

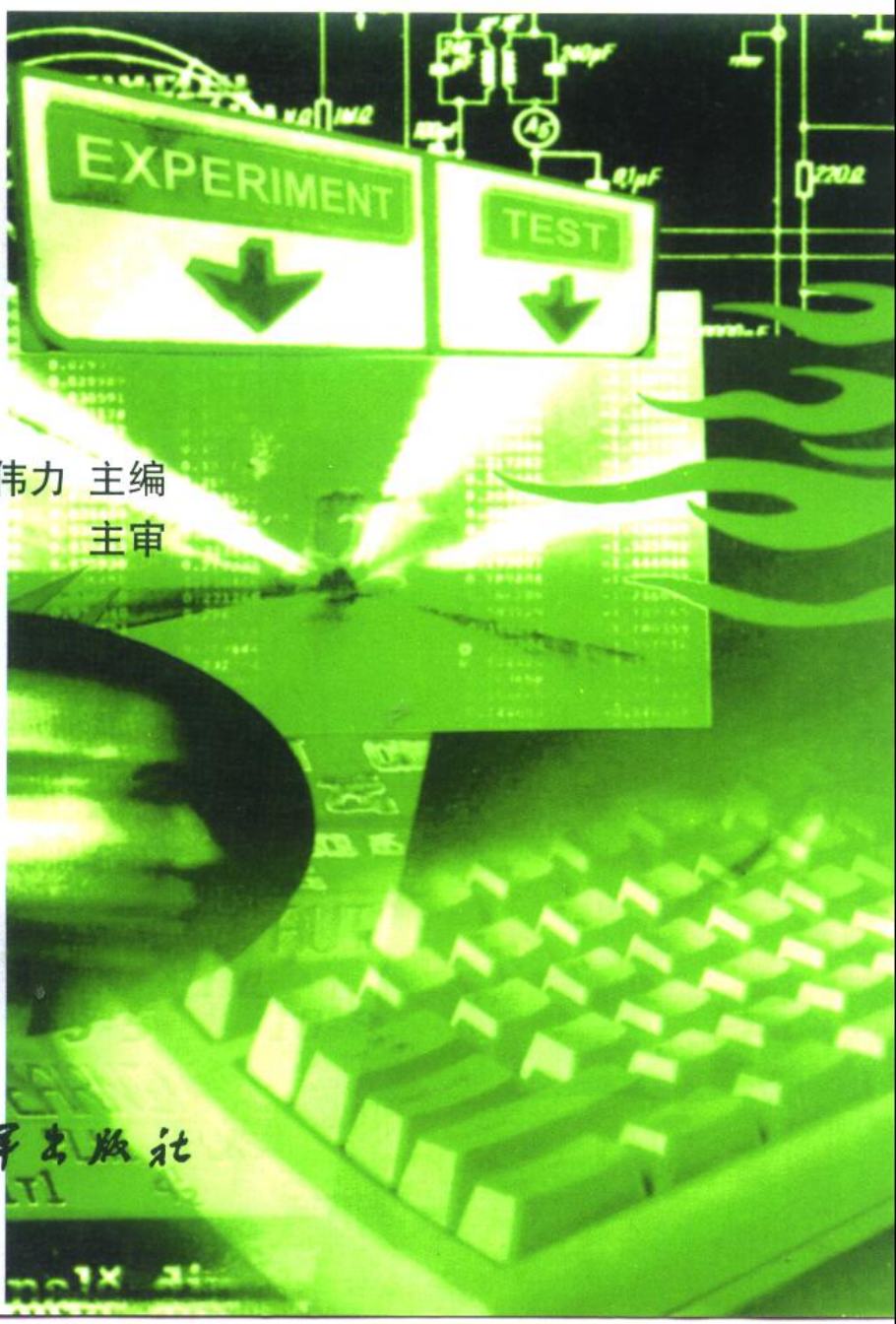
高等院校计算机基础教育丛书

计算机文化基础 实验及试题

范贻明 黄伟力 主编
李惠然 主审



海洋出版社



193-05

F12

453326

高等院校计算机基础教育丛书

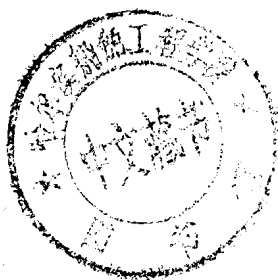
计算机文化基础实验及试题

主编：范贻明 黄伟力

主审：李惠然



00453326



3

海洋出版社

2000年·北京

JS235/16
内 容 提 要

本书是与《计算机文化基础教程》或《计算机文化基础》等课本配套的上机实验指导用书,也可以作为自学 Windows98、Office97 边学边练的有利帮手。特别是对参加各种等级考试的学员来说,按本书的考试环境练习,将会取得事半功倍的效果。

本书包括三部分内容:

第一部分为上机实验指导,共列出 35 个实验,每个实验包括实验目的、相关知识、实验范例、实验要求等。实验覆盖了 Windows98、WPS2000、Office97 的主要内容。

第二部分为模拟试题,分为选择题和上机操作题,并均提供了参考答案。

第三部分是计算机模拟等级考试系统介绍。

本书内容丰富,不仅可以用来作为计算机文化基础课的上机配套教材,也可作为培训教材和个人自学的得力帮手。

图书在版编目(CIP)数据

计算机文化基础实验及试题 / 范贻明、黄伟力主编. —北京: 海洋出版社, 1999. 8
(高等院校计算机基础教育丛书)

ISBN 7-5027-4829-6

I. 计… II. ①范… ②黄… III. 计算机-高等学校-教学参考 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 36739 号

责任编辑: 阎 安

责任印制: 严国晋

海洋出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京兰空印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999 年 8 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 2 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 320 千字 印数: 17001~20000 册

定价: 14.50 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

《计算机文化基础实验及习题》编委会名单

主 编：范贻明 黄伟力

主 审：李惠然

副主编：柴 欣 于 锋 武仁杰 赵晓红

编 委：付灵丽 张红梅 陈冀川 孔俊婷

褚建立 赵秀平 张桂玲 平 熙

孙冬梅 祁晓圆 赵国玉

前 言

学习计算机文化的最终目的在于应用,上机实验操作是应用的基础和捷径,只有通过上机实验才能深入理解和牢固掌握理论知识。目前在高等学校或各类培训班中上机操作所占的时间远大于讲课的学时数。为了配合各种版本的“计算机文化基础”教材及河北省、天津市以及全国的各类计算机等级考试,我们编写了《计算机文化基础实验及试题》一书。

教师若配合计算机文化基础教材,有计划地按本书要求安排同学上机,一定能迅速提高学生的实际操作能力,最后再按书中提供的模拟环境独立完成模拟试题,就能在未来的等级考试中取得较好的成绩。总之,编者试图让师生在较紧的教学时数下,取得较好的教学效果,达到事半功倍的目的。

本书内容分为三部分:

1. 计算机文化基础实验

该部分共分七章,共有 35 个实验。第一章 Windows 98 上机操作有六个实验;第二章 WPS2000 上机操作有六个实验;第三章 Word 97 上机操作有六个实验;第四章 Excel 97 上机操作有五个实验;第五章 Access 97 上机操作有五个实验;第六章 PowerPoint 97 上机操作有三个实验;第七章计算机网络与 Internet (因特网)上机操作有四个实验。

2. 模拟试题

本部分有主观试题及客观试题即上机操作试题两部分,每部分都提供了参考答案和详细的操作步骤。

3. Windows 模拟考试系统介绍

本部分详细介绍了用于河北省计算机等级考试的考试系统,该系统经过河北省高校 1999 年一万多人次的考试,使用效果较好,受到广大师生的好评。

参加本书编写工作的有黄伟力、柴欣、于锋、武仁杰、赵晓红、付灵丽、张红梅、陈冀川、孔俊婷、褚建立、赵秀平、张桂玲、平熙、孙冬梅、祁晓圆、赵国玉等。在本书的编写过程中,得到了河北省高校计算机教育研究会各位理事、河北工业大学教务处、计算中心等单位领导的支持和帮助,编著者借此机会一并致谢。

本书编写过程中,韩炜、陈德生、赵久林、张平、史巧硕等老师也参与了部分工作。由于时间十分紧迫,书中难免有不妥之处,敬请广大师生提出宝贵批评意见。

编 著 者

1999 年 7 月 18 日于天津

目 录

第一部分 上机操作	(1)
第一章 Windows 上机操作	(1)
实验一 中文 Windows 98 的启动与退出	(1)
实验二 键盘操作与指法练习	(4)
实验三 Windows 98 的基本操作	(13)
实验四 运行程序和打开文档	(18)
实验五 Windows 98 文件管理	(20)
实验六 定制用户的工作环境	(24)
第二章 WPS2000 上机操作	(29)
实验一 WPS2000 的基本操作	(29)
实验二 文档的编辑	(32)
实验三 文档格式设置	(35)
实验四 页面格式设置及打印	(38)
实验五 图形功能	(42)
实验六 表格制作	(46)
第三章 Word 97 上机操作	(51)
实验一 Word 97 的基本操作	(51)
实验二 文档的编辑	(54)
实验三 文档格式设置	(57)
实验四 页面格式设置及打印	(61)
实验五 图形功能	(64)
实验六 表格制作	(69)
第四章 Excel 97 上机操作	(76)
实验一 启动 Excel 97 及工作簿文件的操作	(76)
实验二 Excel 工作表的编辑与计算	(79)
实验三 Excel 工作表的格式化	(84)
实验四 Excel 97 数据库的操作	(88)
实验五 创建图表	(93)
第五章 Access 97 上机操作	(99)
实验一 建立数据库和表	(99)
实验二 修改表	(102)
实验三 建立查询	(107)
实验四 建立窗体	(112)
实验五 建立报表和宏	(115)

第六章 PowerPoint 97 上机操作	(120)
实验一 启动 PowerPoint 并创建演示文稿	(120)
实验二 PowerPoint 的基本操作	(122)
实验三 PowerPoint 的高级操作	(127)
第七章 因特网 (Internet) 上机操作	(131)
实验一 Internet 的连入和浏览	(131)
实验二 通过 Internet 收发 E-mail	(133)
实验三 Internet 上的文件下载	(136)
实验四 简单主页制作	(137)
第二部分 模拟试题及参考答案	(140)
模拟试题一	(140)
模拟试题二	(174)
参考答案	(189)
模拟试题一答案	(189)
模拟试题二答案	(201)
第三部分 Windows 模拟考试系统介绍	(205)

第一部分 上机操作

第一章 Windows 上机操作

实验一 中文 Windows 98 的启动与退出

一、实验目的

- (1) 掌握 Windows 98 的启动与退出方法。
- (2) 了解 Windows 98 的启动模式。
- (3) 了解 Windows 98 几种关闭方法的含义及其使用。

二、相关知识

(1) Windows 98 的启动

对于安装了 Windows 98 的计算机，不必使用特殊的命令，只要打开电源即可进入 Windows 98。在 Windows 98 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 98 启动过程中，用户可以根据需要，以不同的模式进入 Windows 98。

(2) Windows 98 的退出

退出 Windows 98 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 98 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。另外，由于 Windows 98 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 98 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 98 来不及处理这些工作，从而导致磁盘空间的浪费。因此，Windows 98 在“开始”菜单中安排了“关闭系统”命令，以实现 Windows 98 的正常退出。

三、实验范例

示例一 Windows 98 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 98 启动界面，并出现“请输入密码”对话框（如图 1.1）。
- (3) 按“取消”按钮或在键盘上按 ESC 键，此时屏幕显示“欢迎进入 Windows 98”窗口，如图 1.2 所示。
- (4) 按“欢迎进入 Windows 98”窗口右上角的 ，关闭该窗口即正常进入 Windows 98，此时系统按照默认的环境设置工作。

注：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。

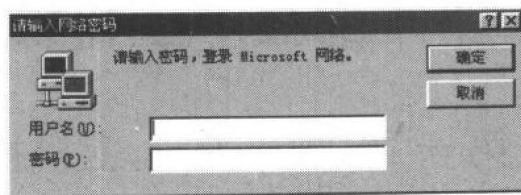


图 1.1 Windows 98 登录对话框

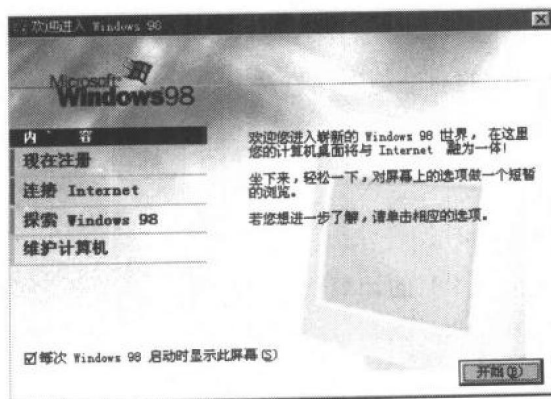


图 1.2 “欢迎进入 Windows 98”对话框

示例二 以安全模式启动 Windows 98。

(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 98 启动界面之前按 F8 键，屏幕出现如下提示信息：

Microsoft Windows 98 Startup Menu

1. Normal
2. Logged(\BOOTLOG.TXT)
3. Safe mode
4. Step-by-step confirmation
5. Command prompt only
6. Safe mode command prompt only
7. Previous version of MS-DOS

Enter a choice:

(3) 在“Enter a choice:”后键入数字“3”并按回车键。

(4) Windows 98 按安全模式启动，启动完成后，屏幕的四角出现安全模式提示符“安全模式”。

示例三 开启计算机进入以前的 MS-DOS 状态。

(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 98 启动界面之前按 F8 键，

屏幕出现如下提示信息:

Microsoft Windows 98 Startup Menu

1. Normal
2. Logged(\BOOTLOG.TXT)
3. Safe mode
4. Step-by-step confirmation
5. Command prompt only
6. Safe mode command prompt only
7. Previous version of MS-DOS

Enter a choice:

(3) 在“Enter a choice:”后键入“7”并按回车键。

(4) 此时,直接进入以前的MS-DOS操作系统状态。

(注:Windows 98若进入以前的MS-DOS,除了上面所说的办法外,还有另外一种操作方法,依上一操作进入到第二步时,由按F8改按F4键,系统直接进入前一个版本的MS-DOS提示符状态。)

示例四 注销当前用户以其他用户名登录。

(1) 用鼠标左键单击Windows 98桌面左下角的“开始”按钮,弹出“开始”菜单(如图1.3)。

(2) 选择菜单中的“注销”命令,弹出“注销Windows”对话框(如图1.4)。

(3) 用鼠标单击“是”按钮,则注销当前用户(本例为user1),并出现登录对话框(见图1.1)。

(4) 在登录对话框中键入其他的用户名和密码,按“确定”按钮。

(5) Windows 98以新的用户名登录并进入桌面状态。

示例五 Windows 98重新启动的操作。

(1) 用鼠标左键单击Windows 98桌面左下角的“开始”按钮,弹出“开始”菜单(见图1.3)。

(2) 选择菜单中的“关闭系统”命令,弹出“关闭Windows”对话框,如图1.5所示。

(3) 用鼠标左键单击“重新启动计算机”,在“重新启动计算机”选项的前面出现一个黑圆点。

(4) 单击“是”按钮。Windows 98重新启动。

示例六 关闭计算机的操作。



图 1.3 “开始”菜单

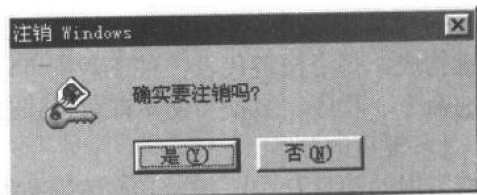


图 1.4 “注销 Windows”对话框

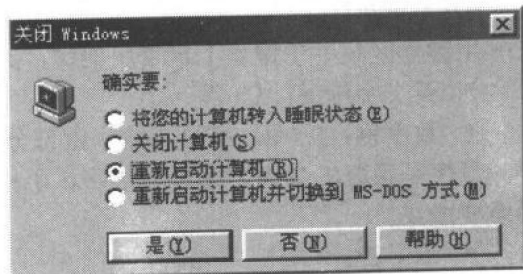


图 1.5 “关闭 Windows”对话框

- (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（见图 1.3）。
- (4) 选择“关闭系统”命令，出现“关闭 Windows”对话框（见图 1.5）。
- (5) 单击“关闭计算机”单选按钮，然后单击“是”按钮。
- (6) 当屏幕出现“现在可以安全地关闭计算机了”时，关闭计算机电源。

四、实验要求

- (1) 正常启动 Windows 98。
- (2) 重新启动计算机并以安全模式进入 Windows 98。
- (3) 由 Windows 98 重新启动计算机并切换到 MS-DOS 方式。
- (4) 以某一用户名进入 Windows 98。
- (5) 注销当前用户，以系统默认方式进入 Windows 98。
- (6) 关闭计算机。

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。

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。

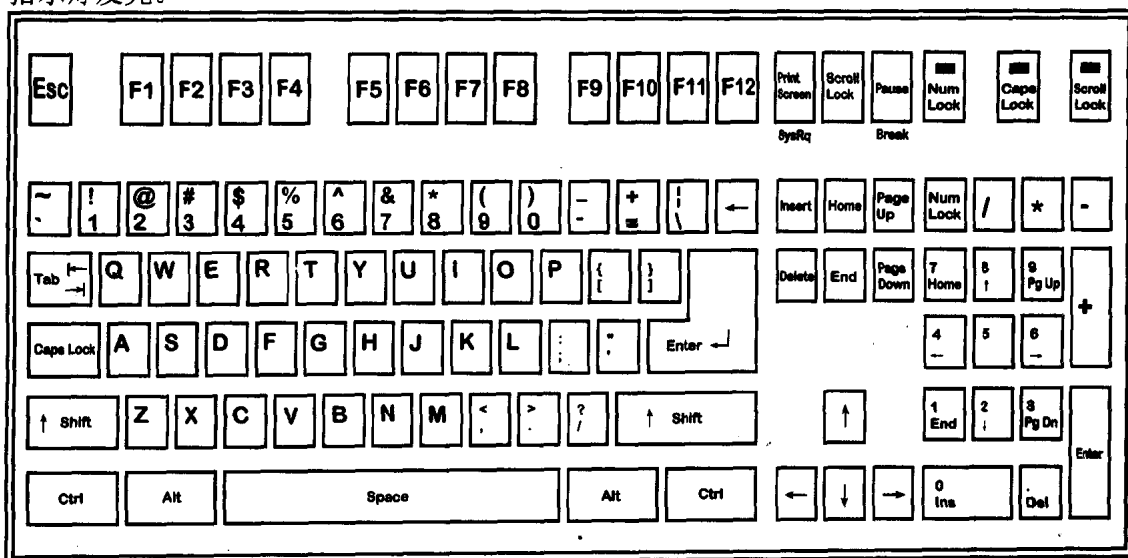


图 1.6 101 键盘

- 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，即当键盘处于字母小写状态时，在按下 Shift 键的同时按下字母键，输入的就是大写字母；反之，若键盘处于字母大写锁定状态时，按下 Shift 键的同时再按下字母键，输入的就是小写字母。

- 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 Back Space 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，然后在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 的指示灯点亮，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。其中有十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：翻页键，按一下该键将文本向前翻一页。

- Page Down 键：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。

① 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 20cm 左右。

② 手臂、肘、腕的姿势应是：两肩放松，两臂自然下垂，肘与腰部距离 5~10cm。座椅高度以手臂与键盘桌面平行为宜，以便于手指灵活操作。

③ 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。

④ 显示器应放在键盘的正后方，或右移 5~6cm，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、；等如图 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、右手手指所负责的按键。由图 1.7 中可见，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

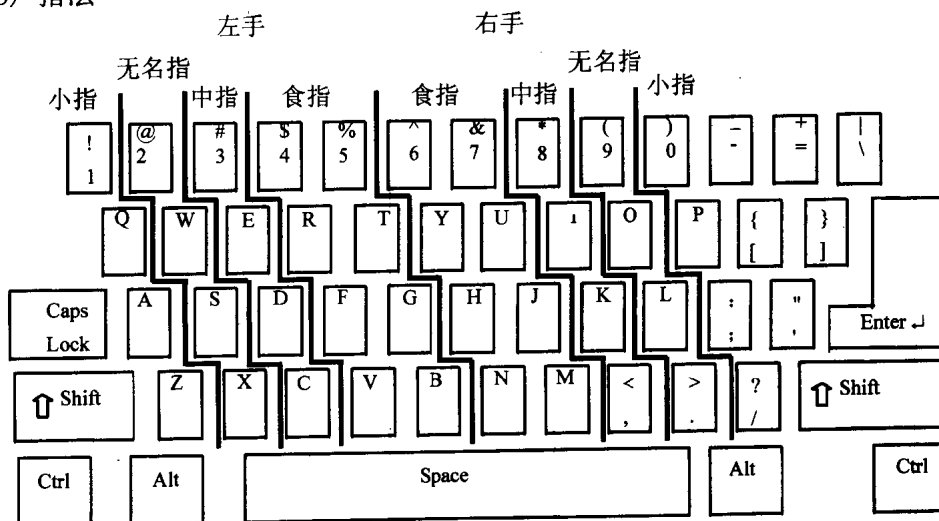


图 1.7 键盘指法分工

操作时，两手各手指自然弯曲、悬腕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：

- ① 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。
- ② 击键时，指尖垂直向下，瞬间发力触键，击毕应立即回复原位。
- ③ 击空格键时，用大拇指外侧垂直向下敲击，击毕迅速抬起。
- ④ 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。

⑤ 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，熟悉键盘各区中键的位置和功能。
- (2) 启动 Windows 98 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。

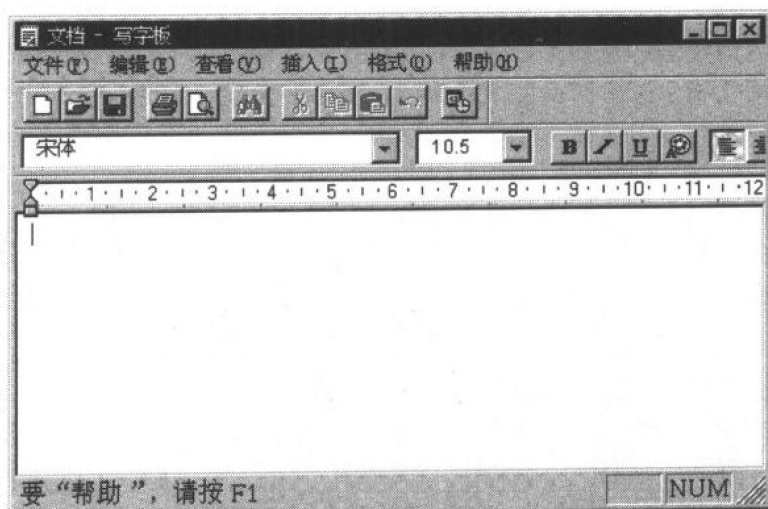


图 1.8 “写字板”窗口

示例一 学习使用基准键，体会键感，纠正击键中的错误动作。应纠正以下错误：

- 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 ; ” 20 遍。

2) 重复输入 “A S D F J K L J ” 10 遍。

3) 重复输入 “aass ddff jjkk lljj ” 10 遍。

示例二 字母键 G、H 的练习。

G、H 字母夹在基准键的中央（见图 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; ghfsi 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; jhjk; fghs;; hkgas; ghdk; a
dkal;; kdfha ghsla; ghksa; djfdal sdkf; agh; ghsalf ghkla; dghdadl
hgda; dhgals dhfglsa dldak; hjda; ghald; hghscdk; ghda

示例三 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（微偏向左方）伸出击 R 键，击毕立即复位；若用此手指向上（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 grfgt tfrgt tfrgt jyjuh
hujuu jyjuj jujyj ftjyg ftjyj 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 fjdyt tyjfdk tyghdk tyald tyduask; sdyt
dkfhg tyald tyduask; sdyt dkfhg atydk tydlss gjdytur
ruty ruty grtud grtud yhjkd ytjkdfs gtydls dtydfh
tyrudk tyugd tghdlu lult yuht

示例四 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 juu wsw lol kuk frt jyu fgr jhy jyj cosy wrotf worlf world
world worf wprf qurt quart drfghd ska; tydkd altd 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 asldjpqwo woqpakdfj tyqpeals
ghtyqowaldf; ghtypqsladf; adkfhtyqpsw

示例五 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

示例六 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; opearmsadmb peace milk; bank bak
band; band fbf bfm dednj build build; build bguqr rqpnu enbed;
enbed yild yilyu ghdkbm time; time yuld yuld; bty nisper fhtie
bmytei teidl ghty