

暑假家庭版 · 每天 10 分钟

7天儿童电脑键盘 正确指法挑战卡

适合小学阶段亲子陪练。先建立正确手位和准确率，再逐步提高速度。不与别人比较，只记录孩子每天比自己进步的一点点。



扫码开始第一关免费体验

请在电脑端打开并使用实体键盘。二维码会记录“7天家庭挑战卡”渠道，用于统计整体访问和转化，不在卡片中收集儿童真实姓名。

key.ideepseek.cc/summer (扫码自动记录挑战卡来源)

挑战规则：家长只做三件事

1 先归位 食指摸到 F、J 凸点，再开始按键。	2 先按对 不催速度，连续错键时暂停 并重新归位。	3 只比昨天 记录准确率、低头次数和完成感受。
--------------------------------	---------------------------------	----------------------------

基准手位速记

左手	A	S	D	F
右手	J	K	L	;

提示：F 与 J 键上通常有凸点，它们是左右食指的定位点；空格键通常由拇指负责。

7天任务表

每次练习建议控制在孩子能够保持动作稳定的短时间内。倒计时结束未通过就休息片刻再来，不用连续硬撑。

天数	10分钟任务	家长观察重点	完成
第1天	认识 F、J 凸点和基准键	是否能把双手放回起始位置	☐
第2天	练习左手负责区域	是否总用食指代替其他手指	☐
第3天	练习右手负责区域	右手小指是否紧张或悬空	☐
第4天	上下排字母混合练习	低头找键次数是否减少	☐
第5天	进入游戏乐园练反应	错误后能否停一下再归位	☐
第6天	输入短词和简单句子	注意力是否更多留在屏幕	☐
第7天	完成一次综合挑战	只和第1天比较准确与稳定	☐

标准字母分工速查

左小指	Q A Z	右食指	Y U H J N M
左无名指	W S X	右中指	I K ,
左中指	E D C	右无名指	O L .
左食指	R T F G V B	右小指	P ; /

第1天准确率 _____ %	第7天准确率 _____ %	孩子最有成就感的一刻 _____
-----------------------	-----------------------	-------------------------

家长提示

本卡不是医疗、学习成绩或固定提速承诺。请根据孩子状态安排练习，控制屏幕时间；账号、支付和分享操作建议由监护人完成。