

计算机

吴洪森 孙 力 周国民 编 著
任文华 陶永红 李 旭

培训

操作教程

上海科学普及出版社

Windows 2000
Word 2000
Excel 2000
Internet

TP31

2

P

计算机培训操作教程

(Windows 2000, Word 2000, Excel 2000, Internet)

吴洪森 孙 力 周国民 编著
任文华 陶永红 李 旭

上海科学普及出版社

“发并”图版 2-2-4 示现主顾味五文自标人，其出当参参发油书。

图书在版编目 (CIP) 数据

计算机培训操作教程/吴洪森等编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2001.8

ISBN 7-5427-2036-8

I. 计… II. 吴… III. 电子计算机-技术培训-教材
IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 046153 号

Original Message
From: "西窗" <xichuang@china.com>
To: <xichuang@mail.hk.hk>
Sent: Thursday, March 15, 2001 8:04 PM
Subject: 问题

↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这
↑跟我来这

四、水土不服

1. 好置一个滩的种号。

2. 滩置一个滩的种号。

责任编辑 刘瑞莲

计算机培训操作教程

(Windows 2000, Word 2000, Excel 2000, Internet)

吴洪森 孙 力 周国民 编著

任文华 陶永红 李 旭

出版: 上海科学普及出版社 (上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

发行: 新华书店上海发行所

印刷: 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 16.75

字数: 408000

版次: 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

定价: 23.00 元

书号: ISBN7-5427-2036-8/TP·357

目 录

第一章 Windows 2000 上机练习

实验一	Windows 2000 的启动与退出	1
实验二	鼠标和窗口的操作	4
实验三	菜单和键盘的操作	10
实验四	中文输入法的操作	16
实验五	文件夹和文件的操作	19
实验六	“我的电脑”的基本操作	23
实验七	资源管理器的基本操作	27
实验八	控制面板、任务栏、打印机的设置	40

第二章 中文字处理软件 Word 2000

实验一	启动 Word 2000 与创建新文档	50
实验二	文字录入与文本编辑	58
实验三	字符格式化	68
实验四	段落格式化	77
实验五	表格操作与制表符的使用 (一)	86
实验六	表格操作与制表符的使用 (二)	97
实验七	图形处理与图文混排	108
实验八	版面编排与文档显示	120
实验九	文件操作与文档打印	130

第三章 中文电子表格处理软件 Excel 2000

实验一	用 Excel 制作工作表格	138
实验二	工作表的基本操作	145
实验三	工作表中公式和函数的应用	155
实验四	工作表数据的格式化	161
实验五	工作表数据的图形化	169
实验六	工作表数据的统计与分析	178
实验七	工作簿文件的操作与打印	188

第四章 Internet 的使用

实验一	网络设置及 IE 5.5 的安装	201
实验二	IE 5.5 的使用及设置	216
实验三	漫游 WWW	222
实验四	IE 5.5 使用技巧	235
实验五	Outlook Express 的使用	249

第一章 Windows 2000 上机练习

实验一 Windows 2000 的启动与退出

一、实验目的

1. 掌握 Windows 2000 的启动。
2. 掌握 Windows 2000 的“关机”方式。
3. 熟悉 Windows 2000 的用户界面。

二、预备知识

1. Windows 2000 的启动

Windows 2000 操作系统安装好后,在每次启动计算机时就可直接进入 Windows 2000 桌面,无须使用特殊的启动命令。即打开计算机电源就可进入 Windows 2000 操作系统。在进入 Windows 2000 之前,可以有几种方式进入 Windows 2000 操作系统,然后屏幕上会出现“Windows 2000...正在启动”的字样,并会出现一个进度指示器。

2. Windows 2000 的退出

Windows 2000 操作系统的退出与 DOS 操作系统的退出不一样。退出 DOS 操作系统只要关闭电源即可,而 Windows 2000 操作系统是一个多任务的操作系统,有时在前台运行某一程序的同时,后台也在运行几个程序。这时如果因为前台程序已经完成而关掉电源,后台程序的数据和运行的结果可能会丢失。另外,由于 Windows 2000 操作系统运行多任务的特性,在运行时可能需要占用大量的磁盘空间来临时保存信息,这些临时性文件在 Windows 2000 正常退出时将被删除,以免浪费资源。如果非正常退出,将使 Windows 2000 来不及处理这些工作,从而导致磁盘空间的浪费。因此,Windows 2000 在“开始”菜单中安排了“关机”命令,以实现 Windows 2000 的正常退出,并自动关闭电源。

三、实验内容及步骤

1. Windows 2000 操作系统正常启动

实验步骤

- ① 先打开显示器、打印机等外部设备的电源,然后打开主机的电源。
- ② 系统进行自检,屏幕显示自检信息。等数秒钟后屏幕出现“Windows 2000... 正在启动”的字样,然后可看到一些画面,请继续等待。

③ 为了方便学习,Windows 2000 可以使用默认的用户登录到系统。

④ 正常进入 Windows 2000,屏幕显示 Windows 2000 的桌面。如图 1-1-1 所示。

2. Windows 2000 重新启动

实验步骤

- ① 用鼠标左键单击 Windows 2000 桌面左下角的“开始”按钮，弹出“开始”菜单。
- ② 单击菜单中的“关机”按钮，弹出“关闭 Windows”对话框，单击箭头按钮，显示关闭选项列表，如图 1-1-2 所示。
- ③ 用鼠标左键单击“重新启动”。
- ④ 单击“确定”按钮。Windows 2000 将重新启动计算机。

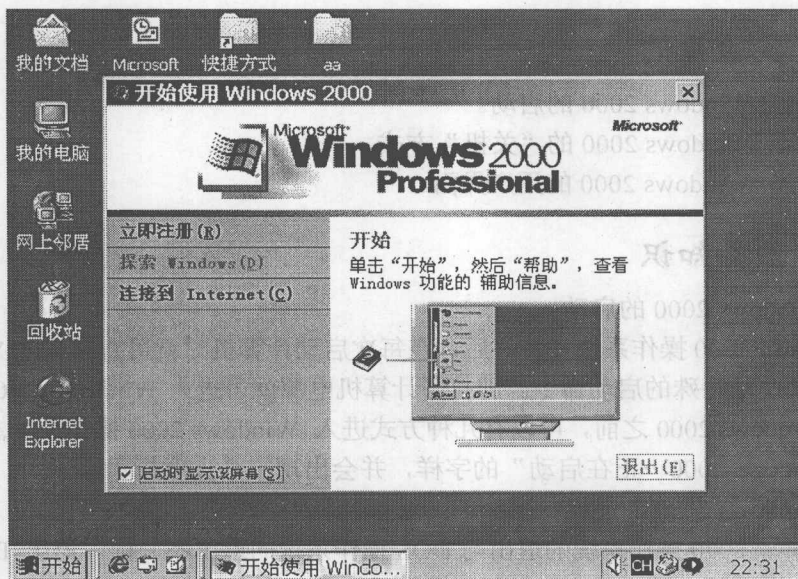


图 1-1-1 Windows 2000 的桌面

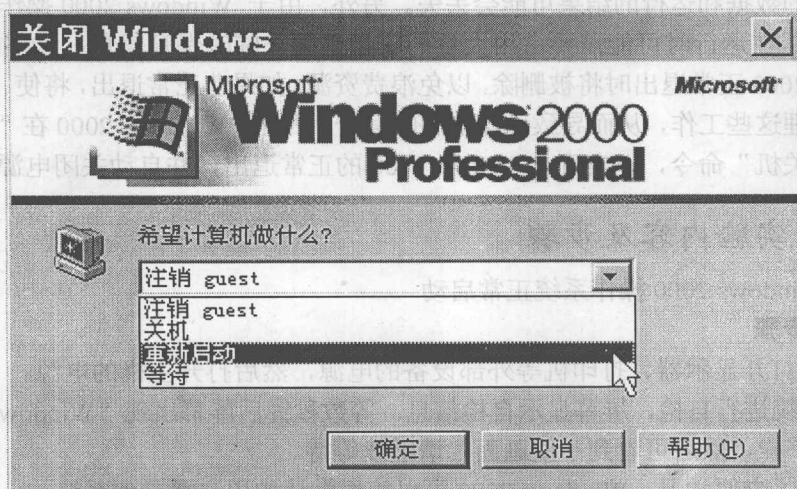


图 1-1-2 “关闭 Windows 2000”对话框

3. 注销用户

实验步骤

- ① 保存正在做的工作。
- ② 关闭所有打开的应用程序。
- ③ 单击“开始”按钮，出现“开始”菜单。
- ④ 单击菜单中的“关机”按钮，弹出“关闭 Windows”对话框，单击箭头按钮，显示关闭选项列表，如图 1-1-2 所示。

⑤ 用鼠标左键单击“注销 guest”，“注销 guest”选项逆显示，单击选中。

⑥ 单击“确定”按钮。可以使用其他用户登录。

4. 关闭计算机

实验步骤

- ① 保存正在做的工作。
- ② 关闭所有打开的应用程序。
- ③ 单击“开始”按钮，出现“开始”菜单。
- ④ 选择“关机”，出现图 1-1-2 所示的“关闭 Windows”对话框。单击箭头按钮，显示关闭选项列表。

⑤ 单击“关机”，然后单击“确定”按钮。

⑥ 出现“请稍候…，Windows 正在关机”，计算机电源会自动关闭。

5. “帮助”按钮

实验步骤

- ① 单击“开始”按钮，出现“开始”菜单。

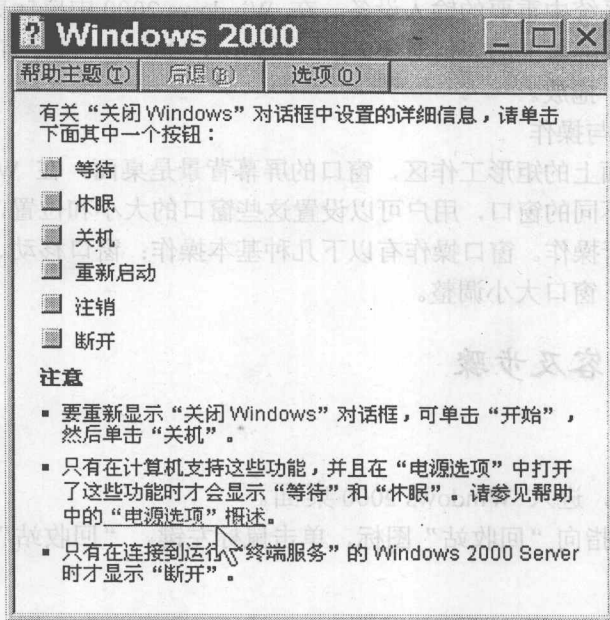


图 1-1-3 帮助窗口

② 选择“关机”，出现图 1-1-2 所示的“关闭 Windows”对话框。

③ 单击“帮助”按钮，可以看到如图 1-1-3 所示的对话框，通过此对话框，可以详细了解“关机”各选项的功能。

四、上机练习

1. 重新启动计算机。
2. 关闭计算机。
3. 注销用户。

实验二 鼠标和窗口的操作

一、实验目的

1. 熟悉鼠标的构造和窗口的组成。
2. 熟练掌握鼠标的基本操作。
3. 熟练掌握窗口的基本操作。

二、预备知识

1. 鼠标的操作

鼠标是计算机系统中重要的输入设备，在 Windows 2000 中鼠标更具优越性，用户可以使用鼠标快速选择屏幕上的任何对象。在 Windows 2000 中，鼠标有以下四种基本功能：单击、右击、双击、拖放。

2. 窗口的组成与操作

窗口是指在桌面上的矩形工作区，窗口的屏幕背景是桌面，在 Windows 2000 桌面上可以同时打开多个不同的窗口，用户可以设置这些窗口的大小和位置，可以快速找到所需的窗口并在其中进行操作。窗口操作有以下几种基本操作：窗口移动、窗口最大化、窗口最小化、窗口关闭、窗口大小调整。

三、实验内容及步骤

1. 鼠标的单击

实验步骤

- ① 启动计算机，进入 Windows 2000 桌面。
- ② 将鼠标指针指向“回收站”图标，单击鼠标左键，“回收站”图标逆显示。如图 1-2-1 所示。



图 1-2-1 “回收站”图标逆显示

③ 将鼠标的指针指向 Windows 2000 桌面上的“我的电脑”图标,单击鼠标左键,“我的电脑”图标逆显示。

④ 将鼠标指针指向“回收站”图标,单击鼠标左键,使其逆显示。

⑤ 按回车键,打开“回收站”窗口。

⑥ 将鼠标指针指向“回收站”窗口中右上角的“×”符号按钮,单击鼠标左键,则“回收站”窗口关闭。

⑦ 将鼠标指针指向“开始”按钮,单击鼠标左键,打开“开始”菜单。

⑧ 移动鼠标指针到“开始”菜单中的“帮助”命令,单击左键,打开“帮助”对话框。

⑨ 将鼠标指针指向“取消”按钮,单击鼠标左键,关闭“帮助”对话框。

2. 鼠标的右击

实验步骤

① 在桌面状态下,移动鼠标指针,指向桌面空白的任一位置。

② 单击鼠标右键,弹出快捷菜单。

③ 在桌面的任一位置单击鼠标左键,快捷菜单消失。

④ 移动鼠标指针指向“我的电脑”,单击鼠标右键,弹出如图 1-2-2 所示的快捷菜单。

⑤ 用鼠标左键单击“打开”命令,打开“我的电脑”窗口。

⑥ 用鼠标左键单击“我的电脑”窗口的“关闭”按钮,关闭“我的电脑”窗口。

⑦ 移动鼠标指针指向“我的文档”,单击鼠标右键,弹出如图 1-2-3 所示的快捷菜单。

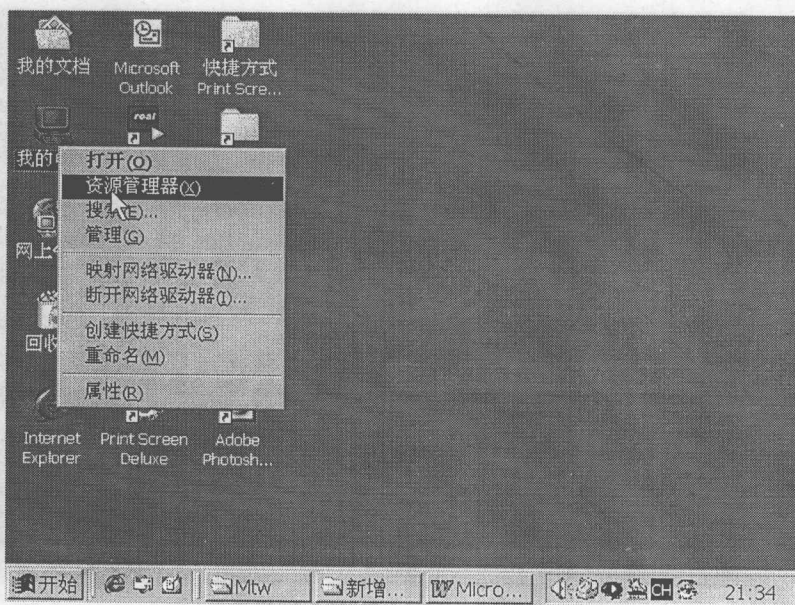


图 1-2-2 “我的电脑”快捷菜单

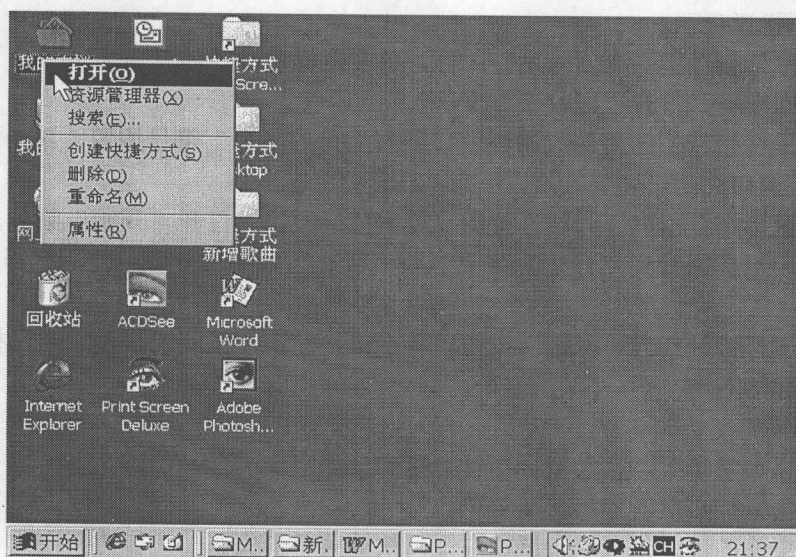


图 1-2-3 “我的文档”快捷菜单

3. 鼠标的双击

实验步骤

- ① 进入 Windows 2000 桌面。

- ② 鼠标指向“我的电脑”图标，双击鼠标，打开“我的电脑”窗口。如图 1-2-4 所示。

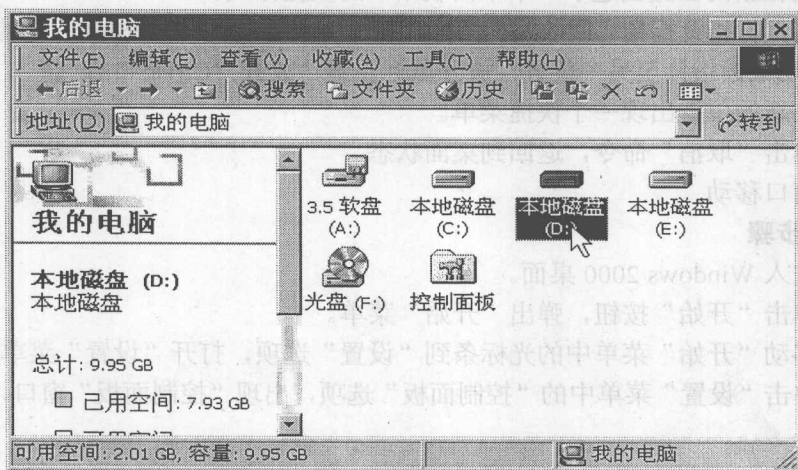


图 1-2-4 “我的电脑”窗口

- ③ 将鼠标指向“打印机”图标，双击鼠标，打开“打印机”窗口。如图 1-2-5 所示。

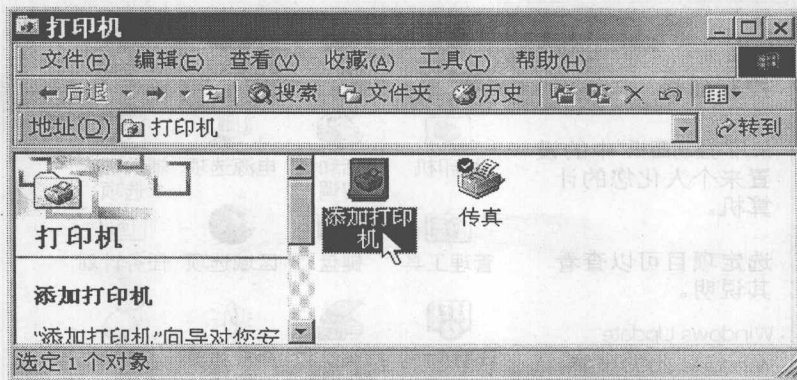


图 1-2-5 “打印机”窗口

- ④ 将鼠标指向“打印机”窗口左上角的控制按钮。双击鼠标，则“打印机”窗口被关闭。

- ⑤ 将鼠标指向“我的电脑”窗口左上角的控制按钮，双击鼠标，则“我的电脑”窗口被关闭。

4. 鼠标的拖动

实验步骤

- ① 进入 Windows 2000 桌面。
- ② 将鼠标指针指向“我的电脑”图标，按下鼠标左键不放，移动鼠标指针至另一位置，放开鼠标左键，则“我的电脑”图标被移动到指定位置。
- ③ 将鼠标指针指向“回收站”图标，按下键盘上的“Ctrl”键的同时按下鼠标左键，

移动鼠标指针至另一位置, 放开鼠标左键, 放开“Ctrl”键。

④ 则在新的位置创建了一个“回收站”的快捷方式。

⑤ 将鼠标指针指向“回收站”图标, 按下键盘上的“Ctrl+Shift”键的同时按下鼠标左键, 移动鼠标指针至另一位置, 放开鼠标左键, 放开“Ctrl+Shift”键。

⑥ 在新的位置出现一个快捷菜单。

⑦ 单击“取消”命令, 返回到桌面状态。

5. 窗口移动

实验步骤

① 进入 Windows 2000 桌面。

② 单击“开始”按钮, 弹出“开始”菜单。

③ 移动“开始”菜单中的光标条到“设置”选项, 打开“设置”菜单。

④ 单击“设置”菜单中的“控制面板”选项, 出现“控制面板”窗口, 如图 1-2-6 所示。



图 1-2-6 “控制面板”窗口移动

⑤ 鼠标指针指向标题栏, 按住鼠标左键拖动窗口到桌面上任何位置后释放左键, 则“控制面板”窗口的位置随即改变。

⑥ 单击“控制面板”右上角的关闭按钮, 关闭“控制面板”。

6. 窗口的最大化、最小化

实验步骤

① 进入 Windows 2000 桌面。

② 单击“开始”按钮, 弹出“开始”菜单。

③ 移动“开始”菜单中的光标条到“设置”选项, 打开“设置”菜单。

- ④ 单击“设置”菜单中的“控制面板”选项，出现“控制面板”窗口。
 - ⑤ 单击“最小化”按钮，窗口缩小成任务栏上的一个按钮。
 - ⑥ 单击该按钮将它还原为正常窗口。
 - ⑦ 单击控制面板窗口的“最大化”按钮，窗口将放大到能占据整个桌面，此时最大化按钮变为“还原”按钮。
 - ⑧ 单击“还原”按钮，使窗口回到正常窗口。
 - ⑨ 双击“控制面板”右上角的关闭按钮，关闭“控制面板”窗口。
7. 调整窗口大小

实验步骤

- ① 进入 Windows 2000 桌面。
- ② 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单。
- ③ 移动“开始”菜单中的光标条到“设置”选项，打开“设置”菜单。
- ④ 单击“设置”菜单中的“控制面板”选项，出现“控制面板”窗口。
- ⑤ 将鼠标指针放到要改变窗口大小边框部分(垂直边框、水平边框图或某个角)。当鼠标指针正确定位时，它将改变成如下所述的某个形状：

将鼠标指针定位到窗口的上下边框时，出现垂直的双向箭头；

将鼠标指针定位到两侧的窗口边框时，出现水平的双向箭头；

将鼠标指针定位到窗口边框的四角时，出现斜线双向箭头。

- ⑥ 按住鼠标左键并拖动边框，窗口的大小随着鼠标的拖动而改变。

- ⑦ 一旦边框位于合适的位置后，松开鼠标左键，窗口的大小被改变；

- ⑧ 双击“控制面板”左上角的控制按钮，关闭“控制面板”。

8. 关闭窗口

实验步骤

方法一：

- ① 进入 Windows 2000 桌面。
 - ② 双击 Windows 2000 桌面上的“我的电脑”图标，则“我的电脑”窗口随即打开。
- 单击窗口右上角的“关闭”按钮，“我的电脑”窗口关闭。

方法二：

- ① 双击 Windows 2000 桌面上的“我的电脑”图标，则“我的电脑”窗口随即打开。
- ② 在窗口的标题栏上单击右键，弹出快捷菜单，选择“关闭”命令，窗口关闭。

方法三：

- ① 双击 Windows 2000 桌面上的“我的电脑”图标，则“我的电脑”窗口随即打开。
- ② 双击窗口左上角的控制按钮，“我的电脑”窗口关闭。

方法四：

- ① 双击 Windows 2000 桌面上的“我的电脑”图标，则“我的电脑”窗口随即打开。
- ② 单击窗口左上角的控制按钮，显示控制菜单，选择“关闭”命令，“我的电脑”窗口关闭。

四、上机练习

1. 查看“网上邻居”和“回收站”图标的快捷菜单。
2. 在桌面上用鼠标分别拖动“网上邻居”和“回收站”图标到新的位置。
3. 在“控制面板”窗口练习基本操作。

实验三 菜单和键盘的操作

一、实验目的

1. 了解菜单的组成。
2. 掌握菜单的基本操作。

二、预备知识

1. Windows 2000 具有丰富的菜单功能。Windows 2000 提供的菜单主要有“开始”菜单、控制菜单、菜单栏、快捷菜单、级联菜单、下拉式菜单等。

2. “开始”菜单包含一组菜单选项命令：程序、文档、设置、查找、帮助、运行及关闭系统。“开始”菜单的基本操作包括：“开始”菜单的启动与退出操作、“开始”菜单中级联菜单的使用、“开始”菜单中文档的使用、“开始”菜单中命令项的选择与执行等。使用鼠标单击“开始”菜单上的命令项就可以运行该命令，有些命令后面带有一个向右箭头，表示该命令下带有一个级联菜单，将鼠标移至带有向右箭头的命令时，会打开一个级联菜单，每个级联菜单下仍有一些命令或更下一级的级联菜单。

3. “控制”菜单是由位于窗口左上角的控制图标产生的，它是控制窗口操作的通用性或一般性命令的列表，不同类型的窗口有不同的“控制”菜单。

(1) 菜单栏是位于窗口标题下方的含有命令词的显示行，主窗口和应用程序窗口都有适用于各自窗口操作的菜单栏。每个菜单栏上有若干类命令，每类命令称之为菜单项。选取每一个菜单项都可以展开为下拉式菜单，下拉式菜单中的每一项称为命令项。

(2) 菜单的基本操作包括：使用鼠标选择菜单命令，使用键盘选择菜单命令和使用快捷键选择菜单命令。键盘命令和鼠标命令在效果上相同，一般用鼠标更方便。

三、实验内容及步骤

1. “开始”菜单的启动与退出

实验步骤

方法一：

① 启动计算机，进入 Windows 2000 状态。

② 单击 Windows 2000 桌面左下角“开始”按钮，弹出“开始”菜单。如图 1-3-1 所示。

③ 再次单击“开始”按钮，关闭“开始”菜单。

方法二：

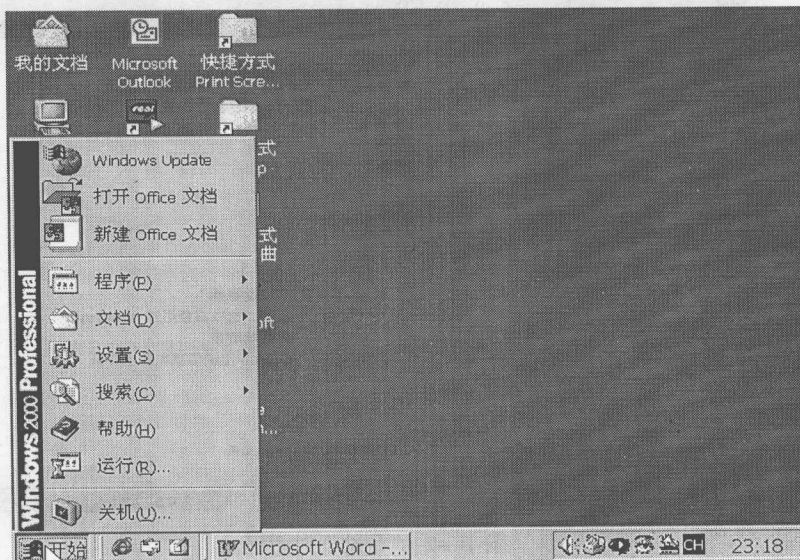


图 1-3-1 “开始”菜单窗口

① 单击“开始”按钮，打开“开始”菜单。

② 在屏幕的任一位置单击鼠标左键，“开始”菜单被关闭。

方法三：

① 单击“开始”按钮，打开“开始”菜单。

② 按“Esc”键，“开始”菜单被关闭。

2. 开始菜单的命令操作

实验步骤

方法一：

① 启动计算机，进入 Windows 2000 桌面。

② 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单。

③ 在“开始”菜单上移动鼠标指针，同时“开始”菜单中的光标条也随之移动，至“帮助”选项时，单击鼠标左键。

④ 弹出“帮助”对话框。如图 1-3-2 所示。

⑤ 单击“取消”按钮，关闭“帮助”对话框。回到 Windows 2000 桌面状态。

方法二：

① 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单。

② 在“开始”菜单上移动鼠标指针，当移至“运行”时，按回车键。弹出“运行”对话框。如图 1-3-3 所示。

③ 单击“取消”按钮。回到 Windows 2000 桌面状态。

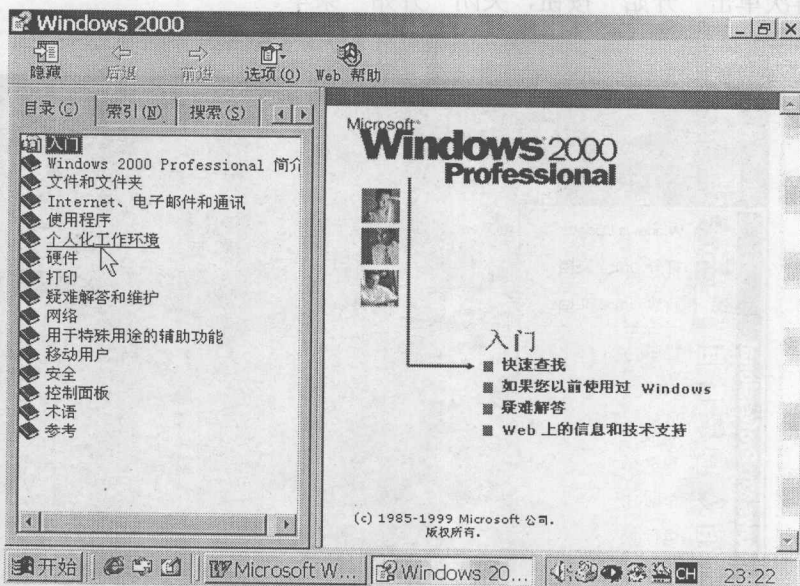


图 1-3-2 “帮助”对话框

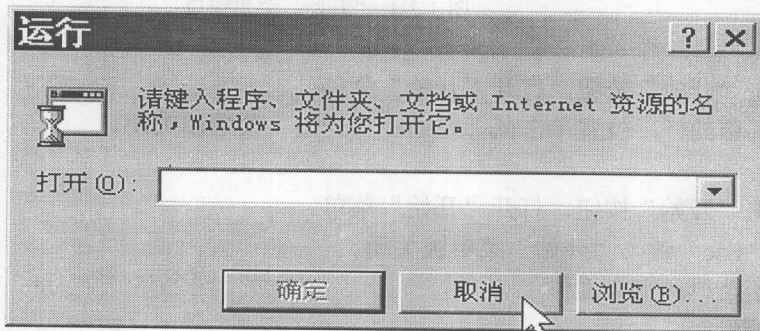


图 1-3-3 “运行”对话框

3. 开始菜单的级联菜单操作

实验步骤

- ① 启动计算机，进入 Windows 2000 桌面。
- ② 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单。
- ③ 在“开始”菜单上移动鼠标指针至“程序”选项，引出“程序”级联菜单。
移动鼠标指针至图中“程序”级联菜单中的“附件”选项，引出“附件”级联菜单，如图 1-3-4 所示。
- ④ 移动鼠标指针至图中“程序”级联菜单中的向下的双向箭头处，展开完整的菜单。
- ⑤ 单击菜单以外的位置，关闭菜单。

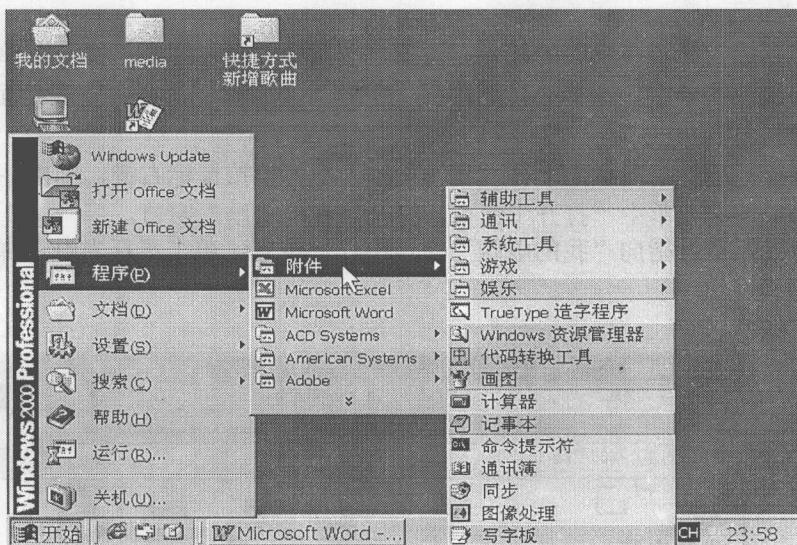


图 1-3-4 “程序”/“附件”级联菜单

4. 菜单栏的选择操作

实验步骤

- ① 用鼠标双击“我的电脑”图标，打开“我的电脑”窗口。
- ② 单击菜单栏中的“查看”菜单，可以出现如图 1-3-5 所示的下拉式菜单。
- ③ 单击“查看”下拉菜单中“详细资料”命令，命令执行。
- ④ 双击该窗口的控制按钮，关闭这个窗口。

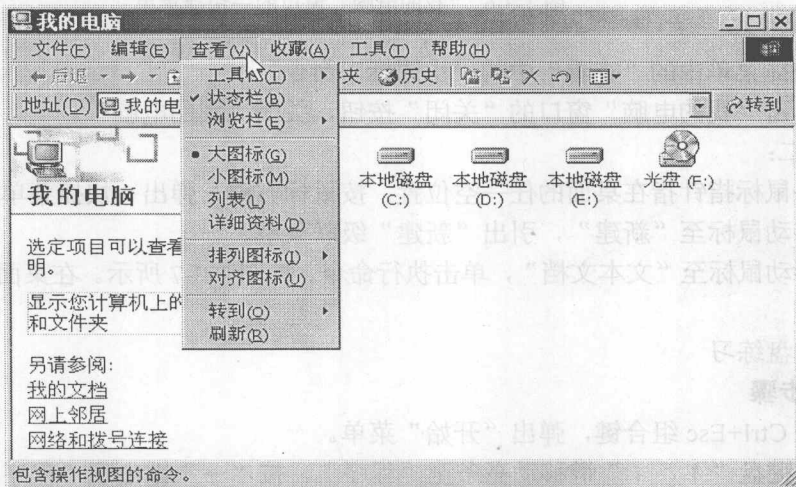


图 1-3-5 “查看”菜单

5. 快捷菜单的操作

实验步骤