

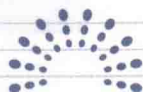
21世纪高等学校计算机规划教材

大学计算机基础 实训教程

张银芝 单文亮 主编

杨再丹 胡勇强 成四香 杨启仁 张浩云 副主编

21st Century University
Planned Textbooks of Computer Science



高校系列



中国工信出版集团



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 实训教程

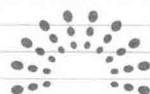
张银芝 单文亮 主编

杨再丹 胡勇强 成四香 杨启仁 张浩云 副主编

21st Century University
Planned Textbooks of Computer Science

人民邮电出版社

北 京



高校系列

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机基础实训教程 / 张银芝, 单文亮主编

— 北京: 人民邮电出版社, 2015.9 (2016.8重印)

21世纪高等学校计算机规划教材. 高校系列

ISBN 978-7-115-40147-2

I. ①大… II. ①张… ②单… 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(2015)第197365号

内 容 提 要

本书是《大学计算机基础》配套的实验教材。全书以理论教学周次为实验单位,既有专门针对每堂理论课中重要知识点的小实验,又有每章节教学完成后提高和拓展学生实际应用能力的综合性实验。其内容主要包括计算机硬件的组成与连接,相关教学工具软件的安装及使用,Windows 7的组成及操作,网络的设置与测试,局域网的典型应用,Internet的应用,文字处理软件 Word 2010、电子表格软件 Excel 2010、电子演示文稿软件 PowerPoint 2010 的使用,大学计算机基础习题、全国计算机等级考试《MS Office 高级应用》考试大纲及模拟试题等。

本书适合作为高等院校各专业“计算机基础”课程的教材,也可以作为计算机技术培训教材,同时也是广大计算机爱好者学习计算机的一本很好的自学用书。

-
- ◆ 主 编 张银芝 单文亮
副 主 编 杨再丹 胡勇强 成四香 杨启仁 张浩云
责任编辑 武恩玉
执行编辑 孙燕燕
责任印制 沈 蓉 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京艺辉印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 20 2015 年 9 月第 1 版
字数: 528 千字 2016 年 8 月北京第 4 次印刷
-

定价: 42.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

编 委

任达森 张银芝 杨再丹

马 飞 张福高 张浩云

单文亮 王新鹏 磨冠礼 杨昌仁

计算机应用技术是一门理论性和实践性都非常强的学科。通过“大学计算机基础”课程的学习，学生已经掌握了一定的理论知识，但仍需要配合大量的上机操作才能巩固和提高，才能灵活应用于实际的工作和学习中。因此，编者总结了长期的实际教学经验，编写了与《大学计算机基础》相配套的《大学计算机基础实训教程》，旨在加强计算机应用技术的实践环节，帮助学生有目的、有针对性地进行训练，以达到培养学生的上机动手能力、解决实际问题能力及知识综合运用能力的目的。

本书的上机及实验内容均以理论教学周次为单位组织，内容与课堂教学相辅相成，让学生能够明确每堂实验课的目标和意义，能够将课堂上学到的理论知识立即应用于实践，解决了学生在实验课上“不知道做什么”和“不知道怎么做”的实际困难。

本书采用任务驱动、由浅入深的学习模式，让学生首先完成一些简单的、基础的实验，逐步培养上机操作的兴趣和成就感，然后再积极、主动地完成一些难度较高的综合性实验。

本书提供了丰富详尽的实验素材、详细的操作步骤和实验参考结果，让学生不仅能够在教师的课堂指导之下进行学习，而且还可以在课后独立自主地完成相关练习。

在本书中，学生所有的上机操作结果均能以文件的形式保存下来，或上传至 FTP 服务器，最大程度地方便了教师对学生作业的批阅及上机实践成绩的统计，督促和鼓励学生按时按量完成相关实验，掌握相关知识。

同时，为了便于阅读和理解，本书做了如下约定。

- 书中使用的中文菜单和命令名称使用引号（“”）括起，如果是级联菜单，则用“—”连接，如“插入”——“引用”——“脚注和尾注”，表示先单击“插入”菜单，再单击“引用”子菜单项，最后单击执行“脚注和尾注”命令。

- 如没有特殊说明，书中的“单击”“双击”和“拖动”均是指用鼠标左键进行操作，而“右击”是指用鼠标右键单击。

- 本书中用“+”号连接的两个键或三个键表示组合键，在操作时表示同时按这两个或3个键。例如，Ctrl+A 组合键是指先按 Ctrl 键不放，再按 A 键，结束时先释放 A 键，再释放 Ctrl 键。

- 书中部分重要及关键的内容使用粗体显示，在阅读或操作时需注意。

本书由张银芝、单文亮任主编，杨再丹、胡勇强、成四香、杨启仁、张浩云任副主编。本书在编写过程中，得到了贵州民族大学人文科技学院基础教学部陈加法教授，贵州民族大学计算机科学与信息工程学院任达森教授、张明生教授、杨启仁副教授，贵州大学计算机学院张萍副教授及其他长期从事计算机相关教学一线教师的大力支持和帮助，在此一并表示诚挚的感谢！另外，本书配套资源请在人民邮电出版社教学服务与资源网下载（www.ptpedu.com.cn）。

由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，恳请各位读者多提宝贵意见。编者邮箱地址：yzd0017544@sina.com。

编者

2015年7月

目 录

第 1 周 上机及实验..... 1

- 1.1 计算机主机的外部连接及内部结构.....1
- 1.2 计算机的开机、关机及重新启动.....3
- 1.3 鼠标及键盘的基本使用.....6
- 1.4 指法训练.....8

第 2 周 上机及实验..... 12

- 2.1 微软拼音(ABC 输入风格)输入法的使用.....12
- 2.2 五笔字型输入法的使用.....16
- 2.3 五笔字根练习.....17

第 3 周 上机及实验..... 18

- 3.1 屏幕截图.....18
- 3.2 文件的压缩与解压缩.....24
- 3.3 文件下载与上传.....26
- 3.4 汉字录入.....30

第 4 周 上机及实验..... 32

- 4.1 安装虚拟机软件.....32
- 4.2 用虚拟机安装 Windows 7.....37
- 4.3 备份及还原 Windows 7.....44
- 4.4 Windows 7 组成元素及基本操作.....47

第 5 周 上机及实验..... 53

- 5.1 Windows 7 对文件及文件夹的管理.....53
- 5.2 Windows 7 对磁盘的管理.....64

第 6 周 上机及实验..... 76

- Windows 7 附件程序的使用.....76

第 7 周 上机及实验..... 83

- Windows 7 控制面板的使用.....83

第 8 周 上机及实验..... 93

- 8.1 局域网的组成、设置及测试.....93

- 8.2 局域网中文件、磁盘、打印机的共享.....95
- 8.3 远程桌面应用.....100
- 8.4 浏览器的设置与应用.....102
- 8.5 Internet 资源的检索与下载.....104

第 9 周 上机及实验..... 110

- 9.1 电子邮件的使用.....110
- 9.2 防病毒软件的使用.....115

第 10 周 上机及实验..... 119

- 10.1 安装 Office 2010.....119
- 10.2 卸载 Office.....121
- 10.3 Word 2010 的基本操作.....123
- 10.4 Word 2010 文件的操作.....128
- 10.5 Word 2010 基本编辑技术.....130

第 11 周 上机及实验..... 136

- 11.1 Word 2010 的页面排版技术.....136
- 11.2 Word 2010 的文字排版技术.....143
- 11.3 Word 2010 的段落排版技术.....148

第 12 周 上机及实验..... 154

- 12.1 Word 2010 的表格编辑技术.....154
- 12.2 Word 2010 的图形编辑技术.....162

第 13 周 上机及实验..... 171

- 13.1 设置段落编号和项目符号.....171
- 13.2 样式的创建与使用.....172
- 13.3 创建目录.....174
- 13.4 邮件合并.....175
- 13.5 文档比较.....181

第 14 周 上机及实验..... 183

- 14.1 Excel 2010 窗口界面的组成及操作.....183
- 14.2 Excel 2010 文件的操作.....184
- 14.3 管理工作表.....185

第 15 周 上机及实验 194

15.1 在单元格中输入数据 194

15.2 公式及函数的使用 200

第 16 周 上机及实验 207

16.1 工作表的数据库操作 207

16.2 图表的操作 212

16.3 打印工作表 219

第 17 周 上机及实验 221

17.1 创建演示文稿 221

17.2 编辑演示文稿 223

17.3 打包演示文稿 240

第 18 周 上机及实验 242**附录 A 大学计算机基础
习题 243**

第一部分 计算机基础知识 243

第二部分 Windows 7 操作系统 253

第三部分 计算机网络及信息安全
基础 263

第四部分 Word 2010 文字处理系统 272

第五部分 Excel 2010 电子表格系统 280

第六部分 PowerPoint 2010 电子演示
文稿 296**附录 B 全国计算机等级考试——
《MS Office 高级应用》
考试大纲 302****附录 C 全国计算机等级考试——
《MS Office 高级应用》
模拟试题 304**

模拟试题（一） 304

模拟试题（二） 307

模拟试题（三） 310

第 1 周

上机及实验

【上机及实验内容】

- (1) 计算机主机的外部连接及内部结构
- (2) 计算机的开机、关机及重新启动
- (3) 鼠标及键盘的基本使用
- (4) 指法训练

在桌面上以“自己名字的第 01 次作业”（如李四的第 01 次作业）为名新建一个文件夹，以下简称“自己文件夹”，用于保存本次上机操作的结果。上机结束后将此文件夹压缩并上传到 FTP 服务器的“第 01 周作业上传”文件夹中。

1.1 计算机主机的外部连接及内部结构

- (1) 将计算机主机轻轻从计算机桌内移出，先仔细观察其原来的连线并做好记录。
- (2) 将主机后部的所有连线拆除。



■ 拆除电源线、鼠标线、键盘线、USB 设备及音箱话筒线时，应捏紧插头部分，缓慢向外用力，如果插头太紧可左右轻轻摇晃并适当增加力度，但不能用力拉扯连线。

■ 显示器插头的两端各有一个固定螺丝，先逆时针旋转使其完全与插座脱离，再将插头轻轻取下。

■ 网线插头上有一个弹片卡子，先压下此弹片，再将插头轻轻取下。

(3) 将主机摆放到一个比较宽敞的平台下，如图 1-1、图 1-2 所示，依次找到以下部件并在作业本上记录其标记及外形特征：电源开关、复位开关、前置 USB 接口、前置音频接口、电源接口、键盘接口、鼠标接口、串/并行接口、网线接口、显示器接口、后置 USB 接口、后置音频接口。

(4) 主机外部结构观察记录完成后，用十字形螺丝刀将主机的右侧面板拆开，依次在主机箱内找出图 1-3 所示的主要部件。

(5) 观察并记录各部件的外形及连接，完成后关闭机箱面板，并将所有连线正确安装回主机。

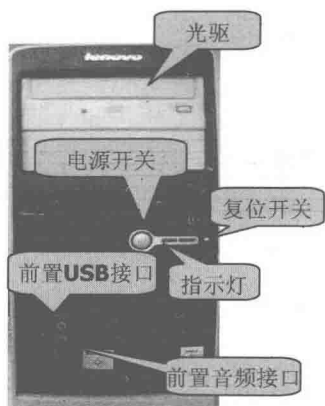
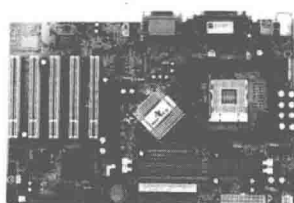


图 1-1 主机前面板组成



图 1-2 主机后面板组成



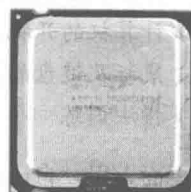
主板



电源



硬盘



中央处理器



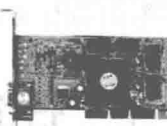
软驱



光驱



内存条



显卡

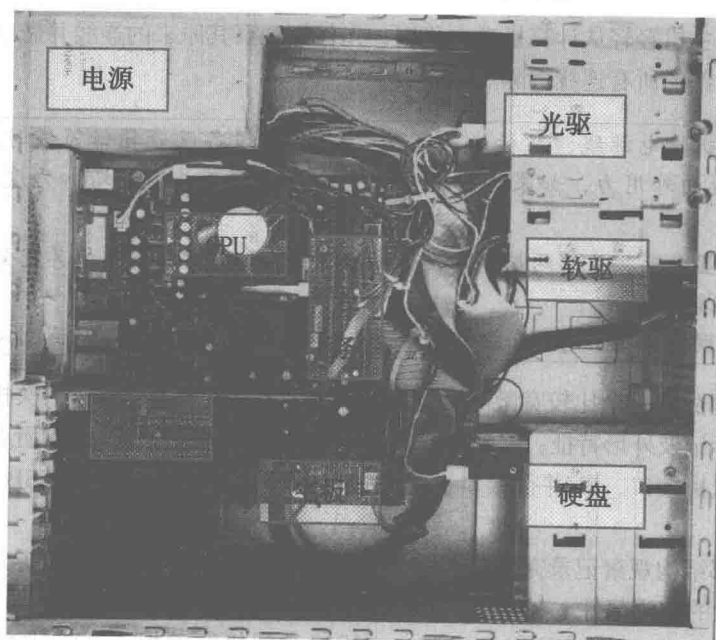


图 1-3 主机内部结构

■ 各接口均有方向，插入前应注意区别。

■ 键盘和鼠标接口外形比较相似，但颜色不同，其中紫色接口用于连接键盘，而浅绿色接口用于连接鼠标，并且都有防插错缺口，安装时要将两个缺口对应，如图 1-4 所示。

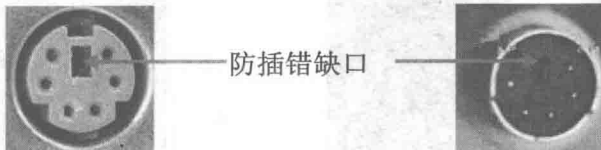


图 1-4 PS/2 防插错缺口

■ 连接音频插头时，耳机、音箱应插在蓝色的接口上，话筒插在粉红色的接口上。

(6) 全部连线安装完成后仔细检查一遍，确认无误后再将机箱放入计算机桌上。

(7) 验证计算机能否正常开机，如有异常，立即报告教师或管理人员。

1.2 计算机的开机、关机及重新启动

1. 开机

(1) 打开显示器电源。

(2) 按主机前面板上的电源开关，此时相应的电源指示灯点亮，计算机即进入加电自检 (POST) 程序，检查计算机中的各种主要硬件参数是否正确、工作是否正常，期间会在屏幕上显示一个记录计算机中各主要部件配置参数的表格，如图 1-5 所示 (注意：如此表格被计算机厂家的标识画面遮盖，可在计算机开机后按键盘上的 Tab 键；若表格停留太短看不清楚，可在刚显示表格时快速按键盘上的 Pause 键)，完成后再从硬盘启动相应的操作系统程序，如图 1-6 所示。当出现了 Windows 桌面后，计算机的开机过程结束，如图 1-7 所示。

2. Windows 7 的高级启动选项

当计算机出现故障而不能正常启动后，用户可以使用 Windows 7 提供的“高级启动选项”来启动 Windows，以便修改注册表或者加载删除驱动程序，解决大部分硬件及软件问题。

(1) 启动计算机，并在显示完系统自检表格后快速按键盘上的 F8 键，即可进入 Windows 7 的“高级启动选项”菜单，如图 1-8 所示。

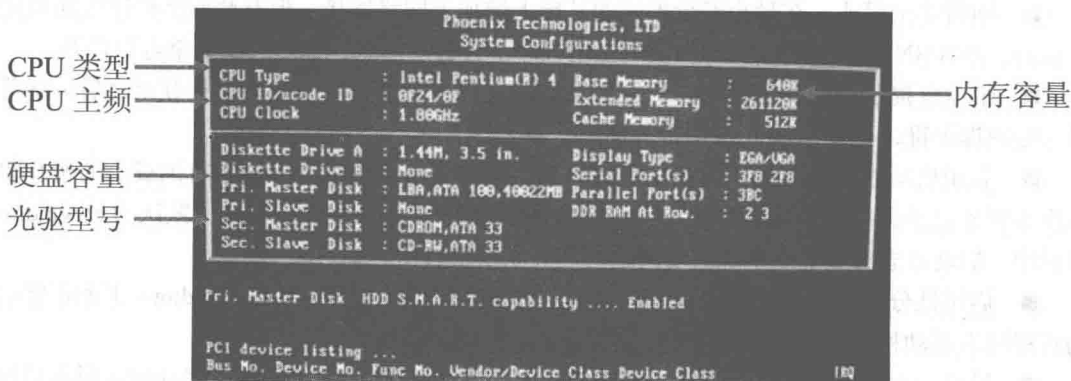


图 1-5 开机自检结果



图 1-6 启动 Windows 7



图 1-7 开机完成

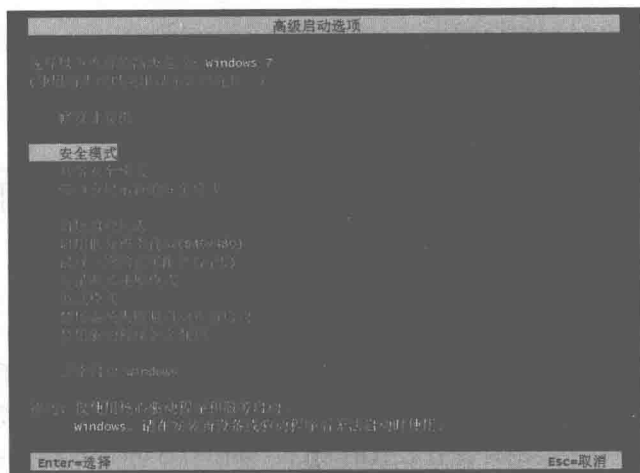


图 1-8 Windows 7 高级启动选项

(2) 在出现的选项菜单中,用键盘上的上下光标键移动到某个选项上,按 Enter 键即可进入不同的启动模式。其中:

■ **修复计算机**:当 Windows 7 无法正常启动时,可使用此选项运行诊断程序来修复系统或将系统还原到某个正常时候的状态。

■ **安全模式**:只加载系统最小的服务和最基本的硬件驱动程序,但无网络连接。一般在错误安装新设备或驱动程序后使系统无法启动时使用此项。

■ **网络安全模式**:在最小安全模式的基础上增加了网络连接。但有些网络程序可能无法正常运行,如 MSN 等,还有很多自启动的应用程序不会自动加载,如防火墙、杀毒软件等。

■ **带命令提示符的安全模式**:只使用基本的文件和驱动程序来启动,在登录之后,屏幕上显示命令提示符,而非 Windows 图形界面。

■ **启用启动日志**:以最小的安全模式启动,同时将由系统加载(或没有加载)的所有驱动程序和服务记录到一个文本文件中。该文件称为 nbtlog.txt,它位于%windir%(默认为 c:\windows)目录中。启动日志对于确定系统启动问题的准确原因很有用。

■ **启用低分辨率视频**:利用基本 VGA 驱动程序启动。当安装了使 Windows 不能正常启动的新显卡驱动程序时,这种模式十分有用。

■ **最近一次正确的配置(高级)**:使用 Windows 最后一次正常关闭时所保存的注册表信息和驱动程序来启动,但是它不能解决由于驱动程序或文件被损坏或丢失所导致的问题。

■ 目录服务恢复模式：这是针对服务器操作系统的，并只用于恢复域控制器上的 SYSVOL 目录和 ActiveDirectory 目录服务。

■ 调试模式：启动时通过串行电缆将调试信息发送到另一台计算机。

■ 禁用系统失败时自动重新启动：阻止 Windows 在崩溃后自动重新启动。

■ 禁用驱动程序签名强制：允许在 Windows 中加载包含不正确签名的硬件驱动程序。

3. 关机

(1) 关闭所有打开的窗口及正在运行的程序。

(2) 单击任务栏上的“开始”按钮，打开“开始”菜单。

(3) 在“开始”菜单中直接单击“关机”按钮，可退出 Windows 系统并关闭主机电源。当然，也可以根据需要单击“关机”按钮右侧的三角形按钮，在打开的选项列表中选择其他的关机模式，如图 1-9 所示。



图 1-9 关闭计算机选项



图 1-10 设置电源开关功能



■ 如果在 Windows 控制面板的电源选项中正确设定了电源开关的功能，也可直接通过按电源开关来关闭系统，如图 1-10 所示。

■ 在计算机死机后，长按电源开关 5 秒以上，可强行关闭主机电源。

4. 重新启动

关闭所有打开的窗口及正在运行的程序，并在关机选项中选择“重新启动”命令。当然，在计算机死机的情况下也可直接按主机前面板上的复位开关（Reset）来强制重新启动计算机。

1.3 鼠标及键盘的基本使用

(1) 在桌面空白区域右键单击鼠标, 从弹出的快捷菜单中选择“新建”—“文件夹”命令, 新建一个文件夹, 当出现图 1-11 所示的状态时, 按住键盘上的 Ctrl 键不放, 多次按 Shift 键, 直到启动自己熟悉的汉字输入法为止, 并输入“李四的第 01 次作业”, 这样就在桌面上以自己的名字建立了一个空文件夹。



以后每次上机都需要按此方法来建立文件夹, 所有的上机操作结果都保存在此文件夹中, 最后将此文件夹上传到 FTP 服务器。



图 1-11 新建文件夹以保存上机结果

(2) 打开本书配套资源中“上机及实验指导”文件夹中的“第 01 周”图标。

(3) 在打开的窗口中单击选取“第 01 周键盘功能练习题.docx”文档, 再按 Enter 键打开该文档, 如图 1-12 所示。



图 1-12 打开鼠标及键盘操作示例文档

(4) 在打开的 Word 窗口中单击标题栏右端的“向下还原”命令,如图 1-13 所示。



图 1-13 取消窗口最大化

(5) 将鼠标光标移动到窗口的上边缘,当光标呈“↑”形状时,拖动鼠标改变窗口的高度;将鼠标光标移动到窗口的右边缘,当光标呈“↔”形状时,拖动鼠标改变窗口的宽度;将鼠标光标移动到窗口的右下角,当光标呈“↘”形状时,拖动鼠标改变窗口的大小;再移动光标至窗口的标题栏上,拖动鼠标移动窗口到屏幕的右上角。

(6) 把文档的第一段从第二行第九字后分成两段;用“退格键”删除标题中的“XP”两个字符;用 Delete 键删除第一段的“进程”两个汉字;用 Tab 键增加第一段第一行的起始位置。

(7) 在文档的最后输入“Windows XP!!!”。

(8) 将鼠标从第一段的开始拖动到第一段的结束位置,选取第一段,使用 Ctrl+C 组合键及 Ctrl+V 组合键将第一段复制到文档的最后,操作结果如图 1-14 所示。

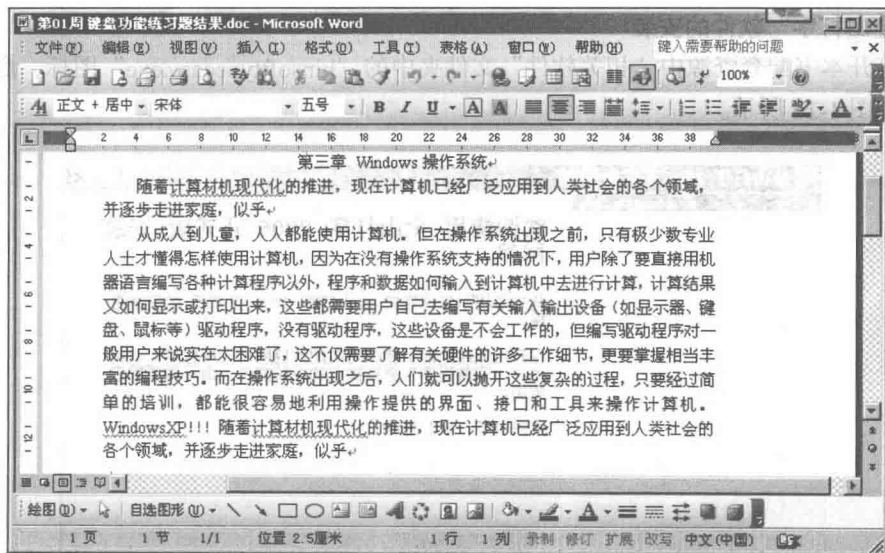


图 1-14 鼠标及键盘操作后的示例文档

(9) 在键盘上按 Alt+F 组合键,打开 Word 的文件菜单,再按 A 键,即可打开“另存为”对话框,如图 1-15 所示。

(10) 单击对话框“保存位置”栏右侧下拉按钮,选择“桌面”选项,再双击“李四的第 01 次作业”图标。

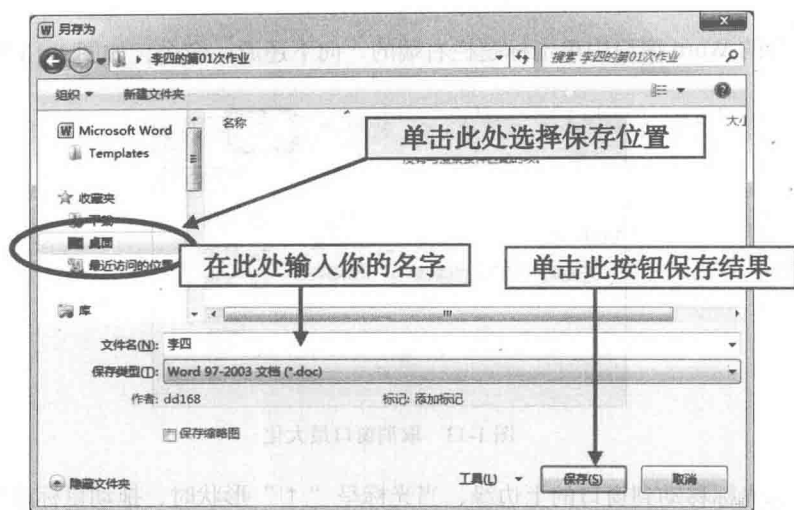


图 1-15 保存练习结果

(11) 在“文件名”栏中输入你自己的名字，单击“保存”按钮，这样编辑好后的文档将以你自己的名字为文件名保存在自己的文件夹中。

(12) 用 Alt+F4 组合键关闭文档。

1.4 指法训练

1. “金山打字”软件的安装

(1) 打开本书配套资源中“相关软件”文件夹中的“kinsoftypeeasy.exe”图标，启动软件安装向导，如图 1-16 所示。

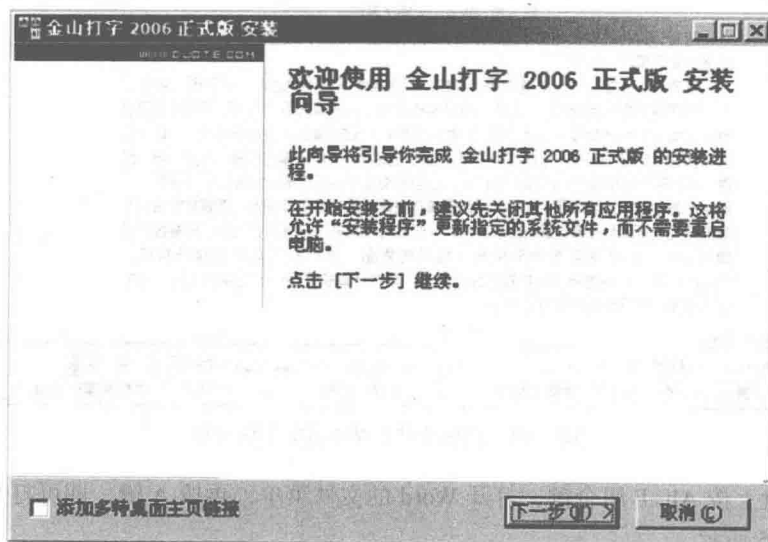


图 1-16 启动软件安装向导

(2) 在安装向导中单击“下一步”按钮，打开许可协议向导，如图 1-17 所示。

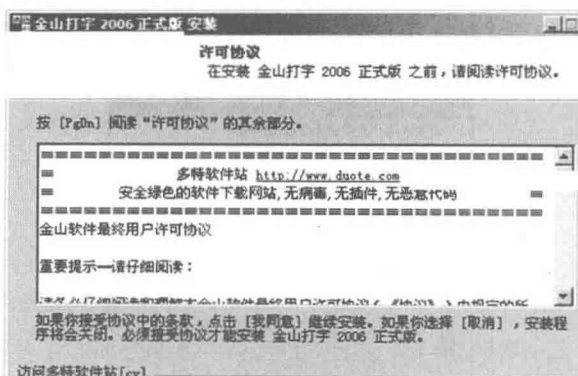


图 1-17 接受软件安装协议

(3) 在许可协议向导中单击“我接受”按钮，打开安装位置向导，如图 1-18 所示。

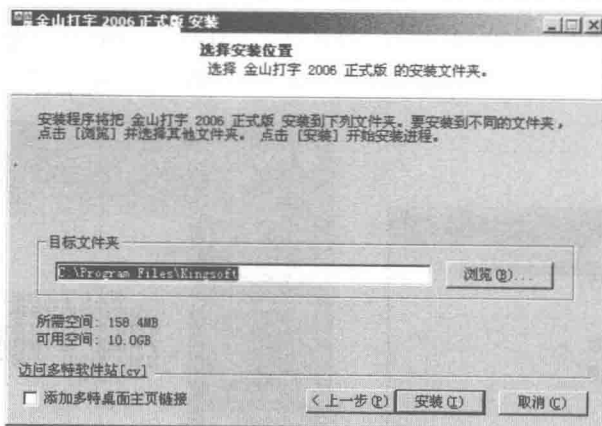


图 1-18 选择软件安装位置

(4) 在安装位置向导中直接单击“安装”按钮，向导自动将有关文件解压缩并复制到硬盘的相应位置，最后显示完成提示对话框，如图 1-19 所示。

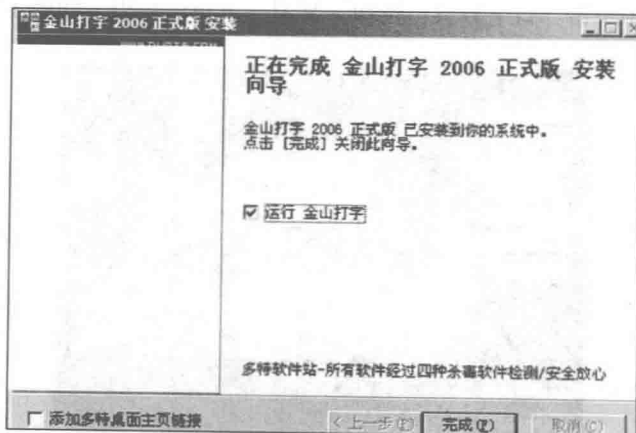


图 1-19 完成软件安装

2. “金山打字”软件的使用

(1) 在完成安装向导中勾选“运行 金山打字”或在桌面上双击  图标，即可启动金山打字程序。第一次使用时，系统要求输入用户名，以便记录学习的进程和成绩，如图 1-20 所示。

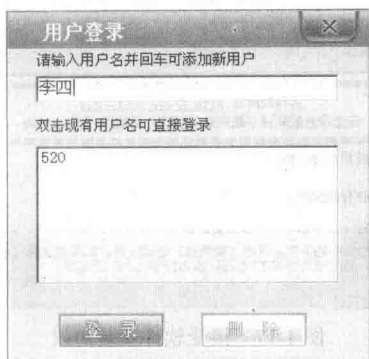


图 1-20 金山打字程序用户登录

(2) 输入用户名并单击“登录”按钮后，将打开一个对话框，如图 1-21 所示，提示用户是否进行学前测试，用户单击“是”按钮可进行测试，或单击“否”按钮，直接进入图 1-22 所示的主界面练习。

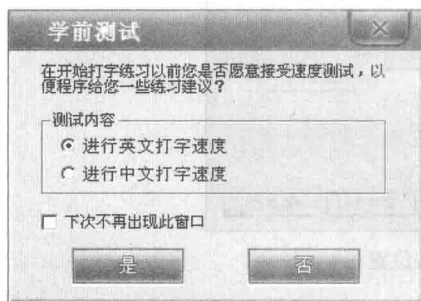


图 1-21 选择是否进行学前测试



图 1-22 金山打字程序主界面

(3) 先在主界面中单击“打字教程”按钮，复习一下指法知识，如图 1-23 所示。

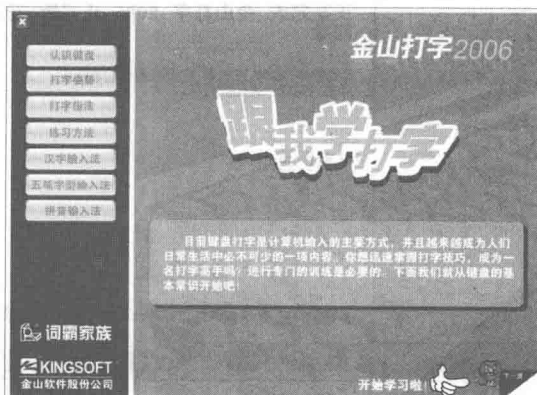


图 1-23 金山打字程序打字教程