

中职计算机实用 教程实训指导

宋荣罡 郑军 主编

电子科技大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

中职计算机实用教程实训指导 / 宋荣罡, 郑军主编.

—成都: 电子科技大学出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5647-0961-7

I. ①中… II. ①宋… ②郑… III. ①计算机课—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G634.673

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 181635 号

内 容 提 要

本书是对 2010 年编写的《中职计算机实用教程》的辅助教材, 其内容包括计算机基础知识、计算机操作基础、因特网的应用、文字处理软件应用、电子表格处理软件的应用、多媒体软件的应用及演示文稿软件的应用七大部分的实践项目操作技能。

本书从实际出发、选材实用、图文并茂、内容精练、讲解详尽易懂。本书分为目的分析、活动实施、活动评价、任务拓展四个环节, 每个实训均配有上机操作的配套教材和教学辅助软件, 使读者能更好地巩固和测试所学知识。本书既是中等职业学校计算机应用基础课程的实训教材, 也是各类计算机培训班、广大计算机爱好者的良师益友。

中职计算机实用教程实训指导

主 编 宋荣罡 郑 军

副主编 成佳梁 陈宏亮 何旭强

出 版: 电子科技大学出版社（成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051）

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 金华市三彩印业有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 5.25 字数 134 千字

版 次: 2011 年 9 月第一版

印 次: 2011 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0961-7

定 价: 12.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编 委 会

编委会主任 翁孝川 吴 云

副 主 任 张玉琴 郑德荣

委 员 张卫民 蔡文兰

主 编 宋荣罡 郑 军

副 主 编 成佳梁 陈宏亮

何旭强

编 写 人 员 成佳梁 陈宏亮

何旭强 苏小春

前 言

信息化是当今经济和社会发展的必然趋势,以计算机技术为代表的信息技术已经成为日常工作生活中必不可少的工具。中等职业学校肩负着培养未来高素质劳动者和技能型人才,使学生掌握必备的计算机应用基础知识和基本技能,不仅是人才培养的要求,也是为其职业生涯和终身学习奠定基础的需要。

《中职计算机教程》是根据教育部 2009 年颁布的“中等职业计算机基础教学大纲”编写的。中等职业学校“十一五”规划教材为了方便广大教师使用《中职计算机教程》,特编写了本书。本书结合《中职计算机教程》内容,从学生实践层面进行编写,分为概述、实施活动、实训评价、拓展任务等几个环节,并以网站的形式提供了大量的教学素材和讲义,供师生灵活使用。

本书立足于应用,着眼于就业。所选择的每一个任务都经过精心选择和设计,与社会实际应用紧密结合。通过学生对本书的任务实践,对《中职计算机教程》中的知识进行巩固和应用,引导学生既动脑又动手,达到学会、学活、学以致用。

本书主要编写人员均来自各中职学校一线教师,由义乌市教育研究院宋荣罡老师和衢州中等专业学校郑军老师担任主编,具体编写分工:义乌市城镇职业技术学校陈宏亮(第 1 章),义乌市国际商贸学校何旭强(第 2、4 章),义乌市城镇职业技术学校成佳梁(第 3、5 章),衢州中等专业学校周室蕙(第 6 章),衢州中等专业学校苏小春(第 7 章)。

本书在编写过程中,得到了义乌市教育局、衢州市教育局、丽水市教育局及衢州中等专业学校、义乌市城镇职业技术学校、义乌市国际商贸学校、义乌市上溪中学领导的大力支持,并对本书提出了不少宝贵的意见和建议,在此一并表示诚挚的感谢!

由于编者水平有限,本书难免存在不足之处,望广大同仁批评指正。我们迫切期望使用本书的广大教师和学生提出宝贵意见和建议,以便进一步完善。读者反馈邮箱(song52535@126.com)。

编 者
2011 年 8 月

目 录

第一章 计算机基础知识.....	1
实训 1.1 计算机部件的认识与选购.....	1
1.1.1 概述.....	1
1.1.2 实施活动.....	1
1.1.3 实训评价.....	2
1.1.4 拓展任务.....	3
实训 1.2 计算机的组装与调试.....	3
1.2.1 概述.....	3
1.2.2 实施活动.....	4
1.2.3 实训评价.....	5
1.2.4 拓展任务.....	6
第二章 计算机操作基础.....	7
实训 2.1 计算机系统资源管理——文件管理.....	7
2.1.1 概述.....	7
2.1.2 实施活动.....	7
2.1.3 实训评价.....	8
实训 2.2 Windows XP 的基本设置	9
2.2.1 概述.....	9
2.2.2 实施活动.....	10
2.2.3 实训评价.....	10
实训 2.3 文字录入练习.....	11
2.3.1 概述.....	11
2.3.2 实施活动.....	11
2.3.3 成长日记表.....	12
第三章 因特网（Internet）应用	13
实训 3.1 局域网的组建与文件的共享.....	13
3.1.1 概述.....	13
3.1.2 实施活动.....	13
3.1.3 实训评价.....	14
3.1.4 拓展任务.....	15



实训 3.2 网络信息的访问与检索.....	15
3.2.1 概述.....	15
3.2.2 实施活动.....	16
3.2.3 实训评价.....	17
3.2.4 拓展任务.....	18
实训 3.3 网络信息的发布与交流.....	18
3.3.1 概述.....	18
3.3.2 实施活动.....	19
3.3.3 实训评价.....	20
3.3.4 拓展任务.....	20
实训 3.4 常见网络工具软件的使用.....	20
3.4.1 概述.....	21
3.4.2 实施活动.....	21
3.4.3 实训评价.....	22
3.4.4 拓展任务.....	22
实训 3.5 常见网络服务与应用.....	22
3.5.1 概述.....	22
3.5.2 实施活动.....	23
3.5.3 实训评价.....	24
3.5.4 拓展任务.....	24
第四章 文字处理软件应用.....	25
实训 4.1 创建表格.....	25
4.1.1 概述.....	25
4.1.2 实施活动.....	26
4.1.3 实训评价.....	26
实训 4.2 图文混排——小报编排.....	26
4.2.1 概述.....	26
4.2.2 实施活动.....	27
4.2.3 实训评价.....	28
4.2.4 拓展任务.....	28
实训 4.3 图文混排——宣传手册的制作.....	28
4.3.1 概述.....	28
4.3.2 实施活动.....	29
4.2.3 实训评价.....	30
实训 4.4 邮件合并——信封的制作.....	31
4.4.1 概述.....	31

4.4.2 实施活动.....	32
4.4.3 实训评价.....	37
第五章 电子表格处理软件的应用.....	38
实训 5.1 电子表格的基本操作.....	38
5.1.1 概述.....	39
5.1.2 实施活动.....	39
5.1.3 实训评价.....	40
5.1.4 拓展任务.....	41
实训 5.2 电子表格的数据计算.....	41
5.2.1 概述.....	41
5.2.2 实施活动.....	42
5.2.3 实训评价.....	46
5.2.4 拓展任务.....	46
实训 5.3 电子表格的数据分析.....	47
5.3.1 概述.....	47
5.3.2 实施活动.....	47
5.3.3 实训评价.....	51
5.3.4 拓展任务.....	52
实训 5.4 电子表格的图表制作.....	52
5.4.1 概述.....	52
5.4.2 实施活动.....	52
5.4.3 实训评价.....	58
5.4.4 拓展任务.....	58
第六章 多媒体软件应用.....	59
实训 6.1 电子相册制作.....	59
6.1.1 概述.....	59
6.1.2 项目实施.....	59
6.1.3 实训评价.....	62
实训 6.2 DV 制作.....	62
6.2.1 概述.....	62
6.2.2 实施活动.....	63
6.2.3 实训评价.....	65
第七章 演示文稿软件应用.....	66
实训 7.1 演示文稿自制模板的制作.....	66
7.1.1 概述.....	66



7.1.2	实施活动	66
7.1.3	实训评价	70
实训 7.2	3G 手机产品介绍文稿的制作	71
7.2.1	概述	71
7.2.2	实施活动	71
7.2.3	实训评价	75

第一章 计算机基础知识

实训 1.1 计算机部件的认识与选购

楼小明是一名高中生，为满足学习、娱乐等多方面的需求想买台电脑，但是品牌电脑的价格昂贵，性价比不高，因此，想自己组装一台计算机。请你告诉小明计算机的部件，以便于他选配适合自己的电脑，如图 1-1 所示。让我们一起来试一试吧！



图 1-1

1.1.1 概述

目的分析

计算机硬件是计算机系统的物质基础，通过实训使学生能识别常用的计算机硬件，读懂基本参数，及时掌握计算机硬件的发展动态，加深对计算机结构的理解，并且能根据具体的需要选择硬件组装个人计算机。

环境需求

- 硬件环境：可拆台式计算机（4 人一组）
- 软件环境：Windows XP 操作系统
- 实训工具：十字螺丝刀、一字螺丝刀等

1.1.2 实施活动

对配套资源与台式主机完成操作。其要求如下：

1. 对配套资源中“认识部件”进行练习，并完成“部件测试”。



2. 切断电源、打开电脑主机，识别实物硬件，填写表格“电脑配置单”，如表 1-1 所示。

表 1-1 电脑配置单

部件名称	功能与作用	型号	生产厂家	价格（元）
CPU				
主板				
内存				
硬盘				
声卡				
网卡				
显卡				
显示器				
光驱				
电源				
机箱				
音箱				
键盘				
鼠标				
其他				
总计				

1.1.3 实训评价

各实训小组成员根据实训任务的实际完成情况填写表 1-2，做好自我评价、组内评价及自我总结。

表 1-2

实训内容		评价		
		自我评价	组内评价	
认识计算机 部件	熟练通过部件测试	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
	计算机实物部件名称	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
	计算机各部件型号	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
	说出计算机各具体型号、部件、生产厂家	☐ 能 ☐ 不能		
掌握计算机 各部件的功能	计算机各部件主要功能	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
购买计算机 硬件	了解目前市场主流硬件的性能	☐ 准确 ☐ 不准确		
	了解计算机各部件的市场价格	☐ 准确 ☐ 不准确		
	能根据实际用户要求合理选择具体的型号 进行配置	☐ 能 ☐ 不能		
自我总结				
教师评价				

1.1.4 拓展任务

1. 根据楼小明的需求，填写“电脑配置清单”。
2. 利用周末或假期到电脑配件市场完成不同档次的机器配置，如家用学习、商务办公、网吧游戏、图像视频处理等，并填写“电脑配置清单”。

实训 1.2 计算机的组装与调试

楼小明已经按自己的需求列出电脑配置清单，并购置了相关的电脑配件，准备自己组装一台计算机。请你与他一起自己动手组装、调试计算机（如图 1-2 所示），让我们试一试吧！

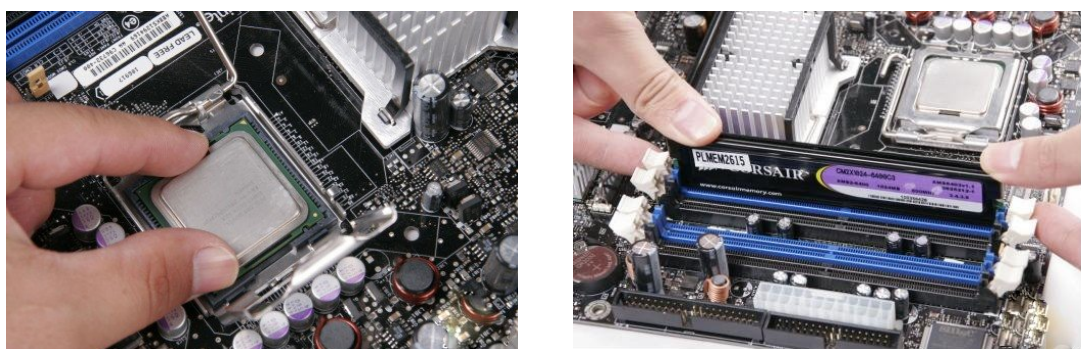


图 1-2

1.2.1 概述

目的分析

硬件组装是指将计算机各部件根据安装顺序进行组合与固定，对某些部件间通过各类连接线建立信息传递通道。通过对计算机硬件组装的实践，加深对计算机结构的理解，并在实际操作中不断培养学生综合能力。

通过该实训，不仅能掌握计算机硬件的理论知识，更能因自己可独立使用计算机而对该课程产生浓厚的兴趣。

环境需求

- 硬件环境：可拆台式计算机（4 人一组）
- 软件环境：Windows XP 操作系统
- 实训准备：
 - 准备好一个装机工作台
 - 准备好装机工具：十字螺丝刀、一字螺丝刀
 - 准备好所需的计算机配件：CPU、主板、内存、硬盘、光驱、显卡、声卡、显示器、音箱、机箱电源、键盘、鼠标等
 - 消除静电：人体在穿着某些布料制成的衣服时，与布料摩擦后易产生静电，如果



不注意的话有可能对电脑配件造成损害。

方法①：洗一下手

方法②：用手摸一下自来水管

1.2.2 实施活动

1. 根据配套资源中提供的资源模拟组装 CPU、内存、部件连线等。

2. 观看组装视频及组装步骤，为实物组装做最后准备。

3. 在老师的指导下开展硬件组装。

操作小提示：

(1) 拆卸机箱

拧下机箱后面的固定螺丝，然后用手扣住机箱侧面板的凹处往外拉就可以打开机箱的侧面板。打开机箱侧面板后可看到机箱的内部结构，包括光驱固定架、硬盘固定架、电源固定架、机箱底板、机箱与主板间的连线等。

(2) 安装电源

目前，市场上有相当一部分机箱厂商是搭配了电源出售的，也就是说已经将电源安装在机箱的相应位置，但也有机箱和电源是分离的。主机电源一般安装在主机箱的上端靠后的预留位置上。打开电源包装盒，取出电源。将电源安装到机箱内的预留位置。用螺丝刀拧紧螺丝，将电源固定在主机机箱内。

(3) 将 CPU 安装在主板上

把主板的 CPU 插座旁杠杆抬起；把 CPU 的针脚与插座针脚一一对应，一般处理器的一个角或几个角是少针的；主板的 CPU 插槽上也有相对应的“缺口”；放好 CPU 后，检查 CPU 是否完全平稳插入插座，然后将杠杆复位，锁紧 CPU。

(4) 安装 CPU 散热器

为达到更好的散热效果，可以将 CPU 核心表面涂抹一些散热硅脂或者散热硅胶；将卡具的一端固定在 CPU 插座侧边的塑料卡子上，再放平散热片，使其能完全贴附在 CPU 核心表面上，然后再按下卡具的固定锁，使其放在 CPU 插座另一端的塑料卡子上即可，（不同的风扇安装方法可能不同，希望认真观察）；将风扇电源线插入主板标明的 CPU-FAN 插座。

(5) 内存的安装

最好将内存条插在离 CPU 最近的内存插槽中，可以提高内存的读写速度。拨开内存插槽两边的卡槽。对照内存条的缺口与插槽上的突起确认内存的插入方向。将内存条垂直放入插槽，双手拇指平均施力，将内存条压入插槽中，此时内存插槽两边的卡槽会自动往内卡住内存条，当内存条确实安插到底后，卡槽卡入内存条上的卡勾定位。

(6) 主板的安装

将主板悬在机箱底板上方，对准主板和底板的固定孔，确定哪几个孔需要铜柱螺丝或塑胶固定柱，将主板直接平行朝上压在底板上，使每个固定柱都能穿过主板的固定孔扣住，然后将细螺丝拧到与铜柱螺丝相对应的孔位上，切忌螺丝拧得过紧，以防止主板变形。

(7) 安装光驱、硬盘等驱动器

将硬盘专用的螺丝都轻轻拧上去，调整硬盘的位子，使它靠近机箱的前面板，拧紧螺丝将光驱从机箱前面放入机箱，并固定，注意光驱前面要与机箱前面板平齐。

(8) 安装显卡、声卡、网卡等板卡

现在有很多主板集成了声卡、网卡的功能，如果对集成的声卡、网卡等的性能不满意，可以按需安装新的板卡，并在 BIOS 中设置屏蔽该集成的设备。

◆ 安装显示卡

先确定 AGP/PCI-E 显卡插槽的位置，根据 AGP/PCI-E 插槽的位置拆除机箱背后相应的档片。在插槽末尾的白色塑料卡扳下，将显卡对准插槽用力插到底，卡子拨起固定位置长，最后用螺丝固定。

◆ 安装声卡/网卡

找到白色 PCI 插槽，把声卡/网卡插到底，最后用螺丝固定。

(9) 连接电源线

连接 20 芯主板电源线。将电源插头插入主板电源插座中。连接 P4 电源 4 芯电源线。为光驱插上 D 形电源插头，为硬盘接上 D 形电源接头。

(10) 连接数据线

连接硬盘和光驱数据线：

一般一块主板有 2 个 IDE 插槽，可连接 2 条 IDE 数据线，其中 IDE1 用于连接硬盘，IDE2 用于连接光驱。插接数据线时应注意电缆接头的一面有一突出，而硬盘、光驱插槽中有一缺口，可以以此判断插接电缆的方向。另外，还可以通过 IDE 数据线判断电缆的插入方向。IDE 数据线的 1 线（红线或花线）应与硬盘和光驱接口插座的第一脚（目前多为靠近电源插座的一侧）相对应，第一脚在硬盘和光驱上均有标识。

(11) 连接机箱面板引出线（系统面板、前置 USB 面板、前置音频面板）

因各种主板有其不同的连接方法，具体连接方法请参考相应的标识和主板说明书。

(12) 整理内部连线

当机箱内部的设备安装好后，各种各样的线混在一起，显得很凌乱，并且不方便维护，也不利于散热，因此，需要整理一下机箱内部的连线。

(13) 装上机箱侧面板

装机箱侧面板时，要仔细检查各部分的连接情况，最好先加电试一下，确保无误后，再把机箱的两个侧面板装上，并用螺丝固定。

(14) 连接外设

主机安装完成以后，还需把键盘、鼠标、显示器、音箱等外设同主机连接起来。通过以上几个简单的步骤后，一台电脑在我们的努力下就成功组装完成了。怎么样，是不是很简单！想尽快体验自己动手 DIY 计算机的朋友，不妨参照此过程来组装自己的计算机吧。

4. 操作系统与应用软件安装。

5. 开机测试与故障诊断。

1.2.3 实训评价

各实训小组成员根据实训任务的实际完成情况填写表 1-3，并做好自我评价、组内评价及自我总结。



表 1-3

实训内容		评价	
		自我评价	组内评价
硬件安装	正确辨别各部件	☐ 能 ☐ 不能	
	正确的安装方法	☐ 掌握 ☐ 未掌握	
	安装速度和熟练程度	☐ 熟练 ☐ 一般	
	安装正确程度	☐ 高 ☐ 一般	
安全措施	安全措施到位、操作规范	☐ 是 ☐ 否	
自我总结			
教师评价			

1.2.4 拓展任务

- 1. CMOS 参数设置。
- 2. 用 Ghost 安装 Windows XP 操作系统。

第二章 计算机操作基础

实训 2.1 计算机系统资源管理——文件管理

楼小明是一名高中生，平常保存文件时总是默认保存，久而久之文件越来越多，有一天找一个以前存放的文件，结果半天没有找到。现在你已经学过了资源管理器这一资源管理工具，能否帮他整理一下杂乱的文件，以便于他以后找文件更加方便快捷？让我们一起来试一试吧！

2.1.1 概述

目的分析

文件是计算机存储数据的基本形式，文件夹是对文件进行分类的一种有效的手段，文件如何命名，如何利用文件夹对自己的资料进行分类，是提高计算机操作效率的一种有效途径。

本实训将依据需求，逐步推进，通过对文件重命名、删除、移动、新建等基本操作，实现对已有的数据资源进行整理归类。

环境需求

硬件环境：台式计算机（保证学生一人一机）

软件环境：Windows XP 操作系统

2.1.2 实施活动

对文件夹“3.1 文件管理”（如图 2-1 所示）下文件进行具体操作，达到如图 2-2 所示的效果。要求如下：

1. 打开资源管理器工具，对文件进行分类，可分为文档、音乐、照片、其他四类，并对应用的文件进行归类。
2. 对部分文件名不合理的文件进行重新命名。
3. 删除扩展名为 tmp 的临时文件。
4. 照片文件查看方式用缩略图查看。
5. 将试卷的文档属性改成只读。

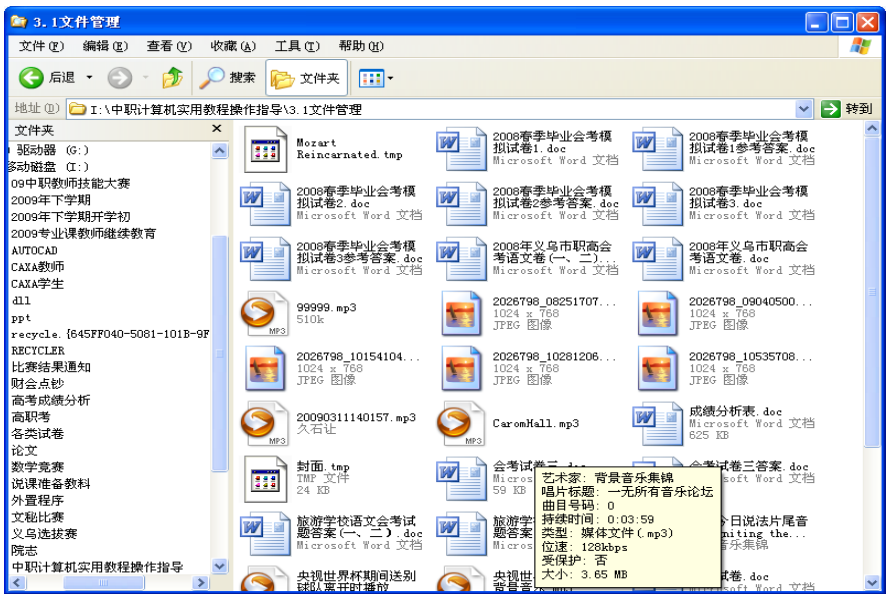


图 2-1 小明文件存放情况图

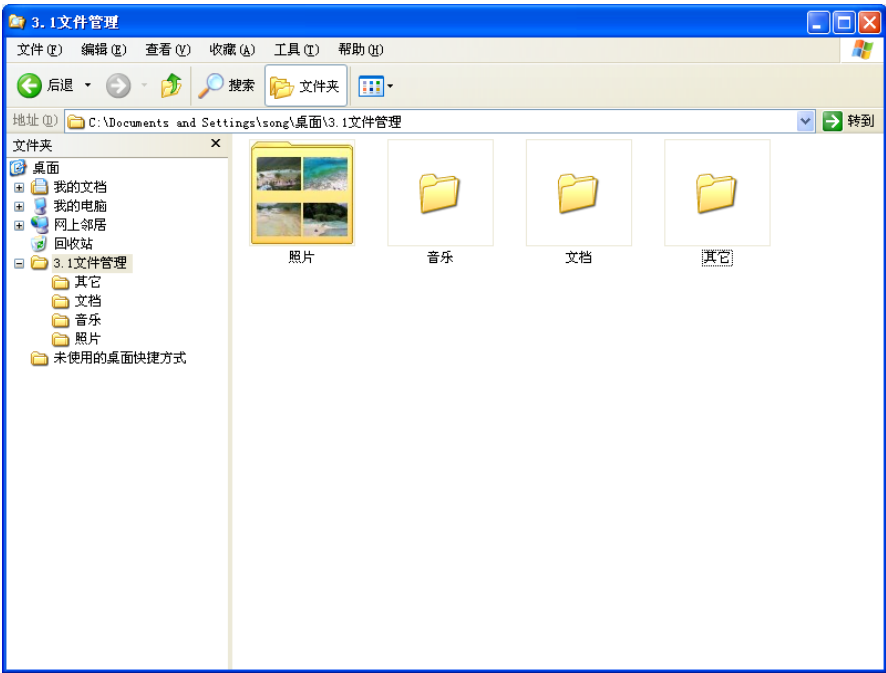


图 2-2 效果图

2.1.3 实训评价

各实训小组成员根据实训任务的实际完成情况填写表 2-1，并做好自我评价、组内评价及自我总结。

表 2-1

实训内容		评价		
		自我评价	组内评价	
文件的分类	正确辨别类型文件	☐ 能 ☐ 不能		
	新建文件夹、对文件进行分类	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
文件的基本操作	掌握文件命名规则	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
	文件的移动和复制方法	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
	文件的删除方法	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
	文件的属性修改方法	☐ 掌握 ☐ 未掌握		
	资源管理器的使用	正确使用资源管理器进行文件的查看		☐ 掌握 ☐ 未掌握
自我总结				
教师评价				

实训 2.2 Windows XP 的基本设置

小虎家里刚买的计算机安装了 Windows XP 操作系统，家里的每位成员对这台新的计算机虎视眈眈，爸爸要通过它进行股票交易，妈妈喜欢看电视剧，表妹喜欢上网，小虎作为家里公认的计算机高手，能满足每位成员的要求吗？

2.2.1 概述

目的分析

实际生活中使用 Windows 的计算机用户，大多避免不了在家庭或办公室与别人共用计算机的矛盾。所以，早在 Windows 9x 时代，微软就已经开始引入多用户概念。Windows 9x 系列可有多个用户账号，也可配置不同的桌面，但在用户管理方面存在缺陷，其用户密码形同虚设，只要“Esc”就可以进入；需借助第三方工具或修改注册表以阻止非本机用户进入系统，但还是可以在安全模式下进入且不需输入任何密码。因此，Windows 9x 的多用户环境实际上完全没有管理和安全性可言。

Windows NT/2000 采用独立用户账号方式，每个用户都用自己的账号登录机器，从而实现真正的多用户功能。不过这种转换机制也带来了明显的缺陷：每次用户切换之后，上一个用户的使用环境已被完全破坏，当再次使用机器时，一切都必须从头再来。

Windows XP 的多用户功能在 Windows 2000 的基础上又有了较大改进。由于 Windows XP 操作系统采用 Windows NT/2000 内核，同时结合了 Windows 9x 的用户管理方式，在用户管理方面是非常安全的，每个用户可以定义自己的计算机环境而不会影响其他用户的设置。

本实训将依据需求，逐步推进，通过建立多个用户账户、设置各用户权限、设置用户账户个性化空间等操作，实现掌握 Windows XP 基本设置的方法和步骤。

环境需求

硬件环境：台式计算机（保证学生一人一机）

软件环境：Windows XP 操作系统