

21世纪高职高专计算机规划教材

计算机应用基础 实训教程

余 毅 胡有年 主 编 
周杨萍 杨 艳 副主编 
章小印 主 审 



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

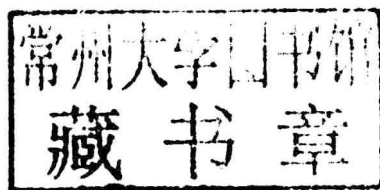
21 世纪高职高专计算机规划教材

计算机应用基础实训教程

余 毅 胡有年 主 编

周杨萍 杨 艳 副主编

章小印 主 审



内 容 简 介

本书为《计算机应用基础》的配套实训教材。全书共分6章,力求在实训实验题目的引导下,使学生通过实践掌握所学内容。这些内容涵盖了新修订后的全国计算机等级考试(一级)大纲的内容,包括Windows操作系统、Word文字处理软件、Excel表格处理软件、PowerPoint演示文稿软件以及因特网操作等。

本书概念清晰、讲解透彻、层次分明、注重实用、示例丰富,适合作为大、中专院校计算机应用基础类课程的实验教材,也可以作为大、中专学生参加全国计算机等级考试(一级)的辅导教材。

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用基础实训教程/余毅,胡有年主编. —

北京:中国铁道出版社,2013.1

21世纪高职高专计算机规划教材

ISBN 978-7-113-15880-4

I. ①计… II. ①余… ②胡… III. ①电子计算机—
高等职业教育—教材 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第305368号

书 名: 计算机应用基础实训教程

作 者: 余 毅 胡有年 主编

策 划: 曹莉群

读者热线: 400-668-0820

责任编辑: 贾淑媛

编辑助理: 包 宁

封面设计: 付 巍

封面制作: 白 雪

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 北京海淀五色花印刷厂

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 11.25 字数: 265千

书 号: ISBN 978-7-113-15880-4

定 价: 24.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010) 63550836

打击盗版举报电话:(010) 63549504

前 言

《计算机应用基础实训教程》作为《计算机应用基础》一书的配套实训教材，内容实践性较强，为了培养新型的高端技能型人才，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。

本书通过大量丰富的实例，由浅入深、循序渐进地讲述了 Windows 操作系统、Word 文字处理软件、Excel 表格处理软件、PowerPoint 演示文稿软件以及因特网操作等知识。内容操作性强，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，由余毅、胡有年任主编，周杨萍、杨艳任副主编，章小印任主审。参加本书编写工作的还有邹华福、张爱春、周谊、丁强华、钟绍辉、朱接文、李国忠、温且兵、廖丽、李婷、叶欣、肖鹏、杨小国、周德虎等。

由于本书知识涉及面广，加之时间仓促，编者水平有限，书中难免有不足甚至疏漏之处，恳请读者批评指正。

编 者

2012 年 12

目 录

第 1 章 上机实验预备知识	1
实验一 认识 Windows XP 环境	1
实验二 学习上网和下载资料	5
实验三 学习使用电子邮件	9
第 2 章 Windows XP 操作系统	18
实验一 Windows XP 的基本操作	18
实验二 文件管理操作	21
实验三 运行程序和打开文档操作	26
实验四 定制工作环境与计算机管理操作	30
实验五 Windows XP 综合练习	38
第 3 章 文字处理软件 Word 2003	47
实验一 Word 2003 基本操作	47
实验二 Word 2003 表格操作	57
实验三 Word 2003 图文操作	62
实验四 Word 2003 综合练习	70
第 4 章 电子表格处理软件 Excel 2003	78
实验一 Excel 2003 基本操作	78
实验二 Excel 2003 数据图表操作	83
实验三 Excel 2003 数据管理操作	94
实验四 Excel 2003 综合练习	102
第 5 章 演示文稿制作软件 PowerPoint 2003	113
实验一 PowerPoint 2003 演示文稿基本操作	113
实验二 PowerPoint 2003 演示文稿的修饰	120
第 6 章 因特网操作	127
实验一 浏览器设置及应用	127
实验二 因特网信息检索操作	131
实验三 文件下载操作	134
实验四 Outlook Express 操作	139

附录 A 计算机应用基础模拟题	145
附录 B 全国计算机等级考试一级 MS Office 考试大纲	151
附录 C 2011 年 3 月全国计算机等级考试一级 MS Office 真题及答案解析	154
附录 D 2011 年 9 月全国计算机等级考试一级 MS Office 真题及答案解析	164
参考文献	174

第 1 章

上机实验预备知识

安排本章的目的是使学生初步了解计算机的使用，能够利用网络获取课程学习的必要资料，学习将自己的作业上传给教师的方法。本章的主要内容包括：计算机初步使用；访问网页并下载资料的基本方法；如何申请邮箱并利用电子邮件发送作业以及如何压缩各种文件等。

实验一 认识 Windows XP 环境



实验目的

- (1) 掌握 Windows XP 的启动与退出方法。
- (2) 熟悉并掌握键盘的使用。
- (3) 熟悉并掌握鼠标的使用。
- (4) 了解 Windows XP 的桌面。



相关知识

1. Windows XP 的启动

开启计算机电源之后，Windows XP 将被载入计算机内存，并开始检测、控制和管理计算机的各种设备，这一过程称为系统启动。在启动 Windows XP 的过程中，将遇到一个“登录”过程用以确认用户身份。用户需要选择登录用户并输入密码，然后由系统完成身份认证后，才能成功启动，并进入 Windows XP 的工作界面。

2. Windows XP 的退出

Windows XP 是一个多任务、多线程的操作系统，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闭电源，后台程序的数据和运行结果就有可能丢失，严重时可能会造成系统损坏。另外，由于 Windows XP 的多任务特性，在运行时需要占用大量的磁盘空间以保存临时信息，这些位于指定文件夹下的临时性文件在 Windows XP 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 XP 来不及处理这些工作，从而导致磁盘空间的浪费。因此，Windows XP 在“开始”菜单中安排了“关机”命令，以实现 Windows XP 的正常退出。

3. Windows XP 的桌面

启动 Windows XP 后，显示在屏幕上的用户界面就是 Windows XP 的桌面。在 Windows XP 的

桌面上可对图标进行下述基本操作：选择桌面上的对象、移动图标的位置、排列图标、改变图标标题、改变图标大小等。



实验示例

【例 1-1】正常启动 Windows XP，并进行与启动有关的操作。

(1) 启动 Windows XP。

具体操作步骤如下：

① 开启计算机电源。

② 计算机执行硬件测试即系统实行自检，屏幕显示自检信息。自检无误后即开启引导系统，进入 Windows XP 登录界面，如图 1-1 所示。

③ 选择登录用户并输入密码，则以指定的用户名登录，此时，系统按照专为该用户设置的环境（如屏幕的外观、桌面上的对象等）工作。

(2) 注销当前用户，以其他用户名登录。

具体操作步骤如下：

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

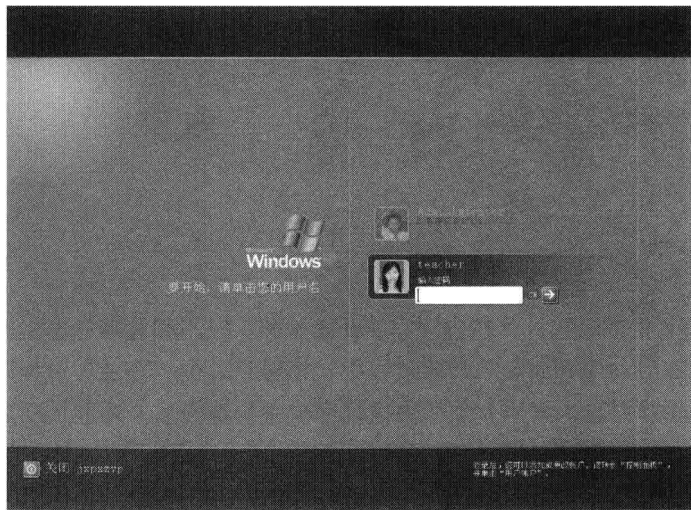


图 1-1 Windows XP 登录界面



图 1-2 “开始”菜单

② 在右下角单击“注销”按钮，打开“注销 Windows”对话框，如图 1-3 (a) 所示。

③ 单击“切换用户”按钮，则系统不关闭当前用户，重新出现登录界面，如图 1-1 所示。

如果单击“注销”按钮，则系统会关闭当前用户。此时，系统会提示用户保存设置，之后，重新出现登录界面，如图 1-1 所示。

④ 在登录界面选择用户并输入密码，Windows XP 将以新的用户名登录并进入桌面状态。

(3) Windows XP 重新启动的操作。

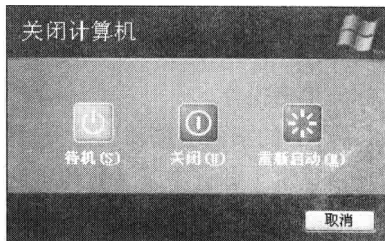
具体操作步骤如下：

① 单击 Windows XP 桌面左下角的“开始”按钮，弹出“开始”菜单（见图 1-2）。

- ② 在右下角单击“关闭计算机”按钮，打开“关闭计算机”对话框，如图 1-3 (b) 所示。
- ③ 单击“重新启动”按钮，则 Windows XP 重新启动。



(a) “注销 Windows”对话框



(b) “关闭计算机”对话框

图 1-3 注销和关闭计算机

(4) 待机的操作。

具体操作步骤如下：

- ① 单击 Windows XP 桌面左下角的“开始”按钮，弹出“开始”菜单（见图 1-2）。
- ② 在右下角单击“关闭计算机”按钮，打开“关闭计算机”对话框，如图 1-3 (b) 所示。
- ③ 单击“待机”按钮，此时，系统关闭显示器，主机处于低功耗运行状态。
- ④ 按下主机电源按钮，此时重新出现登录界面（见图 1-1）。
- ⑤ 选择用户名并输入密码，此时会发现，原来打开的窗口仍然在，即又进入了原工作环境，可以继续工作。

【例 1-2】键盘基本操作。使用文字编辑软件（写字板或记事本）输入一定篇幅的文字并保存。

具体操作步骤如下：

- ① 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单，选择“开始”菜单中的“所有程序”命令，在出现的级联菜单中选择“附件”级联菜单中的“写字板”（或“记事本”）命令。此时，屏幕打开“写字板”窗口（或“记事本”窗口），如图 1-4 所示。此时，可在光标处输入字符。

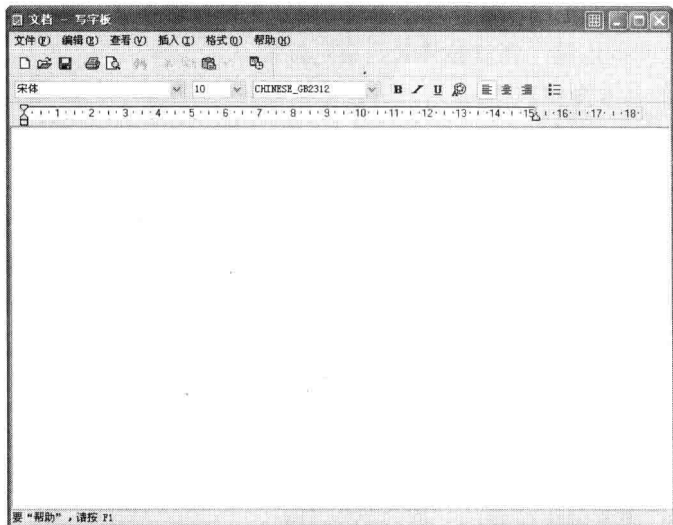


图 1-4 “写字板”窗口

③ 输入完成后,单击“保存”按钮,在打开的“另存为”对话框中选择磁盘,输入文件名,然后单击“确定”按钮。

（1）鼠标的单击操作。

在 Windows XP 的桌面上移动鼠标将指针指向“我的电脑”图标，按鼠标左键一次（单击），该图标随即反白显示（即选中了“我的电脑”图标），如图 1-5 所示。

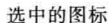


图 1-5 选中“我的电脑”图标

(2) 鼠标的双击操作。

将鼠标指针指向“我的电脑”图标，快速按鼠标左键两次（双击），打开“我的电脑”窗口。

(3) 鼠标的拖动操作。

将鼠标指针指向“我的电脑”窗口的标题栏，按住鼠标左键不放，拖动鼠标指针至另一位置，释放鼠标左键，则“我的电脑”窗口被移动到指定位置。

【例 1-4】桌面的基本操作。

(1) 选择桌面上对象的操作。

具体操作步骤如下：

- ① 选择单个对象。单击桌面上的“我的电脑”图标，选中该对象，选中对象以反白显示。
- ② 选择多个连续的对象。在桌面上某一角处按下并拖动鼠标至矩形区域的另一对角，形成一个用虚线围起的矩形区域，释放鼠标左键，区域内的图标被选中，选中对象以反白显示。
- ③ 选择多个不连续的对象。选中一个图标，按住【Ctrl】键并用鼠标选中其他图标，选中对象以反白显示。

(2) 桌面上图标位置的调整及排序的操作。

操作一：

- ① 将鼠标指针指向要调整位置的“回收站”图标。
- ② 按住鼠标左键并拖动到目的地，释放鼠标左键，可见“回收站”图标被重新定位。

操作二:

① 右击桌面的空白处,弹出快捷菜单,如图 1-6 所示。

② 在该快捷菜单中选择“排列图标”命令,在出现的级联菜单中选择“名称”命令,桌面上的图标按名称重新排列。也可以在级联菜单中选择其他的排列方式,看一下会出现什么结果。

【例 1-5】关闭计算机的操作。

① 保存正在做的工作。

② 关闭所有打开的应用程序。

③ 单击 Windows XP 桌面左下角的“开始”按钮,弹出“开始”菜单(见图 1-2)。

④ 在右下角单击“关闭计算机”按钮,打开“关闭计算机”对话框(见图 1-3(b))。

⑤ 单击“关闭”按钮。

⑥ 关闭计算机后,再关闭显示器。

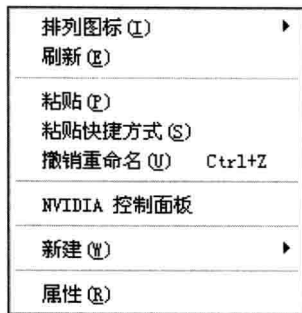


图 1-6 桌面快捷菜单

实验二 学习上网和下载资料



实验目的

- (1) 初步掌握上网的基本操作。
- (2) 初步掌握网页的浏览操作。
- (3) 了解从 WWW 网站下载文件的方法。



相关知识

1. 网页、网站与网址

因特网上应用最广泛的信息发布及查询服务是 WWW 服务,它也是因特网上最具特色的查询方式。WWW 是 World Wide Web 的缩写,即万维网或 Web 网,它实际上就是一个庞大的文件集合体,这些文件称为网页或 Web 页,被因特网连接起来的成千上万台计算机中,提供网页的计算机称为 Web 服务器,或称为网站。这些 Web 服务器或网站的地址称为网址,用户一般是通过网址来访问网站的。

2. 浏览器

要访问 WWW 服务,首先必须有一个客户端程序软件,这样的客户端程序软件称为 WWW 浏览器。WWW 浏览器实际上就是 Internet 的图形用户界面,通过它可以浏览 Internet 上的各种信息,包括图像、音频、视频等 Web 文档,还可以收发电子邮件,进行文件下载等操作。在 Windows 用户中,最常使用的浏览器是 Internet Explorer 浏览器。

3. 超文本与超链接

用户通过浏览器浏览一个网页时,会发现一些带有下划线的文字或图形、图片等,当鼠标指针指向这一部分时,鼠标指针变成手形,这便是超链接。当单击超链接时,浏览器就会显示出与该超链接相关的内容。具有超链接的文本称为超文本。



实验示例

【例 1-6】启动 Internet Explorer 浏览器。

采用下面方法之一可以启动 Internet Explorer 浏览器。

① 单击“开始”按钮，选择“开始”菜单中的“所有程序”命令，在出现的级联菜单中选择 Internet Explorer 命令。

② 在 Windows XP 桌面上双击 Internet Explorer 图标。

③ 在 Windows XP 任务栏的工具按钮区单击 Internet Explorer 图标。

在 Windows XP 环境下启动 Internet Explorer 浏览器后，屏幕上出现图 1-7 所示的窗口。

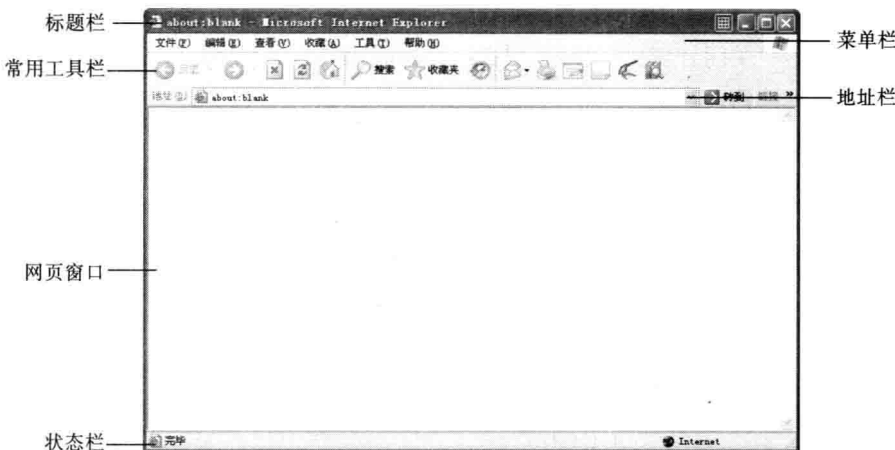


图 1-7 Internet Explorer 浏览器窗口

【例 1-7】浏览主页。

具体操作步骤如下：

① 在桌面或任务栏上双击 Internet Explorer 图标，启动 Internet Explorer 浏览器。

② 在地址栏中输入要访问的地址，这里输入中国教育和科研计算机网的网址 <http://www.edu.cn/>，则链接后的窗口如图 1-8 所示。



图 1-8 中国教育和科研计算机网首页

③ 在图 1-8 中,单击主页中的“教育资源”,再单击“各类学校”中的“中国大学”链接,就可以打开其相关页面,如图 1-9 所示。



图 1-9 “中国大学”所对应的页面

【例 1-8】访问教学资源网站。

具体操作步骤如下:

- ① 在桌面或任务栏上双击 Internet Explorer 图标,启动 Internet Explorer 浏览器。
- ② 在地址栏中输入要访问的教学资源网站地址,这里输入网址 <http://www.jxgcxy.net/jpkc/>,则链接到江西工业工程职业技术学院国家精品课程《计算机维护与维修》网站首页,如图 1-10 (a) 所示。单击“课程网站”链接,进入网站的“下载中心”,如图 1-10 (b) 所示。



(a) 教学资源网的首页

图 1-10 访问教学资源网站



(b) 下载中心

图 1-10 访问教学资源网站 (续)

通常教学资源网站的页面并不复杂, 只是简洁地列出各种教学资源, 需要时下载即可。

【例 1-9】下载教学资源。

具体操作步骤如下:

- ① 在桌面或任务栏上双击 Internet Explorer 图标, 启动 Internet Explorer 浏览器。
- ② 在地址栏中输入要访问的教学资源网站地址, 这里输入网址 <http://www.jxgxy.net/jpkc/>, 则连接后的窗口如图 1-10 (a) 所示。单击“课程网站”链接, 进入网站的“下载中心”, 如图 1-10 (b) 所示。
- ③ 单击需要下载的内容, 在打开的下载文件页面中单击“下载文件”图标, 打开“文件下载”对话框, 如图 1-11 所示。在对话框中选择保存的磁盘或文件夹 (如 E:\zyp), 即可将教学资源网站中的教学资源 (如“电脑硬件维修手册.rar”) 下载到本地计算机中。



图 1-11 “文件下载”对话框

④ 待全部下载工作完成后,即可以在 E 盘的 zyp 文件夹中找到“电脑硬件维修手册.rar”文件,双击该文件即可解压并使用该教学资源。

实验三 学习使用电子邮件



实验目的

- (1) 学习申请免费邮箱的操作。
- (2) 了解在因特网上收发电子邮件 (E-mail) 的一般方法。



相关知识

1. 电子邮件地址

电子邮件地址是因特网上每个用户所拥有的不与他人重复的唯一地址。对于同一台主机,可以有多个用户在其上注册,电子邮件地址由用户名和主机名两部分构成,中间用 @ 隔开,即 username@hostname。

username 是用户在注册时由接收机构确定的,如果是个人用户,用户名常用姓名,单位用户则常用单位名称。hostname 是该主机的 IP 地址或域名,一般使用域名。

例如, jxpxzyp@sina.com 表示一个在新浪网的主机上注册的 E-mail 地址。

2. 申请电子邮件地址

用户要向其他人发送邮件时,自己必须拥有电子邮件地址(也称邮箱)。目前许多网站提供免费的电子邮件服务功能,可以在这些网站申请免费的邮箱,然后通过这些网站收发电子邮件。一些著名的提供免费电子邮箱服务的网站有网易免费邮箱(<http://mail.163.com>)、新浪免费邮箱(<http://mail.sina.com.cn>)、雅虎免费邮箱(<http://mail.yahoo.com.cn>)等。

3. 电子邮件的附件

在发送电子邮件时,经常需要将一个文件发送给对方,这时可以将这个文件随同邮件一同发送给对方。将随邮件一同发送的文件称为邮件的附件。接收方在收到带有附件的邮件后,可以将邮件中的附件下载到磁盘上再使用。

4. 利用压缩文件传送多个文件

虽然一封邮件中可以带有多个附件,但当需要传送多个文件时,一般是利用文件压缩软件将多个文件压缩成一个文件,然后将这个压缩文件作为附件传送。对于接收方,当收到的邮件中的附件是压缩文件时,首先要将附件下载到磁盘上,然后利用文件压缩软件进行解压缩的操作。解压缩之后,文件恢复成原来的形态,用户即可对每个文件进行操作。



实验示例

【例 1-10】申请免费电子邮箱。

具体操作步骤如下:

① 启动 Internet Explorer 浏览器, 在地址栏中输入 <http://www.163.com>, 进入网易主页, 如图 1-12 所示。

② 单击“免费邮箱”按钮, 出现图 1-13 所示的免费电子邮箱登录界面。

③ 在图 1-13 所示的免费电子邮箱登录界面中单击“立即注册”链接, 打开图 1-14 所示的页面, 开始邮箱申请。



图 1-12 网易主页

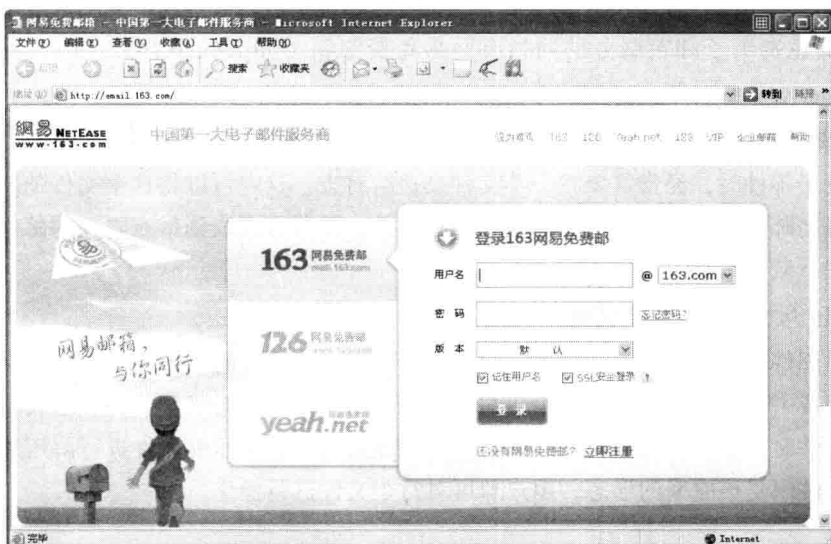


图 1-13 网易免费电子邮箱登录界面

④ 在图 1-14 所示页面的“请输入用户名”文本框中输入自己的用户名, 其内容将作为邮件地址@前的一部分, 即用户在 163.com 上的账号。填写完毕, 单击“看看能不能用”按钮。若该账号被人占用, 则提示已用信息, 用户需要重新输入用户名。如该账号未被占用, 单击“下一步”

按钮,进入网易通行证页面,如图1-15所示。

⑤ 在网易通行证页面的“登录密码”文本框中输入将来登录网易邮件服务器的密码,并填写个人资料。在最后用户还要同意“网易通行证服务条款”。在填写完所有内容后,单击“注册账号”按钮,提交给系统,此时将打开“邮箱申请成功”页面,表明用户得到一个免费的电子邮箱,此时可使用Web方式收发电子邮件了。

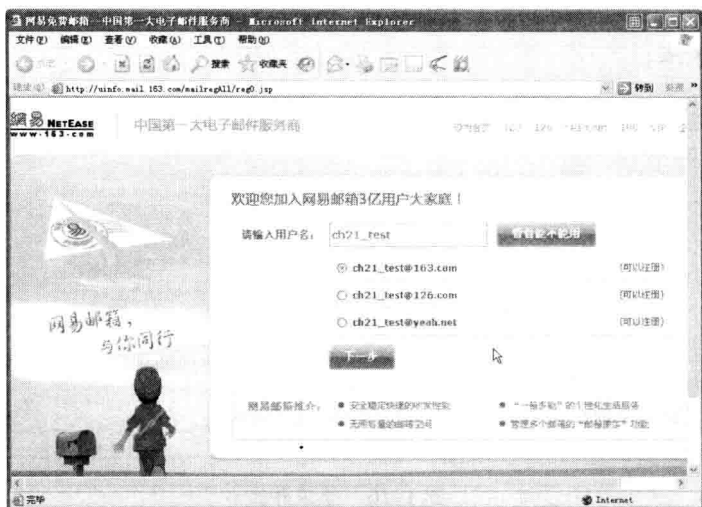


图 1-14 验证用户名

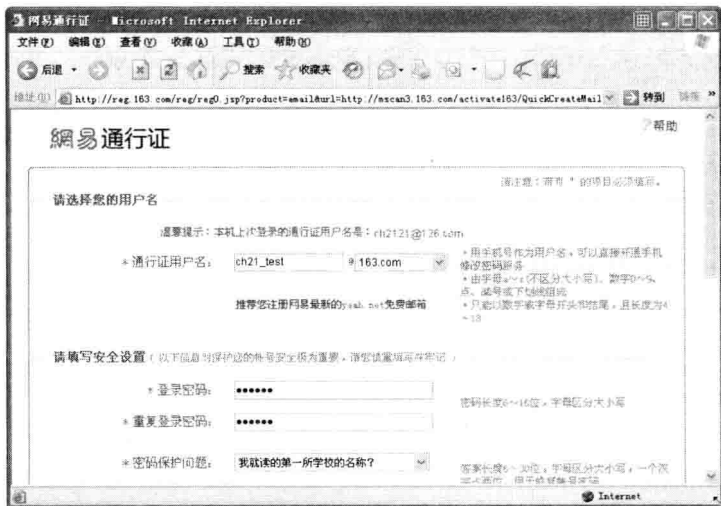


图 1-15 网易通行证页面

【例1-11】发送电子邮件。

注册成功以后,马上就可以收发电子邮件。

具体操作步骤如下:

- ① 启动 Internet Explorer 浏览器,在地址栏中输入 <http://www.163.com/>,进入网易主页(见图1-12)。
- ② 单击“免费邮箱”按钮,出现图1-13所示的免费电子邮箱登录界面。
- ③ 也可启动 Internet Explorer 浏览器,在地址栏中输入 <http://mail.163.com/>,则直接进入图1-13