

ที่ อว ๐๖๓๑/ว ๑๖๗๓



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก  
เลขที่ ๓๐๘๖  
วันที่ 6 ต.ค. 2566 เวลา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์และเชิญเข้าร่วมกิจกรรม RBRU Virtual Exercise 2023  
โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการในสถาบันอุดมศึกษา

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดกิจกรรม จำนวน ๓ ฉบับ

ตามที่ สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ได้พิจารณา  
วางแผนส่งเสริมสนับสนุนการเล่นกีฬาอย่างเป็นระบบและจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ อย่าง  
สม่ำเสมอและกว้างขวางทั่วประเทศไทยเพื่อสร้างกระแสการเล่นกีฬาของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดย  
เล็งเห็นว่า นิสิต นักศึกษา ที่แข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ของนิสิตนักศึกษาทั้งหมด  
จึงประสงค์ให้มีการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า กิจกรรมทางกาย  
เพื่อชีวิต

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ในฐานะเจ้าภาพจัดโครงการของกลุ่มภาคกลาง ฝั่งตะวันออก  
กำหนดจัดกิจกรรม RBRU Virtual Exercise 2023 โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการใน  
สถาบันอุดมศึกษา เครือข่ายสถาบันอุดมศึกษา เขตภาคกลาง ฝั่งตะวันออก ระหว่างวันที่ ๑๖ ตุลาคม - ๑๒  
พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เพื่อให้การดำเนินการจัดโครงการประสบความสำเร็จด้วยความเรียบร้อย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จึงขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์และเชิญเข้า  
ร่วมกิจกรรมดังกล่าว ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยมอบหมายให้ นายกฤษณะพงศ์ สุวรรณโชติ รักษาการผู้อำนวยการ  
กองพัฒนานักศึกษา โทร. ๐-๘๘๘๒-๑๔๒๘-๓ เป็นผู้ประสานงานฯ มหาวิทยาลัยหวังในความกรุณาจากท่าน  
เป็นอย่างยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไวกุณธ์ ทองอร่าม)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

กองพัฒนานักศึกษา

โทร. ๐-๓๙๓๑-๙๑๑๑ ต่อ ๑๐๑๘๙, ๑๐๑๙๕

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

แจ้งท้ายสำเนา ที่ อว ๐๖๓๑/ว ๑๖๙/๓

๑. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ
  ๒. อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา
  ๓. อธิการบดีมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
  ๔. อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
  ๕. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์หันตรา
  ๖. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์วาสุกรี
  ๗. อธิการบดีวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาระยอง
  ๘. อธิการบดีสถาบันวิทยสิริเมธี
  ๙. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
  ๑๐. อธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีแห่งอยุธยา
  ๑๑. อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
  ๑๒. อธิการบดีวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา
  ๑๓. อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์
  ๑๔. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
  ๑๕. อธิการบดีมหาวิทยาลัยรังสิต
  ๑๖. อธิการบดีวิทยาลัยมหาวิทาลัยเมธาร์ถย์
  ๑๗. อธิการบดีมหาวิทยาลัยปทุมธานี
  ๑๘. อธิการบดีมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย
  ๑๙. อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
  ๒๐. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี
  ๒๑. รองอธิการบดีฝ่ายบริหารมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์พัทยา
  ๒๒. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา
  ๒๓. รองอธิการบดีฝ่ายวิทยาเขตจันทบุรีมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตจันทบุรี
  ๒๔. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี
  ๒๕. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขตปราจีนบุรี
  ๒๖. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขตระยอง
  ๒๗. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย
  ๒๘. ผู้อำนวยการกองบริหารมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตสระแก้ว
  ๒๙. ผู้อำนวยการวิทยาลัยชุมชนสระแก้ว
  ๓๐. ผู้อำนวยการวิทยาลัยชุมชนตราด
- มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล ”



# VIRTUAL EXERCISE 2023

## LET'S DO THIS

โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการในสถาบันอุดมศึกษา  
เครือข่ายสถาบันอุดมศึกษา เขตภาคกลาง พังทระวันออก

**START** 16 ต.ค. - 12 พ.ย. 66

BASIC GROUP	การออกกำลังกาย แบบเสมือนจริง (Virtual Exercise) ไม่จำกัดรูปแบบการออกกำลังกาย
CHALLENGE GROUP	ออกกำลังกายโดยการวิ่ง (Virtual Run) เท่านั้น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	นักศึกษา บุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี และ สถาบันอุดมศึกษา เครือข่ายเขตภาคกลาง พังทระวันออก
ได้รับรางวัลพิเศษ	<p>กลุ่ม Basic สะสมตั้งแต่ 6,000 แคลอรีขึ้นไป          กลุ่ม Challenge สะสมตั้งแต่ 60 กิโลเมตรขึ้นไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี           <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้รับ 18 ชั่วโมงกิจกรรม</li> <li>- ได้รับของรางวัลระหว่างเข้าร่วมโครงการ</li> </ul> </li> <li>นักศึกษา สถาบันเครือข่ายฯ           <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้รับของรางวัลระหว่างเข้าร่วมโครงการ</li> </ul> </li> </ul>

เปิดลงทะเบียน

**10 ต.ค. 66**

[sport.rbru.ac.th](http://sport.rbru.ac.th)





# VIRTUAL EXERCISE 2023

## LET'S DO THIS

### กติกาการเข้าร่วมกิจกรรม

	BASIC GROUP	CHALLENGE GROUP
ผู้เข้าร่วม และการสมัคร	นักศึกษา นศ.ลำพูนศรีฯ เข้าร่วมกิจกรรมได้เลย โดยไม่ต้องสมัครล่วงหน้า	
	บุคลากร นศ.ลำพูนศรีฯ นักศึกษา/บุคลากร สมัครหรือขอยืม ติดต่อขอเข้าร่วมกิจกรรมที่ <a href="http://sport.rbru.ac.th">sport.rbru.ac.th</a>	
รูปแบบ	ไม่จำกัดรูปแบบการออกกำลังกาย โดยคำนวณจาก แอปพลิเคชันที่สวมใส่หรือ นาฬิกาสมาร์ตวอตช์ (Smart Watch)	ออกกำลังกายโดยเครื่องมือที่ระบุมา จาก แอปพลิเคชันที่สวมใส่ นาฬิกาสมาร์ตวอตช์ (Smart Watch) หรือตัวชี้วัดอื่น
การส่งผล ออกกำลังกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งหลักฐานการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ โดยส่งได้ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน รวมวันละไม่เกิน 3 ชั่วโมง</li> <li>- ข้อมูล : ประเภทการออกกำลังกาย, วันที่, แคลอรี่ที่เผาผลาญ, ระยะทางที่ออกกำลังกาย</li> <li>- แอปพลิเคชันที่สวมใส่หรือ นาฬิกาสมาร์ตวอตช์ ที่แสดงจำนวนแคลอรี่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย และรูปถ่ายระหว่างออกกำลังกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งระยะเวลาการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ โดยส่งได้ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน รวมวันละไม่เกิน 3 ชั่วโมง</li> <li>- ข้อมูล : วันที่, ระยะทาง, แคลอรี่ที่เผาผลาญ, ระยะเวลาดำเนินการออกกำลังกาย</li> <li>- แอปพลิเคชันที่สวมใส่หรือ นาฬิกาสมาร์ตวอตช์ ที่แสดงข้อมูลการออกกำลังกายที่บันทึกไว้</li> </ul>
แอปพลิเคชัน	แอปพลิเคชันที่สวมใส่หรือ นาฬิกาสมาร์ตวอตช์ ที่สามารถคำนวณแคลอรี่ แสดงข้อมูลการออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกาย เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apple Fitness</li> <li>- SUNNTO</li> <li>- Garmin Connect</li> <li>- Mi Fit</li> <li>- Samsung Galaxy Fit</li> <li>- Huawei Health</li> <li>- Adidas Running</li> <li>- Nike RUN Club</li> </ul> แอปพลิเคชันที่สวมใส่หรือ นาฬิกาสมาร์ตวอตช์ อื่นๆ ที่ได้รับรองจากผู้จัดงาน	แอปพลิเคชันที่สวมใส่หรือ นาฬิกาสมาร์ตวอตช์ (Smart Watch) ที่กำหนดไว้เท่านั้น <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apple Fitness</li> <li>- SUNNTO</li> <li>- Garmin Connect</li> <li>- Mi Fit</li> <li>- Samsung Galaxy Fit</li> <li>- Huawei Health</li> <li>- Adidas Running</li> <li>- Nike RUN Club</li> </ul> หรือข้อมูลจากตัวชี้วัดอื่น

### หมายเหตุ

- กรณีพบพารามิเตอร์การออกกำลังกายไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสม ผู้จัดการของสวนสาธารณะในการเดินหรือวิ่งสามารถส่งพารามิเตอร์การออกกำลังกายได้ รวมถึงการติดต่อขอเข้าร่วมกิจกรรม
- หากภายหลังจากประกาศรางวัล พบว่า มีผลไม่ถูกต้อง ข้อมูลผิดพลาด จะถูกตัดสิทธิ์การรับรางวัลทันที กรณีนักศึกษา เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานด้วย



📍 กองพัฒนานักศึกษา นศ.ลำพูนศรีฯ  
[student.rbru.ac.th](http://student.rbru.ac.th)

# ตารางแจกของรางวัล

## BASIC GROUP

ช่วงแจกรางวัล	ผู้ได้รับรางวัล
เริ่มต้นกิจกรรม	20 คนแรกที่ส่งผลออกทำสังกาย
สัปดาห์ที่ 1	จับรางวัลจากผู้ส่งผลออกทำสังกายโดยคำนวณสิทธิ์การลุ้นรับรางวัล จากจำนวนผลที่ส่งเข้าระบบ (1,000 แคลอรี่ ต่อ 1 สิทธิ์) สัปดาห์ละ 5 รางวัล
สัปดาห์ที่ 2	
สัปดาห์ที่ 3	
ครบ 2,000 แคลอรี่	5 คนแรกที่ครบจำนวน
ครบ 4,000 แคลอรี่	5 คนแรกที่ครบจำนวน
ครบ 6,000 แคลอรี่	5 คนแรกที่ครบจำนวน
สิ้นสุดกิจกรรม	จับรางวัลจากผู้ส่งผลออกทำสังกายโดยคำนวณสิทธิ์การลุ้นรับรางวัล จากจำนวนผลที่ส่งเข้าระบบ (1,000 แคลอรี่ ต่อ 1 สิทธิ์) จำนวน 10 รางวัล

## CHALLENGE GROUP

ช่วงแจกรางวัล	ผู้ได้รับรางวัล
เริ่มต้นกิจกรรม	20 คนแรกที่ส่งผลออกทำสังกาย
สัปดาห์ที่ 1	จับรางวัลจากผู้ส่งผลออกทำสังกายโดยคำนวณสิทธิ์การลุ้นรับรางวัล จากจำนวนผลที่ส่งเข้าระบบ (10 กิโลเมตร ต่อ 1 สิทธิ์) สัปดาห์ละ 5 รางวัล
สัปดาห์ที่ 2	
สัปดาห์ที่ 3	
ครบ 20 กิโลเมตร	5 คนแรกที่ครบระยะ:
ครบ 40 กิโลเมตร	5 คนแรกที่ครบระยะ:
ครบ 60 กิโลเมตร	5 คนแรกที่ครบระยะ:
สิ้นสุดกิจกรรม	สะสมระยะทางสูงสุด ประเภทนักศึกษา ชาย/หญิง จำนวน 15 รางวัล ประเภทบุคลากร ชาย/หญิง จำนวน 8 รางวัล

### หมายเหตุ

การจัดอันดับการรับรางวัล ยึดตามการพิมพ์ข้อมูลเข้าระบบ

### การรับรางวัลของผู้แข่งขัน

ผู้ที่ได้รับรางวัล ต้องแสดงหลักฐานทั้งหมดของการออกทำสังกาย ในแอปพลิเคชัน ภายแสดงเพียงยืนยันการรับรางวัลอีกครั้ง