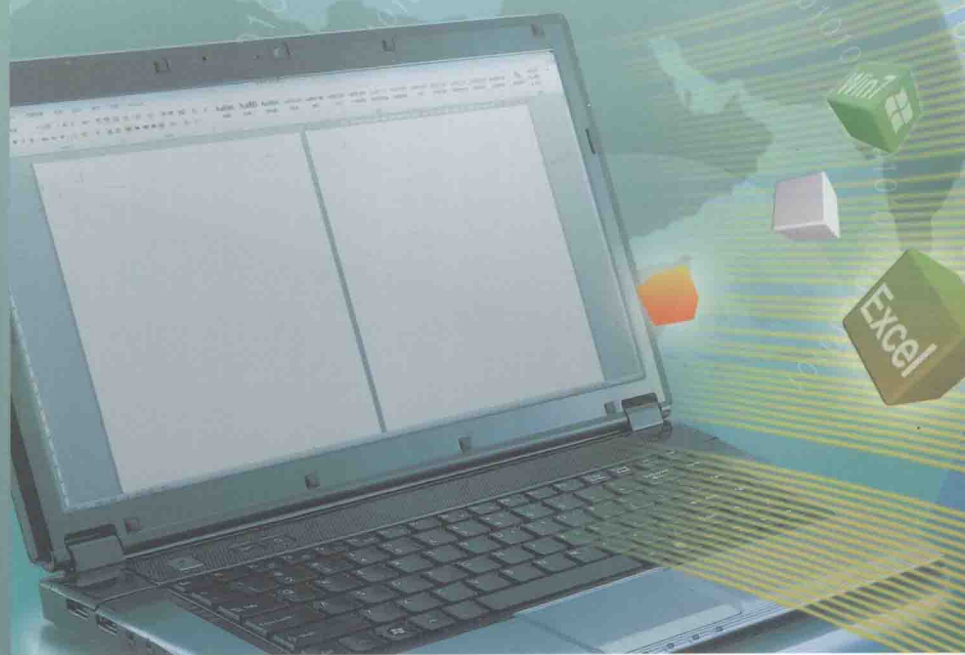




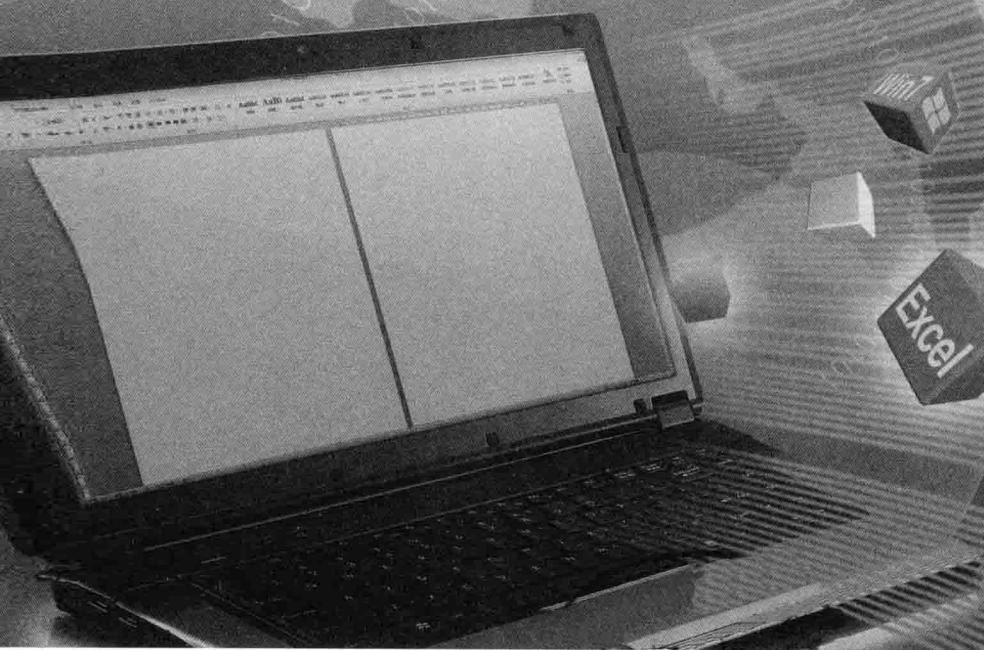
五级
第3版

计算机操作员

人力资源和社会保障部教材办公室
中国就业培训技术指导中心上海分中心 组织编写
上海市职业技能鉴定中心



职业技术·职业资格培训教材



五级
第3版

计算机操作员

主 编 郑燕琦
编 者 王玉琪 陈 晓 傅 俊
主 审 陈丽娟 张士忠



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

计算机操作员：五级/上海市职业技能鉴定中心等组织编写. —3 版. —北京：中国劳动社会保障出版社，2014

1+X 职业技术·职业资格培训教材

ISBN 978-7-5167-0941-2

I. ①计… II. ①上… III. ①电子计算机-技术培训-教材 IV. ①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 073213 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

*

三河市潮河印业有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10.5 印张 189 千字

2014 年 5 月第 3 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话：(010) 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 80497374

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：(010) 64954652



内 容 简 介

本教材由人力资源和社会保障部教材办公室、中国就业培训技术指导中心上海分中心、上海市职业技能鉴定中心依据上海 1+X 计算机操作员（五级）职业技能鉴定细目组织编写。教材从强化培养操作技能，掌握实用技术的角度出发，较好地体现了当前最新的实用知识与操作技术，对于提高计算机操作员基本素质，掌握计算机操作员（五级）的核心知识与技能有直接的帮助和指导作用。

本教材在编写中根据本职业的工作特点，以能力培养为根本出发点，采用项目和活动的编写方式。全书分为 5 个项目共计 15 个活动，内容涵盖 Windows 7 操作系统、因特网应用、文字处理、电子表格、演示文稿等。每个活动都由活动描述、活动分析、方法与步骤、知识链接和拓展练习 5 个部分组成，其中，“活动描述”介绍学习本活动时的基本场景；“活动分析”介绍学习本活动时需要掌握的基础知识；“方法与步骤”涵盖了本活动的主体内容，是该学习部分的核心；“知识链接”给出相关知识的学习内容；“拓展练习”更能帮助学员对本项目的学习内容进行巩固拓展。

本教材可作为计算机操作员（五级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供全国中、高等职业院校计算机操作相关专业师生参考使用，以及本职业从业人员培训使用。

本书所使用到的素材请在 <http://www.class.com.cn> 下载。



改版说明

计算机操作员职业以个人计算机及相关外部设备的操作为常规技术和工作技能，是国家计算机高新技术各专业模块的基础。随着信息技术的不断发展，计算机操作员的职业技能要求有了新的变化。2014 年上海市职业技能鉴定中心组织有关方面的专家和技术人员，对计算机操作员职业进行了提升，计算机操作员分为五级、四级两个等级，新的细目和题库计划于 2014 年公布使用。

为了更好地为广大学员参加培训和从业人员提升技能服务，人力资源和社会保障部教材办公室、中国就业培训技术指导中心上海分中心与上海市职业技能鉴定中心组织相关方面的专家和技术人员，依据新版计算机操作员（五级）职业技能鉴定细目对教材进行了改版。新版教材采取“项目”和“活动”的形式，通过虚构的学员“小当”从零开始学习计算机操作，由简到繁、由浅入深，寓教于乐，让学员在情景中逐步学习并领悟计算机操作的原则、方法和技巧。此外，新版教材为了跟上计算机技术的发展和职业鉴定考试的提升要求，对原教材在内容上也进行了重大调整，重点对 Windows 7 操作系统和 Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010 等应用软件进行介绍。



前 言

职业培训制度的积极推进，尤其是职业资格证书制度的推行，为广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力提供了可能，同时也为企业选择适应生产需要的合格劳动者提供了依据。

随着我国科学技术的飞速发展和产业结构的不断调整，各种新兴职业应运而生，传统职业中也越来越多、越来越快地融进了各种新知识、新技术和新工艺。因此，加快培养合格的、适应现代化建设要求的高技能人才就显得尤为迫切。近年来，上海市在加快高技能人才建设方面进行了有益的探索，积累了丰富的丰富而宝贵的经验。为优化人力资源结构，加快高技能人才队伍建设，上海市人力资源和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X培训与鉴定模式。1+X中的1代表国家职业标准，X是为适应经济发展的需要，对职业的部分知识和技能要求进行的扩充和更新。随着经济发展和技术进步，X将不断被赋予新的内涵，不断得到深化和提升。

上海市1+X培训与鉴定模式，得到了国家人力资源和社会保障部的支持和肯定。为配合1+X培训与鉴定的需要，人力资源和社会保障部教材办公室、中国就业培训技术指导中心上海分中心、上海市职业技能鉴定中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的核心知识与技能，较好地体现了适用性、先进性与前瞻性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材内容的科学性及与鉴定考



QIANYAN

核细目以及题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，使读者通过学习与培训，不仅有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地进行系统学习，真正掌握本职业的核心技术与操作技能，从而实现从懂得了什么到会做什么的飞跃。

职业技术·职业资格培训教材立足于国家职业标准，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核，以及高技能人才培养提供借鉴或参考。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

人力资源和社会保障部教材办公室
中国就业培训技术指导中心上海分中心
上海市职业技能鉴定中心

目 录

CONTENTS

项目一 Windows 7 操作系统

- 2 活动一 计算机基本设置
- 6 活动二 整理文件
- 13 活动三 查找文件

项目二 因特网应用

- 18 活动一 收集与处理信息
- 28 活动二 收发电子邮件

项目三 文字处理

- 42 活动一 制作公司招聘启事
- 50 活动二 制作应聘人员信息表
- 57 活动三 制作新员工工作证
- 63 活动四 制作公司招聘海报

项目四 电子表格

- 74 活动一 制作销售统计表
- 80 活动二 美化销售统计表



CONTENTS

90 活动三 处理数据与制作图表

项目五 演示文稿

102 活动一 制作“2012 F1 上海站赛事介绍”演示文稿

113 活动二 制作“青苗”夏令营开营式演示文稿

127 活动三 制作“斯诺克运动介绍”演示文稿

模拟题

144 计算机操作员模拟试题一

147 计算机操作员模拟试题二

150 计算机操作员模拟试题三

154 计算机操作员模拟试题四

158 计算机操作员模拟试题五

X

LANGMUYI

项目一

Windows7 操作系统





引言

Windows 7 是由微软公司开发的操作系统，通过学习 Windows 7 操作系统，我们将了解文件及文件夹的概念，掌握 Windows 7 操作系统的基本设置，能按要求整理文件夹，并通过搜索找到需要的文件。具备基本计算机应用能力。能够进行办公事务处理等相关工作。

活动一 计算机基本设置

活动描述

小当刚进入尼可公司，他从 IT 部门领取了一台计算机。首先他想设置一下自己的计算机，既能方便自己，利于计算机资料的保密，又能使自己心情愉悦。

活动分析

1. 了解计算机桌面设置，选择喜欢的桌面背景。
2. 了解屏幕保护程序的设置方法，并设置屏保程序。
3. 创建个人计算机的帐户和密码。
4. 为个人计算机添加惯用的输入法。

方法与步骤

一、设置个性化桌面

在桌面上右击鼠标，在弹出的菜单上选择“个性化”选项，打开“控制面板”的“更改计算机上的视觉效果和声音”窗口，该窗口罗列了 Windows 7 自带的若干个主题，其中桌面主题是指桌面的背景、事件声音、窗口颜色及屏保等一系列设置，如图 1—1—1 所示，可以从中选择自己喜欢的风格，也可以点击“联机获取更多主题”按钮，通过互联网连接至 Windows 官方网站下载更多主题样式。

提示：“更改计算机上的视觉效果和声音”窗口下方有桌面背景、窗口颜色、声音和屏幕保护程序按钮，点击后可以设置个性化的桌面背景、窗口颜色、声音屏保。

二、设置屏幕保护程序

点击“控制面板”的“更改计算机上的视觉效果和声音”窗口下方的“屏幕保护

程序”按钮，打开屏幕保护程序窗口，如图 1—1—2 所示。在该窗口可以设置屏保的图案及计算机切换到屏保界面前等待的时间。

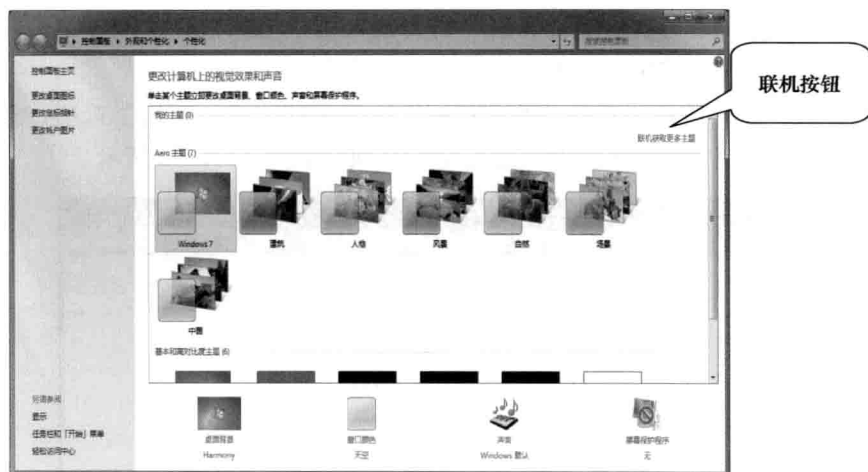


图 1—1—1 更改计算机视觉效果和声音



图 1—1—2 屏幕保护程序窗口

三、设置帐户和密码

设置帐户和密码后每次启动计算机时需要输入用户名和密码才能登录，能起到保护个人计算机的安全，避免他人随意使用自己的计算机。

1. 点击“开始”按钮，选择“所有程序”选项中的“控制面板”选项，打开控制面板，从中可以找到“用户帐户和家庭安全”选项，如图 1—1—3 所示。



图 1—1—3 控制面板窗口

2. 点击“添加或删除用户帐户”，在打开的新窗口中显示本机中设置的所有用户帐户；选择希望更改的帐户，如选择“Administrator 管理员帐户”，在打开的“更改 Administrator 的帐户”窗口设置更改帐户名称，如图 1—1—4 所示。创建密码如图 1—1—5 所示。这样每次启动计算机时都需要输入密码。



图 1—1—4 更改帐户名称及创建密码

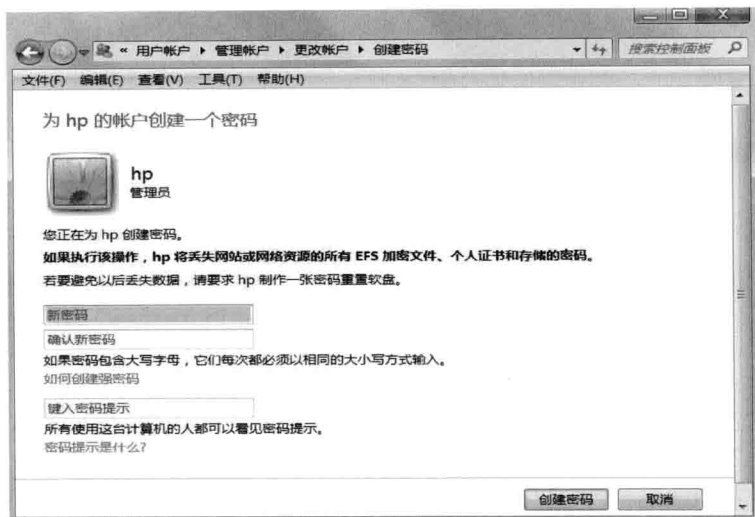


图 1—1—5 创建帐户密码窗口

四、添加中文输入法

右击桌面任务栏上的“输入法”图标（在桌面右下角），在弹出的列表中选择“设置”选项，弹出“文本服务和输入语言”窗口，如图 1—1—6 所示，在此窗口中可以添加或删除已安装的输入法，选择适合自己的输入法。

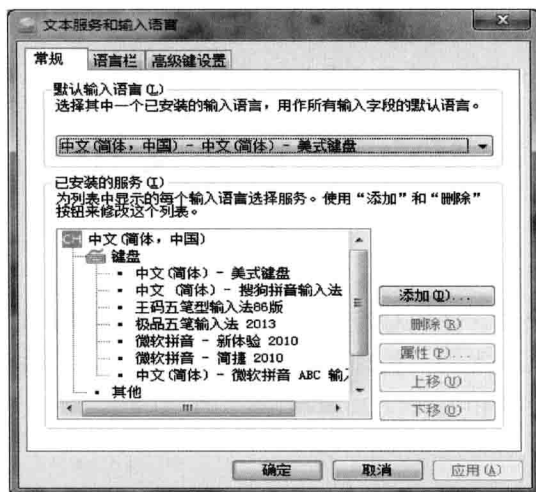


图 1—1—6 文本服务和输入语言窗口

提示：如果此窗口中没有适合自己的输入法，可以通过网络下载软件，并安装新的输入法。



知识链接 如何安装 Windows 7 操作系统

Windows 7 是由微软公司 (Microsoft) 开发的操作系统。它的安装方法如下：

(1) 在 BIOS 中设置光驱启动，选择第一项即可自动安装到硬盘第一分区。Windows 系统下，放入购买的 Windows 7 光盘，运行 SETUP.EXE，选择“安装 Windows”。

(2) 输入在购买 Windows 7 时得到的产品密钥（一般在光盘上找）；接受许可条款。

(3) 选择“自定义”或“升级”。

(4) 选择安装盘符，如 C 盘，选择后建议单击“格式化安装”（不然会变成双系统）。

(5) 到“正在展开 Windows 文件”这一阶段会重启，重启后继续安装并在“正在安装更新”这一阶段再次重启。

(6) 完成安装。



拓展练习

1. 将屏幕分辨率设置为 1440 * 900。
2. 到网上下载并添加“搜狗”输入法。
3. 设置等待 3 min 后进入屏保，屏保程序为“气泡”。

活动二 整理文件

活动描述

小当刚进入尼可公司，任职总经理助理。他的前任已调离，交接工作时留给他一堆文件，小当决定按文件类型，整理资料文件夹，他将新建文档、图片、音频和视频四个子文件夹，分别存放相关文件。

活动分析

1. 明确按文件类型分类还是按文件内容分类。

2. 创建文件夹，新建文件夹并重命名文件夹。
3. 设置查看文件，设置显示文件扩展名，设置显示隐藏文件。
4. 文件归类，通过文件与文件夹的复制、移动和粘贴的方法归类文件。

方法与步骤

一、新建文件夹并命名文件夹

1. 打开素材中的“资料”文件夹，在内容窗口空白处右击鼠标，在弹出的快捷菜单中选择“新建”窗口中“文件夹”命令，（或者选择“文件”菜单中新建“文件夹”命令），直接输入文件夹名“文档”，如图 1—2—1 所示。



图 1—2—1 新建文件夹

2. 同理，新建其他三个子文件夹，分别命名为“图片”“音频”“视频”，如图 1—2—2 所示。

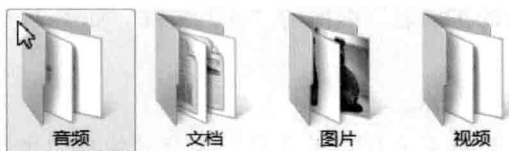


图 1—2—2 新建的四个文件夹

提示：文件夹的重命名。

先新建四个文件夹，通过鼠标右击文件夹，选择重命名，在出现的对话框中输入文件夹名，如图 1—2—3 所示。

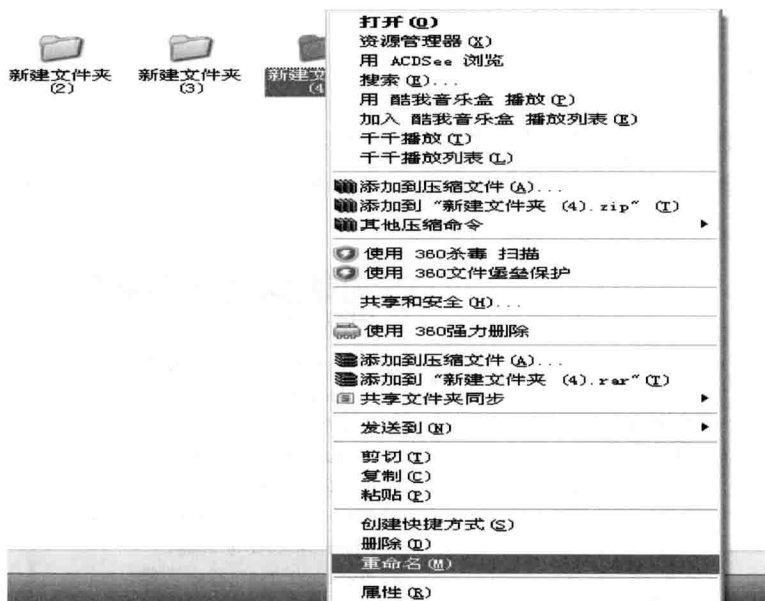


图 1—2—3 重命名文件夹

二、设置显示文件扩展名

一般用扩展名标识文件类型，但默认状态只显示文件主名，可以通过设置“查看”选项，显示文件扩展名。

选择“工具”菜单中的“文件夹选项”，单击“查看”选项，在“高级设置”区域将“隐藏已知文件类型的扩展名”前面的“√”去除。如图 1—2—4 所示。

提示：设置显示隐藏文件。

有些系统文件默认为隐藏文件，不显示。但有时候我们也需要了解这些文件，同理可以通过“查看”选项，显示隐藏文件。

在“文件夹选项”中选择“查看”选项，在“高级设置”中选“显示所有文件与文件夹”单选框，即可显示隐藏文件，如图 1—2—4 所示。