

หลักสูตร การปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ในสำนักงานตามหลักการยศาสตร์

หมายเหตุ : เนื้อหาหลักสูตร (1 วัน หรือ 6 ชั่วโมง)

วัน / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
8.30 น. - 9.00 น.	ลงทะเบียน / ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม	อ. สรณศิริ
9.01 น. - 10.00 น.	(1) ระบบงานคอมพิวเตอร์ - การยศาสตร์และองค์ประกอบ - ปัจจัยการยศาสตร์ของระบบงานคอมพิวเตอร์ - มาตรฐานที่เกี่ยวข้องของประเทศไทย	
10.01 น. - 10.15 น.	พักเบรก	
10.16 น. - 12.00 น.	(2) ผลกระทบด้านการยศาสตร์ต่อสุขภาพ - ปัญหาการยศาสตร์ที่มักจะพบและสาเหตุ - อาการปวดเมื่อยหลังส่วนล่าง - อาการปวดเมื่อยคอและไหล่ - อาการปวดเมื่อยข้อมือ - อาการปวดเมื่อยขาและหัวเข่า 3) ทำท่างในการปฏิบัติงานกับคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน - ทำนั้งปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ - ทำนั้งปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์แบบพกพา	
12.01 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.01 น. - 14.45 น.	(4) สภาพแวดล้อมในสำนักงานที่เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์ - อุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ - แสงสว่าง - เสียง	อ. สรณศิริ
14.45 น. - 15.00 น.	พักเบรก	
15.01 น. - 16.00 น.	(5) แนวทางการปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน - แนวทางแก้ไขทำนั้งตามหลักการยศาสตร์ - สถานีงานคอมพิวเตอร์ - อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ - สภาพแวดล้อม - พฤติกรรมในการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์	
16.01 น. - 16.30 น.	ทดสอบหลังการอบรม / มอบวุฒิบัตร	