



面向21世纪高等院校计算机系列规划教材  
COMPUTER COURSES FOR UNDERGRADUATE EDUCATION

# 计算机基础实训教程

俞承杭 主编



科学出版社  
[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

# 计算机基础实训教程

俞承杭 主 编

张 元 副主编

江苏工业学院图书馆  
藏书章

科学出版社

北 京

TP3  
YCH

## 内 容 简 介

本书是与《大学计算机文化基础》配套的实训指导书, 主要内容包括计算机应用基础知识、Windows 2000、Office 2000 (Word、Excel、PowerPoint)、计算机网络与 Internet 以及 FrontPage 2000 等相关实验内容及综合练习。本书第一到第六部分是上机实验内容, 根据课程特点开设了二十个实验, 分成基础实验与扩充实验两部分, 内容紧扣教学考试大纲, 目的明确, 同时兼顾了基础较好的学生需求。第七部分为综合练习题, 分成理论练习题和典型操作题两部分, 供学生练习使用。附录部分则介绍了目前常用的工具软件的使用方法, 与扩充实验内容相配合, 可更好地发挥计算机的作用。

本书可作为大学非计算机专业计算机文化基础课的实训教材, 也可作为计算机学历教育、自学考试及岗位培训等领域的教学实验用书。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

计算机基础实训教程/俞承杭主编. —北京: 科学出版社, 2004  
ISBN 7-03-014361-2

I. 计… II. 俞… III. 电子计算机—教材 IV. TP393

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093971 号

责任编辑: 李振格 熊盛新/责任校对: 柏连海  
责任印制: 吕春珉/封面设计: 东方人华平面设计部

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2004年9月第一版 开本: 787×1092 1/16  
2004年9月第一次印刷 印张: 20 3/4  
印数: 1—4500 字数: 480 000

定价: 27.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<双青>)

# 前 言

计算机文化基础是我国高等院校非计算机专业学生的一门公共基础课,是对高等学校非计算机专业学生进行计算机基础教育的第一层次的课程。

计算机技术发展迅速,我们的教学对象情况复杂。有的学生已经掌握相当丰富的计算机知识,也有部分学生因条件限制,还没有受过良好的计算机基础教育和上机训练。这些情况都在影响着目前大学计算机文化基础的教学。此外,目前实施的计算机等级考试制度,对学生的基础知识和实践技能也提出了很高的要求。

为配合本课程教学,帮助学生理解和掌握计算机基础知识,通过计算机一级等级考试,我们组织计算机基础课老师编写了本实训教程。本教程是大学计算机文化基础课程的配套实验用书。

本书在编写时尽量与教材同步,结合教学的实际课时数安排相应的实验内容。

本书第一到第六部分为与教材对应的实验内容,第七部分为综合练习题。

实验的编写以知识点为基础,通过“操作实例”讲解实验步骤,然后根据“操作内容”巩固知识点,达到我们的教学目标。最后通过“思考与提高”提出可进一步学习及操作的内容。

本书同时还针对基础较好的学生,增加了很多实用的操作内容,如 Windows 2000 的高级应用、Office 2000 的综合应用和个人网络服务器的架设等,既拓展了教材上的内容,又满足了当前发烧友架设个人网站的需要。

本书基本实验软件环境为 Windows 2000 和 Office 2000,扩充内容所涉及的软件我们将统一发布在 FTP 站点中,地址为:FTP://218.75.69.234。

本书由俞承杭任主编,张元任副主编,参编人员有俞承杭、张元、苏尔、王鸣、舒莲卿、田振蒙等。其中第一部分、第四部分、第七部分及实验五、实验十一由俞承杭编写;第五部分由张元编写,第二部分(基本实验)由田振蒙编写,第三部分(基本实验)由舒莲卿编写,第六部分由苏尔编写,附录由张元、王鸣编写。

由于时间仓促,本书难免存在不当之处,热切希望读者批评指正,以便修订不妥之处,使之不断完善和提高。

我们的电子信箱为:jsjccim@yahoo.com.cn。

编 者

2004 年 7 月

# 目 录

## 第一部分 计算机基础知识

|                  |   |
|------------------|---|
| 实验一 中英文输入基础..... | 3 |
|------------------|---|

## 第二部分 Windows 2000 操作系统

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 实验二 Windows 2000 基本操作 (一) ..... | 13 |
| 实验三 Windows 2000 基本操作 (二) ..... | 33 |
| 实验四 Windows 2000 基本操作 (三) ..... | 50 |
| 实验五 访问权限设置与管理工具的使用 .....        | 55 |

## 第三部分 办公自动化软件 Office 2000

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 实验六 Word 2000 基本操作 (一) .....         | 65  |
| 实验七 Word 2000 基本操作 (二) .....         | 69  |
| 实验八 Excel 电子表格的基本操作 (一) .....        | 72  |
| 实验九 Excel 电子表格的基本操作 (二) .....        | 82  |
| 实验十 PowerPoint 2000 演示文稿的制作与放映 ..... | 91  |
| 实验十一 邮件合并技术 .....                    | 100 |

## 第四部分 计算机网络基础和 Internet

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 实验十二 网络基础实验 .....                      | 105 |
| 实验十三 Internet Explorer 的使用 与信息搜索 ..... | 113 |
| 实验十四 Outlook Express 的使用 .....         | 124 |
| 实验十五 个人网络服务器的架设 .....                  | 134 |

## 第五部分 网页设计软件 FrontPage 2000

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 实验十六 网站的建立、网页文字的编辑 ..... | 147 |
| 实验十七 图片的编辑、表格的制作 .....   | 168 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 实验十八 超链接的建立、 框架网页的制作 ..... | 181 |
|----------------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 实验十九 表单的使用、 网页特效、 网站的发布 ..... | 193 |
|-------------------------------|-----|

## 第六部分 计算机系统安装

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 实验二十 计算机系统安装的实验与观摩 ..... | 211 |
|--------------------------|-----|

## 第七部分 综合练习题

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 练习一 计算机基础知识 .....                     | 221 |
| 练习二 操作系统 .....                        | 234 |
| 练习三 办公自动化软件 (一) Word 2000 .....       | 250 |
| 练习四 办公自动化软件 (二) Excel 2000 .....      | 261 |
| 练习五 办公自动化软件 (三) PowerPoint 2000 ..... | 275 |
| 练习六 网络基础 .....                        | 283 |
| 练习七 FrontPage 2000 .....              | 292 |
| 附录 .....                              | 300 |
| 附录 1 《计算机文化基础》课程教学大纲 .....            | 300 |
| 附录 2 常用工具软件的安装与应用 .....               | 309 |

# 第一部分

## 计算机基础知识

---

第一部分是针对计算机常识的基础实验，只安排一个实验。主要学习计算机的开关机操作、键盘的使用以及中英文打字练习，为以后每部分操作打好基础。



# 实验一 中英文输入基础

## 【实验目的】

- (1) 熟悉开关机方法 (Windows 2000 的启动和退出)。
- (2) 熟悉键盘布局、输入指法及鼠标使用。
- (3) 掌握“打字高手”等应用程序的操作。
- (4) 熟悉输入法选用及切换。
- (5) 掌握一种汉字输入法。
- (6) 了解软键盘的使用方法。

## 【实验课时】

建议课内 2 课时，课外 4 课时。

## 【预备知识】

### 1. 键盘布局和常用键

计算机键盘分为标准主键盘区、功能键区、数字小键盘区、控制键区等几大块。键盘上的常用键有：

字母键：按 A~Z 得到。

数字键：按 0~9 得到。

符号键：按 “/”、“.”、“,”、“\” 等得到。

空格键：按主键盘区下方最长的键得到。

大小写转换键 (Caps Lock)：在大小写状态之间切换，若原为小写，则按一次 CapsLock 键后再输入字母即得到大写字母，反之亦然。

上档键 (Shift)：对于字母键，按住 Shift 键不放再按下字母键将得到与原状态相反的字母，如直接输入为 “a”，则按住 Shift 键不放再按 a 表示输入 “A” (这一操作可表示为 Shift+a，称为组合键)；对于双字符键，则可得到上一档的字符，如 @、#、%、+ 等。

回车键 (Enter)：一般可做确认或换行。

删除键 (Delete)：按一次可删除当前光标处或插入点之后的一个字符。

插入键 (Insert)：在插入和改写之间进行切换 (改写表示用新输入的内容覆盖插入

点处或以后的字符)。

退格键 (Backspace): 按一次可删除当前光标处或插入点前的一个字符。

取消键 (Esc): 一般可作取消或退出。

制表键 (Tab): 按一次可使光标向右移至下一个制表位置。

功能键 (F1~F12): 不同的软件有不同的功能定义, 如 F1 一般定义为帮助。

## 2. 与汉字输入有关的各种切换

计算机处理中英文信息时, 需要选择输入方法和设置相应的输入状态。在 Windows 2000 中, 我们可以通过鼠标和键盘两种操作实现输入法的选择和状态的切换, 具体方法如表 1.1 所示。

表 1.1 输入法切换方法

| 功<br>能<br>操<br>作 | 中、英文输入法<br>直接切换 | 各种汉字输入方法及<br>英文输入法间的切换 | 全角与半角<br>之间的切换         | 中、英文标点符号<br>之间的切换 |
|------------------|-----------------|------------------------|------------------------|-------------------|
| 鼠标操作             | 单击任务栏上的<br>按钮   | 单击任务栏上的<br>按钮          | 单击输入法状态条上的全角<br>/ 半角按钮 | 单击输入法状态<br>条上的按钮  |
| 键盘操作             | Ctrl+空格键        | Ctrl+Shift             | Shift+空格键              | Ctrl+句号键          |

## 3. 软键盘的使用

(1) 软键盘的打开。鼠标左键单击输入法状态条上的软键盘按钮, 可以打开软键盘, 如图 1.1 所示。



图 1.1 软键盘之“PC 键盘”

(2) 软键盘的分布目录选择。鼠标右键单击输入法状态条上的软键盘按钮, 可以看到 13 种键盘分布情况, 如图 1.2 所示。若选择“数字序号”, 则键盘分布如图 1.3 所示。

|         |      |
|---------|------|
| √ PC 键盘 | 标点符号 |
| 希腊字母    | 数字序号 |
| 俄文字母    | 数学符号 |
| 注音符号    | 单位符号 |
| 拼音      | 制表符  |
| 日文平假名   | 特殊符号 |
| 日文片假名   |      |

图 1.2 软键盘分布目录



图 1.3 软键盘之“数字序号”

#### 4. 键盘上各个按键的手指控制

要求练习者掌握正确的操作姿势，手指必须遵守“包产到户”的规定，进行练习，最后达到掌握“盲打”的方法，如图 1.4 所示。



图 1.4 基准键与手指的对应关系

#### 5. “智能 ABC”输入法的一些技巧

(1) 中英文间隔输入。我们在日常文字录入中，总存在这种情况：在大部分中文中夹杂着若干英文单词或字母。例如，输入“计算机的启动方式有冷启动和带电重启（即热启动）两种。其中热启动的方法又有键盘启动和复位启动两种，键盘启动需按下 Ctrl+Alt+Del 三个键……”。

这种情况在“智能 ABC”下，不用切换输入法，直接在中文输入环境下，先按字母“v”，再输入要输的字母即可。

(2) 造词功能。智能 ABC 有“自动造词”和“自定义造词”两种造词方式。

① 自动造词。如第一次输入“资源管理器”的编码是“ziyuanguanliqi”，以后你只要输入“zyglq”就可以输入“资源管理器”了。

② 自定义造词。以“浙江传媒学院计算机系”为例：

• 鼠标右击“智能 ABC 工具条”，在弹出的快捷菜单中选择“定义新词”，打开如图 1.5 所示的对话框。

• 在“新词”文本框中输入你要定义的新词，长度不能超过 15 个汉字，如“浙江

传媒学院计算机系”。

- 在“外码”文本框中输入你要使用的简码,可以是小写英文字母或数字,如“cmjsj”。
- 单击“添加”按钮,则定义完毕。在“浏览新词”列表框中你可以看到相关的词条,如图 1.5 所示。选中后也可以将它删除。
- 在以后的使用中,你只要用字母“u”开头,后面跟上“cmjsj”,即按“ucmjsj”编码,就可输入“浙江传媒学院计算机系”了。

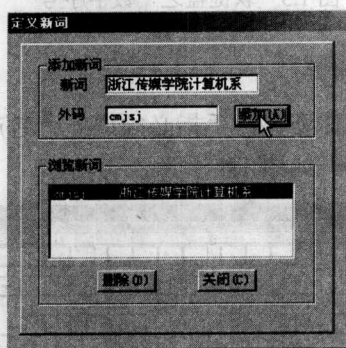


图 1.5 “自定义造词”对话框

(3) 数字的快速输入。利用字母 i 或 I 可以输入中文的数字,方法如表 1.2 所示。

表 1.2 智能 ABC 输入数字时的前导字母“i”或“I”

| 汉字 | 输入码 | 汉字 | 输入码   | 汉字 | 输入码 |
|----|-----|----|-------|----|-----|
| 〇  | i0  | 千  | ib    | 佰  | I5  |
| 一  | i1  | 零  | iq    | 仟  | I9  |
| 五  | i5  | 壹  | iw/Iw | 万  | I0  |
| 九  | i9  | 伍  | ie/Ie | 亿  | Is  |
| 十  | is  | 玖  | Ib    |    |     |
| 百  | I1  | 拾  | Iq    |    |     |

注意:输入时  
“1”应该由  
Shift+i 得到!

## 6. 五笔字型输入方法

请详细阅读如图 1.6 所示的“增强型五笔字型字根表及助记词”,注意以下几个方面:

- ① “五笔字型”按汉字首笔(横、竖、撇、捺、折)将键盘分为五个区(1区~5区)。
- ② 汉字总体的“拆分规则”:
  - 顺序拆分。
  - 取大优先。
  - 能散不连。
  - 能连不交。
  - 兼顾直观。
- ③ 键名汉字的编码规则:“键名汉字打4下”。
- ④ 成字字根的编码规则:先报“户口”(即字根所在键),再加一、二、末笔画键,不足四笔补空格键。

- 两字词组：各取前 2 码。
- 三字词组：前两字各取第 1 码，第三字取前 2 码。
- >= 四字词组：取前三字和末字第 1 码。

**扩展到150个字根**

[illegible]

图 1.6 增强型五笔字型字根表

### 【实验内容】

## 1. 开机

注意：开机的顺序为“先外设后主机”。

启动后的界面如图 1.7 所示。

## 2. 文字及练习

打开 Windows “写字板”或“Word”，选择“智能 ABC 输入法”，输入表 1.2 的内容，以及通过图 1.5 所示的对话框试着自定义造词。

3. 在 10 分钟内录入以下文章

还有另一件事情，一家公司的雇员将文件的备用磁盘藏在公文包内，并在周末将它悄悄地“借”给了另一家公司，在周一早晨，该雇员又将该磁盘悄悄地放回了原处，做得人不知鬼不觉，这种“叛徒”行径也给公司带来了重大损失。上述类似的事情还很多。

这些事情的发生，都是因为数据没有加密，造成严重的信息失窃；如果数据已经加密，则不知道数据加密技术的窃取者，是无法使用这些数据的。这就是加密的意义所在。从可读懂的文本变换成不可读懂的文本的过程，称为加密。这个终端的所有者刚好是他商业上的竞争对手，事情的结果自然造成了这家公司的巨大损失。

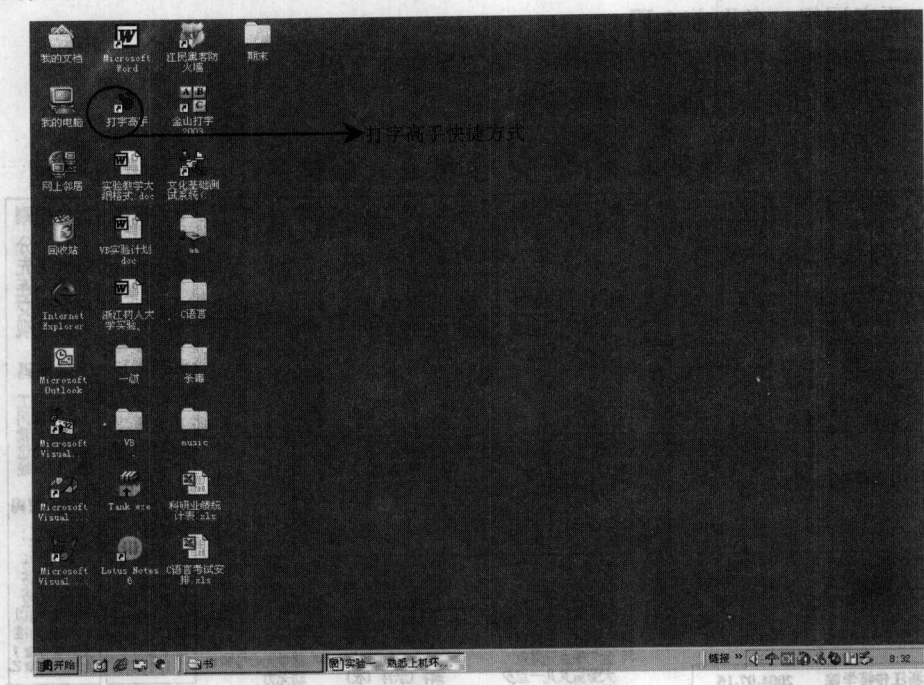


图 1.7 启动后的 Windows 桌面

#### 4. 利用打字软件练习指法

在 Windows 桌面上，打开打字练习测试软件（掌握选中、打开的方法）。双击桌面上的“打字高手”图标，进入打字高手主界面，如图 1.8 所示。



图 1.8 打字高手主界面

### 5. 汉字输入练习

在“练习”菜单中，练习按键和汉字的五笔输入方法/智能 ABC 输入方法。通过图 1.8 的“设置”菜单可调整每次练习或中、英文测试的时间。

### 6. 关闭计算机

**注意：切忌直接关闭电源！**

在关闭所有应用程序后，选择“开始”→“关闭系统”命令，弹出如图 1.9 所示对话框，选择所需项目后，单击“确定”按钮。

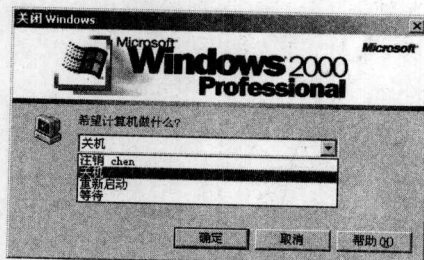


图 1.9 “关闭 Windows”对话框

## 【思考与提高】

- (1) 当你所使用的计算机任务栏上没有输入法指示器时，如何让其显示出来？
- (2) 如果任务栏上的输入法指示器中没有你所需的输入法（如五笔字型），如何添加？
- (3) 在关闭计算机时，为什么不能直接切断电源？



## 第二部分

# Windows 2000 操作系统

第二部分主要介绍 Windows 2000 操作系统的基本应用。包括三个基本实验，一个扩充实验。

实验二主要学习 Windows 2000 的“开始”菜单、应用程序窗口、任务栏、“回收站”，以及“资源管理器”、“我的电脑”、文件及文件夹的有关操作。

实验三主要学习“控制面板”中有关常用选项的设置及使用。包括区域选项、键盘、鼠标、“添加/删除程序”等。

实验四主要学习 Windows 2000 附件的使用，包括计算器、记事本、画图 and 写字板等。

实验五为扩充实验，有兴趣的同学可深入体会一下 Windows 2000 的用户管理、安全性设置及其他系统工具的功能。