

# 实训项目一 指法练习

## 一、实训目的

1. 学会计算机的开机与关机的基本方法。
2. 了解键盘的组成，掌握各键功能、基准键位以及指法分区。
3. 利用指法练习软件来规范及提高键盘使用及字符录入速度。

## 二、实训准备

1. 硬件资源：PC 机一台/人。
2. 软件资源：Windows 操作系统，金山打字通。

## 三、实训内容及步骤

### （一）观察 PC 的启动和关闭过程

1. PC 的启动分为冷启动和热启动。

要启动计算机，首先要接通外设电源，再开机。开机时首先开显示器的电源，然后再开主机的电源；关机则相反。





#### （1）冷启动计算机。

在 PC 的主机和显示器均未加电的情况下启动称为“冷启动”。用户接通计算机的电源后，按下主机箱的 Power 按钮，即开始启动 Windows，等屏幕显示 Windows 的“桌面”，就成功启动 PC 了。

#### （2）热启动计算机。

在计算机使用的过程中如果出现故障或者操作不当而“死机”，需要重新启动则称为“热启动”。

热启动可以使用下列方法中的任何一种：

- 单击开始按钮，然后选择右侧出现的按钮，单击即可对计算机进行重新启动、切换用户、注销、锁定等进一步的操作选择。
- 按“Ctrl+Alt+Del”键，在屏幕的右下角出现的“关机”按钮旁单击选项中的“重新启动”。

- 也可回到桌面按“Alt+F4”键。如图 1-1 所示。



图 1-1 重新启动计算机窗口

## 2. 观察 PC 的关闭过程。

### (1) PC 正常关机。

关闭计算机的操作过程与热启动计算机的操作过程基本上相同, 只是选择的是“关机”选项就可以了。

### (2) PC 非正常退出。

原因: 用户在使用电脑过程中, 可能会出现这样非正常的情况: 蓝屏、花屏、死机等现象, 这时用户已经无法使用键盘或鼠标来进行退出 Windows 的相关操作, 此时只能是采取非正常退出的方法。

操作方法: 按主机箱上的 Power 电源按钮几秒钟, 看到主机箱电源指示灯灭后, 或是听到主机箱散热电风扇“嗒”的停转声, 此时主机就是关闭的了。

## (二) 键盘的使用及指法练习

### 1. 键盘的组成。

键盘是计算机系统中最常用的输入设备, 使用者通常直接通过键盘操作与电脑打交道。因此, 在使用电脑前应首先认识键盘, 了解键盘的分区情况, 掌握基本操作。正确的键盘操作方法应该是双手合作分工, 对照键盘实物, 查看键盘的布局。键盘分为主键盘区、功能键区、编辑键区、状态指示区和辅助键区, 具体如图 1-2 所示。

#### (1) 功能键区。

功能键区 F1~F12 的功能根据具体的操作系统或应用程序而定, 在不同的软件系统下各个功能键的作用是不同的, 具体完成什么功能由实际使用的软件决定。通常与 Alt 键和 Ctrl 键结合使用。



图 1-2 键盘分区

## (2) 主键盘区。

主键盘区也称为打字键区。包括 0~9 数字键，A~Z 字母键及部分符号键和一些特殊功能键。

1) Shift 键：上档键，适用于双符号键。

- 上档切换，输入双符号键的上方字符。
- 大小写转换（按住此键再按字母键可以使字母大小写转换）。

2) Backspace 键：退格键。用来删除当前光标所在位置前的字符，且光标左移。

3) Tab 键：用来右移光标。

- 在 Word 编辑文档时每按一次，相当于按 2 个空格键。
- 主要功能在表格的制作，每按一次向右移一个单元格。

4) Enter 键：回车键。

- 在命令状态下，表示命令结束。
- 在编辑状态下，表示换行操作。

5) Capslock 键：大小写锁定键。

- 灯灭——小写。
- 灯亮——大写。

6) Ctrl 和 Alt 键：单独按无作用，组合应用——快捷功能。

7) 窗口键：可以调出开始菜单。

8) 图形键：相当于按一次鼠标右键。

## (3) 编辑键区。

1) Home 键：使光标跳到本行行首。

- 2) End 键: 使光标跳到本行行尾。
- 3) Page Up 或 PgUp 键: 向上翻页 (一页指一屏)。
- 4) Page Down 或 PgDn 键: 向下翻页 (一页指一屏)。
- 5) Delete 或 Del 键: 删除键。删除当前光标所在位置的字符。

- 删除光标后面的一个字符。
- 如选中内容, 则全部删除。

6) Insert 键: 插入——改写转换。

7) ← ↑ ↓ → 键: 光标方向键, 使光标移动。

8) Print Screen 键: 屏幕拷贝键, 当按下此键后, 屏幕上所有的信息将被复制下来。

9) Scroll Lock 键: 屏幕锁定键。当屏幕处于滚动显示状况时, 若按下该键, 键盘右上角的“Scroll Lock”指示灯亮, 屏幕停止滚动, 再次按此键, 屏幕再次滚动。

10) Pause Break 键: 暂停键, 暂停屏幕显示或与 Ctrl 键组合使用起中止执行作用。

(4) 辅助键区。

Num Lock 键: 锁定键, 数字与编辑功能转换。按下此键, 键盘右上方的“Num Lock”指示灯亮, 小键盘输入的是数字。再按此键, 指示灯灭为编辑功能键。

- 灯亮——可以输入数字。
- 灯灭——编辑功能。

2. 基准键位。

击键前, 手指放在 8 个基准键位 (A, S, D, F, J, K, L, ;) 上, 两个拇指放在空格键上。

(1) 击键姿势。

击键姿势: 使用键盘首先必须注意的是击键的姿势。若姿势不当, 就不能准确、快速地输入, 而且容易疲劳。如图 1-3 所示。



图 1-3 正确的坐姿

1) 人体正对键盘，坐姿端正，腰挺直，双脚自然落地。  
2) 肩放松，两手自然弯曲，轻放在规定的键位上，上臂和肘不要远离身体，手臂以及腕部均不可压在键盘或桌上，应自然悬垂。

3) 座位高度要适中，人体与键盘的距离以两手刚好放在基本键位上为准。

(2) 击键的主要要求。

1) 击键时两眼看屏幕或原稿，不准看键盘。

2) 八个手指自然弯曲，轻轻放在基本键位上，两个拇指轻放在空格键上。

3) 手腕要平直，手臂不动，全部动作只限于手指部分。

4) 以指尖击键，瞬间发力，触键后立即反弹，并返回基本键位。

5) 击键要轻，节奏均匀。

6) 使用上档键及空格键时左右手要配合使用。

3. 指法分区。

(1) 左右手基本键位如图 1-4 所示。



图 1-4 左右手各手指基本键位

键盘的使用与指法练习是结合在一起的，依靠指法练习来熟悉键盘的使用，同时指法的练习反过来达到键盘的规范使用，指法练习要持之以恒，才能既规范又有速度，很多同学平时不注重指法练习，造成文字录入慢，经常出错，应聘时用人单位对其用电脑的基本操作技能水平很怀疑，这一点值得各位深思。

(2) 键位分区及各手指管辖区域。

键盘操作的基本要领是双手、盲打，双手是指左手管左半边键盘，右手管右半边键盘，以 G 和 H 为分界线，盲打是指字母的位置都背下来了，输入的时候眼睛看着屏幕，指头自个儿击键，不用眼睛帮忙找键，如图 1-5 所示。

(3) 键盘操作指法的基本要求。

以第三排的 8 个键位 (A, S, D, F, J, K, L, ;) 为基准键位，它们是左右手除大拇

指之外 8 个手指的“根据地”，当击键时，手指均从基准键位出发，击键后手指退回基准键位。由于每次击键手指都是从基准键位伸出，形成了一定的规律，久而久之每个键位相对于基准键位的位置、距离会非常熟悉，因而击键的准确性和速度自然就提高了。



图 1-5 左右手手指所管辖的区域

操作时，两眼应看着稿纸或屏幕，手指按操作指法击打相应键位，应尽量避免看着键盘上的键位击键，这样有利于提高输入速度。

另外，在练习指法时要注意左右 Shift 键及左右手小指的相互配合，要尽量养成规范的习惯，不要练一下累了不习惯了，就又返回到以前的不规范习惯去了。

#### 4. 启动金山打字通软件。

具体练习打开金山打字通来练，从基本键位，左右手逐一的练习就行了，在指法练习上，金山打字通还是挺成熟的。

### 四、实训小结

1. 为什么在重新启动计算机或是关闭计算机之前，都要求最好是关闭所有的应用程序窗口之后才可进行？

2. 了解热启动及关机的这几种方法有何作用？即采用“开始”→“关机”→“重新启动”及同时按“Alt+F4”键的热启动与采用同时按“Ctrl + Alt +Delete”键→“关机”→“重新启动”有何区别？

3. 为什么“特殊情况下的关机”，需要“按住主机箱上的 Power 键 4 秒钟以上，使得电脑显示器的屏幕熄灭为止才可松开按 Power 键的手指”？