



CMU MOVE Virtual Activity

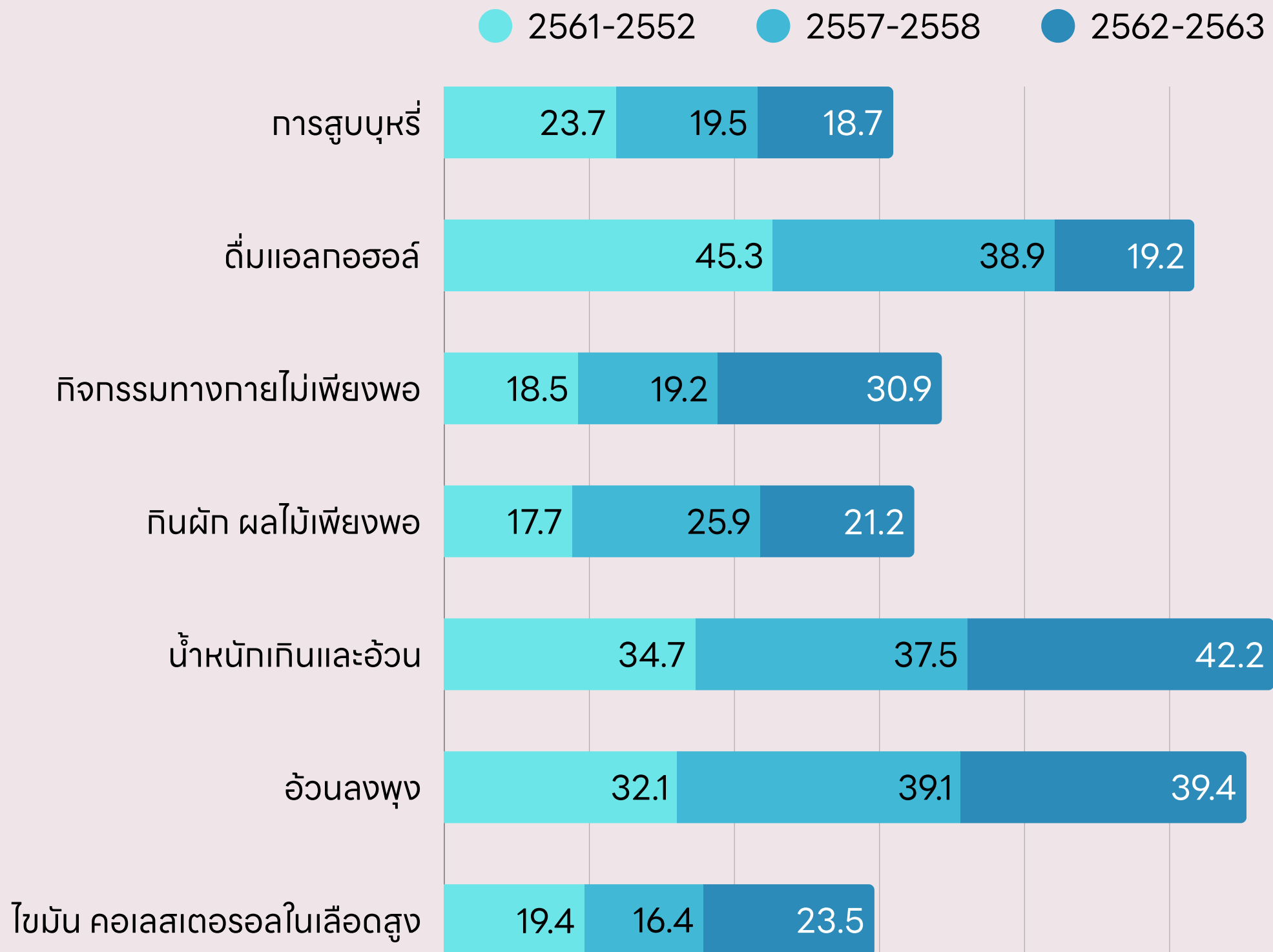
“60th Anniversary Chiang Mai University 6,000 Million Steps Project”

Promoting Health Through Digital Innovation at Chiang Mai University

Ekachai Jaiprom and Team Member
Student Development Division
Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand

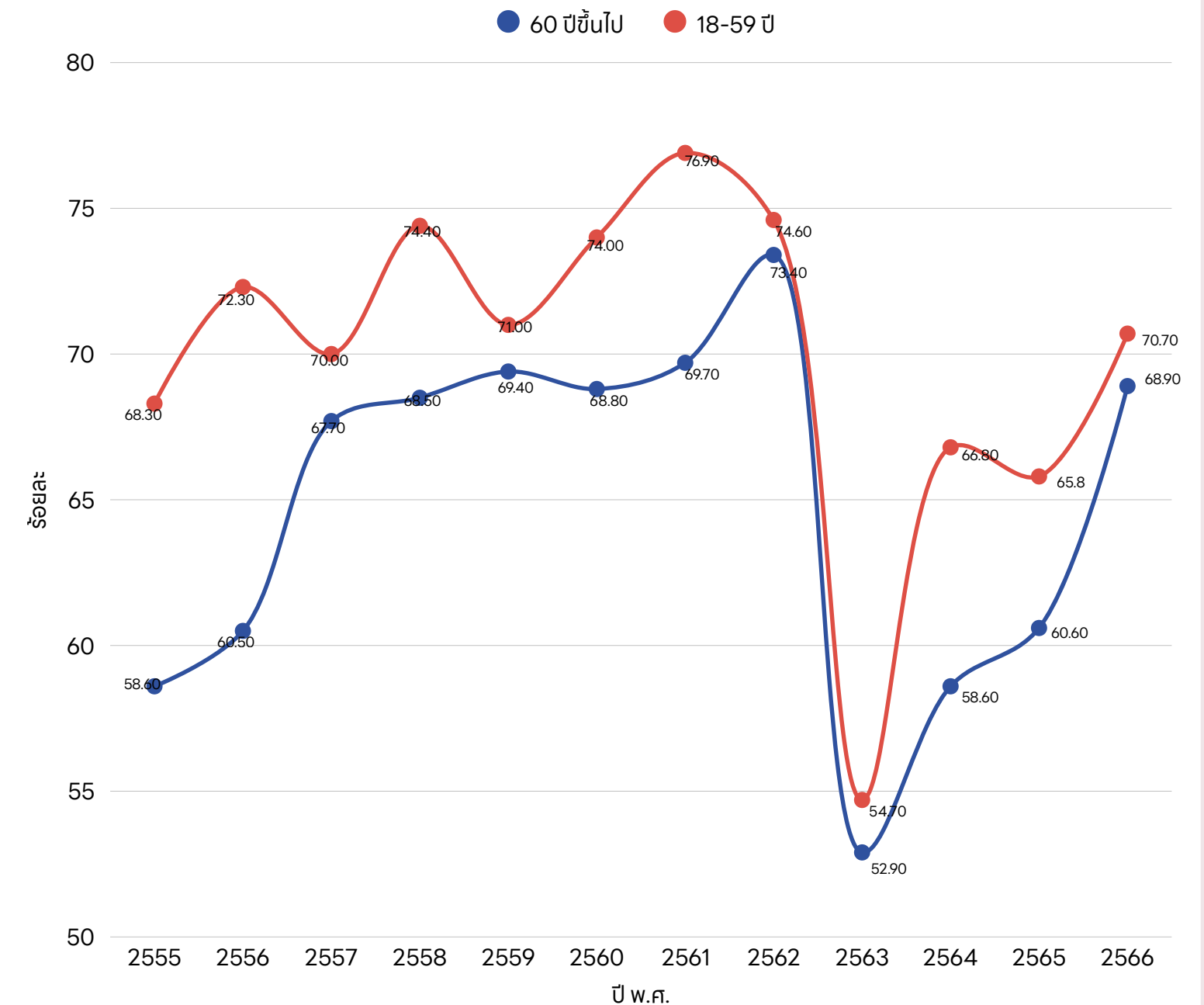
Background and Rationale

- สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยง



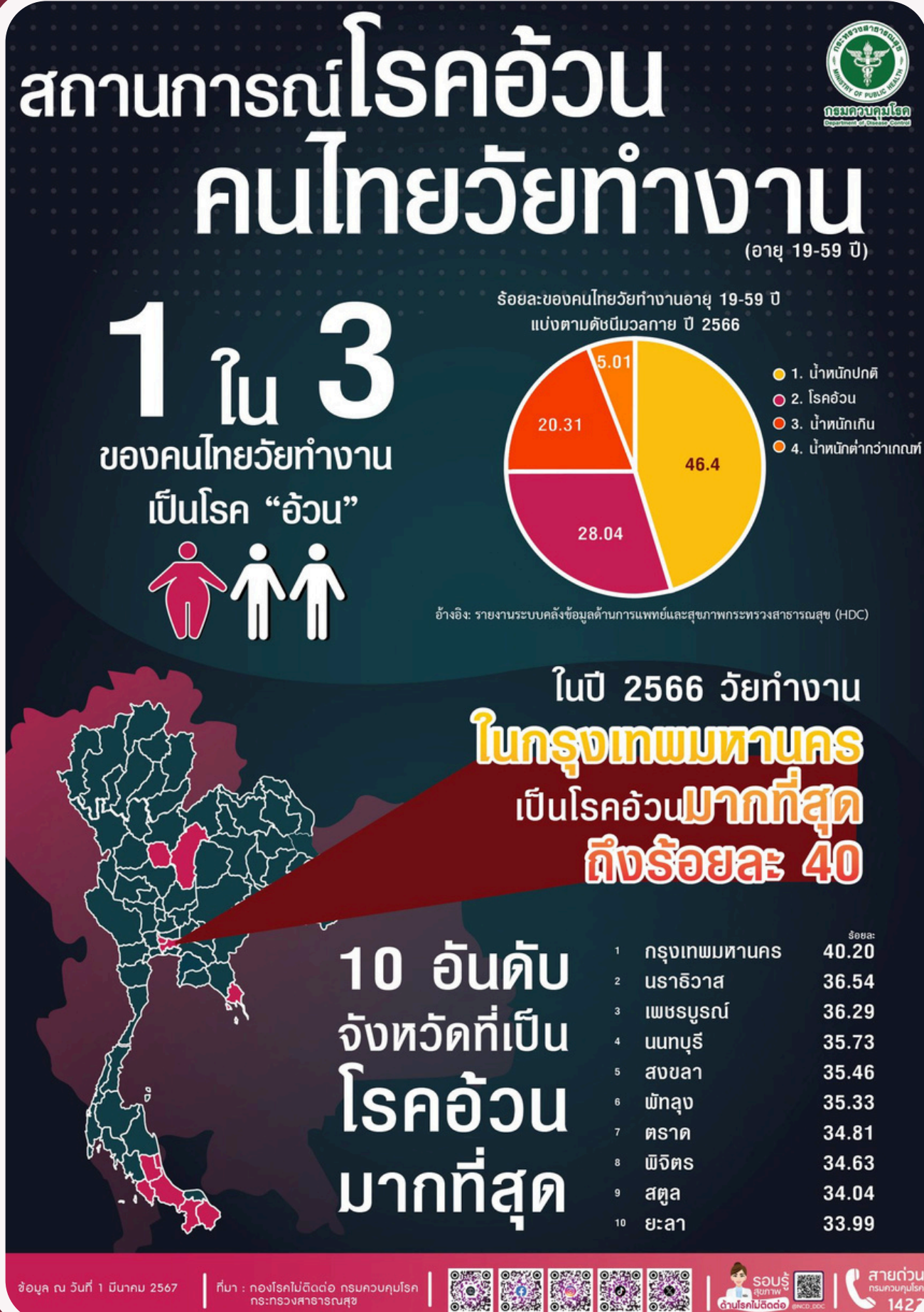
ที่มา : รายงานประจำปี 2566 ของโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

รายงานการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย (แยกตามกลุ่มวัย) ระหว่างปี 2555-2566

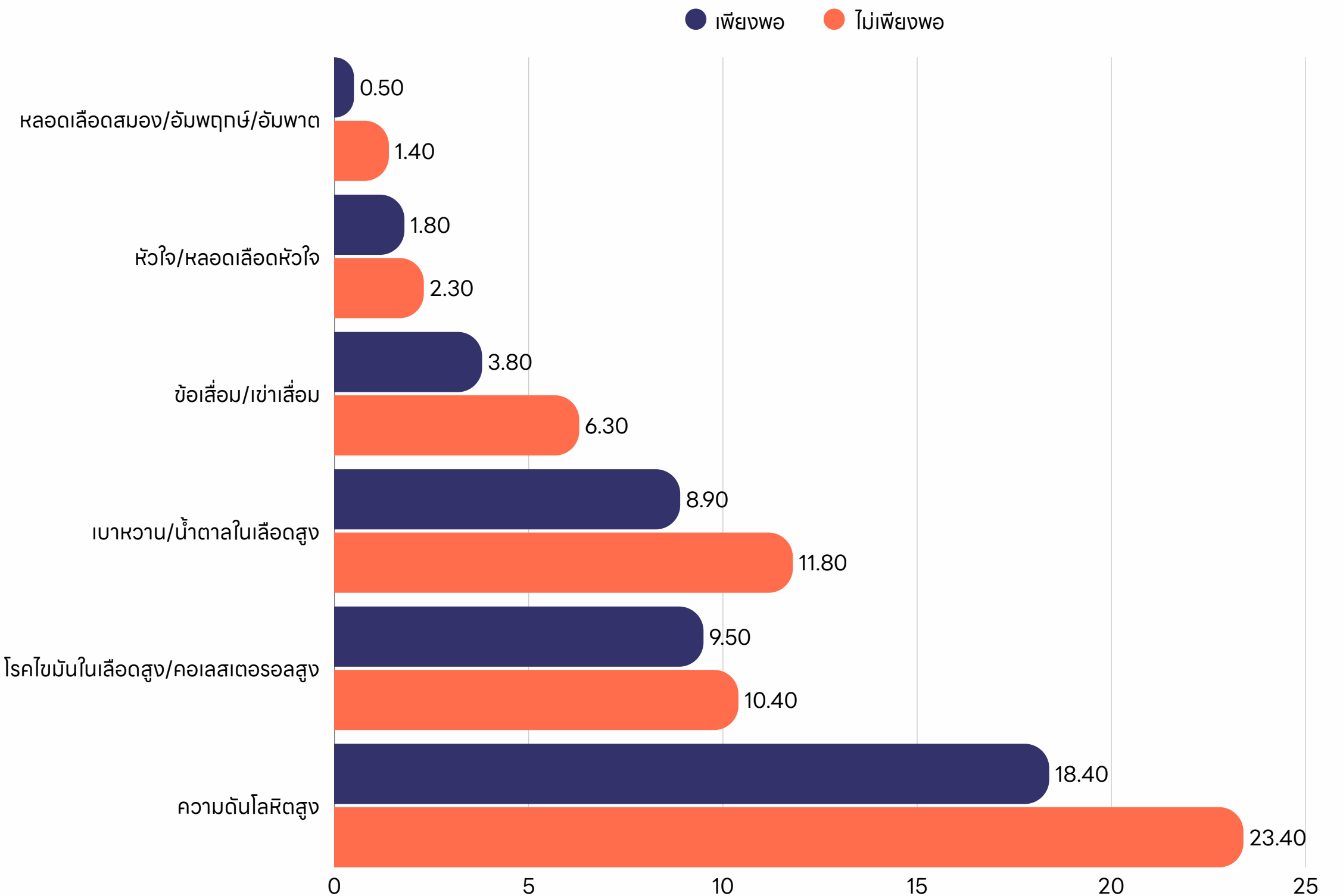


ที่มา : โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2555 - 2566
ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล
เป้าหมาย>> ปี พ.ศ. 2573 คนไทยอายุ 18 ปี ขึ้นไป ต้องมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ร้อยละ 80

Background and Rationale



สัดส่วนร้อยละประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและไม่เพียงพอ
ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

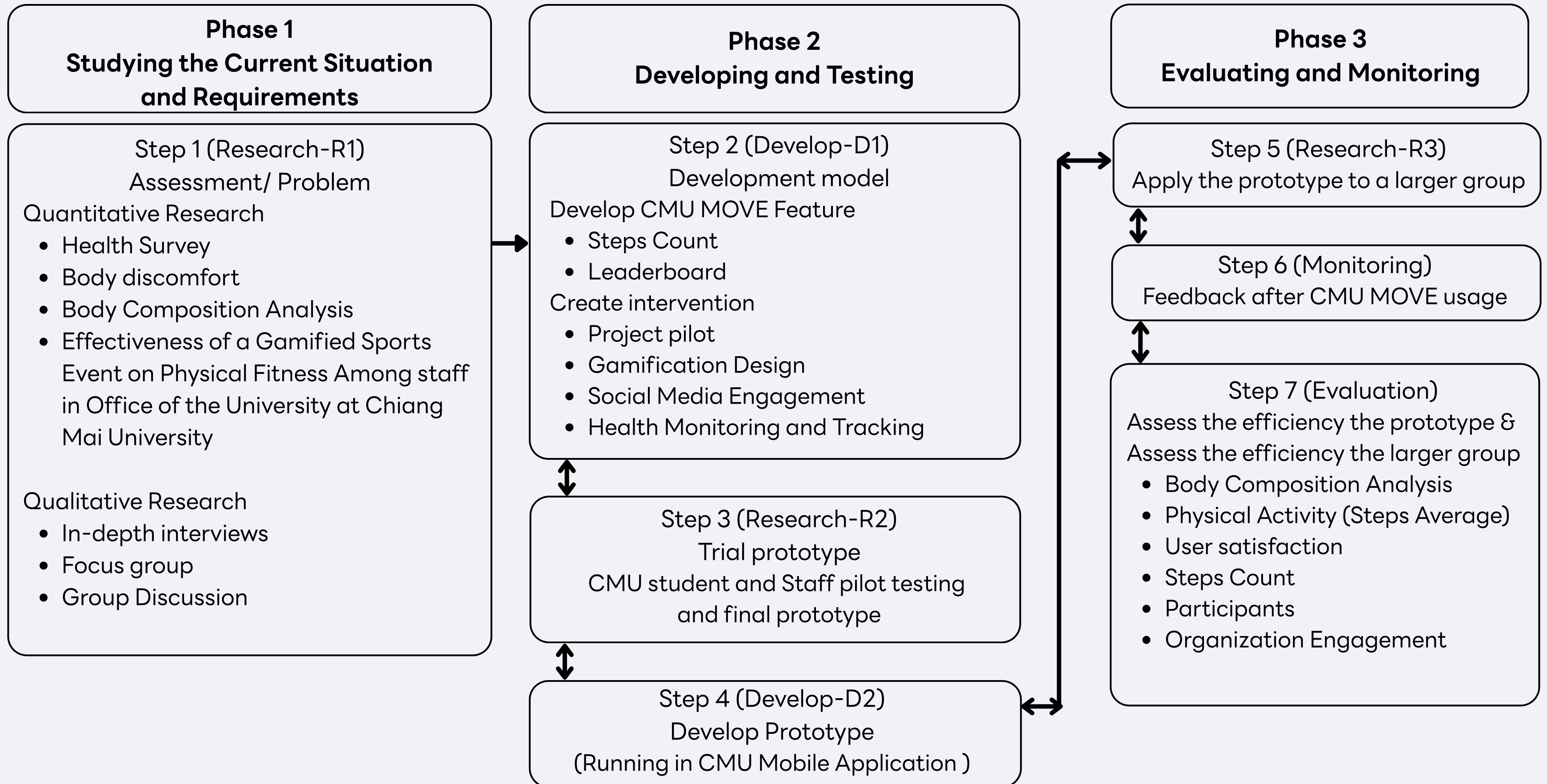


ที่มา : การสำรวจด้านพฤติกรรมสุขภาพประชากร พ.ศ. 2564, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

Objective

- To examine and analyze the current physical health status of students and personnel at Chiang Mai University
- To develop and design a virtual physical activity system integrated within the CMU Mobile application
- To evaluate the effectiveness of the virtual physical activity system in promoting physical activity and health outcomes

Conceptual Framework



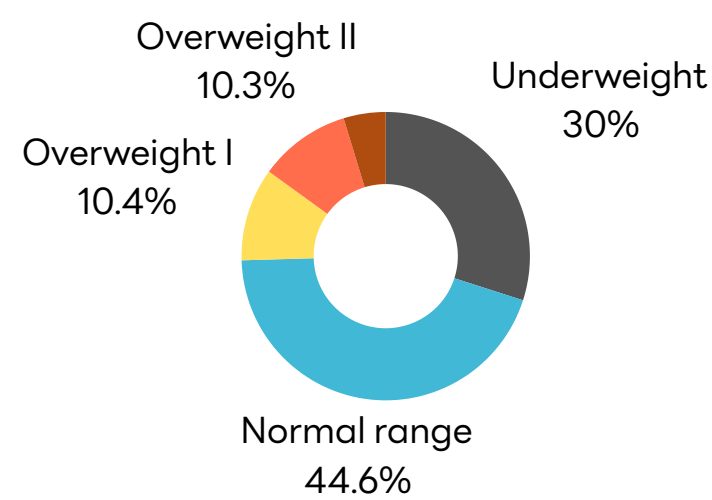
Phase 1

Studying the Current Situation and Requirements

• Health Survey

การสำรวจข้อมูลสุขภาพนักศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ระหว่างวันที่ 17 กรกฎาคม-20 สิงหาคม 2566 จำนวน 7,779 คน

ดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผอม (น้อยกว่า 18.5)	2,330	29.95
สมส่วน (18.5 - 22.99)	3,469	44.59
น้ำหนักเกิน (23 - 24.99)	812	10.44
อ้วนระดับ 1 (25 - 29.99)	801	10.3
อ้วนระดับ 2 (30 ขึ้นไป)	367	4.72

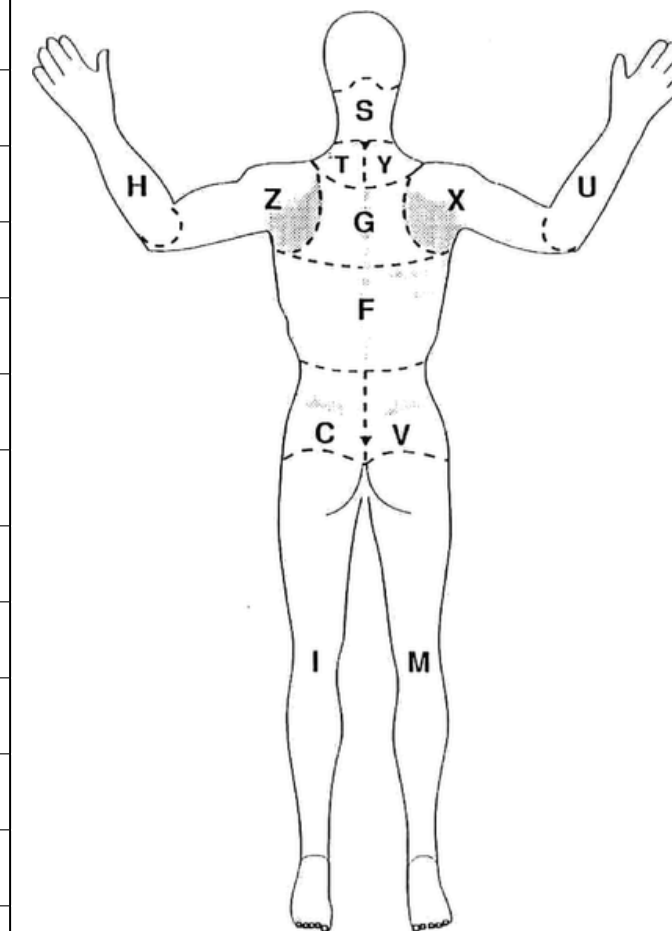


ถึงแม้ผลการสำรวจข้อมูลสุขภาพนักศึกษาจะพบว่าส่วนใหญ่ดัชนีมวลกายสมส่วน ทั้งนี้ แต่ที่เป็นประเด็นปัญหา คือ **ผู้ที่มีน้ำหนักเกินขึ้นไป** มีจำนวน **ร้อยละ 25.46** จึงจำเป็นต้องมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักศึกษาให้มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

• Body Discomfort

การประเมินระดับความรุนแรงของอาการลำหรือปวดเมื่อย ในแต่ละส่วนของร่างกายของบุคลากร ระหว่างวันที่ 6 -10 มกราคม 2567 จำนวน 66 คน

ด้านซ้าย	
ส่วนของร่างกาย	คะแนนเฉลี่ย
คอ	33.7
ไหล่	36.4
หลังส่วนบน	24.2
หลังส่วนล่าง	26.9
แขนส่วนบน	12.9
ข้อศอก	5.3
แขนส่วนล่าง	6.8
มือ/ข้อมือ	15.9
สะโพก/ต้น	18.2
ขา	18.9
หัวเข่า	18.2
น่อง	17.8



ด้านขวา	
ส่วนของร่างกาย	คะแนนเฉลี่ย
คอ	35.6
ไหล่	37.5
หลังส่วนบน	25.8
หลังส่วนล่าง	27.7
แขนส่วนบน	13.3
ข้อศอก	7.6
แขนส่วนล่าง	7.2
มือ/ข้อมือ	21.6
สะโพก/ต้น	17
ขา	19.3
หัวเข่า	17.8
น่อง	17.4

ประเมินความเมื่อยล้าจากการทำงานของบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัยจำนวน 66 คน พบว่ามีความเมื่อยล้าและอาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน โดยเฉพาะบริเวณคอด้านขวา คอด้านซ้าย และหัวไหล่ซ้าย มีระดับความเจ็บปวดที่ระดับ 4 (รู้สึกมากเกินทนไหว) ร้อยละ 18.2 และมีค่าเฉลี่ยความเจ็บปวดที่คะแนนเฉลี่ยประมาณ 33-37 คะแนน **ซึ่งการเพิ่มกิจกรรมทางกายจะช่วยลดความเสี่ยงการเจ็บปวดนี้ได้**

Quantitative Research

- Body Composition Analysis

การให้บริการวัดองค์ประกอบร่างกายของนักศึกษาและบุคลากร ระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม 2566 -23 เมษายน 2567 จำนวน 1,227 คน

ไขมันในร่างกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย	258	21
ปกติ	120	9.8
สูง	667	54.4
สูงกว่าปกติ	182	14.8

ระดับไขมันในร่างกาย

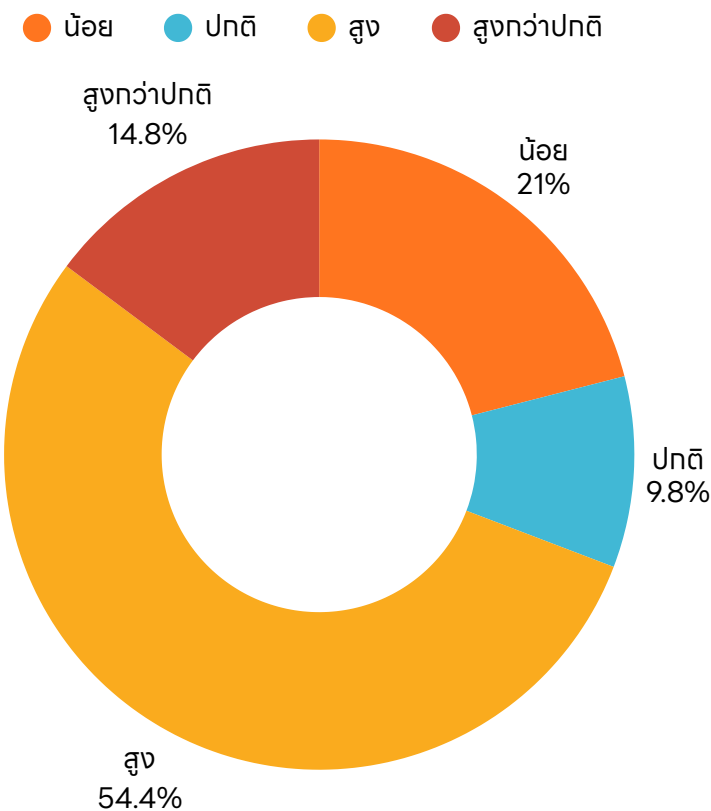
กล้ามเนื้อในร่างกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	53	4.3
ปกติ	362	29.5
สูง	424	34.6
สูงมาก	388	31.6

กล้ามเนื้อในร่างกาย

ไขมันในช่องท้อง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	1018	83
สูง	108	8.8
สูงมาก	101	8.2

ระดับไขมันในช่องท้อง

ดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พอมเกินไป	111	9.1
น้ำหนักปกติ	492	40.1
น้ำหนักเกิน	203	16.5
อ้วนระดับ 1	281	22.9
อ้วนระดับ 2	107	8.7
อ้วนระดับ 3	33	2.7



ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายของนักศึกษาและบุคลากร มช. จำนวน 1,227 คน พบว่ากว่าร้อยละ 50 มีไขมันและน้ำหนักเกินเกณฑ์ ขณะที่เพียง ร้อยละ 40 อยู่ในระดับปกติ แสดงถึงภาวะเนือยนิ่งและพฤติกรรม การเคลื่อนไหวทางกายที่ไม่เพียงพอ แม้ว่าบางส่วนจะมีกล้ามเนื้ออยู่ในระดับดี แต่ยังมีปัญหาไขมันสะสมและดัชนีมวลกายสูง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) **ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนา “CMU MOVE”** เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกายอย่างต่อเนื่อง ผ่านระบบสะสมก้าวและกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ

การศึกษาผลลัพธ์ของกิจกรรมที่ฟ้าสีแบบเกมมิฟิเคชันต่อความรู้ ทักษะ พฤติกรรม และสมรรถภาพทางกาย ของบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เอกชัย ใจพรหม^{1,*} อังธรา ศรีพลกิจ¹ ชัยพล กุลโพธิ์สุวรรณ² วราภรณ์ บุญเชียง³
¹กองพัฒนานักศึกษา, สำนักงานมหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
²สำนักงานมหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
³คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
*ผู้ประพันธ์บรรณกิจ E-mail: ekachai.jaiprom@cmu.ac.th

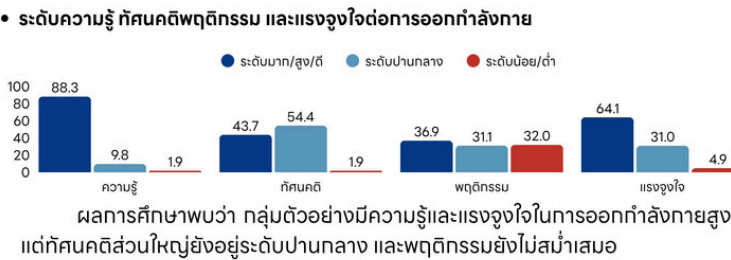
ที่มาและความสำคัญ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้กิจกรรมทางกายของประชาชนไทยลดลงจากร้อยละ 74.6 ในปี 2562 เหลือเพียงร้อยละ 54.7 ในปี 2563 ภาวะดังกล่าวสัมพันธ์กับความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจึงนับบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงโรค NCDs และส่งเสริมสุขภาพกายและใจ ประกอบกับการใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (Virtual Reality) และเกมมิฟิเคชัน (Gamification) ได้รับความสนใจในฐานะเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสนุกสนานในการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จึงจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในรูปแบบที่ฟ้าสีเสมือนจริง ระหว่างวันที่ 26 ตุลาคม-11 ธันวาคม พ.ศ. 2566 พร้อมระบบติดตามผลคะแนนและการมอบรางวัลรายสัปดาห์ เพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายและกระตือรือร้นในการออกกำลังกายมากขึ้น มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และยังเป็นรากฐานสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนในระดับสถาบันการศึกษา

การดำเนินงาน

- จัดกิจกรรม Virtual Sports Day 2023 OOU CMU ผ่านแอปพลิเคชัน RUN-HUB Next VR
- วัตถุประสงค์ประกอบร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังโครงการ
- ตลอดกิจกรรมมีการแจกรางวัลรายสัปดาห์ เพื่อสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการมีส่วนร่วม
- หลังจบโครงการ เก็บข้อมูล ดังนี้
 - แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
 - แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - แบบสอบถามทัศนคติการรับรู้ต่อการออกกำลังกาย
 - พฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - แรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย
 - แบบสอบถามความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม
- วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Independent t-test, One-way ANOVA และ Point Biserial correlation coefficient

ผลการดำเนินงาน



การเปรียบเทียบผลการวัดองค์ประกอบร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการทดสอบ	ก่อน		หลัง		p-value
	ผล	SD	ผล	SD	
ความอ่อนตัว	5.277	9.637	6.72	9.117	0.01*
แรงบีบมือ	0.498	0.118	0.514	0.126	0.01*
VO2max	26.751	23.875	31.695	20.951	<0.01*

ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความอ่อนตัว แรงบีบมือ และ อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายขณะออกกำลังกาย (VO2max) มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายกับความรู้ ทักษะ พฤติกรรม และแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย

ปัจจัยสมรรถภาพทางกาย	ความรู้		ทัศนคติ		พฤติกรรม		แรงจูงใจ	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value	r	p-value
อัตราล้ามนื้อ	0.074	0.457	0.200*	0.043	-0.011	0.910	-0.166	0.094
VO2max	0.117	0.24	0.021	0.836	0.116	0.242	0.273**	0.005

การศึกษา พบว่า อัตราล้ามนื้อเกี่ยวกับทัศนคติการรับรู้ต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายในขณะออกกำลังกาย (VO2max) กับแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้ ทักษะ พฤติกรรม และแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย

ด้านที่ศึกษา	ปัจจัยที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ	ผลลัพธ์
ความรู้	ชั่วโมงการนอนต่อวัน	ผู้ที่นอน 6-8 ชม./วัน มีคะแนนความรู้สูงกว่า (p=0.03)
ทัศนคติ	-	ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p>0.05)
พฤติกรรม	- ความถี่การออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ มีคะแนนสูงสุด (Mean=47.35 ± 7.91, p=0.022) - ชั่วโมงการนอนต่อวัน	ผู้ที่ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ มีคะแนนสูงสุด (Mean=47.35 ± 7.91, p=0.022) ผู้ที่นอน 6-8 ชม./วัน มีคะแนนสูงกว่าผู้นอน <6 ชม. (p=0.013)
แรงจูงใจ	- ชั่วโมงการนอนต่อวัน - ความถี่การออกกำลังกาย	ผู้ที่นอน 6-8 ชม./วัน มีแรงจูงใจสูงกว่า (p=0.010) ผู้ที่ออกกำลังกาย >80% มีแรงจูงใจสูงสุด (p=0.017)

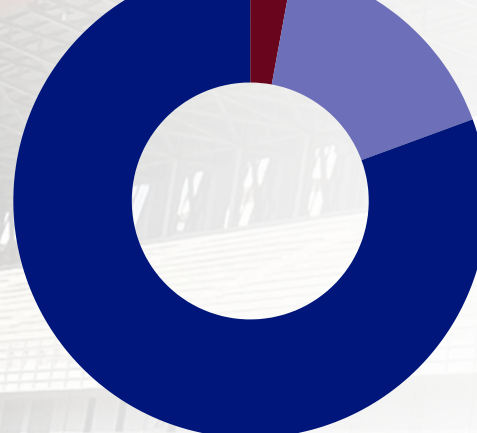
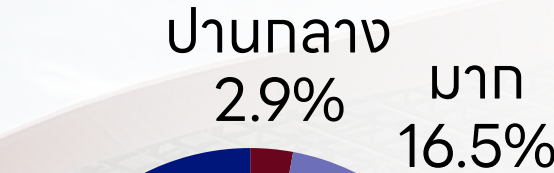
การศึกษา พบว่า การนอนหลับอย่างเพียงพอ (6-8 ชั่วโมง) ช่วยเพิ่มทั้งความรู้ พฤติกรรม และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย รวมไปถึงการนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อให้บริการรายงานผลการออกกำลังกาย จะส่งผลให้มีพฤติกรรมและแรงจูงใจที่ดีขึ้น แต่ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่พบความแตกต่าง

Effectiveness of a Gamified Sports Event on Physical Fitness Among staff in Office of the University at Chiang Mai University

- การเปรียบเทียบผลการวัดองค์ประกอบร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการทดสอบ	ก่อน		หลัง		p-value
	ผล	SD	ผล	SD	
ความอ่อนตัว	5.277	9.637	6.72	9.117	0.01*
แรงบีบมือ	0.498	0.118	0.514	0.126	0.01*
VO2max	26.751	23.875	31.695	20.951	<0.01*

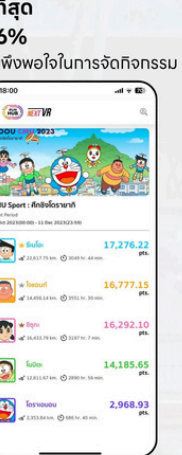
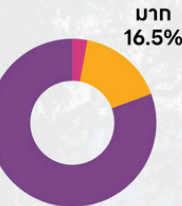
ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความอ่อนตัว แรงบีบมือ และ อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายขณะออกกำลังกาย (VO2max) มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



มากที่สุด 80.6% ความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

การนำผลการศึกษาไปใช้

- สามารถนำไปเป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุและศักยภาพที่แตกต่างกัน
- ความรู้และแรงจูงใจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- การใช้เทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวก และเพิ่มการมีส่วนร่วม จะส่งผลให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น
- แนะนำการดูแลการนอนร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย
- สนับสนุนการใช้แอปพลิเคชันติดตามผลและเพิ่มแรงจูงใจในระยะยาว



การนำผลการศึกษาไปใช้

- สามารถนำไปเป็นแนวทางออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุและศักยภาพที่แตกต่างกัน
- แสดงให้เห็นว่าความรู้และแรงจูงใจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- การใช้เทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวก และเพิ่มการมีส่วนร่วม จะส่งผลให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น
- แนะนำการดูแลการนอนร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย
- สนับสนุนการใช้แอปพลิเคชันติดตามผลและเพิ่มแรงจูงใจในระยะยาว

Phase 2

Developing and Testing

CMU MOVE Feature

S2

S3

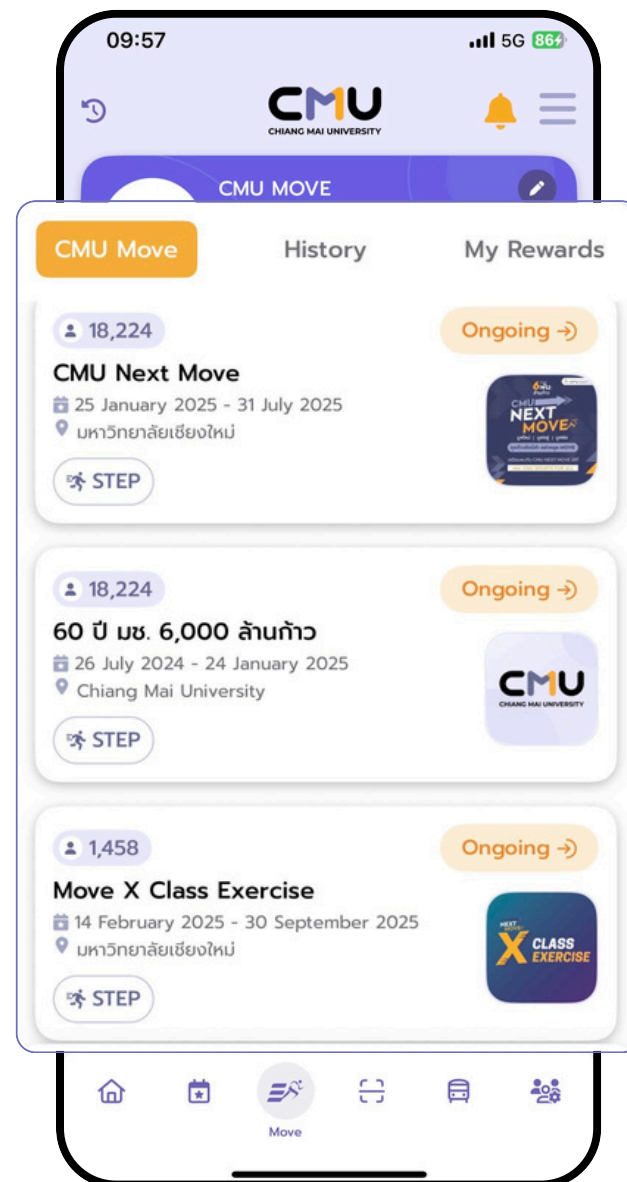
S4

การสร้างการแข่งขันแบบ Gamification



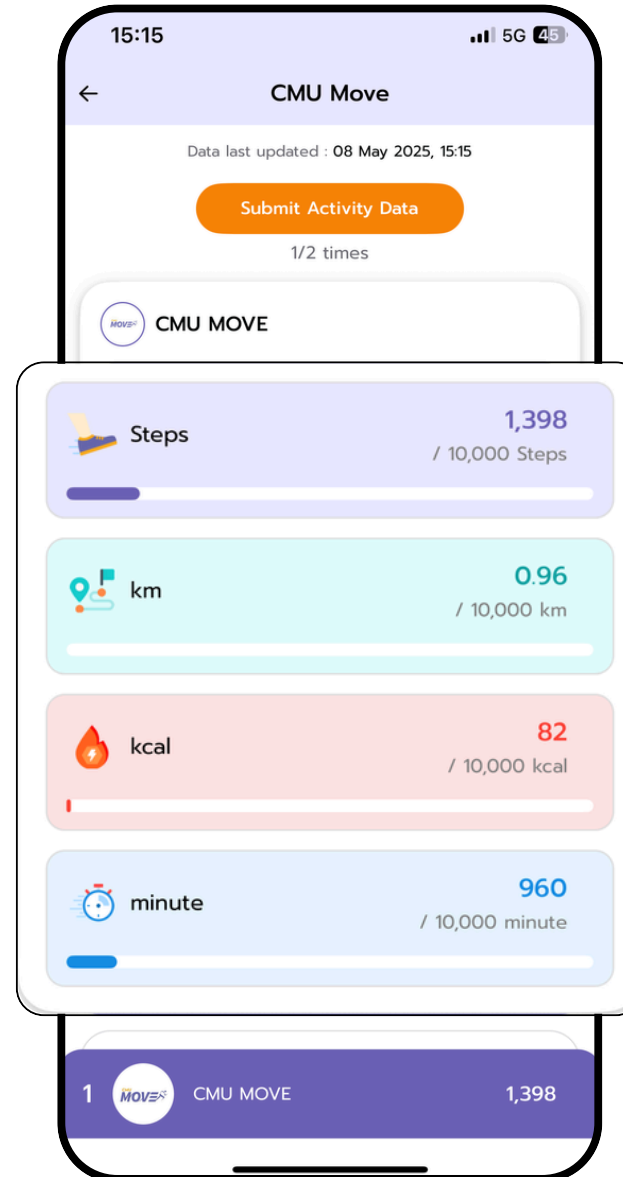
- แบบเดี่ยว
- ทีมการแข่งขัน
- Project Pilot “60 ปี มช. 6 พัน ล้านก้าว”

การสร้าง Event แยก



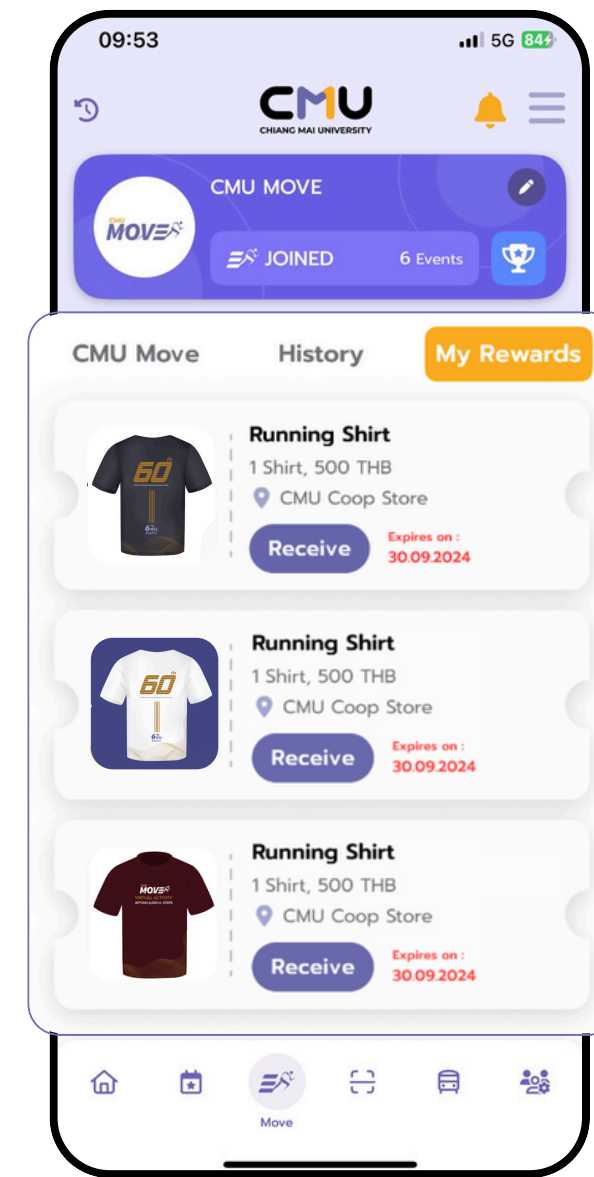
- คณะ/ส่วนงาน
- ระหว่างส่วนงาน
- หน่วยงาน/ภาควิชา
- ชมรม
- บุคคล

การติดตามกิจกรรมทางกาย



- ก้าวเดิน
- ระยะทาง
- แคลอรี
- เวลา

การแลกรับของรางวัล



- ทำภารกิจสำเร็จ
- เมื่อเข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์ที่รองรับการใช้งาน



IOS

Works with Apple Health

GARMIN

SUUNTO

Apple WATCH

COROS

Works with Apple Health



Android

Health Connect

Google Fit

COROS

fitbit

Mi Fitness

SAMSUNG Health

Zepp

GARMIN

SUUNTO

Project Pilot; 60 ปี มช. 6 พันล้านก้าว

1. สร้างแรงจูงใจแบบ Gamification

Big Surprise!!
60 ปี มช. 6,000 ล้านก้าว

Join CMU Move ร่วมสะสมก้าวระหว่างวันที่ 1 - 28 สิงหาคม 2567 นี้

มีสิทธิ์ลุ้นรับ Gift Voucher สุดพิเศษ
จำนวน 60 รางวัล

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี: วันจันทร์ที่ 1 กันยายน 2567

6 พันล้านก้าว

SEPTEMBER Challenge

สะสมก้าวเดือน
ตั้งแต่ 1 - 30 กันยายน 67

ให้ครบ 300,000 ก้าว
ลุ้นรับ Gift Voucher จำนวน 30 รางวัล
รางวัลละ 300 บาท

Advance ขึ้นอีก!

สะสมครบตั้งแต่ 600,000 ก้าว
ลุ้นรับ Gift Voucher จำนวน 60 รางวัล
รางวัลละ 600 บาท

Join CMU Move

6 พันล้านก้าว

October Challenge
Daily Streak Challenge

ท้าทายตัวเอง
เพื่อพิชิตเป้าหมาย!

เดินสะสมก้าวให้ครบ 12,000 ก้าวต่อวัน
อย่างน้อย 20 วัน ในเดือนตุลาคม

ลุ้นรับ Gift Voucher จำนวน 20 รางวัล
รางวัลละ 600 บาท สำหรับผู้ที่ทำได้!

Week Warrior

ใครจะเป็นสุดยอดนักเดินประจำวัน? สะสมก้าวไปมากที่สุดตลอดสัปดาห์
รางวัลสำหรับผู้ชนะ: Gift Voucher มูลค่า 500 บาท จำนวน 6 รางวัล (แบ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาและบุคลากร)

Rising Star

นักเดินเท้าใหม่ไฟแรง! ใครจะสะสมก้าวต่อวันเร็วที่สุดใน 5 อันดับแรก
ของผู้ที่สะสมก้าวได้มากที่สุด รางวัลสำหรับผู้ชนะ: Gift Voucher มูลค่า 300 บาท
จำนวน 6 รางวัล (แบ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาและบุคลากร)

Event สุดพิเศษ!

ระหว่างวันที่ 7 - 11 ตุลาคม มาพบกันที่ ศูนย์อาหาร มช.
ร่วมสะสมก้าวให้ครบ 300,000 ก้าว
เพื่อลุ้นรับ Gift Voucher มูลค่า 100 บาท จำนวน 60 รางวัล

ในโอกาสที่: เทศกาลวันมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถเข้าร่วม
การเดินก้าวพิชิตยอดเขามช.ได้ฟรี!

CMU MOVE ทำให้ก้าว

สะสมให้ครบ 12,000 ก้าวต่อวัน
รับรางวัล (ทุกวัน!!)

ตั้งแต่วันที่ 15 - 26 ธ.ค. 2567

แลกรับรางวัล

ตั้งแต่วันที่ 16-27 ธ.ค. 2567 เวลา 17.00 - 18.30 น.
ณ สนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
หยุด วันเสาร์-อาทิตย์

เงื่อนไขการร่วมสนุก

1. สะสมก้าวเดินแบบ CMU Mobile ในแอป CMU MOVE (วันละ 60 ปี มช. 6,000 ล้านก้าว) ให้ครบ "12,000 ก้าวต่อวัน"
2. แลกของขวัญได้ 1 ชิ้นต่อ 1 สัปดาห์
- วันพุธ (a-a) สามารถแลกของขวัญสะสมก้าวของวัน อ-จ ได้ในวันจันทร์ถึงวันพุธ 3 รางวัล
- ก้าวเดินของวัน อ-พ พ ไม่สามารถแลกของขวัญได้ในวัน 1 วัน
3. ขอสงวนสิทธิ์จำนวนจำกัด 300 รางวัล/วัน เท่านั้น
4. ข้อจำกัดการแลกของขวัญ เช่น หากต้องการแลกของขวัญของวันจันทร์ที่ 16 ธ.ค. ให้แลกของขวัญในวันจันทร์ที่ 17 ธ.ค. ที่มี "การตรวจสอบยอดเดินตามจำนวนก้าวสะสมในแต่ละวันเท่านั้น"
5. ตรวจสอบการเดินสะสมในแต่ละวันได้ที่ Filter ใน CMU MOVE
6. รายการของขวัญ เช่น เครื่องดื่มพลังงาน, Energy Gel, ป้าย, ปากกาของใช้ ฯลฯ

ร่วมบันทึกความทรงจำครบรอบ 60 ปี
ประเพณีรับน้องขึ้นดอย มช.

สะสมก้าวเดินไปด้วยกัน
สานต่อความผูกพันจากรุ่นสู่รุ่น

60 ปี มช. 6,000 ล้านก้าว

ร่วมสานต่อความผูกพัน

ได้ตั้งแต่วันที่ - 16 พ.ย. 2567

ผ่าน CMU Move หรือ CMU Mobile App.

สะสมก้าวเดินตั้งแต่ 20,000 ก้าวขึ้นไป
ในวันที่ 16 พ.ย. 2567 ตั้งเวลา 00.00-23.59 น.

ลุ้นรับของรางวัล

- Computer Notebook
- Artistic Keyboard
- Gift Voucher 600 บาท 20 รางวัล
- กระเป๋าที่ระลึก
- ฝาพับกัน UV
- อื่น ๆ

ขอเชิญร่วมกิจกรรม

6 พันล้านก้าว X CMU Marathon

Join Event

ได้ตั้งแต่วันที่ - 1 ธ.ค. 2567

ผ่าน CMU Move หรือ CMU Mobile App.

จำนวนก้าวเดินเริ่มต้น Join Event

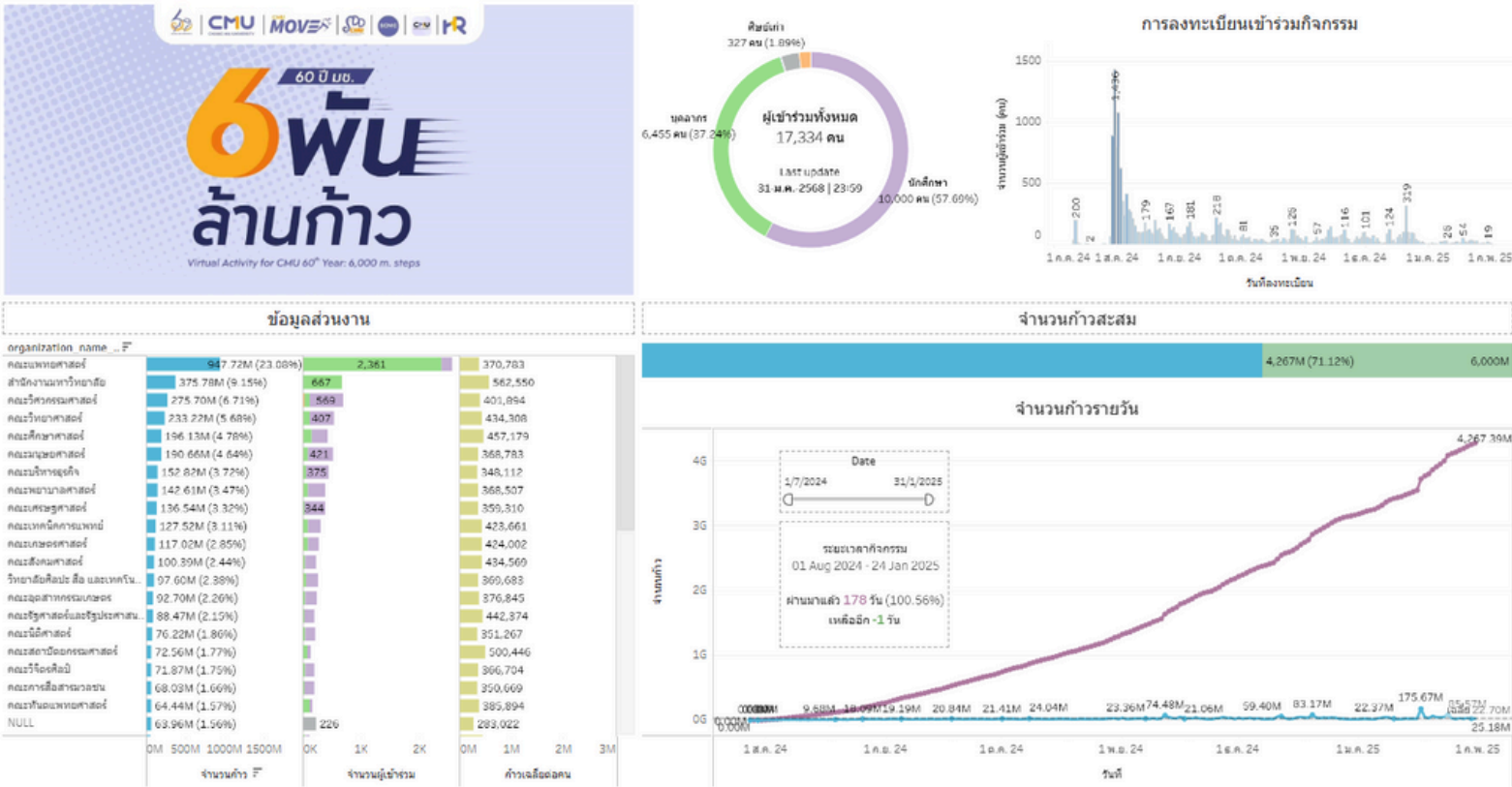
สะสมก้าวเดินตั้งแต่วันที่ 27 พ.ย. - 1 ธ.ค. 2567
ให้ครบ 20,000 ก้าว

แลกรับรางวัล 3 in 1 (ใช้ได้ทั้งของขวัญที่ระลึกและโทรศัพท์มือถือ)
มีจำนวน 3,000 ชิ้น (1 ชิ้นต่อ 1 สัปดาห์)
รับได้วันที่ 1 ธ.ค. 2567 ณ บริเวณศาลาอเนกประสงค์ มช. เท่านั้น

29 - 30 พ.ย. เวลา 10.00-18.00 น. การแข่งขันจะแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ CMU Move หรือ CMU Marathon
1.ส. เวลา 04.00-12.00 น. การแข่งขันจะแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ CMU Move หรือ CMU Marathon

การสร้างแรงจูงใจทำให้ผู้ใช้รู้สึกสนุกและอยากออกกำลังกายต่อเนื่อง ผ่านการแข่งขัน การสะสมแต้ม และรางวัลตอบแทน ทำให้การดูแลสุขภาพกลายเป็นกิจกรรมที่ท้าทายและมีเป้าหมายชัดเจน

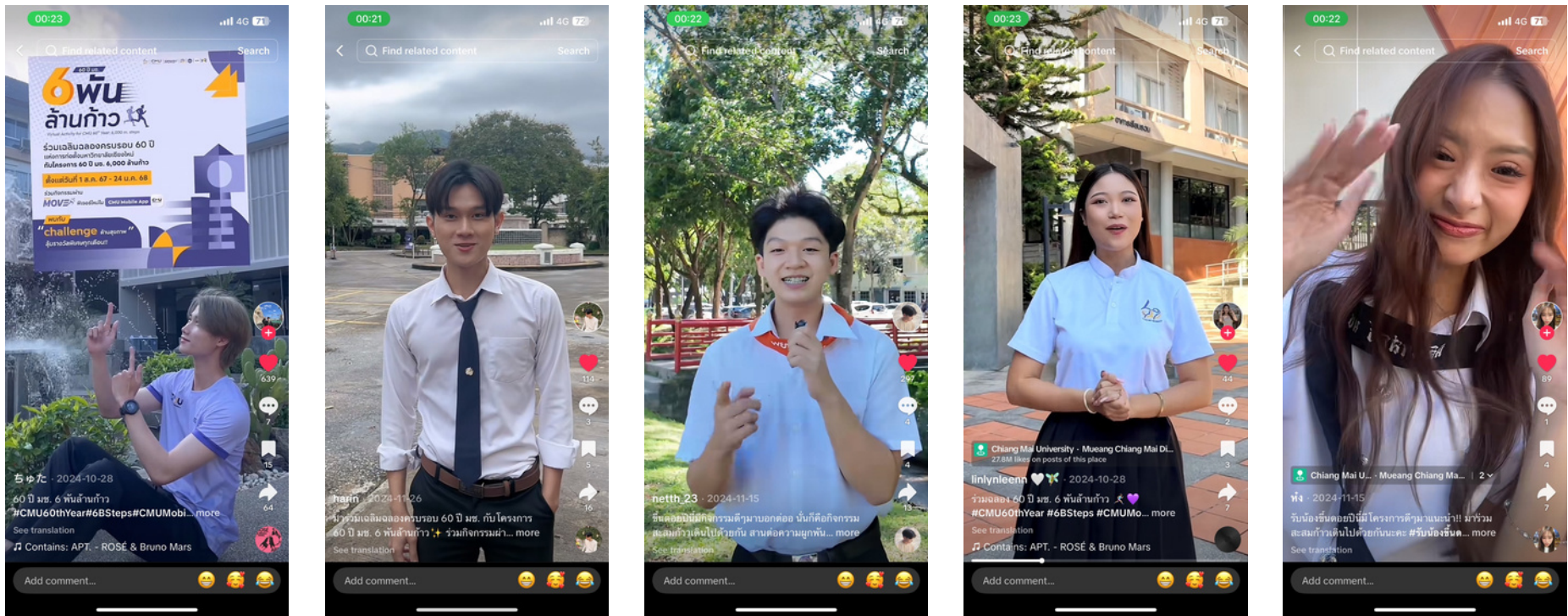
2. การบริหารข้อมูลโดยใช้ Big Data



การบริหารข้อมูลโดยใช้ Big Data ในโครงการ “60 ปี มช. 6 พันล้านก้าว” ช่วยรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลการเดิน-วิ่งของนักศึกษา บุคลากร และศิษย์เก่าแบบเรียลไทม์ เพื่อประเมินพฤติกรรม การเคลื่อนไหวทางกายของประชาคม มช. ได้อย่างแม่นยำ ข้อมูลที่ได้สามารถใชวางแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก ติดตามผลลัพธ์ด้านสุขภาพ และพัฒนานโยบายที่เกี่ยวข้อง

Project Pilot; 60 ปี มช. 6 พันล้านก้าว

3. การสร้างการรับรู้ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)



4. Health Monitoring & Tracking



5. การสร้าง Community Engagement



6. Finisher Reward



Phase 3

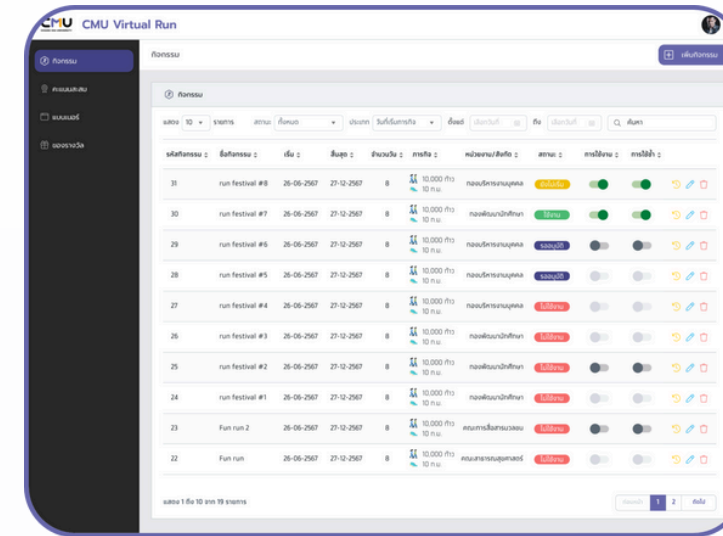
Evaluating and Monitoring



Pilot Project
สถิติการดำเนินงาน
โครงการ 60 ปี มช.
6,000 ล้านก้าว
ข้อมูลระหว่างวันที่ 1 ส.ค. 2567-31 ก.ค. 2568

- 01 จำนวนก้าวเดินสะสม 7.37 พันล้านก้าว
- 02 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 20,228 คน (เกินเป้าหมาย 2 เท่า)
- 03 มี 46 ส่วนงานที่เข้าร่วมกิจกรรม
- 04 ให้บริการติดตามสุขภาพ (วัดองค์ประกอบร่างกาย) จำนวน 3,989 ครั้ง
- 05 ได้รับคัดเลือกจาก อว. ให้ร่วมนำเสนอผลงานนวัตกรรมเพื่อการพัฒนานักศึกษา "การพัฒนานิสิตนักศึกษาในยุค AI: ความท้าทายในอนาคต" ในงานสัมมนาวิชาการด้านพัฒนานักศึกษา ปี 2568
- 06 ได้รับคัดเลือกให้นำเสนอและตีพิมพ์ผลงาน ในรายงานการประชุม (Conference Proceeding) ในสัมมนา South-East Asia Physical Activity Conference (SEAPAC) 2025

ส่งเสริมให้มีการจัด Event
ออกกำลังกาย
ภายในคณะ/ส่วนงานของตนเอง



- (SDD) 60 ปี มช. 6 พันล้านก้าว
- (SDD) การแข่งขันกีฬาระหว่างคณะ "ลูกช้างเกมส์"
- (Med) ก้าว 7 วัน ก้าวไปด้วยกัน สานสัมพันธ์วันกีฬา
- (Med) ก้าวข้ามฝัน
- (Agro-Industry) ก้าวเพื่อสุขภาพ 33 weeks สู้ อ.ก. ปีที่ 33
- (LI) ต่างคนต่างก้าว 22 ล้านก้าวรวมใจชาวสถาบันภาษา มช.
- (SDD) CMU MOVE x New Stadium
- (SDD) CMU MOVE X รับน้องขึ้นตอย 2567
- (SDD) CMU MOVE X CMU Marathon 2567
- (Arch) ARCHCMU ก้าวเพื่อสุขภาพ
- (Camt) CAMT MOVE เดินด้วยใจ ไปด้วยกัน
- (SDD) CMU Move X Class Exercise
- (OOU) Sports Day OOU CMU 2024
- (SDD) CMU Next MOVE
- (Camt) CAMT MOVE #2 เดินด้วยใจ ไปกันต่อ
- (Aggie) Healthy AGGIE Life Season 5
- (Vet) สัตวแพทย์จวนเดียว
- (SDD) CMU MOVE x First Meet First Step

43 Events

- (Med) Suandok Healthy and Happy: Suandok virtual Step Challenge
- (Med) ONE CMEx ก้าวไปด้วยกัน
- (Health Science) 7+1 Medical Science MOVE for Mahidol Run68
- (Erdi) ERDI MOVE+ "ก้าวสุขภาพดี เสริมพลังวัยทำงาน"
- (Accl) ACCL Health Challenge: เตะล่น คนล้านนา
- (Accl) ACCL Health Challenge: แคลนิก ฉบับล้านนา
- (Ecc) ECCMU Virtual Activity สภาพนักงาน
- (Edu) Sports Health รายวิชา 057137
- (SDD) Workshops ชมรมกีฬา X CMU MOVE
- (ITSC) 1TSC Speedy Move
- (UDO) The Dorm Fresh MOVE
- (Nurse) FON CMU Walk Together: 65 ปีการศึกษาพยาบาล มช. รวมพลัง 650 ล้านก้าว สู่สุขภาพที่ยั่งยืน
- (Soc) Soc Week 2025
- (SDD) 68: First Move, First Steps X Freshmengames 2025
- (Med) PED CMU Fit Together
- (Camt) CAMT FUN RUN UP รุ่งไม่แผ่วไหวได้แต่อย่าหยุด
- (SDD) CMU MOVE Challenge
- (MassComm) MassComm Active Challenge
- (SDD) SD Never Walk Alone
- (Soc) SOC Trail วิ่งด้วยใจ ให้หัวใจ
- (AMS) (SMO) AMS Get Ready for CMU Trekking 2025
- (AMS) Together We Run, AMS Get Ready for CMU Trekking 2025
- (AMS) Together We Run, AMS Get Ready for CMU Trekking 2025 - Staff
- (Rihes) วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ: One RIHES Run 2025
- (PolSci) PolSci Happy Move

- **เชิงระบบ** – พัฒนา CMU MOVE ในแอป CMU Mobile ให้เชื่อมต่อกับแอปสุขภาพภายนอกและวิเคราะห์ข้อมูลกิจกรรมทางกายแบบเรียลไทม์ เพิ่มความแม่นยำและลดภาระการเก็บข้อมูล
- **เชิงการมีส่วนร่วม** – มีผู้เข้าร่วมกว่า 20,228 คน (200.22%) สะสมก้าวรวม 7.37 พันล้านก้าว สะท้อนการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวางโดยไม่เพิ่มต้นทุนบุคลากร
- **เชิงสุขภาพ** – ผลวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่าง 610 คน พบว่า BMI เฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$) แสดงผลลัพธ์สุขภาพที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน
- **เชิงกิจกรรมและนวัตกรรม** – ต่อยอดจัดกิจกรรมเสมือนจริงกว่า 43 กิจกรรม ครอบคลุมหลายหน่วยงาน สะท้อนศักยภาพของระบบในการขยายผลอย่างยั่งยืน
- **เชิงการยอมรับของผู้ใช้** – ผู้ใช้ 550 คนมีความพึงพอใจเฉลี่ย $70.9 \pm 11.10\%$ อยู่ในระดับดี ยืนยันคุณภาพและประสิทธิผลของระบบในการส่งเสริมสุขภาพด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล

Lesson learned

บทเรียนจากการดำเนินงาน

- การบูรณาการ CMU MOVE ในแอป CMU Mobile ทำให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีระบบ ติดตามผลได้แบบเรียลไทม์ และต่อเนื่องกว่ารูปแบบเดิม
- ระบบสะสมก้าว การจัดอันดับ และรางวัล Finisher ช่วยสร้างแรงจูงใจ เพิ่มผู้เข้าร่วมมากกว่าเป้าหมาย 2 เท่า
- การเก็บข้อมูลสุขภาพและองค์ประกอบร่างกายช่วยสร้างฐานข้อมูลสุขภาพของมหาวิทยาลัย เพื่อนำไปใช้วางแผนส่งเสริมสุขภาพและนโยบายระยะยาว

การต่อยอดในอนาคต

- พัฒนาเชื่อมโยงกับ YouDee CMU เพื่อวิเคราะห์สมรรถภาพและให้คำแนะนำสุขภาพเฉพาะบุคคล.
- สร้างระบบฐานข้อมูลสุขภาพแบบองค์รวม เชื่อมโยงศูนย์สุขภาพและหน่วยตรวจสุขภาพของ มช
- ถ่ายทอดต้นแบบสู่มหาวิทยาลัยเครือข่าย เพื่อขยายผลระดับภูมิภาคและประเทศ
- ส่งเสริมให้คณะ/หน่วยงานจัดกิจกรรมทางกายประจำปีผ่านแพลตฟอร์ม CMU MOVE
- ใช้ข้อมูล CMU MOVE วิเคราะห์เชิงเศรษฐศาสตร์สุขภาพ และผลตอบแทนทางสังคม เพื่อวางยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสุขภาพอย่างยั่งยืน



CMU MOVE Virtual Activity

“60th Anniversary Chiang Mai University 6,000 Million Steps Project”

Promoting Health Through Digital Innovation at Chiang Mai University

Ekachai Jaiprom and Team Member
Student Development Division
Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand