



21世纪高职高专计算机科学与技术规划教材

计算机应用技术 实践教程

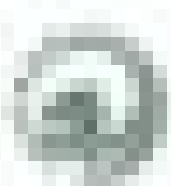
主编 黄霞 主审 王明文

Jisuanji Yingyong Jishu
Shijian Jiaocheng

(第2版)



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



计算机应用技术系列教材

计算机应用技术

实践教程

第1版 第1次印刷

清华大学出版社
Tsinghua University Press

清华大学出版社

清华大学出版社



21 世纪高职高专计算机科学与技术规划教材

计算机应用技术实践教程

(第 2 版)

主 编 黄 霞

副主编 刘 夏 陈玲丽

主 审 王明文



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 提 要

本书是《计算机应用技术基础教程》的配套学习用书,全书包括附录共3部分。第1部分是实践技能训练,按主教材对应的章节设计了17个实训。第2部分是职业技能训练,是在第1部分技能培养基础上的综合大训练,以达到加强实践和强化应用的目的。最后是附录部分,包括全国计算机等级考试一级B和一级MS Office考试大纲、全国计算机等级考试一级B及一级MS Office模拟试卷,旨在帮助读者进一步掌握计算机应用基础的各知识要点,为通过相关考试作好铺垫。

本书通俗易懂,实用性强,可作为高等学校非计算机专业,以及高职高专各专业的计算机基础课辅导教材,也可供各种相关培训班和自学者使用。

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用技术实践教程/黄霞主编. —2版. —北京:北京邮电大学出版社,2009

ISBN 978-7-5635-2063-3

I. 计… II. 黄… III. 电子计算机—高等学校:技术学校—教学参考资料 IV. TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第119083号

书 名 计算机应用技术实践教程(第2版)
主 编 黄 霞
责任编辑 沙一飞
出版发行 北京邮电大学出版社
社 址 北京市海淀区西土城路10号(100876)
电话传真 010-62282185(发行部) 010-62283578(传真)
电子信箱 ctrd@buptpress.com
经 销 各地新华书店
印 刷 北京忠信诚胶印厂
开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 10.5
字 数 246千字
版 次 2009年7月第2版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5635-2063-3

定价:19.50元

如有质量问题请与发行部联系

版权所有 侵权必究

前 言

计算机应用能力不仅是每一位大学生必备的技能,也是衡量当今人才素质的一个重要指标。大学计算机应用基础是高等学校各专业必修的一门计算机基础课程。计算机应用基础重点就是应用,该门课程在整个学习过程中操作性极强,重点在于培养学生利用信息资源的能力和素质。本书的编写力求淡化理论性阐述,突出实践性指导和操作,循序渐进,深入浅出,使学生在实践过程中学习操作技巧,熟练操作技能,获得必备的计算机应用能力。

本书与《计算机应用技术基础教程》配套使用,并参考全国计算机等级考试一级大纲编写而成。计算机应用技术基础是一门理论和实践相结合的课程。由于操作性非常强,学生入学时掌握计算机的应用水平参差不齐,如果没有足够的上机实践来理解和掌握课堂所学的内容,要真正熟练操作几乎是不可能的。为了调动各层次学生的学习积极性,使每个学生都能掌握计算机基本知识,本书上机实践教学任务的安排以学生为中心,力求做到图文并茂、步骤清楚、言简意赅,使学生可以由浅入深、由表及里、逐步精益求精地学习计算机的基本知识,熟练掌握实际操作技能。本书的内容比较丰富,在使用时可根据课时数和专业特点进行取舍。

全书包括附录共3部分。第1部分是实践技能训练,按主教材对应的章节设计了17个实训。第2部分是职业技能训练,是在第1部分技能培养基础上的综合大训练,以达到加强实践和强化应用的目的。最后是附录部分,包括全国计算机等级考试一级B及一级MS Office考试大纲、全国计算机等级考试一级B和一级MS Office模拟试卷,旨在帮助读者进一步掌握计算机应用基础的各知识要点,为通过相关考试作好铺垫。

本书可供高等学校非计算机专业学生使用,也可作为高职高专的计算机文化基础辅导教材,还可作为广大计算机爱好者自学参考书。本书由黄霞任主编,刘夏、陈玲丽任副主编,由王明文任主审,彭涛、吴月霞、傅达杰、陈荣华、陈雷、姜蕴莉、何飞跃、许文等参加编写。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中难免有不妥和疏漏之处,恳请各教学单位的师生或其他读者不吝赐教,以便修订和改进。

编 者

目 录

第 1 部分 实践技能训练	(1)
实训 1 键盘指法练习及 Internet 网上漫游	(1)
实训 2 Windows XP 的基本操作	(11)
实训 3 Windows XP 的文件管理操作	(16)
实训 4 Windows XP 控制面板的常用操作	(20)
实训 5 Windows XP 的程序管理	(25)
实训 6 Word 文档操作	(29)
实训 7 Word 文档编辑	(35)
实训 8 Word 图形操作	(47)
实训 9 Word 表格制作	(53)
实训 10 Excel 工作表的基本操作	(59)
实训 11 Excel 图表制作	(71)
实训 12 Excel 数据管理	(77)
实训 13 PowerPoint 基本操作	(83)
实训 14 PowerPoint 幻灯片的制作与放映	(90)
实训 15 Windows 网络基本操作	(102)
实训 16 Outlook Express 的使用	(107)
实训 17 FrontPage 网页制作	(111)
第 2 部分 职业技能训练	(119)
2.1 文件与文件夹操作	(119)
2.2 Word 图文混排	(120)
2.3 Word 表格处理	(128)
2.4 Excel 表格处理	(131)
2.5 PowerPoint 处理	(135)
附录 1	(137)
全国计算机等级考试一级 B 考试大纲	(137)

第 1 部分 实践技能训练

实训 1 键盘指法练习及 Internet 网上漫游

【实训目的】

- ①了解键盘布局。
- ②了解键盘各部分的组成及各键的功能和使用方法。
- ③了解接入 Internet 的方式。
- ④掌握正确的键盘指法。
- ⑤掌握 Internet Explorer 浏览器的功能及使用方法。
- ⑥掌握利用搜索引擎查找资料的方法。

【实训环境】

Windows XP(记事本、Internet Explorer 浏览器)

【实训相关知识简介】

键盘指法

一、常用键盘布局

操作计算机最基本的方式就是使用键盘。现在普遍使用的键盘是在原来的 83 键键盘的基础上扩充形成的 104 键或 108 键键盘。键盘按键位和功能可分为 3 部分,即主键盘区、副键盘区和功能键区,如图 1-1 所示。



图 1-1 键盘分区图

二、键盘各部分介绍

1. 主键盘区

- 字母键:键位安排与流行的英文打字机字母键安排相同,键面印有大写英文字母。
- 数字键:是位于字母键上面的一排键,包括一些常用的符号键。
- 上档选择键 Shift 键:下面数起第 2 排的左、右各有一个,功能相同,可任选一个使用。

该键有两个功能:

①当需要输入双字符键的上档符号时,按住 Shift 键后按该双字符键。

②输入英文字母时,若临时需要转换大小写,按住 Shift 键后再按相应的字母键。

● 大小写字母锁定键 Caps Lock 键:该键用于转换大小写字母键锁定状态。计算机启动后,键盘默认为小写字母状态,按该键,键盘右上角大写锁定指示灯亮,表示转换为大写字母状态。再次按该键,键盘右上角大写锁定指示灯熄灭,表示又恢复到小写字母状态。

● Enter 键:该键在文字输入或屏幕编辑时作为换行键,使光标移到下行行首。某些时候还可以表示对操作的确认。在 DOS 状态下,它是 DOS 命令的结束符。

● 空格键:位于字母键下方的长条键。键面无符号,用于输入空格,即每按一次使屏幕上的光标右移一个字符。

● 退格键 BackSpace 键或←:位于主键盘 Enter 键的上方,每按一次删除光标所在位置左边的一个字符。

● Esc 键:此键位于键盘上第 1 排最左侧。常用作取消、退出或返回等功能。

● Ctrl 键和 Alt 键:这两种键位于空格键两旁,左、右各一个。Ctrl 键和 Alt 键都是控制键,一般不单独使用,常和其他键一起使用。

2. 功能键区

键盘最上边一排中的 F1~F12 称为功能键。在不同的应用软件中,功能键的定义各不相同。

3. 副键盘区

● 数字锁定键 Num Lock 键:该键负责副键盘上的数字及运算符输入状态和光标移动控制状态之间的切换。按一次该键,若右上角数字锁定指示灯亮,则是数字及运算符输入状态;再按一次该键,右上角数字锁定指示灯熄灭,则是光标移动控制状态。

● 删除键 Del 键或 Delete 键:该键用于删除光标所在位置右边的字符。

● 插入键 Ins 键或 Insert 键:该键为插入/改写功能转换键。若在插入状态,则可在光标位置插入字符;若在改写状态,则输入的字符将替换光标所在位置的字符,且状态栏中有相应的状态指示。

● PageUp 键:使屏幕向前翻一屏。

● PageDown 键:使屏幕向后翻一屏。

● Home 键:使光标移到行首或屏首。

● End 键:使光标移到行尾或屏尾。

● 光标移动键←、↑、→、↓:分别用于向不同方向移动光标。

三、基本键盘指法

1. 键盘操作的正确姿势

①身体保持端正,两脚平放。应将全身重量置于椅子上,座椅的高度以两手可以平放在桌上为准,桌椅间的距离以手指能轻放在键盘上的几个基准键位为准。

②两臂自然下垂,两肘轻贴于腋边,肘关节呈垂直弯曲。

③手指稍斜垂直放于键盘上,击键的力量来自手腕。

④屏幕宜放于键盘的正后方,打字文稿放在键盘的左边或右边。力求实现盲打,即打字时双眼不看键盘,而专注于文稿或屏幕。

2. 手指的基本操作

①打字开始时,两手的食指、中指、无名指和小指微弯曲,轻放于8个基准键上,两拇指轻放于空格键上。基准键位如图1-2所示。

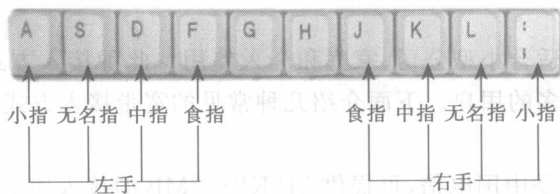


图 1-2 基准键位图

②手腕抬起与小臂平齐,手指自然弯曲,略呈垂直状。

③击键要快速,但不要过分用力。

④每击完一键后,手指要立即恢复到原位,即回到基准键位上,仍然保持弯曲状。

⑤手指击键时,左、右手的8个手指都有明确的分工,应按如图1-3所示的各手指的分工进行操作。两手的大拇指专门负责击打空格键。



图 1-3 键位手指分工图

Internet 网上漫游

一、常用的 Internet 接入方式

1. 电话拨号

用户可通过电话拨号方式接入 Internet, 此种方式一般适合家庭或个人使用, 但由于其网速太慢, 正逐步被其他的上网方式所取代。

拨号上网对计算机基本配置要求如下:

硬件: 486 以上 PC(最低 4MB 内存, 210MB 硬盘)

一个调制解调器

一根有效电话线

软件: Windows 2000 以上操作系统

Internet Explorer 或 Netscape 浏览器

2. 宽带接入

宽带接入方式一般适合小型公司、家庭和个人使用。此种接入方式以快捷的网速和较为合理的价格拥有越来越多的用户。下面介绍几种常见的宽带接入方式。

(1) ADSL 接入

提供 ADSL 接入的是中国电信, 可提供 512KB~2MB 的接入速率。

(2) Cable Modem 接入

Cable Modem 接入是指利用 Cable Modem(线缆调制解调器)将计算机接入有线电视网络。目前提供 Cable Modem 接入的是广电系统, 理论上可以提供上行 8MB、下行 30MB 的接入速率。

(3) 无线宽带接入

可实现移动办公, 但网络质量受气候等因素制约, 且价格相对较贵。

3. 专线接入

用户可通过专线方式接入 Internet。用户将自己的相关计算机接到一个局域网上, 再通过一个路由设备(通常为专用的路由器)经专线与 Internet 相连。此种方式适合较大型的商业机构、科研单位和高等院校。

专线接入对计算机基本配置要求如下:

硬件: 局域网

路由器

数据专线或分组交换专线

软件: Internet Explorer 或 Netscape 浏览器

二、Internet Explorer 浏览器的功能及使用方法

1. 启动 Internet Explorer

方法 1: 双击桌面上的“Internet Explorer”图标。

方法 2: 单击“开始”→“程序”→“Internet Explorer”或“开始”→“Internet Explorer”命令。

启动后的 Internet Explorer 窗口如图 1-4 所示。

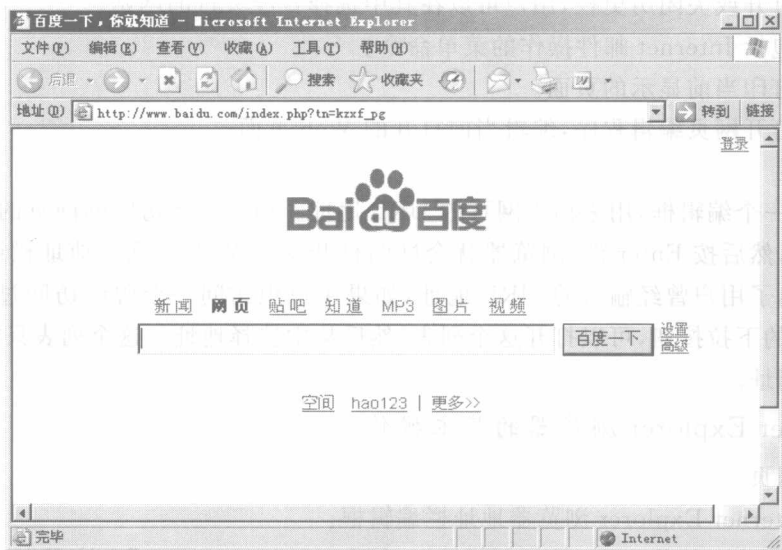


图 1-4 Internet Explorer 浏览器窗口

2. Internet Explorer 窗口介绍

(1) 菜单

● “文件”菜单: 其中的“另存为”菜单项可以保存当前的 Web 页面; “脱机工作”菜单项表示系统当前正在使用脱机工作方式, 即计算机在没有连入 Internet 的方式下工作。

● “查看”菜单: 用户可以在“编码”菜单项中选择当前浏览网页所使用的字体内码; 选择“停止”菜单项, 可以停止当前下载网页的操作; 选择“刷新”菜单项, 可以重新连接地址栏中指定的网站; 选择“源文件”菜单项, 可以查看当前网页的 HTML 源文件; “转到”菜单项用来移动当前资源管理器访问的位置, 或者访问其他的位置, 或者是调用新闻、邮件管理器以及网上会议系统。

● “收藏”菜单: 是用户保存一些自己比较喜爱的网址的地方。当在网上发现了一个非常好的网页后, 可以把这个网页保存进“收藏夹”中, 方便以后能够快速访问。

(2) 工具栏

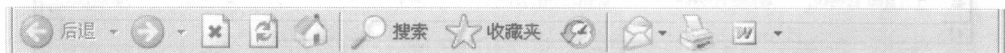


图 1-5 Internet Explorer 浏览器工具栏

Internet Explorer 的工具栏如图 1-5 所示。

- 后退: 退回到上一个浏览的 Web 页面。
- 前进: 前进到下一个 Web 页面。
- 停止: 在 Web 页面打开和传输的过程中, 用此按钮可以终止页面的继续传输。
- 刷新: 强行地把当前正在浏览的页面内容重新显示一遍, 重新传输数据。
- 主页: 把用户设置的起始 Web 页面打开。
- 搜索: 打开或关闭搜索栏, 用户可按照主题或关键字来搜索和浏览其他的网页。
- 收藏夹: 打开或关闭收藏夹, 它和“收藏”菜单的功能相同。

- 历史:打开或关闭历史栏,用户可以在其中选择曾经去过的网站。
- 邮件:包括 Internet 邮件操作的菜单命令。
- 打印:打印当前显示的页面。
- 编辑:打开网页编辑程序,编辑当前打开的 Web 页面。

(3)地址栏

地址栏是一个编辑框,用来输入网页的 URL 地址。用户把要访问的网页的 URL 地址输入到地址栏中,然后按 Enter 键,浏览器就会试图打开这个 Web 页面。地址栏还有一个下拉式的列表,列出了用户曾经输入的 URL 地址,如果用户想访问一个曾经访问过的网站,单击地址栏最右端的下拉按钮,可以打开这个列表,然后从中选择地址。这个列表只能列出最近访问过的 25 个网址。

3. Internet Explorer 浏览器的基本操作

(1)浏览网页

- ①单击 Internet Explorer 浏览器地址栏编辑框。
- ②输入要浏览网页的 URL 地址(如“http://www.sina.com.cn”),按 Enter 键。
- ③浏览器窗口显示该网页,如图 1-6 所示。

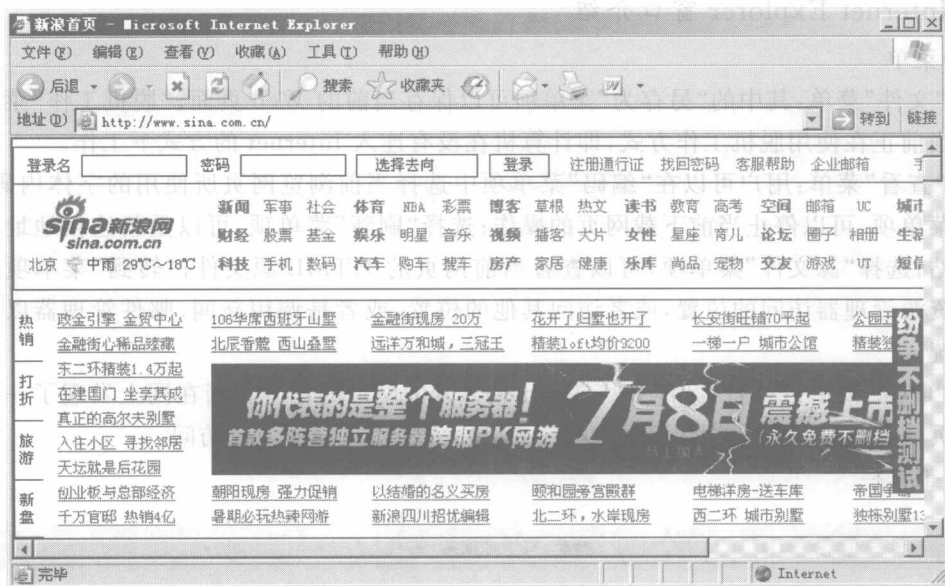


图 1-6 新浪网主页

④在网页中用户经常可以看到带有(或不带)下划线的内容,将鼠标指针移至该内容上时,会发现指针变成了手的形状。这些都是超链接,单击该内容即可打开该超链接对应的网页内容,如单击“新闻”,窗口显示新浪网的新闻网页,如图 1-7 所示。

⑤若要在另一个窗口中浏览网页,可以在要打开的超链接处单击鼠标右键,在弹出的快捷菜单中选择“在新窗口中打开”命令,则系统将弹出一个新窗口打开该超链接的相应网页,原浏览器窗口的内容不变。也可以再次启动 Internet Explorer,在新窗口的地址栏中输入需要访问的网站地址,按 Enter 键进入该网站。

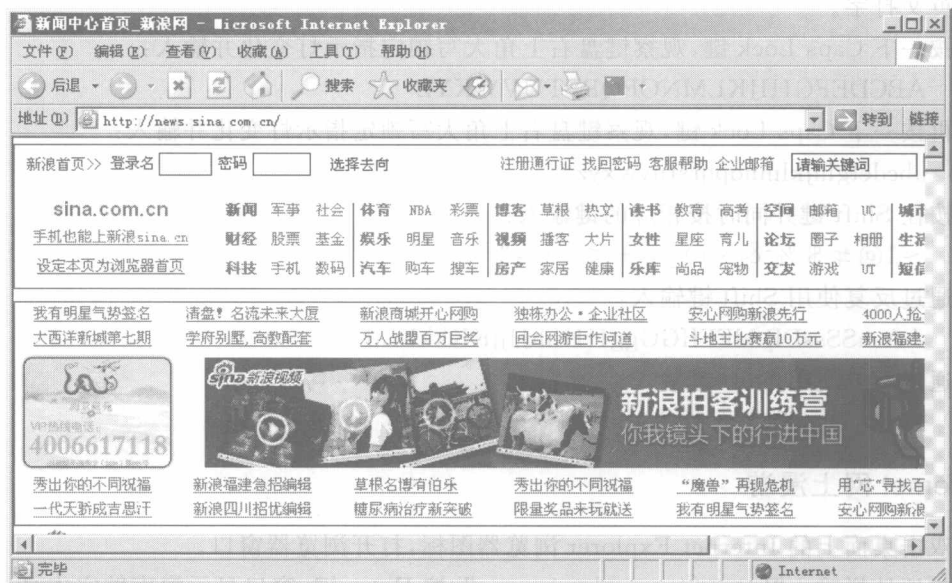


图 1-7 新浪网新闻网页

(2) 保存网页

如果用户对某一网页的内容感兴趣,则可以将它保存到硬盘中,以便日后仔细阅读。要保存网页可以执行如下操作:

① 打开(即用 Internet Explorer 浏览器浏览)要保存的网页。

② 单击“文件”→“另存为”命令,屏幕弹出“保存网页”对话框。

③ 在对话框的“文件名”下拉列表框中输入文件名,在“保存类型”下拉列表框中选择要保存文件的类型,在“编码”下拉列表框中选择使用的编码,最后单击“保存”按钮。

此种方式不能保存网页中的图片信息。若要保持网页中的某张图片,操作方法如下:

① 用鼠标右键单击要保存的图片,打开快捷菜单。

② 选择快捷菜单中的“图片另存为”命令,弹出“保存图片”对话框。

③ 在对话框的“文件名”下拉列表框中输入图片文件名,在“保存类型”下拉列表框中选择要保存图片文件的类型,最后单击“保存”按钮。

4. Internet 的相关设置

单击“工具”→“Internet 选项”命令,在弹出的“Internet 选项”对话框中进行相关设置。例如,设置主页、清除历史记录、安全级别的调整等。

【示例】

键盘指法练习

1. 打开“记事本”程序。

打开“记事本”程序的方法是:依次单击“开始”→“程序”→“附件”→“记事本”命令,打开记事本。

2. 英文打字。

①按一下 Caps Lock 键,观察键盘右上角大写锁定指示灯变化并输入:

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

②再按一下 Caps Lock 键,观察键盘右上角大写锁定指示灯变化并输入:

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

③按住 Shift 键并同时按相应的键输入:

~!@#\$%&*()_+=<>{ }:"

④通过反复使用 Shift 键输入:

AAaaSSssDDddFFffGGggHHhhJJjjKKkkLLLL

⑤通过反复使用 Shift 键输入:

1!2@3#4\$5%6^7&8*9(0)

Internet 网上漫游

1. 双击桌面上的 Internet Explorer 浏览器图标,打开浏览器窗口。

2. 在地址栏输入“<http://www.hnair.com>”,按 Enter 键,窗口显示海南航空主页。

3. 单击超链接“关于海航”,窗口显示公司简介网页。

【操作练习】

键盘指法练习

1. 熟悉基准键的位置。

输入:asdfghjkl;lkjhgfdsa aassddffgghhjjkkll;;llkkjjhhggffddssaa

2. 熟悉键位的手指分工。

输入:zaq xsw cde vfrbgt nhymju ,ki . lo /;p

qwertyuiop asdfg hjkl; zxcvb nm,./ /.,mn bvcxz ;lkjh gfdsa poiuy trewq

3. 打字练习。

输入:Database aliases give you the ability to change the way you work with your data in a very powerful way. In the world of business applications,databases are relocated frequently as organizations deploy new file servers and move their database operations to dedicated database servers. Some development environments require you to recompile your application every time a database changes location,or to build an additional layer of abstraction into your code. The BDE automatically gives you this ability by using aliases. Before we look in detail at how BDE aliases work,we need to look a little further at the nature of databases and database tables.

Internet 网上漫游

1. 浏览网易网站(<http://www.163.com>)。

2. 浏览搜狐网站(<http://www.sohu.com>)。

3. 利用 Google(<http://www.google.com>)或百度(<http://www.baidu.com>)搜索引擎搜索自己喜欢的图片和 MP3 歌曲。

建议:在某一硬盘下建立一个以自己名字命名的文件夹,并将所下载的图片或 MP3 歌曲保存在该文件夹下。

4. 在百度网站,搜索自己的姓名,查看获取页数。

5. 设置主页为“http://www.cctv.com”。

【知识巩固】

一、键盘指法练习题(以下各题都是在“记事本”程序环境中进行的操作)

1. 在记事本编辑区内,按住 Shift 键的同时,按一下主键盘区的“8”,则会在光标位置输入_____。

2. 按一下大小写字母锁定键 Caps Lock 键后,发现输入的是大写字母,则这时大写锁定指示灯_____。

3. 将光标移动到所编辑文本中间的任意位置,要想删除光标左边的字符,应该按_____键;要想删除光标右边的字符,应该按_____键。

4. 如果想输入“#”,在按主键盘区“3”的同时,应该按住()键。

A) Shift

B) Alt

C) Ctrl

D) Ctrl+Alt

5. 键盘上哪个键的作用是使输入的命令生效?()

A) Tab

B) Ctrl

C) Alt

D) Enter

6. 键盘上哪个键的作用是实现改写与插入状态的切换?()

A) Tab

B) Ctrl

C) Alt

D) Insert

7. 键盘上的 Enter 键是()键。

A) 输入

B) 回车换行

C) 换档

D) 光标控制

8. ()键可以将屏幕上的全部内容装进剪贴板。

A) Home

B) Caps Lock

C) Print Screen

D) Scroll Lock

二、Internet 网上漫游练习题

1. 要在收藏夹中保存网页,可以通过单击“收藏”→“_____”命令。

2. 要改变浏览器的安全级别,可以通过单击“_____”→“Internet 选项”命令,然后再单击“安全”标签,在“安全”选项卡中调整安全级别滑块来完成。

3. SMTP 是_____,FTP 是_____。

4. 单击工具栏上的“_____”按钮,可以检查过去浏览过的网页。

5. URL 格式为_____。

6. 下列域名中,表示教育机构的是()。

A) ftp. Bta. net. cn

B) ftp. cnc. ac. cn

C) www. ioa. ac. cn

D) www. buaa. edu. cn

7. 浏览 Web 网站必须使用浏览器,目前常用的浏览器是()。
- A) Hotmail B) Outlook Express
C) Inter Exchange D) Internet Explorer
8. 根据域名代码确定域名“katong. com. cn”表示的网站类别应是()。
- A) 教育机构 B) 军事部门
C) 商业组织 D) 国际组织
9. 下列不属于互联网接入方式的是()。
- A) PSTN B) ISDN
C) ADSL D) DNS
10. OICQ 是()。
- A) 聊天工具 B) 网络游戏软件
C) 电子邮件工具 D) 网页制作工具