



DPE NUB CAL+





DPE NUB CAL กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน (CALORIES CREDIT CHALLENGE) ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนกรมพลศึกษา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565



<https://lin.ee/RWbwRUK>

รายละเอียดการร่วมกิจกรรม



1. สมัครร่วมกิจกรรมพร้อมกันทั่วประเทศวันที่ 1 มีนาคม 2565 สมัครฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย
2. ประชาชนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจะต้องลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน แอปพลิเคชัน Line หรือผ่านเว็บ Landing page เพื่อสมัครเข้าร่วมกิจกรรม โดยจะต้องกรอก ชื่อ-นามสกุล อายุ เพศ ส่วนสูง น้ำหนัก กิจกรรมกีฬา/ออกกำลังกายที่สนใจ จำนวนที่ครั้ง/สัปดาห์ เบอร์โทรศัพท์ เป็นต้น
3. เริ่มแข่งขันสะสมแคลอรีตั้งแต่วันที่ 14 มีนาคม – 20 มิถุนายน 2565 (99 วัน)
4. สรุปรายชื่อผู้ได้รับของรางวัล 30 มิถุนายน 2565
5. ติดต่อขอรับของรางวัล ได้ที่สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด หรือรางวัลตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2565 เป็นต้นไป (หรือตามประกาศแต่ละจังหวัด)

*****แคลอรีที่ได้ จะได้รับการแปลงเป็นเครดิต โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม
สามารถนำเครดิตมาแล้กรับของรางวัลพิเศษจากกรมพลศึกษา**



กติกาการแข่งขันเบื้องต้น

1. ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมที่ แอปพลิเคชัน Line : @dpenubcal ได้ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2565 เป็นต้นไป (ช่องลงทะเบียนจะมีให้เลือกว่าจะสมัครร่วมกิจกรรม DPE nub cal@ จังหวัดที่ต้องการร่วมกิจกรรม)
2. เมื่อลงทะเบียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยการส่งผลการออกกำลังกายมาทาง แอปพลิเคชัน Line : @dpenubcal ภายในระยะเวลาการจัดกิจกรรมที่กำหนด 99 วัน ตั้งแต่วันที่ 14 มีนาคม – 20 มิถุนายน 2565
3. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องส่งผลการร่วมกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ผ่านช่องทาง แอปพลิเคชัน Line : @dpenubcal โดยระบบจะคำนวณแคลอรีที่ได้จากกิจกรรมที่ร่วม เช่น กิจกรรม เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ส่งภาพจาก แอปพลิเคชันที่แสดงวันที่ ระยะทางวิ่ง และเวลาชัดเจน หรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ให้ส่งภาพของตนที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาวันๆ เพื่อเป็นการสะสมแคลอรีต่อวัน
4. ตลอดกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องสะสมแคลอรี ให้ได้ไม่น้อยกว่า 20,000 แคลอรี หรือ 400 เครดิต และต้องมีวันที่ส่งผลจำนวนไม่น้อย 50 วัน (เพื่อตอบความต่อเนื่องสม่ำเสมอ)
5. สามารถส่งผลการออกกำลังกายได้วันละ 2 ครั้งเท่านั้น และสามารถส่งผลย้อนหลังได้ภายใน 1 วัน



กติกาการแข่งขันเบื้องต้น (ต่อ)

6. ผู้ที่มีแคลอรีสะสมตามข้อ 4 มีสิทธิ์ลุ้นรับของรางวัลจากจังหวัดที่ได้ลงทะเบียน และได้รับ E- Certificate ดังนี้ (ลุ้นรับของรางวัล)

** ตัวอย่างเช่น แบ่งเป็นรุ่นอายุ, แยกเพศ ชาย หญิง, หรือจะไม่แยก นำรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำถูกต้องตาม ข้อ4 มาเรียงลำดับพิจารณาของรางวัลก็ได้

เพศชาย, เพศหญิง

- อายุไม่เกิน 30 ปี

- อายุ 31 - 40 ปี

- อายุ 41 - 50 ปี

- อายุ 51 - 60 ปี

- อายุ 60 ปีขึ้นไป

7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องทำการออกกำลังกาย เผาผลาญแคลอรี โดยจะทำการออกกำลังกายต่อเนื่องทุกวัน หรือเว้นวันก็ได้

8. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงสุขภาพที่ดี จากการออกกำลังกายเป็นหลัก โดยระมัดระวังในการรักษาสุขภาพของตนเอง หากความพร้อมของร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการบาดเจ็บ ควรต้องหยุดพักในทันที



กติกาการแข่งขันเบื้องต้น (ต่อ)

9. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งหลักฐานภาพบันทึกหน้าจอแอปพลิเคชัน (Application) ของโทรศัพท์ หรือ ภาพถ่ายหน้าจอนาฬิกาสมาร์ทวอช์ (Smart Watch) ที่แสดงผลเป็นจำนวนแคลอรีที่ใช้ ภายหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง โดยส่งผ่านทางช่องทาง Line : @dpenubcal

* หากภายหลังจากประกาศรางวัล ตรวจพบการส่งผลที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสม คณะกรรมการพิจารณาหรือทีมงานขอสงวนสิทธิ์ในการปฏิเสธผลโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า และสามารถปฏิเสธผลย้อนหลังได้

** หลักเกณฑ์การได้รับของรางวัล จังหวัดทั้ง 76 จังหวัดสามารถกำหนดรุ่นอายุ หรือแยกเพศได้ตามความเหมาะสม

จำนวนแคลอรี

= เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (หน่วยชั่วโมง) X ค่า METs X น้ำหนักตัว (หน่วยกิโลกรัม)



ลำดับ	กิจกรรม	METs		
		เหนื่อยน้อย	เหนื่อยปานกลาง	เหนื่อยมาก
1	เดิน	2.5 (ความเร็วประมาณ 3 กม./ชม.)	3.5 (ความเร็วประมาณ 4.2 กม./ชม.)	4.3 (ความเร็วประมาณ 5.2 กม./ชม.)
2	วิ่ง	7.0 (ความเร็วประมาณ 6.7 กม./ชม.)	8.3 (ความเร็วประมาณ 8 กม./ชม.)	9.8 (ความเร็วประมาณ 9.7 กม./ชม.)
3	จักรยาน	3.5 (ความเร็วประมาณ 8.9 กม./ชม.)	5.8 (ความเร็วประมาณ 15.1 กม./ชม.)	8 (ความเร็วประมาณ 19.3 กม./ชม.)
4	เดินแอโรบิก		5.0	
5	ว่ายน้ำ		7.0	
6	ฟุตบอล/ฟุตซอล		7.0	
7	ตะกร้อ		4.5	
8	เปตอง		3.3	
9	เทนนิส		7.3	
10	โยคะ		2.5	

ลำดับ	กิจกรรม	METs		
		เหนื่อยน้อย	เหนื่อยปานกลาง	เหนื่อยมาก
11	ลีลาศ		3.0	
12	บาสโลบ		3.0	
13	ปิงปอง		4.0	
14	ไทเก๊ก		3.0	
15	มวย		7.3	
16	แบดมินตัน		5.5	
17	บาสเกตบอล		6.5	
18	วอลเลย์บอล		4.0	
19	เวทเทรนนิ่ง		3.5	
20	สเกต/สเกตบอร์ด/เซิร์ฟ			
	สเกต		5.0	
21	กอล์ฟ		4.5	
22	วู๊ดบอล		4.5	





สำหรับเจ้าหน้าที่พลศึกษา



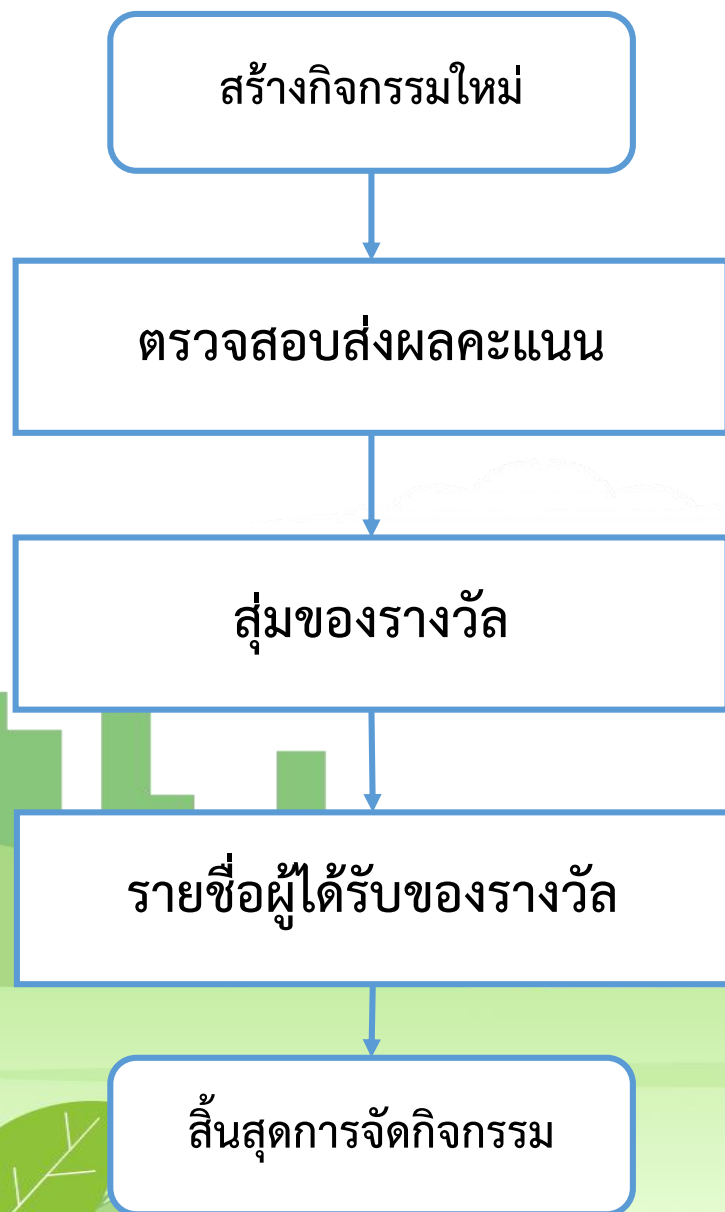


<https://dpenubcal.dpe.go.th/>

Username : จังหวัดหรืออำเภอ



กิจกรรม DPE nub CAL



กิจกรรมทั้งหมด

เปิดใช้งาน รอตตรวจสอบ หมดเวลา สิ้นสุด ยกเลิก



DPE nubcal @ เพชรบุรี

กรมพลศึกษา ร่วมกับจังหวัดหนองคายจัดกิจกรรมกิจกรรมสะสมแคลอรีประจำจังหวัดเพชรบุรี (DPE nub cal)

📅 21 ก.พ. 2565 09:00 น. ถึง 28 มี.ย. 2565 10:00 น. 📍 คลองสาน กรุงเทพมหานคร

ดูรายละเอียด/แก้ไข ตรวจสอบส่งผลคะแนน



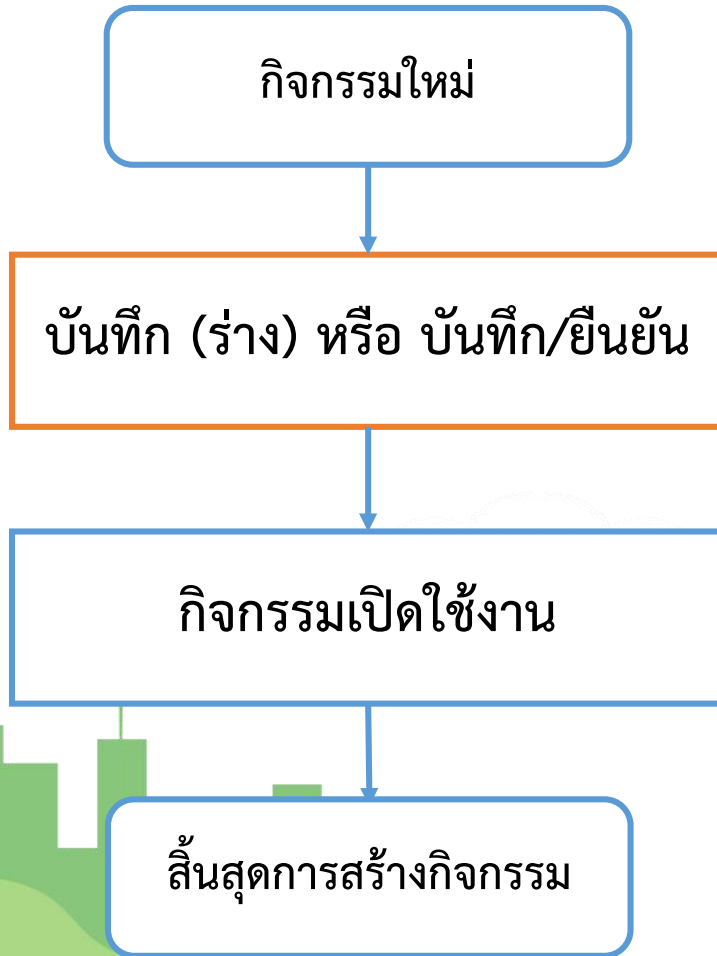
DPE_nub Cal@สุพรรณบุรี

1. ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมที่ แอปพลิเคชัน Line : @DPE nub cal ได้ตั้งแต่วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 เป็นต้นไป (ช่องลงทะเบียนจะมีให้เลือกว่าจะสมัครร่วมกิจกรรม DPE nub cal จังหวัดอะไร)

📅 22 ก.พ. 2565 06:00 น. ถึง 23 ก.พ. 2565 23:59 น. 📍 คลองสาน กรุงเทพมหานคร

ดูรายละเอียด/แก้ไข ตรวจสอบส่งผลคะแนน

1. เพิ่มข้อมูลหน้ากิจกรรม



เพิ่มข้อมูลหน้ากิจกรรม

**

กรุณาใส่หัวข้อเรื่อง

วันที่เริ่ม เวลา วันที่สิ้นสุด เวลา

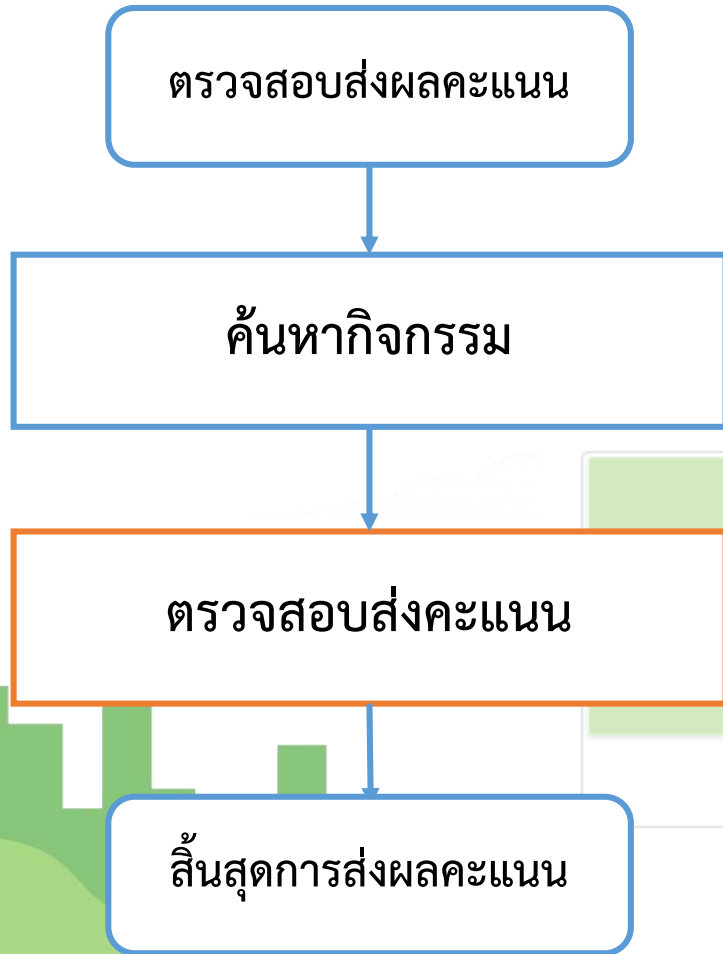
mm/dd/yyyy [calendar icon] --:-- -- [clock icon] mm/dd/yyyy [calendar icon] --:-- -- [clock icon]

จังหวัด อำเภอ

กรุงเทพมหานคร คลองสาน

กิจกรรมทั้งหมด

2. ตรวจสอบส่งผลคะแนน



ตรวจสอบส่งผลคะแนน หากพบผู้ส่งผลรางวัลผิดปกติ

- กด **แก้ไข** พร้อมพิมพ์ความคิดเห็น ส่งกลับให้ไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมแก้ไขผล
- กด **ยกเลิก** หากพบว่าส่งข้อมูลไม่ถูกต้องและไม่ต้องการให้แก้ไข

Screenshot of the DPE NUB CAL system interface showing a submission form for a student named Chawalit Mahawana.

ชวาลิต มหาวนา
วิ่ง 495.6 แคลอรี
ระยะเวลา 00:59 นาที ระยะทาง 5 กม.
7 ก.พ. 2565 00:00 น.

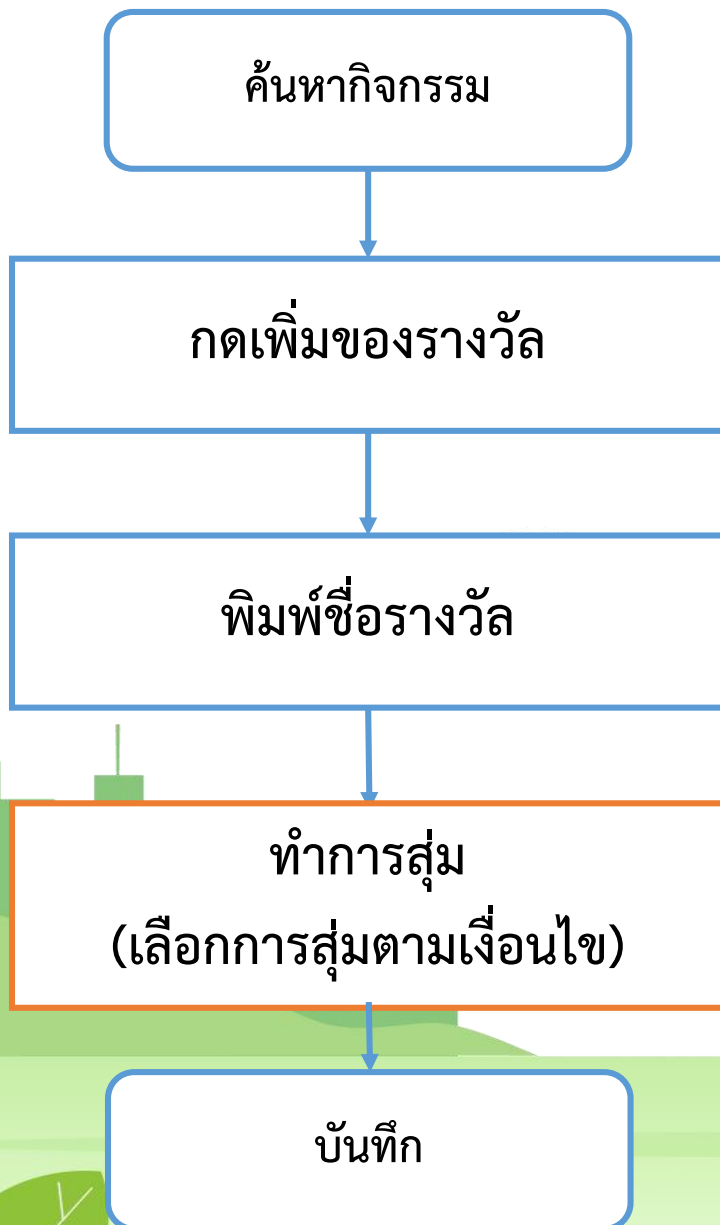
ความคิดเห็น

ชื่อ-สกุล: ประเภทกีฬา:

วันที่ส่งผล: ถึงวันที่: สถานะ:

เจ้าหน้าที่พลศึกษาไม่สามารถแก้ไขผลได้เอง

3. สุ่มของรางวัล



เลือกการสุ่ม



ไซส์เสื้อ

XS : รอบอก 34" ความยาวตัว 25

เพศ

ชาย

รุ่นอายุ(ปี)

1

ถึง

100

ประเภทกีฬา

เดิน

ระยะเวลาในการส่งผล (วัน)

ต้องไม่น้อยกว่า

50

จำนวนแคลลอรี่ (kcal)

ต้องไม่น้อยกว่า

20000

จำนวนที่ต้องการสุ่ม (คน)

100

	นราธิป สีแสง	M	เจ้าหน้าที่พลศึกษา	2,235.6		
	สำราญ สมนึก	M	รับราชการ/เจ้าหน้าที่รัฐ	2,062.9		
	นายฉัตรชัย ชายครอง	M	เจ้าหน้าที่พลศึกษา	455		
	test01 test01	M	0 string	4,363.04		

ยกเลิก

บันทึกร่าง

บันทึก/ยืนยัน

สามารถกด ลบ และดูประวัติการส่งผลแต่ละคนได้

3. สุ่มของรางวัล (ต่อ)



	นราธิป สีแสง	M	เจ้าหน้าที่พลศึกษา	2,235.6		
	สำราญ สมนึก	M	รับราชการ/เจ้าหน้าที่รัฐ	2,062.9		
	นายฉัตรชัย ชายครอง	M	เจ้าหน้าที่พลศึกษา	455		
	test01 test01	M	0 string	4,363.04		

เมื่อเสร็จการสุ่มของรางวัล

1. กด **บันทึกว่าง** เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง
2. กด **บันทึก/ยืนยัน** หากต้องการเผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์ของ Dpe Nub CAL

4. รายชื่อผู้ได้รับของรางวัล



รายชื่อผู้ได้รับของรางวัล

ค้นหากิจกรรม

DPE nub CAL@Supachalasai

DPE nub cal รอบทดสอบระบบ เฉพาะข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมพลศึกษาเท่านั้น 7 กุมภาพันธ์ 65 นี้ เชิญชวนทุกท่าน ร่วมกิจกรรม DPE nub cal @878 พร้อมลุ้นรับของรางวัล ลงทะเบียนและส่งผลพร้อมกัน ระหว่างวันที่ 7 - 13 กุมภาพันธ์ 65 *ประกาศรายชื่อผู้โชคดี 14 กุมภาพันธ์ 65 ลงทะเบียนผ่าน Line : @dpenubcal หรือสแกน QR Code กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชน ประจำปี 2565 สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา

📅 เริ่ม : 7 ก.พ. 2565 00:00 น.

📅 สิ้นสุด : 13 ก.พ. 2565 00:00 น.

📍 ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

รางวัล 1 *test*

Export ข้อมูลเป็นไฟล์ Excel

จำนวน 3 คน





ค้นหา



	ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ	อาชีพ	ที่อยู่
	อิชูทร ท่าหลวง	ผู้ชาย		รับราชการ/เจ้าหน้าที่รัฐ	
	test01 test01	ผู้ชาย	0	string	
	จิราพรรณ เครือวิเสน	ผู้หญิง		พนักงานบริษัท/ห้างร้าน	



กิจกรรม DPE nub CAL ในส่วนอื่นๆ ได้แก่

 รายงาน 

- สรุปผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- รายงานผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- สรุปส่งผลกิจกรรม
- รายงานส่งผลกิจกรรม

 ดาวน์โหลด 

- ตัวอย่างรูปหน้าปก

ดาวน์โหลด LOGO และรูปหน้าปก



DPE NUB CAL

กิจกรรม >

รายงาน ✓

- สรุปรผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- รายงานผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- สรุปล่งผลกิจกรรม
- รายงานล่งผลกิจกรรม

ดาวน์โหลด ✓

- ตัวอย่างรูปหน้าปก

ดาวน์โหลด

โลโก้

[ดาวน์โหลด \(.ai\)](#)

Logo



login เข้าไปแล้ว ไปที่เมนู
ดาวน์โหลด --> ตัวอย่างรูปหน้าปก

รูปภาพหน้าปก

banner 1



[ดาวน์โหลด \(.psd\)](#)

banner 2



[ดาวน์โหลด \(.psd\)](#)

banner 3



banner 4





การสมัครและลงทะเบียน

สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การสมัครและส่งผลสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม



เมนูส่งผลออกกำลังกาย



เลือกประเภทกีฬา



กรอกระยะเวลาและระยะทาง



อัปโหลดรูปภาพจากแอปพลิเคชัน
และ/หรือ รูปภาพกิจกรรมออกกำลังกาย



ยืนยันการส่งผล

5:52 88%
DPE nub CAL
dpesubcal.dpe.go.th

ส่งผล ออกกำลังกาย

ส่งผลย้อนหลัง

ชื่อกิจกรรมที่เข้าร่วม
DPE nub cal@nongkhai

เลือกประเภทกีฬา *

ระยะเวลา :

(ชั่วโมง) (นาที)
0 : 0

อัปโหลดรูปภาพจากแอปพลิเคชัน

อัปโหลดรูปภาพออกกำลังกาย

หมายเหตุ : อัปโหลดรูปภาพจากแอปพลิเคชันหรือ รูปภาพออกกำลังกาย อย่างน้อย 1 รูป

ยืนยัน

เลือกประเภทกีฬา

ค้นหาประเภทกีฬา

ผลลัพธ์

- เดิน
- วิ่ง
- จักรยาน
- เต้นแอโรบิก
- ว่ายน้ำ
- ฟุตบอล/ฟุตซอล
- ตะกร้อ
- เปตอง

ยืนยัน

เมนูของฉัน



คุณ คณากร ปันทะโชติ

★ ลำดับที่ 221 (ประเทศ)

🏆 11 เครดิต

🌿 แคลอรีสะสม (kcal)
530 : ส่งผลมาทั้งหมด
530 : ที่ใช้ในการจัดอันดับ

ข้อมูลส่วนตัว

สุขภาพ

กิจกรรม

ชื่อ *

คณากร

นามสกุล *

ปันทะโชติ

★ ลำดับที่ 221 (ประเทศ)
🏆 11 เครดิต
🌿 แคลอรีสะสม (kcal)

530 : ส่งผลมาทั้งหมด
530 : ที่ใช้ในการจัดอันดับ

ข้อมูลส่วนตัว

สุขภาพ

กิจกรรม



180

ส่วนสูง (ซม.)



74

น้ำหนัก (กก.)



22.84 :

ดัชนีมวลกาย (BMI)

ข้อมูลส่วนตัว

3

กิจกรรม

กิจกรรม ที่เข้าร่วม

ประกาศผลรางวัล



DPE nub cal@nongkhai

📅 21 ก.พ. 2565 12:00 น. ถึง 28 ก.พ. 2565 12:00 น.

📍 เขต คลองสาน กรุงเทพมหานคร

ลำดับที่ 1 (กิจกรรม)

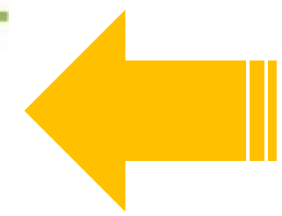
ประวัติ การส่งผลคะแนน

วันที่ส่งผล	ครั้งที่	กิจกรรม	จำนวนแคลอรี
21 กุมภาพันธ์ 2565	1	เดิน	92
21 กุมภาพันธ์ 2565	2	เดิน	92
21 กุมภาพันธ์ 2565	3	วิ่ง	345



ประวัติ การส่งผลคะแนน

วันที่ส่งผล	ครั้งที่	กิจกรรม	จำนวน แคลอรี	
21 กุมภาพันธ์ 2565	1	เดิน	92	



กรณีการส่งผลคะแนนมีปัญหาทางเจ้าหน้าที่จะ
ส่งผลคืนมาเพื่อให้แก้ไขข้อมูลสามารถกดที่ปุ่ม
เพื่อแก้ไขข้อมูล

5:52 88%

DPE nub CAL
dpnubcal.dpe.go.th

ส่งผล ออกกำลังกาย

ส่งผลย้อนหลัง

ชื่อกิจกรรมที่เข้าร่วม

DPE nub cal@nongkhai

เลือกประเภทกีฬา *

ระยะเวลา :

(ชั่วโมง)

0

(นาที)

0

อัปโหลดรูปภาพจากแอฟพลิเคชั่น

อัปโหลดรูปภาพออกกำลังกาย

หมายเหตุ : อัปโหลดรูปภาพจากแอฟพลิเคชั่นหรือ รูปภาพออกกำลังกาย อย่างน้อย 1 รูป

ยืนยัน



<https://lin.ee/RWbwRUK>

End