

计算机基础 实训教程

王玉清 主编



辽宁民族出版社

王玉清 主编

辽宁民族出版社

主 编: 王玉清

副主编: 刘文东 常广炎

编 写: 孙 铀 宁滢滢 张 艺 胡 燕
陈彦军 杨 彬 李 邈

图书在版编目(CIP)数据

计算机基础实训教程/王玉清主编. —沈阳: 辽宁民族出版社, 2002. 3
ISBN 7-80644-469-6

I. 计… II. 王… III. 电子计算机—教材 IV. TP301

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011589 号

辽宁民族出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市东实印刷厂印刷

字数: 160 千字 开本: 850 × 1168 1/16 印张: 10
2002 年 3 月第 1 版 2003 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑: 权春哲
封面设计: 杜 江

责任校对: 张启发

印数: 1—3000 定价: 13.00 元

前 言

随着计算机技术的飞速发展,计算机在经济和社会发展中的地位日益重要,在培养高等专业技术人才方面,计算机知识是极其重要的组成部分。学习计算机知识的最终目的在于应用,上机实验操作是应用的基础和捷径,只有通过大量的上机实验才能深入理解和牢固掌握理论知识。

本书作为上机实践指导性教材,有如下几个特点:

一、以计算机文化基础教材为依据,以培养学生实际操作能力为目的,有计划地安排学生上机操作。既有实践指导,又有理论知识的点拨,真正做到了理论与实践相结合。

二、实验内容符合高等职业技术学院的特点和要求,包括:Windows98, DOS 操作, Office2000 中的 Word、Excel、Access、PowerPoint 操作, Internet 网络操作及常用工具软件的使用。内容编排上,根据学生实际情况,按照由浅入深、循序渐进的原则,照顾到不同基础的学生。

三、实验实例具有典型性和丰富性,指导方法灵活多样。实例与大量的练习相结合,起到了迅速提高学生实际操作水平的作用,从而达到事半功倍的效果。

四、本书对参加国家劳动部办公自动化模块考试及其它各种计算机基础考试,有很强的指导意义,可供高等职业技术学院学生上机课使用,亦可做各类计算机基础上机培训教材。

本书有八个部分,由若干个实验组成。每个实验包括:实验目的、相关知识点拨、实验示例等内容。在每个实验示例中,均给出了典型的操作步骤及操作方法的指导。实验中还有大量的练习题,以巩固所学的知识。学生可以根据自己的计算机操作能力和指导教师的要求完成每一部分的实验。

本书由王玉清主编,刘文东、常广炎副主编,孙铀、宁滢滢、张艺、胡燕、陈彦军、杨彬、李邈参加编写。其中,王玉清编写第一部分,孙铀、杨彬编写第二部分,宁滢滢编写第三部分,张艺编写第四部分,胡燕、李邈编写第五部分,陈彦军编写第六部分,常广炎编写第七部分,刘文东编写第八部分。林桂花、谢尧副教授对全书做了精心的审阅和修改。

由于时间仓促,加之我们的水平有限,书中若有不当之处,请读者批评指正。

编者

2002. 1

目 录

第一部分 Windows98 操作	1
实验一 Windows98 基本操作	1
一、【实验目的】	1
二、【相关知识点拨】	1
三、【实验示例】	2
实验二 键盘操作与指法练习	7
一、【实验目的】	7
二、【相关知识点拨】	7
三、【实验示例】	8
实验三 汉字输入——五笔字型输入法与拼音输入法	11
一、【实验目的】	11
二、【相关知识点拨】	11
三、【实验示例】	14
实验四 Windows98 文件管理	17
一、【实验目的】	17
二、【相关知识点拨】	17
三、【实验示例】	18
实验五 定制用户的工作环境	20
一、【实验目的】	20
二、【相关知识点拨】	20
三、【实验示例】	21
实验六 硬件的安装与管理	24
一、【实验目的】	24
二、【相关知识点拨】	24
三、【实验示例】	24
第二部分 DOS 操作	28
实验一 目录操作	28
一、【实验目的】	28
二、【相关知识点拨】	28
三、【实验示例】	30
实验二 文件操作	33
一、【实验目的】	33
二、【相关知识点拨】	33
三、【实验示例】	35
实验三 磁盘操作	37
一、【实验目的】	37
二、【相关知识点拨】	38

三、【实验示例】.....	39
第三部分 Word 2000 操作	41
实验一 Word 2000 基础操作	41
一、【实验目的】.....	41
二、【相关知识点拨】.....	41
三、【实验示例】.....	43
四、【练习】.....	46
实验二 文档的格式设置	47
一、【实验目的】.....	47
二、【相关知识点拨】.....	47
三、【实验示例】.....	48
四、【练习】.....	53
实验三 Word 2000 表格操作	55
一、【实验目的】.....	55
二、【相关知识点拨】.....	55
三、【实验示例】.....	57
四、【练习】.....	61
实验四 Word 2000 图形与文档打印	62
一、【实验目的】.....	62
二、【相关知识点拨】.....	62
三、【实验示例】.....	64
四、【练习】.....	68
实验五 综合练习	70
一、建立并编辑文档.....	70
二、格式设置与编排.....	70
三、表格操作.....	72
四、图文混排.....	73
第四部分 Excel 2000 操作	75
实验一 Excel 2000 基础操作	75
一、【实验目的】.....	75
二、【相关知识点拨】.....	75
三、【实验示例】.....	76
实验二 工作簿的操作及工作表的编辑	78
一、【实验目的】.....	78
二、【相关知识点拨】.....	78
三、【实验示例】.....	79
四、【练习】.....	86
实验三 绘制图表	87
一、【实验目的】.....	87
二、【相关知识点拨】.....	87
三、【实验示例】.....	88

四、【练习】	92
实验四 数据管理与分析	93
一、【实验目的】	93
二、【相关知识点拨】	93
三、【实验示例】	93
四、【练习】	101
实验五 工作表的打印及其它操作	102
一、【实验目的】	102
二、【相关知识点拨】	102
三、【实验示例】	102
四、【练习】	106
实验六 综合练习	107
一、按样文图 4.6.6, 设置 Sheet1 工作表	107
二、输入公式	109
三、建立图表	109
四、公式(函数)应用	110
五、数据排序	110
六、数据筛选	110
七、分类汇总	110
八、合并计算	111
九、建立数据透视表	111
十、记录宏	111
十一、选择性粘贴	112
第五部分 PowerPoint2000 操作	113
实验一 用 PowerPoint 创建演示文稿	113
一、【实验目的】	113
二、【相关知识点拨】	113
三、【实验示例】	113
实验二 PowerPoint 的基本操作	115
一、【实验目的】	115
二、【相关知识点拨】	115
三、【实验示例】	115
实验三 PowerPoint 的高级操作	118
一、【实验目的】	118
二、【相关知识点拨】	118
三、【实验示例】	118
第六部分 Access2000 操作	122
实验一 创建资源追踪数据库管理系统	122
一、【实验目的】	122
二、【相关知识点拨】	122
三、【实验示例】	122

实验二 创建“学生管理”数据库	124
一、【实验目的】	124
二、【相关知识点拨】	124
三、【实验示例】	125
实验三 数据库其它操作	130
一、【实验目的】	130
二、【相关知识点拨】	130
三、【实验示例】	130
第七部分 Internet 网络操作	132
实验一 Internet 的接入和浏览	132
一、【实验目的】	132
二、【相关知识点拨】	132
三、【实验示例】	132
实验二 通过 Internet 收发 E-mail	137
一、【实验目的】	137
二、【相关知识点拨】	137
三、【实验示例】	137
实验三 从 Internet 上下载文件	140
一、【实验目的】	140
二、【相关知识点拨】	140
三、【实验示例】	141
第八部分 计算机常用工具软件的使用	142
实验一 反病毒安全工具软件的使用	142
一、【实验目的】	142
二、【相关知识点拨】	142
三、【实验示例】	142
实验二 翻译工具软件的使用	144
一、【实验目的】	144
二、【相关知识点拨】	145
三、【实验示例】	145
实验三 文件压缩工具软件的使用	147
一、【实验目的】	147
二、【相关知识点拨】	147
三、【实验示例】	148
实验四 网络下载工具的使用	150
一、【实验目的】	150
二、【相关知识点拨】	150
三、【实验示例】	150

第一部分 Windows98 操作

实验一 Windows98 基本操作

一、【实验目的】

1. 掌握 Windows98 的启动与退出的方法。
2. 熟练掌握鼠标的基本操作。
3. 熟悉 Windows 的桌面并掌握桌面的基本操作。
4. 熟练掌握窗口、菜单和对话框的操作。
5. 熟练掌握启动程序的常用方法及打开文档的方法。

二、【相关知识点拨】

1. Windows98 的启动与关闭

Windows98 的启动，即启动计算机。只要打开电源即可。在启动过程中，也可以根据需要，以不同的方式进入 Windows98。

Windows98 的关闭，不能简单地关闭电源。由于 Windows98 是一个多任务、多线程的操作系统，前台运行的程序关闭时，后台的程序可能还在运行，如果这时关闭电源，可能丢失数据或程序，严重时还可能造成系统损坏。另外，还将产生临时性文件，导致磁盘空间的浪费。因此，关闭计算机，需执行“开始”菜单中的“关闭系统”命令，以实现 Windows98 的正常退出。

2. 鼠标的基本操作

在 Windows98 平台下，大部分操作可以使用鼠标来完成，使操作变得快捷容易。鼠标的基本操作有：

指向——移动鼠标，使指针形光标落在目标上。

释放——松开按住的左键或右键。

单击——按下鼠标左键并立即释放。

双击——连续地、快速地单击两次。

右击——按下鼠标右键并立即释放。

拖动——在鼠标指针已指向目标的情况下，按下鼠标左键不释放并移动鼠标，当移到所希望的位置时，再释放按下的鼠标左键。

3. Windows98 的桌面

当启动 Windows98 成功后，出现的整个屏幕，称为 Windows98 桌面。桌面上的图标有“我的电脑”、“回收站”、“网上邻居”等，也可以添加图标。对图标常有如下操作：选择图标、移动图标、排列图标、改变图标标题等。

4. Windows98 的窗口、菜单及对话框

窗口是桌面上用来查看相应程序或文档的矩形工作区。因此，窗口分为两类：应用程序窗口和文档窗口。窗口一般由标题栏、控制按钮、菜单栏、工具栏、工作区、滚动条、边框和状态栏等元素组成。不是所有的窗口都具有组成窗口的全部元素。窗口的基本操作有：窗口的打开与关闭、窗口的移动、窗口大小的改变、最大化与最小化窗口、排列窗口等操作。

菜单是一张命令表，提供了应用程序的不同功能选项（菜单项），用户可以从中选择命令来完成相应的功能。常见的菜单有四种形式：控制菜单、菜单栏、开始菜单及快捷菜单。菜单的操作包括：用鼠标选择菜单命令、用键盘选择菜单命令和用快捷键选择菜单命令。

在 Windows98 的菜单命令中，有些命令后有省略号（…），当选定这类菜单命令时，会在屏幕上弹出一个特殊的窗口（对话框），对话框中列出了该命令所需的各种参数、项目名称、提示信息参数的可选项等。一个典型的对话框由标签、文本框、列表框、单选按钮和复选按钮组成。对话框操作包括：选择标签、文本框的操作、列表框的操作、单选按钮和复选按钮的操作。

5. 启动程序和打开文档

在 Windows98 中，支持多任务运行，只要用户需要，可以随时运行每一个应用程序。而每一个应用程序都是以文件的形式存放在磁盘上的，当运行程序时，实际上就是将对应的文件调入内存并执行之。打开文档的含义是运行某一应用程序并在该程序中调入文档文件。

在 Windows98 中，对于一个给定的任务，系统提供了多种方法来运行或打开文档。方法如下：

- (1) 从“开始”菜单的“程序”子菜单运行程序（最基本且常用的方法）。
- (2) 用“运行”命令来运行程序和打开文档。
- (3) 浏览驱动器以启动程序。
- (4) 从“开始”菜单打开最近使用过的文档。
- (5) 通过 MS-DOS 方式运行 DOS 命令。

三、【实验示例】

1. Windows98 的启动与关闭

示例一：Windows98 正常启动的操作。

步骤一：打开计算机电源。

步骤二：等待计算机自检，屏幕显示自检信息，然后进入 Windows98 桌面。

步骤三：如果出现“请输入密码”对话框（见图 1.1.1）按“取消”按钮或键盘上的 ESC 键，进入 Windows98 桌面。

注：如果设置了用户，需在“用户名”、“密码”文本框中输入相应内容，按“确定”按钮进入 Windows98 桌面。

示例二：关闭计算机。

步骤一：如果有打开的应用程序，先关闭。

步骤二：用鼠标单击 Windows98 桌面左下角的“开始”按钮，在出现的子菜单中，单击“关闭系统”命令。

步骤三：在出现的对话框中，如图 1.1.2 所示，鼠标单击“关闭计算机”选项。

步骤四：单击“是”按钮，即可关闭计算机。

注：如果窗口出现“现在可以安全关闭计算机了”时，关闭计算机电源。

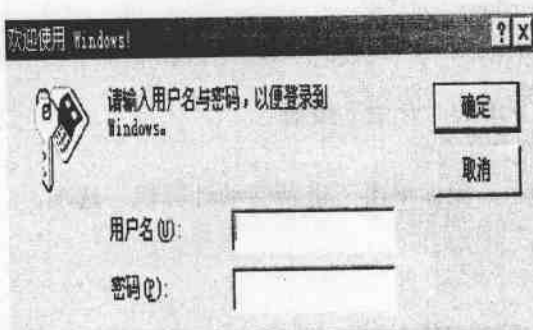


图 1.1.1 Windows98 登录对话框

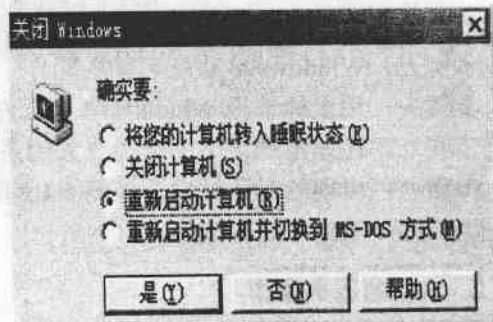


图 1.1.2 “关闭 Windows”对话框

示例三：以安全模式启动 Windows98。

步骤一：打开计算机电源。

步骤二：等待系统自检后，在出现 Windows98 启动界面之前，按 F8 键屏幕出现如下提示信息：

Microsoft Windows 98 Start Menu

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

Enter a choice:

步骤三：在“Enter a choice:”后键入数字“3”并按回车键。

步骤四：Windows98 以安全模式启动，启动完成后，屏幕的四周出现安全模式提示符“安全模式”。

示例四：注销当前用户。

步骤一：用鼠标单击 Windows98 桌面左下角的“开始”按钮。

步骤二：在弹出的菜单中选择“注销”命令。

步骤三：在出现的对话框中，如图 1.1.3 所示，按“确定”按钮。

步骤四：出现的图 1.1.1 对话框中，输入用户名及密码进行注册，按“确定”按钮。进入到 Windows98 桌面。（若不注册，按“取消”按钮，进入到 Windows98 桌面。）

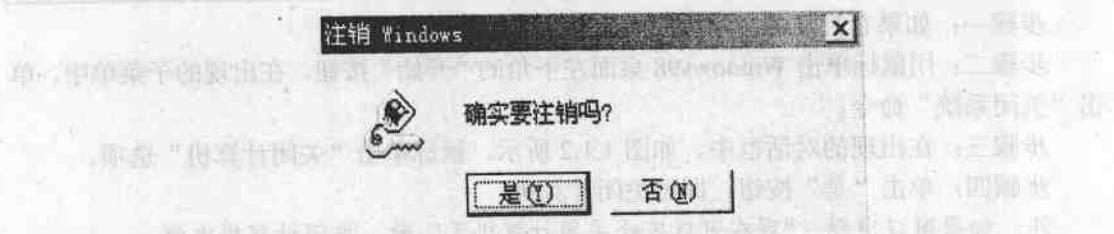


图 1.1.3 “注销 Windows”对话框

示例五：Windows98 重新启动的操作。

步骤一：用鼠标单击 Windows98 桌面左下角的“开始”按钮。

步骤二：在弹出的菜单中选择“关闭系统”命令。

步骤三：出现的对话框中，如图 1.1.2 所示，鼠标单击“重新启动计算机”选项。

步骤四：单击“是”按钮。

2. 鼠标的基本操作

示例一：鼠标的指向与单击操作。

步骤一：移动鼠标将指针指向 Windows98 桌面上的“我的电脑”图标，单击，该图标反白显示。在桌面空白处单击，反白显示消失。

步骤二：再次单击“我的电脑”图标，使其反白显示。

步骤三：按回车键，打开“我的电脑”窗口。

步骤四：将指针指向“我的电脑”窗口右上角“×”关闭按钮，单击，关闭此窗口。

示例二：鼠标的双击操作。

步骤一：将鼠标指针指向“我的电脑”图标，双击，打开“我的电脑”窗口。

步骤二：将鼠标指针指向窗口左上角的电脑小图标 （控制按钮）时，双击，关闭窗口。

示例三：鼠标右键操作。

步骤一：鼠标指向 Windows98 桌面的左下角“开始”按钮，右击，在出现的快捷菜单中，单击“资源管理器”命令。

步骤二：关闭“资源管理器”窗口。

示例四：鼠标的拖动操作。

步骤一：在桌面任一空白处按住鼠标左键不放，并拖动鼠标出现虚框，将若干个图标围在虚框内，释放鼠标，图标反白显示。

步骤二：在桌面任一空白处单击，反白显示消失。

3. 桌面的基本操作

示例一：选择图标。

步骤一：单击“我的公文包”，使其反白显示。

步骤二：连续选择：单击 Windows98 桌面左上角第一个图标，使其反白显示，按住键盘上的 Shift 键不放，再用鼠标单击桌面上右下角的图标，从左上角至右下角所有的图标

全部反白显示。

步骤三：不连续选择：单击 Windows98 桌面左上角第一个图标，使其反白显示按住键盘上的 Ctrl 键不放，再用鼠标单击桌面不相邻的多个图标，所单击的图标反白显示。

示例二：移动图标。

步骤一：在桌面上单击“网上邻居”图标呈反白显示，并按住鼠标不动。

步骤二：拖动鼠标到适当的位置，释放鼠标。“网上邻居”图标的位置被移动。

示例三：排列图标。

步骤一：在桌面任一空白处右击，出现快捷菜单。

步骤二：在此菜单中，鼠标指向“排列图标”命令，在又出现的下一级菜单中，单击其中的一项“按名称”命令，桌面上的图标按名字重新排列。

示例四：改变图标标题。

步骤一：鼠标指向“我的电脑”，右击。

步骤二：在出现的快捷菜单中，选择“重命名”命令，单击。

步骤三：图标标题被黑框包围，文字反白显示。此时可直接输入 dn，标题变为“dn”。

示例五：改变图标大小。

步骤一：右击桌面空白处。在出现的快捷菜单中单击“属性”。

步骤二：在“属性”对话框中，单击“外观”标签。

步骤三：在“项目”的下拉菜单中，选择“图标”，再单击右侧“大小”滚动框按钮，选择合适的尺寸。

步骤四：在“字体”下拉列表框中选择合适的字体，再单击右侧“大小”滚动框按钮，选择合适的尺寸。

步骤五：单击“确定”按钮。桌面上的图标大小发生了改变。

4. 窗口、菜单及对话框的操作

示例一：窗口的打开、移动、大小的改变、最大化和最小化及关闭操作。

步骤一：窗口的打开：单击“开始”按钮，在弹出的菜单中指向“设置”命令，在子菜单中单击“控制面板”，打开了其窗口。

步骤二：移动窗口：将鼠标指针指向标题栏，按住鼠标左键拖动窗口到某一位置，释放左键。

步骤三：窗口大小的改变：在“控制面板”窗口中，将鼠标指针指向边框“垂直、水平边框或某角”。当鼠标指针变为双向箭头时，按住鼠标左键并拖动边框，窗口的大小随着鼠标的拖动而改变。

步骤四：窗口最小化、最大化：单击窗口右上角的最小化按钮，窗口缩成一个小按钮在状态栏上，单击该按钮，窗口又恢复原状；单击窗口上的最大化按钮，窗口占据整个屏幕，此时的最大化按钮变为“还原”按钮。

步骤五：单击窗口上的“关闭”按钮，关闭“控制面板”窗口。

示例二：多窗口操作。

步骤一：打开“我的电脑”及“控制面板”窗口。

步骤二：右击桌面下端任务栏（灰色条）的空白处，在出现的快捷菜单，如图 1.1.4 所示，选择“纵向平铺窗口”命令，两个窗口在屏幕上纵向排列。

练习：

将上述两个窗口“层叠窗口”、“横向平铺窗口”、“最小化所有窗口”。

示例三：菜单的操作。

步骤一：用鼠标双击“我的电脑”图标，打开“我的电脑”窗口。

步骤二：单击菜单栏中“查看”菜单，出现其下拉菜单。

步骤三：单击“查看”下拉菜单中的“详细资料”命令。

步骤四：关闭“我的电脑”窗口。

示例四：快捷菜单操作。

可重复“示例二”操作。

示例五：对话框操作。

操作 1. 单选按钮操作

步骤一：双击桌面上的“我的电脑”图标，打开其窗口。

步骤二：单击“查看”菜单中“文件夹选项”命令，弹出“文件夹选项”窗口。

步骤三：单击“传统风格”单选按钮，在其前面的圆圈中出现黑圆点，原来在“根据选择设置自定义”前面的圆圈中圆点消失。

操作 2. 标签及复选框操作

步骤一：在上面窗口中单击“查看”标签，对话框窗口变为另一种状态。

步骤二：在“高级设置”复选框中，单击“拖动时显示窗口内容”复选按钮，其前面的方框中出现了“√”符号。

步骤三：单击“取消”按钮。

操作 3. 文本框与列表框的操作

步骤一：单击“开始”按钮，指向“程序”命令。

步骤二：在弹出的菜单中选择“Microsoft Word”命令，打开 Word 文档窗口。

步骤三：单击“文件”菜单中的“另存为…”命令，出现“另存为”对话框。

步骤四：在此对话框中，用鼠标单击“文件名”文本框，光标在此处闪动，输入“ABC”。

步骤五：单击“保存位置 (I):”列表框右边的向下箭头，打开列表框，单击“桌面”选项。

步骤六：按“保存”按钮。可以在桌面上看到一个名为“ABC”的文档图标。

5. 启动应用程序与打开文档

示例一：从“开始”菜单的“程序”子菜单运行“画图”程序。

步骤一：单击“开始”按钮，鼠标指针到“程序”菜单上。

步骤二：在“程序”的子菜单上，指向“附件”。

步骤三：在“附件”的子菜单上，单击“画图”，该程序被运行。

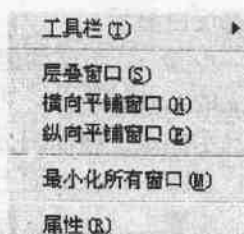


图 1.1.4 快捷菜单

步骤四：单击窗口右上角的关闭按钮，关闭“画图”窗口，即关闭了该程序。

示例二：使用“运行”命令，启动“Microsoft word”程序。

步骤一：单击“开始”按钮，单击“运行...”命令。

步骤二：在出现“运行”对话框的“打开”文本框中输入“c:\windows\start menu\programs\Microsoft word.lnk”单击“确定”按钮，即可运行“Microsoft word”程序。

示例三：通过“我的电脑”启动“记事本”程序。

步骤一：打开“我的电脑”窗口，并在窗口中双击 C 盘图标。

步骤二：在变改的窗口中依次双击“WINDOWS”、“START MENU”、“PROGRAMS”、“附件”、“记事本”图标。启动“记事本”程序。

示例四：从“开始”菜单中打开最近使用过的文档。

步骤一：单击“开始”按钮，打开“开始”菜单。

步骤二：鼠标指针到“文档”菜单上，出现了最近打开过的文档（不超过 15 个。）

步骤三：单击某一文档，即可打开该文档。

实验二 键盘操作与指法练习

一、【实验目的】

1. 了解键盘的布局及功能键的使用方法。
2. 明确手指分工，练习键盘指法。

二、【相关知识点拨】

1. 熟悉键盘

键盘是计算机的主要输入设备。作为操作者和计算机联系的常用接口，键盘的输入操作是人机联系的主要方式。为了提高字符的输入速度，要经过循序渐进、反复科学地训练。为了实现键盘的熟练输入，首先应熟悉键盘，对键盘上的字母、数字和各种专用符号的位置牢记在心。在上机时，注意键盘布局和各功能键功能。见图 1.2.1 和图 1.2.2。

2. 明确手指分工

(1) 基准键位

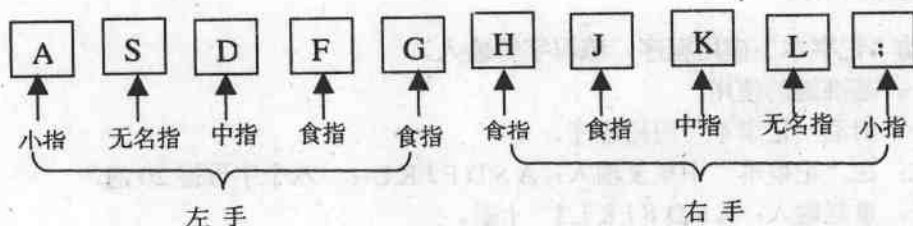


图 1.2.1 基准键位与指法

(2) 十指分工

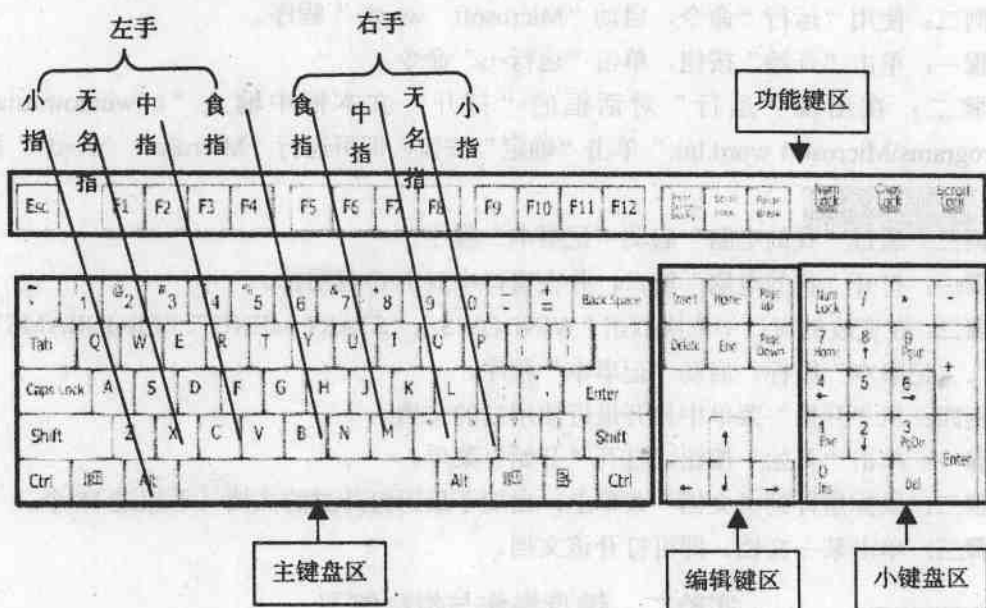


图 1.2.2 键盘布局

3. 指法练习要点

学会熟练、准确地键盘录入，应掌握科学的训练方法。首先注意打字姿势：

坐姿——操作者平坐在椅子上，正对计算机键盘，上身坐直，微前倾，双脚自然踏地，椅子高度适中，使双手自然触到最上一行键。

手臂、肘、腕——双臂自然放松，大臂与肘微靠近身躯，小臂与腕略向下倾，手腕不要压住键盘。

手指——手掌与键盘平行，手指略弯，自然下垂，轻放于导键位。

眼睛——双眼专注原稿，不允许看键盘，不分神。

击键——用指尖轻快地敲击每一个键。击键后，手指迅速回复至导键位上。

在练习计算机键盘录入过程中，要注意录入要领：

打字姿势端正，各手指必须分工明确，击键后要注意立即抬指并复位，要实现盲打。

三、【实验示例】

1. 启动“记事本”应用程序，练习字符输入。

示例一：基准键的使用。

步骤一：启动“记事本”应用程序。

步骤二：在“记事本”中重复输入：ASDFJKL；八个字母键 20 遍。

步骤三：重复输入：ASDFJKLJ 十遍。

步骤四：重复输入：AASSDDFFJJKKLLJJ 十遍。

注：输入基准键时，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) 手腕放在桌上,要养成悬腕的习惯。

示例二:字母键 G H 的练习,输入以下内容:

(1) fgf gff gfg fgg jhj hjf jhl; gad; dag gadh glass kaf; gfln hask; afhk klas sad hackle; saga fig; sfhls; afhk; kadt; jgdla asdfg hjkl; sfkg jlgs; ghfs

(2) fgf fgf jhj jhj fgf jhj had had glad glad glass glass jhj faf had glass had fgf; had;; glass; had; jhjk; fghs;; hkgas; ghdk; dksal;; dsfha ghsla; ghdksa; djfdal sdkf; agh; ghsalf ghda; dghdadl hgda; dhgals dhfglsa dldak; hjda; ghgscdk; ghda

示例三:字母键 R、T、Y、U 的练习,输入以下内容:

(1) ftfrg tftfg grftg grfgt tfrgt tftgt jyyuh hujyu jyjui juyju ftjyg ftjyj ally ally salt salt shut shut star star stay stay dark dark drug drug dual duall stay stay dark dark drug drug gult gult lalt latl duyf

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

示例四:字母键 Q、W、O、P 的练习,输入以下内容:

(1) aqa qaq wsw sws lol p;p ;p; rfr frf tgt gtg yhy hyh uju juj wsw lol kük frt jyu fgr jhy jyj cosy wroft worlf world world worf wprf qurt quart drfghd ska; tydkd altd ghyuw qqwudhg sjdkftyas dktydsk tywlagd tyqwopdlk; pqtydghs world qrksy qrskp; pdkadl tyqwoa urjgdp; dhgtyqw ghtypqsladf; adkfhtyqpsw

(2) hold hold pass pass quty look look; park park; pull pull; swoop quaty qarty world world qrdsy qrsdp; pdkakl tyqwoa urjgdp; dhgtyqw ghtypqsladf; adkfhtyqpsw

示例五:字母键 E、I 的练习,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; jail jailed; lake lakd; cake cake; made make; help helped; assaly assaly; jade jail lake cake made helped; equal eidksal eialdkfj type; eisdlek eiwopqald dktyei mit

(2) jell jell; lwss littlw lwss; little; like liked; sell sell; aeal; deal deal; all alike; sell jade; asafe idea; agood idea; askifflike a lesf; a lad is safe; a faded leaf; gulf; hilt opera; eoapr dkawpq dlrity gult dirty dirty; wear ware; woulk would wopqdj gheudka tied tie grl girljlmj

示例六:字母键 B、M、N 的练习,输入以下内容: