



主编 彭 静 陈 利

大学计算机 实训教程

(Windows7+Office2010版)

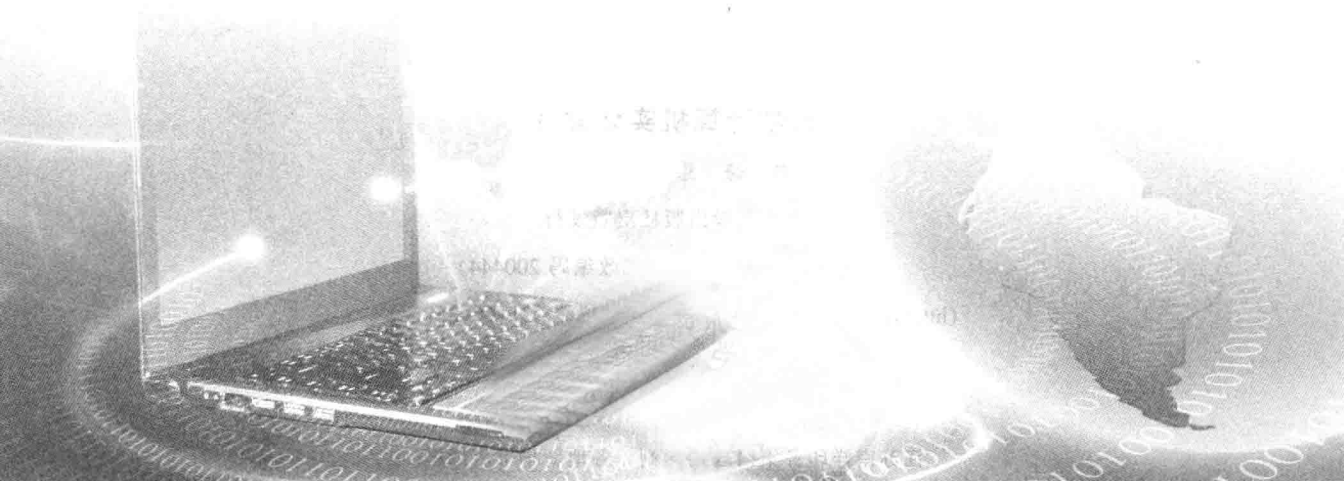


上海大学出版社

大学计算机实训教程

(Windows 7+Office 2010版)

主 编 彭 静 陈 利



上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机实训教程/彭静, 陈利主编. —上海:
上海大学出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5671-0215-6

I. ①大… II. ①彭…②陈… 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(2012)第 105750 号

责任编辑 彭 俊 封面设计 施羲雯
技术编辑 金 鑫 章 斐

大学计算机实训教程

彭 静 陈 利 主 编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 021-66135112)

出版人: 郭纯生

*

江苏南洋印务集团公司印刷 各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 9.25 字数 219 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~6100

ISBN 978-7-5671-0215-6/TP·057 定价: 24.80 元

大学计算机实训教程

编委会

主编

彭 静 陈 利

副主编

何晓菊 何元飞

参加编写人员

韩 雪 董金明 丁建伟

前言

大学计算机基础是一门实践性很强的公共基础课，计算机知识的掌握与能力的培养在很大程度上有赖于学生上机的实践，加强实训教学环节的目的就是培养学生的上机动手能力、解决实际问题能力以及知识综合运用能力。

本实训教程实训内容丰富、覆盖面广、图文并茂，目的是帮助学生对基础知识加深理解，培养学生的动手能力。全书结合《大学计算机基础教程》的教学内容共分16个实训，主要包括：微机系统的安装与设置，Windows 7操作系统，Office 2010办公软件，网络实训，信息检索以及信息安全等。

本书涉及的计算机应用知识面很宽，并循序渐进、由浅入深。可以满足不同学时的教学和适应不同基础的学生。在实训顺序方面，大多数实训项目并没有严格的先后次序，教学中可以根据实际情况有所取舍和调整，对于一些已经掌握得很好的基础实训项目，可以忽略不做。对于计算机教学环境好、学时数不多的学校，实训教学重点应放在计算机网页制作和网络等方面，对办公软件可以采用自学和答疑相结合的方法，以便提高教学效率和教学质量。

本实训教程所介绍的实训方法实用，操作性强，与课程要求紧密结合，使学生在掌握课程内容的同时，也提高了实际操作水平。

本书不仅可作为《大学计算机基础教程》配套的实训指导书，也可作为计算机实训教程的教学用书。由于本书编写时间十分紧迫，书中难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

目录

第 1 章 计算机基础与信息科学	(1)
实训 1 BIOS 的设置	(1)
实训 2 安装操作系统(Windows 7)	(5)
练习题	(12)
第 2 章 操作系统 Windows 7	(15)
实训 3 windows 7 基本操作	(15)
实训 4 Windows 7 文件夹和文件管理	(21)
实训 5 计算机的系统管理	(23)
练习题	(24)
第 3 章 文字处理软件 Word 2010	(28)
实训 6 编排试卷——制作简单的试卷	(28)
实训 7 图文混排	(30)
实训 8 论文各级标题样式及目录	(32)
练习题	(34)
第 4 章 电子表格处理软件 Excel 2010	(40)
实训 9 工作表的创建与编辑	(40)
实训 10 Excel 表格的数据管理	(49)
练习题	(52)

第 5 章 演示文稿制作软件 PPT 2010	(55)
实训 11 演示文稿的创建、修改和保存	(55)
实训 12 幻灯片的动画效果	(58)
练习题	(60)
第 6 章 网页制作基础	(64)
实训 13 网站的创建与管理	(64)
实训 14 网页页面布局	(67)
练习题	(70)
第 7 章 计算机网络与互联网	(74)
实训 15 Windows 7 的网络功能	(74)
实训 16 电子邮件服务的使用	(81)
练习题	(84)
附录 1: 模拟试卷和考试试卷	(86)
附录 2: 参考答案及评分标准	(128)

第 1 章 计算机基础与信息科学



BIOS的设置

一、实训目的



- ✱ 了解 BIOS 基本功能；
- ✱ 了解 BIOS 设置的方法；
- ✱ 能够动手修改 BIOS 参数。

二、实训内容和过程

BIOS 的完整英文是 Basic Input Output System, 翻译成中文是“基本输入输出系统”, BIOS 是固化到计算机主板上的一个 ROM 芯片 (EPROM 或 EEPROM) 上的一组程序, 它保存着计算机最重要的基本输入输出的程序、系统设置信息、开机后自检程序和系统自启动程序, 主要是为计算机提供最直接的硬件设置和控制。

目前最常用的 BIOS 品牌分别是 Phoenix Award BIOS 和 AMI BIOS。有一种简单的方法来区分: BIOS 程序界面为蓝底白字的, 一般都是 AWARD 的 BIOS 程序, 而 BIOS 程序界面为灰底蓝字的, 一般都是 AMI 的 BIOS。



1. 进入 BIOS

在计算机启动后, 迅速按住键盘上的 键 (一般笔记本是按 <F2> 键, 对于不同的机器可能还存在其他方法), 然后可以进入 BIOS 设置界面, BIOS 主界面如图 1-1 所示 (AWARD BIOS):

进入 BIOS 设置主界面后, 通过方向键移动光标, 回车键确认, <Esc> 键返回, 用 <PageUp>, <PageDown> 和数字键调整设置, 在任何设置菜单中可以按下 <F10> 键退出并保存设置。

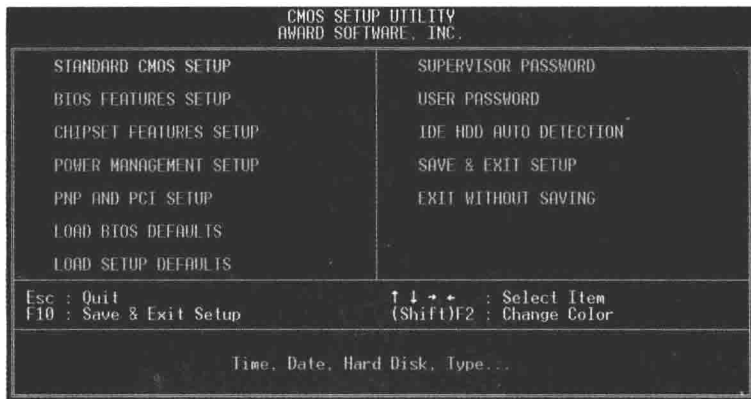


图 1-1 BIOS 主界面



2. 调整系统时间

在 BIOS 主界面上选择【STANDARD CMOS SETUP】，敲回车键，进入图 1-2 所示画面，然后通过移动光标到对应的时间或日期上(图中方框区域)，接着用键盘上的+、-键(或<PageUp>、<PageDown>键)调整，最后保存。

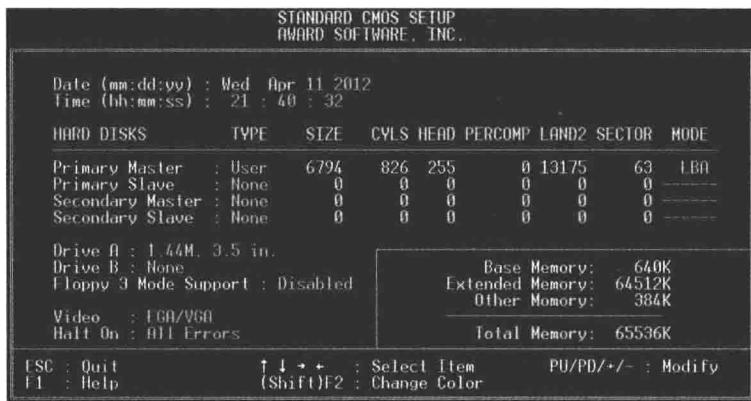


图 1-2 修改系统时间



3. 设置计算机启动顺序

一般来说，计算机都是从硬盘启动，但有时候需要更改计算机启动顺序，比如重装系统时一般会希望从光盘启动。

修改计算机的启动顺序依次为：光驱，硬盘。

在 BIOS 主界面上选择【BIOS FEATURES SETUP】，敲回车键，进入图 1-3 所示画面，将光标移动【Boot Sequence】一项，通过键盘+、-键(或<Pageup>、<Pagedown>键)调整为“CDROM,C,A”，即定义启动顺序为：光盘、C 盘(硬盘)、A 盘(软盘)。

有的 BIOS 中设置启动顺序是如下图 1-4 的选项，这两种没有本质区别。【First Boot Device】对应第一启动项，要设定光盘启动的话只需要将后边取值调整为“CDROM”即可。



图 1-4 中对应的启动顺序为:软盘、硬盘和光盘。

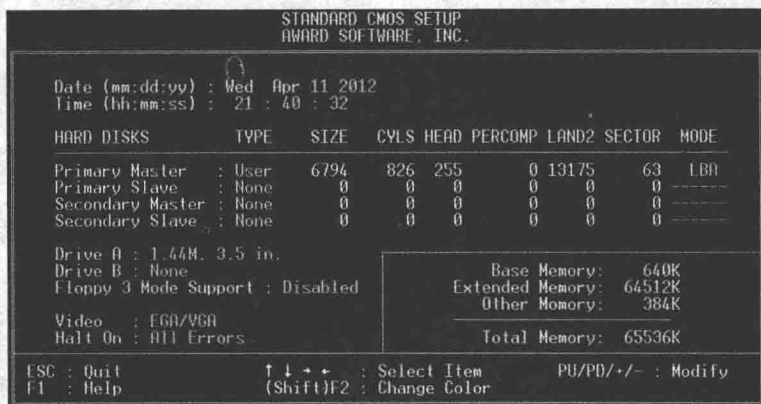


图 1-3 设置计算机启动顺序 1



图 1-4 设置计算机启动顺序 2



4. 设置用户密码

在 BIOS 主界面中有两项和密码设置相关的选项,分别是【SUPERVISOR PASSWORD】和【USER PASSWORD】,前者是进入 BIOS 的管理员密码,后者是进入系统的密码,前者的权限比后者要高。

在 BIOS 主界面(图 1-1)上选择【USER PASSWORD】,敲回车键,出现如图 1-5 画面,在红色对话框内输入密码(一般要输入两次),密码输入完成后在主界面上选择【STANDARD CMOS SETUP】,敲回车进入(如图 1-6),光标移动到【Security Option】,通过键盘+、-键(或<Pageup>、<Pagedown>键)将【setup】调整为【system】,这样设置的密码才会生效。



图 1-5 用户密码设定

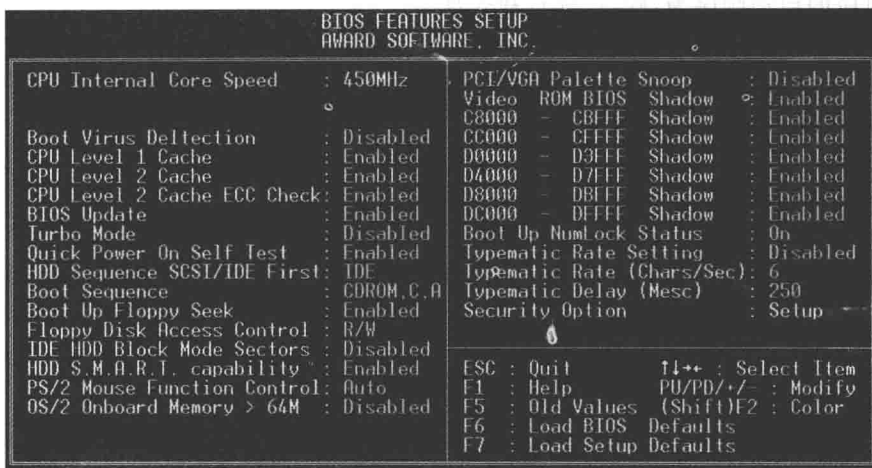


图 1-6 修改安全选项

管理员密码(SUPERVISOR PASSWORD)操作方法相同。

取消密码的方法,再次重复上边设置密码的步骤,只不过在要求输入密码时不输入任何内容,直接敲回车,就可以取消密码。



5. 恢复默认设置

将 BIOS 改为默认的参数设置。

在 BIOS 主界面(图 1-1)上选择【LOAD BIOS DEFAULTS】,敲回车键,然后弹出一个红色的对话框,输入“Y”恢复默认设置,输入“N”取消操作,如图 1-7。

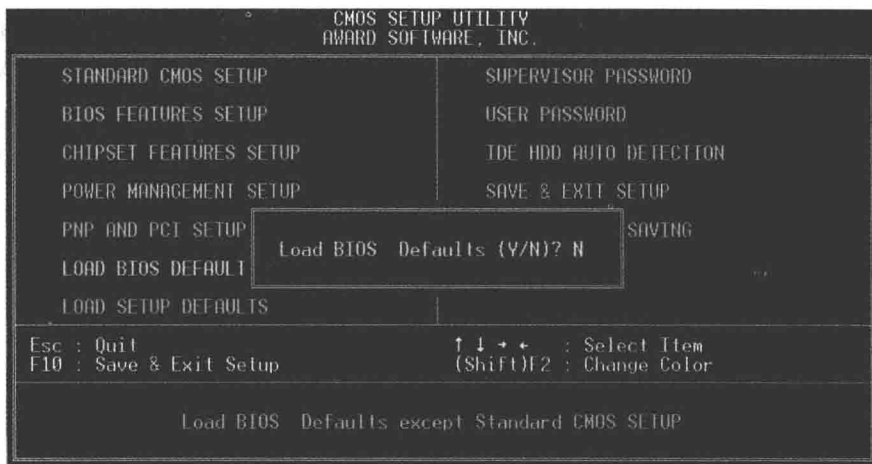


图 1-7 恢复默认设置



6. 退出 BIOS 设置

如果要不应用对 BIOS 所做的修改,则在主界面(图 1-1)上选择【EXIT WITHOUT



SAVING】退出,所做的修改不会被保存;若要保存对 BIOS 的修改,则在主界面(图 1-1)上选择【SAVE & EXIT SETUP】,敲回车后,弹出红色的对话框,输入“Y”即可退出 BIOS 并保存所做的更改。



安装操作系统 (Windows 7)

一、实训目的



- ✱ 熟悉安装操作系统的过程;
- ✱ 掌握硬盘分区;
- ✱ 设置开机密码。

二、实训内容和过程

准备工作:① 准备好一张 Windows 7 安装光盘,本实验中介绍非 Ghost 安装系统的方法,光盘用的是纯净版 windows 7 旗舰版;② 记录安装文件的产品密钥,俗称安装序列号;③ 下载最新的支持 Windows 7 的主板、网卡、显卡等硬件的驱动程序备用。



1. 更改计算机为光盘启动

具体方法参见《实训 1 BIOS 设置》中“更改计算机启动顺序”内容,改好后,在光驱中放入安装光盘,重新启动电脑一般会出现如图 1-8 所示画面,此时按下键盘上的任意键以继续光驱引导。

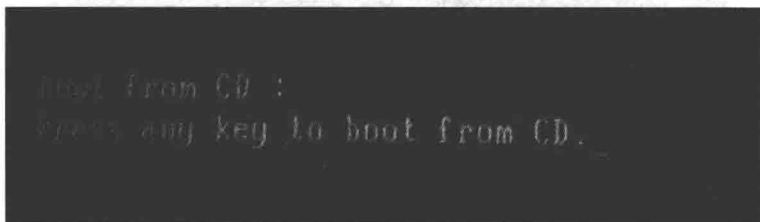


图 1-8 选择从光驱启动画面

引导成功后,会依次出现如下画面(图 1-9):



图 1-9 安装程序初次启动画面

出现下面画面时(图 1-10),一般选择默认状态即可,点击【下一步】。

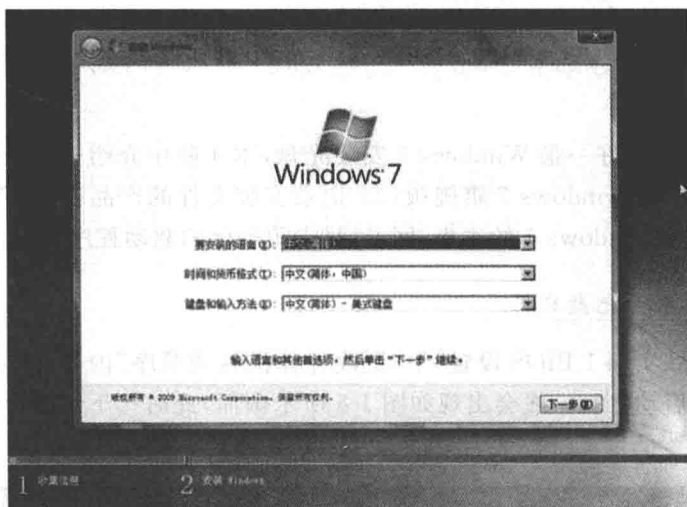


图 1-10 语言和其他选项选择画面



2. 同意许可条款

如图 1-11,在【我接受许可条款(A)】前面打勾,点击【下一步】继续。



3. 硬盘分区

接下来进入了分区界面,如果需要对硬盘进行分区调整,可以按以下步骤进行,否则,跳过分区步骤到下一步。

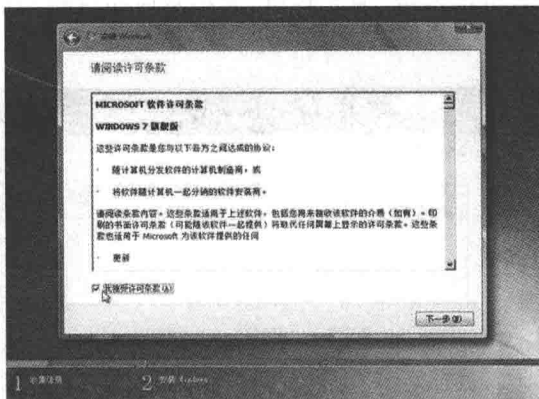


图 1-11 许可条款画面

如图 1-12 所示,画面中显示有“磁盘 0 未分配空间”,表明硬盘未进行分区,接下来点击方框勾选区域中的【驱动器选项(高级)(A)】,进入到磁盘分区步骤。

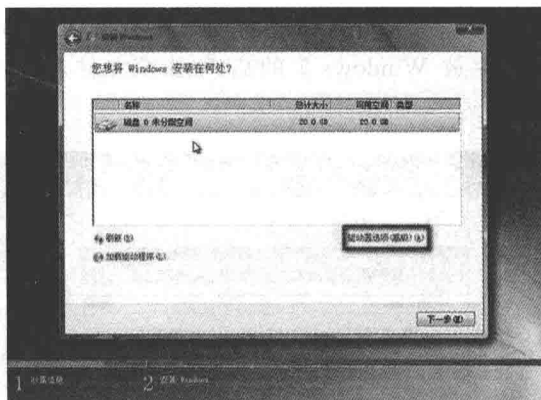


图 1-12 磁盘分区界面

在图 1-13 画面中点【新建(E)】创建分区。

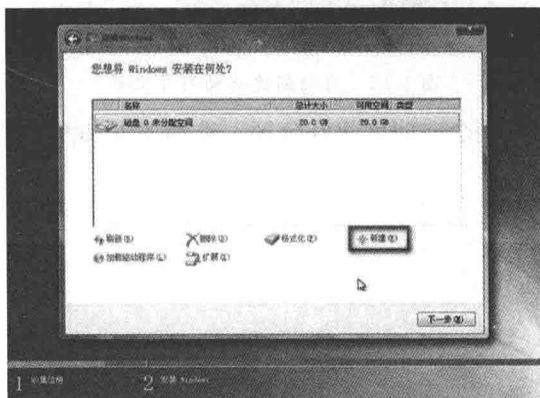


图 1-13 创建新分区



在图 1-14 画面中设置分区容量,输入数值,大小不应超过剩余磁盘容量,然后点击【应用(P)】。

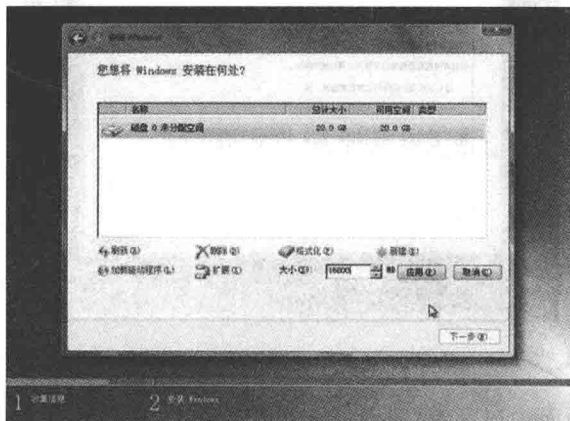


图 1-14 设置分区大小

如果是在全新硬盘,或删除所有分区后重新创建所有分区,Windows 7 系统会自动生成一个 100M 的空间用来存放 Windows 7 的启动引导文件,出现图 1-15 的提示,点击【确定】。

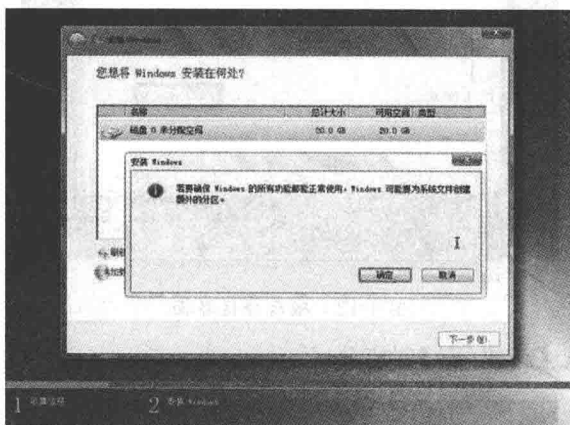


图 1-15 自动创建启动引导文件

与上面的方法一样,将剩余空间创建好分区。选择要安装系统的分区,如图 1-16 所示,然后点击【下一步】。



图 1-16 选择要安装系统的磁盘



4. 安装 Windows

开始自动安装系统,如图 1-17。

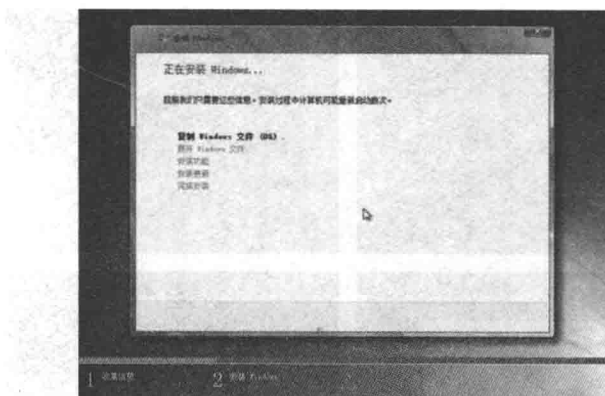


图 1-17 安装系统画面 1

安装成功后会重新启动系统,如图 1-18 和图 1-19。

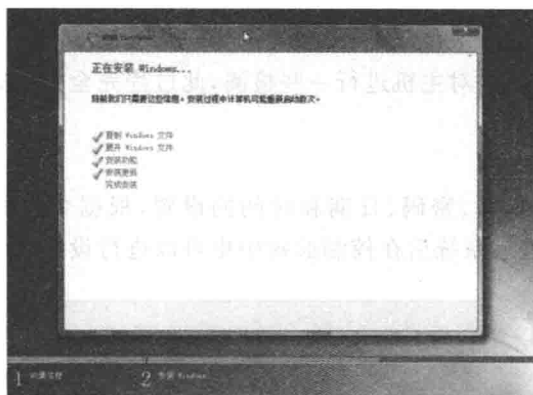


图 1-18 安装系统画面 2



图 1-19 重新启动画面

系统重新启动后,出现如图 1-20 的 Windows 启动界面,安装程序会自动运行继续安装系统。

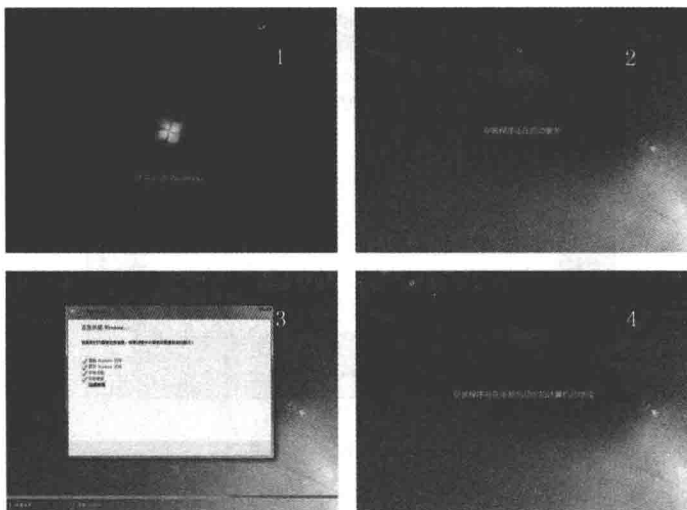


图 1-20 系统重启后画面

安装程序会再次重启,并对主机进行一些检测,此过程完全自动完成,如图 1-21。



5. 用户个性化设定

完成检测后,进入用户名、密码、日期和时间的设置,根据个人的需要可以进行相应设定,如果不设定也可以,进入系统后在控制面板中也可以进行设置,如果完成设置后,系统会启动,如图 1-22 所示。



6. 完成安装

等待一会时间,进入 Windows 桌面(图 1-23),系统安装完成。