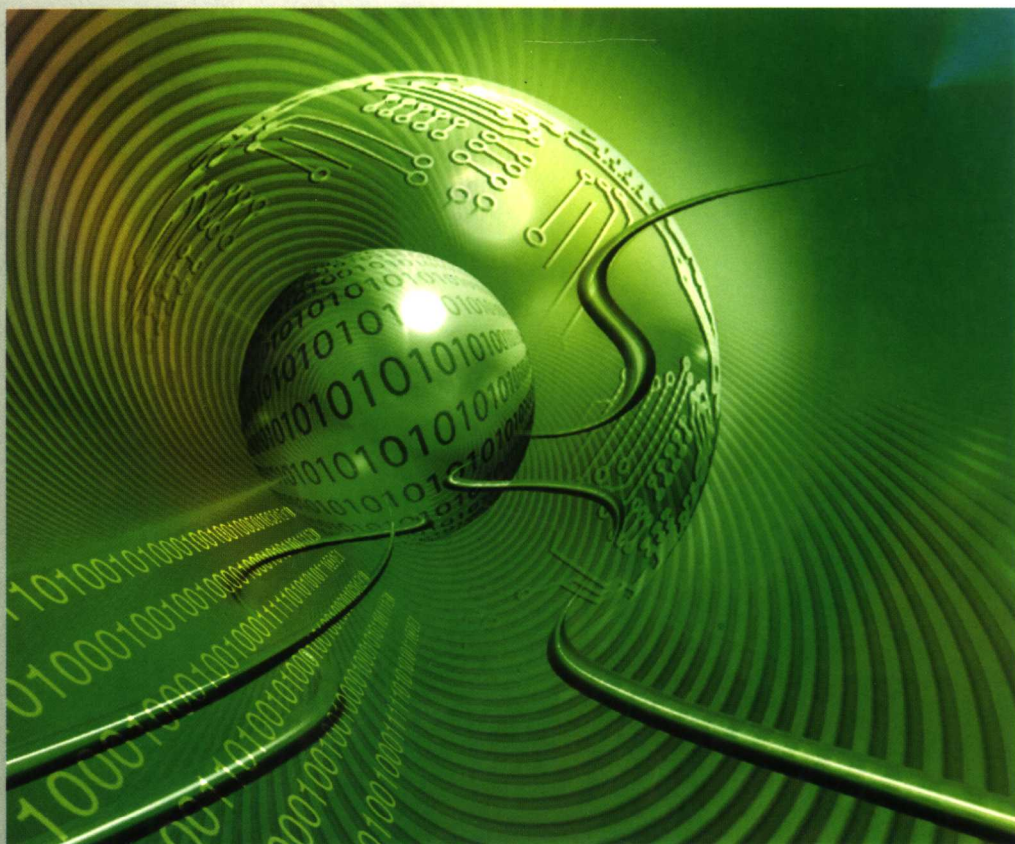




21 世纪高职高专计算机系列规划教材

计算机应用基础实训指导

胡展英 主编 涂中明 孔毓伟 罗晓 副主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

21 世纪高职高专计算机系列规划教材

计算机应用基础实训指导

主 编 胡展英

副主编 涂中明 孔毓伟 罗晓

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书为《计算机应用基础》的配套实验教材,是按教育部提出的《高职高专教育计算机公共基础课程教学基本要求》编写的。内容涵盖《全国计算机等级考试大纲》中要求的知识点。

根据教材的章节顺序,结合编者多年教学实践经验,对实验内容进行了编写。全书分8章共22个实验,主要包括:基础知识部分(3个实验),Windows 2000(3个实验),Word 2000(3个实验),Excel 2000(3个实验),PowerPoint 2000(2个实验),网络知识(3个实验),多媒体知识(2个实验)以及网页设计(3个实验)。

本书具有简单、直观、实用性及可读性、可操作性强等特点。可作为大学和高等专科学校非计算机专业学生公共课上机实验操作教材,也可供广大计算机爱好者自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用基础实训指导/胡展英主编. —北京:中国铁道出版社,2006.8

(21世纪高职高专计算机系列规划教材)

ISBN 7-113-07240-2

I. 计... II. 胡... III. 电子计算机—高等学校:技术学校—教学参考资料 IV. TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第103613号

书 名: 计算机应用基础实训指导

作 者: 胡展英 等

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

策划编辑: 严晓舟 胡娟利

责任编辑: 苏 茜 谢立和 祁 云

封面设计: 薛 为

封面制作: 白 雪

责任校对: 李 畅

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.5 字数: 265 千

版 本: 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印 数: 1~4 000 册

书 号: ISBN 7-113-07240-2/TP·1947

定 价: 19.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社计算机图书批销部调换。



tuodo



前 言

随着计算机应用在经济建设和社会生活的各个领域的深入,计算机在人们工作、学习和生活的各个方面正发挥着越来越重要的作用。使用和操作计算机已经成为各行各业必须具备的基本技能。

随着社会信息化的发展,社会各个方面都发生了巨大的变化,计算机基础知识的应用已经成为现代人必修的基本文化课程,并带来了全社会计算机的普及高潮。加强计算机基础教育,普及计算机应用技术,是一项十分紧迫的任务。为了适应计算机应用迅速发展和开展教学的需要,编者在多年教学实践和编写教材的基础上,编写了这本《计算机应用基础实训指导》。本书是21世纪高职高专计算机系列规划教材《计算机应用基础》的配套实验教程。

全书分8章共22个实验,主要内容包括:基础知识部分(3个实验),Windows 2000(3个实验),Word 2000(3个实验),Excel 2000(3个实验),PowerPoint 2000(2个实验),网络知识(3个实验),多媒体知识(2个实验),网页设计(3个实验)。

本书具有简单、直观、实用性及可读性、可操作性强等特点。

本书既可作为高等院校计算机基础课程的教材,也是计算机爱好者自学的一本“良师益友”。

本书由江西司法警官职业学院多位教师参与编写,其中胡展英担任主编,涂中明、孔毓伟、罗晓担任副主编,并由胡展英对全书进行修改、补充、总撰。各章编写人员如下:胡展英(第1、2章)、涂中明(第3、4章)、孔毓伟(第5、6章)、罗晓(第7、8章)。在本书的编写过程中得到了院、系领导和多位教师的大力支持和协助,在此表示衷心的感谢!

限于编者的水平,书中难免存在疏漏和不当之处,恳请广大读者不吝指正。

编 者

2006年7月

目 录

第 1 章 计算机基础知识	1
实验一 计算机硬件系统的基本组成	1
一、实验学时	1
二、实验目的和要求	1
三、注意事项	1
四、实验指导	2
实验二 键盘操作和指法练习	6
一、实验学时	6
二、实验目的和要求	6
三、注意事项	6
四、实验指导	7
实验三 汉字输入法练习	9
一、实验学时	9
二、实验目的和要求	9
三、注意事项	9
四、实验指导	16
第 2 章 Windows 2000 操作系统	17
实验一 Windows 2000 的基本操作	17
一、实验学时	17
二、实验的目的和要求	17
三、实验指导	17
四、实验小结	23
实验二 磁盘、文件及文件夹的管理	23
一、实验学时	23
二、实验的目的和要求	23
三、实验指导	23
四、实验小结	32
实验三 使用 Windows 2000 操作系统的多媒体功能	32
一、实验学时	32
二、实验目的和要求	32
三、实验指导	33
第 3 章 文字处理 Word 2000 操作实验	34
实验一 文档的基本操作及排版	34
一、实验学时	34

二、实验目的和要求	34
三、实验指导	34
实验二 表格设计	43
一、实验学时	43
二、实验目的和要求	43
三、实验指导	43
实验三 图文混排	50
一、实验学时	50
二、实验目的和要求	50
三、实验指导	50
第 4 章 电子表格 Excel 2000	58
实验一 创建和编辑工作表	58
一、实验学时	58
二、实验目的和要求	58
三、实验指导	58
四、实验内容	67
实验二 Excel 2000 数据库操作	68
一、实验学时	68
二、实验目的和要求	68
三、实验指导	68
四、实验内容	72
实验三 Excel 2000 图表操作	72
一、实验学时	72
二、实验目的和要求	72
三、实验指导	72
四、实验内容	75
第 5 章 用 PowerPoint 2000 制作演示文稿	76
实验一 PowerPoint 2000 的基本操作	76
一、实验学时	76
二、实验目的和要求	76
三、实验指导	76
四、实验内容	82
五、实验小结	83
实验二 PowerPoint 2000 的高级操作	83
一、实验目的	83
二、实验内容	83
三、实验指导	83
四、实验小结	92

第 6 章 计算机网络与 Internet 基础	93
实验一 建立拨号网络与 IE 的基本设置.....	93
一、实验学时.....	93
二、实验目的和要求.....	93
三、实验指导.....	93
四、实验内容.....	99
五、实验小结.....	100
实验二 网络浏览与文件下载.....	100
一、实验学时.....	100
二、实验目的和要求.....	100
三、实验指导.....	100
四、实验内容.....	110
五、实验小结.....	111
实验三 电子邮件的收发与 Outlook Express 的使用技巧.....	111
一、实验学时.....	111
二、实验目的和要求.....	111
三、实验指导.....	111
四、实验内容.....	121
五、实验小结.....	121
实验四 邮件管理.....	121
一、实验学时.....	121
二、实验目的.....	121
三、实验指导.....	121
四、实验内容.....	127
五、实验小结.....	127
第 7 章 多媒体实验	128
实验一 Flash 实验.....	128
一、实验学时.....	128
二、实验目的和要求.....	128
三、实验指导.....	128
四、实验内容.....	136
五、实验小结.....	136
实验二 Flash 特效实验.....	136
一、实验学时.....	136
二、实验目的和要求.....	136
三、实验指导.....	136
四、实验内容.....	141
五、实验小结.....	141

第8章 网页制作实验	142
实验一 Dreamweaver 实验	142
一、实验学时	142
二、实验目的和要求	142
三、实验指导	142
四、实验内容	153
五、实验小结	153
实验二 FrontPage 实验	153
一、实验学时	153
二、实验目的和要求	153
三、实验指导	153
四、实验内容	166
五、实验小结	166
实验三 Fireworks 实验	166
一、实验学时	166
二、实验目的和要求	166
三、实验指导	166
四、实验内容	174
五、实验小结	174

第1章 计算机基础知识

实验一 计算机硬件系统的基本组成

一、实验学时：2 学时

二、实验目的和要求

- 了解微型计算机硬件系统的基本组成，常用外部设备的功能。
- 熟悉微型计算机外设的安装与调试。
- 掌握开机关机的操作步骤。

三、注意事项

(1) 要先熟悉微型计算机的基本组成及常用外部设备。

一个完整的计算机系统主要由主机和外部设备两部分组成。其中外部设备主要包括显示器、键盘、鼠标、打印机、扫描仪、摄像头、数码相机以及绘图仪等。

(2) 熟悉主机的接口和用电安全知识，掌握正确的安装方法。

① 选择一个合适的安装平台。安装平台一定要比较宽敞，桌面一定是绝缘体，条件允许的话最好在桌面铺一层绝缘橡胶，另外要求用电方便，能够比较容易与 220V 电源相连。

② 准备好各种应用工具。主要有十字改锥、一字改锥、镊子和尖嘴钳等。必要时还要准备烙铁、剥线钳、万用表、外部设备厂家的使用手册及驱动程序等。

③ 摆放位置合理。把所有的部件都摆放在适当的位置，避免出现电缆缠结的现象。

④ 在插拔各种插头之前一定要本着“一看、二对、三动手”的原则，切忌用力过大损坏部件。

⑤ 不要使磁场或电场离计算机太近，而且在组装好整个系统并把系统通电之前，不要给任何单独部件通电。

⑥ 主机的信号线接口根据主机电源的类型不同而不同，下面给出常见的连线参考。

电源插座——主机电源线插口；

键盘及鼠标接口——接入键盘及鼠标；

串行通信口 COM1——连接串行通信设备；

声卡接口——连接外音箱、麦克风；

显示器接口 RGB——连接显示器视频信号线；

并行通信口 PRN——连接打印机、扫描仪等采用并行通信的外部设备；

游戏杆接口——与游戏操纵杆或 MIDI 设备连接；

通用串行总线接口 USB——与 USB 接口外部设备连接；

网卡接口——连接局域网网线。

(3) 注意用电安全。计算机的输入电源为 220V，如果用电不当发生漏电短路等事故会对人体及计算机等造成危害。

(4) 防止静电的危害。由于计算机中的器件大都为比较精密的电子集成电路，静电往往

会对其造成损害,所以在安装计算机前一定要将身体上的静电释放,以免损害电子元器件。方法是在安装前在水管或暖气管等接地良好的物体上触摸几下,这样就可以释放掉身上的静电。

(5) 保证安全接地。确保机壳等部位安全接地,防止发生触电事故。

(6) 谨慎安装,用力适当。在拔插器件过程中要注意用力均匀,安装时要注意螺丝的区别,以免破坏螺纹。大多数计算机制造厂家提供的文档资料标明了主机背面的各种插座和插头。如果对计算机的某些部件具体要连接到哪里有疑问,可核对随机附带的文档资料。

四、实验指导

1. 连接显示器及主机电源

显示器是一个重要的输出设备,用于显示字符与图形。显示器分为两大类: CRT(阴极射线管)显示器和 LCD(液晶)显示器,如图 1-1-1 所示。显示器的主要指标是分辨率和最大刷新频率。



图 1-1-1 两类显示器

在显示器的后面有两根电缆,即连接到显卡的视频电缆及接入电源的电源线。有些显示器带有单独的电源插座,这种显示器电源线的连接方法同主机电源。操作步骤如下。

- (1) 查看视频线的梯形头,使它和显卡上的视频接口相吻合。
- (2) 先将显示器的梯形插头插入主机,拧紧两边的固定螺丝。
- (3) 将显示器的电源插头插入主机电源。
- (4) 调整显示器。大多数显示器可以支持多分辨率显示,取决于显卡和显示器的性能。

因此需要掌握如何在 Windows 中设置显示器的分辨率。

调整显示器的步骤如下:调整显示器的位置以及角度;调节亮度;调节对比度;调整图像位置;查看是否需要消磁。

2. 安装键盘

目前的主流键盘都是“QWERTY”键盘,或其变种,均带有小键盘。计算机后面有一个圆形插座,可以插入带 5 个或 6 个管脚的插头,在这个插座中心有一个方块。操作步骤如下。

- (1) 如果原来插有旧键盘,要先关闭计算机,从接口上拔出旧键盘。
- (2) 找到机箱后面板标记“键盘”图标的用于插入键盘的插座(鼠标可能与键盘使用同样类型的插座),此插座的“顶端”或“底端”还应有一个槽,把键盘插头上的“脊”与插座上的“槽”相对,然后轻轻地插进去。

(3) 设置键盘。打开系统电源, 如果新键盘是一个即插即用键盘, Windows 会自动识别这个新键盘。如果接通计算机电源后, 键盘上的指示灯没有亮, 证明系统还没有识别这个键盘, 则需要检查是否把键盘插入正确的插座。例如, 可能把它误插入了鼠标插座。所有键盘提供的基本设置都可以在 Windows 下修改。

最典型的键盘设置如下。

执行“开始”→“设置”→“控制面板”命令, 双击“键盘”图标, 出现“键盘属性”对话框。选择“速度”选项卡, 设置键盘的反应时间, 通过调整“重复延迟”滑块来改变插入点闪烁的速度; 可以通过调整“重复率”滑块来改变字符开始重复时的重复速度; 可以通过调整“光标闪烁频率”滑块来调整光标的闪烁频率, 单击“确定”按钮, 保存新的设置。

3. 安装鼠标

随着 Windows 走进千家万户, 鼠标已成为计算机系统的一个必不可少的输入设备。具体安装步骤如下。

(1) 连接鼠标。连接或更换鼠标时, 首先要考虑新鼠标如何连接到计算机上。检查现在的鼠标是何种类型, 鼠标的插头有圆的, 也有扁的 (USB 鼠标插头), 带有 5 个或 6 个针, 与安装键盘一样也要先找到鼠标的接口, 然后将鼠标插头的管脚对准插座的孔, 轻轻地将插头插入。

(2) 设置鼠标。有些鼠标还可能需要安装鼠标驱动程序, 就像为其他硬件安装驱动程序一样。虽然大多数情况下计算机在启动时能识别新鼠标, 但如果所安装的鼠标自带驱动程序, 最好是安装鼠标自带的驱动程序, 以确保新鼠标能正常工作, 完全发挥它的性能。

Windows 可以调整鼠标的设置, 通过更改设置可以控制鼠标的动作、改变鼠标指针的形状、改变鼠标屏幕上移动的速度, 甚至可以为习惯使用左手的用户交换左右鼠标按钮的功能。

设置操作步骤如下: 执行“开始”→“设置”→“控制面板”命令, 双击“鼠标”图标, 打开“鼠标属性”对话框, 选择“鼠标键”选项卡, 在“鼠标键配置”选项区域中选中“右手习惯”或“左手习惯”, 可以改变设置。通过调整“双击速度”滑块来改变鼠标的双击速度。选择“指针”选项卡, 在“方案”下拉列表框中选中需要的鼠标指针方案; 选择“移动”选项卡来设置鼠标指针在屏幕上的移动速度, 单击“确定”按钮保存设置。

4. 安装打印机

常见的打印机有点阵打印机、喷墨打印机和激光打印机。图 1-1-2 中分别为: 爱普生 LQ580K+ 针式打印机、爱普生 (EPSON) 喷墨打印机和利盟 (LEXMARK) 激光打印机。



图 1-1-2 常见的打印机类型

(1) 点阵打印机：产生文本的方法类似于打字机，是通过对色带的冲压来实现打印，点阵打印机的打印清晰度较差。

(2) 喷墨打印机：通过把油墨喷射到纸上来产生文本，它的输出质量在点阵打印机和激光打印机之间。一台彩色喷墨打印机的价格大约和一台黑白激光打印机的价格相当。

(3) 激光打印机：打印的原理类似于复印。激光打印机价格较高，但其打印质量非常好。

打印机的安装步骤如下。

(1) 将打印机电缆连接到主机并行口上。大多数打印机的电缆都有一个并行连接器，这个连接器有 25 个管脚，它应插入主机上带有 25 个孔的插座中；若使用串行接口的打印机，需查看随机附带的说明书。

取出打印机，除去所有的包装材料。按照与打印机一起装箱的说明书的指导，根据打印机的类型插入色带、调色剂卡盘或油墨卡盘。

找出打印机电缆，把它的一端接到打印机上。打印机电缆两端的插头是不同的，只有一端能接到打印机上。

在计算机断电的情况下，把打印机电缆的另一端连到主机打印机接口上。

(2) 安装打印机驱动程序使其在 Windows 下运行。计算机与打印机通信时，不同的打印机响应不同的指令。市场上每一种型号的打印机都有自己的打印机驱动程序。当安装新打印机时，把它连接到主机上，然后在 Windows 下安装打印机驱动程序，使得各种应用软件能够识别新安装的打印机。

安装一个新的打印机驱动程序步骤如下。

首先接通打印机电源。然后，打开计算机。如果新打印机是一台即插即用式打印机，Windows 将自动识别这台新打印机，并提示用户插入这台打印机自带的安装磁盘。按照屏幕上的提示来完成打印机驱动程序的安装。如果 Windows 不能自动识别这台新打印机，则按照下面的步骤进行：双击“我的电脑”图标，双击“打印机”图标（或者执行“开始”→“设置”→“打印机”命令），打印机窗口显示所有安装在计算机上的打印机的图标，双击“添加打印机”图标，通过“添加打印机向导”对话框完成安装打印机驱动程序的过程，单击“下一步”按钮，安装向导询问是要安装一台本地打印机（直接连接到系统的），还是要安装一台网络打印机（网络上的其他计算机也可以使用）。选择“本地打印机”，单击“下一步”按钮，指明打印机的制造厂家和类型。在制造厂家列表上单击厂家名字，然后在打印机列表上单击打印机的型号。如果要安装的打印机有安装盘，可以把这张盘插入驱动器，单击“从磁盘安装”，然后单击“确定”按钮，选择打印机端口。大多数打印机都是连接到并行打印机端口（LPT1）上的。如果不太确定，单击“LPT1”，单击“下一步”按钮，安装向导询问是否想把这台打印机当作 Windows 程序的默认打印机。为了使这台打印机作为所有 Windows 程序的专用打印机，单击“是”，单击“下一步”按钮，单击“完成”按钮（如果单击“取消”按钮，今后在使用这台打印机时，都必须在程序的打印设置中选择这台打印。要选择另外一台已安装的打印机作为默认打印机，可在打印机窗口上右击“打印机”图标，并从弹出的快捷菜单中执行“设置为默认打印机”命令）。

5. 计算机的安全使用

(1) 养成良好的操作习惯

规范的操作是保证人身及设备安全的前提，所以一定要注意良好习惯的养成。

① 无论接入还是拆下设备都要先断电后操作。

② 检查各个外部设备与计算机主机的连接，在开机前是一个非常重要的任务，轻则造成系统不能正常启动，重则会造成主机、外部设备接口损坏。

③ 遵循开机顺序。开机顺序的总原则是“先开外设，后开主机”，目的是使系统能够及时地检测到外部设备，并对外部设备进行初始化。使用计算机，首先要学会如何开机和关机，也就是要学会如何启动计算机，在启动之前，先要安装好主机和各种外部设备，然后按顺序打开显示器、打印机和主机。计算机用完后要关机，关机的顺序正好相反，即先关主机，然后关打印机，最后关显示器。

(2) 物理安全策略

物理安全策略的目的是保护计算机系统、网络服务器、打印机等硬件实体和通信链路免受自然灾害、人为破坏和搭线攻击；验证用户的身份和使用权限。防止用户越权操作；确保计算机系统有一个良好的电磁兼容工作环境，建立完备的安全管理制度，防止非法进入计算机控制室和各种偷窃、破坏活动的发生。

抑制和防止电磁泄漏方面的防护措施如下。

① 对传导发射的防护。主要采取对电源线和信号线加装性能良好的滤波器，减小传输阻抗和导线间的交叉耦合。

② 对辐射的防护。一是采用各种电磁屏蔽措施，如对设备的金属屏蔽和各种接插件的屏蔽，同时对机房的下水管、暖气管和金属门窗进行屏蔽和隔离；二是干扰的防护措施，即在计算机系统工作的同时，利用干扰装置产生一种与计算机系统辐射相关的伪噪声向空间辐射来掩盖计算机系统的工作频率和信息特征。

(3) 访问控制策略

访问控制是对前来访问计算机系统的用户进行识别和进入权限控制，以保证计算机系统的资源不被非法使用和访问，它是维护计算机系统安全、保护其资源的重要手段。访问控制的内容有入网访问控制、目录级安全控制、属性安全控制、网络服务器安全控制、网络监测和锁定控制、网络端口和节点的安全控制。

(4) 加密

对重要的信息进行加密，包括存储的信息和在网上发送的信息。

(5) 计算机病毒的预防

防止病毒的侵入、阻止病毒的传播、及时地消除计算机病毒是一项非常重要的工作，而预防病毒的侵入则尤为重要。预防计算机病毒的感染的措施如下。

① 对于带有硬盘的计算机最好是专机专用或专人专机。

② 不使用来历不明的软件，也不要使用非法复制或解密的软件。

③ 对外来的软件，或某些数据文件，以及在其他计算机上使用过的软盘都要进行病毒检测，在确认无毒的情况下方可使用。

④ 所有系统软盘和重要的用户文件盘都应“写保护”。重要的.com和.exe文件赋予“只读”属性。

⑤ 用于引导硬盘的软盘，要确保无毒，最好经过检测无病毒。

⑥ 经常将硬盘上的重要文件,如主引导记录、操作系统引导记录、分区表以及重要数据文件等进行备份,一旦系统或数据遭到破坏后能及时得到恢复。

⑦ 要特别警惕各种计算机游戏软件,因为游戏软件是病毒传播的主要载体。

⑧ 对系统以及相关的信息载体(磁盘等)定期进行病毒检测。

⑨ 加装防火墙。防火墙是近期发展起来的一种控制两个不同网络之间访问的有效安全技术措施,也可称之为控制进/出两个方向通信的门槛。防火墙使用软件和硬件的组合,在网络边界上建立起网络通信监控系统来隔离内部和外部网络,以阻挡外部网络的敌意侵入。

实验二 键盘操作和指法练习

一、实验学时: 4 学时

二、实验目的和要求

- 熟悉键盘的基准键位和指法,掌握正确的击键操作姿势。通过使用键盘练习软件 TT.EXE 或金山打字通,能较好地掌握键盘的操作方法。
- 通过练习,较熟练地掌握基本字符输入,达到每分钟输入 30~50 个字符的要求。

三、注意事项

键盘操作:注意基准键位和手指分工。

打字首先要注意姿势。如果姿势不当,不但会影响打字速度,也很容易疲劳。正确的姿势是身体保持端正,两脚放平。椅子高度以双手可平放桌上为准,桌、椅间距离以手指能轻放基准键位为标准。两臂自然下垂,两肘轻贴于腋边。肘关节呈垂直弯曲,手腕平直,身体与打字桌的距离约为 20 厘米~30 厘米,稍斜垂直放在键盘上,击键的力量来自于手腕,尤其是用小指击键时,仅用手指的力量会影响击键的速度。

正确的指法是提高速度的关键,掌握正确的指法,养成良好的习惯,才会有事半功倍的效果。正确的指法要求如下。

(1) 准备打字时,两手其中八指轻放在第 3 排的基准键位上。

(2) 十指分工明确。

(3) 平放手指稍弯曲拱起,指尖后的第一关节微成弧形,轻放键位中央。手腕悬起不要压在键盘上。

(4) 应是轻击键而不是按键。击键要短促、轻快、有弹性。用手指垫击键,不要用指尖或把手指伸直击键。

(5) 无论哪只手击键,该手的手指也要一起提起上下活动,而另一只手则放在基准键上,不要小指击键时,食指上翘,或者相反。

(6) 任一手指击键后,只要时间允许都应退回基准键位,不可停留在已击键位上。实践证明:从基准键位到其他键位的路径简单好记,容易实现盲打。

(7) 用拇指侧面击空格键,右手小指击【Enter】键。

(8) 击键力度适当,节奏均匀。

(9) 应默念文稿,不要出声。

四、实验指导

1. 指法训练

使用键盘练习软件 TTEXE 或金山打字通中的“英文打字”。键位分区图如图 1-2-1 所示。

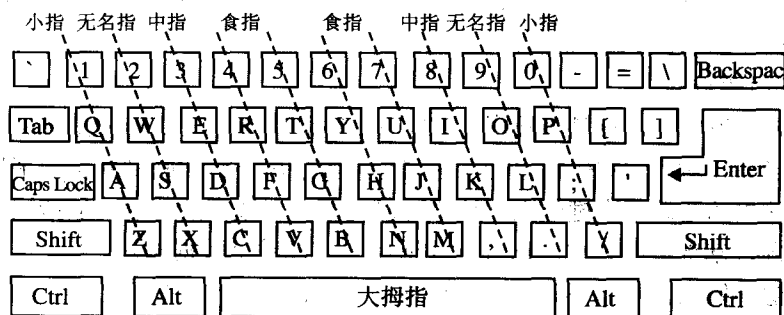


图 1-2-1 指法训练

(1) 食指练习

练习“FGHJ”键时把左右手指放在基准键位上（左手手指在 F，右手手指在 J），击键时手腕不动，用左手食指击 F、G 键，用右手手指击 J、H 键。右手食指击完 G 键后应立刻返回 F 键，右手食指击完 H 键后应立刻返回 G 键。

练习“RTYU”键时把左右手指放在基准键位上（左手手指在 P，右手手指在 J），用左手食指击 T、R 键，用右手手指击 Y、U 键。击键时，注意 F 键与 R、T 键及 J 键与 Y、U 键之间的角度和距离。

练习“VBNM”键时把左右手指放在基准键位上（左手手指在 F，右手手指在 J），用左手食指击 V、B 键，用右手手指击 N、M 键。击键时，注意 F 键与 V、B 键及 J 键与 N、M 键之间的角度，并注意击键后手指返回基准键位。

(2) 中指练习

把左右手指放在基准键上（左手中指在 D，右手中指在 K），用左手中指击 D、E、C 键，用右手中指击 K、I 和“,”键。击键时，注意 D 与 E、C 及 K 与 I、“,”之间的角度，并注意击键后手指返回基准键位。

(3) 无名指练习

把左右手指放在基准键上（左手无名指在 S，右手无名指在 L），用左手无名指击 S、W、X 键，用右手无名指击 L、O 和“.”键。击键时，注意 S 与 W、X 及 L 与 O、“.”之间的角度，并注意击键后手指返回基准键位。无名指的运用比较难，常常是力量不足，应经常练习，注意击键时手指力量保持均匀。

(4) 小指练习

把左右手指放在基准键上（左手小指在 A，右手小指在“;,”），用左手小指击 Q、A、Z 键，用右手小指击“;,”、“/”和“P”键。击键时，注意 A 与 Q、Z 及“;,”与 P、“/”之间的角度，并注意击键后手指返回基准键位。小指击键常力量不足，要多加练习小指力度，才能使小指运用灵活。

(5) 数字键练习

数字码 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0 在键盘的上方。10 个数字码可分成左右两大部分，

10 个数字码分别对应左右手的各个手指。根据数据的出现情况可采取两种不同的击键方式:

① 通用式击键输入

所谓通用式击键输入,就是像前面介绍的字符一样,按规定指法击键,既有准备阶段,又有回归阶段。这种方式适用于数字和字符混合出现的情况。输入数字码时,必须从基准键位出发。击键完毕后再回到基准键位。

② 基准式击键输入

所谓基准式击键输入,就是将数字 1, 2, 3, 4 和 7, 8, 9, 0 作为基准键处理。输入数码时,将手指轻放在对应的数码键位上,敲完一个数字后不必缩回到原定的字母基准键位,而只需回归到这里的数码基准键位上,这样可以提高输入数字的速度,但指法的对应关系和担任动作还必须按基准键的要求。这种方式适用于成批数字数据输入。

对于数字键的输入,重点还是应该放到通用式击键输入法的练习上。

(6) 空格键、回车键和【Shift】键的练习

空格键在键盘的最下方,它用大拇指控制。击键方法是手指处于基准键位上,右手从基准键位垂直上抬 1 厘米~2 厘米,大拇指横着向下击空格键,击键完毕立即缩回。一个空格击一次键,例如, SALL SAILED FALL JAFE SAFES LIKES, 其中字符之间的空白代表空格键,以后书写时,空格就用一个空白位来表示。

回车键在键盘上用 Return 来表示,它应该由右手的小手指来控制。击键方法是手指处于基准键位上待命,抬右手,伸小指击键。

在基础练习阶段,要把指法操作的正确性放在第一位,不要盲目追求输入速度。自己不太熟悉的击键动作要反复训练。

【Shift】键的作用是用于控制换档。在计算机键盘上,如果一个键位上有两个字符,那么当需要输入上端字符时必须先按住【Shift】键,再敲击上端字符所在的键。

由键位分区图可见,【Shift】是由小指控制的。为使操作起来方便,键盘的左右两端均设有一个【Shift】键。如果待输入的字符是由左手控制的,那么事先必须用右手的小指压住【Shift】键,在用左手的相应指头敲击上端字符键。如果待输入的字符是由右手来控制的字键,那么事先必须用左手的小指压住【Shift】键,再用右手的相应指头敲击上端字符键。只有上端字符击键完毕后左右手的指头才能回到基准键位上。

(7) 其他字符的输入练习

除了字母和数字键外,键盘上还有其他一些字符,如+、—、*、/、(、)、#、!、@、?、&、:、“、\$、%、【Ctrl】等。这些字符的输入也必须用相应的手指按规则击键输入。只要用户熟悉了字母和【Shift】符号的击键原则和方法,那么这些字符的输入是不难掌握的。

2. 基本指法练习

每组至少练习 10 次,大写和小写各 5 次。

打开“附件”中的“记事本”或“写字板”应用程序,做如下练习。

(1) 基准键 ASDFGHJKL 练习

GGGG HHHH FFFF JJJJ DDDD KKKK SSSS LLLL AAAA ;::;
FDSA ASDF JKL; ; LKJ LKJH SDFG HJKL GFDS GGFF HHJJ
FFDD JJKK DDSS KKLL SSAA LL;; FJGH JFHG KJDF FDJK