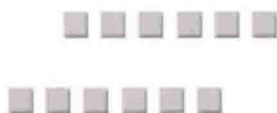




普通高等教育“十二五”规划教材

大学计算机基础实训教程 (Windows 7+Office 2010)

主 编 王正才 董晓娜
副主编 汤鸿鸣 赵永驰 李 琼
张 琴 杨 锐 陈虹颐



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

普通高等教育“十二五”规划教材

大学计算机基础实训教程 (Windows 7+Office 2010)

主 编 王正才 董晓娜

汤鸿鸣 赵永驰 李 琼

副主编

张 琴 杨 锐 陈虹颐



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是《大学计算机基础教程（Windows 7+Office 2010）》（王正才、张萃主编）的配套实训教材，是编者多年教学实践经验的总结。

本书共 6 章，均给出了实验目的、内容和要求，并有详细的操作步骤和图例说明，学生通过上机可以提高实际操作能力，培养基本操作技能。

本书内容深入浅出、图文并茂、讲解清晰、层层递进、通俗易懂，是各类高等院校计算机基础课的理想教材，也可作为计算机等级考试考生的参考书。

图书在版编目（C I P）数据

大学计算机基础实训教程：Windows 7+Office 2010/
王正才，董晓娜主编. — 北京：中国水利水电出版社，
2014.7

普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5170-2116-2

I. ①大… II. ①王… ②董… III. ①Windows操作系
统一高等学校—教材②办公自动化—应用软件—高等学校
—教材 IV. ①TP316.7②TP317.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第123244号

策划编辑：寇文杰

责任编辑：张玉玲

封面设计：李 佳

书 名	普通高等教育“十二五”规划教材 大学计算机基础实训教程（Windows 7+Office 2010）
作 者	主 编 王正才 董晓娜 副主编 汤鸿鸣 赵永驰 李 琼 张 琴 杨 锐 陈虹颐
出版发行	中国水利水电出版社 （北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn
经 售	电话：（010）68367658（发行部）、82562819（万水） 北京科水图书销售中心（零售） 电话：（010）88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	184mm×260mm 16 开本 8.5 印张 210 千字
版 次	2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	17.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

前 言

实验是“大学计算机基础”教学中的一个重要环节，实验环节实施的好坏直接影响到该门课程的教学质量，同时决定了学生的计算机应用能力和使用计算机解决实际问题的能力。本实训教程与主教材紧密配合，在培养学生操作技能的同时，提高大学生在计算机应用方面的素养。

本书共 6 章，内容包括：计算机基础知识、Windows 7 操作系统、文字处理软件 Word 2010、电子表格软件 Excel 2010、演示文稿软件 PowerPoint 2010 和计算机网络基础，共设计了 16 个实验项目，每个项目下配置若干小实训项目。

本书由王正才、董晓娜任主编，负责组稿和审稿工作，汤鸿鸣、赵永驰、李琼、张琴、杨锐、陈虹颐、张萃、白淑红等参与编写。

本书编写过程中，编者参阅了全国许多同类优秀教材，在此向这些教材的作者表示感谢。同时本书得到了学校教务处、数学与计算机科学学院的领导和计算机公共教研室一线教师的大力支持，在此一并致谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，恳请广大读者对书中的不妥甚至错误之处给予批评指正。

编 者

2014 年 5 月

目 录

前言

第1章 计算机基础知识	1
实验1 微型计算机的主要配置	1
实训1 认识CPU、主板及主要板卡	1
实训2 认识微型计算机的存储设备	3
实训3 认识微型计算机的外部设备	5
实验2 计算机组装与维护	6
实训1 微型计算机的组装	7
实训2 BIOS的基本设置	8
第2章 Windows 7 操作系统	11
实验1 Windows 7的基本操作	11
实训1 Windows 7 安装	11
实训2 Windows 7 文件操作	23
实验2 Windows 7 控制面板及环境配置	25
实训1 查看系统信息	25
实训2 鼠标的设置	26
实训3 查看显示属性	27
实训4 文件夹选项设置	28
实训5 管理与删除应用程序	29
实训6 打印机安装及属性设置	29
实训7 汉字输入法的操作	31
实验3 Windows 7 的其他操作	32
实训1 Windows 7 的应用程序	32
实训2 Windows 7 的娱乐工具	37
实训3 Windows 7 注册表编辑器	40
实训4 Windows 7 管理工具	42
第3章 文字处理软件 Word 2010	44
实验1 Word 2010 的基本操作	44
实训1 Word 文字编辑	44
实训2 Word 文字格式编辑	47
实训3 Word 段落格式排版	50
实训4 页眉页脚、节及页面设置	53

实训5 Word 其他格式设置	56
实验2 Word 图文表混排技术	59
实训1 表格制作	59
实训2 表格的格式化	61
实训3 表格数据处理	65
实训4 艺术字、自选图形及文本框	67
实训5 图文表混排	68
实验3 Word 综合应用	69
实训1 索引和目录	69
实训2 邮件合并	70
实训3 修订与批注	72
实训4 Word 文档排版综合实训	73
第4章 电子表格软件 Excel 2010	76
实验1 Excel 2010 的基本操作	76
实训1 数据的输入	76
实训2 工作表的操作	77
实训3 单元格的格式化	78
实训4 条件格式与自动套用格式	79
实验2 Excel 2010 的公式与函数	80
实训1 学生成绩表数据统计	80
实训2 函数的嵌套使用	81
实训3 统计学生的名次和分数	82
实验3 Excel 2010 图表与数据处理	83
实训1 数据图表化	83
实训2 数据处理及页面设置	87
实训3 Excel 电子表格的综合应用	91
第5章 演示文稿软件 PowerPoint 2010	93
实验1 演示文稿的基本应用	93
实训1 演示文稿的基本操作	93
实训2 个人简历幻灯片基本应用制作1	95
实训3 个人简历幻灯片基本应用制作2	97

实验 2 PowerPoint 多媒体应用.....	99	第 6 章 计算机网络基础.....	115
实训 1 个人简历幻灯片多媒体应用		实验 1 局域网组网	115
制作 1.....	99	实训 1 组建局域网常见网络设备	115
实训 2 个人简历幻灯片多媒体应用		实训 2 双绞线的制作.....	116
制作 2.....	100	实训 3 IP 的配置.....	117
实训 3 个人简历幻灯片多媒体应用		实训 4 局域网文件传输与资源共享.....	119
制作 3.....	103	实验 2 Internet 信息检索.....	121
实验 3 演示文稿的综合应用操作	105	实训 1 IE 浏览器的设置.....	121
实训 1 演示文稿的母版制作.....	105	实训 2 Internet 信息检索	123
实训 2 演示文稿加入日期、页脚、		实训 3 电子图书馆的访问.....	124
幻灯片编号.....	109	实训 4 使用 Outlook Express 5 进行邮件	
实训 3 演示文稿的放映和打包.....	110	的收发.....	127
实训 4 打印演示文稿.....	113		

第 1 章 计算机基础知识

实验 1 微型计算机的主要配置

【实验目的】

- 了解微型计算机的基本部件及其组成。
- 了解 CPU、主板、显卡、内存、声卡、网卡、硬盘、电源、鼠标、键盘、显示器、音响、光驱及各个接口的基本功能。
- 了解多媒体个人计算机的配置及其性能。

【实验任务】

小明是某大学的新生，由于平时学习和娱乐的需要，想购买一台个人计算机。但是，他对如何配置个人计算机了解较少，甚至对个人计算机的基本组成都不清楚。下面我们通过实训来和他一起认识计算机的主要硬件。

【实验条件】

计算机配件：主机箱及主电源、CPU 及 CPU 风扇、主板、显卡、声卡、网卡、硬盘、内存条、光驱、鼠标、键盘、信号线、音响等。

计算机组装用工具：磁性十字螺丝刀、磁性平口螺丝刀、镊子、钳子、散热用硅脂、专用电源插座等。

实训 1 认识 CPU、主板及主要板卡

【实训内容及要求】

CPU、主板、显卡等板卡作为计算机的核心部件是选配计算机时必不可少的部分。打开主机箱，在其中找到这些部件，通过观察微型计算机主机各部件来认识主板、CPU、显卡、声卡等，并初步了解 CPU、主板、显卡等板卡的作用。

【实训步骤】

步骤 1：主机箱内各部件的大体分布位置，如图 1-1 所示。

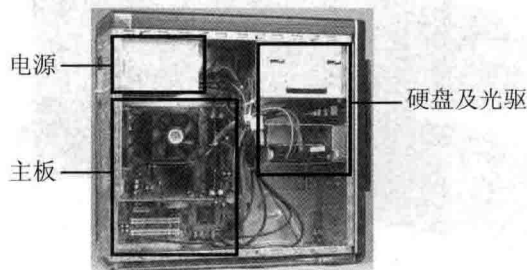


图 1-1 主机箱内部结构

步骤 2: 认识 CPU, 如图 1-2 所示。

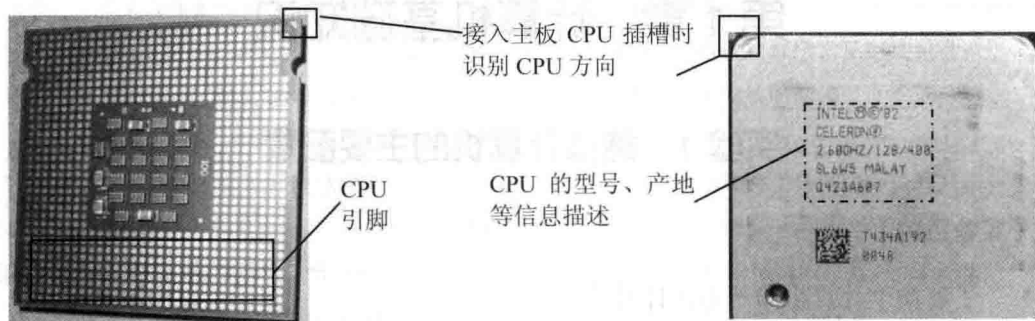


图 1-2 CPU

步骤 3: 认识主板, 如图 1-3 所示。

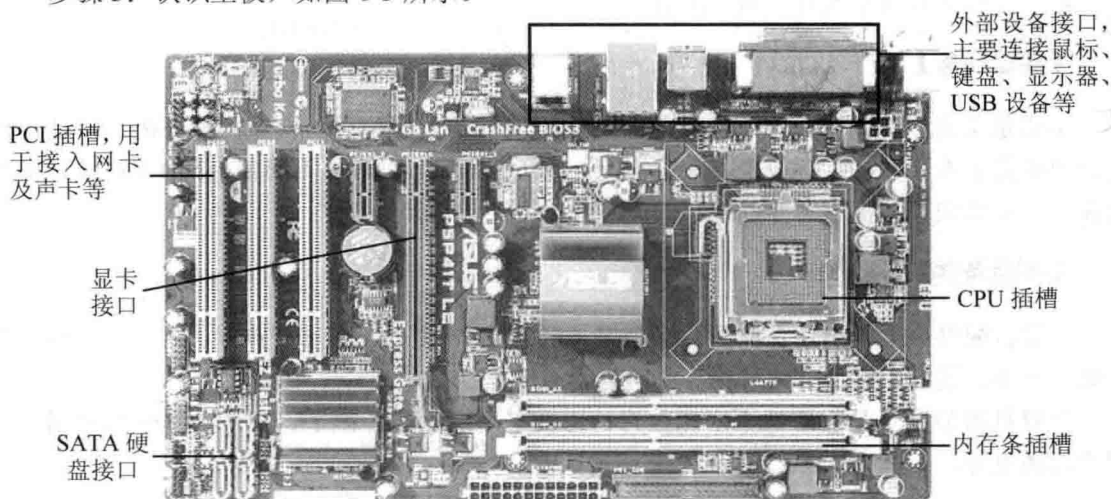


图 1-3 主板的主要结构

注意主板支持的 CPU 一定要与使用的 CPU 型号相符, 否则不能使用; 现在很多主板都集成有网卡和网卡。

步骤 4: 认识显卡、声卡。

显卡是微型计算机的重要组成部分 (如图 1-4 所示), 目前很多主板都集成有显卡, 但是对于图形图像处理有特殊要求的计算机用户往往需要配置独立的显卡。

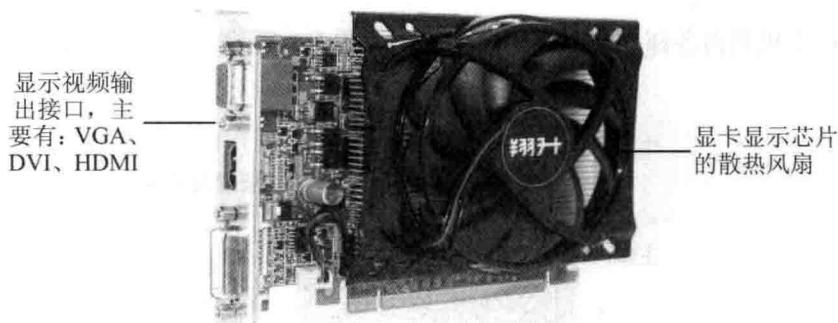


图 1-4 显卡的主要结构

声卡在目前的微型计算机中越来越淡出市场,因为很多主板所集成的声卡已经能完全满足普通计算机用户对音频处理的需求。但是对于一些对音频信号处理有特殊要求的用户或音乐发烧友来说,配置一块高性能的独立声卡(如图1-5所示)更能满足他们的需要。

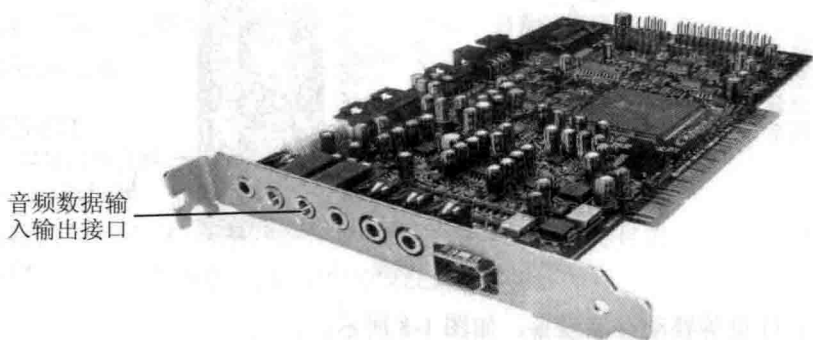


图 1-5 声卡

【实训作业】

通过网络(如中关村在线、泡泡网等网站)进一步了解 CPU、主板、显卡、声卡等板卡的性能指标及选购原则,进一步了解 CPU 与主板的搭配原则以及独立显卡、声卡的选用原则;分析主板集成显卡、声卡对整机性能的影响,进一步了解 CPU、主板、显卡、声卡等的结构组成。

实训 2 认识微型计算机的存储设备

【实训内容及要求】

存储设备是微型计算机中的重要部分,不管是作为数据交换场所的内存,还是作为数据存储的外部存储设备都是计算机不可或缺的部件。在主机箱内找到并观察这些部件,初步了解这些部件在计算机中的位置和作用。

【实训步骤】

步骤 1: 认识内存,如图 1-6 所示。

内存的容量和频率是内存选用的主要性能指标。

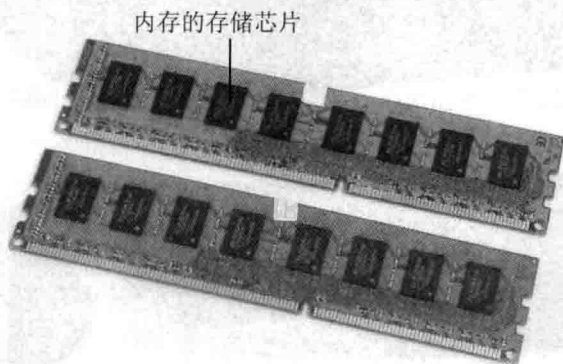


图 1-6 内存条

步骤 2: 认识硬盘, 如图 1-7 所示。



图 1-7 硬盘

步骤 3: 认识 U 盘等移动存储设备, 如图 1-8 所示。



图 1-8 移动存储设备

除了这些移动存储设备外, MP3、MP4 等设备也可作为移动存储设备。

步骤 4: 认识光存储设备。

目前光驱主要有 DVD 光驱和蓝光光驱 (如图 1-9 所示), 而光盘以其独特的数据存储方式通常被用来保存长期数据, 如档案类数据。



图 1-9 光驱

【实训作业】

通过网络 (如中关村在线、泡泡网等网站) 进一步了解内存条、硬盘、移动存储设备、光存储设备等的性能指标及选购原则。

实训3 认识微型计算机的外部设备

【实训内容及要求】

前面已经了解了计算机主机内部的主要部件，下面通过观察所提供的设备来了解微型计算机的主要外部设备。

【实训步骤】

步骤1：认识机箱。

主机机箱（如图1-10所示）是计算机重要的辅助设备。目前，主机机箱的种类很多。观察主机机箱的结构，了解主机机箱选购时要注意的事项。

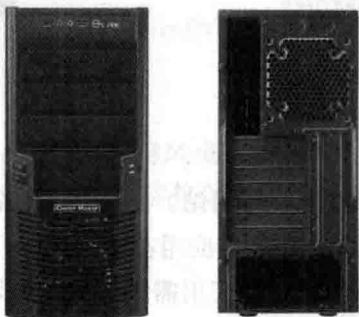


图1-10 主机机箱

步骤2：认识电源。

主机电源（如图1-11所示）为主机提供动力支持，功率和散热性能是其重要指标。



图1-11 主机电源

步骤3：认识主要的输入设备。

鼠标和键盘是最重要的输入设备（如图1-12所示），常见的输入设备还有手写板、麦克风等。



图1-12 鼠标及键盘

步骤 4: 认识主要的输出设备。

显示器是微型计算机重要的输出设备, 目前主要是 LCD 液晶显示器 (如图 1-13 所示), 而 CRT 显示器已基本退出市场。音箱作为声音输出的设备对计算机来说也很重要, 如图 1-14 所示。

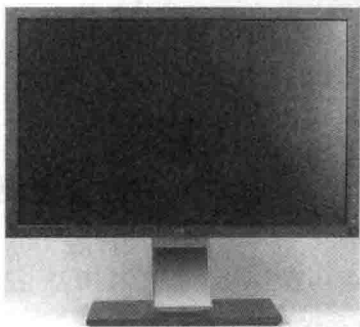


图 1-13 液晶显示器



图 1-14 计算机音箱

【实训作业】

通过网络 (如中关村在线、泡泡网等网站) 进一步了解各种硬件设备的性能指标及选用原则, 了解还有哪些输入输出设备, 他们各应用在什么地方。

在网络上查询相关资料, 结合自身的应用需求, 通过市场走访调研, 提交一份新装计算机配置清单, 并简单描述配置理由。

实验 2 计算机组装与维护

【实验目的】

- 了解微型计算机装机的全过程。
- 能使用工具将计算机各部件组装成整机并调试通过。
- 了解微型计算机的简单故障及处理方式。

【实验任务】

通过实验 1 已经了解了计算机的主要部件及其特点, 本实验中将动手使用工具将各个计算机部件组装成整机并能正常开机。

【实验条件】

计算机配件: 主机箱及主电源、CPU 及 CPU 风扇、主板、显卡、声卡、网卡、硬盘、内存条、光驱、鼠标、键盘、信号线、音响等。

计算机组装用工具: 磁性十字螺丝刀、磁性平口螺丝刀、镊子、钳子、散热用硅脂、专用电源插座等。

实训1 微型计算机的组装

【实训内容及要求】

一步步将计算机各部件组装起来，并能正常开机。

【实训步骤】

步骤1：安装主板。

打开机箱，去掉侧盖。将主板的 I/O 端口朝机箱后部，主板的定位孔对准机箱上的主板支撑，用螺栓固定主板。

步骤2：安装 CPU。

将主板 Socket 插座旁的把手轻轻向外拨一点，再向上拉起把手到垂直位置，插入 CPU。注意 CPU 上标注的方向角应该与主板上所标注的方向一致，以防损坏。压回把手，卡入把手定位卡固定，如图 1-15 所示。

步骤3：安装 CPU 风扇。

将散热硅脂均匀涂抹在 CPU 上，然后将风扇安装到 CPU 上，并将风扇挂钩挂在 Socket 插座两端的挂钩上，将风扇电源接入主板相应接口上，如图 1-16 所示。

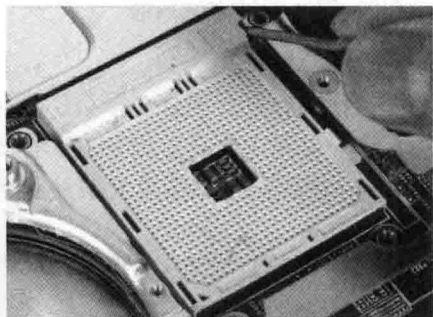


图 1-15 安装 CPU

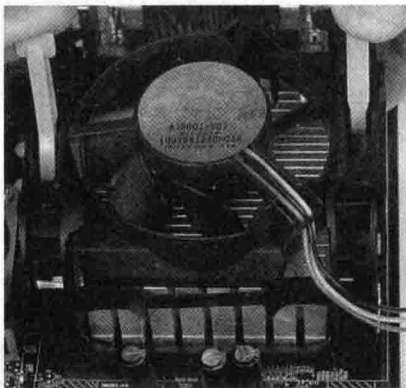


图 1-16 安装 CPU 风扇

步骤4：安装内存条。

内存条上的缺口对齐主板内存插槽缺口，垂直向下压入插槽，插槽两侧的白色固定夹“咔”的一声向上自动卡在内存条两侧的缺口上锁牢内存条，如图 1-17 所示。



图 1-17 安装内存条

步骤 5: 安装主机电源。

将电源放在机箱上, 电源的风扇朝机箱后面并对准风扇孔, 用螺栓将电源固定, 并将主板电源接口插入主板。注意电源接口的类型及接入方向。

步骤 6: 安装硬盘。

把硬盘固定在主机支架内 (标签面向上, 接线部分朝机箱内部), 用螺栓固定。将硬盘数据线接入主板相应接口, 注意数据线类型及接入方向。将电源线接入硬盘相应接口, 注意方向。

步骤 7: 安装光驱。

安装方法同硬盘。

步骤 8: 安装显卡。

在主板上找到显卡接口 (如图 1-3 所示), 注意显卡的接口型号与主板上相应接口的型号对应。将显卡的接口朝机箱后部, 插入插槽, 将显卡用螺丝钉固定在机箱上。

步骤 9: 安装声卡。

找到一个孔的 PCI 插槽, 将声卡的接口朝机箱后部, 插入插槽, 将声卡固定在机箱上, 方法同安装显卡。

步骤 10: 安装其他板卡。

把剩余的槽口用挡片封好, 然后仔细检查一下各部分的连接情况。盖上主机盖板, 并用螺丝钉固定好。

步骤 11: 插好鼠标和键盘。

将鼠标和键盘分别接入主板上的相应接口, 注意鼠标、键盘的接口类型 (鼠标、键盘的接口目前主要有 PS/2 接口、USB 接口)。

步骤 12: 连接显示器。

将显示器的数据线接入显卡的相应接口 (VGA、DVI、HDMI)。

步骤 13: 安装其他外部设备。

将音响、麦克风、打印机等设备接入相应接口, 注意接口类型。

【实训作业】

了解自己动手组装的计算机的整机性能, 并对性能优化提出一定的建议。

实训 2 BIOS 的基本设置**【实训内容及要求】**

在计算机组装完成后, 往往需要设置 BIOS 中的有关项目, 如系统时间、启动顺序、开机密码等。

【实训步骤】**步骤 1: 进入 BIOS 系统。**

按电源开关启动计算机, 在计算机自检通过后按 Del 键 (也有的 BIOS 系统是按 F2 键) 进入 BIOS 系统, 一般开机的第一个界面中在左下角有相应提示, 如图 1-18 所示。

Press DEL to enter SETUP
09/25/2001-i810 (E)-W8362-6a69MTRAC-00

图 1-18 计算机开机界面中进入 BIOS 的提示

步骤 2：认识基本 BIOS 界面。

图 1-19 所示是常见的一种 BIOS 设置界面。BIOS 是计算机基本输入输出系统，在其中可以完成计算机开机的基本设置。

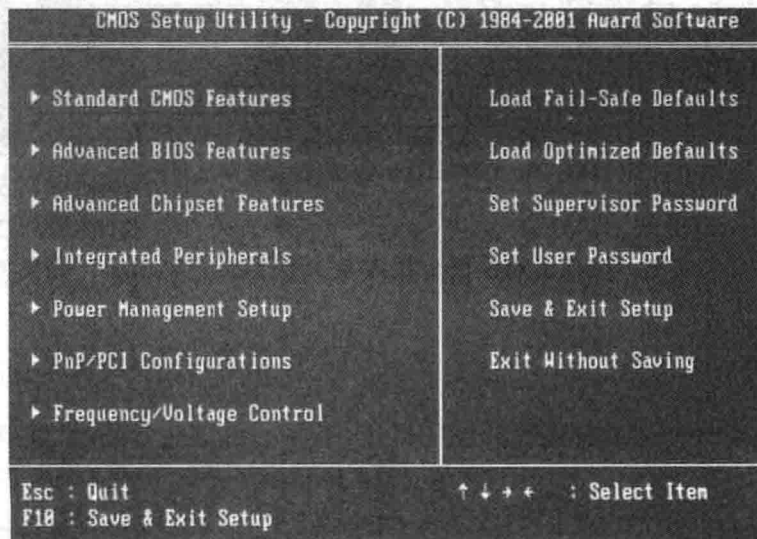


图 1-19 BIOS 界面的一种——AWARD 系统

步骤 3：系统时间设置。

选择 BIOS 设置界面中的第一项，进入该项设置。在其中可以设置系统的时钟，查看系统的主从硬盘或光盘驱动器信息等，如图 1-20 所示。

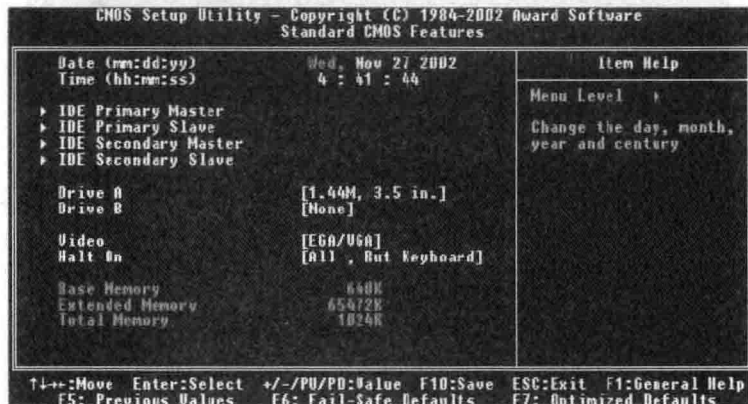


图 1-20 AWARD BIOS 的时钟设置

步骤 4：启动顺序设置。

选择 BIOS 设置界面中的第二项，进入 BIOS 的高级设置。在其中可以设置计算机的磁盘启动顺序，这个顺序决定计算机从什么存储设备中启动，如图 1-21 所示。

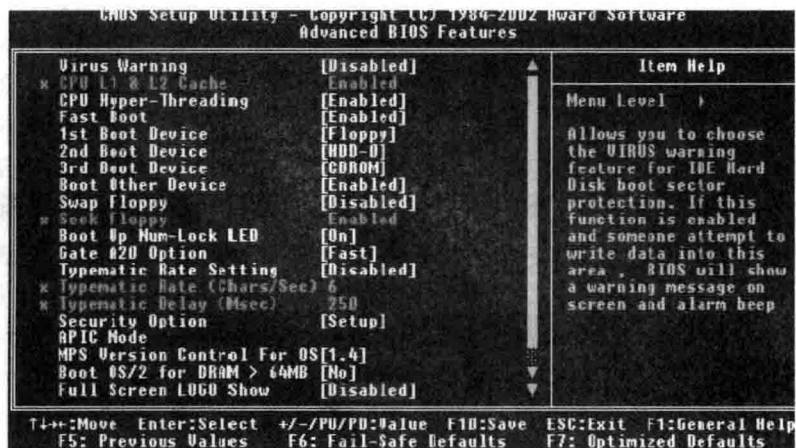


图 1-21 AWARD BIOS 的启动顺序设置

步骤 5: 退出 BIOS 设置。

设置完成后按 F10 键, 在弹出对话框后按 Y 键, 保存设置并退出; 如果按 N 键, 则不保存设置退出。

【实训作业】

通过网络了解 BIOS 的其他设置。

第2章 Windows 7 操作系统

实验1 Windows 7 的基本操作

【实验目的】

- 掌握对计算机硬盘进行分区和格式化的方法。
- 掌握安装 Windows 7 操作系统的方法。
- 掌握文件及文件夹的相关操作。

实训1 Windows 7 安装

【实训内容及要求】

1. 硬盘分区和格式化。
2. 在计算机分区 C:盘下安装 Windows 7 操作系统。

【实训步骤】

1. 硬盘分区

步骤 1: 对计算机进行分区, 应先启动 CMOS 设置为光盘启动, 启动后的界面如图 2-1 所示。

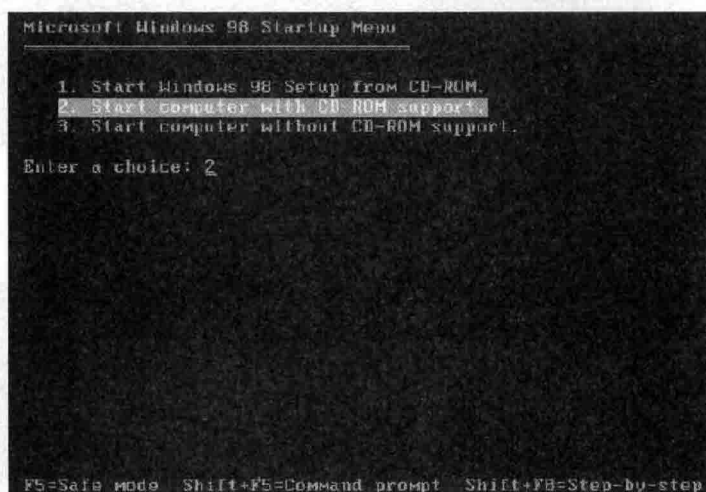


图 2-1 CMOS 界面 1

步骤 2: 启动结束, 屏幕上出现“A:>”提示符, 这时可以输入 DOS 命令, 如图 2-2 所示。