



根据教育部全国计算机等级考试最新大纲编写
普通高等教育“十二五”规划教材

大学计算机基础

(Windows 7+Office 2010)

白宝兴 周剑敏 贲黎明◎主编 (第2版)

- “互联网+”创新型教材
- 教学资源以二维码方式呈现
- 微视频随时观看学习
- 配套无纸化考试平台



南开大学出版社



根据教育部全国计算机等级考试最新大纲编写
普通高等教育“十二五”规划教材

附录(9)C) 附录(10)C) 附录(11)C) 附录(12)C)

大学计算机基础

(Windows 7+Office 2010)

主 编 白宝兴 周剑敏 贲黎明

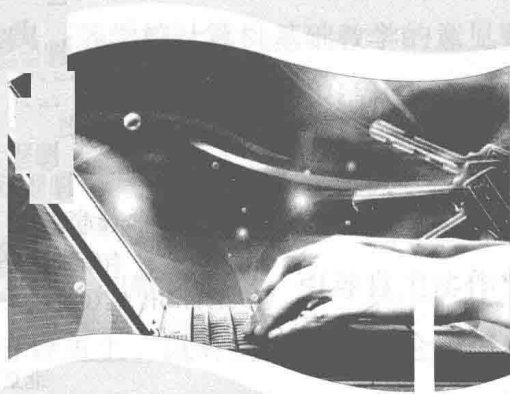
(第2版)

副主编 (按姓氏拼音排序)

蔡宏卫 陈明兵 黄代根 李 骊

刘 兵 刘 娟 唐 菊 谢东峰

编 委 方菊珍 韩 炜 刘 祥 阮寿峰



南开大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机基础:Windows 7+Office 2010 / 白宝兴,
周剑敏, 贲黎明主编. —天津:南开大学出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-310-04502-0

I. ①大… II. ①白…②周…③贲… III. ①
Windows 操作系统—高等学校—教材②办公自动化—应用软
件—高等学校—教材 IV. ①TP316.7②TP317.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 101943 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:孙克强

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码:300071

营销部电话:(022)23508339 23500755

营销部传真:(022)23508542 邮购部电话:(022)23502200

*

北京荣玉印刷有限公司

全国各地新华书店经销

*

2017 年 3 月第 2 版 2017 年 3 月第 2 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 18.75 印张 450 千字

定价:39.00 元

如遇图书印装质量问题,请与本社营销部联系调换,电话:(022)23507125

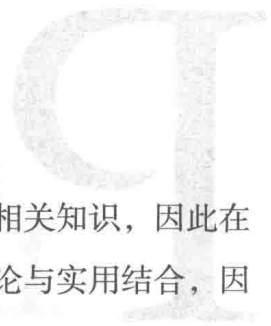
Preface

前言

计算机技术是当今发展最为迅速的新兴学科。从1946年第一台计算机诞生至今的短短半个多世纪，计算机技术迅猛发展，其应用也从最初单纯的军事和科研领域进行数值计算，扩展到现代社会的各行各业，甚至进入寻常家庭，有力地推动了社会生产力和社会信息技术的发展。掌握计算机基础知识，熟悉计算机应用技能，是21世纪人才必须具备的基本素质。因此，从20世纪90年代初开始，各高等院校均已将计算机基础及应用教学列为各专业的必修和选修课程。同时，为了规范该课程的教学，教育部高等学校计算机科学与技术教学指导委员会编制了《关于进一步加强高等学校计算机基础教学的意见暨计算机基础课程教学基本要求》，对计算机基础教学改革的知识结构与课程设置提出了新的要求。

本教材按照教育部颁发的计算机应用基础教学大纲编写，强调理论与实践相结合，体现“做中学、做中教、做中用”的教育理念，引导自主协作、讲练结合、学用相济的学习方法。在内容设置上，既有适量必备理论知识，又有相应操作应用实践，采取项目引入、任务驱动的整合式写法，将“操作与应用”有机联系。这种写法既体现了教材内容的规范性，又体现了应用技能的拓展性。

本教材主要针对高校学生计算机教学实际编排，力图避开其他同类教材追求内容面广、泛泛而谈的结构，主要突出对学生计算机基本应用技术的训练，为其进一步学习相关后续课程打下坚实基础。本教材以“能看懂、能自学、能应用、能拓展”为出发点，既适合初学者入门学习，同时又考虑到部分学生不



同程度地使用过计算机，希望能进一步系统地了解计算机的相关知识，因此在内容上增加了一些高级操作技巧，确保基础与提高兼顾、理论与实用结合，因此也适用于各类应用型高等院校相关课程的教学。

参加本教材编写的作者是多年从事一线教学的教师，具有较为丰富的教学经验。在编写时注重原理与实践紧密结合，注重实用性和可操作性；案例的选取注意从读者日常学习和工作的需要出发；文字叙述上深入浅出，通俗易懂。

由于本教材涉及的知识面较广，要将众多的知识通过项目很好地串联起来难度较大，不足之处在所难免。为便于以后教材的修订，恳请专家、教师及读者提出宝贵意见。联系电话：010-57749959，邮箱：2033489814@qq.com。

编者

Contents 目录

第1章 | 计算机操作基础

- 1.1 认识计算机 / 1
- 1.2 鼠标与键盘的结构及功能 / 6
- 1.3 指法基础 / 10

第2章 | 计算机基础知识

- 2.1 计算机技术 / 12
- 2.2 信息在计算机中的表示 / 18
- 2.3 汉字的编码及汉字输入 / 23
- 2.4 计算机的组成结构及工作原理 / 26

第3章 | Windows 7 操作系统

- 3.1 Windows 7 基础 / 34
- 3.2 Windows 7 的组成及基本操作 / 37
- 3.3 Windows 7 对文件及文件夹的管理 / 50
- 3.4 Windows 7 对磁盘的管理 / 62
- 3.5 Windows 7 控制面板的使用 / 72

第4章 | 计算机网络及信息安全基础

- 4.1 计算机网络概述 / 86
- 4.2 局域网技术及应用 / 102
- 4.3 Internet 及其应用 / 114
- 4.4 计算机网络与安全 / 131

第5章 | Word 2010 文字处理系统

- 5.1 Word 2010 的基本操作 / 136
- 5.2 Word 2010 的基本编辑技术 / 146
- 5.3 Word 2010 的排版技术 / 155
- 5.4 Word 2010 的表格编辑技术 / 168
- 5.5 Word 2010 的图形编辑技术 / 179

第6章 | Excel 2010 电子表格系统

- 6.1 Excel 2010 的基本操作 / 189
- 6.2 编辑工作表 / 193
- 6.3 单元格数据输入 / 210
- 6.4 公式与函数的使用 / 221
- 6.5 工作表的数据管理 / 232
- 6.6 编辑图表 / 237

第7章 | PowerPoint 2010 电子演示文稿处理系统

- 7.1 PowerPoint 2010 的基本操作 / 255
- 7.2 幻灯片的基本操作 / 263
- 7.3 幻灯片的基本制作 / 272
- 7.4 幻灯片的编辑及放映 / 279
- 7.5 演示文稿的播放、打印及打包 / 286
- 参考文献 / 293

1

计算机操作基础

电子数字计算机是人类社会20世纪最伟大的科技发明之一，也是当今发展得最为迅速的新兴学科。在短短的半个多世纪中，计算机技术取得了迅猛的发展，它的应用也从最初单纯的军事和科研领域扩展到了社会生活的各行各业，成为信息社会中人们生活、学习、工作必不可少的工具，有力地推动了社会生产力和社会信息化的发展。

在学习计算机具体内容之前，我们应通过本单元的知识，首先了解计算机的整体结构和一些最基本的操作，并养成一个良好的使用计算机的习惯，为后面的深入学习奠定基础。

1.1 认识计算机

1.1.1 计算机的硬件组成

计算机是一个非常庞大、非常复杂的系统，本节我们先来简单认识计算机的一些主要硬件组成。

从外观上来看，一个基本的个人计算机硬件系统主要由主机、显示器、键盘、鼠标、音箱及其他外围扩展设备组成，如图1-1所示。

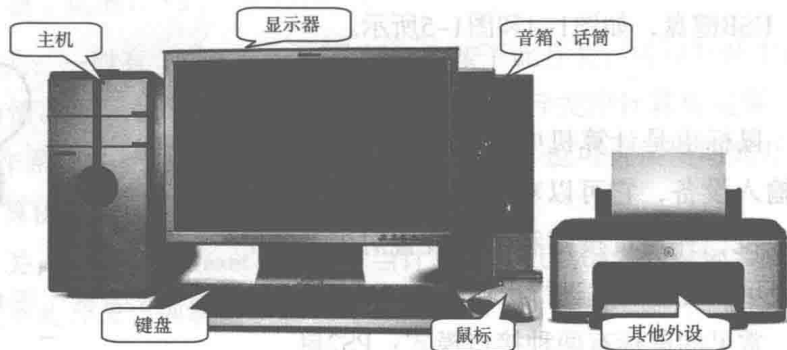


图1-1 计算机主要部件组成



计算机主要部件组成

1. 主机

主机是计算机系统的主体,决定着计算机的总体性能,其主要功能是完成各种数据、信息的运算和存储。计算机中的各主要部件(如主板、中央处理器、内存储器、显卡、硬盘等)都安装在其内部,而其他的外部设备则通过各种形式的接口和主机连接,从而共同组成一个完整的计算机系统。

2. 显示器

显示器是计算机的主要输出设备,其主要功能是与主机内的显卡配合,将主机处理好的各种文本、图形、动画、视频等信息显示在屏幕上。常见的显示器按工作原理可分为CRT显示器和LCD(LED)显示器,CRT显示器(见图1-2)也称为阴极射线管显示器,工作原理与电视基本相同,其特点是体积较大、功耗高,但价格相对便宜、显示质量好;而LCD(LED)显示器(见图1-3)通常也称为液晶显示器,是目前比较流行的显示终端,其特点是体积小、功耗低、重量轻,但价格较高、显示质量和性能要比CRT显示器差一些。

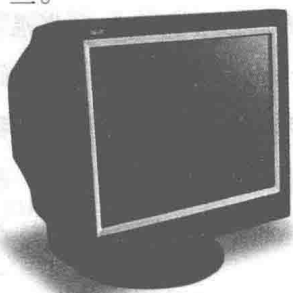


图1-2 CRT显示器



图1-3 LED显示器

3. 键盘

键盘是计算机中一个最古老也是最常见的输入设备,其主要功能是将数字、字符、字母、汉字及一些控制命令输入到主机。

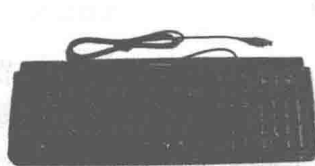


图1-4 PS2键盘



图1-5 USB键盘

常见的键盘有两种接口模式:PS2键盘、USB键盘,如图1-4和图1-5所示。

4. 鼠标

鼠标也是计算机中的重要、最常见的输入设备,它可以对屏幕上的光标进行定位,并通过按键和滚轮装置对屏幕中显示的各种元素进行操作。



图1-6 PS2鼠标



图1-7 USB鼠标

常见的鼠标有两种接口模式:PS2鼠



来源: 百度
百科

标、USB鼠标，如图1-6和图1-7所示。

5. 音箱

音箱是计算机中常见的音频输出设备，其主要功能是与主机内的声卡配合，将计算机处理好的音频信息输出。常见的音箱如图1-8和图1-9所示。

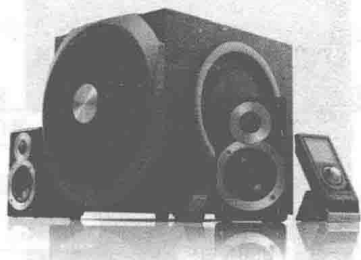


图1-8 “漫步者”音箱

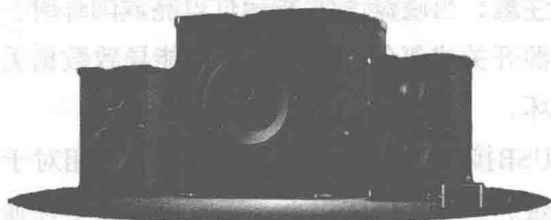


图1-9 “惠威”音箱

6. 话筒

话筒用于将外界的声音输入到计算机，如图1-10所示。

其他外围扩展设备：是对计算机主机功能进行扩展的外部设备，可以根据实际需要进行选配。常见的外围扩展设备有打印机（见图1-11）、摄像头（见图1-12）等。



图1-10 话筒



图1-11 打印机



图1-12 摄像头

1.1.2 主机面板的组成及操作

主机是计算机硬件系统的主体，也是对计算机进行操作和安装的基础。尽管不同主机的外形千差万别，但其结构及功能却基本相同，都应该包含前面板和后面板两个部分。

1. 前面板（见图1-13）

电源开关：一般有“Power”或  标记，按下此开关，可以打开主机电源，或在计算机死机的情况下，长按此开关（5秒以上）可强行关闭计算机电源。当然，如果在Windows操作系统的控制面板中进行了特殊的设置，也可直接使用此开关来正常关闭计算机系统。

复位开关：一般有“Reset”标记，当计算机死机或键盘和鼠标无响应的情况下，按下此开关，强制重新启动计算机。出于对计算机硬件和数据安全



主机面板的组成与操作

的考虑, 现在绝大多数的主机已取消了复位开关。

电源指示灯 (绿色): 当计算机主机通电后此灯常亮。

硬盘读/写指示灯 (红色): 当硬盘在进行读、写操作时, 此指示灯点亮或闪烁。

注意: 当硬盘读/写指示灯点亮或闪烁时, 不要按下电源开关或复位开关, 否则可能导致数据丢失或硬盘损坏。

USB接口: 即通用串行总线接口, 相对于其他总线来说, USB接口体积小、速度快、通用性强, 并且支持即插即用等先进技术, 现已成为微型计算机系统中主机与外设连接的主要形式。例如, U盘、移动硬盘、打印机、数码相机、手机甚至外置声卡、网卡等设备均是通过此接口与主机连接。

音频接口: 蓝色的为音频输出接口, 用于连接耳机或音箱, 粉红色的为音频输入接口, 用于连接话筒。

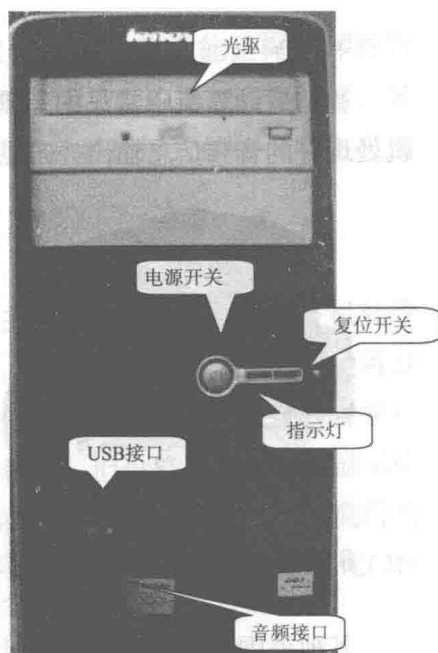


图1-13 主机前面板组成

2. 后面板 (见图1-14)

电源接口: 用于主机与220 V交流电的连接。

电源风扇: 用于电源及机箱内部的散热。

键盘接口 (紫色): 用于连接键盘。

鼠标接口 (浅绿色): 用于连接鼠标。

并行接口: 也称LPT接口或打印端口, 该接口共25个针脚, 可用于连接早期的打印机等。

串行接口: 也称COM接口, 该接口有9个针脚, 可连接游戏手柄、手写板、调制解调器等设备。

注意: 由于并行接口、串行接口的数据传输率较低, 且通用性差, 现已很少使用而被USB接口取代。

USB接口: 功能与前面板的USB接口相同, 但它提供的电流要比前面板的USB接口大, 对于一些功耗较大的USB设备如移动硬盘等, 若在前面板上不能使用, 应连接到后面板上。

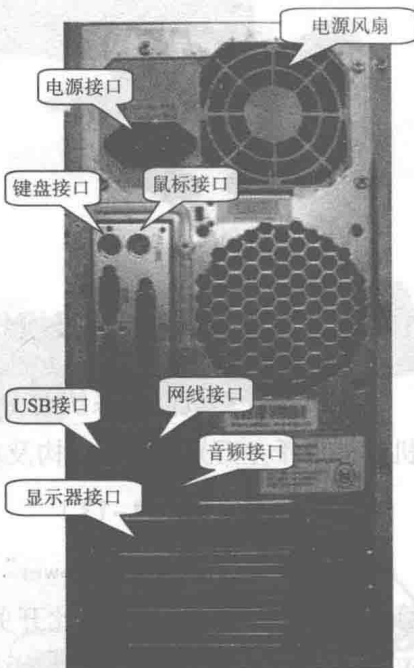


图1-14 主机后面板组成

显示器接口: 用于连接显示器。根据数据传输模式不同, 显示器也分VGA接口和DVI接口两种, 其中VGA传输模拟视频信号, 用于连接早期的显



示器，而DVI接口传输数字信号，是当前主机与显示器主要连接形式。

网线接口：也称RJ-45接口，用于连接网线和交换机。一般情况下，将网线的水晶头插入网线接口后，接口上的红色指示灯会点亮，当网络传输数据时，绿色的指示灯会点亮或闪烁。

音频接口：功能与前面板音频相同，但一般情况下两者不能同时使用（具体由主板上的功能跳线决定），现在支持多声道输出的主机还提供了6~8个音频接口。

1.1.3 计算机的开机、关机及重启

1. 计算机的开机

计算机的开机与打开其他家用电器没有什么区别，只要按下主机前面板上的电源开关，此时相应的电源指示灯点亮，计算机即进入加电自检（POST）程序，检查计算机中的各种硬件参数是否正确、工作是否正常，完成后再从硬盘启动相应的操作系统，当出现了Windows桌面后，计算机的开机过程结束。

2. 计算机的关机

在不同的操作系统中，关闭计算机的方法略有不同，但都应严格执照正确的方法来关闭计算机，否则有可能导致程序的破坏或数据的丢失，严重的还会导致计算机硬件（特别是硬盘）的损坏，并且当下次再开机时，系统会自动执行磁盘自检程序，从而延长启动时间。在Windows 7中，关闭计算机主要分为以下几个步骤：

（1）关闭所有打开的窗口及正在运行的程序。

（2）单击任务栏上的“开始”按钮，打开“开始”菜单。

（3）在“开始”菜单中单击“关机”按钮直接关闭计算机，也可单击“关机”按钮右端的下拉按钮，来选择其他关机模式。在Windows 7中，提供了“关机”“切换用户”“注销”“锁定”“重新启动”“睡眠”“休眠”等多种关机模式。

关机：选择此项后，系统将停止运行，退出Windows系统，并关闭主机所有部件的电源，用户不再使用计算机时选择该项可以安全关机。

切换用户：指在多用户环境中，可在保持计算机开机状态下，关闭当前用户所有程序和文档并退出当前用户模式，然后以新的用户登录到Windows 7，以获得适合的工作环境或权限。

注销：指在多用户环境中，可在保持计算机开机状态下，关闭当前用户所有程序和文档并退出当前用户模式，然后返回到Windows 7的欢迎界面，等待用户选择用户。

锁定：即在不关闭计算机电源的情况下，保留用户当前的程序和文档，并返回Windows 7 登录界面锁定计算机，当用户正确输入登录密码后快速恢



计算机的
关机

复计算机当前状态,用于暂时不使用计算机时保护数据和文档安全。

重新启动:此选项将退出Windows系统,并重新启动Windows系统,一般用于软件升级或安装硬件驱动程序,并更新系统。

睡眠:当用户选择此选项后,系统将当前的运行状态保存在内存,并关闭监视器、硬盘及其他相关外部设备的电源,计算机将转入低功耗模式,当用户再次使用计算机时,在桌面上移动鼠标即可快速恢复原来的状态。此选项通常在用户暂时不使用计算机,为节约能源和重新启动计算机的时间、保留当前工作状态时使用。

休眠:当用户选择此选项后,系统将所有数据从内存转换到硬盘,然后关闭系统电源,当用户再次按下电源开关时,再次启动系统,并恢复到休眠前的状态。休眠和睡眠最大的区别是:休眠后计算机当前状态和数据保存在硬盘中,而睡眠后计算机当前状态和数据保存在内存中;休眠是关闭计算机系统电源,而睡眠则是关闭部分计算机部件电源;休眠恢复时间较长,而睡眠恢复时间较短。

另外,如果Windows控制面板的“高级电源选项”中设置了电源按钮的功能,也可以直接按下电源开关自动完成以上步骤。

3. 计算机的重启

计算机的重启可分为热启动和冷启动两种方式,其中热启动可根据关机步骤中的“重新启动”来进行,也可在安装新的软件或硬件时根据屏幕提示完成。冷启动即直接按下主机前面板上的复位开关(Reset),可在计算机通电的任何情况下,强行重启计算机。冷启动一般用于系统没有响应或计算机死机的情况,但重启后会重新运行计算机的加电自检(POST)程序和磁盘扫描程序,增加重新启动的时间,并且还可能会导致数据的丢失、硬件的损坏,因此,不提倡使用。

1.2 鼠标与键盘的结构及功能

1.2.1 鼠标的结构

鼠标按移动信号检测方式的不同可以分为机械鼠标和光电鼠标,但其外形结构基本一样,如图1-15所示。相对于传统的机械鼠标而言,光电鼠标更具有精度高、响应快、寿命长的特点,现已全面取代了机械鼠标。

鼠标主要由鼠标键和光栅信号传感器组成,并通过一条四芯电缆(无线鼠标除外)连接到主机的PS/2接口或USB接口上。一般把位于鼠标左边的按键称为左键,它由右手食指操作,主要用于

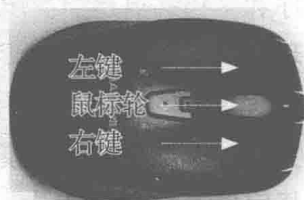


图1-15 鼠标的结构



选择和执行对象；把鼠标右边的按键称为右键，它由中指操作，主要用来打开各种对象的快捷菜单或帮助信息；左右键中间的滚轮也称为鼠标轮，可以前后旋转使窗口中显示的内容上下滚动或增减某个对象的数值；而当移动鼠标时，则可改变光标箭头在屏幕上的位置。

1.2.2 鼠标的光标

鼠标的指针在一般情况下呈斜左上空心箭头，但有时随光标的区域不同、软件环境的不同，其形状又有特殊的变化。如表1-1所示是鼠标常见的指针形状及代表的含义。

表1-1 鼠标常见的指针形状及代表的含义

指针形态	含义
	表示Windows 7准备接受用户输入命令
	表示Windows 7正处于忙碌状态
	表示系统处于忙碌状态，正在处理较大的任务，用户须等待
	此光标出现在文本编辑区，表示此处可输入文本内容
	鼠标光标处于窗口的边缘时出现该形态，此时拖动鼠标即可改变窗口大小
	鼠标光标处于窗口的四角时出现该形态，拖动鼠标可同时改变窗口的高度和宽度
	表示鼠标光标所在的位置是一个超链接
	这种鼠标光标在移动对象时出现，拖动鼠标可移动该对象
	表示鼠标此时将作精确定位，常出现在制图软件中
	鼠标所在的按钮或某些功能不能使用
	鼠标光标变为此形态时单击某个对象可以得到与之相关的帮助信息

1.2.3 鼠标的操作

鼠标的操作方式、操作方法及应用范围如表1-2所示。

表1-2 鼠标的操作方式、操作方法及应用范围

操作方式	操作方法	应用范围
指向	把鼠标移动到某一对象上，以鼠标指针的尖端指向该对象	一般用于激活对象或显示工具与图标提示信息
左键单击 (单击)	将鼠标指针指向某一对象，然后快速按一下鼠标左键	用于选取某个对象、选择某个选项、打开菜单或按下某个按钮



续表

操作方式	操作方法	应用范围
右键单击	将鼠标指针指向某一对象，然后快速按一下鼠标右键	用于打开或弹出对象的快捷菜单或帮助提示
双击	将鼠标指针指向某一对象，然后快速按两下鼠标左键	常用于启动程序、打开窗口或关闭窗口
拖放 (拖动)	将鼠标指针指向某一对象，然后按住左键不放，移动鼠标指针到指定位置后，松开鼠标左键	常用于标尺幻灯的移动或复制、移动对象、选取数据等

1.2.4 键盘的分区

按照按键的大体位置及功能不同，一般将键盘分成五个区域，即功能键区、主键盘区、编辑键区、小键盘区、工作状态指示区，如图1-16所示。

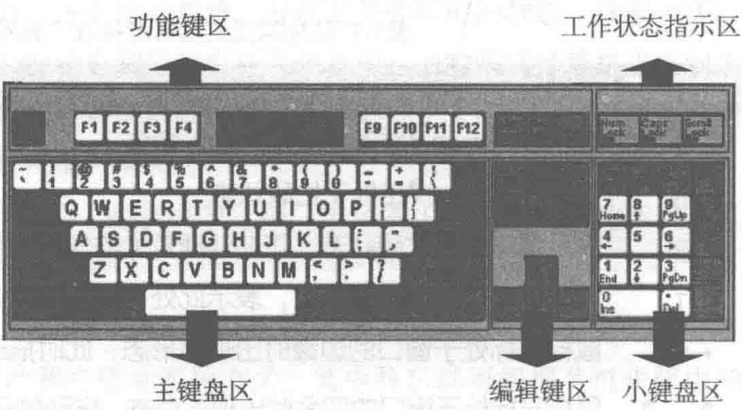


图1-16 键盘的分区

1. 功能键区

功能键区位于键盘最上面一行，主要由Esc、F1至F12及屏幕打印键（PrintScreen键，在Windows系统中，按下该键可以将当前屏幕上显示的图像信息复制到剪贴板，具体功能及操作可参考本书配套的《大学计算机基础实训教程》）、屏幕锁定键（ScrollLock）、暂停键（Pause）组成。功能键区的按键功能一般不明确，其具体功能由操作系统或应用软件来决定，但一般情况下，Esc键是退出当前应用程序、关闭某个窗口或取消某个设置，F1是帮助键等。

2. 主键盘区

主键盘区位于键盘的左下部，它通常由数字键0~9、字母键A~Z、常用符号键及功能控制键四个部分组成，主键盘区是键盘中使用频率最高的部分。

（1）回车键（Enter）：又称换行键，在输入程序或文字编辑时使用该键可以换行或分段，将光标插入点移至下行行首；在DOS命令状态下用来对DOS命令进行确认并执行；在Windows窗口中，该键可以代替鼠标左键单击打开选定的对象。



（2）退格键（BackSpace）：位于主键盘区的右上角，一般有一个向左的箭头“←”标记。在输入程序或文字编辑时用来删除当前光标位置左边一格的字符或选定的字符/字符串；在Windows资源管理器窗口中，可以代替鼠标单击“后

退”按钮使当前窗口返回到上一级目录。

(3) 跳格键 (TAB)：又称制表键，其具体功能根据应用软件来决定，一般在文本编辑状态下可以插入占位符或表格编辑时可切换活动单元格；在Windows的窗口或对话框中可切换各项目的执行焦点。

(4) 组合控制键 (Ctrl)、(Alt)：这两个键分别在空格键两边各有一对，一般单独按下不起作用，它们只有在特定的软件环境下和其他的按键组合才能完成特定的功能。在Windows操作系统中常用的组合键有：Ctrl+A (选定窗口或编辑区内全部对象)、Ctrl+C (将选定的对象复制到剪贴板)、Ctrl+X (将选定的对象移动到剪贴板)、Ctrl+V (将剪贴板中的信息粘贴到当前位置)、Ctrl+Z (撤销上一步操作)、Ctrl+空格 (打开关闭中文输入法)、Alt+字母键 (打开相应窗口菜单或执行菜单命令)、Alt+F4 (关闭当前窗口)、Ctrl+Alt+Delete (打开Windows 7登录或任务管理器窗口)等。

(5) 上档键 (Shift)：该键在主键盘区的左右各有一个，一般情况下左键和右键的功能一致，都可以完成上档字符 (如：!、@、+、<、? 等) 的输入和大小写字母的转换；但在与Ctrl键配合完成输入法切换时，左右Shift键的切换顺序相反。

(6) 大小写字母锁定键 (Caps Lock)：当计算机正常启动后，键盘上的字母键自动锁定为小写输入状态，按下此键后，主键盘右上角对应的指示灯点亮，将字母A~Z锁定为大写状态，若再一次按此键，相应指示灯熄灭，字母键又回到小写状态；如果启动了中文输入法，使用该键可以在中文及大写字母间切换。

(7) 空格键：其主要功能是在编辑状态下在光标当前位置处插入一个空格，光标向后移动一个字符，或在Windows对话框中选择/取消某个复选选项。

(8) Windows专用键：(徽标键)  可以打开Windows的“开始”菜单 (包括任务不显示在桌面时)， (鼠标右键) 可以代替鼠标右键打开对象的快捷菜单。

3. 编辑键区

编辑键区位于键盘的中部，其主要的功能是在编辑状态下 (如文本编辑、表格编辑、图形编辑等) 用来实现对光标或插入点的移动控制。另外，该区域的按键可以单独使用，也可以和主键盘区上的Shift、Ctrl、Alt键组合使用，来实现更多的光标控制和对对象选取功能。

(1) ↑/↓/←/→键：主要用来使光标或选定的对象向上、下、左、右移动一个单位。

(2) Home/End：快速将光标移动到一行的行首或行尾。

(3) Page Down/Up：快速将光标向前或向后移动一屏。

(4) Insert：也称插入键，在编辑状态时用来转换插入和改写状态。

(5) Delete：也称删除键，用来删除光标当前位置后面的或已选定的字



符。在Windows窗口中，也可用于删除已选定的对象。

4. 小键盘区

小键盘区位于键盘的右部，主要是为了提高纯数字的输入速度，方便右手单独操作而设立，小键盘区的按键在主键盘区和光标控制键区都有，其功能由数字锁定键（NumLock）的状态决定；按下该键，键盘右上角对应的指示灯亮，此时小键盘输入锁定为数字状态，再按该键，指示灯灭，这时为光标控制状态，其功能与前面介绍的光标移动键相同。此外，该键区的+、-、*、/、Enter与主键区中相应的键位作用相同。

1.3 指法基础

1.3.1 正确的姿势

(1) 坐姿：打字时，腰要垂直，眼睛平视屏幕，与屏幕保持40~50厘米的距离，双脚平放于地上，如图1-17所示。

(2) 手臂：双臂自然下垂，肘部夹在腰部，双手平行伸出。

(3) 手形：手掌自然弯曲呈勺状，轻放在键盘托盘上，两个大拇指自然搭在空格键上，其他8个手指并拢并弯曲，保持指尖与键盘键面垂直，分别轻放于A、S、D、F、和J、K、L；这8个基本键上，如图1-18所示。

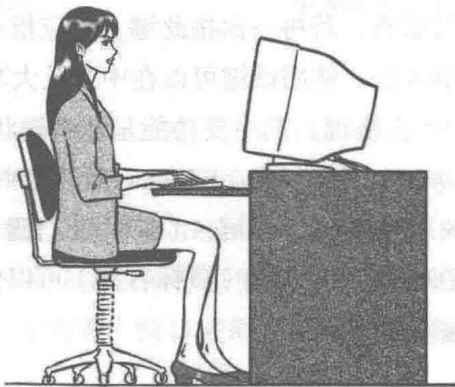


图1-17 正确的坐姿

1.3.2 手指的分工

手指的分工是指键位与手指之间的对应关系，合理的分工是提高输入速度、实现盲打的关键。

(1) 基本键位：通常将主键盘区上的A、S、D、F和J、K、L；这8

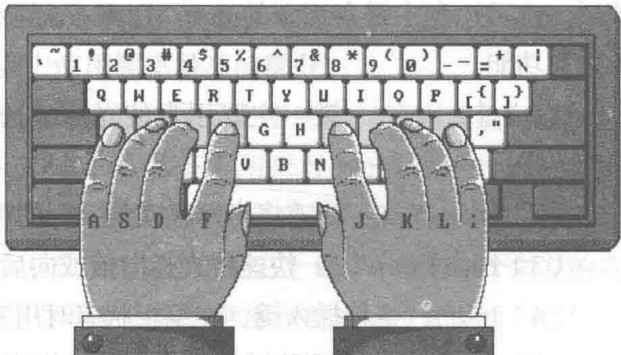


图1-18 正确的手形

