

# Keyboarding

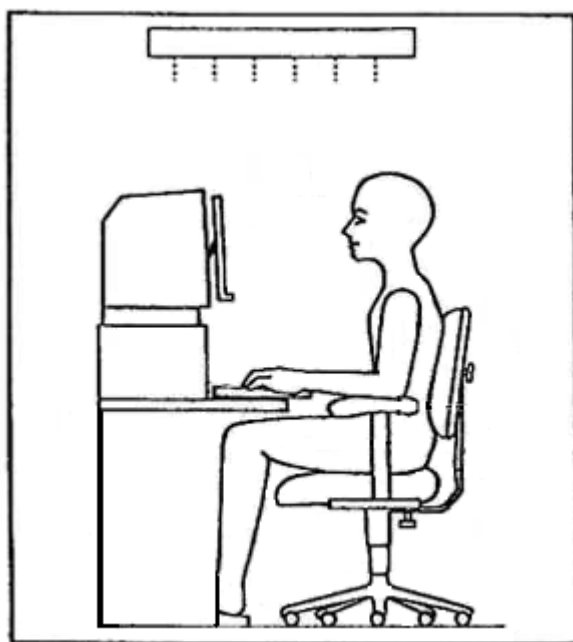
ตอนที่ 7

เทคนิคการพิมพ์ที่ถูกต้อง

โดย สมบูรณ์ แซ่เจ็ง  
วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี  
7 ตุลาคม 2552

เทคนิคการพิมพ์ที่ถูกต้อง (correct technique) หรือบางคนอาจเรียกว่าท่าทางการใช้แป้นพิมพ์ (keyboarding posture) นั้น หมายถึงการวางลักษณะท่าทางของผู้ที่กำลังพิมพ์สัมผัสด้วยแป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ การนั่ง การวางเท้า การวางแขน การวางมือ การวางนิ้ว การกำนิ้ว การเคาะแป้นอักษร รวมทั้งการใช้สายตาในขณะที่กำลังพิมพ์ ทั้งนี้มีสิ่งที่จะต้องพิจารณา 2 ประการดังนี้

## 1. การจัดสภาพแวดล้อมในการพิมพ์ (ดังภาพประกอบ 1)

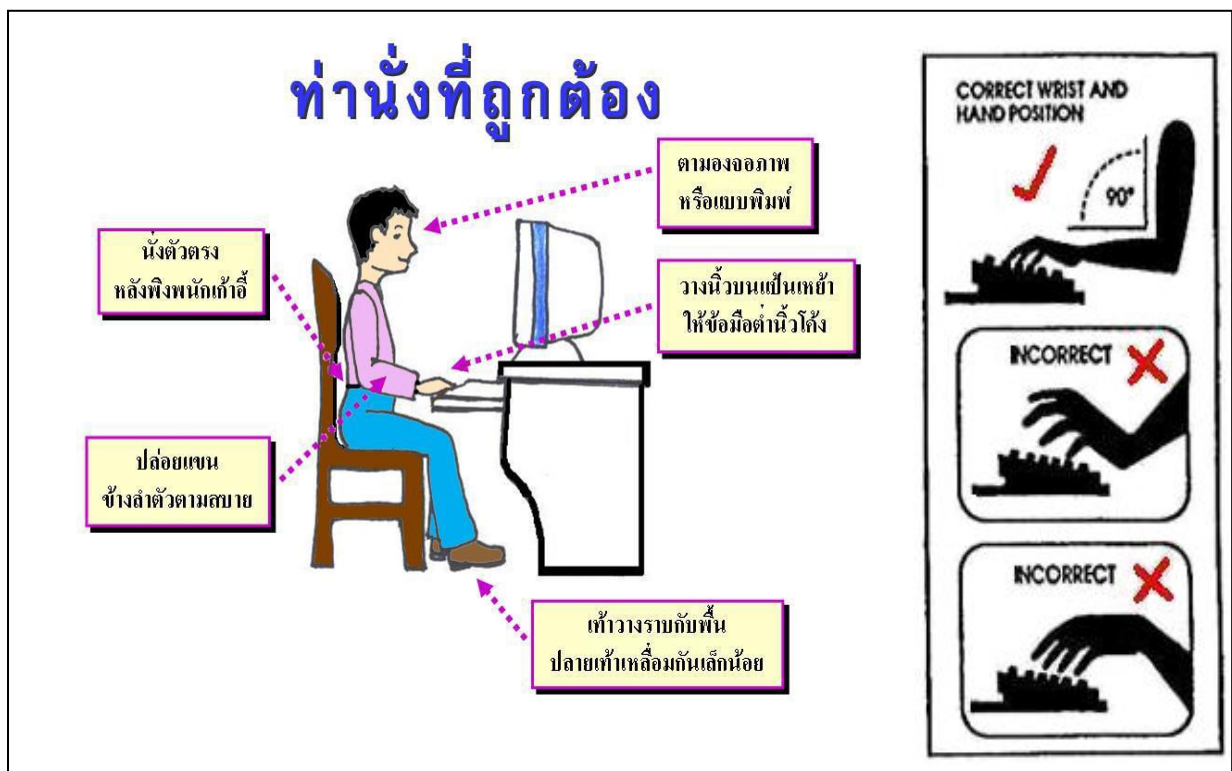


ภาพประกอบ 1

1. ห้องคอมพิวเตอร์ควรมีแสงสว่างเพียงพอในการใช้สายตา
2. จอคอมพิวเตอร์ควรเป็นชนิดลดแสงสะท้อน หรือติดตั้งแผ่นกรองแสง
3. วางจอให้อยู่ห่างจากตาประมาณ 15-20 นิ้ว ให้ขอบบนของจอเสมอน้ำผากหรือต่ำลงเล็กน้อย
4. โต๊ะวางเครื่องคอมพิวเตอร์ควรสูงเพียงพอที่จะสอดขาเข้าไปใต้โต๊ะได้ โดยมีระยะห่างพอควร
5. แป้นพิมพ์ควรวางในระดับที่ไม่ต้องงอข้อมือในขณะที่พิมพ์


6. แก้อัสนั่งพิมพ์ควรเป็นชนิดมีพนักพิงที่สูงเกินครึ่งหนึ่งของแผ่นหลัง
  7. หากแก้อัสนั่งพิมพ์เป็นชนิดมีเท้าแขน ควรปรับให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ
  8. ถ้าเป็นแก้อัสนั่งพิมพ์ชนิดมีล้อ ควรมียางน้อย 5 ล้อ
  9. ขอบเบาะนั่งด้านหน้าควรเป็นชนิดโค้งมน เพื่อลดแรงเบียดกับต้นขาด้านใน
  10. วางต้นฉบับเอกสารทางด้านขวามือ และควรให้เสมอกับจอภาพโดยใช้ที่ยึดเอกสาร
  11. ควรมีที่วางเท้าสำหรับผู้พิมพ์ที่วางเท้าไม่ถึงพื้น
- ทั้งนี้สำหรับระยะต่าง ๆ อาจปรับได้ ตามความเหมาะสมกับสรีระของผู้พิมพ์แต่ละคน

## 2. เทคนิคการพิมพ์ที่ถูกต้อง (ดังภาพประกอบที่ 2)



ภาพประกอบ 2

1. นั่งตัวตรงหลังพิงพนักเก้าอี้
2. กึ่งกลางลำตัวให้ตรงกับแป้นพิมพ์ตัว h
3. ขอบแป้นพิมพ์ห่างจากลำตัวประมาณ 1 คืบ
4. เท้าวางราบกับพื้นให้ปลายเท้าหลวมกันเล็กน้อย
5. ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย
6. วางนิ้วบนแป้นพิมพ์ให้ถูกต้องตามตำแหน่ง โดยให้ข้อมือต่านิ้วโค้งแต่ไม่ทำอู้งมือ
7. สายตามองที่จอภาพหรือแบบฝึกพิมพ์ ไม่พยายามมองแป้น
8. เมื่อก้าวนิ้วไปเคาะแป้นอักษรใดแล้วให้ชักนิ้วกลับมาวางที่แป้นเหย้าเสมอ

เทคนิคการพิมพ์ที่ถูกต้อง ถือว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ซึ่งครูผู้สอนจะต้องให้ความสำคัญต่อทักษะนี้ตั้งแต่วันแรกของการฝึก เพราะการมีเทคนิคการพิมพ์ที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งทักษะความเร็วและความแม่นยำในภายหลัง โดยครูต้องหมั่นสังเกตผู้เรียนเป็นรายบุคคล ถ้าพบว่าผู้เรียนคนใดยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง ครูจะต้องเข้าไปช่วยแก้ไขทันที แม้ในเวลาต่อมาผู้เรียนจะปฏิบัติได้อย่างชำนาญแล้ว ครูก็ยังต้องคอยย้ำเตือนผู้เรียนอยู่อย่างสม่ำเสมอ สำหรับในตอนต่อไปจะเป็นเรื่องของการวัดทักษะการพิมพ์สัมผัส...

## เอกสารอ้างอิง

<http://www.bytesoflearning.com/UltraKey/Posture/Posture.htm>

<http://indiancreekschools.org/Icms/Exploratory/Computers/keyposture.html>

<http://teachers.lakeviewchristian.net/clayborn/ProperKeyboardingPosture.pdf>