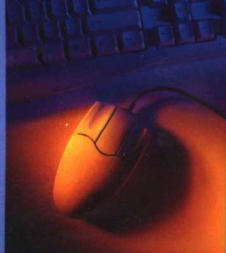




银领工程

高等职业教育技能型紧缺人才培养培训工程系列教材



计算机应用基础 实训教程(2000版)

王海宝 杨 忠 主 编
邵姚娜 马玉丽 副主编



高等教育出版社

高等职业教育技能型紧缺人才培养培训工程系列教材

计算机应用基础实训教程

(2000版)

王海宝	杨 忠	主 编
邵姚娜	马玉丽	副主编

高等教育出版社

内容提要

本书是高等职业教育技能型紧缺人才培养培训工程系列教材之一。

本书是与《计算机应用基础教程(2000版)》相配套的实训教材,书中每章都安排了若干个实训,其内容与《计算机应用基础教程(2000版)》相对应。

本书主要内容包括计算机基础实训、Windows 2000 操作系统实训、Word 2000 文字处理实训、Excel 2000 电子表格实训、PowerPoint 2000 演示文稿实训、Access 2000 数据库管理系统实训、FrontPage 2000 网页制作实训、计算机网络基础实训、常用工具软件实训等。

本书具有内容安排合理、深入浅出、图文并茂、实例丰富等特点,可作为成人高等院校、高等职业学校、高等专科学校、本科院校举办的二级职业技术学院、中等职业技术学校的计算机公共基础课教材,也可用做全国计算机等级考试及其他各类计算机培训班的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用基础实训教程:2000版/王海宝,杨忠主编. —北京:
高等教育出版社,2006.8

ISBN 7-04-020112-7

I. 计... II. ①王... ②杨... III. 电子计算机-高等学校:
技术学校-教材 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091436 号

策划编辑 冯 英 责任编辑 洪国芬 封面设计 于文燕
版式设计 张 岚 责任校对 杨凤玲 责任印制 宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 9
字 数 210 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006 年 8 月第 1 版
印 次 2006 年 8 月第 1 次印刷
定 价 10.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20112-00

出版说明

为了认真贯彻《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》，落实《2003—2007 年教育振兴行动计划》，缓解国内劳动力市场技能型人才紧缺现状，为我国走新型工业化道路服务，自 2001 年 10 月以来，教育部在永州、武汉和无锡连续三次召开全国高等职业教育产学研经验交流会，明确了高等职业教育要“以服务为宗旨，以就业为导向，走产学研结合的发展道路”，同时明确了高等职业教育的主要任务是培养高技能人才。这类人才，既要能动脑，更要能动手，他们既不是白领，也不是蓝领，而是应用型白领，是“银领”。从而为我国高等职业教育的进一步发展指明了方向。

培养目标的变化直接带来了高等职业教育办学宗旨、教学内容与课程体系、教学方法与手段、教学管理等诸多方面的改变。与之相应，也产生了若干值得关注与研究的新课题。对此，我们组织有关高等职业院校进行了多次探讨，并从中遴选出一些较为成熟的成果，组织编写了“银领工程”丛书。本丛书围绕培养符合社会主义市场经济和全面建设小康社会发展要求的“银领”人才的这一宗旨，结合最新的教改成果，反映了最新的职业教育工作思路和发展方向，有益于固化并更好地推广这些经验和成果，很值得广大高等职业院校借鉴。我们的这一想法和做法也得到了教育部领导的肯定，教育部副部长吴启迪专门为首批“银领工程”丛书提笔作序。

我社出版的高等职业教育各专业领域技能型人才培养培训工程系列教材也将陆续纳入“银领工程”丛书系列。

“银领工程”丛书适合于高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校使用。

高等教育出版社

2006 年 6 月

前 言

随着我国高等教育从精英教育向大众化教育的发展,高等职业教育已成为高等教育的重要组成部分,其教材建设已经成为职业教育改革的重要课题之一。本书是高等职业教育计算机公共基础课实训教材,依据教育部最新制定的《职业教育计算机公共基础课程教学基本要求》、劳动部最新制定的《计算机操作员职业资格证书考试大纲》、《全国计算机等级考试(一级 2004 版)大纲》和《山东省计算机文化基础考试大纲》编写而成。

本书是与《计算机应用基础教程(2000 版)》相配套的实训教材,其主要内容包括计算机基础实训、Windows 2000 操作系统实训、Word 2000 文字处理实训、Excel 2000 电子表格实训、PowerPoint 2000 演示文稿实训、Access 2000 数据库管理系统实训、FrontPage 2000 网页制作实训、计算机网络基础实训、常用工具软件实训等。全书共安排了 44 个实训项目,每个实训项目包含有实训目的、相关知识、实训内容及操作,使读者在巩固知识的同时掌握相应的操作技能。

本书具有如下特点:

1. 内容全面,涵盖《职业教育计算机公共基础课程教学基本要求》、《计算机操作员职业资格证书考试大纲》、《全国计算机等级考试(一级 2004 版)大纲》和《山东省计算机文化基础考试大纲》中的所有知识点。

2. 叙述简练,实训内容具有针对性。

3. 图文并茂,有较强的实用性和可操作性。

4. 兼顾读者参加各类计算机水平考试或全国计算机等级考试的需要。

参加本书编写、电子教案制作、CAI 课件制作和考试系统开发的有(排名不分先后): 马玉丽、王晓、王海宝、史娟、石睿、刘静、孙艳、江海泉、张序政、张念鲁、邵姚娜、周利江、孙丕波、姜华、徐健、吕子泉、李天箭、李英明、杨忠、杨洁、陈玮、房华、姚君光、贾银隽、温丽敏、裴振保、魏俊颖。

由于编者水平有限,书中难免存在错误或遗漏,希望读者对本书的不足之处提出宝贵的意见和建议, E-mail: sdzjjsj@163.com

编 者

2006 年 6 月

目 录

第 1 章 计算机基础实训	1
1.1 实训 1 微机外设的安装与启动	1
1.2 实训 2 软盘、优盘、光盘的使用	8
1.3 实训 3 键盘练习	10
第 2 章 Windows 2000 操作系统实训	14
2.1 实训 1 Windows 2000 的基本操作	14
2.2 实训 2 文件和文件夹的概念与操作	20
2.3 实训 3 “附件”中应用程序的使用	23
第 3 章 Word 2000 文字处理实训 ...	26
3.1 实训 1 Word 2000 文字录入与编辑	26
3.2 实训 2 格式设置与编排	30
3.3 实训 3 文档的表格操作	36
3.4 实训 4 版面设置与编排	42
第 4 章 Excel 2000 电子表格实训 ...	48
4.1 实训 1 Excel 2000 的基本操作	48
4.2 实训 2 格式化工作表	51
4.3 实训 3 数据计算	53
4.4 实训 4 图表的创建与编辑	55
4.5 实训 5 数据管理与分析	57
第 5 章 PowerPoint 2000 演示文稿实训	61
5.1 实训 1 PowerPoint 2000 的基本操作	61
5.2 实训 2 编辑幻灯片	65
5.3 实训 3 在幻灯片中插入各种对象	68
5.4 实训 4 演示文稿的外观设置和放映	72
第 6 章 Access 2000 数据库管理系统实训	78
6.1 实训 1 Access 2000 的基本操作及数据库的创建 ...	78
6.2 实训 2 表的创建和使用	80
6.3 实训 3 查询设计	83
6.4 实训 4 窗体设计	85
6.5 实训 5 创建报表	90
第 7 章 FrontPage 2000 网页制作实训	93
7.1 实训 1 简单网页制作	93
7.2 实训 2 框架网页的制作	95
第 8 章 计算机网络基础实训	98
8.1 实训 1 认识局域网	98
8.2 实训 2 双绞线插头的制作	99
8.3 实训 3 网络测试	101
8.4 实训 4 双机直连的物理实现	102
8.5 实训 5 通过集线器或交换机组网	103
8.6 实训 6 TCP/IP 协议添加及属性设置	104
8.7 实训 7 利用 FTP 传送数据 ...	107
8.8 实训 8 WWW 浏览器的使用	109
8.9 实训 9 免费邮箱的申请	112
8.10 实训 10 网上搜索	118
8.11 实训 11 Outlook 的应用 ...	121

8.12 实训 12 瑞星防火墙的	应用	128
使用		123
第 9 章 常用工具软件实训	9.3 实训 3 计算机病毒防治与	
	杀毒软件	129
9.1 实训 1 中文 WinRAR 的基	9.4 实训 4 图形图像软件	131
本操作	9.5 实训 5 机器翻译软件	132
126	9.6 实训 6 下载软件	133
9.2 实训 2 多媒体播放软件的		

第1章

计算机基础实训

1.1 实训1 微机外设的安装与启动

一、实训目的

1. 了解常见计算机主机箱的内部结构。
2. 了解计算机常用外部设备的功能与用途。
3. 掌握常用外部设备的连接方法。
4. 掌握计算机的启动与关闭方法。

二、相关知识

1. 微型计算机硬件系统的组成部件

一个完整的计算机硬件系统主要由主机和外部设备两部分构成。主机是计算机的核心，主要包括电源、主板、CPU、内存、声卡、显卡、网卡、硬盘、软驱、光驱等，这些设备放在主机箱内。外部设备主要包括显示器、键盘、鼠标、打印机、扫描仪、绘图仪、数码相机、音响等。

2. 微型计算机的设备连接与开关过程

(1) 设备连接

微型计算机的硬件设备连接，是指主机与外部设备包括键盘、鼠标、显示器以及打印机等的连接。

微型计算机的硬件设备连接步骤如下：

- ① 将键盘的信号线插入到主机后面的圆形插孔中。
- ② 将显示器的 9 芯梯形插头插入到主机后面的显示卡接口板的 9 芯插座上。
- ③ 将打印机的 25 芯插头插入到主机后面的打印机接口板的 25 芯插座上。

打印机、显示器和主机一般都有自己的电源线，在接通电源前，一定要查清设备要求的电源电压是否和市电电源电压一致，必须在一致的情况下才能接通电源。

(2) 开机与关机的过程

当使用计算机时，必须给计算机系统加电，使其启动进入工作状态。开机的前提与过程如下：

- ① 硬盘 C 上装有系统软件即操作系统，如 Windows。
- ② 打开打印机电源，提示灯全亮表示正常（若不用可不打开）。
- ③ 打开显示器电源，指示灯亮（若显示器电源从主机上引出，可直接进行下一步）。
- ④ 打开主机电源（电源开关上标有“Power”），显示器上将显示主机在启动过程中自动检测的一些信息，启动成功后显示 Windows 图形界面。

当工作完成以后，需要关闭计算机时，如果软盘驱动器中有软盘，要先将软盘取出，然后再关闭电源。一般是先关主机电源，后关外设电源。

(3) 计算机外设正确的安装方法

- ① 选择一个合适的操作台。
- ② 准备好各种工具，主要有十字螺丝刀。
- ③ 把所有的部件都摆放在合理的位置。
- ④ 在插拔各种插头之前一定要本着“一看、二对、三动手”的原则，切忌用力过大而损坏部件。

三、实训内容及操作

1. 观察主机内部结构

- ① 主机箱分为立式和卧式两种，里面安装有主板、硬盘、电源、内存条、风扇、CPU、软驱、光驱以及显卡、声卡、网卡等计算机的所有主要部件，如图 1-1 所示。

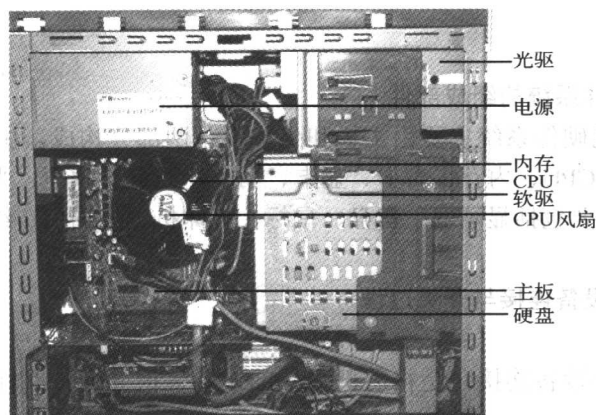


图 1-1 主机箱图示

② 主机箱（卧式）前面板如图 1-2 所示。

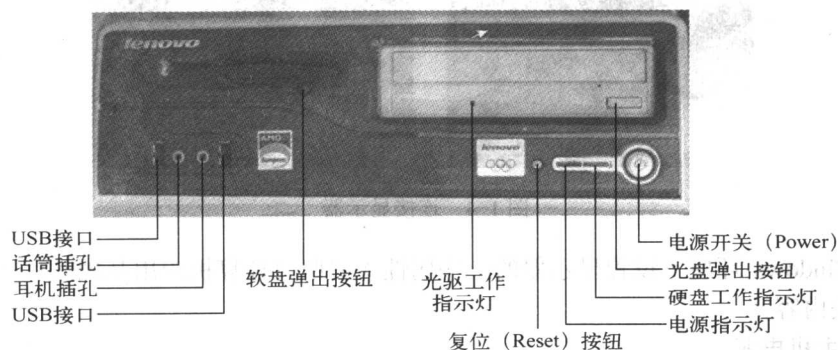


图 1-2 主机箱前面板图示

③ 主机箱（立式）背面板如图 1-3 所示。

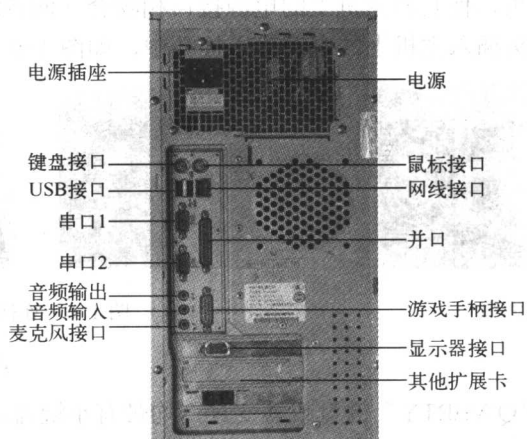


图 1-3 主机箱背面板图示

2. 连接显示器

显示器是一个重要的输出设备，用于显示字符与图形。

显示器的后面有两根电缆，即连接到显卡的视频电缆和接入电源的电源线。有些显示器带有单独的电源插座（在显示器后面，插座与主机电源插座相同），这种显示器电源线的连接方法同主机电源。

连接步骤如下：

- ① 查看视频线的梯形头，使其和显卡上的视频接口相吻合（两者均为梯形）。
- ② 将显示器的梯形插头插入主机，拧紧两边的固定螺丝，如图 1-4 所示。
- ③ 显示器的电源插头插入主机电源或插入电源插座。
- ④ 调整显示器，包括调整显示器的位置以及角度，调节亮度，调节对比度，调整图像位置等。

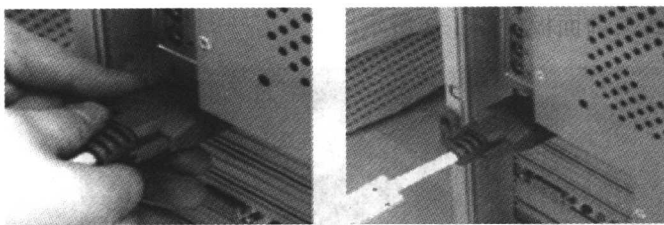


图 1-4 连接显示器

⑤ 在 Windows 环境下设置显示器的一些属性（参照《计算机应用基础教程（2000 版）》第 2 章的有关内容）。

3. 连接主机电源

主机电源上有两个插孔，一个是接电源输入的，一个是接电源输出的（需主机供电的老式显示器），如图 1-5 所示。

连接步骤如下：

- ① 查看电源线的梯形头，使其和主机上的电源接口相吻合（两者均为梯形）。
- ② 将电源线的梯形插头插入主机上的电源输入插孔中，如图 1-6 所示。

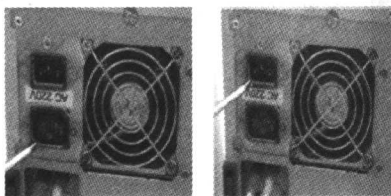


图 1-5 电源接口

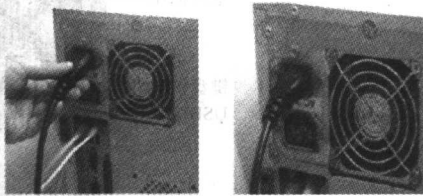


图 1-6 连接主机电源

4. 安装键盘

目前的主流键盘都是“QWERTY”键盘或其变种，均带有小键盘。

计算机主机后面有两个 PS/2 接口，可以插入带 5 个或 6 个管脚的插头。一般左边一个接键盘，右边一个接鼠标。

连接键盘的步骤如下：

- ① 首先找到机箱后面板标记“键盘”图标的用于插入键盘的接口，此接口的“顶端”或“底端”应有一个槽。
- ② 再把键盘插头上的“脊”与插座上的“槽”相对，然后轻轻地插进去，如图 1-7 所示。

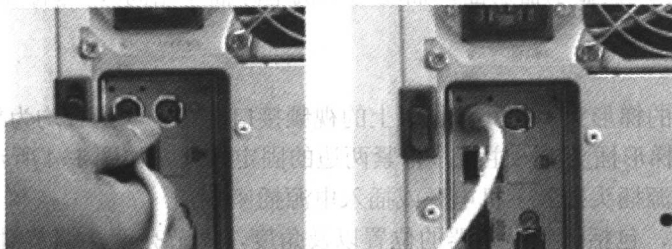


图 1-7 连接键盘

③ 在 Windows 环境下设置键盘的一些属性（参照《计算机应用基础教程（2000 版）》第 2 章的有关内容）。

如果原来插有键盘，要先关闭计算机，从接口上拔出旧键盘，再插入新键盘。

5. 安装鼠标

随着 Windows 走进千家万户，鼠标已成为计算机系统的一个必不可少的输入设备，鼠标有机械鼠标和光电鼠标两种。

鼠标安装的步骤如下：

① 连接或更换鼠标时，首先要检查现在的鼠标是何种类型，考虑新鼠标如何连接到计算机上。

② 找到机箱后面板标记“鼠标”图标的用于插入鼠标的接口，把鼠标插头上的“脊”与接口上的“槽”相对，然后轻轻地插进去，如图 1-8 所示。

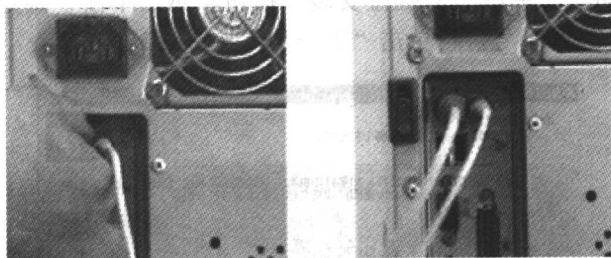


图 1-8 连接鼠标

③ 在 Windows 环境下设置鼠标的一些属性（参照《计算机应用基础教程（2000 版）》第 2 章的有关内容）。

6. 安装打印机

常见的打印机有点阵打印机、激光打印机和喷墨打印机。

安装打印机的操作步骤如下。

（1）将打印机电缆连接到主机并行端口上

大多数打印机的电缆都有一个并行连接器，这个连接器有 25 个管脚，它应插入主机上带有 25 个孔的插座中。若使用串行接口的打印机，请查看随机附带的说明书。

取出打印机，按照打印机说明书的指导，根据打印机的类型装入色带、油墨卡盘、调色剂卡盘或硒鼓。

将打印机电缆的一端接到打印机上。打印机电缆两端的插头是不同的，只有一端能接到打印机上。在计算机断电的情况下，把打印机电缆的另一端连接到主机的打印机接口上。

（2）安装打印驱动程序使其在 Windows 下运行

计算机与打印机通信时，不同的打印机响应不同的指令。市场上每一种型号的打印机都有自己的打印驱动程序。当安装新打印机时，把它连接到主机上，然后在 Windows 下安装打印机驱动程序，使得各种应用软件能够识别新安装的打印机。

在 Windows 中安装一个新的打印机驱动程序步骤如下：

① 接通打印机电源。

② 打开计算机。如果新打印机是一台即插即用的打印机，Windows 将自动识别这台新打印机，并提示用户插入这台打印机自带的安装磁盘。按照屏幕上的提示来完成打印机驱动程序的安装。如果 Windows 不能自动识别这台新打印机，则按照下面步骤进行。

③ 双击“我的电脑”图标，然后双击“控制面板”图标，再双击“打印机”图标；或者单击“开始”→“设置”→“打印机”。打印机窗口出现，显示所有安装在计算机上的打印机图标。双击“添加打印机”图标，弹出“添加打印机向导”对话框，它将引导用户完成安装打印机驱动程序的过程，然后单击“下一步”按钮。

④ 安装向导询问是要安装一台本地打印机（直接连接到系统的），还是要安装一台网络打印机（网络上的其他计算机也可以使用）。选择“本地打印机”，然后单击“下一步”按钮。

⑤ 安装向导接下来要用户指明打印机的制造厂家和类型。在制造厂家列表上单击厂家名字，然后在打印机列表上单击打印机的型号，如图 1-9 所示。如果要安装的打印机有安装盘，可以把这张盘插入驱动器，单击“从磁盘安装”按钮，然后单击“确定”按钮，如果需要，在打印机列表中选择适当的型号，再单击“下一步”按钮。

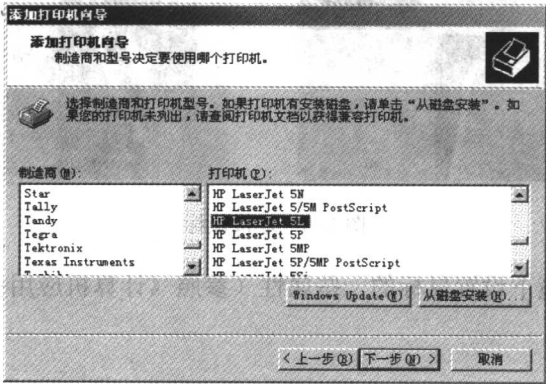


图 1-9 打印机安装向导

⑥ 选择打印机端口。大多数打印机都连接到并行打印机端口（LPT1）上，如果不太确定，选中“LPT1”，如图 1-10 所示，单击“下一步”按钮。

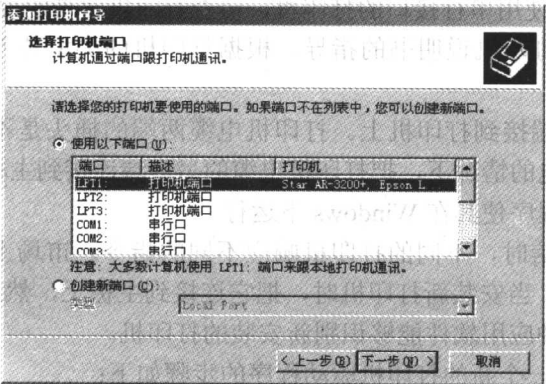


图 1-10 指定连接打印机的端口（通常是 LPT1）

⑦ 安装向导询问是否想把这台打印机当做 Windows 程序的默认打印机, 为了使这台打印机作为用户的所有 Windows 程序的专用打印机, 选择“是”并单击“下一步”按钮, 单击“完成”按钮; 如果单击“取消”按钮, 今后在使用这台打印机时, 都必须在程序的打印机设置中选择这台打印机。

7. 开启计算机, 启动 Windows 2000

(1) 检查信号线连接

开机前一个非常重要的任务是检查各个外部设备与计算机主机的连接。否则轻则会造成系统不能正常启动, 重则会造成主机与外部设备接口损坏。检查后, 将主机的电源线连接到插座。

(2) 开机启动 Windows 2000

按正常模式启动 Windows 2000 的操作步骤如下:

① 先打开外设, 后打开主机, 系统开始检测内存、硬盘等各个设备, 然后显示 Windows 2000 的启动界面, 如图 1-11 所示。



图 1-11 Windows 2000 登录界面

② 如果没有接入局域网, 稍后便会看到启动后的 Windows 2000 桌面, 如图 1-12 所示; 否则将弹出“请输入网络密码”的对话框, 看到“请输入网络密码”的对话框后, 如果要登录网络, 输入密码后单击“确定”按钮, 登录成功后就可以共享网络上其他计算机中的资源了; 直接单击“取消”按钮也可以进入, 但是由于没有登录网络, 启动后不能共享网络中的其他资源, 本机上的资源也不能被网上的其他计算机所共享。

8. 退出 Windows 2000, 关闭计算机

① 保存各个窗口中需要保留并能够保留的数据。

② 关闭所有打开的窗口。

③ 单击任务栏上的“开始”按钮, 在菜单中单击“关机”, 如图 1-13 所示。

④ 系统弹出如图 1-14 所示的“关闭 Windows”对话框, 选中“关机”。

⑤ 单击“确定”按钮, 此时分两种情况:

a. 如果微机主板支持软关机并且电源为 ATX 电源, 屏幕上显示“Microsoft Windows 正在关机”, 稍后机箱电源自动关闭。注意此时不要再按机箱上的电源开关, 若显示器的电源为

单独电源，则仍需要关闭显示器电源。

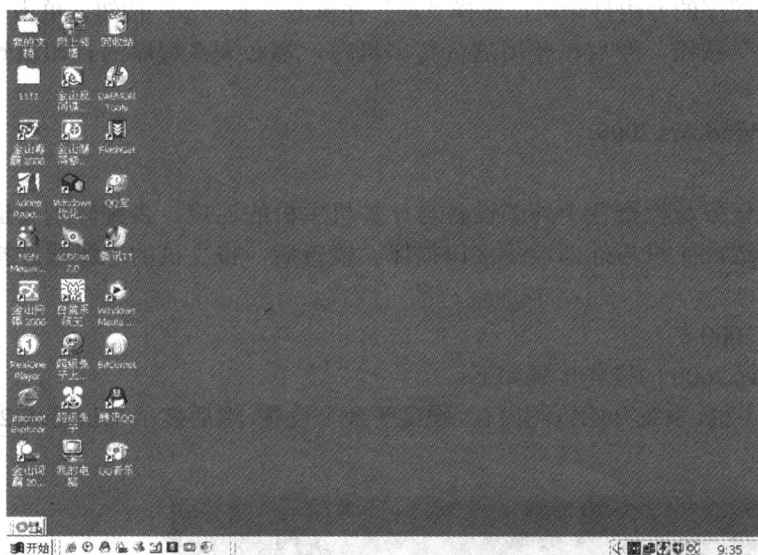


图 1-12 Windows 2000 桌面

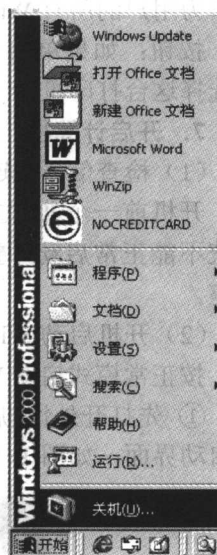


图 1-13 “关机”菜单命令

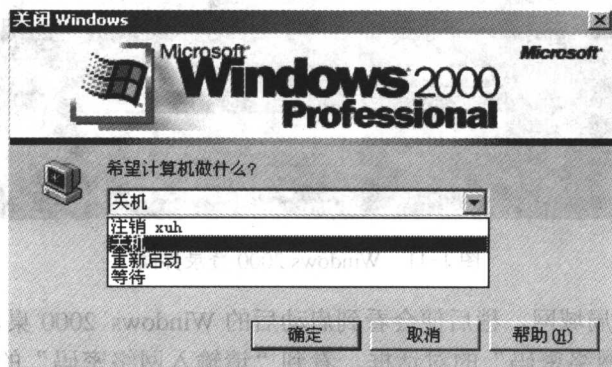


图 1-14 “关闭 Windows”对话框

b. 如果微机主板不支持软关机功能或主机的电源不是 ATX 电源，当屏幕上显示出“现在可以安全地关闭计算机了”时，再按主机箱上的电源开关关闭计算机。

1.2 实训 2 软盘、优盘、光盘的使用

一、实训目的

掌握软盘、光盘以及优盘等 USB 设备的使用方法。

二、相关知识

软盘、光盘以及优盘是目前计算机普遍使用的三种存储介质。

1. 软盘

用户可以使用“我的电脑”窗口或“Windows 资源管理器”窗口打开软盘，进行文件操作。

2. 光盘

将光盘放入光驱后，如果是 CD 或视频文件，系统将自动启动播放程序（如 Realplay、Windows Media Player 等）播放光盘文件；如果光盘是软件光盘，并且其中带有 Autorun.exe 文件，那么插入光盘后，系统将自动运行该程序。

当然，用户也可以直接使用“我的电脑”窗口或“Windows 资源管理器”窗口打开光盘，进行文件操作。

3. 优盘等 USB 设备

人们在使用 USB 设备时，尤其是闪存（俗称优盘），在拔掉它之前总会先进行一些软件操作。一般情况下，人们根据不同的习惯，会采用下面的两种方法。

第一种方法，在任务栏 USB 设备的图标上单击鼠标左键，随后就会出现如图 1-15 所示的提示框，然后单击“安全删除 USB Mass Storage Device - 驱动器 (I:, J:)”就可以将设备拔下来了。

第二种方法，在任务栏 USB 设备的图标上单击鼠标右键，随后就会出现如图 1-16 所示的“安全删除硬件”对话框。将其选中，就会出现如图 1-17 所示的对话框，单击“停止”按钮，再单击“确定”按钮，整个过程就算完成了。

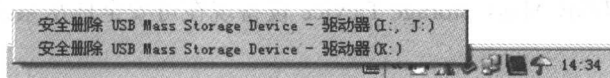


图 1-15 删除 USB 设备



图 1-16 安全删除硬件

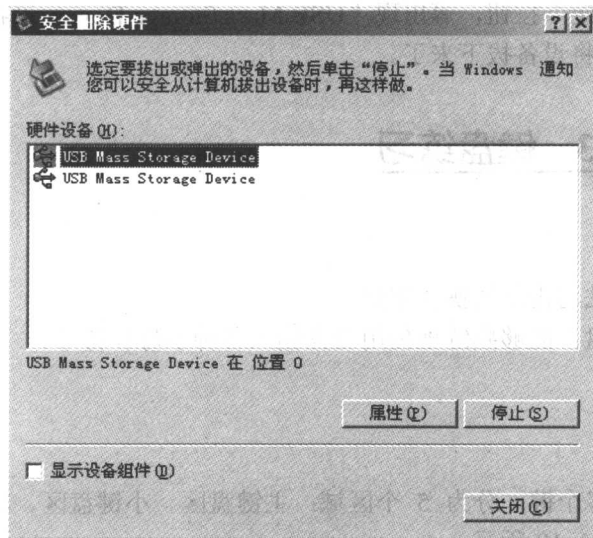


图 1-17 停止设备

三、实训内容及操作

1. 软盘的使用

① 启动计算机，将软盘正面向上插入软驱，直到听到“啪”的一声，此时软盘弹出按钮将被弹起。

② 练习软盘内文件的操作（参照《计算机应用基础教程（2000版）》第2章的有关内容）。

③ 按下软盘弹出按钮，取出软盘。

2. 光盘的使用

① 按下光驱上的托盘弹出按钮，将光盘正面向上放入光驱托盘，然后将托盘轻轻推入或再次按下托盘弹出按钮。

② 使用“我的电脑”窗口或“Windows 资源管理器”窗口打开光盘，进行文件操作（参照《计算机应用基础教程（2000版）》第2章的有关内容）。

③ 按下托盘弹出按钮，从弹出的托盘内将光盘取出，再次按下托盘弹出按钮使光驱托盘自动缩回。

3. 优盘等 USB 设备的使用

① 将优盘等 USB 设备插到主机的 USB 接口上。

② 使用“我的电脑”窗口或“Windows 资源管理器”窗口打开优盘，进行文件操作（参照《计算机应用基础教程（2000版）》第2章的有关内容）。

③ 在任务栏 USB 设备的图标上单击鼠标左键，然后单击弹出的“安全删除 USB Mass Storage Device 驱动器”提示框，等出现“USB Mass Storage Device 设备现在可安全地从系统移除”提示框，就可以将设备拔下来了。

④ 重新将优盘插到主机上。

⑤ 在任务栏 USB 设备的图标上单击鼠标右键，弹出“安全删除硬件”对话框，单击“停止”按钮，再单击“确定”按钮，等出现“USB Mass Storage Device 设备现在可安全地从系统移除”提示框，就可以将设备拔下来了。

1.3 实训3 键盘练习

一、实训目的

1. 掌握正确的指法与击键的操作姿势。
2. 熟悉计算机键盘，能够熟练地使用键盘输入各种字母和符号。

二、相关知识

1. 掌握键盘布局

键盘一共有 100 多个键，分为 5 个区域：主键盘区、小键盘区、功能键区、光标控制键区、信号显示区，如图 1-18 所示。