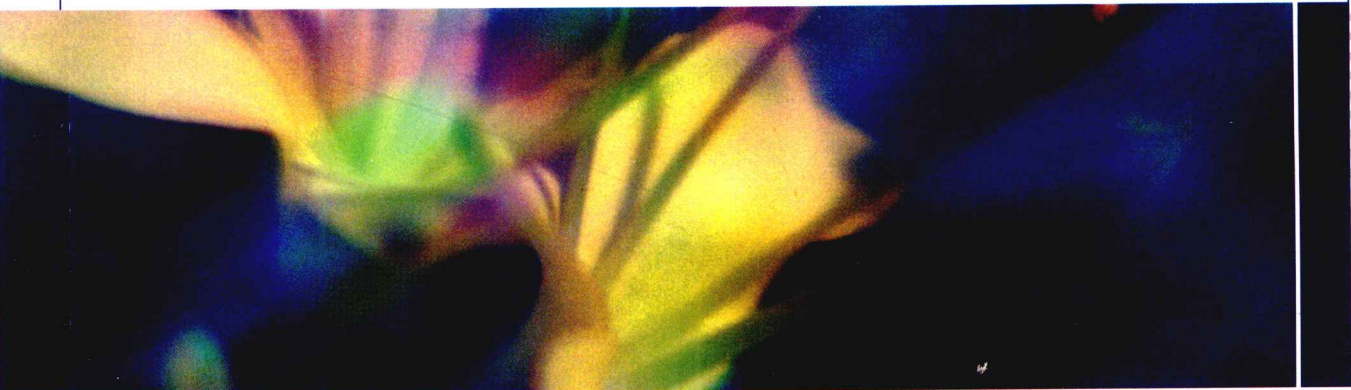


21世纪高等学校计算机规划教材

# 大学计算机基础 上机实验指导

林旺 主编



21st Century University  
Planned Textbooks of Computer Science

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

21世纪高等学校计算机规划教材

# 大学计算机基础 上机实验指导

林旺 主编

21st Century University  
Planned Textbooks of Computer Science

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

大学计算机基础上机实验指导 / 林旺主编. -- 北京:  
人民邮电出版社, 2012. 9  
21世纪高等学校计算机规划教材  
ISBN 978-7-115-28896-7

I. ①大… II. ①林… III. ①电子计算机—高等学校—  
教学参考资料 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第211065号

## 内 容 提 要

本书将每个实验案例通过“实验目的”与“实验内容”两部分展开,既有目的性,又有可操作性。实验内容包含操作系统 Windows 7,网络基础与 Internet 应用,文字处理软件 Word 2010,电子表格软件 Excel 2010,演示文稿软件 PowerPoint 2010,图像处理软件 Photoshop CS5,音频、视频工具入门,Flash CS5 动画制作,网页设计与制作,常用工具软件使用等内容。

本书可作为普通高等学校非计算机专业“大学计算机基础”课程的教材,也可作为各类计算机培训班和成人同类课程的教材或自学读物。

### 21 世纪高等学校计算机规划教材 大学计算机基础上机实验指导

- 
- ◆ 主 编 林 旺  
责任编辑 武恩玉
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京昌平百善印刷厂印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 13 2012 年 9 月第 1 版  
字数: 325 千字 2012 年 9 月北京第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-115-28896-7

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223  
反盗版热线: (010)67171154

# 前 言

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

根据教育部高等学校非计算机专业计算机基础课程教学指导分委员会《关于进一步加强高等学校计算机基础教学的意见》和《高等学校非计算机专业计算机基础课程教学基本要求》，结合《中国高等院校计算机基础教育课程体系》报告，我们组织编写了主教材，并根据主教材的内容精心编写了《大学计算机基础上机实验指导》，以供高校学生配合学习与上机操作，真正做到理论与实践相结合。

在本书的编写过程中，我们十分注重内容的实践性，均以当前主流的技术、软件来规划实验案例。每个实验案例通过“实验目的”与“实验内容”两部分展开，既有目的性，又有可操作性。

全书分为10章，主要内容安排如下：第1章介绍操作系统 Windows 7；第2章介绍网络基础与 Internet 应用；第3章介绍文字处理软件 Word 2010 的操作；第4章介绍电子表格软件 Excel 2010 的操作；第5章介绍演示文稿软件 PowerPoint 2010 的操作；第6章介绍图像处理软件 Photoshop CS5；第7章介绍音频、视频工具入门的内容；第8章介绍 Flash CS5 动画制作；第9章介绍网页设计与制作；第10章介绍 WinRAR、瑞星杀毒软件、一键 GHOST、EasyRecovery、HyperSnap、ACDSee 等常用工具软件的使用。

本书由林旺担任主编并组织编写。李潜对第6章~第8章的内容做了修正，钟敦昊、马庆丽、冯帆、黄帅等同学对实验内容进行了验证和修改。诺立文化工作室对本书成稿提供了大力支持与帮助。

参加本书编写的作者是多年从事一线教学的教师，具有较为丰富的教学经验。在编写时，注重原理与实践紧密结合，注重实用性和可操作性；在案例的选取上，注意从读者日常学习和工作的需要出发；在文字叙述上深入浅出，通俗易懂。

尽管作者对书中的实验案例精益求精，但疏漏之处仍在所难免。为便于以后教材的修订，恳请专家、教师及读者多提宝贵意见。

编 者

2012年8月

# 目 录

## 第 1 章 操作系统 Windows 7 .....1

- 实验一 Windows 7 的启动和关闭 .....1
- 实验二 鼠标、键盘操作 .....2
- 实验三 Windows 7 基本操作 .....3
- 实验四 Windows 7 窗口操作 .....6
- 实验五 文件和文件夹管理 .....8
- 实验六 控制面板 .....12
- 实验七 用户账户管理 .....14
- 实验八 管理磁盘驱动器 .....16
- 实验九 Windows 7 附件的使用 .....18

## 第 2 章 网络基础与 Internet 应用 .....21

- 实验一 局域网配置与资源共享 .....21
- 实验二 畅游 Internet .....24
- 实验三 网上资源搜索与下载 .....26
- 实验四 使用电子邮件 .....27
- 实验五 远程桌面连接 .....30
- 实验六 即时通信软件的使用 .....31

## 第 3 章 文字处理软件 Word 2010 .....35

- 实验一 Word 文档的基本操作 .....35
- 实验二 文件的编辑 .....38
- 实验三 设置字符格式 .....44
- 实验四 设置中文版式 .....47
- 实验五 设置段落格式 .....49
- 实验六 图形与文本 .....51
- 实验七 文本框与文本 .....54
- 实验八 图片与文本 .....56
- 实验九 表格与文本 .....60
- 实验十 设置页面格式 .....63
- 实验十一 设置目录 .....67

- 实验十二 样式和模板 .....72

- 实验十三 保护文档 .....74

- 实验十四 打印文档 .....76

## 第 4 章 电子表格软件 Excel 2010 .....77

- 实验一 Excel 的基本操作 .....77

- 实验二 输入数据 .....81

- 实验三 编辑数据 .....84

- 实验四 设置单元格的格式 .....86

- 实验五 设置文本和数据的格式 .....89

- 实验六 设置条件格式 .....90

- 实验七 排序 .....91

- 实验八 筛选 .....92

- 实验九 管理工作表 .....93

- 实验十 页面设置与打印 .....95

- 实验十一 公式的使用 .....98

- 实验十二 函数的使用 .....100

- 实验十三 图表 .....103

- 实验十四 分类汇总 .....104

- 实验十五 数据透视表 .....105

## 第 5 章 演示文稿软件 PowerPoint 2010 .....107

- 实验一 PowerPoint 2010 的基本操作 .....107

- 实验二 幻灯片的基本操作 .....110

- 实验三 幻灯片的编辑 .....113

- 实验四 设置幻灯片版式 .....115

- 实验五 使用母版 .....116

- 实验六 动画方案 .....117

- 实验七 演示文稿的放映 .....119

- 实验八 打包演示文稿 .....119

- 实验九 打印演示文稿 .....120

|  |     |
|--|-----|
| <b>第 6 章 图像处理软件</b>                    |     |
| Photoshop CS5.....                     | 121 |
| 实验一 Photoshop 调色.....                  | 121 |
| 实验二 Photoshop 图层样式的制作.....             | 125 |
| 实验三 Photoshop 文字特效.....                | 128 |
| 实验四 Photoshop 照片合成.....                | 131 |
| 实验五 Photoshop 美化照片.....                | 138 |
| <b>第 7 章 音频、视频工具入门</b> .....           | 141 |
| 实验一 用会声会影播放视频.....                     | 141 |
| 实验二 会声会影添加透视滚动标题效果.....                | 143 |
| 实验三 用 Cool Edit Pro 消除原唱声.....         | 146 |
| 实验四 用 Cool Edit Pro 处理录制音乐的<br>噪声..... | 147 |
| <b>第 8 章 Flash CS5 动画制作</b> .....      | 150 |
| 实验一 Flash 循环背景的制作.....                 | 150 |
| 实验二 用 Flash 简单制作卡通人物<br>眨眼睛动画.....     | 153 |
| 实验三 用 Flash 制作画卷打开的动画.....             | 156 |
| 实验四 用 Flash 制作吹泡泡动画特效.....             | 160 |
| 实验五 Flash 举笔题诗动画.....                  | 165 |
| <b>第 9 章 网页设计与制作</b> .....             | 173 |
| 实验一 创建站点.....                          | 173 |
| 实验二 网页设计与制作.....                       | 175 |
| 实验三 网站发布.....                          | 180 |
| <b>第 10 章 常用工具软件使用</b> .....           | 183 |
| 实验一 压缩软件 WinRAR.....                   | 183 |
| 实验二 杀毒软件的使用.....                       | 185 |
| 实验三 硬盘克隆软件.....                        | 188 |
| 实验四 数据恢复软件.....                        | 189 |
| 实验五 屏幕捕捉软件.....                        | 193 |
| 实验六 格式工厂.....                          | 195 |
| 实验七 图片浏览器 ACDSSee.....                 | 199 |
| <b>参考文献</b> .....                      | 202 |

# 第 1 章

## 操作系统 Windows 7

### 实验一 Windows 7 的启动和关闭

#### 一、实验目的

掌握计算机（Windows 7）的启动和关闭。

#### 二、实验内容

##### 1. 计算机（Windows 7）的启动

###### 方法一：冷启动


冷启动也叫加电启动，是指计算机系统从休息状态（电源关闭）进入工作状态时进行的启动。

操作步骤如下。

依次打开计算机外部设备电源，显示器电源（若显示器电源与主机电源连在一起时，此步可省略），打开主机电源，计算机执行硬件测试，稍后屏幕出现 Windows 7 登录界面，登录进入 Windows 7 系统，观察 Windows 7 的登录过程，进入系统后观察 Windows 7 系统的桌面组成。

###### 方法二：热启动

热启动是指在开机状态下，重新启动计算机。常用于软件故障或操作不当，导致“死机”后重新启动机器。操作步骤如下。

在桌面上单击“开始”()菜单→“关机”右侧的三角按钮→“重新启动”命令（见图 1-1），即可重新启动计算机。

###### 方法三：用 Reset 复位热启动

操作步骤如下。

当采用热启动不起作用时，可首先采用复位开关 Reset 键进行启动，Reset 键根据机箱类型的不同，其位置也不同，如图 1-2 所示。按下此键后立即放开即完成了复位热启动。若复位热启动均不能生效时，只有关掉主机电源，等待几分钟后重新进行冷启动。

##### 2. 退出 Windows 7

操作步骤如下。

在桌面上单击“开始”()菜单→“关机”按钮，即可运行关机程序。

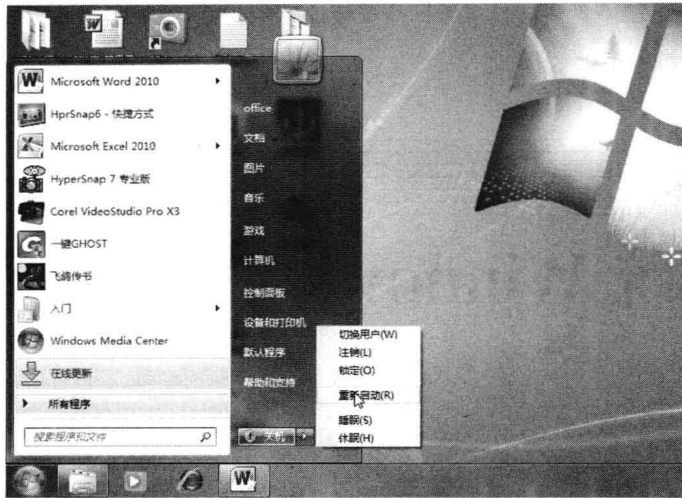


图 1-1 重新启动计算机

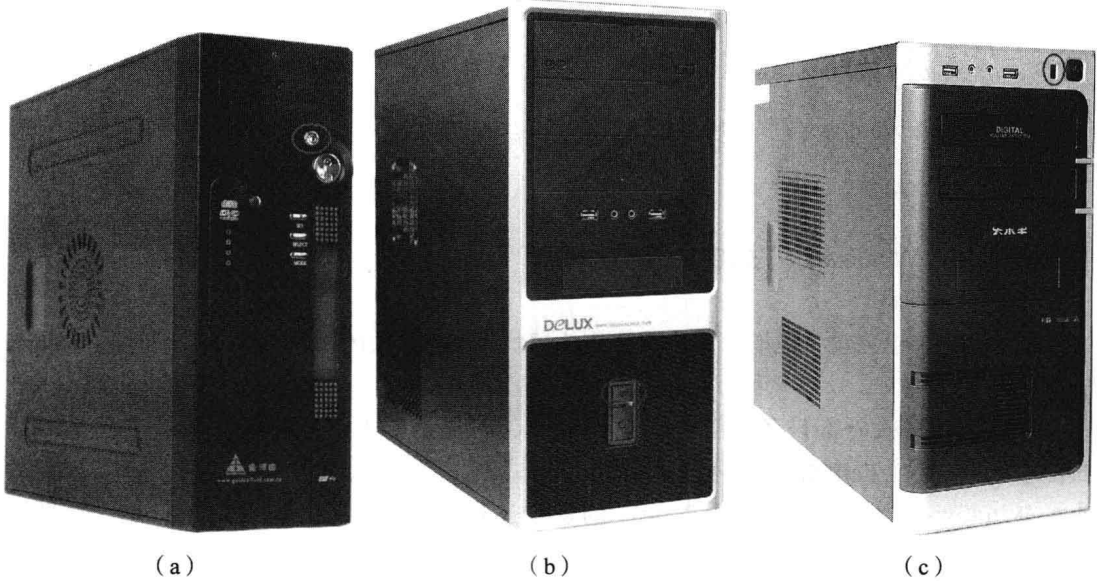


图 1-2 Reset 键在不同机箱中的位置

## 实验二 鼠标、键盘操作

### 一、实验目的

学习鼠标、键盘操作。

### 二、实验内容

#### 1. 鼠标操作练习

指向：将鼠标指针移动到指定的位置或目标上。



单击：指向某个操作对象单击左键，可以选定该对象。

双击：指向某个操作对象双击左键，可以打开或运行该对象窗口或应用程序。

单击右键：指向某个操作对象单击右键，可以打开相应的快捷菜单。

拖曳：指向某个操作对象按住左键拖曳鼠标，可以实现移动操作。

## 2. 熟悉键盘

键盘基本分为 3 个区：主键盘区、功能键区和小键盘区。这些区中的键码有的有专用意义，有的可以由用户来定义。

(1) 主键盘区。除数字、字母、符号键外，还有如下功能键：Esc（释放键或换码键）、BackSpace 或←（退格键）、Enter 或 Return（回车键）、Ctrl（控制键）、Shift（换挡键）、Space（空格键）、Tab（制表键）、Alt（替换键）、Caps Lock（大小写字母转换键）等。

(2) 功能键区。通常位于键盘的上面，键名为 F1~F12。其功能由系统和用户定义，完成特殊的操作。

(3) 小键盘区。它位于键盘的右侧，主要有两种作用：数字键和光标控制/编辑键。由数字锁定键 Num Lock 键进行切换。这组键的默认状态是光标控制/编辑方式。使用上述键就可以转换为数字方式，再按一次 Num Lock 键就又回到光标控制/编辑方式了。在小键盘上还有一些编辑功能键，见表 1-1。

表 1-1

小键盘功能说明

| 编辑键    | 功能说明               |
|--------|--------------------|
| 7/Home | 把光标退回到屏幕的左上角       |
| 0/Ins  | 插入字符，可以在光标处插入任何字符  |
| ./Del  | 删除字符，按动一次则删除右侧一个字符 |
| 1/End  | 光标移至当前行末           |
| 3/PgDn | 光标向下翻一页            |
| 9/PgUp | 光标向上翻一页            |

注：表中各键的具体作用受操作系统及应用程序的限制。

## 3. 基本指法和键位

键盘上的英文字母是按各字母在英文中出现的频率高低而排列的。在 26 个字母中选用比较常用的 7 个字母和一个符号键作为基本键位，它们是：A、S、D、F、J、K、L、；键。这 8 个键位于主键盘中间一行，我们让这 8 个键对应于左右手除拇指之外的手指，每个手指轻轻落在各自的基本键位上，其他键为各手指的范围键。如 1、Q、Z 为左手小指的范围键，2、W、X 为左手无名指的范围键，以此类推。手指打完它的范围键后要马上回到基本键位上，做好下次按键的准备。

# 实验三 Windows 7 基本操作

## 一、实验目的

熟悉 Windows 7 桌面图标、定制桌面背景、桌面图标排序方式，以及如何使用系统“帮助和支持”功能。

## 二、实验内容

启动计算机成功登录 Windows 7 后, 就进入 Windows 7 桌面工作环境, 用户的所有操作都由此开始。

### 1. 熟悉桌面图标

(1) 图标: 代表文件或程序的小图形, 通常位于桌面左侧, 桌面上最常见的图标有“计算机”( )、“回收站”( )等。有些图标是安装的应用程序的快捷方式, 如 ACDSee 5.0 ( )。

(2) “开始”( )菜单按钮: 位于桌面底行的左侧。单击该按钮, 弹出“开始”菜单列表。

(3) 任务栏: 位于桌面底行。当有应用程序启动后, 任务栏会出现相应的应用程序图标。

(4) 系统托盘: 位于桌面底行的右侧。用来显示“时间日期”、网络连接状况等, 还有如杀毒软件等已经自动启动的监控程序的图标。

### 2. 定制桌面效果

在 Windows 7 中, 允许用户对桌面进行“个性化”设置。包括设置系统主题、桌面背景、屏幕保护程序、外观效果等。

定制桌面效果的操作步骤如下。

(1) 在桌面上单击“开始”( )菜单→“控制面板”命令, 打开“控制面板”界面, 如图 1-3 所示。



图 1-3 “控制面板”界面

(2) 再单击“外观和个性化”选项, 在打开的窗口中的“个性化”栏中可以看到“更改主题”、“更改桌面背景”等, 在“显示栏”中可以看见“调整屏幕分辨率”等设置项。如果需要对系统主题、桌面背景、屏幕保护程序等进行设置, 即可单击相应的选项进行设置。如: 设置桌面背景, 单击“更改桌面背景”项, 进入如图 1-4 所示的设置界面中。

(3) 在系统自带的桌面背景中进行选择设置, 或者单击“浏览”按钮从计算机中打开自己收藏的图片。设置完成后, 单击“保存修改”按钮即可。



图 1-4 “选择桌面背景”窗口

### 3. 桌面图标的排序方式设置

(1) 按名称排序桌面上的图标。在桌面空白处单击鼠标右键，在弹出的桌面快捷菜单中依次单击“排序方式”→“名称”命令（见图 1-5），即可以图标名称来排列桌面图标。

(2) 除了使用名称排序外，还可以使用“大小”、“项目类型”、“修改时间”来分别排列桌面图标。

(3) 取消桌面的“自动排列”方式。在桌面空白处单击鼠标右键，在弹出的桌面快捷菜单中依次单击“查看”→“自动排列图标”命令（见图 1-6），即可取消该命令前的“√”图标，系统将不再自动排序桌面图标。

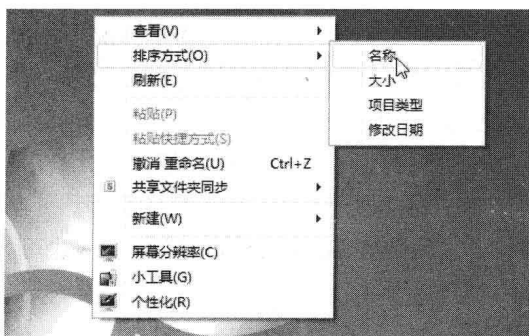


图 1-5 桌面图标排列方式

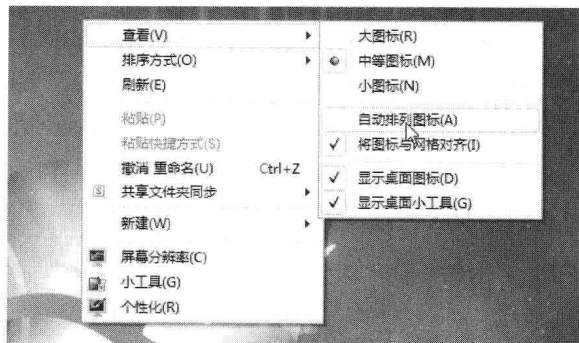




图 1-6 取消“自动排列图标”

### 4. 通过“帮助和支持”功能学习系统功能

(1) 在桌面上单击“开始”（）菜单→“帮助和支持”命令，打开“Windows 帮助和支持”界面。

(2) 在搜索栏中输入要了解的功能，如：任务栏，然后按“搜索帮助”（）按钮，开始搜索与“任务栏”有关的内容，如图 1-7 所示。

(3) 在列表中显示了 30 个搜索结果，用户只需要单击每个链接就可以看到具体的内容。

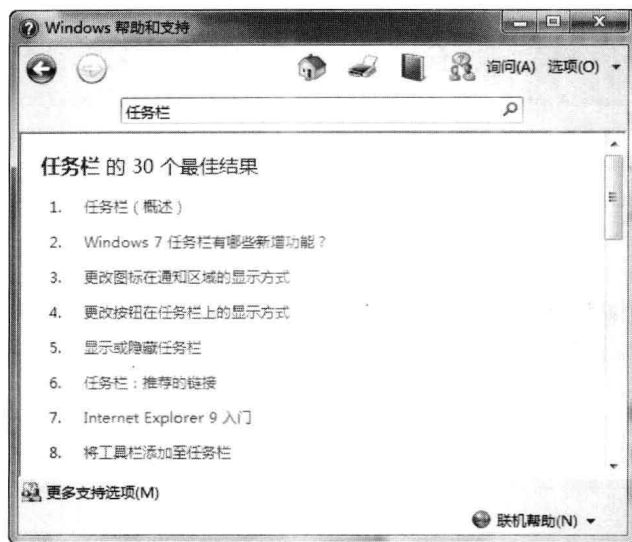


图 1-7 “任务栏”帮助信息

## 实验四 Windows 7 窗口操作

### 一、实验目的

熟悉 Windows 7 的窗口界面，掌握窗口的基本操作，如：打开窗口、切换窗口、关闭窗口。

### 二、实验内容

#### 1. 窗口打开与了解窗口的组成

在 Windows 7 中，每启动一个应用程序，通常就会在屏幕上打开一个窗口。通常情况下，应用程序的启动和退出就意味着窗口的打开和关闭，反过来说，窗口的打开和关闭也意味着应用程序的启动和退出，所以窗口操作是 Windows 7 基本操作的主要内容。

下面以打开“Windows 资源管理器”窗口为例，讲解如何打开窗口，并且认识窗口的组成。


(1) 打开窗口。单击任务栏中的图标，如图 1-8 所示，即可打开“Windows 资源管理器”窗口。或者右键单击“开始”按钮，在弹出的快捷菜单中单击“打开 Windows 资源管理器”命令也可。



图 1-8 打开“Windows 资源管理器”方式

(2) 认识窗口组成。打开“Windows 资源管理器”窗口，如图 1-9 所示。熟悉窗口的各组成部分：标题栏、菜单栏、工具栏、用户区、滚动条（水平和垂直）、状态栏等。

#### 2. 切换窗口

使用键盘“Alt+Tab”组合键，在打开的程序间切换（在所有打开的窗口间进行切换，包括最小化的窗口），如图 1-10 所示。

### 3. 关闭窗口

关闭窗口有如下几种方法。

方法一：按“Alt+F4”组合键。

方法二：单击控制菜单，选择“关闭”或者按快捷键字母“C”，如图 1-11 所示。

方法三：单击“文件”菜单，选择“退出”或者按快捷键字母“X”，如图 1-12 所示。

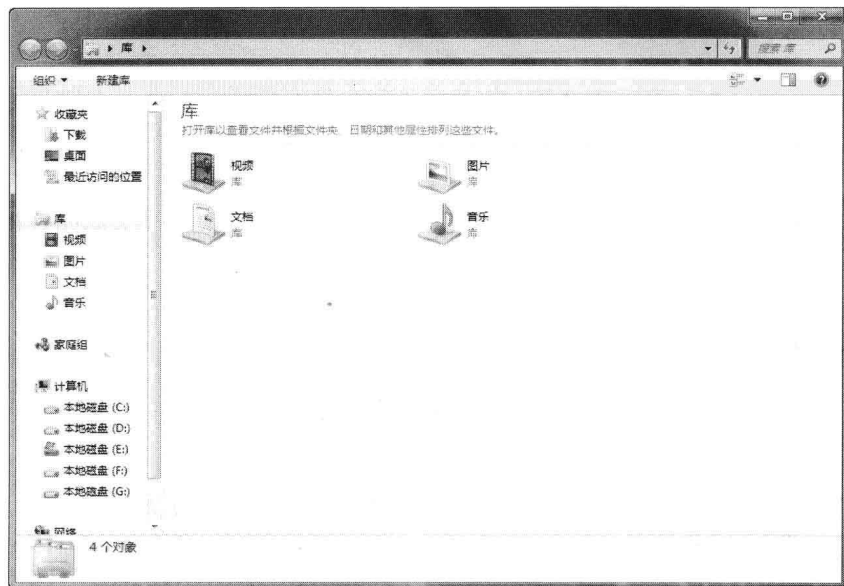


图 1-9 “Windows 资源管理器”窗口

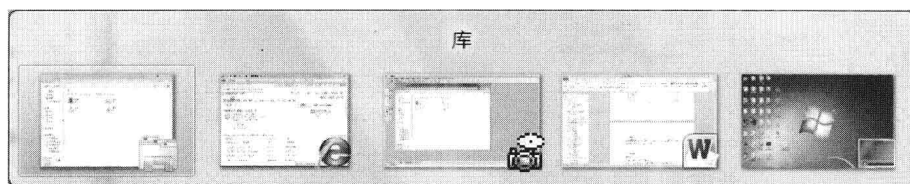


图 1-10 切换窗口



图 1-11 控制菜单

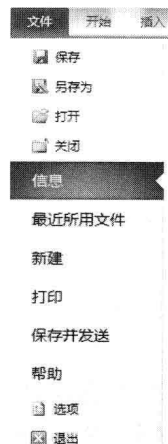


图 1-12 “文件”菜单

方法四：按“Alt+F”组合键，选择“退出”或者按快捷键字母“X”。

## 实验五 文件和文件夹管理

### 一、实验目的

了解 Windows 进行文件管理的途径，熟悉文件和文件夹的管理方法。

### 二、实验内容

操作文件和文件夹可以使用“计算机”和“Windows 资源管理器”。下面的操作在“计算机”中完成。

#### 1. 浏览文件和文件夹

(1) 文件夹的展开和折叠。

① 选择“开始”→“计算机”命令，打开计算机管理界面，如图 1-13 所示。

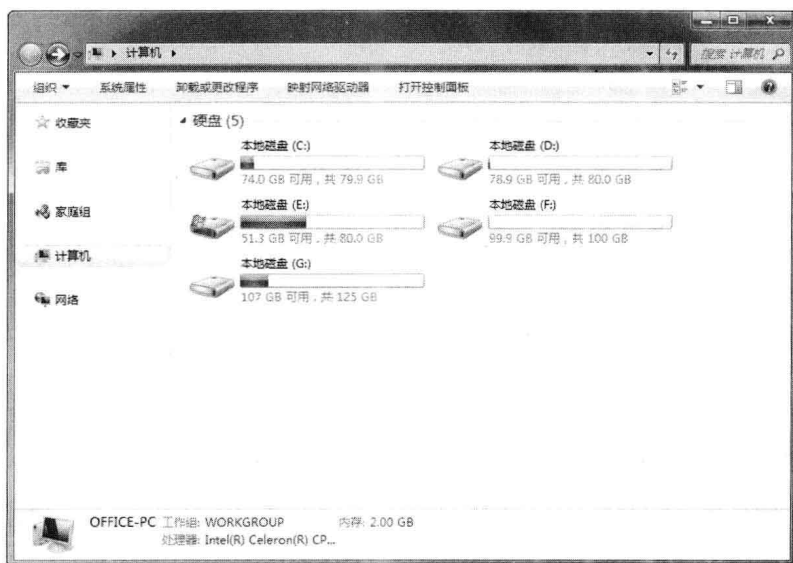





图 1-13 打开“计算机”窗口

② 把鼠标放在左侧的“计算机”选项上，则每个项目上会显示  图标，单击“计算机”前面的  图标，则可展开“计算机”下面的文件和子文件夹，如图 1-14 所示。

③ 展开后的“计算机”文件夹前的图标就将变成  模式，单击此图标将折叠“计算机”下的子文件夹。

④ 用同样的方法练习其他盘文件夹的展开与折叠和某文件夹下的子文件夹的展开与折叠。

(2) 更改文件的显示方式。在浏览窗口中的内容时，可以根据不同的需要，选择适合的内容显示方式。Windows 7 提供了 8 种显示方式：超大图标、大图标、中等图标、小图标、列表、详细信息、平铺和内容。

更改文件显示方式的操作步骤如下。

①单击“更改您的视图”按钮右侧的按钮，将弹出一个菜单，选择您需要的视图方式，这里选择“大图标”命令，如图 1-15 所示。

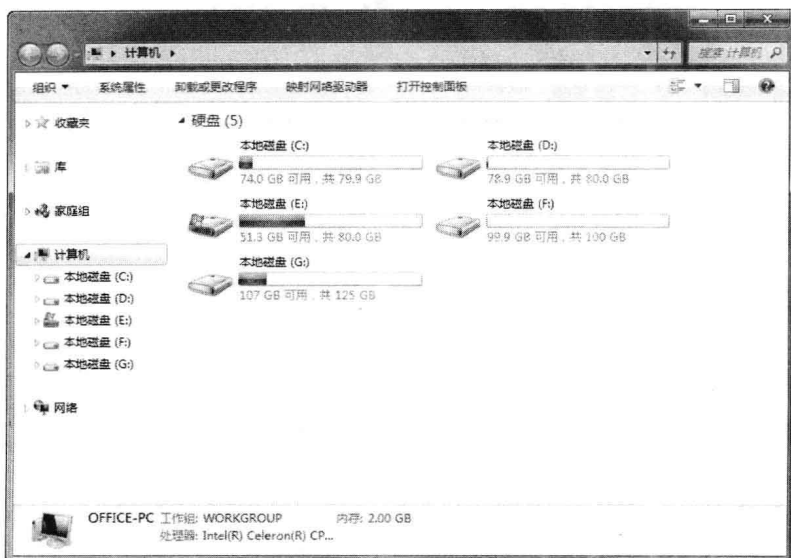


图 1-14 展开“计算机”文件夹

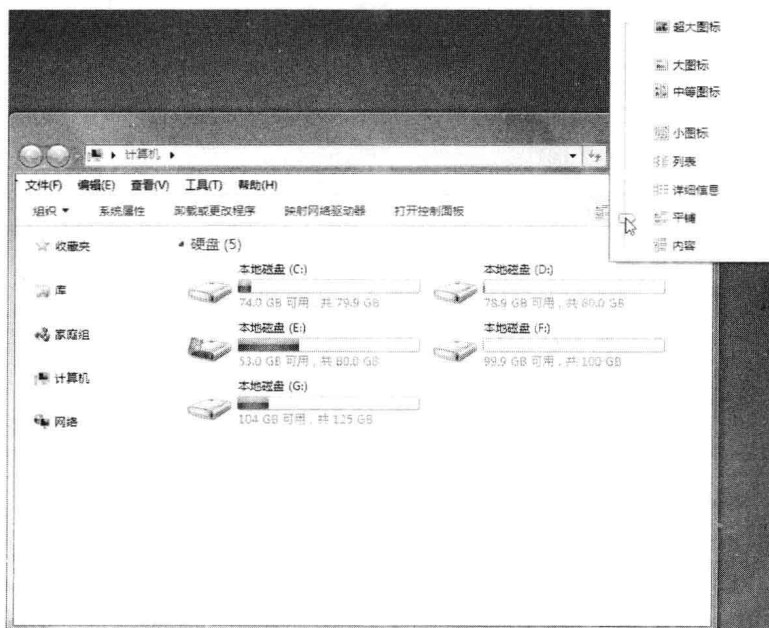


图 1-15 选择“大图标”命令

② 选择命令后的视图模式如图 1-16 所示。

## 2. 选定文件和文件夹

在对文件和文件夹进行操作之前，首先要选定文件和文件夹。常用的选定操作有：选定单个、选定多个连续/不连续、选定全部、取消选定。这里以选定两个不连续的文件为例进行讲解。操作步骤如下。

- (1) 单击选中第 1 个文件。
- (2) 按住 Ctrl 键，再单击第 3 个文件，即可选定两个不连续的文件，效果如图 1-17 所示。



图 1-16 “大图标”查看方式



图 1-17 不连续选择文件

### 3. 创建文件和文件夹

除了传统的创建文件夹的方法，Windows 7 还提供了更多更便捷的创建文件夹的方法，下面详细讲解。

(1) 打开“计算机”窗口，进入要创建新文件夹的磁盘驱动器或文件夹中，如在“库”中“音乐库”文件夹中创建。

(2) 单击窗口上方的“新建文件夹”按钮，效果如图 1-18 所示，然后输入文件名，按回车键即可。



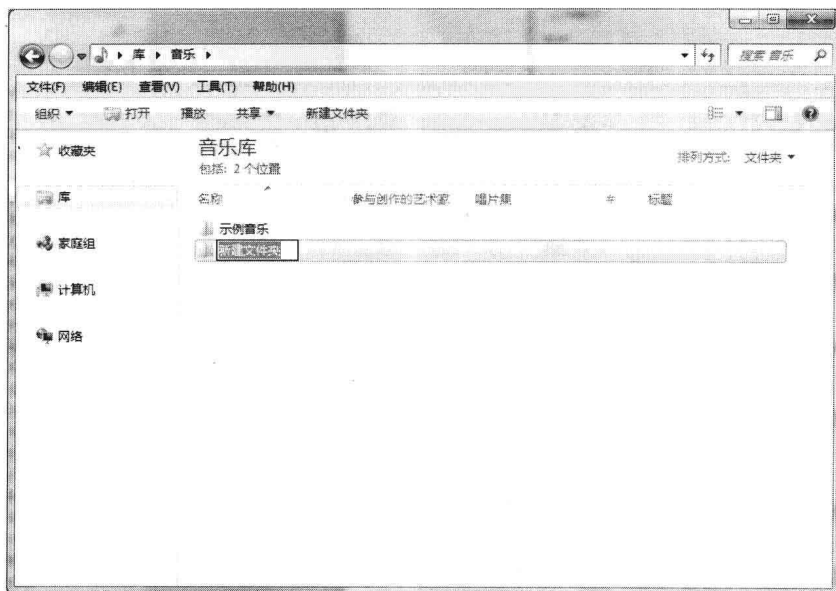


图 1-18 新建文件夹

#### 4. 重命名文件和文件夹

用户可以根据需要,改变已经建立的文件和文件夹的名称。下面将图片“菊花”重命名为“植物”,具体操作步骤如下。

(1) 选定“菊花”文件。

(2) 单击“文件”→“重命名”命令(或者在选中的文件或文件夹上右键单击,在弹出的快捷菜单中选择“重命名”),如图 1-19 所示。

(3) 输入“植物”,按回车键即可。

#### 5. 文件夹的复制、移动

复制文件或文件夹,是指将一个文件夹下的文件或子文件夹复制一份发送到另一个文件夹,操作完成后,原文件夹的内容依然存在;而移动文件或文件夹将一个文件夹下的文件或子文件夹移到另一文件夹中,原文件夹下的文件或子文件夹消失。

下面把“示例图片”文件夹中的“郁金香”图片,复制到“植物”文件夹下,操作步骤如下。

(1) 选中“郁金香”图片,然后选择“组织”→“复制”菜单命令,如图 1-20 所示。

(2) 然后打开“植物”文件夹,选择“组织”→“粘贴”命令即可,效果如图 1-21 所示。



图 1-19 重命名文件