

责任编辑：金美娜

封面设计：刘文东



Windows 7+Office 2013

# 计算机应用基础实训指导

JISUANJI YINGYONG JICHU SHIXUN ZHIDAO

高等院校“十三五”公共基础课精品教材

计算机应用基础实训指导

主编 张岩

北京希望电子出版社

高等院校“十三五”公共基础课精品教材

# Windows 7+Office 2013 计算机应用基础 实训指导

主编 张岩



北京希望电子出版社：www.bhp.com.cn

电话：010-82626270

传真：010-62543892

E-mail: tbd@bhp.com.cn

投稿：xiaohujun@bhp.com.cn



定价：34.00元



北京希望电子出版社  
Beijing Hope Electronic Press  
www.bhp.com.cn

高等院校“十三五”公共基础课精品教材

Windows 7+Office 2013  
**计算机应用基础  
实训指导**

主 编 张 岩  
副主编 左继怀



北京希望电子出版社  
Beijing Hope Electronic Press  
[www.bhp.com.cn](http://www.bhp.com.cn)

## 内容简介

本书是《计算机应用基础》(Windows 7+Office 2013)的配套实训指导与练习用书,全书共分6个项目,包括计算机基础知识、Windows 7操作系统、Word 2013文档处理、Excel 2013电子表格应用、PowerPoint 2013演示文稿制作、网络基础与应用。

本书内容翔实,可作为计算机应用基础课程的辅助教学用书,也可供相关人员参考使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

计算机应用基础实训指导 / 张岩主编. —北京:  
北京希望电子出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-83002-286-0

I. ①计… II. ①张… III. ①电子计算机—高等职业  
教育—教材 IV. ①TP3

---

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 196315 号

出版: 北京希望电子出版社

地址: 北京市海淀区中关村大街 22 号

中科大厦 A 座 10 层

邮编: 100190

网址: [www.bhp.com.cn](http://www.bhp.com.cn)

电话: 010-82626270

传真: 010-62543892

经销: 各地新华书店

封面: 刘文东

编辑: 金美娜

校对: 李 健

开本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印张: 12

字数: 292 千字

印刷: 河北大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

版次: 2018 年 8 月 1 版 1 次印刷

定价: 34.00 元

# 前 言

Preface



随着经济和科学技术的快速发展,计算机在人们的工作和生活中占有越来越重要的地位,其应用领域越来越广泛,已经成为人们工作和生活中必不可少的工具。

本书以 Windows 7 操作系统和 Office 2013 为软件平台,全面讲解 Windows 7 操作系统、基本办公软件的操作及基本的计算机网络知识与操作,是《计算机应用基础》(ISBN 978-7-83002-621-9)的配套上机指导用书。

编者旨在帮助学生充分掌握课堂所学知识,将理论理解应用于实践,达到巩固所学的目的,为其以后走上工作岗位奠定坚实的基础。

本书在编写过程中注重案例的选取与结构的设置,充分考虑了学生的学习特点,并紧密结合现阶段工作岗位的实际情况,本着“实事求是,应用为主,注重动手操作”的原则编写而成。

本书由张岩任主编,左继怀任副主编。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和不足之处,敬请广大读者批评指正。

编 者



# 目 录

Contents

<b>项目 1 计算机基础知识</b>	<b>1</b>
实训指导 1 认识计算机 .....	1
实训指导 2 实现数值之间的转换 .....	3
实训指导 3 汉字输入和指法练习 .....	5
<b>项目 2 Windows 7 操作系统</b>	<b>9</b>
实训指导 1 安装 Windows 7 操作系统 .....	9
实训指导 2 Windows 7 的基本操作 .....	11
实训指导 3 管理文件和文件夹 .....	17
实训指导 4 管理计算机 .....	21
<b>项目 3 Word 2013 文档处理</b>	<b>28</b>
实训指导 1 学会简单文档的制作 .....	28
实训指导 2 掌握文档格式的设置 .....	32
实训指导 3 掌握表格的插入和设置 .....	38
实训指导 4 制作三峡风光介绍文档 .....	41
<b>项目 4 Excel 2013 电子表格应用</b>	<b>46</b>
实训指导 1 制作公司员工领用办公用品登记表 .....	46
实训指导 2 计算公司员工培训成绩 .....	51
实训指导 3 对产品质量分析报表进行数据分析 .....	58
<b>项目 5 PowerPoint 2013 演示文稿制作</b>	<b>67</b>
实训指导 1 熟悉 PowerPoint 的基础应用 .....	67
实训指导 2 制作个人述职报告演示文稿 .....	73
实训指导 3 制作三峡风光介绍演示文稿 .....	78

<b>项目 6 网络基础与应用</b>	87
实训指导 1 设置 IP 地址并测试网络的连通性 .....	87
实训指导 2 IE 的使用 .....	88
实训指导 3 使用 Outlook 2013 收发电子邮件 .....	92
实训指导 4 在 Windows 中查看及配置网络信息 .....	99
<b>附录 A 计算机考试理论题库</b>	102
<b>附录 B 计算机考试理论题库参考答案</b>	178
<b>参考文献</b>	185

# 项目 1 计算机基础知识

## 实训指导 1 认识计算机

### 实训目的

- (1) 熟悉计算机的硬件组成。
- (2) 熟悉计算机的软件组成。
- (3) 了解当前使用的操作系统。
- (4) 掌握计算机启动和关闭的方法。

### 实训内容

- (1) 计算机硬件和软件的组成。
- (2) 计算机的启动和关闭。

### 实训步骤

#### 1. 计算机硬件和软件的组成

(1) 计算机硬件组成。目前的计算机均依照冯·诺依曼体系结构设计,其硬件系统包括运算器、控制器、存储器(这 3 项统称为计算机的主机)、输入设备和输出设备(这 2 项称为计算机的外部设备)。

① 运算器对二进制编码进行运算。将运算器和控制器合在一起,做成一块半导体集成电路,即为中央处理器(CPU)。

② 存储器的功能是存储程序和数据。计算机存储器通常有两种:内部存储器和外部存储器。内部存储器称为内存或主存储器,主要存放当前选择的程序和相关数据,存取的速度快、造价高,所以容量一般比外部存储器小;外部存储器称为外存或辅助存储器,主要存放计算机暂时不选择的程序及目前尚不需要处理的数据,它的造价低、容量大、速度慢。CPU 存取外部存储器的数据时,必须先将数据调入内部存储器。内部存储器是计算机的数据交换中心。

③ 输入设备是指计算机输入信息的设备。它的任务是向计算机提供原始数据,输入设备有键盘、鼠标、扫描仪、手写笔、触摸屏、条形码输入设备、数字化仪等。

④ 输出设备是指可识别从计算机中输出的信息的设备,输出设备有显示器、打印机、绘图仪和扬声器等。

(2) 计算机软件组成。计算机软件包括应用软件和系统软件。其中,系统软件是计算机的基本软件,系统软件包括监控程序、操作系统、汇编程序、解释程序、编译程序和诊断程序



等。应用软件是为了使用和管理计算机而编写的各种应用程序。

操作系统位于底层硬件与用户之间,是两者沟通的桥梁。用户可以通过操作系统的用户界面输入命令。操作系统则对命令进行解释,驱动硬件设备,实现用户要求。目前,微机上常见的操作系统有 DOS、OS/2、UNIX、XENIX、Linux、Windows、Netware 等。其中最常用的是 Windows 操作系统,后面将以其为例进行讲解。

## 2. 计算机的启动和关闭

(1)启动计算机。一般来说,启动计算机分为启动显示器和启动主机箱两部分。正确启动计算机的顺序是先启动显示器及其他外部设备,然后启动主机。这是因为设备在通电和断电的瞬间会产生较大的电流冲击,后启动显示器等外部设备可能会使主机产生异常或者无法启动。因此,养成良好的开机习惯能够延长计算机的使用寿命。从关机状态启动计算机也称为“冷启动”。

①启动显示器。按下显示器的电源开关即可启动显示器。显示器的电源开关一般在显示器最下方或者右侧边缘,如图 1-1 所示。显示器关闭时,开关指示灯熄灭,此时按下显示器开关按钮即可打开显示器。计算机未启动时,显示器开关指示灯发出黄色亮光,显示器屏幕为黑色;当计算机启动后,显示器开关指示灯发出绿色亮光,同时屏幕显示相应画面。

②启动计算机主机箱。按下计算机主机箱的电源开关 Power 按键,等候显示器显示开机信息。Power 按键通常在主机箱正面位置,如图 1-2 所示。此时,主机箱 Power 按键处会亮灯,同时发出工作噪声,显示器开始显示开机画面。



图 1-1 计算机显示器




图 1-2 计算机主机箱

③选择操作系统。当显示器上提示选择操作系统时,使用键盘的方向键  $\uparrow$  或  $\downarrow$  选中相应的 Windows 7 选项,然后按 Enter 键,即可进入 Windows 7 操作系统的启动界面,此时需要等待一段时间,直到出现 Windows 7 登录界面。

④登录 Windows 7。计算机自检后自动引导 Windows 7,在登录界面单击一个用户图标,输入用户名和密码(见图 1-3),进入 Windows 7 操作系统的桌面。

(2)关闭计算机。关机的步骤如下。

①单击“开始”按钮 ,在打开的“开始”菜单中单击“关机”按钮。

②关闭计算机系统。

③依次关闭显示器及外设电源。



图 1-3 登录界面

**提示：**当计算机出现比较严重的故障，如键盘和鼠标同时失效时，此时无法使用前两种方法，可以直接在机箱上找到 Reset 按键，重新启动计算机，也称为“冷启动”。需要注意的是，不要强行使用“冷启动”，因为打开电源开关时，瞬间电流对计算机的冲击很大，反复冲击容易损坏计算机。

## 实训指导 2 实现数值之间的转换

### 实训目的

- (1) 了解数制及二进制代码。
- (2) 掌握二进制的加减运算。
- (3) 掌握进制之间的相互转化。

### 实训内容

- (1) 进制的运算与转换。
- (2) 计算机中信息的存储和调用方式。

### 实训步骤

**【实验 1-1】** 将二进制数 1001 转换为十进制数。

$$(1001)_2 = 1 \times 2^3 + 0 \times 2^2 + 0 \times 2^1 + 1 \times 2^0 = (9)_{10}$$

**【实验 1-2】** 将二进制数 1001.01 转换为十进制数。

$$(1001.01)_2 = 1 \times 2^3 + 0 \times 2^2 + 0 \times 2^1 + 1 \times 2^0 + 0 \times 2^{-1} + 1 \times 2^{-2} = 9 + 0.25 = (9.25)_{10}$$

**【实验 1-3】** 将八进制数 121 转换为十进制数。

$$(121)_8 = 1 \times 8^2 + 2 \times 8^1 + 1 \times 8^0 = (81)_{10}$$

**【实验 1-4】** 将八进制数 120.2 转换为十进制数。

$$(120.2)_8 = 1 \times 8^2 + 2 \times 8^1 + 0 \times 8^0 + 2 \times 8^{-1} = 64 + 16 + 0.25 = (80.25)_{10}$$

【实验 1-5】 将十六进制数 10E 转换为十进制数。

$$(10E)_{16} = 1 \times 16^2 + 0 \times 16^1 + 14 \times 16^0 = (270)_{10}$$

【实验 1-6】 将十六进制数 10F.A 转换为十进制数。

$$(10F.A)_{16} = 1 \times 16^2 + 0 \times 16^1 + 15 \times 16^0 + 10 \times 16^{-1} = 256 + 15 + 0.625 = (271.625)_{10}$$

【实验 1-7】 将十进制数 25 转换成二进制数。

2	25	余数
2	12	1
2	6	0
2	3	0
2	1	1
	0	1

因此,  $(25)_{10} = (11001)_2$ 。

【实验 1-8】 将十进制数 171 转换成八进制数。

8	171	余数
8	21	3
8	2	5
	0	2

因此,  $(171)_{10} = (353)_8$ 。

【实验 1-9】 将十进制数 0.24 转换成二进制数。

	0.24	
×	2	取整数
	0.48	..... 0
×	2	
	0.96	..... 0
×	2	
	1.92	..... 1
	0.92	
×	2	
	1.84	..... 1
	0.84	
×	2	
	1.68	..... 1

因此,  $(0.24)_{10} \approx (0.00111)_2$ 。

【实验 1-10】 将十进制小数 27.24 转换成二进制小数。

2	27	余数
2	13	1
2	6	1
2	3	0
2	1	1
	0	1

其中,  $(27)_{10} = (11011)_2$ ,  $(0.24)_{10} \approx (0.00111)_2$  (见实验 1-9)。

因此,  $(27.24)_{10} \approx (11011.00111)_2$ 。

**说明:**从上面可以看出,每次乘以 2,结果可能是有限次的,也可能是无限次的。因此,十进制小数不一定都能转换成等值的二进制小数,这时只要取满足的精度即可。

根据同样的道理,可以通过乘以 8 或乘以 16 的方法将十进制小数转换成相应的八进制小数或十六进制小数。

**【实验 1-11】** 将二进制数 10110011.01011 转换成八进制数。

$$\frac{(010 \quad 110 \quad 011 \quad 010 \quad 110)_2}{(2 \quad 6 \quad 3 \quad 2 \quad 6)_8}$$

因此,  $(10110011.01011)_2 = (263.26)_8$ 。

**【实验 1-12】** 将八进制数 731.3 转换成二进制数。

$$\frac{(7 \quad 3 \quad 1 \quad 3)_8}{(111 \quad 011 \quad 001 \quad 011)_2}$$

因此,  $(731.3)_8 = (111011001.011)_2$ 。

**【实验 1-13】** 将二进制数 1010110.10101 转换成十六进制数。

$$\frac{(0101 \quad 0110 \quad 1010 \quad 1000)_2}{(5 \quad 6 \quad A \quad 8)_{16}}$$

因此,  $(1010110.10101)_2 = (56.A8)_{16}$ 。

**【实验 1-14】** 将十六进制数 5B2.F 转换成二进制数。

$$\frac{(5 \quad B \quad 2 \quad F)_{16}}{(0101 \quad 1011 \quad 0010 \quad 1111)_2}$$

因此,  $(5B2.F)_{16} = (10110110010.1111)_2$ 。

## 实训指导 3 汉字输入和指法练习

### 实训目的

- (1) 熟悉鼠标的的基本操作。
- (2) 熟悉键盘的基本操作及键位。
- (3) 熟练掌握英文大小写、数字、标点的用法及输入方式。
- (4) 掌握操作指法及姿势。
- (5) 掌握一种汉字输入方法。
- (6) 掌握英文、数字、全角字符、半角字符、图形符号和标点符号的输入方法。

## 实训内容

- (1) 鼠标的基本操作。
- (2) 认识键盘的结构。
- (3) 学习正确的计算机操作姿势及正确的键盘指法操作。
- (4) 使用智能 ABC 输入法输入一段文字。

## 实训步骤

### 1. 鼠标的基本操作

在 Windows 7 中, 大部分的操作都可以用鼠标来完成, 所以熟练使用鼠标会让计算机的操作更简单。鼠标主要有以下几种基本操作。

(1) 鼠标的击打操作。将鼠标移动至要操作的图标或文本处, 快速有力地击打鼠标的左键或右键, 完成鼠标的击打操作。单击一般是选中操作, 右击一般是弹出快捷菜单操作。

(2) 鼠标的双击操作。将鼠标移动至要操作的图标或文本处, 快速有力地连续击打鼠标左键 2 次, 完成鼠标的双击操作。双击一般是打开文件夹、打开某一应用程序或选中一行文本的操作。鼠标双击的时间间隔可以根据不同人对于速度的不同要求而进行设定。

(3) 鼠标的拖动操作。在某一个起始位置按住鼠标左键拖动鼠标到某一个终止位置释放鼠标, 该过程称为鼠标的拖动。鼠标的拖动操作一般完成文件或文件夹的复制粘贴, 在文本文档中完成文本的复制粘贴操作。

### 2. 认识键盘

键盘上键位的排列方式按用途可分为主键盘区、功能键区、编辑键区和小键盘区, 如图 1-4 所示。



图 1-4 计算机标准键盘结构

主键盘区是键盘操作的主要区域, 包括 26 个英文字母、数字 0~9、运算符号、标点符号、控制键等。26 个字母键按英文打字机字母顺序排列在主键盘区的中央区域。一般来说, 计

算机开机后,默认的英文字母输入为小写字母。如果需要输入大写字母,可在按下 Shift 键的同时按下字母键,或先按大写字母锁定键 CapsLock 转入大写输入状态,然后按下字母键;再次按 CapsLock 键后,可重新转入小写输入状态。

### 3. 学习正确的计算机操作姿势

正确的计算机操作姿势如图 1-5 所示。

打字要有正确的姿势。操作者应平坐在椅子上,两肘悬空,手腕平放,手指自然下垂,并依次停留在基准字键(又称原位键)键位上(左手为 A、S、D、F;右手为 J、K、L),只是轻轻触键,不能用力按键。上下手臂间的弯度略小于  $90^\circ$ 。如果感到高低不合适,可适当调节椅子的高度,不然容易使人产生疲倦。

计算机所用键盘中的各键采用电容技术和键盘驱动程序来定义其逻辑意义,具有动作轻便、灵活等优点,操作时使用的力度应小,只要轻微按键即能将字符信息正确输入计算机内。



图 1-5 正确的计算机操作姿势

另外,由于计算机所用键盘的键比较多、功能强、应用广,因此,其指法也应根据不同的需要而有所不同。例如,在输入编制好的文件或程序时,大都使用盲打,即输入文字时不看键盘。盲打是一般机械打字通用的方法,操作者需思想集中、全神贯注,既要提高速度,又要避免差错。在输入数字或进行光标移动时,则可利用右手操作小键盘区;为实现某些特殊功能,可使用组合键。在不同的情况下,按键指法的运用也就变得复杂起来,但基本指法是最重要的,也是最常用的,需要熟练掌握。

### 4. 使用智能 ABC 输入法输入一段文字

智能 ABC 输入法功能十分强大,不仅支持人们熟悉的全拼输入、简拼输入,还提供混拼输入、笔形输入、音形混合输入、双打输入等多种输入法。此外,智能 ABC 输入法还具有一个约六万词条的基本词库,且支持动态词库。如果单击“标准”按钮,可切换到“双打智能 ABC 输入法状态”;再次单击“双打”按钮,又回到“标准智能 ABC 输入法状态”。在“智能 ABC 输入法状态”下,用户可以使用如下几种方式输入汉字。

(1)全拼输入。只要熟悉汉语拼音,就可以使用全拼输入法。全拼输入法是按规范的汉语拼音输入外码,即用 26 个小写英文字母作为 26 个拼音字母的输入外码。其中 ü 的输入外码为 v。

(2)简拼输入。简拼输入法的编码由各个音节的第一个字母组成,对于包含 zh、ch、sh 这样的音节,也可以取前两个字母组成。简拼输入法主要用于输入词组。例如,下列一些词组的简拼输入为:

词组	全拼输入	简拼输入
学生	xuesheng	xs(h)
练习	lianxi	lx

此外,在使用简拼输入法时,隔音符号可以用来排除编码的二义性。例如,若用简拼输入法输入“社会”,简拼编码不能是 sh,因为它是复合声母 sh,因此正确的输入应该使用隔音符号“’”,输入 s’h。

(3)混拼输入。输入两个音节以上的词语时,有的音节可以用全拼编码,有的音节则用简拼编码。例如,输入“计算机”一词,其全拼编码是 jisuanji,也可以采用混拼编码 jisj 或 jisji。

# 项目 2 Windows 7 操作系统

## 实训指导 1 安装 Windows 7 操作系统

### 实训目的

掌握 Windows 7 操作系统的安装步骤与方法。

### 实训内容

Windows 7 的正式版具有更加人性化的工具栏设计,使操作变得更简单、快捷,同时具备更个性化的桌面。用户可以对桌面进行更多的操作和个性化设置。

### 实训步骤

(1)与安装 Windows XP 一样,先设置从光盘启动计算机。然后把 Windows 7 的安装光盘放入计算机光驱中,当计算机显示如图 2-1 所示画面时,按键盘上的任意键,弹出如图 2-2 所示的文件复制窗口。

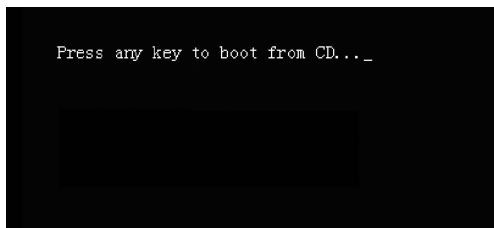


图 2-1 光盘启动画面



图 2-2 文件复制窗口



(2)当文件复制完成以后,弹出如图 2-3 所示的语言和其他选项窗口。根据实际情况选择,这里采用默认设置,单击“下一步”按钮,弹出安装窗口,如图 2-4 所示。



图 2-3 语言和其他选项窗口



图 2-4 安装窗口

(3)单击“现在安装”按钮,显示“安装程序正在启动”字样,如图 2-5 所示。

(4)几分钟后,弹出“请阅读许可条款”对话框,如图 2-6 所示。选中“我接受许可条款”复选框,然后单击“下一步”按钮。



图 2-5 显示“安装程序正在启动”



图 2-6 “请阅读许可条款”对话框

(5)弹出选择安装类型对话框,如图 2-7 所示。对话框显示“升级”“自定义(高级)”和“帮助我决定”3 种安装方式,“升级”和“自定义(高级)”下面都有详细的说明,用户可以根据实际情况选择,如果不了解这两项的含义,可以选择“帮助我决定”,由安装程序决定安装方式,在此单击“帮助我决定”链接。

(6)弹出如图 2-8 所示的选择磁盘分区对话框。由于磁盘分区的方法在前面已经介绍过了,在此不再赘述,如果想要在这一步分区,可以单击“驱动器选项(高级)”链接,对磁盘进行分区。



图 2-7 选择安装类型



图 2-8 选择磁盘分区

(7)这里直接单击“下一步”按钮,计算机重新启动,启动完后,屏幕上出现“安装程序正在启动服务”字样,当服务启动完成后,Windows 7 也就安装完成了,计算机进入 Windows 7 操作系统界面,如图 2-9 所示。



图 2-9 Windows 7 操作系统界面

## 实训指导 2 Windows 7 的基本操作

### 实训目的

- (1)掌握设置 Windows 7 桌面背景的方法。
- (2)掌握设置屏幕保护程序的方法。
- (3)掌握设置屏幕分辨率的方法。

- (4)掌握排列图标的方法。
- (5)掌握在任务栏和“开始”菜单中增加应用程序快捷方式的方法。
- (6)学会设置鼠标和键盘的基本方法。

## 实训内容

为计算机进行显示属性的设置,同时为了使用方便及信息的安全存放,可以进行账户和权限管理,具体要求如下。

- (1)把桌面背景改成自己喜欢的图案。
- (2)设置屏幕保护程序并加入密码,以免自己长时间不使用计算机时,其他人随便使用或破坏自己的数据和文件。
- (3)为了使用方便,在任务栏和“开始”菜单中添加常用的应用程序的快捷方式。
- (4)设置专门的账户给其他人,维护自己的信息安全。

## 实训步骤

### 1. 设置桌面背景

设置桌面背景的相关步骤如下。

- (1)右击桌面任意空白处,弹出如图 2-10 所示的快捷菜单,执行“个性化”命令。
- (2)打开“个性化”窗口,单击“桌面背景”链接,如图 2-11 所示。



图 2-10 快捷菜单



图 2-11 “个性化”窗口

(3)在打开的“桌面背景”窗口中单击“浏览”按钮,在打开的对话框中选择“背景.jpg”文件所在的盘符和文件夹名,“背景.jpg”图片文件即出现在下面的列表框中,选择该图片,在桌面上即可实时预览显示效果。

(4)单击“图片位置”下拉按钮,在弹出的下拉列表中选择“拉伸”选项,可以设置图片在桌面上的显示方式,然后单击“保存修改”按钮。

## 2. 改变外观字体大小为大字体

改变外观(包括图标的文字)字体大小为大字体。

- (1) 打开“个性化”窗口,单击“显示”链接,打开“显示”窗口,如图 2-12 所示。
- (2) 单击选中“较大”单选按钮,最后单击“应用”按钮确认修改。



图 2-12 “显示”窗口

## 3. 设置屏幕分辨率为最大

- (1) 在桌面空白处右击,在弹出的快捷菜单中执行“屏幕分辨率”命令,打开“屏幕分辨率”窗口,如图 2-13 所示。



图 2-13 “屏幕分辨率”窗口

- (2) 单击“分辨率”下拉按钮,在弹出的下拉列表中拖动滑块,将屏幕分辨率设置为最“高”一端,单击“应用”按钮即可。

#### 4. 设置屏幕保护程序

设置屏幕保护程序为三维文字,时间为1分钟。

(1)打开“个性化”窗口,单击“屏幕保护程序”链接,打开“屏幕保护程序设置”对话框,如图 2-14 所示。

(2)在“屏幕保护程序”下拉列表框中选择“三维文字”选项,在该选项卡的显示器中可预览到该屏幕保护程序的显示效果,如图 2-15 所示。



图 2-14 “屏幕保护程序设置”对话框



图 2-15 选择屏幕保护程序

(3)单击“设置”按钮,打开“三维文字设置”对话框(见图 2-16),可对该屏幕保护程序进行相应设置,如重新输入文字等,单击“确定”按钮返回“屏幕保护程序设置”对话框。



图 2-16 “三维文字设置”对话框

(4)单击“预览”按钮,可预览该屏幕保护程序的效果。

(5)在“等待”文本框中输入等待时间为 1 分钟,即计算机 1 分钟无人使用则启动该屏幕保护程序。

### 5. 排列窗口

打开 3 个窗口并对 3 个窗口进行“层叠”排列。

(1)打开“我的电脑”、Internet Explorer、“画图”窗口。

(2)右击“任务栏”空白处,在弹出的快捷菜单中执行“层叠窗口”命令。

### 6. 在任务栏中添加快捷方式

在任务栏上添加 Word 和 Internet Explorer 的快捷方式。

(1)在桌面上右击应用程序快捷方式图标,在弹出的快捷菜单中执行“锁定到任务栏”命令,如图 2-17 所示,任务栏中即出现了该应用程序图标。

(2)在“开始”菜单中找到 Word 快捷方式图标,拖放到任务栏位置,即可在任务栏上建立 Word 应用程序的快捷方式。同理,将桌面上的 Internet Explorer 图标拖放到任务栏上,可以在任务栏上建立 Internet Explorer 的快捷方式,单击图标就能启动相应的应用程序。

### 7. 在任务栏中使用小图标按钮

右击任务栏任意空白处,在弹出的快捷菜单中选择“属性”命令,弹出“任务栏和「开始」菜单属性”对话框,将对话框中的“使用小图标”复选框设置为选中状态,单击“确定”按钮,如图 2-18 所示。



图 2-17 “锁定到任务栏”命令

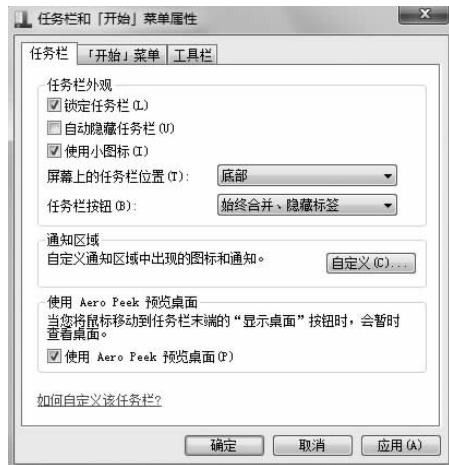


图 2-18 选中“使用小图标”复选框

### 8. 在“开始”菜单中添加快捷方式

将桌面上的应用程序快捷方式添加到“开始”菜单,可以在桌面上右击应用程序图标,在弹出的快捷菜单中执行“附到「开始」菜单”命令(见图 2-19),即可将应用程序的快捷方式添

加到“开始”菜单。



图 2-19 “附到「开始」菜单”命令

## 9. 键盘设置

对键盘的重复延迟和重复率进行设置。

(1) 打开“开始”菜单，执行“控制面板”命令，在打开的“控制面板”窗口中单击“类别”下拉按钮，在弹出的下拉列表中选择“小图标”或“大图标”选项，单击“键盘”图标打开“键盘 属性”对话框，如图 2-20 所示。

(2) 切换到“速度”选项卡，在“字符重复”选项组中将重复延迟滑块拖动到靠近“短”的位置，将重复速度滑块拖动到“快”的位置，然后在下面的文本框中测试按键效果。

## 10. 鼠标设置

将鼠标设成左手习惯，并且双击速度为低速，鼠标移动时显示轨迹。

(1) 在“控制面板”窗口中单击“鼠标”图标，打开“鼠标 属性”对话框，如图 2-21 所示。



图 2-20 “键盘 属性”对话框



图 2-21 “鼠标 属性”对话框

(2)切换到“鼠标键”选项卡,在“鼠标键配置”选项组中选中“切换主要和次要的按钮”复选框,可以满足左手习惯的用户需要。双击速度是指鼠标双击的时间间隔,在“双击速度”选项组中拖动滑块设置鼠标双击速度为慢速,在右侧的测试区中可以体验双击的效果。

(3)切换到“指针选项”选项卡,选中“显示指针轨迹”复选框。

### 11. 系统日期和时间设置

打开“控制面板”窗口,单击“日期和时间”图标,打开“日期和时间”对话框,如图 2-22 所示。将系统日期和时间设置为当前日期和时间。



图 2-22 “日期和时间”对话框

## 实训指导 3 管理文件和文件夹

### 实训目的

- (1)掌握建立新文件夹的操作。
- (2)掌握重命名文件与文件夹的方法。
- (3)掌握复制和移动文件与文件夹的方法。
- (4)掌握删除文件与文件夹的方法。

### 实训内容

- (1)查找文件与文件夹。
- (2)创建文件夹。
- (3)重命名文件与文件夹。
- (4)选定文件与文件夹。
- (5)复制文件与文件夹。
- (6)移动文件与文件夹。



(7)删除文件与文件夹。

## 实训步骤

### 1. 查找文件与文件夹

(1)打开“开始”菜单,选择“计算机”命令,打开“计算机”窗口,如图 2-23 所示。



图 2-23 “计算机”窗口

(2)在右上角的搜索框中输入所需查找的文件全名或部分名称,在窗口空白处会实时显示搜索结果,如图 2-24 所示。



图 2-24 实时显示的搜索结果

## 2. 创建文件夹

(1)方法一。利用资源管理器窗口定位需要创建文件夹的位置,执行“文件”→“新建”→



“文件夹”命令,此时就可以观察到当前文件夹内容窗口中出现了一个新的文件夹图标,其名称为“新建文件夹”。

(2)方法二。利用资源管理器窗口定位需要创建文件夹的位置,右击,在弹出的快捷菜单中执行“新建”→“文件夹”命令,如图 2-25 所示,此时就可以观察到当前文件夹内容窗口中出现了一个新的文件夹图标,其名称为“新建文件夹”。

图 2-25 新建文件夹

## 3. 重新命名文件或文件夹

(1)方法一。选择需要重新命名的文件或文件夹,右击,在弹出的快捷菜单中执行“重命名”命令,则其文件名变为可编辑状态,此时输入新的名称,按 Enter 键确认或单击任意空白处,如图 2-26 所示。



图 2-26 重命名文件夹

(2)方法二。选择需要重新命名的文件或文件夹,执行“文件”→“重命名”命令,也可修改文件或文件夹的名字。

(3)方法三。选择需要重新命名的文件或文件夹,按 F2 键,也可修改文件或文件夹的名字。

#### 4. 选定文件与文件夹

(1) 选定单个文件或文件夹。在资源管理器窗口右半部分的内容窗口中单击需要选定的文件或文件夹,其图标变为选中状态,单击窗口任意空白处可取消选中该文件或文件夹。

(2) 选定一组连续排列的文件或文件夹。在资源管理器窗口右半部分的内容窗口中单击需要选定的第一个文件或文件夹,按住 Shift 键,将鼠标指针移动到需要选择的最后一个文件或文件夹并单击,可选中一组连续排列的文件或文件夹。单击窗口任意空白处可取消选中该组文件或文件夹。

(3) 选定一组非连续排列的文件或文件夹。按住 Ctrl 键的同时单击每个需要选定的文件或文件夹的图标,可选中一组非连续排列的文件或文件夹。单击窗口任意空白处可取消选中该组文件或文件夹。

(4) 选定所有的文件和文件夹。在资源管理器窗口中执行“编辑”→“全选”命令,或者直接按 Ctrl+A 组合键,则该窗口的所有文件和文件夹均变为被选中状态。单击窗口任意空白处可取消选中所有文件和文件夹。

#### 5. 复制文件与文件夹

(1) 利用“编辑”菜单进行复制的操作步骤。

① 打开资源管理器窗口。

② 进入需要复制的文件或文件夹所在的上层文件夹。

③ 选中需要复制的文件或文件夹,执行“编辑”→“复制”命令,或者按 Ctrl+C 组合键。

④ 进入要存放所复制的文件或文件夹的目的文件夹。

⑤ 执行“编辑”→“粘贴”命令或者按 Ctrl+V 组合键,此时就可以看到文件与文件夹的复制过程,完成文件或文件夹的复制。

(2) 利用鼠标进行复制的操作步骤。

① 打开资源管理器窗口。

② 进入需要复制的文件或文件夹所在的上层文件夹。

③ 改变资源管理器窗口的大小,使要复制文件或文件夹的目的地文件夹可见。

④ 选中需要复制的文件或文件夹,按住 Ctrl 键的同时将文件或文件夹拖动至目的文件夹中,即可完成文件或文件夹的复制。

#### 6. 移动文件与文件夹

(1) 利用“编辑”菜单进行移动的操作步骤。

① 打开资源管理器窗口。

② 进入需要移动的文件或文件夹所在的上层文件夹。

③ 选中需要移动的文件或文件夹,执行“编辑”→“剪切”命令或者按 Ctrl+X 组合键。

④ 进入要存放所移动的文件或文件夹的目的文件夹。

⑤ 执行“编辑”→“粘贴”命令或者按 Ctrl+V 组合键,即可完成文件或文件夹的移动。

(2) 利用鼠标进行移动的操作步骤。

① 打开资源管理器窗口。

- ②进入需要移动的文件或文件夹所在的上层文件夹。
- ③改变资源管理器窗口的大小,使要移动文件或文件夹的目的文件夹可见。
- ④选中需要移动的文件或文件夹,按住 Shift 键的同时将文件或文件夹拖动到目的文件夹后释放鼠标,即可完成文件或文件夹的移动。

#### 7. 删除文件与文件夹

方法一:选中需要删除的文件或文件夹,执行“文件”→“删除”命令,即可删除文件或文件夹。

方法二:选中需要删除的文件或文件夹,右击,在弹出的快捷菜单中选择“删除”命令,即可删除文件或文件夹。

方法三:改变资源管理器窗口的大小,使桌面的“回收站”图标可见,选中需要删除的文件或文件夹,按住鼠标左键,将文件或文件夹拖动至回收站后释放鼠标,即可删除文件或文件夹。

## 实训指导 4 管理计算机



### 实训目的

- (1)熟悉计算机中控制面板的使用。
- (2)掌握创建不同权限用户的方法。
- (3)熟练掌握对系统进行磁盘管理的方法。
- (4)熟练掌握任务管理器的使用。
- (5)熟练掌握查看计算机系统硬件配置的方法。



### 实训内容

- (1)控制面板的基本操作。
- (2)管理员账户、来宾账户和受限账户的设置与修改。
- (3)磁盘管理的步骤方法。
- (4)打开任务管理器的步骤方法。
- (5)打开计算机系统硬件配置的方法。

在使用计算机的过程中,是通过计算机的软件来帮助用户完成各类任务的。在系统软件中有一类实用程序软件,如控制面板、磁盘清理程序、磁盘碎片整理程序等,可用于提高计算机的性能,帮助用户监视计算机系统设备、管理计算机系统资源和配置计算机系统。对计算机的相关设置可以通过这类专门的软件来完成。



### 实训步骤

#### 1. 控制面板

控制面板将同类相关设置都放在一起,集合在 8 个类别中,用户可以通过单击不同的类

别(如系统和安全、程序、轻松访问)选择需要操作的任务来进行相关设置,或者单击“查看方式:类别”右边的下拉按钮,选择“大图标”或“小图标”选项来查看“控制面板”中的项目列表,如图 2-27 所示。



图 2-27 使用“小图标”方式查看控制面板中的所有项目

## 2. 任务管理器

任务管理器用来管理计算机上当前正在运行的程序、进程和服务。右击任务栏,在弹出的快捷菜单中执行“启动任务管理器”命令,可以打开“Windows 任务管理器”窗口,如图 2-28 所示。按 Ctrl+Alt+Delete 组合键,在打开的界面中选择“启动任务管理器”选项也可以打开该窗口。



图 2-28 “Windows 任务管理器”窗口

在计算机上运行的每个程序都有一个与其关联的用于启动该程序的进程,使用任务管理器查看计算机上当前正在运行的进程,可以监视计算机的性能。当计算机上的程序停止响应时,可以使用任务管理器的“应用程序”选项卡来结束该程序。需要注意的是,使用任务管理器来结束程序可能比等待 Windows 查找问题并自动解决该问题更快,但是将丢失所有未保存的更改。

在“Windows 任务管理器”的“性能”选项卡中可以查看计算机 CPU 的使用率及其他程序的使用情况。其中“CPU 使用率”的百分比比较高表明正在运行的程序或进程需要大量的 CPU 资源,这可能会使计算机的运行速度减慢。

### 3. 系统更新

系统更新可以防止或解决问题、增强计算机的安全性或提高计算机的性能。在安装完系统后,建议启用 Windows 自动更新功能。使用自动更新功能,Windows 会自动检查适用于计算机的最新更新。

根据所选择的 Windows Update 设置,Windows 可以自动安装更新,或者只通知用户有新的更新可用。单击“开始”按钮,在弹出的菜单中执行“控制面板”→“系统和安全”→“Windows Update”命令,在左边的窗格中单击“更改设置”链接,打开如图 2-29 所示的窗口。



图 2-29 选择 Windows 安装更新的方法

选择 Windows 安装更新的方法后,单击“确定”按钮,系统将按照用户的设置对系统进行更新。

### 4. 查看计算机硬件信息和硬件设备

单击“开始”按钮,打开“开始”菜单,执行“控制面板”→“系统和安全”→“系统”命令可查看计算机的基本信息,如图 2-30 所示。单击左边窗格中的“设备管理器”链接,打开“设备管理器”窗口(图 2-31),可查看操作系统、处理器和内存容量及显卡、声卡等硬件设备的信息。



图 2-30 查看计算机的基本信息



图 2-31 查看安装的硬件设备信息

## 5. 系统账户管理

创建一个新用户,用户类型为受限用户,用户名称为 new,密码为 123。

(1)在“控制面板”窗口中单击“用户账户”图标,打开“用户账户”窗口,如图 2-32 所示。



图 2-32 “用户账户”窗口

(2)单击“管理其他账户”链接,在打开的窗口中单击“创建一个新账户”链接,打开“创建新账户”窗口,在文本框中输入新账户名称 new,同时选中“标准用户”单选按钮,如图 2-33 所示。





图 2-33 创建一个新账户

(3)单击“创建账户”按钮,则名称为 new 的账户创建成功,如图 2-34 所示。

(4)单击 new 账户图标,在打开的如图 2-35 所示的窗口中单击“创建密码”链接,打开“创建密码”窗口,如图 2-36 所示。在密码文本框中输入两遍密码 123,为了防止忘记密码,可以在密码提示文本框中输入密码提示信息,输入完毕后单击“创建密码”按钮,密码创建完成。



图 2-34 new 账户创建成功



图 2-35 为账户创建密码





图 2-36 创建密码

(5)更改账户名称和密码,将 new 账户名称改为 user,密码改为 654321。在如图 2-35 所示的窗口中单击“更改账户名称”链接,在打开的窗口中设置自己的新账户名称即可,同样,单击“创建密码”链接,打开“创建密码”窗口,在密码文本框中重新输入两遍新的密码 654321,为了防止遗忘密码,可以在密码提示文本框中输入密码提示信息,输入完毕后单击“创建密码”按钮,密码更改完成。

## 6. 磁盘管理

优化 Windows 7 操作系统能让计算机更高效地运行。计算机在使用一段时间后,运行速度会变得越来越慢,有很多方法可帮助加快 Windows 的运行速度,使计算机更好地工作。

(1)磁盘碎片整理。磁盘碎片会降低磁盘执行计算机程序时的速度,增加额外的工作。磁盘碎片整理程序可以重新排列碎片数据,以便磁盘和驱动器能够更有效地工作。单击“开始”按钮,在“开始”菜单中执行“所有程序”→“附件”→“系统工具”→“磁盘碎片整理程序”命令,打开“磁盘碎片整理程序”窗口,如图 2-37 所示。



图 2-37 “磁盘碎片整理程序”窗口

磁盘碎片整理程序可以按计划自动运行,也可以手动分析磁盘和驱动器,并对其进行碎片整理。首先选中要进行碎片整理的磁盘,单击“分析磁盘”按钮可分析当前磁盘是否需要进行碎片整理,单击“磁盘碎片整理”按钮即开始对磁盘进行碎片整理。

(2)磁盘清理。计算机在使用过程中,磁盘上的文件数量会越来越多,使用“磁盘清理”程序删除文件可释放磁盘空间并让计算机运行得更快。该程序可删除临时文件,清空回收站,并删除各种系统文件和其他不再需要的项。单击“开始”按钮,在“开始”菜单中执行“所有程序”→“附件”→“系统工具”→“磁盘清理”命令,打开如图 2-38 所示的对话框,在“驱动器”下拉列表框中选择要清理的磁盘驱动器,单击“确定”按钮,在打开的对话框的“磁盘清理”选项卡中选中要删除的文件类型的复选框,如图 2-39 所示,单击“确定”按钮,在打开的对话框中单击“删除文件”按钮,完成磁盘清理操作。

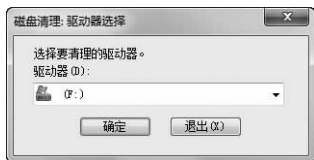


图 2-38 “磁盘清理:驱动器选择”对话框

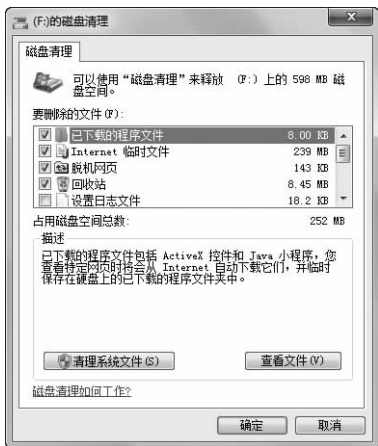


图 2-39 “磁盘清理”对话框