

“十三五”职业教育国家规划教材配套用书

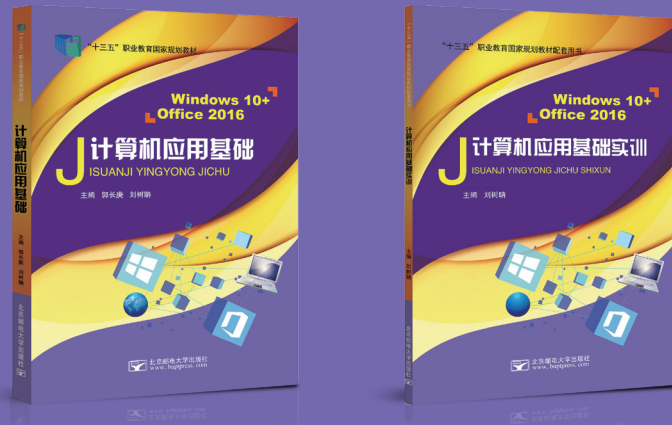
Windows 10+
Office 2016

J 计算机应用基础实训

ISUANJI YINGYONG JICHU SHIXUN

主编 刘树聃

“十三五”职业教育国家规划教材及其配套用书



「十三五」职业教育国家规划教材配套用书

计算机应用基础实训

主编 刘树聃

北京邮电大学出版社



X-A

ISBN 978-7-5635-6390-6



9 787563 563906 >

定价: 28.80元

策划编辑: 刘建
责任编辑: 高宇
封面设计: 刘文东

 北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

“十三五”职业教育国家规划教材配套用书

计算机应用基础实训

(Windows 10+Office 2016)

主 编 刘树聃

副主编 祝惠新 周淑菊



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书是“十三五”职业教育国家规划教材配套用书。本书内容包括认识计算机、Windows 10 操作系统的使用、计算机网络基础与应用、Word 2016 的使用、Excel 2016 的使用和 PowerPoint 2016 的使用。本书力求体现“以就业为导向,以学生为根本”的原则,突出对学生应用能力的培养。

本书适合作为“计算机应用基础”课程的实训指导,也可作为相关人员的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用基础实训 / 刘树聘主编. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2021. 6(2024. 8 重印)

ISBN 978-7-5635-6390-6

I. ①计… II. ①刘… 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(2021)第 109331 号

策划编辑: 高 锐 责任编辑: 边丽新 封面设计: 刘文东

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码: 100876

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 8.5

字 数: 176 千字

版 次: 2021 年 6 月第 1 版

印 次: 2024 年 8 月第 5 次印刷

ISBN 978-7-5635-6390-6

定 价: 28.80 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

服务电话: 400-615-1233

前言

PREFACE

党的二十大报告指出,教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑,要坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动,加快建设教育强国、科技强国、人才强国,坚持为党育人、为国育才,全面提高人才自主培养质量。

随着信息技术的飞速发展,以信息技术为基础的知识经济时代已经到来,信息技术正在影响着人们社会生活的各个方面。当今社会,信息技术已不再单纯地被应用于高科技产品中,更是人们必须掌握的一种先进技能。

“计算机应用基础”是我国职业教育非计算机专业必修的一门公共基础课程,是学生毕业后从事各种工作的基础,它对培养学生的计算机应用能力起着重要的作用。本书是专为“计算机应用基础”课程开发的实训指导用书,用于指导学生更好地完成实践环节,帮助教师更好地组织教学活动,也为不同起点的读者创造一个主动学习的条件,完成从理论到实践的学习过程。

本书以 Windows 10 和 Office 2016 为操作平台,在编写过程中,力求体现“以就业为导向,以学生为根本”的原则,突出对学生应用能力的培养。

(1) 强调学生的主动性,通过填表格、实际操作培养学生的动手能力,让学生更深刻地理解和掌握相关知识与技能。

(2) 所选案例针对性强。本书所选的案例均与实际工作岗位相结合,一步一图,让学生可以跟着操作,更能够举一反三。

(3) 每个模块最后都设置了一个“实训评价表”,让学生对实训完成情况做自我评价,教师也可以对学生的每个实训项目进行综合评价。

本书由刘树聘任主编,由祝惠新和周淑菊任副主编。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和不足之处,敬请广大读者批评指正。

编者

目录

CONTENTS

模块 1	认识计算机	1
实训 1	选购并组装一台计算机	1
实训 2	安装并使用 360 杀毒软件	10
实训 3	体验“支付宝”App 三种智能生物识别功能	12
模块 2	Windows 10 操作系统的使用	14
实训 1	管理文件和文件夹	14
实训 2	设置个性化工作环境	20
实训 3	添加打印机	29
模块 3	计算机网络基础与应用	33
实训 1	设置本机 IP 地址并测试网络连通性	33
实训 2	百度网盘资源共享	35
实训 3	设置打印机共享	40
实训 4	拍摄与制作短视频	42
模块 4	Word 2016 的使用	46
实训 1	制作产品说明书	46
实训 2	制作采购申请单	53
实训 3	制作活动宣传单	57
实训 4	制作公司组织结构图	63
实训 5	制作创业计划书	67
实训 6	批量制作员工胸卡	78
模块 5	Excel 2016 的使用	82
实训 1	制作人事档案登记表	82
实训 2	计算员工培训成绩	86

实训 3 对销售记录表进行数据分析	92
实训 4 制作费用支出图表	96
实训 5 使用数据透视表和数据透视图对产品质量进行分析	102
模块 6 PowerPoint 2016 的使用	110
实训 1 制作公司宣传演示文稿	110
实训 2 制作展开的画卷	121
参考文献	130

认识计算机

实训 1 选购并组装一台计算机



实训目的

- (1)了解计算机的硬件组成。
- (2)了解组装计算机所需要的工具。
- (3)掌握计算机的组装过程。



实训内容

完成计算机硬件的选购与组装。



实训步骤

(1)了解组装一台计算机都需要哪些硬件设备,通过调研市场行情,了解每种硬件设备的具体价格,填写表 1-1。

表 1-1 计算机硬件设备基本信息

配件名称	具体型号	市场价格	备注说明

续表

配件名称	具体型号	市场价格	备注说明

(2)准备组装计算机所需要的工具,说明每种工具的名称、具体用途和使用方法,填写表 1-2。

表 1-2 组装计算机所需要的工具

工具名称	具体用途	使用方法

(3)识别计算机硬件。识别表 1-3 中所示的计算机硬件,写出其名称和用途。

表 1-3 识别计算机硬件

硬件图示	硬件名称	具体用途
		
		
		

续表

硬件图示	硬件名称	具体用途
		
		
		
		
		
		
		

(4) 组装计算机。组装计算机的具体步骤如下。

① 打开机箱盖。

a. 使用螺丝刀将机箱后面的螺钉拧下,如图 1-1 所示。

b. 抓紧机箱盖向后拉,如图 1-2 所示,即可将一侧的机箱盖卸下。



图 1-1 拆卸螺钉

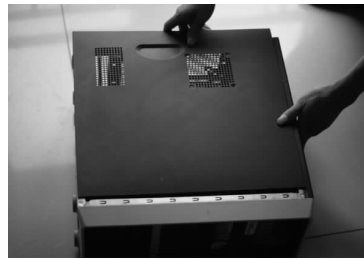


图 1-2 卸下机箱盖

②安装电源。

a. 将机箱平放在地面上,放置电源到电源舱中,如图 1-3 所示。

b. 对齐螺孔,使用螺钉将电源固定到机箱上,拧紧螺钉,如图 1-4 所示。



图 1-3 放置好电源



图 1-4 固定电源

③安装 CPU 和散热风扇。

a. 将主板放在平稳处,将 CPU 插槽旁边的拉杆向外侧移动,如图 1-5 所示。

b. 将 CPU 放入插槽中,注意 CPU 的针脚要与插槽吻合,如图 1-6 所示。

提示:在把主板安装到机箱内部之前需要先将 CPU 安装到主板上,这是因为主板安装到机箱内部之后,空间就变得狭小了,再安装 CPU 就可能会受到空间的限制,操作起来会不太方便。另外,有些 CPU 散热风扇用背部支架来固定,所以一定要先安装好 CPU 和散热风扇。



图 1-5 打开 CPU 拉杆



图 1-6 放入 CPU

c. 压下 CPU 插槽旁边的拉杆,当拉杆发出响声时,表示已经安装好 CPU,如图 1-7 所示。

d. 将 CPU 散热风扇放在风扇托架上,并用扣具将其固定好,如图 1-8 所示。



图 1-7 安装好 CPU



图 1-8 放上 CPU 散热风扇

e. 固定好 CPU 散热风扇后,将风扇的电源接头插到主板上的三针电源接口上,如图 1-9 所示。

f. 插好电源接头后,即可完成 CPU 和散热风扇的安装,如图 1-10 所示。

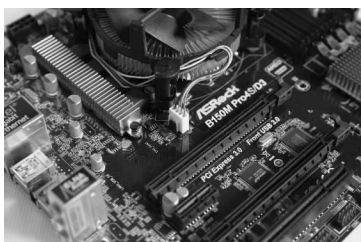


图 1-9 插好 CPU 散热风扇的电源接头



图 1-10 完成 CPU 和散热风扇的安装

提示:在往 CPU 插槽中安装 CPU 时,要注意三角对三角原则,即在 CPU 背面一角上标有一个小三角形,在 CPU 插槽的一角也标有一个小三角形,安装 CPU 时遵循三角对三角原则就不会安错。

④安装内存条。

a. 找到主板上的内存插槽,然后将两端的黑色卡扣向外扳开,如图 1-11 所示。

b. 将内存条金色导电触片上的缺口与主板内存插槽的缺口位置对应好,如图 1-12 所示。

c. 垂直用力将内存条按下,当听到“咔”的一声时,表示内存插槽两端的卡扣已经扣上,内存条就安装好了。



图 1-11 扳开两端的黑色卡扣

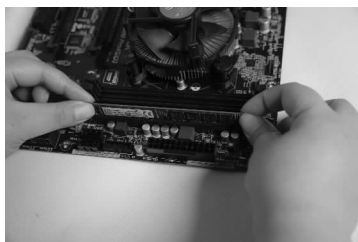


图 1-12 插入内存条

⑤安装主板。

a. 在安装主板前,观察机箱后面 I/O 端口的的位置与接口挡板是否吻合,如图 1-13 所示。

b. 将主板放入机箱前,找到主板的跳线,如图 1-14 所示。



图 1-13 观察 I/O 端口位置与接口挡板



图 1-14 找到主板跳线

c. 将主板跳线依次插入相应的接口中,如图 1-15 所示。

d. 将 USB 电源线插入 USB 接口中,如图 1-16 所示。

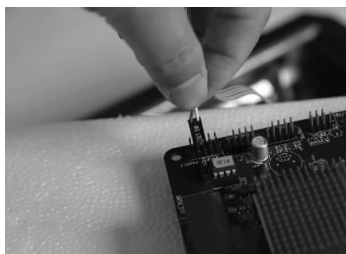


图 1-15 插入主板跳线



图 1-16 插入 USB 电源线

e. 将主板 I/O 端口的挡板放在 I/O 端口的位置上,如图 1-17 所示。

f. 确认主板与定位孔对齐后,使用螺丝刀和螺钉将主板固定在机箱中,如图 1-18 所示。



图 1-17 将主板 I/O 端口与挡板对应好



图 1-18 固定主板

⑥安装显卡。

a. 在主板上找到 PCI-E 显卡插槽,将显卡轻轻插入插槽,用手轻压显卡,使显卡与插槽紧密结合,如图 1-19 所示。

b. 确定显卡插好后,用螺钉和螺丝刀将显卡固定在机箱上,如图 1-20 所示。

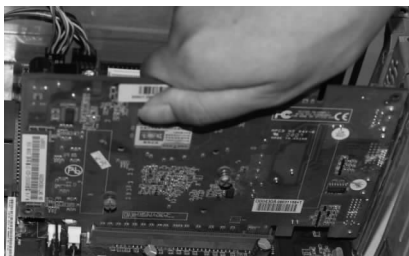


图 1-19 将显卡插入显卡插槽中



图 1-20 固定显卡

- c. 将显卡挡板放置在机箱上的相应位置,并用手固定好挡板的位置,如图 1-21 所示。
d. 固定好显卡挡板位置后,用螺钉和螺丝刀将挡板固定在机箱上,如图 1-22 所示。

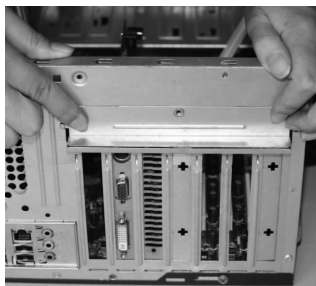


图 1-21 放置显卡挡板



图 1-22 固定显卡挡板

⑦安装硬盘。

- a. 将硬盘由里向外放入机箱的硬盘托架上,调整硬盘位置,如图 1-23 所示。
b. 对齐硬盘和主板上螺孔的位置,用螺钉将硬盘两侧固定好,如图 1-24 所示。



图 1-23 放入硬盘



图 1-24 固定硬盘

⑧安装光驱。

- a. 在机箱上取下光驱的前挡板,并在卸掉挡板后,将光驱从外向里沿划槽插入光驱托架中,如图 1-25 所示。
b. 调整好光驱位置后,用螺钉将其两侧固定,如图 1-26 所示。



图 1-25 放入光驱



图 1-26 固定光驱

提示:在安装光驱时,要将放置后的光驱的螺孔和托架上的螺孔对齐,同时要注意使光驱与机箱面板保持在同一平面上。需要注意的是,现在的计算机除了一些特殊需求以外,一般不再安装光驱。

⑨连接机箱内部连线。

a. 在主板上找到主板电源线接口,将电源线接口插入相应接口中,如图 1-27 所示。

b. 在主板上找到 4 口 CPU 辅助电源接口,将电源接口插入相应接口中,如图 1-28 所示。

提示:在安装完机箱内部的各个部件后,需要连接计算机各个部件的电源线和数据线。连接电源线和数据线时,一定要做到认真、仔细,连接好每一条线。

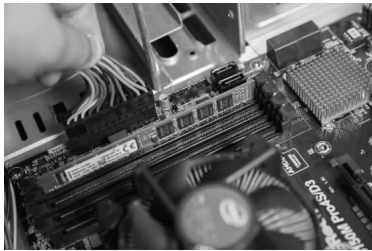


图 1-27 插入主板电源

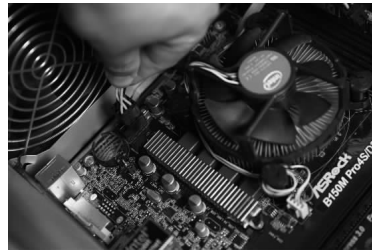


图 1-28 插入 CPU 辅助电源

c. 找到光驱数据线,将它的一端插在光驱的数据线接口处,如图 1-29 所示。

d. 将光驱数据线的另一端插在主板上的 IDE 接口处,如图 1-30 所示。



图 1-29 插入光驱数据线

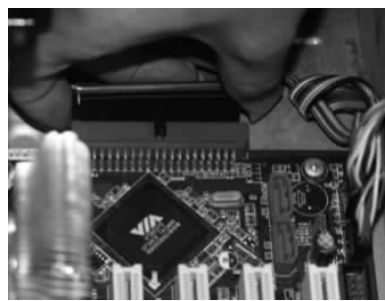


图 1-30 连接光驱数据线到主板的 IDE 接口

e. 从机箱电源上找到白色长方形电源接口,将其插在光驱电源接口位置上,如图 1-31 所示。

f. 找到 SATA 电源线,将其插在硬盘电源接口上,如图 1-32 所示。



图 1-31 连接光驱电源线



图 1-32 连接硬盘 SATA 接口的电源线

g. 将硬盘的数据线插入硬盘数据线接口处,如图 1-33 所示。

h. 将硬盘数据线的另一端连接到主板的 SATA 接口上,如图 1-34 所示。

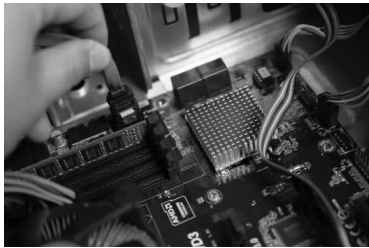


图 1-33 连接硬盘数据线

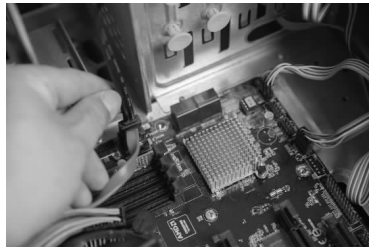


图 1-34 连接硬盘数据线到主板 SATA 接口

i. 连接好各种设备的电源线和数据线后,将机箱内部的各种线缆理顺,如图 1-35 所示。

j. 将主机箱侧面板安装好并拧紧螺钉,至此,机箱内部的设备安装完成。

⑩安装显示器和电源线。

a. 将显示器的电源线插到显示器连接电源位置,如图 1-36 所示。

b. 连接显示器 VGA 接口与显卡的 VGA 接口,如图 1-37 所示。

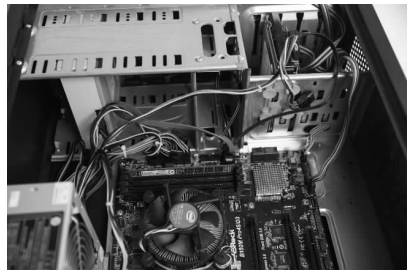


图 1-35 整理机箱内部布线



图 1-36 连接显示器电源线



图 1-37 连接 VGA 接口

c. 准备好主机电源线,将电源线插头插入机箱背面的电源接口上,如图 1-38 所示。

d. 依次将显示器电源线的插头和主机箱电源线的插头插到电源插座上,如图 1-39 所示。



图 1-38 连接机箱电源线



图 1-39 将插头插到电源插座上

⑪安装键盘和鼠标。

a. 在主板上找到标注颜色为绿色的 PS/2 接口,将键盘电源线插头插入此接口中,完成键盘的安装,如图 1-40 所示。

b. 在主板上找到标注颜色为紫色的 PS/2 接口,将鼠标电源线插头插入此接口中,完成鼠标的安装,如图 1-41 所示。

注意:现在主流的键盘和鼠标是 USB 接口的,所以只需将键盘和鼠标的 USB 接口插入对应主机箱上的 USB 接口即可。



图 1-40 安装键盘

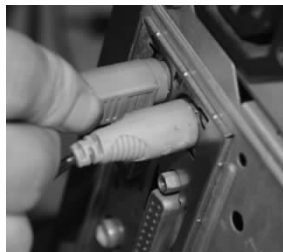


图 1-41 安装鼠标

⑫计算机组装后的检测。经过前面的操作后,一台计算机就组装好了,这时就可以通电测试,打开显示器电源,按主机箱上的 POWER 键,如果发出清脆的“嘀”的一声,则表明安装成功,然后就可以进行 CMOS 的设置了。

实训 2 安装并使用 360 杀毒软件

实训目的

- (1) 会安装 360 杀毒软件。
- (2) 会使用 360 杀毒软件。

实训内容

- (1) 安装 360 杀毒软件。
- (2) 使用 360 杀毒软件。

实训步骤

1. 安装 360 杀毒软件

要获取 360 杀毒软件,可以从 360 杀毒的官方网站下载,下面介绍下载的方法。

(1) 打开浏览器,在地址栏中输入“<http://sd.360.cn>”并按 Enter 键,打开 360 杀毒的网站主页,单击“正式版”按钮,下载 360 杀毒软件。

(2) 下载完成后,启动安装程序,安装软件会弹出用户账户控制对话框,单击“是”按钮,进入安装界面;在安装界面中显示了 360 杀毒软件的版本号和安装目录,如图 1-42 所示,一般情况下,无须进行更改,直接单击



图 1-42 360 杀毒软件安装提示

“立即安装”按钮即可。

(3) 安装完成后, 进入 360 杀毒软件欢迎界面, 如图 1-43 所示。




图 1-43 360 杀毒软件欢迎界面

(4) 单击向右的箭头, 直到欢迎提示信息结束, 单击“立即体验”按钮, 此时提示“Windows 安全警报”询问是否允许 360 杀毒软件访问网络, 单击“允许访问”按钮, 进入 360 杀毒软件的主界面, 如图 1-44 所示。



图 1-44 360 杀毒软件主界面

2. 使用 360 杀毒软件

(1) 启动 360 杀毒软件。单击桌面任务栏上的 360 杀毒软件图标, 或者单击“开始”菜单中的 360 杀毒软件的快捷方式, 即可启动 360 杀毒软件。

(2) 查杀病毒。在 360 杀毒软件中, 查杀病毒有两种模式, 分别是“全盘扫描”和“快速扫描”。用户可根据不同的要求, 选择不同的查杀模式进行病毒查杀。

如果需要对某一文件或者某一个文件夹进行查杀, 可以选中该文件或文件夹, 右击, 在弹出的快捷菜单中选择“使用 360 杀毒扫描”选项, 程序自动开始查杀, 并在查杀结束后显示杀毒结果。

实训 3 体验“支付宝”App 三种智能生物识别功能

实训目的

- (1) 感受人工智能技术带来的便利。
- (2) 体验“支付宝”App 提供的 3 种智能生物识别功能。


实训内容

体验“支付宝”App 提供的 3 种智能生物识别功能,即刷脸、指纹和声音锁。通过体验,比较这 3 种功能的优缺点,并填写表 1-4。

表 1-4 3 种生物识别功能的优缺点

功 能	优 点	缺 点
刷脸		
指纹		
声音锁		

实训步骤

(1) 进入“支付宝”App 首页,在下方导航栏中点击“我的”选项,进入“我的”界面。点击右上角的“设置”按钮,进入“设置”界面,再点击“生物识别”选项,进入“生物识别”界面,在该界面中有 3 项设置,即“刷脸设置”“指纹”“声音锁”,如图 1-45 所示。

(2) 点击“刷脸设置”选项,进入“刷脸设置”界面,在该界面中可以对登录、支付等是否启用刷脸识别进行设置,如图 1-46 所示。



图 1-45 “生物识别”界面



图 1-46 “刷脸设置”界面

(3)设置完成后返回“生物识别”界面,继续设置其他两个选项。

实训评价表

实训内容		完成情况自评			教师评价
		优秀	良好	较差	
实训 1	选购并组装一台计算机				
实验中的可取之处					
实验中的不足之处					
实训 2	安装并使用 360 杀毒软件				
实验中的可取之处					
实验中的不足之处					
实训 3	体验“支付宝”App 三种智能生物识别功能				
实验中的可取之处					
实验中的不足之处					