



教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会规划教材

# 计算机应用基础 实训教程

J I S U A N J I Y I N G Y O N G J I C H U S H I X U N J I A O C H E N G

- ▶ 侯冬梅 主编  
▶ 张宁林 刘乃瑞 副主编

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会规划教材

# 计算机应用基础实训教程

侯冬梅 主 编

张宁林 刘乃瑞 副主编



**中国铁道出版社**  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 内 容 简 介

本书是根据职业岗位对计算机公共基础技能的要求,根据国际先进课程标准( IC3 全球计算机综合能力认证)编写的立体化教材。本书是《计算机应用基础》的配套教程,全书共两部分。第一部分 实训案例,分为三个模块:模块一 计算机基本的原理(个人计算机的组装、打印机的设置)、模块二 常用软件( Word 文字处理软件应用、Excel 电子表格软件应用、PowerPoint 演示文稿软件应用)、模块三 网络应用与安全(局域网中计算机和家庭宽带计算机的网络安装与配置);第二部分 习题及参考答案,有单选、多选、判断三种类型共 150 道试题。

全部教学内容与微软办公软件全球认证中心推出的“计算机综合应用能力国际认证(Internet and Computing Core Certification, 简称 IC<sup>3</sup>)”接轨,提供在线学习平台,解决学生基础层次参差不齐的问题。学完本教材中规定的内容,学生可直接参加 IC<sup>3</sup>认证考试,考试通过后可以获得包括机关、企业界、主要行业和学术机构广泛认可的资格证书。

### 图书在版编目(CIP)数据

计算机应用基础实训教程 / 侯冬梅主编. -- 北京 :  
中国铁道出版社, 2011.8 (2012.7 重印)  
(教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会规划教材)  
ISBN 978-7-113-13280-4

I. ①计… II. ①侯… 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(2011)第 159117 号

书 名: 计算机应用基础实训教程  
作 者: 侯冬梅 主编

策划编辑: 秦绪好 王春霞  
责任编辑: 马洪霞  
责任印制: 李 佳

读者热线: 400-668-0820  
封面设计: 付 巍  
封面制作: 白 雪

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)

印 刷: 三河兴达印务有限公司

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2012 年 7 月第 2 次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 10 字数: 220 千

印 数: 4 001~8 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-13280-4

定 价: 18.00 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,请与本社教材研究开发中心批销部联系调换。

教育部高等学校高职高专  
电子信息类专业教学指导委员会规划教材

主任：高林

副主任：温希东 周明 滕伟 曾德华 鲍洁

委员：（按姓氏笔画排列）

方四平	王应海	王传臣	王晓丹	王海平
王萍辉	尹洪	叶曲炜	包华林	成立平
孙利梅	孙昕伟	孙晓雷	杨秀英	李国祯
李泽国	李慧敏	严晓舟	来建良	吴升刚
吴明华	吴家礼	张明伯	张勇	张基宏
陈西玉	陈丽能	陈健民	武马群	胡毓坚
俞宁	贾文胜	唐瑞海	曹建林	曹毅
盛鸿宇	梁永生	程庆梅	熊发涯	魏文芳

（本资源建设委员会由高职院校校长及相关领导；教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会委员；行业、企业专家；出版单位负责人共同组成。）

教育部高等学校高职高专  
电子信息类专业教学指导委员会规划教材

编  
审  
委  
员  
会

主 编：高 林

副主编：温希东 鲍 洁

编 委：（按姓氏笔画排列）

于 京 王 芳 乔江天 刘 松 杨欣斌

吴弋旻 余红娟 张 勇 张馨月 陈西玉

武春岭 郑士芹 郝 军 倪 勇 曹建林

盛鸿宇 韩毓文 曾照香

“高职高专电子信息类专业信息类基本技术技能  
平台课程建设”课题研究成果系列教材

编  
审  
委  
员  
会

主 编：盛鸿宇

副主编：梁永生 曹 毅 秦绪好

编 委：（按姓氏笔画排列）

万 冬	王 亚	王玥玥	王金刚	王 辉
安海权	孙晓雷	杜婉琛	杨欣斌	杨 莉
李华中	李慧敏	吴升刚	张 月	侯冬梅
聂 哲	徐志立	徐雪鹏	曹 莹	程书红
程庆梅	熊发涯	翟玉峰		

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》确立了职业教育发展目标:到2020年,形成适应经济发展方式转变和产业结构调整要求、体现终身教育理念、中等和高等职业教育协调发展的现代职业教育体系,满足人民群众接受职业教育的需求,满足经济社会对高素质劳动者和技能型人才的需要。

高等职业教育是我国职业教育体系中的重要组成部分,具有高等教育和职业教育双重属性,其主要任务是培养生产、服务、管理第一线的高素质技能型专门人才。在建设现代职业教育体系中发挥引领、示范和骨干作用。1998年以来,我国高职院校培养的毕业生已经超过了1300万人,目前全国高等职业院校共有1200余所,年招生规模达到310万人,在校生达900万人。随着我国《国家“十二五”规划纲要》、《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》、《人才规划纲要》、《科技规划纲要》的颁布实施,我国经济社会发展进入新的时期。面对当前的新形势、国家发展战略对高等职业教育改革提出的新需求,高等职业教育必须坚持以服务为宗旨、以就业为导向,走产学研结合发展道路的办学方针,以提高质量为核心,以增强特色为重点,创新体制机制,深化教育教学改革,抓住机遇、迎接挑战。进一步明确经济社会发展和高素质技能型专门人才培养对高等职业教育提出的新期望,进一步准确把握高等职业教育在建设现代职业教育体系中的时代定位,进一步明确新时期赋予高等职业教育的新任务,推动高等职业教育事业在新时期实现科学发展,努力办出中国特色、世界水准的高等职业教育。

教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会(以下简称电子信息教指委)致力于推动高职高专电子信息类专业的教学改革,面向我国电子信息产业的发展与人才需求,积极借鉴国外先进的课程理念,探索具有中国特色的高职课程改革开放模式,根据教育部的工作部署和电子信息教指委的工作计划,切实落实《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》教高[2006]16号文件及教育部近年有关高职教育教学等重要会议和相关文件精神,强化内涵,突出特色,把提高质量与促进发展作为高职电子信息类专业规范建设与改革创新的主线。在电子信息教指委第一批专业教学改革立项课题结题成果和《高职高专电子信息类指导性专业规范(Ⅰ)》研制、发布基础上,2009年电子信息教指委再次立项,进一步开展电子信息类专业教学改革研究,重点结合高职高专电子信息类专业在目前形势下教学改革中亟待解决的热点、难点问题,立足于深入贯彻专业规范,引领专业改革和教学资源建设,并为《高职高专电子信息类教学指导性专业规范(Ⅱ)》的研制奠定坚实的基础。经过专家和电子信息教指委推荐,院校申请,并经专家研讨和审核之后,电子信息教指委批准确立第二批教学改革研究项目50个,共有31个单位参加项目的研究工作。

电子信息类教指委推动专业教学改革主要包含两个方面的内容:第一方面是专业和课程教学内容的改革;第二方面是专业人才培养模式的改革。

首先电子信息产业是发展非常快的朝阳产业,这主要得益于信息技术的发展,信息技术具有研发创新周期短,新技术应用变化快的时代特点,要求从业人员能实时跟进信息技术发展和电子信息基本技能的发展要求,这就要求高职电子信息类专业和课程内容要针对高素质技能型专门人才的职业工作需要及时变化教学内容和基本技能训练内容,以反映电子信息新技术发展和技术应用要求。电子信息教指委重点推进的基本技能训练包括电子电路设计与制作技术、

芯片级检测与维修技术、编码与程序设计技术；重点推进的新技术应用包括嵌入式技术、信息安全技术、3G 技术、新一代企业信息化应用技术、物联网技术、新能源电子技术。同时，推动这些新技术应用尽快反映在教材中，从而尽快引进专业教学。

无论是新技术引进，还是原有课程内容都需要进行改革，使其适应高等职业教育的规律，体现高等职业教育的特色。电子信息教指委在人才培养模式改革和专业课程体系建设，遵循产学合作、工学结合的指导思想，将职业竞争力导向的“工作过程—支撑平台系统化课程”模式作为电子信息类专业教学改革指导性课程模式。这一模式是在学习借鉴德国设计导向基于工作过程课程模式和国内外高职教学改革经验基础上，由原北京联合大学高等技术与职业教育研究所提出，经电子信息教指委在电子信息类专业教学改革实践中应用和不断完善，从而形成的一个科学先进、实用可行、体现中国特色和适应电子信息类专业需求的人才培养模式和系统化的课程开发方法，在众多高职院校电子信息类专业受到欢迎并得到应用。这一模式具有以下特点：

- 以产学合作、工学结合为指导思想；
- 贯彻职业竞争力导向的职业教育理念；
- 创新面向技能型专门人才的职业分析方法；
- 构建工作过程—支撑平台系统化的专业课程体系；
- 提出专业课程体系中的三种基本的课程类型。

尤其是“工作过程—支撑平台系统化课程”模式提出高等职业教育专业课程体系是由三种典型的基本课程类型构建的，第一类称为相对系统的专业知识性课程；第二类称为基本技术技能的训练性实践课程；第三类称为理论—实践一体化的学习领域课程。这三类课程有时也简称为 A、B、C 三类课程。调研显示，经过近 20 年的改革，绝大部分高等职业教育专业人才培养方案都是由这三类课程为主组成的，所以问题的关键不是存在这三类课程，而是如何改革，或是说有没有一套能按现代职业教育和中国高职教育的特点，分别设计这几类课程的系统性课程设计方法。

伴随“工作过程—支撑平台系统化课程”模式给出的工作过程—支撑平台系统化课程开发方法，对 A、B 类课程，强调基于职业分析，以支持典型工作任务完成的基础知识和基本技能构成课程主要内容，满足职业工作需要；课程和教材结构设计采用案例或任务引导，深入浅出，易于学生学习。C 类课程是以典型工作任务为载体，旨在培养综合职业能力，但不选择目前培养综合能力较普遍采用的综合实训课程、任务课程或项目课程等形式，而强调采用对培养综合职业能力更具优势和系统性的学习领域课程，再通过项目教学方式和行动导向的教学法完成学习领域课程教学。三类课程中每一门课程都要遵循工作过程—支撑平台系统化课程开发方法给出的设计步骤，以职业分析为起点，经过专业课程体系设计，再完成具体课程设计，设计过程和案例可参见我们编写出版的《高职高专电子信息类指导性专业规范（II）》和《高等职业教育课程设计手册》等书。

为把电子信息教指委教学改革研究立项成果落实于教学实践中，切实提高人才培养质量，配合电子信息教指委正在实施的优质教学资源建设工作，电子信息教指委组织了高等职业院校一线教师及行业企业专家共同开发“教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会规划教材”。教材开发贯彻高职课程改革的指导思想，采用职业竞争力导向的“工作过程—支撑平台系统化课程”模式和课程开发方法，学校教师、企业专家相互合作、优势互补，并且教材开发得到多家出版社支持。



“教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会规划教材”包括电子信息类多个专业不同类型的典型课程教材,也包括电子类和信息类专业共同的基本技术技能训练性实践课程(B类)教材。参加编写的学校有北京信息职业技术学院、深圳信息职业技术学院等17所;企业有神州数码、中兴通讯等12家;出版社有中国铁道出版社、人民邮电出版社等4家。

目前,建设现代职业教育体系,创新中国特色高等职业教育人才培养模式,已成为高等职业教育发展的主流趋势。机遇与挑战并存,我们要抓住机遇,迎接挑战,培养出符合社会需求的高素质技能型专门人才。希望通过电子信息类专业规划教材的出版,大力推动我国高等职业教育改革,实现优质资源共享,提高高等职业教育人才培养质量,为我国现代经济社会发展做出应有的贡献。

教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会

2011年6月

为了配合落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》，贯彻《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》教高[2006]16号文件精神，推动高职高专电子信息类专业的改革，教育部高等学校高职高专电子信息专业教学指导委员会(以下称“电子信息教指委”)进一步开展电子信息类专业教学改革研究，电子信息类专业人才培养模式改革和专业课程体系建设，遵循产学合作、工学结合的指导思想，将职业竞争力导向的“工作过程-支撑平台系统化课程”模式作为电子信息类专业教学改革指导性课程模式，并按照该模式开发应用电子技术、电子信息工程技术、嵌入式系统工程、信息安全技术、数字媒体技术、计算机信息管理、电子信息工程技术(下一代网络及信息技术应用方向)、物联网工程技术8个专业和电子类基本技术技能课程和信息类基本技术技能课程两组支撑平台课程。

“高职高专电子信息类专业信息类基本技术技能课程建设”于2009年12月立项，目的是把电子信息教指委教学改革研究立项成果落实于教学实践中，切实提高人才培养质量，配合电子信息教指委正在实施的优质教学资源建设工作，深圳职业技术学院、深圳信息职业技术学院、重庆城市职业技术学院、北京信息职业技术学院、黄冈职业技术学院、北京联合大学、东营职业技术学院、山东商业职业技术学院、北京青年政治学院、江苏建筑职业技术学院、黑龙江信息职业技术学院、杭州职业技术学院、北京工业职业技术学院、北京电子科技职业学院、上海电子信息职业技术学院、INTEL有限公司、西门子有限公司、Digital China神州数码控股有限公司、中盈创信(北京)科技有限公司、Redhat红帽软件(北京)有限公司、北京敦煌禾光信息技术有限公司、中国铁道出版社等院校和企业参与了“高职高专电子信息类专业信息类基本技术技能平台课程建设”课题的研究。

基本技术-技能性课程，也称为B类课，以掌握工作(典型工作任务)需要的专门(单项)技术-技能为目的，使学生具备专门人才必备的基本技术-技能，主要具备以下特征：

### 1. 技能点

核心技能点来自典型工作任务和职业标准。

### 2. 课程内容

课程可以分为基本技能、单项技术、技术应用等不同性质的课程；课程标准要遵循技术标准和技术训练标准两个标准；理论知识为掌握基本技术-技能服务，不是课程最终目标。

### 3. 教学法

主要采用训练教学法，按技术标准考核实际技术能力的掌握。

本套教材具有以下特点：

- 采用“职业竞争力导向的‘工作过程-支撑平台系统化课程’模式和课程开发方法，建设出训练性实践课程教材；
- 为培养学生实践能力的实训课程服务的，其目的是掌握完成工作任务所需要的基本技术技能，课程中可能涉及的技术理论、方法、规范等内容是课程的重要组成部分，但不是课程的最终目标，实训课程要贯彻“做中学”的教育理念；

- 教材编写采用归纳法，即提出问题、举例（案例）说明或项目引导、总结归纳的编写方法；
- 突出适用性和实用性，注重实践能力的培养，遵循循序渐进的原则，内容编排方面力求由浅入深，通俗易懂。

希望通过本套教材的出版，为推广高等职业教育教学改革成果，实现优质教材资源共享，提高教学质量和人才培养质量，为我国高等职业教育的发展做出贡献。

如本套教材有不足之处，敬请各位专家、老师和广大同学不吝赐教。

高职高专电子信息类专业信息类基本技术技能课程建设项目组

2011年6月

随着我国经济社会信息化程度的提高和中小学信息化基础教育的普及，对计算机基础课程进行教学改革，使其适应经济社会的发展成为迫切需要。

在计算机基础课程教学中实行“教、学、做”一体化、立体化的教学模式，是提高授课对象计算机公共基础技能的有效途径。在此背景下，教育部高等学校高职高专电子信息类专业教学指导委员会与中国铁道出版社以引领高职计算机应用技术基础课程改革为目标，引进目前处于国际领先水平的“计算机综合能力国际认证（Internet and Computing Core Certification，简称 IC<sup>3</sup>）”会加深对全球计算机综合能力认证课程标准，联合出版了本教材。

本教程结合国际范围内广泛认可的课程标准，对实际工作流程中任务的完成过程进行实际训练，运用所学必备知识解决其中的问题，最后通过综合相关知识点的实训来提高授课对象的应用水平。

根据实际工作岗位对计算机公共基础技能的要求，结合国际标准全书共分为两部分，三个模块。第一部分“实训案例”，其中模块一“计算机基本原理”有两个实训、模块二“常用软件”有 14 个实训、模块三“网络应用与安全”两个实训，每个实训都是来自工作和学习中具有实际应用价值、具有代表性的实际案例，使学习者应用案例学习，达到学用结合、活学活用的目的。第二部分“习题及参考答案”分别有单选、多选、判断三种类型的习题，共 150 道，并配有参考答案。学习者通过习题，会加深对 IC<sup>3</sup> 知识点的理解，对取得国际证书的通过率有很大帮助。

### 模块一 计算机基本原理

介绍如何识别个人计算机组件，对其进行组装所需的知识和技能。实训内容主要涉及组装个人计算机各组件的相关知识和技能，还涉及对计算机系统中打印机进行设置。讲解了各种类型个人计算机组件的主流产品以及主流接口标准。

### 模块二 常用软件

对日常工作中最常用的办公软件——Microsoft Office 进行实训，实训中的实例紧密联系实际工作，列举经常使用的案例。通过实训，能使读者不仅熟练掌握 Word、Excel 和 PowerPoint 的操作技巧，还可以掌握使用这些软件解决实际问题的技能，对于提高读者实际的工作能力和工作效率具有重要的意义。

### 模块三 网络应用与安全

网络应用与安全方面的实训就局域网中计算机的接入、ADSL 宽带的接入进行实际训练，使读者无论是在家里，还是在公司都能顺利地接入 Internet，充分利用 Internet 上的资源。同时还对计算机 Internet 接入的设置进行实训，使读者对 Internet 接入有较深入的认识。

全部教学内容与微软办公软件全球认证中心推出的会加深对 IC<sup>3</sup> 接轨，提供在线教学资源平台，能实现学生的自主学习，解决学生基础层次参差不齐的问题。学完本教材中规定的内容，学生可直接参加 IC<sup>3</sup> 认证考试，考试通过后可以获得包括机关、企业界、主要行业和学术机构广泛认可的资格证书。

在线学习平台地址：<https://certprep.certiport.com/>。

本书由侯冬梅担任主编，由张宁林、刘乃瑞老师担任副主编，参加本书编写的还有温绍洁、谷新胜，在此表示衷心的感谢，全书由侯冬梅教授组织编写并统稿。

由于技术的不断发展以及操作过程中的疏漏，书中难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2011 年 7 月

## 第一部分 实训案例

### 模块一 计算机基本原理

#### 单元 1 计算机基础.....4

实训 1 个人计算机的组装..... 4

实训 2 打印机的设置..... 13

### 模块二 常用软件

#### 单元 2 Word 文字处理软件应用.....20

实训 1 制作简报..... 20

实训 2 表格转换的应用..... 29

实训 3 制作图书销售额统计表..... 37

实训 4 邮件合并的应用..... 46

实训 5 制作个人简历..... 52

实训 6 论文排版..... 59

综合实训 制作手抄报..... 76

#### 单元 3 Excel 电子表格软件应用.....79

实训 1 制作专业教学计划表..... 79

实训 2 制作各城市房屋销售统计图表..... 83

实训 3 制作空手道学员基本情况表..... 91

综合实训 制作纸张销售报表..... 98

#### 单元 4 PowerPoint 演示文稿软件应用.....101

实训 1 创建和编辑演示文稿.....101

实训 2 使用母版、图形增强演示文稿.....107

综合实训 制作 Office 简介演示文稿.....112

## 模块三 网络应用与安全

单元 5 网络应用与安全 .....	118
实训 1 局域网中计算机的网络安装与配置 .....	118
实训 2 家庭宽带计算机的网络安装与配置 .....	120

## 第二部分 习题及参考答案

习题 .....	127
模块一 计算机基本原理习题 .....	127
模块二 常用软件习题 .....	131
模块三 网络应用与安全习题 .....	135
参考答案 .....	140

# 第一 部分

## 实训案例

本部分包括：模块一 计算机基本原理（2个实训）、模块二 常用软件（14个实训）、模块三 网络应用与安全（2个实训），共18个实训，每个实训都是来自工作和学习中具有应用价值、具有代表性的案例。







# 模块一

## 计算机基本原理

本模块首先对个人计算机组件的组装进行实训，实训内容主要涉及组装个人计算机各组件的相关知识和技能。在实训过程中讲解了各种类型个人计算机组件的主流产品和主流接口标准，以及在组装过程中的注意事项。

然后，对计算机系统中打印机的设置进行实训，使读者更有效地使用打印机。