

บทที่ 1

บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกาย หมายถึงการที่มนุษย์กระทำกิจกรรมที่มีการกระทำโดยใช้ร่างกาย ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ทำให้สุขภาพดีสุขภาพแข็งแรง ทำให้เรามีความสดชื่นทั้งร่างกาย และจิตใจ การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกายทำงาน มีความเคลื่อนไหว มีการใช้งานกล้ามเนื้อมีการออกแรง มีการยืดและหดกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อ ได้ออกกำลังและแข็งแรงขึ้น ส่งผลดีทำให้หัวใจและหลอดเลือดสูบฉีดแรงและแข็งแรงขึ้น ใน ปัจจุบันนี้การออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อนเป็นที่นิยมเพราะ จะช่วยทำให้การออกกำลังกายของ ตนเองนั้นเป็นไปได้อย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายในปัจจุบันสามารถออกกำลังกายได้ใน หลายสถานที่เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่นและอื่นๆ แต่ในปัจจุบันการออกกำลังกาย ภายใต้อาคารนั้นเป็นการออกกำลังกายอีกทางเลือกที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายใน กลุ่มคน ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นก็ได้รับความนิยมอย่างมาก ส่วนใหญ่แล้วกลุ่มคนที่นิยมการออก กำลังกายเพื่อเพาะกายให้หุ่นดีหน้ามอง และคนส่วนมากก็จะค้นหาข้อมูลวิธีการ ทำทาง การ ออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ต หรือใช้แอปพลิเคชันจากมือถือในการค้นหาข้อมูล เนื่องจาก ความสะดวกและง่ายต่อการใช้งานและเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และรวดเร็วอย่าง ก้าวกระโดด โดยหนึ่งในเทคโนโลยีที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบันคือ แอปพลิเคชันบน มือถือ ด้วยเทคโนโลยีมือถือและแอปพลิเคชันในปัจจุบันมีความสามารถต่างๆที่มากมาย ความ สะดวกและรวดเร็ว ผู้คนในสังคมจึงได้หันมาใช้อินเทอร์เน็ตและแอปพลิเคชันในการค้นหา ข้อมูลในด้านการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นดังนั้นการเข้าใช้บริการของฟิตเนสเพื่อการออก กำลังกาย และดูแลสุขภาพของตนเอง ในปัจจุบันได้รับความนิยมเป็นอย่างมากและมีการ ขยายตัวและกระจายของธุรกิจฟิตเนสที่เห็นได้อยู่ทั่วไปนั่นเอง เช่น ยูฟิตเนส เซ็นเตอร์ สาขา เชียงใหม่ ก็เป็นหนึ่งในสถานประกอบการที่ให้บริการด้านสถานที่และเครื่องมือการออกกำลังกาย ตั้งอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 239 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 ซึ่งเอื้อต่อการดำรงชีวิตและวิถีชีวิตคนในเมืองอย่างมาก และเอื้อต่อหลายปัจจัยไม่ว่า

จะเป็นข้อกำหนดด้านเวลา สังคมภายในเมืองและมีบริการการอำนวยความสะดวกที่ครบตามความต้องการของผู้ใช้งานบริการฟิตเนส ซึ่งยูทิต เนสเซ็นเตอร์มีความพร้อมใช้งานและมีความหลากหลายรูปแบบเป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างแรงดึงดูดและสร้างแรงจูงใจให้กับผู้คนในสังคมเมืองได้ไม่น้อย บุคคลหลายท่านมีเป้าหมายในการออกกำลังกายของตนเอง เป้าหมายของบุคคลที่ไปใช้บริการฟิตเนสส่วนมากมักจะมีเป้าหมายในการออกกำลังกาย เช่น มีเป้าหมายการออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย คือ การออกกำลังกายแบบนักเพาะกาย หรือมีเป้าหมายอื่น เช่นการลดน้ำหนักของตนเอง หรือการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นต้น

กลุ่มคนในปัจจุบันเป็นกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเมือง เรื่องของเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งที่มีค่า จึงอยู่ด้วยเวลาที่จำกัด ทำให้หลายๆคนละเลยการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง และทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายตามความรู้พื้นฐานที่ตนเอง และการออกกำลังกายในแบบฉบับของตนเองและที่ตัวเองชอบ โดยไม่คำนึงถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามปัญหาบุคคลที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากเกินไป หรือพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สภาพร่างกายของบุคคลยังไม่พร้อม ไม่เอื้อต่อการที่จะออกกำลังกาย บุคคลนั้นอาจจะมีโรคประจำตัว ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ หรือการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธี ไม่ถูกท่วงท่าที่ถูกต้องตามหลักการการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดโรคร้าย และก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรืออาจอันตรายต่อชีวิตได้ จะทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บอาจจะถึงการที่ร่างกายเป็นอัมพฤกษ์และอัมพาตได้เลย ดังนั้นควรจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพและร่างกาย ในปัจจุบันนี้ผู้คนในสังคมนิยมการค้นหาข้อมูลโดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และเทคโนโลยีแอปพลิเคชันบนมือถือกันมากขึ้น และมีการใช้งานกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งสามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาระบบประชาสัมพันธ์ ธุรกิจยูทิตเนสเซ็นเตอร์ให้มีความทันสมัยขึ้นได้ เพราะระบบเดิมของฟิตเนสนั้นมีทั้งการประมวลและเก็บข้อมูลและการประชาสัมพันธ์ข่าวสารของฟิตเนส โดยใช้คอมพิวเตอร์เข้ามาจัดการข้อมูลและการประชาสัมพันธ์ไปยังกลุ่มลูกค้าของฟิตเนส แต่ระบบเดิมก็ยังไม่เป็นระบบและยังขาดประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความล่าช้าในการทำงาน การค้นหาข้อมูลของลูกค้าและสมาชิกภายในร้าน และการประชาสัมพันธ์ข่าวสารกิจกรรม ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ของสมาชิกทำได้ยาก

ด้วยเหตุนี้ทางผู้จัดทำจึงได้เล็งปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดทำการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร้านยูพิตเนสเซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ ขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกในการแนะนำวิธีการ ทำทางการออกกำลังกายในฟิตเนส กกับการออกกำลังกายแบบนั้กกีฬาเพาะกายที่ถูกต้องตามหลักการที่ถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ รวมถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพไว้อย่างครบถ้วน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตยกระดับการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพของผู้ใช้งานแอปพลิเคชัน โดยการให้ผู้ใช้งานสามารถมีความรู้ด้านการออกกำลังกาย ทำทางการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆอย่างครบถ้วน และสามารถหาข้อมูลวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งยังมีระบบช่วยสำหรับสนับสนุนการตัดสินใจในการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆและการเลือกการบริโภคอาหาร ซึ่งจะทำให้การตัดสินใจการออกกำลังกายของผู้ใช้งานแอปพลิเคชันมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดประโยชน์ เกิดความคุ้มค่าและตอบสนองความต้องการต้องให้กับผู้ใช้งานมากที่สุดและเข้ากับวิถีชีวิตประจำวันของผู้ใช้งานได้

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร้านยูพิตเนสเซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์
- 1.2.2 เพื่อประเมินผลการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร้านยูพิตเนสเซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์

1.3 ประโยชน์ที่จะได้รับ

- 1.3.1 ได้แอปพลิเคชันเพื่อการแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร้านยูพิตเนส เซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์
- 1.3.2 ได้ผลประเมินการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร้านยูพิตเนสเซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์

1.4 ขอบเขต แผนการดำเนินการ และเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนา

1.4.1 ขอบเขตของผู้ใช้งานบนเว็บไซต์ (Website)

1. ผู้ดูแลระบบ

- 1) สามารถเข้าสู่ระบบได้
- 2) สามารถกำหนดสิทธิ์ผู้ใช้งานระบบได้

2. เจ้าของกิจการ

- 1) สามารถเข้าสู่ระบบได้
- 2) สามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้
- 3) สามารถเพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลของพนักงาน
- 4) สามารถเพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลของเทรนเนอร์

3. พนักงาน

- 1) สามารถเข้าสู่ระบบได้
- 2) สามารถ แก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้
- 3) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลสินค้าได้
- 4) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลสมาชิกได้
- 5) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- 6) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลโปรโมชันได้
- 7) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลบทความสุขภาพได้
- 8) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลท่าทางการออกกำลังกายได้
- 9) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- 10) สามารถเพิ่ม ลบ แก้ไขข้อมูลความคิดเห็นของสมาชิกและสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ได้

4. เทรนเนอร์

- 1) สามารถเข้าสู่ระบบได้
- 2) สามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้
- 3) สามารถ เพิ่ม ลบ แก้ไข ข้อมูลตารางออกกำลังกายได้
- 4) สามารถเพิ่มลบแก้ไข ข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- 5) สามารถแสดงความคิดเห็นได้

5. สมาชิกเทรนเนอร์

- 1) สามารถเข้าสู่ระบบได้
- 2) สามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้
- 3) สามารถเรียกดูข้อมูลสินค้าได้
- 4) สามารถเรียกดูข้อมูลโปรโมชั่นได้
- 5) สามารถเรียกดูข้อมูลบทความสุขภาพได้
- 6) สามารถเรียกดูข้อมูลตารางออกกำลังกายได้
- 7) สามารถแสดงความคิดเห็นได้

6. สมาชิก

- 1) สามารถเข้าสู่ระบบได้
- 2) สามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้
- 3) สามารถเรียกดูข้อมูลสินค้าได้
- 4) สามารถเรียกดูข้อมูลโปรโมชั่นได้
- 5) สามารถเรียกดูข้อมูลบทความสุขภาพได้
- 6) สามารถแสดงความคิดเห็นได้

7. ลูกค้าทั่วไป

- 1) สามารถลงทะเบียนสมัครสมาชิกได้
- 2) สามารถแสดงข้อมูลสินค้าได้
- 3) สามารถแสดงข้อมูลโปรโมชั่นได้
- 4) สามารถแสดงข้อมูลบทความสุขภาพได้

1.4.2 ขอบเขตของผู้ใช้งานบนสมาร์ตโฟน (Android Application)

1. พนักงาน

- 1) สามารถเข้าสู่ระบบได้
- 2) สามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้
- 3) สามารถเรียกดูความคิดเห็นได้
- 4) สามารถเรียกดูข้อมูลสินค้าได้
- 5) สามารถเรียกดูข้อมูลโปรโมชั่นได้
- 6) สามารถเรียกดูข้อมูลบทความสุขภาพได้

7) สามารถเรียกดูข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ได้

8) สามารถเรียกดูข้อมูลสมาชิกได้

2. สมาชิกมีเทรนเนอร์

1) สามารถเข้าสู่ระบบได้

2) สามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้

3) สามารถแสดงความคิดเห็นได้

4) สามารถเพิ่ม ลบ แก้ไข ข้อมูลบันทึกท่าทางการออกกำลังกาย

5) สามารถเรียกดูข้อมูลสินค้าได้

6) สามารถเรียกดูข้อมูลโปรโมชั่นได้

7) สามารถเรียกดูข้อมูลบทความสุขภาพได้

8) สามารถเรียกดูข้อมูลท่าทางการออกกำลังกายได้

9) สามารถเรียกดูข้อมูลแผนการออกกำลังกายได้

10) สามารถเรียกดูข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกายได้

3. สมาชิก

1) สามารถเข้าสู่ระบบได้

2) สามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัวได้

3) สามารถแสดงความคิดเห็นได้

4) สามารถเพิ่ม ลบ แก้ไข ข้อมูลบันทึกท่าทางการออกกำลังกาย

5) สามารถเรียกดูข้อมูลสินค้าได้

6) สามารถเรียกดูข้อมูลโปรโมชั่นได้

7) สามารถเรียกดูข้อมูลบทความสุขภาพได้

8) สามารถเรียกดูข้อมูลท่าทางการออกกำลังกายได้

9) สามารถเรียกดูข้อมูลแผนการออกกำลังกายได้

4. ลูกค้าทั่วไป

1) สามารถลงทะเบียนสมัครสมาชิกได้

1.4.3 แผนการดำเนินงาน

1. วางแผนโครงการ
2. วิเคราะห์ระบบ
3. ออกแบบระบบ
4. เขียนและทดสอบโปรแกรม
5. ติดตั้งและทดสอบระบบ
6. ประเมินความพึงพอใจ
7. บำรุงรักษา
8. จัดทำคู่มือการใช้งาน
9. จัดทำเอกสารประกอบโครงการเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนา

1.5 เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาระบบ

1.5.1 ซอฟต์แวร์

- 1) โปรแกรมที่ใช้ในการจำลองเว็บเซิร์ฟเวอร์ (Xampp V 3.2.2)
- 2) โปรแกรมภาษาในการพัฒนา (PHP 5.6)
- 3) โปรแกรมจำลองเซิร์ฟเวอร์ (Apache 4.2.17)
- 4) โปรแกรมเพื่อใช้ในการบริหารจัดการฐานข้อมูล (phpMyadmin 4.5.1)
- 5) โปรแกรมฐานข้อมูล (MySQL 5.0.11)
- 6) โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาระบบเว็บไซต์ (Sublime Text 3)
- 7) โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาระบบแอนดรอยด์แอปพลิเคชัน (Android Studio)
- 8) โปรแกรมติดต่อกับ FTP Server เพื่อดาวน์โหลดหรืออัปโหลดไฟล์ (FileZilla)
- 9) โปรแกรมที่ใช้ในการออกแบบและตกแต่งภาพ (Adobe Photoshop CS6)
- 10) โปรแกรมจัดทำเอกสาร (Microsoft Word 2010)

1.5.2 ฮาร์ดแวร์

- 1) คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก Lenovo ideapad Z510 Intel®Core™ i7 RAM 12GB

1.6 สถานที่ใช้ในการดำเนินการศึกษาและรวบรวมข้อมูล

1.6.1 แหล่งรวบรวมข้อมูล

ร้านยูพีตเนลเซ็นเตอร์ เลขที่ 239 ถนนนิมมานเหมินท์ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

1.6.2 สถานที่ใช้ดำเนินการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เลขที่ 128 ถนนห้วยแก้ว ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50300

1.7 ระยะเวลาในการดำเนินการ

ตารางที่ 1.1 ระยะเวลาในการดำเนินการ

แผนการดำเนินการ	2560									
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	
1. ศึกษาและกำหนดความต้องการ	●	→								
2. วิเคราะห์ออกแบบระบบและสร้างฐานข้อมูล			●	→						
3. เขียนและทดสอบโปรแกรม				●	→					
4. ติดตั้ง ทดสอบ ประเมินผลและปรับปรุงระบบ						●	→			
5. ตรวจสอบระบบโดยรวม								●	→	
6. ประเมินการใช้งาน									●	→
7. จัดทำคู่มือการใช้งาน				●	→	→	→	→	→	
8. จัดทำเอกสารประกอบโครงการ			●	→	→	→	→	→	→	

1.8 บทสรุป

เนื้อหาในบทที่ 1 เป็นเนื้อหาในส่วนของหลักการเหตุผลความเป็นมาและความสำคัญ ของ โครงงาน วัตถุประสงค์ของโครงงาน ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการนี้ ขอบเขตในการ ทำงานของระบบและเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาระบบ ซึ่งในบทที่ 1 นี้จะว่าด้วยเรื่องของ ประวัติ ของกิจการ ปัญหาที่เกิดขึ้นของกิจการ และวิธีการแก้ปัญหา โดยกำหนดขอบเขตการทำงาน ของแต่ละบุคคลเพื่อในตอบสนองตรงตามความต้องการของเจ้าของกิจการเพื่อที่จะได้ ระบบที่ถูกต้อง และในบทที่ 2 ก็จะมาข้อมูลต่างๆ โดยอ้างอิงจากปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการ แก้ไข ปัญหา รวมไปถึงการใช้แนวคิดหรือทฤษฎีต่างๆเข้ามาช่วยในการวิเคราะห์ เพื่อที่จะนำไป ประกอบเป็นข้อมูลในการดำเนินงานต่อไป ซึ่งในบทที่ 2 จะว่าด้วยเรื่องของแนวคิดทฤษฎีและ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่เราจะได้ใช้ศึกษาในลำดับต่อไป