

电子**商**务应用

综合实训指导

主 编 石 焱

副主编 王新玲 薛 峰



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

21 世纪电子商务与现代物流管理系列教材

电子商务应用综合实训指导

主 编 石 焱

副主编 王新玲 薛 峰



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书采用“任务驱动、案例教学、体验式学习”相结合的编写方式,介绍了电子商务应用综合实用技术。全书共 10 章,主要内容包括:办公自动化及常用工具软件应用、多媒体应用技术、计算机组装与维修、电子商务应用、网络管理与维护、商务网站应用、企业经营模拟、财务解决方案、物流配送及商务能力拓展综合实训。

本书注重“讲、学、做”统一协调;与复合性、可操作性相结合,内容新颖,反映新知识、新技术、突出重点,循序渐进,符合教学规律;以企业实际应用为主线,准确定位。在内容安排上将综合技能训练和相关理论知识有机结合,叙述清楚,实训内容与知识点结合恰当、分析透彻,思考安排合理。

本教材适用于高职高专院校、中等职业学校电子商务财经类专业,成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院和民办高校的会计、会计电算化、电子商务、物流管理等专业,对于电子商务人员、物流人员、财务人员、管理人员和广大财经干部也有很高的实用价值。

本书所配教学电子教案、实训素材及相关教学资源,均可以从中国水利水电出版社网站上下载,网址为: <http://www.waterpub.com.cn/softdown/>。

图书在版编目(CIP)数据

电子商务应用综合实训指导 / 石焱主编. —北京: 中国水利水电出版社, 2008

(21 世纪电子商务与现代物流管理系列教材)

ISBN 978-7-5084-5872-4

I. 电… II. 石… III. 电子商务—高等学校—教学参考资料 IV. F713.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138891 号

书 名	21 世纪电子商务与现代物流管理系列教材 电子商务应用综合实训指导
作 者	主 编 石 焱 副主编 王新玲 薛 峰
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	184mm×260mm 16 开本 24.5 印张 616 千字
版 次	2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0001—4000 册
定 价	42.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

序

随着经济全球化和我国加入“WTO”、改革开放的进一步深化,商业市场逐步向国际化的方向发展,我国电子商务技术和物流产业也有了迅速的发展,已成为极具活力的产业。由于高新技术和现代管理方法的应用,我国传统的商务、物流活动在管理理念、组织方式、管理制度、业务流程、信息处理手段及作业方式等诸多方面已不能适应现代商务、物流行业发展的需要,由此引发了对电子商务、现代物流等行业专业技术人才和管理人才的竞争。这些人才应具有现代管理思维方式、组织管理方法和现代技术手段。这就对教育部门提出了新的要求:如何培养出适合现代商务、物流等行业急需的专门人才。

本套教材是为了配合培养电子商务、现代物流行业专门人才的需要而组织编写的。现在,有许多高等院校为了适应人才市场的需要,已经或正在准备成立电子商务、物流管理或物流工程专业。为此,我们组织在这方面具有较高教学水平和教学经验的一线教师精心编写了这套教材,为培养电子商务、现代物流行业的专门人才尽一份力量。

本套《21 世纪电子商务与现代物流管理系列教材》具有如下特点:

(1) 面向 21 世纪电子商务与物流人才培养的需求,结合本专业学生的培养特点,针对性强。本套教材的作者都是长期在第一线从事教学的教授、副教授,有的还是硕士生导师、博士生导师,他们都有丰富的教学经验,对学生的基本情况、特点和认知规律等有深入的了解。

(2) 本套教材以基本的理论知识为主,阐述相关的实用技术和方法。在写法上,为了激发学生的兴趣,采用以案例教学的方式,用典型的实例讲解有关的理论与技术的具体操作方法,使学生易于接受。

(3) 每本书的编写注重以“深入浅出”、“言简意明”为原则,论述基本原理与使用方法,以实例分析的形式阐述具体的分析、操作过程,使读者从一般理论知识到实际运用有一个全面的认识。

(4) 书中每章前面有:知识点、难点提要与本站的要求、需要熟练掌握的内容和一般了解的内容;每章结尾有“小结”。为了方便学生自学自查,各章配有较多数量的练习题,习题的形式多种多样,有选择题、判断题、填空题、简答题、论述题和思考题等。

(5) 为了便于多媒体教学, 每本教材都配有电子教案, 教师可以根据授课情况任意修改。教案可以到中国水利水电出版社网站 www.waterpub.com.cn 下载。

总之, 本套教材凝聚了许多一线教师多年的教学经验和智慧, 内容新颖、结构完整、概念清晰、深入浅出、通俗易懂, 可读性、可操作性和实用性强。

本套教材适用于电子商务、物流管理或物流工程专业的本科生, 同时也可供研究生、大专学生选用。

培养适合现代商务、物流行业的应用型人才的教育研究是一项具有深远意义的改革探索课题。我们愿意与从事这方面应用型人才教育的广大教师合作, 为培养高质量的应用型人才共同努力。

在此, 我们向关心、支持以及参与本套丛书的研究、写作和发行的领导、专家和朋友们表示衷心的感谢! 本套教材的不足之处, 恳请专家和读者批评指正。

编委会

2005 年 1 月

前 言

随着财务、管理、计算机、通信和信息技术的迅速发展与广泛应用,人类正以前所未有的速度全面进入信息化社会,并由此带来了科研和生产的许多重大飞跃。网络管理、财务管理、电子商务、物流管理、企业信息化以及其他许多新技术的发展与应用,均与电子商务应用紧密相连。作为培养在企业、事业、管理、服务等第一线岗位上从事电子商务方向高级技术工作的21世纪应用人才,进行电子商务技能的综合应用是十分重要和必要的。

为适应各类高职、职业教育电子商务专业实践教学改革的需要,我们组织企业、职业技能鉴定中心及高职院校各岗位教师共同策划并编写了《电子商务应用综合实训指导》。本书依据企业发展对人才的需求,将企业商务管理新技术、电子商务应用技术、职业技能要求和涉及的关键理论知识结合起来,融入最新的商务运作、企业经营、ERP等新知识技术及内容,融入电子商务需要的网络维护与管理技术,融入商务拓展能力及创业实践,具有实践性强、突出技能综合应用的特点。对学习电子商务专业技能的学生而言,掌握计算机应用、网络技术、电子商务核心技术以及企业经营管理等关键的实践环节是十分重要的。我们结合当前电子商务专业教学计划及实践教学内容的构成,综合一线教师在教学过程中所发现的问题,与职业技能鉴定中心的培训教师及企业实施人员一起探讨,共同拟定了综合实训方案,强化复合技能,加入了最新的与电子商务发展密切相关的网络、财务及ERP等高端课程内容,希望能够为电子商务及相关专业的综合实训及技能要求提供新的方向和思路,旨在提高学生的相关知识应用能力,成为名符其实的复合型人才。本书的实训均详列有实训目的、实训任务、实训环境、方案设计、相关原理知识、实训步骤、实训结果分析以及对实训报告的要求等,其中方案设计结合工作中遇到的实际情况,有极强的应用性,相关原理知识为每章实训任务涉及的重点理论知识,指导实训的理论知识主要以够用为主。

本书力争从任务出发,目的明确,提供实训方案及要求。全书共10章,主要内容包括:办公自动化及常用工具软件应用、多媒体应用技术、计算机组装维修、电子商务应用、网络管理与维护、商务网站应用、企业经营模拟、财务解决方案、物流配送及商务能力拓展综合实训。

本书从培养应用型技能人才的需求出发,结合电子商务专业知识和相关技术,具有较强的实践性特点,与复合性、可操作性相结合,综合技能应用与理论相结合。本书的编写原则是:以提高综合技能为目的,理论以必需、够用为度;讲清概念、结合实际、强化训练,突出适应性、实用性和针对性,注重“讲、学、做”的统一协调;以实践应用为主线,以电子商务模拟实验室、常用软件及互联网为教学平台,进行模拟实训教学,每个实训均按方案设计及实训步骤操作,充分利用互联网进行相关方向的训练。有利于学生增强创新意识、培养实践能力、形成自学能力,有利于学生学以致用、解决实际工作中所遇到的问题,实用性强。教学内容模块化的组织方法,以知识单元为依据构建模块,使每一章具有相对的独立性,学员可以根据需要从中选取教学内容。

本书编写人员结构为企业、院校和职业技能鉴定中心相关人员三方构成,由石焱老师任主编,并组织编写及统稿,王新玲、薛峰任副主编。各章主要编写人员分工如下:第1章由陈

双双编写，第2章由唐昌炼、刘立军编写，第6章由戴慧编写，第3章由徐骁巍和奚博老师编写，第4章由王耀和石焱编写，第5章由薛峰和吕雪峰编写，第7章由用友软件王新玲、石焱编写，第8章由孙晓琳编写，第9章由石焱老师编写，第10章的第1节由赵亨老师编写，第2节由澹台琳琳老师编写，第3节由李米龙老师编写，第4节由刘鹏老师编写，附录由用友公司和国家林业局管理干部学院信息技术部提供。此外，石焱和李俊霞老师全程参与了本书的审核、校对工作。参编及审校人员均为专业教师及相关工作岗位的一线工作人员，有丰富的实践、教学经验，对学生的就业前景及技能要求有深入了解。

参加本书编写的还有：付晓轩、董彬、赵冬冬、吕致爽、马丽雪、栾雪婷等。

人员构成情况：

序号	姓名	专业	岗位	备注
1	石焱	财务、电子商务	专业教师	
2	王新玲	会计电算化	用友软件培训师	企业人员
3	王耀	电子商务	电子商务培训师	职业技能鉴定中心
4	薛峰	电子商务	电子商务培训师	职业技能鉴定中心
5	吕雪峰	网络管理	网络管理员培训师	职业技能鉴定中心
6	陈双双	电子商务	专业教师	
7	戴慧	电子商务	专业教师	
8	徐骁巍	网络管理	网络管理专业教师	
9	奚博	网络管理	网络管理技术人员	
10	孙晓琳	财务	专职会计	
11	付晓轩	信息管理	计算机教研室主任	
12	赵亨	商务谈判	专业教师、律师	
13	澹台琳琳	商务英语	专业教师	
14	李米龙	学生工作	专职人员	
15	刘鹏	学生工作	专职人员	
16	唐昌炼	教务处	教务教学管理人员	
17	董彬	电子商务	专业教师	
18	刘立军	计算机	网络管理人员	
19	李俊霞	网络管理	网络维护人员	
20	吕致爽	网络管理	网络维护人员	
21	赵冬冬	网络管理	机房管理人员	
22	马丽雪	财 务	专职会计人员	企业人员
23	栾雪婷	财 务	会计师	企业人员

本教材对本科、高职类会计电算化、电子商务等各专业学习电子商务、财务、物流知识的学生，以及在职人员均有极高的实用价值。适用于应用类本科、高职高专院校、中等职业学校电子商务专业、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院和民办高校的电子商务专业。可作为自学参考书，对于会计电算化、物流、经济管理、网络等专业，可以选择其中的部分内

容讲授，具有极大的参考价值。本书既可以作为独立的课程设计教材，也可以作为电子商务、物流专业本、专科层次的综合实训教材，建议教学学时为 310 学时，根据 need 和学生实际情况调整学时。

本书建议实训课时为 310 学时，各章分配如下：

章节	参考学时
第 1 章 办公自动化及常用工具软件应用综合实训	20
第 2 章 多媒体应用技术综合实训	40
第 3 章 计算机组装维修综合实训	30
第 4 章 电子商务应用综合实训	40
第 5 章 网络管理与维护综合实训	30
第 6 章 商务网站应用综合实训	40
第 7 章 企业经营模拟综合实训	40
第 8 章 财务解决方案综合实训	30
第 9 章 物流配送综合实训	20
第 10 章 商务能力拓展综合实训	20
合计	310（根据需要单做相应的课程设计方向）

在编写本书的过程中，笔者参考了大量相关的教学资料，并到用友软件企业和思德职业技能鉴定中心、北京高级实用技术学校进行了深入调研，将所涉及的综合实训内容在院内电子商务及会计电算化专业 04 级、05 级、06 级三个年级的学生分方向进行了综合实训教学的试点，取得了非常好的效果，主要实训项目的认可度达 90% 以上。

建议实训教学方法：

- 1. 采用案例驱动或任务驱动的方法。
- 2. 采用分组进行，组内角色扮演的方法。

具体实施方案：

- 1. 将学生分为 5~6 个小组，每个小组按照“实训任务”及“方案设计”项目进行操作。
- 2. 每个小组的具体分工由小组负责人（负责人由老师指定或推选）安排。
- 3. 实训做完之后，由每个小组选出代表讲解各自的实验及其见解。

在编写本书的过程中，笔者参考了大量相关技术资料，得到国家林业局管理干部学院黄桂荣书记、北京实用高级技术学校王志彬校长、用友集团教育培训部马德富总经理、中国水利水电出版社北京万水电子信息有限公司杨庆川总经理的大力支持和指导，吸取了许多同仁的经验，在此谨表谢意。

由于时间仓促，作者水平有限，难免有不当之处、错误之处，祈望读者指正。笔者的 E-mail 为 mdfshiyan@sohu.com。

编 者

2008 年 6 月

目 录

序

前言

第 1 章 办公自动化及常用工具软件应用综合实训	1
本章实训指导	1
1.1 建立 FTP 站点与 FTP 下载	1
1.2 文件的下载与压缩	3
1.3 电子邮件的收发	4
1.4 文字排版综合应用	5
1.5 文字处理表格的综合应用	8
1.6 文字处理表格的综合应用	10
1.7 演示文稿的综合应用	14
1.8 上网配置及应用	16
1.9 仿真模拟案例	18
思考与练习	21
第 2 章 多媒体技术与应用综合实训	22
本章实训指导	22
2.1 声音信号的采集与处理	22
2.2 视频素材的编辑与处理	25
2.3 动态字幕的制作	29
2.4 老电影效果的制作	32
2.5 虚拟演播室效果的制作	33
2.6 商业广告片的制作	35
2.7 电子相册的制作	38
2.8 流媒体视频格式的制作	40
2.9 仿真模拟案例	42
思考与练习	45
第 3 章 计算机组装与维修综合实训	46
本章实训指导	46
3.1 组装计算机	46
3.2 硬盘分区、系统 CMOS 参数设置	50
3.3 系统安装和虚拟机使用	52
3.4 系统维护与优化	55
3.5 计算机硬件测试	61
3.6 恢复误删和格式化的数据	65

3.7 仿真案例模拟	68
思考与练习	71
第4章 电子商务应用综合实训	72
本章实训指导	72
4.1 企业市场调研实训	72
4.2 C2C 电子商务交易应用	77
4.3 B2C 电子商务交易应用	79
4.4 B2B 电子商务交易应用	83
4.5 B2G 电子政务应用	86
4.6 商务信息搜集与整理应用	88
4.7 EDI 商务应用	91
4.8 网络广告及营销实训	92
4.9 信息服务业电子商务解决方案实训	96
4.10 流通企业电子商务解决方案实训	99
4.11 仿真模拟案例	101
思考与练习	103
第5章 网络管理与维护综合实训	104
本章实训指导	104
5.1 小型局域网组建与广域网连接	104
5.2 组建带 VLAN 的企业局域网	109
5.3 组建多路由器的企业局域网	113
5.4 DHCP 服务器搭建	117
5.5 搭建企业网站仿真模拟案例	119
思考与练习	121
第6章 商务网站应用综合实训	133
本章实训指导	133
6.1 商务网站的设计与开发	133
6.2 商务网站的发布与维护	199
6.3 仿真模拟案例	203
思考与练习	207
第7章 企业经营模拟综合实训	208
本章实训指导	208
7.1 企业认知及融资建厂实训	208
7.2 企业运营实训	215
本章小结	279
思考与练习	279
第8章 网络财务解决方案综合实训	281
本章实训指导	281
8.1 事业单位财务解决方案应用	281

8.2 商业企业财务解决方案应用.....	295
8.3 仿真案例	317
思考与练习	326
第9章 物流配送综合实训.....	327
本章实训指导	327
9.1 库存管理实训	327
9.2 运输管理实训	330
9.3 配送作业管理应用	333
9.4 第三方物流应用	336
9.5 仿真模拟案例	341
思考与练习	343
第10章 商务能力拓展综合实训	344
本章实训指导	344
10.1 商务谈判项目综合实训.....	344
10.2 商务信函综合实训	347
10.3 创业计划设计综合实训.....	351
10.4 职业规划设计综合实训.....	354
10.5 成功商业人士案例分析.....	358
思考与练习	359
附录A 辅助计划工具	360
附录B 杜邦模型	367
附录C 市场预测	368
附录D 分组竞争单.....	370
附录E 电子商务专业教学计划（2007年）	372

第1章 办公自动化及常用工具软件应用综合实训

本章实训指导

办公自动化及常用工具软件应用综合实训是涉及办公自动化的较全面的训练,是具有针对性和目的性的训练,通过实训可以提高学生分析问题、解决问题的能力,提高学生的应用水平。传统的实训项目大多是独立设立的,彼此之间没有什么联系,缺乏一种作为实训教学整体而系统的衔接。本章从应用和综合技能训练的角度出发,依据高等职业院校学生能力要求和实际就业岗位的特点,将重点放在理论知识的应用和综合技能的训练上。

学习本章之前,应该具备计算机基本原理、Office 常用软件、互联网应用等相关理论知识。

本章对以下技能进行综合实训:

- 文件的上传、下载
- 邮件收发软件的相关应用
- 压缩与解压缩软件的应用
- FTP 服务器的安装与使用
- 文字的排版
- 电子表格的编辑与计算
- 演示文稿的制作和编辑
- 上网配置及应用

1.1 建立 FTP 站点与 FTP 下载

【实训目的】

- 熟练掌握 FTP 软件的安装及设置用户的方法。
- 实现文件共享及网络间互传。

【实训任务】

- 网上下载 CuteFTP 6.0 软件。
- 在一台计算机上安装相应的 FTP 服务器端。
- 配置匿名用户及其他用户的使用。
- 完成本地文件上传到 FTP 服务器,将服务器端数据下载到本地计算机。

【实训环境】

- 网际快车 (FlashGet)
- WinRAR

- Office 2000
- CuteFTP 6.0 软件
- IE 6.0 及连通互联网的 PC 机

【方案设计】

小赵是某学校计算机房的管理员,为了教学方便,需要在有 80 台计算机的机房里安装一台 FTP 服务器,来实现教学用数据的共享,教师用它来实现教学资料的共享,学生用它来实现上交作业。配置两个用户:teacher 和 student,用户名和密码相同。教师用户用于上传教学资料,具有读写、删除功能;学生用户用于上传作业,不具有删除和修改功能。

【相关原理知识】

1. FTP (File Transport Protocol): 文件传输协议,是 Internet 上的文件传递工具。
 2. FTP 的作用: 正如其名所示,FTP 的主要作用就是让用户连接上一名远程计算机(这些计算机上运行着 FTP 服务器程序)查看远程计算机上有哪些文件,然后把文件从远程计算机上拷到本地计算机,或把本地计算机的文件送到远程计算机上去。
 3. “下载”(Download): “下载”文件就是从远程主机拷贝文件至自己的计算机上。
 4. “上传”(Upload): “上传”文件就是将文件从自己的计算机中拷贝至远程主机上。用 Internet 语言来说,用户可通过客户机程序向(从)远程主机上载(下载)文件。
 5. 使用方法: 使用 FTP 时首先必须登录,在远程主机上获得相应的权限以后,方可上载或下载文件。也就是说,要想同某一台计算机传送文件,就必须具有该计算机的适当授权。换言之,除非有用用户 ID 和口令,否则便无法传送文件。这种情况违背了 Internet 的开放性,Internet 上的 FTP 主机何止千万,不可能要求每个用户在每一台主机上都拥有账号。
- 匿名 FTP 提供了这样一种机制,用户可通过它连接到远程主机上,并从其下载文件,而无需成为其注册用户。系统管理员为此建立了一个特殊的用户 ID,名为 anonymous,Internet 上的任何人在任何地方都可使用该用户 ID。

【实训步骤】

1. 选择一台计算机作为 FTP 服务器。
2. 在服务器上安装 CuteFTP 6.0 软件。
3. 配置两个用户:teacher 和 student,用户名和密码相同。教师用户用于上传教学资料,具有读写、删除功能;学生用户用于上传作业,不具有删除和修改功能。
4. 测试资料上传和作业上交。

【实训结果分析】

FTP 服务器软件为日常办公提供较为便利的资料共享,可以实现不同网段之间数据共享。

【实训报告要求】

依据实训报告格式撰写实训报告。

1.2 文件的下载与压缩

【实训目的】

- 熟练应用 FlashGet 的基本参数设置, 并实现相关下载。
- 熟练应用 WinRAR 基本参数设置, 完成文件的压缩和解压缩。

【实训任务】

- 在互联网上下载实训所需软件的压缩包, 并安装。
- 利用压缩软件实现文件的压缩和解压缩。
- 下载的软件传到 FTP 服务器的“教学资源”目录下。

【实训环境】

- 网际快车 (FlashGet)
- WinRAR
- Office 2000
- FTP 服务器
- IE 6.0 及连通互联网的 PC 机

【方案设计】

上网搜索 WinRAR 软件及歌曲“北京欢迎你”, 使用 FlashGet 软件将其下载到 D 盘的“课程实训”目录下, 下载时将文件分成 10 个部分同时下载, 其他默认。

安装 WinRAR 软件到计算机中, 将下载歌曲进行分卷压缩, 每卷 2MB, 压缩后删除源文件, 并为压缩包加设密码为“123”。将压缩后的歌曲文档传到 FTP 服务器的“教学资源”目录下。

【相关原理知识】

1. 压缩与压缩文件: 压缩其实可以理解为一个动作, 通常就是将一个或一批 (多个) 容量较大的文件经过一定的算法处理成一个容量较小的文件, 这个过程就称为压缩, 而通过这个过程得到的文件称为压缩文件。

注意:

(1) 压缩文件中可以有一个文件, 也可以有多个文件。

(2) 大多数情况下压缩文件会比原来的文件小, 但也不是绝对的。如果把一个已经压缩过的文件再压缩, 就可能会出现得到的二次压缩文件比原来的压缩文件大的现象。

(3) 压缩文件到底比原来的文件能够小多少, 也是不确定的。用不同的算法对同一个文件压缩其结果也是不一样的。而且, 同一种算法也会存在设置不同压缩比例的情况。

2. 压缩文件的格式: 由于压缩过程使用不同的算法, 所以压缩文件的格式也不一样。*.rar、*.zip、*.jar 等都属于压缩文件的格式。

3. 压缩软件: 能够制作和操作压缩文件的软件。

4. 解压缩: 利用压缩软件生成的压缩文件如果拿到另外的计算机上使用, 必须先还原成原来的文件格式才能使用, 这个还原的过程称为解压缩。解压缩也借助压缩软件, 但不一定使

用和压缩同样的软件，这是因为有的压缩软件支持多种格式的压缩与解压缩。

5. 自解压文件：由于压缩文件在使用前要先解压，如果没有安装压缩软件就会出现压缩文件不能使用的情况。为了使用方便，压缩软件都具备制作自解压文件的功能。所谓自解压，是指压缩文件本身具有解压缩功能，这种文件一般是以*.exe 作为文件扩展名的。自解压文件在使用时只要双击该文件就能自动解压缩，无需压缩软件。

注意：利用同一软件以相同方式生成的自解压文件会比压缩文件略大一些。

6. 压缩比：在使用同一个压缩软件进行压缩的时候，可以选择压缩比。压缩比指的是原文件与压缩文件大小的比率。这个值越大，得到的文件越小，但如果压缩比较大，压缩过程所占用的时间也较长。

【实训步骤】

1. 使用搜索引擎www.google.cn，按关键字查找网际快车软件所在网站，下载并安装到计算机中。
2. 上网查找 WinRAR 软件并下载安装。
3. 将歌曲文件实现分卷压缩。
4. 将压缩包上传到 FTP 服务器“教学资源”目录下。

【实训结果分析】

从互联网上下载相关资源是办公中一项必要的技能，压缩软件已经成现代办公必不可少的实用软件。

【实训报告要求】

依据实训报告格式撰写实训报告。

1.3 电子邮件的收发

【实训目的】

- 熟练掌握用 Outlook Express 发送和接收电子邮件的方法。
- 熟练应用 Foxmail 进行邮件收发。

【实训环境】

- IE 6.0
- Foxmail/OE 6.0
- FTP 服务器
- 可实现上网的 PC 机

【方案设计】

小李在网易 163 申请了一个免费邮箱，并使用 Outlook Express（简称 OE）软件给他的好朋友小王发了一张福娃照片，小王给他回了一封邮件将自己的个人简历作为附件发回，并希望

小李能将其个人简历加以修改。

【相关原理知识】

1. 电子邮件地址：电子邮件地址如真实生活中人们常用的信件一样，有收信人姓名、收信人地址等。其结构是：用户名@邮件服务器，用户名就是你在主机上使用的登录名，而@后面就是邮局方服务计算机的标识（域名），都是邮局方给定的。如coldst@163.com即为一个邮件地址。

2. 邮件头：提供了详细技术信息列表，如：该邮件的发件人、用于撰写该邮件的软件以及在其到达收件人途中所经过的电子邮件服务器。这些详细信息对于辨别电子邮件的问题或者辨别未经授权的商务邮件的来源非常有用。

【实训步骤】

1. 在网易 163 中申请一个免费邮箱。
2. 在 Outlook Express 中设置你的新账户。
3. 小李发一封信，主题为“奥运福娃”，添加一张福娃图片“ay.jpg”作为附件，正文输入“为奥运加油！”。
4. 小王使用 Foxmail 接收邮件，并阅读邮件，将附件保存在桌面上，并回复邮件。

【实训结果分析】

现在的邮件都是用 Foxmail 等邮件客户端收取，而不从浏览器登录了。时间一长，服务器端的邮件就变得混乱起来。如果又给这个邮箱建立一次邮件账户，会把所有的邮件重新收取一遍，很麻烦。其实只要妙用 Foxmail 中的“远程管理”功能就可以很好地解决这些问题。

【实训报告要求】

按照方案进行实训报告撰写。

1.4 文字排版综合应用

【实训目的】

- 熟练掌握有关字体、段落及边框和底纹的排版操作。
- 熟练掌握有关分栏、插图及页面设置等排版操作。

【实训任务】

- 完成文字排版任务。
- 完成插图设计。
- 结果保存到 FTP 服务器的“教学资源”目录下。

【实训环境】

- Windows XP、Office 2003

● FTP 服务器

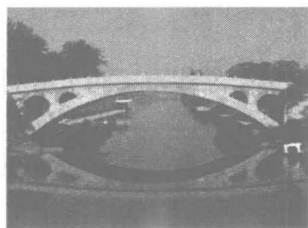
【方案设计】

小张为某报社的一名职员，部门主管交给他一项关于介绍赵州桥景点的排版任务，希望他能按如下要求排版后发表。

赵州 Bridge

赵州 Bridge，又名安济桥，位于河北赵县洨河上，它是世界上现存最早、保存最好的巨大石拱桥，距今已有 1400 多年历史，被誉为“华北四宝之一”。建于隋大业（公元 605-618）年间，是著名匠师李春建造。桥长 50.82 米，跨径 37.02 米，券高 7.23 米，是当今世界上跨径最大、建造最早的单孔敞肩型石拱桥。因桥两端肩部各有二个小孔，不是实的，故称敞肩型，这是世界造桥史的一个创造。

这么浅的桥基简直令人难以置信，梁思成先生 1933 年考察时还认为这只是防水流冲刷而用的金刚墙，础。他在报告中写道：“为下发掘，但在现在河床下下平置的石壁。石共五层，出台，下面并无坚实的基的金刚墙，而非承纳桥券厘米便即见水，所以除非大规模的发掘，实无法进达我们据学理推测的大座桥基的位置。”



而不是承纳桥券全部荷载的基要实测券基，我们在北面券脚约 70-80 厘米，即发现承在券共高 1.58 米，每层较上一层稍础，分明只是防水流冲刷而用全部荷载的基础。因再下 30-40

1979 年 5 月，由中国科学院自然史组等四个单位组成联合调查组，对赵州 Bridge 的桥基进行了调查，自重为 2800

吨的赵州 Bridge，而它的根基只是有五层石条砌成高 1.55 米的桥台，直接建在自然砂石上。

建造技术创新性

- ✓ 桥址选择比较合理，使桥基稳固牢靠。
- ✓ 赵州 Bridge 的砌置方法新颖、施工修理方便。
- ✓ 赵州 Bridge 的桥台独具特色。