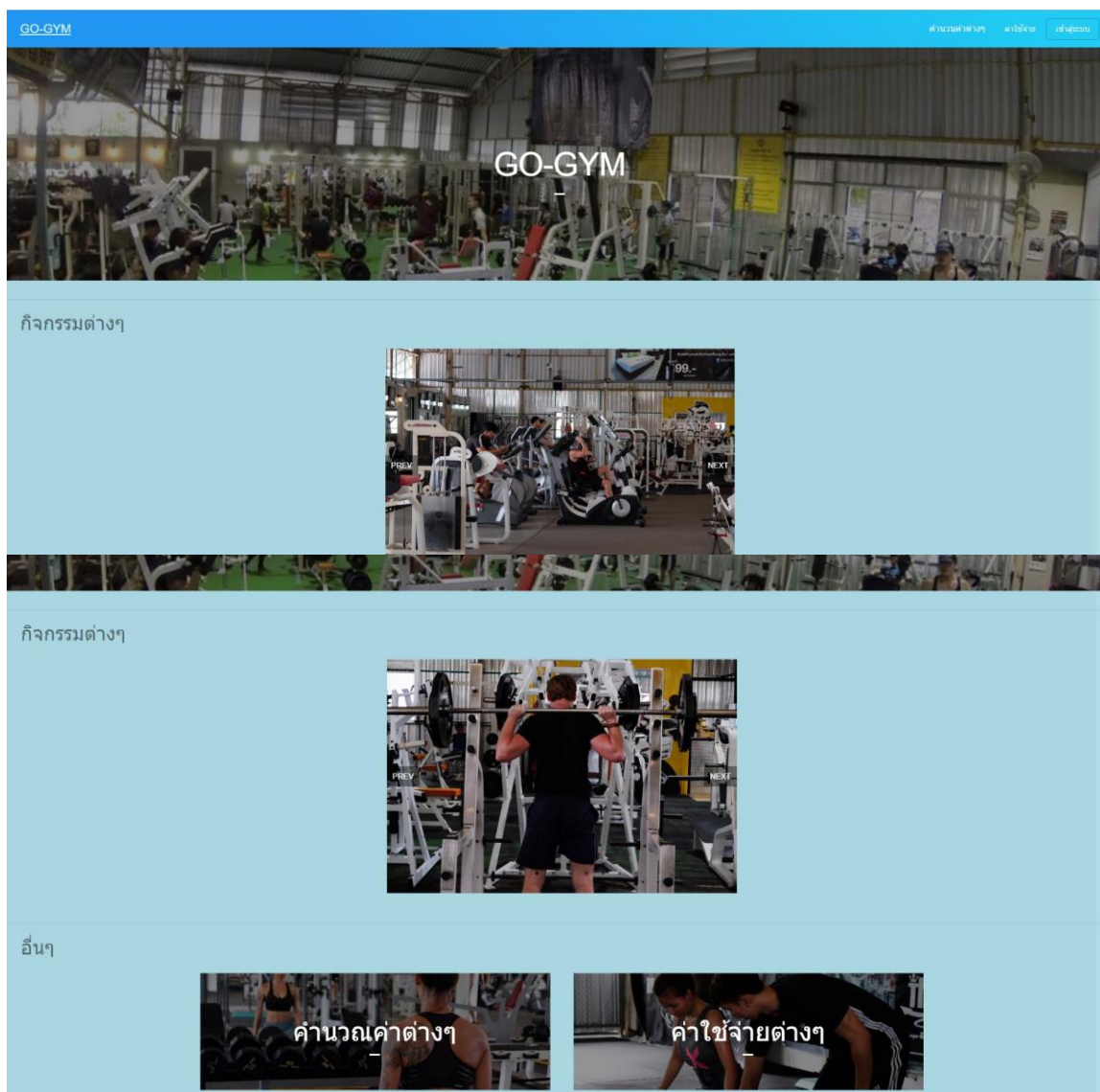


## ภาคผนวก

คู่มือการใช้งานระบบ

ส่วนที่ 1 ส่วนของผู้ใช้ทั่วไป

1. หน้าหลักของผู้ใช้ทั่วไป



ภาพที่ ก.1 หน้าแรกเมื่อเข้ามาสู่เว็บไซต์

## 1.1 คำอธิบาย

เป็นส่วนแรกๆที่เมื่อมีการเข้าถึงเว็บไซต์ เป็นส่วนของผู้ใช้ทั่วไปที่จะสามารถเข้าใช้งานได้ในระบบต่าง ๆ คือ

### 1.1.1 ส่วนของการคำนวณต่าง ๆ

#### 1.1.1.1 ส่วนของการคำนวณมวลร่างกาย

The image shows a web form with the following elements:

- Title:** คำนวณค่า พลังงานต่างๆ (Calculate various energy values)
- Gender:** เพศ (Gender) with radio buttons for ชาย (Male) and หญิง (Female). The Male option is selected.
- Age:** อายุ \* (Age) with a text input field.
- Height:** ส่วนสูง \* (Height) with a text input field.
- Body Fat:** น้ำหนัก \* (Weight) with a text input field.
- Activity Level:** กิจกรรมการออกกำลังกาย (Exercise activity) with a dropdown menu.
- Button:** คำนวณ (Calculate) button at the bottom center.

### ภาพที่ ก.2 ส่วนของการคำนวณมวลร่างกาย

คำอธิบาย เป็นส่วนของการคำนวณมวลร่างกายของบุคคล โดยการเลือกเพศและกรอกอายุส่วนสูงน้ำหนักและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อจะนำเอาค่าต่าง ๆ มาคำนวณออกมาเป็นค่ามวลร่างกาย

ภาพที่ ก.3 แสดงผลการคำนวณมวลร่างกาย

คำอธิบาย ส่วนนี้จะเป็นผลของการคำนวณมวลร่างกายเมื่อได้ทำการกรอกข้อมูลข้างบนเสร็จแล้วกดปุ่มคำนวณจะแสดงผลการคำนวณออกมาจะแบ่งการคำนวณออกมาได้ 3 ประเภทคือ

#### 1.1.1.2 ค่าการคำนวณ TDEE และ BMR

ภาพที่ ก.4 ค่าการคำนวณ TDEE และ BMR

คำอธิบาย เป็นผลของการคำนวณออกมาจะเป็นค่า TDEE และ BMR ซึ่งในส่วนของรายละเอียดที่จะแสดงค่าออกมาก็จะมี ความหมายของ TDEE และ BMR ผลลัพธ์จากการคำนวณ และ คำแนะนำสำหรับผู้ที่ยากเพิ่มน้ำหนักหรือลดน้ำหนัก และถ้าหากผู้ใช้สนใจจะทำการคำนวณโภชนาการอาหารจะมีปุ่มให้คลิกเพื่อไปยังหน้าคำนวณโภชนาการอาหารแต่ถ้าผู้คลิกนั้นไม่ได้เป็นสมาชิกก็จะไปยังหน้า Login เพื่อทำการเข้าสู่ระบบก่อน

#### 1.1.1.3 ค่า MHR



ภาพที่ ก.5 ค่า MHR

คำอธิบาย เป็นการแสดงผลของการคำนวณที่ได้ออกมาจะมีการอธิบายความหมายของค่า MHR และจะมีผลลัพธ์ที่ได้จากการคำนวณออกมา

## 1.1.1.4 ค่า BMI

### ค่า BMI

ความหมายของ BMI ▼

ผลลัพธ์ ▼

ค่าแนะนำ ▲

จากผลลัพธ์มวลร่างกายของคุณ หากคุณต้องการ

- ฝึกหุ่น หรือลดไขมัน ให้คุณรับประทานอาหารหรืออื่นๆให้ได้ปริมาณแคลลอรี่ = **2251.1 แคลลอรี่ ต่อ วัน**
- เพิ่มน้ำหนัก หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ ให้คุณรับประทานอาหารหรืออื่นๆให้ได้ปริมาณแคลลอรี่ = **3251.1 แคลลอรี่ ต่อ วัน**

หากคุณต้องการดูท่าออกกำลังกายพื้นฐานที่เหมาะสมกับมวลร่างกายของคุณ [คลิก](#)

คลิก


## ภาพที่ ก.6 ค่า BMI

คำอธิบาย เป็นการแสดงผลที่ได้จากการคำนวณโดยจะแสดงความหมายของ BMI ผลลัพธ์ที่คำนวณออกมา และคำแนะนำสำหรับท่านที่อยากฝึกหุ่นลดไขมันหรือเพิ่มน้ำหนักเพิ่มกล้ามเนื้อจะต้องกินอาหารให้ได้วันละเท่าไร และหากผู้ใช้ต้องการจะดูท่าออกกำลังกายเบื้องต้นให้ทำการคลิกที่ปุ่มก็จะได้ยังหน้าท่าออกกำลังกายเบื้องต้น


### 1) ท่าออกกำลังกายเบื้องต้น

✕ ปิดหน้าต่างฝึกฝนของผู้ใช้


**Decline Dumbbell Fly**  
6-10 ครั้ง / 3 เซ็ต



**Dumbbell\_Shoulder\_Press**  
8-12 ครั้ง / 3 เซ็ต




**Pendlay Row**  
6-8 ครั้ง / 3-4 เซ็ต



**คำอธิบาย**

1. สี่เท้าราบขึ้น โดยหากแขนข้างล่างตรงหน้าไว้ที่หลัง และยกปลายข้างไว้ด้านหลังในและข้าง
2. เริ่มยกตัวขึ้นหรือขึ้น โดยยกข้อศอกสองข้าง ทำหลังชิดและ ให้ระยะห่างจากพื้นประมาณ 10 ซม. ไม่ชิดชิดเกินไป จากข้อศอกสองข้างขึ้น
3. หายใจเข้าขณะยกขึ้น หายใจออกขณะลด
4. ทำ 6-10 ครั้ง ใน 3 เซ็ต


**Spider crawl**  
20-30 ครั้ง / 3 เซ็ต



**คำอธิบาย**


1. สี่เท้าราบขึ้น โดยหากแขนข้างล่างตรงหน้าไว้ที่หลัง และยกปลายข้างไว้ด้านหลังในและข้าง
2. เริ่มยกตัวขึ้นหรือขึ้น โดยยกข้อศอกสองข้าง ทำหลังชิดและ ให้ระยะห่างจากพื้นประมาณ 10 ซม. ไม่ชิดชิดเกินไป จากข้อศอกสองข้างขึ้น
3. หายใจเข้าขณะยกขึ้น หายใจออกขณะลด
4. ทำ 6-10 ครั้ง ใน 3 เซ็ต

**Standing Dumbbell Triceps Extension**  
8 - 12 ครั้ง / 4 เซ็ต




**คำอธิบาย**

**Spider crawl**  
20-30 ครั้ง / 3 เซ็ต



**คำอธิบาย**

**Standing Dumbbell Triceps Extension**  
8 - 12 ครั้ง / 4 เซ็ต



**คำอธิบาย**

**คำแนะนำ**

ท่านมีรูปร่างที่อ้วนเกินไป ควรปรับประทานอาหารให้ลดลง และควรออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างน้อย วันละ 30 นาทีจำนวน 3-4 วันต่อสัปดาห์

หากการออกกำลังกายที่ท่านเห็น เป็นเพียงตัวอย่างท่าออกกำลังกายพื้นฐาน หากท่านต้องการทำออกกำลังกายหรือคำแนะนำจากเทรนเนอร์ผู้มีประสบการณ์ คลิกเพื่อดูรายละเอียด

[รายละเอียดเพิ่มเติม](#)

ภาพที่ ก.7 ท่าออกกำลังกายเบื้องต้น

คำอธิบาย เป็นส่วนที่ต่อมาจากหน้าการคำนวณเพื่อที่จะแสดงท่าออกกำลังกายเบื้องต้นตามความเหมาะสมและจะมีคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมไปถึงถ้าผู้ใช้ต้องการได้คำแนะนำจากเทรนเนอร์ก็สามารถคลิกดูรายละเอียดได้

## 1.1.2 ส่วนของค่าใช้จ่ายต่าง ๆ

### 1.1.2.1 ค่าบริการและโปรโมชั่น

The screenshot shows the Go Gym website interface. At the top, there is a blue navigation bar with the Go Gym logo and some menu items. The main content area is titled "ค่าบริการ" (Service Prices) and lists three options: "ต่อวัน" (Daily) at 100 บาท/วัน, "ต่อเดือน" (Monthly) at 1,000 บาท/เดือน, and "ต่อปี" (Yearly) at 6,500 บาท/ปี. Below this, there is a promotion section titled "โปรโมชั่น" (Promotion) with the text: "สมัครสมาชิกในรูปแบบรายเดือน ภายในเดือน กันยายน รับฟรี ส่วนลด ค่าบริการ 10% หมดเขต เร็วๆนี้แหละ" (Join a monthly membership plan by September, receive a free 10% discount on service fees, limited time offer).

### ภาพที่ ก.8 ค่าบริการและโปรโมชั่น

คำอธิบาย เป็นหน้าที่แสดงให้เห็นค่าเข้าใช้บริการของยิมจะแบ่งเป็นประเภท รายวัน รายเดือน และ รายปี และจะแสดงโปรโมชั่นของแต่ละเดือนให้เห็นจะเป็นรายละเอียดของโปรโมชั่น ซึ่งจะมีปุ่มถ้าผู้ใช้สนใจจะสมัครสมาชิกก็สามารถคลิกดูรายละเอียดได้

#### 1) รายละเอียดการสมัครสมาชิก

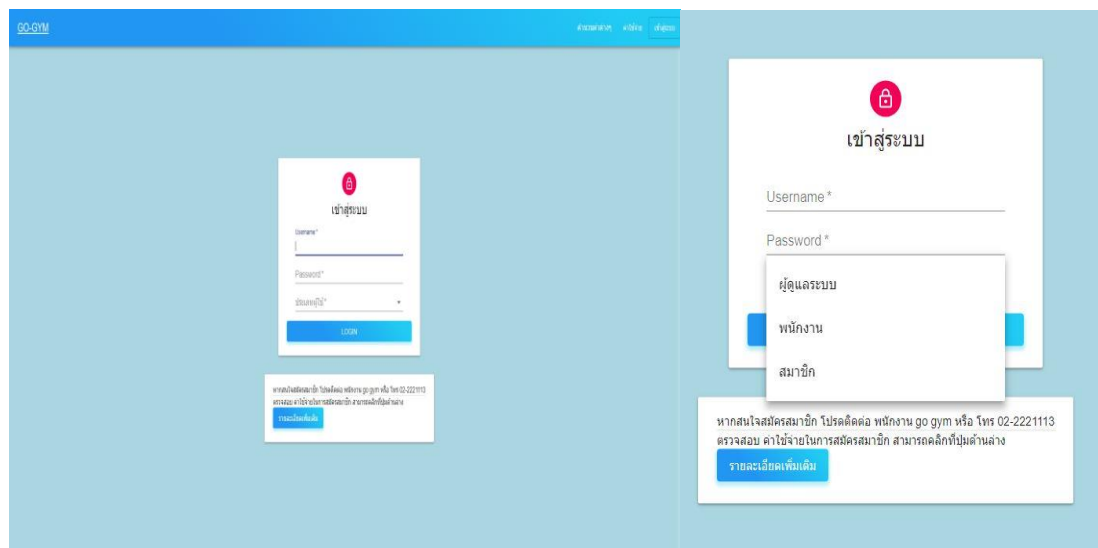
The screenshot shows a modal window overlaid on the service price page. The modal is titled "ค่าบริการ" (Service Prices) and lists the same three options: "ต่อวัน" (Daily) at 100 บาท/วัน, "ต่อเดือน" (Monthly) at 1,000 บาท/เดือน, and "ต่อปี" (Yearly) at 6,500 บาท/ปี. Below the price list, there is a white box with the text: "สนใจสมัครเป็นสมาชิก หรือ ผู้ใช้ทั่วไป" (Interested in joining a membership or general user) and "ติดต่อพนักงาน gogym หรือโทร 02-1234567" (Contact Go Gym staff or call 02-1234567).

### ภาพที่ ก.9 รายละเอียดการสมัครสมาชิก

คำอธิบาย เป็นส่วนที่อยู่ในหน้าค่าบริการและโปรโมชั่น ซึ่งจะบอกรายละเอียดในการสมัครสมาชิก ถ้าผู้ใช้สนใจจะทำการสมัครจะต้องทำอย่างไร

## ส่วนที่ 2 ส่วนของการ Login

### 2. หน้า Login เข้าสู่ระบบ



### ภาพที่ ก.10 หน้า Login เข้าสู่ระบบ

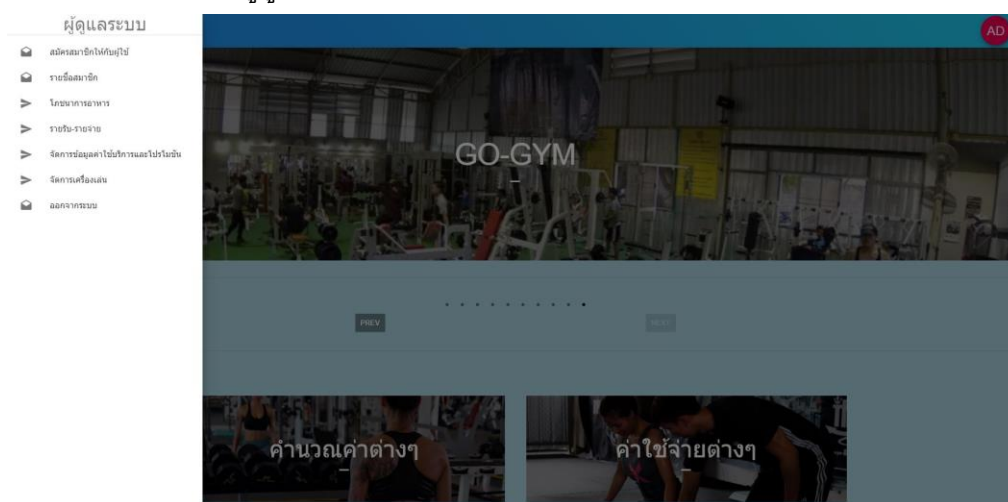
คำอธิบาย เป็นหน้าที่ใช้กรอกชื่อและรหัสผ่านในการเข้าใช้งานในระบบ ซึ่งจะมีประเภทของผู้ใช้ในระบบ ส่วนประเภทของผู้ใช้งานในระบบจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ผู้ดูแลระบบ พนักงาน สมาชิก ส่วนผู้ที่ยังไม่มีชื่อและรหัสผ่านในการเข้าใช้ก็สามารถคลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมในการสมัครได้



## ส่วนที่ 3 ส่วนของผู้ดูแลระบบ

### 3. ผู้ดูแลระบบ

#### 3.1 หน้าแรกของผู้ดูแลระบบ



ภาพที่ ก.11 หน้าแรกของผู้ดูแลระบบ

คำอธิบาย เป็นหน้าแรกของผู้ดูแลระบบซึ่งจะมีการทำงานแบ่งออกเป็นแต่ละหน้าที่ซึ่งแต่ละหน้าที่ก็จะแบ่งการทำงานออกไปอีกได้ดังนี้

#### 3.1.1 ประเภทของหน้าที่การทำงานผู้ดูแลระบบ



ภาพที่ ก.12 ประเภทของหน้าที่การทำงานผู้ดูแลระบบ

### 3.1.1.1 สมัครสมาชิกให้กับสมาชิก (ผู้ดูแลระบบ)

## ลงทะเบียนผู้ใช้

รหัสผู้ใช้

username

Password

ชื่อ

นามสกุล

อายุ

เบอร์โทรศัพท์

เพศ

ชาย

หญิง

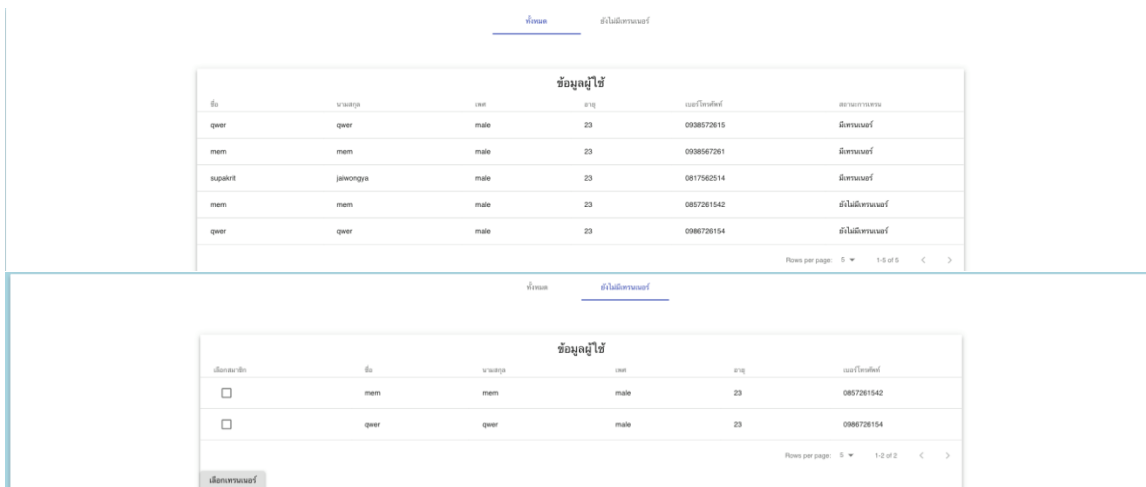
รหัสบัตรประชาชน

จำนวนเดือนที่สมัคร

ภาพที่ ก.13 สมัครสมาชิกให้กับสมาชิก (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการสมัครสมาชิกให้กับสมาชิกซึ่งข้อมูลที่จะต้องใส่ก็จะมี รหัสผู้ใช้ Username Password ชื่อ นามสกุล อายุ เบอร์โทรศัพท์ เพศ รหัสบัตรประชาชน และจำนวนเวลาที่สมัครสมาชิก

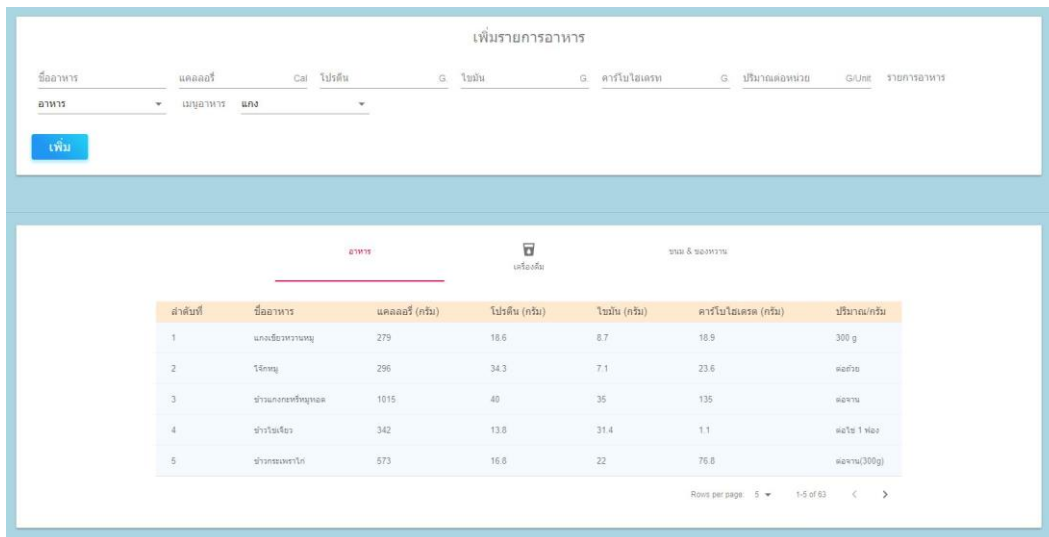
### 3.1.1.2 รายชื่อสมาชิก (ผู้ดูแลระบบ)



ภาพที่ ก.14 รายชื่อสมาชิก (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นหน้าที่ผู้ดูแลระบบจะเข้าดูเทรนเนอร์และสมาชิกคนที่มีคนเทรนและยังไม่มีคนเทรนพร้อมทั้งสามารถเลือกเทรนเนอร์ให้กับสมาชิกได้

### 3.1.1.3 โภชนาการอาหาร (ผู้ดูแลระบบ)

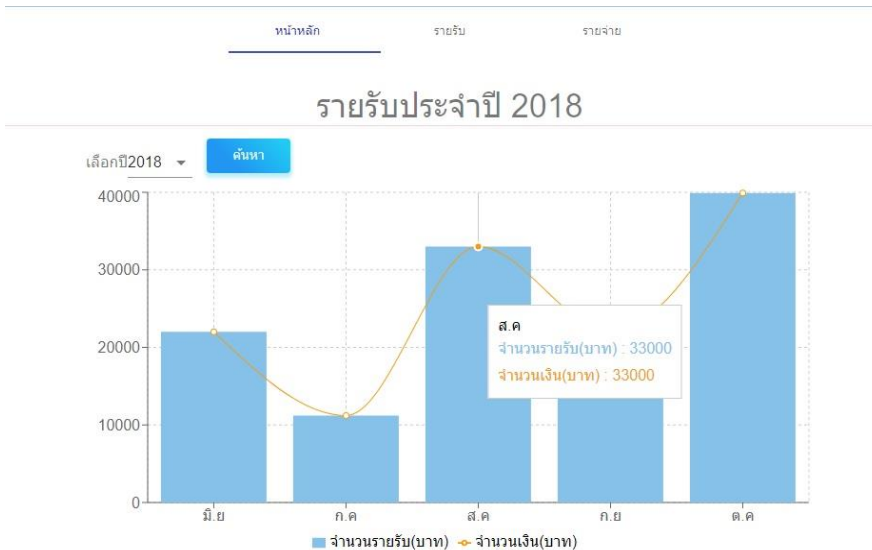


ภาพที่ ก.15 โภชนาการอาหาร (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นหน้าที่สามารถเพิ่มอาหารและค่าโภชนาการเพิ่มจะนำไปคำนวณ

### 3.1.1.4 รายรับ (ผู้ดูแลระบบ)

#### 1) รายรับแผนภูมิ (ผู้ดูแลระบบ)



ภาพที่ ก.16 รายรับแผนภูมิ (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย หน้ารายรับซึ่งจะแสดงข้อมูลออกมาเป็นแผนภูมิแท่งเป็นรายรับประจำของแต่ละเดือนและสามารถเลือกปีที่จะดูได้

#### 2) รายละเอียดรายรับ (ผู้ดูแลระบบ)

ชื่อรายรับ	รายละเอียดรายรับ	จำนวน(บาท)	วันที่รับ	ประเภทรายรับ
อาหารกระป๋อง	20 กระป๋อง	3,000.00	16-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
อาหาร clean	อาหาร clean 20 กล่อง	1,000.00	16-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
อาหารเสริม	อาหารเสริมเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ 1000 mg	1,250.00	16-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
watProtein	way	1,000.00	15-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
ค่าบริการสมาชิกรายรับ	ค่าบริการสมาชิกรายรับ ประจำวันที่ 16-10-18	1,000.00	15-10-2018	ค่าบริการรายรับ

ภาพที่ ก.17 รายละเอียดรายรับ (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย แสดงรายรับอย่างละเอียด จำนวนรายรับ วันที่รับ ประเภทรายรับ

### 3) ประเภทรายรับ (ผู้ดูแลระบบ)

## เรียกดูข้อมูลรายรับตามประเภทที่ต้องการ

เลือกประเภทรายรับ

- รวมทุกประเภท
- ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
- ค่าบริการรายวัน
- อาหารและเครื่องดื่ม

## ตารางแสดงรายละเอียด: รายรับ

### ภาพที่ ก.18 ประเภทรายรับ (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เลือกประเภทรายรับที่จะให้แสดงรายละเอียดขึ้นมาในตาราง

### 4) เพิ่มรายรับประเภทอาหารและเครื่องดื่ม (ผู้ดูแลระบบ)

เรียกดูข้อมูลรายรับตามประเภทที่ต้องการ

เลือกประเภทรายรับ: รวมทุกประเภท

เพิ่มรายการ: รายรับ

ชื่อ:

รายละเอียด:

จำนวน:  บาท

วันที่รับ:

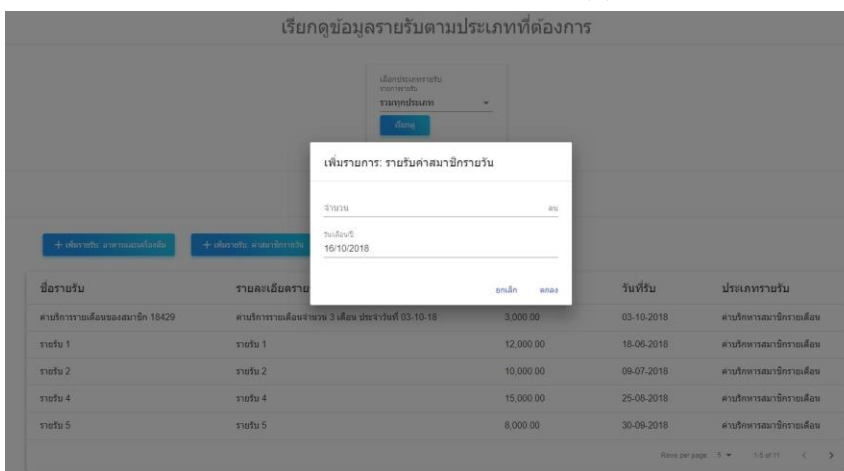
ชื่อรายรับ	รายละเอียด	จำนวน	วันที่รับ	ประเภทรายรับ
ค่าบริการรายเดือนของสมาชิก 18429	ค่าบริการรายเดือน		03-10-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 1	รายรับ 1		18-06-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 2	รายรับ 2	10,000.00	09-07-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 4	รายรับ 4	15,000.00	25-06-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 5	รายรับ 5	8,000.00	30-09-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน

Page 5 of 11

### ภาพที่ ก.19 เพิ่มรายรับประเภทอาหารและเครื่องดื่ม (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการเพิ่มรายละเอียดในรายรับประเภทอาหารและเครื่องดื่ม

### 5) เพิ่มรายรับประเภทรายรับรายวัน (ผู้ดูแลระบบ)



### ภาพที่ ก.20 เพิ่มรายรับประเภทรายรับรายวัน (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการเพิ่มรายละเอียดในรายรับประเภทรายรับรายวัน

### 3.1.1.5 รายจ่าย (ผู้ดูแลระบบ)

#### 1) รายจ่ายแผนภูมิ (ผู้ดูแลระบบ)

#### รายจ่ายประจำปี 2018



### ภาพที่ ก.21 รายจ่ายแผนภูมิ (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย หน้ารายจ่ายซึ่งจะแสดงข้อมูลออกมาเป็นแผนภูมิแท่งเป็นรายรับประจำของแต่ละเดือนและสามารถเลือกปีที่จะดูได้

## 2) รายละเอียดรายจ่าย (ผู้ดูแลระบบ)

หน้าหลัก [รายชื่อ](#) [รายจ่าย](#)

เรียกดูข้อมูลรายจ่ายตามประเภทที่ต้องการ

เลือกประเภทรายรับ  
รายการรายจ่าย  
ค้นหา

ตารางแสดงรายละเอียด: รายจ่าย

+ เพิ่มรายจ่าย

ชื่อรายจ่าย	รายละเอียดรายจ่าย	จำนวน(บาท)	วันที่จ่าย	ประเภทรายจ่าย
testlapiprod	prod	1,000.00	11-10-2018	ค่าอาหารและเครื่องดื่ม
testEx3	testEx3	54,000.00	31-03-2019	ค่าเงินเดือนพนักงาน
testEx3	testEx3	12,341.00	31-03-2019	ค่าอุปกรณ์
testEx13	testEx13	54,000.00	28-02-2019	ค่าเงินเดือนพนักงาน
testEx12	testEx12	7,000.00	28-02-2019	ค่าน้ำ,ค่าไฟ

Rows per page: 5 1-5 of 23 < >

### ภาพที่ ก.22 รายละเอียดรายจ่าย (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย แสดงรายจ่ายอย่างละเอียด จำนวนรายจ่าย วันที่จ่าย ประเภทรายจ่าย

## 3) ประเภทรายรับ (ผู้ดูแลระบบ)

### เรียกดูข้อมูลรายจ่ายตามประเภทที่ต้องการ

เลือกประเภทรายรับ

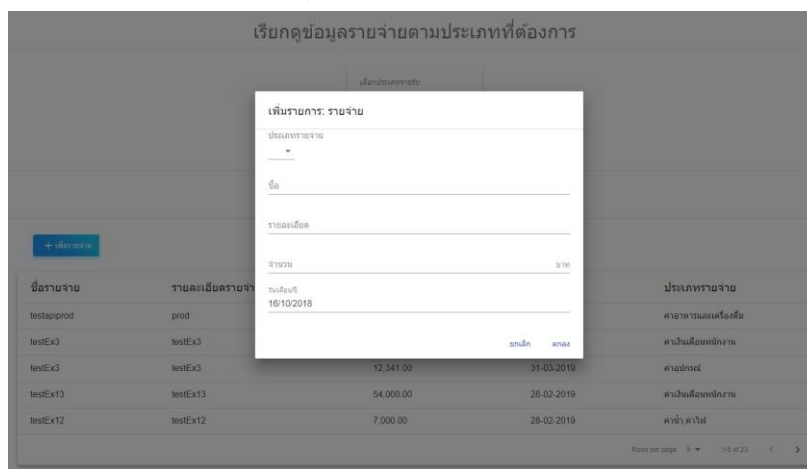
- รวมทุกประเภท
- ค่าอุปกรณ์
- ค่าเงินเดือนพนักงาน
- ค่าน้ำ,ค่าไฟ
- ค่าบำรุงรักษาอุปกรณ์
- ค่าอาหารและเครื่องดื่ม

ตารางแสดง : รายจ่าย

### ภาพที่ ก.23 ประเภทรายรับ (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เลือกประเภทรายจ่ายที่จะให้แสดงรายละเอียดขึ้นมาในตาราง

#### 4) เพิ่มรายจ่าย (ผู้ดูแลระบบ)



#### ภาพที่ ก.24 เพิ่มรายจ่าย (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการเพิ่มรายจ่ายโดยการเลือกประเภทรายจ่ายและกรอก ชื่อ รายละเอียด จำนวน วันที่ ลงไปให้ครบ

#### 3.1.1.6 จัดการข้อมูลค่าบริการและโปรโมชั่น (ผู้ดูแลระบบ)

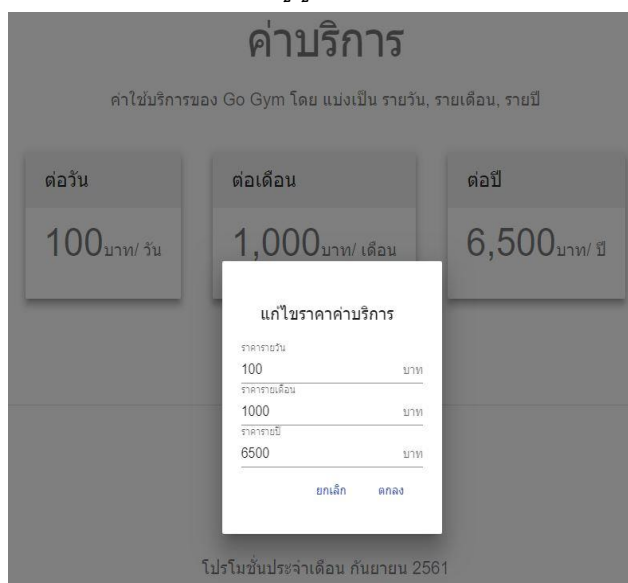


#### ภาพที่ ก.25 จัดการข้อมูลค่าบริการและโปรโมชั่น (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นหน้าแสดงค่าบริการและโปรโมชั่นโดยผู้ดูแลระบบสามารถปรับเปลี่ยนข้อมูลได้ทั้งค่าบริการและโปรโมชั่น



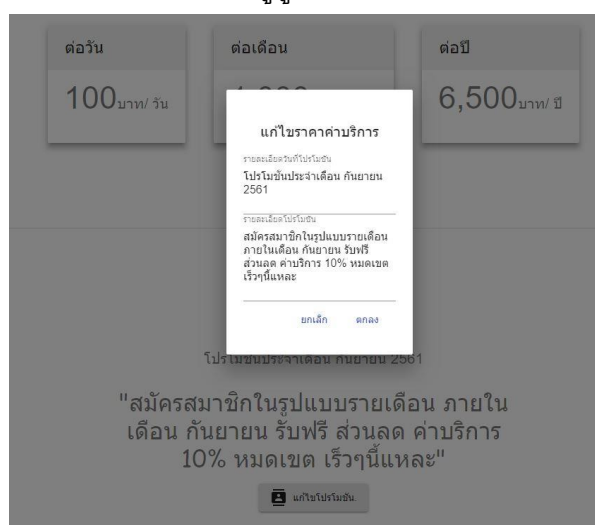
### 1) แก้ไขค่าบริการยิม (ผู้ดูแลระบบ)



### ภาพที่ ก.26 แก้ไขค่าบริการยิม (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการแก้ไขค่าบริการยิมโดยสามารถแก้ไขได้ทั้ง รายวัน รายเดือน รายปี

### 2) แก้ไขโปรโมชั่นยิม (ผู้ดูแลระบบ)



### ภาพที่ ก.27 แก้ไขโปรโมชั่นยิม (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการแก้ไขโปรโมชั่นโดยการเปลี่ยนข้อความรายละเอียด

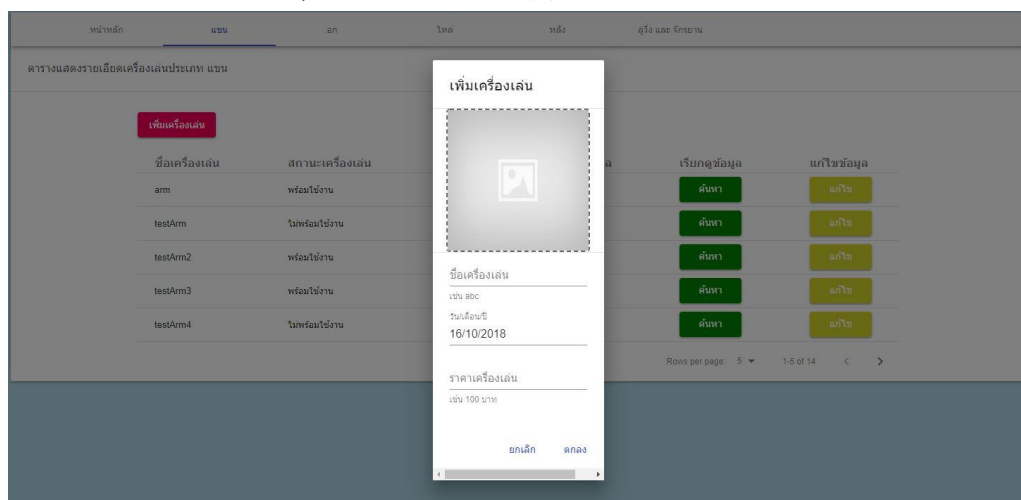
### 3.1.1.7 จัดการเครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)

หน้าหลัก	แขน	อก	ไหล่	หลัง	สุริง และ จักรยาน
ตารางแสดงรายเอียดเครื่องเล่น (โดยย่อ)					
ชื่อเครื่องเล่น	สถานะเครื่องเล่น	ประเภทเครื่องเล่น	วันที่ซื้อ	ราคาเครื่องเล่น	ผู้เพิ่มข้อมูล
arm	พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	50,000.00	admin
testArm	ไม่พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	1,234.00	admin
testArm2	พร้อมใช้งาน	แขน	29-08-2018	12,345.00	admin
testArm3	พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	1,234.00	admin
testArm4	ไม่พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	12,345.00	admin
Rows per page: 5 1-5 of 28 < >					
สรุปยอดเครื่องเล่นภายในยิม / สถานะเครื่องเล่นภายในยิม					
สรุปยอดเครื่องเล่นภายในยิม / สถานะเครื่องเล่นภายในยิม					
สรุปยอดเครื่องเล่นภายในยิม					
ประเภทเครื่องเล่น		จำนวนเครื่องเล่น (เครื่อง)			
แขน		14			
อก		4			
ไหล่		2			
หลัง		3			
สุริง & จักรยาน		5			
จำนวนรวมทั้งหมด		28			
สถานะเครื่องเล่นภายในยิม					
สถานะเครื่องเล่น		จำนวนเครื่องเล่น (เครื่อง)			
พร้อมใช้งาน		20			
ไม่พร้อมใช้งาน		8			

### ภาพที่ ก.28 จัดการเครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย แสดงให้เห็นอุปกรณ์ของเล่นในยิมทั้งหมดและมีการแยกประเภท และบอกสถานะอุปกรณ์เครื่องเล่นทั้งหมดว่าเครื่องไหนพร้อมใช้งานเครื่องไหนไม่พร้อมใช้งาน

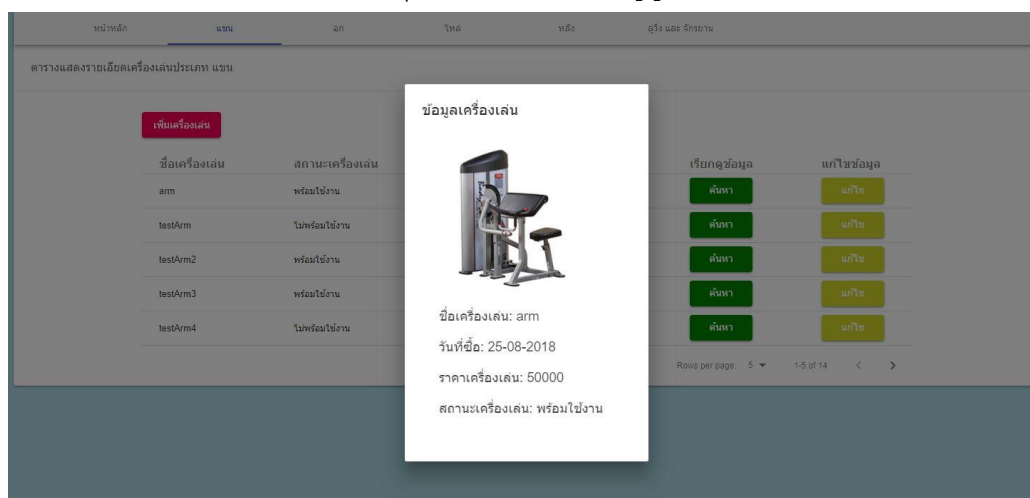
## 1) เพิ่มอุปกรณ์เครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)



## ภาพที่ ก.29 เพิ่มอุปกรณ์เครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย การเพิ่มอุปกรณ์โดยเลือกประเภทที่ต้องการเพิ่ม และทำการเพิ่มรูป ชื่อเครื่องวันที่เพิ่ม รายละเอียด

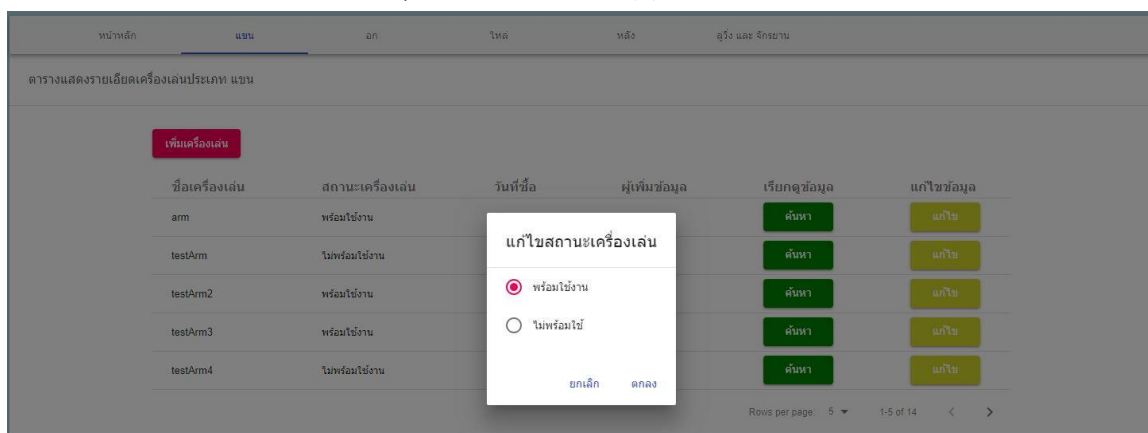
## 2) รายละเอียดอุปกรณ์เครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)



## ภาพที่ ก.30 รายละเอียดอุปกรณ์เครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการเลือกดูรายละเอียดเครื่องเล่นโดยการคลิกดูตรงปุ่มเรียกดูข้อมูล

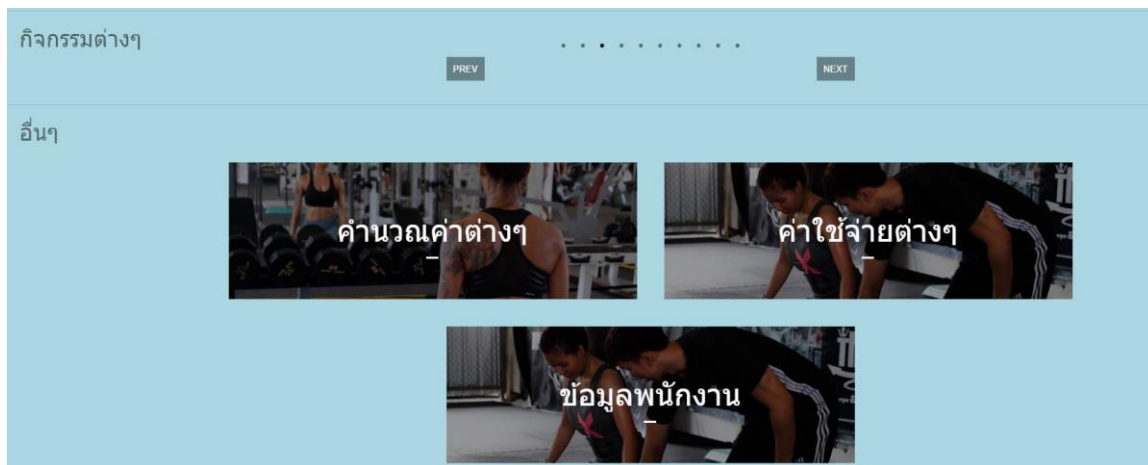
### 3) สถานะอุปกรณ์เครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)



### ภาพที่ ก.31 สถานะอุปกรณ์เครื่องเล่น (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย เป็นการปรับปรุงสถานะอุปกรณ์เครื่องโดยการคลิกปุ่มแก้ไขข้อมูล

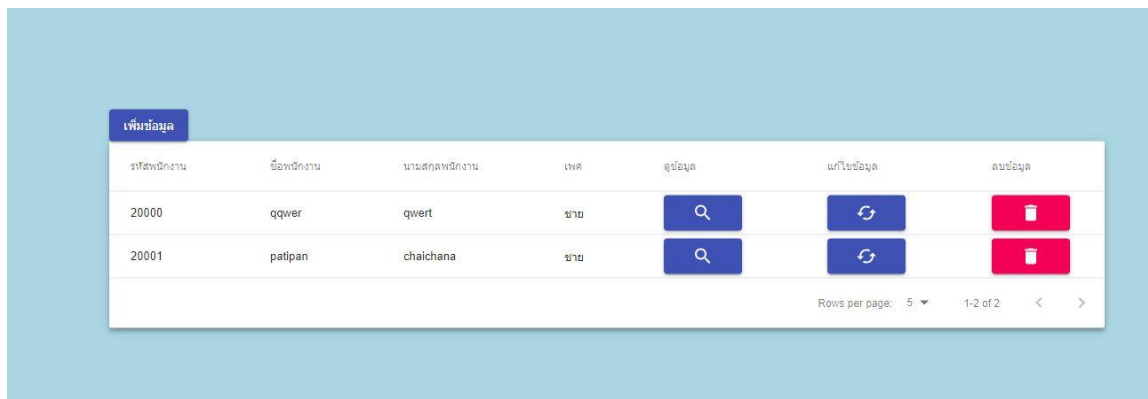
#### 3.1.1.8 ข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)



### ภาพที่ ก.32 ข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย จะอยู่ในส่วนของหน้าแรกตรงกลางสุดที่สามารถคลิกเข้าไปตรงข้อมูลพนักงาน

### 1) แสดงรายชื่อพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)



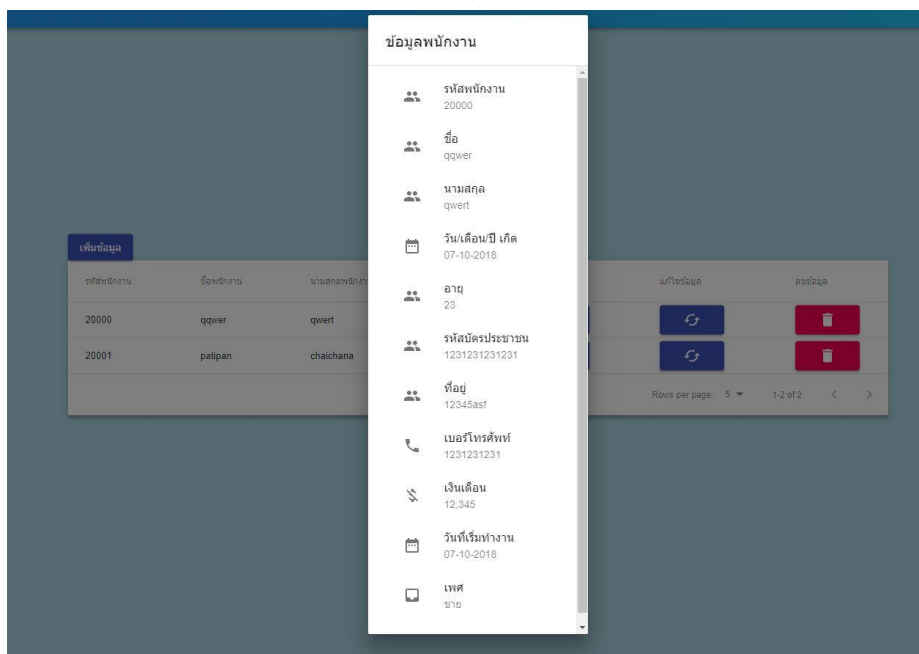
รหัสพนักงาน	ชื่อพนักงาน	นามสกุลพนักงาน	เพศ	ดูข้อมูล	แก้ไขข้อมูล	ลบข้อมูล
20000	qquer	qwert	ชาย			
20001	patipan	chaichana	ชาย			

Rows per page: 5 | 1-2 of 2

### ภาพที่ ก.33 แสดงรายชื่อพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย แสดงรายชื่อพนักงานทั้งหมดในยิมสามารถเพิ่มลบแก้ไขพนักงานได้

### 2) เรียกดูข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)

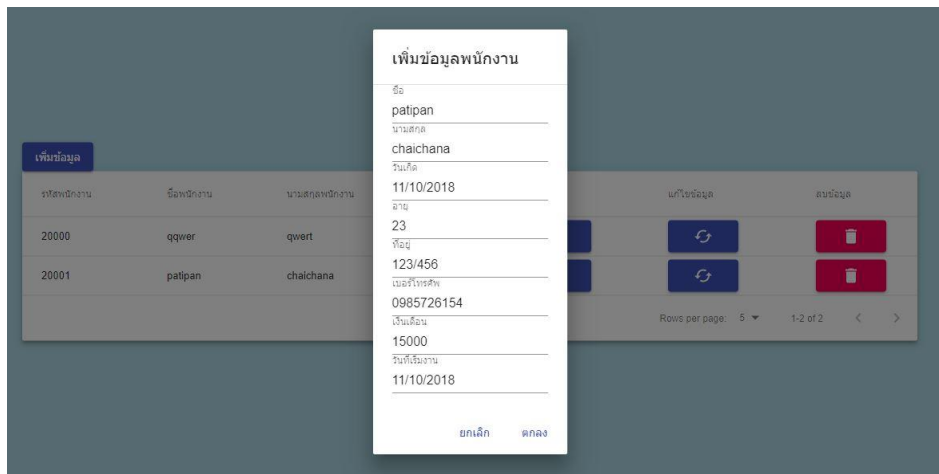


ข้อมูลพนักงาน	
รหัสพนักงาน	20000
ชื่อ	qquer
นามสกุล	qwert
วันเดือนปีเกิด	07-10-2018
อายุ	23
รหัสบัตรประชาชน	1231231231231
ที่อยู่	12345asf
เบอร์โทรศัพท์	1231231231
เงินเดือน	12,345
วันที่เริ่มทำงาน	07-10-2018
เพศ	ชาย

### ภาพที่ ก.34 เรียกดูข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย สามารถเรียกดูข้อมูลพนักงานได้โดยการคลิกปุ่มดูข้อมูล

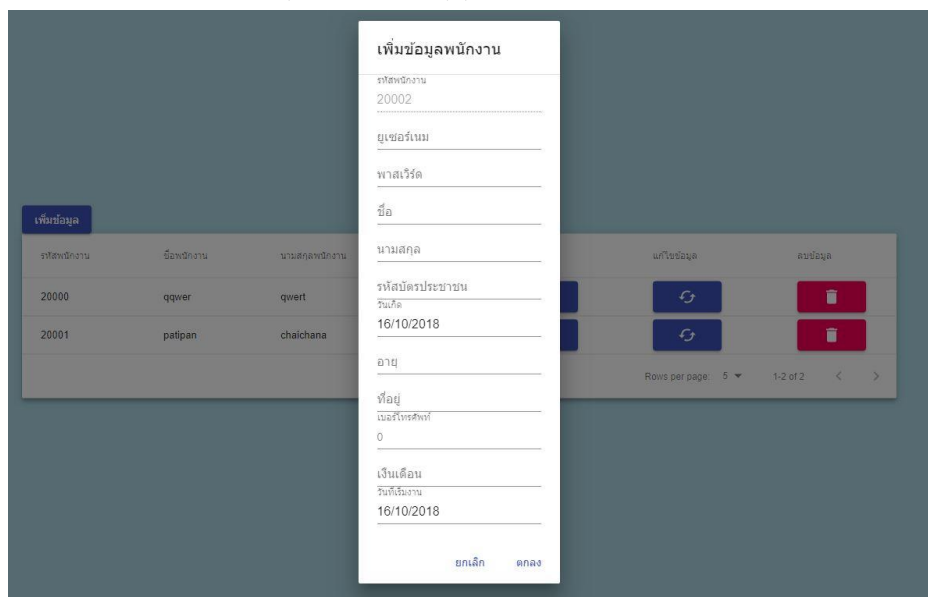
### 3) แก้ไขข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)



### ภาพที่ ก.35 แก้ไขข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย สามารถแก้ไขข้อมูลพนักงานโดยการคลิกปุ่มแก้ไขข้อมูล

### 4) เพิ่มข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)



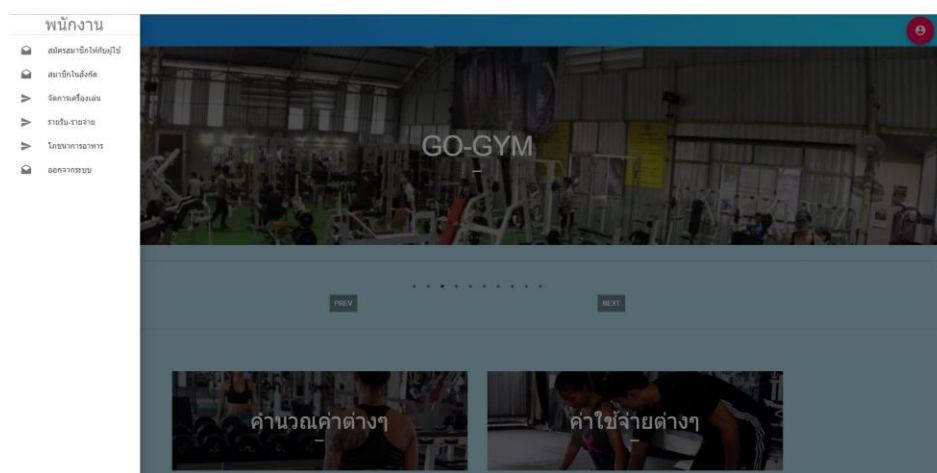
### ภาพที่ ก.36 เพิ่มข้อมูลพนักงาน (ผู้ดูแลระบบ)

คำอธิบาย สามารถเพิ่มข้อมูลพนักงานได้โดยการคลิกปุ่มเพิ่มข้อมูล

## ส่วนที่ 4 ส่วนของพนักงาน

### 4. พนักงาน

#### 4.1 หน้าแรกของพนักงาน



ภาพที่ ก.37 หน้าแรกของพนักงาน

คำอธิบาย เป็นหน้าแรกของพนักงานซึ่งจะมีการทำงานแบ่งออกเป็นแต่ละหน้าที่ซึ่งแต่ละหน้าที่ก็จะแบ่งการทำงานออกไปอีกได้ดังนี้

#### 4.1.1 ประเภทของหน้าที่การทำงานของพนักงาน



ภาพที่ ก.38 ประเภทของหน้าที่การทำงานของพนักงาน

## 4.1.1.1 สมัครสมาชิกให้กับสมาชิก (พนักงาน)

**ลงทะเบียนผู้ใช้**

รหัสผู้ใช้  
30003

username

Password

ชื่อ

นามสกุล

อายุ

เบอร์โทรศัพท์  
0

เพศ  
 ชาย  
 หญิง

รหัสบัตรประชาชน  
จำนวนเดือนที่สมัคร  
1 เดือน

ตกลง

**ภาพที่ ก.39** สมัครสมาชิกให้กับสมาชิก (พนักงาน)

คำอธิบาย เป็นการสมัครสมาชิกให้กับสมาชิกซึ่งข้อมูลที่จะต้องใส่ก็จะมี รหัสผู้ใช้ Username Password ชื่อ นามสกุล อายุ เบอร์โทรศัพท์ เพศ รหัสบัตรประชาชน และจำนวนเวลาที่สมัครสมาชิก



#### 4.1.1.2 สมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

ข้อมูลผู้ใช้						
ชื่อ	นามสกุล	เพศ	อายุ	เบอร์โทรศัพท์	บันทึกการออกกำลัง	
mem	mem	male	23	0938567261	บันทึกการออกกำลัง	
supakrit	jaiwongya	male	23	0817562514	บันทึกการออกกำลัง	

#### ภาพที่ ก.40 สมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

คำอธิบาย แสดงสมาชิกในสังกัดของพนักงาน

#### 1) บันทึกการออกกำลังกายของสมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

บันทึกการออกกำลังกายของผู้ใช้						
Default notification ringtone Tethys						
บันทึกการออกกำลังกาย	รายละเอียดการออกกำลังกาย	สถานที่	จำนวนก้าวที่เดิน	เวลาที่ออกกำลังกาย	บันทึกการออกกำลังกาย	บันทึกการออกกำลังกาย
11-10-2018	เดิน	สา	ครบตามที่กำหนด	บันทึกการออกกำลังกาย	บันทึกการออกกำลังกาย	บันทึกการออกกำลังกาย

#### ภาพที่ ก.41 บันทึกการออกกำลังกายของสมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

คำอธิบาย แสดงบันทึกการออกกำลังกายของสมาชิกในสังกัดและสามารถแก้ไขข้อมูลได้

#### 2) แก้ไขบันทึกการออกกำลังกายของสมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

แก้ไขบันทึกการออกกำลังกาย

วัน/เดือน/ปี  
11/10/2018

---

รายละเอียด  
เล่นแขน

---

ตำแหน่งของเซนเซอร์  
ควรรอกำลังกายเยอะๆ

---

ยกเลิก    ตกลง

#### ภาพที่ ก.42 แก้ไขบันทึกการออกกำลังกายของสมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

คำอธิบาย เป็นการแก้ไขบันทึกการออกกำลังกายให้สมาชิกว่าวันนี้จะให้เล่นอะไร

### 3) แก้ไขสถานการณ์เข้าใช้ยืมของสมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

#### ภาพที่ ก.43 แก้ไขสถานการณ์เข้าใช้ยืมของสมาชิกในสังกัด (พนักงาน)

คำอธิบาย เป็นการแก้ไขสถานะของสมาชิกในสังกัดว่าได้มาตามนัดหรือไม่มา

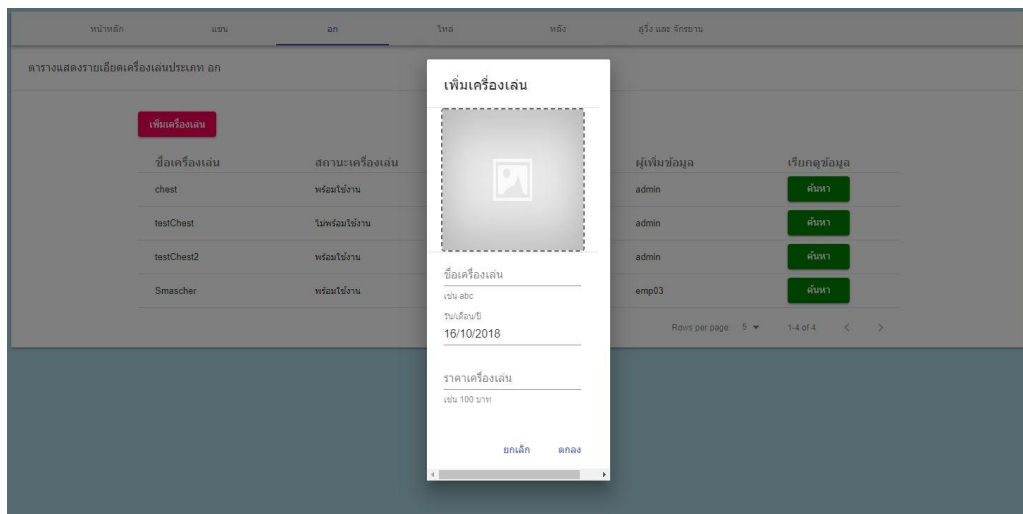
#### 4.1.1.3 จัดการเครื่องเล่น (พนักงาน)

หน้าหลัก	แบบ	สก	โหล	หลัง	สุริย และ ศึกษานาน
ตารางแสดงรายเอียดเครื่องเล่น (โดยย่อ)					
ชื่อเครื่องเล่น	สถานะเครื่องเล่น	ประเภทเครื่องเล่น	วันที่ซื้อ	ราคาเครื่องเล่น	ผู้เพิ่มข้อมูล
สก๓	พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	50,000.00	admin
โหล๑๓๓	ไม่พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	1,234.00	admin
โหล๑๓๓2	พร้อมใช้งาน	แขน	29-08-2018	12,345.00	admin
โหล๑๓๓3	พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	1,234.00	admin
โหล๑๓๓4	ไม่พร้อมใช้งาน	แขน	25-08-2018	12,345.00	admin
Rows per page: 5 1-5 of 25 < >					
สรุปยอดเครื่องเล่นภายในยืม / สถานะเครื่องเล่นภายในยืม					
สรุปยอดเครื่องเล่นภายในยืม / สถานะเครื่องเล่นภายในยืม					
สรุปยอดเครื่องเล่นภายในยืม					
ประเภทเครื่องเล่น	จำนวนเครื่องเล่น (เครื่อง)				
แขน	14				
สก	4				
โหล	2				
หลัง	3				
สุริย & ศึกษานาน	5				
จำนวนรวมทั้งหมด	28				
สถานะเครื่องเล่นภายในยืม					
สถานะเครื่องเล่น	จำนวนเครื่องเล่น (เครื่อง)				
พร้อมใช้งาน	20				
ไม่พร้อมใช้งาน	8				

#### ภาพที่ ก.44 จัดการเครื่องเล่น (พนักงาน)

คำอธิบาย แสดงให้เห็นอุปกรณ์ของเล่นในยืมทั้งหมดและมีการแยกประเภท และบอกสถานะอุปกรณ์เครื่องเล่นทั้งหมดว่าเครื่องไหนพร้อมใช้งานเครื่องไหนไม่พร้อมใช้งาน

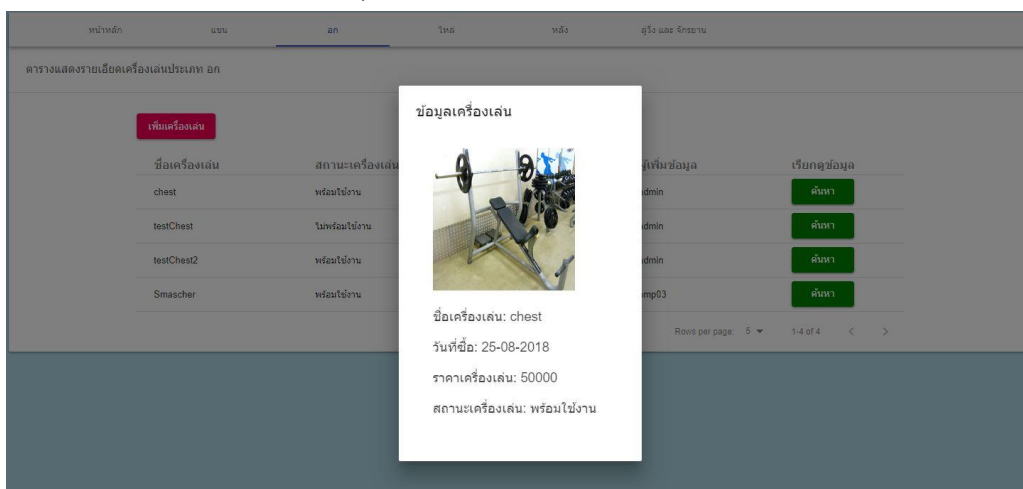
## 1) เพิ่มอุปกรณ์เครื่องเล่น (พนักงาน)



### ภาพที่ ก.45 เพิ่มอุปกรณ์เครื่องเล่น (พนักงาน)

คำอธิบาย การเพิ่มอุปกรณ์โดยเลือกประเภทที่ต้องการเพิ่ม และทำการเพิ่มรูป ชื่อเครื่องวันที่เพิ่ม รายละเอียด

## 2) รายละเอียดอุปกรณ์เครื่องเล่น (พนักงาน)

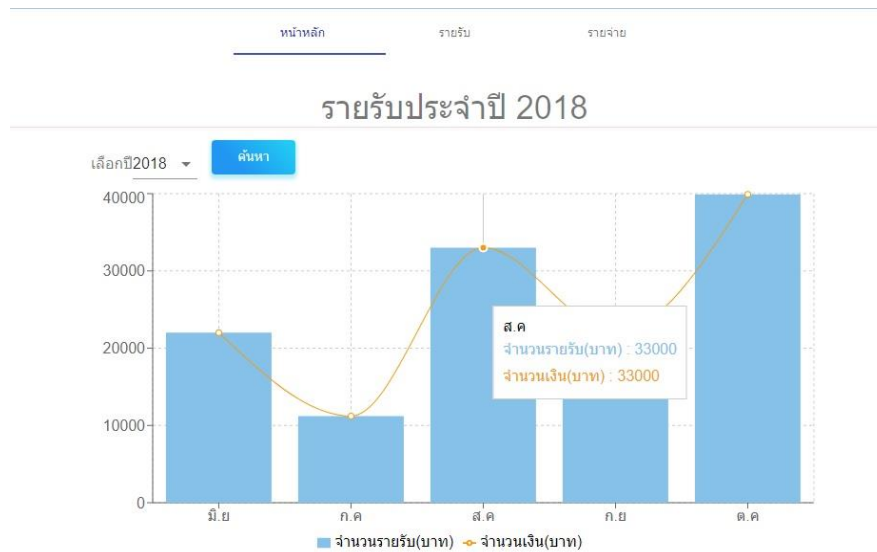


### ภาพที่ ก.46 รายละเอียดอุปกรณ์เครื่องเล่น (พนักงาน)

คำอธิบาย เป็นการเลือกดูรายละเอียดเครื่องเล่นโดยการคลิกดูตรงปุ่มเรียกดูข้อมูล

#### 4.1.1.4 รายรับ (พนักงาน)

##### 1) รายรับแผนภูมิ (พนักงาน)



#### ภาพที่ ก.47 รายรับแผนภูมิ (พนักงาน)

คำอธิบาย หน้ารายรับซึ่งจะแสดงข้อมูลออกมาเป็นแผนภูมิแท่งเป็นรายรับประจำของแต่ละเดือนและสามารถเลือกปีที่จะดูได้

##### 2) รายละเอียดรายรับ (พนักงาน)

เรียกดูข้อมูลรายรับตามประเภทที่ต้องการ

เลือกประเภทรายรับ  
รายการรายรับ  
ค้นหา

ตารางแสดงรายละเอียด: รายรับ

ชื่อรายรับ	รายละเอียดรายรับ	จำนวน(บาท)	วันที่รับ	ประเภทรายรับ
อาหารกระป๋อง	20 กระป๋อง	3,000.00	16-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
อาหาร clean	อาหาร clean 20 กิโล	1,000.00	16-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
อาหารเสริม	อาหารเสริมเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ 1000 mg	1,250.00	16-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
wasProtein	way	1,000.00	15-10-2018	อาหารและเครื่องดื่ม
ค่าบริการสมาชิกรายรับ	ค่าบริการสมาชิกรายรับ ประจำวันที่ 16-10-18	1,000.00	15-10-2018	ค่าบริการรายรับ

Rows per page: 5 | 1-5 of 37

#### ภาพที่ ก.48 รายละเอียดรายรับ (พนักงาน)

คำอธิบาย แสดงรายรับอย่างละเอียด จำนวนรายรับ วันที่รับ ประเภทรายรับ

## 3) ประเภทรายรับ (พนักงาน)

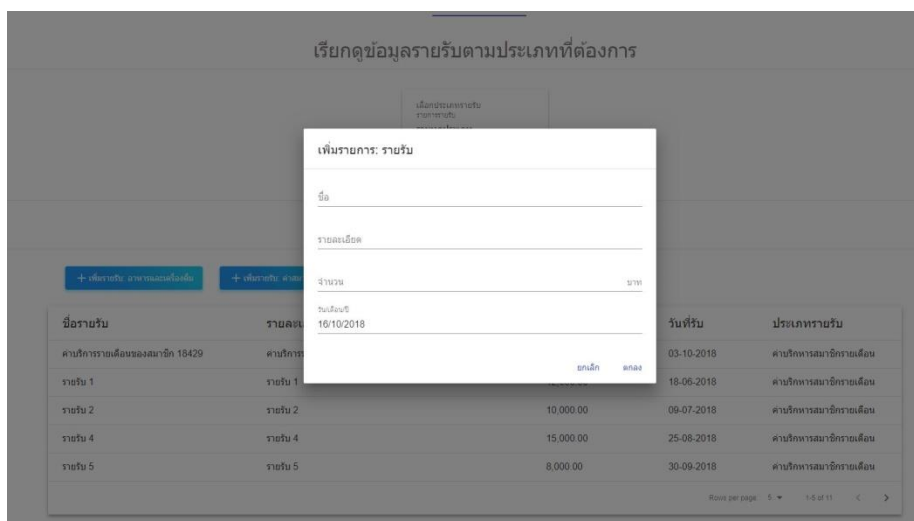
## เรียกดูข้อมูลรายรับตามประเภทที่ต้องการ



## ภาพที่ ก.49 ประเภทรายรับ (พนักงาน)

คำอธิบาย เลือกประเภทรายรับที่จะให้แสดงรายละเอียดขึ้นมาในตาราง

## 4) เพิ่มรายรับประเภทอาหารและเครื่องดื่ม (พนักงาน)



## ภาพที่ ก.50 เพิ่มรายรับประเภทอาหารและเครื่องดื่ม (พนักงาน)

คำอธิบาย เป็นการเพิ่มรายละเอียดในรายรับประเภทอาหารและเครื่องดื่ม

### 5) เพิ่มรายรับประเภทรายรับรายวัน (พนักงาน)

เรียกดูข้อมูลรายรับตามประเภทที่ต้องการ

เลือกประเภทรายรับ  
รวมทุกประเภท

เพิ่ม

เพิ่มรายการ: รายรับค่าสมาชิกรายวัน

จำนวน  คน

วันเดือนปี  
18/10/2018

ชื่อรายรับ	รายละเอียดรายรับ	ยอดเบิก	ยอดคง	วันรับ	ประเภทรายรับ
ค่าบริการรายเดือนของสมาชิก 18429	ค่าบริการรายเดือนจำนวน 3 เดือน ประจำวันที่ 03-10-18	3,000.00		03-10-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 1	รายรับ 1	12,000.00		18-06-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 2	รายรับ 2	10,000.00		09-07-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 4	รายรับ 4	15,000.00		25-08-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน
รายรับ 5	รายรับ 5	8,000.00		30-09-2018	ค่าบริการสมาชิกรายเดือน

Rows per page: 5 1-5 of 11

### ภาพที่ ก.51 เพิ่มรายรับประเภทรายรับรายวัน (พนักงาน)

คำอธิบาย เป็นการเพิ่มรายละเอียดในรายรับประเภทรายรับรายวัน

#### 4.1.1.5 รายจ่าย (พนักงาน)

##### 1) รายจ่ายแผนภูมิ (พนักงาน)

### รายจ่ายประจำปี 2018



### ภาพที่ ก.52 รายจ่ายแผนภูมิ (พนักงาน)

คำอธิบาย หน้ารายจ่ายซึ่งจะแสดงข้อมูลออกมาเป็นแผนภูมิแท่งเป็นรายรับประจำของแต่ละเดือนและสามารถเลือกปีที่จะดูได้

## 2) รายละเอียดรายจ่าย (พนักงาน)

พนักงาน      รายรับ      รายจ่าย

เรียกดูข้อมูลรายจ่ายตามประเภทที่ต้องการ

เลือกประเภทรายรับ  
 รายการรายจ่าย  
 ค้นหา

ตารางแสดงรายละเอียด: รายจ่าย

+ เพิ่มรายจ่าย

ชื่อรายจ่าย	รายละเอียดรายจ่าย	จำนวน(บาท)	วันที่จ่าย	ประเภทรายจ่าย
testapiprod	prod	1,000.00	11-10-2018	ค่าอาหารและเครื่องดื่ม
testEx3	testEx3	54,000.00	31-03-2019	ค่าเงินเดือนพนักงาน
testEx3	testEx3	12,341.00	31-03-2019	ค่าอุปกรณ์
testEx13	testEx13	54,000.00	28-02-2019	ค่าเงินเดือนพนักงาน
testEx12	testEx12	7,000.00	28-02-2019	ค่าน้ำ,ค่าไฟ

Rows per page: 5    1-5 of 23    <    >

### ภาพที่ ก.53 รายละเอียดรายจ่าย (พนักงาน)

คำอธิบาย แสดงรายจ่ายอย่างละเอียด จำนวนรายจ่าย วันที่จ่าย ประเภทรายจ่าย

## 3) ประเภทรายรับ (พนักงาน)

### เรียกดูข้อมูลรายจ่ายตามประเภทที่ต้องการ

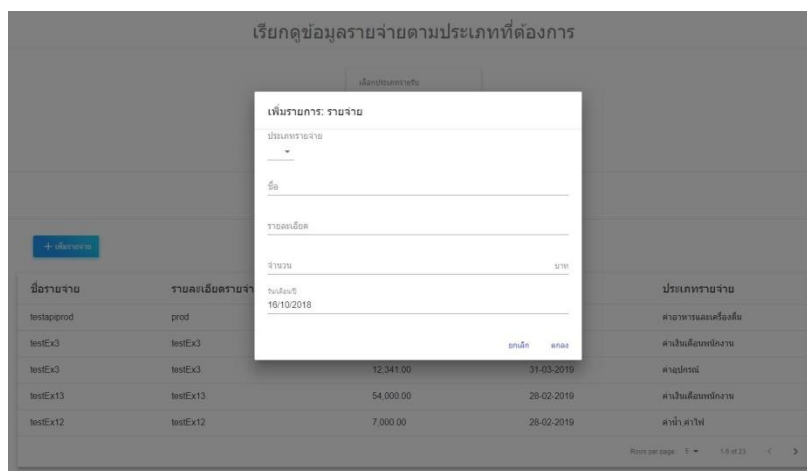
เลือกประเภทรายรับ  
 รวมทุกประเภท  
 ค่าอุปกรณ์  
 ค่าเงินเดือนพนักงาน  
 ค่าน้ำ,ค่าไฟ  
 ค่าบำรุงรักษาอุปกรณ์  
 ค่าอาหารและเครื่องดื่ม

ตารางแสดง : รายจ่าย

### ภาพที่ ก.54 ประเภทรายรับ (พนักงาน)

คำอธิบาย เลือกประเภทรายจ่ายที่จะให้แสดงรายละเอียดขึ้นมาในตาราง

#### 4) เพิ่มรายจ่าย (พนักงาน)



ภาพที่ ก.55 เพิ่มรายจ่าย (พนักงาน)

คำอธิบาย เป็นการเพิ่มรายจ่ายโดยการเลือกประเภทรายจ่ายและกรอก ชื่อ รายละเอียด จำนวน วันที่ ลงไปให้ครบ

#### 4.1.1.5 คำนวณโภชนาการอาหาร (พนักงาน)

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แคลอรี (กิโลจูล)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณสารอาหาร
1	แกงเขียวหวานหมู	279	16.6	8.7	18.9	300 g
2	ต้มยำ	296	34.3	7.1	23.6	ต้มยำ
3	ข้าวผัดอกไก่ทอด	1015	40	35	135	ผัดจาน
4	ข้าวผัดไก่	342	13.8	31.4	1.1	ผัดจาน 1 มื้อ
5	ข้าวผัดหมู	573	16.8	22	76.8	ผัดจาน(300g)

ภาพที่ ก.56 คำนวณโภชนาการอาหาร (พนักงาน)

คำอธิบาย แสดงรายการอาหารทั้งหมดเพื่อทำการคำนวณค่าโภชนาการอาหาร



### 1) ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (พนักงาน)

The screenshot shows a web application interface for food selection. At the top, there are tabs for 'อาหาร' (Food) and 'ขนม & ของหวาน' (Desserts & Sweets). Below the tabs is a table with columns: ลำดับที่ (Order No.), ชื่ออาหาร (Food Name), แคลลอรี่ (กิโลกรัม) (Calories (kg)), โปรตีน (กรัม) (Protein (g)), ไขมัน (กรัม) (Fat (g)), คาร์โบไฮเดรต (กรัม) (Carbohydrate (g)), and ปริมาณ/กรัม (Quantity/g). The table contains 5 rows of food items. A modal dialog titled 'คำนวณโภชนาการ' (Calculate Nutrition) is open, showing a list of food items with a '1' next to the first item and a '2' next to the last item. The modal also has a search bar and a list of food items.

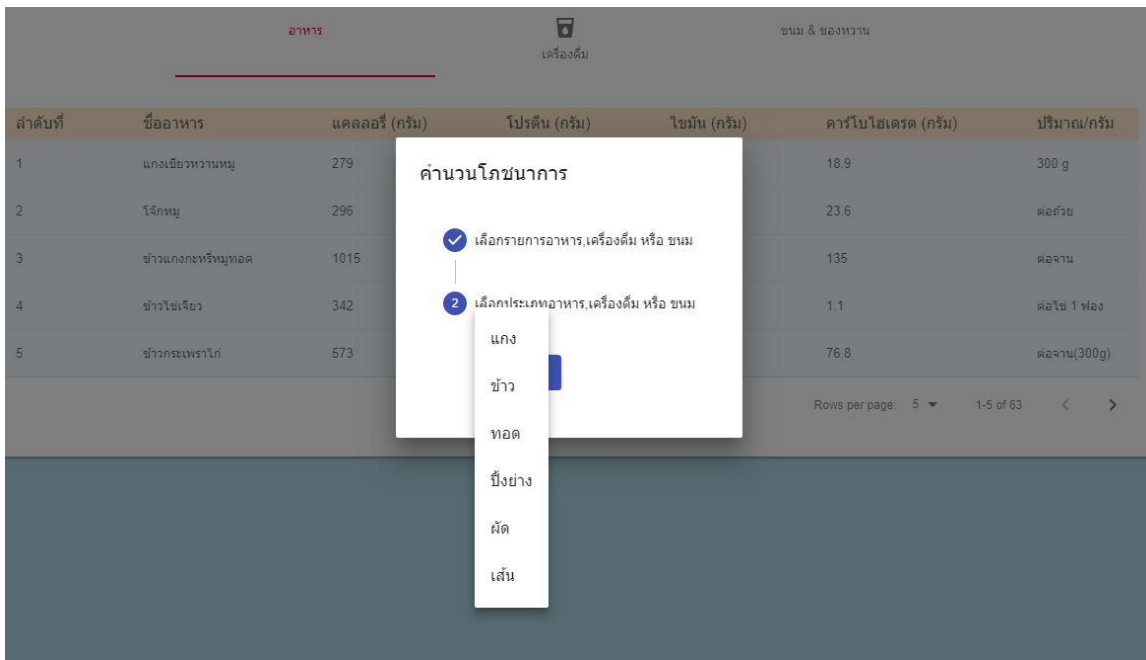
ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แคลลอรี่ (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณ/กรัม
1	แกงเขียวหวานหมู	279			18.9	300 g
2	โจ๊กหมู	296			23.6	ต่อถ้วย
3	ข้าวแกงกะหรี่หมูทอด	1015			135	ต่อจาน
4	ข้าวไข่เจียว	342			1.1	ต่อไข่ 1 ฟอง
5	ข้าวกระเพราไก่	573			76.8	ต่อจาน(300g)

ภาพที่ ก.57.1 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (พนักงาน) 1

This screenshot is identical to the one above, showing the same food selection interface with the modal dialog open. It displays the same table of food items and the modal dialog for calculating nutrition.

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แคลลอรี่ (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณ/กรัม
1	แกงเขียวหวานหมู	279			18.9	300 g
2	โจ๊กหมู	296			23.6	ต่อถ้วย
3	ข้าวแกงกะหรี่หมูทอด	1015			135	ต่อจาน
4	ข้าวไข่เจียว	342			1.1	ต่อไข่ 1 ฟอง
5	ข้าวกระเพราไก่	573			76.8	ต่อจาน(300g)

ภาพที่ ก.57.2 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (พนักงาน) 2



ภาพที่ ก.57.3 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (พนักงาน) 3



ภาพที่ ก.57.4 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (พนักงาน) 4

2 selected

ประเภทอาหารที่เลือก	ชื่ออาหาร	แคลอรี (กิโล)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณที่บริโภค
<input checked="" type="checkbox"/>	ไข่ต้ม	296	34.3	7.1	23.6	ครึ่งฟอง
<input type="checkbox"/>	ข้าวกล้องหุงสุก	1015	40	35	135	ถ้วย
<input checked="" type="checkbox"/>	ข้าวไรซ์เบอร์รี่	342	13.8	31.4	1.1	ถ้วย 1 เมล
<input type="checkbox"/>	ข้าวกล้องงา	573	16.8	22	76.8	ถ้วย(300g)
<input type="checkbox"/>	ข้าวขาว	456	20.1	17.1	55.5	ถ้วย(300g)

Rows per page: 5 1-5 of 18 < >

ตกลง

ภาพที่ ก.57.5 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (พนักงาน) 5

2 selected

ประเภทอาหารที่เลือก	ชื่ออาหาร	แคลอรี (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณที่บริโภค
<input checked="" type="checkbox"/>	ไข่ต้ม	296	34.3	7.1	23.6	ครึ่งฟอง
<input type="checkbox"/>	ข้าวกล้องหุงสุก	1015	40	35	135	ถ้วย
<input checked="" type="checkbox"/>	ข้าวไรซ์เบอร์รี่	342	13.8	31.4	1.1	ถ้วย 1 เมล
<input type="checkbox"/>	ข้าวกล้องงา	573	16.8	22	76.8	ถ้วย(300g)
<input type="checkbox"/>	ข้าวขาว	456	20.1	17.1	55.5	ถ้วย(300g)

Rows per page: 5 1-5 of 18 < >

ตกลง

Cal: 638 Kcal

Protein: 48.099999999999994 G

Fat: 38.5 G

Carb: 24.700000000000003 G

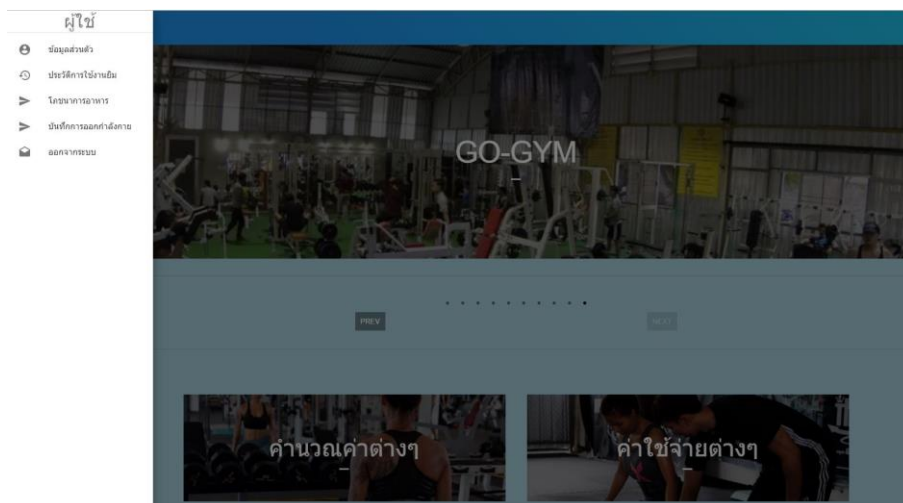
ภาพที่ ก.57.6 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (พนักงาน) 6

คำอธิบาย แสดงให้เห็นขั้นตอนอย่างละเอียดในการเลือกอาหารที่จะคำนวณค่าโภชนาการจนได้ผลลัพธ์ออกมา

## ส่วนที่ 5 ส่วนของสมาชิก

### 5. สมาชิก

#### 5.1 หน้าแรกของสมาชิก



ภาพที่ ก.58 หน้าแรกของสมาชิก

คำอธิบาย เป็นหน้าแรกของสมาชิกซึ่งจะมีการทำงานแบ่งออกเป็นแต่ละหน้าที่ซึ่งแต่ละหน้าที่ก็จะแบ่งการทำงานออกไปอีกได้ดังนี้

#### 5.1.1 ประเภทของหน้าที่การทำงานของสมาชิก



ภาพที่ ก.59 ประเภทของหน้าที่การทำงานของสมาชิก

### 5.1.1.1 ข้อมูลส่วนตัว (สมาชิก)

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ  
supakrit

เช่น สวัสดิ์  
นามสกุล  
jaiwongya

เช่น ตรีศก  
23 ปี

อายุ

ชาย  
 หญิง

อีเมลล์  
เช่น example@ggg.com

### ภาพที่ ก.60 ข้อมูลส่วนตัว (สมาชิก)

คำอธิบาย เป็นหน้าที่สมาชิกสามารถเข้ามาแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของตัวเองและอัปเดตได้โดยการคลิกที่รูปบนข้อความข้อมูลส่วนตัวแล้วทำการอัปเดตลงไปในรอบที่มีขึ้นมาและกดบันทึก

### 5.1.1.2 ประวัติการเข้าใช้ยืม (สมาชิก)

ประวัติการเข้าใช้งาน

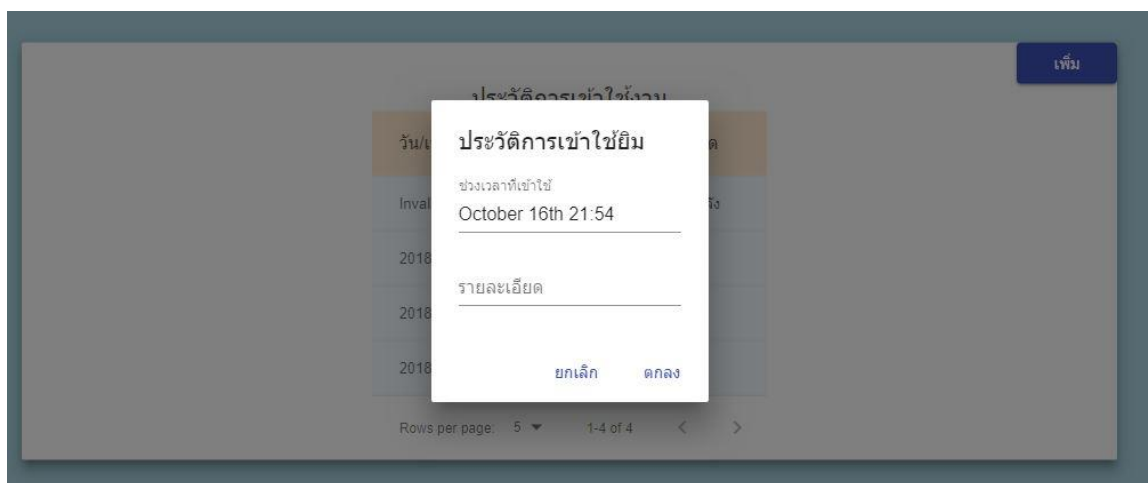
วัน/เวลา	รายละเอียด
Invalid date	เข้าไปเล่นหลัง
2018-10-17 00:32	aaaa
2018-10-17 01:33	bbbb
2018-10-17 00:36	เล่นโทษ

Rows per page: 5 1-4 of 4

### ภาพที่ ก.61 ประวัติการเข้าใช้ยืม (สมาชิก)

คำอธิบาย เป็นการแสดงให้เห็นประวัติการเข้าใช้ยืมของตนเอง

### 1) การเพิ่มประวัติการเข้าใช้ยืม (สมาชิก)



### ภาพที่ ก.62 การเพิ่มประวัติการเข้าใช้ยืม (สมาชิก)

คำอธิบาย เป็นการเพิ่มประวัติการเข้าใช้ยืมของตนเอง

#### 5.1.1.3 คำนวณโภชนาการอาหาร (สมาชิก)

ส่วนโภชนาการอาหารที่ส่งออก

สามารถ

อาหาร

แก้ไข

รวม 5 ของหวาน

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แคลอรี (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณ(กรัม)
1	เค้กช็อกโกแลต	279	16.6	6.7	18.9	300 g
2	คุกกี้	296	34.3	7.1	23.6	เค้ก
3	ข้าวเหนียวหอยเชลล์	1015	40	35	135	เค้ก
4	ข้าวโพดหวาน	342	13.8	31.4	1.1	เค้ก 1 1/2
5	ข้าวเหนียวไก่	573	16.8	22	76.8	เค้ก(300g)

Rows per page: 5 1-5 of 53

### ภาพที่ ก.63 คำนวณโภชนาการอาหาร (สมาชิก)

คำอธิบาย แสดงรายการอาหารทั้งหมดเพื่อทำการคำนวณค่าโภชนาการอาหาร

### 1) ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก)

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แคลลอรี่ (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณ/กรัม
1	แกงเขียวหวานหมู	279			18.9	300 g
2	โจ๊กหมู	296			23.6	ต่อถ้วย
3	ข้าวแกงกะหรี่หมูทอด	1015			135	ต่อจาน
4	ข้าวไข่เจียว	342			1.1	ต่อไข่ 1 ฟอง
5	ข้าวกระเพราไก่	573			76.8	ต่อจาน(300g)

ภาพที่ ก.64.1 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก) 1

### 2) ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก)

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แคลลอรี่ (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณ/กรัม
1	แกงเขียวหวานหมู	279			18.9	300 g
2	โจ๊กหมู	296			23.6	ต่อถ้วย
3	ข้าวแกงกะหรี่หมูทอด	1015			135	ต่อจาน
4	ข้าวไข่เจียว	342			1.1	ต่อไข่ 1 ฟอง
5	ข้าวกระเพราไก่	573			76.8	ต่อจาน(300g)

ภาพที่ ก.64.2 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก) 2

### 3) ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก)

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แคลอรี (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณ/กรัม
1	แกงเขียวหวานหมู	279			18.9	300 g
2	โจ๊กหมู	296			23.6	คอก้วย
3	ข้าวแกงกะหรี่หมูทอด	1015			135	คอกจาน
4	ข้าวไข่เจียว	342			1.1	คอกไข่ 1 ฟอง
5	ข้าวกระเพราไก่	573			76.8	คอกจาน(300g)

Rows per page: 5 1-5 of 63

ภาพที่ ก.64.3 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก) 3

### 4) ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก)

รายการอาหารที่เลือก	ชื่ออาหาร	แคลอรี (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณ/หน่วยบริโภค
<input type="checkbox"/>	แกงเขียวหวานไก่	35	0	0	8.8	คอก 100 g
<input type="checkbox"/>	หมูชิ้น	276	0.8	49.7	49.7	100 g
<input type="checkbox"/>	ข้าวเหนียวสุก	285	3.1	53.9	53.9	100 g

Rows per page: 5 1-3 of 3

ภาพที่ ก.64.4 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก) 4



### 5) ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก)

2 selected

ชื่อยาอาหาร	ปริมาณ	แคลอรี (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ปริมาณต่อหน่วย
<input checked="" type="checkbox"/>	เนยขาวไม่จืด	35	0	0	8.8	≈ 100 g
<input checked="" type="checkbox"/>	หมูสัน	276	0.8	49.7	49.7	100 g
<input type="checkbox"/>	ข้าวเหนียว	285	3.1	53.9	53.9	100 g

Rows per page: 5 | 1-3 of 3 | < >

ตกลง

ภาพที่ ก.64.5 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก) 5

### 6) ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก)

2 selected

ชื่อยาอาหาร	ปริมาณ	แคลอรี (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
<input checked="" type="checkbox"/>	เนยขาวไม่จืด	35	0	0	8.8
<input checked="" type="checkbox"/>	หมูสัน	276	0.8	49.7	49.7

Cal: 311 Kcal

Protein: 0.8 G.

Fat: 49.7 G.

Carb: 58.5 G.

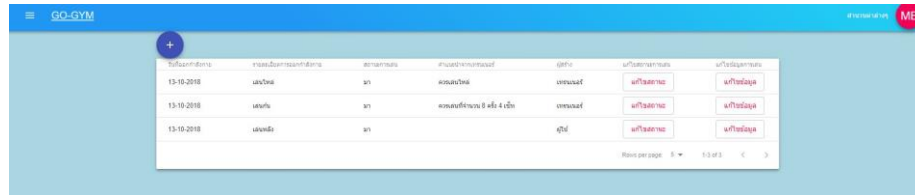
Rows per page: 5 | 1-3 of 3 | < >

ตกลง

ภาพที่ ก.64.6 ขั้นตอนการเลือกอาหารเพื่อคำนวณ (สมาชิก) 6

คำอธิบาย แสดงให้เห็นขั้นตอนอย่างละเอียดในการเลือกอาหารที่จะคำนวณค่าโภชนาการจนได้ผลลัพธ์ออกมา

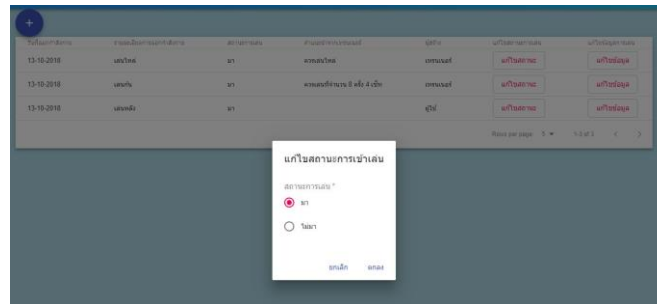
#### 5.1.1.4 บันทึกการออกกำลังกาย (สมาชิก)



#### ภาพที่ ก.65 บันทึกการออกกำลังกาย (สมาชิก)

คำอธิบาย เป็นการแสดงให้เห็นข้อมูลตารางนัดหมายและคำแนะนำจากเทรนเนอร์ส่วนตัว

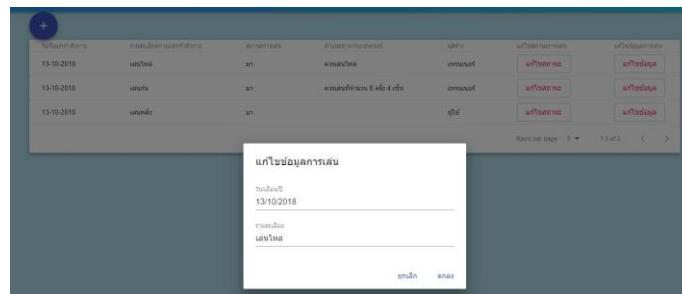
#### 1) แก้ไขสถานการณ์เข้าเล่น (สมาชิก)



#### ภาพที่ ก.66 แก้ไขสถานการณ์เข้าเล่น (สมาชิก)

คำอธิบาย เป็นการแก้ไขสถานการณ์มาเข้าใช้ยิมตามการนัดหมายของเทรนเนอร์

#### 2) แก้ไขข้อมูลการเล่น (สมาชิก)



#### ภาพที่ ก.67 แก้ไขข้อมูลการเล่น (สมาชิก)

คำอธิบาย เป็นการแก้ไขข้อมูลการเล่นในกรณีที่ต้องการบอกเทรนเนอร์