

JISUANJIYINGYONG
SHIXUNJIAOCHENG

计算机

应用实训教程



胡浩江 田幼勤 主编

黄河出版社

计算机应用实训教程

胡浩江 田幼勤 主编

黄河出版社
2007·济南

责任编辑 程鹏 孔庆岚 封面设计 辛敬

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用实训教程/胡浩江, 田幼勤主编. —济南:
黄河出版社, 2007. 9

ISBN 978—7—80152—883—4

I. 计… II. ①胡…②田… III. 电子计算机—技术培训—
教材 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 143654 号

书名 计算机应用实训教程
主编 胡浩江 田幼勤
出版 黄河出版社
(济南市英雄山路 21 号 250002)
印刷 济南宏宝印务有限公司
规格 787 毫米×1092 毫米 16 开本
17 印张 320 千字
版次 2007 年 9 月第 1 版
印次 2007 年 9 月第 1 次印刷
印数 1—3000 册
书号 ISBN 978—7—80152—883—4/T·24
定价 29.00 元

前 言

按照教育部《高职高专教育基础课程教学的基本要求》，我们组织长期工作在计算机基础教学第一线的教师及实验室技术人员，编写了这本《计算机应用实训教程》。本书既可以作为《计算机应用基础教程》的配套辅导教材，也可以单独作为培养学生计算机基础操作技能的教科书。

全书主要由Windows 2000操作系统、文字处理Word 2003、电子表格系统Excel 2003、演示文稿软件PowerPoint 2003及计算机网络五大部分组成，每部分由独立的实训单元组成。每个实训单元均给出了“实训目的”、“实训内容”、“实例分析”及“单元练习”，使每个实训项目均能做到目的明确、任务清楚，既有操作要领，又有操作指导。为增强本书的实用性，以附录的方式给出了五笔字型输入法基础知识。

本书充分考虑到教材内容的可操作性、可扩展性、可选择性、可提高性和稳定性。内容丰富，语言精练，方便使用，具有较强的实用性。

本书由胡浩江、田幼勤主编，孙东、陈静参加编写

由于作者水平有限，书中难免存在不当之处，恳请读者批评指正。

目 录

第一章 Windows 2000 操作系统	1
实训一 计算机的基本操作	1
实训二 Windows 2000 的资源管理	12
实训三 局域网中的基本操作	22
实训四 Windows 附件中应用程序的使用	29
实训五 Windows 2000 的系统设置	39
第 2 章 文字处理—Word 2003	48
实训一 Word 2003 的基本操作	48
实训二 文本的格式化及基础排版	60
实训三 图文混排	80
实训四 表格的制作与编辑	98
实训五 页面设置与打印	114
第 3 章 电子表格系统—Excel 2003	125
实训一 工作表的创建与编排	125
练习 1 创建工作表	125
练习 2 对工作表进行格式设定	129
实训二 Excel 的图表操作	132
练习 1 在 Excel 中创建图表	132
练习 2 Excel 的工作表的高级操作(一)	140
练习 3 Excel 的工作表的高级操作(二)	146
实训三 文档管理	146
练习 1 文档编排与打印	146
练习 2 数据管理功能	148
实训四 综合实例	154
练习 1 工作表的综合实例(一)	154
练习 2 工作表的综合实例(二)	160
第 4 章 演示文稿软件—Powerpoint 2003	167
实训一 演示文稿的基本操作	167

练习 1 PowerPoint 2003 的启动和退出	167
练习 2 创建简单的演示文稿	168
实训二 演示文稿的制作技巧	174
练习 1 Powerpoint 2003 的基本使用技巧	174
练习 2 Powerpoint 2003 的高级使用技巧(一)	175
练习 3 Powerpoint 2003 的高级使用技巧(二)	181
练习 4 Powerpoint 2003 的高级使用技巧(三)	189
实训三 Powerpoint 2003 综合实例	196
练习 1 综合实例(一)	196
练习 2 综合实例(二)	201
第 5 章 计算机网络	210
实训一 计算机网络基础知识	210
练习 1 通过局域网接入 Internet	210
练习 2 将计算机加入域或者工作组中	214
实训二 网络工具	217
练习 1 从网上获取下载工具-网际快车(FlashGet)	217
练习 2 使用网际快车(FlashGet)进行下载	220
实训三 网络应用	221
练习 1 获取免费电子邮箱	221
练习 2 简单网页制作	226
实训四 网络软件	229
练习 金山毒霸杀毒软件的使用	229
附录 A 五笔字型输入法基础	234
附录 B 基础训练—中英文输入	245
附录 C 中文输入法	253

第一章 Windows 2000 操作系统

实训一 计算机的基本操作

一、实训目的

- 1.掌握计算机开、关机的方法。
- 2.掌握 Windows 2000 的启动及退出。
- 3.掌握 Windows 2000 窗口、任务栏、菜单等的使用。
- 4.掌握 Windows 2000 中应用程序的启动及退出。

二、实训内容

1.计算机的启动

计算机启动及关机的顺序应遵循:先开外设,再开主机;先关主机,再关外设的原则。
(外设是指显示器、打印机、扫描仪等外部设备)

1)冷启动

使用计算机电源按钮启动计算机的方法,称为冷启动。

【操作步骤】

(1)按下显示器上的电源按钮,打开显示器(此时显示器电源按钮旁的指示灯会显示绿色)。

(2)按下计算机主机上的电源按钮(该按钮根据主机设计不同,一般位于主机的前面板或是主机的顶板上),此时主机上的【Power】灯会被点亮(绿色)。

(3)计算机加电后,首先进行设备自检,若设备正常会听到一声响亮的【嘀】声。然后引导程序会启动操作系统,此时在计算机屏幕上可以看到 Windows 2000 的启动画面。

2)热启动

在计算机使用过程中,在不关闭电源的情况下,重新启动计算机的方法。该方法一般用于计算机死机,程序错误,病毒攻击等计算机无法正常运行的情况下。

【操作步骤】

(1)在计算机电源未关闭的情况下,左手按住键盘左下角的 Ctrl 和 Alt 两个按键不要

松开,用右手再按下键盘右侧的 Del 按键,然后同时松开双手,即可实现计算机的重新启动。但该方法不保证每次都能重新启动成功。

计算机除了以上两种启动方法外,还有一种叫做【复位】的操作,它属于冷启动的一种。一般在计算机电源按钮的旁边会有一个更小的复位按钮,在计算机使用的过程中,任何时候按下复位按钮都可重新启动计算机。但是一般情况下不要使用【复位】操作,如果正在处理的数据、文件等没有保存,那么复位后相应的数据都会不同程度的丢失。同时,【复位】操作也对计算机硬件设备会有一定程度的损伤。

2.Windows 2000 的启动及退出

1)启动 Windows 2000

【操作步骤】

(1)打开计算机电源,即可自动启动 Windows 2000。

(2)在登录提示中输入【用户名】和【密码】,进入 Windows 2000 系统后,可以看到 Windows 2000 的桌面,如图 1-1 所示。

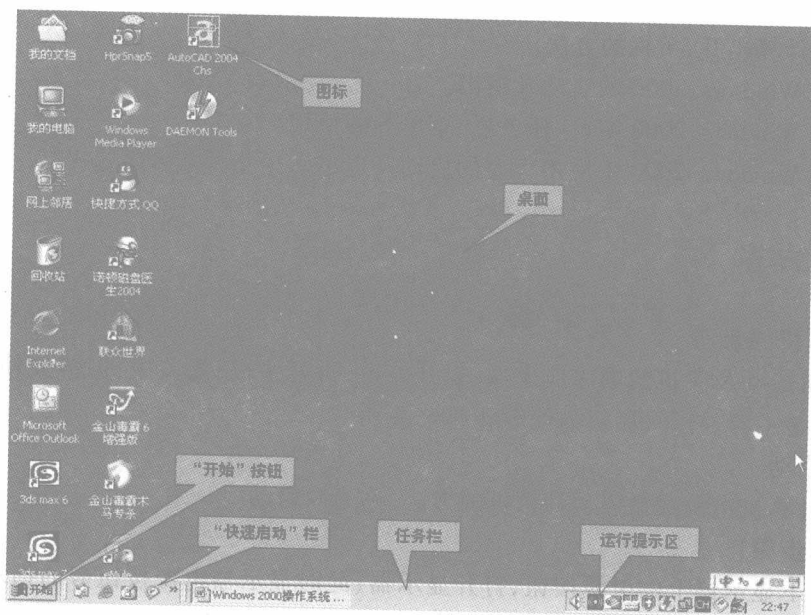


图 1-1 Windows 2000 的桌面

2)退出 Windows 2000

【操作步骤】

(1)退出所有运行着的程序。

(2)单击【开始】按钮,在打开的【开始】菜单中单击【关机】命令,如图 1-2 所示,打开【关闭 Windows】对话框。

(3)在【关机】下拉列表中选择【关机】命令即可退出 Windows 2000 并关闭计算机。如图 1-3 所示。

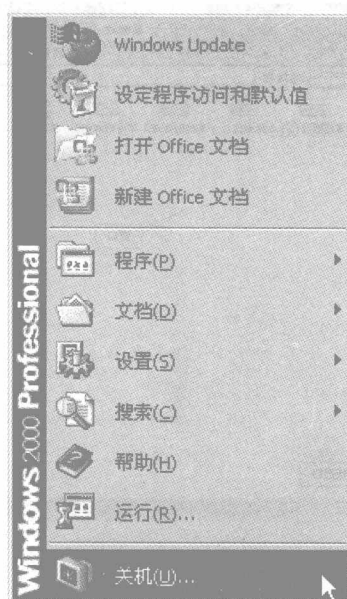


图 1-2 开始菜单

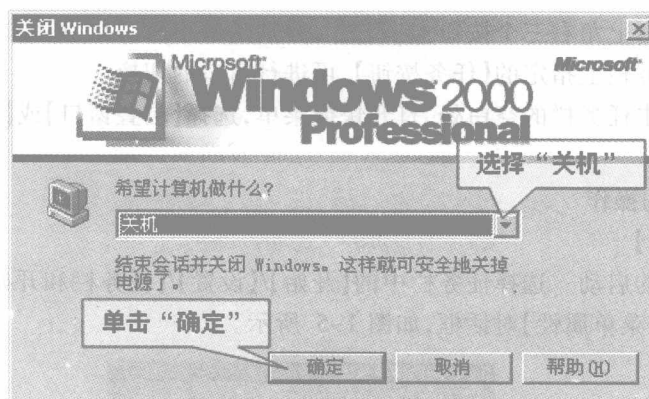


图 1-3 关闭 Windows 对话框

2.窗口的操作

【操作步骤】

- 1) 双击桌面上的【我的电脑】图标, 打开【我的电脑】窗口。
- 2) 将鼠标指针指向窗口的标题栏, 按住左键不松拖动鼠标, 可以移动窗口, 如图 1-4 所示。

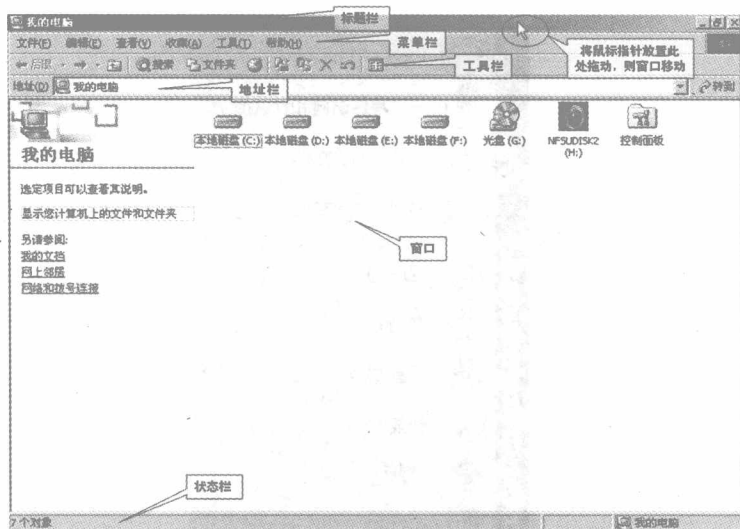


图 1-4 窗口

3)将鼠标指针移动到窗口的边框处,当鼠标指针变成双箭头时,拖动鼠标可以改变窗口的大小。

4)窗口的右上角有三个按钮 , 分别是最小(大)化、还原、关闭按钮。

5)单击任务栏上指定的【任务按钮】,可进行窗口的切换。

6)右键单击任务栏的空白处,打开快捷菜单,选择【层叠窗口】或【平铺窗口】可以对窗口进行排列。

3.任务栏的操作

【操作步骤】

1)任务栏的启动 选择任务栏中的【开始】/【设置】/【任务栏和开始菜单】命令,弹出【任务栏和开始菜单属性】对话框,如图 1-5 所示。

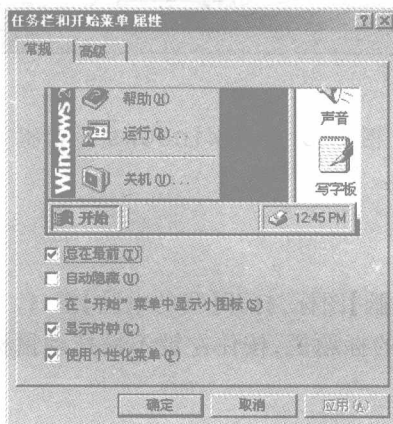


图 1-5 任务栏和开始菜单属性对话框

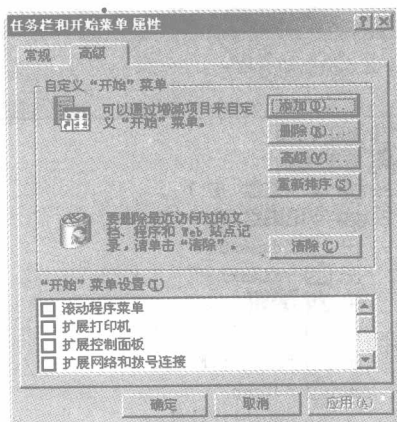


图 1-6 高级选项卡

2)【常规】选项卡的设置 在【任务栏和开始菜单属性】对话框中,选择【常规】选项卡,如图 1-5 所示。通过对其中的 5 种选项的选择,可以对桌面底端的任务栏进行设置。

3)【高级】选项卡的设置 在【任务栏和开始菜单属性】对话框中,选择【高级】选项卡,如图 1-6 所示,可以对【开始】菜单进行自定义设置和清除【文档】中的内容。

单击【添加】、【删除】、【高级】或【重新排序】按钮,可以对【开始】菜单中的菜单项进行自定义设置,操作步骤如下:

(1)添加菜单 单击【添加】按钮,打开【创建快捷方式】对话框,如图 1-7 所示。在【命令行】文本框中输入要执行的程序位置和文件名,或单击【浏览】按钮,打开【浏览文件夹】对话框进行选择,指定文件名后单击【确定】按钮,如图 1-8 所示。

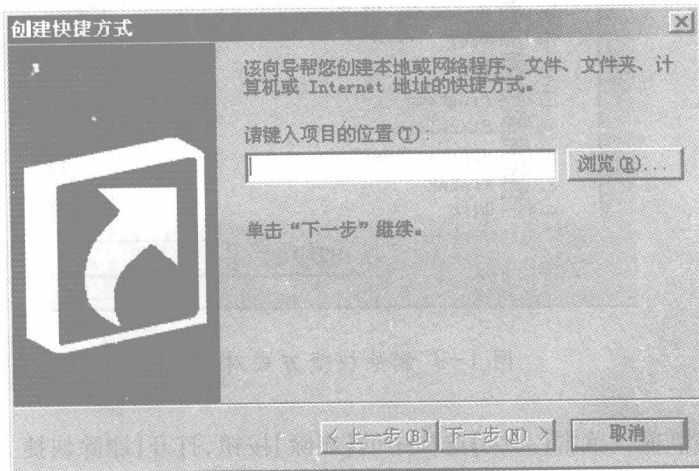


图 1-7 创建快捷方式对话框

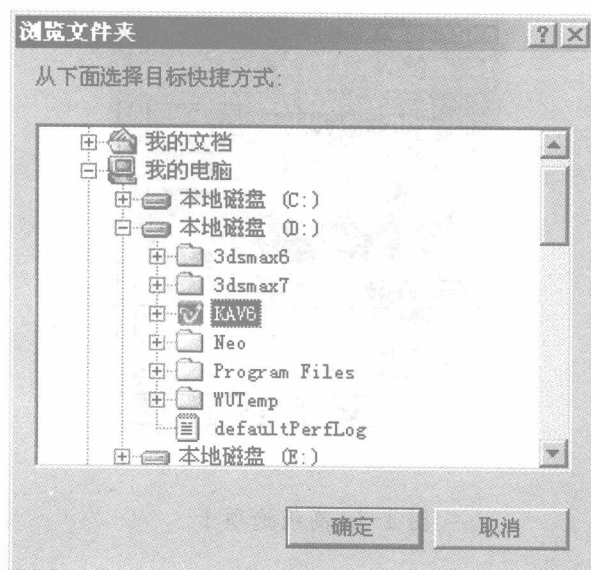


图 1-8 浏览文件夹对话框

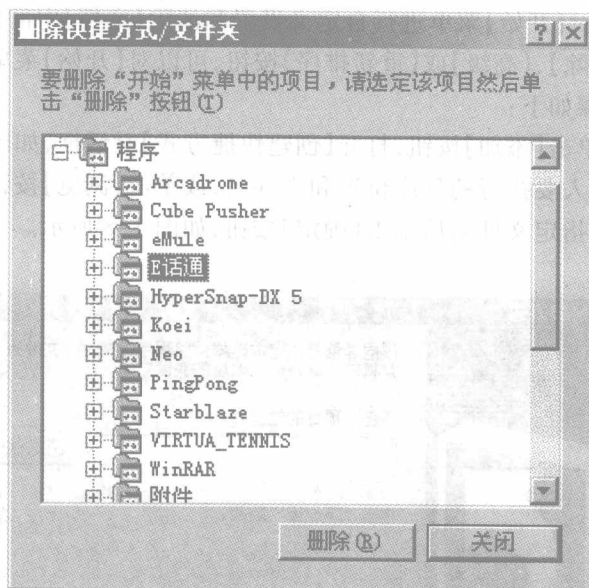


图 1-9 删除快捷方式对话框

(2)删除菜单项 单击【高级】选项中的【删除】按钮,打开【删除快捷方式/文件夹】,对话框,选定其中需删除的项,如图 1-9 所示,单击【删除】按钮,即可完成删除菜单项的操作。

(3)清除文档 单击【高级】选项卡中的【清除】按钮,则将【开始】中的【文档】菜单内容

全部清除。

(4)重新排序 重新排列【开始】菜单,以便按默认的顺序显示这些项目。

4.【开始】菜单

单击【开始】按钮,出现【开始】菜单,它是一个级联式菜单,主要包括【程序】、【文档】、【设置】、【搜索】、【帮助】、【运行】以及【关机】命令,如图 1-10 所示,其中向右的小箭头表示还有子菜单。

1)Windows 2000 更新

【Windows Update】菜单项在【开始】菜单中的第一行,如图 1-10 所示,【Windows Update】功能是一项依赖于 Web 的服务,用户必须连接到 Internet 之后才能使用该功能。它首先检测用户的计算机系统,查看所有的硬件和系统软件,再通过 Internet 与 Microsoft 的数据库进行比较,以确定有哪些驱动程序和系统软件是需要更新的,是否更新这些信息由用户决定。

2)【程序】菜单

【程序】菜单既包括系统提供的常用工具,也包括用户所安装的各种应用程序。其中【附件】是 Windows2000 系统工具和系统提供的应用软件集中的地方,如图 1-11 所示,除了其他应用工具外,它还提供【辅助工具】、【娱乐】、【系统工具】、【游戏】和【通讯簿】这 5 个文件夹,它分门别类地存放各种工具和应用软件。

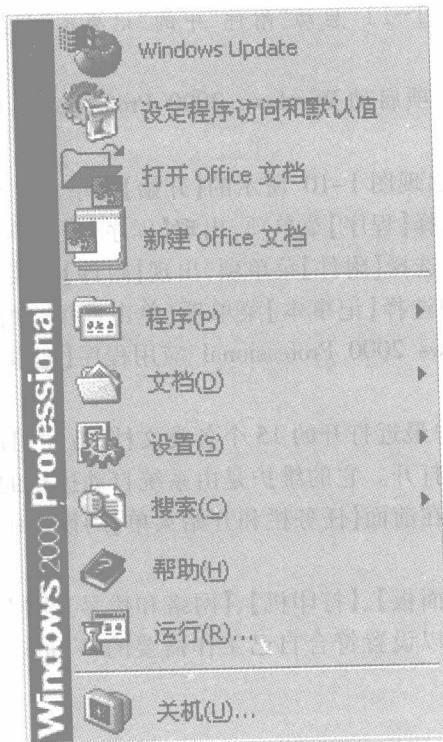


图 1-10 “开始”菜单

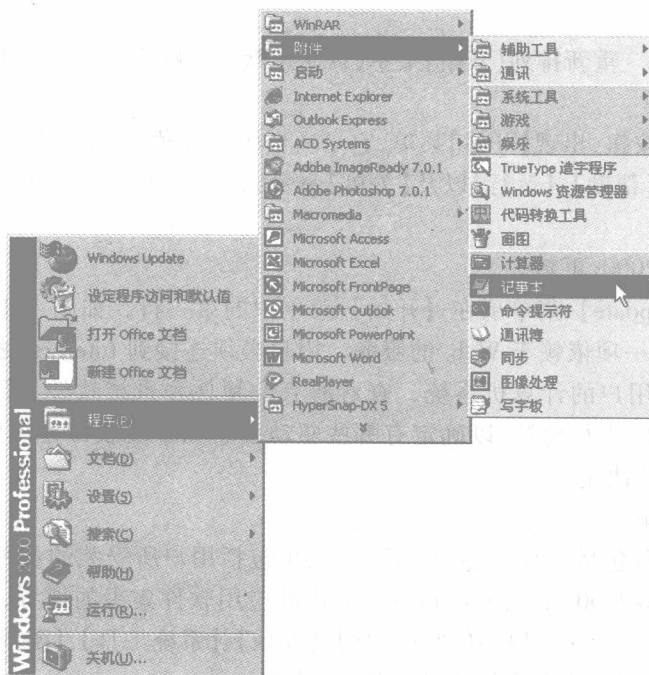


图 1-11 启动“附件”中的“记事本”程序

例如,利用【程序】菜单项启动 Windows 2000 Professional 应用程序【记事本】的步骤如下:

- (1)单击【开始】按钮,出现图 1-10 所示的【开始】菜单。
- (2)从【开始】菜单中选择【程序】菜单项,出现【程序】子菜单。
- (3)从【程序】子菜单中选择【附件】菜单项,出现【附件】子菜单。

(4)从【附件】子菜单中选择【记事本】菜单项(单击该项,如图 1-11 所示),出现该应用程序的窗口,表示 Windows 2000 Professional 应用程序【记事本】已启动。

3)【文档】菜单

【文档】菜单中保留用户最近打开的 15 个各类文档,方便用户查找并打开最近时期的文档,只要单击文档就可以打开。它的维护是由系统自动进行的,无需用户去管理。删除文档中所有记录的操作,已在前面【任务栏和开始菜单】的设置中介绍。

4)【设置】菜单

【设置】菜单包括【控制面板】、【打印机】、【网络和拨号连接】和【任务栏和开始菜单】。使用这些设置程序,用户可以设置符合自己工作需要的 Windows 2000 Professional 运行环境。

5)搜索

打开【开始】菜单中的【搜索】子菜单,它提供 3 个查找搜索工具:

- (1)文件或文件夹提供用户在磁盘中查找文件或文件夹的功能,并且映射到本机的网

络驱动器和本地磁盘驱动器。输入要查找的文件名,可以使用*或?通配符,选择搜索的范围后,单击【立即搜索】按钮,即开始查找,搜索结果在窗口右边显示,如图 1-12 所示。

(2)在 Internet 上当用户选中该项后,系统会启动 Internet Explorer ,并直接连到 Microsoft 的搜索引擎上。

(3)用户该项功能为用户在自己创建的通讯簿中进行查找提供方便。

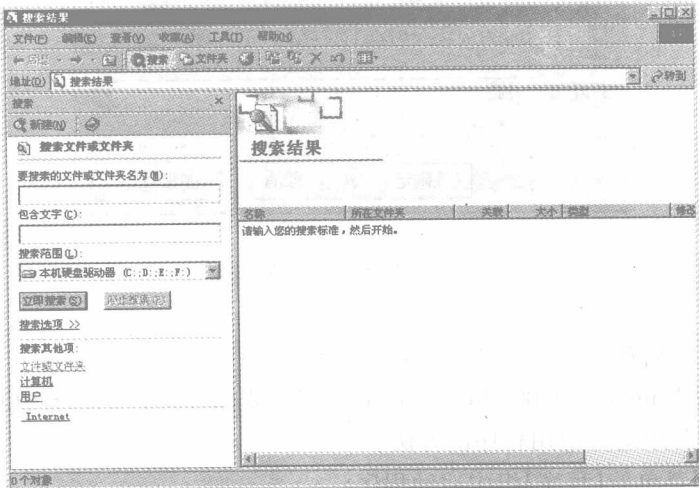


图 1-12 启动“搜索”子菜单

6)帮助

单击【开始】菜单中的【帮助】命令,可以启动帮助主题对话框,它主要有主题索引方式和目录索引方式。如图 1-13 所示。

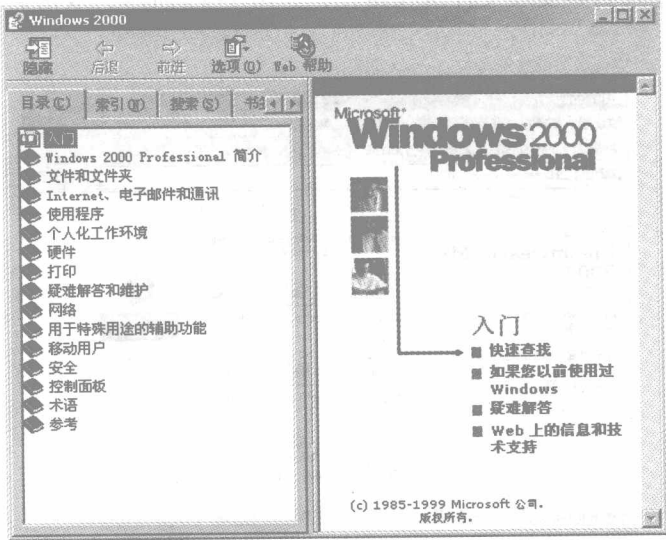


图 1-13 帮助主题对话框

7)运行

单击【开始】菜单中的【运行】命令,在运行对话框中(如图 1-14 所示)输入命令行即可运行应用程序。其中,在【打开】文本框中要输入运行程序所需的全路径和程序名,也可通过【浏览】按钮在磁盘文件夹中直接选取。

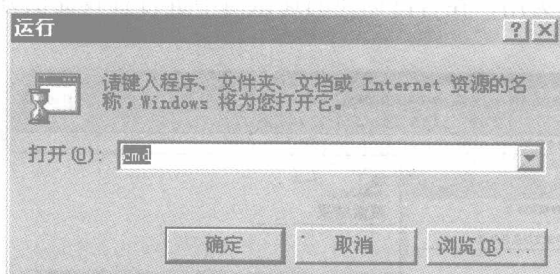


图 1-14 “运行”对话框

5.应用程序的启动

前面已经对 Windows 2000 Professional 做了简要的介绍,下面介绍几种在 Windows 2000 Professional 中运行应用程序的方法。

1)从【开始】菜单的【程序】组中启动程序

如打开【Microsoft Word】应用程序。

2)从文件夹中启动应用程序

在【开始】菜单的【程序】组里,只包含了一部分应用程序,有的应用程序没有被安装到系统的【开始】菜单中,就必须从文件夹中启动。最常见的情况是运行某个软件的安装程序,一定要到包含安装文件的文件夹中去运行 Setup 或 Install 程序。例如,要打开 Dreamweaver,先找到其安装文件所在路径,如图 1-15 所示,双击启动图标即可打开 Dreamweaver。

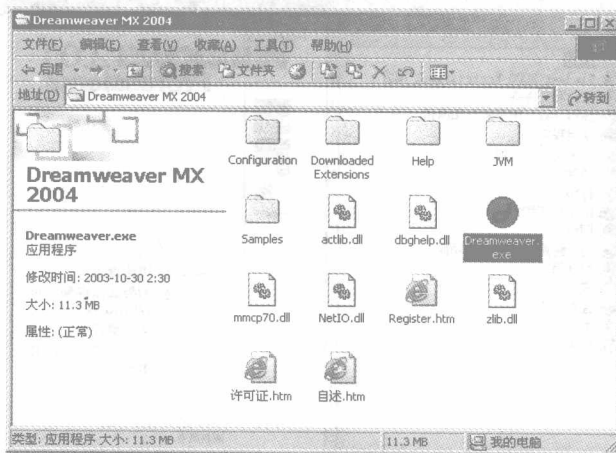


图 1-15 打开“Dreamweaver”程序

3)从【开始】菜单的【运行】项中启动程序

单击【开始】菜单中的【运行】命令,弹出图 1-16 所示的【运行】对话框,在【打开】文本框中输入要启动程序的全路径名,再单击【确定】按钮,就可以启动用户指定的程序。

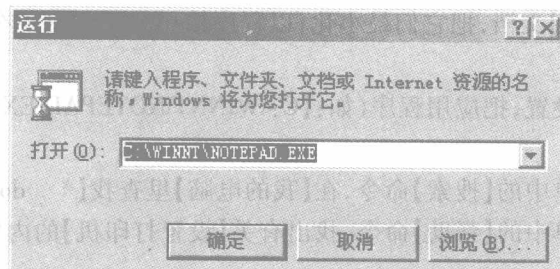


图 1-16 “运行”对话框

4)切换应用程序

用户如果想在正在运行的几个程序之间切换,可以用鼠标单击任务栏上的程序按钮,按下的按钮表示正处于激活状态的应用程序。

6.应用程序的关闭

程序使用完后,应该养成及时关闭的好习惯,这样可以释放这个程序占用的系统资源以供其他程序使用。

关闭一个应用程序有几种方法:

(1)单击【文件】菜单上的【退出】命令。

(2)单击程序窗口右上角的【关闭】按钮。

(3)右击任务栏中的应用程序按钮,在弹出的菜单中选择【关闭】命令。

(4)对当前活动程序窗口直接使用键盘组合键 **Alt + F4**。

(5)双击当前活动程序窗口标题栏最左边的图标。

(6)将光标移到窗口标题栏,右击鼠标,或单击标题栏左边的图标,出现控制菜单,选择【关闭】命令。

三、单元练习

1.启动和关闭 Windows 2000 Professional。

2.练习鼠标操作:移动光标、单击左键、双击左键、拖动、单击右键。

3.双击【我的电脑】图标,移动【我的电脑】窗口中的图标,仔细观察图标和窗口的变化。

4.用【我的电脑】窗口右上角的最大化、最小化、还原、关闭窗口按钮来改变窗口的状态。

5.用控制菜单打开、最大化、还原、最小化、关闭窗口。