



**KỸ THUẬT
BÀN PHÍM**

ACBH-ACBD



MỤC TIÊU

- Thành thạo được kỹ năng gõ mà không cần nhìn bàn phím và ngồi thẳng khi gõ để tránh bị đau lưng;
- Nâng cao hiệu quả và năng suất trong mọi công việc liên quan đến bàn phím;
- Giúp tiết kiệm thời gian, tăng cường sự tập trung.



NỘI DUNG

I

Cách đặt tay chuẩn và thao tác đánh máy 10 ngón trên bàn phím máy tính

II

Các nguyên tắc quan trọng khi luyện đánh máy nhanh

III

Các phần mềm/website tham khảo



I. Cách đặt tay chuẩn và thao tác đánh máy 10 ngón trên bàn phím máy tính

1. Cách đặt tay chuẩn trên bàn phím máy tính

Để đánh được 10 ngón tay trên bàn phím, đầu tiên bạn phải biết cách đặt tay trên bàn phím. Với 10 ngón tay chúng ta sẽ chia đều ngón tay lên những bàn phím.



I. Cách đặt tay chuẩn và thao tác đánh máy 10 ngón trên bàn phím máy tính (tt)

- **Tay trái:** ngón út (**phím A**), ngón áp út (**phím S**), ngón giữa (**phím D**), ngón trỏ (**phím F**).
- **Tay phải:** ngón út (**phím ;**), ngón áp út (**phím L**), ngón giữa (**phím K**), ngón trỏ (**phím J**).
- Hai ngón tay cái đặt ở **phím Space** (hai ngón này chỉ dùng để thay phiên nhau đánh bàn phím này)

2. Thao tác đánh máy 10 ngón trên máy tính

➤ Với tay trái:

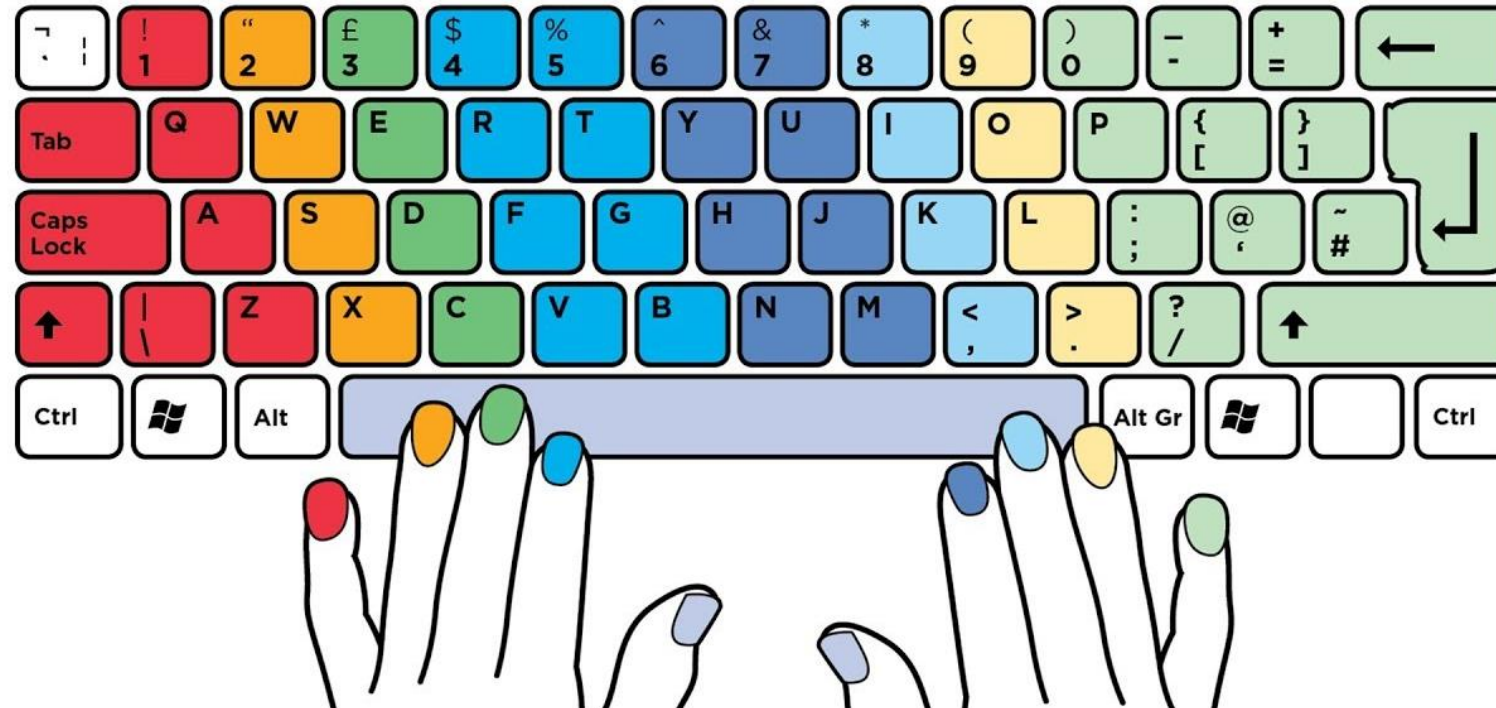
- **Ngón tay trỏ:** điều khiển các phím: **R, F, V, 4, T, G, B, 5**
- **Ngón tay giữa:** điều khiển các phím: **E, D, C, 3**
- **Ngón áp út:** điều khiển các phím: **W, S, X, 2**
- **Ngón út:** dùng để bấm các phím: **Q, A, Z, 1, '** và các phím chức năng như **Tab, Caps lock, Shift**



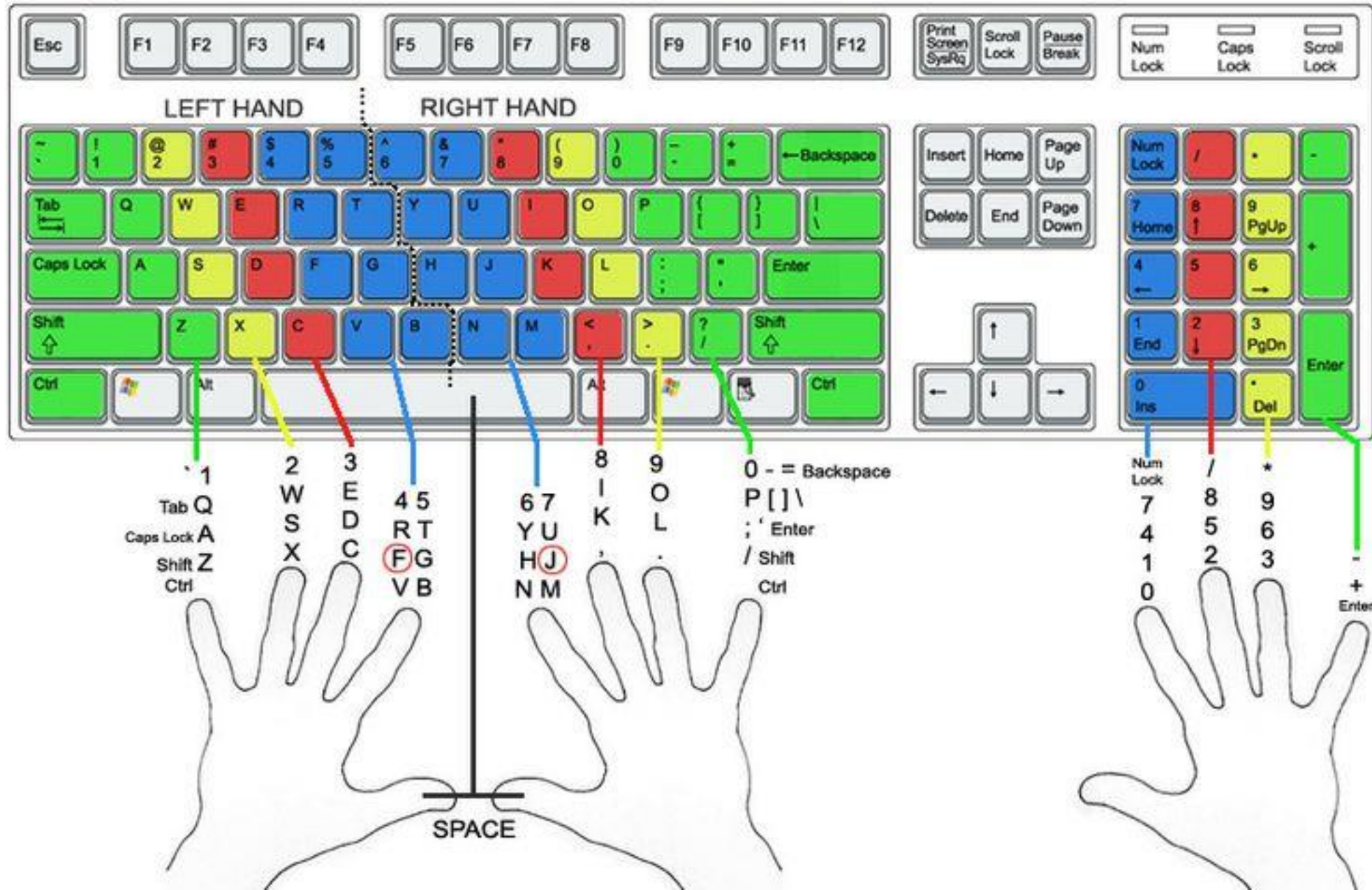
2. Thao tác đánh máy 10 ngón trên máy tính (tt)

➤ Đối với bàn tay phải:

- **Ngón trỏ:** điều khiển các phím: **H, Y, N, 6, 7, U, J, M**
- **Ngón giữa:** điều khiển các phím: **8, I, K, <**
- **Ngón áp út:** điều khiển các phím: **9, O, L, >**
- **Và ngón út:** điều khiển các phím: **0, P, :, ?, ", [,], -, +, \, Enter, Backspace**



2. Thao tác đánh máy 10 ngón trên máy tính (tt)



II. Các nguyên tắc quan trọng khi luyện đánh máy nhanh



➤ **Ngồi đúng tư thế:** Tư thế ngồi đánh máy chuẩn và thoải mái giúp bạn gõ phím nhanh hơn và không bị mệt mỏi khi ngồi lâu với máy tính. Khi ngồi cần chú ý:

- Lưng thẳng, mặt đối diện với màn hình máy tính;
- Khuỷu tay bẻ cong ở góc bên phải;
- Giữ khoảng cách **từ 45cm - 75cm** so với màn hình máy tính;
- Cổ tay tiếp xúc với mép ngoài bàn phím của máy tính.



II. Các nguyên tắc quan trọng khi luyện đánh máy nhanh (tt)



- **Đảm bảo không có gì cản trở khi luyện gõ máy:** Việc để móng tay quá dài hay đeo găng tay đều có thể khiến bạn cảm thấy không thoải mái và mất tập trung khi luyện gõ mười ngón;
- **Không nhìn bàn phím:** Thay vì nhìn chăm chăm vào bàn phím thì bạn nên nhìn vào màn hình máy tính để kiểm soát lỗi sai và sửa lại cho đúng. Điều này không chỉ giúp tiết kiệm thời gian và còn giúp bạn cảm nhận bàn phím tốt hơn, nâng cao năng suất gõ văn bản, ít gây ra mệt mỏi;



II. Các nguyên tắc quan trọng khi luyện đánh máy nhanh (tt)



- **Đặt mười ngón tay đúng vị trí:** Đặt các ngón tay đúng vị trí giúp bạn không cần nhìn bàn phím vẫn có thể biết vị trí chính xác của từng chữ, số hay ký tự đặc biệt;
- **Không nên cố gắng ghi nhớ vị trí các phím:** Nên sử dụng ngón tay thuận tiện nhất để gõ phím ở vị trí phù hợp. Vì thế, việc cố gắng ghi nhớ vị trí của các phím có thể sẽ gây cản trở đến tốc độ gõ phím của bạn.





III. Các phần mềm/website tham khảo

Mario Teaches Typing:

<https://www.dancemattypingguide.com/dance-mat-typing-level-1/stage-1/>

Dance Mat Typing:

<https://www.dancemattypingguide.com/dance-mat-typing-level-1/stage-1/>

Touch Typing Study:

<https://www.typingstudy.com/vi-vietnamese-3/lesson/1>


Ratatype:

<https://www.ratatype.com/>

➤ **Link kiểm tra tập trung (điểm đạt tốc độ từ 55WP và độ chính xác từ 65% trở lên):**

[Kiểm tra tốc độ đánh máy Vietnamese - 10FastFingers.com](https://www.10fastfingers.com/)





**CHÚC CÁC ANH/CHỊ ĐẠT KẾT QUẢ
TỐT TRONG ĐỢT ĐIỂM TRA SẴP TỚI**