



普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
( 高职高专教育 )

# 信息技术实用技能 案例教程

陈承欢 刘文涛 主编



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
(高职高专教育)

# 信息技术实用技能案例教程

Xinxi Jishu Shiyong Jineng Anli Jiaocheng

陈承欢 刘文涛 主 编  
谢树新 吴献文 潘玫玫 副主编



NLIC 2970715844



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 内容提要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

本书以训练信息技术实用技能为主,采用“任务驱动、项目教学”的教学模式,让读者“做中学、做中会”。书中根据学习、工作和生活中对信息技术的知识技能需求,优选了搜索招聘信息与发送求职简历、获取网上资源与下载实用软件、网上信息交流、体验网上购物与出售商品、配机与装机、安装操作系统与应用软件、保证数据安全和系统安全、接入 Internet 与资源共享、处理数码照片和制作电子相册、制作电子书与刻录光盘等 10 个训练项目和 55 项工作任务,并对这些训练项目和工作任务的内容进行了重构和序化,使之更符合学生的认知规律和技能的形成规律。

本书可作为高职高专信息技术实用技能训练的教材,也可作为其他不同层面读者学习信息技术应用的参考书或培训教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

信息技术实用技能案例教程 / 陈承欢, 刘文涛主  
编. —北京: 高等教育出版社, 2011.3  
ISBN 978-7-04-031385-7

I. ①信… II. ①陈… ②刘… III. ①电子计算机—  
高等学校: 技术学校—教材 IV. ①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 012294 号

|      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| 策划编辑 | 冯 英 | 责任编辑 | 俞丽莎 | 封面设计 | 张 楠 |
| 版式设计 | 王 莹 | 责任校对 | 杨雪莲 | 责任印制 | 朱学忠 |

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 北京铭传印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16  
印 张 27.25  
字 数 670 000

购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网 址 [http:// www.hep.edu.cn](http://www.hep.edu.cn)  
[http:// www.hep.com.cn](http://www.hep.com.cn)  
网上订购 [http:// www.landaco.com](http://www.landaco.com)  
[http:// www.landaco.com.cn](http://www.landaco.com.cn)  
畅想教育 [http:// www.widedu.com](http://www.widedu.com)

版 次 2011 年 3 月第 1 版  
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷  
定 价 36.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 31385-00

# 前言

计算机和网络正在改变着人们的工作、生活和学习方式，人们的工作、生活、学习也越来越离不开计算机和网络。许多人都感受到网上求职、交流、购物、订票、炒股、娱乐和学习的便利，也体验了通过网络搜索信息、找工作、听音乐、看电影、赏动画、下资料、传文件、聊新闻、玩游戏、淘宝贝、观美景、写博客和晒藏品的愉悦。在人们享受计算机和网络的快捷和方便的同时，网络病毒、垃圾邮件、黑客攻击也正在威胁着数据安全和网络安全，带来了一些负面的影响。

作为现代信息社会的未来职业人，掌握信息技术基础知识，提高信息技术实用技能是必不可少的。基于目前高等职业技术学院各专业开设信息技术课程的现状，本书整合了“Internet 应用”、“电子商务基础”、“电脑组装与维护”、“计算机网络基础”、“常用工具软件应用”、“图形图像处理入门”和“就业指导”等课程的内容，对这些课程必需的知识和技能进行重构和序化，精心设计了以下 10 个训练项目，形成了“信息技术实用技能”课程的内容。

## 单元 1：搜索招聘信息与发送求职简历

学会通过招聘网站查询指定职位的招聘信息，在收集、整理职位要求的过程中逐步明确职业定位和求职意向；在招聘网站填写个人简历的过程中逐步认识到如果才能保证简历的内容丰富、翔实，必须在平时学习时积累，把握好每一次机会，积极参加各项活动，同时制订好职业规划。

## 单元 2：获取网上资源与下载实用软件

利用 Internet，学会获取所需的各类信息资源，包括文本、图像、音频、视频、动画、软件等；学会查询旅游信息、火车车次、公交或地铁的乘车路线、电脑配置方案；学会搜索与下载实用软件、学习资料等。

## 单元 3：网上信息交流

学会通过网络平台快速与他人交流信息，包括收发电子邮件、QQ 交流、MSN 交流和网络电话等方式。

## 单元 4：体验网上购物与出售商品

学会通过淘宝网、拍拍网、当当网、易趣网等电子商务网站购物，尝试通过电子商务网站出售商品。

## 单元 5：配机与装机

学会根据用户需求，通过一些知名的模拟攒机网站，搜索、选配计算机配件，从而获取一份性价比比较高的配置单；学会选购合适的电脑配件，安装与拆卸 CPU、内存、显卡、硬盘、主板、光驱、电源和各类连接线缆，并对计算机进行简单维护。

## 单元 6：安装操作系统与应用软件

学会 BIOS 的设置、磁盘的分区和格式化、操作系统的安装；学会安装办公软件、压缩软件、图像处理软件等常用的应用软件。

### 单元 7: 保证数据安全和系统安全

学会配置系统的安全环境,对系统和数据进行备份与恢复,以及防毒杀毒。

### 单元 8: 接入 Internet 与资源共享

学会设置和安装 ADSL,制作网线,设置 TCP/IP,配置单机上网和多机共享上网,并且熟悉根据文件和资源的共享程度设置相应的访问权限,熟练设置打印机共享。

### 单元 9: 处理数码照片和制作电子相册

熟练掌握数码相机的使用方法;学会利用数码相机拍摄照片,将数码相机中的照片导入电脑,使用图像处理软件 Photoshop 修补照片,调整照片的影调和色调、合成照片,以及制作全景照片和制作成电子相册。

### 单元 10: 制作电子书与刻录光盘

学会制作 EXE 电子书、CHM 电子书和 PDF 电子书,并将电子相册、电子书和网上下载的资料刻录成光盘。

通过这 10 个项目的专门训练,读者能够在 Internet 应用、电子商务应用、计算机网络应用、常用工具软件应用、电脑组装与维护、数码照片处理、网上求职等方面具备较高的技能,以适应学习、工作和生活中对信息技术的需要。

本教材具有以下特色:

① 根据学习、工作和生活在信息技术知识技能的需求,优选了 10 个训练项目和 55 项工作任务,并对这些训练项目和工作任务的内容进行了重构和序化,使之更符合学生的认知规律和技能的形成规律。

② 采用“任务驱动、项目教学”的教学模式,使读者在积极主动地解决问题的过程中积累经验、固化能力、养成态度,从而提高学习兴趣和教学效果。以训练信息技术实用技能为主,理论知识以“够用”为度,对于训练过程所涉及的关键知识,在每个训练项目的“知识链接”环节列出,供读者查阅。

③ 面向教学全过程设置了必要的教学环节,每个训练项目包括 6 个教学环节:情境描述、操作实战、操作实战评价、技能拓展、训练总结和相关知识链接。操作实战环节设置多个训练任务,同时还设置了同步训练环节。

④ 教学评价采用基于训练项目的过程评价方式,每个训练项目的教学评价环节都设置了评价标准与评分表。同时将时间观念、纪律观念、协作精神、6S 管理等职业态度方面的要素纳入评价内容,以促使读者养成良好的职业态度,满足职业岗位的需要。

本书由湖南铁道职业技术学院陈承欢组织编写,第 1 章~第 4 章由陈承欢、刘文涛编写,第 5 章~第 7 章由谢树新编写,第 8 章由吴献文编写,第 9 章和第 10 章由潘玫玫编写。刘志成、冯向科、裴来芝、张丽芳、王云、徐江鸿、郭外萍、侯伟、薛志良、言海燕、刘红梅、李清霞、邓莹参与了素材的制作、整理和部分章节的编写、校对,全书由陈承欢统稿和主审。

本书配有教师授课用电子教案和相关素材,教师可发邮件至 yangping@hep.com.cn 索取。

由于编者水平有限,书中难免会有疏漏之处,敬请专家和读者指评指正。

作者联系方式: chenchenghuan@163.com。

编者

2011 年 1 月

表 0-1 训练项目、工作任务和计划课时一览表

| 训练项目名称             | 训练任务名称                      | 计划课时 |
|--------------------|-----------------------------|------|
| 单元 1 搜索招聘信息与发送求职简历 | 任务 1-1 搜索招聘网站               | 4    |
|                    | 任务 1-2 上智联招聘网查询指定职位的招聘信息    |      |
|                    | 任务 1-3 通过智联招聘网制作与发送求职简历     |      |
|                    | 任务 1-4 上前程无忧网查询指定职位的招聘信息    |      |
|                    | 任务 1-5 通过前程无忧网制作与发送求职简历     |      |
|                    | 任务 1-6 通过中华英才网获取招聘信息与发送个人简历 |      |
| 单元 2 获取网上资源与下载实用软件 | 任务 2-1 查询旅游信息               | 4    |
|                    | 任务 2-2 查询火车车次及时间            |      |
|                    | 任务 2-3 查询乘车路线               |      |
|                    | 任务 2-4 查询电脑配置方案             |      |
|                    | 任务 2-5 搜索与下载实用软件            |      |
|                    | 任务 2-6 搜索与下载学习资料            |      |
|                    | 任务 2-7 网上娱乐                 |      |
| 单元 3 网上信息交流        | 任务 3-1 申请电子邮箱               | 4    |
|                    | 任务 3-2 登录网站收发电子邮件           |      |
|                    | 任务 3-3 使用 Foxmail 收发电子邮件    |      |
|                    | 任务 3-4 使用 QQ 交流             |      |
|                    | 任务 3-5 使用 MSN 交流            |      |
|                    | 任务 3-6 使用网络电话 UUCall        |      |
| 单元 4 体验网上购物与出售商品   | 任务 4-1 逛当当网购买心仪商品           | 6    |
|                    | 任务 4-2 上拍拍网买卖商品             |      |
|                    | 任务 4-3 逛博库书城选购图书            |      |
|                    | 任务 4-4 在拍拍网开网店              |      |
| 单元 5 配机与装机         | 任务 5-1 初识电脑                 | 8    |
|                    | 任务 5-2 选配中档机                |      |
|                    | 任务 5-3 选配高档机                |      |
|                    | 任务 5-4 拆卸电脑                 |      |
|                    | 任务 5-5 组装电脑                 |      |
|                    | 任务 5-6 拆卸与组装笔记本电脑           |      |
| 单元 6 安装操作系统与应用软件   | 任务 6-1 设置 BIOS              | 4    |
|                    | 任务 6-2 硬盘初始化                |      |
|                    | 任务 6-3 安装操作系统               |      |
|                    | 任务 6-4 安装应用软件               |      |
|                    | 任务 6-5 安装 Photoshop CS3     |      |
| 单元 7 保证数据安全和系统安全   | 任务 7-1 配置系统安全环境             | 4    |
|                    | 任务 7-2 系统备份与恢复              |      |
|                    | 任务 7-3 数据备份与磁盘清理            |      |
|                    | 任务 7-4 防治病毒                 |      |
|                    | 任务 7-5 使用影子系统保护系统           |      |

续表

| 训练项目名称                 | 训练任务名称                    | 计划课时 |
|------------------------|---------------------------|------|
| 单元 8 接入 Internet 与资源共享 | 任务 8-1 单机上网               | 10   |
|                        | 任务 8-2 多机共享上网             |      |
|                        | 任务 8-3 无线上网               |      |
|                        | 任务 8-4 共享文件和文件夹           |      |
|                        | 任务 8-5 共享打印机              |      |
|                        | 任务 8-6 家庭网络共享设置           |      |
| 单元 9 处理数码照片和制作电子相册     | 任务 9-1 数码摄影               | 10   |
|                        | 任务 9-2 修补照片               |      |
|                        | 任务 9-3 调整照片的影调和色调         |      |
|                        | 任务 9-4 合成照片               |      |
|                        | 任务 9-5 制作电子相册             |      |
|                        | 任务 9-6 拍摄个人学习生活照片并制作成电子相册 |      |
| 单元 10 制作电子书与刻录光盘       | 任务 10-1 制作 EXE 电子书        | 6    |
|                        | 任务 10-2 制作 CHM 电子书        |      |
|                        | 任务 10-3 刻录光盘              |      |
|                        | 任务 10-4 制作 PDF 电子书并刻录光盘   |      |
| 累计课时                   |                           | 60   |

表 0-2 “信息技术实用技能训练教程”与其他相关课程的关系表

| 单元名称                  | 相关课程名称              | 相关的技能与工具                                                                                                                                                                    | 相关的知识点                                                                          |
|-----------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 单元 1<br>搜索招聘信息与发送求职简历 | “就业指导”中的“网上求职与招聘”部分 | (1) 搜索网站<br>(2) 查询招聘信息<br>(3) 制作与发送求职简历<br>(4) 用户注册与登录                                                                                                                      | (1) 制作一份能够带来面试机会的简历<br>(2) 好简历做到“六个避免”<br>(3) 一流简历要避免的六大错误                      |
| 单元 2<br>获取网上资源与下载实用软件 | “Internet 应用”       | (1) 查询旅游信息<br>(2) 查询火车车次及时间与乘车路线<br>(3) 查询电脑配置方案<br>(4) 搜索与下载实用软件<br>(5) 搜索与下载学习资料<br>(6) 收藏网页与网站<br>(7) 使用收藏夹<br>(8) 下载网页与网站                                               | (1) 网络信息资源的定义<br>(2) 网络信息资源的特点<br>(3) 搜索引擎的定义<br>(4) 搜索引擎的工作原理<br>(5) 下载工具与下载方式 |
|                       | “常用工具软件应用”          | (1) 瑞星杀毒<br>(2) 迅雷 (Thunder)<br>(3) Foxmail<br>(4) Word 解密软件<br>(5) MP4/RM 转换专家<br>(6) PDF/Word 转换器<br>(7) Offline Explorer Enterprise<br>(8) PPTV 网络电视软件<br>(9) QQLive 播放器 |                                                                                 |

续表

| 单元名称                                | 相关课程名称        | 相关的技能与工具                                                                                                                                                                                                                   | 相关的知识点                                                                           |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 单元 3<br>网 上 信 息<br>交 流              | “Internet 应用” | (1) 申请电子邮箱<br>(2) 登录网站收发电子邮件<br>(3) 使用网易闪电邮管理邮件<br>(4) 使用 Foxmail 收发电邮件<br>(5) 使用 QQ 交流信息<br>(6) 使用 MSN 交流信息<br>(7) 使用网络电话 UUCall                                                                                          | (1) 电子邮件地址的定义<br>(2) SMTP 的定义<br>(3) POP3 的定义<br>(4) 邮件服务器的定义<br>(5) 电子邮件收发的工作原理 |
|                                     | “常用工具软件应用”    | (1) QQ<br>(2) Windows Live Messenger<br>(3) UUCall                                                                                                                                                                         |                                                                                  |
| 单元 4<br>体 验 网 上<br>购 物 与 出<br>售 商 品 | “电子商务基础”      | (1) 浏览网上商品<br>(2) 用户注册与登录<br>(3) 搜索商品<br>(4) 收藏与选购商品<br>(5) 查看购物车<br>(6) 购物结账与生成订单<br>(7) 查看和取消订单<br>(8) 用户管理<br>(9) 财付通注册与充值<br>(10) 提高财付通的安全级别<br>(11) 卖家认证<br>(12) 商品上架与发布<br>(13) C2C 方式购买商品<br>(14) 评价卖家<br>(15) 网上开店 | (1) 电子商务的定义与优势<br>(2) 电子商务的功能与模式<br>(3) 典型电子商务网站<br>(4) 移动电子商务的定义                |
| 单元 5<br>配 机 与<br>装 机                | “电脑组装与维护”     | (1) 认识电脑硬件、软件和外部设备<br>(2) 了解装机需求<br>(3) 选配中档机与高档机<br>(4) DIY 攒机<br>(5) 通过网络平台配机<br>(6) 通过电脑公司配机<br>(7) 拆卸电脑<br>(8) 组装电脑<br>(9) 拆卸与组装笔记本电脑                                                                                  | (1) 电脑的主要性能指标<br>(2) 电脑的主要组成部件<br>(3) 电脑配置的注意事项                                  |
| 单元 6<br>安 装 操 作<br>系 统 与 应<br>用 软 件 | “电脑组装与维护”     | (1) 设置 BIOS<br>(2) 制订合理的分区方案<br>(3) 制作启动盘<br>(4) 使用 PartitionMagic 分区和格式化<br>(5) 安装 Windows XP<br>(6) 安装 Ghost 版 Windows XP 系统<br>(7) 安装 Windows Server 2003<br>(8) 安装 Windows 7<br>(9) 安装 Microsoft Office 2007           | (1) BIOS 的分类和自检响铃<br>(2) 硬盘分区的基本类型<br>(3) 硬盘分区操作的顺序<br>(4) 主流操作系统简介              |

续表

| 单元名称                   | 相关课程名称                   | 相关的技能与工具                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 相关的知识点                                                                                |
|------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 单元 6 安装操作系统与应用软件       | “电脑组装与维护”                | (10) 安装与使用解压缩软件 WinRAR<br>(11) 安装网页迅雷 2009<br>(12) 安装 Photoshop CS3                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|                        | “常用工具软件应用”               | (1) PartitionMagic 软件<br>(2) Ghost 软件<br>(3) WinRAR<br>(4) 网页迅雷 2009                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| 单元 7 保证数据安全和系统安全       | “电脑组装与维护”<br>“数据安全与网络安全” | (1) 注册表备份与还原<br>(2) 设置安全策略<br>(3) 优化系统环境<br>(4) 使用 Windows 备份工具进行备份与还原<br>(5) 使用 Ghost 备份系统<br>(6) 使用 Ghost 恢复主分区镜像<br>(7) 使用 Windows 备份工具备份文件和文件夹<br>(8) 备份驱动程序<br>(9) 磁盘清理<br>(10) 使用 Vopt 检查硬盘数据<br>(11) 使用 Vopt 整理硬盘数据碎片<br>(12) 使用瑞星 2010 查杀电脑病毒<br>(13) 使用 360 安全卫士查杀电脑病毒<br>(14) 使用影子系统保护系统 | (1) 网络攻击的常见类型<br>(2) 计算机病毒的防范措施<br>(3) 目前建立的主要安全机制                                    |
|                        | “常用工具软件应用”               | (1) Ghost<br>(2) Vopt<br>(3) 瑞星 2010<br>(4) 360 安全卫士<br>(5) 卡巴斯基杀毒软件<br>(6) 江民杀毒软件 2010<br>(7) 影子系统 (Power Shadow)                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
| 单元 8 接入 Internet 与资源共享 | “计算机网络基础”                | (1) 安装网卡驱动程序<br>(2) 配置 TCP/IP<br>(3) 制作网线<br>(4) 接入 Internet<br>(5) 选择与配置 ICS 服务器<br>(6) 配置客户机<br>(7) 安装 PCI 无线网卡<br>(8) 安装 PCMCIA 无线网卡<br>(9) 配置 PCI 无线网卡和 USB 无线网卡<br>(10) 设置无线网络连接的 IP 地址<br>(11) 配置 WLAN 宽带路由器<br>(12) 配置笔记本电脑<br>(13) 文件与文件夹的共享设置<br>(14) 开启 Guest 账户与高级文件共享设置                | (1) 认识双绞线<br>(2) 识别双绞线外皮文字<br>(3) 认识和选择水晶头<br>(4) 共享打印与网络打印的区别<br>(5) 文件夹共享过程中要注意什么问题 |

续表

| 单元名称                              | 相关课程名称         | 相关的技能与工具                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 相关的知识点                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 单元 8<br>接入<br>Internet 与<br>资源共享  | “计算机网络<br>基础”  | (15) 网络用户访问共享文件夹<br>(16) 安装打印机驱动程序<br>(17) 设置打印机共享<br>(18) 安装网络打印机<br>(19) 使用共享打印机<br>(20) 家庭网络共享设置                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
| 单元 9<br>处理数码<br>照片和制<br>作电子相<br>册 | “图形图像处理<br>入门” | (1) 使用智能场景拍摄模式拍摄数码照片<br>(2) 通过数码相机将数码照片导入电脑<br>(3) 通过读卡器将数码照片导入电脑<br>(4) 调整照片大小<br>(5) 裁剪照片<br>(6) 摆正倾斜的照片<br>(7) 矫正变形照片<br>(8) 删除照片中不需要的部分<br>(9) 调整曝光不足的照片<br>(10) 调整曝光过度的照片<br>(11) 调整灰暗的照片<br>(12) 为逆光照片补光<br>(13) 调整照片的色调<br>(14) 更换人物照片背景<br>(15) 利用图层蒙版制作艺术照片效果<br>(16) 合成全景照片<br>(17) 使用 PhotoFamily 制作电子相册<br>(18) 在网易网站制作网络电子相册<br>(19) 将照片制作成屏幕保护程序<br>(20) 将照片设置成桌面<br>(21) 拍摄个人学习生活照片并制作成电子相册<br>(22) 安装 PhotoFamily 3.0 | (1) 如何选购数码相机<br>(2) 半按快门的操作技巧<br>(3) 数码照片拍摄中的常见问题与解决办法<br>(4) 在 Photoshop 中怎样查看图像的色阶分布<br>(5) Photoshop 调整图层的作用<br>(6) Photoshop 图层蒙版的作用及创建与编辑<br>(7) Photoshop 图层蒙版的应用技巧 |
|                                   | “常用工具软件<br>应用” | 电子相册软件 PhotoFamily                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |
| 单元 10<br>制作电子<br>书与刻录<br>光盘       | “常用工具软件<br>应用” | (1) 软景 HTML 制造机 (Softscape HTML Builder)<br>(2) e 书工场 (eBook Workshop)<br>(3) Easy CHM<br>(4) Nero Express<br>(5) pdfFactory Pro<br>(6) Adobe Reader                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (1) 软景 HTML 制造机中的模板<br>(2) 使用软景 HTML 制造机制作带插图的 HTML 文件<br>(3) 刻录 VCD 视频光盘<br>(4) 制作 PDF 电子书                                                                               |

# 目 录

## 单元1 搜索招聘信息与发送求职简历·····1

### 教学导航·····1

#### 1.1 情境描述·····2

#### 1.2 操作实战·····2

##### 任务1-1 搜索招聘网站·····2

##### 任务1-2 上智联招聘网查询指定职位的 招聘信息·····4

##### 任务1-3 通过智联招聘网制作与发送求 职简历·····9

##### 任务1-4 上前程无忧网查询指定职位的 招聘信息·····17

##### 任务1-5 通过前程无忧网制作与发送求 职简历·····23

#### 1.3 操作实战评价·····35

#### 1.4 技能拓展·····36

##### 任务1-6 通过中华英才网获取招聘信息 与发送个人简历·····36

#### 1.5 单元总结·····36

#### 1.6 相关知识链接·····37

## 单元2 获取网上资源与下载实用软件·····40

### 教学导航·····40

#### 2.1 情境描述·····40

#### 2.2 操作实战·····41

##### 任务2-1 查询旅游信息·····41

##### 任务2-2 查询火车车次及时间·····47

##### 任务2-3 查询乘车路线·····49

##### 任务2-4 查询电脑配置方案·····52

##### 任务2-5 搜索与下载实用软件·····57

##### 任务2-6 搜索与下载学习资料·····63

#### 2.3 操作实战评价·····68

#### 2.4 技能拓展·····69

##### 任务2-7 网上娱乐·····69

#### 2.5 单元总结·····69

#### 2.6 相关知识链接·····70

## 单元3 网上信息交流·····72

### 教学导航·····72

#### 3.1 情境描述·····73

#### 3.2 操作实战·····73

##### 任务3-1 申请电子邮箱·····73

##### 任务3-2 登录网站收发电子邮件·····76

##### 任务3-3 使用Foxmail收发电子邮件·····82

##### 任务3-4 使用QQ交流·····92

##### 任务3-5 使用MSN交流·····129

#### 3.3 操作实战评价·····135

#### 3.4 技能拓展实战·····136

##### 任务3-6 使用网络电话UUCall·····136

#### 3.5 单元总结·····141

#### 3.6 相关知识链接·····141

## 单元4 体验网上购物与出售商品·····143

### 教学导航·····143

#### 4.1 情境描述·····144

#### 4.2 操作实战·····144

##### 任务4-1 逛当当网购买心仪商品·····144

##### 任务4-2 上拍拍网买卖商品·····165

#### 4.3 操作实战评价·····190

#### 4.4 技能拓展实战·····190

##### 任务4-3 逛博库书城选购图书·····190

##### 任务4-4 在拍拍网开网店·····191

#### 4.5 单元总结·····193

#### 4.6 相关知识链接·····193

## 单元5 装机与装机·····196

### 教学导航·····196

#### 5.1 情境描述·····197

#### 5.2 操作实战·····197

##### 任务5-1 初识计算机·····197

##### 任务5-2 选配中档机·····201

|                               |     |                                |     |
|-------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 任务 5-3 选配高档机                  | 205 | 任务 8-1 单机上网                    | 304 |
| 任务 5-4 拆卸计算机                  | 209 | 任务 8-2 多机共享上网                  | 313 |
| 任务 5-5 组装计算机                  | 211 | 任务 8-3 无线上网                    | 319 |
| 5.3 操作实战评价                    | 219 | 任务 8-4 共享文件和文件夹                | 328 |
| 5.4 技能拓展实战                    | 220 | 任务 8-5 共享打印机                   | 334 |
| 任务 5-6 拆卸与组装笔记本电脑             | 220 | 8.3 操作实战评价                     | 339 |
| 5.5 单元总结                      | 220 | 8.4 技能拓展实战                     | 340 |
| 5.6 相关知识链接                    | 221 | 任务 8-6 家庭网络共享设置                | 340 |
| <b>单元 6 安装操作系统与应用软件</b>       | 225 | 8.5 单元总结                       | 341 |
| 教学导航                          | 225 | 8.6 相关知识链接                     | 342 |
| 6.1 情境描述                      | 226 | <b>单元 9 处理数码照片和制作电子相册</b>      | 344 |
| 6.2 操作实战                      | 226 | 教学导航                           | 344 |
| 任务 6-1 设置 BIOS                | 226 | 9.1 情境描述                       | 344 |
| 任务 6-2 硬盘初始化                  | 230 | 9.2 操作实战                       | 345 |
| 任务 6-3 安装操作系统                 | 235 | 任务 9-1 数码摄影                    | 345 |
| 任务 6-4 安装应用软件                 | 243 | 任务 9-2 修补照片                    | 349 |
| 6.3 操作实战评价                    | 248 | 任务 9-3 调整照片的影调和色调              | 357 |
| 6.4 技能拓展实战                    | 249 | 任务 9-4 合成照片                    | 366 |
| 任务 6-5 安装 Photoshop CS3       | 249 | 任务 9-5 制作电子相册                  | 374 |
| 6.5 单元总结                      | 249 | 9.3 操作实战评价                     | 388 |
| 6.6 相关知识链接                    | 250 | 9.4 技能拓展实战                     | 389 |
| <b>单元 7 保证数据安全和系统安全</b>       | 253 | 任务 9-6 拍摄个人学习生活照片集<br>并制作成电子相册 | 389 |
| 教学导航                          | 253 | 9.5 单元总结                       | 390 |
| 7.1 情境描述                      | 253 | 9.6 相关知识链接                     | 390 |
| 7.2 操作实战                      | 254 | <b>单元 10 制作电子书与刻录光盘</b>        | 398 |
| 任务 7-1 配置系统安全环境               | 254 | 教学导航                           | 398 |
| 任务 7-2 系统备份与恢复                | 265 | 10.1 情境描述                      | 399 |
| 任务 7-3 数据备份与磁盘清理              | 283 | 10.2 操作实战                      | 399 |
| 任务 7-4 防治病毒                   | 292 | 任务 10-1 制作 EXE 电子书             | 399 |
| 7.3 操作实战评价                    | 298 | 任务 10-2 制作 CHM 电子书             | 405 |
| 7.4 技能拓展实战                    | 299 | 任务 10-3 刻录光盘                   | 409 |
| 任务 7-5 使用影子系统保护系统             | 299 | 10.3 操作实战评价                    | 416 |
| 7.5 单元总结                      | 300 | 10.4 技能拓展实战                    | 416 |
| 7.6 相关知识链接                    | 300 | 任务 10-4 制作 PDF 电子书并刻录光盘        | 416 |
| <b>单元 8 接入 Internet 与资源共享</b> | 303 | 10.5 单元总结                      | 417 |
| 教学导航                          | 303 | 10.6 相关知识链接                    | 417 |
| 8.1 情境描述                      | 303 |                                |     |
| 8.2 操作实战                      | 304 |                                |     |

## 单元 1 搜索招聘信息与发送求职简历

只有了解企业岗位的需求,才能有针对性地学习专业知识,有的放矢地强化技能训练、提升职业素质。通过一些知名招聘网站搜索、收集、整理企业的招聘信息是快速、实时获取企业职位职责和需求最佳方式之一,国内知名的专业招聘网站主要有智联招聘网、前程无忧网、中华英才网等,这些网站不仅集中了不同地区和城市、不同行业和企业、不同职位类型、不同层次的招聘信息,也提供多种快速搜索招聘信息的途径和方法。这些招聘网站还提供了各种个人简历模板,包括中文模板和英文模板,指导求职者快速制作个人简历,对个人简历实行有效管理,并将求职简历发送到招聘方。

### 教学导航

单元 1 的教学导航参见表 1-1。

表 1-1 单元 1 教学导航

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教学目标        | (1) 熟练通过百度等网站搜索招聘网站,并获取其网址<br>(2) 学会借助智联招聘网查询指定职位的招聘信息<br>(3) 学会在智联招聘网注册新用户与成功登录<br>(4) 学会通过智联招聘网制作与发送求职简历<br>(5) 学会借助前程无忧网查询指定职位的招聘信息<br>(6) 学会在前程无忧网注册新用户与成功登录<br>(7) 学会通过前程无忧网制作与发送求职简历<br>(8) 在收集、整理职位要求过程中逐步确认职业定位;在学习过程中注重知识积累、技能储备、针对性地强化职业素养,逐步提升职业能力,以满足岗位要求<br>(9) 根据网上招聘信息同类职位的要求,归纳总结所学专业对应职位的要求<br>(10) 学会借助其他类似的招聘网站获取招聘信息和发送求职简历<br>(11) 了解招聘网站的结构、页面组成、注册流程等 |
| 教学重点        | (1) 搜索、整理指定职位的招聘信息<br>(2) 成功注册新用户和实现登录<br>(3) 制作与管理个人简历<br>(4) 通过招聘网站发送个人简历                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 教学难点        | (1) 搜索符合需求的职位,查看职位描述及要求<br>(2) 制作与管理个人简历<br>(3) 归纳所学专业对应职位的要求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 教学方法        | 任务驱动法、案例教学法、分析讨论法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 课时建议        | 4 课时                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 考核内容与<br>方法 | (1) 搜索指定职位的招聘信息(占 20%)<br>(2) 用户注册与登录(占 20%)<br>(3) 制作与发送个人简历(占 30%)<br>(4) 归纳总结所学专业对应职位的要求(占 20%)<br>(5) 训练态度(占 10%)                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 1.1 情境描述

陈一同学就读于计算机多媒体技术专业，能熟练使用 Dreamweaver、Photoshop 和 Flash，熟悉 DIV+CSS+JS 布局和网页制作流程，能够独立完成 HTML 静态页面制作。他不仅英语读写能力较强，听说能力良好，会驾驶汽车，而且在 2009 年 5 月通过了全国计算机技术与软件专业技术资格（水平）考试，获取了网页制作员证书。他曾参与 3 个网站的开发工作，积累了一定的网站开发经验，具有较强的沟通能力。他期望从事的职位有网页设计/制作、网站编辑、图形处理或视频处理，期望从事的行业有互联网、电子商务、计算机软件、IT 服务，期望的工作地点是湖南、广东、上海和山东，期望的月薪是 2000~4000 元。陈一同学打算借助专业招聘网站获取招聘信息，了解企业相关职位的职责和要求，通过网站制作与发送个人简历，同时借助招聘网站了解应聘技巧。

吕二同学就读于湖南铁道职业技术学院计算机网络技术专业，是 2010 届毕业生，主要学习的课程有“局域网组建与维护”、“网络设备配置与管理”、“网络综合布线”、“Linux 服务器配置与管理”、“网络规划与实现”等。他在校期间担任了班长一职；2010 年 6 月被评为湖南省优秀毕业生；2009 年 6 月曾荣获湖南省计算机网络组建与安全维护技能竞赛一等奖；2009 年 7 月~2009 年 10 月曾到长沙鑫科远公司顶岗实习，积累了一定网络组建与维护工作经验；2010 年 2 月~2010 年 7 月到长沙顺腾网络科技有限公司技术部实习，主要负责网站维护和网络管理工作；2009 年 10 月~2009 年 12 月曾在长沙蓝狐网络技术培训学校参加了中小型企业网组网技术培训。他期望的职位有网络工程师和网站维护工程师，期望的工作地点是广州、深圳和长沙，期望的月薪是 2000~3000 元。吕二同学打算借助专业招聘网站获取招聘信息，了解企业相关职位的职责和要求，通过网站制作与发送个人简历，同时借助招聘网站了解应聘技巧。

## 1.2 操作实战

首先获取国内知名招聘网站的网址，然后通过这些网站搜索相关职位的职责和要求。接下来，在这些招聘网站进行注册，成为正式会员，并借助这些招聘网站制作与发送个人简历。

### 任务 1-1 搜索招聘网站

#### 【任务下达】

任务 1-1 的任务卡如表 1-2 所示。

表 1-2 任务 1-1 的任务卡

| 任务编号   | 1-1                                                                                  | 任务名称 | 搜索招聘网站 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 任务描述   | 借助百度（网址为 <a href="http://www.baidu.com">http://www.baidu.com</a> ）网搜索国内知名的招聘网站，获取其网址 |      |        |
| 任务实施流程 | 打开百度网站→输入关键字，然后进行搜索→获取所需招聘网站的网址                                                      |      |        |

#### 【任务实施】

##### 1. 打开百度网站

在地址栏中输入 <http://www.baidu.com>，然后按回车键，打开百度网首页，如图 1-1 所示。



图 1-1 百度网的首页

## 2. 输入搜索关键字

在文本框中输入搜索关键字“招聘”，文本框下方会自动显示相关的关键字列表，如图 1-2 所示。



图 1-2 在百度网的搜索关键文本框中输入“招聘”关键字

继续输入“网站”或者单击“招聘网站”，网站会自动显示搜索的部分结果，如图 1-3 所示。



图 1-3 搜索到的部分招聘网站及其网址

3. 获取网址

目前国内知名的专业招聘网站“智联招聘”、“中华英才网”、“528 招聘网站”和“51job 招聘网站”都出现在查询结果中。这些网站的网址如图 1-3 所示,分别为“http://www.zhaopin.com”、“http://www.chinahhr.com”、“http://www.528.com.cn”和“http://www.51job.com”。

拖动窗口滑块查看后面的搜索结果,如图 1-4 所示。

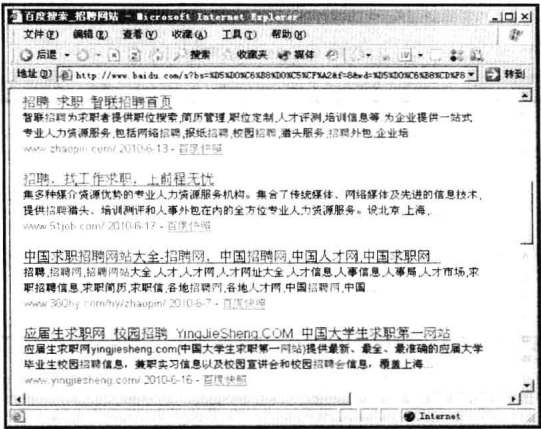


图 1-4 搜索到的部分招聘网站及其网址

【同步训练】

借助百度网获取“应届生求职网”、“深圳人才网”、“中国铁路人才网”、“南方人才网”、“中关村人才网”、“中华人才热线”、“卓博人才网”、“数字英才网”、“精英招聘网”和“中国人力资源开发网”等人才网站的网址。

任务 1-2 上智联招聘网查询指定职位的招聘信息

【任务下达】

任务 1-2 的任务卡如表 1-3 所示。

表 1-3 任务 1-2 的任务卡

| 任务编号   | 1-2                                                                                                                 | 任务名称 | 上智联招聘网查询指定职位的招聘信息 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|
| 任务描述   | 根据事先设置的搜索条件,上智联招聘网搜索符合限定条件的相关信息,且查看职位描述及要求。<br>搜索条件为:职位类别为“计算机软、硬件/互联网/IT”,职位名称为“网页设计/制作”,行业类别为“互联网/电子商务”,工作地点为“北京” |      |                   |
| 任务实施流程 | 打开智联招聘网,设置搜索条件→获取符合限定条件的相关信息→查看职位描述及要求                                                                              |      |                   |
| 操作准备   | 了解智联招聘网搜索条件的设置方法及职位描述的查看方式                                                                                          |      |                   |

【任务实施】

1. 打开智联招聘网

在图 1-4 所示的网页中单击“招聘 求职 智联招聘首页”超链接,或者在地址栏中输入智联招聘网站的网址“http://www.zhaopin.com”,然后按回车键,打开如图 1-5 所示的“智联招

聘首页”。

## 2. 设置搜索条件

在“职位类别”列表框中选择“计算机软、硬件/互联网/IT”，如图 1-6 所示。



图 1-5 “智联招聘”首页

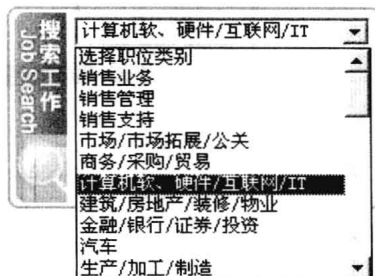


图 1-6 选择职位类别

在“职位名称”列表框中选择“网页设计/制作”，如图 1-7 所示。

在“行业类别”列表框中选择“互联网/电子商务”，如图 1-8 所示。

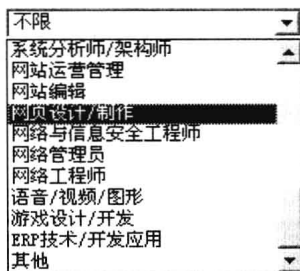


图 1-7 选择职位名称

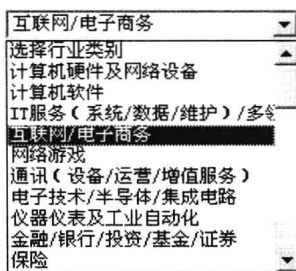


图 1-8 选择行业类型

在“工作地点”列表框旁边单击“选择”按钮，打开如图 1-9 所示的“工作地点”列表，单击选择“北京”。

搜索条件设置结果如图 1-10 所示。

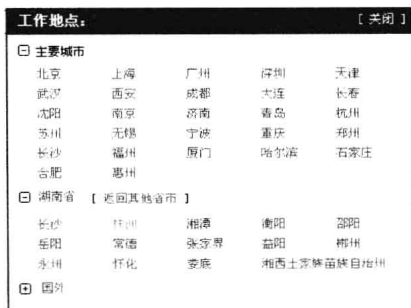


图 1-9 选择工作地点

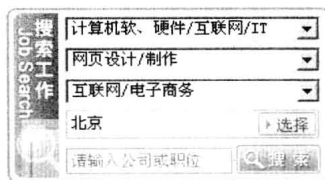


图 1-10 完整的搜索条件