



高等院校“十一五”规划教材

计算机应用基础 实训教程

主 编 董进文 吴 俭
副主编 管子涵 王 奕 夏永恒



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

高等院校“十一五”规划教材

计算机应用基础实训教程

主 编 董进文 吴 俭

副主编 管子涵 王 奕 夏永恒



书 名	计算机应用基础实训教程
作 者	主编 董进文 吴 俭
出 版 社	中国水利水电出版社
出 版 地	北京市西城区车厂大街甲23号
电 话	010-68367628 (营销中心) 68367619 (发行部)
网 址	www.waterpub.com.cn
E-mail	mechanic@126.net (水)
书 号	ISBN 9 57-3084-0482-2
定 价	19.00 元



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是《计算机应用基础案例教程》的配套实训教材。

本书根据主教材内容安排了 26 个实训, 内容涵盖 Windows XP 基本操作、Word 2003、Excel 2003、PowerPoint 2003 以及计算机网络等各个方面。

本书内容全面、操作性强、重点突出, 注重计算机基础理论与实践相结合, 可作为各类职业院校“计算机应用基础”类课程教材的配套实训指导。

图书在版编目 (CIP) 数据

计算机应用基础实训教程 / 董进文等主编. —北京: 中国水利水电出版社, 2009

高等院校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-5084-6485-5

I. 计… II. 董… III. 电子计算机—高等学校—教材
IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 057537 号

策划编辑: 石永峰 责任编辑: 李 炎 加工编辑: 王玉荣 封面设计: 新悦翔

书 名	高等院校“十一五”规划教材 计算机应用基础实训教程
作 者	主 编 董进文 吴 俭 副主编 管子涵 王 奕 夏永恒
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	184mm×260mm 16 开本 11.5 印张 281 千字
版 次	2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
印 数	0001—4000 册
定 价	19.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

《计算机应用基础实训教程》是面向高等院校学生的一门重要的课程，它的内容包括计算机应用的基本知识和计算机使用基本操作，内容实践性较强，为了培养新型的应用型人才，本教程着重加强对学生计算机应用能力的培养和练习，注重培养学生的综合能力。

本书作为《计算机应用基础案例教程》一书的配套实训教材，根据主教材内容安排了 26 个实训，内容涵盖 Windows XP 基本操作、Word 2003、Excel 2003、PowerPoint 2003 以及计算机网络等内容。本书内容全面，操作性强，重点突出，注重计算机基础理论与实践相结合，可作为各类职业院校“计算机应用基础”类课程教材的配套实训指导。

参加本教材编写的教师均为一线专业教师，本书由董进文、吴俭任主编，管子涵、王奕、夏永恒任副主编，参加本书编写工作的还有王小青、张晋宝、王敬栋、杜波、赵应丁、王进、王克杰、张勇、马路等，对大家的辛勤劳动表示衷心的感谢。

在本教材的出版过程中，中国水利水电出版社给予了多方面的大力支持，在此，对中国水利水电出版社的相关领导和相关部门表示衷心的感谢。

由于本书涉及面广，加之时间仓促，作者水平有限，书中难免有不足甚至是疏漏之处，恳请读者批评指正。

作者

2009 年 3 月

目 录

前言

实训一 Windows XP 基本操作	1	五、实训总结	43
一、实训目的与要求	1	六、思考以及讨论	43
二、实训说明	1	实训六 Word 文档的录入与编辑	44
三、实训内容	1	一、实训目的与要求	44
四、实训指导	1	二、实训说明	44
五、实训总结	9	三、实训内容	44
六、思考以及讨论	9	四、实训指导	45
实训二 指法练习与汉字输入法	10	五、实训总结	48
一、实训目的与要求	10	六、思考以及讨论	49
二、实训说明	10	实训七 Word 文档的排版	50
三、实训内容	10	一、实训目的与要求	50
四、实训指导	10	二、实训说明	50
五、实训总结	14	三、实训内容	50
六、思考以及讨论	15	四、实训指导	51
实训三 Windows XP 资源管理器	16	五、实训总结	61
一、实训目的与要求	16	六、思考以及讨论	61
二、实训说明	16	实训八 Word 2003 中表格的使用	62
三、实训内容	16	一、实训目的与要求	62
四、实训指导	16	二、实训说明	62
五、实训总结	29	三、实训内容	62
六、思考以及讨论	29	四、实训指导	62
实训四 个性化配置 Windows XP	30	五、实训总结	70
一、实训目的与要求	30	六、思考以及讨论	70
二、实训说明	30	实训九 非文本对象的插入与编辑	71
三、实训内容	30	一、实训目的与要求	71
四、实训指导	30	二、实训说明	71
五、实训总结	36	三、实训内容	71
六、思考以及讨论	36	四、实训指导	72
实训五 Word 2003 窗口的基本操作	37	五、实训总结	78
一、实训目的与要求	37	六、思考以及讨论	78
二、实训说明	37	实训十 工作表的创建和编辑	79
三、实训内容	37	一、实训目的与要求	79
四、实训指导	37	二、实训说明	79

三、实训内容	79	实训十六 幻灯片的放映	129
四、实训指导	80	一、实训目的与要求	129
五、实训总结	92	二、实训说明	129
六、思考以及讨论	92	三、实训内容	129
实训十一 数据图表的设计	93	四、实训指导	129
一、实训目的与要求	93	五、实训总结	134
二、实训说明	93	六、思考以及讨论	134
三、实训内容	93	实训十七 安装 TCP/IP 协议	135
四、实训指导	93	一、实训目的与要求	135
五、实训总结	97	二、实训说明	135
六、思考以及讨论	97	三、实训内容	135
实训十二 数据清单管理	98	四、实训指导	135
一、实训目的与要求	98	五、实训总结	138
二、实训说明	98	六、思考以及讨论	138
三、实训内容	98	实训十八 收发电子邮件	139
四、实训指导	99	一、实训目的与要求	139
五、实训总结	107	二、实训说明	139
六、思考以及讨论	107	三、实训内容	139
实训十三 PowerPoint 2003 基本操作	108	四、实训指导	139
一、实训目的与要求	108	五、实训总结	148
二、实训说明	108	六、思考以及讨论	148
三、实训内容	108	实训十九 浏览器的使用	149
四、实训指导	108	一、实训目的与要求	149
五、实训总结	112	二、实训说明	149
六、思考以及讨论	112	三、实训内容	149
实训十四 演示文稿的制作与编辑	113	四、实训指导	149
一、实训目的与要求	113	五、实训总结	157
二、实训说明	113	六、思考以及讨论	157
三、实训内容	113	实训二十 搜索引擎的使用	158
四、实训指导	113	一、实训目的与要求	158
五、实训总结	122	二、实训说明	158
六、思考以及讨论	122	三、实训内容	158
实训十五 演示文稿的修饰	123	四、实训指导	158
一、实训目的与要求	123	五、实训总结	165
二、实训说明	123	六、思考以及讨论	165
三、实训内容	123	实训二十一 检查计算机系统的	
四、实训指导	123	安全措施	166
五、实训总结	127	一、实训目的与要求	166
六、思考以及讨论	128	二、实训说明	166

三、实训内容	166
--------	-----

实训二十二 用计算机杀毒软件进行查杀病毒 167

一、实训目的与要求	167
二、实训说明	167
三、实训内容	167

实训二十三 进一步理解计算机病毒 168

一、实训目的与要求	168
二、实训说明	168
三、实训内容	168

实训二十四 浏览卡巴斯基反病毒网站 170

一、实训目的与要求	170
-----------	-----

二、实训说明	170
--------	-----

三、实训内容	170
--------	-----

四、实训指导	170
--------	-----

实训二十五 进一步理解信息安全 172

一、实训目的与要求	172
二、实训说明	172
三、实训内容	172

实训二十六 计算机中文件的安全 176

一、实训目的与要求	176
二、实训说明	176
三、实训内容	176

实训一 Windows XP 基本操作

一、实训目的与要求

1. 熟悉 Windows XP 操作系统的界面。
2. 学会设置工作环境。

二、实训说明

Windows XP 是典型的图形界面操作系统。要掌握该操作系统的使用，必须首先熟悉其外观界面，如桌面、图表、窗口、菜单、对话框等基本要素，并要知道如何对桌面外观进行设置。

三、实训内容

1. 熟悉 Windows XP 操作系统的界面。

(1) 将“我的电脑”、“我的文档”、“网上邻居”、“Internet Explorer”4 个图标放置到桌面上。

(2) 从“开始”菜单下的“所有程序”中找出几个程序，创建该程序的快捷方式到桌面上。

2. 设置工作环境。

(1) 更改桌面的壁纸图案。

(2) 更改显示分辨率，设定合适的刷新频率。

(3) “开始”菜单的设置。

(4) “任务栏”的设置。

(5) 设置“回收站”，设置“C 盘”的回收站最大空间为 10%，“D 盘”删除时不将文件移入回收站，而是将文件彻底删除，删除时要显示删除确认对话框。

四、实训指导

1. 熟悉 Windows XP 操作系统的界面。

初始化安装 Windows XP 时，桌面上只保留了“回收站”图标，通过以下操作使“我的电脑”、“我的文档”、“网上邻居”、“Internet Explorer”4 个图标放置到桌面上。

(1) 鼠标右键单击桌面空白处，在弹出的快捷菜单中单击“属性”命令，弹出“显示属性”对话框，选择“桌面”标签，如图 1.1 所示。

(2) 在“显示属性”对话框中单击“自定义桌面”按钮，在弹出的“桌面项目”对话框中，选择“常规”标签，如图 1.2 所示。

(3) 在“桌面图标”组中，选中 4 个复选框后，单击 按钮。

(4) 单击 按钮，关闭“显示属性”对话框，观察桌面的变化。

从“开始”→“所有程序”中找出几个程序，创建该程序的快捷方式到桌面上。在桌面上创建常用程序的快捷方式，可以方便地执行这些程序，具体方法如下：

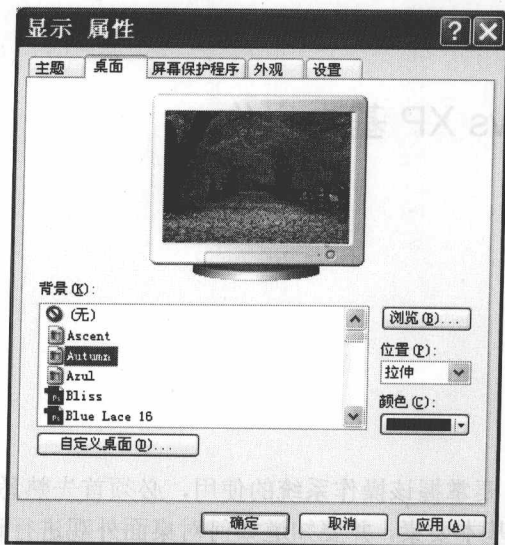


图 1.1 “显示属性”对话框

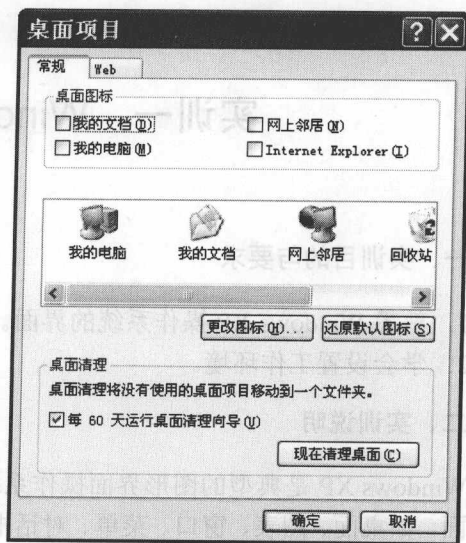


图 1.2 “桌面项目”对话框

(1) 单击“开始”→“所有程序”，将鼠标移到“Internet Explorer”程序的图标上，该程序图标变为高亮度。

(2) 鼠标右击该程序图标，在弹出的快捷菜单中选择“发送到”下的“桌面快捷方式”，如图 1.3 所示。



图 1.3 创建程序快捷方式

(3) 回到桌面，可以看到该程序的快捷方式图标，双击该图标，可以打开该程序。

2. 设置工作环境。

(1) 更改桌面的壁纸图案。

将壁纸图案改为“我的文档”下的“图片收藏”下的“示例图片”中的一幅。

1) 鼠标右键单击桌面空白处,在弹出的快捷菜单中单击“属性”命令,弹出“显示属性”对话框,选择“桌面”标签,如图 1.1 所示。

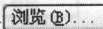
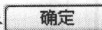
2) 单击  按钮,打开“浏览”对话框,如图 1.4 所示。单击对话框左侧的“我的文档”图标,打开“我的文档”文件夹,双击“图片收藏”图标,进入“图片收藏”文件夹;双击“示例图片”图标,进入“示例图片”文件夹。



图 1.4 “浏览”对话框

3) 对话框会显示图片的预览图,如果没有预览图,单击对话框上面的  按钮,选择“缩略图”,则会显示图片缩略图。

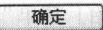
4) 双击选中的图片,“显示属性”对话框中的背景预览变为选中的图案,单击  按钮,桌面背景变为选中的图案。

(2) 更改显示分辨率,设定合适的刷新频率。如果用于实训的计算机显示器为 15 英寸,则设定分辨率为 800×600 像素,17 英寸显示器分辨率则设为 1024×768 像素,刷新频率设定为 85Hz。

1) 鼠标右键单击桌面空白处,在弹出的快捷菜单中单击“属性”命令,弹出“显示属性”对话框,选择“设置”标签。

2) 拖动“屏幕分辨率”选项下的滑钮,改变屏幕分辨率的数值,如图 1.5 所示。

3) 单击“高级”按钮,选择“监视器”标签,在“屏幕刷新频率”下拉菜单中设置为 85Hz,如图 1.6 所示。

4) 单击  按钮,屏幕将会闪烁一下,刷新频率更改为 85Hz,系统提问是否保存设置,选择“是”则保存。

(3) “开始”菜单的设置。

1) 设置“我的文档”和“图片收藏”的显示方式。

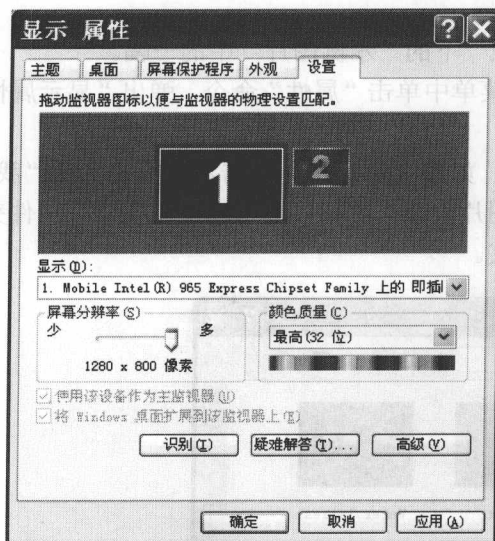


图 1.5 设置屏幕分辨率

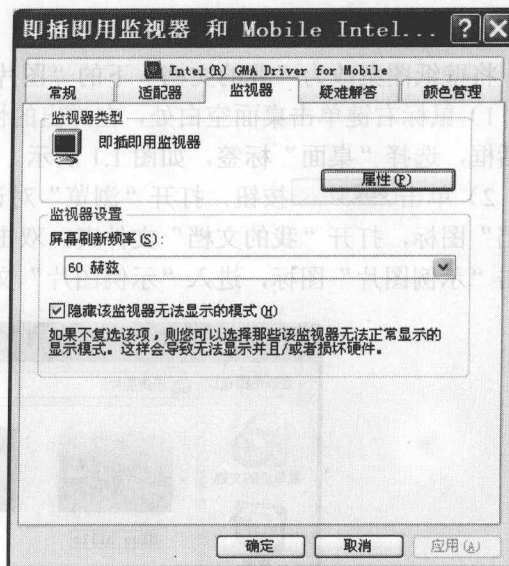


图 1.6 设置屏幕刷新频率

① 右击任务栏，打开任务栏快捷菜单，选择“属性”，打开“任务栏和「开始」菜单属性”对话框，如图 1.7 所示。

② 选择“「开始」菜单”选项卡，单击“自定义”按钮，打开“自定义「开始」菜单”对话框，如图 1.8 所示。

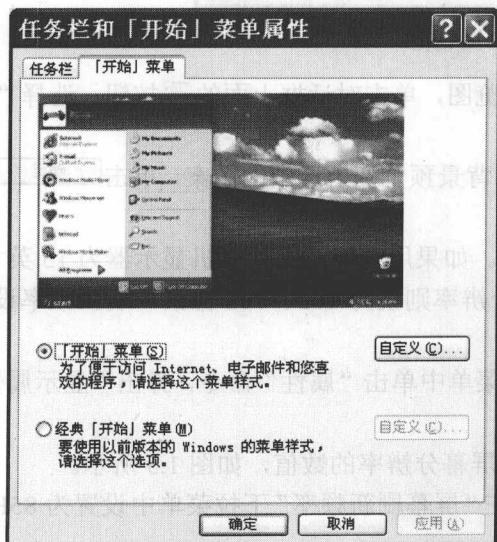


图 1.7 “任务栏和「开始」菜单属性”对话框

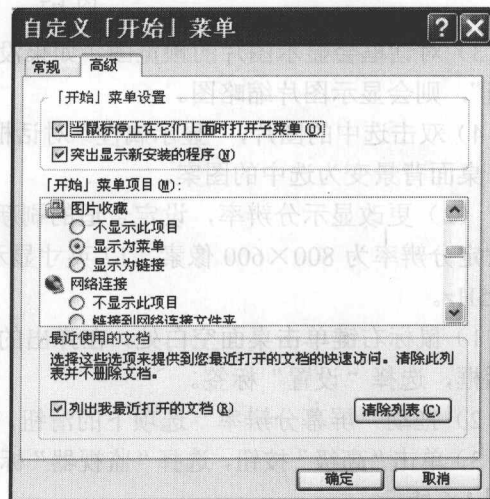


图 1.8 “自定义「开始」菜单”对话框

③ 选择“高级”选项卡，在“「开始」菜单项目”列表框中的“图片收藏”中选中“显示为菜单”单选按钮。单击 **确定** 按钮，返回“任务栏和「开始」菜单属性”对话框，再单击 **确定** 或 **应用(A)** 按钮，完成设定。此时，“开始”菜单中的“我的文档”，“图片收藏”菜单项增加扩展标记 ，可以显示相应文件夹窗口的内容，如图 1.9 所示，这样可以方便操作，

如单击“图片收藏”菜单项下的某一图片文件即可打开相应的图片。



图 1.9 更改显示方式后的“开始”菜单

2) 清除“开始”菜单左边最近使用的程序项的快捷方式。

① 用前述方法打开“自定义「开始」菜单”对话框，然后选择“常规”选项卡，图 1.10 所示。

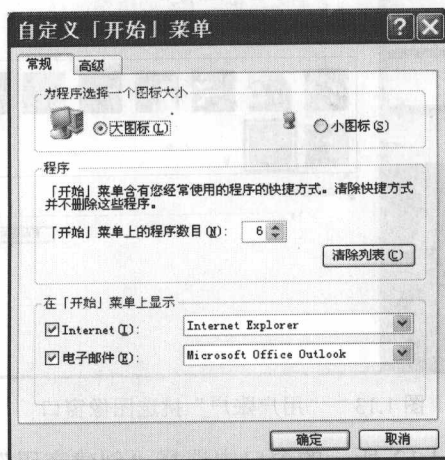
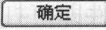
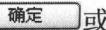


图 1.10 “自定义「开始」菜单”对话框的“常规”选项卡

② 单击“清除列表”按钮，再单击  按钮，返回“任务栏和「开始」菜单属性”对话框，再单击  或  按钮，完成设定。此时的“开始”菜单左边经常使用的应用程序项的快捷方式全部清除，如图 1.11 所示。

3) 更改登录用户图标、创建用户密码和添加新用户。

① 单击“开始”菜单的登录用户图标，打开“用户账户”窗口，见图 1.12。



图 1.11 清除快捷方式后的“开始”菜单

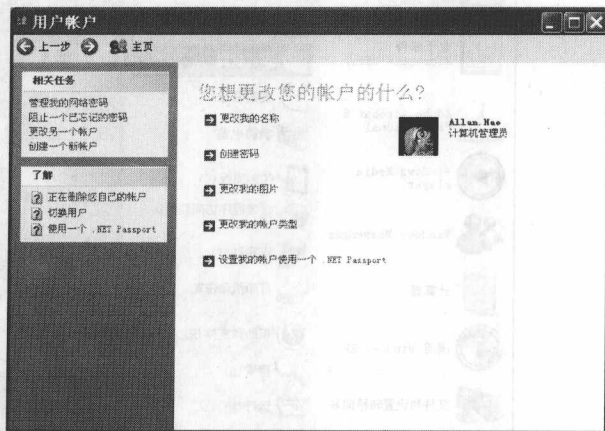


图 1.12 “用户账户”窗口

② 更改登录用户图标。选择“更改我的图片”，打开“用户账户”窗口的“为您的账户挑一个新的图像”页，见图 1.13，选择 snowflake.bmp，然后单击“更改图片”按钮，完成用户账户的更改，返回“用户账户”窗口。



图 1.13 “用户账户”挑选图像窗口

③ 创建用户密码。在图 1.12 所示的窗口中选择“创建密码”，按要求输入新密码并确认密码，最后单击“创建密码”按钮，完成密码的建立，返回“用户账户”窗口。

④ 添加新用户。在图 1.12 所示的窗口中选择“创建一个新账户”，打开如图 1.14 所示的窗口。

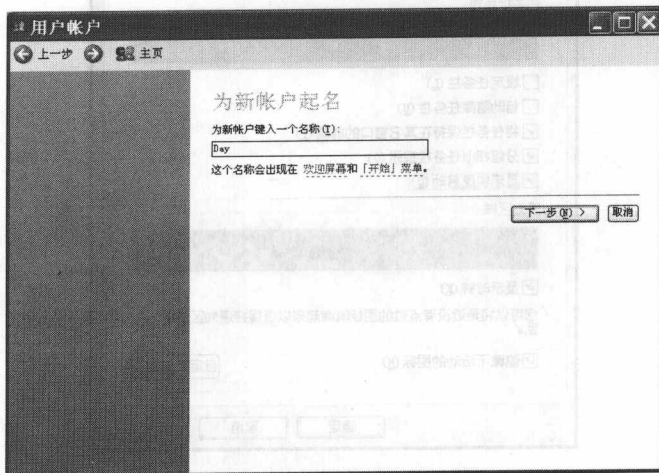


图 1.14 “用户账户”创建新用户窗口-1

⑤ 输入新用户名 Day，单击“下一步”按钮，打开如图 1.15 所示的窗口。选中“挑选一个账户类型”的“受限”单选按钮，然后单击“创建账户”按钮，完成新用户的创建。

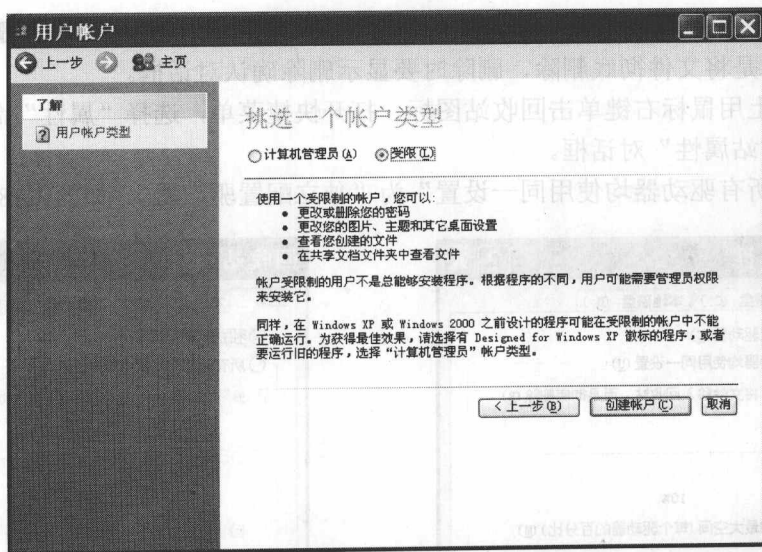


图 1.15 “用户账户”创建新用户窗口-2

(4) 任务栏的设置。Windows XP 的任务栏具有许多新的特征，如可以隐藏最近没有单击过的图标和分组相似的任务栏按钮，使任务栏整洁有序；快速启动栏可以根据需要调整显示与否。这里将设置任务栏隐藏最近没有单击过的图标、分组相似的任务栏按钮和显示快速启动栏。

1) 右击任务栏，打开任务栏快捷菜单，选择“属性”命令，打开“任务栏和「开始」菜单属性”对话框，选择“任务栏”选项卡，如图 1.16 所示。

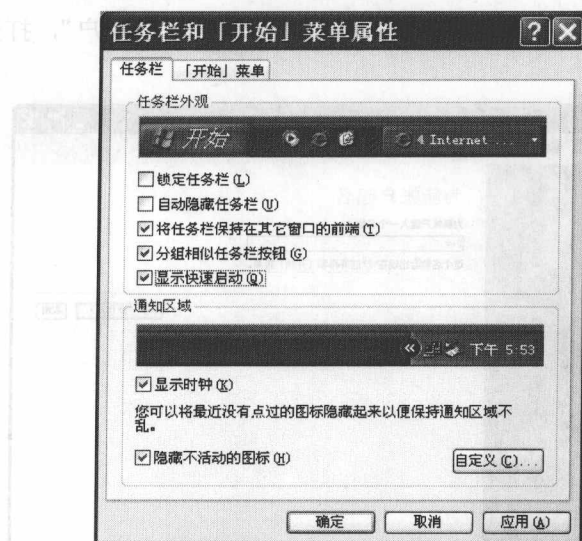


图 1.16 “任务栏”选项卡

2) 选择“任务栏外观”中的复选框“分组相似任务栏按钮”和“显示快速启动”。

3) 选择“通知区域”的复选框“隐藏不活动的图标”。单击 **确定** 或 **应用(A)** 按钮，完成设置。

(5) 设置“回收站”。设置“C 盘”的回收站最大空间为 10%，“D 盘”删除时不将文件移入回收站，而是将文件彻底删除，删除时要显示删除确认对话框。

1) 在桌面上用鼠标右键单击回收站图标，打开快捷菜单，选择“属性”命令后弹出如图 1.17 所示“回收站属性”对话框。

2) 更改“所有驱动器均使用同一设置”为“独立配置驱动器”，如图 1.18 所示。

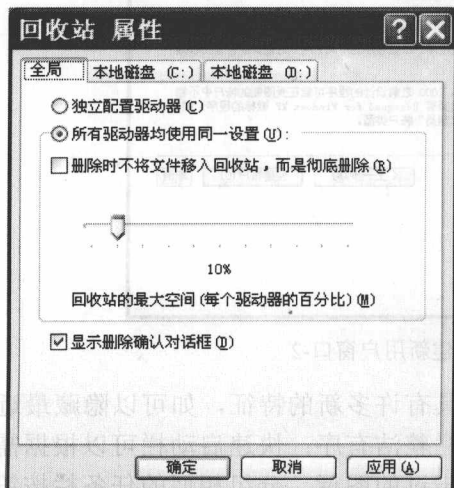


图 1.17 所有驱动器均使用同一设置

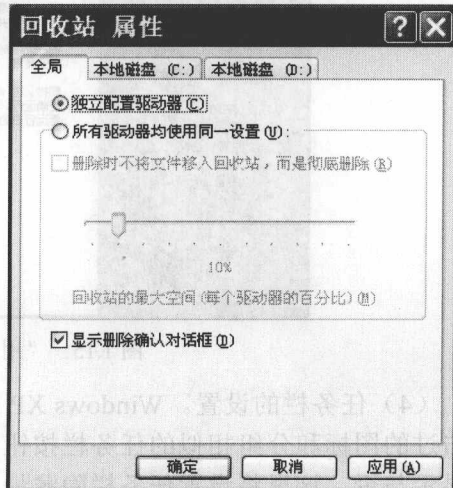


图 1.18 独立配置驱动器

3) 选择“本地磁盘(C:)”选项卡，设置“回收站的最大空间”为 10%，如图 1.19 所示。

4) 选择“本地磁盘(D:)”选项卡，选中“删除时不将文件移入回收站，而是彻底删除”

复选框，如图 1.20 所示。

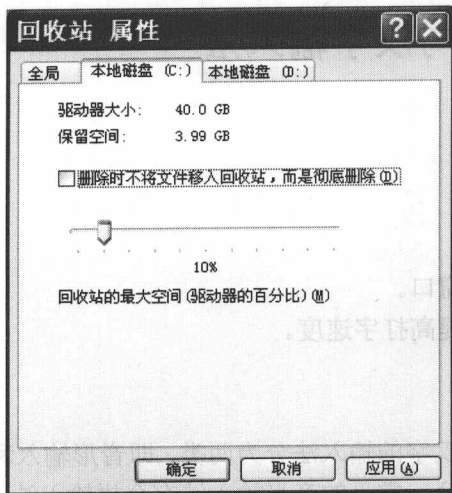


图 1.19 设置“C 盘”回收站的最大空间

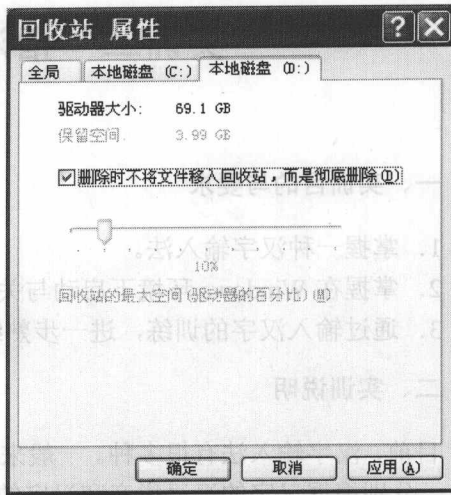


图 1.20 设置“D 盘”删除文件操作

五、实训总结

不同的用户通常对计算机有不同的使用习惯和要求，因此必须掌握如何自定义计算机操作系统以提高使用效率。

通过本实训使读者掌握定制 Windows XP、自定义任务栏以及创建并修改用户等常用的操作，并给出一些自定义计算机的较好建议。

六、思考以及讨论

1. 可以改变单个任务栏按钮的大小或从任务栏删去一个按钮吗？
2. 当任务栏按钮的数目超过可容纳的空间时会出现什么情况？
3. 如何删去一个新建的工具栏？
4. 如何在一种鼠标指针方案中更改单个指针的外观？
5. 可以更改项目在“开始”菜单中出现的顺序吗？
6. 可以防止程序在桌面上打开或作为按钮出现在任务栏上吗？
7. 一旦创建了一个新用户，如何从一个用户转换到另一个用户去？

实训二 指法练习与汉字输入法

一、实训目的与要求

1. 掌握一种汉字输入法。
2. 掌握在 Windows 环境下启动与关闭 Word 窗口。
3. 通过输入汉字的训练, 进一步熟练指法并提高打字速度。

二、实训说明

目前, 汉字输入法有很多种。一般来说可以将汉字的输入法分为两类, 即音形输入和字形输入, 分别根据汉字的汉语拼音和汉字的字形来输入。常见的音形输入法有全拼输入法、双拼输入法、微软拼音输入法等; 常见的字形输入法有五笔输入法、表形码输入法、郑码输入法等。对于每一类输入法来说, 能快速且正确率高地输入汉字是非常重要的。

输入汉字不像输入英文字母那样简单。汉字的结构十分复杂, 所以输入汉字需要一定的输入法软件来支持。输入法软件的任务是先将输入的键盘信息经过相应的编码处理, 再在屏幕上显示出来。

在本实训中, 要求同学们掌握用微软拼音输入法进行汉字的输入。

微软拼音输入法是一种汉语拼音语句输入法, 它是微软公司和哈尔滨工业大学联合开发的智能化拼音输入法, 可以连续输入汉语语句的拼音, 系统会同时选出拼音所对应的最可能的汉字, 免去逐字逐词进行同音选择的麻烦。此输入法设置了很多特性, 例如自学习功能、用户自造词功能等。经过一段很短的时间, 微软拼音输入法便会适应用户的专业术语和句法习惯, 这样就易于一次性成功输入语句, 此输入法还支持南方模糊音输入和不完整输入等许多特性。

在本实训中, 将采用“微软拼音输入法 2003”版本对微软拼音输入法进行相关内容的讲解。

三、实训内容

1. 微软拼音输入法的使用。
2. 在 Word 文档里, 使用微软拼音输入法进行汉字输入练习。
3. 录入一篇文章。

四、实训指导

1. 微软拼音输入法的使用。

(1) 打开微软拼音输入法的状态条。

- 1) 单击屏幕底部任务栏上的输入法图标。
- 2) 出现各输入法选择项, 选择“微软拼音输入法 2003”项。
- 3) 出现微软拼音输入法的状态条。