



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
上海普通高校重点教材

计算机应用基础

实验指导

2015 版

上海市教育委员会 组编



华东师范大学出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
上海普通高校重点教材

计算机应用基础 实验指导

2015 版

上海市教育委员会 组编

顾 问 汪燮华 张世正
主 编 朱 敏
副主编 陈志云 夏 耘
主 审 张世正 江圣扬

TP3-43
W187S
2015



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

计算机应用基础实验指导: 2015 版/朱敏主编. —
上海: 华东师范大学出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5675-3166-6

I. ①计… II. ①朱… 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(2015)第 042317 号

计算机应用基础系列教材

计算机应用基础实验指导 (2015 版)

组 编 上海市教育委员会
主 编 朱 敏
副 主 编 陈志云 夏 耘
策划编辑 张继红
项目编辑 范耀华
审读编辑 戎甘润
封面设计 孔薇薇

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 16.75
字 数 382 千字
版 次 2015 年 5 月第 3 版
印 次 2015 年 5 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3166-6 /TP·095
定 价 32.00 元(含盘)

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

上海高校计算机应用基础教材

教材编写指导委员会

主任委员：邱 高

副主任委员：高建华 汪燮华

委 员：(按姓氏笔画排序)

王永全	王晓峰	朱 敏	朱永华
刘念祖	刘晓强	江圣扬	邱 高
汪燮华	张世正	张昌林	陈家琪
邵志清	胡启迪	顾春华	高建华
黄林鹏	龚沛曾	蒋川群	雷景生
虞慧群	阚海斌		

序

教材是教学活动的重要基础条件之一,它不但给学生提供系统的知识体系、设计循序渐进的实践环节,更是教师有效组织教学的主要依据。为了切实提高高校计算机应用基础课程的教学水平,上海市教委一直十分关注相应的教材建设。从1992年版的《计算机应用初步》到现在2015版的“计算机应用基础系列教材”(含《教程》、《实验指导》和《学习指导》),这套教材二十多年共计出版了十余个版本。计算机科学和应用的发展速度快,教材的及时更新与修订,体现了计算机学科的特点。这套系列教材不仅展示了上海高校计算机基础教学的水平和发展,更是体现了全体编著者值得称颂的对教学内涵的不断追求。

这套教材的编写者是一个作者群,来自上海市的众多高校。这些老师多年如一日,潜心于计算机基础教学,经常举办全市性的教学研讨会,讨论计算机基础教学中的重大问题。在教材编写过程中,老师们的集思广益,使得教材的整体内容和编排方式不断丰富和充实。因为有这种严谨的编写精神,教材才更贴近计算机信息技术发展的第一线、贴近教学第一线教师的课程实践。这种精神在教材今后的修订中是值得坚持和提倡的。

本套教材对上海市高校计算机基础教学水平的提高起到了非常重要的作用。多年来,上海市大部分高等学校都采用了本教材,实际应用中得到了师生们的普遍好评,所取得的成绩是有目共睹的。当然,教材的本身还是需要与时俱进,不断提升。正因为如此,我们诚恳希望广大师生在教材使用过程中多多提出宝贵的意见和建议,为新一轮的教材建设、也为上海高校计算机基础教学水平的不断提升而共同努力。

上海市教育委员会副主任

陆 靖

2015年4月

编 者 的 话

人类已经进入了 21 世纪。

以计算机、网络通信和多媒体等为核心的信息科学和信息技术越来越明显地展露出在现代信息社会中的重要地位和作用：它彻底改变了人们的工作、学习和生活方式，成为人类探索自然、组织生产、策划贸易和金融流通的必不可少的工具，成为政府决策、社会保障、社区服务的重要手段，成为衡量一个国家社会发展和综合国力的重要标志。掌握现代信息技术的初步知识和应用能力，是现代大学生必备的基本素质。

为了适应信息技术的发展，切实提高上海高校计算机基础教学的水平，以满足社会经济发展的需要，上海市教育委员会颁布了《上海市高等学校计算机等级考试(一级)考试大纲》。根据上海基础教育阶段学生的计算机基础知识和操作能力已得到普及和提高这一有利条件，提出了高校计算机基础教学的新目标：把现代信息科学和信息技术的基础理论和知识作为对大学生的知识要求；把办公自动化、网络 and 多媒体技术的基本技能作为对大学生的能力要求。因此，在上海市教育委员会高等教育处和上海市高等学校计算机等级考试委员会的指导下，我们围绕上述教学目标，与时俱进地重新组织编写了《计算机应用基础教程(2015 版)》、《计算机应用基础实验指导(2015 版)》(含光盘一张)和《计算机应用基础学习指导(2015 版)》(含光盘一张)(分别简称《教程》、《实验指导》和《学习指导》)，从 2015 年秋季起开始使用。

在本套教材的编写过程中，我们顾及了教学内容的系统性和完整性；考虑了各个模块知识的联系、渗透；考虑了基础理论、基本操作技能和解决实际问题能力的有机结合，特别注重于实际应用能力的培养。通过这门课的学习，学生不仅能适应计算机技术的快速发展，同时也能运用所学的知识帮助自己今后的研究和工

作。《实验指导》内容所涉及的应用软件的面比较广，意在使学生能在学习基础知识和基本概念的同时，提高运用应用软件解决实际问题的动手能力。使用时，基础较薄弱的同学可以多参考范例，基础较好的同学可直接进入实验内容。《实

验指导》和《教程》可配合使用,但不一定同步。实验教学的安排可根据实际情况灵活掌握。另外,《教程》中的素材、补充材料、样张、中英文对照等放在《实验指导》的配套光盘中。

本套教材中《教程》和《学习指导》的主编为高建华,《实验指导》的主编为朱敏,《教程》、《实验指导》和《学习指导》的副主编均为陈志云和夏耘。本套教材顾问为汪燮华、张世正,主审为张世正、江圣扬。《教程》第一章由章元峰、高建华执笔,第二章由徐玉麟、刘在英、鲁志芳执笔,第三章由朱敏、白玥、陈慧、蒲鹏、姜曾贺执笔,第四章由陈志云、王维、李建芳、顾振宇、赵欣、郭新顺执笔,第五章由徐方勤、刘珪、杨晓芳、张丹珏、张向东、蒋博执笔,第六章由夏耘、单美静、魏征、黄春梅、周华、向珏良执笔;《学习指导》和《实验指导》内容由教材相应章节的作者编写。本书可作为普通高等院校和高职高专院校的计算机基础教学用书。

在编写过程中,高建华、汪燮华、张世正具体组织了整个编写工作。编委会组织了集体统稿、定稿,得到了上海市教育委员会及上海市教育考试院的各级领导、专家的大力支持,同时得到了华东师范大学、上海师范大学、上海理工大学、复旦大学、华东政法大学、上海对外经贸大学、上海商学院、上海工程技术大学、上海体育学院、上海第二工业大学、上海立信会计学院、上海建桥学院、上海杉达学院、上海东海学院、上海工商外国语职业学院、上海中侨职业技术学院等校各位老师的帮助。本教材出版以来,还收到了第二军医大学、上海中医药大学、上海应用技术学院、上海金融学院等高校教师的不少修改意见,在此一并致谢。由于时间仓促和水平有限,本书中难免还存在一些不妥之处,请广大读者批评指正。

编 委 会

2015 年 4 月

范例环境汇总表

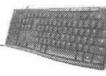
实 验	名 称	版本	中文版否	备 注
1~36	Windows 操作系统	7	中文	
7~9,	Word	2010	中文	
10~12,	Excel	2010	中文	
13~14	PowerPoint	2010	中文	
15	Office	2010	中文	
16	“画图工具”、“Windows Media Player” 工具、“Windows Live”照片库		中文	Windows 7 自带
17	Adobe Audition 3.0-green	3	中文	
18~20	Adobe Photoshop	CS4	中文	
21~23	Adobe Flash	CS4	中文	
24	影音制作 32 位版 win7 影音制作 64 位版 win7		中文	
26	Cisco Packet Tracer 仿真软件	5.3	英文版+ 中文汉化	
29~36	Adobe Dreamweaver	CS4	中文	

实验素材的位置说明

本书各个实验所需要的素材在实验配套盘对应于实验编号的文件夹中,如实验 10 所需要的素材,在配套光盘“实验素材\实验 10”文件夹中。做实验前,可将配套光盘中所需要的素材复制到硬盘中,并将文件默认的“只读”属性去除。

目 录

实验 1	网站及电子邮箱的使用	(1)
实验 2	手机上网和蓝牙连接	(7)
实验 3	认识 Windows 7 桌面、开始菜单及任务栏	(12)
实验 4	Windows 7 文件管理	(18)
实验 5	Windows 7 应用程序管理和系统设置	(24)
实验 6	Windows 8 基本操作	(30)
实验 7	Word 的基本功能	(36)
实验 8	Word 的格式编排和对象应用	(46)
实验 9	Word 的高级使用	(56)
实验 10	Excel 的基本功能	(61)
实验 11	工作表格式化和图表应用	(67)
实验 12	Excel 的数据管理	(73)
实验 13	PowerPoint 基本功能	(80)
实验 14	PowerPoint 的深入应用	(87)
实验 15	Office 综合应用	(95)
实验 16	多媒体技术体验	(103)
实验 17	声音的处理	(113)
实验 18	图像处理基本操作	(120)
实验 19	图层、滤镜及图层蒙板	(129)
实验 20	图像处理综合案例	(141)
实验 21	简单动画制作	(150)
实验 22	图形元件和影片剪辑元件动画制作	(161)
实验 23	遮罩、引导层和骨骼动画制作	(172)
实验 24	视频处理初步	(182)
实验 25	IP 地址设置及文件夹共享	(187)
实验 26	局域网搭建	(196)
实验 27	远程桌面使用	(204)
实验 28	防火墙设置	(210)
实验 29	本地站点的创建与管理	(217)
实验 30	网页配色与表格布局	(221)



* 实验 31	框架网页	(226)
实验 32	网页基本元素应用	(231)
实验 33	网页中超链接应用	(237)
实验 34	表单应用与管理	(244)
* 实验 35	网页中特效应用	(249)
实验 36	网页综合实验	(254)

实验 1

网站及电子邮箱的使用

一、实验目的

1. 掌握“上海市高校计算机应用基础课程教学资源平台”的使用方法。
2. 学习查找组装计算机所需部件的信息,制定装机方案。
3. 掌握电子邮箱的基本用法。

二、范 例

(一) 范例环境

1. 中文 Windows 7 操作系统。
2. 能够连接互联网的网络环境。

(二) 范例内容及步骤

1. “上海市高校计算机应用基础课程教学资源平台”的使用

(1) 访问“上海市高校计算机应用基础课程教学资源平台”。

① 单击“开始/所有程序/Internet Explorer”,打开 IE 浏览器。

② 在地址栏输入资源平台网址: www.jsjic.shed.edu.cn,按〈Enter〉键确认访问,打开资源平台首页,如图 1-1 所示。

(2) 注册为资源平台新用户。

① 在资源平台首页左上方“会员登录”区域,单击“新用户注册”链接,打开“用户注册”页面。

② 按页面要求,分别输入注册的用户名、密码、确认密码、提示问题、问题答案和电子邮箱,选择“学生”身份的单选按钮,单击“学校”文本框,在打开的对话框中选择本人所在学校。

③ 单击“注册”按钮,弹出“注册成功”或“出错提示”对话框。如果出错,按提示要求修



图 1-1

改注册信息。注册成功后,单击“确定”按钮,将自动返回资源平台首页,在“会员登录”区域可以看到当前用户信息。

(3) 资源平台的基本用法。

① 单击资源平台首页导航栏中“考试大纲”链接,进入“考试大纲”页面,右击任意版本的考试大纲链接,在弹出菜单中选择“目标另存为”命令,指定保存路径和文件名,下载该大纲。下载完成后,在浏览器底部弹出对话框(如图 1-2 所示)中,单击“打开”按钮,查看该文件。

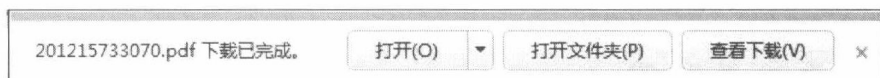


图 1-2

② 鼠标移动到导航栏中“模拟考试”链接处,在下拉菜单中单击“模拟试题”链接,进入“模拟试题”页面,下载并查看“2013 一级 2012 版考纲模拟卷操作题”。

③ 鼠标移动到导航栏中“概念题自测”链接处,在下拉菜单中单击“2011 版”链接,进入“概念题自测”页面,选择任意章节、任意题型,尝试完成自测。

2. 自助装机的计算机系统硬件配置选择

(1) 访问一个在国内较有影响的自助装机网站(“太平洋电脑网”下的“自助装机”频道)。

① 单击“开始/所有程序/Internet Explorer”,打开 IE 浏览器。

② 在地址栏输入 <http://mydiy.pconline.com.cn>,按<Enter>键确认,打开“自助装机”首页,如图 1-3 所示。

(2) 查看计算机部件信息,制定装机方案。



图 1-3

① 分别单击“CPU”、“主板”、“内存”、“硬盘”、“光驱”、“机箱”、“电源”、“显示器”、“键盘”、“鼠标”、“显卡”、“声卡”、“音箱”等,查看这些部件的品牌、性能、价格等信息。

② 根据装机的性价比要求,分别选择上述部件列表中合适的部件,生成装机方案。系统会根据选定的部件,自动算出装机总价。可根据性价比要求进行调整,制定出合适的装机方案。

(3) 查看他人的装机方案,优化自己的方案。

① 单击“装机方案排行”,可以看到“综合排行榜”(如图 1-4 所示)和“各价位段排行榜”(如图 1-5 所示),选择研究其中的一些方案。

② 单击“网友装机方案”,选择研究其中的一些方案。

③ 根据他人的装机方案,优化自己的方案。

综合最佳配置排行			
1	店长推荐◆酷睿i3低功耗◆性能强 游戏通吃无	¥3807	
2	攒机QQ97544150★酷睿四核 游戏无压力 稳定第	¥3650	
3	最新平台, 顶级I7配置, 游戏秒杀, 全国包邮	¥6353	
4	店长推荐◆酷睿四代◆创想五档◆火力全开◆三	¥5633	
5	专业组装电脑QQ- 1074784975 北京免费送货。	¥3629	
6	八月份, 主流配置I5 4570, 游戏设计秒杀性价	¥4073	
综合最烂配置排行			
1	顶级电脑	¥1809729	
2	我就不信玩不了游戏	¥34124	
3	i5独显开学疯狂游戏配置	¥2779	
4	平面设计	¥6955	
5	一般配置	¥4392	
6	2014年8月17日配电脑	¥8099	
最受争议配置排行			
1	秒杀一切	¥1899619	
2	至强游戏方案	¥10187	
3	平面设计	¥6955	
4	i5独显开学疯狂游戏配置	¥3779	
5	我就不信玩不了游戏	¥34124	
6	顶级电脑	¥1809729	

图 1-4

各价位段排行榜

3000元以下配置排行	更多>>	3000-4000元配置排行	更多>>	4000-5000元配置排行	更多>>
1 店长推荐◆FX强劲四核◆创鑫五档流畅◆高性价比¥2992		1 店长推荐◆酷睿i3低功耗◆性能强 游戏通吃无 ¥3807		1 八月份,主流配置I5 4570,游戏设计秒杀性价比 ¥4073	
2 办公组装配置,超值性价比,家用,淘宝,学习¥1724		2 攒机QQ87544150★酷睿四核 游戏无压力 稳定第¥3850		2 配了好久4500内应该是这样合适点 ¥4368	
3 intel奔腾家用游戏娱乐 稳定第一 采购办公 值¥2205		3 专业组装机QQ- 1074784975 北京免费送货。 ¥3829		3 主配 ¥4605	
4 经济型 ¥1980		4 店长推荐◆酷睿i3低功耗◆性能强 游戏通吃无 ¥3891		4 望高手点评 ¥4073	
5 父母娱乐清道机 ¥2694		5 AMD速龙四核 家用真静音真稳定 玩游戏看高清 ¥3240		5 江苏江阴地区渠道价格 ¥4094	
6 网吧游戏无盘终端 ¥2716		6 乔思伯V2 APU ¥3863		6 马宁备选 ¥4532	
7 2K以内游戏性价比机箱 ¥1995		7 贫民中的战斗机!! ¥3038		7 单机中端+ ¥4344	
8 主机 ¥1837		8 想玩什么就什么!!! ¥3647		8 打游戏的实惠配置 ¥4370	
9 廉价的A4-5300 铁拳X街霸 轻松 无问题 ¥2025		9 学生党经济适用型 ¥3157		9 2014..9.5 平面设计整机方案 ¥4351	
10 性价比高 ¥2590		10 设计型电脑 ¥3981		10 带显示器,游戏发烧 ¥4918	
5000-6000元配置排行	更多>>	6000-8000元配置排行	更多>>	8000元以上配置排行	更多>>
1 店长推荐◆酷睿四代◆创鑫五档◆火力全开◆三¥5633		1 最新平台,顶级IT配置,游戏秒杀,全国包邮 ¥6353		1 至强游戏方案 ¥10167	
2 店长推荐◆酷睿强劲◆游戏无敌◆火力全开◆渣¥5633		2 请大神指导 ¥6186		2 玩大型3D游戏,请大家指出不足之处,谢谢。 ¥10267	

图 1-5

3. 电子邮箱的基本用法

(1) 访问并注册网易邮箱。

① 单击“开始/所有程序/Internet Explorer”,打开 IE 浏览器。

② 在地址栏输入网易邮箱网址: <http://mail.163.com>,按〈Enter〉键确认访问,打开网易邮箱首页。

③ 单击“注册”按钮,打开“注册”页面。单击“注册字母邮箱”链接,按要求输入邮箱地址、密码、确认密码、验证码,单击“立即注册”按钮。如果提示错误,按提示信息修改输入内容即可。

④ 注册成功后,网易建议绑定手机号码,也可暂时不绑定,单击“跳过这一步,进入邮箱”链接,进入邮箱。邮箱页面如图 1-6 所示。



图 1-6

(2) 使用网易邮箱收发邮件。

① 登录网易邮箱后,可以进行收发邮件的操作。单击“收件箱”链接,可以查看已收到的邮件列表,查阅邮件。

② 单击“写信”按钮,可编写和发送邮件。填入收件人邮箱、邮件主题和正文内容,单击“添加附件”链接,还可以给对方发送附件,单击“发送”按钮,即可发送邮件。如图 1-7 所示。



图 1-7

注: 当发送超过 50MB 附件时,为防止对方邮件系统不支持大附件功能,网易系统会自动以“云附件”方式进行发送。“云附件”是指网易会将文件暂存在“云端服务器”,收件方可以在 15 天内下载,收件方收到的邮件内容包含该附件的下载链接,不受对方邮箱容量大小的限制。

三、实验内容

1. 登录网易邮箱,管理本人的通讯录:新建“同学”联系组(分组),并添加至少两位联系人在该分组中。

(提示: 网易邮箱支持通讯录功能,将常用联系人加入通讯录后,编写邮件时可直接在通讯录中选择收件人。)

2. 登录网易邮箱,管理本人的邮箱文件夹:新建“学习相关”文件夹,并将收件箱中与学习有关的邮件移动到该文件夹中。

3. 登录网易邮箱,启用本人邮箱的自动回复功能。当收到他人发来的邮件时,将会按设置自动回复一封邮件给对方。

(提示: 在网易邮箱页面中,单击顶部的“设置”链接,在弹出页面中单击“邮箱设置”链接,进入邮箱的“基本设置”页面,设置自动回复功能。)

思 考 题

1. 编写邮件时,抄送和密送功能有什么作用?与收件人功能有什么不同?
2. 如何给几十人甚至上百人群发邮件?
3. 在 Windows 7 操作系统中,至少找到两种方法,查看所使用的计算机的软硬件信息。

实验 2

手机上网和蓝牙连接

一、实验目的

1. 掌握手机上网的方法,体验移动互联网的应用。
2. 学习通过蓝牙将手机与电脑相联。

二、范 例

(一) 范例环境

1. 开通 2.5G/3G/4G、带有 WiFi 和蓝牙的智能手机。
2. 带有蓝牙的电脑。
3. 中文 Windows 7 操作系统。

(二) 范例内容及步骤

1. 手机上网

手机可以通过 2.5G/3G/4G 网络和 WLAN(Wireless Local Area Network,无线局域网)两种方式上网。(注意:使用这两种网络都可能产生费用,请在使用前了解清楚。)

手机上网前,先要进行相应的设置。设置完成后,打开手机浏览器,之后的操作与电脑上网基本相同。

这里以中国移动网络、中国电信 WLAN、小米智能手机为例,其他运营商的网络和其他运营商的 WLAN 可咨询相关运营商,其他型号手机的操作可参考相关用户手册。

(1) 通过 2.5G/3G/4G 移动网络上网。

- ① 打开手机“设置”界面,结果如图 2-1 所示。
- ② 点击“移动网络”,结果如图 2-2 所示。