



21世纪高职高专规划教材

计算机文化基础实验指导

李伟 主编 陈健 景凯 李秀云 杨继鹏 副主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

21 世纪高职高专规划教材

计算机文化基础实验指导

李 伟 主编

陈 健 景 凯 李秀云 杨继鹏 副主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书是《计算机文化基础》的配套教材。全书分为 6 章,共安排了 38 个实验,其中:第 1 章计算机基础知识(2 个实验)、第 2 章 Windows 2000(6 个实验)、第 3 章 Word 2000(7 个实验)、第 4 章 Excel 2000(7 个实验)、第 5 章 PowerPoint 2000(9 个实验)、第 6 章计算机网络基础(7 个实验)。

本书通俗易懂,语言精炼,操作性强。每个实验都有实验目的、实验步骤,并对实验报告提出了明确的要求。本书可作为高等职业院校、高等专科学校、成人高校及本科二级职业技术学院和民办高校的计算机文化基础的实验教材,也可单独作为实验教材与其他相关的理论教材配套使用。

图书在版编目(CIP)数据

计算机文化基础实验指导 / 李伟主编. —北京:中国铁道出版社, 2007.8

21 世纪高职高专规划教材

ISBN 978-7-113-08003-7

I. 计… II. 李… III. 电子计算机—高等学校:技术学校—教学参考资料 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 129011 号

书 名: 计算机文化基础实验指导

作 者: 李 伟 等

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

策划编辑: 严晓舟 王 彬

责任编辑: 祁 云

封面制作: 白 雪

责任校对: 刘彦会

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7.75 字数: 174 千

版 本: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-08003-7/TP·2384

定 价: 14.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社计算机图书批销部调换。

21 世纪高职高专规划教材

编写委员会

主 编：李伟

副主编：陈健 景凯 李秀云 杨继鹏

编 委：（按姓氏音序排列）

陈东梅 陈 健 陈树娟 丁 钢

费立伟 胡晓亮 景 凯 李秀云

李 伟 田 华 王清政 王振彦

徐 磊 杨继鹏 杨 涛 赵海涛

赵玉明

前 言

本书是《计算机文化基础》的配套教材。为了配合教学,提高学生的动手操作能力,加强实际操作技能的训练,我们根据多年的教学实践,精心设计了38个实验,编写了这本实验指导书。每个实验围绕一个或几个目标,给出了详细的操作步骤和操作结果。

本书共分为6章:

第1章 计算机基础实验指导,它是计算机的基本操作实验,包括计算机的开机及关机方法,键盘的结构,击键要领、基本指法,键盘操作姿势,汉字、英文及字符的输入方法。

第2章 Windows 2000 实验指导,选取了 Windows 2000 的基本操作、文件和文件夹的常用操作、资源管理器的使用、控制面板中的常用设置、Windows 2000 的附件6个实验,作为对《计算机文化基础》教材的补充。

第3章 Word 2000 实验指导,选取了 Word 2000 的基本操作、Word 2000 的排版操作、创建和绘制表格、插入图形图片和对对象、页面设置及打印文档7个实验。

第4章 Excel 2000 实验指导,选取了 Excel 2000 的基本操作、单元格的操作、工作表的操作、公式与函数的使用、制作图表、分析数据、报表7个实验。

第5章 PowerPoint 2000 实验指导,选取了建立演示文稿、使用母版及模板、背景及美化演示文稿、动画及超链接、幻灯片的切换及自定义放映、演示文稿的打包与异地播放9个实验。第3、4、5章是 Office 2000 的3个软件 Word、Excel、PowerPoint 的实验指导。每个实验综合了若干个知识点,在内容上比《计算机文化基础》教材有所扩展。

第6章 计算机网络基础实验指导,选取了 IP 地址设置、调制解调器的安装与设置、IE 的设置与使用、搜索引擎的基本使用方法、使用 Outlook Express 收发邮件7个实验,通过实验,学生可以掌握计算机网络设置的基本操作、Internet 的信息浏览、电子邮件等基本网络应用。

本书可作为高等职业院校、高等专科院校、成人高校及本科二级职业技术学院和民办高校的计算机文化基础实验教材,也可以作为全国计算机等级考试及各种培训机构的辅助教材,还可作为广大工程技术人员和计算机爱好者提高计算机基础操作能力的辅导书。

本书由李伟主编,负责全书的总体规划和统稿工作,陈健、景凯、李秀云、杨继鹏任副主编,其中第1章由李伟、杨继鹏编写,第2章由田华、王清政编写,第3章由陈健、王振彦、胡晓亮编写,第4章由李秀云、费立伟编写,第5章由赵玉明、杨涛、徐磊编写,第6章由景凯、陈树娟、赵海涛编写。

在本书的编写过程中,得到了山东服装职业学院领导的大力支持,也得到了一些计算机教学专家的具体指导,在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平和经验有限,加之时间仓促,书中难免有疏漏之处,敬请专家和广大读者批评指正。

编 者

2007年4月

目 录

第 1 章 计算机基础实验指导	1
实验一 计算机基本操作	1
实验二 计算机硬件系统和安装	4
第 2 章 Windows 2000 实验指导	10
实验一 Windows 2000 的基本操作	10
实验二 文件的基本操作	13
实验三 资源管理器的使用	15
实验四 控制面板	18
实验五 Windows 2000 的附件	20
实验六 Windows 2000 综合实验	21
第 3 章 Word 2000 实验指导	24
实验一 Word 2000 的基本操作	24
实验二 Word 2000 的排版操作 (一)	28
实验三 Word 2000 的排版操作 (二)	31
实验四 创建和绘制表格	34
实验五 插入图形图片和对象	36
实验六 页面设置及打印文档	38
实验七 综合实验	41
第 4 章 Excel 2000 实验指导	45
实验一 Excel 2000 的基本操作	45
实验二 单元格的操作	46
实验三 工作表的操作	49
实验四 公式与函数的使用	51
实验五 制作图表	55
实验六 分析数据	59
实验七 报表页面设置	64
第 5 章 PowerPoint 2000 实验指导	69
实验一 建立演示文稿	69
实验二 使用母版及模板	74
实验三 背景及美化演示文稿	77
实验四 建立“学生会机构”组织结构图	81
实验五 动画	84
实验六 插入超链接和对象	86
实验七 幻灯片的切换及自定义放映	89

实验八 演示文稿的打包与异地播放.....	92
实验九 PowerPoint 2000 综合练习	94
第 6 章 计算机网络基础实验指导	98
实验一 IP 地址设置	98
实验二 局域网的组建与应用	99
实验三 调制解调器的安装与设置	102
实验四 IE 的设置与使用	104
实验五 搜索引擎的基本使用方法	106
实验六 使用 Outlook Express 收发邮件	108
实验七 网上娱乐与网上购物	110

第 1 章 计算机基础实验指导

实验一 计算机基本操作

实验目的

- 了解计算机的基本组成及配置，掌握计算机的开机及关机方法。
- 熟悉键盘的结构。
- 掌握击键要领、基本指法，培养良好的键盘操作姿势。
- 通过练习，掌握汉字、英文及字符的输入方法。
- 使用金山打字练习打字。
- 练习杀毒软件的使用。

实验步骤

1. 了解计算机的基本组成及配置

计算机一般由主机、显示器、键盘、鼠标等组成，根据需要，可另外配置打印机、音箱、耳机、麦克风等。结合实物，认识各部件，学习主机面板上各按钮的作用，特别是主机和显示器上的电源开关位置。打开主机箱后，认识内部各部件。

2. 掌握计算机的开机及关机方法

(1) 开机：先打开显示器上的电源开关，电源指示灯亮，然后打开主机面板上的电源开关（一般是标有 Power 字样的按钮或开关），计算机启动，开始进行自检和引导操作系统，稍等片刻，出现 Windows 2000 桌面，则启动完成。

(2) 关机：先关闭已经打开的应用程序，然后用鼠标单击屏幕左下角的“开始”→“关机”命令，在打开的对话框中打开下拉列表框，选择“关机”选项，然后单击“确定”按钮，稍等片刻，计算机主机会自动关机，最后按下显示器上的电源开关，关闭显示器。

注意：关闭计算机应按上述步骤用软件关机，不能按主机电源开关关机，否则，可能引起软件损坏或数据丢失。若出现死机，可按住主机上的电源开关不松手，约十几秒强制关闭计算机主机，但尽量不使用这种方法。

3. 键盘布局及常用键的功能

图 1-1 是 101 型键盘示意图。

(1) 打字键区

- 基本键：26 个英文字母 A~Z，数字 0~9，运算符 +、-、×、÷、= 及标点符号等多种符号。每个符号都唯一对应相应的 ASCII 码。
- 空格键：【Space】键，按下此键一次，输入一个空格。



图 1-1 101 型键盘示意图

- 回车键：【Enter】键，此键有两项功能，其一表示换行，其二可作为输入命令结束标志。
- 换档键：【Shift】键，又称上档键，按住此键不放，然后敲击具有上档字符的键位，就输入该键的上档字符。按住【Shift】键，再按字母键则可以实现大小写字母的转换输入。
- 锁定键：【Caps Lock】键，用来实现大小写字母的反复切换，即按下该键后键盘右上角的 Caps Lock 指示灯亮，此时可以连续输入大写字母（仅对字母键有效）；再按一次，灯熄灭，回到小写状态。
- 退格键：【Back Space】键或【←】键，按此键一次，删除光标之前的一个字符。
- 控制键：【Ctrl】键，与某些键合用完成某种功能。
- 转换键：【Alt】键，通常和其他键组成特殊功能键或复合控制键，此键单独使用没有意义。
- 定位键：【Tab】键，也称制表键，每按一次，光标向右移动 8 个字符位置。

(2) 功能键区

- 终止键：【Esc】键，表示终止执行。
- 功能键：【F1】～【F12】键，主要用来完成某种功能，这些键在不同的程序中有不同的用法。
- 【Print Screen】键，可将当前屏幕作为图片存入剪贴板。
- 【Scroll Lock】键，滚动锁，控制屏幕上信息的滚动。

(3) 全屏操作区

- 光标移动键：【↑】、【↓】、【←】、【→】，这些键分别用来将光标上下移动一行及左右移动一个字符位置。
- 回原键：【Home】键，光标回到行首。
- 末尾键：【End】键，光标移到行尾。
- 删除键：【Del】键或【Delete】键，删除光标之后的一个字符。
- 插入键：【Ins】键或【Insert】键，用来实现插入和改写状态的反复转换。
- 翻页键：【PgUp】键和【PgDn】键，按下【PgUp】键使光标移到上一页，按下【PgDn】键使光标移到下一页。

(4) 小键盘区

数字锁定键:【Num Lock】键,进行数字与编辑功能键的转换。按下该键后,键盘右上角 Num Lock 指示灯亮,表示该区处于数字输入状态,再按一下【Num Lock】键,Num Lock 指示灯灭,表示该区处于全屏幕编辑状态,此时各数字键可作为编辑键使用。

4. 正确的打字姿势

掌握正确的键盘操作姿势,有利于提高输入的准确性和速度。

在打字时的打字姿势要正确,若姿势不当,不但会影响打字速度,而且容易疲劳。打字
的正确姿势为:

(1) 身体端正,腰背挺直,两脚自然平放,身体与键盘的距离在两拳左右(15cm~30cm左右),其他的身体部位不要靠在键盘边框或桌子上。

(2) 椅子高度适中,眼睛稍向下斜视显示器,应在水平视线以下 20° 左右,以免损伤眼睛。

(3) 两臂自然下垂,小臂和手腕略向上倾斜,手指稍微弯曲,放在键盘的基准键位(ASDFJKL;)上,左右手拇指放在空格键上。手腕与键盘下边框保持一定的距离(1cm 左右),不要放在键盘上,也没必要悬太高。

(4) 输入文字时,文稿置于计算机的左边,便于查看。

5. 击键要领

(1) 要养成盲打习惯,保持眼睛只看文件和屏幕,不看键盘,以免浪费时间。

(2) 击键时要十指并用,指法要正确,以减少击键时手指移动的距离。

(3) 击键要迅速果断,击键频率要均匀,要有节奏。

(4) 手与手指要有弹性,除专用功能键外,击键完毕应立即弹起,迅速回归原位。

6. 指法

应熟练记住键盘上各键的位置,掌握正确的指法。键盘上键的位置是按照各字母在文字中出现的概率排列的,A、S、D、F、J、K、L;共 8 个键作为基准键。指法规定:左手小指、无名指、中指和食指的基准键分别为 A、S、D、F;右手小指、无名指、中指和食指的基准键分别为:、L、K、J。在击键前,拇指应放在空格键上,负责敲击空格键;其余各手指均应放在其对应的基准键位上面,除负责敲击基准键位外,还负责敲击各自负责范围内的各键。其他如 Tab、Caps Lock、左 Shift、左 Ctrl、左 Alt 等左边的键由左手小指负责敲击,Enter、-、=、\、[、];、右 Shift、右 Ctrl、右 Alt 等右边的键由右手小指负责敲击。

7. 输入内容练习

(1) 打开 Word 2000

单击“开始”→“程序”→“Microsoft Word”命令,可以进入 Word 2000 程序。

(2) 输入以下英文(注意大小写)

Looking for a Job

You must have the experience of applying for a job. When you go to find a new job, you must present a resume. The resume will usually contain all the important information about you :your age, your sex, your marriage, your permanent address, your education, your working experience, your hobbies, and your phone number. A well-prepared resume will make a better impression. The

resume can be in written form, or it can be in typed form.

If they are satisfied with you, you may get an interview. But not every resume presented by you will be followed by an interview. Never be late when you go to have an interview, whether it is a formal one or an informal one.

(3) 输入以下中文

桂林山水

人们都说：“桂林山水甲天下。”我们乘着木船荡漾在漓江上，来观赏桂林的山水。

我看见过波澜壮阔的大海，玩赏过水平如镜的西湖，却从没看见过漓江这样的水。漓江的水真静啊，静得让你感觉不到它在流动；漓江的水真清啊，清得可以看见江底的沙石；漓江的水真绿啊，绿得仿佛那是一块无暇的翡翠。船桨激起的微波扩散出一道道水纹，才让你感觉到船在前进，岸在后移。

我攀登过峰峦雄伟的泰山，游览过红叶似火的香山，却从没看见过桂林这一带的山。桂林的山真奇啊，一座座拔地而起，各不相连，像老人，像巨象，像骆驼，奇峰罗列，形态万千；桂林的山真秀啊，像翠绿的屏障，像新生的竹笋，色彩明丽，倒映水中；桂林的山真险啊，危峰兀立，怪石嶙峋，好像一不小心就会栽倒下来。

这样的山围绕着这样的水，这样的水倒映着这样的山，再加上空中云雾迷蒙，山间绿树红花，江上竹筏小舟，让你感到像是走进了连绵不断的画卷，真是“舟行碧波上，人在画中游”。

(4) 输入以下中英文混合文字

及物动词如 beg (请求), contain (包含), cost (花费), equal (相等), fail (不及格), fit (合适), have (有), hold (容纳), lack (缺乏), possess (拥有), resemble (相似) 等表示状态，通常不用于被动语态。例如：

He possessed great wealth. 他拥有很多财富。

He resembles his father closely. 他和他的父亲一模一样。

8. 使用金山打字 2003 练习打字

9. 练习使用杀毒软件

利用瑞星杀毒软件或金山毒霸杀毒软件杀毒，如果已经连接上 Internet，请在线升级。

实验二 计算机硬件系统和安装

实验目的

- 熟悉计算机硬件系统的组成。
- 把各部件组装成一台计算机。

实验内容

1. 计算机硬件系统的组成

计算机各部件如图 1-2 所示，依次为显示器、主机、主板、Pentium 4 CPU、硬盘、光驱、鼠标、串行接口和并行接口、声卡、显卡、ATX 电源、内存条、U 盘。

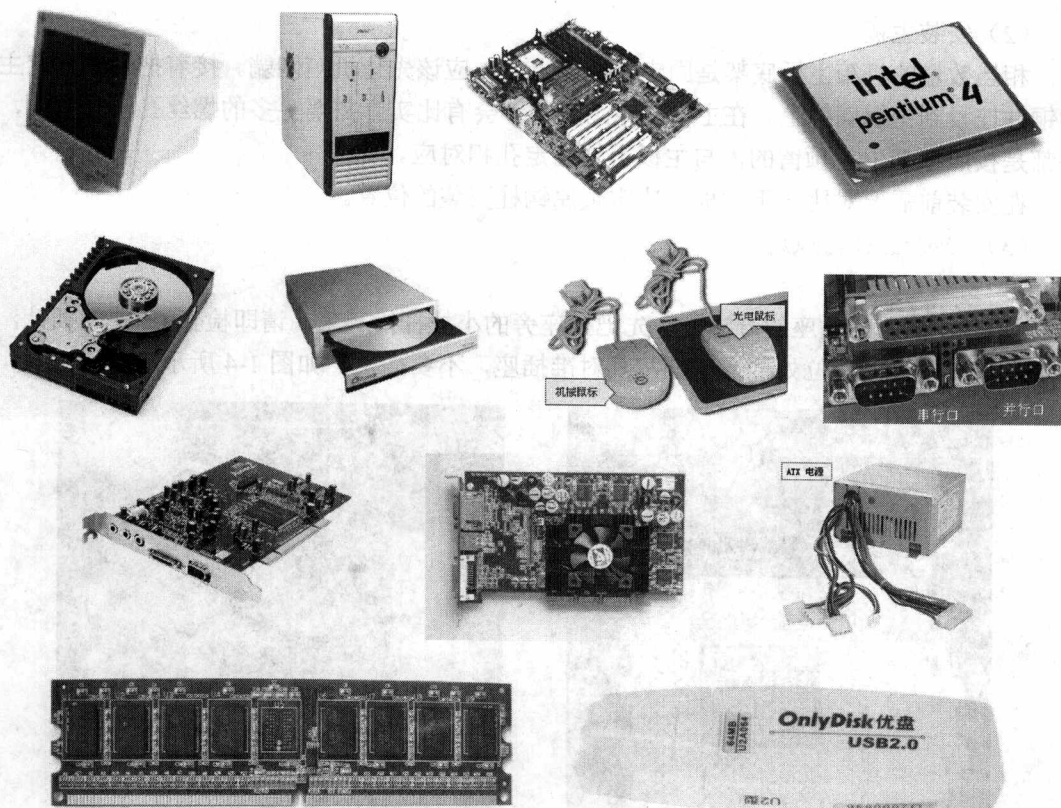


图 1-2 计算机各部件

2. 安装过程

(1) 打开空机箱

松开螺丝就可以分别将机箱的两个侧面板卸下来。打开机箱后，就会看到机箱制造商提供的配件，除电源线和螺丝钉外，有时还会看到一组机箱脚架，如图 1-3 所示。

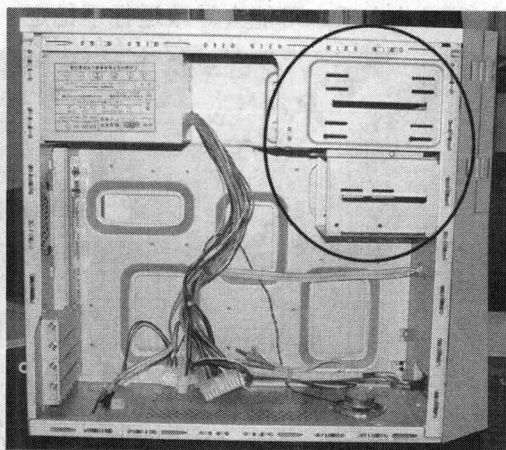


图 1-3 打开空机箱

(2) 安装主板

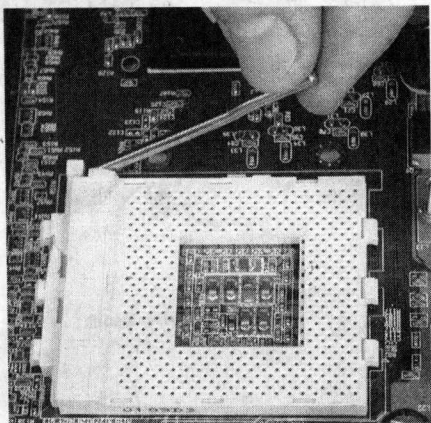
相当数量的机箱主板底架是固定在机箱上的，应该先让机箱侧躺。接着把用来固定主板的铜柱拧紧到主板底架上。在主板底架上通常都会有比实际需要更多的螺丝孔留在上面，这些都是按照标准位置预留的，与主板上的固定孔相对应。

在安装前需要对比一下主板，决定金属铜柱要装的位置。

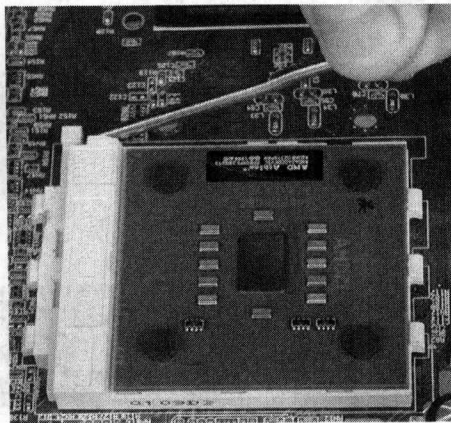
(3) 安装 CPU 与风扇

① 安装 CPU

将 CPU 插入其插座的方法是：先把插座旁的小拉杆抬起来，请即检查 CPU 的插针，会发现缺少针脚的定位处插入时应将其对准插座，不要插反，如图 1-4 所示。



(a) 步骤一



(b) 步骤二

图 1-4 安装 CPU

注意：在安插过程中切记不要用力按压 CPU，所有的针脚应该是平顺地滑进插座中。

② 涂抹导热硅脂

一定要在 CPU 上涂导热硅脂（见图 1-5），这有助于将热量由 CPU 传导至散热装置上。如果没有在处理器上使用这种导热介质，可能会导致运行不稳定、频繁死机等问题。

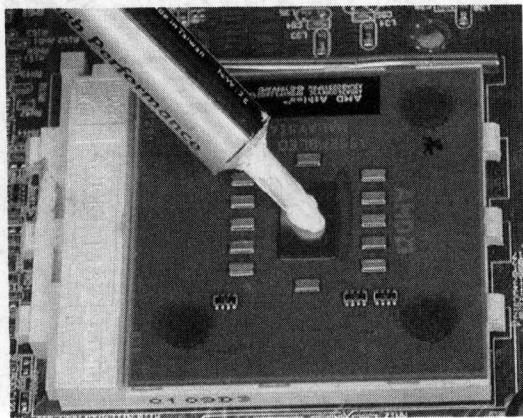


图 1-5 涂抹导热硅脂

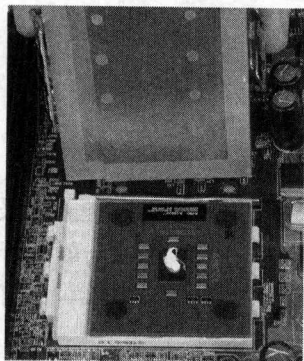
一些散热装置已经涂了导热硅脂, 同样也能够很好地填充散热片和 CPU 之间的缝隙, 进行散热。

注意: 涂抹要均匀否则会影响散热效果。

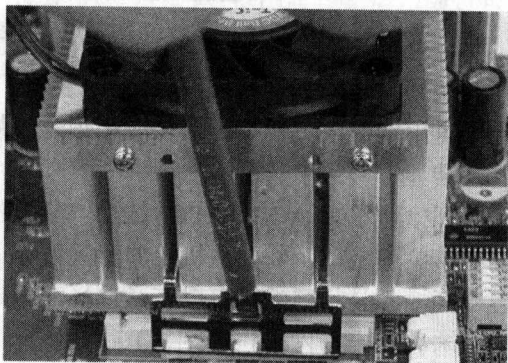
③ 安装散热风扇

由于现代 CPU 功耗高, 发热量大, 因此需要风扇这种主动散热装置。

各类 CPU 使用的散热片和风扇的结构以及安装方法各不相同, 如图 1-6 所示。



(a) 散热片



(b) 风扇

图 1-6 安装散热风扇

④ 连接风扇电源

风扇电源线的连接端一般有 3 条电线, 其中两条用来传送电源, 第 3 条则用来监控风扇的转速, 因此 BIOS 能够监测风扇的转速, 如图 1-7 所示。

(4) 安装内存条

安装时应先将内存条对齐其插槽, 然后小心地将模块压入插槽中, 如果正确插入, 两侧的卡口便会扣紧, 如图 1-8 所示。内存条底部定位缺口可确保内存条正确安装。

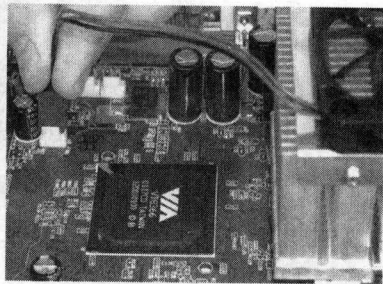


图 1-7 连接风扇电源

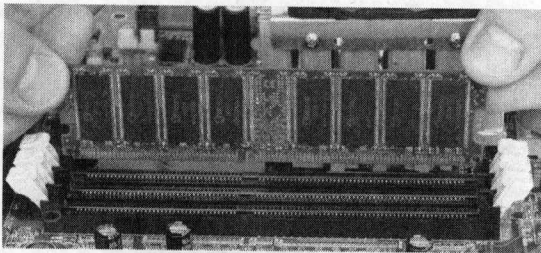


图 1-8 安装内存条

(5) 安装电源

把电源放在电源固定架上, 使电源后的螺丝孔和机箱上的螺丝孔一一对应, 然后拧上螺丝即可, 如图 1-9 所示。

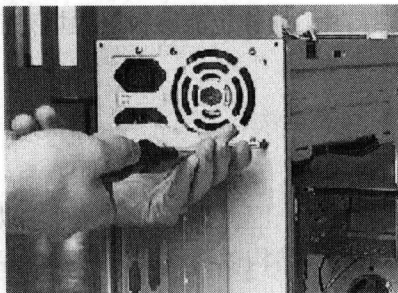


图 1-9 安装电源

(6) 安装硬盘、光驱与软驱

固定硬盘用宽螺纹英制螺丝，软驱用细螺纹螺丝，光驱用细螺纹螺丝。

(7) 安装显卡、声卡与网卡

显卡的插槽通常有 AGP 和 PCI 插槽，一般位于主板的中央。其他扩展卡一般采用 PCI 插槽，如声卡。安装前，需要从机箱的背板去除适当的插槽挡板。PCI 插槽一般有若干个，理论上各个插槽都是相同的，可以随意选择。固定扩展卡一般使用细螺纹螺丝。目前许多主板集成了显卡、声卡与网卡，如图 1-10 所示。

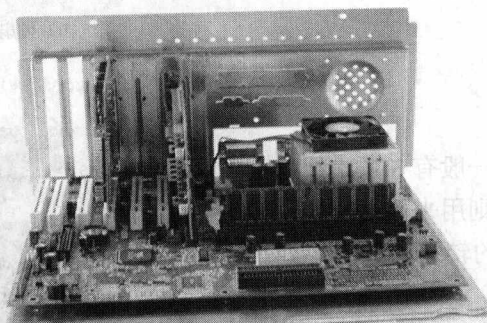


图 1-10 安装显卡、声卡与网卡

(8) 连接数据线

有两种主要的数据线：34-pin 的软盘数据线与供连接硬盘及光驱的 40-pin 的硬盘数据线，如图 1-11 所示。

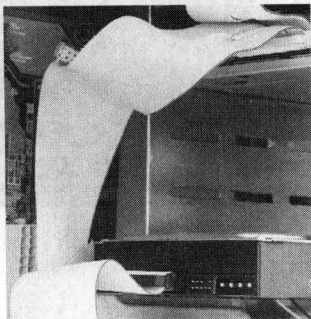


图 1-11 连接数据线

(9) 连接 CD 音频线

如果要用计算机播放 CD 或运行带有 CD 音轨的软件,有的需要连接此线,连接在光驱和声卡之间,如图 1-12 所示。

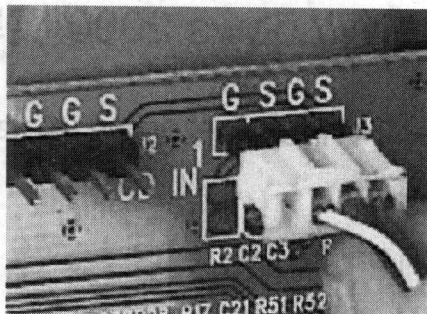
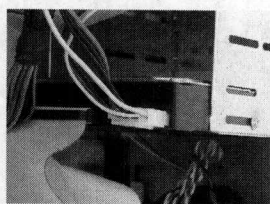


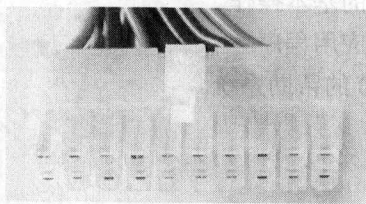
图 1-12 连接 CD 音频线

(10) 连接电源线

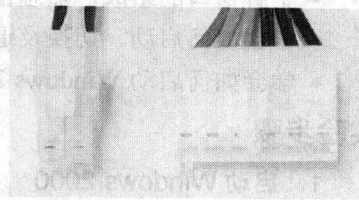
计算机内有 3 种电源线,分别为 3 英寸软驱电源线、硬盘(光驱)电源线、主板电源线,如图 1-13 所示。



(a) 3 英寸软驱电源线



(b) 硬盘(光驱)电源线



(c) 主板电源线

图 1-13 连接电源线

(11) 参照主板说明书连接前面板信号线

① SP、SPK 或 SPEAK: 扬声器。

② RS、RE、RST、RESET 或 RESET SW: 复位开关。

③ PWR、PW、PW SW、PS 或 Power SW: 电源开关。

④ PW LED、PWR LED 或 Power LED: 电源指示灯。

⑤ HD、HDD LED: 硬盘指示灯。

一般彩色线缆为正极,黑白线缆为负极,如图 1-14 所示。

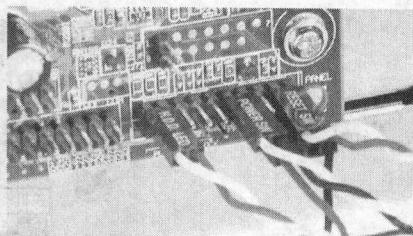


图 1-14 连接前面板信号线

(12) 连接各种外部设备数据线和电源线

其他外部设备如显示器、键盘、鼠标等,将其插在主板上的相应位置,并接好数据线和电源线。

第 2 章 Windows 2000 实验指导

实验一 Windows 2000 的基本操作

实验目的

- 掌握 Windows 2000 的启动和退出。
- 掌握窗口的基本操作。
- 掌握应用程序启动、切换及退出的方法。
- 了解获得 Windows 2000 帮助的途径。

实验任务与要求

- 正确地启动和退出 Windows 2000 系统，了解 Windows 2000 的桌面组成。
- 了解窗口的组成，熟悉窗口的基本操作。
- 学会如何启动、切换及退出应用程序。
- 学会如何启动 Windows 2000 的帮助系统。

实验步骤

1. 启动 Windows 2000

打开主机电源，即可启动系统。选择登录 Windows 2000，输入用户名和密码，登录成功后，所看到的整个屏幕就是 Windows 2000 的桌面。

2. 退出 Windows 2000

(1) 单击桌面上的“开始”按钮，弹出“开始”菜单。

(2) 在“开始”菜单中单击“关机”命令，打开“关闭 Windows”对话框，如图 2-1 所示。



图 2-1 “关闭 Windows”对话框

(3) 在该对话框中选择“关机”选项，单击“确定”按钮就可以关闭计算机。