大学计算机基础实训教程

主　编　金　晶　王晶晶　郝　波
副主编　解树华　朱征北

电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press
·成都·

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机基础实训教程 / 金晶，王晶晶，郝波主编. --成都：成都电子科大出版社，2026. 8. -- ISBN 978-7-5770-2543-8

Ⅰ. TP3

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026KB2377 号

大学计算机基础实训教程

DAXUE JISUANJI JICHU SHIXUN JIAOCHENG

金　晶　王晶晶　郝　波　主编

策划编辑　彭　敏
责任编辑　周武波
责任校对　龙　敏
责任印制　梁　硕

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　崇阳文昌印务股份有限公司
成品尺寸　185 mm×260 mm
印　　张　22. 5
字　　数　520 千字
版　　次　2026 年 8 月第 1 版
印　　次　2026 年 8 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5770-2543-8
定　　价　55. 00 元

版权所有，侵权必究

前　言

在当今数字化飞速发展的时代，信息技术已然成为我们生活、学习与工作中不可或缺的重要组成部分。熟练掌握各类计算机操作技能以及深入理解信息技术相关知识，不仅能极大地提高的办事效率，更是开启通往更广阔知识和创新领域大门的关键钥匙。

全是基于这样的时代背景与实际需求，我们精心编撰了这本书，旨在为广大读者提供一套系统全面且实用的信息技术学习指南。

本书共分为八个单元，其内容涵盖了 Windows 10 基本操作、WPS 2019 文字处理、WPS 2019 表格制作、WPS 2019 演示文稿制作、Internet 应用、计算机基础知识训练、综合实训、信息技术概述。

本书具有以下特色：

1. 内容全面，系统性强

该书涵盖了多个重要的信息技术板块，从 Windows 10 操作系统的基本操作到 WPS 2019 文字、表格、演示文稿制作的详细讲解，再到 Internet 应用以及计算机基础知识等方面，构建起了一套完整且系统的信息技术知识体系。

2. 实训导向，注重实操

书中大量运用实训项目作为知识传授的载体，无论是 Windows 10 操作、WPS 软件各功能模块的学习，还是 Internet 应用等内容，均配备了丰富多样、贴合实际应用场景的实训案例。

3. 紧扣考试，备考无忧

充分考虑到众多读者对计算机一级考试的需求，专门在各相关软件应用及计算机基础知识等章节融入了一级考试综合实训内容，精准剖析考试要点，模拟考试题型与难度。

本书涵盖了丰富且实用的内容，无论是渴望通过计算机一级考试的学子，还是希望提升办公效率、增强信息技术素养的职场人士，亦或是单纯对信息技术感兴趣的爱好者，都能从这本书中有所收获。

编　者

目　录

第 1 单元　Windows 10 基本操作 …… 1

1.1　Windows 10 基本操作实训 …… 2

1.2　资源管理器文件与文件夹操作实训 …… 14

1.3　Windows 10 综合实训 …… 19

1.4　Windows 10 操作系统基本知识 …… 23

第 2 单元　WPS 2019 文字处理 …… 49

2.1　文档基本操作实训 …… 50

2.2　文档排版实训 …… 55

2.3　文档样式应用实训 …… 63

2.4　表格制作实训 …… 71

2.5　图文混排实训 …… 81

2.6　文字处理应用实战训练 …… 90

2.7　文字处理一级考试综合实训 …… 98

2.8　WPS 文字相关知识 …… 114

第 3 单元　WPS 2019 表格制作 …… 122

3.1　电子表格基本操作与表格式化设置实训 …… 123

3.2　公式和函数应用实训 …… 132

3.3　数据统计与管理实训 …… 142

3.4　图表建立与编辑实训 …… 149

3.5　电子表格应用实战训练 …… 156

3.6　电子表格一级考试综合实训 …… 162

3.7　WPS 电子表格相关知识 …… 176

第 4 单元　WPS 2019 演示文稿制作 …… 190
4.1　演示文稿幻灯片基本操作实训 …… 191
4.2　演示文稿统一美化设计实训 …… 203
4.3　演示文稿动画播放制作实训 …… 211
4.4　演示文稿应用实战训练 …… 225
4.5　演示文稿一级考试综合实训 …… 233
4.6　WPS 演示文稿相关知识 …… 246

第 5 单元　Internet 应用 …… 252
5.1　使用 IE 浏览器及搜索引擎实训 …… 253
5.2　使用 Outlook、QQ 收发邮件实训 …… 259
5.3　Internet 应用一级考试综合实训 …… 265
5.4　Internet 应用相关知识 …… 274

第 6 单元　计算机基础知识训练 …… 278
6.1　一级考试计算机基础知识要点 …… 279
6.2　一级考试计算机基础知识测试与解析 …… 299

第 7 单元　综合实训 …… 304
7.1　综合实训一 …… 305
7.2　综合实训二 …… 309
7.3　综合实训三 …… 313
7.4　综合实训四 …… 317
7.5　综合实训五 …… 321

第 8 单元　AIGC 常用工具使用 …… 328
8.1　效率工具 …… 331
8.2　内容生成 …… 336
8.3　第三方办公工具集成 …… 342
8.4　思考与练习 …… 348

参考文献 …… 353