



21世纪高等学校计算机科学与技术规划教材

大学计算机应用 基础实践教程

*Daxue Jisuanji Yingyong
Jichu Shijian Jiaocheng*

主编 蒋加伏 陈谋文



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

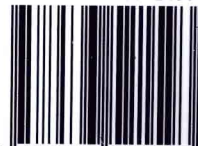
大学计算机应用基础实践教程



*Daxue Jisuanji Yingyong
Jichu Shijian Jiaocheng*

责任编辑：田 丁
封面设计： 工作室

ISBN 978-7-5635-2159-3



9 787563 521593 >

定价：24.00元



21 世纪高等学校计算机科学与技术规划教材

大学计算机应用基础实践教程

主 编 蒋加伏 陈谋文

副主编 张雪英 林 慧

主 审 张丽华

北京邮电大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书是《大学计算机应用基础教程》配套的实验指导教材,用于辅助教师实践教学,也可以帮助学生自学。全书分为三部分,第一部分精心设计21个实验,以培养学生计算机应用的基本技能,采用案例方式叙述,按零起点设计,其中系统启动与指法练习实验3个,Windows XP的基本操作方式实验5个,Word 2003基本操作实验3个,Excel 2003的操作实验4个,PowerPoint 2003的操作实验2个,Internet及网络基础实验4个。第二部分为进一步提高学生的综合应用能力而设计的自习自测内容。第三部分为计算机等级考试基础知识训练题,为获取计算机应用能力证书能有所帮助。本书内容丰富,全面,侧重应用能力的培养。

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机应用基础实践教程/蒋加伏,陈谋文主编. -- 北京:北京邮电大学出版社,2010.7

ISBN 978-7-5635-2159-3

I. ①大… II. ①蒋… ②陈… III. ①电子计算机—高等学校—教材 IV. TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第097131号

书 名 大学计算机应用基础实践教程
主 编 蒋加伏 陈谋文
责任编辑 田 丁
出版发行 北京邮电大学出版社
社 址 北京市海淀区西土城路10号(100876)
电话传真 010-62282185(发行部) 010-62283578(传真)
电子信箱 ctrd@buptpress.com
经 销 各地新华书店
印 刷 北京忠信诚胶印厂
开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 14
字 数 331千字
版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5635-2159-3

定价:24.00元

如有质量问题请与发行部联系

版权所有 侵权必究

前 言

本书是《大学计算机应用基础教程》的配套实验指导书。

“大学计算机应用基础”是高等院校非计算机专业计算机公共基础课,该课程的开出将使大学生在中学信息技术的基础上,对计算机知识结构从深度和广度上得到进一步的提升、对计算机理论基础和实际应用能力得到进一步的加强。

本书分为三部分。第一部分针对配套的教材精心设计了 21 个实验。主要内容包括:系统启动和指法练习、Windows XP 操作系统、文字处理软件 Word 2003、电子表格处理软件 Excel 2003、演示文稿制作软件 Powerpoint 2003、Internet 及网络基础。每个实验均以案例的方式介绍,并按零起点设计,适合学生自学。各校可根据教学对象的层次和试验条件进行合理的取舍。第二部分是进一步提高学生计算机综合应用能力的综合应用能力训练内容。第三部分是参照全国计算机等级考试大纲和有关要求编写的基础知识训练题,供学生参加相关考试时练习。

本书由蒋加伏、陈谋文任主编,张雪英、林慧任副主编。参加编写的人员有蒋加伏、陈谋文、张雪英、林慧。张丽华教授主审,对书稿进行了仔细审查,并提出了很多宝贵的意见,在此表示衷心的感谢。

由于作者水平有限,书中难免还存在一些缺点和错误,殷切希望广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一部分 基本技能训练

第 1 章 系统启动与指法练习	1
实验 1 计算机外设的安装与调试	1
实验 2 Windows XP 的启动与退出	7
实验 3 指法练习	9
第 2 章 Windows XP 的基本操作	13
实验 1 使用菜单和对话框的基本操作	13
实验 2 文件和文件夹管理	18
实验 3 控制面板	23
实验 4 用户管理、权限设置和安全管理	27
实验 5 Windows XP 多媒体操作	34
第 3 章 Word 2003 基本操作	39
实验 1 文档的基本排版	39
实验 2 Word 图形操作	51
实验 3 制作完整的表格	59
第 4 章 Excel 2003 的基本操作	69
实验 1 Excel 2003 的基本操作	69
实验 2 公式与函数	76
实验 3 Excel 的图表	82
实验 4 数据管理	88
第 5 章 PowerPoint 2003 的基本操作	96
实验 1 制作演示文稿	96
实验 2 演示文稿的编辑	102
第 6 章 Internet 及网络基础	115
实验 1 网络配置及网络资源共享	115
实验 2 电子邮箱申请与 Outlook 设置	119
实验 3 Internet 信息搜索	124
实验 4 网络安全防护	131

第二部分 综合应用能力训练

实验 1	系统启动与指法练习	138
实验 2	中文 Windows XP 操作	140
实验 3	中文 Word 2003 的基本操作	143
实验 4	Word 2003 的高级应用	148
实验 5	论文的制作排版	155
实验 6	Excel 2003 的基本操作	162
实验 7	Excel 2003 的综合练习	168
实验 8	Excel 2003 的 VBA 应用	170
实验 9	PowerPoint 2003 演示文稿的制作	179
实验 10	Internet 信息检索	183
实验 11	Word 2003 附加练习	185
实验 12	Excel 2003 附加练习	194

第三部分 计算机等级考试基础知识训练

第 1 章	计算机的初步知识	197
第 2 章	计算机硬件基础知识	201
第 3 章	计算机软件基础知识	204
第 4 章	计算机基本操作	206
第 5 章	Windows 操作系统基础知识	209
第 6 章	Word 文字处理基础知识	213
第 7 章	计算机网络基础知识	216

第一部分 基本技能训练

第 1 章 系统启动与指法练习

本单元主要介绍:常见微型计算机系统部件与主机的连接方法;Windows 系统的启动与退出方法;键盘输入的指法与击键姿势,并配有中、英文打字练习习题,引导读者深入浅出地掌握入门基础知识。

实验 1 计算机外设的安装与调试

【实验目的和要求】

1. 了解常见微型计算机系统的组成部件及常用外部设备的功能与用途。
2. 掌握常用外部设备的连接方法,了解在 Windows 下调整外部设备参数的设置方法。

【必要知识】

1. 熟悉一个计算机系统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构成。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、绘图仪等,如图 1-1-1 所示。



图 1-1-1 计算机系统图

2. 掌握正确的安装方法

(1) 选择一个合适的操作台。安装平台一定要比较宽敞,桌面一定是绝缘体,情况允许的话最好在桌面上铺一层绝缘橡胶,另外要求用电方便,能比较容易与 220V 电源相连。

(2) 准备好各种应用工具。主要有十字、一字的螺丝刀、镊子、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它们应该放的地方,这样,就不会出现电缆缠绕的现象。

(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,切忌用力过大而损坏部件。

(5) 不要使磁场或电场离计算机太近,而且在整个系统组装好之前,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会略有不同。下面为 ATX 电源的主机后(面板)视图,如图 1-1-2 所示,给出主机插座及外部设备的接口,供用户连线时参考。

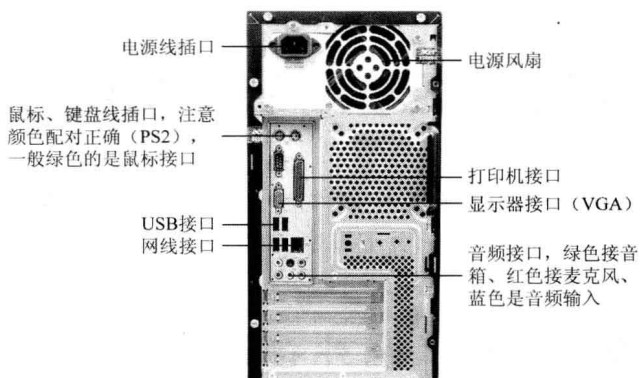


图 1-1-2 主机后(面板)视图

【注意事项】

1. 注意用电安全

因为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。

2. 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,以免损害电子器件。方法是在安装前将手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。

3. 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。

4. 谨慎安装,用力适当

在插拔器件过程中要注意用力均匀,在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,请核对随机附带的文档资料。

【实验内容】

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,如图 1-1-3 所示;LCD(液晶)显示器,如图 1-1-4 所示。显示器的主要指标是分辨率和最大刷新频率。

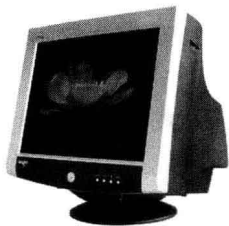


图 1-1-3 CRT 显示器



图 1-1-4 LCD 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。

注意:有些显示器带有单独的电源插座(在显示器后面,插座的形状与主机电源插座相同),这种显示器电源线的连接方法同主机电源。

连接步骤如下:

(1)查看视频线的梯形头,使它和显卡上的视频接口相吻合(二者均为梯形)。

(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(以 CRT 显示器为例)。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。显示器应该离眼睛大约 65 cm,与眼睛同高或稍低。大多数显示器有一个可倾斜和旋转的底座,如果需要,可以利用它来调整屏幕的角度。

▶ 调节亮度。使用标记为“亮度”的旋钮,或使用“太阳”图标指明的按钮来调节亮度。

▶ 调节对比度。使用标记为“对比度”的旋钮或用“半暗半明”图标指明的按钮调节对比度。

▶ 调整图像位置。转动相应的旋钮,边调整边观察,直到满意为止。某些显示器有两个按钮,一个控制图像的水平宽度,另一个控制图像的水平位置。如果屏幕图像出现几何变形,需要调节“垂直控制”旋钮,调整图像的垂直位置。

▶ 查看是否需要消磁。由于显示器位置的改变或外界磁场的变化会使显示器产生“磁化”现象造成“色漂”等等,这就需要进行“消磁”,模拟显示器需要用消磁棒消磁。

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,如图 1-1-2 所示的键盘插口。

(1)连接键盘。连接新键盘的步骤如下:


▶ 如果原来插有键盘,要先关闭计算机,从接口上拔出旧键盘。

▶ 插入新键盘。首先找到机箱后面板标记“键盘”图标的插座,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。

(2)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。如果在打开计算机电源后,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了正确的插座,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。

按照以下步骤来调整最典型的键盘设置:

▶ 执行“开始”→“设置”→“控制面板”菜单命令。

▶ 单击“打印机和其他硬件”图标,单击“键盘”

图标,出现“键盘属性”对话框,选择“速度”选项卡,如图 1-1-5 所示。

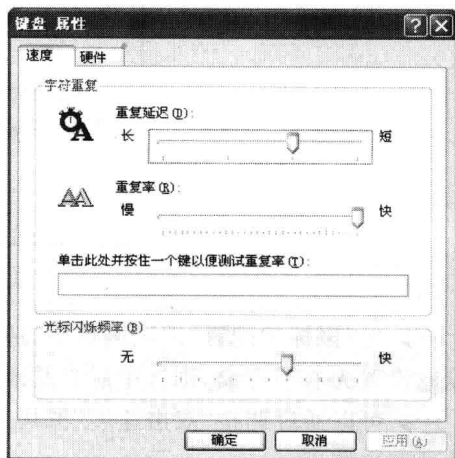


图 1-1-5 “键盘属性”对话框

➤ 设置键盘的反应时间(一直按住某按钮多长时间开始重复出现)。可以通过调整“重复延迟”滑块来实现。

➤ 改变字符开始重复时的重复速度,可以通过调整“重复率”的滑块来实现。

➤ 改变插入点闪烁的速度,可以通过调整“光标闪烁频率”滑块来实现。

➤ 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。

安装鼠标的步骤如下:

(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(带有 5 个或 6 个针),也有扁的(USB 鼠标插头),同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的驱动程序,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有驱动程序,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,甚至可以为左撇子交换左右鼠标按钮的功能。

操作步骤如下:

➤ 执行“开始”→“设置”→“控制面板”菜单命令。单击“打印机和其他硬件”图标,单击“鼠标”图标,在“鼠标属性”对话框,单击“鼠标键”选项卡,如图 1-1-6 所示。

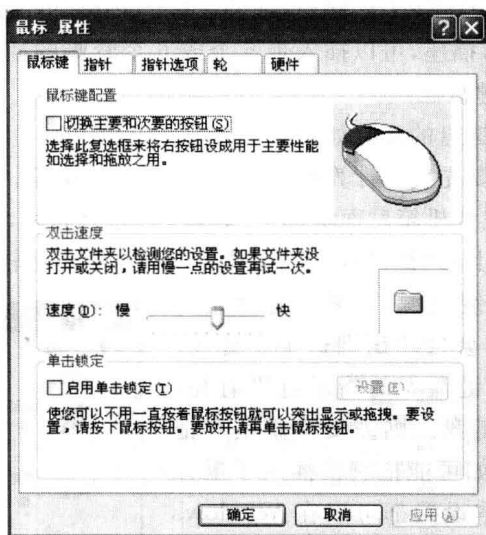


图 1-1-6 调整鼠标工作方式

➤ 在“鼠标键配置”选项区域中,选中“切换主要和次要的按钮”复选框,可以改变设置。假设原设置为右手习惯,则选中后将其改为左手习惯。

➤ 可以通过调整“双击速度”滑块来改变 Windows 认可的双击速度。可以双击测试区中的动画来测试

➤ 单击“指针”选项卡,然后打开“方案”下拉列表框,选中想要的鼠标指针方案。在一个方

案中有多多种鼠标指针,可以改变指针的外形,通过单击“浏览”按钮,选中某个指针实现。

➤ 可以单击“指针选项”选项卡来设置鼠标指针在屏幕上的移动速度。通过“选择指针移动速度”滑块来调整指针移动的速度。

➤ 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、激光打印机和喷墨打印机。

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

● 激光打印机:打印的原理类似于复印。激光打印机价格较高,但其打印质量无可比拟。

● 喷墨打印机:通过把油墨喷射到纸上产生文本,它的输出质量在点阵打印机和激光打印机之间。一台彩色的喷墨打印机的价格大概和一台黑白激光打印机的价格相当。但在彩色打印方面,用喷墨打印机不能得到完全的激光打印质量。

操作步骤如下:

(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 25 个孔的插座中;若使用串行接口的打印机,请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、油墨卡盘或调色剂卡盘。

➤ 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接口上。

➤ 在打印机断电的情况下,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。

计算机与打印机通讯时,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。

在 Windows 中安装一个新的打印机驱动程序步骤如下:

➤ 接通打印机电源。

➤ 打开计算机。如果新打印机是一台即插即用打印机,Windows 将自动识别这台新打印机,并提示你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。

➤ 执行“开始”→“设置”→“打印机和传真”菜单命令,弹出“打印机和传真”窗口,显示所有安装在计算机上的打印机的图标。单击“添加打印机”图标,弹出“添加打印机向导”对话框,它将引导完成安装打印机驱动程序的过程。然后单击“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”,然后单击“下一步”按钮。

➤ 安装向导接下来要用户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,如图 1-1-7 所示。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。如果需要,在打印机列表中选择适当的型号。再单击“下一步”按钮。

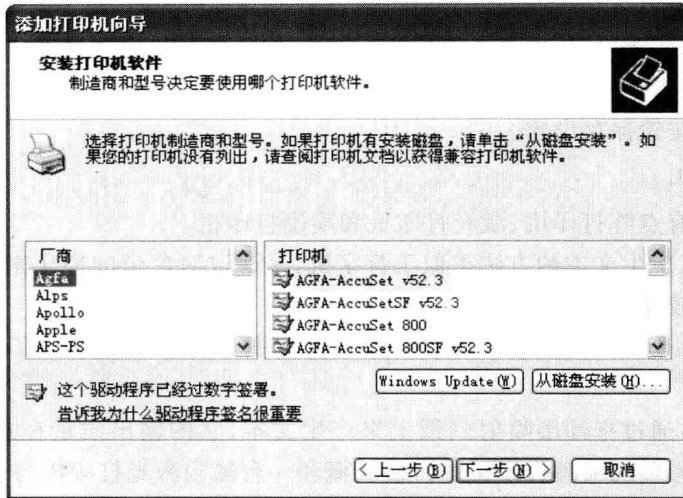


图 1-1-7 打印机安装向导

➤ 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。如果不太确定,单击“LPT1”,如图 1-1-8 所示。单击“下一步”按钮。

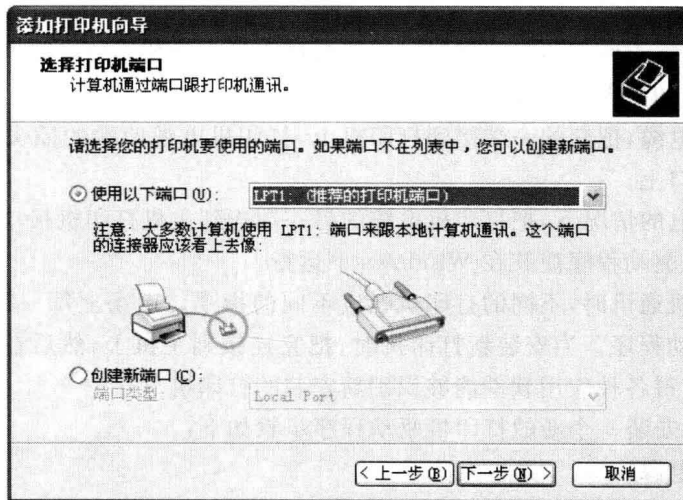


图 1-1-8 指定连接打印机的端口(LPT1)

安装向导询问是否想把这台打印机当作 Windows 程序的缺省打印机。为了使这台打印机作为你的所有 Windows 程序的专用打印机,单击“是”并单击“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机设置中选择这台打印机。要选择另外一台已安装的打印机作为缺省打印机,可在打印机窗口上用鼠标右键单击“打印机”图标,并从弹出的快捷菜单中选出“设置为默认打印机”。

【小结】

- 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,所以一定要注重这种习惯的培养。无论接入还是拆下设备都要先断电后操作。

- 检查信号线连接

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。

● 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和关闭计算机。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,关机的顺序与开机正好相反,即先关主机,然后关打印机,最后再关显示器。

实验 2 Windows XP 的启动与退出

【实验目的和要求】

1. 了解 Windows XP 的多种启动模式。
2. 掌握正确退出 Windows XP 的操作。

【必要知识】

由于 Windows XP 是一个图形操作界面,使用鼠标可以随意移动位置,只用鼠标即可方便快捷地完成大部分操作。所以,鼠标是 Windows XP 中必不可少的工具。关于鼠标的基本操作,有单击、双击、右击、指向和拖动几种。

指向:滑动鼠标使鼠标指针到达要操作的对象上。

单击:将鼠标指针指向要操作的对象上,然后按鼠标左键一次。单击常用来选中对象、执行菜单命令或使用工具栏上的按钮。

双击:将鼠标指针指向要操作的对象上,然后连续快速按鼠标左键两次。双击常用来启动程序或打开窗口中。

拖动:将鼠标指针指向要操作的对象上,按住鼠标左键不放的同时移动到特定位置后松开鼠标按钮。拖动时鼠标指针上的对象一般会随着鼠标指针一起移动位置。

右击:将鼠标指针指向要操作的对象上,然后按鼠标右键一次。右击主要用来打开各种快捷菜单。

一般情况下,接通计算机电源后,会自动启动 Windows XP,有时需要在启动过程中进入不同的启动模式,可以在启动刚开始时按功能键“F8”,弹出启动菜单,选择需要的启动模式。

通常退出系统就是关闭计算机。正确关闭计算机可以保证系统安全,而且对保证下次快速、顺利启动计算机非常重要。

【实验内容】

1. Windows XP 的启动

按正常模式(Normal)启动 Windows XP。

操作步骤如下:

(1)先打开外设,后打开主机,系统开始检测内存、硬盘等各个设备,然后进入 Windows XP 的启动过程。

(2)正常情况下,稍后便会看到 Windows XP 的登录界面,同时按下键盘上的“Ctrl+Alt+Delete”键(每个键按下后,先不要放开,三个键都按下后再放开),这时屏幕上会显示出要求输入用户名和密码的窗口,如图 1-1-9 所示。这是 Windows XP 操作系统的安全检查机制,通

过输入的用户名和密码来判断该用户是否有权使用本计算机,如果不能输入正确的用户名和密码,将无法登录到计算机上。另外还需要注意的是,输入密码时区分大小写字母的,因此在输入密码时一定要注意键盘上的“Caps Lock”键的状态。

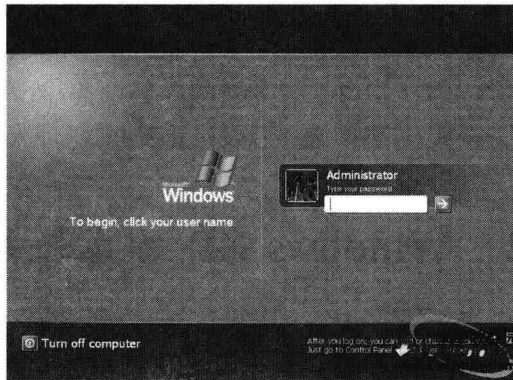


图 1-1-9 Windows XP 登录界面

2. 退出 Windows XP, 关闭计算机

操作步骤如下:

- (1) 保存各个窗口中需要保留并能够保留的数据。
- (2) 关闭所有打开的窗口。

(3) 单击任务栏上的“开始”按钮,在菜单中单击“关闭计算机”,系统弹出“关闭计算机”对话框,单击“关闭”按钮,如图 1-1-10 所示。此时分两种情况:



图 1-1-10 “关闭计算机”对话框

- 如果计算机主板支持软关机并且电源为 ATX 电源,就可以由 Windows XP 自动控制关机过程,稍候机箱电源自动关闭。

- 如果计算机主板不支持软关机功能或主机的电源不是 ATX 电源,当屏幕上显示出“现在可以安全地关机了”时,再按主机箱上的电源开关关闭计算机。

3. 启动系统进入安全模式

如有修复系统错误需要,使系统启动后进入安全模式。

操作步骤如下:

- (1) 如果尚未启动计算机,直接按主机箱上的电源开关,否则先打开图 1-1-10 所示的“关闭计算机”对话框,选中“重新启动”按钮。

- (2) 在计算机进行自检时,按住功能键“F8”不放,稍后将进入启动模式选择菜单。

- (3) 利用光标移动键使亮条移动到“安全模式”后再按“Enter”键,系统启动完成后即进入安全模式,启动后在桌面的四个角上出现“安全模式”字样。

【小结】

● 在计算机未接通电源时启动 Windows XP,称为“冷启动”;在已经接通电源的情况下,如果利用图 1-1-10 所示的对话框重新启动计算机,称为“热启动”。一般重新启动系统提倡尽量采用“热启动”的方法,这样可以避免频繁开关计算机,对延长计算机的使用寿命有益。

● 在有多个用户使用同一台计算机的情况下,当前用户退出工作后,可以不必关机,可以执行“开始”→“注销”菜单命令,注销自己的用户名即可让其他用户重新登录。

Windows XP 在没有退出之前,还会有窗口打开的情况下直接关闭计算机,也有直接按计算机的电源按钮来关闭计算机。这些关闭方法会使系统内存中驻留的文件和数据不能得到保存,造成文件丢失,同时运行时生成的大量临时文件也不能正常删除,会造成硬盘空间不必要的浪费,严重影响系统的工作性能,应该尽量避免强行关闭计算机。

● 在启动菜单中还选择其他启动方式,例如“启用启动日志”,启动后在 C 盘查找名字为“Bootlog.txt”的文件,然后打开它,观察其中对启动过程中的记录,查找是哪个文件或设置引起错误,即含有 fail 的行,即可找出错误原因,再进一步解决问题。

在按功能键“F8”选择启动方式中,还有其他的启动方式,请尝试了解菜单中其他启动方式的功能和特点。

实验 3 指法练习

【实验目的和要求】

1. 掌握正确的指法与击键的操作姿势。
2. 熟悉计算机键盘,熟练计算机的键盘输入。

【必要知识】

1. 计算机的启动与关闭。
2. 正确的指法及键盘操作的正确姿势。
3. 如何正确进入 Windows 写字板。

操作姿势与指法直接影响录入速度,所以人们在初学的时候就应该注重姿势和掌握正确的指法,不能漫不经心,否则一旦养成不良习惯,再纠正就困难了。

【实验内容】

1. 操作前的准备——指法

(1)姿势。使用键盘前,首先要注意正确坐姿,如图 1-1-11 所示。

➤ 身体保持端正,两脚平放。桌椅的高度以双手可平放桌上为准,桌椅间距离以手指能轻放于基准键位为准。

➤ 两臂自然下垂,两肘贴于腋边。肘关节呈垂直弯曲,手腕平直,身体与打字桌的距离约为 20~30 cm。击键的动力主要来自手腕,所以手腕要下垂不可弓起。

➤ 打字文稿放在键盘的左边,或用专用文稿夹,夹在显示器旁边。打字时眼观文稿,身体不要跟着倾斜,一开始时就不应该养成看键盘输入的习惯,视线应主要专注于文稿或屏幕。这样不仅提高了录入效率,而且眼



图 1-1-11 正确坐姿