



高职高专教育“十二五”规划教材

XINBIAN JISUANJI JICHU SHIXUN JIAOCHENG

新编计算机基础实训教程



主 编 朱金坛 冷淑君
副主编 聂 雪 赵俊生 旭 日 冯 荣



天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

新编计算机基础实训教程

主 编 朱金坛 冷淑君
副主编 聂 雪 赵俊生 旭 日 冯 荣

常州大学图书馆
藏书章

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

ISBN 978-7-309-1284-7
25.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

新编计算机基础实训教程 /朱金坛主编.—天津:
天津教育出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5309-7284-7

I. ①新... II. ①朱... III. ①电子计算机—教材
IV. ①TP3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160218 号

野娃附实训基计算机书编新

编著 朱金坛 冷淑君 主 编
策 划 吕 燧 主 审 刘 刚

新编计算机基础实训教程

出 版 人 胡振泰
作 者 朱金坛, 冷淑君 主编
责任编辑 吕 燧
装帧设计 刘 刚

出版发行 天津教育出版社 (www.tjeph.com.cn)
天津市和平区西康路 35 路
邮政编码 300051

经 销 全国新华书店
印 刷 北京市通州京华印刷制版厂
版 次 2013 年 7 月第一版
印 次 2013 年 7 月第一次印刷
规 格 16 开 (787×1092)
字 数 358 千字
印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5309-7284-7
定 价: 22.00 元

天津教育出版社

天津教育出版社

前 言

“计算机基础”是高等学校一门理论与实践紧密结合的基础课程，为了适应教育部考试中心“以职业需求为导向、以实际应用为准绳，积极、稳步推进考试内容和形式的改革”的最新要求，在 Windows 7 操作系统和 Office 2010 环境下，通过教学实践和共同研讨，编写了《新编计算机基础实训教程》。

本套教材基于“巩固基础、强化实践、因材施教、提高能力”的原则，参考最新全国计算机等级考试一级科目（计算机基础及 Office 应用）的基本要求，根据实践条件和学生基础编写而成，具有面向实际应用、内容编排新颖、操作步骤详细等特点。设计思路采用“任务驱动”教学模式，有效地提高了课堂教学效率。

《新编计算机基础实训教程》共分为两篇，即实验篇和实训篇。实验篇配合教材的相关章节共编写了 29 个上机实验，每个实验都包含实验目的、实验内容和实验步骤，并且实验步骤具体详细，以便学生快速掌握操作方法、巩固理论教学内容；实训篇编写了 29 个实训任务，通过对实训的说明、实现和小结，帮助学生在完成实验操作的基础上，开拓思路，进一步提高分析问题、解决问题的能力。实训篇是实验篇的补充和拓展，能够实现分级教学、因材施教。

本书由朱金坛和冷淑君担任主编，聂雪、赵俊生、旭日和冯荣担任副主编。具体编写分工为：实验篇第 1 章和实训篇第 3 章由冷淑君编写；实验篇第 2 章、实训篇第 2 章和附录由朱金坛编写；实验篇第 3 章由赵俊生编写；实验篇第 4 章由聂雪编写；实验篇第 5 章、实训篇第 1 章和实训篇第 4 章由旭日编写；实验篇第 6 章和实训篇第 5 章由冯荣编写。

由于编者水平有限，加之时间仓促，不妥之处在所难免，恳请读者和专家批评指正。

编 者

2013 年 5 月

目 录

实 验 篇

第 1 章 计算机基础实验.....	3
实验一 输入法测试.....	3
第 2 章 Windows 7 操作系统实验.....	6
实验二 Windows 7 的基本操作.....	6
实验三 Windows 的资源管理.....	12
实验四 文件和文件夹的操作.....	17
实验五 控制面板的使用.....	21
第 3 章 Word 文字处理软件实验.....	24
实验六 Word 的基本操作.....	24
实验七 Word 文档的页面设置.....	29
实验八 表格的创建与编辑.....	32
实验九 表格与单元格的格式化.....	34
实验十 数据的排序与计算.....	37
实验十一 图文混排 (1).....	39
实验十二 图文混排 (2).....	43
实验十三 页眉和页脚的应用.....	46
实验十四 脚注和尾注的应用.....	48
实验十五 邮件合并的使用.....	49
第 4 章 Excel 电子表格软件实验.....	53
实验十六 工作表的创建与格式化.....	53
实验十七 工作表的编辑.....	57
实验十八 公式与函数的应用 (1).....	62
实验十九 公式与函数的应用 (2).....	66
实验二十 数据图表化 (1).....	70
实验二十一 数据图表化 (2).....	76
实验二十二 数据图表化 (3).....	78
实验二十三 数据的排序和筛选.....	80
实验二十四 分类汇总与数据透视表.....	83

第 5 章 PowerPoint 演示文稿软件实验	89
实验二十五 创建演示文稿	89
实验二十六 幻灯片动画技术与超链接技术	96
第 6 章 计算机网络及 Internet 实验	101
实验二十七 IE 浏览器及搜索引擎的使用	101
实验二十八 电子邮件的申请及使用	105
实验二十九 360 安全卫士的安装与使用	108
实 训 篇	
第 1 章 Windows 7 操作系统实训	113
实训一 桌面的个性化	113
实训二 “开始”菜单的个性化	115
实训三 中文输入法的安装与设置	116
实训四 磁盘碎片的整理	118
第 2 章 Word 文字处理软件实训	120
实训五 项目符号和编号的应用	120
实训六 分栏和分页	126
实训七 复杂表格的实现	129
实训八 文字与表格的转换	132
实训九 表格的高级使用	134
实训十 自选图形的绘制与组合	137
实训十一 文本框和公式编辑器的使用	141
实训十二 图片的使用与编辑	146
实训十三 制作邀请函	151
实训十四 专业论文的排版	155
实训十五 唐诗排版	160
第 3 章 Excel 电子表格软件实训	163
实训十六 制作人事信息表	163
实训十七 制作投票统计表	168
实训十八 成绩统计表	170
实训十九 教工补贴统计	173
实训二十 人事资料汇总表	174
实训二十一 工程倒计时牌	176
实训二十二 销售记录的高级筛选	182

实训二十三 销售记录的分组分析	186
第4章 PowerPoint 演示文稿软件实训	190
实训二十四 制作电子贺卡	190
实训二十五 母版的应用	194
实训二十六 幻灯片的放映控制	196
第5章 计算机网络及 Internet 实训	198
实训二十七 IE8.0 浏览器安全设置	198
实训二十八 体验购物网站	200
实训二十九 体验新型即时通信	204
附录 纵横码学习手册	205
参考文献	214

实 验 篇



第1章 计算机基础实验

实验一 输入法测试

实验目的

- 1) 输入法基本练习。
- 2) 汉字输入练习。
- 3) 掌握符号、特殊符号的输入方法。
- 4) 掌握带圈字符、带拼音汉字的输入方法。

实验内容

- 1) 新建一个文本文档，用10分钟输入样文一。
- 2) 新建一个Word文档，用10分钟输入样文二。
- 3) 通过“插入”选项卡和键盘，输入样文三。
- 4) 通过“拼音指南”按钮、“带圈字符”按钮，输入样文四。

实验步骤

1. 新建一个文本文档，输入样文一

【样文一】

I Have a Dream

by Martin Luther King, Jr.

I am happy to join with you today in what will go down in history as the greatest demonstration for freedom in the history of our nation.

Five score years ago, a great American, in whose symbolic shadow we stand today, signed the Emancipation Proclamation. This momentous decree came as a great beacon light of hope to millions of Negro slaves who had been seared in the flames of withering injustice. It came as a joyous daybreak to end the long night of their captivity.

- 1) 在桌面空白处右击，在弹出的快捷菜单中执行“新建”→“文本文档”命令，如实验图 1.1 所示，在桌面上新建一个文本文档。
- 2) 双击打开该文本文档，在其中输入样文一的内容。

2. 新建一个 Word 文档，输入样文二

【样文二】

长久以来，一颗流浪的心忽然间找到了一个可以安歇的去处。坐在窗前，我在试问我自己：你有多久没有好好看看这蓝蓝的天，闻一闻这芬芳的花香，听一听那鸟儿的鸣唱？有多久没有回家看看，听听家人的倾诉？有多久没和他们一起吃饭，听听那年老的欢笑？有多久没与他们谈心，听听他们的烦恼、他们的心声呢？是不是因为一路风风雨雨，而忘了天边的彩虹？是不是因为行色匆匆的脚步，而忽视了沿路的风景？除了一颗疲惫的心，麻木的心，你还有一颗感恩的心吗？不要因为生命过于沉重，而忽略了感恩的心！

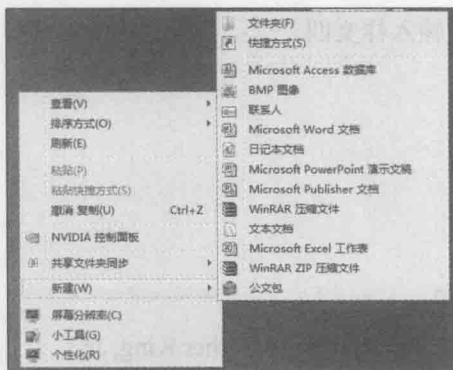
1) 在桌面空白处右击，在弹出的快捷菜单中执行“新建”→“Microsoft Word 文档”命令，在桌面上新建一个 Word 2010 文档。

2) 双击打开该 Word 文档，在其中输入样文二中的内容（正确输入标点符号）。

3. 输入样文三

1) 在实验内容 2 建立的 Word 文档中，通过键盘录入（1）。

2) 单击“插入”选项卡，在“符号”选项组中单击“符号”下拉按钮，在下拉列表中选择“其他符号”选项，弹出“符号”对话框，如实验图 1.2 所示。



实验图 1.1



实验图 1.2

3) 单击“符号”选项卡，在其中选择需要的符号，单击“插入”按钮，逐一输入样文三（1）～（6）中的符号。

4) 在“字体”下拉列表中选择“Webdings”选项，选择样文三（7）中的各种符号，双击即可输入。

5) 在“字体”下拉列表中选择“Wingdings”选项，逐一选择样文三（8）中的各种符号，单击“插入”按钮即可输入。

【样文三】

（1）标点符号：。 ， 、 ~ 《 》 [] 【 】

（2）单位符号：¥ m² °C % ‰ kg

- (3) 特殊符号: ※ § • △ ☆ ★ ♂ @
- (4) 数字序号: ii 2. (2) ② (二)
- (5) 数学符号: $\approx$ $\neq$ $\leq$ $\lt$ Σ $\times$ $\angle$ $\int$ $\log$ $\sqrt{\quad}$
- (6) 拼音: hěn jiǔ yì qián, yì tóu xiǎo niú
- (7) Webdings: ✈ ✎ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- (8) Wingdings: ☑ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼

提示

也可通过“软键盘”输入(1)~(6)中的符号。

4. 输入样文四

【样文四】

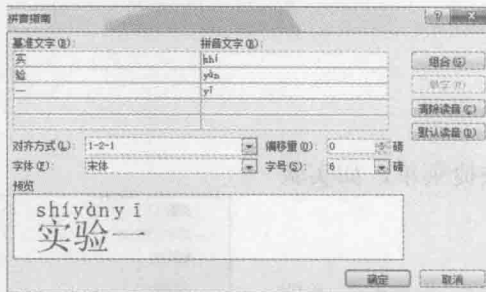
(1) 带拼音汉字: ^{shíyàn yī} 实验一

(2) 带圈字符: ① ② ③ ④

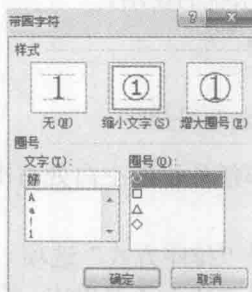
1) 在实验内容2建立的Word文档中,输入“实验一”并选中,单击“开始”选项卡,在“字体”选项组中单击“拼音指南”按钮,弹出“拼音指南”对话框,如实验图1.3所示。

2) 选择字体、字号、对齐方式、偏移量等。若需要组合,可单击“组合”按钮,再单击“确定”按钮,输入带拼音汉字。

3) 输入“好好学习”并选中,单击“开始”选项卡,在“字体”选项组中单击“带圈字符”按钮,弹出“带圈字符”对话框,如实验图1.4所示。



实验图 1.3



实验图 1.4

第2章 Windows 7 操作系统实验

实验二 Windows 7 的基本操作

实验目的

- 1) 熟练掌握 Windows 7 桌面图标排列、桌面设置的方法。
- 2) 掌握任务栏和语言栏的设置方法。
- 3) 熟练掌握应用程序的启动、退出方法。
- 4) 掌握创建快捷方式的方法。
- 5) 掌握回收站的使用和设置方法。
- 6) 掌握 Windows 7 帮助系统的使用方法。

实验内容

- 1) 排列桌面图标。
- 2) 设置桌面背景和屏幕保护程序。
- 3) 设置任务栏。
- 4) 设置语言栏。
- 5) 记事本和画图程序的使用。
- 6) 为“计算器”应用程序创建快捷方式。
- 7) 回收站的使用和设置。
- 8) 帮助系统的使用。

实验步骤

1. 排列桌面图标

在桌面非任务栏的空白处右击，弹出桌面快捷菜单，如实验图 2.1 所示。

(1) 选择“排序方式”选项

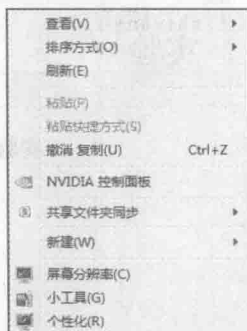
在“排序方式”子菜单中，分别选择“名称”、“大小”、“项目类型”和“修改日期”选项，观察桌面上图标排列的变化情况。

(2) 选择“查看”选项

1) 在其子菜单中选择“自动排列图标”选项（取消选择），在桌面上移动图标，观察图标的排列情况。

2) 选择“将图标与网格对齐”选项（取消选择），移动图标，观察图标的排列情况。

3) 分别选择“自动排列图标”、“将图标与网格对齐”选项，观察桌面上图标排列的变化情况。



实验图 2.1

提示

用此办法可建立个性化桌面图标排列。

4) 选择“显示桌面图标”选项(取消选择), 桌面上图标全部隐藏; 再次选择“显示桌面图标”选项, 可以显示图标。

2. 设置桌面背景和屏幕保护程序

(1) 桌面背景的设置

在桌面非任务栏的空白处右击, 在弹出的快捷菜单中执行“个性化”命令, 弹出“个性化”窗口, 如实验图 2.2 所示。单击“桌面背景”链接, 弹出“桌面背景”窗口, 如实验图 2.3 所示。用户可以利用系统自带的背景图片和自定义图片两种方法进行设置。



实验图 2.2



实验图 2.3

1) 单击“图片位置”下拉按钮, 下拉列表中就会列出 4 个系统默认的图片存放文件夹。选择“Windows 桌面背景”选项, 则窗口下方的列表中显示该文件夹所包含的图片。单击“自然”分组中的一幅图片将其选中, 并在窗口左下角“图片位置”下拉列表中选择“填充”选项, 单击“保存修改”按钮, 返回“个性化”窗口, 可见在“我的主题”组合框中有一个“未保存的主题”图片标识, 单击“保存主题”按钮, 弹出“将主题另存为”对话框, 输入主题名称, 单击“保存”按钮, 关闭“个性化”窗口, 就会发现桌面背景的设置已完成。

2) 单击“图片位置”下拉列表右侧的“浏览”按钮, 弹出“浏览文件夹”对话框。找到图片所在的文件夹, 单击“确定”按钮, 返回“选择桌面背景”窗口, 可见刚才所选的图片已在“图片位置”下方的列表中列出。选择某一图片, 单击“保存修改”按钮, 返回“个性化”窗口, 在“我的主题”组合框中保存主题即可。返回桌面, 可见设置的桌面背景。

(2) 屏幕保护程序的设置

屏幕保护程序的设置也分为利用系统自带的屏幕保护程序和个人图片两种设置方法。

1) 在“个性化”窗口中单击“屏幕保护程序”链接,弹出“屏幕保护程序设置”对话框,在“屏幕保护程序”区域的下拉列表选择一个屏幕保护程序(如“三维文字”)。设置等待时间为1分钟;单击“设置”按钮,选择飞行速度等,再单击“应用”按钮观察设置效果,最后单击“确定”按钮,完成屏幕保护程序的设置。

2) 在“屏幕保护程序设置”对话框中,从“屏幕保护程序”下拉列表中选择某项,如“变幻线”,单击“设置”按钮,弹出“变幻线屏幕保护程序设置”对话框,单击“浏览”按钮,弹出“浏览文件夹”对话框,选择某文件夹,单击“确定”按钮,返回“变幻线屏幕保护程序设置”对话框,在“幻灯片放映速度”下拉列表中,设置放映速度,单击“保存”按钮,返回“屏幕保护程序设置”对话框,设置等待时间与其他内容即可。

3. 设置任务栏

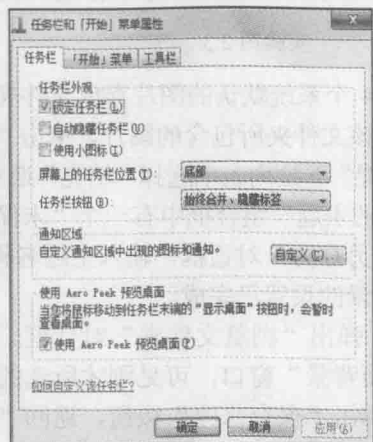
(1) 自动隐藏任务栏

在任务栏空白处右击,在弹出的快捷菜单中执行“属性”命令,弹出“任务栏和「开始」菜单属性”对话框,如实验图 2.4 所示。

单击“任务栏”选项卡,在“任务栏外观”区域中勾选“自动隐藏任务栏”复选框,再单击“确定”按钮,桌面上的任务栏即隐藏。重复以上操作,将还原本次设置,显示任务栏。

(2) 取消任务栏上的网络图标显示

在“任务栏”选项卡中,单击“通知区域”中的“自定义”按钮,或单击任务栏通知区域的向上箭头按钮,再单击其中的“自定义”按钮,打开“通知区域图标”窗口,如实验图 2.5 所示。选择网络图标,并单击其对应的“行为”下按钮,在下拉列表中选择“隐藏图标和通知”选项,再单击“确定”按钮,任务栏上将不再显示网络图标。重复以上操作,可还原本次设置,显示网络图标。



实验图 2.4



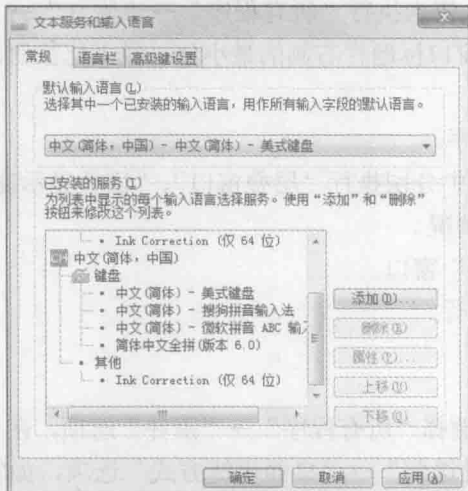
实验图 2.5

4. 设置语言栏

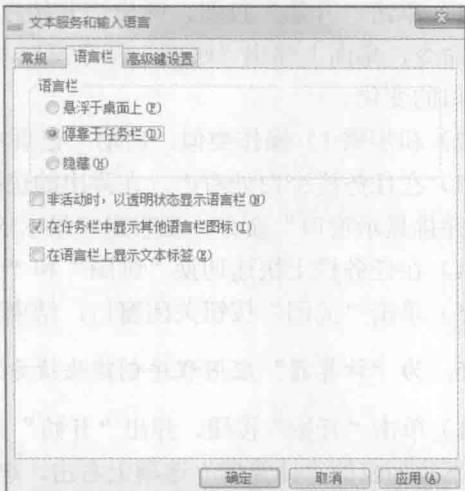
(1) 显示或隐藏语言栏

在语言栏上右击，在弹出的快捷菜单中执行“设置”命令，弹出“文本服务和输入语言”对话框，如实验图 2.6 所示。

单击“语言栏”选项卡，在“语言栏”区域点选“隐藏”单选按钮，单击“确定”按钮，则语言栏隐藏，如实验图 2.7 所示。



实验图 2.6



实验图 2.7

提示

如果要显示语言栏，则依次单击“开始”按钮→“控制面板”→“区域和语言”→“文本服务和输入语言”→“键盘和语言”选项卡→“更改键盘”按钮→“语言栏”选项卡，在弹出的对话框中进行相应设置即可。

(2) 设置“简体中文全拼”输入法为默认输入法

在“文本服务和输入语言”对话框中，单击“默认输入语言”下拉按钮，在下拉列表中选择“简体中文全拼”选项，单击“确定”按钮，完成设置。

(3) 语言栏的悬浮和最小化

在语言栏上单击“还原”按钮，则语言栏悬浮于桌面上。此时，可将语言栏移动到桌面的任何位置。单击“最小化”按钮，则语言栏最小化到任务栏上。

(4) 中/英文输入法和中文输入法的切换

1) 在语言栏上单击输入语言“CH”/“EN”按钮，实现中/英文输入法的切换。

提示

Ctrl+Space 组合键可实现中/英文输入法的快速切换。

2) 单击“中文输入法”按钮,显示中文输入法列表,选择其中一种输入法,实现中文输入法的切换。

提示

Ctrl+Shift 组合键可实现中文输入法的快速切换。

5. 记事本和画图程序的使用

1) 单击“开始”按钮,弹出“开始”菜单,依次执行“所有程序”→“附件”→“画图”命令,桌面上弹出“画图”程序窗口。单击窗口标题栏右侧的最小化、最大化按钮,观察窗口的变化。

2) 和步骤 1) 操作类似,启动“记事本”程序。

3) 在任务栏空白处右击,在弹出的快捷菜单中分别执行“层叠窗口”、“堆叠显示窗口”和“并排显示窗口”命令,观察窗口显示的变化情况。

4) 在任务栏上快速切换“画图”和“记事本”窗口。

5) 单击“关闭”按钮关闭窗口,结束程序运行。

6. 为“计算器”应用程序创建快捷方式

1) 单击“开始”按钮,弹出“开始”菜单,选择“所有程序”→“附件”选项,在“附件”下拉列表的“计算器”选项上右击,选择“发送到”→“桌面快捷方式”选项,如实验图 2.8 所示。桌面上显示创建的“计算器”快捷方式图标。

2) 在桌面的“计算机”图标上右击,在弹出的快捷菜单中执行“创建快捷方式”命令,“计算机”快捷方式图标便显示在桌面上。

提示

不能用鼠标指针直接把“所有程序”→“附件”中的“计算器”拖到桌面上。虽然这样也可在桌面上创建快捷方式图标,但原来“附件”中的“计算器”选项就被删除了。

7. 回收站的使用和设置

1) 删除实验步骤 6 中建立的“计算器”和“计算机”快捷方式图标。

① 选中“计算器”快捷方式图标并右击,在弹出的快捷菜单中执行“删除”命令。

② 选中“计算机”快捷方式图标,按“Delete”键。

2) 恢复删除的“计算器”快捷方式图标。

① 在桌面上双击“回收站”图标,弹出“回收站”窗口,如实验图 2.9 所示。

② 选中“计算器”快捷方式图标。

③ 单击窗口工具栏上的“还原此项目”按钮,还原“计算器”快捷方式图标。