

信息技术素养

Computer & Internet Literacy

中国科协青少年科技中心 编

## 编委会

主任：单长勇

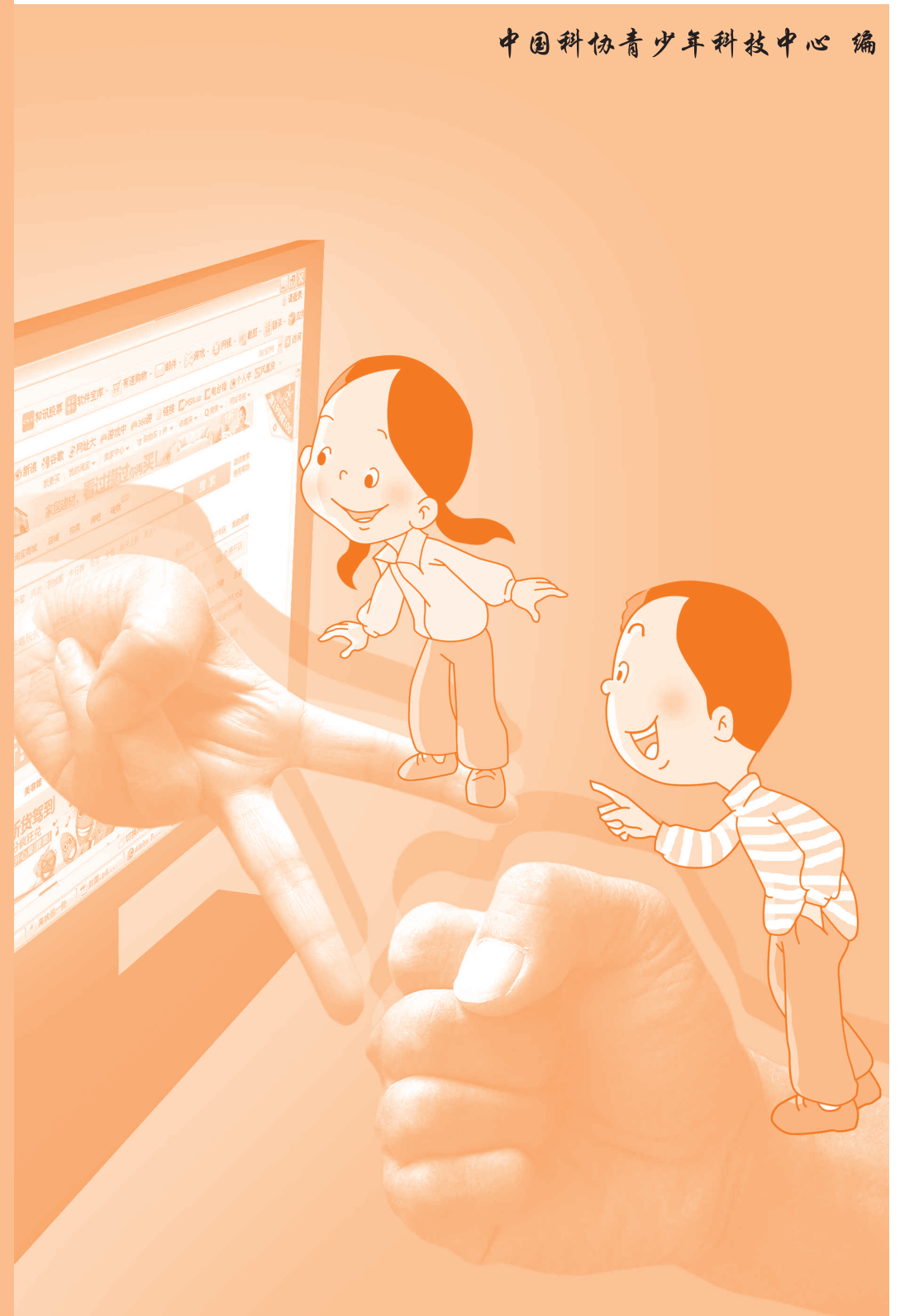
副主任：郭世安 吴安民 石 瑒  
齐宪代 张 瑾

主 编：姜景一

副主编：孟妍红

编 委（按姓氏笔画排序）：

王文娟	王 赏	邓先丽
叶一粟	张莉莉	张 燕
李 珍	李 杰	李 晓
季士治	杨建伟	梁红霞
韩彦龙	曾 箐	



# 前言

据统计，目前中国15~30岁农村人口中有62%在城镇地区工作，这些青年人和国内流动人口所面临的挑战紧密交织在一起。欠发达地区的青年人大多数是在完成九年义务教育之后开始流动迁徙到外地生活工作的，也有一些青少年会辍学而过早地步入社会，这种情况给他们带来了直接的风险，有可能对他们获得体面的工作、足够的安全和保护、个人健康和家庭生活产生终身的负面影响。从另一方面来看，每一个人的成长过程中都会经历从学校到社会的转变。对于农村地区的青少年，这个挑战性的问题会被更早提出来。一旦面临走向社会，需要学习的有关生活、就业和个人发展方面的技能和知识会比学校普通的学科学习更加复杂和多变。因此，为青少年流动人口提供适当内容和形式的教育，帮助他们抓住人生的机遇，做出适合的选择，更加成功地改善自己的生活和提高自己的社会地位已成为当今社会一个亟待解决的现实问题，也是给教育工作者的挑战。

在这样的现实背景下，中国科协同联合国儿童基金会合作，参与了联合国千年发展基金支持的“保护和促进中国弱势流动人口权利”的联合项目。这是一个由多个联合国机构、中国的政府部门、社会组织共同实施的项目，旨在为弱势青年流动人口

提供社会支持，使他们更好地获得教育发展、社会服务和权益保护。基于多年在农村校外青少年非正规教育领域中的工作经验，并在湖南、陕西、天津和河北等地进行的农村青年流动人口就业及培训需求问题调研，我们组织专家开发完成《走向社会——生活·就业·发展》青少年非正规教育课程，希望通过课程的推广，改善青年流动人口获得非正规教育的机会，防止过早进入劳动力大军。

整个项目经过近三年的工作，在很多合作机构的支持和帮助下，这套课程终于完成。由于编者的水平所限，课程所提供的内容还不能完全满足青少年生存、工作、应对社会的各种需求，其中还有很多缺憾和不足。我们认为随着课程的推广使用，其中的内容肯定需要不断完善。我们希望课程的推出能够带动更多的机构加入，带动对流动青少年的教育投入，用教育的形式支持、帮助欠发达地区的青少年顺利完成从学校到工作阶段的转变，提高他们对工作和社会生活的认识和适应，成为家庭、社区和社会中积极的建设力量。

中国科协青少年科技中心

2011年9月

# 信息技术素养

也许你是一只计算机菜鸟，也许你是一个老手。不管你是使用计算机的新手，还是已经很熟练了，都请你按照课程的单元设置，认真仔细、循序渐进地学习和操作。通过本手册的学习，生疏的可以变得熟练，已经熟练的可以更加规范和快捷。

本手册内容涉及初步了解计算机及其基本操作、网络环境下的计算机应用、字处理软件的应用三个部分，共七个单元的内容。整本手册及各单元的内容是在调研、分析了青少年使用计算机的需求、习惯和特点的基础上设置的，十分接近实际，通过手册的学习，你可以了解信息技术尤其是网络在日常生活中的应用，能够熟练地使用网上信息资源，学会获取、传输、处理、应用信息的基本方法，学会使用与实际生活、工作和学习直接相关的工具和软件，培养信息安全意识，学会一些评价和识别网络信息真实性和准确性的方法，能够遵照法律和道德行为准则负责任地使用信息技术进行与信息有关的活动，能够利用网络工具有效地与他人沟通，发展个人的爱好和兴趣。

总之，通过学习本手册的内容，可以较好地解决一些实际生活、工作、学习中的问题，给你带来便利。我们的出发点是：技术让生活更美好！



Computer & Internet Literacy

# 目录



## 单元一 认识计算机 1

- 话题 计算机能干什么 2  
 【活动一】测测自己的计算机水平 2  
 【活动二】计算机能干什么 3  
 【活动三】认识计算机 4  
 【活动四】让自己的名字出现在屏幕上 5  
 【活动五】管理自己的文件 7



## 单元二 上网初探 16

- 话题一 信息时代的利器——互联网 18  
 【活动一】利用互联网能做什么 19  
 【活动二】上网初探 20  
 话题二 方便上网的技巧 23  
 【活动一】巧妙记录网址 24  
 【活动二】我的主页我做主 25  
 话题三 大海捞金 27  
 【活动一】网上冲浪 28  
 【活动二】大海捞金 29  
 【活动三】展示我的收获 32



## 单元三 互联网方便我的生活 34

- 话题一 网上找路 36  
 【活动一】参加聚会 37  
 【活动二】去看升旗 38  
 话题二 网上购物 41  
 话题三 网上娱乐——自由自在看电影 50  
 话题四 手机上网 59



## 单元四 网上交流 66

- 话题一 利用QQ软件进行交流 68  
 【活动一】熟悉搜狗拼音输入法 69  
 【活动二】聊天 70  
 话题二 利用电子邮箱交流 77  
 【活动一】写信 78  
 【活动二】回信 81  
 【活动三】巧妙存放资料 83  
 【活动四】推选小组“诸葛”奖 86



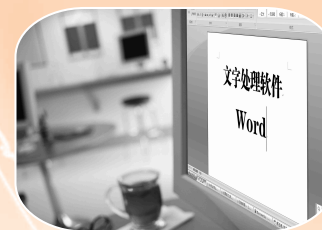
## 单元五 网上求职 88

- 【活动一】帮小李找工作 90  
 【活动二】做个网络求职达人 92  
 【活动三】给自己“充电” 97



## 单元六 网络安全 100

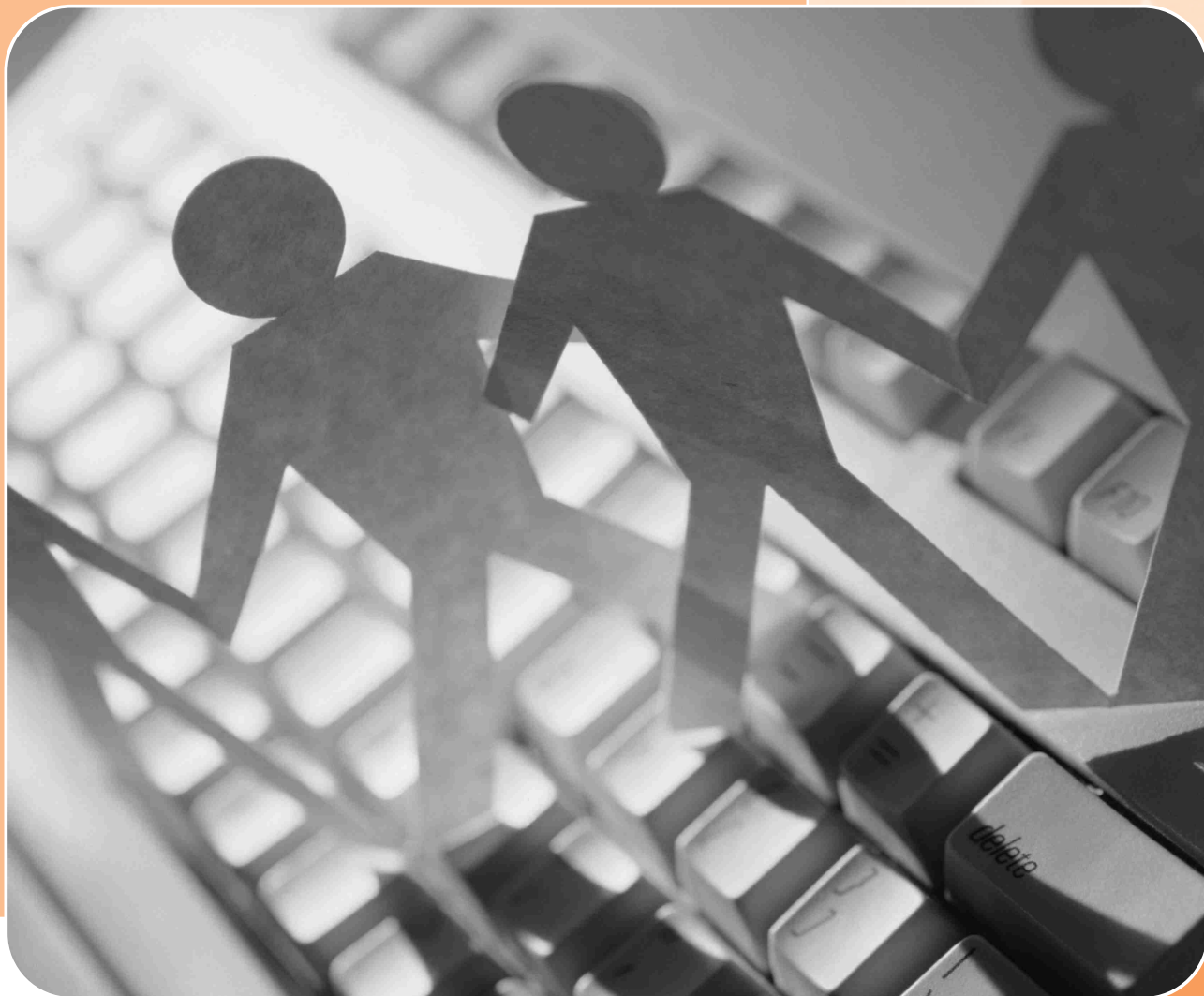
- 话题一 武装计算机 102  
 话题二 安全上网 105



## 单元七 用好文字处理软件Word 110

- 话题一 制作通讯录 112  
 话题二 我的求职书 119  
 【活动一】制作求职书 120  
 【活动二】评选“最有人气”奖 129

## 单元一 认识计算机



### 【单元目标】

1. 了解计算机能干什么。
2. 了解自己目前的计算机应用水平。
3. 掌握中英文输入、创建记事本文件、进行简单文件管理的方法。

### 【活动形式】

小组讨论、实物观察、实际操作。



**【活动一】  
测测自己的  
计算机水平**

你是否有过以下经历：

1. 玩过一种以上计算机游戏。 是 否
2. 曾经通过QQ、MSN等软件和朋友聊天、传送照片等。 是 否
3. 曾经在网上找到了去陌生环境的公交路线。 是 否
4. 曾经在网上购买过物品。 是 否
5. 曾经在网上浏览过招聘信息并投递过简历。 是 否
6. 曾经制作过电子版文件，如个人简历等。 是 否

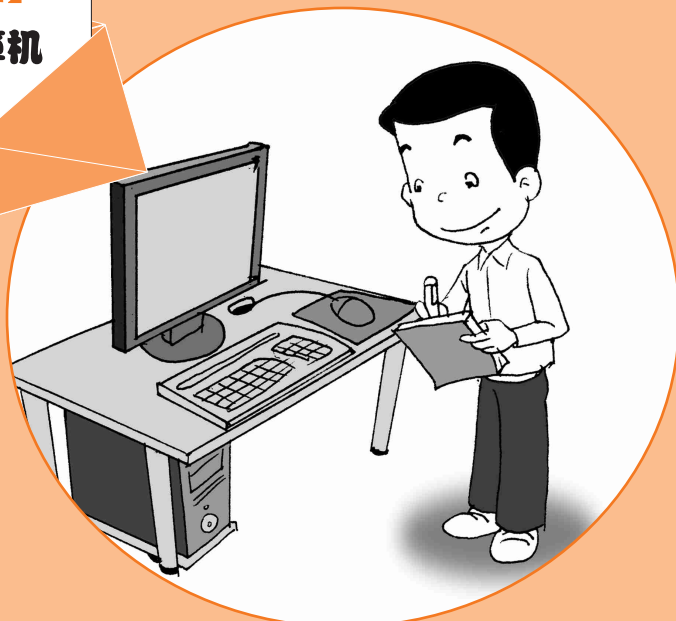
请在老师的指导下测一测，看看自己的计算机使用水平如何。

**【活动二】  
计算机能干什么**



1. 小组内讨论计算机能干什么，每个小组将想到的计算机的用途写到白纸上。
2. 从上述用途中挑选出你们小组最想学习使用的三种用途。
3. 在白纸上写上自己的组名，然后把白纸张贴起来。
4. 请一两个小组派代表上台讲解小组讨论出的结果。
5. 请老师指导大家一起分析这些计算机的用途。

### 【活动三】 认识计算机



只有熟悉了计算机，我们才能更好地使用它。下面，我们就来认识一下计算机的各个部分。

1. 仔细观察所在机房的计算机。
2. 说说一台普通的台式计算机从外观上看有哪些部件组成？
3. 猜一猜哪个部件是计算机的“核心”？
4. 观察老师提供的优盘、音箱。
5. 继续观察计算机，找出连接MP3、优盘、耳机、鼠标、键盘等的接口。
6. 开机。先开显示器，再开主机。

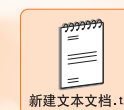
### 【活动四】 让自己的名字 出现在屏幕上



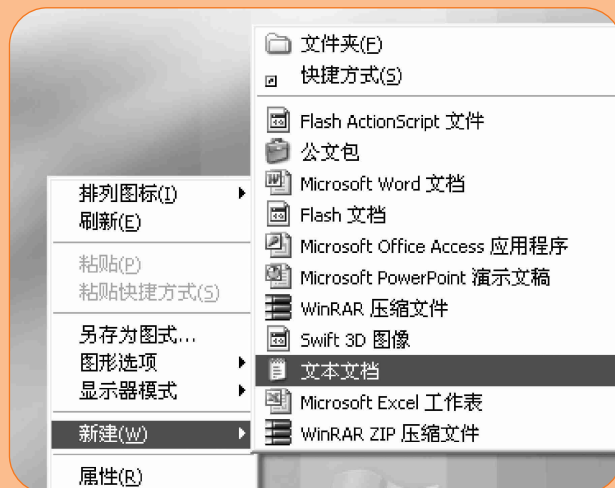
初步认识了计算机，你是不是迫不及待地想操作一下了？下面，我们就通过建立文件的方式，让自己的名字出现在屏幕上。做做看吧！

1. 在桌面任意位置用鼠标单击右键，单击如下图所示弹出菜单中的“文本文档”选项，则自动建立了一个默认文件名为“新建文本文档.txt”的文本文件。

双击




打开这个文件。



2. 选择一种输入法。

3. 在“新建文本文档.txt”中录入自己的姓名、性别、年龄、家庭住址、个人爱好等个人信息。

4. 保存文件。单击菜单“文件”，再单击“保存”，则文件“新建文本文档.txt”保存完毕。

5. 退出记事本。单击记事本窗口右上角的关闭按钮，关闭记事本窗口，即退出记事本。

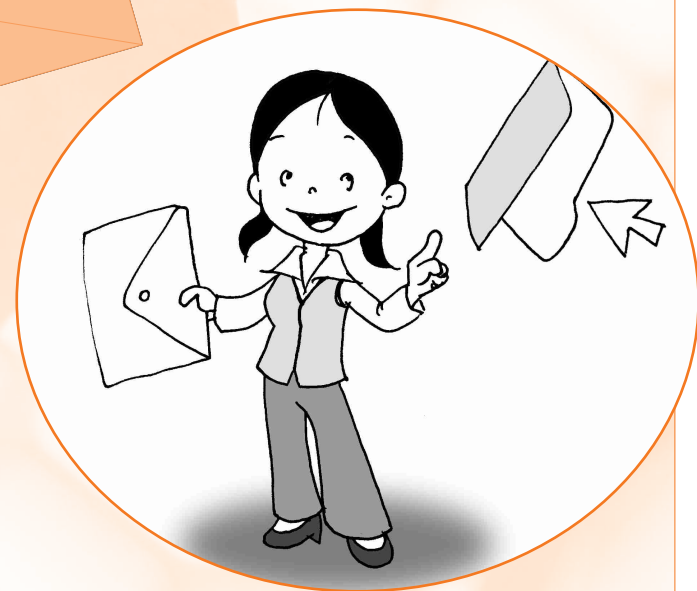
**【问题】**你录入的内容如果不保存成文件，断电后还会存在吗？为什么？

**回答：**\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


### 【活动五】 管理 自己的文件



平时我们经常将自己写的作业，收到的贺卡、信件等放在一个文件夹里，为的是便于保存和查找，在电脑上我们也一样可以拥有这样的“文件夹”，来保存我们的“电子资料”。下面我们就来学习创建和管理以自己名字命名的文件夹。

#### 1. 创建文件夹

①在桌面上找到“我的电脑”，双击鼠标左键，打开“我的电脑”。

②双击“我的电脑”中的 ，打开D盘。（请你思考，为什么选D盘，而不选C盘？）



③在D盘空白处单击鼠标右键，弹出快捷菜单。

④在快捷菜单中单击“新建”菜单中的“文件夹”命令，一个新的文件夹出现在D盘根目录下。

⑤输入您的名字作为文件夹名。

## 2. 管理文件夹

接下来，我们开始管理自己的文件，可以先把文件改个有意义的名字，然后把它放在自己的文件夹中，步骤如下：

①在桌面上“新建文本文档.txt”的图标上单击右键，单击弹出菜单中的“重命名”，选中文件名的“新建文本文件”部分如

所示，输入“字符录入”，则文件名被改为“字符录入.txt”。

②单击文件“字符录入.txt”的图标，按住“ctrl”键，再单击“汉字录入.txt”文件的图标，在选择区域中单击右键，在弹出的快捷菜单上选择“复制”（或者“剪切”）。

③打开“我的电脑”，打开D盘，找到并打开以自己名字命名的文件夹。

④在空白处单击右键，在弹出的快捷菜单上选择“粘贴”，“字符录入”文件就存放在你的文件夹里了。

### 【问题】

在管理文件夹的2中选择“复制”和“剪切”有什么区别？还有哪些不同的操作方法，你了解快捷键方式吗？

回答：\_\_\_\_\_



### 1. 开关机

**开机：**找到显示器的开启按钮，打开显示器（注意观察，如果显示器已开，就不要再做此操作），接下来找到主机的电源开关，按动电源，等待启动即可。

**关机：**单击左下角的  **start** ；再单击  **关闭计算机(U)**，

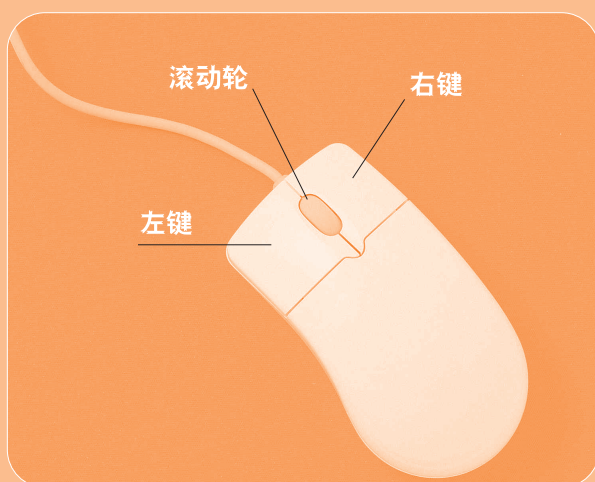
则出现如下图所示的各选项；单击  **关闭(U)** 按钮则计算机开始自动关机，几秒钟后主机自动断电。



**强制关机：**当遇到“死机”等情况不能正常关机时，按住机箱上的电源按钮稍停片刻，可以强制关机。

## 2. 认识鼠标

对照下面的图片，观察你手中鼠标的组成：



在桌面空白处练习单击鼠标左键、单击右键、双击和拖动操作。

食指轻按鼠标一下，立即松开，即完成单击操作。

食指连续快速地按两下鼠标左键，立即松开，即完成双击操作。

将鼠标指针指到桌面上“我的电脑”图标的左上角，食指按下鼠标左键不放，移动鼠标的位置，这种操作叫做拖动，你会发现从你按下左键开始拖动时指针的位置到你放开左键时指针所指位置处范围内的图标会被全部选中。

**认识盘符：**双击桌面上的“我的电脑”图标，观察新打开窗口中的显示内容，认识“C:”、“D:”、“E:”等磁盘标记。

## 3. 熟悉键盘





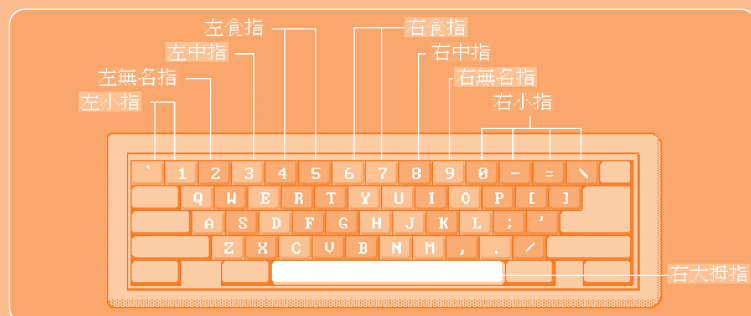
①新建一个记事本文件“新建文本文档.txt”。

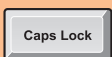
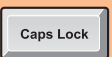
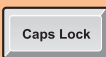
②按动键盘上的字母键、数字键，输入所有的小写字母和数字。

指法如下图。打字时双手要放在下面这八个基准键上。


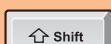


注意各手指按下图所示分工击键，击键完毕，手指应迅速返回到基准键上，眼睛看屏幕或文稿，不看键盘，练习“盲打”。如果要删除光标之前的字符按  退格键，要删除光标之后的字符按  键。





③按一下  输入字母“a、b、c、d”，再按一下  键，继续输入字母“a、b、c、d”，总结出  键的功能。写在下方的横线上。


---

④按住  键，同时再按下带“？”、“\*”等字符的按键。总结出  键的功能，写在下方的横线上。

---

⑤按下键盘最右端带有数字“4”键，按下  键，观察会有什么变化，此时再按下刚才的数字键。总结出  键的功能，写在下方的横线上。

---

⑥存盘。如果想保存成另一个文件名，则打开“文件”菜单，在下一级菜单中单击“另存为”，在弹出的对话框，单击“保存在”右边的向下的箭头 ，在弹出的菜单中选择D盘，选择D盘中以自己名字命名的文件夹，文件名中输入“汉字录入”。再单击“保存”按钮，则文件“汉字录入.txt”保存完毕。



#### 4. 如何输入中文

如何让自己的名字出现在显示器上呢？“，”、“。”、“、”“《》”又该怎样录入呢？这就需要选择一种中文输入法来完成。中文输入法有很多，如五笔、搜狗、QQ、微软、智能ABC等。

##### ① 输入法的选择





在显示屏右下方找到图标 ，鼠标移至该图标上单击左键，在弹出的输入法列表中选择一种输入法。

### ② 录入文字

输完拼音后，则出现相关的中文，输入所需字的序号即可。如果所需的字没有出现，按“+”可以向后翻页，继续出现其他相关的字，可以继续选择。按“-”可以向前翻页。

按“Ctrl” + “空格键”可以快速地进行中英文切换。“女”字的拼音是“nv”。

### ③ 标点符号

选用搜狗输入法时单击  的  (选用智能ABC输入法时单击  的  )，中英文的逗号句号可以来回切换。中文标点状态下即出现时，按“\”键则出现“、”；按“<”和“>”键则出现“《》”。

## 5. 文件名

文件名最多可包含255个字符，不可包括“/”、“>”、“\*”、“:”等字符。文件名有两部分构成：如文件名“汉字录入.txt”，点后面是扩展名，代表一定类型的文件。扩展名“txt”表示是纯文本文件，扩展名“doc”表示是Word生成的文本文件；如扩展名“gif”、“jpg”表示是图像文件，扩展名“wav”、“mp3”表示是音频文件，扩展名“avi”、“mpg”表示是视频文件，扩展名“zip”、“rar”表示是压缩文件。

不同类型的文件用不同的软件打开。如doc文件用Word打开，mp3文件可以用暴风影音等打开，rar文件可以用WinRAR打开等。

### 【问题】

选择“待机”、“重新启动”或者“取消”按钮会怎样，各有什么区别？

回答：\_\_\_\_\_



本单元你有哪些收获？有哪些问题没有解决？

---

---

---

---

---

## 单元二 上网初探



### 【单元目标】

1. 了解互联网能帮我们做什么。
2. 掌握方便上网的小技巧。
3. 学会使用搜索引擎。
4. 学会通过互联网下载所需信息。

### 【活动形式】

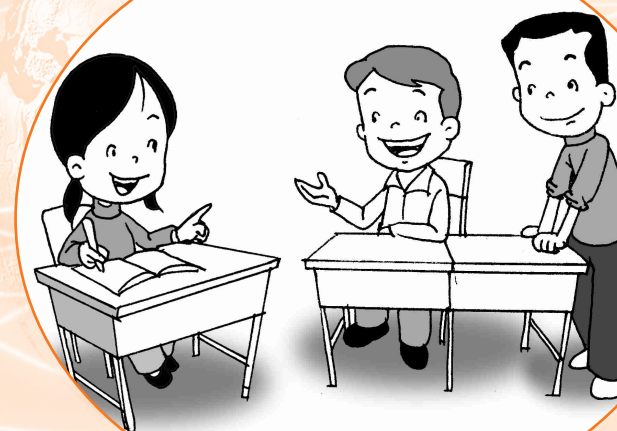
小组讨论、实际操作。



话题——信息时代的利器——互联网



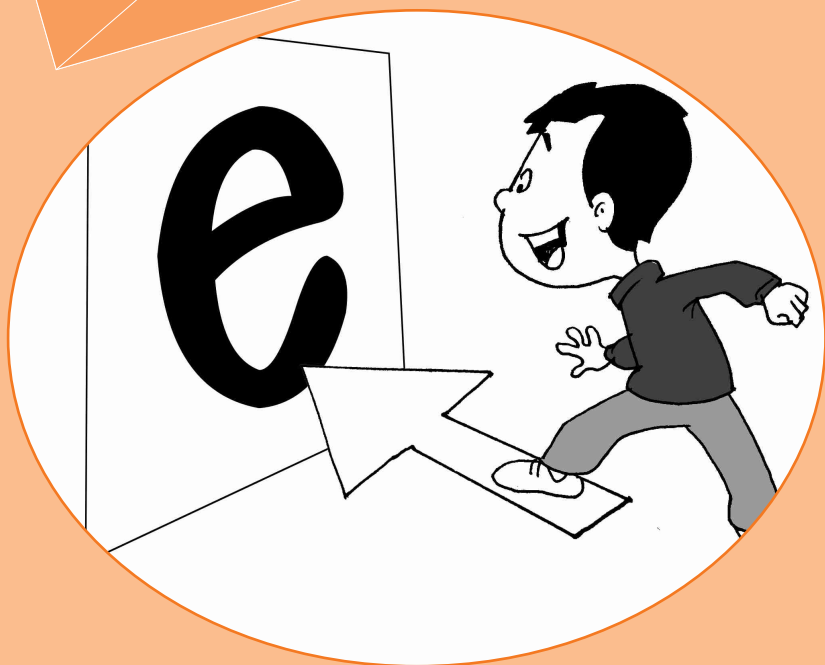
**【活动一】**  
**利用互联网**  
**能做什么**





小组讨论利用互联网能做什么，小组派一个人将讨论内容记录在记事本文件中。

1. 小组内了解有多少人上过网，上网做了些什么。
2. 讨论利用网络还能做什么。
3. 根据讨论结果，每个小组说出互不重复的上网能做的事情，请老师汇总、总结。

## 【活动二】 上网初探



1. 单击桌面上IE浏览器的快捷方式图标  ；或者“开始”，找到  图标，并单击。
2. 在地址栏输入 [www.hao123.com](http://www.hao123.com)，按回车键，拖动页面右边的滚动条，可以浏览整个页面。

3. 在页面上将鼠标指针移动到某条信息时，指针的形状变为手型，则该信息条为一超链接按钮，在超链接上单击鼠标左键，就会转到另外一个页面。请选择一条感兴趣的信息超链接，打开并浏览。请将该信息的简要内容记录下来。

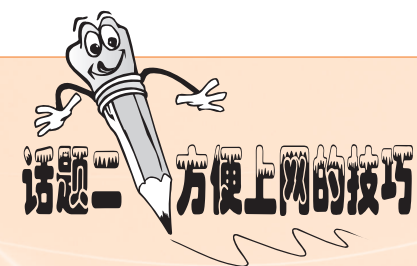
4. 将你在网上了解的内容告诉你身边的同伴。
5. 将你在操作时碰到的问题和困难写在纸条上交给老师。



### 1. 认识互联网、网站

互联网（INTERNET），又称因特网，是指计算机之间按照一定的通讯协议组成的国际网络。人们可以通过互联网快速了解发生在世界各地的重大事件，也能与远在千里之外的亲人和朋友相互发送邮件、网上聊天或共同完成一项工作。

网站(Website)是指在互联网上根据一定的规则，使用HTML等工具制作的用来展示特定内容的相关网页的集合。要在互联网上建立一



一个网站，必须具备域名（网址）、网站源程序和网站空间三要素。其中，域名的形式相当于一个家的门牌号码，如www.baidu.com；网站空间就相当于一个家，由特定的服务器承担；网站源程序放在网站空间里面，构成了网站的结构、网站的界面等。

按网站的用途进行分类，可以分为：门户网站（综合网站）、行业网站、娱乐网站等。

按网站的拥有者进行分类，可以分为：个人网站、商业网站和政府网站等。

按网站的内容进行分类，可以分为：搜索网站、新闻资讯网站、资源下载网站和商务网站等。

## 2. 了解上网方式

目前最常用的上网方式是宽带上网、无线上网、手机上网。宽带上网方式有ADSL上网、小区宽带上网、有线电视网络上网等。无线上网方式是近年来新兴起的一种互联网接入方式，由于其摆脱有线的束缚，使人们可在任何地点以任何方式移动上网，因此受到越来越多人的青睐。目前随着手机功能的开发，也有越来越多的人利用手机上网。





### 【活动一】 巧妙记录网址



你是否遇到过这种情况：你访问过某些网站，感觉不错，当再次想访问时，却不得记得它们的网址，无法再次访问。按照如下步骤提示操作，你将不会再为记不住网址而苦恼。以随时快速进入www.hao123.com为例，我们来实现自己的愿望。

1. 打开IE浏览器，在地址栏输入网址，按回车键。
2. 单击“收藏”菜单中“添加到收藏夹”命令，弹出“添加到收藏夹”对话框。
3. 在该对话框的名称文本框中输入网页的文件名“hao123”。
4. 单击“确定”按钮。
5. 继续访问其他网页，比如新华网。在地址栏输入网址，转到新华网界面。
6. 通过收藏夹登录hao123页面。单击“收藏夹”菜单，再单击其中的网页名称“hao123”便可打开hao123网站，不需再输入网址。
7. 将新浪网www.sina.com.cn、巨鲸音乐网 www.top100.cn、电影网等依次添加到收藏夹中，并从收藏夹中将它们逐一打开，浏览其中的内容。



### 【活动二】 我的主页 我做主



小李非常喜欢听歌，经常访问巨鲸音乐网。她想：如果打开浏览器能直接登录到巨鲸音乐网就好了。你可以帮助她进行如下设置，就会实现每次打开浏览器直接进入巨鲸音乐网的愿望。

1. 打开IE浏览器，在地址栏输入巨鲸音乐网的网址，或者从收藏夹中打开；
2. 单击“工具”菜单中“Internet工具选项”命令，弹出“Internet选项”窗口。



3. 在“常规选项卡中”单击  按钮。
4. 单击“应用”、“确定”按钮，主页被更改为“www.top100.cn”，即每次打开IE浏览器时，自动打开“www.top100.cn”首页。
5. 关闭浏览器，重新打开，显示主页巨鲸音乐网www.top100.cn。从收藏夹中打开“电影网”，然后点击浏览器上主页图标 ，转到巨鲸音乐网主页。
6. 根据你的喜好更改你的主页，将它换成一个你喜欢的网站，比如www.xinhuanet.cn。



### 【活动一】 网上冲浪



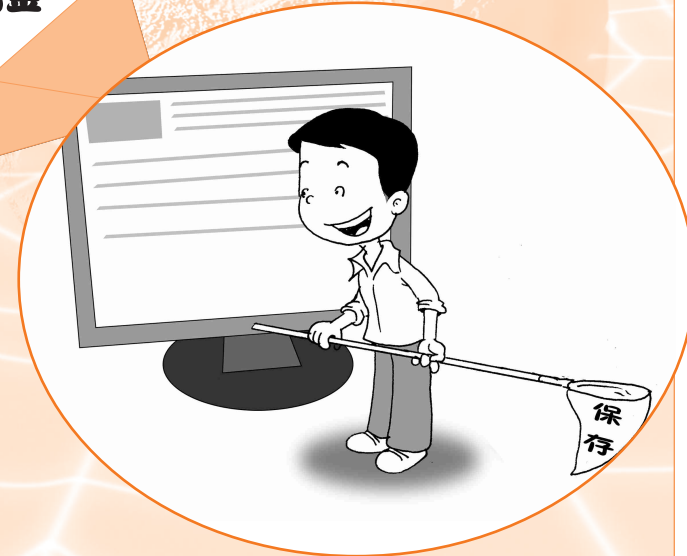
我们经常会对很多内容感兴趣，如北京奥运会的相关知识、周杰伦的最新歌曲、去北京旅游需要的花费、最近两天的天气预报等，选定你感兴趣的话题，我们一起到网上遨游吧！

1. 打开百度首页 [www.baidu.com](http://www.baidu.com)。
2. 在光标闪动处输入如“奥运会”，单击回车键。
3. 观察网页上的提示信息你查到的相关网页约\_\_\_\_\_篇。
4. 在查询的关键字上再加上一些限定词，如“北京”二字，变成“北京奥运会”，单击回车键。
5. 观察网页上的提示信息你查到的相关网页约\_\_\_\_\_篇。
6. 打开一个链接，如关于“第29届奥林匹克运动会”的链接，打开阅读详细内容。
7. 简要记录一下你得到的相关信息。  
信息所在的网址：\_\_\_\_\_。  
信息的简要内容描述：\_\_\_\_\_。  
信息的发布时间、发布人：\_\_\_\_\_。


### 【问题】

小组讨论，你认为你在活动一中获取的信息哪些更可靠？你是如何判断的？将讨论的判断依据记录在记事本文件中或写在大白纸上，并请一个小组代表讲解。

### 【活动二】 大海捞金




网上资源丰富，犹如浩瀚的大海，如何将我们搜索浏览到的有用内容保留到本地机器上，为我们所用呢？参考以下步骤的操作，将自己感兴趣的内容保存在自己的计算机中。

**1. 保存网页。**打开你感兴趣的网页，如关于“第29届奥林匹克运动会”介绍的网页，单击“文件”菜单中的“另存为”命令，弹出“保存网页”对话框，单击“保存在”右侧白框后的“”，在保存位置下拉列表中选择保存位置D盘以自己名字命名的文件夹，在文件名文本框中输入便于记忆的文件名如：“第29届奥林匹克运动会”，保存类型选择“Web档案，单个文件”。

**2. 保存网页上的部分文字。**利用搜索引擎，了解你感兴趣的内容，如什么是“信息素养”，将网页上需要保存的文字选中，单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择“复制”。

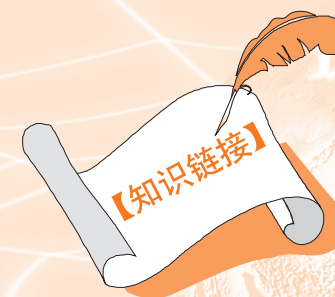
打开一个文本文档，单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择“粘贴”命令，则选中的网页上的文字被复制到文本文件中，可以继续编辑、保存。

**3. 保存图片。**在百度主页中单击“图片”的链接进入百度的图像搜索页面，然后在关键字栏内输入相关描述图像内容的关键字，如“鸟巢”，就会搜索到鸟巢的相关图像。在要保存图片对象上单击鼠标右键，弹出快捷菜单，单击“图片另存为”命令，则弹出“保存图片”对话框，单击“保存在”右侧白框后的“”，选择保存位置D盘自己名字命名的文件夹，为文件起名“鸟巢”，再单击“确定”按钮。

**4. 了解“下载工具”。**除了下载网页、图片，你还想下载哪些内容？如果你需要从网上保存到自己计算机中的内容不只是一个网页、一幅照片，而是一段音乐、视频，这就需要使用辅助下载的工具，否则从网上保存到自己的计算机花费太长时间。你知道有哪些能使下载速度加快的工具软件，写在下方。\_\_\_\_\_

### 【问题】

小组讨论，你认为网上的内容可以任意复制、下载使用吗？为什么？应该怎样做？将讨论的判断依据记录在记事本或写在大白纸上，并请一个小组代表讲解。



### 了解搜索引擎

搜索引擎是帮助互联网用户查询信息的搜索工具，它在互联网中搜集、发现信息，对信息进行提取、组织和处理，并为用户提供检索服务。搜索引擎以网页形式提供给用户一个检索界面，供用户输入检索关键词进行检索。它的特点是：收集的信息资源丰富，更新速度快，检索时直接输入关键词，方便易用。利用搜索引擎进行资源检索，要选择合适的关键词进行查询，关键词要能够表达查找资源的主题。

#### 目前搜索引擎很多，比如：

谷歌：<http://www.google.com.hk>

百度：<http://www.baidu.com>

搜狗：<http://www.sogou.com>

雅虎：<http://cn.yahoo.com>



**【活动三】**  
**展示我的收获**



每组推选一名青少年介绍自己的“主页”设置、收藏夹的收藏内容，展示收集到的喜爱的图片及其他网上收获的资料内容。

**【收获卡】**

本单元你有哪些收获？有哪些问题没有解决？

---

---

---

---

---

## 单元三 互联网方便我的生活

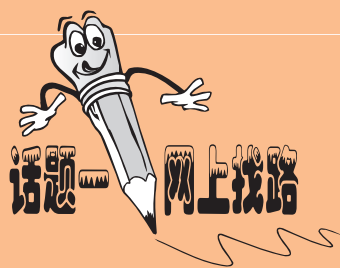


### 【单元目标】

1. 利用互联网解决生活中的问题。
2. 了解手机上网。

### 【活动形式】

小组讨论、实际操作、展示、案例分析、情景模拟。



### 【活动一】 参加聚会



家住西安的小李接到一个同学聚会的通知：后天晚上6点，在北京西站附近的肯德基餐厅同学聚会。小李准备参加同学聚会，顺便去北京玩玩。于是她开始筹划如何准时参加这次聚会，请你帮她选择一下去北京的车次。

1. 打开搜索引擎，如百度。
2. 选择一种中文输入法，在光标闪动处输入“西安到北京的火车”，单击回车键或者点击“百度一下”。
3. 查看搜索出的结果，看一共有几趟列车，车次、起点站和终点站、开车时间和到达时间、价格等分别是什么。
4. 选定要乘坐的车次。
5. 和你旁边的同学交流一下各自的选择，并阐述一下选择的理由。

## 【活动二】 去看升旗



小李准时参加了同学聚会，非常高兴，聚会结束已经很晚了，小李临时住在了北京西站旁边的旅馆里。她计划第二天早上去天安门看升旗，然后去鸟巢参观。利用互联网，你帮她了解一下第二天早上怎样赶到天安门广场呢？又怎么从天安门到鸟巢呢？

1. 在网页地址栏输入www.sogou.com，打开搜狗首页，点击地图，转到地图搜索界面。



2. 在光标闪烁处输入“天安门广场”，点击搜索  按钮。
3. 点击搜索到最上面一个  ，弹出一个窗口如下图，点击“公交查询”前的蓝色按钮，在“请输入起点”处输入“北京西站”等，点击确定，查看搜索到的结果，观察右侧的地图显示，记录左侧的公交线路，并帮小李确定乘车路线，记录在下方。





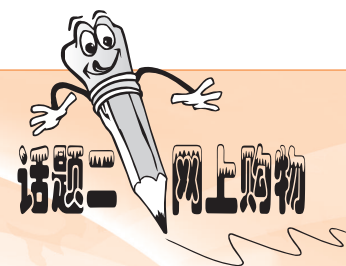
4. 用类似方法搜索如何从天安门到鸟巢，记录下公交线路。
5. 小组内交流选定的乘车路线并阐述选择理由，并推选一个小组认为最好的乘车计划，说出依据。记录下小组得出的结论。
6. 试试还有哪些网站能进行路线查询。



### 离线查询火车时刻

如果不能上网，除了打电话、去车站和售票点查询，还能怎样方便地查询火车时刻呢？我们通过网络也可以做到有备无患。让我们在网络通畅时搜索并下载一个好用的火车时刻表——极品时刻表吧。极品时刻表是绿色软件，无须安装即可使用。这样即使不能上网了，我们也可以透过极品时刻表离线查询火车时刻。

1. 利用搜索引擎，找到极品时刻表网站。
2. 下载“极品时刻表”，保存在D盘自己的名字命名的文件夹中。
3. 解压缩。
4. 运行解压后的文件，并试着查询家乡到北京的车次。



你和你的家人通常去哪里购物？在这些地方购物有哪些优缺点？你了解的购物方式还有哪些？

现在我们锁定网络，参考知识链接里面的内容，看谁能通过网上购物买到价廉物美的物品。我们以购买一部不超过300元的mp3为例。

1. 查找商品信息，比较各家商品进行挑选并请记录所选商品的以下相关信息：

价格：\_\_\_\_\_ 品牌：\_\_\_\_\_ 容量：\_\_\_\_\_

付款方式：\_\_\_\_\_ 购物网站：\_\_\_\_\_

你认为该选定商品还有哪些优点：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 将你的网络购物经历和选择结果与组内的其他同学进行交流。

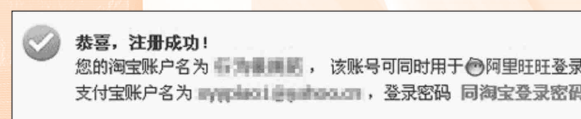


## 网络购物

1. 现在较流行的网络购物平台有：淘宝、易趣、拍拍、当当、卓越等。一般的，开通了第三方支付的网络购物平台比较安全。淘宝上是支付宝作为第三方支付平台，即你购物付款时是将钱付给支付宝而不是直接付给卖家，只有当你收到货后或规定期限到时才把钱从支付宝中划给卖家。假设去淘宝购物，登录到淘宝首页（http://www.taobao.com）。



2. 单击 **免费注册**，选择“邮箱注册”（或选择“手机号码注册”，手机接收校验码）单击 **点击进入** 开始填写注册信息，填写信息时如果勾选了  **用该邮箱创建支付宝账户** 选项，系统会自动为您创建一个支付宝账户，填写完成后提交注册，然后去邮箱打开收到的激活信件激活账号，您得到成功的提示信息：



如果注册淘宝用户时没有勾选  **用该邮箱创建支付宝账户** 选项，也可打开支付宝首页，点击“免费注册”注册成为支付宝会员。

3. 可以直接输入商品的名称搜索或者按类别浏览搜索选择要购买的商品，选中后单击 **立即购买** 准备买下您选中的商品。

4. 正确填写您的收货地址、收货人、联系电话、购买数量等信息，以方便卖家为您发货。然后点“确认无误，购买”继续，选择支付宝账户余额支付，输入支付宝密码，点“确认无误，付款”。如果没有支付宝，也可以选择网上银行支付。

5. 支付宝账户余额支付付款成功，点“点此查看本笔交易详情”。

6. 注意查收货物，收到货物后，到“消费记录”中单击该货物名称后的“确认收货”按钮，准备付款给卖家。

7. 输入支付宝账户的支付密码，点“同意付款”付款给卖家。

8. 跳出提示框确认是否真的收到货物，如未收到货物请千万不要

点“确定”按钮，不然可能会钱货二空，收到货请点“确定”付款给卖家。

9. 最后，给掌柜的好评。同时你也会得到一个买家好评，可以累计的，是别人衡量你信誉度的标准。



## 网上开店

通过上面的购物活动我们看到网上有很多店铺，很多网站提供了网上开店的平台，常用的有淘宝、易趣、拍拍等网站。我们可不可以也在网上开个店铺呢？让我们试试吧，说不定哪天自己也可以开店做老板呢！

请你参考知识链接的内容，试着自己在网上开家店。

1. 阅读“网上免费开店”的内容。
2. 分小组讨论。和你的同伴讨论如何在网上开一个店，可以卖什么，如何采购、配送、宣传、收款、售后服务，小组人员如何分工，会有多大盈利等。
3. 和小组同伴一起设计一个网络开店的方案，写在大白纸上。



## 网上免费开店

在淘宝、易趣、拍拍等网站都可免费开店。下面以淘宝为例，看看如何开店。

在淘宝开店铺，需要满足三个条件：为了方便安全交易，开通网上银行；注册会员并通过认证；发布10件以上(包括10件)的宝贝。具体步骤如下：

### 1. 用户注册

登录<http://www.taobao.com>点击页面最上方的“免费注册”。在打开的页面中，输入会员名、密码、电子邮件等信息，单击“同意以下服务条款，提交注册信息”按钮。然后，注册的邮箱会收到一封确认信息邮件，打开其中的链接，确认之后，就完成了用户注册。

### 2. 身份认证

淘宝网规定只有通过实名认证之后，才能出售宝贝、开店铺。因此在注册用户之后，还要进行相应的认证(包括个人实名认证和支付宝认证两个过程)。具体的操作步骤如下：

- ① 登录淘宝网，点击页面上方的“我的淘宝”。在打开页面中，点击“想卖宝贝先进行支付宝认证”文字旁边的“请点击这里”。
- ② 登录支付宝账户，在“我的支付宝”首页，单击“申请认证”



按钮，选择通过“支付宝卡通来进行实名认证”或“通过其他方式来进行实名认证”，单击“立即申请”按钮。在弹出的页面中输入真实姓名、身份证号码，提交后在新打开页面中继续输入开户银行等内容，单击“确认提交”按钮，认证申请成功提交。

③一到两日之后登录“支付宝账户—我的支付宝”，单击“申请认证”进入确认汇款额页面，请你查看你使用的银行卡上淘宝公司打入的金额数，单击“输入汇款金额”按钮进入输入金额页面，输入具体金额，单击“确定”按钮，输入正确的金额后，即时审核你的信息，耐心等待两三秒钟，你会得到“您已通过支付宝实名认证”的提示信息。

### 3. 进货、拍图

网上开店成功的一个关键因素在于进货渠道，同样一件商品，不同的进货渠道，价格是不同的。通过身份验证后，你就要忙着整理自己已经有的宝贝，为了将销售的宝贝更直观地展示在消费者面前，图片的拍摄至关重要，而且最好使用相应的图形图像处理工具进行图片格式、大小转换，比如Photoshop、光影魔术手等。

### 4. 发布宝贝

要在淘宝上开店铺，除要符合认证的会员条件之外，还需要发布10件以上宝贝。于是，在整理好商品资料、图片后，你要开始发布第一个宝贝。

①登录淘宝网，在页面上方点击“我要卖”。在打开的页面中，可以选择“一口价”或“拍卖”两种发布方式。“一口价”有固定价

格，买家可以立即购买；“拍卖”无底价起拍，让买家竞价购买。

②选择类目，根据自己的商品选择合适的类目。比如选女鞋的宝贝详情。单击“选好了，继续”按钮继续下一步。

③填写宝贝信息，这一步非常重要。首先，在“宝贝信息”区域取一个好的标题，单击“浏览”按钮来上传宝贝图片，输入宝贝描述信息、宝贝数量、开始时间、有效期等。接着，在“交易条件”区域输入宝贝的售价、所在地、运费、付款方式等内容；其他信息保持默认设置即可，比如默认使用支付宝支付等。最后，单击“确认无误，提交”按钮来发布该宝贝。

如果发布成功，下面会出现一个成功页面。点击“这里”可以查看发布的宝贝页面，点击“继续发布宝贝”可以继续发布宝贝。

### 5. 免费开店

当你发布10件商品后，可以点击网页左侧“我是卖家”下方的“免费开店”，则打开店面信息填写页面，根据提示填写完毕后，单击“确定”按钮，你的店铺就开设成功了。你可以看到你的开设成功的店铺网址提示页，请记住自己的店铺网址。

### 6. 发货、评价

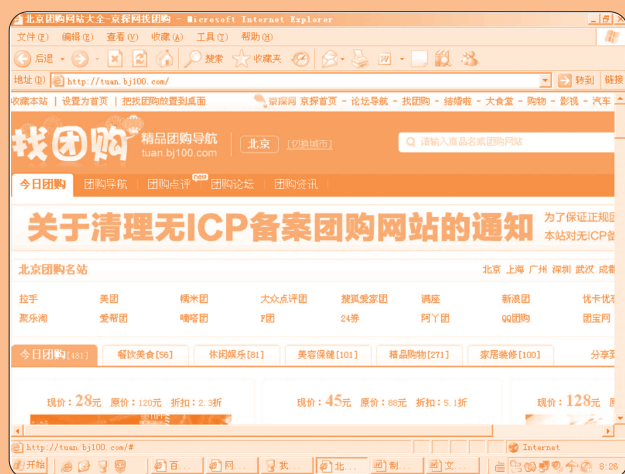
登录“我的淘宝”，单击“已卖出的宝贝”，找到需要发货的订单，单击“发货”按钮，然后根据网页上的提示选择“物流公司”，单击“确认”按钮，完成下单操作，等候物流公司确认，在物流公司揽收货物后填写物流单号，看到运单号码填写后即可单击“确定”按钮完成整个发货操作。当交易状态为“交易成功后”，你可以对交易进行评价，填写完毕后单击“确认提交”，即可完成评价操作。



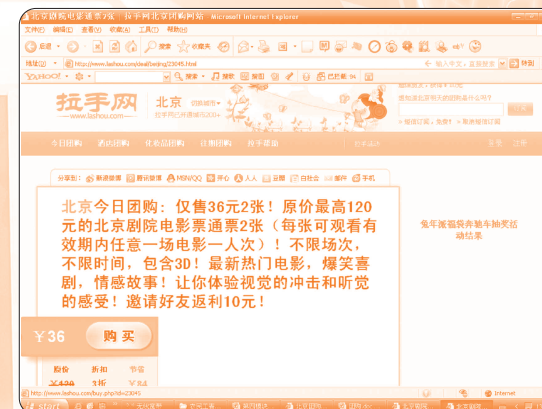
## 网络团购

团购就是团体购物，指的是认识的或者不认识的消费者联合起来购物，商家可以给出低于零售的价格，消费者得到实惠。在网上购物，我们能否也得到这种实惠？没问题，网上团购已经非常普遍。下面我们一起来认识网上团购。

1. 登录“找团购” <http://tuan.bj100.com/>。



2. 通过网页上方的“切换城市”找到自己所在的城市。
3. 阅读网页下方的“今日团购”信息，或者选择推荐的团购名站，如“拉手”、“美团”等，分别阅读各团的团购信息。



4. 如有愿意参加的团购活动，请单击“购买”按钮，提交订单、选择支付方式付款即可。

**风险提示：**网络团购在国内还算是一个新兴事物，缺乏相应的规范，众多的团购网站也是良莠不齐。因此，在选择时，一定要挑选信誉好的团购网站，防止上当受骗。




淘宝大学 <http://www.taobao.com/go/chn/tbcampus/index.php>


## 话题三 网上娱乐——自由自在看电影

你是否曾经为错过一部电影的放映时间而郁闷？有了互联网，可以帮助你解决这个烦恼。你可以在互联网上搜索你喜欢的电影，找到后在线或下载后播放。小李喜欢电影《恐龙鲨鱼》，你能帮他找到并下载播放吗？我们一起试一试。



1. 下载“下载工具”。通过单元二的学习我们知道，下载较大文件时，为了节约下载时间可以使用辅助下载的工具。选定一个下载工具，如“快车FlashGet”，并下载存放到D盘以自己名字命名的文件夹中。

2. 解压缩FlashGet。找到刚下载的文件图标 ，单击右键，再单击菜单中的“解压到当前文件夹”，即可解压得到“fgcn\_101\_1.exe”文件。


3. 安装FlashGet。双击刚解压缩的文件的图标  开始安装。



单击“我接受”按钮，再连续单击几次“下一步”，注意安装进度条在闪动时要耐心等待。最后单击“完成”按钮，该软件安装完毕。

4. 双击桌面上FlashGet的快捷方式，启动FlashGet，单击窗口左侧的“影视搜索”按钮。



5. 在打开的影视搜索网页中的左上角“影视搜索”右侧的空白框内输入要搜索的电影名字，然后按回车键或者单击  按钮开始搜索。也可以在“电影推荐”、“热门电影榜”、“影片分类”中浏览选择。我们在“电影推荐”中找到了《恐龙鲨鱼》，单击该名字，在打开的页面中单击“下载选中的文件”，选择D盘以自己名字命名的文件夹作为存放位置即可开始下载。

思考：如何播放视频文件呢？请利用搜索引擎解决这个问题，将你找到的播放器的名称写在横线上。\_\_\_\_\_


下载并安装一个播放器，使用播放器播放下载的视频。比如，使用暴风影音播放器。

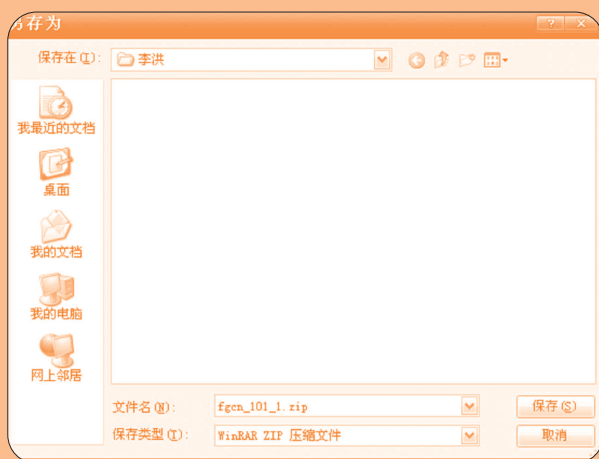


## 1. 快速下载的法宝

- ① 打开IE浏览器，在地址栏输入网址www.onlinedown.net，按回车键，则打开了华军软件园的主页。
- ② 单击“下载分类”。
- ③ 单击“网络工具”中的“下载工具”。
- ④ 单击下载工具列表中的“快车FlashGet”。
- ⑤ 阅读该软件的介绍。
- ⑥ 单击“下载地址”，选择一个具体的下载地址，如在下载地址列表中单击“江苏移动网络下载”，则弹出文件下载对话框。



⑦单击“保存”按钮，在如下图所示的新打开的“另存为”对话框中，单击“保存在”右侧白框后的 ，选择保存地址为D盘以自己名字命名的文件夹，注意不要更改下载文件的扩展名。



## 2. 使文件变小的法宝

①登录华军软件园，单击“下载分类”，单击“系统工具”，再单击“压缩工具”。

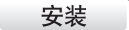
②单击下载工具列表中的“Winrar”。

③阅读该软件的介绍。

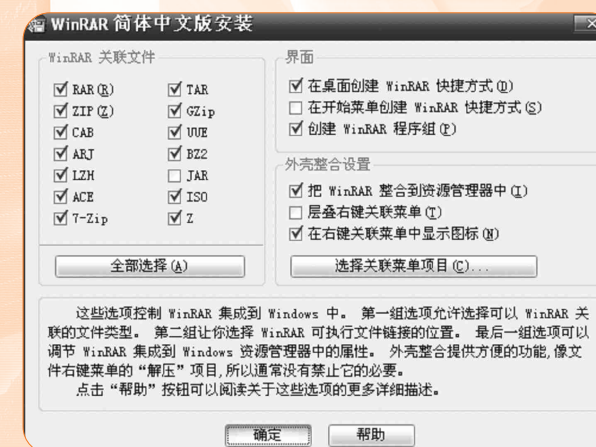
④单击“下载地址”，选择一个具体的下载地址，则弹出文件下载对话框；


⑤单击“保存”按钮，选择保存地址为D盘以自己名字命名的文件夹，注意不要更改下载文件的扩展名。

⑥下载完毕时出现下载提示，单击“运行”，安装Winrar软件。

⑦单击  按钮，注意安装进度条在闪动时要耐心等待。

⑧当出现如下图所示的界面提示时单击“确定”按钮。










⑨当出现安装完成提示界面时单击  。

## 3. 下载安装使用暴风影音

①搜索下载暴风影音。

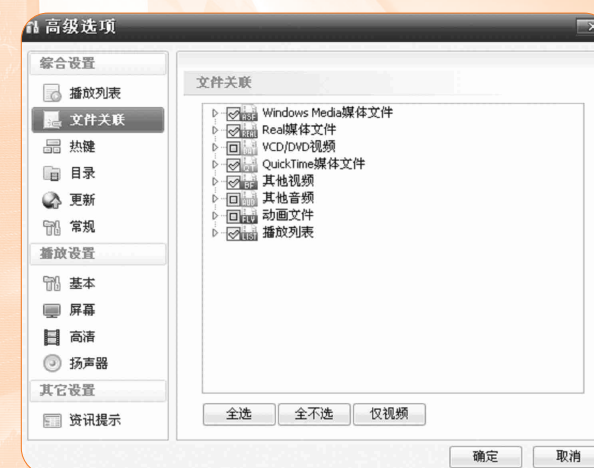
②下载成功后，双击“storm.exe”文件安装暴风影音播放器，根据提示逐步操作。



③安装完毕后，桌面自动创建一个快捷方式图标 ，在该图标上双击鼠标左键，打开暴风影音播放器，单击中间的  即可选择要播放的文件。选择好文件并确定后，单击  开始播放，刚才的播放按钮变成 ，单击它可以随时暂停，单击  可以停止文件的播放。通过拖动  上滑块的位置可以改变声音的大小，通过单击  中的三个按钮，依次可以实现画面最小化、最大化和关闭。



④设置关联文件。单击“正在播放”右侧的小三角，在打开的菜单中单击“高级选项”，则打开“综合设置”窗口，单击“文件关联”按钮，单击格式名称前的小方格，选择播放所有格式的关联文件。



## 4. 音乐和视频的搜索和下载

音乐和视频的搜索和下载有很多种方法，下面介绍几种。

### 搜索和下载音乐

①百度mp3搜索。单击百度首页的mp3按钮，输入自己想要下载的歌曲名开始搜索，找到后单击歌曲名，打开一个新窗口，再在歌曲名上右击，在弹出的菜单中选择“目标另存为”，保存在以自己名字命名的文件夹中。

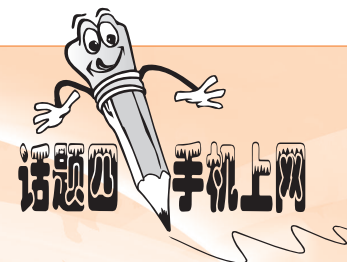
②使用酷我音乐盒。酷我音乐盒是一个音乐资源聚合器，内置海量的歌曲及MV资源，用户寻找下载歌曲非常方便，甚至还可进行MV歌曲点播。同时，还能在播放歌曲时自动搜索歌词，并实现同步显示。该软件下载网址：[mbox.kuwo.cn](http://mbox.kuwo.cn)。

③使用酷狗音乐。该软件集音乐试听、播放、搜索、下载等功能于一体，同时还具备高速、稳定、免费等优点。该软件下载网址：[www.kugou.com](http://www.kugou.com)。

### 搜索和下载视频

①登录到优酷网[www.youku.com](http://www.youku.com)、土豆网[www.tudou.com](http://www.tudou.com)、酷6网[www.ku6.com](http://www.ku6.com)等视频网站。

②使用快车FlashGet、迅雷等软件或者视频网站自己开发的下载软件下载视频。



我们没有电脑时如何解决查路、聊天、看新闻等问题呢？用好手机的上网功能同样可以解决这些问题。随着3G网络覆盖范围的日益扩大和速度的提升，手机上网将越来越便利。

下面，我们一起来探讨如何使自己的手机能够上网、如何节省手机上网费用、如何发挥手机上网的功能。





**提示：请在认真思考并确定你确有需要，并有足够的资金时才开通手机上网功能！**

1. 查看手机的品牌、型号，如诺基亚N95。
2. 在电脑上利用搜索引擎查找如何设置你的手机才能让你的手机有上网功能。
3. 浏览辨别搜索到的信息，确认找到所需信息后，根据信息中的步骤说明设置自己的手机。
4. 利用搜索引擎查找如何节省手机上网费用。
5. 选取你喜欢的有效的节省办法，告诉你身边的同伴，两人交流各自的看法。
6. 小组讨论如何节省手机上网费用，每组挑选出一种，并写出其办理过程，写在记事本文件中。
7. 和同组成员讨论手机上网开通后，大家会通过手机上网解决哪些问题？列出解决这些问题会常登录哪些网站？写在记事本文件中，可以借助网络搜索。



## 1. 诺基亚手机N95上网设置

我们以中国移动客户为例进行设置。拨打中国移动客服电话10086开通GPRS业务：

按如下步骤设置手机：选中“设置”——“连接”——“接入点”，按左键弹出选项“选新增接入点”，选中“连接名称选项”，按左键弹出选项选择“更改”重新写连接名称CMWAP，数据承载方式选分组数据，接入点名称写CMWAP，主页写http://wap.monternet.com，其他不变，再点选项（即按左键弹出选项选择“更改”），选择“高级设置”，网络类型选ipv4，几个地址都选自动，代理服务器地址写10.0.0.172，端口号码写80后按左键弹出选项选择“退出”，你开了GPRS的话，就可以上网了，上网的时候弹出接入点名称选CMWAP 即可。



## 2. 手机上网套餐

用手机上网一般都会选择包月的形式。现在中国移动有很多手机上网套餐可供选择，全球通、动感地带、神州行的客户可以通过营业厅、网上营业厅、10086、短信等方式办理。变更及取消也可以通过以上方式。

具体的套餐种类可以通过营业厅、网上营业厅、10086、短信等方式进行咨询。

## 3. 节省手机上网流量小技巧

手机上网用户，首先要了解自己的手机是通过什么方式连接网络的。因为有些浏览器、软件是内置网络接入点的，有可能手机包月是CMWAP，结果上网走的是CMNET，通过CMNET产生的流量收费比较贵。所以开通手机上网业务之后要注意上网设置。可以在设置GPRS之前，删掉手机里所有的GPRS和手机拨号上网的连接；然后只新建CMWAP连接，这样一来接入点就一定是CMWAP。

**通过以下几个小习惯，节省手机上网流量的产生。**

安装浏览器浏览网页。通过UCWEB等专业浏览器浏览网页，可以

通过设置压缩网页，减少流量消耗。如UCWEB，可选择“菜单”→“设置”，在“高级设置”里，打开WAP压缩中转，然后将“预读类型”选择为“关闭”或者“文字”，完成之后选择“保存配置”即可。经过上面的设置，打开WAP网站可以节省至少80%的流量。此外，“弹出资讯”你也最好选择不接收，这样又可以节省一部分的流量。

浏览网页时慎选图片模式。有许多网页信息是包含图片的，对于在手机上关注文字信息的用户来说完全可以设置在网页里不显示图片信息，这样既能够省流量，而且浏览速度也会快一点。

多存书签。对于一些自己经常浏览的网站或者页面尽量保存为书签，这样就可以直接进入自己所要浏览的网页，避免了加载网站首页及前几级页面的流量。例如，你经常登录手机新浪网的财经频道，那么就可以直接把新浪财经频道存为书签，下次打开时就避免了打开手机新浪网首页的流量。

随手关闭暂时不用的软件，既可省电，又可减少软件在线实时交换数据产生流量。

合理定制增值服务包、选择最佳套餐。有时候通过定制增值服务包或安装运营商定制软件，享受免费娱乐，也可以减少上网流量消耗。比如移动、联通手机视频业务，安装“手机视频”终端，通过该软件收看节目，不产生流量费。

养成实时关注流量统计的习惯。可以登录运营商手机营业厅，查询实时数据流量统计。UCWEB等专业浏览器提供了当月流量数据统计功能，只要你时常关注就可以做到心中有数，根据个人实际需要选择最佳移动数据业务资费套餐。



## 手机上网常用网站

对于手机上网的用户，推荐一些常用网址，存在手机中便于使用。  
具体如下：

业务办理（掌上营业厅）	wap.monternet.com
火车，全国城市公交	wap.8684.cn
全国生活百科查询	wap.aibang.com
前程无忧	wap.51job.com
直播中国	wap.molive.cn
掌握财经信息	wap.feasy.cn
手机读书	wap.qidian.com
英语学习网站	wap.iamlk.cn
金山词霸手机版	wap.iciba.com
手机飞信	wap.fetion.com.cn
手机QQ	wap.3g.qq.com
收发邮件	wap.mail.163.com
人人网	wap.renren.com
开心网	wap.kaixin100.com
手机百度	wap.baidu.com
导航搜索	wap.hao123.com
爱问搜索	wap.iask.com

## 【收获卡】

本单元你有哪些收获？有哪些问题没有解决？

---

---

---

---

---

---

## 单元四 网上交流



### 【单元目标】

学会应用聊天软件、邮箱等进行网上交流。

### 【活动形式】

小组讨论、实际操作。



## 话题一 利用QQ软件进行交流



### 【活动一】 熟悉 拼音输入法



请你想一想：你和同学之间平时通过哪些方式进行交流？借助互联网如果能够实现“面对面”的交谈或者通过文字信息的交流，我们相互间的沟通是不是更加方便、快捷？如果我们通过文字进行交流，是不是最好能打字快一些呢？你有打字快的窍门吗？可以和你旁边的同伴交流，然后请你搜索、下载、安装搜狗拼音输入法并试用，对比一下和智能ABC输入法使用时的区别。

## 【活动二】 聊天




过两天同学们就要分开了，相互间肯定很想念，大家可以通过互联网进行问候和交流。现在我们就来试试吧。

1. 下载、安装、运行“QQ软件”。
2. 申请“QQ号码”，并做好记录。

你的QQ号：\_\_\_\_\_

密码问题（帮助找回密码）：\_\_\_\_\_

3. 记下你好朋友的QQ号码。


4. 登录后单击下方的  按钮，则弹出如下图所示的查找界面，输入你好朋友的QQ账号或者昵称，单击“查找”按钮。



5. 查找到后显示如下图所示的界面，单击其中的“添加好友”按钮。

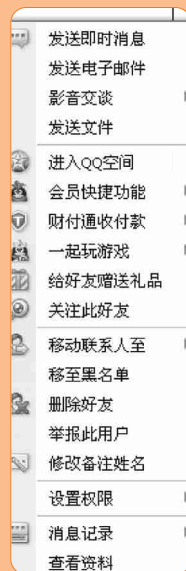




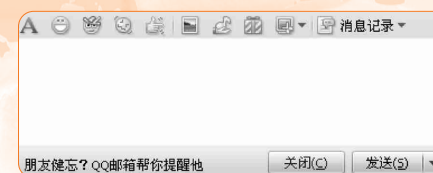
6. 在“添加好友”界面中单击“分组”右侧的  按钮，选择你将找到的朋友加入到哪个分组中，选择好组后如“我的好友”，按“确定”按钮。



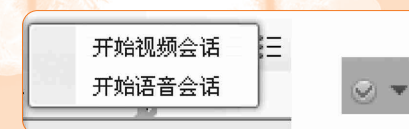
7. 在刚才选择的分组中找到刚才添加的朋友，单击右键，则弹出如下图所示的菜单。




8. 单击“发送即时消息”，则打开会话窗口，在如下图的空白处可以输入具体内容，写好后单击“发送”按钮。

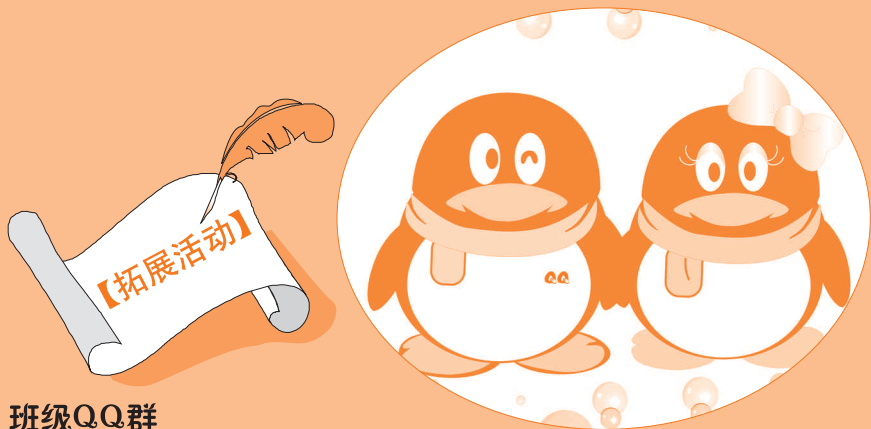


9. 如果你有文件需要发送给朋友，如电子照片，则单击上图中的“发送文件”，可以给朋友传输文件，如果有麦克和摄像头装置，也可以单击“影音交谈”，在打开的如下图所示的菜单中选择会话方式。



10. 如果你不想被别人打扰，但又确实想和其他网友交流，可以单击  按钮，在弹出的如下图所示的菜单中选择“隐身登录”，这样你的QQ好友看到你的头像仍然是灰色的，以为你不在线，就不会给你发消息了，但是你可以正常使用QQ的所有功能，不受影响。






## 班级QQ群


大家能够在同一期培训班中学习，是一个十分难得的机会，我们可以利用信息技术更好地交流。请老师为班级建立一个QQ群，班级所有同学都加入，这个群将作为培训期间和培训后大家交流的空间。请大家将学习期间的问题、建议、体会、照片等发到群里，一起交流提高。




### 1. 下载安装QQ软件


- ① 登录到腾讯网站首页<http://www.qq.com>。
- ② 单击左上角“通信”项中的“QQ软件”。

③ 在新打开的页面中，右键单击  中的“下载”按钮，在弹出菜单中选择“使用快车3下载”，选择以自己名字命名的文件夹作为保存位置。

④ 在我的电脑或资源管理器中找到下载文件，双击  图标开始安装。

⑤ 安装成功后，桌面上出现一个快捷方式图标 ，双击该图标启动QQ（如果安装时设置成开机自动运行，则该步骤可以省略），QQ启动后等待你输入“账号”和“密码”后才能单击“登录”按钮登录，登录后才可以正常使用。我们在下一个活动“申请QQ号”完成后才可以完成登录，如果你是在家里使用，并且确信没有外人随便开启你的电脑，你可以选择“记住密码”，这样以后每次启动就会自动登录，不需要手工输入口令，非常方便。





## 话题二 利用电子邮箱交流

### 2. 申请QQ号码

有了QQ号才可以登录进行聊天等交流活动。

①单击上图登录界面中的“注册新账号”或登录腾讯首页，单击左上角“通信”项中的“号码”。

②在新打开的页面中单击“立即申请”按钮。

③单击“您要申请哪一类账号”中的“QQ号码”选项，则打开信息填写页。

④填写本人资料，在下方记下自己填写的密码，填写完毕后单击“确定并同意以下条款”按钮。

⑤屏幕上出现申请成功的提示，并且出现一个腾讯公司给出的新号码，在下方记下该号码，并单击“立即获取保护”按钮。

⑥点击“立即获得保护”后，会出现一个设置二代密码保护选择界面，单击“密码问题”按钮，认真选择问题，并填入自己设置的答案。

⑦填写完成后，点击“下一步”，进入确认问题答案界面，将刚才设置的答案一一填写正确。

⑧点击“下一步”。

⑨点击“完成”，此时QQ号申请和密码保护设置就算完成了。至于其他的保护一般就不需要设置了。

⑩点击“立即登录QQ”就可以登录QQ了。



【活动一】  
写信

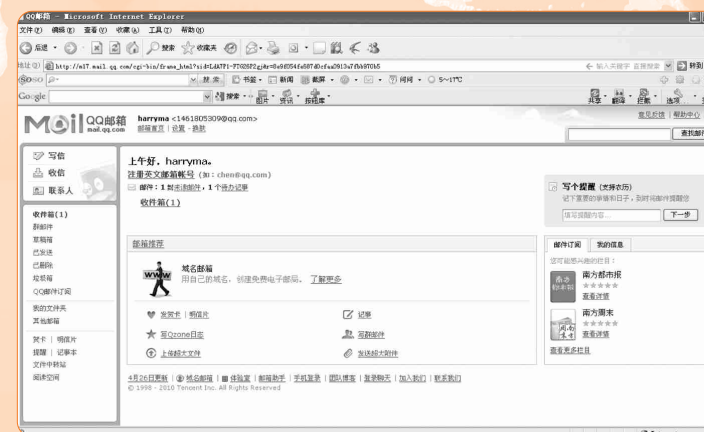


同学们在一起相处了一段时间了，有什么收获、快乐和感想？写封信，和你的同伴分享吧！

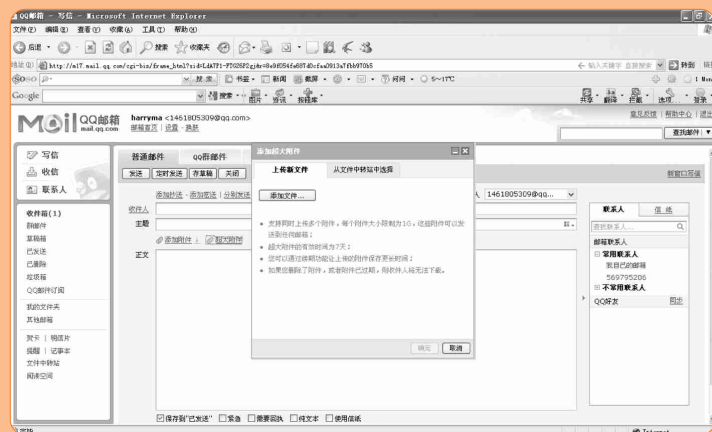
1. 在网页地址栏输入：mail.qq.com，登录到QQ邮箱，你的邮箱账号和密码就是你的QQ号码及其登录密码，输入账号和密码后单击“登录”按钮进入邮箱。



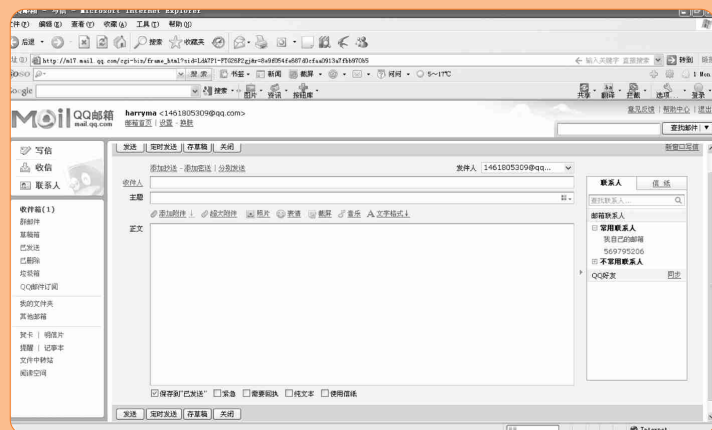
2. 单击“写信”按钮，则进入写信的编辑窗口。



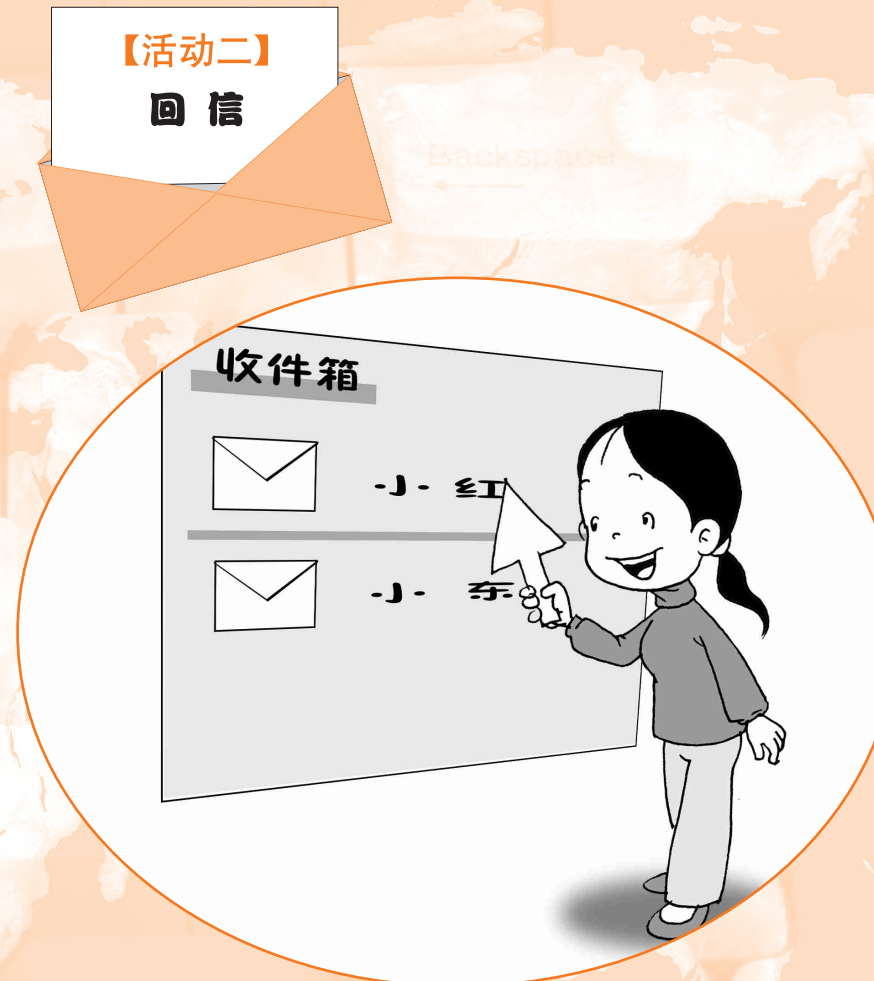
3. 写清收件人地址、主题、正文内容，注意QQ号码后面加上@qq.com，才是邮箱的名字，如：28876665@qq.com。



4. 如果你有好看的图片、好听的音乐等想和同学共享，则可单击“添加附件”按钮，在新打开的窗口中单击“浏览”选项；在“选择文件”对话框中找到要附加的文件，单击“打开”按钮添加附件。添加附件后则返回到写信窗口，单击“发送”按钮，开始发送到指定的收件人。如果附件文件较大还可以将文件放在中转站中。即单击“添加附件”右侧的“超大附件”按钮类似于上述步骤上传。

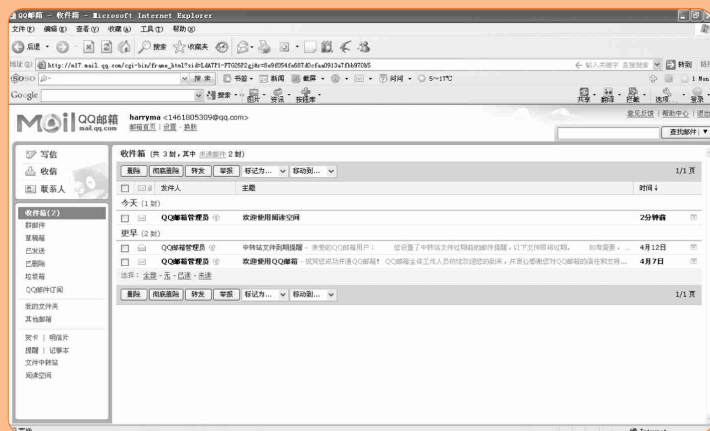


## 【活动二】 回信



你肯定已经收到了同学来信，赶紧回信吧。

1. 进入邮箱后，单击“收信”或“收件箱”，查看收到的邮件。



2. 单击某一邮件主题则可阅读该邮件的具体内容，注意邮件安全，不要随便打开不明邮件。

3. 接收的邮件如果有附件，可以单击附件后的“打开”选项，直接将附件打开阅读，也可以单击附件后的“下载”选项，在文件下载窗口中选择“保存”按钮，将附件保存在电脑里再打开阅读。

4. 单击“回复”按钮，则可以写回信。回信类似于前面的写新邮件的过程。

### [问题]

如何把有用的资料保存在自己的邮箱中？收件人后填写什么？请写在下方。\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 【活动三】 巧妙存放资料



大家一起照了两张集体照，老师将电子照片放在了学校机房的电脑中，申小丽没有优盘、mp3等任何可以存放电子照片的工具，可是明天就不来机房学习了，你能想个办法帮她“带走”，不用再来机房拷贝吗？她在D盘创建了名字为“申小丽”的文件夹，并把两张照片放在了其中。

1. 用压缩软件，如WinRAR，对整理好的文件夹压缩。即打开“我的电脑”，打开D盘，在文件夹上单击右键，出现下图所示的菜单，在 **添加到“申小丽.rar”(I)** 上单击，则生成压缩文件



当前文件夹的大小是：\_\_\_\_\_

压缩后的文件大小是：\_\_\_\_\_

2. 给自己写信，将压缩后的文件发送到自己的邮箱。



## 1. 电子邮箱

随着网络日益广泛的应用，电子邮件作为一种方便、快捷的交流方法，是我们应该拥有并经常使用的交流工具。现在很多公司都建立了自己的网站和网络邮件收发系统，本公司的员工都使用公司邮箱。因此，学会熟练使用邮箱对以后工作是非常有帮助的。在互联网上有很多网站都提供了免费电子邮箱，你可以到这些网站上申请使用。如：

网易126免费邮箱：mail.126.com

网易163邮箱：mail.163.com

新浪邮箱：mail.sina.com.cn

QQ邮箱：mail.qq.com

## 2. 网络社交

随着网络的日益普及和众多社交网站的兴起，网络社交已经成为很多人日常生活的一部分。在社交网站上，大家可以和朋友分享自己的故事、照片、音乐、电影、心情等，与同事、朋友保持更紧密的联系，还可以玩各种各样的小游戏。网络改变了人们的社交方式，网络社交虚实结合，在其深得人心的同时，也要提醒那些沉迷网络的朋友，网络社交要有度，千万不要影响到正常的工作与生活。国内有很多社交网站，如：

开心网：www.kaixin001.com

人人网：www.renren.com

**【活动四】**  
**推选小组**  
**“诸葛”奖**



各小组讨论推选出小组活动中最积极踊跃的学员。可以每人先阐述自己的小组活动记录，然后所有组员参与推选、表决或投票。

**【收获卡】**

本单元你有哪些收获？有哪些问题没有解决？

---

---

---

---

---



## 单元五 网上求职



### 【单元目标】

1. 了解网上求职的方式。
2. 掌握网上求职的基本操作。
3. 培养网上学习的意识。

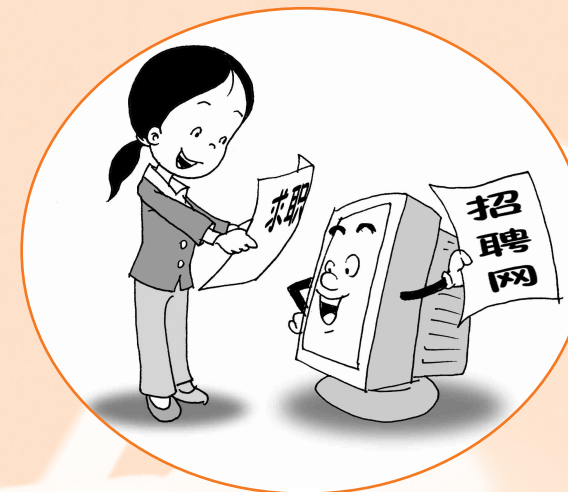
### 【活动形式】

小组讨论、实际操作、案例分析、情景模拟、角色扮演。

**【活动一】**  
**帮小李**  
**找工作**



我们会通过熟人介绍、人才市场等多种渠道寻找工作，目前通过互联网求职也是一个很常见的途径。小李初中毕业后在家乡帮哥哥卖了三年服装，现在来到了北京，请你根据以下步骤提示帮她在网上找一份合适的工作。



1. 查找并登录到求职网站如“智联招聘” [www.zhaopin.com](http://www.zhaopin.com)。
2. 选择准备工作的城市“北京”。
3. 在“找工作”选项选定具体工作类型、行业、信息发布日期等内容，如下图所示，然后单击“搜索”按钮，可以看到相应的招聘信息。



4. 初步确定小李合适的工作。

**【活动二】**  
**做个**  
**网络求职达人**



帮小李找完了工作以后，我们也依据各自的实际条件，看能不能通过互联网给自己也找一个合适的工作。

1. 做好求职准备。首先正确评价自我，解剖自己所具有的条件，

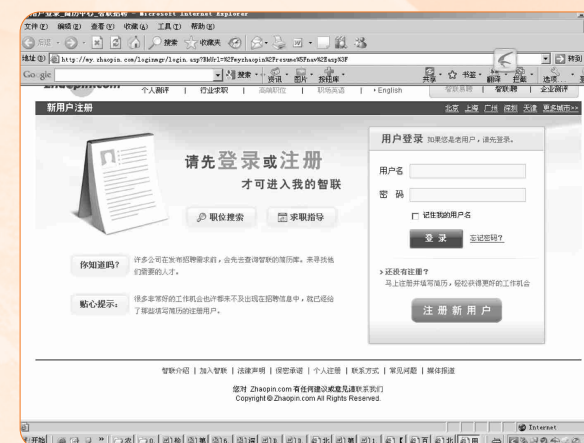
如自己的特长、性格特点等，达到“知己”的目的；再思考目标定位，对期望的工作岗位、工资、工作环境、个人发展机会等方面有明确的目标；还要了解如何做好充分的求职准备，包括心理方面、物质方面、技术方面的准备。

2. 拟定求职计划。每人拟定一个求职计划，除了包括求职的地点、行业、岗位、月薪要求、实现目标的时间要求等目标信息，还要写出你应聘该岗位的优势以及该岗位的发展前景。至少列出两个岗位，按岗位列出上述内容。

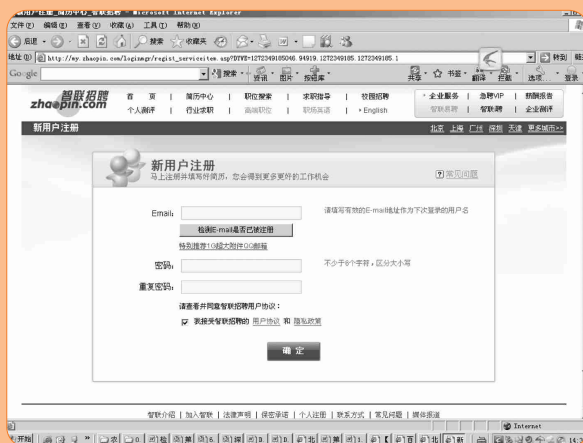


3. 单击“智联招聘”首页左上方的按钮，如果你是老用户并已经登录，则可以直接进入7填写简历。

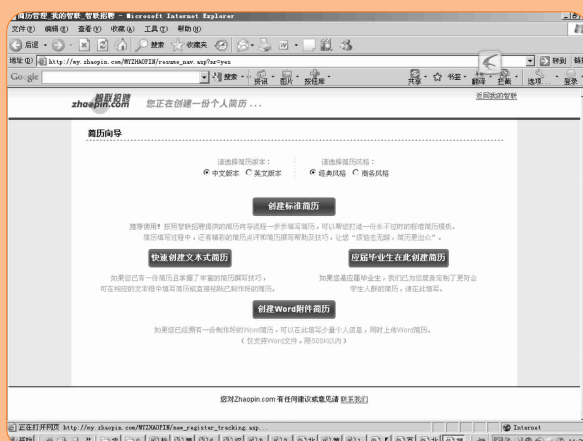
4. 如果你还不是该网站的用户，则在如下图所示的页面单击“注册新用户”按钮。



5. 填写注册信息，注意在“E-mail”后输入你的QQ邮箱，并单击“检测E-mail是否被注册”按钮，得到没有被注册的提示后输入设定你的登录密码即可完成注册。



6. 注册完成后即可完成自动登录并可以继续填写简历，在如下图所示页面中选择简历类型。



7. 填写简历。注意凡是“\*”号标注的选项都是必填项，在“期望从事行业”等项后的 **选择修改** 中单击 **▶** 就可以打开可选项选择。你可以在公开设置中把简历设置为“开放”状态，处于“开放”状态的简历将可以被招聘企业搜索到，增加自己找到工作的机会。

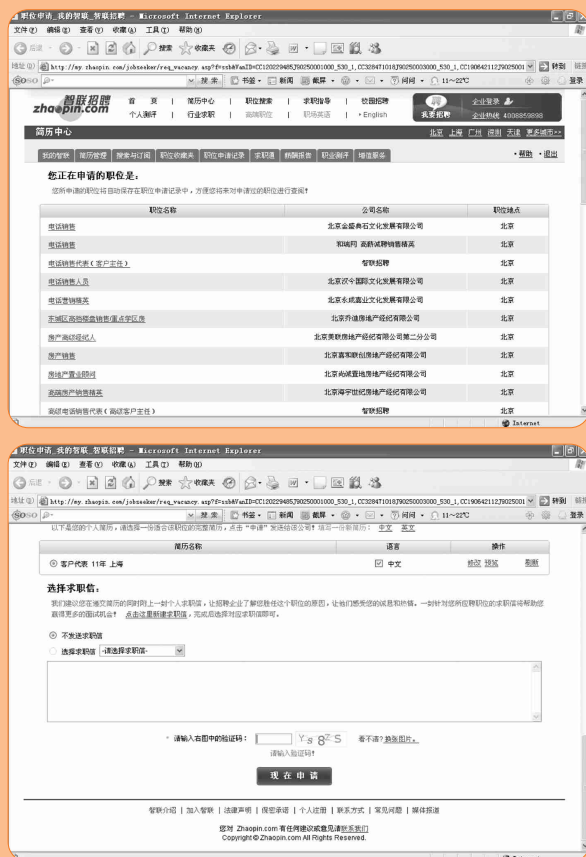
8. 单击“职位搜索”按钮，则打开如下图所示的职位搜索网页。



9. 选择“职位类别”为“销售业务”、“职位类别”为“销售代表”、“工作地点”为“北京”等信息（也可以用更少的信息），单击“搜索”按钮，则得到如下图所示的信息网页。



10. 单击“全部选中”前面的小方格，或者单击每个意向公司前面的小方格，单击“申请选中的职位”按钮，则打开如下图所示的职位申请提示页，前一部分是具体申请单位信息，后一部分是简历投递提示。



11. 在“简历名称”下方显示的已创建的简历名称，可以单击名称前面的小圆圈选择（只有一份简历时自动选中），单击“操作”按钮下方的“修改”或“预览”按钮，可以分别修改、预览选中的简历，最后输入“验证码”，单击“现在申请”按钮，则可提交简历到申请的所有单位，默认为“不发送求职信”，也可选择发送求职信。



### 求职网站

求职网站有很多，除了智联招聘，常用的还有：

前程无忧：[www.51job.com](http://www.51job.com)

中华英才网：[www.chinahr.com](http://www.chinahr.com)

民工网：[www.mingong123.com](http://www.mingong123.com)

### 【活动三】 给自己“充电”



求职时我们可能会发现自己的现状和招聘条件还有一定的差距，  
就职以后我们还要更好地适应工作内容或者在事业上进一步发展，

所有这些情况都需要我们在知识、技术等方面进一步学习。俗话说“活到老，学到老”，学习确实是一件长期持续要做的事情。我们大家一起来思考讨论如何“充电”。

1. 各小组成员一起讨论我们离开学校后，在就职前、就职后可以通过哪些形式为自己“充电”。
2. 大家讨论一下，都需要学习哪些知识和技能。
3. 回顾前面的“手机上网”部分，讨论利用手机如何为自己“充电”，要求找出值得推荐的学习网站。
4. 讨论利用计算机和互联网如何为自己“充电”，找出值得推荐的学习网站，整理后记录在记事本文件或白纸上。



### “进攻城市”计划

各小组制定一个“进攻城市”计划。各组选择一个城市作为将来工作所在的目标城市，制定出你小组的进攻方案，包括：选择何种交通、具体选择哪一个车次到达目标城市；到达后如何安置自己；如何到达设定的目标居住地；如何租房，具体选定了哪套住房或合租了哪套住房……要求给出一个合理方案，而且方案中的每个环节要给出具体的内容及选择理由，将所有内容写在白纸上。

制定一个评价该方案的评价标准。可以根据方案的可行性、细致程度、理由是否充分等方面进行评定，各小组讨论制定出评价标准，然后根据各组意见集体讨论得出统一的评价标准。

准备好后，每组分别阐述自己的方案。阐述时其他小组评价。



本单元你有哪些收获？有哪些问题没有解决？

---

---

---

---

---

## 单元六 网络安全

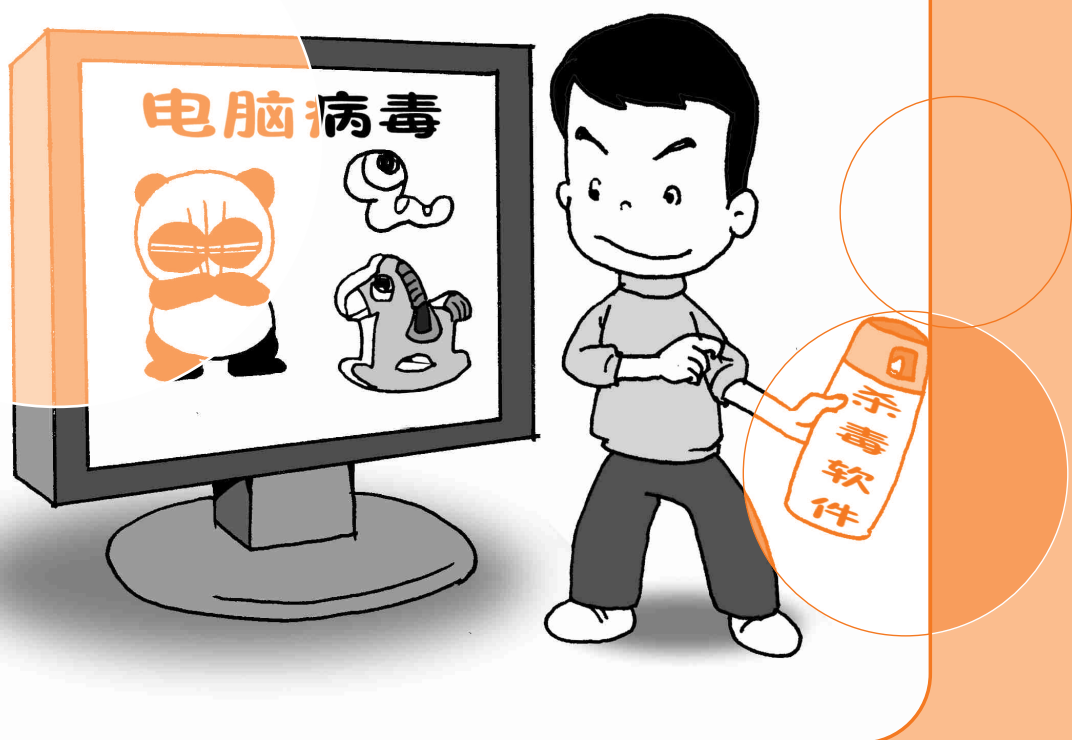


### 【单元目标】

1. 了解如何安全上网。
2. 掌握一般防止电脑病毒侵入、传播的方法。

### 【活动形式】

小组讨论、实际操作、案例分析。

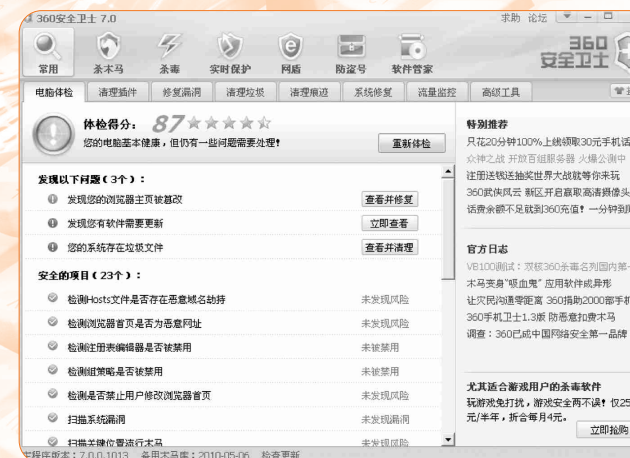


你听说过计算机病毒吗？它有哪些危害？它有哪些传播途径？如何避免病毒侵入和传播呢？

网络、优盘等都是病毒传播的途径，它可能使机器的运行速度奇慢无比，也可能把你的重要文件毁掉，还可能使你的信息被别人盗用。

总之，病毒能进行各种各样的破坏活动。怎样对付它呢？不用怕，我们可以将计算机武装起来，抵抗病毒的侵入。我们可以通过安装网络防火墙、杀毒软件来武装机器。现在，这样的免费软件很多，下面我们就以360安全卫士和360杀毒软件为例，学习怎么武装自己的电脑。

1. 打开浏览器，在地址栏输入网址“www.360.cn”，打开360首页。
2. 单击“安全卫士”选项，则打开360安全卫士的下载页面。
3. 单击“立即下载”按钮，下载位置选为以自己名字命名的文件夹，开始下载。
4. 下载成功后完成安装。重新启动电脑，在启动后打开的360安全卫士画面中单击“立即体检”按钮，如果有漏洞提示，可以单击“立即修复”按钮修复，漏洞越少，受到病毒感染的概率越少，如果有垃圾文件的提示，可以单击 **查看并清理** 按钮。





5. 在360首页上下载360杀毒软件。






6. 双击下载的文件图标 ，安装该软件。

7. 安装完毕后，重新启动电脑，尝试病毒库升级操作和杀毒操作。



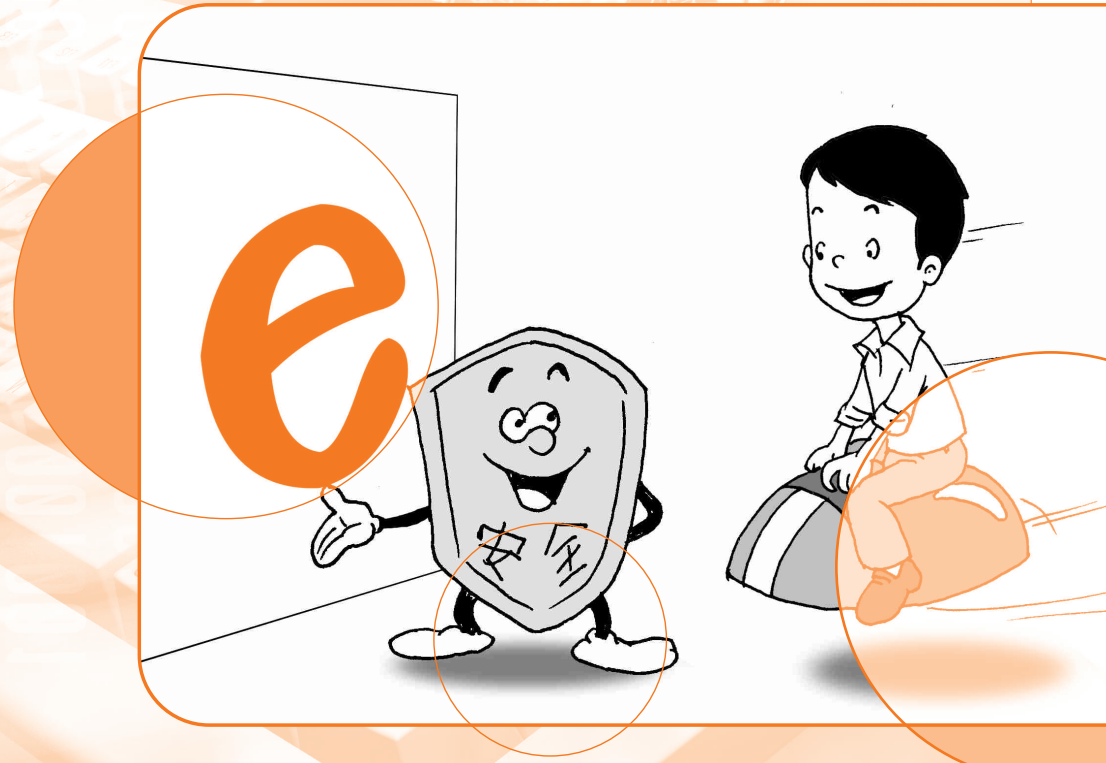
### 360软件管家

在360安全卫士中，单击  按钮，打开“软件管家”窗口，分别单击 、 按钮，可以了解软件的分类和常用软件，并可以下载、安装一些必备软件，通过单击“软件升级”、“软件卸载”按钮可以方便地实现软件的升级更新、卸载。



上网时要有安全意识，注意识别网站的真假、信息的真假，以防上当受骗。上网时在计算机上会留下一些信息，比如银行账号、身份证号码、手机号码等，这些信息如果不加以保护，就有可能被人盗取，成为上网者的安全隐患。特别是在网吧等公共场所上网时，更要注意保护好个人信息。另外，网上也有很多打着中奖、优惠等信息的欺骗网页，不慎登录时往往就会中了病毒。

日常上网时要有信息安全的意识，养成良好的操作习惯，从而消除信息安全隐患。下面的一些做法可供参考：



1. 始终开启网络防火墙和杀毒软件，并及时更新病毒库。  
2. 经常利用软件扫描电脑漏洞和木马程序，比如360软件。  
3. 访问安全的网站。不访问包含色情等不良信息的网站；收到来历不明的电子邮件，在确认来源可靠前，不要打开附件或内容中的网站地址。

4. 及时清理电脑使用痕迹。启动360安全卫士，单击 **清理痕迹** 选项，则显示出各清理选项，单击 **全选**，再单击 **立即清理** 按钮，即可清理掉所有的操作痕迹。如果是在网吧上网，可以在结束上网时重新启动一次电脑，因为网吧电脑大都安有系统还原软件，可以把上网信息清理掉。

5. 切勿贪图小便宜，汇款须谨慎。不轻信网络“中奖”、“赠送”类信息；不要仅凭好友在网上的留言（如借钱的聊天消息）汇款，须当面或电话确认后再做决定；上网购物时，即使商品很便宜，也不要再在收到货物前直接付款到对方账户。应尽可能使用“财付通”或“支付宝”等正规第三方支付平台，安全才有保障。登录网络银行等重要账户前，先确认网站地址是否和银行提供的网址一致。

始终牢记：天上不会掉馅饼，网上也不会掉馅饼。

6. 网上交流时注意保护隐私。不在网络中透露银行账号、个人账户密码等敏感内容。不在交谈、个人资料以及论坛留言中轻易泄露真实姓名、个人照片、身份证号码或家庭电话等任何能够识别身份的信息。不随意在不知底细的网站注册会员或向其提供个人资料。对包含隐私内容的个人网站（如博客）应设置访问密码。



### 认识网络诈骗和网络传销

网络确实方便了我们的生活，但是也有很多不法分子利用网络做一些非法活动。

#### 阅读下面的案例。

##### 案例1

有一天，李先生的QQ弹出一个陌生人消息，说腾讯公司进行抽奖，他中奖了，奖品是一辆价值50万元的汽车。要求他把身份证复印件寄到上海，把2000元钱汇入他们的账号，用来缴税。

李先生没有汇款，而是先分辨QQ中奖消息的真假，后来发现中奖是假，诈骗是真。他是怎样避免被骗的呢？主要依靠以下辨别方法：

第一点：看官网。腾讯不会用QQ聊天、QQ空间回帖、游戏大厅消息、聊天室消息的方式通知QQ用户中奖消息。腾讯官方通知QQ中奖消息会使用官方电话、官方邮件和QQ系统消息等方式。

第二点：看网址。QQ中奖消息中的腾讯官方网站一定是这个：www.qq.com，如果在com后面不是“/”而是其他内容的话，那一定是假的，因为QQ骗子们无法在腾讯官网上发放虚假消息，只能是建立一个相似网站来冒充。

第三点：中奖是否收费。腾讯不会向QQ中奖用户收取费用，如果QQ中奖消息中要求QQ用户先汇款的话，那一定是骗子无疑了。

第四点：刷新网页。如果在浏览网页的时候弹出QQ中奖消息，需要注意分辨是QQ消息还是网站弹出来的。验证方法是多次刷新该网页，如果反复出现QQ中奖消息而一关网页这个QQ中奖消息就消失的话，那就是网页弹出来的。

### 案例2

“法国蝴蝶夫人”网站自2006年建立以来，采取典型的“拉人头”方式进行网络传销活动。它宣称是一家大型化妆品专业国际集团公司，分公司遍及英国、美国等19个国家和地区，固定资产近100亿美元。2006年获得了“世界500强企业”的荣誉称号。

不法分子利用网络做平台，以快速发财致富为诱饵，诱骗不明真相的群众通过银行汇款缴纳入门费，在网上注册为所谓会员或代理商，发展下线，从事传销活动。公司要求被发展入会人员交纳金卡7000元（银卡3500元、铜卡2100元）或者交纳10万元成为省级代理、5万元成为市级代理、2万元成为县级代理、1万元成为宣传点的方式入会，一次性交付7000元钱后再发展两个人入会，每月就有360元至1000元左右的收入，取得发展其他人员加入的资格和获取所谓“法国蝴蝶夫人”公司提供的化妆品产品，随后各自形成上下线关系，而且下线所发展会员，上线也能再次获得5.7%的消费提成。并且，如果一个金卡会员若能再发展2个金卡会员，那么他此前支付的7000元就能全额返还。

这属于拉人头和发展下线来骗取资金的传销行为，属于要严厉打击的范畴。这种方式较以往那些纯粹靠“拉人头”的传销更具欺骗性，

使人在开始的时候放松警惕。2009年湖南省成功捣毁了“法国蝴蝶夫人”传销组织总部。该案件涉案金额达3.35亿元，已发展传销人员20余万，遍及全国20个省（区、市）。

### 和小组成员一起讨论：

网络诈骗和网络传销分别都有什么特征？该如何避免上当受骗？你知道网上还有哪些不法活动？

【收获卡】

在网络环境下，你通过计算机已经实现了哪些愿望？  
你还想在网络环境下通过计算机解决哪些问题？

---

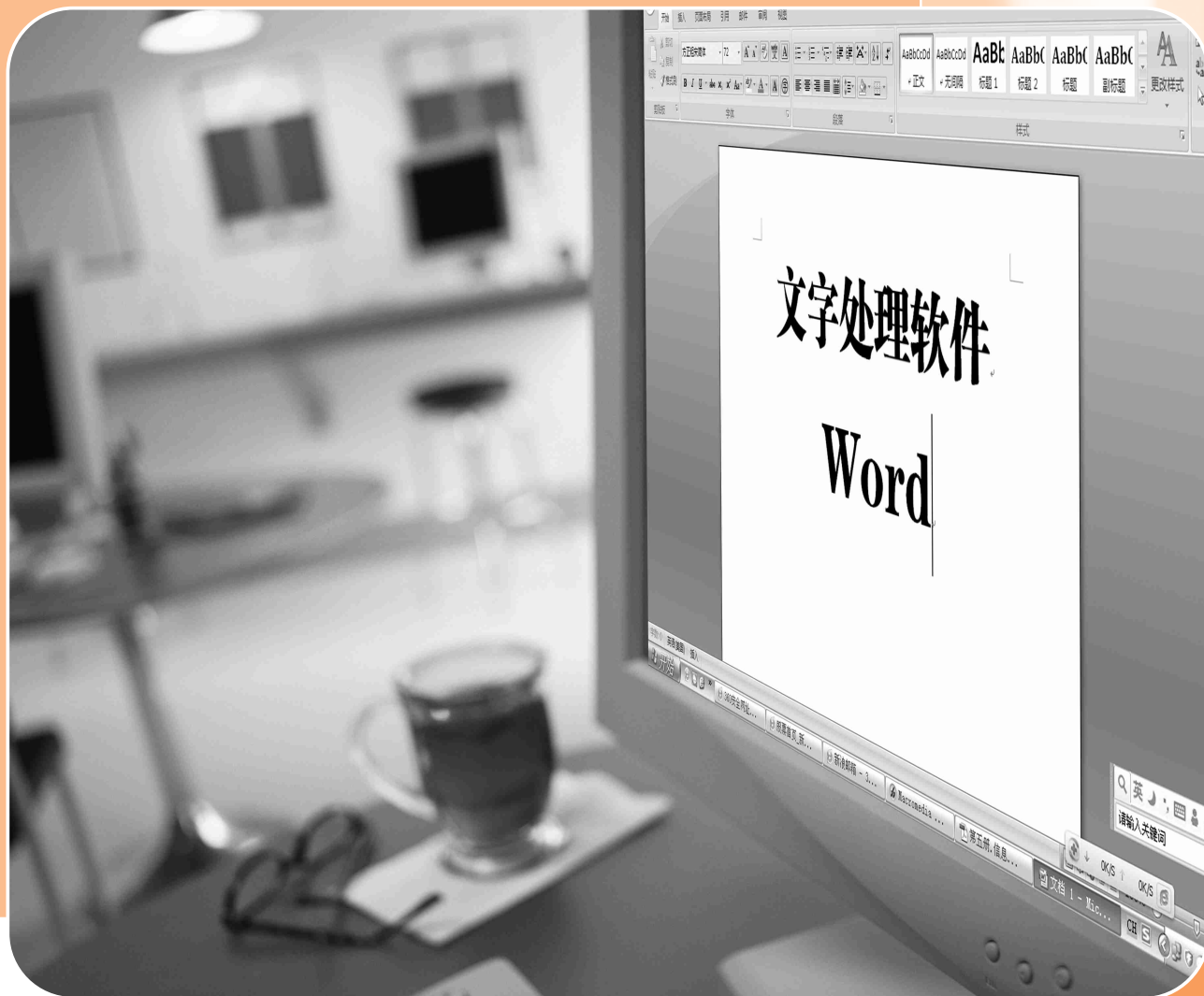
---

---

---

---

## 单元七 用好文字处理软件Word



### 【单元目标】

1. 了解文字处理软件可以帮助我们做什么。
2. 应用Word创建通讯录、个人简历等。

### 【活动形式】

小组讨论、实际操作、情景模拟、案例分析。



收集至少5个新同伴的姓名、电话、电子邮箱、毕业学校等信息，并记录下来。

下面，我们用Word软件将收集的同伴信息制作成通讯录。

1. 设置成字体为“华文行楷”，大小为三号字，加粗，整个标题居中，输入标题“我的通讯录”，按回车键换行。


2. 打开“表格”菜单，鼠标指向“插入”选项后单击“表格”命令；在“插入表格”对话框中设置要插入表格的列数与行数分别为6行4列，单击“确定”按钮。

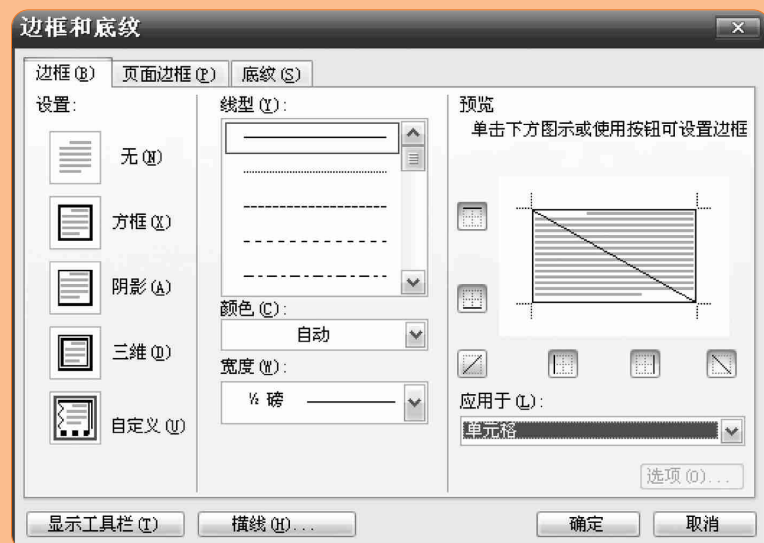
### 文字处理软件 “表格” 菜单




3. 让表格居中。鼠标指向表格的左上角，当出现表格的左上角后单击左键即可选中整个表格，单击“格式”工具栏上的“居中”按钮。


4. 加粗表格外边框。单击菜单“视图”，在弹出的菜单中再单击“工具栏”，在下一级菜单中再单击“表格和边框”，打开“表格和边框”工具栏，单击“粗细 0.5磅”下拉列表框，选择2磅粗细；单击“外部框线”按钮，选择外部表格线，这样可以设成内部细四周粗的效果。

5. 画斜线表头。光标定位在第一个单元格，单击菜单“格式”，在弹出的菜单中再单击“边框和底纹”，则打开如下图的窗口，选择，“应用于”选项中选择“单元格”，单击确定按钮。



6. 在第一个格中输入几个空格，再输入“信息项”；换行再输入“人员”，第一行其他各格依次输入“姓名”、“电话”、“毕业学校”。其余5行输入收集到的具体的同伴信息。

7. 表格中的所有文字水平居中。从表格中的第一个字开始按下左键拖动，直到将所有文字选中再放开，单击格式工具栏中的居中按钮。



8. 表格中的所有文字垂直居中。鼠标指向表格的左上角，当出现表格的左上角后单击左键即可选中整个表格，单击菜单“表格”，在弹出的菜单中再单击“表格属性”，即可打开如下图的表格属性窗口，单击其中的“单元格”按钮，再单击“居中”按钮。



9. 为表格添加底纹。鼠标指针移至表格第一个单元格的左侧，鼠标指针如下图所示时，单击鼠标左键，则第一行被选中。



单击鼠标右键，选中“边框和底纹”命令，单击“底纹”标签，选择填充颜色为灰色，单击“确定”按钮。

11. 适当调整行高列宽。鼠标指针指向要调整高度的那行的横线上，当鼠标指针如  所示时按住鼠标左键上下拖动，则该行高会随即改变。与此类似，鼠标指针指向要调整宽度的那列的竖线上，当鼠标指针如  所示时按住鼠标左键左右拖动，则该行高会随即改变。


保存文件，文件名为“通讯录.doc”。






## 1. Word基本知识及基本操作

启动Word窗口，系统会同时创建一个新文档。




录入文字时满一行后会自动换行，强行换行按 ，如另起一段时按回车键。

**设置字体。**在“格式”工具栏中的字体选择框  中，单击右侧黑色小三角，选择字体“宋体”。


**设置字号。**按下左键拖动，选中要设置格式的文本，在格式工具栏中的字号选择框  中，单击右侧黑色小三角，选择字号三号字。单击加粗按钮 ，将标题加粗。“格式”工具栏如下图所示：



**全选文件内容。**按住Ctrl键，再按住字母 A键，则文件的全部内容被选中；在正文开始处单击一下鼠标左键，按住“Shift”键，然后在正文的结尾处单击鼠标左键，则全部正文也被选中。

**更改文字的颜色。**先选中要更改颜色的部分，然后在格式工具栏中的  中，单击右侧黑色小三角，选择喜欢的颜色。

## 2. 表格制作中问题的解决

**插入表格。**可以直接在常用工具栏中插入表格按钮  上按住鼠标左键拖动，直到出现目标中的行列数时放手，此时拖动生成的指定行列数目的表格就插入了光标所在位置。

**删除表格。**制作表格时经常会遇到删除部分表格的情况，你只要用在前面活动中学到的方法选中整个表格，然后单击菜单“表格”，在弹出的菜单中单击“删除”，在下一级菜单中单击“表格”，即可。注意：如果你选中整个表格时按“delete”键，删除的只是表格中的内容，表格并不能删掉。

**插入行列。**制作表格时如果行列数目不够，则需要增加。在表格最后一行外按回车键，表格会自动在末尾增加一行。单击菜单“表格”，在弹出的菜单中再单击“插入”，此时弹出的菜单中选择“行（在上方）”，则在光标所在行的上方插入一行；如果选择“列（在右侧）”，则在光标所在列的右侧插入一列。

**删除行列。**制作表格时如果行列数目太多，则需要删除。单击菜单“表格”，在弹出的菜单中再单击“删除”，此时弹出的菜单中选择“行”则删除光标所在的行，选择“列”则删除光标所在的列。如果先选中多行或多列后，再单击上述菜单，则删除所选中的所有行或所有列。

**精确调整行高、列宽。**单击菜单“表格”，在弹出的菜单中再单击“表格属性”，单击“行”按钮，可以在“指定行高”后的空格中输入或选择具体行高，则光标所在行的行高变为指定的高度。如果整个表格都指定相同的行高，则先选中整个表格，再指定行高。





【活动一】  
制作求职书



我们在找工作时，一般都要带上一份整齐精美的求职书，这样会给招聘方一个良好的印象，也会给自己增加一份信心和筹码。

1. 参考下面的求职书模板，草拟你的求职书的内容，将“职业技能与特长”、“自我评价”等内容的关键词句写在下面的横线上。

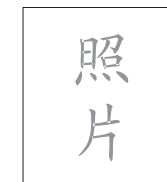
---

---

### 求职书

#### 个人信息:

姓名: 申小丽 毕业学校: 四川省\*\*\*\*\*县\*\*\*学校  
性别: 女 政治面貌: 团员  
出生年月: 1988.1.8 民族: 汉  
籍贯: 四川省 健康状态: 良好  
现地址: 北京西城区黄寺大街\*\*\*小区\*号楼\*室



#### 教育背景:

2006年9月——2009年7月 在四川省\*\*\*\*\*县\*\*\*学校读高中  
2010年8月——2010年8月 接受农村青少年进城务工培训

#### 职业技能与特长:

在农村青少年进城务工培训中掌握了计算机基本知识、熟悉了计算机基本操作、学会了文字处理软件的使用、媒体的播放、文件的压缩及解压缩，并且认识了网络，对于收发电子邮件等网上交流、网上资料搜索及保存、下载文件等操作都十分熟悉。  
特长: 声乐 2007年参加学校声乐比赛 获三等奖

#### 工作经验:

2009年9月——2010年3月 在镇服装厂工作  
2010年3月——2010年5月 在\*\*\*\*\*公司做推销员

#### 自我评价:


我性格开朗，爱好广泛，稳重又有活力，待人热情、真诚；工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳；有较强的组织能力、实际动手能力和团体协作精神，能迅速的适应各种环境，并融合其中。我有一定的人际交往能力和写作能力。少说大话，多干实事，是我始终遵循的做事原则。

#### 职业目标:

市场营销、办公室文秘、行政事务、家政等工作  
我在校内校外的学习和工作中不断地充实自己，完善自我，才使我今天能满怀信心地向贵单位递上这份简历，热切盼望着贵单位的回复。


#### 联系方式:

电话: 1361\*\*\*\*\* 邮箱: y\*\*\*\*@126.com


2. 单击Word常用工具栏中的第一个按钮即“新建”按钮 ，新建一个文档。

3. 录入标题“求职书”，设置字体为“华文行楷”，字号为2号字，加粗显示，位置居中。

4. 录入文字“个人信息：”，设置字体为“宋体”，字号为小四号字，加粗显示，位置左对齐。

5. 选中“个人信息：”，单击格式工具栏中的字符底纹按钮 （或者单击菜单“格式”，在弹出菜单中选择“边框和底纹”，在弹出的窗口中选择“底纹”按钮，再选择灰色-20%）。



6. 单击格式工具栏中的下划线按钮  的黑色三角，在下拉显示的线型中选择虚下划线类型，在“个人信息：”后按空格键，直到将虚线填满该行；

7. 输入姓名、性别、健康状态、现住址等个人信息，设置字体为“宋体”，字号为“五号字”，注意上下两行间每条信息的起始位置对齐，而且每行右侧留出一定的距离，准备放一张一寸照片，选中填写好的几行个人信息，设置行间距为“1.5倍行距”。

8. 继续输入其他所有文字。

9. 选中虚线部分，单击右键，在弹出菜单中选择“复制”，移动鼠标到要放置虚线处单击右键，在弹出菜单中选择“粘贴”。

10. 选中“个人信息：”，单击（如果想多次使用该格式则双击）常用工具栏中的格式刷工具 ，此时鼠标指针变成刷子的形状，鼠标移至“教育背景：”左端，按下鼠标左键拖动至右端放开，则“教育背景：”的格式完全和前面“个人信息：”的格式一致。

11. 仿照前面完成其他项内容的格式设置。

12. 光标定位在第一行信息结尾处，单击“插入”菜单中“图片”选项下的“来自文件”命令。

13. 在弹出的“插入图片”对话框中选择照片文件的位置和文件名，单击“插入”按钮即可。

14. 如果照片比较大，双击图片，则出现“设置图片格式”的窗口，单击“大小”按钮，选中“锁定纵横比”可以避免高度和宽度失调，宽度和高度有具体要求时可以在该项前的方格上单击，取消选择该

项，在高度中输入3.8厘米，在宽度中输入2.78厘米，单击“确定”按钮（一寸照片尺寸：宽2.78厘米，高3.8厘米；小2寸宽3.3厘米，高4.8厘米）。



15. 单击“版式”按钮，在打开的环绕方式中选择“四周型”，适当移动照片的位置最好在“个人信息”和“教育背景”之间右侧的空白处。



16. 可以给照片加一个修饰的边框。选中图片，单击菜单“格式”，在打开的下拉菜单中选择“边框和底纹”，则打开如下图的边框设置窗口，在默认项“边框”的设置中单击“方框”，然后选择喜欢的“线型”、“颜色”、“宽度”，然后单击“确定”。



17. 存盘。保存该文件在D盘以自己的名字命名的文件夹中，文件名为“求职书.doc”（整个过程中可以随时存盘）。

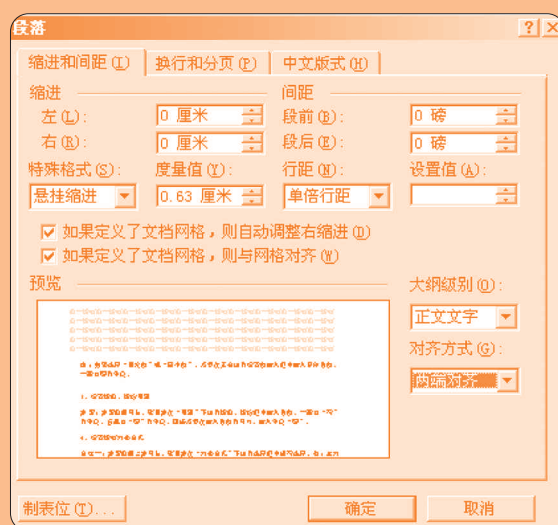


### 1. 让你的Word文件更美观

设置首行缩进。单击“格式”菜单中的“段落”命令，弹出“段落”对话框；在对话框中，选择“缩进和间距”标签；在“特殊格

式”的选择框中单击右侧黑色小三角，在出现的下拉选项中选择“首行缩进”；在“特殊格式”右边的“度量值”中输入缩进量的数值，2字符或者0.85厘米。

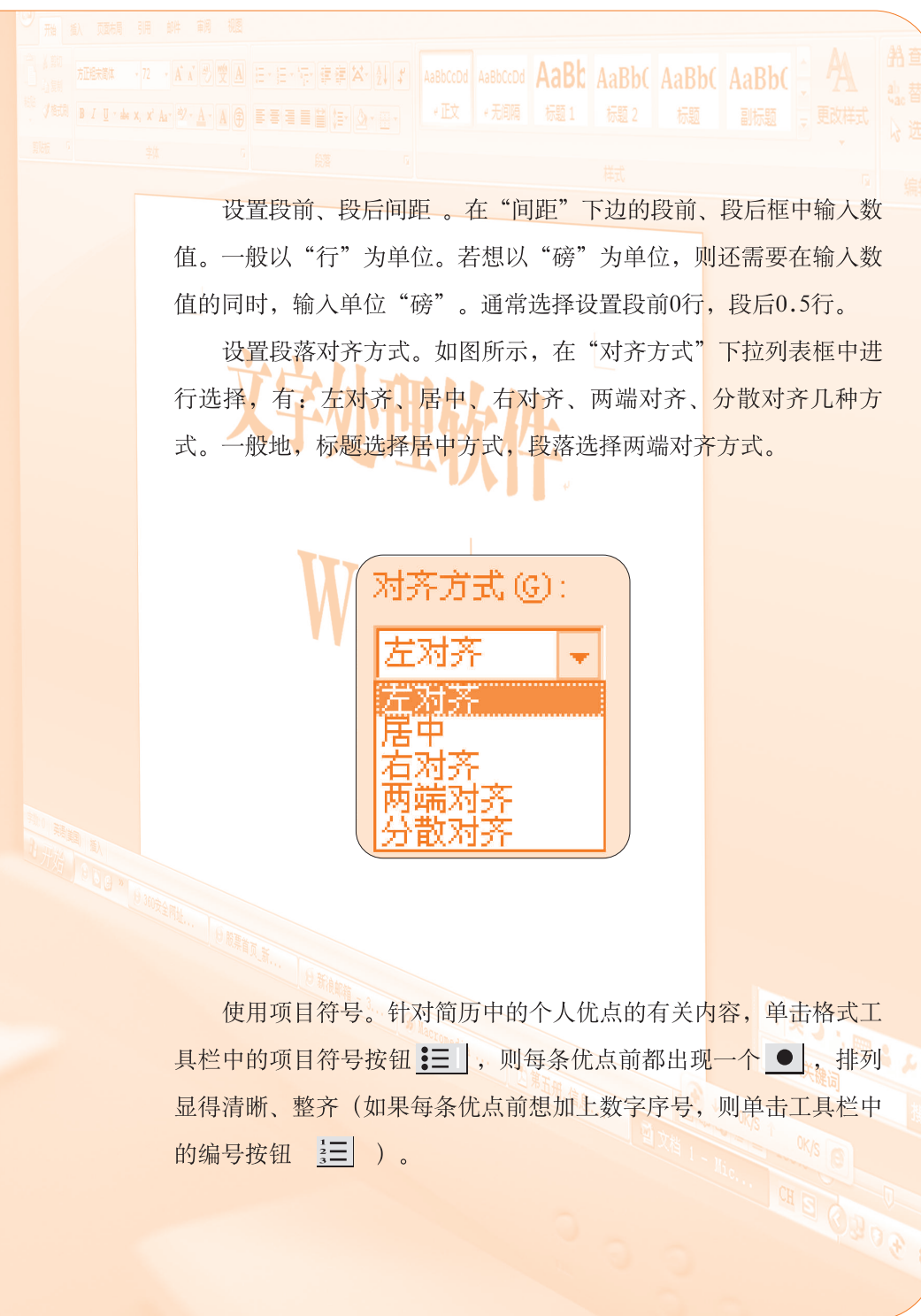
“段落”对话框






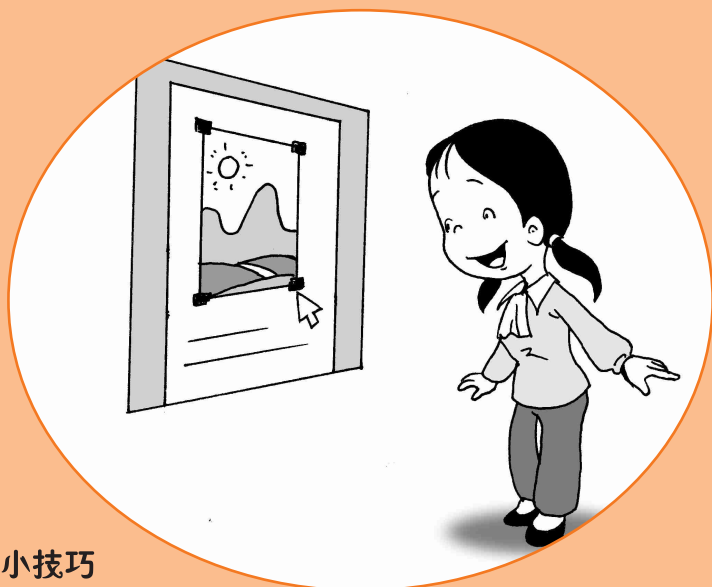
设置行间距。在“行距”的选择框中单击右侧黑色小三角，在出现的下拉选项中选择“固定值”，在其右边的设置值输入框中输入具体数值，一般以磅为单位，输入20磅。

设置段前、段后间距。在“间距”下边的段前、段后框中输入数值。一般以“行”为单位。若想以“磅”为单位，则还需要在输入数值的同时，输入单位“磅”。通常选择设置段前0行，段后0.5行。

设置段落对齐方式。如图所示，在“对齐方式”下拉列表框中进行选择，有：左对齐、居中、右对齐、两端对齐、分散对齐几种方式。一般地，标题选择居中方式，段落选择两端对齐方式。





使用项目符号。针对简历中的个人优点的有关内容，单击格式工具栏中的项目符号按钮 ，则每条优点前都出现一个 ，排列显得清晰、整齐（如果每条优点前想加上数字序号，则单击工具栏中的编号按钮 ）。





## 2. 编辑图片小技巧

如果插入在文档中的图片过大或过小，需要粗略调整时，可以单击图片，则该图片四周出现黑色小方框，表示被选中，移动鼠标到图片四个角中的一个，鼠标指针变成斜向的双箭头标志，此时按住鼠标左键沿箭头方向向内侧（外侧）拖动，图片的高度和宽度会被同时等比例调小（大），如果鼠标指向图片的上下边缘处，鼠标指针变成垂直的双箭头标志，此时按住鼠标左键沿箭头方向向上（下）拖动，图片的高度会被同时调小（或大），如果鼠标指向图片的左右边缘处，可以类似调整图片的宽度。

**设置水印等效果。**选中图片后，单击图片编辑工具栏的图像控制 ，给图片设置灰度、黑白或水印效果。

**调整亮度、对比度。**选中图片，单击图片编辑工具栏的  完成增强、降低对比度；选中  实现增强、降低亮度。

**裁剪图片。**选中图片，单击图片编辑工具栏的 ，鼠标指针变成带  的标志，鼠标指向被选中图片四个顶角处的方块，然后按下鼠标左键向里拖动就可以实现宽高双向的裁剪；如果鼠标指向中间的方块向里拖动，则可以实现宽度或高度方向的裁剪。



每个同学在“通讯录”和“求职书”两个作品中挑选一个自己满意的，在小组内展示。每个小组推选出两份作品进行全班展示，评选出3~5份“最有人气奖”。

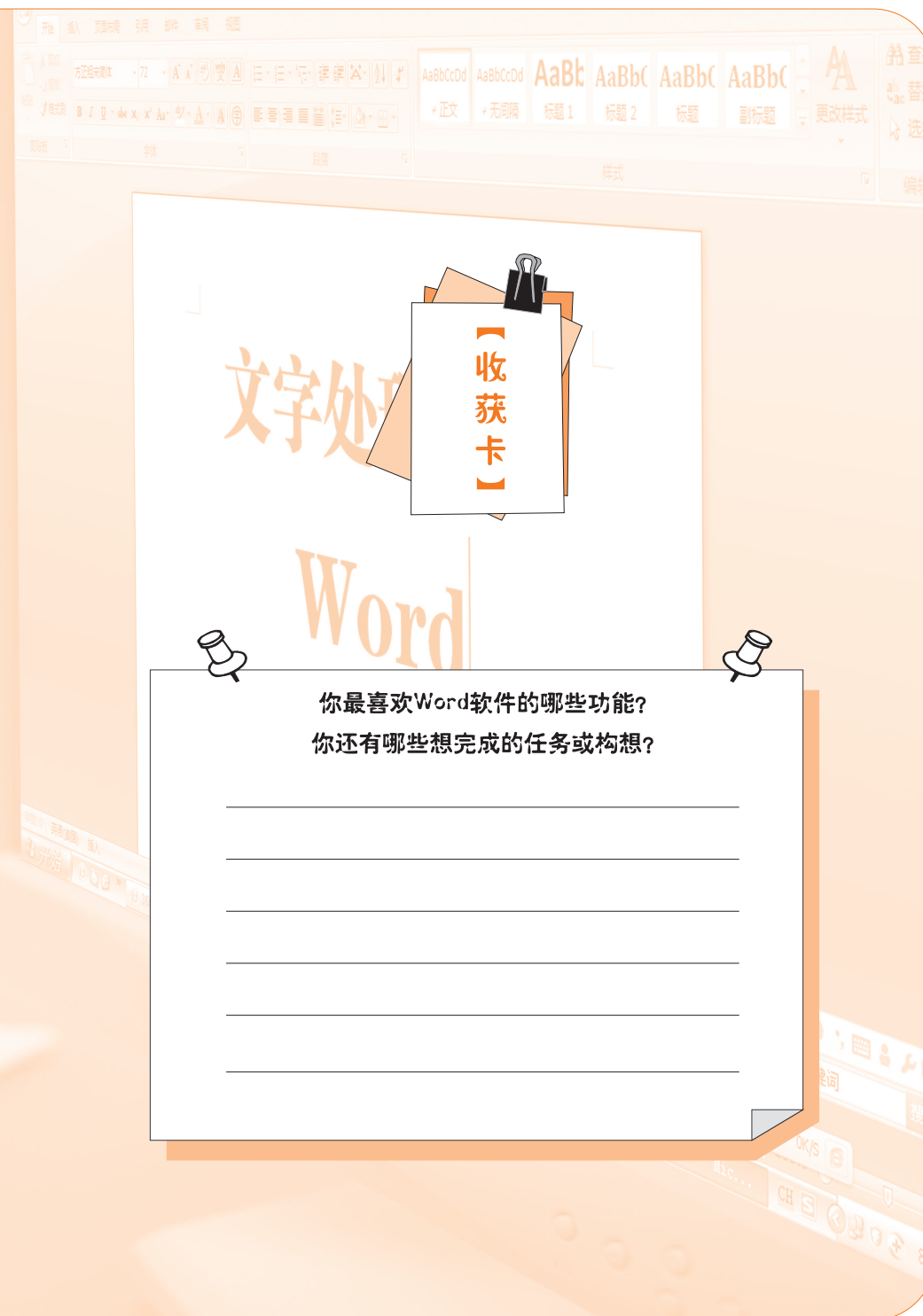


### 制作名片

我们完成了通讯录和求职书的创建，接下来你有兴趣给自己设计一张名片吗？动手试试吧。



《其实你还没懂Word》，顾经宇编著，上海科学技术出版社2002年出版。



## 致 谢

设计开发《走向社会——生活·就业·发展》课程是一项挑战性的工作，由多个机构协作完成。在此，感谢由中国全国教育科学规划领导小组办公室常务副主任曾天山教授所带领的青少年流动人口非正规教育基线调查课题组，感谢承担了课程主要编写工作的北京教育学院的老师们。感谢编写《女孩的生活技能》部分的北京师范大学教育学部张莉莉老师所带领的团队，感谢北京师范大学教育学部任晓琼、王昕、王晓伟、任杰、李芳、张悦同学为课程编辑与修改所做的工作。

## 书籍版权声明

在本课程的编写过程中，编写者借鉴了国内外大量的出版物和网上资料，由于编写体例的限制，没有在文中一一注明。如果感觉存在版权问题，请直接与我们联系，我们将及时协商处理。