทั้งหมด สามารถดูท่านั่งแต่ละส่วนที่ลูกต้องและผิดได้ใน 1. ผลการประเมินท่านั่งทั้งหมด

หน้าหลัก ประเมินรายการ ตรวจสอบท่าน องค์ความรู้ บิดกลับเนื้อ ตารางอันดับ ประวัติ เกี่ยวกับ

สวัสดี Nirut Chataburi

### ประวัติกิจกรรม

วัน สปดาห์ เดือน ประมีน ก้าว

ผลการประเมินท่านั่งทั้งหมด

1

วันเดินครั้งที่ 27 กุมภาพันธ์ 2567 00:11:58.	การประเมิน	บุคคล (องค์)	บุคคลบุรุษ (องค์)
	หัวและคอ : ก้มคอคอดแบงบาก ปรับก้าวเมื่องของคุณให้ล้ำก้าว และคอดด้วยลง	36.2	ลงทะเบียน 36.2 องศา
	หลัง : ก้าวเมื่องของคุณเหมาะสมแล้ว	108.4	ลงทะเบียน 108.4 องศา
	แขน : การวางแขนแบบถูกต้อง	113.0	ลงทะเบียน 113.0 องศา
	ขา : การวางขาเข้าและขาถูกต้อง	100.8	ลงทะเบียน 100.8 องศา

### ภาพที่ 131 หน้าจอแสดงรายการตรวจสอบท่านั่งเรื้อรังแอปพลิเคชัน

2.2.32 เมื่อกดเมนูเกี่ยวกับและเลือกนโยบายในเมนูด้านบนจะแสดง ข้อมูลที่ทางแอปพลิเคชันต้องการ  
เก็บ และหากผู้ใช้งานไม่ยินยอมแล้วสามารถกด ลบบัญชี จะเป็นการลบบัญชีของผู้ใช้งาน ข้อมูลทั้งหมดจะหาย  
ไป



ความสำเร็จกับความวุ่นวายส่วนตัวและความไม่สงบของชุมชนส่วนบุคคลของผู้ใช้งาน ดังนั้น มองอีกมุมการให้บริการที่ยังคงเป็นภัยทางการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) สำหรับเด็กนั้นเป็นจุด:

1. การให้บริการบนอินเทอร์เน็ต ท่องโลกการค้าปลีกและการซื้อขายออนไลน์ เช่น Google ID หากเด็กอ่านผ่านหน้าจอจะใช้อีเมลของเด็กเข้าสู่ระบบได้โดยอัตโนมัติ ทำให้เด็กสามารถซื้อขายสินค้าและบริการต่างๆ ได้โดยไม่ต้องกรอกข้อมูลส่วนบุคคล เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง

2. การใช้อีเมล: ให้ข้อมูลส่วนบุคคลที่เก็บรวบรวมเพื่อการและข้อมูลส่วนบุคคลต่างๆ ทางอีเมล และเพื่อการให้บริการที่ต้องมีการยืนยันตัวตน

3. การักษาข้อมูล: เพื่อรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก จึงต้องมีมาตรการทางกฎหมายและเทคโนโลยีที่เข้มงวดในการรักษาข้อมูลส่วนบุคคล

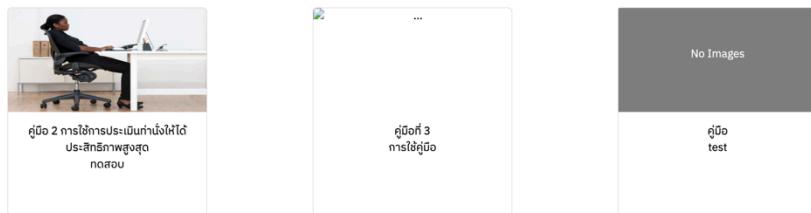
การตัดสินใจ: หากกำหนดค่าธรรมเนียมหรือข้อจำกัดที่เกี่ยวกับนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลในระดับต่อไป [inirat@kkumail.com]

คุณสมบัติและข้อจำกัดที่สำคัญของการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) นี้และขอบเขตการให้บริการที่เป็นรัฐธรรมนูญและการใช้อีเมลของเด็ก

ภาพที่ 132 หน้าจอแสดงน้อยบายส่วนบุคคลแอปพลิเคชัน

2.2.32 สามารถดูคู่มือการใช้งานได้ที่เมนูเกี่ยวกับใบแบบเมนูด้านบนในหน้าหลัก และเลือกคู่มือการใช้งาน

### คู่มือการใช้งาน



**ภาพที่ 133 หน้าจอแสดงคู่มือการใช้งานเว็บแอปพลิเคชัน**

2.2.33 หากต้องการออกจากระบบหรือลบบัญชี ให้กดเลือก 1. ลบบัญชี และหากต้องการออกจากระบบ  
ให้กดเลือก 2. ออกจากระบบ ในแถบเมนูด้านบน

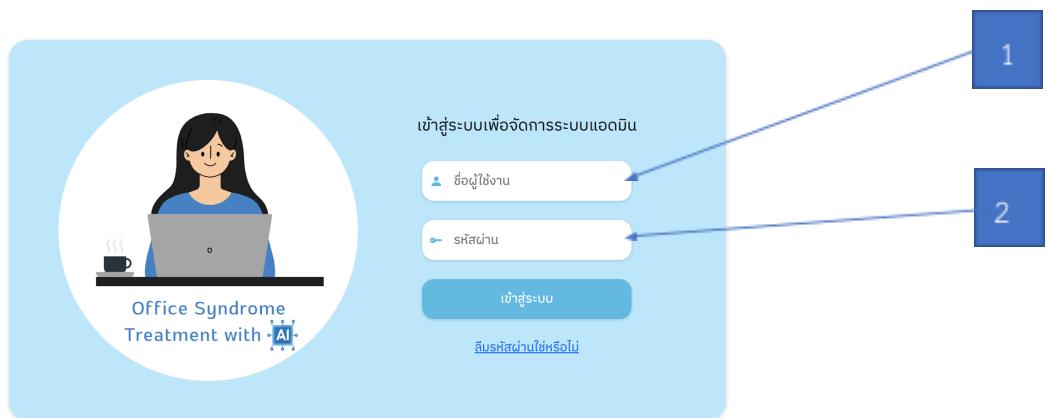
### ดูและสุขภาพด้วยตัวเอง



**ภาพที่ 134 หน้าจอแสดงการออกจากจากระบบและลบบัญชีในเว็บแอปพลิเคชัน**

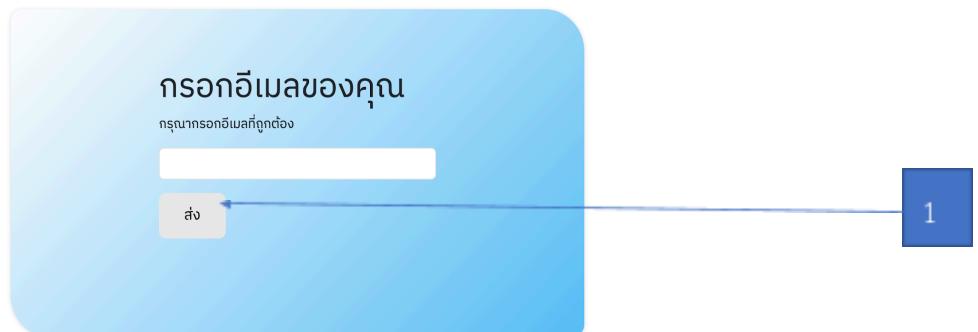
### 2.3 เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.1 เมื่อเปิดเว็บแอปพลิเคชันครั้งแรกจะพบหน้าจอการเข้าสู่ระบบเพื่อจัดการระบบแอدمิน ให้กรอกข้อมูลได้แก่ 1. ชื่อผู้ใช้งาน 2. รหัสผ่าน จากนั้นกดปุ่มเข้าสู่ระบบ



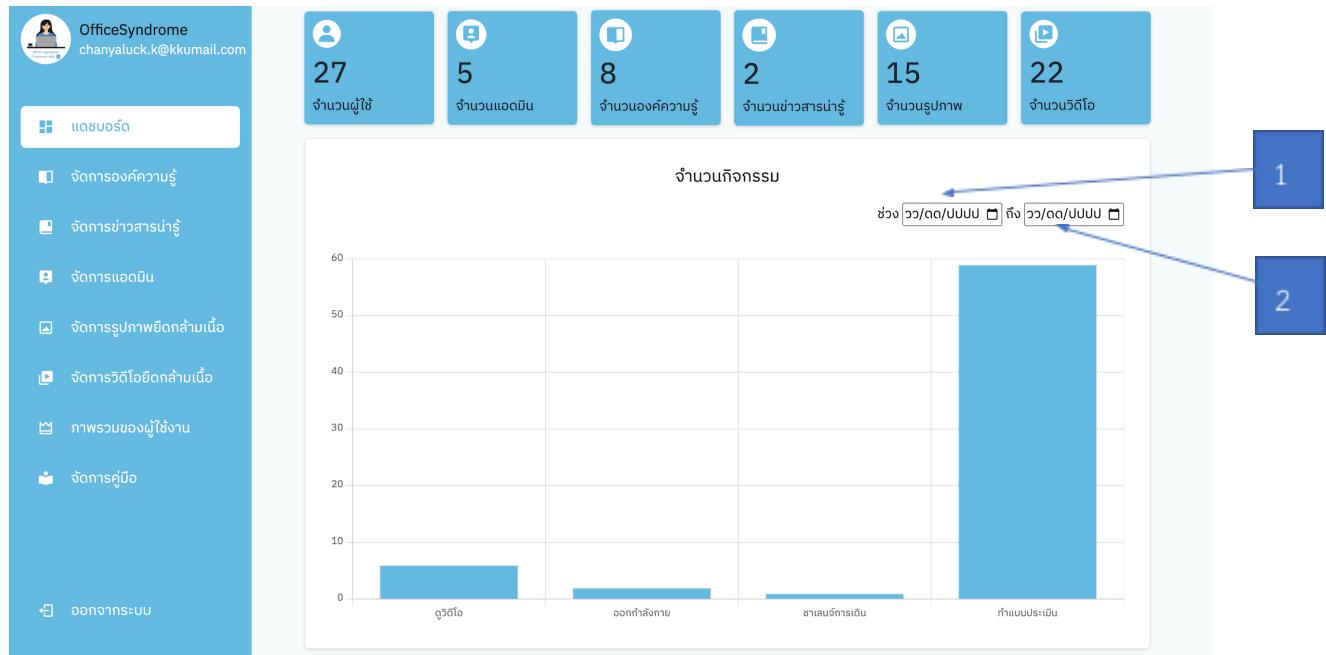
ภาพที่ 135 หน้าจอการเข้าสู่ระบบเพื่อจัดการระบบแอدمิน

2.3.2 หากผู้ใช้มีรหัสผ่านให้กดปุ่มลืมรหัสผ่านใช่หรือไม่ จากนั้นให้กรอกข้อมูลได้แก่ 1. อีเมล จากนั้นกดปุ่มส่ง



ภาพที่ 136 หน้าจอลีมรหัสผ่านเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.3 หน้าจอเมนูแดชบอร์ด หากผู้ใช้ต้องการดูจำนวนกิจกรรมแบบช่วงให้กดเลือก 1. วันที่เริ่มต้น 2. วันที่สิ้นสุด





ภาพที่ 137 หน้าจอแสดงจำนวนกิจกรรมเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.4 สามารถดูจำนวนคำตอบ จากคำถามที่ผู้ใช้ตอบใช่มากที่สุดจากหน้าจอเมนูแดชบอร์ด แบ่งเป็นช่วงอายุ และไม่ระบุตัวตน

**หน้าดูที่ 1 อาการของโรค**

ลำดับ	คำภาษาที่ผู้ใช้ตอบให้มากที่สุด	จำนวนการตอบ	อายุ 12 ขีนไป	อายุ 21 ขีนไป	อายุ 60 ขีนไป	ไม่ระบุวันเดือน
1	คุณมีอาการปวดคอ ปวดท้ายยอด	51	1	44	2	4
2	คุณมีอาการปวดหัว ปวดจางๆ บ้านคือไข้มา	40	1	34	2	3
3	คุณมีอาการปวดขา ปวดใจหลังส่วนบน	48	2	40	2	4
4	คุณมีอาการปวดร้าวขาบ่า, ไหล่ หรือหลังส่วนบนลงไปที่แขน	30	1	23	2	4
5	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวมาก เช่น กินข้าว เริงคอ คุณรู้สึกตึง หรือ มีอาการปวดขาที่นิ้น	39	ไม่มี	33	2	4
6	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวໄหว่ำ บ่า คุณรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดมาก ขึ้น	39	1	33	2	3
7	เมื่อคุณกอดที่บริเวณหลังและมีอาการปวดเรื้อรัง หรือหลังร้าวไปบริเวณที่นิ้น เช่น กอดเข็มทิ่มกันแล้วนิ้นคอด ปวดร้าวไปที่ศีรษะ กดเจ็บลักษณะเมื่อเวลา	36	1	29	2	4

**หน้าดูที่ 2 ด้ำพฤติกรรม**

ลำดับ	คำภาษาที่ผู้ใช้ตอบให้มากที่สุด	จำนวนการตอบ	อายุ 12 ขีนไป	อายุ 21 ขีนไป	อายุ 60 ขีนไป	ไม่ระบุวันเดือน
8	คุณใช้คอมพิวเตอร์ / มือถือ / แท็บเล็ต ต่อเนื่องมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	33	2	26	2	3
9	คุณเบ่งทำงาน นั่งประชุต ต่อเนื่องมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	24	1	20	1	2
10	คุณต้องนั่งขับรถทางไกลเป็นระยะเวลานานต่อเนื่อง มากกว่า 6	-	-	-	-	-

ภาพที่ 138 หน้าจอแสดงผลคำตามที่ผู้ใช้ตอบให้มากที่สุดเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

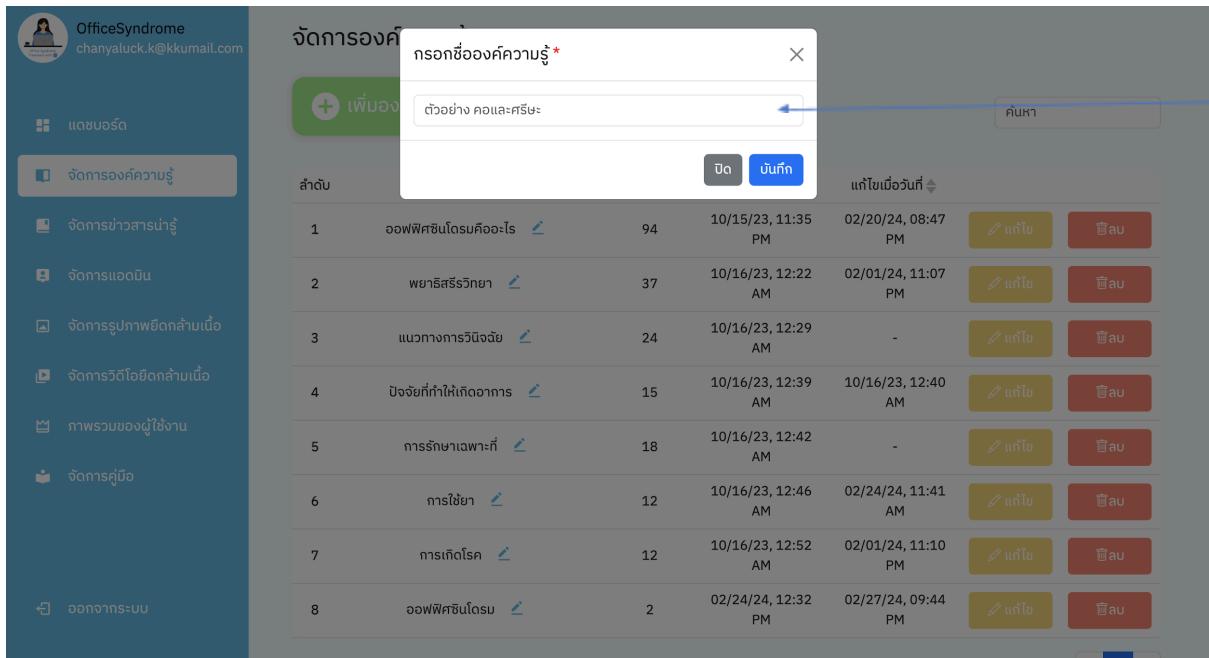
2.3.5 หน้าจอจัดการองค์ความรู้ หากต้องการเพิ่มองค์ความรู้ให้กดปุ่ม 1 หากต้องการแก้ไขชื่องค์ความปุ่ม 2 หากต้องการแก้ไขข้อมูลภายนอกองค์ความรู้กดปุ่ม 3 หากต้องการลบองค์ความรู้กดปุ่ม 4

**จัดการองค์ความรู้**

ลำดับ	ชื่องค์ความรู้	ยอดเข้าชม	สร้างเมื่อวันที่	แก้ไขเมื่อวันที่	แก้ไข	ลบ
1	ออฟฟิเชิ่ลธรรมศักดิ์	94	10/15/23, 11:35 PM	02/20/24, 08:47 PM		
2	พยาธิสรวจยา	37	10/16/23, 12:22 AM	02/01/24, 11:07 PM		
3	แนวทางการรับเชิญ	24	10/16/23, 12:29 AM	-		
4	ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการ	15	10/16/23, 12:39 AM	10/16/23, 12:40 AM		
5	การรักษาเฉพาะที่	18	10/16/23, 12:42 AM	-		
6	การใช้ยา	12	10/16/23, 12:46 AM	02/24/24, 11:41 AM		
7	การเกิดโรค	12	10/16/23, 12:52 AM	02/01/24, 11:10 PM		
8	ออฟฟิเชิ่ลธรรม	2	02/24/24, 12:32 PM	02/27/24, 09:44 PM		

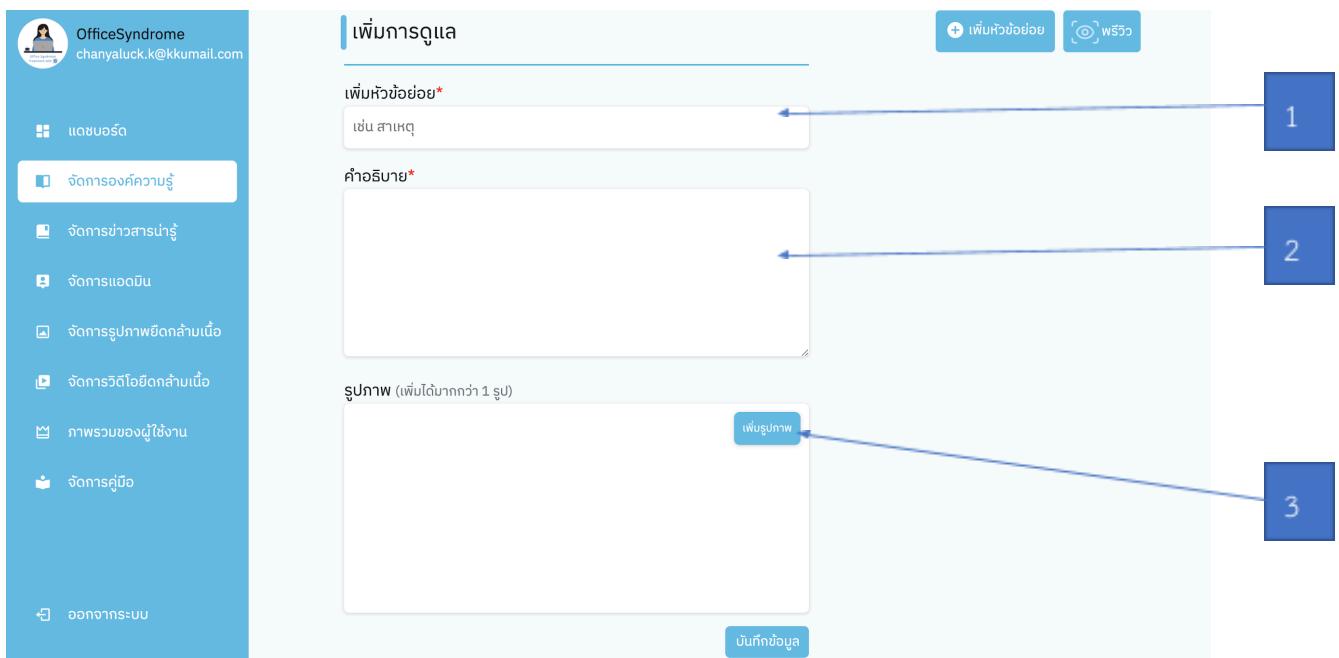
ภาพที่ 139 หน้าจอจัดการองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.6 เมื่อผู้ใช้กดปุ่มเพิ่มองค์ความรู้จะแสดง modal ให้กรอก 1. ชื่องค์ความรู้ จากนั้นกดปุ่มบันทึก



ภาพที่ 140 หน้าจอเพิ่มองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.7 เมื่อเพิ่มชื่องค์ความรู้สำเร็จจะเข้าสู่หน้าเพิ่มหัวข้อย่อย จากนั้นกรอก 1. ชื่อหัวข้อย่อย 2. คำอธิบาย 3. รูปภาพ จากนั้นกดปุ่มบันทึกข้อมูล



ภาพที่ 141 หน้าจอเพิ่มหัวข้อย่อยองค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.8 หากผู้ใช้ต้องการเพิ่มหัวข้อย่อยใหม่ให้กดปุ่ม 1. เพิ่มหัวข้อย่อย หากผู้ใช้ต้องการดูข้อมูลจริงที่จะแสดงบนหน้าจอเว็บ และแอปพลิเคชันให้กดปุ่ม 2. พรีวิว จะแสดงหน้าจอพรีวิว



OfficeSyndrome  
chanyaluck.k@kkumail.com

- ແດນອວດ
- ຈັດກາຮອງຄ່ຽວມື
- ຈັດກາຮວ່າງສ່າງເນົາ
- ຈັດກາຮອດມີນ
- ຈັດກາຮູປກພົກລົມເນື້ອ
- ຈັດກາຮົດໂວຢັດລ້ານເນື້ອ
- ກາຽວນະຂອງຜູ້ໃຊ້ຈານ
- ຈັດກາຮູບ
- ອອກຈາກຮບນ

ຈັດກາຮອງຄ່ຽວມື / ກາຮເກີດໂຣຄ

## ແກ້ໄຂກາຮເກີດໂຣຄ

+ ເພີ້ນຫວ່າງຂ່ອຍຂອຍ
[ ພິຈວວ]

ກາຮພຍາກຮນໂຣຄ
↑ ↓

**ແກ້ໄຂຫວ່າງຂ່ອຍ\***

ກາຮພຍາກຮນໂຣຄ

**ກໍາວົບບາຍ\***

ສ່ວນໃຫຍ່ພຍາກຮນໂຣຄຕີ ແຕ່ຖື່ນທີ່ຂຶ້ນກັບຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ຂົດຂອງວາກເປົວດັບ  
ກ່າວມເນື້ອສິ່ງພວະສຽບໄດ້ ດັ່ງນີ້

- ກຸ່ນວາກເປົວດັບເພື່ອພວະສຽບ ກ່າວມເນື້ອຈຸດປະດຳລ້ານເນື້ອເພີ້ງ 1-2 ຈຸດ, ມີວາກຮນ  
ປວດໄປເກີນ 2 ເດືອນ ຕອບສອນວ່າກໍານົດກໍານົດ  
2. ກຸ່ນວາກເປົວດັບເພື່ອຮັບກໍານົດມີຜົນປວດກໍານົດເນື້ອຈຳນັກ ແລະ ບັນທຶກວາກຮນ  
ປວດໄປເກີນ 6 ເດືອນ ມີປົງຈົຍເສັງທີ່ກະຕຸນໃຫ້ເກີດອອົພື້ສັນໂດຣນົມບ່ອນບ້າງນານ  
ຕອບສອນວ່າກໍານົດມີຜົນປວດກໍານົດເນື້ອຈຳນັກ

ຮູປກາພ (ເພີ້ນໄດ້ບາກກວ່າ 1 ຮູບ)

ເພີ້ນຮູປກາພ

ภาพที่ 142 หน้าจอเพิ่มหัวข้อย่อของคุณความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.9 เมื่อผู้ใช้กดปุ่มพรีวิว จะแสดงหน้าจอพรีวิวข้อมูลที่ผู้ใช้ได้เพิ่มเข้ามา

ภาพที่ 143 หน้าจอพรีวิวของค์ความรู้เรื่บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.10 เมื่อผู้ใช้ต้องการลบหัวข้ออย่างไรให้กดปุ่ม 1. ลบหัวข้อมูล

แก้ไขการเกิดโรค

แก้ไขหัวข้ออย่าง\*

การพยากรณ์โรค

ค่าอธิบาย\*

ส่วนใหญ่พยากรณ์โรคดี แต่ก็มีที่เข้ากับความรุนแรง และขนาดของอาการปวดกล้ามเนื้อเมื่อพักใช้พลังงานได้ดันนี้

- กลุ่มอาการปวดเสียบพลัน กลุ่มนี้มีจุดปวดกล้ามเนื้อเพียง 1-2 จุด, มีอาการปวดไม่ถึง 2 เดือน ต่อไปยังกล้ามเนื้อ
- กลุ่มอาการปวดเรื้อรัง กลุ่มนี้มีจุดปวดกล้ามเนื้อเจ็บปวดมาก และมักมีอาการปวดนานเกิน 6 เดือน มีปัจจัยเสี่ยงที่กระตุ้นให้เกิดอพพิษโดยรวมคือมาลัยและต้องใช้เวลานาน

รูปภาพ (เพ่นไดนาไมค์กว่า 1 รูป)

เพิ่มรูปภาพ

ลบข้อมูล บันทึกข้อมูล

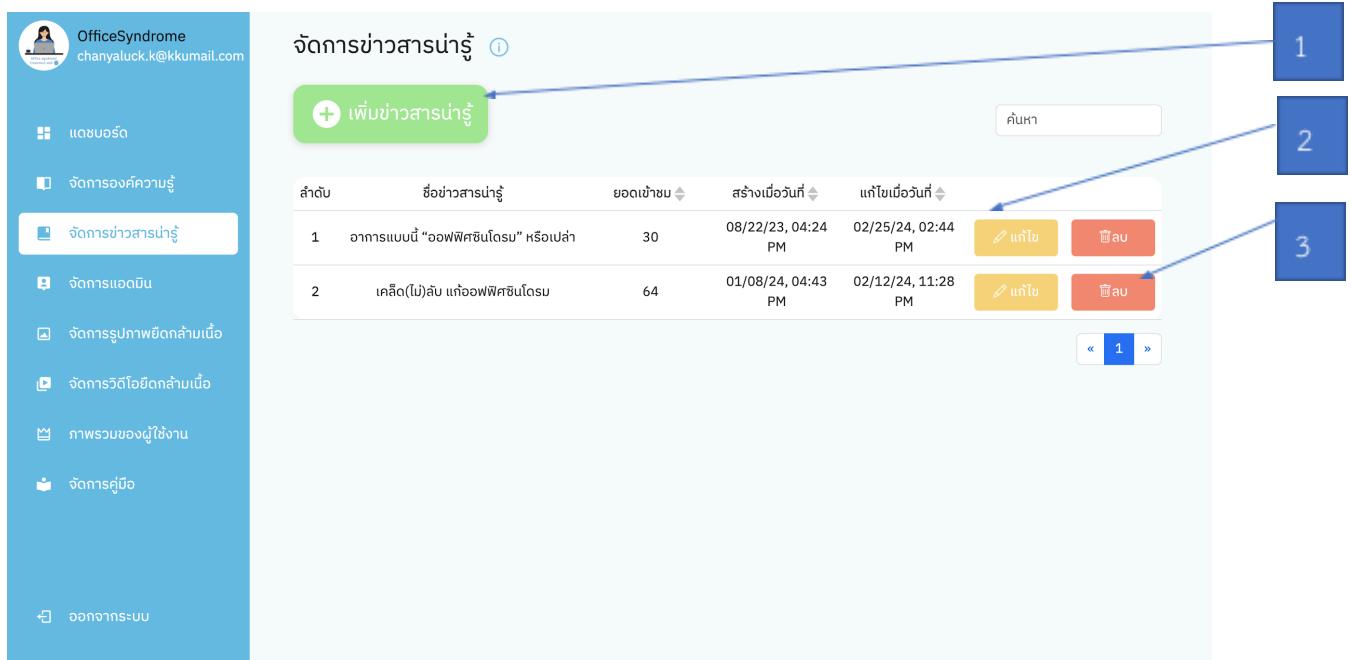
ภาพที่ 144 หน้าจอ lob หัวข้ออย่างของค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.11 เมื่อผู้ใช้ต้องการแก้ไขชื่อหัวข้ออย่างให้กรอก 1. ชื่อของค์ความรู้ใหม่ จากนั้นกดปุ่มบันทึก

ลำดับ	รายการ	จำนวน	วันที่	แก้ไขเมื่อวันที่	แก้ไข	ลบ
1	อwolfพิษเดือนกันยายน	94	10/15/23, 11:35 PM	02/20/24, 08:47 PM	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>
2	พยาธิสรวจยา	37	10/16/23, 12:22 AM	02/01/24, 11:07 PM	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>
3	แนวทางการวินิจฉัย	24	10/16/23, 12:29 AM	-	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>
4	ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการ	15	10/16/23, 12:39 AM	10/16/23, 12:40 AM	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>
5	การรักษาเฉพาะที่	18	10/16/23, 12:42 AM	-	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>
6	การใช้ยา	12	10/16/23, 12:46 AM	02/24/24, 11:41 AM	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>
7	การเกิดโรค	12	10/16/23, 12:52 AM	02/01/24, 11:10 PM	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>
8	อwolfพิษเดือน	2	02/24/24, 12:32 PM	02/27/24, 09:44 PM	<button>แก้ไข</button>	<button>ลบ</button>

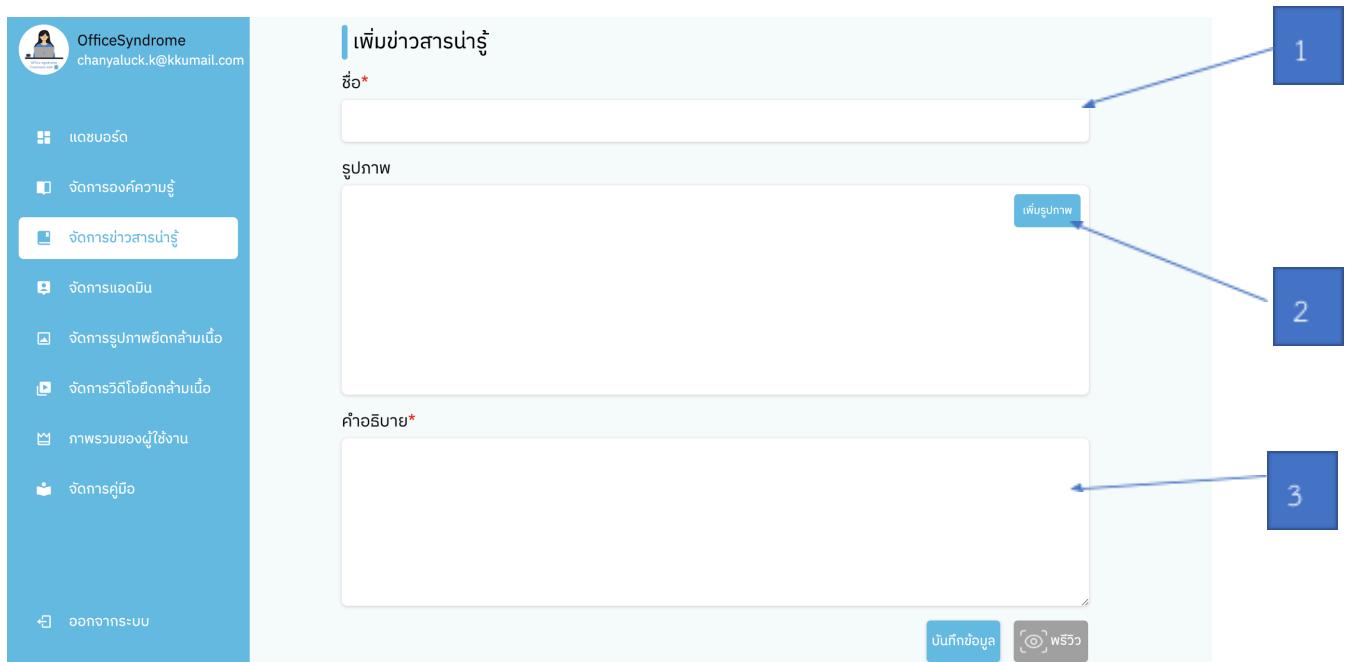
ภาพที่ 145 หน้าจอแก้ไขชื่อของค์ความรู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.12 หน้าจอจัดการข่าวสารน่ารู้ หากต้องการเพิ่มข่าวสารน่ารู้ให้กดปุ่ม 1 หากต้องการแก้ไขข้อมูลภายในข่าวสารน่ารู้กดปุ่ม 2 หากต้องการลบข่าวสารน่ารู้กดปุ่ม 3



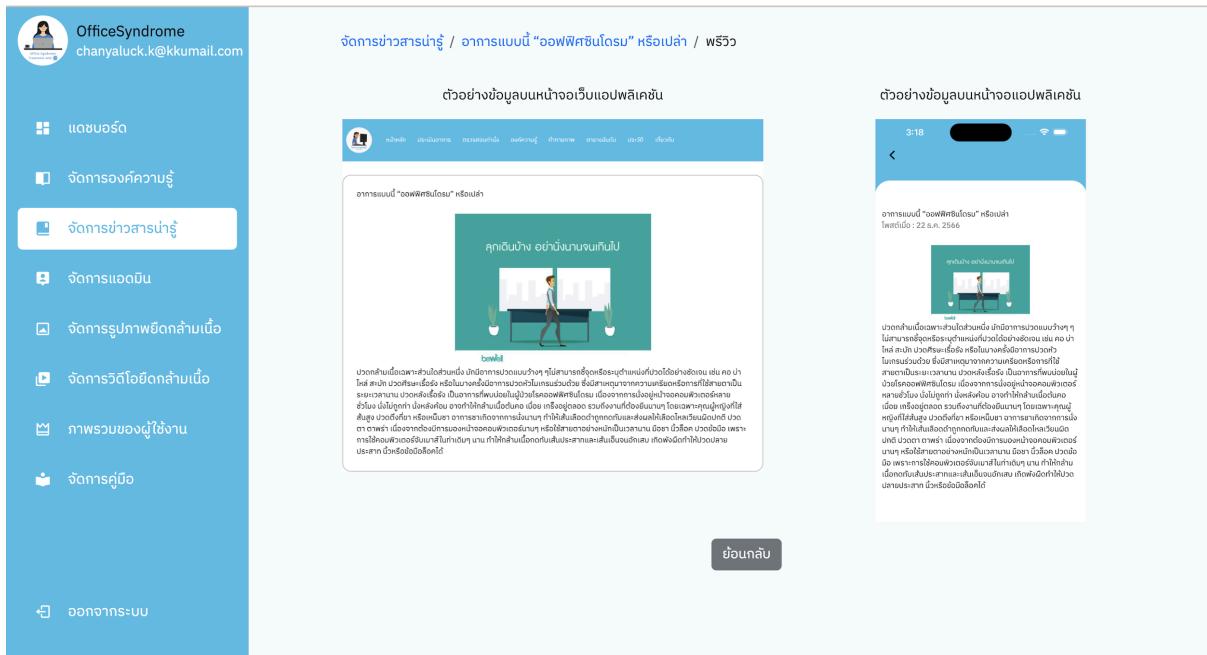
ภาพที่ 146 หน้าจอจัดการข่าวสารน่ารู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.13 หน้าจอเพิ่มข่าวสารน่ารู้ หากต้องการเพิ่มข่าวสารน่ารู้ให้กรอก 1.ชื่อ 2. รูปภาพ 3. คำอธิบาย จากนั้นกดปุ่มบันทึกข้อมูล



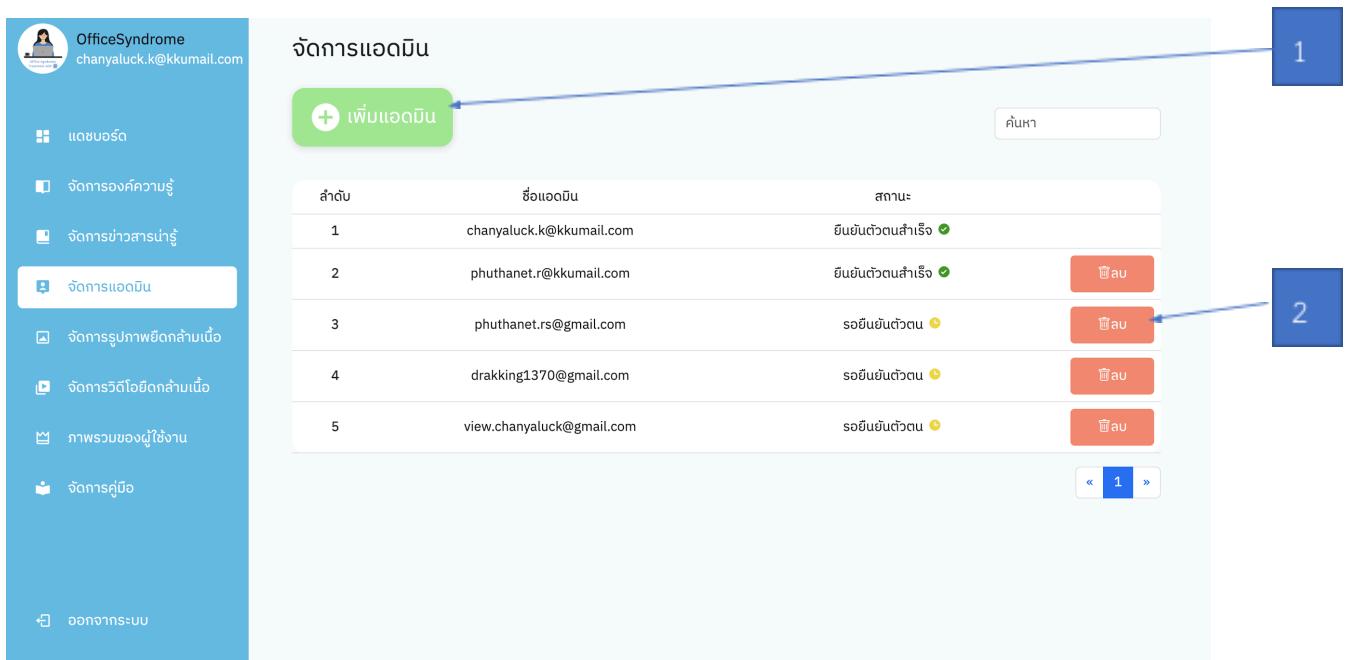
ภาพที่ 147 หน้าจอเพิ่มข่าวสารน่ารู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.14 เมื่อผู้ใช้กดปุ่มพรีวิว จะแสดงหน้าจอพรีวิวข้อมูลที่ผู้ใช้ได้เพิ่มเข้ามา



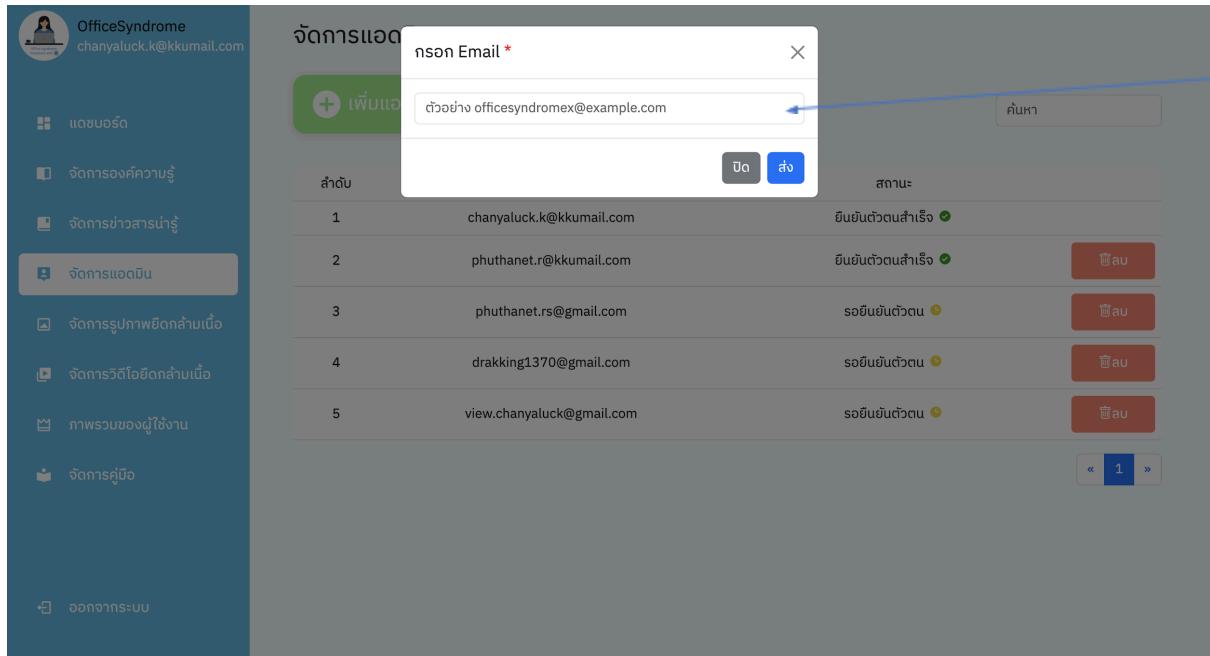
ภาพที่ 148 หน้าจอพรีวิวข่าวสารน่ารู้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.15 หน้าจอจัดการแอดมิน หากต้องการเพิ่มแอดมินกดปุ่ม 1 หากต้องการลบแอดมินกดปุ่ม 2



ภาพที่ 149 หน้าจอจัดการแอดมินเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.16 เมื่อผู้ใช้กดปุ่มเพิ่มแออดมินให้กรอกข้อมูล 1.อีเมล จากนั้นกดปุ่มส่ง



ภาพที่ 150 หน้าจอเพิ่มแออดมินเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.17 หน้าจอจัดการรูปภาพยึดกล้ามเนื้อ หากต้องการเพิ่มรูปภาพยึดกล้ามเนื้อ กดปุ่ม 1 หากต้องการแก้ไขชื่อรูปภาพยึดกล้ามเนื้อ กดปุ่ม 2 หากต้องการแก้ไขรูปภาพยึดกล้ามเนื้อ กดปุ่ม 3 หากต้องการลบรูปภาพยึดกล้ามเนื้อ กดปุ่ม 4

1

จัดการรูปภาพยืดกล้ามเนื้อ ⓘ

+ เพิ่มรูปภาพ

ลำดับ	รูปภาพ	หมวดหมู่	ยอดเข้าชม	สร้างเมื่อวันที่	แก้ไข/ลบ
1	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง	1 คอหลัง	56	10/16/23, 12:55 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
2	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง	1 คอหลัง	19	10/16/23, 01:03 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
3	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อหน้าอก	2 อก	3	10/16/23, 01:04 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
4	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง	2 แขน	1	10/16/23, 01:06 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
5	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อต้นแขนและหลังตัวน้ำ	2 แขน	0	10/16/23, 01:08 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>

ภาพที่ 151 หน้าจอจัดการรูปภาพยืดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.18 หากต้องการเพิ่มรูปภาพให้กรอก 1. ชื่อรูปภาพ 2. เลือกหมวดหมู่ จากนั้นกดปุ่มบันทึก

จัดการรูปภาพ

กรอกชื่อรูปภาพ \*

ตัวอย่าง กับริหารคือ

เลือกหมวดหมู่

บันทึก

ลำดับ	รูปภาพ	หมวดหมู่	ยอดเข้าชม	สร้างเมื่อวันที่	แก้ไข/ลบ
1	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง	1 คอหลัง	56	10/16/23, 12:55 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
2	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง	1 คอหลัง	19	10/16/23, 01:03 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
3	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อหน้าอก	2 อก	3	10/16/23, 01:04 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
4	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง	2 แขน	1	10/16/23, 01:06 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>
5	ก่าขึ้นกล้ามเนื้อต้นแขนและหลังตัวน้ำ	2 แขน	0	10/16/23, 01:08 AM	<span style="background-color: #ffc107; color: black; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">แก้ไข</span> <span style="background-color: #dc3545; color: white; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">ลบ</span>

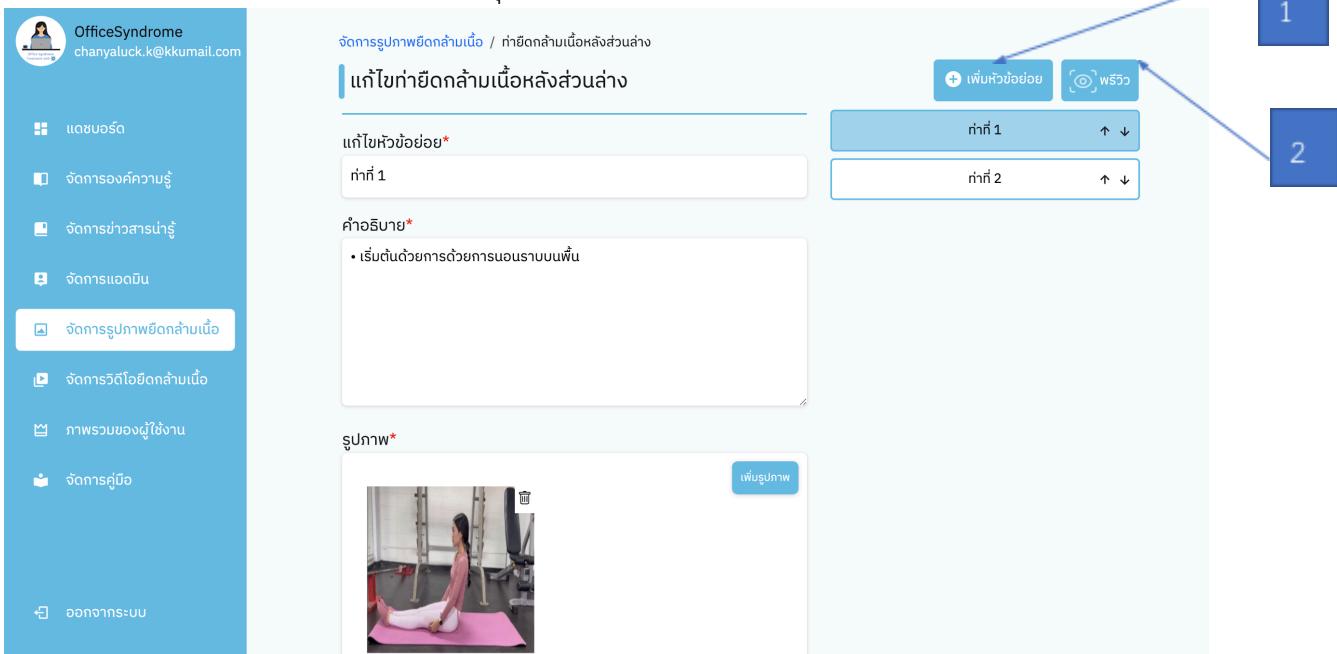
ภาพที่ 152 หน้าจอเพิ่มรูปภาพยืดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.19 หน้าจอเพิ่มหัวข้อรูปภาพยืดกล้ามเนื้อ หากต้องการเพิ่มรูปภาพยืดกล้ามเนื้อให้กรอก 1.ชื่อ 2. คำอธิบาย 3. รูปภาพ จากนั้นกดปุ่มบันทึกข้อมูล



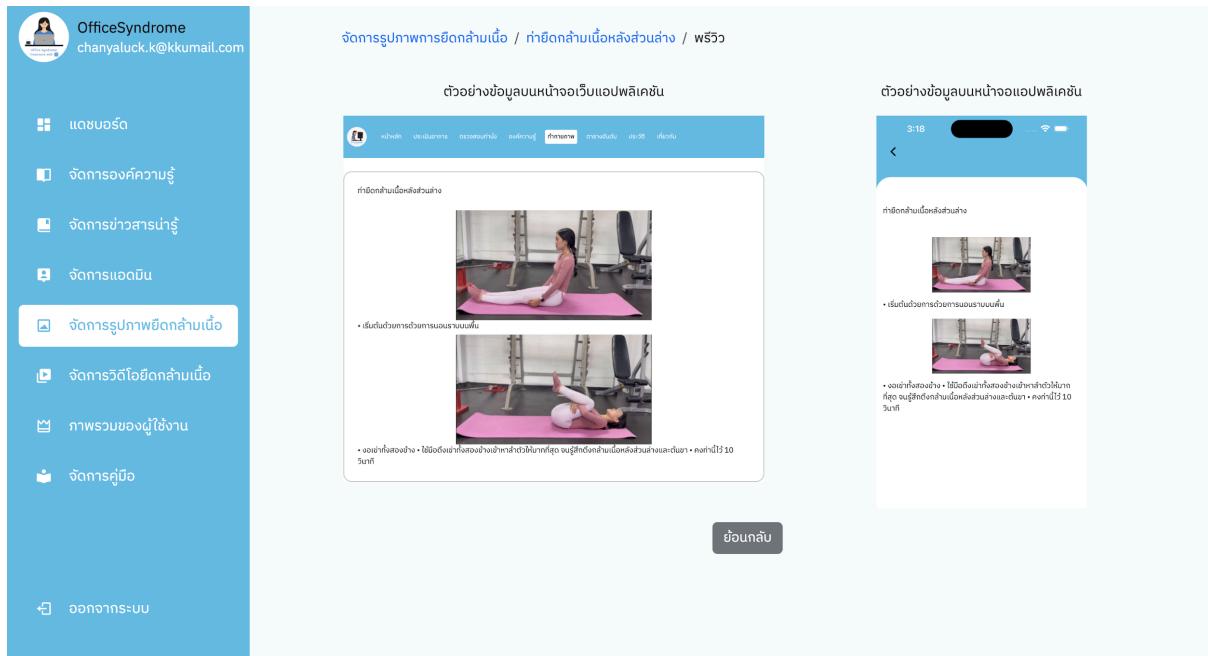
ภาพที่ 153 หน้าจอเพิ่มหัวข้ออยู่รูปภาพพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.20 หากผู้ใช้ต้องการเพิ่มหัวข้ออยู่รูปภาพพยีดกล้ามเนื้อเว็บ และแอปพลิเคชันให้กดปุ่ม 1. เพิ่มหัวข้ออยู่ หากผู้ใช้ต้องการดูข้อมูลจริงที่จะแสดงบนหน้าจอเว็บ และแอปพลิเคชันให้รีวิว 2. พรีวิว จะแสดงหน้าจอพรีวิว



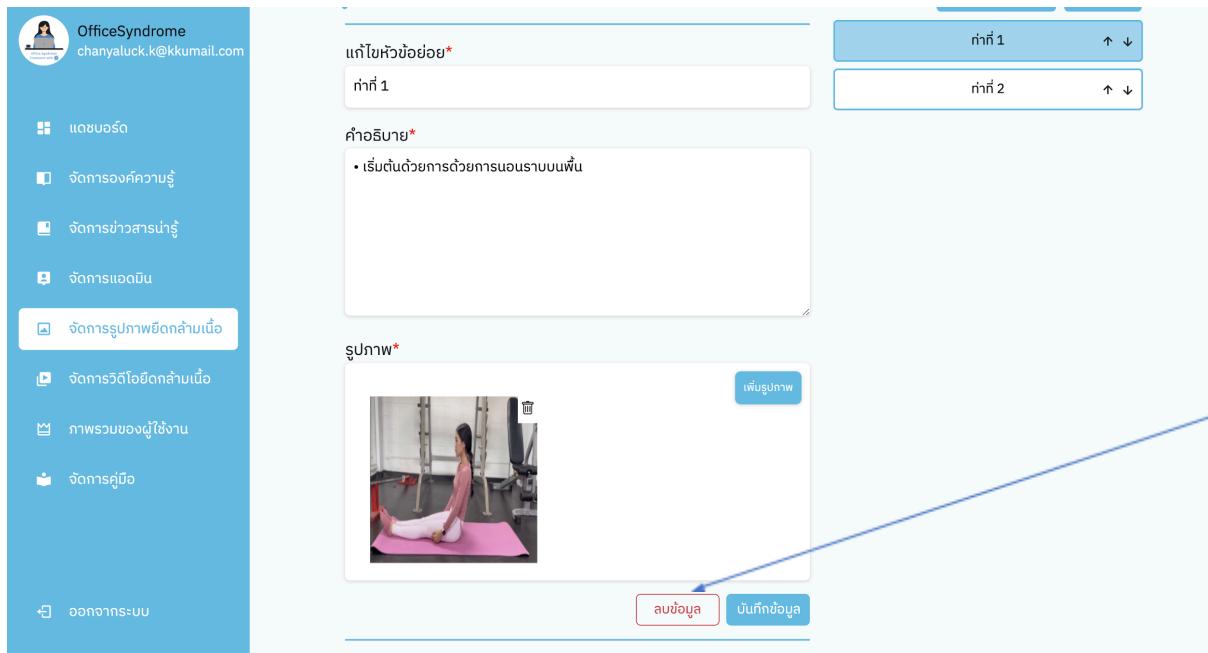
ภาพที่ 154 หน้าจอเพิ่มหัวข้ออยู่รูปภาพพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.21 เมื่อผู้ใช้กดปุ่มพรีวิว จะแสดงหน้าจอพรีวิวข้อมูลที่ผู้ใช้ได้เพิ่มเข้ามา



ภาพที่ 155 หน้าจอพรีวิวรูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.22 เมื่อผู้ใช้ต้องการลบหัวข้ออยู่อย่างให้กดปุ่ม 1. ลบข้อมูล



ภาพที่ 156 หน้าจอลบหัวข้ออยู่รูปภาพยีดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.23 หน้าจอจัดการวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ หากต้องการเพิ่มวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ กดปุ่ม 1 หากต้องการแก้ไขวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ กดปุ่ม 2 หากต้องการลบวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ กดปุ่ม 3

The screenshot shows a user interface for managing video stretching exercises. On the left, there's a sidebar with navigation options: Dashboard, Manage Workouts, Manage Exercises, Add Exercise (highlighted), Manage Videos, Manage Logs, and System Settings.

The main area has a title 'จัดการวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ' with a help icon. Below it is a green button labeled '+ เพิ่มวิดีโอ'. To the right is a search bar. The main content area displays three cards for different exercises:

- neck stretching: 10 sets, 6 minutes, video icon
- arm flexion: 6 sets, 6 minutes, video icon
- leg stretching: 6 sets, 6 minutes, video icon

Below these cards is a table titled 'ลิสต์' (List) showing stretching logs:

ลำดับ	ชื่อวิดีโอ	หมวดหมู่	ยอดเข้าชม	สร้างเมื่อวันที่	แก้ไขเมื่อวันที่
1	กำรยืดกล้ามเนื้องสะโพก	3	5	08/22/23, 03:27 PM	02/26/24, 02:39 PM
2	กำรยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง	1	127	09/15/23, 01:34 PM	12/12/23, 10:14 PM
3	กำรยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง	1	39	09/15/23, 01:35 PM	09/15/23, 01:41 PM
4	กำรยืดกล้ามเนื้อบ่าอก	1	13	09/15/23, 01:36 PM	09/15/23, 01:41 PM
5	กำรยืดกล้ามเนื้อต้นแขนและหลังด้านข้าง	2	1	09/15/23, 01:37 PM	09/15/23, 01:42 PM

Each row in the table has 'แก้ไข' (Edit) and 'ลบ' (Delete) buttons.

ภาพที่ 157 หน้าจอจัดการวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.24 หน้าจอเพิ่มวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ หากต้องการเพิ่มวิดีโอิให้กรอก 1. URL 2. เลือกหมวดหมู่ 3. ชื่อวิดีโอ 4. ความยาววิดีโอ 5. คะแนน 6. คำอธิบาย จากนั้นกดปุ่มบันทึกข้อมูล

The screenshot shows a form for adding a new video stretching exercise. The sidebar on the left is identical to the previous screenshot.

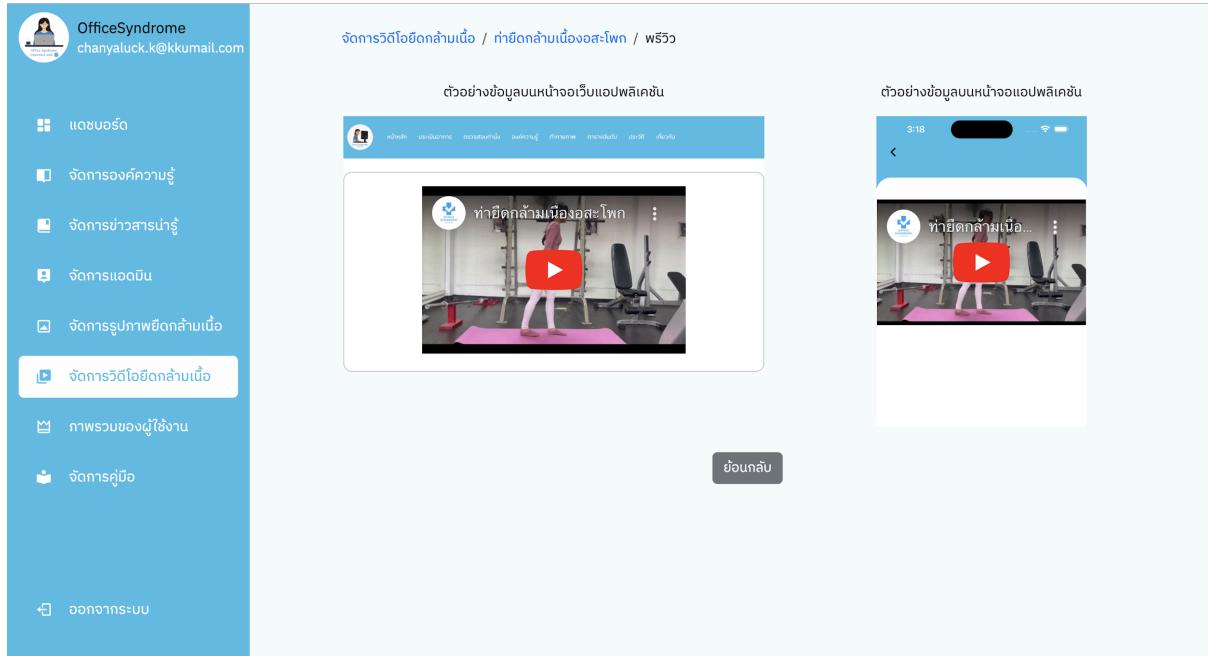
The main form has a title 'เพิ่มวิดีโอ' and a subtitle 'จัดการวิดีโอยืดกล้ามเนื้อ / เพิ่มวิดีโอ'. It contains the following fields:

- URL\* (input field)
- เลือกหมวดหมู่\* (dropdown menu: หมวดหมู่ที่ 1 คอ บ่า ໄ้อ อก หลัง)
- ชื่อวิดีโอ\* (input field)
- ความยาววิดีโอ (ใส่เป็นนาที เช่น 3.20)\* (input field)
- คะแนน\* (input field)
- คำอธิบาย (input field)

At the bottom are two buttons: 'บันทึกข้อมูล' (Save data) and 'พร้อม' (Ready).

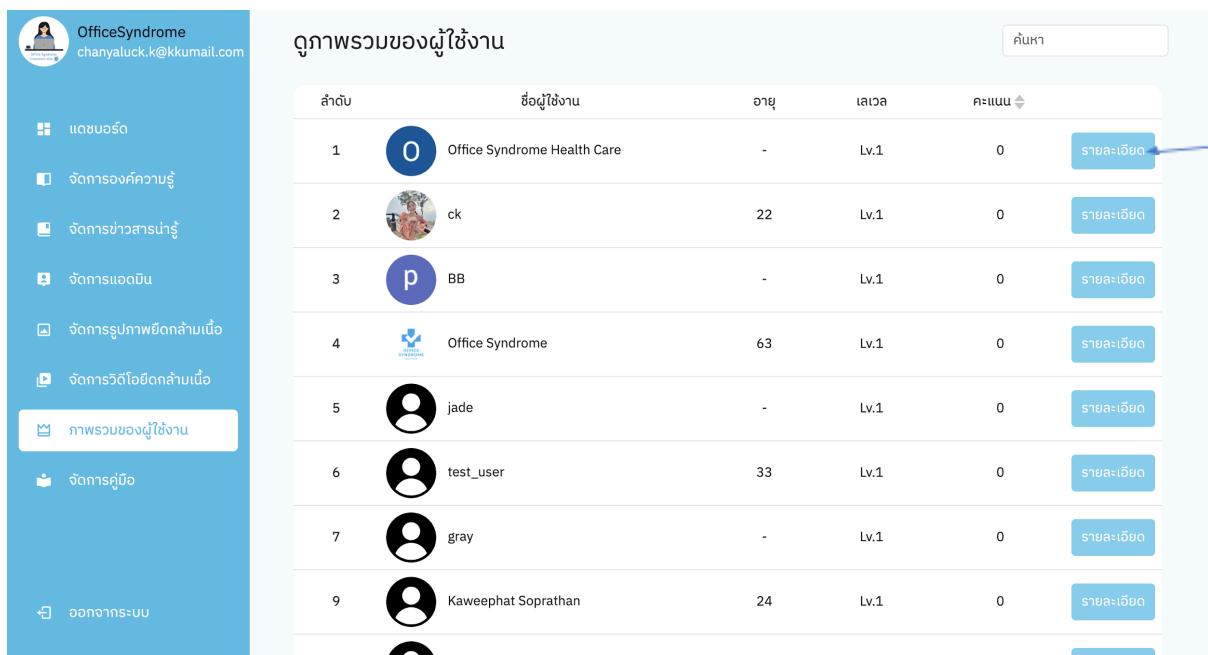
ภาพที่ 158 หน้าจอเพิ่มวิดีโอยืดกล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.25 เมื่อผู้ใช้กรอกข้อมูลเสร็จแล้วกดบันทึกข้อมูลจากนั้นกดปุ่มพรีวิว จะแสดงหน้าจอพรีวิววิดีโอดังที่ผู้ใช้ได้เพิ่มเข้ามา



ภาพที่ 159 หน้าจอพรีวิววิดีโอยield กดล้ามเนื้อเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.26 หน้าจอภาพรวมของผู้ใช้งานหากผู้ใช้ต้องการดูรายละเอียด กดปุ่ม 1 รายละเอียด



ภาพที่ 160 หน้าจอภาพรวมของผู้ใช้งานเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.27 เมื่อกดเลือกเมนูวันหน้าจะแสดงประวัติการรับแบบรายวันที่ผู้ใช้ได้ทำทั้งหมดในวันนั้น

ประวัติกิจกรรม  
ภาพรวมของผู้ใช้งาน / รายละเอียดกิจกรรม

DUNDUNN Lv.3 80

วัน ส. 24 ก.พ. ◀ ▶

เวลา	กิจกรรม	จำนวน
13	จำนวนกิจกรรม(ครั้ง)	3
3	ออกกำลังกาย	
2	ดูวิดีโอ	
8	ประเมิน	

รายละเอียดกิจกรรม

	กิจกรรม ขาเดินเท้า จำนวน 10,000 ก้าว เวลา 15:50 น.	70 คะแนน
	กิจกรรม ปั่นจักรยาน ระยะทาง 0.50 กิโลเมตร เวลา 15:06 น.	5 คะแนน

ภาพที่ 161 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายวันเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.28 เมื่อกดเลือกเมนูสัปดาห์หน้าจะแสดงประวัติกิจกรรมแบบรายสัปดาห์ทั้งหมดที่ผู้ใช้ได้ทำในสัปดาห์

ประวัติกิจกรรม  
ภาพรวมของผู้ใช้งาน / รายละเอียดกิจกรรม

DUNDUNN Lv.3 80

พ.ท. 22 ก.พ. - พ. 28 ก.พ. ◀ ▶

เวลา	กิจกรรม	จำนวน
14	จำนวนกิจกรรม(ครั้ง)	3
3	ออกกำลังกาย	3
3	ดูวิดีโอ	
8	ประเมิน	

รายละเอียดกิจกรรม

	กิจกรรม ขาเดินเท้า จำนวน 10,000 ก้าว เวลา 15:50 น.	70 คะแนน
	กิจกรรม ปั่นจักรยาน ระยะทาง 0.50 กิโลเมตร	5 คะแนน

ภาพที่ 162 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายสัปดาห์เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.29 เมื่อ กดเลือกเมนูเดือนหน้าจะจะแสดงงประวัติกิจกรรมแบบรายเดือนทั้งหมด

The screenshot shows a mobile application interface for 'OfficeSyndrome' (chanyaluck.k@kumail.com). The top navigation bar includes a user icon, the app name, and a link to 'ภาพรวมของผู้ใช้งาน / รายละเอียดกิจกรรม'. Below this is a horizontal timeline with tabs for 'วัน' (Day), 'สัปดาห์' (Week), **เดือน** (Month), 'ประเมิน' (Review), and 'ก่อน' (Previous). A blue arrow points left to 'กุมภาพันธ์ 2567' (February 2024).

**กิจกรรมเดือน:**

- 14** จำนวนกิจกรรม (ครั้ง)
- 3** ออกกำลังกาย
- 3** ดูวีดีโอ
- 8** ประเมิน

**รายละเอียดกิจกรรม:**

- 24 ก.ว.**: กิจกรรม ชาسئนเดิน จำนวน 10,000 ก้าว เวลา 15:50 นาที ค่าคะแนน 70 คะแนน
- กิจกรรม บันเจราราย** ระยะทาง 0.50 กิโลเมตร ค่าคะแนน 5 คะแนน

ภาพที่ 163 หน้าจอประวัติกิจกรรมรายเดือนเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.30 เมื่อ กดเลือกเมนูประเมินหน้าจะจะแสดงงประวัติกิจกรรมการทำแบบประเมินทั้งหมด

The screenshot shows the same mobile application interface for 'OfficeSyndrome'. The top navigation bar and user information are identical to the previous screenshot.

**ผลการทำแบบประเมินกันหมด**

ประเภท	จำนวน
ไม่สามารถประเมินได้	1.0
มีความเสี่ยงเป็นอพฟิกซ์โดยรบกวนและตัวเองได้	2.0
มีความเสี่ยงเป็นอพฟิกซ์โดยรบกวนไม่สามารถรบกวนและตัวเองได้ ควรพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม	3.0
ควรพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัย อาจจะเป็นโรคอื่นที่ไม่ใช่อพฟิกซ์โดยรบกวน	2.0

**รายละเอียดกิจกรรม:**

- ผลการประเมิน :** มีความเสี่ยงเป็นอพฟิกซ์โดยรบกวนไม่สามารถรบกวนและตัวเองได้ ควรพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม วันที่ 24 ก.พ. 2567 12:58 นาที
- ผลการประเมิน :** มีความเสี่ยงเป็นอพฟิกซ์โดยรบกวนไม่สามารถรบกวนและตัวเองได้ ควรพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม วันที่ 24 ก.พ. 2567 12:57 นาที

ภาพที่ 164 หน้าจอประวัติการทำแบบประเมินเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.31 เมื่อ กดเลือกผลการประมวลจะแสดงรายละเอียดคำตอบของผู้ใช้

ประวัติกิจกรรม  
ภาพรวมของผู้ใช้งาน / รายละเอียดกิจกรรม / ผลการประเมิน

DUNDUNN Lv.3 80

ข้อ	คำกล่าว	คำตอบ
1	คุณมีอาการปวดคอ บวกร้าวท้อง	ใช่
2	คุณมีอาการปวดหัว โดยปวดจากหัวเน็ค直到ขมema	ใช่
3	คุณมีอาการปวดบ่า ปวดไหล่ หรือปวดหลังส่วนบน	ใช่
4	คุณมีอาการปวดร้าวจากบ่า, ไหล่ หรือหลังส่วนบนลงไปที่แขน	ใช่
5	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวมาก เช่น ก้มคอ เวียงคอ คุณรู้สึกดึง หรือมีอาการปวดบากหัน	ใช่
6	เมื่อคุณมีการเคลื่อนไหวไหว เช่น ก้มคอ เวียงคอ คุณรู้สึกดึงหรือมีอาการปวดบากหัน	ใช่
7	เมื่อคุณนกเก็บบริเวณล่างน่อง เช่น หันคอ เวียงคอ คุณรู้สึกดึงหรือมีอาการปวดร้าวไปที่ศีรษะ  gland หรือลิ้นปีกที่แขน	ใช่
8	คุณนกเก็บบริเวณล่างน่อง เช่น ก้มคอ เวียงคอ คุณรู้สึกดึงหรือมีอาการปวดร้าวไปที่ศีรษะ  gland หรือลิ้นปีกที่แขน	ใช่
9	คุณนกเก็บบริเวณล่างน่อง เช่น ก้มคอ เวียงคอ คุณรู้สึกดึงหรือมีอาการปวดร้าวไปที่ศีรษะ  gland หรือลิ้นปีกที่แขน	ไม่ใช่
10	คุณนกเก็บบริเวณล่างน่อง เช่น ก้มคอ เวียงคอ คุณรู้สึกดึงหรือมีอาการปวดร้าวไปที่ศีรษะ  gland หรือลิ้นปีกที่แขน	ไม่ใช่
11	คุณนกเก็บบริเวณล่างน่อง เช่น ก้มคอ เวียงคอ คุณรู้สึกดึงหรือมีอาการปวดร้าวไปที่ศีรษะ  gland หรือลิ้นปีกที่แขน	ไม่ใช่

ภาพที่ 165 หน้าจอรายละเอียดผลการประมวลเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

### 2.3.32 เมื่อ กดเลือกเมนูท่านี้หน้าจอจะแสดงประวัติการตรวจสอบท่านี้ทั้งหมด

ประวัติกิจกรรม  
ภาพรวมของผู้ใช้งาน / รายละเอียดกิจกรรม

Nirut Chatabut Lv.1 2

วัน	สีดาหาร	เดือน	ประเมิน	ก้านั้ง
ผลการวิเคราะห์ 27/2/2567 00:11:58				

ภาพที่ 166 หน้าจอประวัติการตรวจสอบท่านี้เว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.33 หน้าจอจัดการคู่มือ หากต้องการเพิ่มคู่มือกดปุ่ม 1 หากต้องการแก้ไขคู่มือกดปุ่ม 2 หากต้องการลบคู่มือกดปุ่ม 3

The screenshot shows a user interface for managing guides. On the left, there's a sidebar with a profile picture, email (OfficeSyndrome chanyaluck.k@kkumail.com), and a list of categories: Dashboard, การองค์ความรู้, การเข้าสารานุรักษ์, การเผยแพร่, การรูปภาพ, การวีดีโอ, และ กิจกรรม. Below these are buttons for 'Manage Guide' and 'Logout'. The main area is titled 'จัดการคู่มือ' (Manage Guide) with a sub-section 'เพิ่มคู่มือ'. It lists two guides:

ลำดับ	ชื่อคู่มือ	介质	สร้างเมื่อวันที่	แก้ไขเมื่อวันที่	ดำเนินการ
1	คู่มือ 1 การใช้การประยุกต์สำหรับ ประสิทธิภาพสูงสุด	mobile,web	08/22/23, 04:30 PM	02/25/24, 04:07 PM	<button>แก้ไข</button> <button>ลบ</button>
2	คู่มือ 2 การใช้การประยุกต์สำหรับ ประสิทธิภาพสูงสุด	web	08/22/23, 04:31 PM	02/17/24, 11:12 PM	<button>แก้ไข</button> <button>ลบ</button>

At the bottom right, there are navigation buttons: « 1 » and ».

ภาพที่ 167 หน้าจอจัดการคู่มือเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.34 หน้าจอเพิ่มคู่มือ หากต้องการเพิ่มคู่มือให้กรอก 1. ช่องทางที่ต้องการแสดงผล 2. ชื่อ 3. รูปภาพ 4. คำอธิบาย จากนั้นกดปุ่มบันทึก

The screenshot shows a form for adding a new guide. On the left, there's a sidebar with a profile picture, email (OfficeSyndrome chanyaluck.k@kkumail.com), and a list of categories: Dashboard, การองค์ความรู้, การเข้าสารานุรักษ์, การเผยแพร่, การรูปภาพ, การวีดีโอ, และ กิจกรรม. Below these are buttons for 'Manage Guide' and 'Logout'. The main area is titled 'เพิ่มคู่มือ' (Add Guide). It has four main sections:

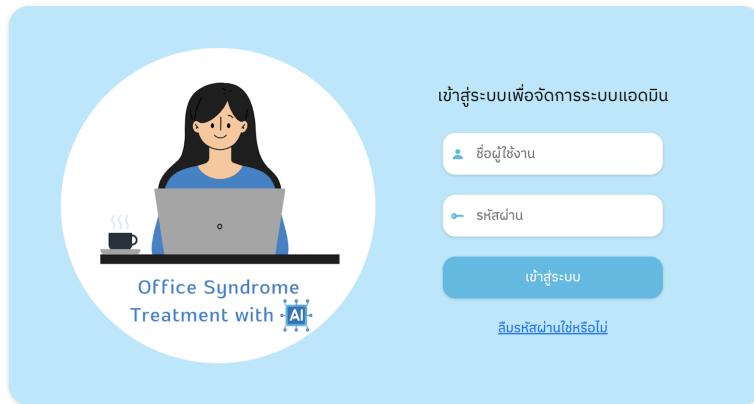
- เลือกช่องทางที่ต้องการแสดงผล\*:  แอปพลิเคชัน  เว็บแอปพลิเคชัน
- ชื่อ\*:
- รูปภาพ:  (บันทึก)
- คำอธิบาย\*:

ภาพที่ 168 หน้าจอจัดการคู่มือเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.35 เมื่อผู้ใช้กรอกข้อมูลเสร็จแล้วกดบันทึกข้อมูลจากนั้นกดปุ่มพรีวิว จะแสดงหน้าจอพรีวิวคู่มือที่ผู้ใช้ได้เพิ่มเข้ามา

ภาพที่ 169 หน้าจอพรีวิวคู่มือเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

2.3.35 เมื่อผู้ใช้ต้องการออกจากระบบให้กดปุ่ม 1 ออกจากระบบ จะแสดงหน้าเข้าสู่ระบบอีกครั้ง



ภาพที่ 170 หน้าจอของจากระบบเว็บแอปพลิเคชันผู้ดูแล

แบบฟอร์มการตรวจสอบคู่มือการใช้งานระบบ (User Manual)  
เอกสารโครงการฉบับสมบูรณ์ รายวิชา 342496 โครงการคอมพิวเตอร์ 2  
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

การตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

.....  
.....  
.....  
.....

(ลงชื่อ) .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมณฑา เกษมวิลาศ)  
วันที่...../...../.....

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณกรรมการสอบทุกท่านที่สละเวลาในการให้คำแนะนำในการจัดทำคู่มือการใช้งานระบบ (User Manual) รายวิชา 342496 โครงการคอมพิวเตอร์ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ในครั้งนี้  
ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะนำคำแนะนำไปปรับปรุงและทำผลงานโปรเจคให้ดียิ่งขึ้นไป

ขอแสดงความนับถือ

ชัยณรงค์ ค่าเอ่น  
(ลงชื่อ) .....

(นางสาวชัยณรงค์ ค่าเอ่น)  
วันที่.....24...../.....มี.ค...../.....2567....

นิรุทธิ์ ชาตะบุตร  
(ลงชื่อ) .....

(นายนิรุทธิ์ ชาตะบุตร)  
วันที่.....24...../.....มี.ค...../.....2567....