



中等职业学校公共课教学用书

计算机应用基础 实训手册

◎李京宁 主编 ◎付新建 张明媚 副主编

菜鸟
宝典



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

中等职业学校公共课教学用书

计算机应用基础实训手册

——菜鸟宝典

李京宁 主编

付新建 张明媚 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书是《计算机应用基础》课程的实训手册,可与各种版本的《计算机应用基础》教材配套使用,也可作为教材单独使用。本书从计算机教学的实际情况出发,设置“菜鸟先飞”等八个模块,包含43个精彩的任务。模块和任务的条理清晰,知识点设置合理,由教师和学生共同完成计算机应用基础的教学目标,真正实现对计算机使用能力、职业素质和综合能力的培养。

本书可作为中职、高职和高等专科学校各专业的《计算机应用基础》的实训教材,当然,也可以作为所有想学习和提高计算机操作能力的读者的自学用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用基础实训手册: 菜鸟 宝典 / 李京宁主编. —北京: 电子工业出版社, 2005.9
中等职业学校公共课教学用书
ISBN 7-121-01726-1

I. 计… II. 李… III. 电子计算机—基本知识 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 102617 号

责任编辑: 李 影 刘真平

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 332.8 千字

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 16.80 元

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。
联系电话: (010) 68279077。质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

序



由李京宁老师主编的《计算机应用基础实训手册》是一本实用性、趣味性和艺术性相结合的辅助学习教材。说它具有实用性，是指教材中所提供的素材与我们的工作和生活息息相关；说它具有趣味性，是指教材内容的选材是精心安排的，注意将技术的训练巧妙地分散在不同的有趣的任务中；说它具有艺术性，是指八大模块中所有任务的制作完成不仅渗透教材的知识与技能，而且充分展现美的韵味与品质。这是老师的用心所在，教材蕴育着中华民族的优秀传统文化，通过实训手册带给学生的不仅是新技术的操作，知识的再认识、再巩固，更蕴育真、善、美的教育。实训手册可以引导学生积极地学习和创造，在完成各种教学任务的过程中体现知识的熟练运用与创造性完成任务的过程，真正做到寓教于乐。教材还体现了教师的评价与学生反馈信息，从而形成一个学习的闭环。

经典之所以成为经典，往往是因为其揭示问题的独特视角或解决问题的基本方法具有发人深省并且长久不衰的价值，给学习者以常读常新的感觉。本实训手册为学生提供了充分发挥自我能力的机会。

相信使用这本实训手册的学生们一定可通过这门课的学习有所进步和提高，一定可以学会很多应用技术，并且通过该课程的学习体验创造性学习的过程，体验学习成功的喜悦。

中国计算机学会 吴清平
职教专业委员会主任
2005年8月

编者的话



首先,感谢您能使用这本手册,无论您是一名计算机教师,还是一名正准备学习计算机应用知识的学生。因为我们一同投入到了对《计算机应用基础》这门课程的“教”与“学”的改革之中,我想这肯定是我们大家都“蓄谋已久”的一次教学改革。这次教学改革能否成功,还要依靠我们每个人的努力,但我深信,使用本书的每个人都会有所收获。

其次,要告诉大家,我们不是盲目地在进行教学探索。作为一名从事计算机基础教学多年的一线教师,在教学上从任务驱动、案例教学、研究性学习、BTEC 教学、项目教学法……一路走来,其中经历了多少得与失!但每当我们教过的学生在毕业时还不能用计算机制作自己的简历时,作为一名计算机教师又是怎样地尴尬呢!我们一直在寻找,希望能有一本“宝典”,通过它可以使我们的“菜鸟”修炼成“电脑高手”,因此,我们暂且斗胆把这本手册叫做“菜鸟宝典”,当然,还是让实践去检验它是否货真价实吧!

第三,我们必须把这本手册的特点告知你们,以方便大家使用。本教材共设置“菜鸟先飞”、“录入高手”、“美丽窗口”、“排版专家”、“制表无敌”、“网络大虾”、“精彩演示”和“数据管家”八个模块,包含 43 个精彩的任务,约需 100 学时完成教学,侧重对学生综合能力的培养。本教材与其他计算机教材有许多不同之处,主要体现在以下几点。

1. 充分体现现代教学理念,融入任务驱动、师生互动等新教学法,以能力培养为本位,使学生在计算机实际应用能力和综合能力上有较大提高,并体现一定的德育培养目标。

2. 每个任务都尽可能生动、有趣且联系实际,尽可能从根本上解决学生上机无所事事、玩游戏等问题。

3. 模块和任务的设计条理清晰,知识点设置合理,并都可以实现对学生的过程考核,完全可以取代期末考试,并能提高学生参加社会上流行的证书考试的通过率。

4. 按教学过程编写:观察→填空→动手→小结→讨论,每个环节都充分调动学生的主体作用,强调师生互动。

5. 不依赖于《计算机应用基础》教材,学生在教师的引导下能够独立思考,并完成任务。

6. 针对学生的特点编写,条理清晰,语言活泼,尽可能地吸引学生。

7. 任务设计有难有易,教师可以根据学生的情况选择教学。

8. 每个模块教学的先后顺序可以按需调整。

本书由北京城市建设学校李京宁老师进行总体结构设计,并编写模块一至模块六的主要部分,付新建老师编写模块七,张明媚老师编写模块八,参加本书部分任务编写的还有李成、

熊炜、赵长军、张兰。

最后,要感谢众多支持本书编写和出版的人。在本书的编写过程中,得到了北京城市建设学校校长沈祖尧,副校长常莲、王大喆、张森林的大力支持,陈巧云书记对书稿进行了认真审阅,经管科和设备科的领导和同志也给予我们诸多帮助,在此,全体编者表示真诚的感谢。

感谢中国计算机学会职教专业委员会主任吴清平在百忙之中认真审阅书稿,并给予编者诸多指导和鼓励。感谢北京高职中专计算机教学研究会秘书长孙振业,他对本书提出了许多宝贵意见。

鉴于时间仓促和编者水平有限,书中错误和不当之处在所难免,恳请广大读者批评、指正。

本书的相关教学资源公布在华信教育资源网(<http://www.hxedu.com.cn>)上,编者的电子邮箱是:ljn119@yahoo.com.cn。真诚欢迎所有读者来共同完善这本书。

编 者

2005 年盛夏于北京



目 录

模块一 “菜鸟”先飞	(1)
任务1 规矩先行	(2)
任务2 连接计算机并不难	(4)
任务3 开机关机不简单	(6)
任务4 玩转小老鼠	(10)
模块二 录入高手	(13)
任务5 指法为先	(14)
任务6 拼音上手	(18)
任务7 五笔提高	(21)
任务8 特殊密技	(26)
模块三 美丽窗口	(29)
任务9 熟悉我们的工作环境	(30)
任务10 窗口的操作	(33)
任务11 文件管理很重要	(36)
任务12 附件——Windows 自带的工具包	(40)
任务13 控制面板——系统设置工具	(44)
任务14 剪切、复制与粘贴——一种共享资源的好方法	(47)
任务15 命令行与帮助	(50)
模块四 排版专家	(52)
任务16 文档输入	(53)
任务17 文档编辑	(57)
任务18 表格制作	(62)
任务19 图文混排	(68)
任务20 其他功能	(74)
任务21 样式和模板	(78)
任务22 邮件合并	(82)
任务23 综合应用	(85)
第五章 制表无敌	(89)
任务24 数据输入	(90)
任务25 格式化工作表	(95)
任务26 公式与函数	(99)
任务27 数据管理和分析	(106)
任务28 图表	(111)

任务 29 综合应用.....	(117)
模块六 网络大虾.....	(122)
任务 30 家中的宝藏.....	(123)
任务 31 外面的世界.....	(126)
任务 32 “伊妹儿”传书.....	(132)
任务 33 文件传输网上行.....	(137)
任务 34 即时通信成主流.....	(142)
任务 35 网页制作很轻松.....	(149)
模块七 精彩演示.....	(154)
任务 36 演示文稿创建.....	(155)
任务 37 幻灯片编辑.....	(159)
任务 38 增加幻灯片的演示效果.....	(164)
任务 39 综合实例.....	(171)
模块八 数据管家.....	(176)
任务 40 数据库的创建.....	(177)
任务 41 数据表的基本操作.....	(185)
任务 42 查询.....	(189)
任务 43 报表.....	(193)

模块一 “菜鸟”先飞

一、实训目的

(1) 能力目标：通过本模块的实训，培养学生对计算机主机和外设的认知能力；使学生能正确识别各种计算机接口，并正确连接计算机；理解计算机的开、关机过程并能正确操作；能熟练使用鼠标；培养学生的文字组织能力。

(2) 德育目标：培养学生遵规守纪、爱护公物的良好习惯，提高学生自觉遵守公共道德的意识；培养学生的独立思考能力，激发学生主动学习的潜能。

二、环境要求

(1) 一间多媒体计算机机房，学生应每人一机。

(2) 学生自带书、实训手册和文具。

三、实训任务

本模块通过让学生完成 4 个任务来实现实训目标，共用 4 课时。实训具体安排如表 1.1 所示。

表 1.1 实训具体安排

序 号	任 务 名 称	预计完成时间	完 成 情 况
任务 1	规矩先行	1 课时	
任务 2	连接计算机并不难	1 课时	
任务 3	开关机关不简单	1 课时	
任务 4	玩转小老鼠	1 课时	

总 评	<table><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td></tr></table>	A	B	C	D
A	B	C	D		



任务1 规矩先行

常言道：“没有规矩，不成方圆”，为了每位学生能在一间环境整洁、设备良好的计算机机房中学习计算机知识，必须先完成下面的任务。

知识点： 礼仪常识、安全知识、计算机的使用环境常识。

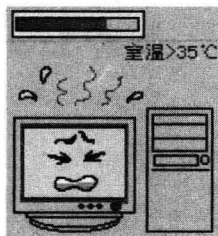
1. 填空：礼仪常识、安全知识

上机前：每个学生应带好_____、_____和_____，提前在机房门口等候，由老师带领进入机房。

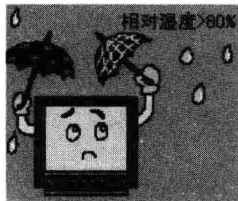
进入机房后：每个学生应遵守下列规则。

- (1) 学生进入计算机机房应听从_____的安排，自觉保持室内_____。
 - (2) 在计算机机房要小心电源，避免碰掉_____线，造成计算机的损坏，由此造成的损失由当事人自负。
 - (3) 不许在机房吃东西，不能将_____、_____等与上课无关的物品带入计算机房。
 - (4) 严禁随地_____、乱吐口香糖，严禁乱扔纸屑等物。
 - (5) 未经教师允许不得使用软盘、_____等存储设备。
 - (6) 进入机房要按要求穿带_____、胸卡，否则，管理员将禁止其上机。
 - (7) 认真填写_____，严禁乱写、乱画和毁坏上机记录。
 - (8) 上机要严格遵守_____步骤，通电后不准插拔电源线或其他配件，严禁反复连续开、关计算机。
 - (9) 要保持计算机_____，不得在机器和桌椅上乱写乱画，不得蹬踏计算机桌。
 - (10) 学生下课后，要由班长和课代表检查计算机是否关闭，以及_____是否完整（键盘、鼠标、主机、显示器）。
 - (11) 如有违反上述规定的行为，要根据_____，追究_____责任。
- 上机完毕后：每个学生应_____关闭计算机，收好自己的物品，并整理好桌椅，按顺序离开机房。

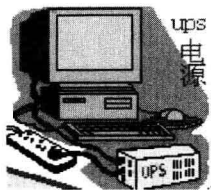
2. 填空：计算机的使用环境常识



计算机工作温度应在_____之间，低于_____会使_____，高于_____会影响_____正常工作。



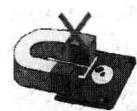
计算机工作湿度应在_____之间，低于_____会产生_____，引起计算机错误动作；而高于_____会使电子元件_____，甚至引起_____。



计算机对电源的要求，一是_____要稳，二是在机器工作期间供电不能_____，因此，可以使用_____，最好使用_____。计算机不要和其他大功率电器共用_____，并且要使用_____的插头和插座。



计算机还应注意_____，应该放在_____较好的位置，但不要紧靠墙壁并避免太阳直射。计算机附近要避免_____干扰。



软盘不要靠近_____，以免软盘上的数据丢失。计算机在使用过程中或搬运时，要避免大的晃动和震动，以免硬盘表面_____。

3. ? 想一想：为什么软盘怕磁场，硬盘怕震动？光盘怕什么？

答：_____

_____。

学生反馈：

教师评价： ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

年 月 日

任务2 连接计算机并不难

计算机主机箱背面有许多接口，在颜色、形状等方面有一定的规律，掌握了就一定不会错误连接，但要切记，插不进时不可用“蛮”力，否则会使接口损坏。因此，在动手连接前，先仔细观察，用笔填图（如图 1.1 所示），然后再完成连接任务。

 知识点： 计算机硬件系统组成、计算机连接常识。

1.  **观察**: 计算机主机箱背面的接口, 如图 1.1 所示。
2.  **填图**: 通过观察实物填写各接口名称, 并与相应设备连线。

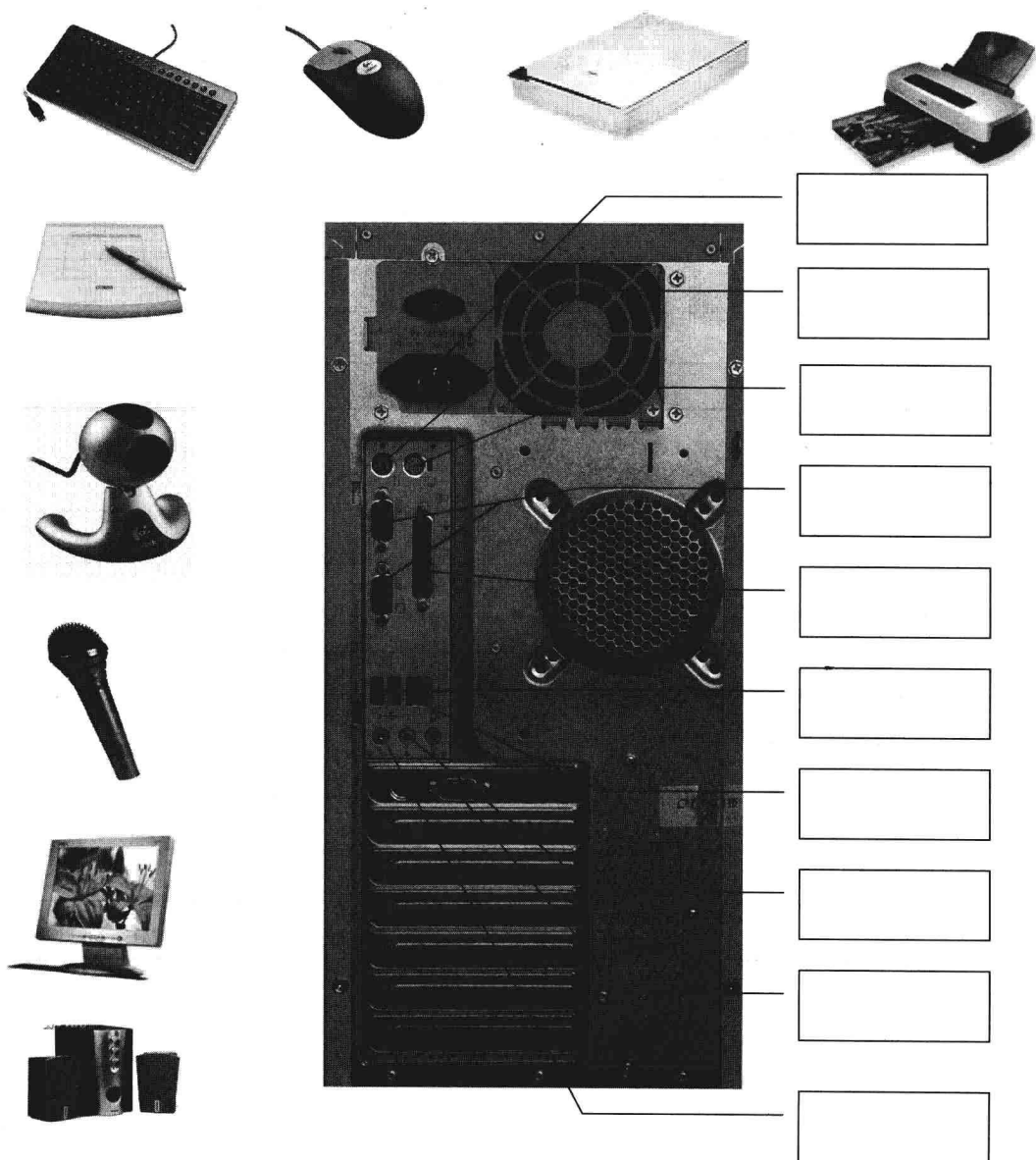


图 1.1 计算机主机箱背面接口



3.  动手：一位学生把主机上的各种接头卸下，另一位学生再一一接上，然后一起检查连接是否正确。

**注意**

做上面操作时主机必须断电。如有插头不能顺利插入，要检查插头中的插针是否弯曲，不可硬插。

4.  想一想：容易插错的接口有哪些？如何区别？

答：_____

_____。

学生反馈：

教师评价： ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

年 月 日



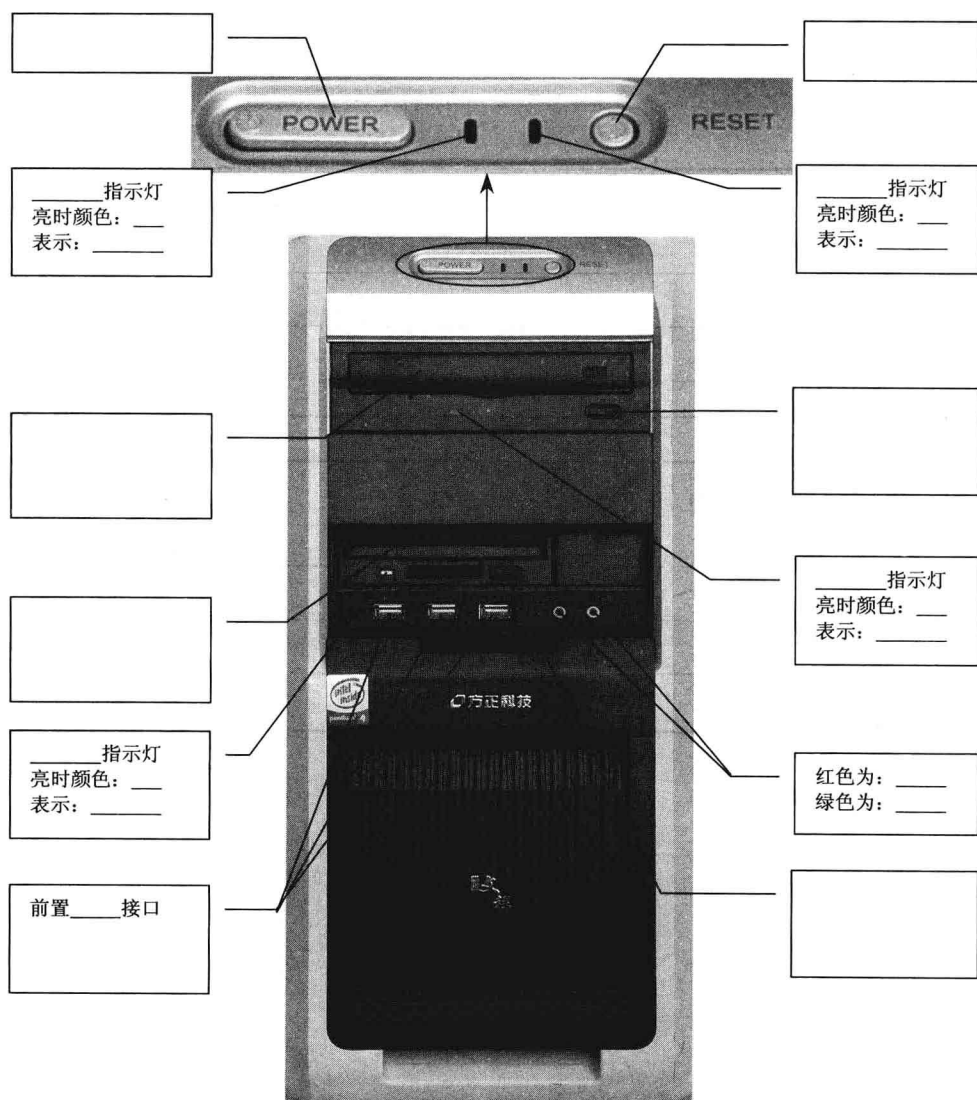
任务3 开机关机不简单

计算机的开机和关机并不像许多同学想的那样简单。了解计算机开、关机的基本过程，并能使用正确的方法开、关机是养成好的用机习惯的开始。

知识点：计算机开、关机常识，显示器调节常识。

1. **观察：**主机箱前面板和显示器的按钮、指示灯。

2. **填图：**结合观察实物填写图 1.2。



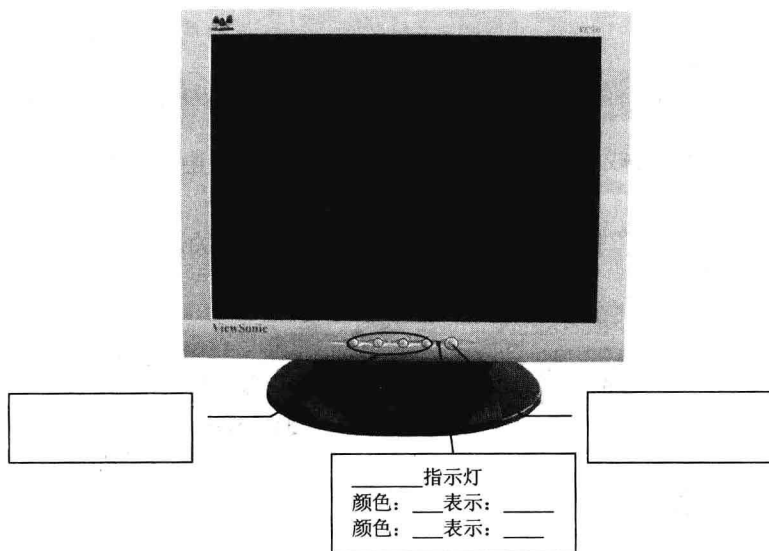


图 1.2 主机箱前面板和显示器的按钮、指示灯

3. ✕动手:

(1) 开机步骤: 先看显示器电源指示灯是否亮, 如果不亮则按一下显示器电源开关按钮, 然后按主机电源按钮, 仔细观察屏幕上的变化并记录主要步骤。

第一屏

Logo: _____

Press _____

第二屏

BIOS 型号: _____

CPU 型号: _____

内存容量: _____

Press _____

第三屏

OS1: _____

OS2: _____

日期: _____

**注意**

如果上面的启动屏幕未能及时看清,则可以按 Reset 按钮重新启动,再看。

(2) 关机步骤: 计算机成功启动后, 对计算机的控制权将由操作系统 (Windows 等) 接管, 其关机步骤如下:

用鼠标左键单击“开始”按钮→选择“关机”命令→选择关闭模式→单击“确定”按钮, 如图 1.3 所示。



图 1.3 选择关闭模式

**注意**

操作系统对计算机的关机实施软件关机, 将自动关闭主机电源, 而显示器等外设电源并未关闭。这些外设处于待机状态, 最后离开时还应关闭外设电源开关。

(3) 调节显示器的亮度、对比度、显示区域、梯形失真、枕形失真。

操作步骤: _____

_____。

4. 填空:

开机应先_____后_____; 关机应先_____后_____。

5. 想一想: 回答下面问题。

(1) 通过上面的操作你是否明白了计算机的启动过程? 请描述一下。

答: _____

_____。



(2) 如果我们把键盘插头从主机箱上拔下来，再开机会出现什么情况？为什么？

答：_____

_____。

学生反馈：

教师评价： ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

年 月 日