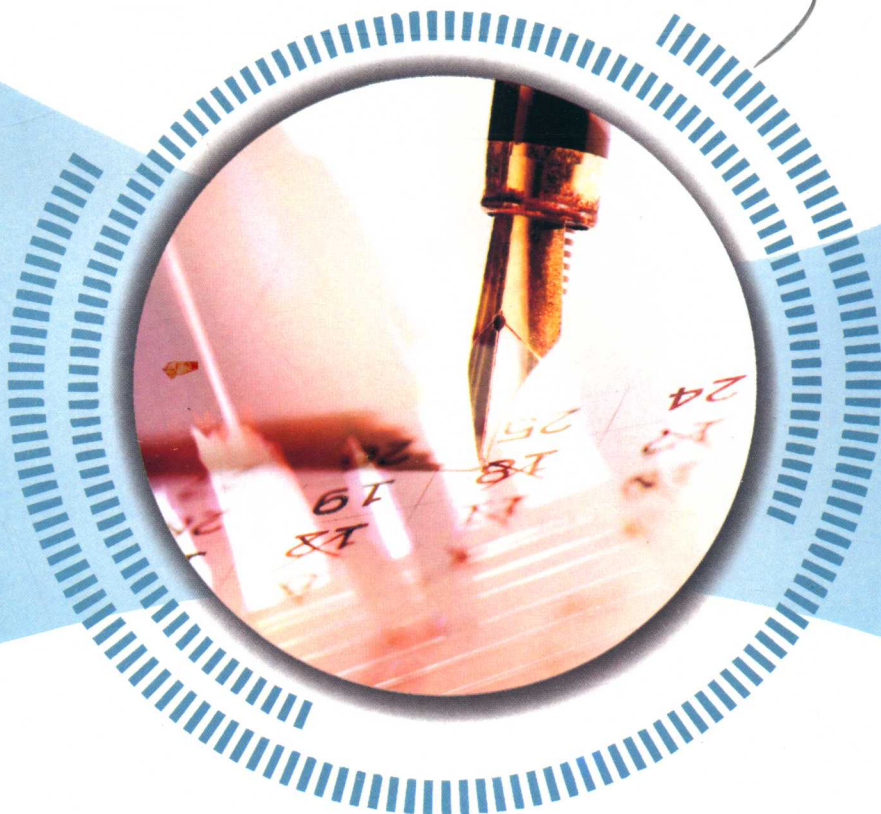




中国电子教育学会高教分会推荐
应用型本科高校系列教材

大学计算机基础 实训教程

主 编 杨再丹
副主编 李绿山 康万杰 臧绍刚



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

中国电子教育学会高教分会推荐

应用型本科高校系列教材

大学计算机基础实训教程

主 编 杨再丹

副主编 李绿山 康万杰 臧绍刚

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是《大学计算机基础》配套的实训教材。全书以理论教学周次为实训单元,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。本书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,计算机应用技术基础习题(涵盖了全国计算机等级考试《MS Office 高级应用》考试大纲的内容及模拟试题等)。

本书可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,同时还可作为广大计算机爱好者自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机基础实训教程/杨再丹主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2016.8

应用型本科高校系列教材

ISBN 978-7-5606-4247-5

I. ① 大… II. ① 杨… III. ① 电子计算机—高等学校—教材 IV. ① TP31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 181793 号

策 划 毛红兵

责任编辑 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com

电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 21

印 数 1~10 000 册

字 数 493 千字

定 价 40.00 元

ISBN 978-7-5606-4247-5/TP

XDUP 4539001-1

如有印装问题可调换

序

2015年5月教育部、国家发展改革委、财政部“关于引导部分地方普通本科高校向应用型转变的指导意见”指出：当前，我国已经建成了世界上最大规模的高等教育体系，为现代化建设作出了巨大贡献。但随着经济发展进入新常态，人才供给与需求关系深刻变化，面对经济结构深刻调整、产业升级加快步伐、社会文化建设不断推进，特别是创新驱动发展战略的实施，高等教育结构性矛盾更加突出，同质化倾向严重，毕业生就业难和就业质量低的问题仍未有效缓解，生产服务一线紧缺的应用型、复合型、创新型人才培养机制尚未完全建立，人才培养结构和质量尚不适应经济结构调整和产业升级的要求。

因此，完善以提高实践能力为引领的人才培养流程，率先应用“卓越计划”的改革成果，建立产教融合、协同育人的人才培养模式，实现专业链与产业链、课程内容与职业标准、教学过程与生产过程对接。建立与产业发展、技术进步相适应的课程体系，与出版社、出版集团合作研发课程教材，建设一批应用型示范课程和教材，已经成了目前发展转型过程中本科高校教育教学改革的当务之急。

长期以来，本科高校虽然区分为学术研究型、教学型、应用型又或者一本、二本、三本等类别，但是在教学安排、教材内容上都遵循统一模式，并无自己的特点，特别是独立学院“寄生”在母体学校内部，其人才培养模式、课程设置、教材选用，甚至教育教学方式都是母体学校的“翻版”，完全没有自己的独立性，导致独立学院的学生几乎千篇一律地承袭着二本或一本的衣钵。不难想象，当教师们拿着同样的教案面对着一本或二本或三本不同层次的学生，在这种情况下又怎么能够培养出不同类型的人才呢？高等学校的同质性问题又该如何破解？

本科高校尤其是地方高校和独立学院创办之初的目的是要扩大高等教育办学资源，运用自己新型运行机制，开设社会急需热门专业，培养应用型人才，为扩大高等教育规模，提高高等教育毛入学率添彩增辉，而今，这个目标依然不能动摇。特别是，适应我国新形势下本科院校转型之需要，更应该办出自己的特色和优势，即，既不同于学术研究型、教学型高校，又有别于高职高专类院校的人才培养定位，应用型本科高校应该走自己的特色之路，在人才培养模式、专业设置、教师队伍建设、课程改革等方面有所作为、有所不为，经过贵州省部分地方学院、独立学院院长联席会多次反复讨论研究，我们决定从教材编写着手，探索建立适应于应用型本科院校的教材体系，因此，才有了这套“应用型本科高校系列教材”。

本套教材具有以下一些特点：

一是协同性。这套教材由地方学院、独立学院院长们牵头；各学院具有副教授职称以上的教师作为主编；企业的专业人士、专业教师共同参编；出版社、图书发行公司参与教材选题的定位，可以说，本套教材真正体现了协同创新的特点。

二是应用性。本套教材编写突破了多年来地方学院、独立学院的教材选用几乎一直同一本或母体学校同专业教材的体系结构完全一致的现象，完全按照应用型本科高校培养人

才模式的要求进行编写，既废除了庞大复杂的概念阐述和晦涩难懂的理论推演，又深入浅出地进行了情境描述和案例剖析，使实际应用贯穿始终。

三是开放性。以遵循充分调动学生自主学习的兴趣为契机，把生活中，社会上常见的现象、行为、规律和中国传统的文化习惯串联起来，改变了传统教材追求“高、大、全”、面面俱到，或是一副“板着脸训人”的高高在上的编写方式，而是用最真实、最符合新时代青年学生的话语方式去组织文字，以改革开放的心态面对错综复杂的社会和价值观等问题，促进学生进行开放式思考。

四是时代性。这个时代已经是互联网+的大数据时代，教材编写适宜短小精悍、活泼生动，因此，这些教材充分体现了互联网+的精神，或提出问题、或给出结论、或描述过程，主要的目的是让学生通过教材的提示自己去探索社会规律、自然规律、生活经历、历史变迁的活动轨迹，从而，提升他们抵抗风险的能力，增强他们适应社会、驾驭机会、迎接挑战的本领。

我们深知，探索、实践、运作一套系列教材的工作是一项旷日持久的浩大工程，且不说本科学院在推进向应用型转变发展过程中日积月累的诸多欠账一时难还，单看当前教育教学面临的种种困难局面，我们都心有余悸。探索科学的道路总不是平坦的，充满着艰辛坎坷，我们无所畏惧，我们勇往直前，我们用心灵和智慧去实现跨越，也只有这样行动起来才无愧于这个伟大的时代所赋予的历史使命。由于时间仓促，这套系列教材会有不尽人意之处，不妥之处在所难免，还期盼同行的专家、学者批评斧正。

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”初衷如此，结果如此，希望如此，是为序言。

应用型本科高校系列教材委员会

2016年8月

应用型本科高校系列教材编委会

主任委员

周 游 杨先明 谢承卫 吴天祥 肖远平

委 员

陈其鑫 杨晓英 梁 蓓 赵家君 何 彪

夏宇波 闵 军 胡方明 马景涛 吴 斌

秘 书

夏 曦 马璐航 吴存骄

前 言

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,才能够灵活应用于实际的工作和学习中。为此,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元进行组织,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,解决了学生在实践课上“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,首先让学生完成一些简单的、基础的实验,逐步建立起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,本书作如下约定:

- 书中使用的中文菜单和命令名称用引号(“”)括起来,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下这两个键或三个键。例如:Ctrl+A 是指先按下 Ctrl 键不放,再按下 A 键,结束时先释放 A 键,再释放 Ctrl 键。

本书由杨再丹、李绿山、康万杰、臧绍刚编写,由杨再丹统稿。本书在编写过程中得到了贵州民族大学何彪教授、陈加法教授及其他长期从事计算机相关教学的一线教师的大力支持和帮助,在此一并表示诚挚的感谢!

本书配套资源请在西安电子科技大学出版社教学资源网下载(www.xdup.com)。

由于时间仓促,作者水平有限,本书不足之处在所难免。为便于以后教材的修订,恳请各位专家、教师及读者多提宝贵意见。主编的邮箱地址: yzd0017544@sina.com。

编 者

2016.6

目 录

第 1 单元上机及实验	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 单元上机及实验	13
2.1 微软拼音(ABC 输入风格)输入法的使用	13
2.2 五笔字型输入法的使用	17
2.3 五笔字根练习	18
第 3 单元上机及实验	19
3.1 屏幕截图	19
3.2 文件的压缩与解压缩	24
3.3 文件的下载与上传	25
3.4 汉字录入	29
第 4 单元上机及实验	31
4.1 安装及设置虚拟机软件	31
4.2 用虚拟机安装 Windows 7	36
4.3 备份及还原 Windows 7	41
4.4 Windows 7 组成元素及基本操作	44
第 5 单元上机及实验	50
5.1 Windows 7 对文件及文件夹的管理	50
5.2 Windows 7 对磁盘的管理	60
第 6 单元上机及实验	70
Windows 7 附件程序的使用	70
第 7 单元上机及实验	78
Windows 7 控制面板的使用	78
第 8 单元上机及实验	93
8.1 局域网的组成、设置及测试	93
8.2 设置局域网共享	96
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	106

第 9 单元上机及实验	112
9.1 电子邮件的使用	112
9.2 防病毒软件的使用	118
第 10 单元上机及实验	122
10.1 安装 Office 2010	122
10.2 卸载 Office 2010	125
10.3 Word 2010 的基本操作	128
10.4 Word 2010 的文件操作	133
10.5 Word 2010 的基本编辑技术	135
第 11 单元上机及实验	142
11.1 Word 2010 的页面排版技术	142
11.2 Word 2010 的文字排版技术	150
11.3 Word 2010 的段落排版技术	155
第 12 单元上机及实验	162
12.1 Word 2010 的表格编辑技术	162
12.2 Word 2010 的图形编辑技术	171
第 13 单元上机及实验	181
13.1 设置段落编号和项目符号	181
13.2 样式的创建与使用	182
13.3 创建目录	184
13.4 邮件合并	185
13.5 文档比较	192
第 14 单元上机及实验	194
14.1 Excel 2010 窗口界面的组成及操作	194
14.2 Excel 2010 文件的操作	195
14.3 管理工作簿中的工作表	196
第 15 单元上机及实验	206
15.1 在表格中输入单元格数据	206
15.2 公式及函数的使用	212
第 16 单元上机及实验	221
16.1 工作表的数据库操作	221
16.2 图表的操作	227
16.3 打印工作表	234
第 17 单元上机及实验	236
17.1 创建演示文稿	236
17.2 编辑演示文稿	238
17.3 打包演示文稿	256
第 18 单元上机及实验	259

附录 计算机应用技术基础习题	260
第一部分 计算机基础知识习题	260
第二部分 Windows 7 习题	271
第三部分 计算机网络及信息安全基础习题	283
第四部分 Word 2010 习题	293
第五部分 Excel 2010 习题	302
第六部分 PowerPoint 2010 习题	319

第 1 单元上机及实验

XX

- 一、计算机主机的外部连接及内部结构
- 二、计算机的开机、关机及重新启动
- 三、鼠标及键盘的基本使用
- 四、指法训练

XX

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电脑桌内移出,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。

注意:

- 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,但不能在连线上用力拉扯。
- 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上,参考图 1-1 及图 1-2,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、电源指示灯、硬盘读写指示灯、光驱进出盒按钮、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,参考图 1-3。

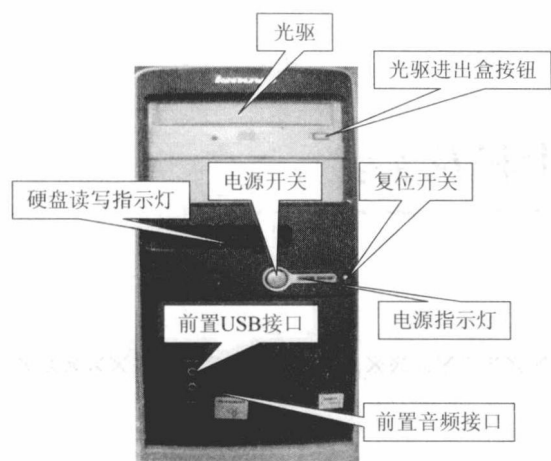


图 1-1 主机前面板组成

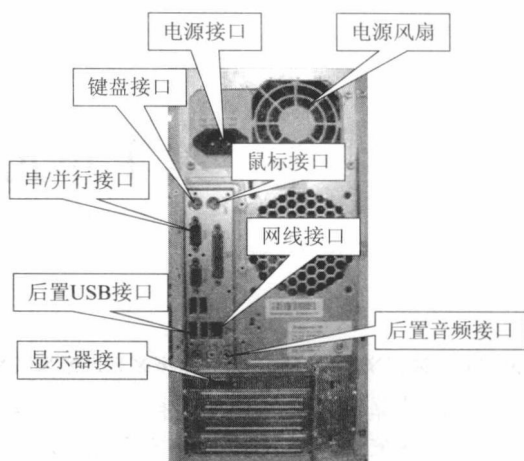


图 1-2 主机后面板组成

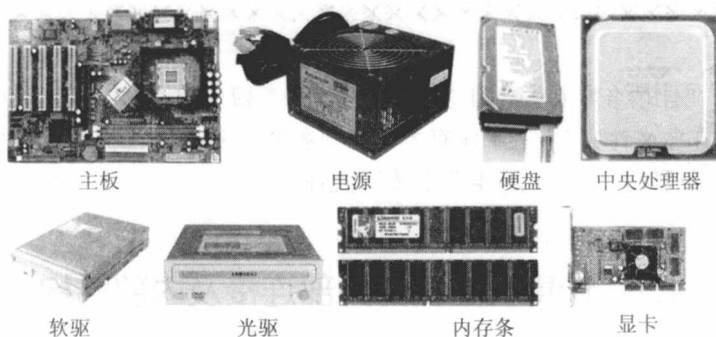
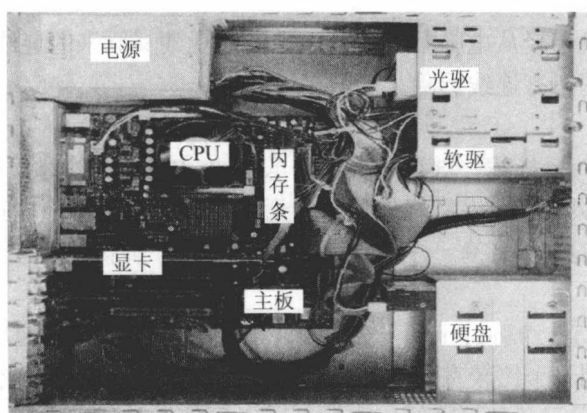


图 1-3 主机内部结构



(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，注意：

- 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。

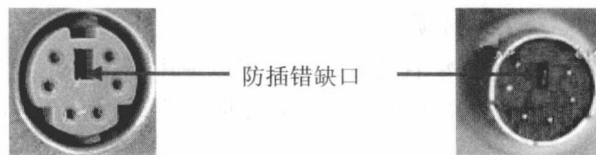


图 1-4 PS/2 防插错缺口

- 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。
- (7) 验证计算机能否正常开机，如有异常应立即报告指导教师或机房管理员。

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) 按下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，其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：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下键盘上的 Tab 键；若表格停留太短看不清楚，可在刚显示表格时快速按下键盘上的 Pause Break 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。

Phoenix Technologies, LTD

System Configurations

CPU 类型

CPU 主频

硬盘容量

光驱型号

CPU Type

CPU ID/ucode ID

CPU Clock

: Intel Pentium(R) 4

: 0F24/0F

: 1.000GHz

Base Memory

Extended Memory

Cache Memory

: 640K

: 261120K

: 512K

内存容量

Diskette Drive A

Diskette Drive B

Pri. Master Disk

Pri. Slave Disk

Sec. Master Disk

Sec. Slave Disk

: 1.44M, 3.5 in.

: None

: LBA,ATA 100,10022MB

: None

: CDROM,ATA 33

: CD-RW,ATA 33

Display Type

Serial Port(s)

Parallel Port(s)

DDR RAM At Row.

: VGA/VOGA

: 3PB 2PU

: 3BC

: 2 3

Pri. Master Disk HDD S.M.A.R.T. capability Enabled

PCI device listing ...

Bus No.	Device No.	Func No.	Vendor/Device	Class	Device Class	IRQ
0	2	5	1039 5513	0101	IDE Control	19
0	2	7	1039 7012	0401	Multimedia Device	11
0	3	0	1039 7001	0C03	IL	

图 1-5 开机自检结果



图 1-6 启动 Windows 7



图 1-7 开机完成

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下键盘上的 F8 键，即可进入到 Windows 7 的“高级启动选项”菜单，如图 1-8 所示。



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，按下回车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。一般在错误安装了新设备或驱动程序后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，该文件名为 `ntbtlog.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 不能正常启动的新视频卡驱动程序时，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，但是该启动方式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。

■ 目录服务还原模式：这是针对服务器操作系统的，并只用于还原域控制器上的 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

关机操作就是关闭所有打开的窗口及正在运行的程序。

(1) 单击任务栏上的“开始”按钮，打开“开始”菜单。

(2) 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，也可以根据需求单击“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

注意：

■ 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，也可直接通过按下电源开关来关闭系统，如图 1-10 所示。

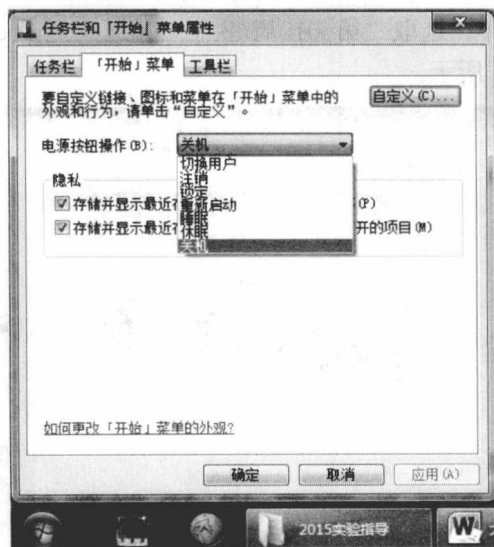


图 1-10 设置电源开关功能

■ 在计算机死机后，长按电源开关 5 秒钟以上，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下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，当出现如图 1-11 所示的提示时，按住键盘上的 Ctrl 键不放，多次按下 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。

注意：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。

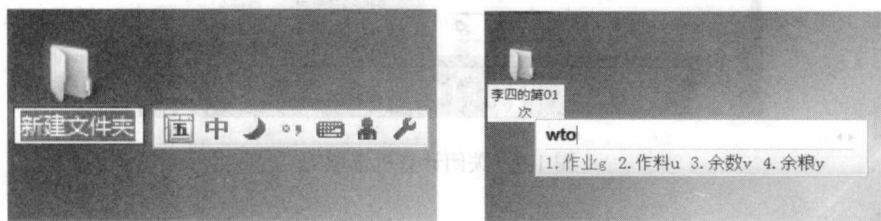


图 1-11 新建文件夹以保存上机结果

(2) 在本书配套资源包的“作业素材”文件夹中双击“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，再按下 Enter 键打开该文档，如图 1-12 所示。

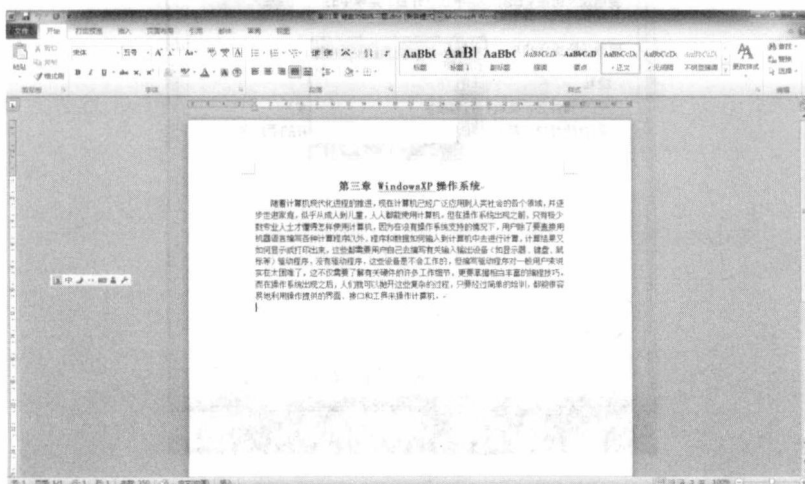


图 1-12 打开鼠标及键盘操作示例文档

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

(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。

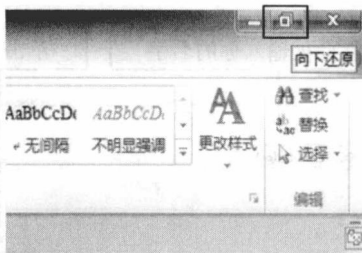


图 1-13 取消窗口最大化

(6) 把第一段从第二行第九个字后分成两段，用 Backspace 键删除标题中的“XP”两个字符，用 Del 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) 用鼠标从第一段的开始拖动到结束位置，选取第一段，使用 Ctrl + C 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。

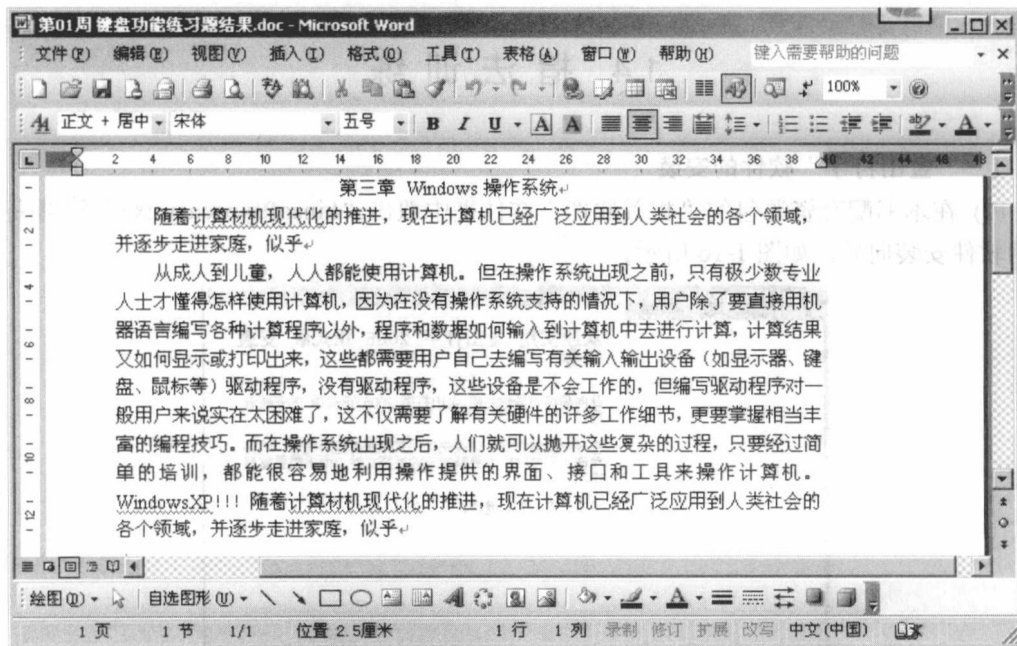


图 1-14 鼠标及键盘操作后的示例文档

(9) 在键盘上按下 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。