“十三五”高职高专规划教材

计算机

应用基础实训指导教程

王 宇 唐 华 钟 洁/主编

JISUANJI

YINGYONG JICHU SHIXUN ZHIDAO JIAOCHENG

电子科技大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

计算机应用基础实训指导教程

王宇　唐华　钟洁　主编

成都电子科大

图书在版编目（CIP）数据

计算机应用基础实训指导教程／王宇，唐华，钟洁主编. —成都：电子科技大学出版社，2017.6

ISBN 978-7-5647-4728-2

Ⅰ.①计… Ⅱ.①王… ②唐… ③钟… Ⅲ.①电子计算机-高等学校-教材 Ⅳ.①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 150327 号

计算机应用基础实训指导教程

王宇 唐华 钟洁 主编

策划编辑 万晓桐

责任编辑 万晓桐

出版发行 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九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂

成品尺寸 185mm×260mm

印 张 12.75

字 数 249 千字

版 次 2017 年 6 月第一版

印 次 2017 年 6 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-4728-2

定 价 27.00 元

版权所有，侵权必究

目 录



第一篇 单元实训

第一单元 计算机基础知识 …… 3

实训一 规范键盘操作 …… 3

实训二 个人计算机的维护 …… 4

实训三 为自己或家人、朋友配置一台电脑 …… 5

第二单元 Windows 7 操作系统 …… 6

实训一 Windows 7 的基本操作 …… 6

实训二 文件和文件夹的基本操作 …… 7

实训三 个性化设置 …… 10

第三单元 Word 2010 文字处理软件 …… 12

实训一 文档格式化与排版 …… 12

实训二 表格制作与格式化 …… 15

实训三 综合练习（一） …… 17

实训四 综合练习（二） …… 20

实训五 综合练习（三） …… 24

第四单元 Excel 2010 电子表格软件的应用 …… 28

实训一 工作表创建与格式化 …… 28

实训二 工作表数据处理 …… 31

第五单元 Powerpoint 2010 演示文稿的应用 …… 33
实训一 幻灯片编辑（1） …… 33
实训二 幻灯片编辑（2） …… 36
实训三 幻灯片编辑（3） …… 37
实训四 幻灯片编辑（4） …… 38

第六单元 计算机网络基础知识 …… 40

第七单元 多媒体技术基础 …… 42
实训一 处理图片 …… 42
实训二 处理音视频 …… 43
实训三 格式转换 …… 44



第二篇 真题实训

全国计算机等级考试简介 …… 49
全国计算机一级 MS Office 考试大纲 …… 53

第一部分 选择题——计算机基础知识和网络的基本知识 …… 56
真考题库训练（一） …… 56
真考题库训练（二） …… 61
真考题库训练（三） …… 65
真考题库训练（四） …… 70
真考题库训练（五） …… 74
真考题库训练（六） …… 79
真考题库训练（七） …… 83
真考题库训练（八） …… 88
真考题库训练（九） …… 92
真考题库训练（十） …… 97

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二部分 Windows 操作系统的使用 …… 103
真考题库训练（一） …… 103
真考题库训练（二） …… 104
真考题库训练（三） …… 106
真考题库训练（四） …… 107
真考题库训练（五） …… 109
真考题库训练（六） …… 110
真考题库训练（七） …… 112
真考题库训练（八） …… 113
真考题库训练（九） …… 115
真考题库训练（十） …… 116

第三部分 Word 操作 …… 118
真考题库训练（一） …… 118
真考题库训练（二） …… 120
真考题库训练（三） …… 124
真考题库训练（四） …… 127
真考题库训练（五） …… 131
真考题库训练（六） …… 134
真考题库训练（七） …… 137
真考题库训练（八） …… 140
真考题库训练（九） …… 143
真考题库训练（十） …… 146

第四部分 Excel 操作 …… 148
真考题库训练（一） …… 148
真考题库训练（二） …… 150
真考题库训练（三） …… 152
真考题库训练（四） …… 154
真考题库训练（五） …… 157
真考题库训练（六） …… 158

真考题库训练（七） …… 160
真考题库训练（八） …… 162
真考题库训练（九） …… 165
真考题库训练（十） …… 167

第五部分 PowerPoint 操作 …… 169
真考题库训练（一） …… 169
真考题库训练（二） …… 170
真考题库训练（三） …… 172
真考题库训练（四） …… 174
真考题库训练（五） …… 176
真考题库训练（六） …… 178
真考题库训练（七） …… 180
真考题库训练（八） …… 182
真考题库训练（九） …… 185
真考题库训练（十） …… 187

第六部分 浏览器（IE）的简单使用和电子邮件收发 …… 189
真考题库训练（一） …… 189
真考题库训练（二） …… 190
真考题库训练（三） …… 191
真考题库训练（四） …… 191
真考题库训练（五） …… 192
真考题库训练（六） …… 193
真考题库训练（七） …… 194
真考题库训练（八） …… 195
真考题库训练（九） …… 196
真考题库训练（十） …… 197

第一篇

单元实训



第一单元　计算机基础知识

实训一　规范键盘操作

一、实训目的

◇规范键盘操作

◇提高学生文字录入速度和准确率

二、实训步骤

任务1　分类练习，努力实现盲打

运行打字软件，如“金山打字通”进行英文打字训练：

（1）键位练习（初级）

（2）键位练习（高级）

（3）单词练习

（4）文章练习

（5）数字键盘

任务2　运用各种技巧，加快中文录入速度

提示：

（1）搜狗拼音输入法是很多同学采用的打字方法，其优势能将常用到的字、词优先出现，不需要把拼音中的声母、韵母都打全。

（2）尽量快速输入词组、短句，避免长句子。如果打了一长串，中间出现一个错字，那么整句话就要重打，浪费时间。

（3）有一些不认识的字可以使用拆分法来打。比如“垚”，是由三个土组成，先输入字母 u，接着输入 tututu，搜狗就自动把这个字显示出来；输入 ushuishui 可以录入“牀”；输入 umamama 可以录入“驫”或“猋”。

（4）使用快捷键，提高录入速度

➢ 上标：Ctrl + Shift + =

➢ 下标：Ctrl + =

➢ 单省略号：Ctrl + Alt + .

➢ 双省略号：Shift + 6（中文标点符号状态）

➢ 打开/关闭汉字输入法：Ctrl + Space

➢ 不同输入法切换：Ctrl + Shift

实训二　个人计算机的维护

一、实训目的

✧ 学会杀毒软件的下载、安装

✧ 学会用杀毒软件对个人计算机的日常维护

二、实训步骤

任务 1　杀毒软件的下载、安装、使用

上网下载一款杀毒软件，安装并对所用计算机进行病毒查杀。

提示：常用杀毒软件有，金山毒霸、QQ 电脑管家、卡巴斯基、小红伞、江民、瑞星等。

任务 2　系统维护软件的下载、安装、使用

上网下载一款系统维护软件，对个人计算机进行维护：清理临时文件和垃圾文件、加快开机速度、阻止一些程序开机自动执行、加快上网和关机速度、系统个性化、清除恶意软件和网站、安装系统补丁、系统备份和还原等。

提示：常用系统维护软件，超级兔子、360 卫士、系统万能工具箱、优化大师、QQ

需要全本请访问 www.ertongbook.com

电脑管家、百度卫士等。

实训三　为自己或家人、朋友配置一台电脑

一、实训目的

- 学会在网上或计算机卖场中调查最新微机配件型号及价格
- 熟练掌握计算机的硬件设备
- 学会配置个人电脑

二、实训步骤

上网或到计算机市场为自己或家人、朋友配置一台电脑，以最优的价格、最合适的配置为最好，并填写在表1－1中。

表1－1　微机配置报价

编号	配件名称	品牌	型号	单价
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
合计				

填表人：

第二单元　Windows 7 操作系统

实训一　Windows 7 的基本操作

一、实训目的

✧掌握 Windows 7 的启动、退出和重启方法

✧学会排列桌面图标与调整任务栏

✧掌握窗口排列方式

二、实训步骤

任务 1　开机准备

（1）检查电源接线是否接好。

（2）检查软盘驱动器中是否还有软盘，若有，要将软盘取出。

（3）检查 USB 接口是否有优盘，若有，要将优盘取出。

任务 2　启动计算机

提示：打开主机箱的电源开关→打开显示器的电源开关→单击选择用户→输入密码→单击“确定”按钮。

任务 3　关闭计算机

提示：单击开始→单击关闭→在对话框中选择关机，然后单击确定就可以安全关机了。

任务4　重启计算机

提示：

（1）冷启动：即将计算机系统除主机外各部件的电源开关打开后再打开主机电源开关来启动计算机的方法。

（2）热启动：计算机在工作时间过长或由于其他原因引起死机后，可以同时按键盘上的Ctrl、Alt、Del键来重新启动计算机。

（3）RESET：简称重置，计算机死机后使用热启动不能实现计算机的重新启动后，可以按机箱面板上的RESET的按钮来重新启动计算机。

任务5　排列桌面图标

请按修改时间排列桌面图标。

提示：单击鼠标右键→选择“排序方式”→选中“修改日期”

任务6　排列窗口

请将窗口按不同方式排列

提示：在任务栏空白处单击鼠标右键打开右键菜单→选中“层叠窗口”或“堆叠显示窗口”或“并排显示窗口”。

任务7　设置任务栏图标

请将任务栏的图标设置为“小图标”显示。

提示：在任务栏空白处单击鼠标右键打开右键菜单→选中“属性”→在“任务栏和开始菜单属性”对话框中选择“任务栏”选项卡→在“任务外观”中勾选“使用小图标”→单击确定按钮。

实训二　文件和文件夹的基本操作

一、实训目的

✧掌握“资源管理器”使用

◇掌握文件与文件夹的基本操作

二、实训步骤

任务1 打开资源管理器

提示：

方法一：单击“开始”→“程序”→“附件”→“资源管理器”；

方法二：右击“开始”按钮，在出现的快捷菜单中选择“Windows 资源管理器”；

方法三：右击“我的电脑”或“回收站”等按钮，在出现的快捷菜单中选择“资源管理器”。

任务2 练习文件夹的展开与折叠

提示：打开资源管理器，将鼠标指向左侧树形目录中（本地磁盘 C:）图标左侧方框中的“ ▷ ”号并单击，此时观察到原来的“ ▷ ”号变为“ ◢ ”号，这表明 C：下的文件夹已经展开；再单击该“ ◢ ”号，则可观察到此时“ ◢ ”号又变为“ ▷ ”号，这表明 C：下的文件夹又折叠了起来。

任务3 文件或文件夹操作

对 C 盘下的文件或文件夹执行以下操作，并观察其中的区别：①显示所有的文件和文件夹；②隐藏受保护的操作系统文件；③隐藏已知文件类型的扩展名。

提示：在“资源管理器”窗口，选择“组织 | 文件夹和搜索选项”菜单命令打开“文件夹选项”对话框，再选择“查看”选项卡，在“高级设置”栏实现各项设置。

任务4 浏览文件或文件夹

分别用缩略图、列表、详细信息等方式浏览 Windows 主目录，观察各种显方式之间的区别。

提示：在“资源管理器”窗口，选择“更改你的图视”命令，通过各相应子菜单实现。

任务5 排序文件或文件夹

分别按名称、大小、文件类型和修改时间对 Windows 主目录进行排序，观察四种排

序方式的区别。

提示：在“资源管理器”窗口，单击鼠标右键，选择“排序方式”的级联菜单，通过各相应子菜单实现。

任务6　创建文件夹

在E盘的根目录上创建文件夹，文件夹目录结构如图2-1所示。



图2-1　文件夹目录结构

提示：新建文件夹的用途是实现分门别类地存放文件，便于管理。

任务7　文件的创建、移动和复制

①在桌面上，新建文本文件Test1.txt，用“快捷菜单 | 新建 | 文本文档”命令创建文本文件Test2.txt，两个文件的内容任意输入。

②将桌面上的Test1.txt用快捷菜单中的“复制”和“粘贴”命令复制到“E：\计算机基础作业\第一次作业”中。

③将桌面上的Test1.txt用Ctrl+C键和Ctrl+V键复制到“E：\计算机基础作业\第一次作业\One”中。

④将桌面上的Test1.txt用鼠标拖曳的方法复制到“E：\计算机基础作业\第一次作业\Two”中。

⑤将桌面上的Test2.txt移动到“E：\计算机基础作业\第二次作业”中。

⑥将“E：\计算机基础作业\第一次作业\One”文件夹移动到“E：\计算机基础作业\第二次作业”，要求移动整个文件夹，而不是仅仅移动其中的某一个文件。

任务8　文件夹或文件的删除和属性设置

①利用 Delete 删除桌面上的文件 Test1. txt 和 Test2. txt，再设法恢复。

②Shift + Delete 命令删除桌面上的文件 Test1. txt，观察是否送到回收站。

③置“E：\ 计算机基础作业 \ 第二次作业”文件夹中的文件 Test2. txt 的属性为只读和隐藏。

④打开“E：\ 计算机基础作业 \ 第二次作业”，不显示“隐藏”文件。

任务9　文件或文件夹的查找

①计算机中查找文件 Win. ini 的位置。

②在 C：上查找文件夹 Fonts 的位置。

③查找 D：上所有扩展名为 . txt 的文件。

提示：搜索时，可以使用“?”和“*”符号。“?”表示任一个字符，“*”表示任一字符串。因此，在该题中应输入“*. txt”作为文件名。

④找 C：上文件名中第三个字符为 a，扩展名为 . bmp 的文件。

提示：在搜索栏中输入“?? a*. bmp”作为文件名。

实训三　个性化设置

一、实训目的

✧掌握屏幕保护程序设置

✧掌握显示器的色彩和分辨率的调整

✧掌握任务管理器的作用

二、实训步骤

任务1　设置屏幕保护程序

提示：(1) 打开“控制面板”窗口，点击“外观和个性化设置 | 更改屏幕保护程序”，打开“屏幕保护程序”对话框；(2) 单击“屏幕保护程序”列表的下拉按钮，

需要全本请访问 www.ertongbook.com