

福建省高校计算机等级考试规划教材（一级）

大学信息技术 实验指导

(Windows 7+Office 2010)

福建省高校计算机教材编写委员会 组织编写

主编◎鄂大伟



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

福建省高校计
福建省高校计

一级)
编写

大学信息技术 实验指导

(Windows 7+Office 2010)

主 编◎鄂大伟

副主编◎俞建家 陈 琼

范慧琳 贾红伟



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学信息技术实验指导(Windows 7+Office 2010)/鄂大伟主编. —厦门:厦门大学出版社, 2016. 7

(福建省高校计算机等级考试规划教材·一级)

ISBN 978-7-5615-6097-6

I. ①大… II. ①鄂… 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(2016)第 164052 号

出版人 蒋东明

责任编辑 陈进才

封面设计 李夏凌

责任印制 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 厦门市万美兴印刷设计有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 16

字数 410 千字

印数 1~22 000 册

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价 27.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

《大学信息技术实验指导》 编委会

编委会主任：鄂大伟

委 员：(按姓氏笔画为序)

张 凌 龙岩学院

陈 琼 福建农林大学

范慧琳 华侨大学

俞建家 福州大学

贾红伟 集美大学

黄朝辉 莆田学院

鄂大伟 集美大学

崔建峰 厦门理工学院

傅 为 闽南师范大学

前 言

随着信息科学、信息技术与计算机技术的迅速发展,大学计算机基础教育已经进入一个新的发展阶段,但同时面临着许多新的挑战。计算机基础教学作为本科教育教学的重要组成部分,课程的内涵和目标需要充分体现时代的特征和需求,不断与时俱进。不仅要培养大学生的信息素养与技能、展现科学的思维方式,而且要注重计算机实践操作能力的培养。

作为《大学信息技术基础》(第4版)教材的配套实验指导书,本实验指导结合当前信息技术的发展,对实验操作内容做了较大的修改,最主要的变化是从原来的 Windows XP+Office 2003 的实验操作环境升级为 Windows 7+Office 2010,以适应当前软件版本的发展与教学的需求。

本书按照福建省高等院校计算机等级考试中心公布的《大学信息技术》(一级)考试大纲的基本要求编写,在内容的组织上,实验指导采用以项目引领和任务驱动的学习方式,突出实际操作能力的培养。全书涵盖8个实验项目,分别介绍了 Windows 7 操作系统、Office 2010 基本应用(包括 Word, Excel, PowerPoint)、Internet 基本应用等内容。考虑到目前有相当一部分同学在中学就已经掌握了计算机的基本操作,所以实验指导提供了 Windows 7、Word 和 Excel 的高级应用操作。这部分内容不作为考试基本要求,只是为具有一定应用基础的学生提高操作能力,以满足不同层次学生的学习需要。

本书还提供了8套大学信息技术基础模拟试卷及3个附录:8套水平考试模拟试题,为本课程的教学与学习提供参考;附录1是主教材中各章计算题的参考解答;附录2是福建省高等学校学生计算机应用水平等级考试一级(大学信息技术)考试大纲,为各学校教学提供参考;附录3“预备知识——认识键盘与鼠标”,是为从来没有接触过计算机的同学而准备的内容。

参加本书编写的有集美大学鄂大伟教授、福州大学俞建家教授、福建农林大学陈琼副教授、华侨大学范慧琳副教授和集美大学贾红伟副教授。

在本书的策划与编写过程中,得到福建省教育厅高教处、省教育考试院社考处和福建省高等院校计算机等级考试中心的大力支持,厦门大学出版社为本教材顺利出版付出了辛勤努力,在此一并深致谢忱。

编 者

2016年6月

特别推荐：

“大学信息技术基础”课程 MOOC 教学资源访问：

①通过扫描下面的二维码访问：



福建农林大学 MOOC



集美大学 MOOC

②输入以下网址访问：

<http://fafu.benke.chaoxing.com/>

<http://jmu.benke.chaoxing.com/>

目 录

实验项目 1 Windows 7 基本操作	1
1.1 Windows 7 简介	1
1.2 认识桌面	6
1.3 窗口的组成与操作	10
1.4 Windows 7 文件管理	14
1.5 中文输入法	23
实验项目 2 Windows 7 高级应用	26
2.1 桌面管理	26
2.2 Windows 7 的系统和安全	30
2.3 用户管理	36
2.4 网络与 Internet	38
2.5 使用家庭组	44
实验项目 3 Word 2010 基本应用	47
3.1 普通文档制作	47
3.2 图形图片的处理	67
3.3 Word 表格处理	75
实验项目 4 Word 高级编排功能的应用	82
4.1 文档高级编辑技巧	82
4.2 模板的应用	92
4.3 邮件合并的应用	93
实验项目 5 Excel 电子表格基本操作	97
5.1 建立和编辑工作表	97
5.2 工作表格式设置	103
5.3 工作表数据管理	108
5.4 工作表数据图表化	119
5.5 打印工作表	122
实验项目 6 Excel 电子表格高级应用	127
6.1 使用数据透视表向导创建数据透视表	127
6.2 合并计算和条件计算	129
6.3 综合运用 Excel	132
实验项目 7 PowerPoint 2010 的基本应用	136
7.1 PowerPoint 2010 窗口及基本功能、创建电子演讲文稿	136

7.2 演讲文稿对象的插入	144
7.3 演示文稿的外观设置	151
7.4 创建和编辑超链接	155
7.5 设置动画效果	157
7.6 幻灯片放映	159
实验项目 8 Internet 基本应用	162
8.1 配置计算机的 IP 地址	162
8.2 漫游 Internet	167
8.3 使用搜索引擎	172
8.4 邮件系统的使用	182
大学信息技术基础模拟试卷	188
模拟试卷(一)	188
模拟试卷(二)	193
模拟试卷(三)	197
模拟试卷(四)	201
模拟试卷(五)	205
模拟试卷(六)	210
模拟试卷(七)	214
模拟试卷(八)	218
附录 1 各章计算题参考答案	222
附录 2 福建省高等院校学生计算机应用水平等级考试一级(大学信息技术)考试大纲	230
附录 3 预备知识——认识键盘与鼠标	238
1.1 认识键盘	238
1.2 基本指法与键位	241
1.3 键盘打字与坐姿	242
1.4 鼠标的操作	244

实验项目 1 Windows 7 基本操作

Windows 7 是由微软公司(Microsoft)开发的操作系统,可供家庭及商业工作环境、笔记本电脑、平板电脑、多媒体中心等使用。

本实验项目主要介绍 Windows 7 的基本应用与操作,内容包括 Windows 7 功能介绍、Windows 7 入门与帮助、桌面的组成、窗口的组成与操作、文件管理(库的使用)和中文输入。这些是使用 Windows 7 的基本知识与技能,要求同学们较为熟练地了解与掌握。

1.1 Windows 7 简介

1.1.1 Windows 7 的新功能

较 Windows 以前版本(例如 Windows XP, Windows Vista)相比,Windows 7 有了较大变革,新增了许多特色功能,包括用户易用性的设计、针对用户的个性化服务、娱乐视听、系统安全与保护、其他应用服务等。Windows 7 还提供了能在任何位置有效地访问用户的数据和工作的功能,包括更容易连接到无线网络、轻松创建家庭组、通过触摸屏与电脑交互等。

Windows 7 相比之前系统的新功能和优点表现在以下几方面。

1. 易用

Windows 7 的开发始终将性能放在首要的位置。Windows 7 简化了许多设计,如快速最大化、窗口半屏显示、跳转列表(Jump List)、系统故障快速修复、系统启动时间等,使 Windows 7 成为一款反应更快速、方便易用的新一代操作系统。

2. 高效的搜索

Windows 7 中,系统集成的搜索功能非常强大,只要用户打开开始菜单并输入搜索内容,无论要查找应用程序还是文本文档,搜索功能都能自动运行,给用户操作带来极大的便利。Windows 7 系统的搜索是动态的,从用户在搜索框中输入第一个字起,搜索就已经开始工作,大大提高了搜索效率。

3. 跳转列表

Windows 7 系统推出的新特色功能首推跳转列表,跳转列表能显示最近使用的项目列表,帮助用户快速地访问历史记录。跳转列表功能主要体现在开始菜单、任务栏和 IE 浏览器上,其中开始菜单、任务栏中的跳转列表主要显示最近使用的程序,如最近打开的文件、文档等,IE 浏览器中的跳转列表主要显示经常访问的网站。

4. 强大的多媒体功能

Windows 7 中,远程媒体流控制功能支持从家庭以外的 Windows 7 个人电脑安全地从远程互联网访问家里 Windows 7 电脑中的数字媒体中心,随心欣赏保存在家庭电脑中的任何数字娱乐内容。Windows 7 的综合娱乐平台和媒体库(Windows Media Center)不但可以让用户轻松管理电脑硬盘上的音乐、图片和视频,而且是一款可定制化的个人电视,只要将电脑与网络连接或是插上一块电视卡,就可以随时随地享受媒体库上丰富多彩的互联网视频内容或者高清地面数字电视节目。媒体库还可以实现电脑与电视连接,给电视屏幕带来全新的使用体验。

5. 系统安全与保护

Windows 7 的安全性包括了在系统级可以阻止对进程列表等核心信息的恶意修改,改进了用户账号的管理方式,将用户从管理员权限级别移开。Windows 7 内可以同时存储多个防火墙配置,随着用户位置的变换,自动切换到不同的防火墙配置里,有效地防止病毒和木马对系统的破坏。Windows Update 可以例行检查适用于用户计算机的更新并自动安装这些更新。防病毒软件可保护用户的计算机免受病毒、蠕虫和其他安全威胁的伤害。Windows Defender 的反间谍软件程序可保护用户的计算机免受间谍软件和其他可能不需要的软件的侵扰。

系统保护是定期创建和保存计算机系统文件和设置的相关信息的功能。系统保护也保存已修改文件的以前版本,它将这些文件保存在还原点中,在发生重大系统事件(如安装程序或设备驱动程序)之前创建这些还原点。

6. Windows Live 服务

Windows Live 是一种 Web 服务平台,由微软的服务器通过互联网向用户的电脑等终端提供各种应用服务。Windows Live 可帮助用户同步所有的通信和共享方式,提供内容包括个人网站设置、电子邮件、VoIP、即时消息、检索、图片共享等与互联网有关的多种应用服务。

7. 网络功能

Windows 7 中,有一个名为“家庭组”的新功能,可简化局域网中的共享操作,给用户共享视频、文档、音乐等资源带来极大的便利。Windows 7 进一步增强了移动设备工作的能力,用户可以随时随地轻松地使用便携式电脑查看和连接网络,无线上网的设置变得更加简单直接。

8. 支持触控功能

Windows 7 旗舰版支持多种不同的触摸设备,如最传统的触摸屏显示器,以及外置的手写板,甚至有些笔记本电脑上充当鼠标的触控板也可以当成触摸屏使用。另外,如果设备支持,用户还可以同时使用多根手指执行操作,这也是现在非常热门的多点触摸功能。

若要全面了解 Windows 7 的新增功能,可以从 Windows 7“控制面板”的“入门”选项中,单击“联机查找 Windows 7 的新增功能”链接,获取更多的信息,如图 1-1 所示。



图 1-1 联机查找 Windows 7 的新增功能

1.1.2 Windows 7 版本差异比较

Windows 7 包括 6 个版本,分别是 Windows 7 Starter(初级版)、Windows 7 Home Basic(家庭普通版)、Windows 7 Home Premium(家庭高级版)、Windows 7 Professional(专业版)、Windows 7 Enterprise(企业版)和 Windows 7 Ultimate(旗舰版)。表 1-1 列出了主要版本的性能差异比较,可以帮助用户更好地了解 and 选择适合自己的版本。

Windows 7 主要版本性能差异比较

功 能	Windows 7 家庭普通版	Windows 7 家庭高级版	Windows 7 专业版	Windows 7 企业版
改进桌面导航功能 简化日常操作	✓	✓	✓	✓
跳转列表 方便地启动程序和查找最常用的文档	✓	✓	✓	✓
操作中心 集中查看、诊断和解决各类 PC 问题	✓	✓	✓	✓
桌面透视(Aero Peek)、半透明玻璃窗口,更舒适的用户体验		✓	✓	✓
创建家庭组 小型机构内部协作,共享文件和打印机		✓	✓	✓

续表

功 能	Windows 7 家庭普通版	Windows 7 家庭高级版	Windows 7 专业版	Windows 7 企业版
Windows XP 模式 在 Windows 7 中运行 XP 的老旧应用程序			✓	✓
域加入 更方便安全地连接到公司网络			✓	✓
高级备份 使用网络自动备份,轻松恢复数据			✓	✓
Bitlocker 防止电脑和便携设备上的数据丢失				✓
多语言用户界面(MUI) 使用选择语言或在 35 种语言之间切换				✓

查明自己计算机上运行的 Windows 7 版本能帮助用户确定可以使用的功能。在任意一个文件夹窗口中,单击菜单栏的“帮助”菜单下的“关于‘Windows’”选项,即可查看当前运行的 Windows 7 版本,如图 1-2 所示。

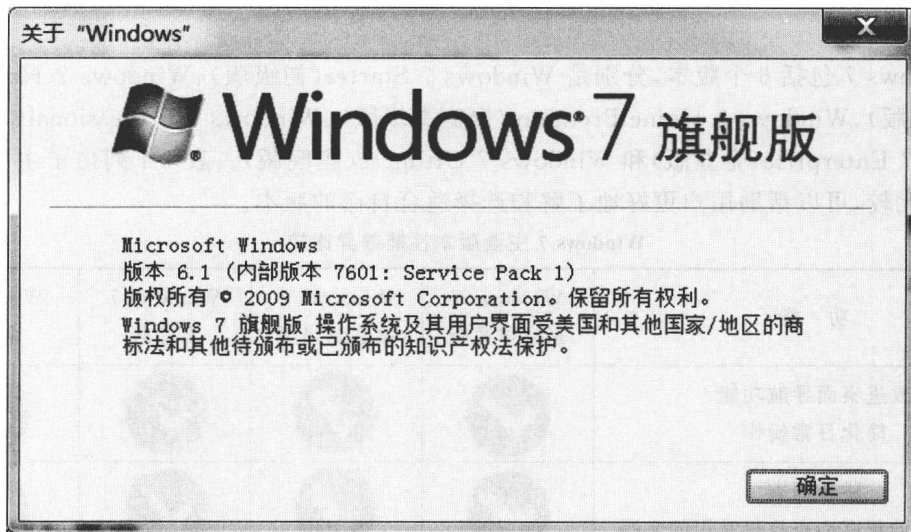


图 1-2 Windows 7 的版本标识

1.1.3 使用 Windows 7 入门与帮助

相信大部分同学都有使用 Windows 操作系统的经验,但如果是初次使用 Windows 7 操作系统,用户可能会面临新增功能使用的困惑。如果用户遇到问题,想要得到及时的帮助,或通过联机解决问题,这时候可以求助 Windows 7 的帮助系统。Windows 7 的帮助就像是身边

的一个技术专家,遇到问题时不仅能给出必要的提示,而且还会告知相关的背景知识。当问题无法解答时,还可以联系技术支持专家以及请求得到远程协助。

1. 帮助和支持中心

Windows 7 的帮助系统称为“帮助和支持中心”,在这里不仅可以查阅微软公司提供的脱机帮助文件,还可以下载帮助文件的最新版本,了解获取其他支持方式的途径,并可获得来自微软公司的最新通知。

单击“开始”按钮,在弹出的菜单中选择“帮助和支持”选项,打开“Windows 帮助和支持”窗口,如图 1-3 所示。

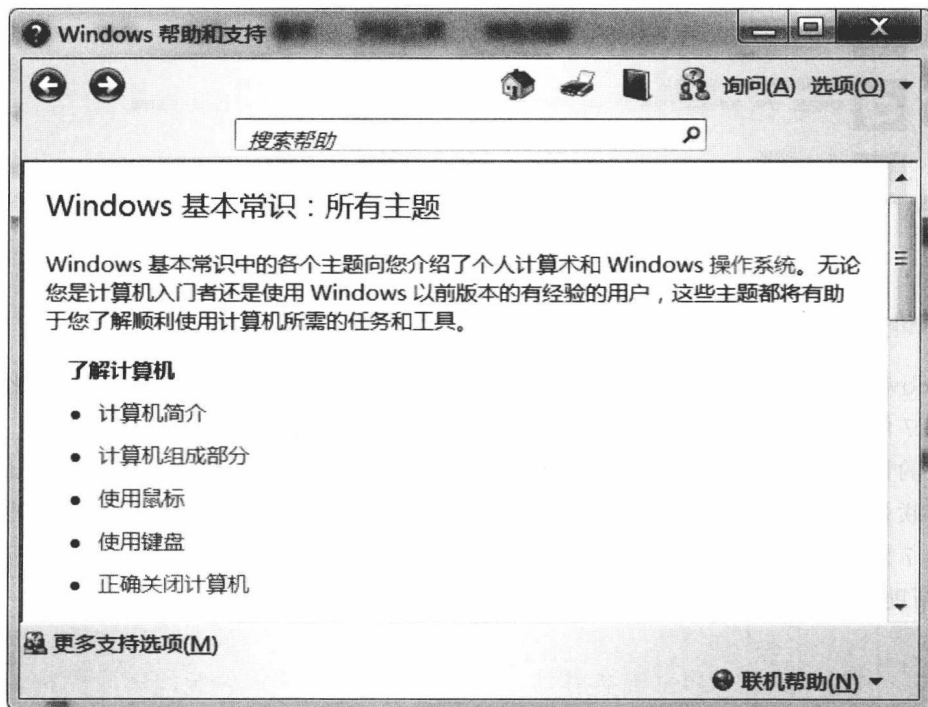


图 1-3 “Windows 帮助和支持”窗口

在“Windows 帮助和支持”窗口中提供了以下几种帮助方法：

(1) 快速找到答案。在窗口的搜索框中输入想要查找的字词,按  按钮或者“Enter”键,系统就会自动搜索出和输入的字词相关的帮助,并以列表的方式显示出来供用户选择查看。

(2) Windows 7 入门。Windows 7 的入门工具,更像是一个功能设置快捷入口,将一些常用的设置功能合并到一起,免得用户不知到哪里才能找到它们,而且在入门工具中,用户只需要单击这些设置选项对应的按钮,就会有相应的功能说明,非常适合初级用户使用。

(3) 了解有关 Windows 的基础。Windows 基本常识中的各个主题介绍了个人计算机和 Windows 7 操作系统,无论是计算机入门者还是曾经使用过 Windows 其他版本的有经验的用户,这些主题都将有助于了解使用计算机所需的任务和工具。

(4) 浏览帮助主题。以目录的形式列出了“帮助和支持”下所有的内容,都以超链接的方式进行排列,单击即可跳转到相关页面,查看起来更方便。

(5) 在线的 Windows 网站帮助。单击“帮助和支持”中的“Windows”链接,就可以进入微

软的 Windows 帮助网页,上面提供了更多信息、下载资源和方法,使用这些帮助可以更好地使用 Windows 7,如图 1-4 所示。

类别

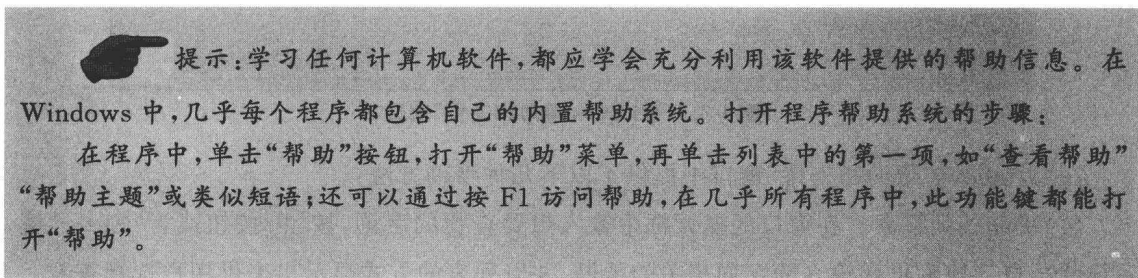


图 1-4 Windows 的在线帮助

2. 联机帮助

Windows 7 帮助系统中的某些内容,可能因为一些补丁程序的发布而产生变化,要保证 Windows 7 的帮助内容是最新的,就需要用到 Windows 7 的联机帮助。

默认的情况下,在打开帮助和支持中心的时候,系统已经连接到了互联网,Windows 7 会自动使用联机帮助。如果系统设置为不使用联机帮助或者系统没有连接到互联网,那么 Windows 7 就会使用脱机帮助。如果想要知道当前正在使用的是联机帮助还是脱机帮助,只要查看“帮助和支持中心”窗口右下角的状态按钮即可。



1.2 认识桌面

1.2.1 Windows 7 桌面的组成

Windows“桌面”就像人们日常生活中的桌面一样,是打开计算机并登录到 Windows 之后看到的主屏幕区域,也是所有窗口的背景。它是用户进行工作及与计算机交互的场所,是利用 Windows 来完成全部任务的工作平台,如图 1-5 所示。



图 1-5 Windows 7 的桌面

当打开程序或文件夹时，它们便会出现在桌面上。通常把办公时频繁使用的程序存放在桌面，还可以将一些项目(如文件和文件夹)放在桌面上，并且随意排列它们。

桌面图标是代表程序、文件或文件夹等各种对象的小图片。Windows 7 用图标来区分不同类型的对象，图标的下面有相应对象的名称，双击这些图标就可以快速地打开这些应用程序或文件。用户也可以将平时最常用的一些应用程序以快捷方式放到桌面上。快捷方式的图标下面有一个小箭头，它是指向程序运行的资源位置。桌面还包括“开始”按钮，Windows 的许多操作是从该按钮开始的，使用该按钮可以访问程序、文件夹和计算机设置。

桌面的底部是任务栏，显示正在运行的程序，并可以在它们之间进行切换。

1.2.2 使用桌面系统图标

图标是代表文件、文件夹、程序和其他项目的小图片，桌面上的图标一般都是比较常用的。Windows 启动时，桌面上的内容随计算机的配置不同而有所不同，掌握好 Windows 7 桌面元素的功能和特点，操作计算机会更加得心应手。

首次安装并启动 Windows 时，用户将在桌面上看到下列这些图标：计算机、网络、我的文档、回收站、浏览器(Internet Explorer)等，每个系统图标的功能如下：

- (1)计算机，是浏览和使用计算机资源的快捷途径。双击“计算机”图标后打开一个窗口，在这里可以访问各个磁盘驱动器、U 盘、打印机、扫描仪、照相机，及其他连接到计算机的硬件设备。
- (2)网络。如果计算机已经连接到网络，桌面上就会出现该图标。这个窗口显示出所有网络中的计算机组名或计算机名，只要用户具有某台计算机的使用权，就可浏览和使用该计算机的资源。
- (3)我的文档，是一个特殊的文件夹，它是根据当前登录到 Windows 的用户命名的，主要用来存放和管理用户文档和数据。此文件夹包含特定于用户的文件，其中包括“我的文档”“我的音乐”“我的图片”“我的视频”等文件夹。
- (4)回收站，用于存放用户删除的文件和文件夹。当删除硬盘上的某个应用程序、文件或

文件夹时,它们就被移到“回收站”中。这些文件或文件夹仍然占用硬盘空间,并没有真正从硬盘上清除,即所谓的逻辑删除。如果用户发现是误操作,可以借助“回收站”将其恢复。

(5)Internet Explorer:一般称为“IE 浏览器”,是使用最广泛的一种 WWW 浏览器软件。

1.2.3 “开始”菜单

菜单是用户使用计算机程序、文件夹和进行设置的主门户。“开始”的含义在于它通常是启动计算机上安装的程序。若要打开“开始”菜单,或打开某项内容的位置,单击屏幕左下角的

“开始”按钮 ,或者,按键盘上的 Windows 徽标键 .

“开始”菜单由 3 个主要部分组成,如图 1-6 所示。



图 1-6 “开始”菜单的组成

1. 左窗格

左边的大窗格显示计算机上程序的一个短列表。用户可以自定义此列表,一般可以将最常用的应用程序放在这里,所以其菜单选项会有所不同。如果看不到所需的程序,可单击左边窗格底部的“所有程序”,显示程序的完整列表。单击其中一个程序图标即可启动相应的程序,然后关闭“开始”菜单。

用户可能会注意到,随着时间的推移,“开始”菜单中的程序列表会发生变化。出现这种情况有两种原因:首先,安装新程序时,新程序会添加到“所有程序”列表中。其次,“开始”菜单会检测最常用的程序,并将其置于左边窗格中以便快速访问。

2. 右窗格

“开始”菜单的右边窗格中包含经常使用的部分 Windows 程序或链接,如个人文件夹、计

算机、网络、控制面板、设备和打印机等。

3. 搜索框

搜索框是在计算机上查找项目的最便捷方法之一,通过键入搜索项可在计算机上查找程序和文件。搜索框可遍历程序以及个人文件夹(包括“文档”“图片”“音乐”“桌面”以及其他常见位置中的所有文件夹),还可搜索电子邮件、已保存的即时消息、约会和联系人,因此是否提供项目的确切位置并不重要。

4. 自定义“开始”菜单

用户可以控制“开始”菜单上显示的项目,如将喜欢的程序的图标附到“开始”菜单以便于访问,也可从列表中移除不需要的程序,还可以在右边窗格中隐藏或显示某些项目。

5. 运行程序

在计算机上做的每一件事几乎都需要使用程序。例如,若要绘图,就需要使用绘图或画图程序;若要写信,就需要使用字处理程序;若要浏览 Internet,就需要使用称为 Web 浏览器的程序。

在 Windows 上可以使用的程序有数千种,通过“开始”菜单可以访问计算机上的所有程序。“开始”菜单的左侧窗格中列出了一小部分程序,单击它可以打开某个程序。若要浏览程序的完整列表,单击“所有程序”即可。还可以通过打开文件来打开与该文件关联的程序。

1.2.4 任务栏

任务栏是位于屏幕底部的水平长条。与桌面不同的是,桌面可以被打开的窗口覆盖,而任务栏始终可见。它由 3 个主要部分组成,如图 1-7 所示。

1. 窗口任务按钮

当启动一个程序或者打开一个窗口后,系统都会在任务栏中增加一个窗口任务按钮。单机窗口任务按钮,即可切换该窗口的活动和非活动状态,或者控制窗口的最大化、最小化。

当鼠标指向窗口任务栏按钮时,将看到一个缩略图大小的窗口预览,无论该窗口的内容是文档、照片,还是正在运行的视频。如果无法通过其标题识别窗口,则该预览特别有用。

2. 通知区域

显示系统当前状态的一些小图标,通常有数字时钟、音量、网络连接等,还包括一些正在运行的程序图标。

3. “显示桌面”按钮

在 Windows 7 系统任务栏的最右侧,增加了既方便又实用的“显示桌面”按钮,其作用是快速地将所有已打开的窗口最小化,这样查找桌面文件就会变得很方便。