

· 高等学校计算机基础教育教材精选 ·

新编大学计算机基础 实训及习题

谢安俊 主编



清华大学出版社

· 高等学校计算机基础教材精选 ·

新编大学计算机基础 实训及习题

谢安俊 主编

李莹 牛洁 副主编

张燕姑 黄海隆 何家勇 马莉

王贤志 张焰林 陈赛娉

编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是清华大学出版社出版的《新编大学计算机基础教程》的配套教材,是作者根据当前计算机技术的发展和流行软件的应用,精选案例与习题编写的实训教材。本书突出实用性和专业性,注重培养学生的应用能力。全书分为9章,主要内容包括计算机基础操作、Windows XP 基本操作、Internet 应用操作、Word 2003 文字办公处理软件、Excel 2003 电子表格的应用、PowerPoint 2003 演示文稿的制作、FrontPage 2003 网页制作、Flash CS 简单动画制作、Photoshop 图形图像处理等常用工具的运用,并提供了两套模拟练习题。

本书可作为高等院校计算机基础课程的实训教材,也适用于计算机应用、电子商务等计算机相关专业计算机基础课程的实训教学。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

新编大学计算机基础实训及习题 / 谢安俊主编. —北京:清华大学出版社, 2011. 10
(高等学校计算机基础教育教材精选)
ISBN 978-7-302-25871-1

I. ①新… II. ①谢… III. ①电子计算机—高等学校—习题集 IV. ①TP3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 114941 号

责任编辑:焦虹

责任校对:时翠兰

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62795954, jsjic@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260

印 张:10.25

字 数:239 千字

版 次:2011 年 10 月第 1 版

印 次:2011 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:19.00 元

产品编号:040339-01

出版说明

——高等学校计算机基础教育教材精选——

在教育部关于高等学校计算机基础教育三层次方案的指导下,我国高等学校的计算机基础教育事业蓬勃发展。经过多年的教学改革与实践,全国很多学校在计算机基础教育这一领域中积累了大量宝贵的经验,取得了许多可喜的成果。

随着科教兴国战略的实施及社会信息化进程的加快,目前我国的高等教育事业正面临着新的发展机遇,但同时也必须面对新的挑战。这些都对高等学校的计算机基础教育提出了更高的要求。为了适应教学改革的需要,进一步推动我国高等学校计算机基础教育事业的发展,我们在全中国各高等学校精心挖掘和遴选了一批经过教学实践检验的优秀教学成果,编辑出版了这套教材。教材的选题范围涵盖了计算机基础教育的三个层次,包括面向各高校开设的计算机必修课、选修课,以及与各类专业相结合的计算机课程。

为了保证出版质量,同时更好地适应教学需求,本套教材将采取开放的体系和滚动出版的方式(即成熟一本、出版一本,并保持不断更新)。坚持宁缺毋滥的原则,力求反映我国高等学校计算机基础教育的最新成果,使本套丛书无论在技术质量上还是出版质量上均成为真正的“精选”。

清华大学出版社一直致力于计算机教育用书的出版工作,在计算机基础教育领域出版了许多优秀的教材。本套教材的出版将进一步丰富和扩大我社在这一领域的选题范围、层次和深度,以适应高校计算机基础教育课程层次化、多样化的趋势,从而更好地满足各学校由于条件、师资和生源水平、专业领域等的差异而产生的不同需求。我们热切期望全国广大教师能够积极参与到本套丛书的编写工作中来,把自己的教学成果与全国的同行们分享;同时也欢迎广大读者对本套教材提出宝贵意见,以便我们改进工作,为读者提供更好的服务。

我们的电子邮件地址是 jiaoh@tup.tsinghua.edu.cn。联系人:焦虹。

清华大学出版社

前言

——新编大学计算机基础实训及习题——

本书是清华大学出版社出版的《新编大学计算机基础教程》的配套教材。出版本书的目的是巩固学生的理论知识,强化动手能力,以便于理论联系实际,提高应用能力。

随着计算机技术和互联网的发展、计算机应用的普及,大学生的计算机基础不再是零起点了。在本书的编写中与时俱进,根据计算机技术的新发展,融入了近年来计算机技术发展的新知识,如云计算、云安全、移动互联网和物联网以及艺术设计涉及的 IT 技术等。

本书将项目式教学与自主学习相结合,每章配有实训项目和填空、选择、简答题等不同类型的习题。同时考虑到一部分初学者在学习过程中可能遇到的问题,在每章中也有一些基础的实训内容,如开机和关机操作、键盘的操作、打字练习、QQ 聊天工具的使用等,使学生能循序渐进,逐步提高操作技能,增强综合应用能力。

本书由来自实训教学第一线的多名实验师执笔编写,既考虑到同类教材的通用性,采用当前流行的软件平台 Windows XP 和 Office 2003;又考虑到艺术类专业的特点,增加了 Flash CS、Photoshop 等作为实训的环境,进一步将图形、图片处理、艺术制作和动画设计的技巧结合在一起,以便培养学生学习和上机的兴趣。

本书由谢安俊教授主编,负责策划、统稿、审稿,并编写第 1 章的 1.1、1.2、1.3 节和第 7 章的实训和习题、第 6 章的习题和前言、目录和内容简介;副主编李莹实验师编写第 3、4、5 章的实训内容和第 5 章习题,并参加统稿、审稿;副主编牛洁老师编写 1.4、1.5、6.4 节的实训及第 9 章的内容,并参加审稿;黄海隆实验师和陈赛娉实验师编写第 8 章的实训内容与习题;何家勇和马莉老师编写第 6 章 6.1、6.2、6.3 节的实训内容;张燕姑教授编写第 2 章的实训和习题;王贤志老师编写第 3 章习题;张焰林老师编写第 4 章习题;杨小平参加了校稿工作。

由于编写时间仓促,书中难免会有疏漏和不当之处,恳请读者不吝赐教和批评指正。

本书在编写过程中还得到一些同仁的大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢!

编者邮箱是 anjunxie@126.com

谢安俊

目录

第 1 章 计算机技术概述	1
1.1 实训 1 开机、关机、操作系统的启动	1
1.1.1 实训任务和要求	1
1.1.2 实训内容及过程	1
1.2 实训 2 微机系统的 CMOS 设置	2
1.2.1 实训任务和要求	2
1.2.2 实训内容及过程	2
1.3 实训 3 鼠标键盘的使用	4
1.3.1 实训任务和要求	4
1.3.2 实训内容及过程	4
1.4 实训 4 用 WinRAR 压缩与解压缩文件	8
1.4.1 实训任务和要求	8
1.4.2 实训内容及过程	8
1.5 实训 5 用迅雷下载网络文件	10
1.5.1 实训任务和要求	10
1.5.2 实训内容及过程	11
1.6 习题	12
1.6.1 填空题	12
1.6.2 选择题	13
1.6.3 简答题	15
第 2 章 Windows XP 操作系统	16
2.1 实训 1 Windows XP 桌面与窗口的基本操作	16
2.1.1 实训任务和要求	16
2.1.2 实训内容及过程	16
2.2 实训 2 文件和文件夹操作	22
2.2.1 实训任务和要求	22
2.2.2 实训内容及过程	23
2.3 实训 3 控制面板的使用	28

2.3.1	实训任务和要求	28
2.3.2	实训内容及过程	28
2.4	实训4 常用附件的使用	33
2.4.1	实训任务和要求	33
2.4.2	实训内容及过程	33
2.5	习题	39
2.5.1	选择题	39
2.5.2	问答题	41
第3章	Word 2003 文字处理软件	42
3.1	实训1 Word 文档的创建、基本编辑、排版与设计	42
3.1.1	实训任务和要求	42
3.1.2	实训内容及过程	42
3.2	实训2 项目符号和编号的应用	50
3.2.1	实训任务和要求	50
3.2.2	实训内容及过程	51
3.3	实训3 图形绘制	52
3.3.1	实训任务和要求	52
3.3.2	实训内容及过程	52
3.4	实训4 表格处理	54
3.4.1	实训任务和要求	54
3.4.2	实训内容及过程	54
3.5	习题	56
3.5.1	选择题	56
3.5.2	填空题	57
第4章	Excel 2003 电子表格软件	58
4.1	实训1 制作电子表格	58
4.1.1	实训任务和要求	58
4.1.2	实训内容及过程	58
4.2	实训2 公式和函数的应用	61
4.2.1	实训任务和要求	61
4.2.2	实训内容及过程	62
4.3	实训3 图表的制作	64
4.3.1	实训任务和要求	64
4.3.2	实训内容及过程	65
4.4	实训4 数据表的数据处理	69
4.4.1	实训任务和要求	69

4.4.2	实训内容及过程	69
4.5	习题	73
4.5.1	填空题	73
4.5.2	选择题	74
4.5.3	简答题	75
第 5 章	PowerPoint 2003 演示文稿制作	76
5.1	实训 1 制作演示文稿	76
5.1.1	实训任务和要求	76
5.1.2	实训内容及过程	76
5.2	实训 2 设置演示文稿的外观	79
5.2.1	实训任务和要求	79
5.2.2	实训内容及过程	79
5.3	实训 3 制作幻灯片母版	82
5.3.1	实训任务和要求	82
5.3.2	实训内容及过程	82
5.4	实训 4 设置幻灯片的动画效果和放映方式	83
5.4.1	实训任务和要求	83
5.4.2	实训内容和过程	84
5.5	习题	88
5.5.1	选择题	88
5.5.2	填空题	89
5.5.3	简答题	89
第 6 章	艺术设计及其计算机技术	90
6.1	实训 1 Flash CS	90
6.1.1	实训任务和要求	90
6.1.2	实训内容及过程	90
6.2	实训 2 用 Photoshop 画图	95
6.2.1	实训任务和要求	95
6.2.2	实训内容及过程	95
6.3	实训 3 用 3ds max 制作路牌	102
6.3.1	实训任务和要求	102
6.3.2	实训内容及过程	103
6.4	实训 4 用 Dreamweaver 制作简单网页	108
6.4.1	实训任务和要求	108
6.4.2	实训内容及过程	108
6.5	习题	112

6.5.1	填空题	112
6.5.2	选择题	113
6.5.3	简答题	114
第7章	计算机网络及其应用	115
7.1	实训1 IE浏览器的使用 and 设置	115
7.1.1	实训任务和要求	115
7.1.2	实训内容及过程	115
7.2	实训2 QQ软件的下载、安装和使用	117
7.2.1	实训任务和要求	118
7.2.2	实训内容及过程	118
7.3	实训3 电子邮件的使用	121
7.3.1	实训任务和要求	121
7.3.2	实训内容及过程	121
7.4	实训4 TCP/IP网络配置	123
7.4.1	实训任务和要求	123
7.4.2	实训内容及过程	123
7.5	习题	125
7.5.1	填空题	125
7.5.2	选择题	125
7.5.3	简答题	127
第8章	网页制作工具 FrontPage 2003	128
8.1	实训	128
8.1.1	实训任务和要求	128
8.1.2	实训1 制作一张个人档案网页	128
8.1.3	实训2 制作一张旅游路线网页	130
8.1.4	实训3 制作一张旅游攻略网页	132
8.1.5	实训4 制作一张框架网页	133
8.2	习题	137
8.2.1	选择题(单选)	137
8.2.2	填空题	138
8.2.3	简答题	138
第9章	模拟练习题	139
9.1	模拟练习题1	139
9.2	模拟练习题2	144
参考文献		151

1.1 实训 1 开机、关机、操作系统的启动

1.1.1 实训任务和要求

1. 学会开机和关机的程序。
2. 观察 Windows 操作系统的启动。
3. 掌握鼠标单击图标的方法。

1.1.2 实训内容及过程

- (1) 检查所有连线是否连接好,先开显示器电源,再开主机电源。
- (2) 系统加电后自检,观察屏幕显示。
- (3) 等待 Windows 操作系统启动后,按计算机房规定的要求输入用户名和口令。
- (4) 用鼠标单击桌面上的“我的文档”、“我的电脑”、“网上邻居”、“回收站”等图标,观察单击这些图标后,屏幕上会出现什么信息?
- (5) 用鼠标单击桌面上的杀毒软件(如果电脑安装了杀毒软件的话),分别执行“杀毒软件”的升级和检测、杀毒命令。
- (6) 利用“开始”→“关闭计算机”,退出 Windows 操作系统。然后关闭计算机电源,先关主机,后关显示器。

注意:

- (1) 如果计算机在运行中遇到死锁状态,则需要同时按住 Ctrl+Alt+Del 组合键,或按主机上的复位(RESET)键即可重新启动。
- (2) 在开、关机时应将软盘、光盘或 U 盘从驱动器或 USB 接口中取出,避免丢失这些介质上的信息。
- (3) 从开电源到关电源的间隔时间不得小于 10s,否则硬件容易损坏。

1.2 实训 2 微机系统的 CMOS 设置

1.2.1 实训任务和要求

1. 了解 CMOS 的设置。
2. 学会 CMOS 的设置和修改。
3. 设置和使用口令或密码。

1.2.2 实训内容及过程

对主板的 CMOS(Complementary Metal Oxide Semiconductor)的设置是由操作人员根据微机实际情况由人工完成的一项十分重要的系统初始化工作。CMOS 记录计算机的日期、时间、硬盘参数、软驱情况及其他高级参数。

CMOS 能把这些信息保存下来,即使关机它们也不会丢失,一般不必对它重新设置。但当新购微机、新增设备、CMOS 数据意外丢失(如系统后备电池失效,病毒破坏 CMOS 数据等)和系统优化时需要设置 CMOS 参数。

1. 观察 CMOS 设置

(1) 重新启动计算机。

(2) 系统启动时,屏幕下方会出现提示信息,按住 Del 键(不同的机器可能有不同的设置方法),即可进入 BIOS 设置程序。这时,屏幕上出现 BIOS 设置程序的主菜单。在菜单中,用光标移动键来移动光带选择具体项,然后按 Enter 键进入下级菜单,用 Esc 键返回上级菜单,按 F10 键保留并退出对 CMOS 的设置,并退出设置程序。

(3) 查看计算机的当前配置信息。

步骤:

① 当光标带停留在 STANDARD CMOS SETUP 选项上时,按 Enter 键进入“标准 CMOS 设置”菜单,如图 1-1 所示。

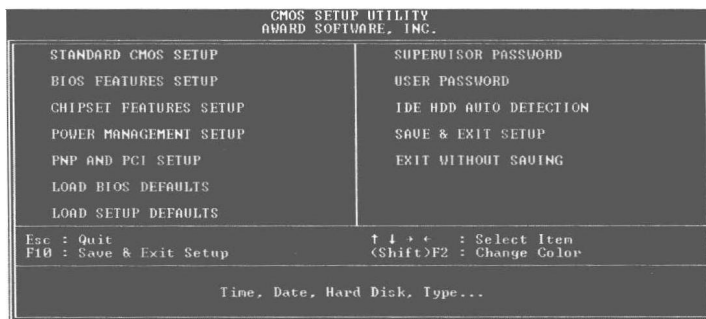


图 1-1 CMOS 设置的主菜单

② 查看日期、时间设置,如图 1-2 所示。

STANDARD CMOS SETUP AWARD SOFTWARE, INC.									
Date (mm:dd:yy) : Sun Oct 30 2011									
Time (hh:mm:ss) : 10 : 10 : 1									
HARD DISKS		TYPE	SIZE	CYLS	HEAD	PERCOMP	LAND2	SECTOR	MODE
Primary Master		: User	6294	826	255	0	13175	63	LBA
Primary Slave		: None	0	0	0	0	0	0	-----
Secondary Master		: None	0	0	0	0	0	0	-----
Secondary Slave		: None	0	0	0	0	0	0	-----
Drive A : 1.44M, 3.5 in.									
Drive B : None									
Floppy 3 Mode Support : Disabled									
Video : EGA/UGA									
Halt On : All Errors									
						Base Memory: 640K			
						Extended Memory: 64512K			
						Other Memory: 384K			
						Total Memory: 65536K			
ESC : Quit				↑ ↓ → ← : Select Item			PGUP/PD/+/=: Modify		
F1 : Help				(Shift)F2 : Change Color					

图 1-2 CMOS 系统基本设置信息

③ 查看外存储器配置和系统盘(Primary Master)及其他盘的性能参数,包括配置的多个主、从硬盘的性能参数,如图 1-2 所示。

④ 查看内存容量,包括基本内存、扩展内存、其他和总内存容量的显示。

⑤ 按 Esc 键退回主菜单。

在查看过程中,可进行设置。方法是:使用光标移动键选择要设置的项目,使用翻页键(PgUp、PgDn)改变参数。

2. 设置口令

通过口令设置可以限制无关的用户进行系统引导及 CMOS 设置。管理员口令限制进入系统引导和 CMOS 设置,而用户口令只限制进入操作系统引导。

(1) 选择主菜单的 SUPERVISOR PASSWORD 或 USER PASSWORD 选项,按 Enter 键。

(2) 如果要清除原来输入的口令,则按 Enter 键即可;如果是第一次运行该选项,则要输入由 8 个以内的字符组成的口令,然后按 Enter 键(屏幕上不显示口令,只显示符号*)。屏幕上立即出现:要求再次输入口令。

(3) 再输入一次口令并按回车键。

注意: 由于已经设置了口令且将计算机设置成启动时询问口令,所以再次启动时,屏幕会显示要求输入口令的提示信息,正确输入口令后才能引导操作系统。

3. 调整优先顺序(Boot Sequence)

Boot Sequence 是常常需要调整的功能。如安装在硬盘上的 Windows 系统不能正常启动,就需要从光盘启动,这时就可以用翻页键(PgUp、PgDn)将其调整为“ONLY CDROM”。通常使用的顺序是: A、C、SCSI、CDROM,如图 1-3 所示。

4. 保存设置

将光标移到“SAVE&EXIT SETUP”选项,按 Enter 键或直接按 F10 键,再按屏幕提示输入“Y”按 Enter 键,则将本次所设置的所有 BIOS 项目存盘并退出设置;输入“N”则

BIOS FEATURES SETUP AWARD SOFTWARE, INC.			
CPU Internal Core Speed	: 450MHz	PCL/UGA Palette Snoop	: Disabled
Boot Virus Detection	: Disabled	Video ROM BIOS Shadow	: Enabled
CPU Level 1 Cache	: Enabled	C8000 - CFFFF Shadow	: Enabled
CPU Level 2 Cache	: Enabled	CC000 - CFFFF Shadow	: Enabled
CPU Level 2 Cache ECC Check	: Enabled	D0000 - D3FFF Shadow	: Enabled
BIOS Update	: Enabled	D4000 - D7FFF Shadow	: Enabled
Turbo Mode	: Disabled	D8000 - DBFFF Shadow	: Enabled
Quick Power On Self Test	: Enabled	DC000 - DFFFF Shadow	: Enabled
HDD Sequence SCSI/IDE First	: IDE	Boot Up NumLock Status	: On
Boot Sequence	: A,C	TypeNatic Rate Setting	: Disabled
Boot Up Floppy Seek	: Enabled	TypeNatic Rate (Chars/Sec)	: 6
Floppy Disk Access Control	: R/W	TypeNatic Delay (Msec)	: 250
IDE HDD Block Mode Sectors	: Disabled	Security Option	: Setup
HDD S.M.A.R.T. capability	: Enabled	ESC : Quit	F1++ : Select Item
PS/2 Mouse Function Control	: Auto	F1 : Help	F10/PD/+/- : Modify
OS/2 Onboard Memory > 64M	: Disabled	F5 : Old Values	(Shift)F2 : Color
		F6 : Load BIOS Defaults	
		F7 : Load Setup Defaults	

图 1-3 Boot Sequence

返回主菜单。

如果想不保存本次设置而退出 CMOS 设置程序,则将光标移到“EXIT WITHOUT SAVING”选项,按屏幕提示输入“Y”并回车,则退出设置。输入“N”则返回主菜单。

这里要注意的是:由于 CMOS 中的配置数据对系统的启动是必要的,因此对这些数据最好有书面备份,以便在丢失这些数据时能调用设置来及时恢复。

1.3 实训 3 鼠标键盘的使用

1.3.1 实训任务和要求

熟悉鼠标和键盘,正确掌握鼠标和键盘的使用方法,养成操作计算机的正确姿势和指法。

1. 鼠标的使用方法。
2. 键盘的使用方法。
3. 打字指法分布。
4. 计算机正确操作知识。

1.3.2 实训内容及过程

1. 鼠标的使用

通常鼠标中间有一个滑轮,左右各有两个键。一般来说,“单击鼠标”是指一次快速按下鼠标左键;“双击鼠标”是指连续两次快速按下鼠标左键。“移动鼠标”是指不按鼠标,只移动鼠标的位置;“拖动鼠标”是指按下鼠标左键不松开,让其移动一段距离。“右键单击”是指一次快速按下鼠标右键。鼠标中间的滑轮用来快速翻页,“向前滚动”即向前翻页;“向后滚动”即向后翻页。

操作如下：

(1) 让鼠标的指针位于桌面上,右键单击,就会出现一个菜单,如图 1-4 所示。

(2) 在“属性”项单击鼠标,就出现一个对话框,在“设置”项单击鼠标,就会出现“显示 属性”对话框的“设置”选项卡,如图 1-5 所示。可以对屏幕分辨率和颜色质量进行设置,请将屏幕分辨率设置成 800×600,将颜色质量设置成 16 位(中),观察效果。

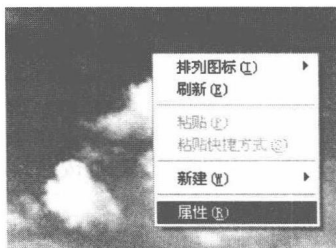


图 1-4 在桌面用右键单击的结果

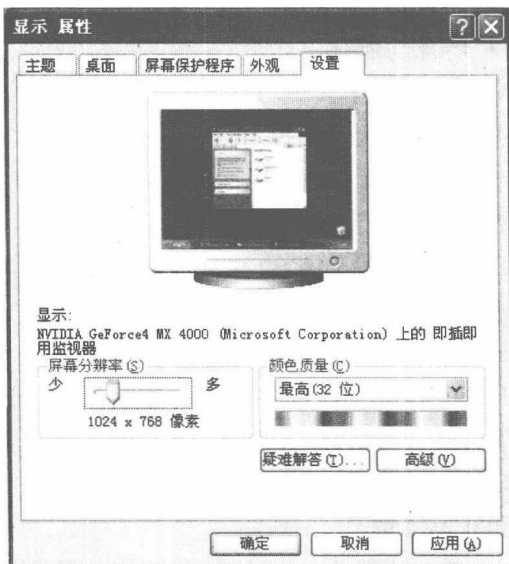


图 1-5 “显示 属性”对话框

(3) 把屏幕分辨率和颜色质量恢复到改变以前的设置。

2. 键盘的使用

(1) 熟悉键盘的区位

以微软的自然键盘为例。键盘可分为四个键区：打字键区、功能键区、编辑键区和小键盘区。另外还有三个指示灯,如图 1-6 所示。

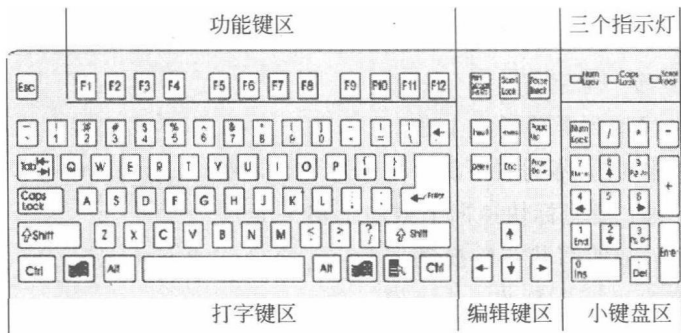


图 1-6 键盘的功能分区

① 打字键区

该区共有 58 个键(标准键盘)或 63 个键(微软键盘),是键盘的主要部分,可分为 4 类。

- 特殊字符键: !、@、#、\$、%、&、* 等。
- 数字键: 0~9。
- 字母键: A~Z。
- 特殊功能键。

Caplock 键: 大小写字母转换键。它相当于一个开关。按一下该键,右上角相应的指示灯亮,输入大写字母;再按一下该键,右上角相应的指示灯灭,输入小写字母。

Shift 键: 换档键。用该键配合双字符键,可以输入双字符键上的上排字符;也可与字母键配合,进行大、小写转换输入。

Enter 键: 回车键,也称换行键。按一下该键表示一行内容输入完了再换一行,或者表示要执行一个命令。

Space 键: 空格键。按一下该键产生一个空格。注意空格也要占一个字符宽度。

Backspace(←)键: 退格键。删除光标左侧的一个字符。

Tab 键: 跳格键,又称制表定位键。按一下此键光标右移一个制表位。

Ctrl 键: 控制键,与其他键配合使用可产生不同的作用。使用该键必须按住该键不松手再按其他键。

Alt 键: 转换键,可进行其他功能的转换。使用该键也必须按住该键不松手再按其他键。

Esc 键: 取消键,常用于撤销或放弃某一操作。

② 功能键区

功能键区包括键盘上方的 F1~F12,有 12 个键。F1~F12 键在不同的工作环境下,功能有所不同。

③ 编辑键区

→键: 光标右移一个字符。

←键: 光标左移一个字符。

↑键: 光标上移一个字符。

↓键: 光标下移一个字符。

Home 键: 光标移到屏幕的左上角。

End 键: 光标移到屏幕的右下最后一个字符的右侧。

PgUp/PgDn 键: 使光标快速向上或向下移一屏。

Insert 键: 插入或改写状态转换键。

Delete 键: 删除光标右侧的一个字符。

Print Screen 键: 屏幕拷贝键。

Scroll Lock 键: 屏幕锁定键,用于停止屏幕的滚动。

Pause/Break 键: 暂停或中断键。

④ 小键盘区

该键盘区有两种功能,一是数字运算,二是光标移动。

两种功能之间用 Numlock 键转换,按一下 Numlock 键,小键盘上的指示灯亮,这时小键盘可使用数字键;再按一次就是光标移动或其他功能键。该小键盘主要是为了输入大量数据而设计的。

(2) 基本指法

① 各手指与基准键的对应关系

基准键位于字母键的中间一排,共有 8 个字键,各手指与基准键的对应关系如图 1-7 所示。

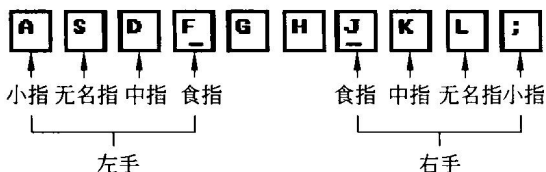


图 1-7 手指与基准键的对应关系

键盘的指法分区如图 1-8 所示。凡两斜线范围内的字键,都必须由规定的手的同一手指管辖。例如,用左手的中指击 D、C、E、3 等键,用右手的食指击 H、N、Y、6 和 J、M、U、7 等键。



图 1-8 键盘的指法分区

② 正确的击键指法

- 手腕平直,手臂保持静止,全部动作仅限于手指部分(击键者上身的其他部位不得接触工作台或键盘)。
- 手指保持弯曲,稍微拱起,指尖后的第一关节微成弧形,手指轻轻地放在各自的基准键位上。
- 输入时,手抬起,有击键的手指才可伸出击键。击毕立即回归到基准键位,不可停留在已击的字键上。
- 空格键的击法:右手从基准键上垂直上抬 1~2cm,大拇指横向下一击空格键并立即回归原位。

- 回车键和空格键的击法：需要换行时，抬起右手小指击一次回车键；大拇指按空格键（左右手皆可），击完后退回原位。

3. 正确的姿势

操作鼠标或进行键盘输入时，首先必须注意的是击键时端坐的姿势。如果坐姿不当，就不能做到准确快速地输入，也容易产生疲劳。

正确的姿势应该是：显示器宜放在键盘的正后方，输入原稿前，先将键盘右移 5cm，再将原稿紧靠键盘。身体应保持笔直，两腿平放在桌下。光线要从左面来。应将全身重量置于椅子上，坐椅的高度要便于手指操作。两肘轻轻贴于腋边，以调节到人能保持正确的击键姿势为好。打字者两肘悬空，手腕平放，手指自然下垂，轻放在键盘上，前臂与后臂之间略小于 90°。

1.4 实训 4 用 WinRAR 压缩与解压缩文件

1.4.1 实训任务和要求

用 WinRAR 压缩与解压缩文件。

1. 了解 WinRAR 的基本功能，了解压缩文件的扩展名。
2. 掌握 WinRAR 的基本使用方法。

1.4.2 实训内容及过程

WinRAR 是 Windows 版本的 RAR 压缩文件管理器，是目前流行的压缩软件，使用比较方便。它能备份数据，减少 E-mail 附件的大小，能解压缩从 Internet 上下载的 rar、zip、7z、iso 和其他格式的常用压缩文件，并能创建 rar、zip 格式的压缩文件。

下面是实训操作过程。

1. WinRAR 的启用与退出

在 Windows 操作系统中，选择“开始”→“程序”→“WinRAR”，打开 WinRAR 软件，即可进入该软件界面，如图 1-9 所示。（一般情况下，WinRAR 会自动进入最后一次压缩或解压缩的文件夹目录。）

2. 使用 WinRAR 压缩文件

可以把一些文件或文件夹压缩成一个 .rar 文件。其操作步骤如下：

- （1）按住鼠标左键，选定需要压缩的一个或多个文件、文件夹。
- （2）在所选中的文件（一个或多个）上面，单击鼠标右键，出现如图 1-10 所示的快捷菜单。（注意：在所选中的文件区域外边单击鼠标右键，不会出现图 1-10 所示的快捷菜单。）