

大学计算机应用基础 实训指导书

席德生 主编
伍明高 主审

清华大学出版社



大学计算机应用基础 实训指导书

席德生 主编
伍明高 主审

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是《大学计算机应用基础》教材知识篇的配套实训指导书。书中以实例教学为基础,配有多个实用操作练习题,包括操作系统、文字处理软件、电子表格软件、演示文稿软件、计算机网络基础、多媒体技术基础、数据库基础等内容。本书内容共分三部分:第一部分是各章实训内容,所举“例题”多为全国计算机技术与软件技术资格(水平)考试与国家人力资源和社会保障部的“计算机高新技术”职业资格证书考试最近的考题实例。读者通过大量上机练习可熟练掌握计算机应用操作技术。第二部分为每章作业练习题,学生通过完成这些作业,可达到掌握计算机基本知识要点的目的。第三部分是全国计算机技术与软件专业技术资格(水平)考试 2008 年的笔试题和上机参考答案。

本书注重培养读者实际应用操作技能,可作为三类普通本科院校和高职高专院校学生的计算机应用基础课教材,也可作为广大计算机爱好者自学参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机应用基础实训指导书/席德生主编. —北京:清华大学出版社,2009.8
ISBN 978-7-302-20572-2

I. 大… II. 席… III. 电子计算机—高等学校—教学参考资料 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 113790 号

责任编辑:朱怀永 贺志洪

责任校对:李 梅

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京四季青印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:12.75

字 数:285 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:20.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:010-62770177 转 3103 产品编号:032813-01

编 委 会

主编：席德生

主审：伍明高

编委：王心妍 万 卷 张 伟 李 静

前言

大学计算机应用基础实训指导书

本书是《大学计算机应用基础》教材知识篇的配套实训指导书。本书编写的目的就是使广大读者通过学习、实训操作,轻松、快速地掌握计算机应用操作技能。

随着计算机科学技术的迅猛发展,计算机应用技术已遍及社会的各行各业。21 世纪人类进入划时代的信息社会,计算机应用技术已成为人们从事各项工作、生活不可或缺的重要工具。掌握计算机应用基础知识,提高计算机应用操作能力,是 21 世纪人才必须具备的基本要求。大学计算机应用基础这门课程已经成为社会科学和自然科学等各门类学科发展的基础主干课,是各类高等院校公共基础课的先修和必修课程。

本书编写的指导思想及特点为:

(1) 适应三类普通本科院校和高职高专院校学生的学习特点以及教育部关于三类普通本科和高职高专教学改革的文件精神——对三类普通本科和高职高专学生实现“应用型”、“技能型”、“综合型”和“双证制”人才培养的目标,达到教师好教、学生好学、易教易懂之目的。

(2) 适应三类普通本科院校及高职高专院校实现“计算机应用基础”课程的教学改革,提高教学质量。打破传统的“自教自考,教考不分”的教学模式。实现“教考分离,自考改国考”的新的教学模式,有利于提高教师的执教水平、促进学生的学习积极性,全面提高教学质量。

(3) 适应全国计算机技术与软件技术资格(水平)证书与国家人力资源和社会保障部的“计算机高新技术”职业证书的考证学习。

(4) 本书内容涵盖了微软职业证书考试培训大纲、全国计算机技术与软件技术资格(水平)考试大纲与国家人力资源和社会保障部的“计算机高新技术”职业证书考试大纲所规定的内容及其考题实例。具体内容包括: Windows XP 操作系统实训、中文 Word 2003 的使用、中文 Excel 2003 的使用、中文 PowerPoint 2003 的使用、计算机网络基础、计算机多媒体技术、数据库基础、计算机网络安全。本书所编写内容,紧跟计算机技术的时代发展,体现了计算机高新技术的实际应用。

(5) 本书为提高读者对计算机实际操作能力,注重实例训练,将每个知识点融入实训操作训练,在引导读者理解、掌握计算机基本知识的同时,着重强调要求学生熟练掌握计算机的实际应用操作技能,体现了对三类普通本科院校及高职高专院校学生实现“应用型”、“技能型”和“综合型”人才在计算机学习、应用方面的培养目标。

学生通过这门课的学习,可熟练掌握办公自动化应用操作、数据库技术的简单应用,

并可具有微型计算机系统安全与网络安全的基本维护能力、多媒体技术常用操作的基本应用能力等,以满足信息社会对计算机人才应用能力不断提高的要求。

本教材是编者十多年来进行计算机基础教学的经验总结,在此基础上组织长期在计算机基础课教学第一线的优秀教师编写而成的。全书贯穿“立竿见影”的学习方法,读者在学习完本书后,能较全面地掌握计算机的基本知识和常用软件的操作技能,适应现代化信息社会人才培养的要求。

使用本教材建议计划 72 学时,其中理论授课 40 学时,实训 32 学时,根据教学效果的情况,教学时间可适当调整。理论授课建议采用多媒体或网络教学,充分利用计算机应用技术资源,激发学生对计算机科学技术的强烈兴趣。上机实训练习重点是培养学生的动手能力。

本书的第 1 章由毛莉君编写,第 2~4 章由李忍东编写,第 5、7 章由赵增辉编写,第 6、8 章由唐明编写。本书为《大学计算机应用基础》教材配套的实训指导书,教材中第 1 章为计算机基础知识不涉及操作练习,因此本实训指导书第 1 章与教材第 2 章相对应,依次类推。

我们在本书的编写过程中参考了大量有关教材和资料,书稿经过反复斟酌,多次修改,但由于编者水平有限,书中不尽如人意之处在所难免,恳请使用本书的师生和其他读者批评指正。

编 者

2009 年元月

目 录

大学计算机应用基础实训指导书

第一部分 各章节操作练习实训题	1
第 1 章 Windows XP 操作系统实训	3
1.1 Windows XP 的基本操作	3
1.1.1 Windows XP 的启动和退出	3
1.1.2 鼠标的使用方法	4
1.1.3 Windows XP 窗口的操作	4
1.1.4 任务栏和开始菜单的设置	6
1.1.5 强化练习	8
1.2 Windows XP 中文件及文件夹的管理	9
1.2.1 资源管理器的启动及文件和文件夹的浏览方式	9
1.2.2 文件及文件夹的常用操作	9
1.2.3 回收站的使用及文件的搜索	11
1.2.4 强化练习	11
1.3 控制面板的使用	12
1.3.1 设置外观和主题	12
1.3.2 鼠标和键盘的设置	14
1.3.3 强化练习	15
1.4 Windows XP 中附件的使用	15
1.4.1 附件实例操作	16
1.4.2 强化练习	18
第 2 章 中文 Word 2003 的使用	19
2.1 Word 的基本操作	19
2.1.1 *匆匆——Word 的基本操作	19
2.1.2 **放大你的优点——巩固 Word 的基本操作	21
2.1.3 **乡愁和读者评书表——提高 Word 的基本操作	22
2.2 文档的排版操作	24
2.2.1 *祖冲之——文档的排版操作	24
2.2.2 *白杨礼赞——巩固文档的排版操作	29

2.2.3	★愿望——提高文档的排版操作	30
2.3	表格制作	31
2.3.1	★工程项目进度表——Word 表格制作	31
2.3.2	☆课程表——提高 Word 表格制作	33
2.3.3	☆送货单——巩固 Word 表格制作	35
2.4	文本框和自选图形	35
2.4.1	☆母难日——图文框制作	36
2.4.2	☆五星红旗和图章——自选图形制作	38
2.4.3	★菊花台和独特创意——提高图文框制作	39
2.5	插入图示和公式	40
2.5.1	☆☆学院院系设置——插入组织结构图	40
2.5.2	★常用公式制作——插入 Word 公式	44
2.6	录取通知书批量制作	45
2.7	计算机基础教材目录生成	50
2.8	Word 综合练习	53
2.8.1	☆真人真事和课程表制作——Word 综合练习一	53
2.8.2	★生活的真谛——Word 综合练习二	55
2.8.3	★匆匆——Word 综合练习三	57
2.8.4	经验技巧——Word 快捷键	58
第 3 章	中文 Excel 2003 的使用	60
3.1	Excel 中数据和表格的基本操作	60
3.1.1	☆☆建立学生学籍管理表	60
3.1.2	★在 Excel 中建立数学公式	64
3.2	图表的基本操作	65
3.2.1	☆☆学生成绩统计表的美化及函数的应用	66
3.2.2	★为学生成绩统计表建立图表	68
3.3	Excel 中的数据处理(一)	70
3.3.1	☆☆期末考试成绩表设置条件格式	70
3.3.2	☆☆期末考试成绩排序表	72
3.3.3	☆☆期末考试成绩筛选表	73
3.4	Excel 中的数据处理(二)	73
3.4.1	★课程安排统计表	74
3.4.2	★课程分类汇总表	75
3.5	Excel 综合练习	76
3.5.1	★成绩表的数据处理	76
3.5.2	★销售情况表的数据处理	78
3.5.3	★足球积分表的数据处理	80

第 4 章 中文 PowerPoint 2003 的使用	82
4.1 “宝宝的成长计划”演示文稿	82
4.2 ☆“企业年度计划”演示文稿	86
4.3 ☆丰富“宝宝的成长计划”演示文稿	89
4.3.1 母版的使用	89
4.3.2 设置幻灯片的动画效果	92
4.4 ☆设置与放映幻灯片	94
4.4.1 设置幻灯片放映时间	94
4.4.2 放映幻灯片	95
第 5 章 计算机网络基础	96
5.1 IE 浏览器的使用	96
5.1.1 启动 IE 并熟悉 IE 浏览器窗口	96
5.1.2 设置 Internet 选项	97
5.1.3 强化练习	97
5.2 电子邮件的使用	98
5.2.1 注册电子邮箱	98
5.2.2 收发电子邮件	99
5.2.3 通过添加附件向对方发送文件	99
5.2.4 强化练习	100
5.3 网络上传与下载和网络信息交互	100
5.3.1 搜索引擎的使用	100
5.3.2 资料下载	100
5.3.3 强化练习	102
第 6 章 计算机多媒体技术	104
6.1 Photoshop 制作 Windows XP 桌面图片	104
6.1.1 调整图像色彩	104
6.1.2 添加文字效果	106
6.1.3 合成图像效果	107
6.2 Flash 8 制作计算器	108
6.2.1 界面制作文档布局	108
6.2.2 添加代码	114
6.2.3 测试影片	116
第 7 章 数据库基础	117
7.1 Access 数据库及表的创建	117

7.1.1	启动 Access	117
7.1.2	新建数据库	117
7.1.3	新建表	117
7.1.4	强化练习	118
7.2	表记录的操作及表关系的建立	119
7.2.1	表记录的录入	119
7.2.2	表关系的创建	120
7.2.3	强化练习	121
7.3	数据查询及窗体的建立	122
7.3.1	建立查询	122
7.3.2	条件查询	123
7.3.3	创建窗体	123
7.3.4	强化练习	124
第 8 章	计算机网络安全	125
8.1	使用江民杀毒软件 2008	125
8.1.1	扫描硬盘	125
8.1.2	检测未知病毒	127
8.1.3	显示扫描结果	127
8.2	诺顿(NOD32)杀毒软件	128
8.3	使用 Windows XP 内置防火墙	130
8.3.1	启用或禁用 Internet 控制消息协议请求	131
8.3.2	启用或禁用防火墙	133
8.4	备份文件资料	134
8.5	安装 Windows XP 操作系统	140
8.5.1	系统文件复制	140
8.5.2	系统安装设置	144
8.5.3	系统初始配置	148
8.6	Ghost 系统备份与恢复	153
8.6.1	用 Ghost8.0 备份分区	153
8.6.2	用 Ghost8.0 恢复分区备份	160
第二部分	各章作业题	165
第三部分	参考资料	177
参考文献		193

第一部分

各章节操作练习实训题

- 第 1 章 Windows XP 操作系统实训
- 第 2 章 中文 Word 2003 的使用
- 第 3 章 中文 Excel 2003 的使用
- 第 4 章 中文 PowerPoint 2003 的使用
- 第 5 章 计算机网络基础
- 第 6 章 计算机多媒体技术
- 第 7 章 数据库基础
- 第 8 章 计算机网络安全

Windows XP 操作系统实训

1.1 Windows XP 的基本操作

实验目的：

1. 掌握 Windows XP 的基本知识。
2. 掌握 Windows XP 的基本操作。

实验内容：

1. 熟悉 Windows XP 的启动和退出过程。
2. 掌握鼠标的使用方法。
3. 窗口的操作。
4. 任务栏和开始菜单的使用。

1.1.1 Windows XP 的启动和退出

启动：先打开外设电源，再打开主机箱上的电源开关，如果只装了一个操作系统 Windows XP，那么系统将自动启动 Windows XP，如果计算机安装了两个以上的操作系统，这时系统会弹出一个选择菜单，用户可利用键盘上的↑、↓（上下方向键）箭头选择 Windows XP 选项，然后按 Enter 键，计算机将开始启动 Windows XP，系统正常启动后，需要用户输入用户名和密码，如果安装时设置了用户名和密码，则按照先前设置的输入即可，否则无须输入，单击“确定”按钮，或直接按 Enter 键，系统将尝试登录。

退出：在关机之前，用户应该先退出所有打开的应用程序，否则会破坏未保存的文件和正在运行的程序。关机完毕后应关闭外设的电源，Windows XP 为用户提供了 3 种关机方式：

(1) 单击“开始”→“关闭计算机”，选择“关闭”项如图 1-1 所示。

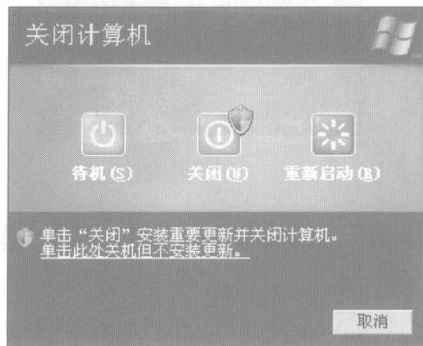


图 1-1 “关闭计算机”对话框

(2) 选择“待机”项,将打开的文档和应用程序保存在硬盘上,下次使用时文档和应用程序还像离开时那样打开着,以便用户能够快速开始工作。

(3) 选择“重新启动”项,相当于执行“关闭”操作后再开机。

1.1.2 鼠标的使用方法

常用的鼠标有双键、三键和多键之分,鼠标最常用的是左键和右键。

(1) 移动

握住鼠标在鼠标垫或桌面上移动时,计算机屏幕上的指针就随之移动,在通常情况下,鼠标指针的形状是一个小箭头。

(2) 指向

移动鼠标,让鼠标指针停留在“我的电脑”图标上。

(3) 单击

用鼠标指向“回收站”图标,再将左键按下、松开。

(4) 右击

将鼠标的右键按下、松开。通常右击会打开一个快捷菜单,从中可快速地执行相应命令。右击对象不同,弹出的快捷菜单不同,如图 1-2 所示。

(5) 双击

快速地连接两下鼠标左键。一般情况下,双击表示选中并执行的意思。

(6) 拖动

一般指将某个对象从一个位置移动到一个新的位置的过程。有时候,拖动操作是一个选中的过程,如图 1-3 所示。

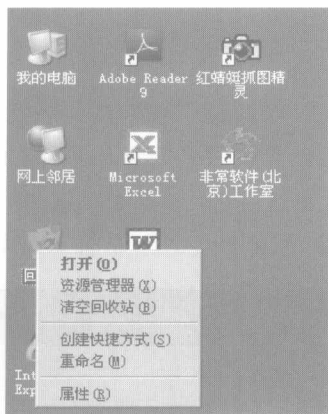


图 1-2 右击“回收站”图标



图 1-3 选取多个对象操作

1.1.3 Windows XP 窗口的操作

在 Windows XP 中,每一个程序只占屏幕上的一个窗口,而每个窗口都有它自己特定的内容,Windows XP 操作系统正是以窗口的形式囊括了各种各样的功能。

(1) 窗口的组成

① 窗口边框。决定窗口大小的 4 条边叫边框。

② 标题栏。显示窗口的名称,通常为应用程序的名称或文件的名称。标题栏的最左边是控制菜单图标,最右边是窗口控制按钮。

③ 菜单栏。菜单栏在标题栏下面。此栏包含 6 个常用功能菜单,窗口的操作都可以通过菜单完成。

④ 工具栏。以按钮的方式提供此文件夹窗口的各种主要功能的快速操作。

⑤ 地址栏。显示网页的地址或文件的路径,当需要转到其他网页或其他文件夹时,可以在此输入相应的网页地址或文件夹的路径。

⑥ 工作区域。窗口的内部区域,显示当前窗口的内容。

⑦ 状态栏。位于窗口的底部,用来显示该窗口的状态。

如图 1-4 所示是一个典型的窗口,其中包括窗口边框、标题栏、菜单栏、工具栏地址栏工作区域以及状态栏。

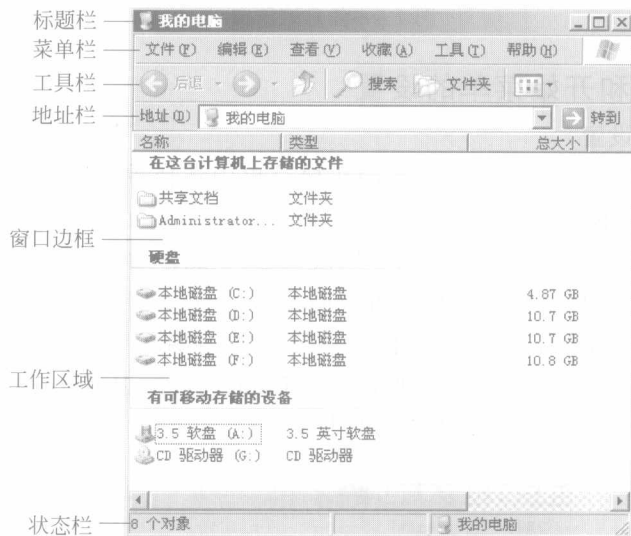


图 1-4 一个典型的窗口

(2) 窗口的操作

① 最大化窗口。单击窗口右上角□按钮,将窗口显示设为最大,占满整个屏幕。

② 最小化窗口。将窗口缩小为带有名称的图标,显示在任务栏中。

③ 还原窗口。将窗口从“最大化”转为原来的大小。

④ 关闭窗口。要关闭某个窗口,则可以通过单击窗口右上角的窗口控制按钮或按 Alt+F4 键来实现。

⑤ 移动窗口。将鼠标移到窗口标题栏处,再单击鼠标左键并按住不放,然后拖动鼠标即可将窗口在桌面上移动。

⑥ 任意缩放窗口。用鼠标双击桌面上“我的电脑”图标,打开“我的电脑”窗口,将鼠标放在窗口的任意一个角上,待光标变形后按住鼠标左键的同时拖动鼠标即可改变窗口大小,如图 1-5 所示。

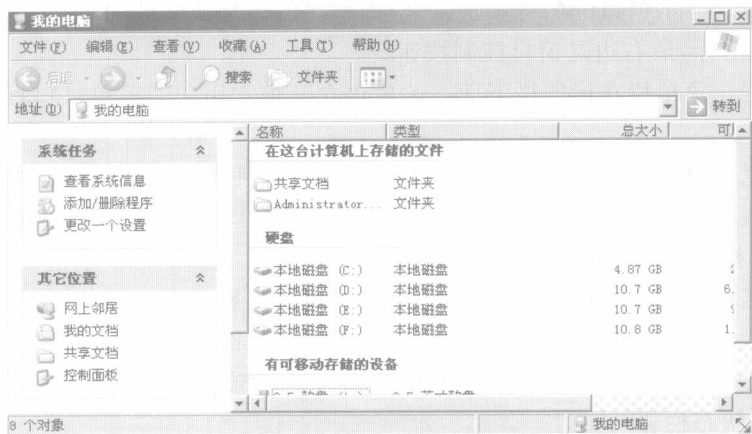


图 1-5 任意缩放窗口

1.1.4 任务栏和开始菜单的设置

(1) 任务栏的设置

右击任务栏的空白处,然后在弹出的快捷菜单中选择单击的“属性”命令,在弹出的“任务栏和「开始」菜单属性”对话框中进行设置,如图 1-6 所示,可以进行以下设置:

- ① 锁定任务栏。选中该项表示任务栏被锁定,不能移动和改变大小。
- ② 自动隐藏任务栏。将任务栏设置成隐藏后,当鼠标指到其隐藏的地方,任务栏就会马上弹出;当鼠标移到任务栏之外,任务栏又会马上隐藏。
- ③ 改变任务栏大小。将鼠标移到任务栏与桌面交界的边缘处,鼠标变成垂直双向箭头形状,按住左键拖动,即可改变任务栏的大小。

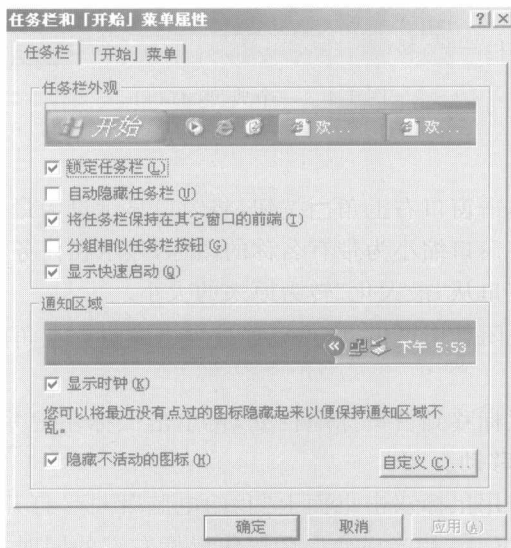


图 1-6 “任务栏和「开始」菜单属性”对话框

④ 移动任务栏。单击任务栏的空白处并按住左键不放,拖动鼠标即可将任务栏移至桌面屏幕上的任意一边,如图 1-7 所示。

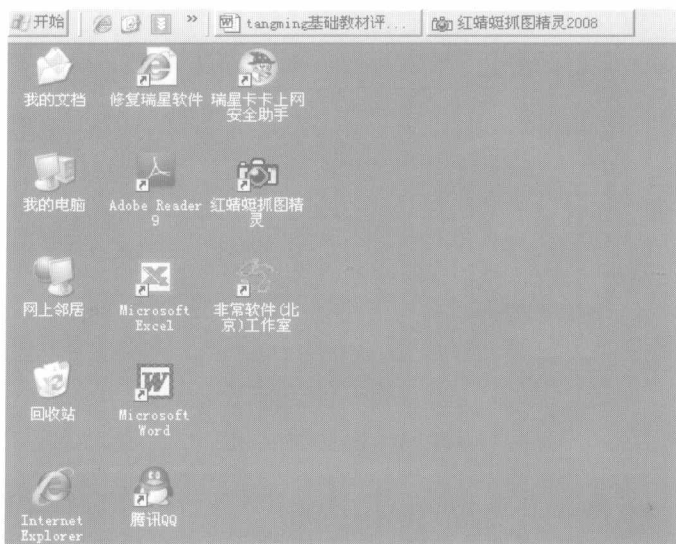


图 1-7 将任务栏移至屏幕最上边

(2) “开始”菜单的设置

在“开始”菜单中添加应用程序“QQ.exe”,其操作步骤如下:

① 在任务栏的空白处右击,选择“属性”命令,打开“任务栏和开始菜单属性”对话框,单击“开始菜单”选项卡,如图 1-8 所示。

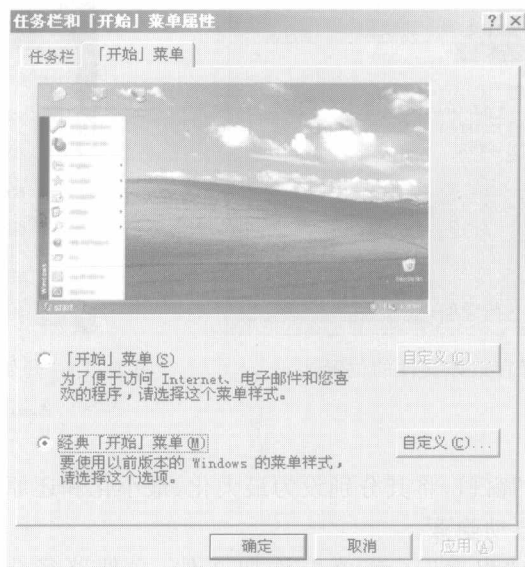


图 1-8 “任务栏和「开始」菜单属性”对话框——“「开始」菜单”选项卡