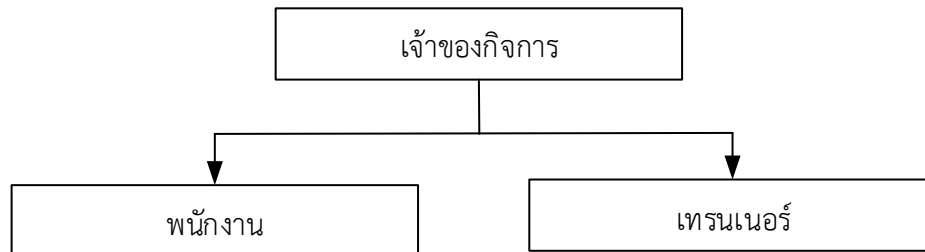


บทที่ 3

การวิเคราะห์และออกแบบระบบ

ในการพัฒนาโครงการต้องมีการวิเคราะห์และศึกษาปัญหาจากระบบงานเดิม เพื่อวิเคราะห์และออกแบบระบบใหม่ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้ และทำให้การพัฒนาโครงการประสบความสำเร็จลุล่วงไปได้ ผู้จัดทำจึงได้ทำการวิเคราะห์และออกแบบระบบงานใหม่ โดยใช้เครื่องมือในการออกแบบระบบประกอบไปด้วย ผังงาน แผนภูมิแกงปลา โครงสร้างองค์กร แผนภาพบริบท แผนภาพกระแสข้อมูล แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล ข้อมูลโครงสร้างระบบ และการออกแบบหน้าจอของระบบงานใหม่ดังนี้

3.1 โครงสร้างขององค์กร



ภาพที่ 3.1 โครงสร้างองค์กร

3.2 การวิเคราะห์ระบบงานเดิม

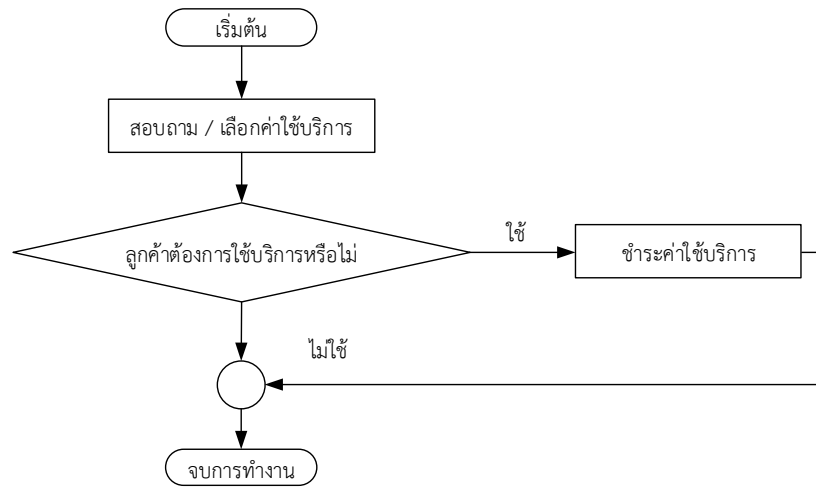
3.2.1 ระบบงานเดิม

การวิเคราะห์ระบบงานเดิม เป็นการวิเคราะห์ลักษณะการทำงานและการจัดเก็บข้อมูลต่างๆ ของร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยได้ทำการวิเคราะห์การทำงานจากเจ้าของร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยมีขั้นตอนการทำงานดังนี้

3.2.1.1 กรณีลูกค้ามาใช้บริการรายวัน

1. ลูกค้าสอบถามโปรโมชั่นรายวันค่าบริการมีสินค้าที่ต้องการหรือไม่
2. ลูกค้าชำระเงินรายวันที่พนักงาน
3. พนักงานออกใบเสร็จให้ลูกค้า สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังรูปภาพ

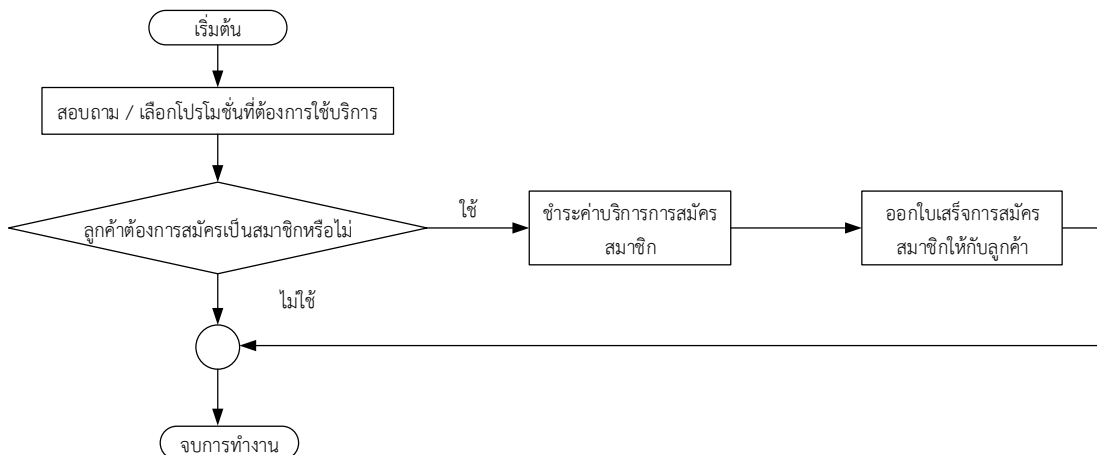
ที่ 3.2



ภาพที่ 3.2 แผนภาพระบบงานเดิมร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์ กรณีลูกค้าใช้บริการรายวัน

3.2.1.2 กรณีลูกค้ามาใช้บริการรายเดือน

1. ลูกค้าสอบถามโปรโมชั่นรายเดือน
2. ลูกค้าชำระเงินค่าบริการรายเดือนที่พนักงาน
3. พนักงานออกใบเสร็จให้ลูกค้า สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังรูปภาพที่ 3.3

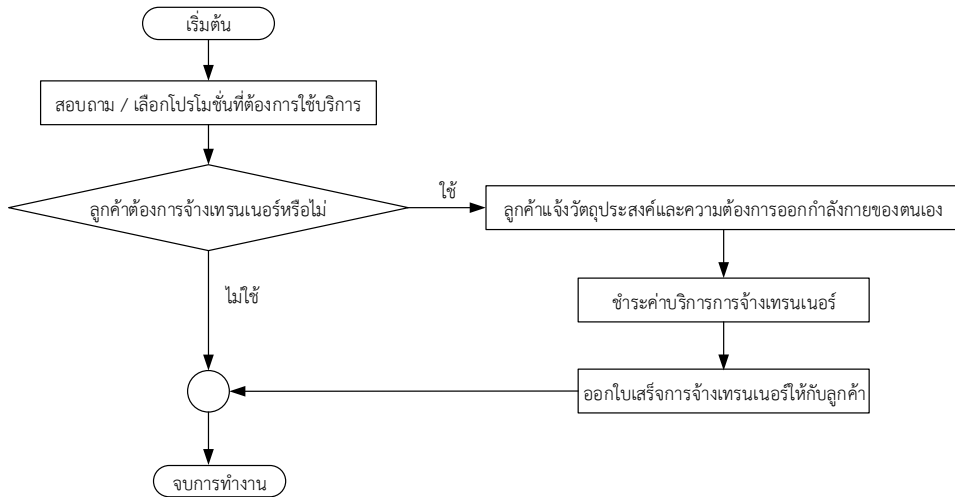


ภาพที่ 3.3 แผนภาพระบบงานเดิมร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์ กรณีลูกค้าสมัครสมาชิกรายเดือน

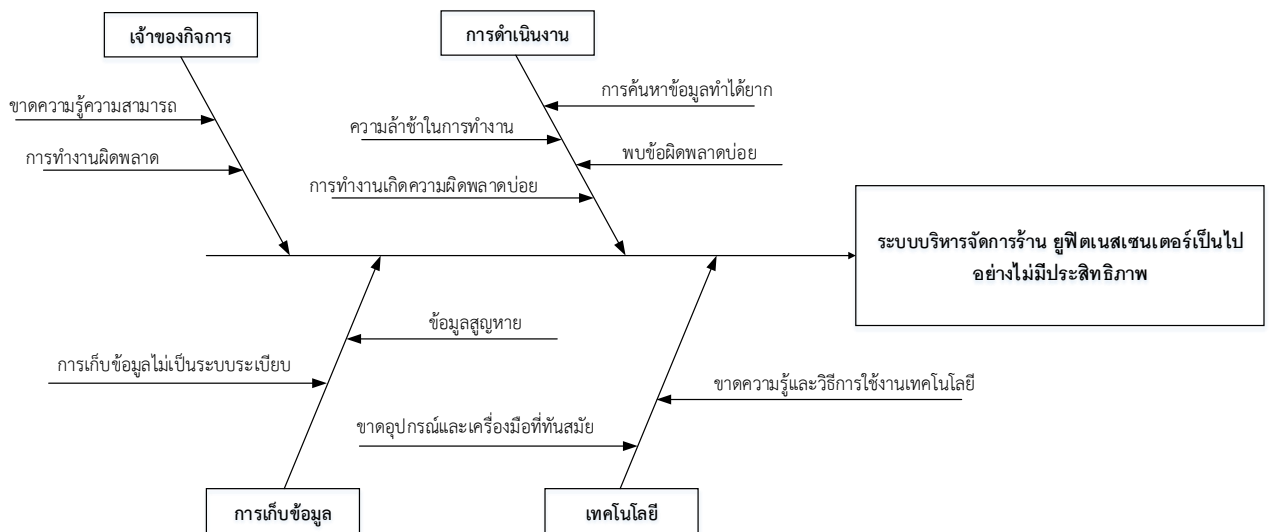
3.2.1.3 กรณีลูกค้ามาใช้บริการจ้างเทรนเนอร์

1. ลูกค้าสอบถามโปรโมชั่นและค่าบริการ
2. ลูกค้าแจ้งวัตถุประสงค์และความต้องการออกกำลังกายของตนเอง
3. ลูกค้าชำระเงินค่าบริการรายเดือนที่พนักงาน

4. พนักงานออกใบเสร็จให้ลูกค้า สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังรูปภาพที่ 3.4



ภาพที่ 3.4 แผนภาพระบบงานเดิมร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์ กรณีลูกค้าสมัครใช้บริการเทรนเนอร์



ภาพที่ 3.5 แผนผังก้างปลาแสดงปัญหาระบบงานเดิมของร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์

จากรูปภาพที่ 3.5 แสดงให้เห็นถึงสาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้นของระบบงานเดิมของร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยมีสาเหตุหลักอยู่ 4 ประการ คือ เจ้าของกิจการ การดำเนินงาน การจัดเก็บข้อมูล และเทคโนโลยี

1. เจ้าของกิจการ ยังขาดความรู้ความสามารถในบางเรื่อง และบางครั้งเจ้าของกิจการทำงานแบบรีบเร่งทำให้การบันทึกและจัดเก็บข้อมูลผิดพลาดตกหล่น

2. การดำเนินงาน การดำเนินงานของร้านยูพีตเนสเซ็นเตอร์ จะเป็นวิธีการแบบจดบันทึกโดยการเขียน ทำให้ข้อมูลเกิดความไม่เป็นระเบียบ การทำงานล่าช้าและการจัดเก็บข้อมูลอาจเกิดการผิดพลาดตกหล่นได้ง่าย
3. การจัดเก็บข้อมูล เนื่องจากการจัดเก็บข้อมูลของร้านยูพีตเนสเซ็นเตอร์ เป็นการจัดเก็บข้อมูลโดยการบันทึกโดยการเขียน ทำให้เอกสารถูกจัดเก็บไม่เป็นระเบียบและเกิดการสูญหายได้
4. เทคโนโลยี ร้านยูพีตเนสเซ็นเตอร์ นั้นยังขาดความรู้ที่ทันสมัย ไม่มีการนำความรู้ที่ทันสมัยมาใช้ในระบบบริหารจัดการร้านยูพีตเนสเซ็นเตอร์

3.3 การออกแบบระบบงานใหม่

แนวทางของระบบใหม่ จะนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาช่วยในออกแบบการใช้งานในรูปแบบแอปพลิเคชัน (Application) โดยสร้างฐานข้อมูลกลางที่ดูแลโดยระบบจัดการฐานข้อมูลจัดเก็บไว้ที่เครื่องคอมพิวเตอร์ที่ทำหน้าที่เป็นเว็บเซิร์ฟเวอร์ ใช้ในการติดต่อผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตในรูปแบบการใช้งานผ่านแอปพลิเคชัน (Application) โดยแพลตฟอร์มของผู้ใช้จะเป็นแบบใดก็ได้ เพื่อให้การทำงานรูปแบบใหม่สามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังสามารถรองรับการใช้งาน 2 หน้าจอ คือ Tablet, Smart Phone เป็นต้น

เมื่อทราบถึงขั้นตอนการปฏิบัติงาน ปัญหาต่างๆ ความต้องการของผู้ใช้ระบบและรูปแบบเอกสารต่างๆ ที่มีในระบบงานเดิม นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป ศึกษาความเป็นไปได้ในการที่จะปรับเปลี่ยนระบบ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบงานใหม่ พัฒนาระบบให้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้ระบบ และสอดคล้องกับความต้องการของระบบ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจึงได้นำเอาเทคโนโลยีของคอมพิวเตอร์และแอปพลิเคชันบนมือถือเข้ามาช่วยในการบริหารจัดการข้อมูลของกิจการร้านยูพีตเนสเซ็นเตอร์ เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นซึ่งการออกแบบระบบงานใหม่สามารถอธิบายการทำงานในรูปแบบต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.3.1 แผนภาพกระแสข้อมูล (Data Flow Diagram)

3.3.1.1 ผู้ใช้ระบบ

- 1) ผู้ดูแลระบบ
- 2) เจ้าของร้าน
- 3) พนักงาน
- 4) เทรนเนอร์
- 5) สมาชิกที่มีเทรนเนอร์

6) สมาชิกทั่วไป

7) ลูกค้าทั่วไป

3.3.1.2 ความต้องการในระบบ สามารถวิเคราะห์ห้บทบาทความต้องการของผู้ใช้งานแต่ละฝ่ายได้ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ประเภทผู้ใช้งานระบบและบทบาทในระบบงานปัจจุบัน

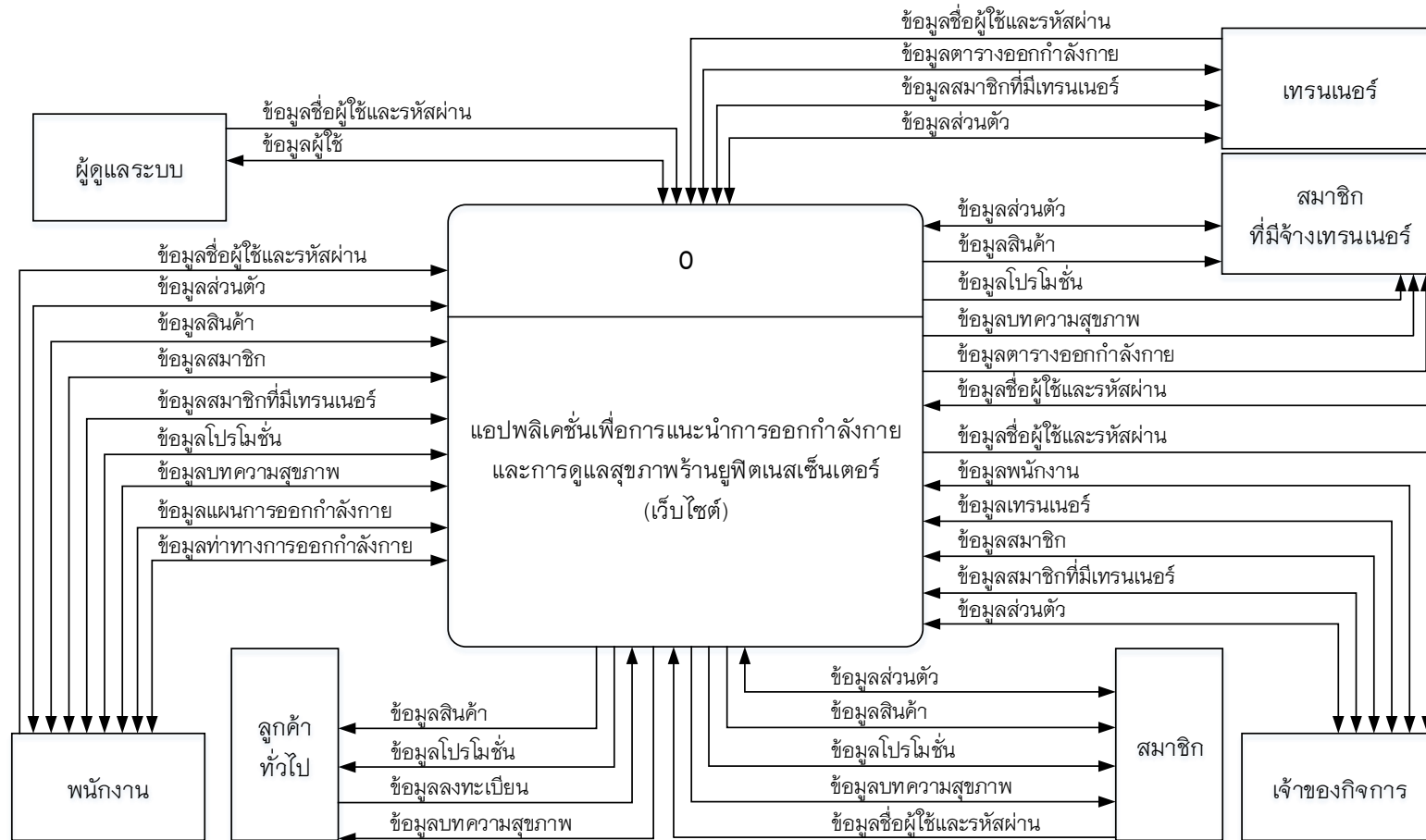
ผู้ใช้งานระบบ	บทบาท
ผู้ดูแลระบบ	ทำหน้าที่ในการจัดการสิทธิ์ในการใช้งานของผู้ใช้ต่าง ๆ
พนักงาน	ทำหน้าที่ในการจัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น และจัดการข้อมูลสมาชิกได้
เทรนเนอร์	ทำหน้าที่ในการจัดการข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย จัดการและจัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ได้
สมาชิกที่มีเทรนเนอร์	ทำหน้าที่ในการใช้งานเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน โดยสมาชิกที่มีเทรนเนอร์จะสามารถเรียกดูข้อมูลข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย ท่าทางการออกกำลังกาย ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย ข้อมูลบทความสุขภาพ ข้อมูลสินค้าและข้อมูลโปรโมชั่น อีกทั้งยังสามารถสอบถามปัญหาต่างๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ เพื่อระบบจะให้ความเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับสมาชิกได้มากขึ้น
สมาชิกทั่วไป	ทำหน้าที่ในการใช้งานเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน โดยสมาชิกจะสามารถเรียกดูข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย ข้อมูลบทความสุขภาพ ข้อมูลสินค้าและข้อมูลโปรโมชั่น อีกทั้งยังสามารถสอบถามปัญหาต่างๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ เพื่อระบบจะให้ความเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับสมาชิกได้มากขึ้น

ตารางที่ 3.1 (ต่อ) ประเภทผู้ใช้งานระบบและบทบาทในระบบงานปัจจุบัน

ผู้ใช้งานระบบ	บทบาท
บุคคลทั่วไป	ทำหน้าที่ในการเข้าใช้งานเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน โดยสามารถเรียกดูข้อมูลสินค้า ข้อมูลโปรโมชั่น และข้อมูลบทความสุขภาพได้

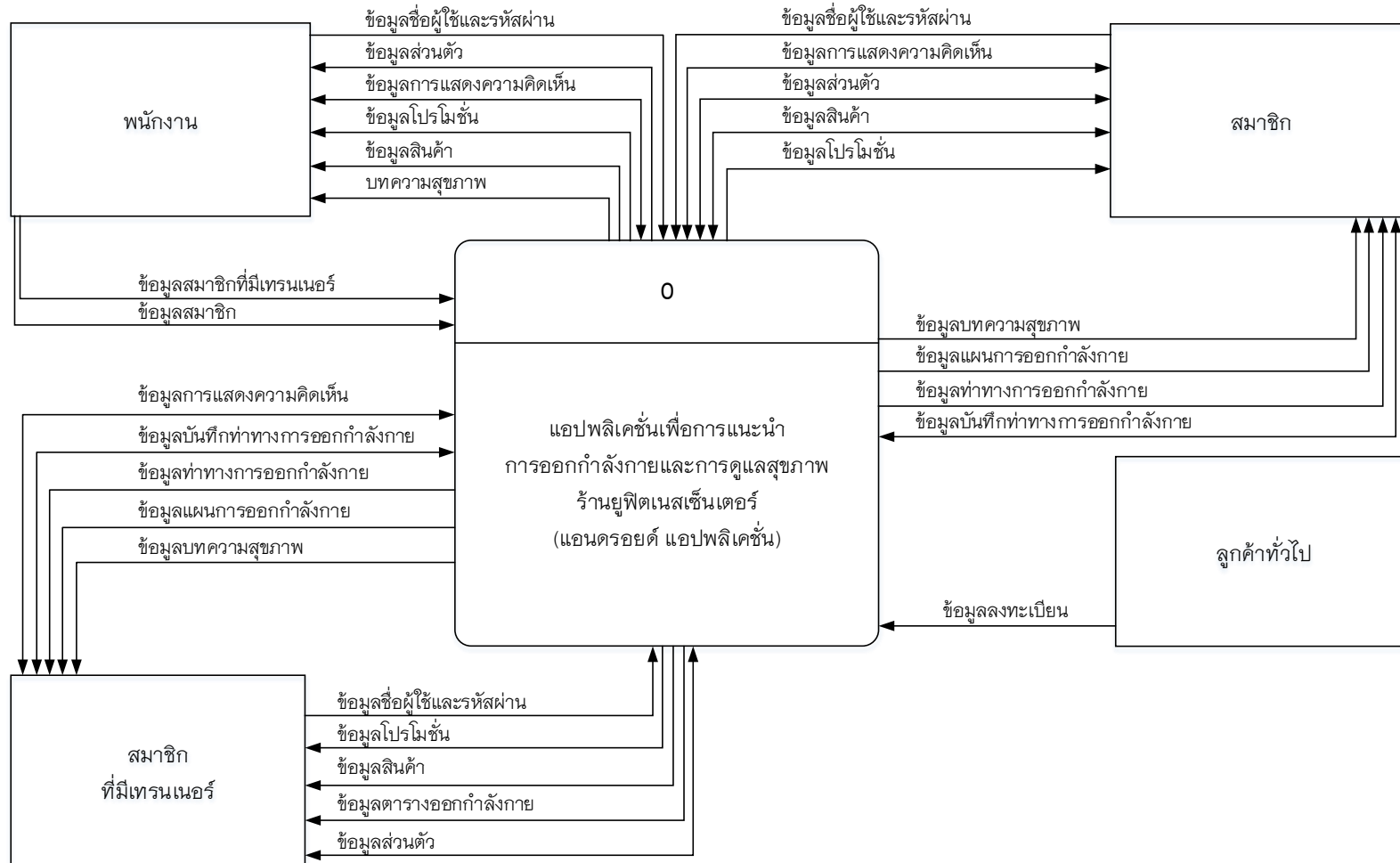
จากข้อมูลดังกล่าวสามารถแสดงเป็นแผนภาพบริบท (Context Diagram) ได้ดังนี้

1. แผนภาพบริบท (เว็บไซต์)



ภาพที่ 3.6 แสดงผังบริบทเว็บไซต์จัดการข้อมูลสารสนเทศแอปพลิเคชันร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์

2. แผนภาพบริบท (โมบายแอปพลิเคชัน)



ภาพที่ 3.7 แสดงผังบริบทแอปพลิเคชันจัดการข้อมูลสารสนเทศร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์

จากภาพที่ 3.8 แสดงแผนภาพกระแสข้อมูล ระดับที่ 0 (DFD Level 0) แต่ละกระบวนการในแผนภาพกระแสข้อมูล สามารถอธิบายการทำงานได้ด้วยคำอธิบายกระบวนการดังนี้

ตารางที่ 3.2 คำอธิบายกระบวนการตรวจสอบการเข้าระบบ

Process Description	
DFD Number	1.0
Process Name	ตรวจสอบการเข้าระบบ
Input Data Flow	
Out Data Flow	สิทธิการเข้าใช้งานระบบ
Data Store Used	
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลการเข้าสู่ระบบผู้ใช้งานทั้งหมด และกำหนดสิทธิการเข้าถึงระบบให้กับผู้ใช้ทั้งหมดงานระบบ

ตารางที่ 3.3 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลผู้ใช้

Process Description	
DFD Number	2.0
Process Name	จัดการข้อมูลผู้ใช้
Input Data Flow	ข้อมูลเจ้าของกิจการ ข้อมูลพนักงาน ข้อมูลเทรนเนอร์
Out Data Flow	ข้อมูลเจ้าของกิจการ ข้อมูลพนักงาน ข้อมูลเทรนเนอร์
Data Store Used	ข้อมูลผู้ใช้
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลผู้ใช้ เจ้าของกิจการ พนักงาน เทรนเนอร์ ภายในระบบ

ตารางที่ 3.4 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิก

Process Description	
DFD Number	3.0
Process Name	จัดการข้อมูลสมาชิก
Input Data Flow	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ ข้อมูลสมาชิก
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ ข้อมูลสมาชิก
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ ข้อมูลสมาชิก

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิก

Process Description	
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลสมาชิกทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.5 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	4.0
Process Name	จัดการข้อมูลการออกกำลังกาย
Input Data Flow	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย ข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย
Out Data Flow	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย ข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย ข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลข้อมูลท่าทางการออก กำลังกาย ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย ข้อมูลตารางท่าทางการ ออกกำลังกาย ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.6 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลบทความสุขภาพ

Process Description	
DFD Number	5.0
Process Name	จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
Input Data Flow	ข้อมูลบทความสุขภาพ
Out Data Flow	ข้อมูลบทความสุขภาพ
Data Store Used	ข้อมูลบทความสุขภาพ
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลข้อมูลบทความสุขภาพ ทั้งหมดภายในระบบ

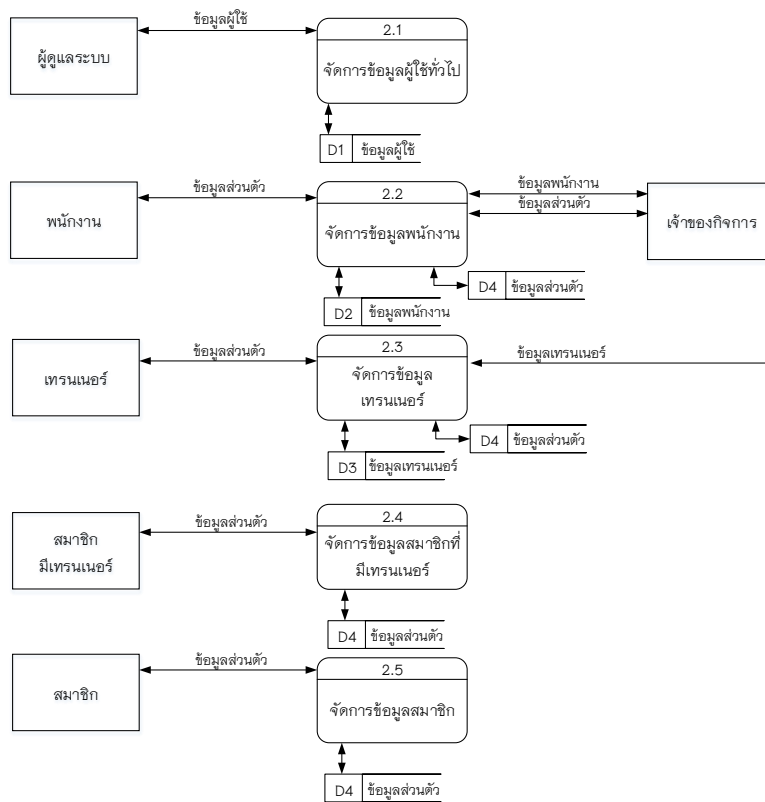
ตารางที่ 3.7 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลโปรโมชั่น

Process Description	
DFD Number	6.0
Process Name	จัดการข้อมูลโปรโมชั่น
Input Data Flow	ข้อมูลโปรโมชั่น
Out Data Flow	ข้อมูลโปรโมชั่น
Data Store Used	ข้อมูลโปรโมชั่น
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลโปรโมชั่นของกิจการทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.8 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสินค้า

Process Description	
DFD Number	7.0
Process Name	จัดการข้อมูลสินค้า
Input Data Flow	ข้อมูลสินค้า
Out Data Flow	ข้อมูลสินค้า
Data Store Used	ข้อมูลสินค้า
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลสินค้าของกิจการทั้งหมดภายในระบบ

Data Flow Diagram Level 1 (Process 1)



ภาพที่ 3.9 แผนภาพกระแสข้อมูลลำดับที่ 1 กระบวนการจัดการข้อมูลผู้ใช้ทั่วไป

ตารางที่ 3.9 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลผู้ใช้ทั่วไป

Process Description	
DFD Number	2.1
Process Name	จัดการข้อมูลผู้ใช้ทั่วไป
Input Data Flow	จัดการข้อมูลผู้ใช้
Out Data Flow	จัดการข้อมูลผู้ใช้
Data Store Used	จัดการข้อมูลผู้ใช้
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลผู้ใช้ ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.10 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลพนักงาน

Process Description	
DFD Number	2.2
Process Name	จัดการข้อมูลพนักงาน

ตารางที่ 3.10 (ต่อ) คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลพนักงาน

Process Description	
Input Data Flow	ข้อมูลพนักงาน
Out Data Flow	ข้อมูลพนักงาน
Data Store Used	ข้อมูลพนักงาน
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลพนักงาน ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.11 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลเทรนเนอร์

Process Description	
DFD Number	2.3
Process Name	จัดการข้อมูลเทรนเนอร์
Input Data Flow	ข้อมูลเทรนเนอร์
Out Data Flow	ข้อมูลเทรนเนอร์
Data Store Used	ข้อมูลเทรนเนอร์
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลเทรนเนอร์ ทั้งหมดภายในระบบ

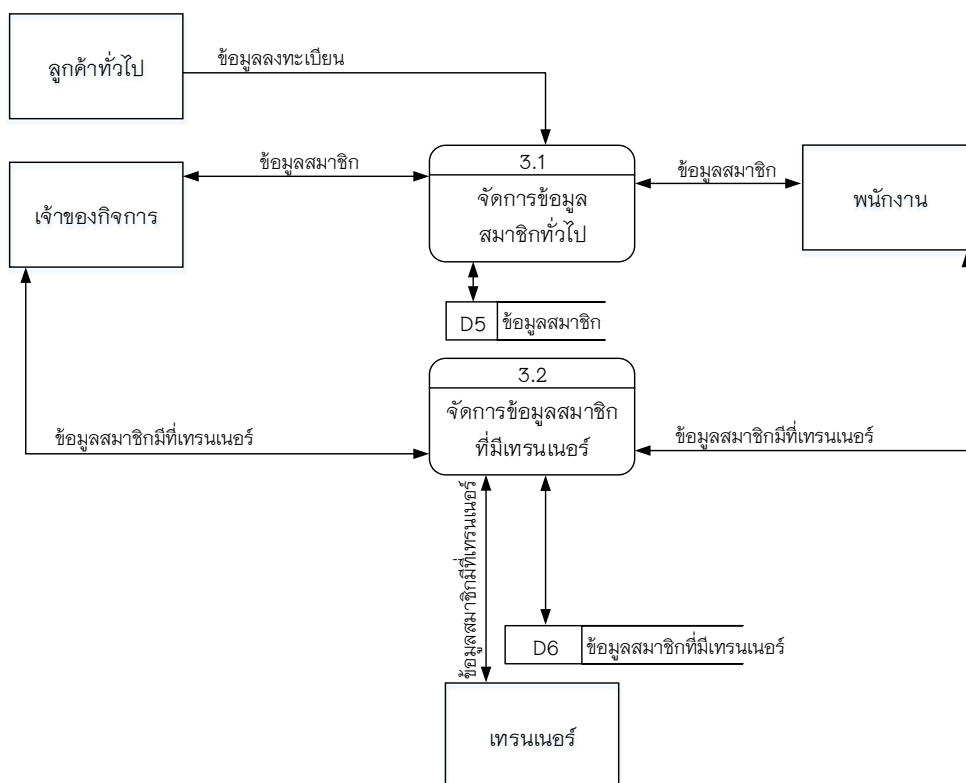
ตารางที่ 3.12 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิกเทรนเนอร์

Process Description	
DFD Number	2.4
Process Name	จัดการข้อมูลสมาชิกเทรนเนอร์
Input Data Flow	ข้อมูลสมาชิกเทรนเนอร์
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิกเทรนเนอร์
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิกเทรนเนอร์
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลสมาชิกเทรนเนอร์ ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.13 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิก

Process Description	
DFD Number	2.5
Process Name	จัดการข้อมูลสมาชิก
Input Data Flow	ข้อมูลสมาชิก
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิก
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิก
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลสมาชิก ทั้งหมดภายในระบบ

Data Flow Diagram Level 1 (Process 3)



ภาพที่ 3.10 แผนภาพกระแสข้อมูลลำดับที่ 1 กระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิกทั่วไป

ตารางที่ 3.14 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิกทั่วไป

Process Description	
DFD Number	3.1

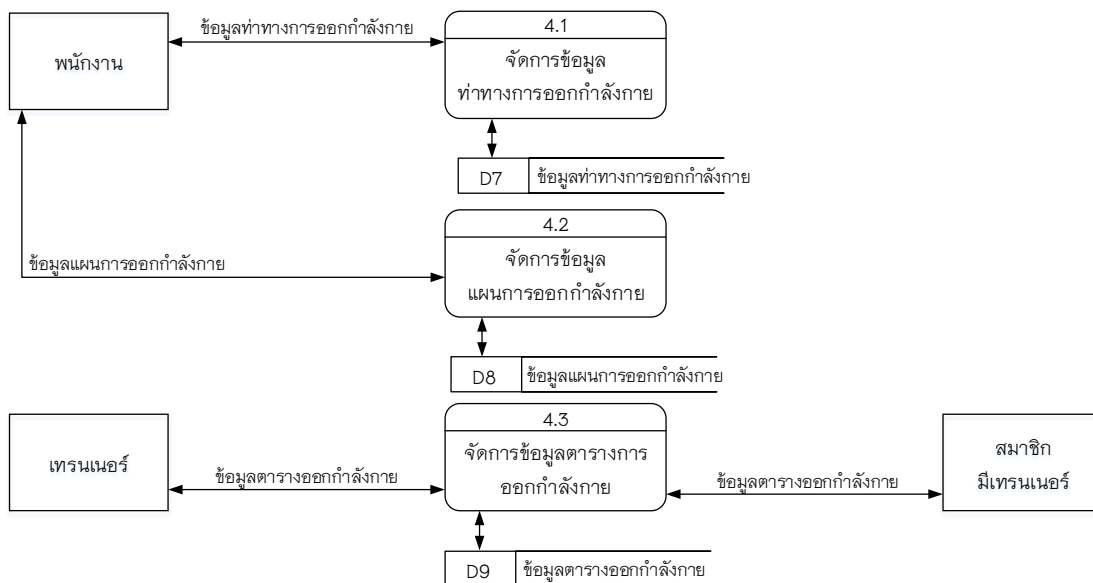
ตารางที่ 3.14 (ต่อ) คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิก

Process Description	
Process Name	จัดการข้อมูลสมาชิกทั่วไป
Input Data Flow	ข้อมูลสมาชิก
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิก
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิก
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลสมาชิก ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.15 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์

Process Description	
DFD Number	3.2
Process Name	จัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์
Input Data Flow	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ ทั้งหมดภายในระบบ

Data Flow Diagram Level 1 (Process 4)



ภาพที่ 3.11 แผนภาพกระแสข้อมูลลำดับที่ 1 กระบวนการจัดการข้อมูลการออกกำลังกาย

ตารางที่ 3.16 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	4.1
Process Name	จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Input Data Flow	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Out Data Flow	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกายทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.17 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	4.2
Process Name	จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
Input Data Flow	ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
Out Data Flow	ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

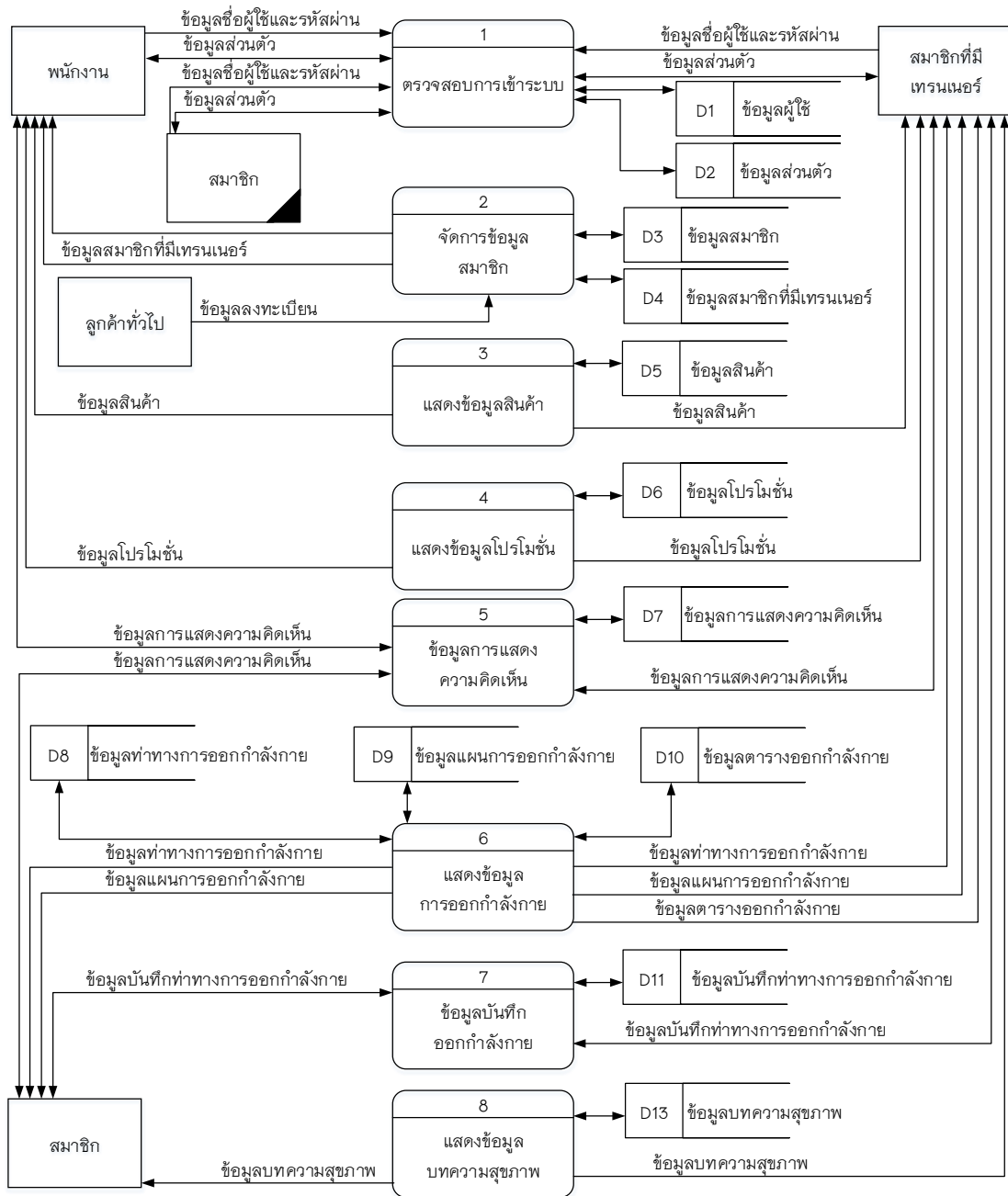
ตารางที่ 3.17 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

Process Description	
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกายทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.18 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลตารางการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	4.3
Process Name	จัดการข้อมูลตารางออกกำลังกาย
Input Data Flow	ข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย
Out Data Flow	ข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลตารางท่าทางการออกกำลังกาย ทั้งหมดภายในระบบ

2. แผนภาพกระแสข้อมูลลำดับที่ 0 (โมบายแอปพลิเคชัน)



ภาพที่ 3.12 แผนภาพกระแสข้อมูลลำดับที่ 0 (โมบายแอปพลิเคชัน)

ตารางที่ 3.19 คำอธิบายกระบวนการตรวจสอบการเข้าระบบ

Process Description	
DFD Number	1.0
Process Name	ตรวจสอบการเข้าระบบ
Input Data Flow	ข้อมูลชื่อผู้ใช้และรหัสผ่าน
Out Data Flow	สิทธิการเข้าใช้งานระบบ
Data Store Used	
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลการเข้าสู่ระบบ และสิทธิการเข้าถึงระบบให้กับผู้ใช้ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.20 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลสมาชิก

Process Description	
DFD Number	2.0
Process Name	แสดงข้อมูลสมาชิก
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิก
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิก
Description	เป็นกระบวนการแสดง ข้อมูลสมาชิกและข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.21 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลสินค้า

Process Description	
DFD Number	3.0
Process Name	แสดงข้อมูลสินค้า
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลสินค้า
Data Store Used	ข้อมูลสินค้า
Description	เป็นกระบวนการแสดงข้อมูลสินค้าทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.22 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลโปรโมชัน

Process Description	
DFD Number	4.0
Process Name	แสดงข้อมูลโปรโมชัน
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลโปรโมชัน
Data Store Used	ข้อมูลโปรโมชัน
Description	เป็นกระบวนการแสดงข้อมูลโปรโมชันทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.23 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลการแสดงความคิดเห็น

Process Description	
DFD Number	5.0
Process Name	จัดการข้อมูลการแสดงความคิดเห็น
Input Data Flow	ข้อมูลการแสดงความคิดเห็น
Out Data Flow	ข้อมูลการแสดงความคิดเห็น
Data Store Used	ข้อมูลการแสดงความคิดเห็น
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลการแสดงความคิดเห็น

ตารางที่ 3.24 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	6.0
Process Name	แสดงข้อมูลการออกกำลังกาย
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลการออกกำลังกาย
Description	แสดงข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย และข้อมูลตารางออกกำลังกาย

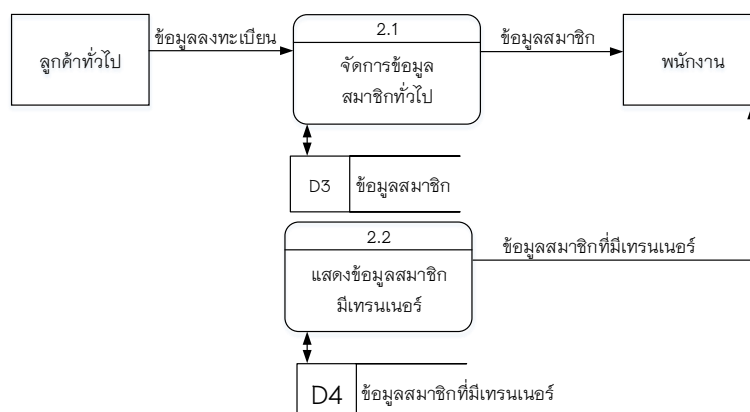
ตารางที่ 3.25 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	7.0
Process Name	จัดการข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย
Input Data Flow	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Out Data Flow	ข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย ส่วนตัวของสมาชิก

ตารางที่ 3.26 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลบทความสุขภาพ

Process Description	
DFD Number	8.0
Process Name	แสดงข้อมูลบทความสุขภาพ
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลบทความสุขภาพ
Data Store Used	ข้อมูลบทความสุขภาพ
Description	เป็นกระบวนการแสดงข้อมูลบทความสุขภาพ ทั้งหมดภายในระบบ

Data Flow Diagram Level 1 (Process 2)



ภาพที่ 3.13 แผนภาพกระแสข้อมูลลำดับที่ 1 กระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิก

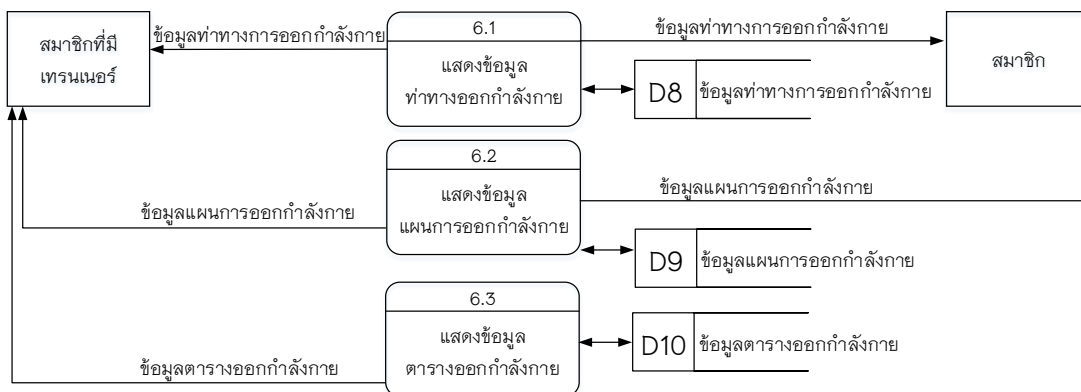
ตารางที่ 3.27 คำอธิบายกระบวนการจัดการข้อมูลสมาชิกทั่วไป

Process Description	
DFD Number	2.1
Process Name	จัดการข้อมูลสมาชิกทั่วไป
Input Data Flow	ข้อมูลลงทะเบียน
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิกทั่วไป
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิกทั่วไป
Description	เป็นกระบวนการประมวลผลจัดการข้อมูลสมาชิกและแสดงผลข้อมูลสมาชิก พนักงานสามารถเรียกดูข้อมูล ข้อมูลสมาชิกทั่วไป และ ลुकค้าทั่วไปสามารถลงทะเบียนเป็นสมาชิกทั่วไปได้

ตารางที่ 3.28 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์

Process Description	
DFD Number	2.2
Process Name	แสดงข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์
Data Store Used	ข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์
Description	เป็นกระบวนการแสดงข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ ทั้งหมดภายในระบบ

Data Flow Diagram Level 1 (Process 6)



ภาพที่ 3.14 แผนภาพกระแสข้อมูลลำดับที่ 1 กระบวนการแสดงข้อมูลการออกกำลังกาย

ตารางที่ 3.29 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	6.1
Process Name	แสดงข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
Description	เป็นกระบวนการแสดงข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ทั้งหมดภายในระบบ

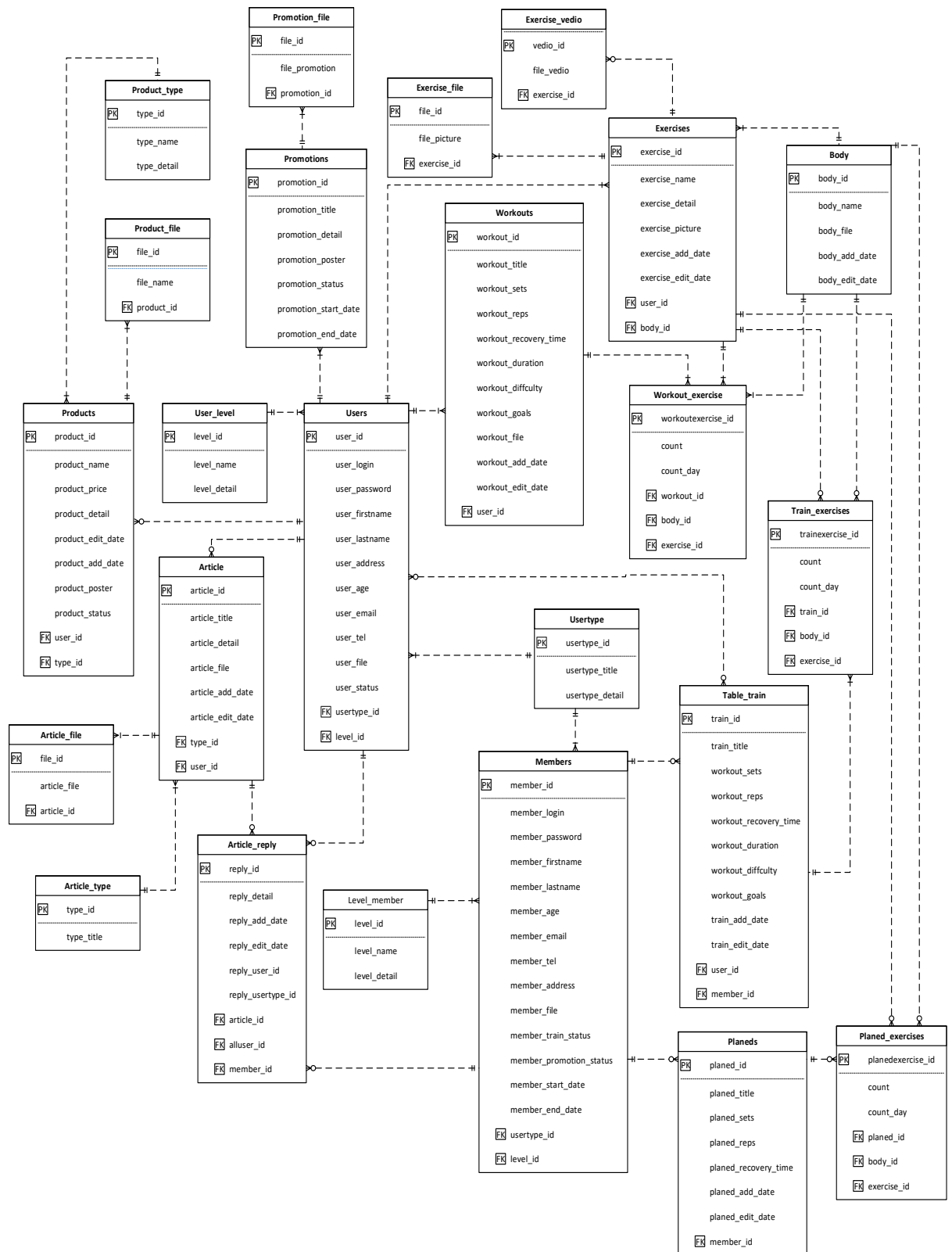
ตารางที่ 3.30 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	6.2
Process Name	แสดงข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
Description	เป็นกระบวนการแสดงข้อมูลแผนการออกกำลังกาย ทั้งหมดภายในระบบ

ตารางที่ 3.31 คำอธิบายกระบวนการแสดงข้อมูลบันทึกตารางออกกำลังกาย

Process Description	
DFD Number	6.3
Process Name	แสดงข้อมูลบันทึกตารางออกกำลังกาย
Input Data Flow	
Out Data Flow	ข้อมูลบันทึกตารางออกกำลังกาย
Data Store Used	ข้อมูลบันทึกตารางออกกำลังกาย
Description	เป็นกระบวนการแสดงข้อมูลบันทึกตารางออกกำลังกาย สำหรับสมาชิกที่มีเทรนเนอร์ โดยเทรนเนอร์ส่วนตัวของสมาชิก

3.3.2 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของฐานข้อมูล (E-R Diagram)



ภาพที่ 3.15 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล แบบ Crow's Foot Mod

3.5 พจนานุกรมข้อมูล (Data Dictionary)

จากการออกแบบระบบงานใหม่ซึ่งมีการจัดการระบบฐานข้อมูล จึงสามารถออกแบบฐานข้อมูลให้กับระบบที่ประกอบไปด้วยตารางข้อมูลต่างๆ ดังตารางที่ 3.33

ตารางที่ 3.32 แสดงชื่อตารางทั้งหมดของระบบฐานข้อมูล

ลำดับ	ชื่อตาราง	ประเภท	รายละเอียด
1	usertype	Master	เก็บข้อมูลระดับผู้ใช้ภายในระบบ
2	users	Master	เก็บข้อมูลพนักงาน
3	user_level	Reference	เก็บข้อมูลระดับพนักงาน
4	members	Master	เก็บข้อมูลผู้สมาชิก
5	member_level	Reference	เก็บข้อมูลระดับสมาชิก
6	body	Master	เก็บข้อมูลกล้ามเนื้อ
7	exercises	Master	เก็บข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
8	exercise_file	Reference	เก็บไฟล์ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
9	exercise_vedio	Reference	เก็บไฟล์วีดีโอ ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
10	workouts	Master	เก็บข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
11	workout_exercises	Transaction	เก็บข้อมูลรายละเอียด เกี่ยวกับ แผนการออกกำลังกาย
12	planeds	Master	เก็บข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย
13	planed_exercises	Transaction	เก็บข้อมูลรายละเอียด เกี่ยวกับ บันทึกการออกกำลังกาย
14	table_trains	Master	เก็บข้อมูลตารางออกกำลังกาย
15	train_exercises	Transaction	เก็บข้อมูลรายละเอียด เกี่ยวกับ ตารางออกกำลังกาย
16	article	Master	เก็บข้อมูลบทความสุขภาพ
17	article_type	Master	เก็บข้อมูลประเภทบทความ
18	article_file	Reference	เก็บไฟล์ข้อมูลบทความสุขภาพ
19	article_reply	Transaction	เก็บข้อมูลการแสดงความคิดเห็นบทความสุขภาพ
20	products	Master	เก็บข้อมูลสินค้า

ตาราง 3.32 (ต่อ) แสดงชื่อตารางทั้งหมดของระบบฐานข้อมูล

21	product_file	Reference	เก็บไฟล์ข้อมูลสินค้า
22	product_type	Master	เก็บข้อมูลประเภทสินค้า
23	promotions	Master	เก็บข้อมูลโปรโมชั่น
24	promotion_file	Reference	เก็บไฟล์ข้อมูลโปรโมชั่น

คำอธิบาย ประเภทของตาราง ได้แก่

Master หมายถึง ตารางข้อมูลหลัก

Transaction หมายถึง ตารางที่มีการเปลี่ยนแปลงของข้อมูล

Reference หมายถึง ตารางที่มีการอ้างอิง

จากตารางที่ 3.33 ประกอบไปด้วยตารางข้อมูลต่างๆ ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียด ในแต่ละตารางได้ดังนี้

ตาราง 3.33 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง usertype

ชื่อตาราง : usertype			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลระดับผู้ใช้			
คีย์หลัก : usertype_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
usertype_id	tinyint (1)	รหัสประเภทผู้ใช้	1
usertype_title	varchar(100)	ชื่อผู้ใช้	admin
typeuser_detail	varchar(50)	รายละเอียด	ผู้ดูแลระบบ

คำอธิบาย ระดับผู้ใช้

- | | | |
|---|---------|-------------------------|
| 1 | หมายถึง | ผู้ดูแลระบบ |
| 2 | หมายถึง | เจ้าของกิจการและพนักงาน |
| 3 | หมายถึง | สมาชิก |

ตาราง 3.34 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง users

ชื่อตาราง : users			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลผู้ใช้			
คีย์หลัก : user_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
user_id	int (6)	รหัสผู้ใช้	13
user_login	varchar(50)	ชื่อผู้ใช้	admin
user_password	varchar(50)	รหัสผ่านผู้ใช้	123456
user_prenome	tinyint(1)	คำนำหน้า	2
user_firstname	varchar(50)	ชื่อจริง	วรานนท์
user_lastname	varchar(50)	นามสกุล	คำวงศ์
user_level	tinyint(1)	ระดับพนักงาน	1
user_type	tinyint(1)	ระดับผู้ใช้	1
user_sex	tinyint(1)	เพศ	1
user_address	varchar(70)	ที่อยู่	212/13 หมู่12
user_age	tinyint(2)	อายุ	26
user_email	varchar(50)	อีเมลล์	toninw123@gmail.com
user_tel	tinyint(15)	เบอร์โทรศัพท์	089-561-1943
user_file	varchar(255)	ไฟล์รูปภาพ	default.jpg
user_status	tinyint(1)	สถานะพนักงาน	0,1
user_poster	varchar(50)	ผู้โพสต์	admin

คำอธิบาย คำนำหน้า

1	หมายถึง	นาย
2	หมายถึง	นางสาว
3	หมายถึง	นาง
4	หมายถึง	ด.ช.
5	หมายถึง	ด.ญ.

คำอธิบาย ระดับผู้ใช้

1	หมายถึง	ผู้ดูแลระบบ
2	หมายถึง	เจ้าของกิจการและพนักงาน
3	หมายถึง	สมาชิก

คำอธิบาย ระดับพนักงาน

1	หมายถึง	ผู้ดูแลระบบ
2	หมายถึง	เจ้าของกิจการ
3	หมายถึง	พนักงานร้าน
4	หมายถึง	ผู้ฝึกสอน

คำอธิบาย สถานะพนักงาน

1	หมายถึง	ยังอยู่ในสถานะ การทำงาน
0	หมายถึง	ออกจากสถานะ การทำงานแล้ว

คำอธิบาย เพศ

1	หมายถึง	หญิง
2	หมายถึง	ชาย

ตาราง 3.35 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง user_level

ชื่อตาราง : user_level			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลระดับผู้ใช้			
คีย์หลัก : level_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
level_id	tintint (1)	รหัสสมาชิก	1
level_name	varchar(50)	ชื่อระดับสมาชิก	admin
level_detail	varchar(70)	รายละเอียด	ผู้ดูแลระบบ

คำอธิบาย ระดับพนักงาน

1	หมายถึง	ผู้ดูแลระบบ
---	---------	-------------

2	หมายถึง	เจ้าของกิจการ
3	หมายถึง	พนักงานร้าน
4	หมายถึง	ผู้ฝึกสอน

ตารางที่ 3.36 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง members

ชื่อตาราง : members			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลผู้สมาชิก			
คีย์หลัก : member_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
member_id	int (6)	รหัสสมาชิก	13
member_level	tinyint(1)	ระดับสมาชิก	5
user_type	tinyint(1)	ระดับผู้ใช้	3
member_login	varchar(50)	ชื่อผู้ใช้	member123
member_password	varchar(50)	รหัสผ่าน	123456a
member_prenome	tinyint(1)	คำนำหน้า	1
member_firstname	varchar(100)	ชื่อจริง	วราชนนท์
member_lastname	varchar(100)	นามสกุล	คำวงศ์
member_age	tinyint(2)	อายุ	22
member_sex	tinyint(1)	เพศ	1
member_email	varchar(50)	อีเมลล์	toninw@gmail.com
member_tel	varchar(15)	เบอร์โทรศัพท์	089-561-1943
member_address	text	ที่อยู่	212/13 หมู่12
member_file	varchar(255)	ไฟล์สมาชิก	Default.jpg
member_train_status	tinyint(1)	สถานะสมาชิกที่มี การเทรนนิ่ง	1
member_promotion_ status	tinyint(1)	สถานะสมาชิกที่มี โปรโมชั่น	1

ตารางที่ 3.36 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง members

member_start_date	date	วันเริ่มโปรโมชั่น	2017-06-01
member_date_end	date	วันหมดโปรโมชั่น	2020-12-31
member_add_date	datetime	วันที่เพิ่มข้อมูล	2020-12-31 13:29

คำอธิบาย ระดับผู้ใช้

- | | | |
|---|---------|---------------------------|
| 1 | หมายถึง | ผู้ดูแลระบบ |
| 2 | หมายถึง | เจ้าของกิจการ หรือพนักงาน |
| 3 | หมายถึง | สมาชิก |

คำอธิบาย ระดับสมาชิก

- | | | |
|---|---------|-------------------|
| 1 | หมายถึง | สมาชิกทั่วไป |
| 2 | หมายถึง | สมาชิกราย 1 เดือน |
| 4 | หมายถึง | สมาชิกราย 3 เดือน |
| 5 | หมายถึง | สมาชิกราย 6 เดือน |
| 6 | หมายถึง | สมาชิกราย 1 ปี |

คำอธิบาย คำนำหน้า

- | | | |
|---|---------|--------|
| 1 | หมายถึง | นาย |
| 2 | หมายถึง | นางสาว |
| 3 | หมายถึง | นาง |
| 4 | หมายถึง | ด.ช. |
| 5 | หมายถึง | ด.ญ. |

คำอธิบาย สถานะสมาชิกที่มีการเทรนนิงจากเทรนเนอร์

- | | | |
|---|---------|--|
| 1 | หมายถึง | อยู่ในสถานะ สมาชิกที่มีการเทรนนิงจากเทรนเนอร์ |
| 0 | หมายถึง | ไม่อยู่ในสถานะ สมาชิกที่มีการเทรนนิงจากเทรนเนอร์ |

คำอธิบาย สถานะสมาชิกที่มีโปรโมชั่น รายเดือน หรือ รายปี

- | | | |
|---|---------|--|
| 1 | หมายถึง | อยู่ในสถานะสมาชิก เสียเงินค่าใช้บริการ |
| 0 | หมายถึง | อยู่ในสถานะ สมาชิกทั่วไป |

คำอธิบาย เพศ

- | | | |
|---|---------|------|
| 1 | หมายถึง | หญิง |
| 2 | หมายถึง | ชาย |

ตารางที่ 3.37 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง member_level

ชื่อตาราง : member_level			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลระดับสมาชิก			
คีย์หลัก : level_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
level_id	tinyint (1)	รหัสระดับสมาชิก	01
level_name	varchar(50)	ชื่อระดับสมาชิก	member_normal
level_detail	varchar(70)	รายละเอียดสมาชิก	สมาชิกทั่วไป

คำอธิบาย ระดับสมาชิก

1	หมายถึง	สมาชิกทั่วไป
2	หมายถึง	สมาชิกราย 1 เดือน
4	หมายถึง	สมาชิกราย 3 เดือน
5	หมายถึง	สมาชิกราย 6 เดือน
6	หมายถึง	สมาชิกราย 1 ปี

ตาราง 3.38 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง body

ชื่อตาราง : body			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลกล้ามเนื้อ			
คีย์หลัก : body_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
body_id	tinyint (2)	รหัสกล้ามเนื้อ	01
body_name	varchar(100)	ชื่อกล้ามเนื้อ	back
body_file	varchar(255)	ไฟล์ข้อมูลกล้ามเนื้อ	back.jpg
body_add_date	datetime	วันเพิ่มข้อมูล	2017-07-09 21:30:31
body_edit_date	datetime	วันแก้ไขข้อมูล	2017-07-09 21:30:31

ตาราง 3.39 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง exercises

ชื่อตาราง : exercises			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : exercise_id			
คีย์รอง : body_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
exercise_id	int (6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกาย	000001
body_id	tinyint (2)	รหัสกล้ามเนื้อ	1
exercise_name	varchar(255)	รหัสสมาชิค	deadlifts
exercise_detail	text	รายละเอียดท่าทางการออกกำลังกาย	step1,step2,step3
exercise_picture	varchar(255)	รูปภาพหน้าปกท่าออกกำลังกาย	deadlift.jpg
exercise_poster	varchar(50)	ผู้โพสต์ท่าทางการออกกำลังกาย	admin
exercise_add_date	date	วันที่เพิ่ม	2017-06-01
exercise_edit_date	date	วันที่แก้ไข	2017-06-05

ตาราง 3.40 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง exercise_file

ชื่อตาราง : exercise_file			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บไฟล์ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : file_id			
คีย์รอง : exercise_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
file_id	int (6)	รหัสไฟล์ท่าทางการออกกำลังกาย	1

ตาราง 3.40 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง exercise_file

exercise_id	int (6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกาย	13
file_picture	varchar(255)	ชื่อไฟล์ภาพท่าทางการออกกำลังกาย	deadlift.jpg

ตาราง 3.41 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง exercise_vedio

ชื่อตาราง : exercise_vedio			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บไฟล์ข้อมูลวิดีโอท่าทางการออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : vedio_id			
คีย์รอง : exercise_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
vedio_id	int (6)	รหัสไฟล์วิดีโอท่าทางการออกกำลังกาย	13
exercise_id	int (6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกาย	20
vedio_file	varchar(255)	ชื่อไฟล์วิดีโอท่าทางการออกกำลังกาย	exercise1.mp4

ตาราง 3.42 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง planeds

ชื่อตาราง : planeds			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : planed_id			
คีย์รอง : user_id ,usertype_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
planed_id	int(6)	รหัสบันทึกการออกกำลังกาย	5

ตาราง 3.42 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง planeds

user_id	int(6)	รหัสผู้ใช้	13
usertype_id	tinyint(1)	รหัสประเภทผู้ใช้	3
planed_title	varchar(150)	หัวข้อแผนการออกกำลังกาย	2 day per 1 week
planed_sets	varchar(70)	จำนวนยก, เซ็ต	3 ถึง 6 เซ็ต
planed_reps	varchar(70)	จำนวนการยกต่อครั้ง	6 ถึง 12 ครั้ง
planed_recovery_time	varchar(70)	ระยะเวลาในการพัก	30 วินาที ถึง 1 นาที ต่อท่าทางการออกกำลังกาย
planed_add_date	datetime	วันที่เพิ่ม	2017-06-01 23:26
planed_edit_date	datetime	วันที่แก้ไข	2017-06-05 23:26

ตาราง 3.43 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง planed_exercises

ชื่อตาราง : planed_exercises			
ประเภทตาราง : Transaction			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลท่าทางการออกกำลังกายสำหรับบันทึกการออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : planedexercise_id			
คีย์รอง : planed_id, body_id, exercise_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
planedexercise_id	int(6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกายสำหรับบันทึกการออกกำลังกาย	1
planed_id	int(6)	รหัสบันทึกการออกกำลังกาย	1
count	tinyint(2)	จำนวนรอบ	5
count_day	tinyint(1)	จำนวนวัน	7

ตาราง 3.43 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง planed_exercises

เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
body_id	tinyint(2)	รหัสกล้ามเนื้อ	1
exercise_id	int(6)	หัวข้อแผนการออกกำลังกาย	13

ตารางที่ 3.44 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง article

ชื่อตาราง : articles			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลบทความสุขภาพ			
คีย์หลัก : article_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
article_id	int(6)	รหัสบทความสุขภาพ	13
type_id	tinyint(1)	รหัสประเภทบทความ	2
article_title	varchar(150)	หัวข้อบทความสุขภาพ	หลักดีการออกกำลังกาย
article_detail	text	รายละเอียดบทความ	รายละเอียดบทความ
article_add_date	datetime	วันเวลาเพิ่ม	2017-06-01 22:45
article_edit_date	datetime	วันเวลาแก้ไข	2017-06-01 22:45
article_file	varchar(255)	รูปหน้าปกบทความ	title.jpg
article_poster	varchar(50)	ผู้โพสต์	admin

ตารางที่ 3.45 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง article_file

ชื่อตาราง : article_file			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บไฟล์ข้อมูลบทความสุขภาพ			
คีย์หลัก : file_id			
คีย์รอง : article_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง

ตาราง 3.45 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง planed_exercises

เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
file_id	int(6)	รหัสไฟล์ข้อมูล	1
article_id	int(6)	รหัสบทความสุขภาพ	13
article_file	varchar(255)	ไฟล์รูปภาพบทความสุขภาพ	article1.png

ตารางที่ 3.46 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง article_reply

ชื่อตาราง : article_reply			
ประเภทตาราง : Transaction			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลการแสดงความคิดเห็นบทความสุขภาพ			
คีย์หลัก : reply_id			
คีย์รอง : article_id, reply_user_id, reply_usertype_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
reply_id	int(6)	รหัสคอมเมนต์	1
article_id	int(6)	รหัสบทความสุขภาพ	1
reply_detail	text	เนื้อหาคอมเมนต์	มีคำถามเพิ่มเติม
reply_add_date	datetime	วันที่เพิ่มคอมเมนต์	2017-06-02 22:54
reply_edit_date	datetime	วันที่แก้ไขคอมเมนต์	2017-06-05 22:54
reply_user_id	int(6)	รหัสพนักงานหรือรหัสสมาชิกและสมาชิกที่มีเทรนเนอร์	1
reply_usertype_id	tinyint(1)	รหัสประเภทผู้ใช้	1

ตารางที่ 3.47 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง products

ชื่อตาราง : products			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลสินค้า			
คีย์หลัก : reply_id			
คีย์รอง : article_id, reply_user_id, reply_usertype_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
product_id	int(6)	รหัสสินค้า	1
type_id	tinyint(1)	รหัสประเภทสินค้า	1
product_name	varchar(100)	ชื่อสินค้า	BPI ISO-HD จาก BPI
product_price	decimal(8,2)	ราคาสินค้า	1300.00

คำอธิบาย สถานะสินค้า

1	หมายถึง	อยู่ในสถานะ สินค้าใช้งานได้
0	หมายถึง	อยู่ในสถานะ สินค้าหมดคลัง

ตารางที่ 3.48 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง product_file

ชื่อตาราง : product_file			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บไฟล์ข้อมูลสินค้า			
คีย์หลัก : file_id			
คีย์รอง : product_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
file_id	int(6)	รหัสไฟล์ข้อมูล	1
product_id	int(6)	รหัสสินค้า	1
file_name	varchar(150)	ชื่อไฟล์ข้อมูล	way.png

ตารางที่ 3.49 ตารางแสดงรายละเอียดของตารางประเภทสินค้า product_type

ชื่อตาราง : product_type			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลประเภทสินค้า			
คีย์หลัก : type_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
type_id	tinyint(1)	รหัสประเภทสินค้า	1
type_name	varchar(100)	ชื่อประเภทสินค้า	เวย์โปรดีน
type_detail	varchar(255)	รายละเอียด	ซึ่มซับเข้าสู่วางกายได้เร็ว

ตารางที่ 3.50 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง promotions

ชื่อตาราง : promotions			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลโปรโมชั่น			
คีย์หลัก : promotion_id			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
promotion_id	int(6)	รหัสโปรโมชั่น	1
promotion_title	varchar(150)	หัวข้อโปรโมชั่น	โปรโมชั่นซัมเมอร์
promotion_detail	text	รายละเอียดโปรโมชั่น	โปรโมชั่นหน้าร้อน
promotion_poster	varchar(50)	ผู้โพสต์โปรโมชั่น	admin
promotion_status	tinyint(1)	สถานะโปรโมชั่น	1
promotion_date_start	date	วันเริ่มโปรโมชั่น	2017-06-02
promotion_date_end	date	วันสิ้นสุดโปรโมชั่น	2017-06-05

คำอธิบาย สถานะโปรโมชั่น

1	หมายถึง	อยู่ในสถานะ โปรโมชั่นใช้งานได้
0	หมายถึง	อยู่ในสถานะ หมดโปรโมชั่น

ตารางที่ 3.51 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง promotion_file

ชื่อตาราง : promotion_file			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บไฟล์ข้อมูลโปรโมชั่น			
คีย์หลัก : promotion_file			
คีย์รอง : -			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
file_id	int(6)	รหัสไฟล์ข้อมูล	1
promotion_id	int(6)	รหัสโปรโมชั่น	1
file_promotion	varchar(255)	ไฟล์ข้อมูลโปรโมชั่น	promotion.png

ตารางที่ 3.52 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง table_trains

ชื่อตาราง : table_trains			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลตารางออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : train_id			
คีย์รอง : user_id, member_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
train_id	int(6)	รหัสตารางออกกำลังกาย	1
user_id	int(6)	รหัสผู้ใช้	1
member_id	int(6)	รหัสสมาชิก	1
train_title	varchar(150)	หัวข้อตารางออกกำลังกาย	ตารางออกกำลังกายของสมาชิก
train_sets	varchar(70)	จำนวนยก, เซ็ต	3 ถึง 6 เซ็ต
train_reps	varchar(70)	จำนวนการยกต่อครั้ง	6 ถึง 12 ครั้ง
train_recovery_time	varchar(70)	ระยะเวลาในการพัก	30 วินาที ถึง 1 นาที
train_duration	varchar(70)	ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	3 ถึง 5 วัน ต่อสัปดาห์

ตารางที่ 3.52 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง table_trains

ชื่อตาราง : table_trains			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลตารางออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : train_id			
คีย์รอง : user_id, member_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
train_diffculty	varchar(70)	ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	มือใหม่
train_goals	varchar(70)	เป้าหมาย	ลดความอ้วน
train_add_date	datetime	วันที่เพิ่มข้อมูล	2017-06-02 11:29
train_edit_date	datetime	วันที่แก้ไขข้อมูล	2017-06-02 11:29

ตาราง 3.53 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง train_exercises

ชื่อตาราง : train_exercises			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลท่าทางการออกกำลังกายสำหรับตารางออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : trainexercise_id			
คีย์รอง : exercise_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
train_exercise_id	int(6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกายสำหรับบันทึกตารางออกกำลังกาย	000001
count	tinyint(2)	จำนวนรอบ	1
count_day	tinyint(1)	จำนวนวัน	7
train_id	int(6)	รหัสตารางออกกำลังกาย	000001
body_id	tinyint(2)	รหัสกล้ามเนื้อ	1

ตาราง 3.53 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง train_exercises

เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
exercise_id	int(6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกาย	000001

ตารางที่ 3.54 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง workouts

ชื่อตาราง : workouts			
ประเภทตาราง : Master			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลแผนการออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : workout_id			
คีย์รอง : user_id, member_id, usertype_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
workout_id	int(6)	รหัสแผนการออกกำลังกาย	1
user_id	int(6)	รหัสผู้ใช้	000001
usertype_id	tinyint(1)	รหัสประเภทผู้ใช้	1
workout_title	varchar(200)	หัวข้อแผนการออกกำลังกาย	แผนการออกกำลังกายต่อสัปดาห์
workout_sets	varchar(70)	จำนวนยก, เซ็ต	3 ถึง 6 เซ็ต
workout_reps	varchar(70)	จำนวนการยกต่อครั้ง	6 ถึง 12 ครั้ง
workout_recovery_time	varchar(70)	ระยะเวลาในการพัก	30 วินาที ถึง 1 นาที
workout_duration	varchar(70)	ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	3 ถึง 5 วัน ต่อสัปดาห์
workout_difficulty	varchar(70)	ระดับการออกกำลังกาย	มือใหม่
workout_goals	varchar(70)	เป้าหมาย	ลดความอ้วน

ตาราง 3.54 (ต่อ) ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง train_exercises

เขตข้อมูล	ชนิดและขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
workout_file	varchar(255)	รูปภาพ	ไฟล์ภาพหน้าปกแผนการ ออกกำลังกาย
workout_add_date	datetime	วันที่เพิ่มข้อมูล	2017-06-02 11:29
workout_edit_date	datetime	วันที่แก้ไขข้อมูล	2017-06-02 11:29

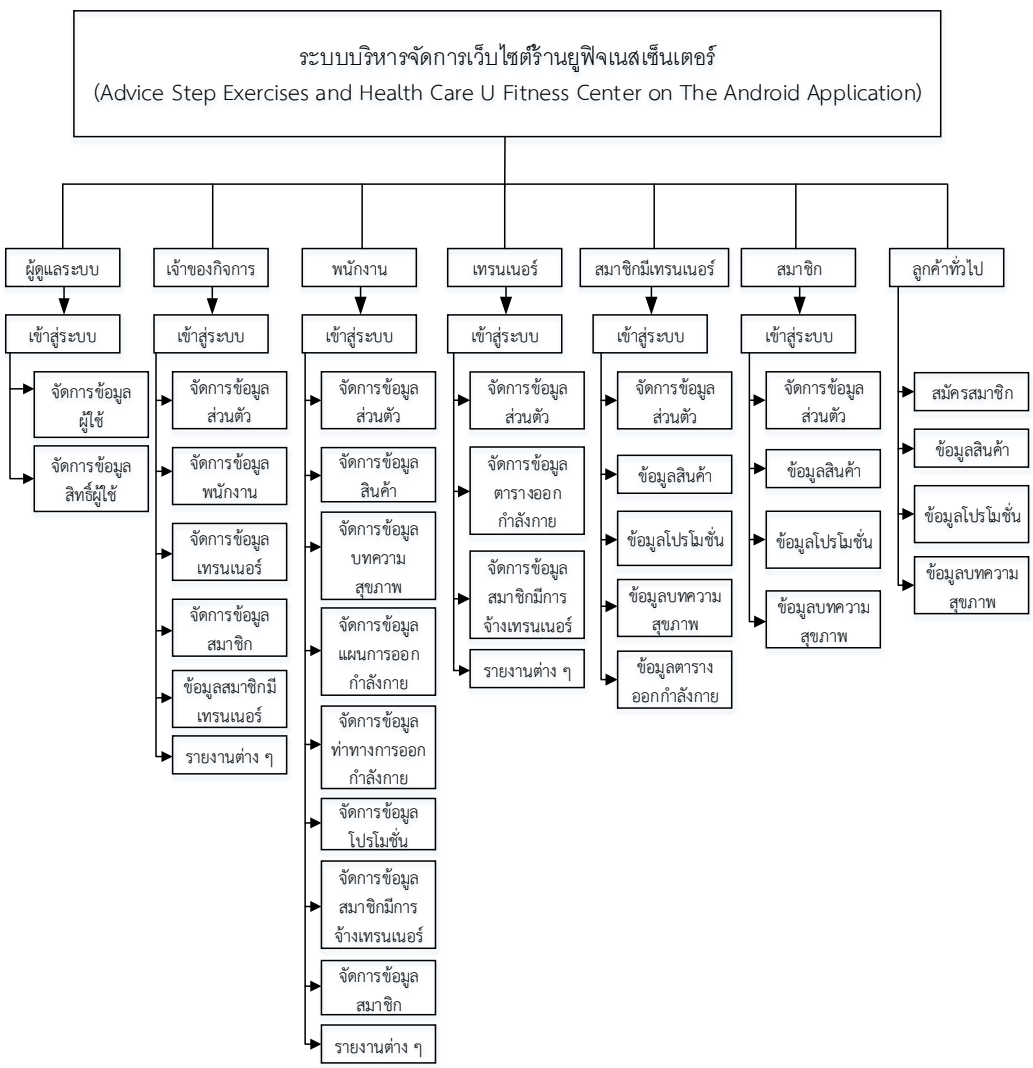
ตาราง 3.55 ตารางแสดงรายละเอียดของตาราง workout_exercises

ชื่อตาราง : workout_exercises			
ประเภทตาราง : Reference			
คำอธิบาย : เก็บข้อมูลท่าทางการออกกำลังกายสำหรับแผนการออกกำลังกาย			
คีย์หลัก : workoutexercise_id			
คีย์รอง : workout_id,exercise_id			
เขตข้อมูล	ชนิดและ ขนาด	ความหมาย	ตัวอย่าง
workout_exercise_id	int(6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกายสำหรับ แผนการออกกำลังกาย	1
count	tinyint(2)	จำนวนรอบ	1
count_day	tinyint(1)	จำนวนวัน	7
workout_id	int(6)	รหัสแผนการออกกำลังกาย	1
body_id	tinyint(2)	รหัสกล้ามเนื้อ	1
exercise_id	int(6)	รหัสท่าทางการออกกำลังกาย	000001

3.6 ผังโครงสร้างระบบ

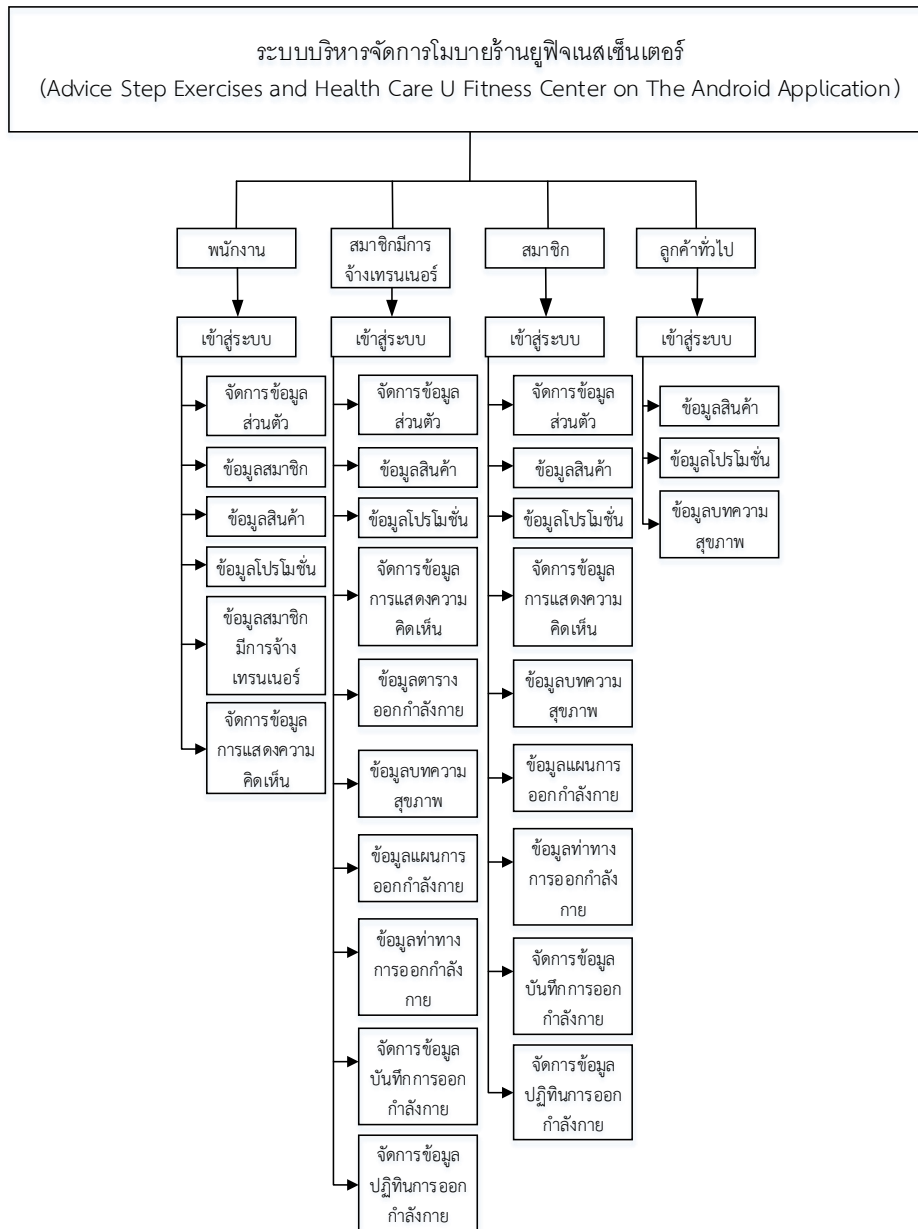
โครงสร้างระบบแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพฟิตเนสเซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ จะประกอบไปด้วยระบบย่อยต่างๆ ซึ่งสามารถแสดงในรูปแบบโครงสร้างระบบลำดับชั้นได้ ดังภาพ 3.10 และ 3.11

1. ผังโครงสร้างระบบ (เว็บไซต์)



ภาพที่ 3.16 ผังโครงสร้างระบบแบบลำดับชั้น (เว็บไซต์) ระบบแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพฟิตเนสเซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์

2. ผังโครงสร้างระบบ (โมบายแอปพลิเคชัน)



ภาพที่ 3.17 ผังโครงสร้างระบบแบบลำดับชั้น (โมบายแอปพลิเคชัน) ระบบแนะนำการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร้านยูฟิตเนสเซ็นเตอร์บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์

3.3.5 การออกแบบหน้าจอการใช้งาน

1. หน้าจอเว็บไซต์

Logo Ufitness Center

Well come to U – Fitness Center

Username :

Password :

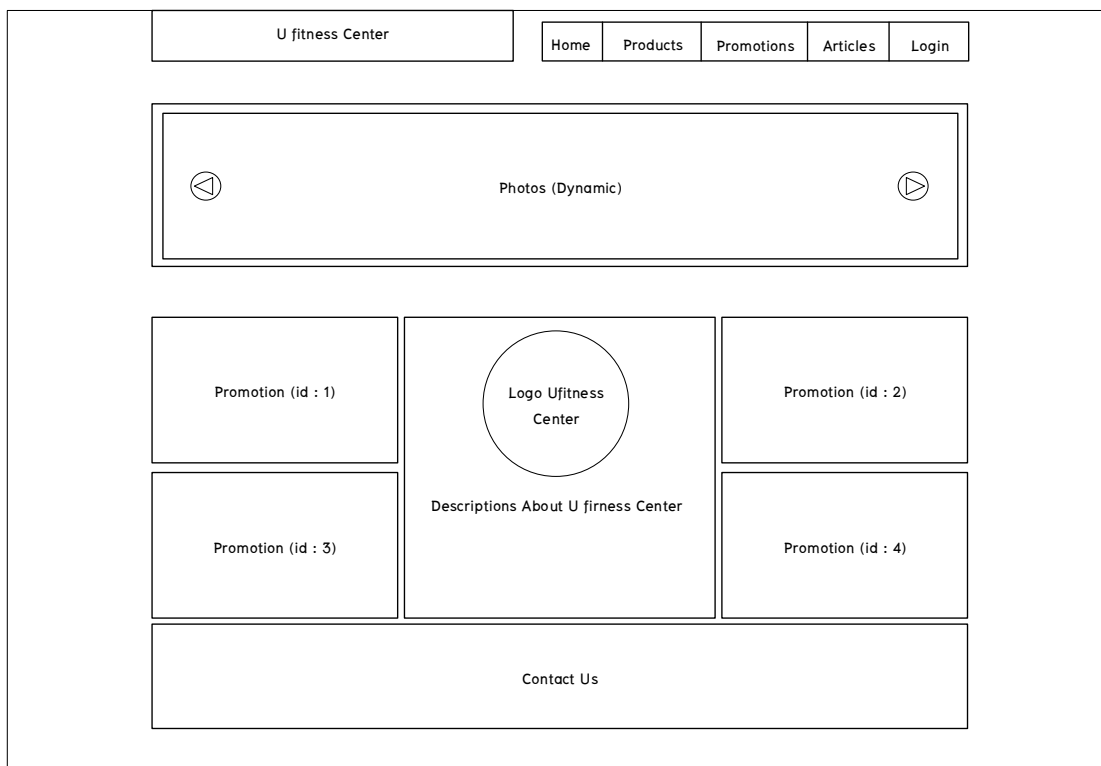
ภาพที่ 3.18 หน้าหลักฟอร์มเข้าสู่ระบบ

Logo Ufitness Center

Well come to U – Fitness Center

Create account to see it in action.

ภาพที่ 3.19 หน้าฟอร์มการสมัครสมาชิก



ภาพที่ 3.20 หน้าหลัก (หน้าร้าน)



ภาพที่ 3.21 หน้าฟอร์มข้อมูลส่วนตัว

U fitness Center	Home	Products	Promotions	Articles	Table Training	Profile	Logout
------------------	------	----------	------------	----------	----------------	---------	--------

Photos

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

รหัส :

ชื่อผู้ใช้งาน :

รหัสผ่าน :

ยืนยันรหัสผ่าน :

ตำแหน่งและชื่อ :

นามสกุล :

อีเมลล์ :

ที่อยู่ :

เบอร์โทรศัพท์ :

รูปภาพ :

Contact Us

ภาพที่ 3.22 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

U fitness Center	Home	Products	Promotions	Articles	Table Training	Logout
------------------	------	----------	------------	----------	----------------	--------

Photos

Product

Product Name

Product Detail

=====

=====

=====

Product

Product Name

Product Detail

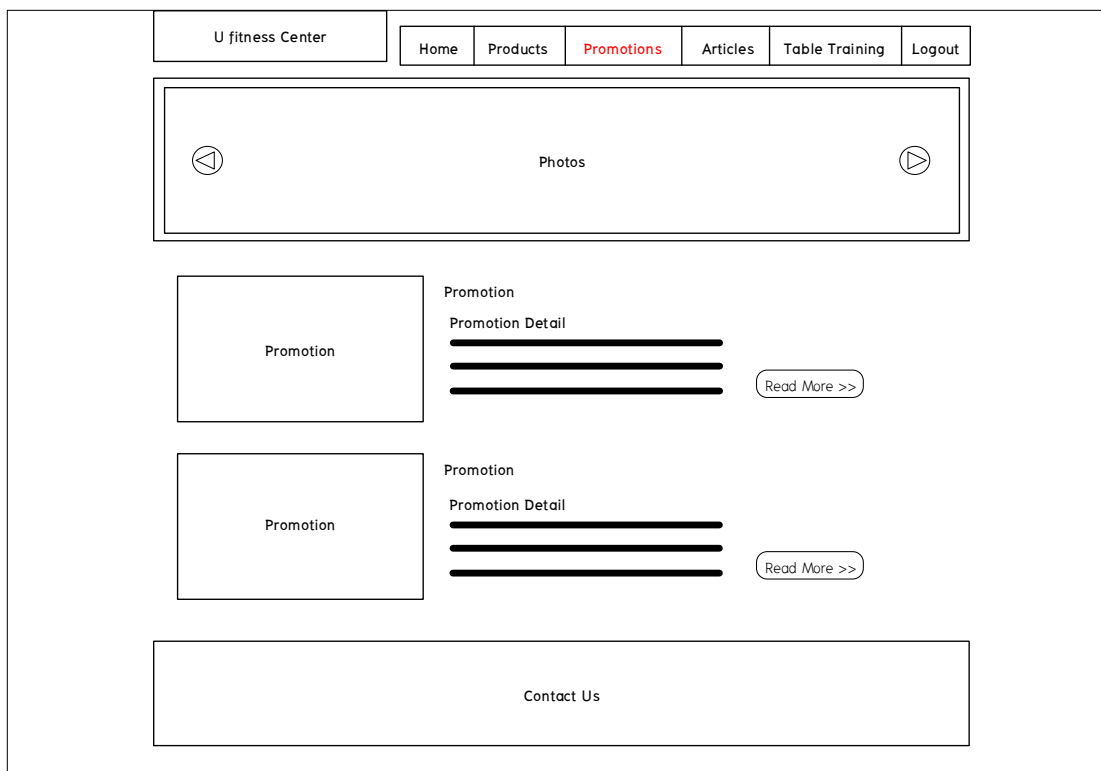
=====

=====

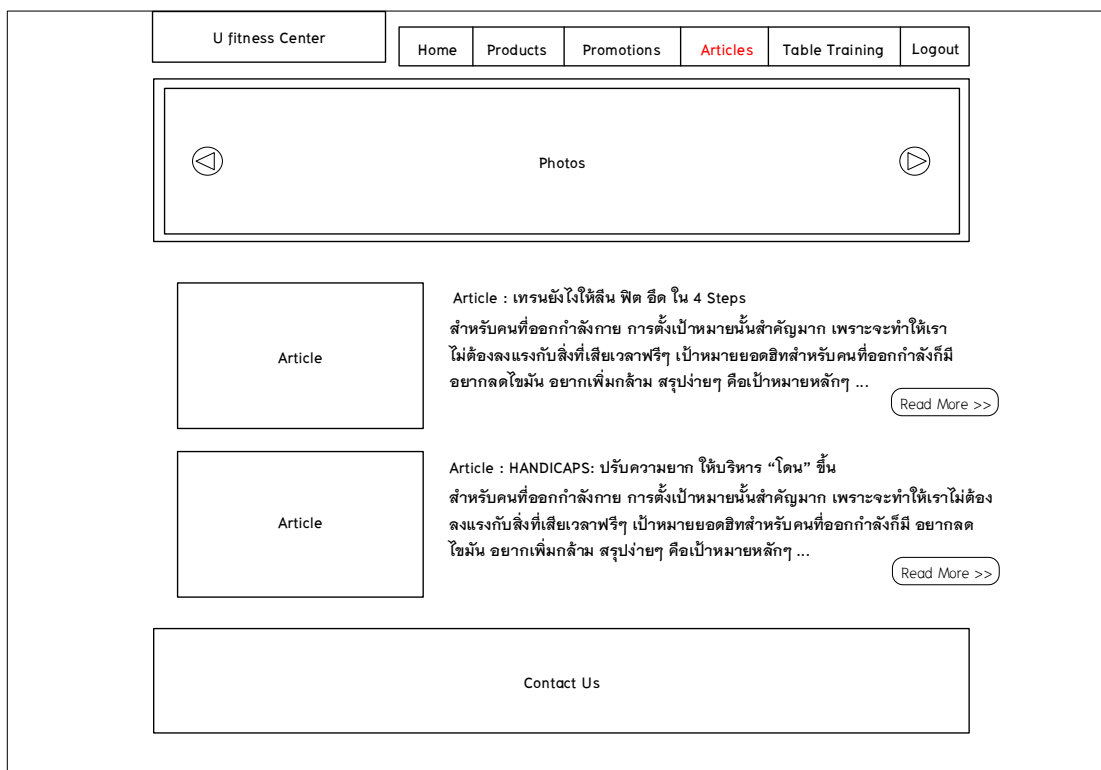
=====

Contact Us

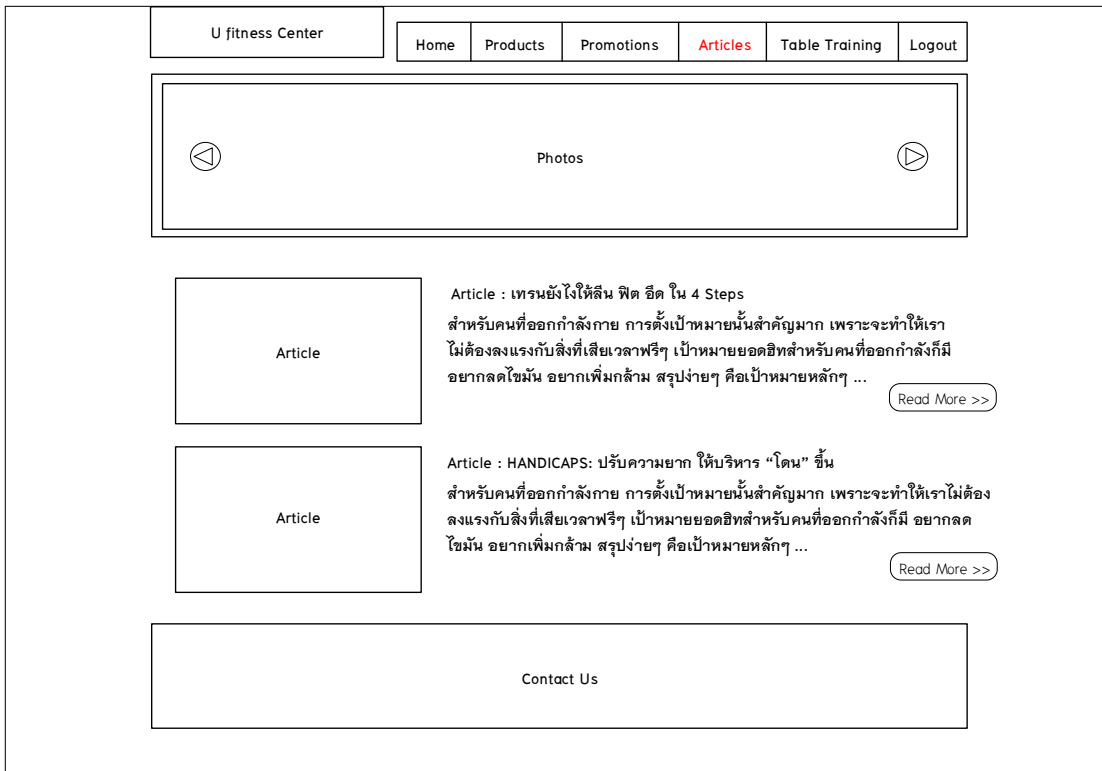
ภาพที่ 3.23 หน้าแสดงข้อมูลสินค้า



ภาพที่ 3.24 หน้าแสดงข้อมูลโปรโมชั่น



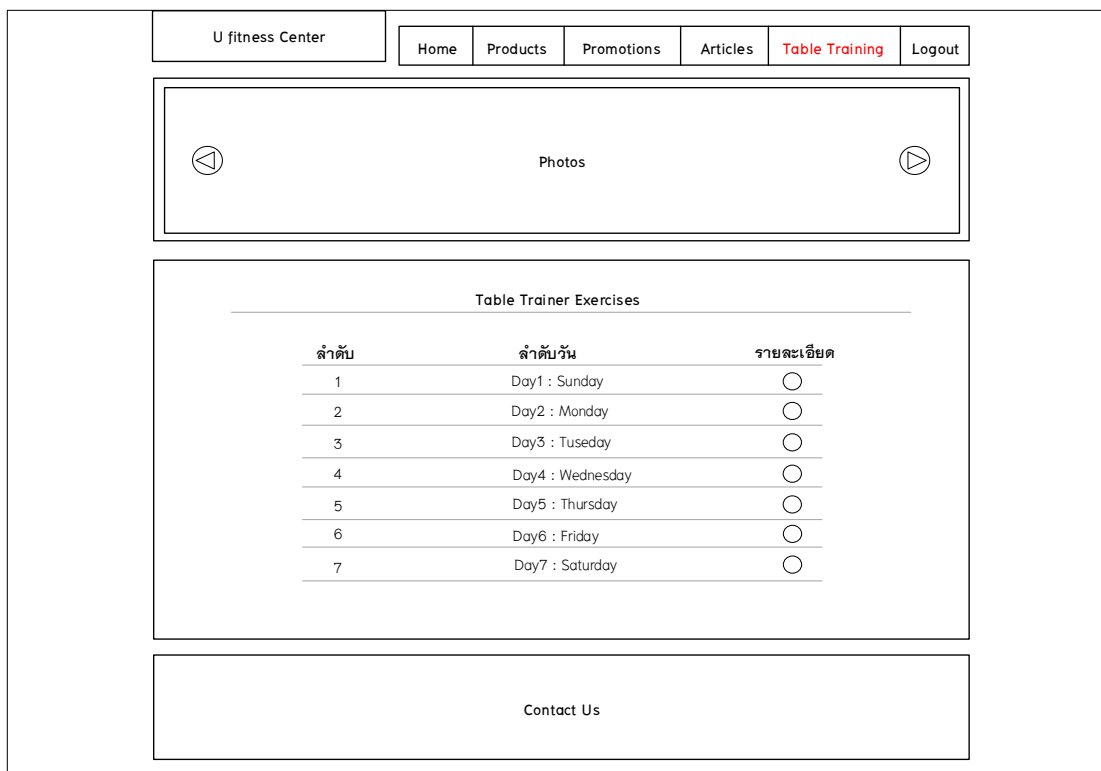
ภาพที่ 3.25 หน้าแสดงข้อมูลบทความสุขภาพ



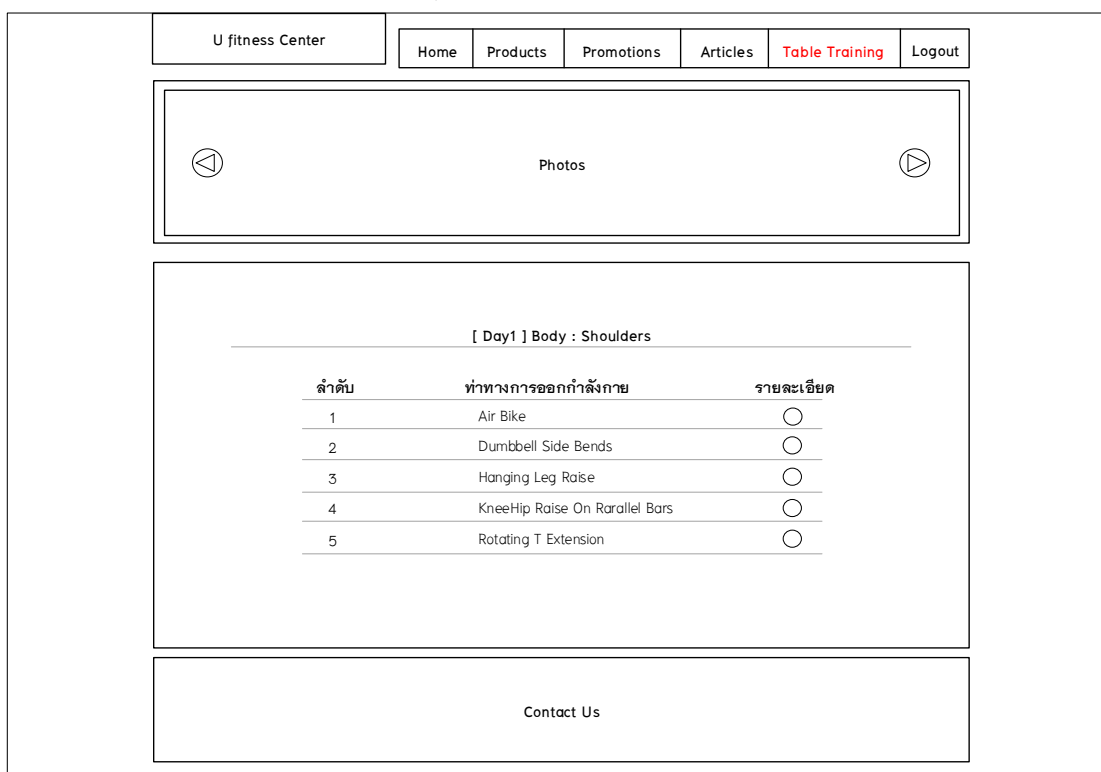
ภาพที่ 3.26 หน้าแสดงข้อมูลบทความสุขภาพ




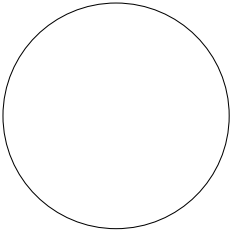
ภาพที่ 3.27 หน้าแสดงข้อมูลบทความสุขภาพและแสดงความคิดเห็น




ภาพที่ 3.28 หน้าแสดงข้อมูลตารางออกกำลังกายของสมาชิกที่มีเทรนเนอร์



ภาพที่ 3.29 หน้าแสดงข้อมูลตารางออกกำลังกายของสมาชิกที่มีเทรนเนอร์

Search...	
 Name : Jay Level : Employee ▼	
จัดการข้อมูลสมาชิก	ชื่อผู้ใช้ : Atipatai แก้ไขข้อมูล รหัสผ่าน : ***** สิทธิผู้ใช้งาน : Employee ชื่อ - สกุล : Atipatai Duliganon เบอร์โทรศัพท์ : 089-5611-943 ที่อยู่ : Sanpangwan Hangdong Chiangmai 50230
จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์	
จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ	
จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย	
จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย	
จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ	
จัดการข้อมูลสินค้า	
จัดการข้อมูลโปรโมชั่น	
Contact Us	

ภาพที่ 3.30 หน้าแสดงรายละเอียดข้อมูลส่วนตัว

Search...	
 Name : Jay Level : Employee ▼	ฟอร์มแก้ไขข้อมูลส่วนตัว
จัดการข้อมูลสมาชิก	รหัส : <input type="text" value="01"/> คำนำหน้าและชื่อ : <input type="text" value="นาย"/> <input type="text" value="อธิปไตย"/> ชื่อผู้ใช้งาน : <input type="text" value="Atipatai"/> รหัสผ่าน : <input type="text" value="*****"/> ยืนยันรหัสผ่าน : <input type="text" value="*****"/> <input type="text" value="นาย"/> <input type="text" value="อธิปไตย"/> นามสกุล : <input type="text" value="ดุสิตานนท์"/> อีเมลล์ : <input type="text" value="athiwat13pro@gmail.com"/> ที่อยู่ : <input type="text" value="329/180 ต.สันดักหวาน อ.หางดง จ.เชียงใหม่ 50230"/> เบอร์โทรติดต่อ : <input type="text" value="089-5611-943"/> รูปภาพ : <input type="button" value="เลือกไฟล์"/> <input type="button" value="Save"/> <input type="button" value="Cancel"/>
จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์	
จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ	
จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย	
จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย	
จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ	
จัดการข้อมูลสินค้า	
จัดการข้อมูลโปรโมชั่น	
Contant Us	

ภาพที่ 3.31 หน้าแสดงแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ <li style="color: red;">จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;"> จัดการข้อมูลสินค้า เพิ่มสินค้า </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">รหัส</th> <th style="width: 60%;">ชื่อสินค้า</th> <th style="width: 15%;">รายละเอียด</th> <th style="width: 10%;">แก้ไข</th> <th style="width: 10%;">ลบ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>BPI ISO-HD จาก BPI</td> <td></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>ProFlex Whey Protein Isolate Pure จาก ProFlex</td> <td></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Dymatize Nutrition Elite Whey Protein จาก Dymatize</td> <td></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	รหัส	ชื่อสินค้า	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ	1	BPI ISO-HD จาก BPI		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	ProFlex Whey Protein Isolate Pure จาก ProFlex		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	Dymatize Nutrition Elite Whey Protein จาก Dymatize		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อสินค้า	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ																	
1	BPI ISO-HD จาก BPI		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																	
2	ProFlex Whey Protein Isolate Pure จาก ProFlex		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																	
3	Dymatize Nutrition Elite Whey Protein จาก Dymatize		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																	

Contact Us

ภาพที่ 3.32 หน้าแสดงจัดการข้อมูลสินค้า

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ <li style="color: red;">จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;"> ฟอร์มเพิ่มข้อมูลสินค้า </div> <p>ชื่อสินค้า : <input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>ราคา : <input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>รายละเอียด : <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div></p> <p>สถานะสินค้า : มีสินค้า ▼</p> <p>ประเภทสินค้า : เวย์เพิ่มกล้ามเนื้อ ▼</p> <p>รูปภาพ : เลือกไฟล์</p> <p style="text-align: center;"> + เพิ่มรูปภาพ Save Cancel </p>
---	--

Contact Us

ภาพที่ 3.33 หน้าแสดงฟอร์มเพิ่มข้อมูลสินค้า

Search...

Name : Jay
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า
- จัดการข้อมูลโปรแกรมขั้น

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลสินค้า

ชื่อสินค้า : BPI ISO-HD จาก BPI

ราคา : 3300.00

รายละเอียด :

เวย์โปรตีนสูตรพิเศษจาก BPI สามารถซึมซับเข้าสู่ร่างกายได้เร็ว ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการสร้าง และซ่อมแซมกล้ามเนื้อด้วยเวย์ ไอโซเลท รวมถึงมีไฮโดรไลเซทโปรตีน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยสลายได้ง่ายมาก จะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อได้ดี

สถานะสินค้า :

ประเภทสินค้า :

รูปภาพ :

+ เพิ่มรูปภาพ

Contact Us

ภาพที่ 3.34 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลสินค้า

Search...

Name : Jay
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า
- จัดการข้อมูลโปรแกรมขั้น

จัดการข้อมูลสินค้า

รหัส	ชื่อสินค้า	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ
1	BPI ISO-HD จาก BPI		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	ProFlex Whey Protein Isolate Pure จาก ProFlex		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Dymatize Nutrition Elite Whey Protein จาก Dymatize		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ต้องการลบข้อมูลจริงหรือไม่ ?

Contact Us

ภาพที่ 3.35 หน้าแสดงการลบข้อมูลสินค้า

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Joy Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลสมาชิก <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลสมาชิกมีทรนเนอร์ <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลสินค้า <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right;">จัดการข้อมูลสมาชิก เพิ่มสมาชิก</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">รหัส</th> <th style="width: 40%;">ชื่อ - นามสกุล</th> <th style="width: 10%;">ประวัติ</th> <th style="width: 10%;">แก้ไข</th> <th style="width: 10%;">ลบ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Athiwat Duliganon</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Tanatip Thaimai</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Sarawut Suta</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Siripom Pokawsoursai</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Wongsakorn kawwande</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	รหัส	ชื่อ - นามสกุล	ประวัติ	แก้ไข	ลบ	1	Athiwat Duliganon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	Tanatip Thaimai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	Sarawut Suta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	Siripom Pokawsoursai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5	Wongsakorn kawwande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อ - นามสกุล	ประวัติ	แก้ไข	ลบ																											
1	Athiwat Duliganon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
2	Tanatip Thaimai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
3	Sarawut Suta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
4	Siripom Pokawsoursai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
5	Wongsakorn kawwande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											

Contact Us

ภาพที่ 3.36 หน้าแสดงจัดการข้อมูลสมาชิก


Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Joy Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลสมาชิก <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลสมาชิกมีทรนเนอร์ <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลสินค้า <li style="border-bottom: 1px solid black; padding: 2px 5px;">จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right;">ฟอร์มเพิ่มข้อมูลสมาชิก</div> <p>ระดับ : <input style="width: 80px;" type="text" value="Type_Member"/> ▼</p> <p>รหัส : <input style="width: 100px;" type="text"/></p> <p>ชื่อ : <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>นามสกุล : <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>อีเมลล์ : <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>ที่อยู่ : <input style="width: 250px;" type="text"/></p> <p>เบอร์โทรศัพท์ : <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>รูปภาพ : <input type="button" value="เลือกไฟล์"/></p> <p style="text-align: center;"> <input type="button" value="Save"/> <input type="button" value="Cancel"/> </p>
--	---

Contant Us

ภาพที่ 3.37 หน้าฟอร์มเพิ่มข้อมูลสมาชิก

Search...



Name : Joy
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า
- จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลสมาชิก

ระดับ : Type Members ▼

รหัส :

ชื่อ :

นามสกุล :

อีเมลล์ :

ที่อยู่ :


เบอร์โทรศัพท์ :

รูปภาพ :

Contact Us

ภาพที่ 3.38 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลสมาชิก

Search...




Name : Joy
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า
- จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

จัดการข้อมูลสมาชิก

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ประวัติ	แก้ไข	ลบ
1	Athiwat Duliganon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Tanatip Thaimai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ต้องการลบข้อมูลจริงหรือไม่ ?



Contact Us

ภาพที่ 3.39 หน้าแสดงการลบข้อมูลสมาชิก

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Joy Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า <li style="color: red;">จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right;"> จัดการข้อมูลโปรโมชั่น เพิ่มโปรโมชั่น </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">รหัส</th> <th style="width: 25%;">ชื่อโปรโมชั่น</th> <th style="width: 15%;">รายละเอียด</th> <th style="width: 10%;">แก้ไข</th> <th style="width: 10%;">ลบ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Promotion_Summer</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Promotion_Varentai</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Promotion_Songkran</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	รหัส	ชื่อโปรโมชั่น	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ	1	Promotion_Summer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	Promotion_Varentai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	Promotion_Songkran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อโปรโมชั่น	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ																	
1	Promotion_Summer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																	
2	Promotion_Varentai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																	
3	Promotion_Songkran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																	

Contact Us

ภาพที่ 3.40 หน้าแสดงจัดการข้อมูลโปรโมชั่น


Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Joy Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า <li style="color: red;">จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right;"> ฟอร์มเพิ่มข้อมูลโปรโมชั่น </div> <p>หัวข้อ : <input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>รายละเอียด : <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/></p> <p>วันเริ่มโปรโมชั่น : <input style="width: 80%;" type="text" value="06/12/2017"/></p> <p>วันหมดอายุโปรโมชั่น : <input style="width: 80%;" type="text" value="12/31/2017"/></p> <p>สถานะโปรโมชั่น : <input style="border: none; background-color: #f0f0f0;" type="text" value="อยู่ในระยะเวลา สามารถใช้ได้"/> ▼</p> <p>รูปภาพ : <input style="width: 80%;" type="text" value="เลือกไฟล์"/></p> <p style="text-align: center;">+ <input style="width: 40px;" type="button" value="เพิ่มรูปภาพ"/></p> <p style="text-align: center;"> <input style="width: 40px;" type="button" value="Save"/> <input style="width: 40px;" type="button" value="Cancel"/> </p>
--	---

Contact Us

ภาพที่ 3.41 หน้าฟอร์มเพิ่มข้อมูลโปรโมชั่น

Search...



Name : Jay
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลทางการแพทย์ออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า
- จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

ฟอร์มเพิ่มข้อมูลโปรโมชั่น

หัวข้อ :

รายละเอียด :

วันเริ่มโปรโมชั่น :

วันหมดอายุโปรโมชั่น :


สถานะโปรโมชั่น :

รูปภาพ :

Contact Us

ภาพที่ 3.42 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลโปรโมชั่น

Search...




Name : Jay
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลทางการแพทย์ออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า
- จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

รหัส	ชื่อโปรโมชั่น	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ
1	Promotion_Summer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Promotion_Varentai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Promotion_Songkran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ต้องการลบข้อมูลจริงหรือไม่ ?



Contact Us

ภาพที่ 3.43 หน้าแสดงการลบข้อมูลโปรโมชั่น

Search...

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย <li style="color: red;">จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right;">จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ เพิ่มบทความสุขภาพ</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">รหัส</th> <th style="width: 65%;">ชื่อบทความสุขภาพ</th> <th style="width: 10%;">รายละเอียด</th> <th style="width: 5%;">แก้ไข</th> <th style="width: 15%;">ลบ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>แอลกอฮอล์กับการสังเคราะห์โปรตีนของร่างกาย</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>การลดน้ำหนักแบบผิดๆ</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>การพักผ่อนน้อยแล้วออกกำลังกายหนัก</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>น้ำหนักตัวไม่ใช่ตัวบ่งชี้ว่าคุณผอมหรืออ้วน</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	รหัส	ชื่อบทความสุขภาพ	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ	1	แอลกอฮอล์กับการสังเคราะห์โปรตีนของร่างกาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	การลดน้ำหนักแบบผิดๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	การพักผ่อนน้อยแล้วออกกำลังกายหนัก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	น้ำหนักตัวไม่ใช่ตัวบ่งชี้ว่าคุณผอมหรืออ้วน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อบทความสุขภาพ	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ																						
1	แอลกอฮอล์กับการสังเคราะห์โปรตีนของร่างกาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
2	การลดน้ำหนักแบบผิดๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
3	การพักผ่อนน้อยแล้วออกกำลังกายหนัก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
4	น้ำหนักตัวไม่ใช่ตัวบ่งชี้ว่าคุณผอมหรืออ้วน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						

Contact Us

ภาพที่ 3.44 หน้าแสดงจัดการข้อมูลบทความสุขภาพ

Search...

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย <li style="color: red;">จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: center;">ฟอร์มเพิ่มข้อมูลบทความสุขภาพ</div> <p>หัวข้อ : <input style="width: 80%;" type="text" value="แอลกอฮอล์กับการสังเคราะห์โปรตีนของร่างกาย"/></p> <p>รายละเอียด : <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div></p> <p>รูปภาพ : <input type="button" value="เลือกไฟล์"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="button" value="+ เพิ่มรูปภาพ"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="button" value="Save"/> <input type="button" value="Cancel"/></p>
---	--

Contact Us

ภาพที่ 3.45 หน้าฟอร์มเพิ่มข้อมูลบทความสุขภาพ

Search...

Name : Jay
Level : Employee ▼

จัดการข้อมูลสมาชิก

จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์

จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ

จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ

จัดการข้อมูลสินค้า

จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลบทความสุขภาพ

หัวข้อ : แอลกอฮอล์กับการสังเคราะห์โปรตีนของร่างกาย

รายละเอียด : บทความนี้ ตั้งใจทำให้ตอบใจทุกเรื่อง ของน้องๆที่จะสอบ นักศึกษาวิชาทหาร (สอบนายร้อยก็อ่านได้) อ่านให้จบ ทำคะแนนได้ดีแน่นอนครับ เราเริ่มกันแบบไม่ต้องเกริ่นยาวมาก ก่อนอื่นจะบอกว่า ขั้นตอนที่น่าจะน่ารู้ที่เราจะเจาะลึกกัน หลักๆ ดังนี้ครับ
Practice Technique: ซ้อมก่อน ได้เปรียบ
Troubleshoot: แก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

รูปภาพ : เลือกไฟล์
+ เพิ่มรูปภาพ

Save Cancel

Contact Us

ภาพที่ 3.46 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลบทความสุขภาพ

Search...

Name : Jay
Level : Employee ▼

จัดการข้อมูลสมาชิก

จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์

จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ

จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ

จัดการข้อมูลสินค้า

จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ เพิ่มบทความสุขภาพ

รหัส	ชื่อบทความสุขภาพ	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ
1	แอลกอฮอล์กับการสังเคราะห์โปรตีนของร่างกาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	การลดน้ำหนักแบบคิดๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	การพักผ่อนน้อยแล้วออกกำลังกายหนัก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	น้ำหนักตัวไม่ใช่ตัวบ่งชี้ว่าคุณผอมหรืออ้วน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ต้องการลบข้อมูลจริงหรือไม่ ?

ใช่ ยกเลิก

Contact Us

ภาพที่ 3.47 หน้าแสดงการลบข้อมูลบทความสุขภาพ

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลทางการออกกำลังกาย <li style="color: red;">จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right;">จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ เพิ่มแผนการออกกำลังกาย</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th>รหัส</th> <th>ชื่อแผนการออกกำลังกาย</th> <th>รายละเอียด</th> <th>แก้ไข</th> <th>ลบ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>My_exercises</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>My_workouts</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>My_plands</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>My_favorite_exer</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	รหัส	ชื่อแผนการออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ	1	My_exercises	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	My_workouts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	My_plands	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	My_favorite_exer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อแผนการออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ																						
1	My_exercises	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
2	My_workouts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
3	My_plands	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
4	My_favorite_exer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						

Contact Us

ภาพที่ 3.48 หน้าแสดงจัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย


Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลพนักงาน จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ จัดการข้อมูลทางการออกกำลังกาย <li style="color: red;">จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า 	<div style="text-align: center;">ฟอร์มเพิ่มข้อมูลแผนการออกกำลังกาย</div> <p>กล้ามเนื้อ : Abs ▼</p> <p style="text-align: center;">ค้นหา</p> <p>ข้อมูลทางการออกกำลังกาย</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th>รหัส</th> <th>ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย</th> <th>เลือก</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Air Bike</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Side Bridge</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Rotating T Extension</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Superman</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table> <p>หัวข้อ : My_planed_exercise</p> <p>ลำดับวัน : day1, day2, day3, day4, day5, day6, day7 ▼</p> <p>ข้อมูลทางการออกกำลังกาย ที่เลือก</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th>รหัส</th> <th>ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย</th> <th>ลบรายการ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Seated Jackknife</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Hanging Leg Raise</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"> Save Cancel </p>	รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	เลือก	1	Air Bike	<input type="radio"/>	2	Side Bridge	<input type="radio"/>	3	Rotating T Extension	<input type="radio"/>	4	Superman	<input type="radio"/>	รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	ลบรายการ	1	Seated Jackknife	<input type="radio"/>	2	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	เลือก																							
1	Air Bike	<input type="radio"/>																							
2	Side Bridge	<input type="radio"/>																							
3	Rotating T Extension	<input type="radio"/>																							
4	Superman	<input type="radio"/>																							
รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	ลบรายการ																							
1	Seated Jackknife	<input type="radio"/>																							
2	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>																							

Contact Us

ภาพที่ 3.49 หน้าฟอร์มเพิ่มข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

Search...



Name : Jay
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลพนักงาน
- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

กล้ามเนื้อ :

ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	เลือก

หัวข้อ :

ลำดับวัน :


ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ที่เลือก

รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	ลบรายการ
1	Seated Jackknife	<input type="radio"/>
2	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>

[Contact Us](#)

ภาพที่ 3.50 แสดงการออกแบบหน้าจอ หน้าสมัครสมาชิก

Search...




Name : Jay
Level : Employee ▼

- จัดการข้อมูลพนักงาน
- จัดการข้อมูลสมาชิก
- จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์
- จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ
- จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย
- จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ
- จัดการข้อมูลสินค้า
- จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ

รหัส	ชื่อแผนการออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ
1	My_exercises	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	My_workouts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	My_plands	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	My_favorite_exer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ต้องการลบข้อมูลจริงหรือไม่ ?



[Contact Us](#)

ภาพที่ 3.51 หน้าแสดงการลบข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลพนักงาน จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ <li style="color: red;">จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;"> จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย เพิ่มท่าทางการออกกำลังกาย </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">รหัส</th> <th style="width: 45%;">ชื่อท่าทางการออกกำลังกาย</th> <th style="width: 15%;">รายละเอียด</th> <th style="width: 10%;">แก้ไข</th> <th style="width: 10%;">ลบ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Air Bike</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Dumbbell Side Bends</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Hanging Leg Raise</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KneeHip Raise On Rarallel Bars</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Rotating T Extension</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	รหัส	ชื่อท่าทางการออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ	1	Air Bike	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	Dumbbell Side Bends	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	KneeHip Raise On Rarallel Bars	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5	Rotating T Extension	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อท่าทางการออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ																											
1	Air Bike	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
2	Dumbbell Side Bends	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
3	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
4	KneeHip Raise On Rarallel Bars	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											
5	Rotating T Extension	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											

Contact Us

ภาพที่ 3.52 หน้าแสดงจัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Employee ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดการข้อมูลพนักงาน จัดการข้อมูลสมาชิก จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์ จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ <li style="color: red;">จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ จัดการข้อมูลสินค้า จัดการข้อมูลโปรโมชั่น 	<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;"> ฟอร์มเพิ่มข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย </div> <p>กล้ามเนื้อ : Shoulders, Chest, Abs, Back, Biceps, Triceps... ▼</p> <p>รหัส : <input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>หัวข้อ : <input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>รายละเอียด : <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/></p> <p>รูปภาพ : <input style="width: 50px;" type="button" value="เลือกไฟล์"/></p> <p>วีดีโอ : <input style="width: 50px;" type="button" value="เลือกไฟล์"/></p> <p style="text-align: center;"> <input type="button" value="Save"/> <input type="button" value="Cancel"/> </p>
--	--

Contact Us

ภาพที่ 3.53 หน้าฟอร์มเพิ่มข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

Search...

Name : Jay
Level : Employee ▼

จัดการข้อมูลพนักงาน

จัดการข้อมูลสมาชิก

จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์

จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ

จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ

จัดการข้อมูลสินค้า

จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

กล้ามเนื้อ : Shoulders, Chest, Abs, Back, Biceps, Triceps.. ▼

รหัส : 01

หัวข้อ : Decline Dumbbell Bench Press

รายละเอียด : การฝึกด้วยท่า Decline Dumbbell Bench Press เริ่มต้นจากการนอนหงายหน้าลงบนเบาะเอียงลง 45 องศาเกี่ยวกับสองข้าง ล็อคกับเบาะรองไว้ จับดัมเบล โดยหันฝ่ามือออกไปทางด้านหน้าของลำตัว ตันขึ้นในลักษณะที่แขนตั้ง แต่ไม่ล็อคข้อศอก เป็นท่าเตรียมฝึกท่า Decline Dumbbell Bench Press 1.ค่อยๆคลายกล้ามเนื้อหน้าอก ออก งอแขน

รูปภาพ : เลือกไฟล์

วีดีโอ : เลือกไฟล์

Save
Cancel

Contact Us

ภาพที่ 3.54 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

Search...

Name : Jay
Level : Employee ▼

จัดการข้อมูลพนักงาน

จัดการข้อมูลสมาชิก

จัดการข้อมูลสมาชิกมีเทรนเนอร์

จัดการข้อมูลกล้ามเนื้อ

จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลแผนการออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลบทความสุขภาพ

จัดการข้อมูลสินค้า

จัดการข้อมูลโปรโมชั่น

จัดการข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย เพิ่มท่าทางการออกกำลังกาย

รหัส	ชื่อท่าทางการออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ
1	Air Bike	○	○	○
2	Dumbbell Side Bends	○	○	○
3	Hanging Leg Raise	○	○	○
4				○
5				○

ต้องการลบข้อมูลจริงหรือไม่ ?

ใช่
ยกเลิก

Contact Us

ภาพที่ 3.55 หน้าแสดงการลบข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Trainer ▾</p> <p style="color: red;">จัดการข้อมูลตารางออกกำลังกาย</p> <p>จัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์</p>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;"> <input type="button" value="เพิ่มตารางการออกกำลังกาย"/> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>รหัส</th> <th>ชื่อตารางออกกำลังกาย</th> <th>รายละเอียด</th> <th>แก้ไข</th> <th>ลบ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>My_table</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>My_workouts</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Table_Exercise</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>My_favorite_exer</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	รหัส	ชื่อตารางออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ	1	My_table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	My_workouts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	Table_Exercise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	My_favorite_exer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อตารางออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ																						
1	My_table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
2	My_workouts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
3	Table_Exercise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
4	My_favorite_exer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						

ภาพที่ 3.56 หน้าแสดงจัดการข้อมูลตารางออกกำลังกาย

Search...

<div style="text-align: center;"> </div> <p>Name : Jay Level : Trainer ▾</p> <p style="color: red;">จัดการข้อมูลตารางออกกำลังกาย</p> <p>จัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>ฟอร์มเพิ่มข้อมูลตารางออกกำลังกาย</p> <p>กล้ามเนื้อ : <input type="text" value="Abs"/> ▾</p> <input type="button" value="ค้นหา"/> </div> <p>ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>รหัส</th> <th>ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย</th> <th>เลือก</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Air Bike</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Side Bridge</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Rotating T Extension</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Superman</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table> <p>หัวข้อ : <input type="text" value="My table exercise"/></p> <p>ลำดับวัน : <input type="text" value="day1, day2, day3, day4, day5, day6, day7"/> ▾</p> <p>ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ที่เลือก</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>รหัส</th> <th>ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย</th> <th>ลบรายการ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Seated Jackknife</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Hanging Leg Raise</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <input type="button" value="Save"/> <input type="button" value="Cancel"/> </div>	รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	เลือก	1	Air Bike	<input type="radio"/>	2	Side Bridge	<input type="radio"/>	3	Rotating T Extension	<input type="radio"/>	4	Superman	<input type="radio"/>	รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	ลบรายการ	1	Seated Jackknife	<input type="radio"/>	2	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>
รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	เลือก																							
1	Air Bike	<input type="radio"/>																							
2	Side Bridge	<input type="radio"/>																							
3	Rotating T Extension	<input type="radio"/>																							
4	Superman	<input type="radio"/>																							
รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	ลบรายการ																							
1	Seated Jackknife	<input type="radio"/>																							
2	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>																							

ภาพที่ 3.57 หน้าฟอร์มเพิ่มข้อมูลตารางออกกำลังกาย

Name : Jay
Level : Trainer

จัดการข้อมูลตารางออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลตารางออกกำลังกาย

กลัมนื้อ : กลัมนื้อ ค้นหา

ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	เลือก

หัวข้อ : My_Table_exercise

ลำดับวัน : day1, day2, day3, day4, day5, day6, day7

ข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย ที่เลือก

รหัส	ชื่อ - ตารางออกกำลังกาย	ลบรายการ
1	Seated Jackknife	<input type="radio"/>
2	Hanging Leg Raise	<input type="radio"/>

Save
Cancel

Contact Us

ภาพที่ 3.58 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลตารางออกกำลังกาย

Name : Jay
Level : Trainer

จัดการข้อมูลตารางออกกำลังกาย

จัดการข้อมูลสมาชิกที่มีเทรนเนอร์

จัดการข้อมูลกลัมนื้อ เพิ่มตารางออกกำลังกาย

รหัส	ชื่อแผนการออกกำลังกาย	รายละเอียด	แก้ไข	ลบ
1	My_exercises	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	My_workouts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	My_exercises	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	My_favorite_exer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

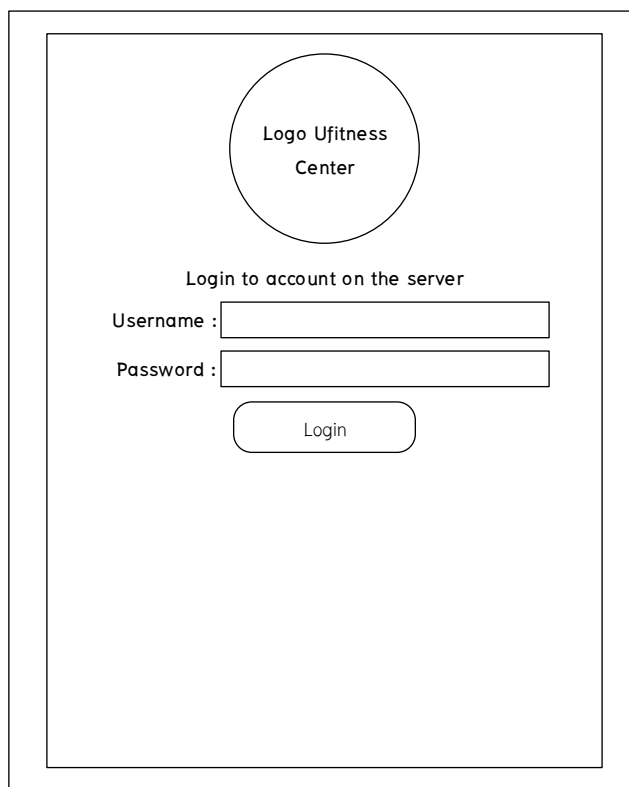
ต้องการลบข้อมูลจริงหรือไม่ ?


ใช่
ยกเลิก

Contact Us

ภาพที่ 3.59 หน้าแสดงการลบข้อมูลตารางออกกำลังกาย

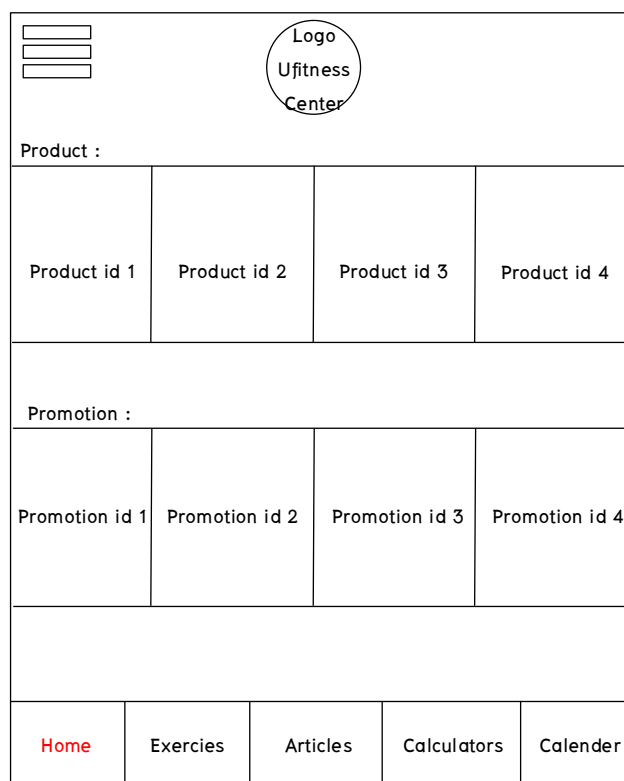
2. หน้าจอแอปพลิเคชัน





 Login to account on the server

Username :
 Password :

ภาพที่ 3.60 หน้าหลักฟอร์มเข้าสู่ระบบ





Product :

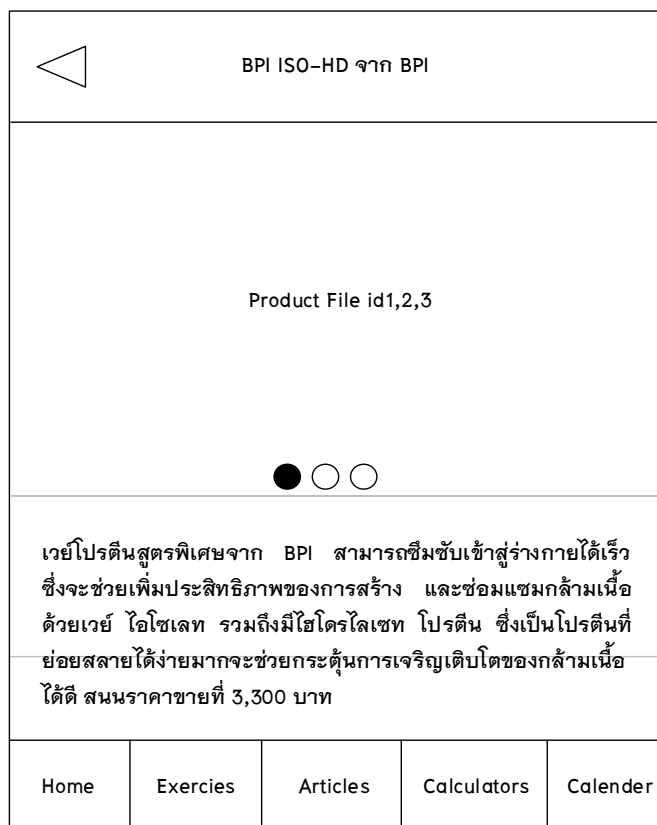
Product id 1	Product id 2	Product id 3	Product id 4
--------------	--------------	--------------	--------------

Promotion :

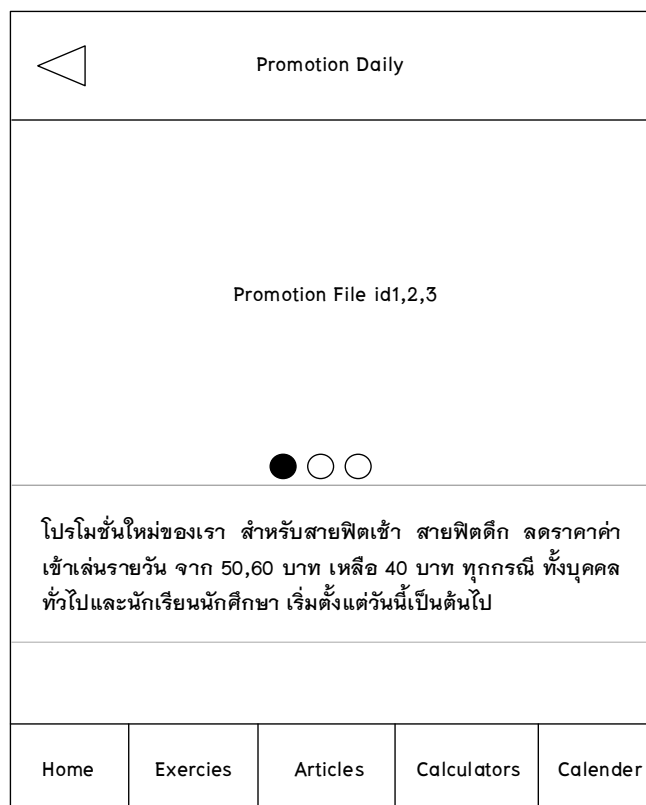
Promotion id 1	Promotion id 2	Promotion id 3	Promotion id 4
----------------	----------------	----------------	----------------

Home	Exercies	Articles	Calculators	Calender
-------------	----------	----------	-------------	----------

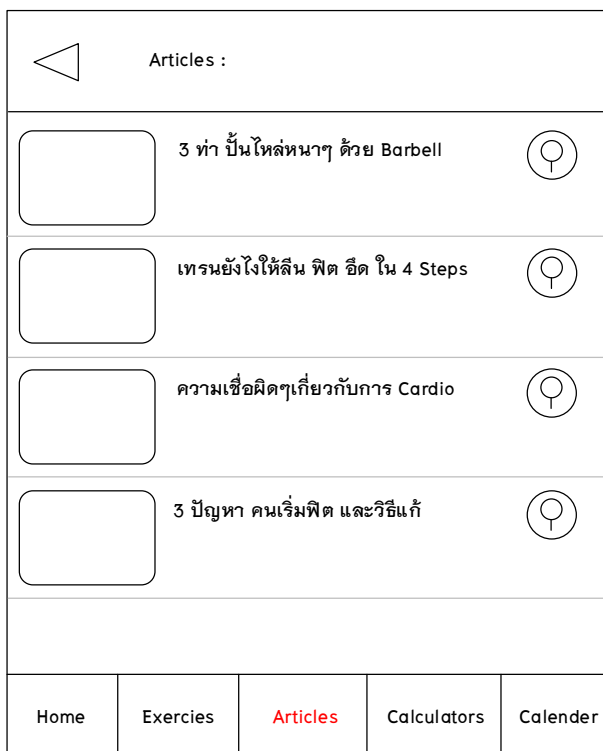
ภาพที่ 3.61 หน้าหลัก



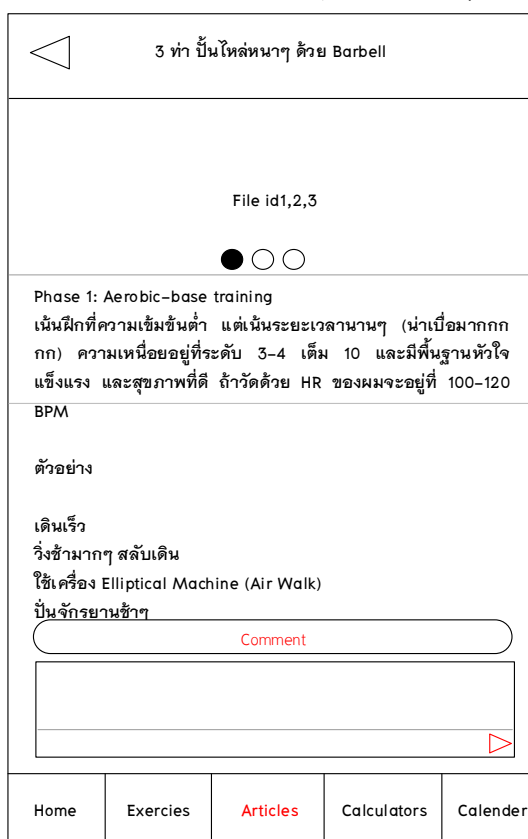
ภาพที่ 3.62 หน้าแสดงรายละเอียดข้อมูลสินค้า



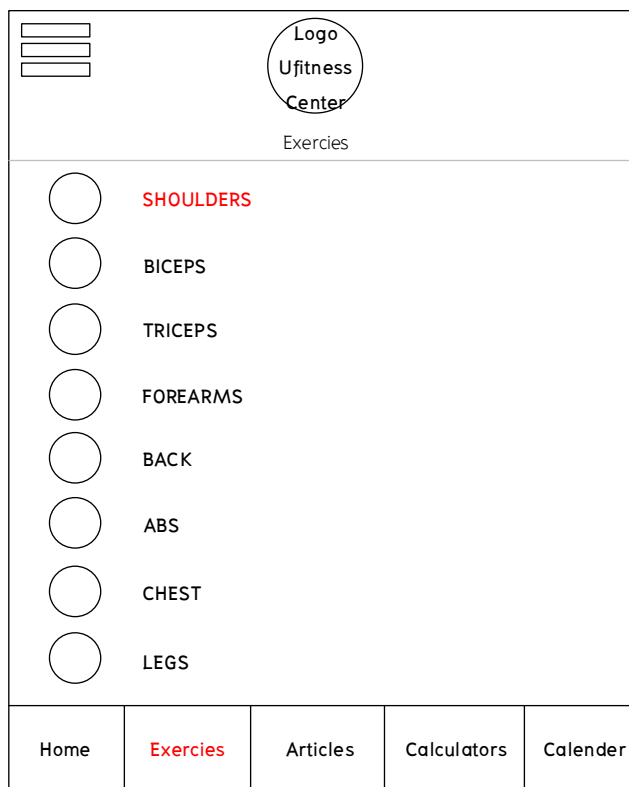
ภาพที่ 3.63 หน้าแสดงรายละเอียดข้อมูลโปรโมชั่น



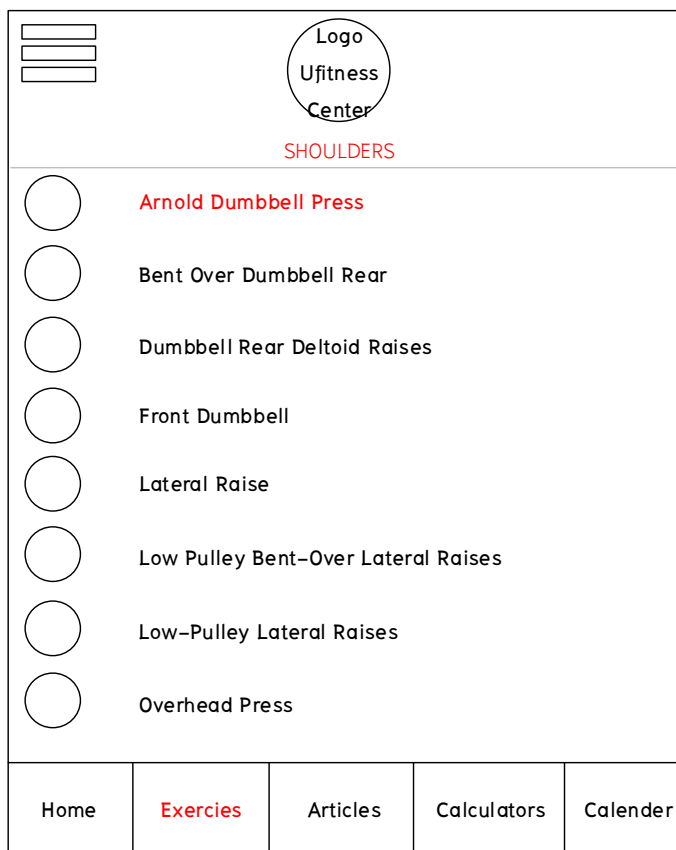
ภาพที่ 3.64 หน้าแสดงข้อมูลบทความบทความสุขภาพ




ภาพที่ 3.65 หน้าแสดงรายละเอียดข้อมูลบทความสุขภาพ





ภาพที่ 3.66 หน้าเมนูข้อมูลกล้ามเนื้อ



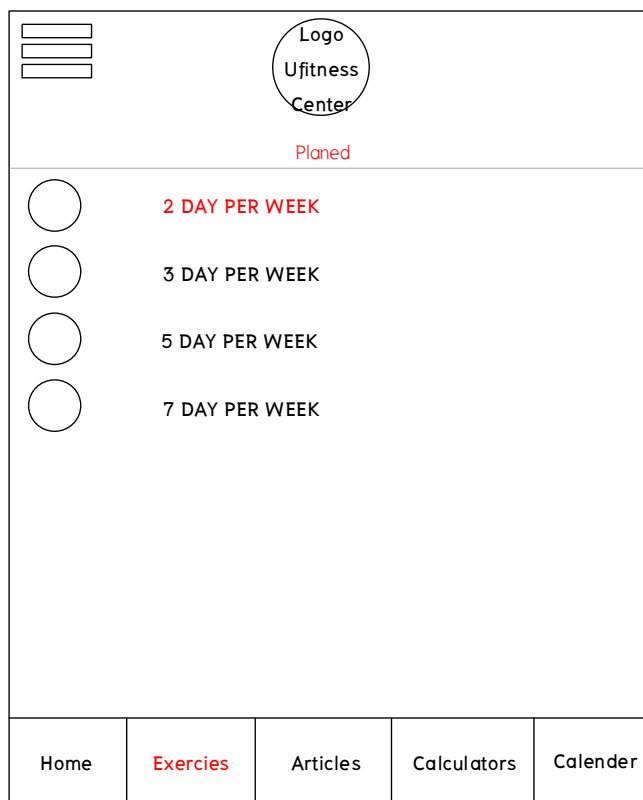
ภาพที่ 3.67 หน้าแสดงข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

 Arnold Dumbbell Press				
File id1,2,3				
● ○ ○				
<p>1. นั่งลงบนม้านั่งสำหรับออกกำลังกายที่มีพนักพิงหลังและมือทั้งสองข้างถือดัมเบลเอาไว้ทางด้านหน้าของคุณในระดับความสูงประมาณหน้าอก โดยที่ฝ่ามือหันมาทางลำตัวและงอข้อศอกเล็กน้อย เคล็ดลับ: แขนของคุณจะอยู่ด้านหน้าของลำตัว นี่จะเป็นตำแหน่งเริ่มต้นที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนที่จะทำการยกดัมเบลด้วย</p>				
Home	Exercies	Articles	Calculators	Calender

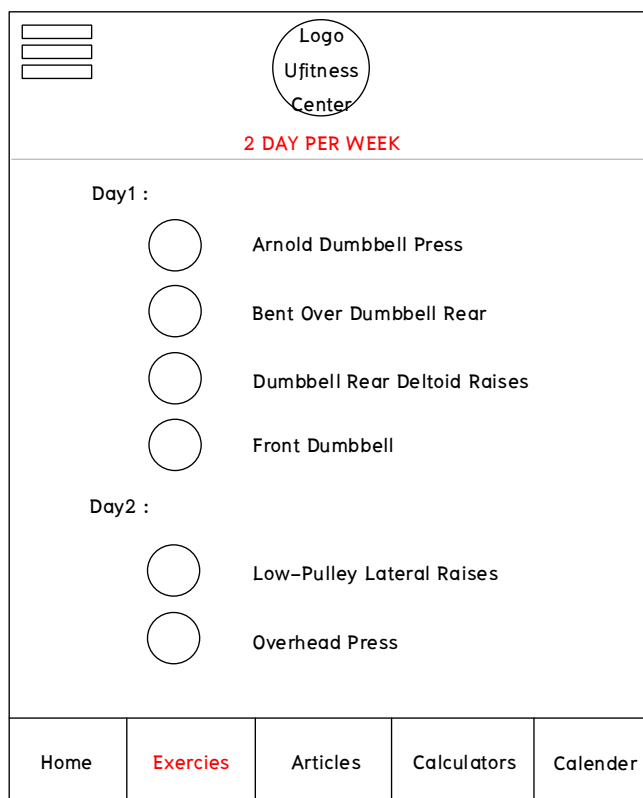
ภาพที่ 3.68 หน้าแสดงรายละเอียดข้อมูลท่าทางการออกกำลังกาย

 <div style="text-align: center;">  </div>				
Table Exercise By Trainer				
Trainer : Tanatip Thaimai Member : Athiwat Ton				
Day1 : SHOULDERS Day2 : CHEST Day3 : ABS Day4 : BACK Day5 : BICEPS ,TRICEPS Day6 : FOREARMS				
Home	Exercies	Articles	Calculators	Calender

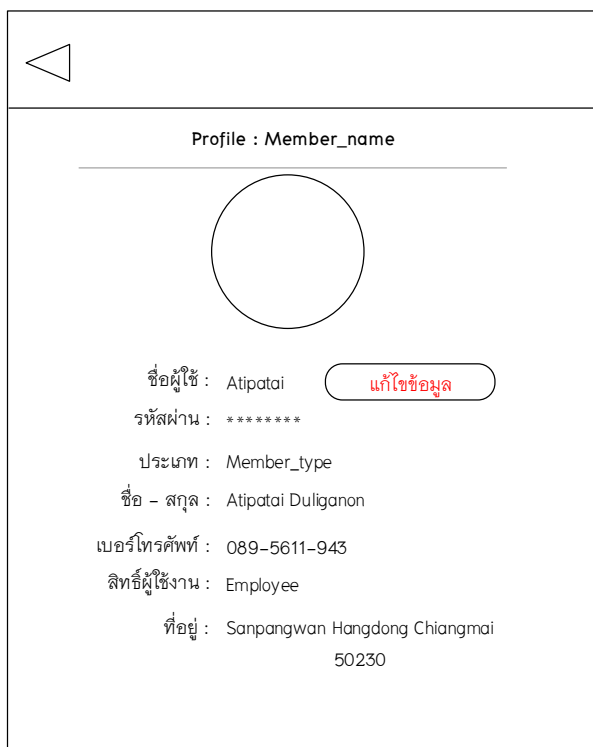
ภาพที่ 3.69 หน้าแสดงหัวข้อข้อมูลตารางออกกำลังกาย



ภาพที่ 3.70 หน้าแสดงหัวข้อข้อมูลแผนการออกกำลังกาย



ภาพที่ 3.71 หน้าแสดงหัวข้อข้อมูลแผนการออกกำลังกาย



Profile : Member_name

ชื่อผู้ใช้ : Atipatai แก้ไขข้อมูล

รหัสผ่าน : *****

ประเภท : Member_type

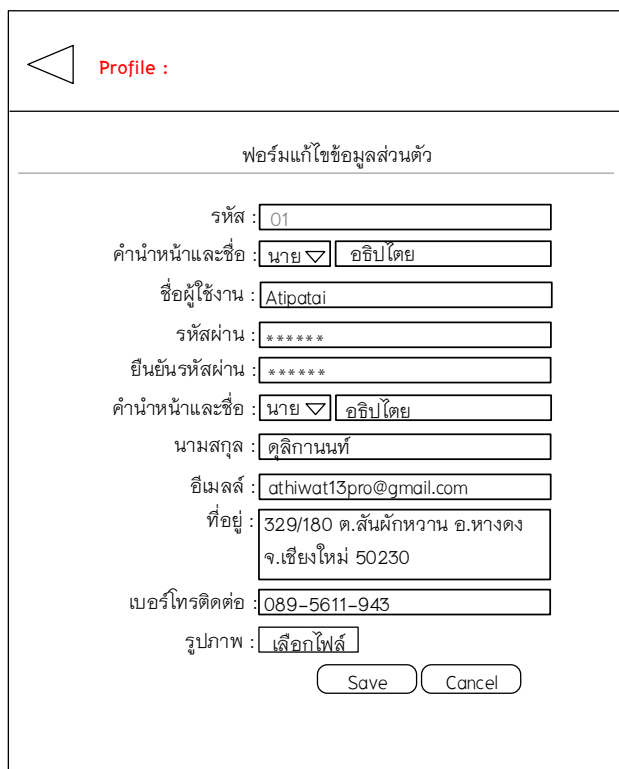
ชื่อ - สกุล : Atipatai Duliganon

เบอร์โทรศัพท์ : 089-5611-943

สิทธิ์ใช้งาน : Employee

ที่อยู่ : Sanpangwan Hangdong Chiangmai
50230

ภาพที่ 3.72 หน้าแสดงรายละเอียดข้อมูลส่วนตัว



Profile :

ฟอร์มแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

รหัส : 01

ตำแหน่งและชื่อ : นาย ▾ อธิปไตย

ชื่อใช้งาน : Atipatai

รหัสผ่าน : *****

ยืนยันรหัสผ่าน : *****

ตำแหน่งและชื่อ : นาย ▾ อธิปไตย

นามสกุล : ดุสิตานนท์

อีเมลล์ : athiwat13pro@gmail.com

ที่อยู่ : 329/180 ต.สันผักหวาน อ.หางดง
จ.เชียงใหม่ 50230

เบอร์โทรศัพท์ : 089-5611-943

รูปภาพ : เลือกไฟล์

Save Cancel

ภาพที่ 3.73 หน้าฟอร์มแก้ไขข้อมูลส่วนตัว