

信息技术基础 学习指导

罗德林 杜子君 主 编



科学出版社

信息技术基础学习指导

罗德林 杜子君 主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书根据高等学校信息技术课程的新教学大纲编写。全书共分为上机实验、阶段测试和综合试题三部分。上机实验部分包括 Windows XP 上机实验、Word 2003 上机实验、Excel 2003 上机实验、PowerPoint 2003 上机实验、Internet 上机实验、FrontPage 2003 上机实验,共 6 章 23 个实验。阶段测试部分突出重点与难点,强化技能训练,精选了 19 套测试题。综合试题部分结合高校计算机教学实践,面向计算机等级考试,精选了单项选择题 230 道、多项选择题 160 道、操作试题 13 套,并附参考答案。

本书内容丰富、图文并茂、难易兼顾、深入浅出,既可作为高等院校信息技术课程的教材,也可作为各种培训班的学生学习计算机技术的参考教材。

图书在版编目(CIP)数据

信息技术基础学习指导/罗德林,杜子君主编. —北京:科学出版社,2012
ISBN 978-7-03-033417-6

I. ①信… II. ①罗… ②杜… III. ①电子计算机—高等学校—教学参考资料 IV. ①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 013549 号

责任编辑:胡云志 石 悦/责任校对:何艳萍
责任印制:张克忠/封面设计:华路天然工作室

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市安泰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 2 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012 年 2 月第一次印刷 印张:15

字数:377 000

定价:34.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《信息技术基础学习指导》编委会

主 编 罗德林 杜子君

副主编 李海英 徐 喆

叶云龙 刘一斐

编 委 蔡念光 姚 彤

杨志东 杨晓姝

孙兴华

主 审 张 晓 郭 建

前 言

进入 21 世纪,随着计算机技术的飞速发展,特别是近年来计算机和通信技术的广泛应用和迅速普及,极大地促进了各行各业的技术进步和发展。计算机正逐步进入千家万户,成为人们工作、学习、生活、娱乐不可缺少的工具。计算机在全世界的迅速普及,深刻地改变着人们的工作、学习、生活和娱乐的方式。Internet 上丰富的信息资源已成为社会发展必不可少的宝贵财富,计算机已不再单纯是一种高科技产品,而已经具有了一种文化内涵,成为一种推动社会进步的重要因素。

高等院校肩负着为社会培养高层次人才的任务。培养高素质、跨学科的复合型人才已成为教育界的共识,其中计算机文化素质的培养已成为重要组成部分。

为了适应计算机迅猛发展的挑战和要求,我们组织编写了《信息技术基础学习指导》。本书全部由担任该课程教学的主讲教师编写,包括上机实验、阶段测试、综合试题三部分。其中,上机实验部分包括 Windows XP 上机实验、Word 2003 上机实验、Excel 2003 上机实验、PowerPoint 2003 上机实验、Internet 上机实验、FrontPage 2003 上机实验,共 6 章内容。在编写过程中,我们一方面在内容上力求清晰透彻、重点突出、深入浅出,另一方面强调重点、难点的应用。阶段测试部分,我们精心编写了 19 套测试题,供读者在学习完各章节后,自我检测。综合试题部分包括主观题与操作试题,主观题附有标准答案。这部分的内容,不仅使读者在学习和等级考试中融会基本概念和知识点,强化基本操作,有的放矢,事半功倍,而且帮助他们在今后的信息技术应用中做到游刃有余、得心应手。本书既可作为高等院校信息技术基础课程的教材,也可作为社会各类培训班及自学用教材。

本书由罗德林、杜子君任主编,李海英、徐喆、叶云龙、刘一斐任副主编,参加编写的还有蔡念光、姚彤、杨志东、杨晓姝、孙兴华。参加编写的教师具体分工如下:第 1、7 章由蔡念光编写,第 2、8 章由杜子君编写,第 3、9 章由徐喆编写,第 4、10 章由李海英编写,第 5、11 章由姚彤编写,第 6、12 章由孙兴华编写,第 13 章由叶云龙和罗德林编写。统稿工作由罗德林完成。感谢张晓和郭建老师对本书进行了认真审阅。在本书的编写过程中还参考了大量的教材和资料,在此特向所有作者表示衷心的感谢。

由于时间仓促,书中难免有不妥、错误之处,敬请同行及读者指正。

编 者

2011 年 9 月

目 录

前言

第一部分 上机实验

第 1 章 Windows XP 上机实验

实验一 Windows XP 的基本操作	1
实验二 键盘操作与指法练习	4
实验三 Windows XP 的基本操作	12
实验四 运行程序和打开文档	18
实验五 Windows XP 文件管理	22
实验六 定制用户的工作环境	26
实验七 Windows XP 综合练习	29

第 2 章 Word 2003 上机实验

实验一 文档的基本操作	31
实验二 文档的排版	41
实验三 表格操作	49
实验四 图形操作	59

实验一 文档的基本操作	31
实验二 文档的排版	41
实验三 表格操作	49
实验四 图形操作	59

第 3 章 Excel 2003 上机实验

实验一 工作表的建立	68
实验二 工作表的编辑和格式化	71
实验三 Excel 电子表格的计算	75
实验四 数据图表化	77
实验五 数据管理及页面设置	81

实验一 工作表的建立	68
实验二 工作表的编辑和格式化	71
实验三 Excel 电子表格的计算	75
实验四 数据图表化	77
实验五 数据管理及页面设置	81

第 4 章 PowerPoint 2003 上机实验

实验一 PowerPoint 2003 的基本操作	86
实验二 PowerPoint 2003 的高级操作	89

实验一 PowerPoint 2003 的基本操作	86
实验二 PowerPoint 2003 的高级操作	89

第 5 章 Internet 上机实验

实验一 上网与页面浏览	98
实验二 收发电子邮件	105

实验一 上网与页面浏览	98
实验二 收发电子邮件	105

第 6 章 FrontPage 2003 上机实验

实验一 HTML 和 FrontPage 2003 基本操作	109
--------------------------------------	-----

实验一 HTML 和 FrontPage 2003 基本操作	109
--------------------------------------	-----

实验二 利用 FrontPage 2003 制作简单网页	115
实验三 FrontPage 2003 的综合运用	122

第二部分 阶段测试

第 7 章 Windows XP 操作测试	130
测试题一	130
测试题二	131
第 8 章 Word 2003 操作测试	132
测试题一	132
测试题二	134
测试题三	136
测试题四	137
测试题五	138
第 9 章 Excel 2003 操作测试	141
测试题一	141
测试题二	142
测试题三	143
测试题四	144
第 10 章 PowerPoint 2003 操作测试	145
测试题一	145
测试题二	145
测试题三	146
第 11 章 Internet 操作测试	147
测试题一	147
测试题二	147
测试题三	147
第 12 章 FrontPage 2003 操作测试	149
测试题一	149
测试题二	150

第三部分 综合试题

第 13 章 模拟及综合测试题	151
一、单项选择题 (230 题)	151

二、多项选择题 (160 题)	168
三、操作试题	183
操作试题 (一) ——A 卷	183
操作试题 (一) ——B 卷	186
操作试题 (一) ——C 卷	190
操作试题 (一) ——D 卷	193
操作试题 (一) ——E 卷	197
操作试题 (一) ——F 卷	201
操作试题 (一) ——G 卷	204
操作试题 (二) ——A 卷	207
操作试题 (二) ——B 卷	211
操作试题 (二) ——C 卷	214
操作试题 (二) ——D 卷	217
操作试题 (二) ——E 卷	221
操作试题 (二) ——F 卷	224
四、参考答案	228

第一部分 上机实验

第 1 章 Windows XP 上机实验

实验一 Windows XP 的基本操作

一、实验目的

- (1) 掌握 Windows XP 的启动与退出方法。
- (2) 了解 Windows XP 的启动模式。
- (3) 了解 Windows XP 几种关闭方法的含义及其使用。

二、实验要求

- (1) 正常启动 Windows XP。
- (2) 重新启动计算机并以安全模式进入 Windows XP。
- (3) 关闭计算机，重新启动计算机。

三、相关知识

1. Windows XP 的启动

对于安装了 Windows XP 的计算机，不必使用特殊的命令，只要打开电源即可进入 Windows XP。在 Windows XP 启动时，系统可能会要求输入用户名和密码，这一过程称为“登录”，此时登录的用户可以有自己的自定义选项设置。此外，在 Windows XP 启动过程中，用户可以根据需要，以不同的模式进入 Windows XP。

2. Windows XP 的退出

退出 Windows XP 操作系统不同于退出以前的 DOS 操作系统那么简单，退出 DOS 时只要关闭电源即可。由于 Windows XP 是一个多任务、多线程的操作系统，有时在前台运行某一程序的同时，后台也在运行几个程序，这时如果因为前台程序已经完成而关掉电源，后台程序的数据和运行结果就有可能丢失，严重时还可能造成系统的损坏，无法正常启动。另外，由于 Windows XP 运行的多任务特性，在运行时需要占用大量的磁盘空间以临时保存信息，这些在预设指定文件夹下的临时性文件在 Windows XP 正常退出时将被删除，以免浪费资源。如果非正常退出将使 Windows XP 来不及处理这些工作，从而导致磁盘空间的浪费。因此，Windows XP 在“开始”菜单中安排了“关闭计算机”命令，以实现 Windows XP 的正常退出。

四、实验范例

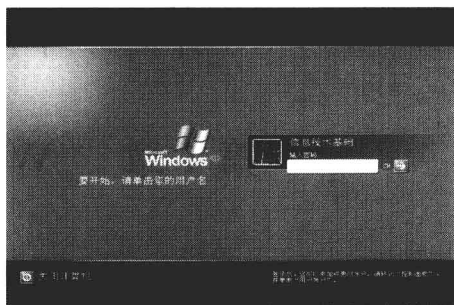
【示例 1】 Windows XP 正常启动的操作。

- (1) 打开计算机电源。

(2) 计算机执行硬件测试即系统实行自检, 屏幕显示自检信息。自检无误后即开始引导系统, 进入 Windows XP 启动界面, 并出现“输入密码”对话框(图 1-1)。



图 1-1 登录到 Windows 窗口



(3) 输入正确的用户名和密码后, 进入 Windows XP 桌面, 如图 1-2 所示。未经授权的用户无法使用系统。

注意 如果用户输入了用户名及密码, 则以指定的用户名登录, 此时, 系统按照专为该用户设置的环境(如屏幕的外观、桌面上的对象等)工作。用户可以分为标准用户、受限用户和其他用户, 不同用户有不同的管理权限。



图 1-2 Windows 桌面



图 1-3 Windows XP 启动选项

【示例 2】 以安全模式启动 Windows XP。

- (1) 打开计算机电源。
- (2) 系统实行自检, 屏幕显示自检信息, 在出现 Windows XP 启动界面之前按 F8 键, 屏幕出现如图 1-3 所示提示信息。
- (3) 移动光标键选择安全模式并按回车键。
- (4) Windows XP 按安全模式启动, 启动完成后, 屏幕的四角分别出现“安全模式”提示符。

注意

• 系统在进入安全模式的时候花费的时间可能会比较长, 要耐心的等待。当有什么问题使你的系统不能以正常方式启动时, 这种模式允许你启动计算机。

• 安全模式就是 Windows 诊断模式。以安全模式启动计算机时, 只会加载运行操作系统所必需的特定组件。安全模式不支持某些功能。它还加载一个低分辨率的视频驱动程序, 因此, 程序和 Windows 桌面的显示可能与正常启动不同。此外, 桌面图标可能会显示在桌

面的其他位置。

- 有些病毒软件在系统正常运行期间不能被“彻底清除”，有时也需要在安全模式下清除，请参考防病毒软件的指导。

- 安全模式可帮助您诊断问题。如果以安全模式启动时没有再出现故障现象，您可以将默认设置和最小设备驱动程序排除在可能的故障原因之外。如果新添加的设备或已更改的驱动程序产生了问题，您可以使用安全模式删除该设备或还原更改。

- 某些情况下安全模式不能帮助您解决问题，例如当启动系统所必需的 Windows 系统文件已经损坏时。

【示例 3】 注销当前用户并以其他用户名登录。

(1) 用鼠标左键单击 Windows XP 桌面左下角的“开始”按钮，弹出“开始”菜单（图 1-4）。

(2) 选择“注销”单击“确定”按钮，则注销当前用户，并出现登录对话框（见图 1-1）。

(3) 在登录对话框中键入其他的用户名和密码，按“确定”按钮。

(4) Windows XP 以新的用户名登录并进入桌面状态。

【示例 4】 Windows XP 重新启动的操作。

(1) 用鼠标左键单击 Windows XP 桌面左下角的“开始”按钮，弹出“开始”菜单（见图 1-4）。

(2) 选择菜单中的“关闭计算机”命令，弹出“关闭计算机”对话框，如图 1-5 所示。

(3) 选择“重新启动”。Windows XP 重新启动。

【示例 5】 关闭计算机的操作。

(1) 保存正在做的工作。

(2) 关闭所有打开的应用程序。

(3) 单击“开始”按钮，出现“开始”菜单（图 1-4）。（你还可以按快捷键 ALT+F4，这样也可以实现关机操作）

(4) 选择“关闭计算机”命令，出现“关闭计算机”对话框（图 1-5）。



图 1-4 Windows XP 开始菜单



图 1-5 退出 Windows

(5) 单击“关闭”单选按钮，计算机就会自动地关机了。

五、实验要求

- (1) 正常启动 Windows XP。
- (2) 重新启动计算机，并以安全模式进入 Windows XP。
- (3) 以某一用户名进入 Windows XP。
- (4) 关闭计算机，重新启动计算机。

实验二 键盘操作与指法练习

一、实验目的

- (1) 熟悉键盘结构。
- (2) 培养正确的机器操作姿势和基本指法。
- (3) 熟记各键的位置及常用键、组合键的使用。
- (4) 掌握鼠标器的使用。

二、相关知识

键盘是 PC 机最常用的输入设备。键盘由一组根据统计规律按阵列形式安装在一起的按键构成。每个按键代表一种或两种可以打印字符或控制功能。用户在人—机交互中所发出的命令、程序、数据和文本都可以通过键盘传送给计算机。

1. 键盘的分区

目前常用的键盘有 101 键、104 键等品种。现以 101 键盘为例进行介绍，101 键盘平面图如图 1-6 所示。

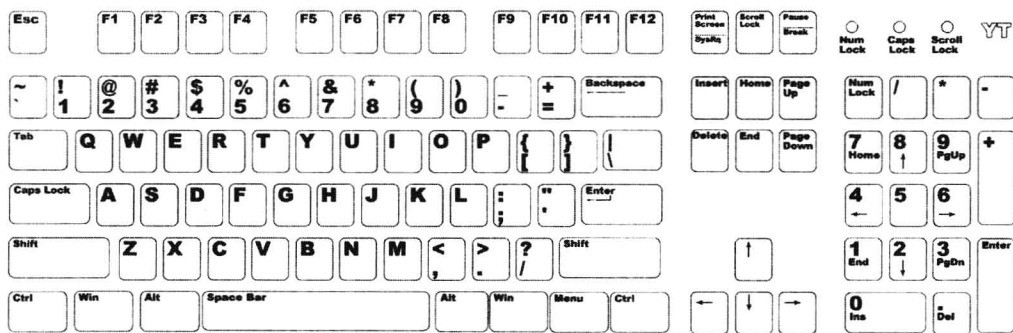


图 1-6 101 键盘平面图

键盘的盘面分为 4 个区：主键盘区、功能键区、数字小键盘区和编辑区。

- (1) 主键盘区。主键盘区集中了键盘上最常用的键，共有 11 种类型。
 - 英文字母键：A~Z。
 - 数字键：0~9。字母、数字键部分的格局与英文打字机的布局基本相同，各键的排列顺序

是很好的考虑了字母、数字、手指、与大脑之间的联系，是西文人类工程学的一项重要成果。

- 符号键：~ ` ! @ # \$ % ^ & * () - + _ = | \ { } [] < > : ; " ' ? / 等，其中有些符号兼作数学运算符号，如+代表“加”；-代表“减”；*代表“乘”；/代表“除”等。

- 大小写字母锁定键：Caps lock（切换锁定）键即是大小写字母锁定键。它是开关型的按键，当PC机启动后，字母键的默认状态是小写，即按字母键后在屏幕上显示的是小写字母，若按一下Caps lock键，再按字母键时，屏幕上显示的字母是大写字母，再按一下Caps lock键则又回到小写字母状态。当字母处于大写状态时，键盘右上方的Caps lock指示灯发亮。

- 上下档切换键：Shift键为上下档切换键，键上还标有向上的箭头“⇧”，意思是若按住Shift键的同时，再按下有关的字符键时，即得到该字符键上的上档字符。

Shift键的另一个用途是可以控制大小写字母的输入，即当字母处于大写锁定状态时，按下Shift键的同时按下字母键时，输入的就是小写字母；反之，若字母处于小写状态时，按下Shift键的同时再按下字母键时，输入的就是大写字母。

- 回车键：Enter键、Return键或标有“↵”的键均是回车键。该键一般作为一行输入的结束使用。机器在DOS状态下时，每输入一条命令或调可执行文件时，最后都要再按一下回车键。在文本编辑软件中，回车键用于换行，使屏幕上的光标移到下一行的起始位置。

- 空格键：键盘下方的长方条为空格键。按一下该键，在当前光标位置处即产生一个空格，光标向右移动一个字符位置。

- 退格键：标有Backspace或←的键为退格键。每按一次退格键光标前面的字符被删除，光标向左移动一个字符位置。

- 控制键：Ctrl键为控制键，是control（控制）的缩写。控制键必须与其他的键配合一起来使用，不能单独使用。在不同的软件系统中，Ctrl与其他键组合的形式与作用也不相同。例如，在DOS中，Ctrl和S键同时按下，可暂停屏幕的列表显示；Ctrl和C键（或Ctrl和Break）同时按下，即中断当前程序的运行等。

- 转换键：Alt键为转换键，是alternate（转换）的缩写。该键的作用与控制键类似，主要用于与其他键组成组合功能键使用。

使用转换键Alt和数字小键盘中的数字键可以直接向系统中输入某些字符的编码，可以使其在屏幕上显示。方法是先按住Alt键，然后从数字小键盘上键入某个字符的十进制编码（即000—255）。该方法可用来输入键盘上没有的特殊图形字符。

- 跳格制表键：标有Tab或⇥符号的键为制表键。该键常在制作图表中用于定位。或用于同一个屏幕左右两个显示区的切换或用做对显示在屏幕上的几个可选命令的切换等。

(2) 功能键区。功能键在键盘的最上面一排，包括五种类型的键。

- 释放键：Esc键是释放键，也称强行退出键。用于退出正在运行的系统，在有多层菜单的软件中，通常用于返回到上一层菜单。在不同的软件中，Esc键的功能可能各不相同。

- 特殊功能键：F1~F12键为特殊功能键。在不同的操作系统中，或不同的软件中F1~F12各键的功能也不相同，有时可由软件设计人员来设定。

- 复制屏幕键：PrintScreen键为复制屏幕键，在DOS状态下若打印机已经接通，按一下该键，屏幕上显示的内容将原样在打印机上打出。在Windows系统下按一下该键，就把屏幕上显示的内容复制到剪贴板中。

• 滚动锁定键：Scroll Lock 键为滚动锁定键，按下该键后，键盘右上角标有 Scroll Lock 的指示灯发亮，这时就可用以箭头标明的方向键控制屏幕显示的文本；再按一次该键，指示灯熄灭，上述功能解除。

• 暂停键：Pause/Break 键为暂停键，按一下该键即暂停正在执行的操作，再按任一键则可继续。

(3) 数字小键盘区。数字小键盘区位于键盘的右部，该区的键起着数字键和光标控制/编辑键的双重功能。其中有 10 个键标有上档符和下档符，也受主键盘上的 Shift 键控制。其中 Num Lock 键是数字编辑转换键，当按下该键时，此键上方的 Num Lock 指示灯亮，表明小键盘处于数码输入状态，此时可输入数字数据；若再按下 Num Lock 键，指示灯熄灭，表明小键盘处于编辑状态，小键盘上的键变成了光标移动编辑键。

(4) 编辑区。在主键盘和小键盘中间的是编辑区。编辑区有四个不同方向的光标移动键和 6 个编辑键。

- Insert 键：用于插入字符或替换字符，是开关键，开机后系统的默认值为插入状态。
- Delete 键：是删除键，按一下该键即删除光标所在处或之后的字符。
- Home 键：按一下此键，光标即移动到所在行的行首。
- End 键：按一下此键，光标即移动到所在行的末尾。
- Page Up 键：前翻页键，按一下该键将文本向前翻一页。
- Page Down 键：后翻页键，按一下该键将文本向后翻一页。

2. 键盘操作规范

计算机键盘输入是一项技术性的工作，它以键盘为工具，按着一定的规则通过视觉和手指的条件反射作用，快速地在键盘上弹击相应按键。初学者只要掌握并主动遵守键盘操作规范，就能掌握键盘输入技术。

(1) 正确的操作姿势。正确的操作姿势有利于提高录入速度，初学者从第一次上机开始就要注意击键的姿势。如果一开始就放松了要求，姿势就不正确，不但会影响快速准确地输入，而且易使人疲劳，再者一旦开始没养成好的习惯，以后想纠正就困难了。

• 坐如钟，坐时腰背挺直，下肢自然地平放在地上，身体微向前倾，人体与键盘距离约为 20 厘米左右。

• 两肩放松，上臂自然下垂，肘与腰部距离 5~10 厘米。坐椅高度以前臂与键盘桌面平行为宜，以便于手指灵活操作。

• 手掌与手指呈弓形，手指略弯曲，轻放在基准键上，指尖触键。左右手大拇指轻放在空格键上，大拇指外侧触键。

• 显示器应放在键盘的正后方，或右移 5~6 厘米，输入的文稿一般放在键盘的左侧，以便于阅读文稿和屏幕。

(2) 规范化的指法。

① 基准键。基准键共有 8 个，左边的 4 个键是 A、S、D、F，右边的 4 个键是 J、K、L、；，如图 1-7 所示。操作时，左手小拇指放在 A 键上，无名指放在 S 键上，中指放在 D 键上，食指放在 F 键上；右手小拇指放在；键上，无名指放在 L 键上，中指放在 K 键上，食指放在 J 键上。

② 键位分配。提高输入速度的途径和目标之一是实现盲打（即击键时眼睛不看键盘只看稿纸），为此要求每一个手指所击打的键位是固定的。图 1-7 中标注了左、右手指所负责的

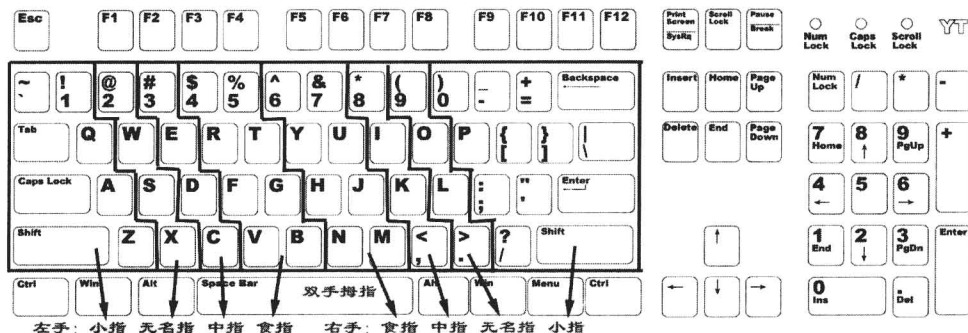


图 1-7 键盘指法分工

按键。图 1-7 中，已标出左右手各管辖的范围。其中左手小拇指管辖 Z、A、Q、1 四键；无名指管辖 X、S、W、2 键，中指管辖 C、D、E、3 键，食指管辖 V、F、R、4 键；右手四个手指管辖范围依此类推，两手的拇指负责空格键；B、G、T、5 键，N、H、Y、6 键也分别由左、右手的食指管辖。

③指法。操作时，两手悬腕，各手指自然弯曲放在各自的基准键位上，眼睛看稿纸或显示器屏幕。输入时手略抬起，只有需击键的手指可伸出击键，击键后手形恢复原状。在基准键以外击键后，要立即返回到基准键。基准键 F 键与 J 键下方各有一凸起的短横做标记，供“回归”时触摸定位。手指击键的要领如下：

- 手腕平直，手指略微弯曲，指尖后的第一关节应近乎垂直地放在基准键位上；
- 击键时，指尖垂直向下，瞬间发力触键，击毕应立即回复原位；
- 击空格键时，用大拇指外侧垂直向下敲击，击毕迅速抬起；
- 需要换行时，右手 4 指稍展开，用小指击换行键，击后，右手立即返回到原基准键位上；

• 输入大写字母时，用一个小手指按下 Shift 键不放，用另一手的手指敲击相应的字母键，有时也可按一下 CapsLock 键，使其后打入的字母全部为大写字母。

三、实验范例

(1) 观察键盘，熟悉键盘各区中按键的位置和功能。

(2) 启动 Windows XP 系统。

(启动方法见实验一，若机器已启动可直接进行 (3) 的操作)

(3) 单击“开始”按钮，打开“开始”菜单，在“开始”菜单中依次选择“程序”→“附件”→“写字板”（或“记事本”）。此时，屏幕弹出“写字板”窗口（或“记事本”窗口）如图 1-8 所示，此时，可在光标处输入字符。

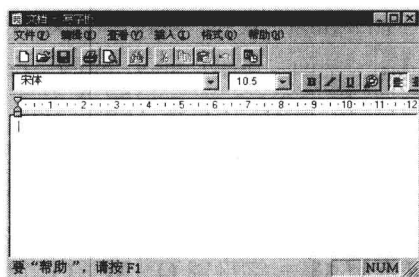


图 1-8 “写字板”窗口

【示例 1】 学习使用基准键，体会键感，纠正击键中的错误动作。

(1) 击键时不能用力过猛，触键后手指未能迅速抬起，造成压键。

(2) 击键时手指变形，有的手指翘起。

- (3) 击键时, 另一只手离开基准键位。
- (4) 不允许将手腕放在桌上, 要养成悬腕的习惯。

输入以下字符, 并存入文件 E:\LX-1.TXT 中。

- (1) 重复输入: A S D F J K L ; 8 键字母 20 遍。
- (2) 重复输入: A S D F J K L J 10 遍。
- (3) 重复输入: aass dfff jjkk lljj 10 遍。

【示例 2】 字母键 G、H 的练习。

G、H 字母夹在基准键的中央 (图 1-7), 输入 G 时, 用原放在 F 键上的左手食指向右方伸一个键位的距离击 G 键, 敲击后手要立即退回原位; 同样输入 H 键时, 用原放在 J 键上的右手食指向左伸一个键位的距离击 H 键, 击毕后也要立即回复原位。

在击键过程中, 一手指去击键, 其余各手指都必须停驻在基准键位上处于预备输入状态, 且不能任意散开。输入以下字符:

(1) fgf gff gfg fgg jhj hjf jhl; had; dag gadh glass kafl; gfln hask;
afhk klas sadg hagkl; lsaga fgk; sfhls afhk; kadg; jgdla asdfg hjkl;; sfgk jlgs;
ghfsl ghshjd hgdksl ghdksl ghsla; jfadjk

(2) fgf fgf jhj jhj fgf jhj had had glad gald glass glass jhj faf had
glass had fgf; had;; glass; had; hjhk; fghs;; hkgas; ghdk; dksal;; kdfha ghsla;
ghdk; djfdal sdkf; agh; ghsalf ghdl; dghdadl hgda; dhgals dhfglsa dldak;
hjda; ghald; ghgsdk; ghd; a

【示例 3】 字母键 R、T、Y、U 的练习。

R、T、Y、U 这几个键位于基准键的上方, R 与 T 由左手的食指控制, Y 与 U 由右手的食指控制。在输入 R 时, 用原放在 F 键上的左手食指向上 (微左偏移) 伸出击 R 键, 击毕立即复位; 用此手指向上 (微偏向右方) 伸出击 T 键, 则输入字母 T, 击完也应立即回归基准键 F 上。同样, 输入 Y 时, 用右手食指向上 (微偏向左) 伸出击 Y 键得到字母 Y; 向上 (微偏向右方) 就得到字母 U。键位 T 与 Y 因为位于基准键 F 与 J 的上行且错位, 用户在练习时应特别体会出手的距离控制感, 以免按错键。输入以下内容:

(1) ftfrg ftftg grftg grftg tfrgt tfrgt jyjuh hujuu jyjy ftjyg ftjy
ally ally salt salt shut shut star star stay stay dark dark drug drug
dual dual stay stay dark dark drug gult gult halt lalt duyf kuyf dart
datr yurt dual stay stay dark dark drug drug gult gult lalt lalt duyf

(2) dusk dusk flay flag dust dust duty duty full full fury fury jury
jry flat flat flass guard guard atsyu atsyu fjdy tyjfdk tyghdk tyald tydu-
ask; sdyt dkfhg tyald tyduask; sdyt dkfhg atydk tydlss gjdytur ruty
ruty grtud grtud yhjkd ytkdfs gtydls dtydfh tyrudk tyugd tghdlu lult yuht

【示例 4】 字母键 Q、W、O、P 的练习。

在输入 Q 时, 用原放在基准键 A 上的左手小指向上 (微偏向左方) 击 Q 键就可得到; 输入 W 时, 用原放在基准键 S 上的无名指向上 (微偏向左方) 击 W 键即可, 击毕应立即复位。

同样, 在输入 P 时, 用右手的小指向上 (微偏向左方) 击 P 键; 输入 O 时, 用右手的无名指向上 (微偏向左方) 击 O 键即可, 击毕立即复位。输入以下内容:

(1) aqa qaq wsw sws lol olo p; p; p; rfr frf tgt gtg yhy hyh uju
 juj wsw lol kuk frt jyu fgr jhy jyj cosy wrotf worlf world world worf
 wprf qurt quart drfghd ska; tydkd altdt ghyuw qqwudhg sjdkftyas dktydsk
 tywlagd tyqwopdlk; pqytdghs worf quart quart drfghd skag dfhtypqworu

(2) hold hold pass pass quty look look; park park; pull pull; swoop
 quaty qarty world world qrksy qrskp; ; pdkadl tyqwoa urjgdp; dhgtyqw
 wughalsd ghdk; owpqadk owqpsldk asldjppqwo woqpakdfj tyqpeals ghtyqowaldf;
 ghtypqsladf; adkfhtyqpsw

【示例 5】字母键 E、I 的练习。

输入 E 时, 用原放在基准键 D 上的左手中指向上 (微偏向左方) 击 E 键即可; 输入 I 时, 用原放在基准键 K 上的右手中指向上 (微偏向左方) 击 I 键即可, 击毕应立即复位。输入以下内容:

(1) fed fed equal equal ill ill; lid lid; ask ask; sail sail; kill kill;
 desk desk; jail jail; file file; quit quit; jade jade; jail jailed; lake lake; cake
 cake; made make; help helped; assaly assaly; jade jail lake cake made
 helped; equal eidksal eialdkfj type; eisldk eiwoqpald dktyei mit

(2) jell jell; less little less; little; like liked; sell sell; aeal; deal deal; all
 alike; sell jade; a safe idea; agood idea; a skiff like a leaf; a lad is safe; a faded
 leaf; gulf; hilt opear; eoapr dkawpq dlrity gult dirty dirty; wear ware;
 would would wopqdj gheudka ties tie grl girl

【示例 6】字母键 B、M、N 的练习。

输入 B 时, 左手食指向下方移动一个键位的距离 (微移向右方), 击中 B 键; 输入 M 时, 右手食指向下 (微移向右方) 曲伸击 M 键; 输入 N 时, 右手食指向下 (微移向左方) 曲伸击 N 键即可, 击毕立即复位。输入以下内容:

(1) jmj jmj jnj njn hmj hnk knh hmn njm mhn mjn humjn gylma
 sgbke time time; mult mult; opearml sadmb peace milk; bank bak band; band
 fbf bfm dednj build build; build bguqr rqpnu enbed; enbed yild yilyu ghd-
 kbm time; time yuld yuld; bty nisper fhtie bmytei teidl ghty

(2) imkdg qwell qwomt yuhal; ball balk bult opmowell gibe salt salt;
 gibfl hiskp piwhb muttfd dhufk uwess bumaz gieidl girl sall tomes eropb-
 my efiuby ghdkeiepq fjkiey bmseiwa gityeipq ghtyopqd hgbeig beight boro-
 eugh bnmytoep kdjall teypq ghuei bmhtye gheial ppq pops mould

【示例 7】字母键 V、C、X、Z 的练习。

输入 V 时, 用原放在 F 键上的左手食指向下 (微偏向右方) 曲伸击 V 键; 输入 C 时, 用原击 D 键的左手中指向下 (微偏向右方) 曲伸击 C 键; 输入 X 时, 用左手无名指向下曲伸击中 X 键; 输入 Z 时, 用左手小指向下击中 Z 键, 每次击毕均应回归原位键。输入以下内容:

(1) aza sxs dcd fvf zaz xsx cdc vfv jmj jnj dcd kmle car six car;
 six size size; cold; cold fox zoo fox; ; zoo zela kik taxes zeal shall adler
 could centze signs zare from time made the next car; a dozen eggs; size