



# 项目一

# 安装Windows 7 与指法训练



XIANG MU YAO DIAN

## 项目要点 >>>

- 安装 Windows 7 系统。
- 安装驱动程序。
- 正确的打字姿势。
- 指法分工。



YIN YAN

## 引言 >>>

通过本项目的学习,读者能掌握 Windows 7 系统与驱动程序的安装、正确的坐姿、指法分工等知识,为计算机应用打下良好的基础。

## 上机实训一: Windows 7 系统及驱动安装



SHI XUN MU BIAO

### 实训目标 >>>

熟练掌握 Windows 7 系统及驱动程序的安装,使“裸机”成为能工作的计算机系统。



SHI XUN ZHUN BEI

### 实训准备 >>>

安装 Windows 7 系统前,需要准备好 Windows 7 的安装盘以及硬件驱动程序。如果是重新安装操作系统,还需要备份好计算机中的重要资料。



SHI XUN NEI RONG

### 实训内容 >>>

## 一、设置启动顺序

**STEP 1** 启动计算机,根据屏幕上的提示,进入 CMOS 设置程序,如图 1-1 所示。

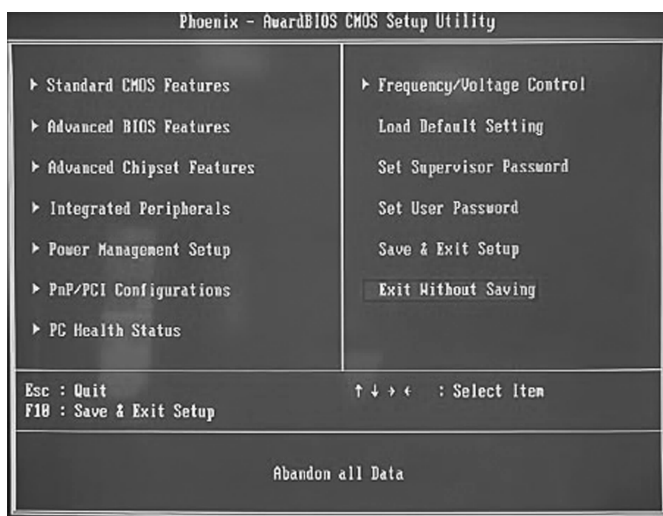


图 1-1 CMOS 设置程序

## 操作提示

不同计算机中的 CMOS 设置程序并不完全相同,学生应根据实际选项操作。

**STEP 2** 选择 Advanced BIOS Features 选项,设置 First Boot Device 选项为CDROM,如图 1-2 所示。

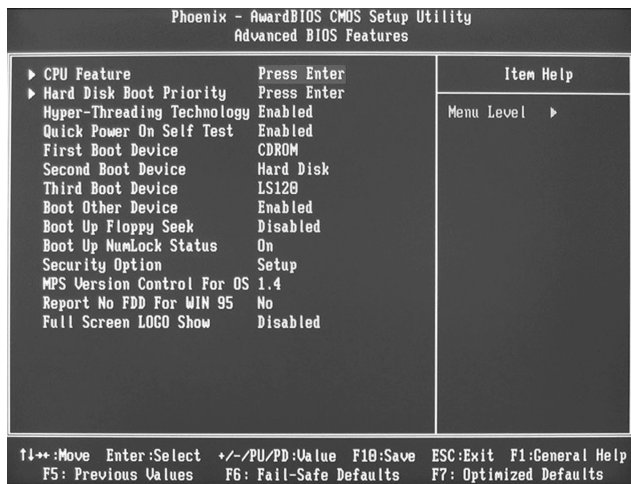


图 1-2 设置 First Boot Device

**STEP 3** 设置好后按 F10 键保存并退出。

## 二、安装 Windows 7

**STEP 1** 将 Windows 7 安装光盘放入光驱,启动计算机,在如图 1-3 所示的界面中按提示操作,使计算机从光盘启动,加载 Windows 7 安装文件。

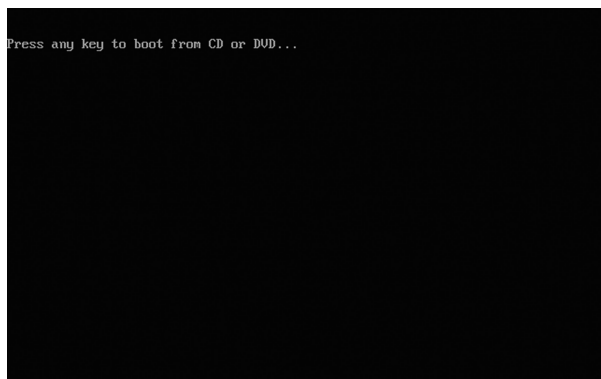


图 1-3 从光盘启动

**STEP 2** 在如图 1-4 所示的界面中设置相关选项,单击“下一步”按钮。



图 1-4 设置语言等选项

**STEP 3** 在如图 1-5 所示的界面中单击“现在安装”按钮。



图 1-5 单击“现在安装”按钮

**STEP 4** 根据提示操作,在如图 1-6 所示的界面中阅读许可条款并勾选“我接受许可条款”复选框,单击“下一步”按钮。



图 1-6 阅读许可条款

**STEP 5** 在如图 1-7 所示的界面中单击“自定义(高级)”选项。

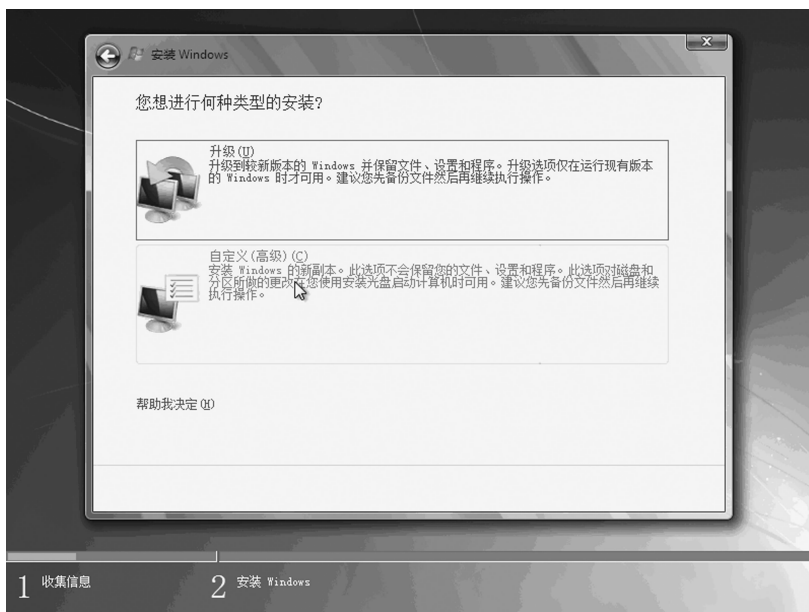


图 1-7 自定义安装

**STEP 6** 进入硬盘分区设置界面,如果硬盘未分区,则单击“驱动器选项(高级)”选项,根据提示对硬盘进行分区,如图 1-8 所示。如果硬盘已分区,则直接选择 Windows 7 所要安装的硬盘分区。



图 1-8 新建硬盘分区

### 操作提示

新建的硬盘分区只有格式化后,才能在其中安装 Windows 7 系统。

**STEP 7** 设置好分区后,单击“下一步”按钮,进入如图 1-9 所示的界面。



图 1-9 安装系统文件

**STEP 8** 根据提示,完成 Windows 7 的安装。

### 三、安装驱动程序

Windows 7 系统集成了非常多的驱动程序,因此安装系统后,用户一般不需要单独安装驱动程序。但是如果有无法使用 Windows 7 系统自带驱动的硬件,用户还需单独安装其驱动程序。

安装驱动程序时,可以通过购买硬件设备时自带的驱动程序光盘安装,也可以从其官方网站或第三方网站下载相应的驱动程序安装,直接双击光盘或下载文件中的 .exe 文件即可。另外,还可以通过驱动精灵等软件安装或更新驱动程序。图 1-10 所示为使用驱动精灵安装或更新驱动程序的界面。



图 1-10 安装或更新驱动程序

### 操作提示

驱动精灵等驱动管理软件还可用于驱动程序的备份。



SHI XUN KAO HE

实训考核 >>>

下载并安装 VirtualBox 虚拟机,在虚拟机上新建虚拟计算机并安装 Windows 7 系统。

## 上机实训二:指法训练



SHI XUN MU BIAO

### 实训目标 >>>

掌握键盘的击键方法,能熟练录入中文、英文等字符。



SHI XUN ZHUN BEI

### 实训准备 >>>

打字是最基本的计算机应用,键盘操作是最基本的计算机操作,只有熟练掌握键盘操作,才能为后续的计算机应用打下良好的基础。

正确的坐姿是使用计算机的基本要求,保持正确的坐姿不仅可以避免长期使用计算机对身体造成的损伤,而且有助于提高使用计算机的效率。正确的坐姿如图 1-11 所示。

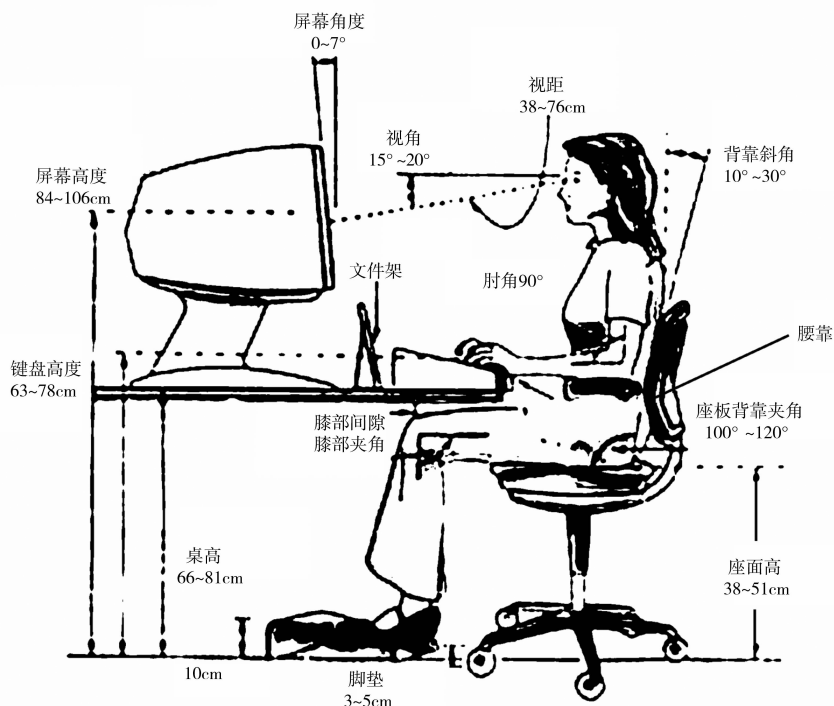


图 1-11 正确的坐姿





SHI XUN NEI RONG

## 实训内容 >>>

### 一、认识键盘

键盘种类繁多,但各类键盘上字符的排列方式大致相同。键盘一般包括 4 个键位区,分别为功能键区、主键盘区、编辑控制键区和数字键区,如图 1-12 所示。



图 1-12 键盘键位的分布

### 二、指法分工

打字时使用最多的是主键盘区,如何才能快速、有效地操作键盘呢?

为了规范操作,在主键盘区划分了一个区域,称为基准键位区。准备打字时,将除拇指外的 8 根手指分别放在基准键位上,拇指放在 Space 键上,如图 1-13 所示。

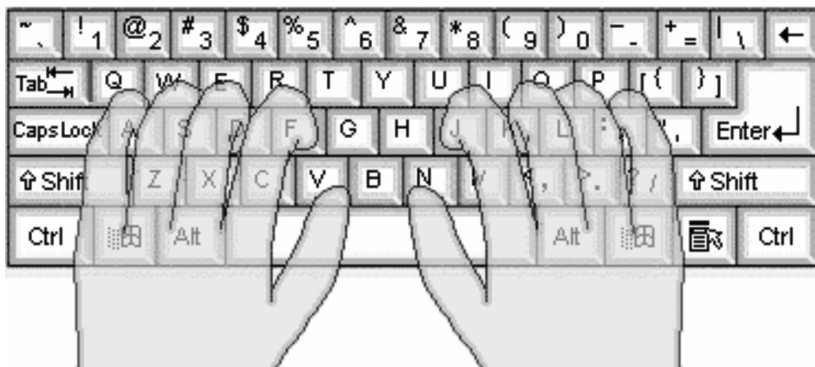


图 1-13 基准键位

每根手指除了击打指定的基准键外,还负责其他键的击打,如图 1-14 所示。



图 1-14 基本指法

## 三、击键

击打任何键时,都是将手指从基准键位移到相应的键上,正确击打后,手指再返回基准键位即可。不要用手触摸按键,击键时以手指指尖垂直向键位施加冲击力,力量应瞬间爆发,并立即反弹回去。击键的要领是轻、快、准。

轻:向下击键后应迅速弹起。若用力过度,则手指容易疲劳,而且可能损坏键盘。

快:击键时要瞬间发力,立即反弹,像手指被针刺一样。

准:击键时要击在按键的中部。

## 操作提示

一定要牢记各手指负责的按键,并按指法分工认真练习,只有通过大量的练习,才能熟练输入各类信息。金山打字通等软件能帮忙用户进行指法训练。



SHI XUN KAO HE

实训考核 >>>

1. 简述正确的打字姿势。
2. 简述键盘的手指分工。
3. 使用正确的打字姿势及指法输入任意一篇文章。