

**ด่วนมาก****บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ คณะทำงานจัดโครงการรณรงค์เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพกำลังพล ทอ.๑ (เลขานุการ โทร.๒-๑๒๕๒)

ที่ ๕ /๖๙

วันที่ ๑๗ เม.ย.๖๙

เรื่อง แจ้งรายละเอียดการดำเนินโครงการรณรงค์เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพกำลังพล ทอ. Air Force Virtual Run 2026 (AFVR2026)

เสนอ นขต.ทอ.

๑. ตามอนุมัติ ผบ.ทอ.เมื่อ ๑๐ เม.ย.๖๙ ทำหนังสือ คณก.กีฬา ทอ. ด่วนมาก ที่ ๑๔๖/๖๙ ลง ๑๐ เม.ย.๖๙ ให้คณะทำงานจัดโครงการรณรงค์เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพกำลังพล ทอ. Air Force Virtual Run 2026 (AFVR2026) จัดโครงการฯ ระหว่าง ๑ พ.ค. - ๒๘ ก.ค.๖๙ รวม ๘๙ วัน โดยให้กำลังพล ทอ.เข้าร่วมโครงการฯ (ยกเว้นทหารกองประจำการ) และใช้แอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge (CCC) ในการจัดเก็บข้อมูลพฤติกรรมออกกำลังกาย นั้น

๒. คณะทำงานฯ ตรวจสอบแล้ว ดังนี้

๒.๑ การสมัครเข้าร่วมโครงการฯ สามารถดำเนินการได้โดยดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ฯ ลงในโทรศัพท์เคลื่อนที่ และสมัครสมาชิกภายในแอปพลิเคชัน ฯ ดังกล่าว ทั้งนี้ สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการฯ ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป รายละเอียดตามแนบ

๒.๒ กติกาการเข้าร่วมโครงการฯ

๒.๒.๑ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ ของแต่ละ นขต.ทอ. มีผลต่อการคำนวณค่าเฉลี่ยแคลอรีสะสมเพื่อใช้ในการจัดอันดับรางวัล จึงให้กำลังพลของแต่ละหน่วยสมัครเข้าร่วมโครงการฯ โดยทั่วถึง

๒.๒.๒ ให้นำผลแคลอรีสะสมของแต่ละบุคคลมาคำนวณค่าเฉลี่ยแคลอรีสะสมของแต่ละ นขต.ทอ.ตลอดระยะเวลาการจัดโครงการฯ

๒.๒.๓ ไม่รับผลแคลอรีที่เกิดจากการกรอกข้อมูลด้วยตนเอง และกำหนดให้ส่งผลแคลอรีได้ไม่เกินวันละ ๑,๐๐๐ แคลอรี

๒.๓ หลักเกณฑ์การได้รับรางวัล (โล่) มีดังนี้

๒.๓.๑ นขต.ทอ.ที่มีค่าเฉลี่ยการสะสมแคลอรีสูงสุดในอันดับที่ ๑ - ๕

๒.๓.๒ กำลังพล ทอ.ที่มีผลการสะสมแคลอรีสูงสุดในแต่ละช่วงอายุ แบ่งเป็นชาย จำนวน ๓ รางวัล และหญิง จำนวน ๓ รางวัล รวมช่วงอายุละ ๖ รางวัล ดังนี้

๒.๓.๒.๑ ช่วงอายุ ๑๘ - ๓๐ ปี

๒.๓.๒.๒ ช่วงอายุ ๓๑ - ๔๕ ปี

๒.๓.๒.๓ ช่วงอายุ ๔๖ - ๖๑ ปี

๒.๔ หลักเกณฑ์การได้รับของที่ระลึก (เสื้อวิ่ง AFVR2026) กำหนดให้กำลังพล ทอ. ๓,๐๐๐ คนแรก ที่สามารถสะสมแคลอรีครบ ๑๕,๐๐๐ แคลอรี ภายในระยะเวลาการจัดโครงการฯ ได้รับของที่ระลึก

๓. คณะทำงานฯ ...

๓. คณะทำงานฯ พิจารณาแล้ว เพื่อให้การดำเนินโครงการฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอให้ น.ชต.ทอ.ดำเนินการดังนี้

๓.๑ กำหนดผู้ประสานงานโครงการฯ จำนวน ๒ คน โดยส่งรายชื่อผ่านระบบ Google Sheet และให้มารับของที่ระลึกฯ ตามข้อ ๒.๔ ณ กพ.ทอ.ภายใน ๓๐ พ.ค.๖๙

๓.๒ เรียนเชิญ น.น.ชต.ทอ.หรือผู้แทน เป็นผู้มอบของที่ระลึกฯ ตามข้อ ๒.๔ และบันทึกภาพเผยแพร่ในสื่อ Facebook Fan Page : Air Force Virtual Run และสื่อประชาสัมพันธ์อื่น ๆ ของหน่วยตามความเหมาะสม

๓.๓ ประชาสัมพันธ์โครงการฯ การสมัครเข้าร่วมโครงการฯ กติกาการเข้าร่วมโครงการฯ หลักเกณฑ์การได้รับรางวัล (โล่) และหลักเกณฑ์การได้รับของที่ระลึกฯ ให้กำลังพลในสังกัดทราบ

ทั้งนี้ได้มอบหมายให้ น.ท.สุทัศน์ อองอาจ น.ผฝน.กคพ.สปพ.กพ.ทอ.หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๓๕๖ ๒๕๓๙ เป็นผู้ติดต่อประสาน

จึงเสนอมาเพื่อดำเนินการให้ต่อไป

พล.อ.ท.



จก.กพ.ทอ.

หัวหน้าคณะทำงานจัดโครงการรณรงค์เดิน - วิ่ง
เพื่อสุขภาพกำลังพล ทอ. Air Force Virtual Run 2026 (AFVR2026)

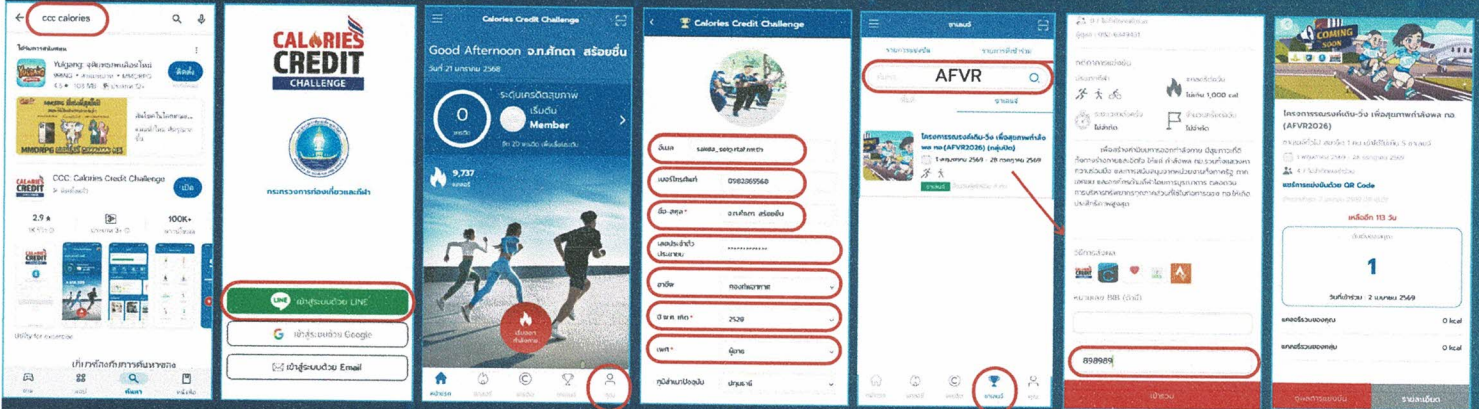
เข้าร่วมกลุ่มไลน์
ผู้ประสานงานจัดโครงการฯ



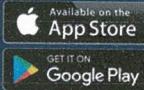
ส่งรายชื่อผู้ประสานงาน
จัดโครงการฯ



การสมัครเข้าร่วมโครงการ CALORIES CREDIT CHALLENGE



ดาวน์โหลด
ผ่านทาง

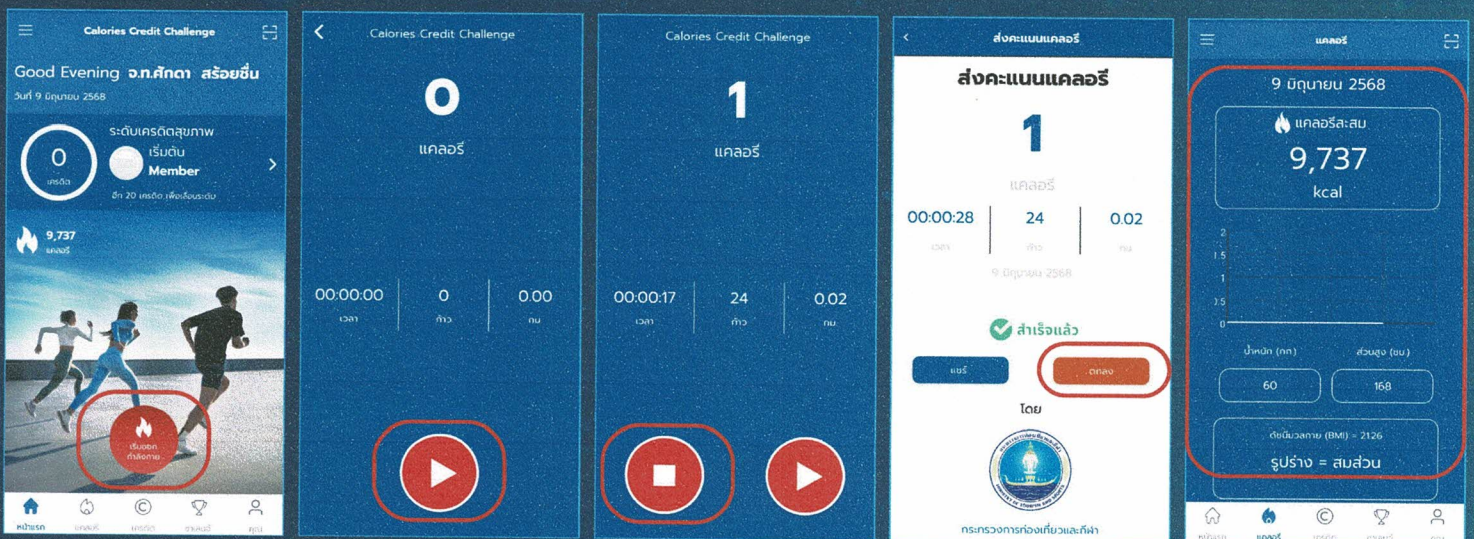


เลือก >>> คลิก >>> กรอกข้อมูล >>> ค้นหา >>> คลิก >>> ได้เข้าร่วม
 “Line” “คุณ” ชื่อ-สกุล, เลขประจำตัว ปชช., เบอร์โทร, อาชีพ (กองทัพอากาศ) ลงทะเบียนผ่านไลน์ ต้องแก้ไขอีเมลได้
 “AFVR” ชื่อโครงการ “เข้าร่วม” รายการแล้ว

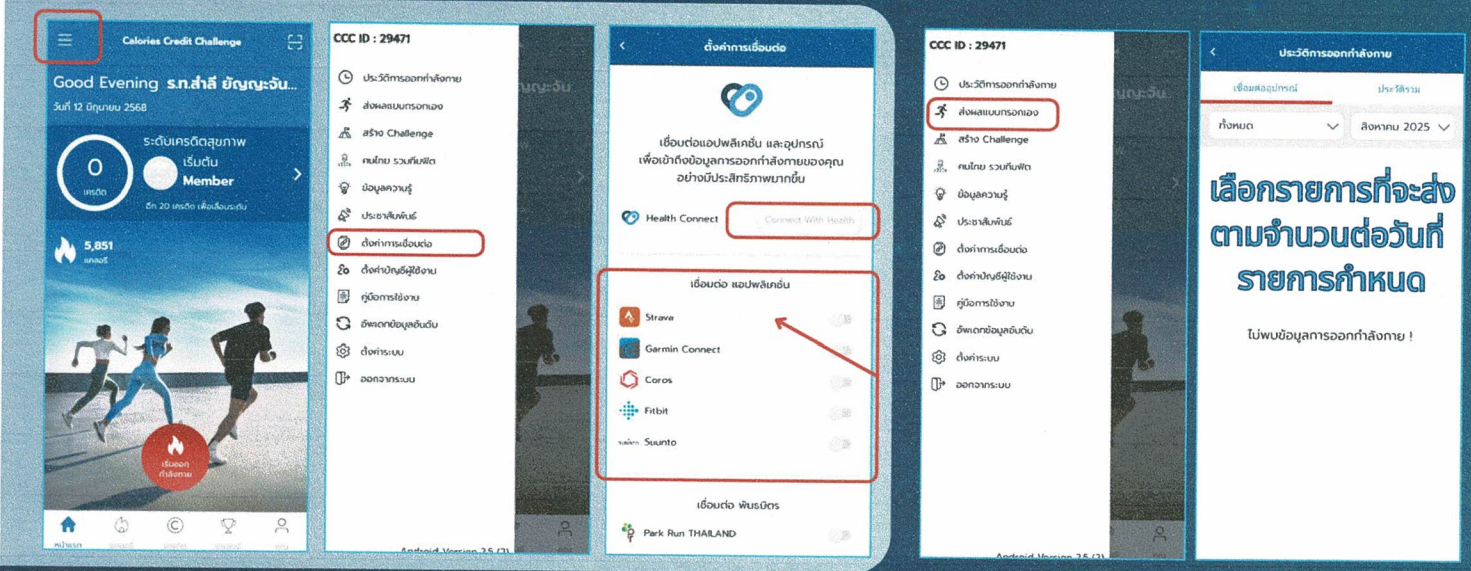
ชื่อ-สกุล, เลขประจำตัว ปชช.,
เบอร์โทร, อาชีพ (กองทัพอากาศ)
ลงทะเบียนผ่านไลน์ ต้องแก้ไขอีเมลได้
สำคัญต้องกรอก เพื่อแลกของรางวัล

ติดต่อสอบถามและคู่มือ
<https://ccc.mots.go.th/>

ส่งแบบผ่านแอปพลิเคชัน CCC



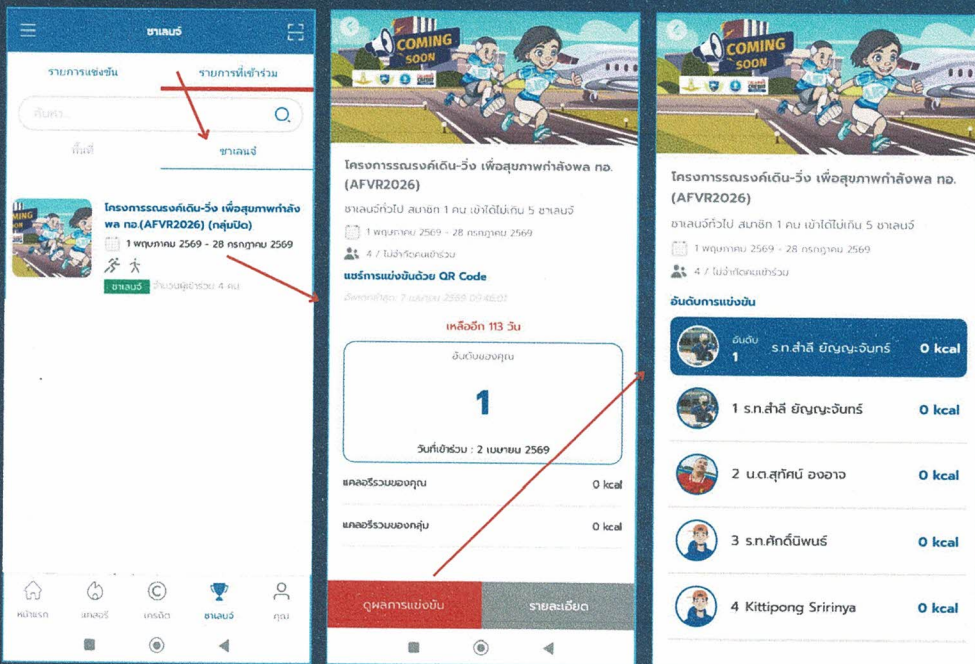
การเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชัน อื่นๆ



เลือกแอปพลิเคชัน
ที่ได้ติดตั้งไว้ในเครื่อง

วิธีการส่งข้อมูลเข้า
แอปพลิเคชัน CCC

รายละเอียดการชนะเลิศ



- 1.รายชื่อผู้เข้าร่วม
- 2.จัดอันดับของคุณ
- 3.รายละเอียดกติกาการแข่งขัน

กติกาการแข่งขัน

กติกาการแข่งขัน

กำหนดสมาชิกเข้าร่วม Challenge

--- ทั้งหมด ---

ประเภทกีฬา

ทั้งหมด

วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน

แคลอรี่ต่อวัน * (ถ้าไม่จำกัดแคลอรี่ต่อวันให้ใส่เลข 0)

1000

ระยะเวลาต่อครั้ง *

ไม่จำกัด

จำนวนครั้งต่อวัน *

ไม่จำกัด

ความสม่ำเสมอ *

ไม่จำกัด

หมายเหตุ

Rich text editor toolbar: Bold, Italic, Underline, Strikethrough, Text color, Background color, Font size, Bulleted list, Numbered list, Link, Unlink, Undo, Redo, Source code, Help.

วิธีการส่งผล

ทั้งหมด

CCC Application

Garmin Connect

Apple Health

Strava



โครงการณรงค์เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพกำลังพล ทอ.(AFVR2026)

“กีฬาพัฒนา กำลังพล เพื่อกองทัพอากาศ”