

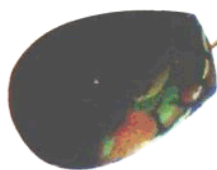
张林峰 陈 敏 等编著



Windows版

计算机上机指导

Windows Word Excel
Internet



国防科技大学出版社

前 言

对绝大多数用户来说，计算机操作系统已经从 DOS 平台过渡到 Windows 平台。Windows 操作系统的最大特点是图形界面，学习 Windows 操作系统和基于 Windows 平台的应用软件，除了学习必要的理论外，更重要的是上机操作，通过上机学会技巧、掌握方法。根据当前计算机应用基础的教学内容，结合我们多年的教学实践和经验，编写了这本《计算机上机指导（Windows 版）》，希望能给学习者提供一个上机蓝本。

本书主要介绍 Windows 98、Word 97、Excel 97 和 Internet 的操作方法。图文并茂，指导详尽，特别适合初学者使用；文字简明扼要、通俗易懂，使读者感觉到学习起来很轻松。本书分为四个部分 27 个实验，每个实验可以安排 2-4 学时，通过 60 学时左右的上机练习，达到熟练掌握计算机基本操作的目的。

本书虽经过反复实验和修改，但书中疏漏定有不少，恳望使用这本书的老师和同学们提出宝贵意见，使之更趋完善。

本书的出版，得到了许多同行和朋友的大力支持，在此一并感谢！

编者

2000 年 6 月

目 录

第一部分 Windows 基本操作

实验 1-1	熟悉微机及指法练习.....	(1)
实验 1-2	窗口、菜单及工具栏操作.....	(9)
实验 1-3	文件与文件夹的操作 (一).....	(14)
实验 1-4	文件与文件夹的操作 (二).....	(21)
实验 1-5	磁盘与附件的操作.....	(26)
实验 1-6	桌面的设置与调整.....	(32)
实验 1-7	控制面板的使用.....	(37)
实验 1-8	智能 ABC 输入法.....	(45)
实验 1-9	五笔字型输入法.....	(49)
实验 1-10	综合练习.....	(52)

第二部分 Word 97 基本操作

实验 2-1	Word 97 基本操作 (一).....	(53)
实验 2-2	Word 97 基本操作 (二).....	(58)
实验 2-3	Word 97 排版操作.....	(63)
实验 2-4	Word 97 表格处理.....	(68)
实验 2-5	图文混排 (一).....	(75)
实验 2-6	图文混排 (二).....	(80)
实验 2-7	综合练习.....	(86)

第三部分 Excel 97 基本操作

实验 3-1	Excel 97 工作表的建立.....	(89)
实验 3-2	Excel 97 工作表中函数的使用.....	(94)
实验 3-3	Excel 97 工作表的调整.....	(98)
实验 3-4	Excel 97 工作表中数据的处理.....	(104)
实验 3-5	Excel 97 工作表中数据分析与输出.....	(111)
实验 3-6	Excel 97 综合练习.....	(119)

第四部分 Internet 的使用

实验 4-1	IE 浏览器的使用及访问 Internet.....	(123)
实验 4-2	信息搜索和获取信息.....	(128)
实验 4-3	收发电子邮件.....	(132)
实验 4-4	综合练习.....	(136)

附录:	局域网通过代理服务器上 Internet.....	(137)
-----	---------------------------	-------

第一部分 Windows 基本操作

实验 1-1 熟悉微机及指法练习

实验目的：熟悉本校计算机机房环境，了解微机的基本构成和基本配置。

掌握 Windows 的启动、退出方法，熟悉鼠标使用与键盘操作方法。

实验内容及步骤：

1. 熟悉机房环境，了解本校机房的规章制度，上机时带上需要的课本、学生证（或上机证明）等。

2. 了解微机的基本构成和基本配置。微机一般由主机、显示器、键盘等组成，见图 1-1-1。

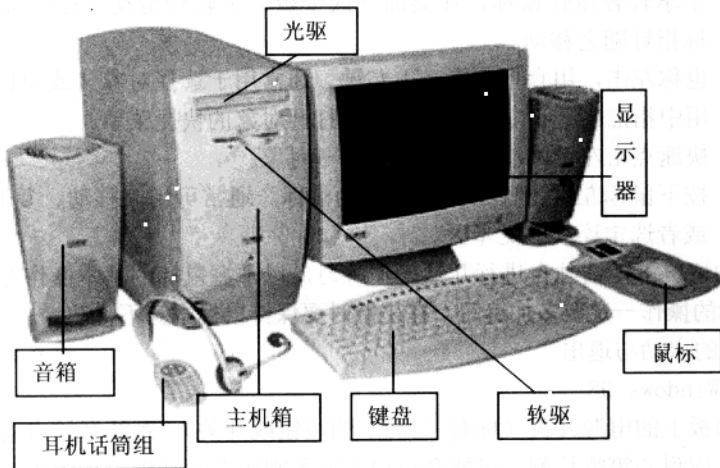


图 1-1-1 微机外观

结合实物，认识各部件，学习主机箱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；了解实验所用微机的品牌、档次。现一般学校机房配备的微机有：Pentium、Pentium Pro、Pentium II、Pentium III 等系列微机，显示器为 VGA 以上高分辨率彩显，磁盘驱动器有软盘驱动器、硬盘驱动器及光盘驱动器（CD-ROM）。通过指导老师的介绍，根据你所使用的计算机，在下面方框中打√：

- ① CPU 档次：Pentium Pentium Pro Pentium II Pentium III 及以上
- ② 内存大小：16MB 32MB 64MB 128MB 256MB 及以上
- ③ 软驱：有 无
- ④ 彩显分辨率：800*600 1024*768 1280*1024 及以上
- ⑤ 硬盘：有 无
- ⑥ CD-ROM 光驱：有 无

⑦ 使用的是单机还是网络： 单机 网络

3. 鼠标及其使用

(1) 鼠标外观，见图 1-1-2:

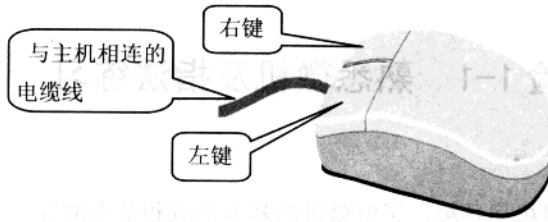


图 1-1-2 鼠标

(2) 鼠标的握法，鼠标应平放在桌面上或专用的垫板上，一般用右手握住鼠标，食指与中指分别轻放在左、右键上。

(3) 鼠标基本操作方法

移动：手掌轻轻压住鼠标，在桌面（或垫板）上轻轻滑动，在屏幕上将会看到鼠标指针随之移动。

单击：也称左击，用食指点击一下左键。通常用于选择对象（或项目）。

右击：用中指点一下右键。通常用于打开对象的快捷菜单。

双击：快速点击左键两次。通常用于打开对象。

拖放：按下鼠标左键不松手，然后移动鼠标。通常用来移动、复制选定的项目，或者选定连续的文本区。

在不开机的情况下，请独自进行几次操作练习，以掌握鼠标的基本操作方法。

注意：鼠标的操作一定要多加练习，在击键时要保持鼠标本身不移动。

4. Windows 98 的启动与退出

(1) 启动 Windows 98

打开主机面板上的电源开关（标有 POWER 的按钮或开关），系统开始启动，进行自检和引导操作系统，应耐心等待片刻，可能会出现“输入密码”对话框，如图 1-1-3:

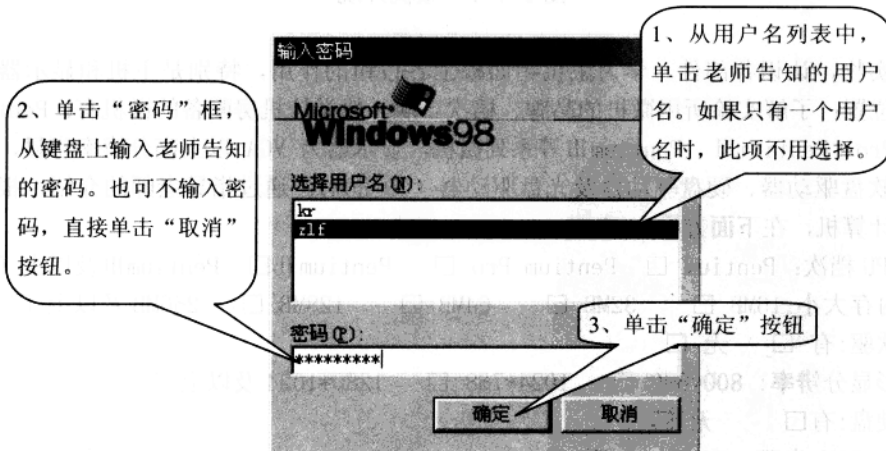


图 1-1-3 Windows 密码

等待片刻，直到出现 Windows 98 的桌面，表示系统登录成功，如图 1-1-4。

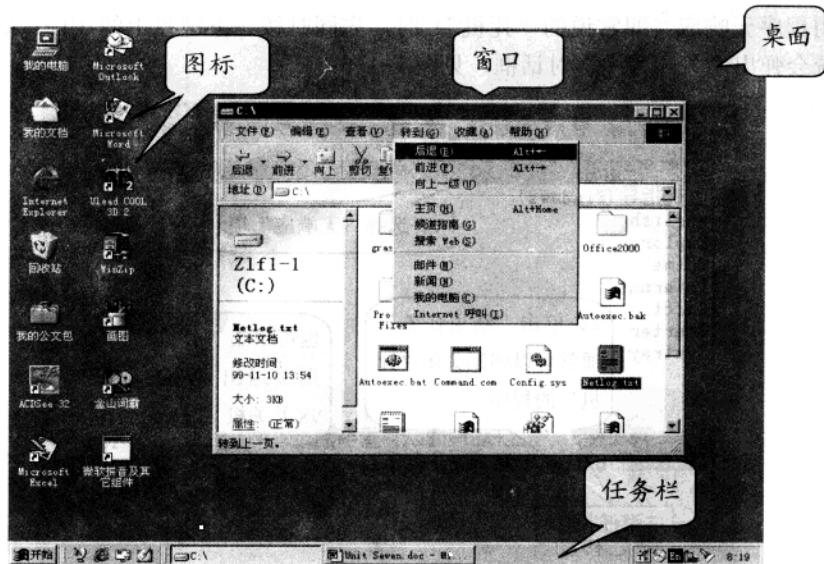


图 1-1-4 Windows 桌面

(2) 退出 Windows 98。按照图 1-1-5 所示操作，退出 Windows 98。主机通常会自动关闭，同学们只要关闭显示器的电源开关即可（注意：不同的机器可能关机的方法不一样，请按老师的要求操作）。

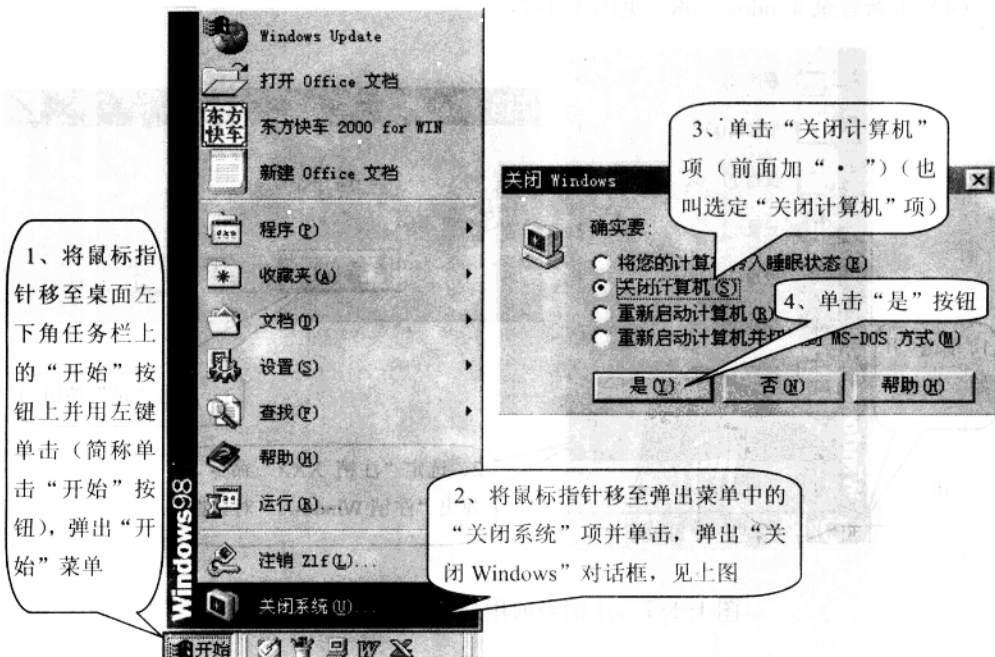


图 1-1-5 退出 Windows

(3) 异常退出

应用程序无响应（即常说的“死机”）时，先同时按一下键盘上的 Ctrl, Alt, Del 三个键，系统会弹出“关闭程序”对话框，见图 1-1-6：

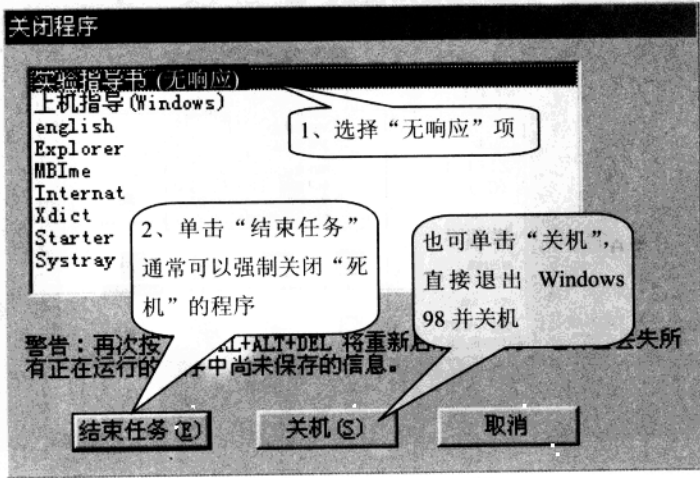


图 1-1-6 关闭程序

若还不能解决问题，就只好按主机面板上的复位按钮“Reset”或直接关闭主机电源了。
(注意：一般请不要用此方法关机。)

(4) 重新登录 Windows 98。见图 1-1-7：

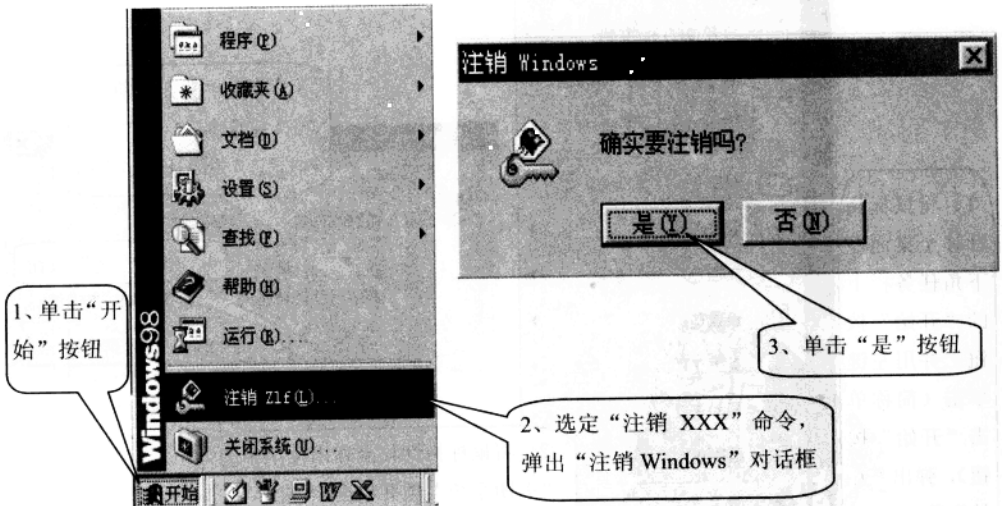


图 1-1-7 注销当前用户并重新登录 Windows

5. 熟悉键盘，并学习正确的击键方法

键盘操作时要坐姿端正，腰背挺直，肩部放松，大臂自然下垂，小臂和手腕自然平抬，与键盘成水平，双脚平放。

(1) 将左右手指放在基准键位 (A S D F J K L ;) 与空格键上，指尖尽量与键面垂直。如图 1-1-8 所示：

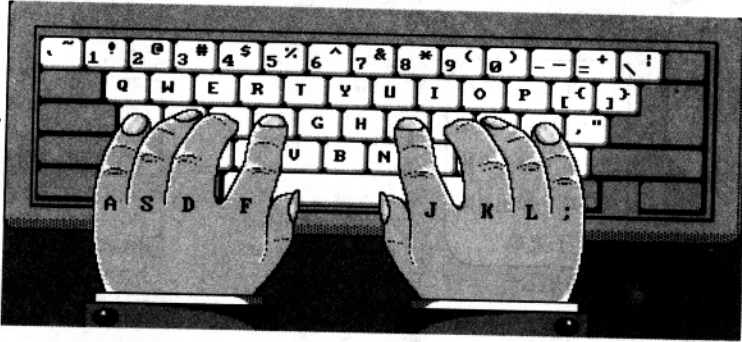


图 1-1-8 键盘操作

击键时力度不要过大，指端垂直击向键钮，击键后立即反弹，否则会产生连击。

(2) 按正确的指法分工击键，指法分工如图 1-1-9 所示：

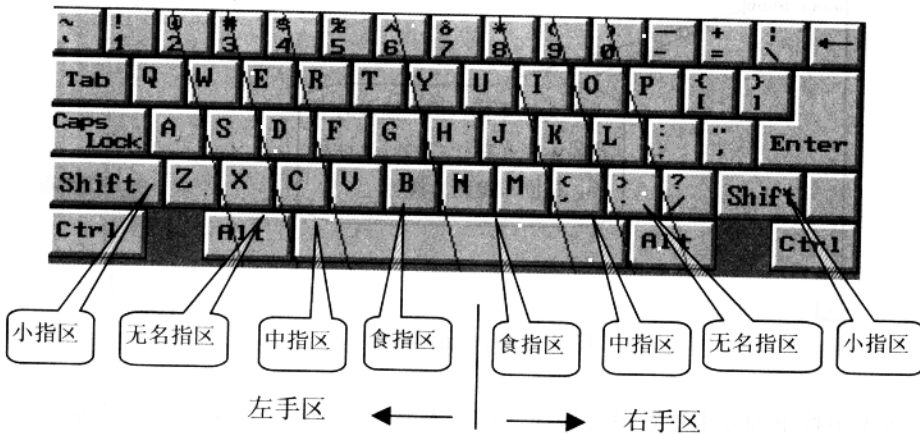


图 1-1-9 手指分工

各手指必须严格按其分工，各负其责，不要越位击键，否则将影响键盘输入速度的提高。

(3) 空格键和回车键的输入。

- ① 空格键是一长键，以左手（或右手）拇指横向下击空格键，每击一次，光标向后移动一个空格。
- ② 回车键在键盘上标记为“Enter”或“↵”，抬起右手的小指在回车键位上击打，每击打一次光标另起一行。

(4) 熟悉 26 个英文字母的输入。首先启动 Windows 98 自带的记事本，参见图 1-1-10:

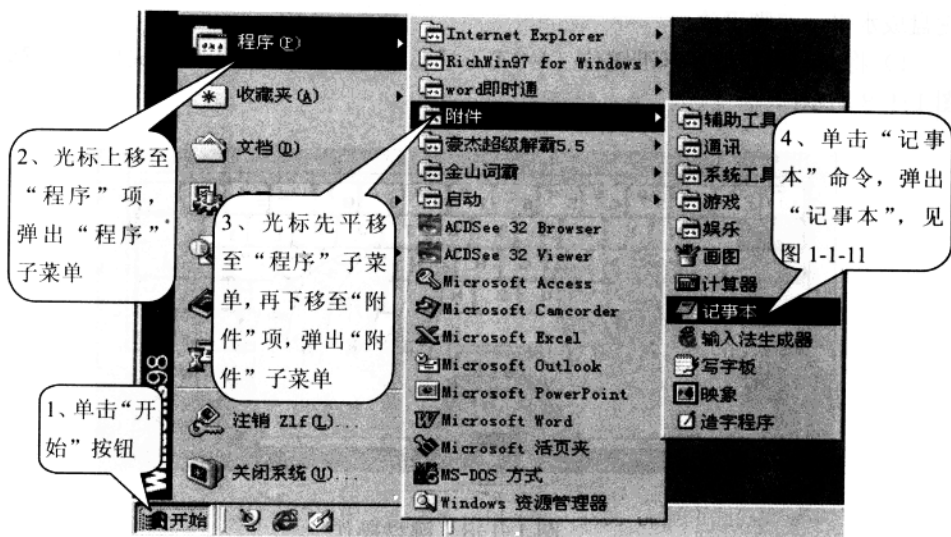


图 1-1-10 启动记事本

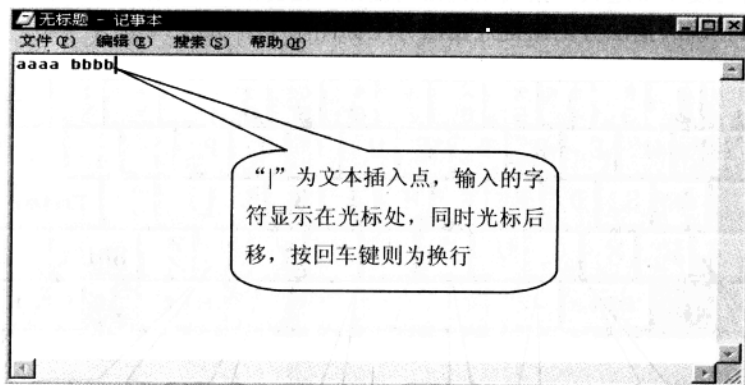


图 1-1-11 记事本

在记事本中按下列要求进行录入操作，每输入完一行后按“回车”键，若输入过程中有错，可按退格键（“Backspace”或“←”）删除。

- ① 输入 a 至 z 共 26 个小写英文字母（各输入四遍）。

aaaa bbbb cccc dddd eeee ... xxxx yyyy zzzz

- ② 输入 A 至 Z 共 26 个大写英文字母。

按下 CapsLock 键切换到大写状态，然后输入（大写状态时，键盘右上角的 Caps Lock 指示灯发光）。

AAAA BBBB CCCC DDDD EEEE ... XXXX YYYY ZZZZ

- ③ 大小写字母混合输入。

Aaaa Bbbb Cccc Dddd Eeee ... Xxxx Yyyy Zzzz

(5) 输入数字及符号。

0000 1111 2222 3333 4444 5555 6666 7777 8888 9999
0987654321 1234567890 + - + - + - + - = = = =
-13.4 5.678+9.10 11.12-14 16+18=34 44+22=66

(6) 熟悉 Shift 的用法：有些符号在双字符键上档，输入这些符号时，先按住 Shift 键不放，再同时击符号键。也可用它来改变字母的大小写：Shift+字母（原来是小写状态的输入大写字母，原来是大写状态的输入小写字母）。

~ ~ ~ ! ! ! @ @ @ # # # \$ \$ \$ % % % ^ ^ ^ & & & * * * () () ()
_ _ _ + + + = = = | | | \ \ \ { } { } { } [] [] [] : : : ; ; ;
' ' ' < > < > , , , . . . ? ? ? / / /

(7) 退出“记事本”，见图 1-1-12：

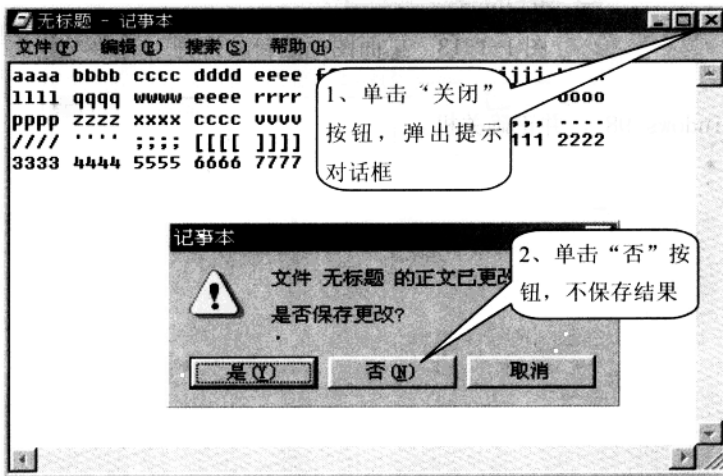


图 1-1-12 记事本的退出

6. 在“记事本”中进行录入训练：

(1) Aj Bu Cn Dy Ep Fi Go Hq Is Jw Ke Lv Md Nw Oz
Px Qn Rk Sm Ty Ut Vl Wo Xl Yo Zi jAj kSk IDI
ThGh aJa sKs dLd gHg qYq wUw eIe rOr tPt

(2) France London Woshington Britain Shanghai Beijing China Sunday Monday
Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Television Service Agency News
Computer CPU RAM I/O INPUT output WPS PY
756 on the 65 has 47 096473 67901345 glho f2j9 d3k8 1th
2th 3th 4th 5th 6nd 7nd 8nd 9nd 10t 11t 12t 14k 16k
18k 20k 22k 24k sw2 lo9 the 2nd year is in Room 405 on the 4th

(3) 1/2; 1/4: 2-way @ 5, 100 say xx picture '99999';=;+ 5 + 2 = 7
73 - 35 = 38 7 * 2 = 14 18 / 3 = 6 ;+;= 74 + 35 = 109
+=+ 982 + 118 = 1,100 6 * 3 = 18 +=+ 0.1 + 0.01 = 0.11

(4) 退出“记事本”，并选择“否”（不保存录入文本）。

- 7. 练习鼠标的移动、定位，并自由练习桌面图标的拖放操作。
- 8. 对桌面图标进行重排，右击桌面空白处，弹出快捷菜单，如图 1-1-13:

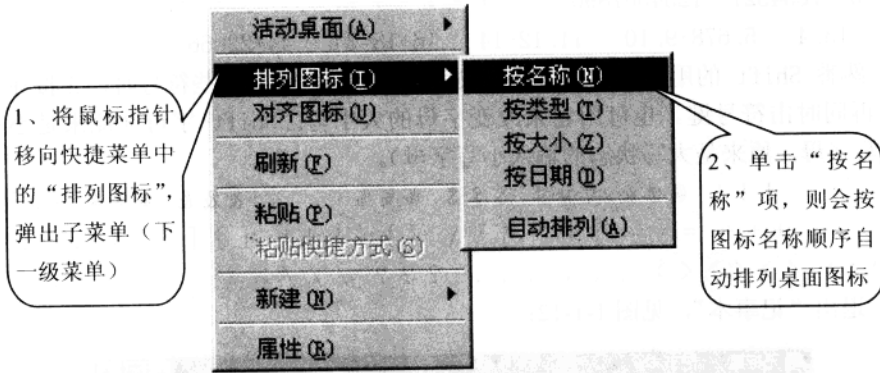


图 1-1-13 桌面图标的自动排列

- 9. 正确退出 Windows 98，并正确关机。

实验 1-2 窗口、菜单及工具栏操作

实验目的：掌握窗口、菜单及工具栏操作的基本方法。

实验内容及步骤：

1. 窗口基本操作。参见图 1-2-1：

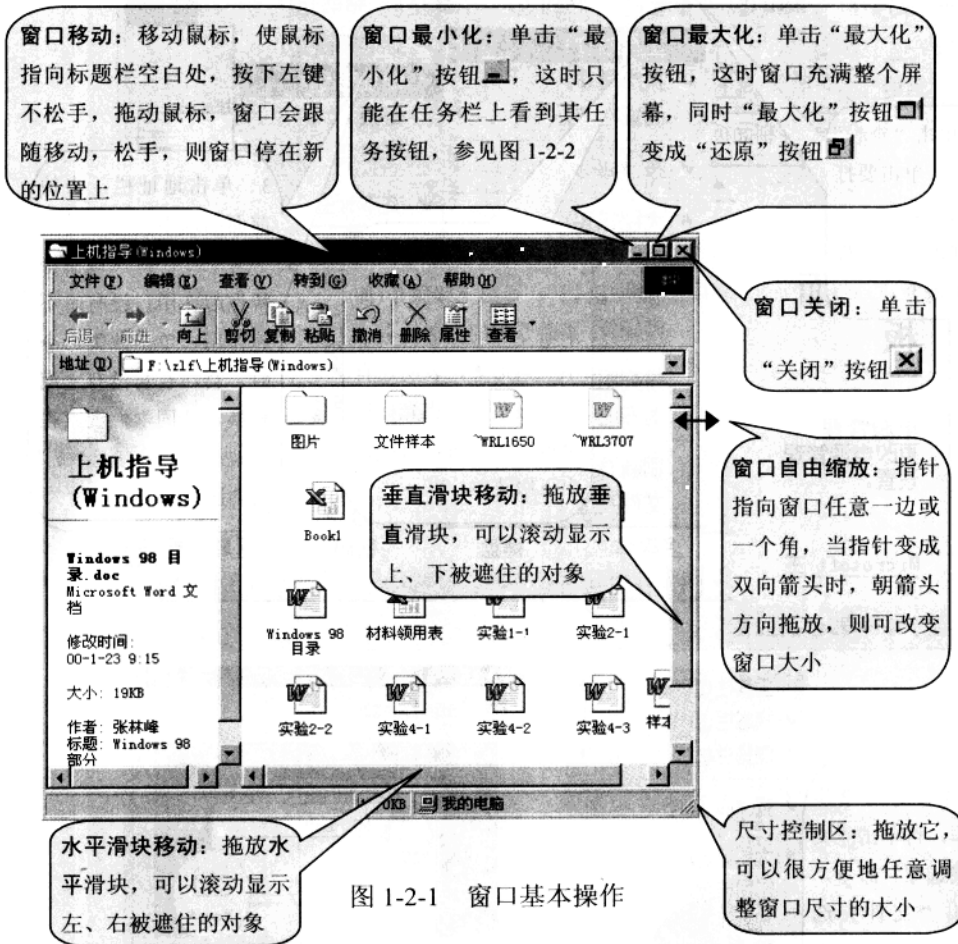


图 1-2-1 窗口基本操作



图 1-2-2 窗口在任务栏上的状态

注意：由于各电脑的设置不尽相同，因而，窗口也可能并不完全如同上图所示，而且随着调整，还会有所改变，但操作方法不变。

2. 菜单操作。双击桌面上的“我的电脑”图标，再双击“控制面板”图标，将“控制面板”窗口调整至合适大小，按照图 1-2-3 进行操作。

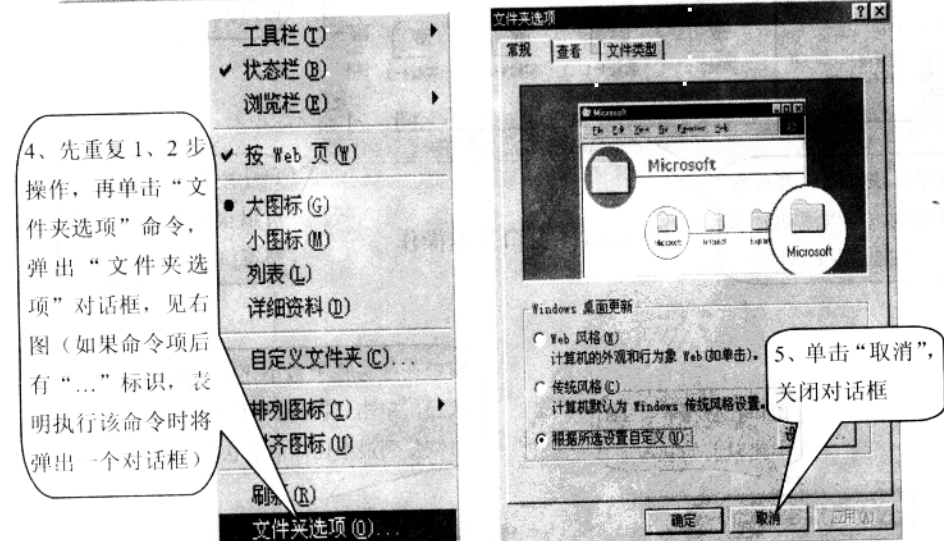
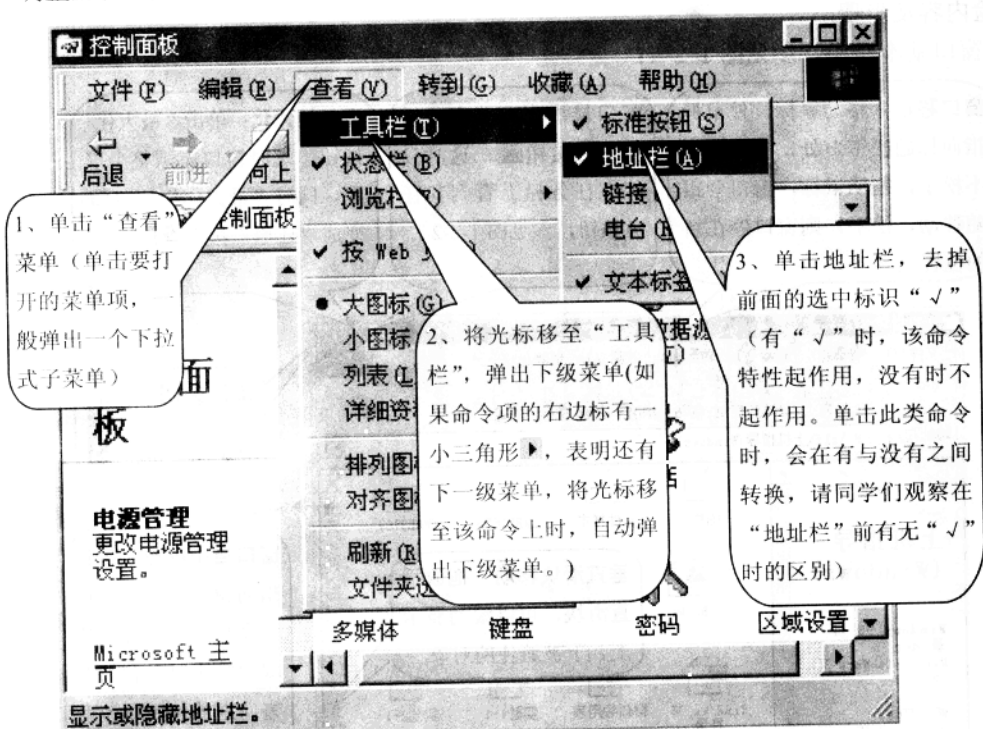


图 1-2-3 菜单操作

3. 工具栏操作

(1) 工具栏的设置。仍打开控制面板，设置显示工具栏，并在工具按钮下显示“文字标签”，按照图 1-2-4 (a) 操作。

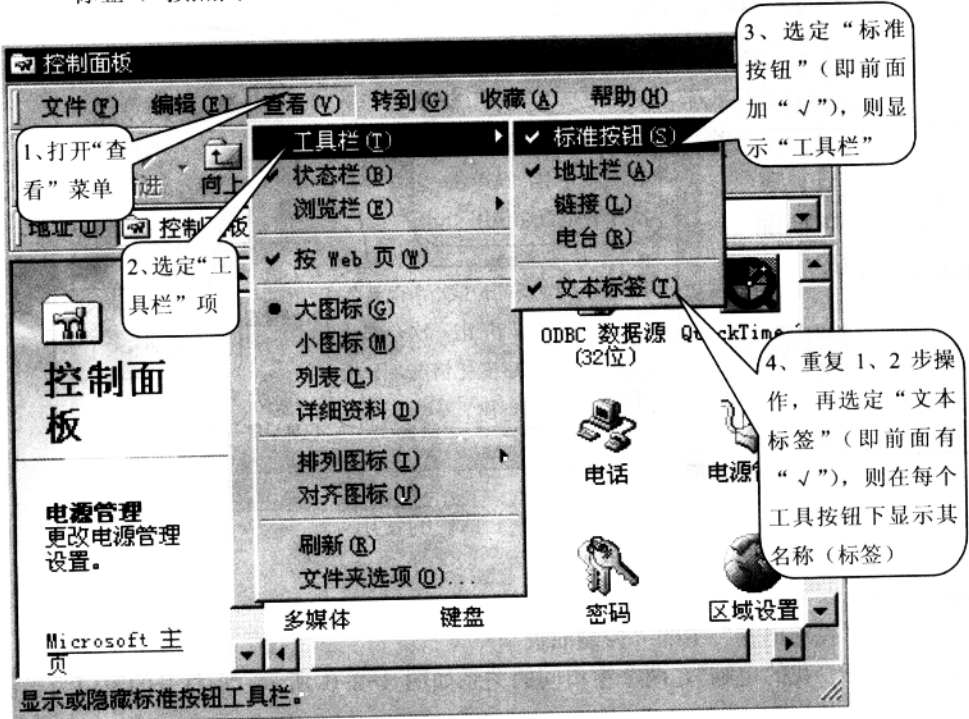


图 1-2-4 (a) 工具栏的设置

完成上述操作后，即显示工具栏按钮，见图 1-2-4 (b)。



图 1-2-4 (b) 工具栏的设置

(2) 工具栏的使用。按图 1-2-5 操作，操作完后关闭窗口。

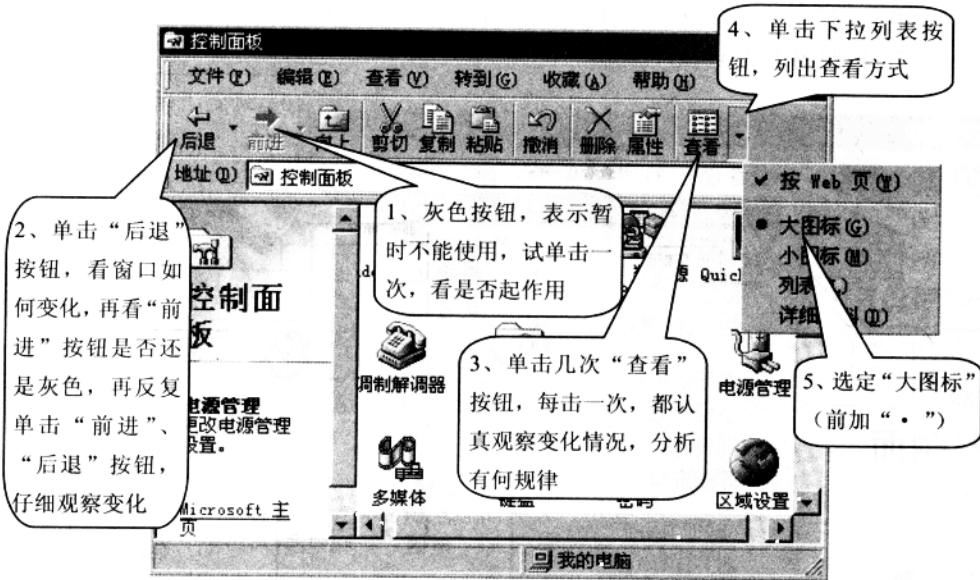


图 1-2-5 工具栏的使用

4. 多窗口操作

(1) 打开“我的电脑”中的“控制面板”。

(2) 再打开“我的电脑”，两个窗口间的关系如图 1-2-6 所示，后打开的窗口为当前窗口。

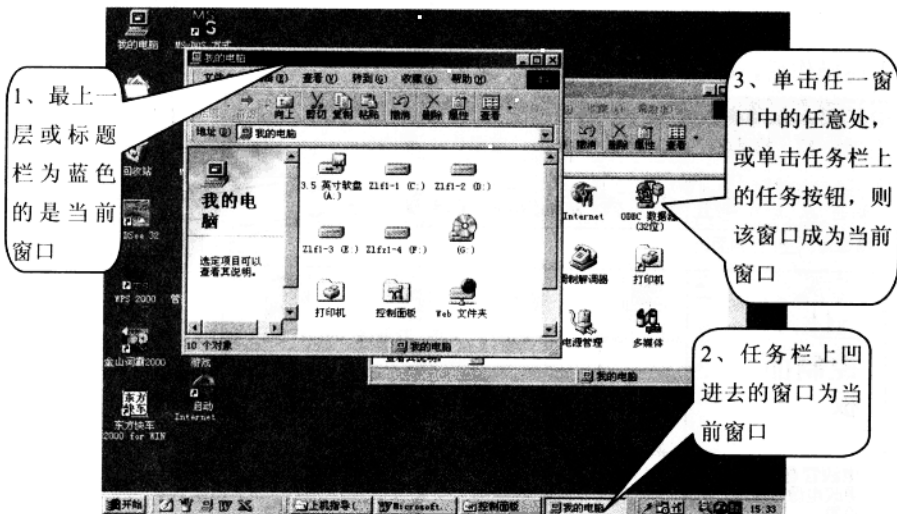


图 1-2-6 多窗口操作

请同学们“在我的电脑”与“控制面板”间来回转换几次，然后关闭桌面上所有窗口。

5. 操作练习

- (1) 打开“我的电脑”中的“控制面板”，改变窗口的大小，直到左边一栏出现垂直滑块为止（参见图 1-2-7）。
- (2) 将对象（图标）在窗口列表区中任意移动（注意：不要移至列表区外）。
- (3) 按“名称”重新排列列表区中的图标，参见图 1-2-7。

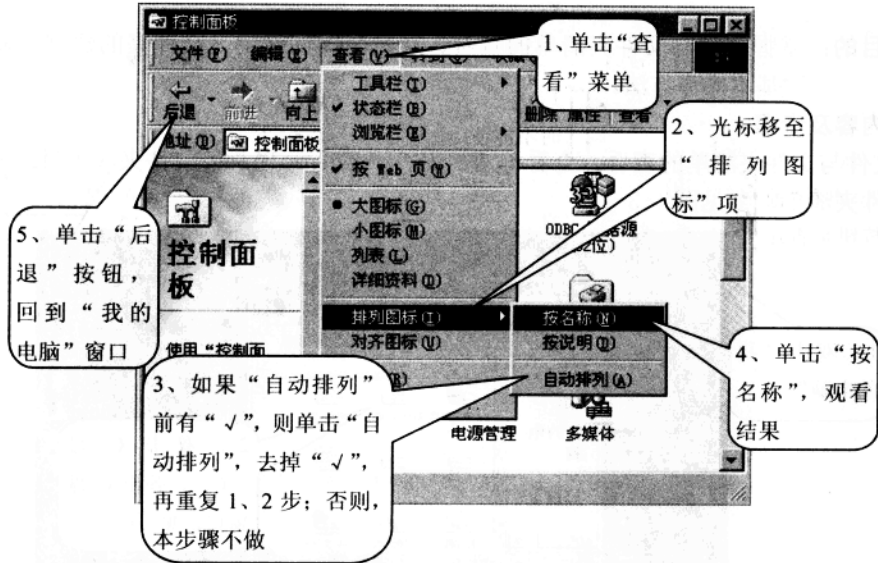






图 1-2-7 排列图标

- (4) 隐含“我的电脑”窗口中的工具栏、地址栏。
- (5) 打开“我的电脑”窗口中的工具栏、地址栏；隐含工具按钮下的文字标签。
- (6) 打开文字标签；将图标按“列表”方式显示。
- (7) 将窗口缩至很小（只能看到两三个图标），并注意观察窗口的变化；然后再调整滑块（可以直接拖放滑块，也可以击滑块两边的滚动按钮 、、或），将所有图标浏览一次。
- (8) 关闭所有窗口，退出 Windows 98 并关机。

实验 1-3 文件与文件夹的操作 (一)

实验目的: 掌握文件与文件夹清单的查看、选定及属性设定, 文件夹的建立、复制和删除等基本操作方法。

实验内容及步骤:

1. 文件与文件夹清单的查看。查看 C 盘 (C:) Program Files 文件夹 (子目录) 下的文件与文件夹清单, 参见图 1-3-1。

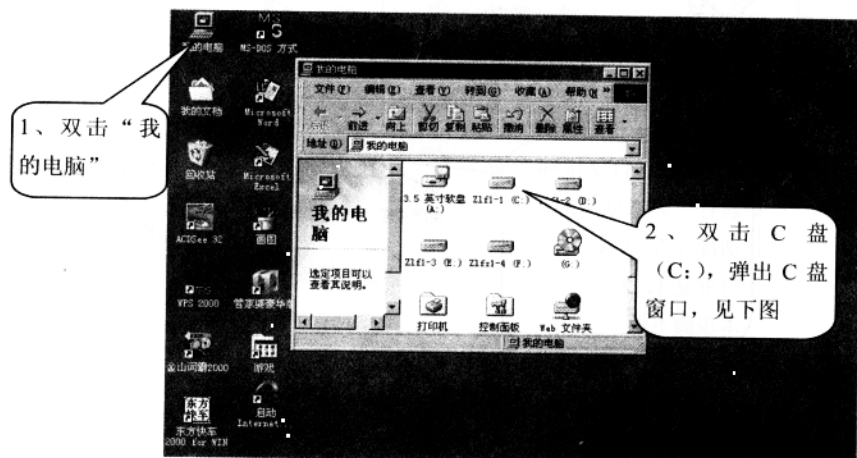


图 1-3-1 (a) 文件与文件夹清单的查看

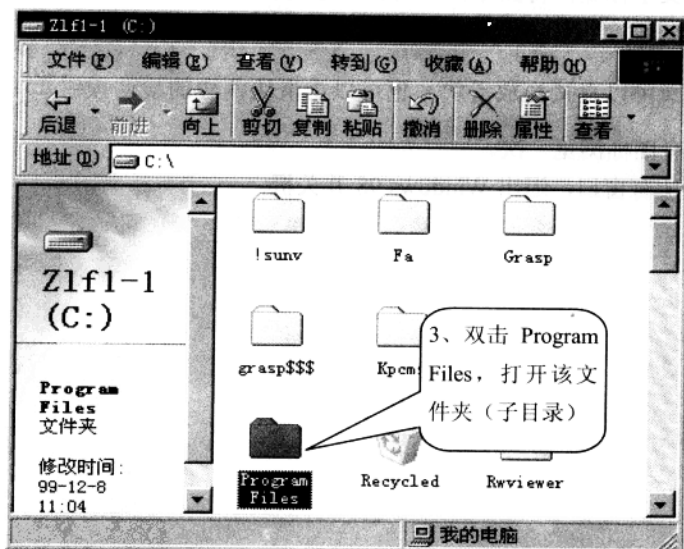


图 1-3-1 (b) 文件与文件夹清单的查看