



63-01-1.5-408

กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

5 - 31
กรกฎาคม

นักศึกษาที่ร่วมกิจกรรมจะได้รับการบันทึก RMUTT ACTIVITY TRANSCRIPT
หมวด 12 กิจกรรมกีฬา นันทนาการ ส่งเสริมสุขภาพ



ช่องทางการส่งผลงาน
เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

- ✓ บันทึกคลิปวิดีโอการออกกำลังกาย ความยาวไม่น้อยกว่า 5 นาที
- ✓ โพสต์คลิปวิดีโอลงบน FACEBOOK พร้อมติด #RMUTTSPORTACTIVITY และตั้งค่าการโพสต์เป็นสาธารณะ
- ✓ สามารถใช้ APPLICATION อะไรก็ได้ ในการออกกำลังกาย และบันทึกวิดีโอ เช่น HomeCourt เป็นต้น
- ✓ หากไม่ทำตามเงื่อนไข ขอสงวนสิทธิ์ในการบันทึกกิจกรรมทุกกรณี

กิจกรรม : [001121024] กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปีการศึกษา 1 วันที่ 15 ก.ค. 2564-30 ก.ย. 2564

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	คำนำหน้า	ชื่อ	นามสกุล	คณะ	สาขาวิชา	วันที่	เวลา
1	116410710026-8	นาย	ณัฐสิทธิ์	อินนุรักษ์	ศิลปกรรมศาสตร์	ออกแบบผลิตภัณฑ์	15 ก.ค. 2564	15:45
2	116430205125-8	นาย	ธราพงษ์	คงเจริญ	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	อิเล็กทรอนิกส์อัจฉริยะ	15 ก.ค. 2564	15:46
3	116410710011-0	นาย	ฤทธิ์รงค์	มงคลกาย	ศิลปกรรมศาสตร์	ออกแบบผลิตภัณฑ์	15 ก.ค. 2564	15:46
4	116410505131-5	นางสาว	ปิ่นเพชร	อรรถสิงห์	บริหารธุรกิจ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	17 ก.ค. 2564	20:51
5	116410504106-8	นางสาว	ธัมมพร	เพื่อนรักษ์	บริหารธุรกิจ	-	17 ก.ค. 2564	20:51
6	116410909032-7	นางสาว	มัญจกริกา	ศรีเชื้อ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์และการจัดการเทคโนโลยีอาหาร	18 ก.ค. 2564	14:32
7	116410505109-1	นาย	อนันตชาติ	ตะเสนา	บริหารธุรกิจ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	18 ก.ค. 2564	18:19
8	116410216028-3	นางสาว	ชนกานต์	พรมนาม	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	19 ก.ค. 2564	21:49
9	116410805009-0	นาย	สรวชญ์	สมบรม	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	24 ก.ค. 2564	08:39
10	116430421001-9	นาย	หัตถมงคล	จารุไชย	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมไฟฟ้า	24 ก.ค. 2564	22:19
11	116410805024-9	นาย	กฤษฎ์	สังข์บัวศรี	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	26 ก.ค. 2564	19:32
12	116410505128-1	นางสาว	เจตปรีชา	สุทธิประภา	บริหารธุรกิจ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	27 ก.ค. 2564	09:00
13	116410905038-8	นางสาว	เมธิณี	มานมาน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการคอมพิวเตอร์	28 ก.ค. 2564	20:42
14	116410909024-4	นาย	ณัฐวัฒน์	บุญจงศักดิ์กุล	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์และการจัดการเทคโนโลยีอาหาร	28 ก.ค. 2564	22:01
15	116430441212-8	นาย	ธนากร	ทรงทับทิม	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	28 ก.ค. 2564	22:54
16	116430441249-0	นาย	ต้องชนะ	ผิวเกลี้ยง	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	28 ก.ค. 2564	23:46
17	116430441239-1	นาย	รัฐศักดิ์	เครือพิมาย	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	28 ก.ค. 2564	23:54
18	116410504088-8	นางสาว	นันท์กมล	ภูระยา	บริหารธุรกิจ	-	29 ก.ค. 2564	18:04
19	116430441238-3	นาย	เอกรัตน์	สมทอง	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	29 ก.ค. 2564	21:32
20	116430441224-3	นางสาว	หนึ่งฤทัย	รุ่งมะรุต	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	30 ก.ค. 2564	12:14
21	116430421083-7	นาย	รัชชานนท์	สุนปาน	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมไฟฟ้า	30 ก.ค. 2564	19:04
22	116410805041-3	นางสาว	ภัทรพร	อำปราง	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	30 ก.ค. 2564	20:46
23	116410201037-1	นางสาว	กัลยา	คำเวียงจันทร์	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา	31 ก.ค. 2564	10:28
24	116430441203-7	นาย	พัศกร	แสนดี	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	31 ก.ค. 2564	12:43
25	116430441226-8	นาย	วัฒนา	พรมมา	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	31 ก.ค. 2564	12:51
26	116430441206-0	นาย	ทองกิดาการ	มั่งมูล	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	31 ก.ค. 2564	13:59

27	116430441241-7	นาย	ณัฐวุฒิ	ปานอินทร์	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	31 ก.ค. 2564	13:59
28	116410802058-0	นาย	กัมพันธ์สุภา	ไกรลาศศิริรัตน์	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีการพิมพ์ดิจิทัลและบรรจุภัณฑ์	31 ก.ค. 2564	16:41
29	116420103048-6	นางสาว	วิภาณต์	เรียงวงษ์	ศิลปศาสตร์	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	31 ก.ค. 2564	18:35
30	116410506020-9	นางสาว	จรรยา	ปรีชานุกูล	บริหารธุรกิจ	การเงิน	31 ก.ค. 2564	20:04
31	116410805020-7	นางสาว	นรินารา	สุขโค	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	1 ส.ค. 2564	09:06
32	116430441225-0	นาย	วรมันต์	ศรีนิล	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	1 ส.ค. 2564	09:58
33	116410805011-6	นางสาว	สโรชา	เชียวกิจ	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	1 ส.ค. 2564	19:24
34	116410725010-5	นาย	ธีระยุทธ	สมพล	ศิลปกรรมศาสตร์	ดนตรีคิตีลปี่สากลศึกษา	2 ส.ค. 2564	10:21
35	116430441237-5	นาย	ทิวากร	มาประจักษ์	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	3 ส.ค. 2564	09:09
36	116430441234-2	นางสาว	ศศิธรณ์	พุทธสุวรรณ	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	3 ส.ค. 2564	21:30
37	116410805054-6	นางสาว	พิชญภา	งามเลิศ	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	5 ส.ค. 2564	15:19
38	116430441214-4	นาย	สิริวิทย์	ธรรมสุทธิ	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	7 ส.ค. 2564	12:23
39	116430441233-4	นางสาว	ชลธิชา	เอี่ยมอาบ	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมอุตสาหการแ	7 ส.ค. 2564	12:37
40	116410805045-4	นาย	ฉัตรชนก	ปานทอง	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	8 ส.ค. 2564	18:39
41	116410504074-8	นางสาว	น้ำฝน	พินมะทา	บริหารธุรกิจ	-	11 ส.ค. 2564	10:06
42	116420805014-9	นางสาว	บุญญา	เต็มไป	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	11 ส.ค. 2564	10:10
43	116410905015-6	นางสาว	ปัทมพร	บุญเอก	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการคอมพิวเตอร์	11 ส.ค. 2564	10:22
44	116410504060-7	นางสาว	จิรพร	สุหหลวง	บริหารธุรกิจ	-	11 ส.ค. 2564	18:28
45	116410604007-7	นางสาว	ณหทัย	กันต์สุ่ม	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	การศึกษาปฐมวัย	12 ส.ค. 2564	17:01
46	116410604008-5	นางสาว	ภัทรวดี	คงตระกูล	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	การศึกษาปฐมวัย	12 ส.ค. 2564	17:06
47	116410506008-4	นางสาว	ปานิศา	เจริญคง	บริหารธุรกิจ	การเงิน	13 ส.ค. 2564	15:01
48	116410504047-4	นางสาว	สุทธิชา	ผู้เลื่องถือ	บริหารธุรกิจ	-	15 ส.ค. 2564	17:35
49	116410504066-4	นาย	ชื้อศักดิ์	โพธิ์ทอง	บริหารธุรกิจ	-	15 ส.ค. 2564	17:36
50	116410504049-0	นางสาว	จิตชนก	ลูกอินทร์	บริหารธุรกิจ	-	16 ส.ค. 2564	20:14
51	116410504061-5	นางสาว	ชลดา	ปัญญาศิริ	บริหารธุรกิจ	-	16 ส.ค. 2564	20:14
52	116411102033-8	นางสาว	ภัทรวดี	สร้อยสุข	วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย	สุขภาพและความงาม	17 ส.ค. 2564	19:10
53	116411102031-2	นางสาว	ญาณันธร	เสื่อเอ่ง	วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย	สุขภาพและความงาม	17 ส.ค. 2564	19:10
54	116410805053-8	นางสาว	ญาณิศา	สายทอง	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	21 ส.ค. 2564	09:00

55	116410502202-7	นางสาว	พิชามญช์	ดิดิปานะ	บริหารธุรกิจ	การตลาด-การตลาด	23 ส.ค. 2564	11:16
56	116410607066-0	นาย	พงศ์พิสุทธิ์	สีหะสุนนท์	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	การออกแบบแฟชั่นและนวัตกรรมการเครื่องแต่ง	23 ส.ค. 2564	11:19
57	116410508231-0	นางสาว	ฟ้ารุ่ง	แก้วพิมพา	บริหารธุรกิจ	การจัดการ-นวัตกรรมการจัดการธุรกิจ	23 ส.ค. 2564	11:23
58	116410400476-0	นางสาว	จารุวรรณ	เงินกลม	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรม	25 ส.ค. 2564	10:37
59	116410504062-3	นางสาว	นัทริกา	พุกศรีษฐิ	บริหารธุรกิจ	-	25 ส.ค. 2564	10:48
60	116410604068-9	นางสาว	วิภาดี	สีสังข์	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	การศึกษาลงมว้ย	28 ส.ค. 2564	01:15
61	116410104018-9	นางสาว	พรวิวัฒน์	พวงชื่น	ศิลปศาสตร์	อุตสาหกรรมบริการการบิน	30 ส.ค. 2564	10:12
62	116120502648-6	นางสาว	ปัทมา	สีลาดเลา	บริหารธุรกิจ	การตลาด	31 ส.ค. 2564	10:11
63	116410604017-6	นางสาว	ชญานิษฐ์	วรรณจิระ	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	การศึกษาลงมว้ย	31 ส.ค. 2564	11:49
64	116410201014-0	นางสาว	นิชนันท์	ช่อตรง	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา	31 ส.ค. 2564	16:02
65	116410507221-2	นาย	ภัทรพล	สีหะวงศ์	บริหารธุรกิจ	เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ	1 ก.ย. 2564	11:12
66	116410504118-3	นางสาว	ปริสุทธิ์	เหมจันทิก	บริหารธุรกิจ	-	1 ก.ย. 2564	13:28
67	116410805017-3	นางสาว	สุธิษณ์ท์	หิบนแก้ว	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	2 ก.ย. 2564	11:28
68	116430502065-6	นางสาว	เจนสุดา	บุญชู	บริหารธุรกิจ	การตลาด-การตลาด	2 ก.ย. 2564	13:29
69	116410505021-8	นางสาว	จรรยวรรณ	ศรีแก้วประพันธ์	บริหารธุรกิจ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	3 ก.ย. 2564	12:33
70	116410504046-6	นางสาว	สุดาพร	ภูงค์ศรี	บริหารธุรกิจ	-	6 ก.ย. 2564	10:41
71	116410504050-8	นางสาว	เพ็ญพิชญา	พรหมสุรินทร์	บริหารธุรกิจ	-	6 ก.ย. 2564	10:50
72	116410507242-8	นางสาว	นรภัทร	บุตรีดี	บริหารธุรกิจ	เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ	7 ก.ย. 2564	14:43
73	116410507218-8	นางสาว	ณัฐชา	ดวงแก้ว	บริหารธุรกิจ	เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ	7 ก.ย. 2564	14:44
74	116410805044-7	นาย	ภาณุ	อัมฤทัย	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	7 ก.ย. 2564	15:05
75	116410506004-3	นางสาว	แพรว	รอตเขียน	บริหารธุรกิจ	การเงิน	8 ก.ย. 2564	11:01
76	116410507202-2	นางสาว	จิระนันท์	พานมะลิ	บริหารธุรกิจ	เศรษฐศาสตร์-เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ	8 ก.ย. 2564	11:07
77	116410504018-5	นางสาว	ณัฐนิชา	มูลทรัพย์	บริหารธุรกิจ	-	8 ก.ย. 2564	14:50
78	116410504009-4	นางสาว	นัทธมน	สุรัชช์	บริหารธุรกิจ	-	10 ก.ย. 2564	10:42
79	116410504034-2	นางสาว	น้ำทิพย์		บริหารธุรกิจ	-	12 ก.ย. 2564	11:51
80	116410506006-8	นางสาว	ณภัทรสรณ์	ฉาบพิมาย	บริหารธุรกิจ	การเงิน	14 ก.ย. 2564	15:49
81	116410509110-5	นางสาว	วรัญญา	ฉิมสำโรง	บริหารธุรกิจ	การบริหารธุรกิจระหว่างประเทศ	16 ก.ย. 2564	09:36
82	116430805005-6	นางสาว	ณัฐนันท์	กอนกนกวงศ์	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	เทคโนโลยีมัลติมีเดีย	17 ก.ย. 2564	12:03

83	116410504076-3	นางสาว	รัตนา	เรืองปราชญ์ เชื้อชา	บริหารธุรกิจ	-	20 ก.ย. 2564	10:53
84	116410604073-9	นางสาว	ยลดา	เชื้อชา	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	การศึกษาปฐมวัย	20 ก.ย. 2564	11:51
85	116410504015-1	นางสาว	กานต์มณี	บุญธรรม	บริหารธุรกิจ	-	27 ก.ย. 2564	10:17
86	116430441125-2	นาย	นพคุณ	ราศรี	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมอุตสาหการ-วิศวกรรมระบบการผลิต	27 ก.ย. 2564	10:29
87	116411001008-2	นางสาว	พรณิชา	ศรีสาคร	สถาปัตยกรรมศาสตร์	สถาปัตยกรรม	3 ต.ค. 2564	12:00



10



#rmutt sportactivity

สํารวจ

**เอกชัย ศรีศักดิ์** อยู่ที่ ภูริ วงแหวน-รังสิต

...

4 กรกฎาคม · Ban Khlong Hok · 🌐

ขอเชิญนักศึกษาทุกคนร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ 5 - 31 กรกฎาคม 2564

นักศึกษาที่ร่วมกิจกรรมจะได้รับการบันทึก RMUTT ACTIVITY
TRANSCRIPT

- อัปเดตไอ้ออกกำลังกายความยาวไม่น้อยกว่า 5 นาที ... ดูเพิ่มเติม



- ✓ นักศึกษาที่ร่วมกิจกรรมจะได้รับบันทึก RMUTT ACTIVITY TRANSCRIPT
- ✓ หมวด 12 กิจกรรมกีฬา นันทนาการ ส่งเสริมสุขภาพ
- ✓ บันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย ความยาวไม่น้อยกว่า 5 นาที
- ✓ โหลดแอปพลิเคชัน FACEBOOK พร้อมติด #RMUTTSPORTACTIVITY
- ✓ และตั้งค่าการโพสต์เป็นสาธารณะ
- ✓ สามารถใช้ APPLICATION นี้ได้ ในการออกกำลังกาย และบันทึกกิจกรรม
- ✓ หากไม่ทำตามเงื่อนไข ผลลัพธ์การบันทึกกิจกรรมจะถูกลบออก

จำนวน 55

ภาพประกอบ



68

ความคิดเห็น 15 รายการ แชร์ 3 ครั้ง



10

**Phonwiwat Phuangchuen**

28 สิงหาคม · 🌐

กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 🏃‍♀️

🏠 อยู่บ้านเหงาๆหยิบฮูล่าฮูปมาแกว่งๆกันค่าา หุ่นสวยเวยS💕💕

นางสาวพรวิวัฒน์ พ่วงชื่น

รหัสนักศึกษา 116410104018-9

คณะศิลป... ดูเพิ่มเติม



0:08 / 5:51

👍❤️👍 33

ความคิดเห็น 4 รายการ

👍 ถูกใจ

👍 แสดงความคิดเห็น

👍 แชร์

**สุทธิชา ผู้เลื่องลือ**

15 สิงหาคม · 🌐

.....



10



นางสาวสุทธิดา ผู้เลื่องลือ
รหัสนักศึกษา 116410504047-4
คณะบร... ดูเพิ่มเติม



👍❤️ 94

ความคิดเห็น 32 รายการ

👍 ถูกใจ

💬 แสดงความคิดเห็น

🔗 แชร์



U2T RMUTT มหาวิทยาลัยสุโขทัย

7 ตุลาคม · 🌐

...

ภัยจากน้ำท่วม อุบัติเหตุ และการถูกสัตว์ร้ายมีพิษกัดต่อย

อุบัติเหตุที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม

- ไฟดูด, จมน้ำ, เหยียบของมีคม

อันตรายจากสัตว์มีพิษในช่วงน้ำท่วม... ดูเพิ่มเติม

