

第2章 Windows 7 操作系统

实验1 Windows 7 的基本操作

【实验目的】

- 掌握对计算机硬盘进行分区和格式化的方法。
- 掌握安装 Windows 7 操作系统的方法。
- 掌握文件及文件夹的相关操作。

实训1 Windows 7 安装

【实训内容及要求】

1. 硬盘分区和格式化。
2. 在计算机分区 C:盘下安装 Windows 7 操作系统。

【实训步骤】

1. 硬盘分区

步骤 1: 对计算机进行分区, 应先启动 CMOS 设置为光盘启动, 启动后的界面如图 2-1 所示。

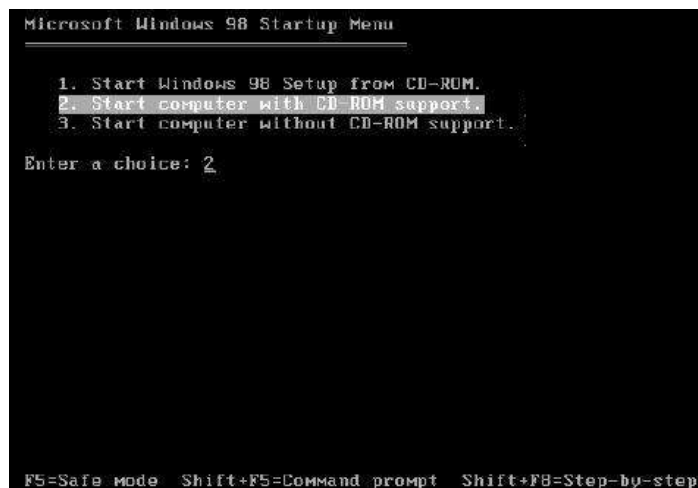


图 2-1 CMOS 界面 1

步骤 2: 启动结束, 屏幕上出现“A:\>”提示符, 这时可以输入 DOS 命令, 如图 2-2 所示。

```

MSCDEx Version 2.25
Copyright (C) Microsoft Corp. 1986-1995. All rights reserved.
Drive D: = Driver DEMCD0001 unit 0
A:\>

```

图 2-2 CMOS 界面 2

步骤 3: 输入 FDISK 命令为硬盘分区, 如图 2-3 所示。

```

MSCDEx Version 2.25
Copyright (C) Microsoft Corp. 1986-1995. All rights reserved.
Drive D: = Driver DEMCD0001 unit 0
A:\>fdisk_

```

图 2-3 CMOS 界面 3

步骤 4: 询问是否在分区上使用 FAT 文件系统, 默认为使用, 如图 2-4 所示。

```

Your computer has a disk larger than 512 MB. This version of Windows
includes improved support for large disks, resulting in more efficient
use of disk space on large drives, and allowing disks over 2 GB to be
formatted as a single drive.

IMPORTANT: If you enable large disk support and create any new drives on this
disk, you will not be able to access the new drive(s) using other operating
systems, including some versions of Windows 95 and Windows NT, as well as
earlier versions of Windows and MS-DOS. In addition, disk utilities that
were not designed explicitly for the FAT32 file system will not be able
to work with this disk. If you need to access this disk with other operating
systems or older disk utilities, do not enable large drive support.

Do you wish to enable large disk support (Y/N).....? [Y]

```

图 2-4 CMOS 界面 4

步骤 5: 进入分区主菜单, 1 表示创建 DOS 分区, 2 表示设置活动分区, 3 表示删除分区, 4 表示分区信息显示, 如图 2-5 所示。

```

Microsoft Windows 98
Fixed Disk Setup Program
(C)Copyright Microsoft Corp. 1983 - 1998

FDISK Options

Current fixed disk drive: 1

Choose one of the following:

1. Create DOS partition or Logical DOS Drive
2. Set active partition
3. Delete partition or Logical DOS Drive
4. Display partition information

Enter choice: [1]

Press Esc to exit FDISK

```

图 2-5 CMOS 界面 5

步骤 6: 创建分区, 1 表示创建主分区, 2 表示创建扩展分区, 3 表示在扩展分区中创建逻辑分区, 最后一行表示输入 1、2 或 3 并按回车键进行选择。在这里是第一次分区, 所以选择 1, 如图 2-6 所示。

步骤 7: 询问是否把整个硬盘创建为主分区, 如图 2-7 所示。

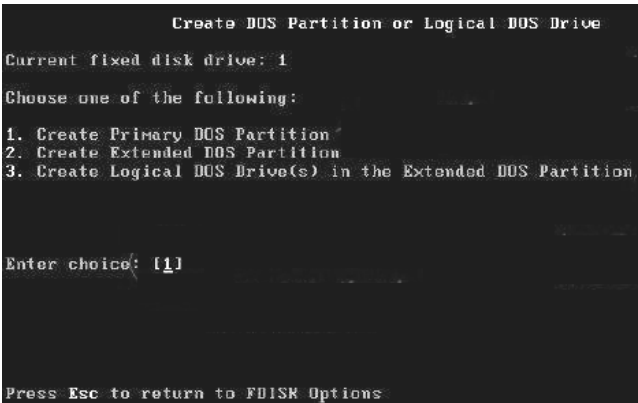


图 2-6 CMOS 界面 6

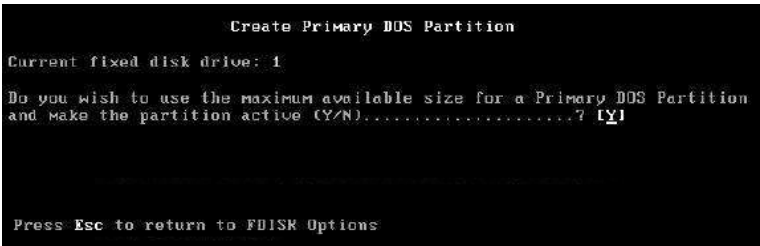


图 2-7 CMOS 界面 7

步骤 8: 输入分区的大小, 如图 2-8 所示。

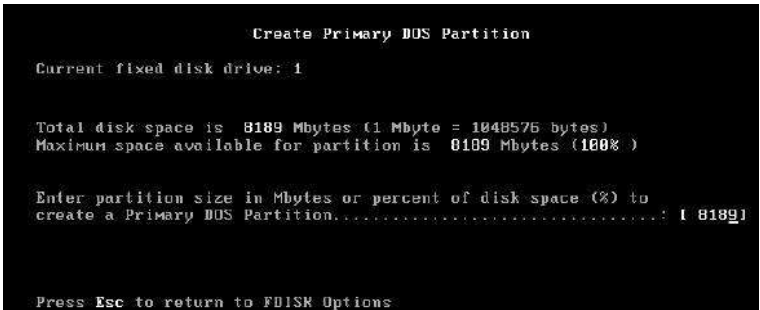


图 2-8 CMOS 界面 8

步骤 9: 创建主分区, 如图 2-9 所示。



图 2-9 CMOS 界面 9

步骤 10: 1 表示创建 DOS 分区或逻辑分区, 2 表示设置激活分区, 3 表示删除分区或逻辑分区, 4 表示显示分区信息, 这里选择 2, 如图 2-10 所示。

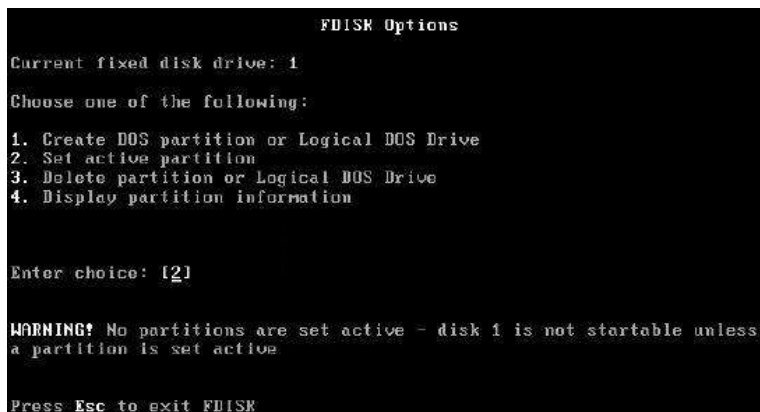


图 2-10 CMOS 界面 10

步骤 11: 设置活动分区, 如图 2-11 所示。

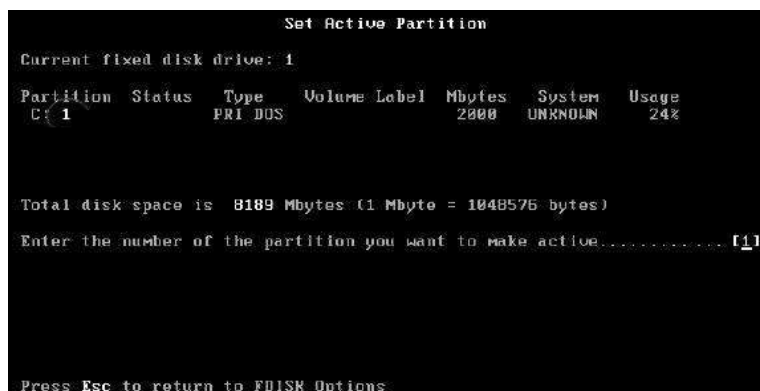


图 2-11 CMOS 界面 11

步骤 12: 创建扩展分区, 如图 2-12 所示。

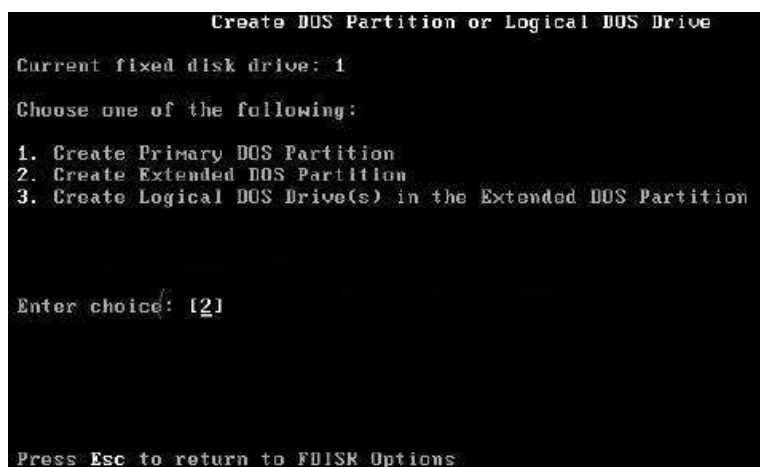


图 2-12 CMOS 界面 12

步骤 13: 光标显示处为硬盘空间大小，整个划分为一个，如图 2-13 所示。

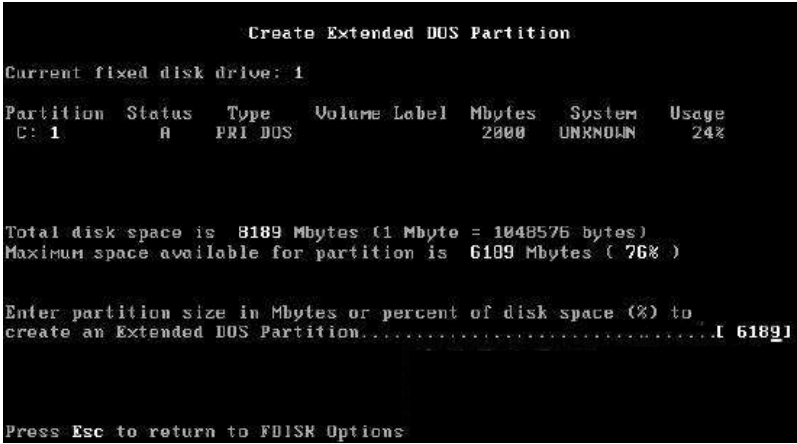


图 2-13 CMOS 界面 13

步骤 14: 提示创建逻辑分区，如图 2-14 所示。

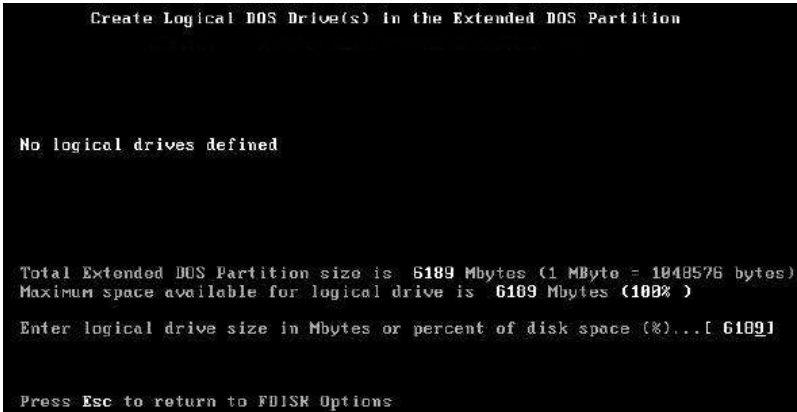


图 2-14 CMOS 界面 14

步骤 15: 在光标处输入分区大小，如图 2-15 所示。



图 2-15 CMOS 界面 15

步骤 16: 显示创建成功，如图 2-16 所示。

步骤 17: 重新启动计算机使分区生效，如图 2-17 所示。

步骤 18: 格式化 C:盘，即可安装操作系统，如图 2-18 所示。

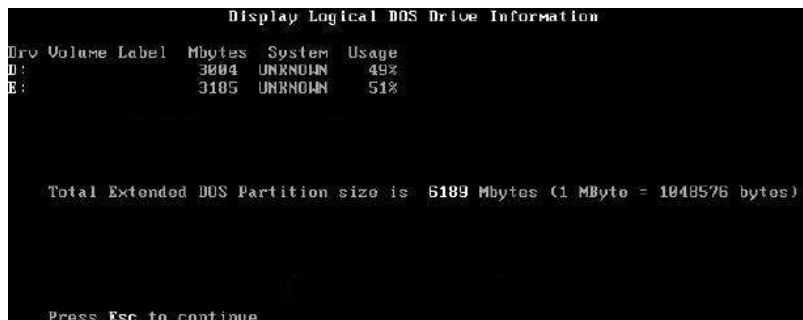


图 2-16 CMOS 界面 16



图 2-17 CMOS 界面 17

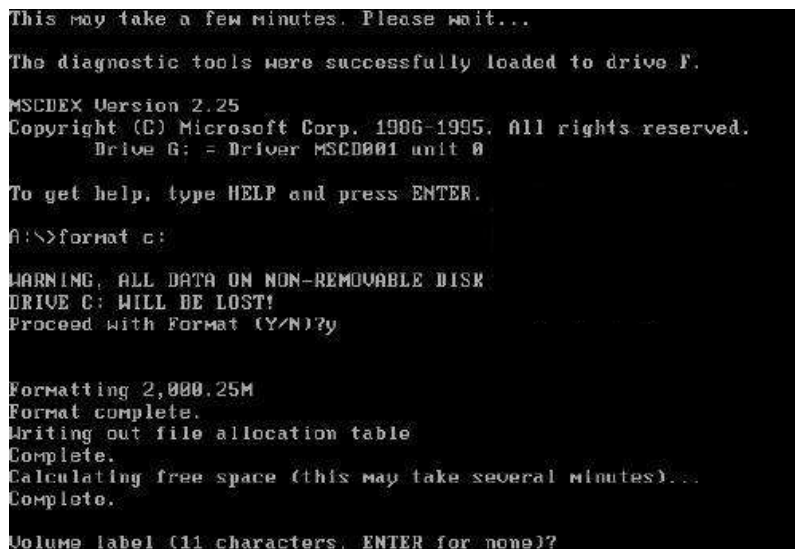


图 2-18 CMOS 界面 18

2. 在计算机分区 C:盘下安装 Windows 7 操作系统

注意: 操作系统的安装方式有多种, 这里重点练习利用 Ghost 软件来备份和恢复 C 盘。

(1) Ghost 软件介绍。

Norton Ghost 是 Symantec (赛门铁克) 公司推出的一个用于系统、数据备份与恢复的工具, 可以在不重新安装系统的情况下让系统迅速安装或恢复, 很大程度上节省了重新安装系统和相关软件的时间。Ghost 是一个备份软件, 它能将一个分区内的所有文件, 通常而言是将系统盘

C 盘制作成一个*.gho 存放在计算机安全分区内，在系统出现任意已知或未知的问题时启动 Ghost 提取备份文件，再还原到系统盘 C 盘，以保证系统正常安全运行，Ghost 适用于各种操作系统。利用 Ghost 软件在几分钟内就可以让一台计算机的系统与软件完全复制到另外一台计算机上。

这里将要介绍的是 Ghost 8.0 系列，它在 DOS 下运行，能够提供对系统的完整备份和恢复，支持的磁盘文件系统格式包括 FAT、FAT32、NTFS 等。

专业术语：

- 镜像文件：此处泛指 Ghost 软件制作成的压缩文件，一般是以.gho 为后缀。
- 源盘：即将要备份的磁盘，在一般情况下泛指操作系统盘 C 盘（也可能包含 D 盘安装部分的软件一并作为源盘）。
- 镜像盘：存放备份镜像的磁盘，在一般情况下泛指文件存放盘 D 盘或 E、F、G 盘等。
- 打包：制作镜像文件，通常是指将操作系统盘 C 盘经压缩后存放在其他盘，如 D 盘里面。
- 解包：还原镜像文件，通常系统盘 C 盘未安装操作系统，出现错误或病毒木马后，将存放在其他盘里面的镜像文件还原到系统盘内，以求能恢复干净、良好的操作系统。

注意事项：

- 在解包时，切记先检查一下要恢复的目标盘是否有重要的文件还未转移。因为解包后目标盘上的原有数据将全部被覆盖，使用任何恢复软件来恢复解包之前的数据，必将增加数据恢复的难度与成本。要养成一个良好的习惯，不要在系统盘 C 盘上放任何需要保存的资料，并且下载软件的下载默认路径一般应该设置在 D 盘或其他盘里面。
- 存放解包的系统盘应该有足够的空间，至少可用空间应该大于源盘系统文件占用的空间，否则克隆过程无法完成。

(2) Ghost 的启动界面介绍。

启动 Ghost 8.0 后，出现如图 2-19 所示的启动界面。

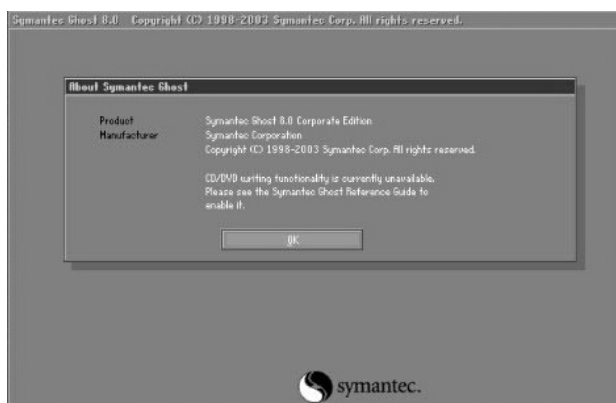


图 2-19 Ghost 8.0 的启动界面

单击 OK 按钮，可以看到 Ghost 的主菜单，如图 2-20 所示。

Local：本地操作，对本地计算机上的硬盘进行操作。

Peer to peer：通过点对点模式对网络计算机上的硬盘进行操作。

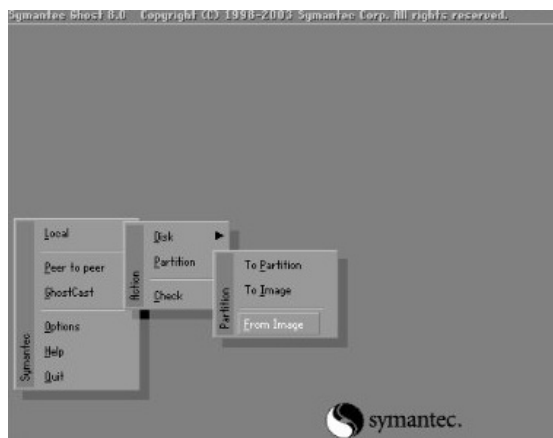


图 2-20 Ghost 主菜单

GhostCast: 通过广播、单播/多播方式对网络计算机上的硬盘进行操作。

Options: 使用 Ghost 时的一些选项，一般均使用默认设置。

Help: 一个简洁说明使用该软件方法的文档。

Quit: 退出 Ghost 软件。

Ghost 对分区进行操作: 启动 Ghost 后，选择 Local→Partion 对分区进行操作。

To Partion: 将一个分区的内容复制到另外一个分区。

To Image: 将一个或多个分区的内容压缩成为一个镜像文件。一般备份系统就选择此操作，可制作镜像文件。

From Image: 将镜像文件恢复到系统盘中。

（3）备份系统。

备份分区的流程为：备份系统→选择硬盘→选择分区→设定镜像文件的位置→选择压缩比例→备份文件。

步骤 1：选择 Local→Partion→To Image，对系统分区进行备份，创建镜像文件，如图 2-21 所示。

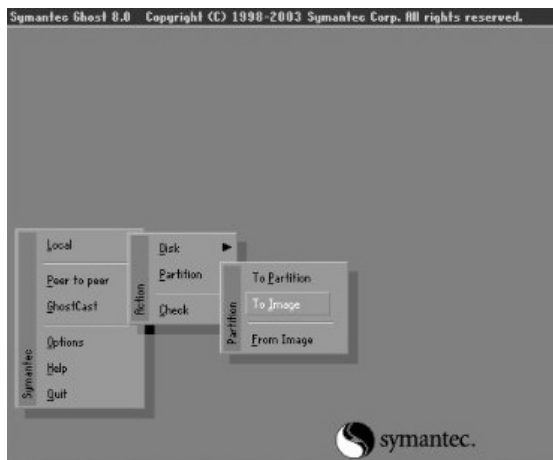


图 2-21 备份系统

步骤 2：选择硬盘，如图 2-22 所示。

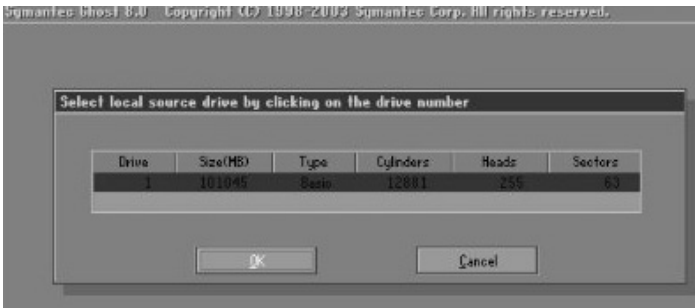


图 2-22 选择硬盘

步骤 3：选择分区，如图 2-23 所示。

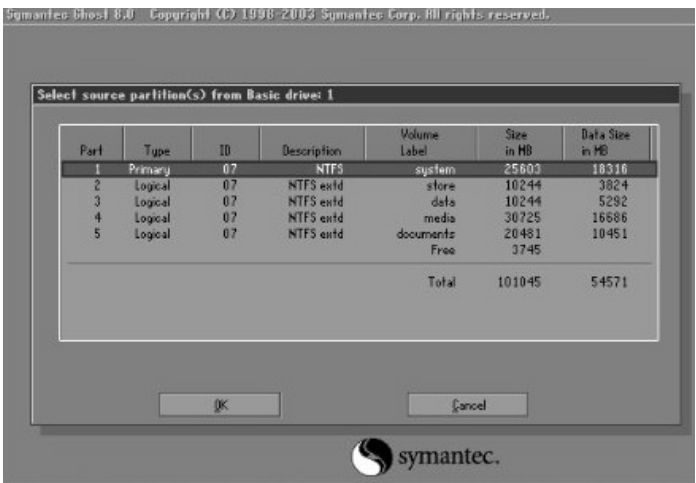


图 2-23 选择分区

也可以选择多个分区，如图 2-24 所示。

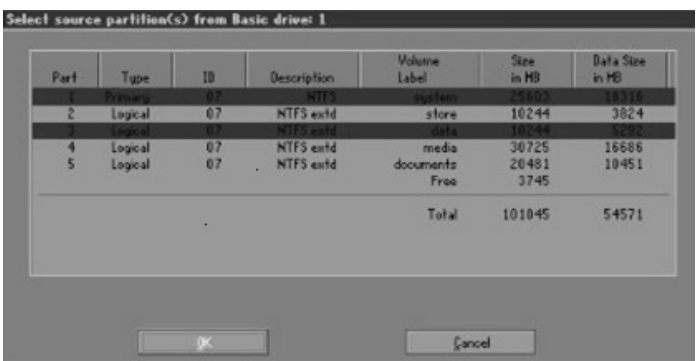


图 2-24 选择多个分区

步骤 4：设定镜像文件的位置，如图 2-25 所示。找到保存镜像文件的目录，在 file name: 文本框中输入文件保存的名字，单击 Save 按钮。

步骤 5：选择压缩比例，有 Fast、High、No 三个选项，如图 2-26 所示。

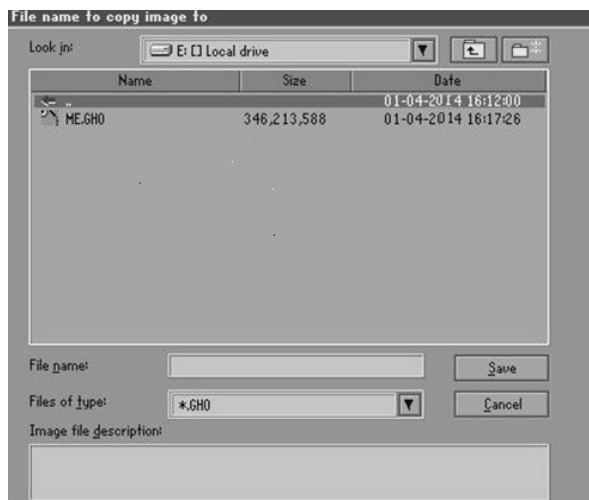


图 2-25 设定镜像文件的位置

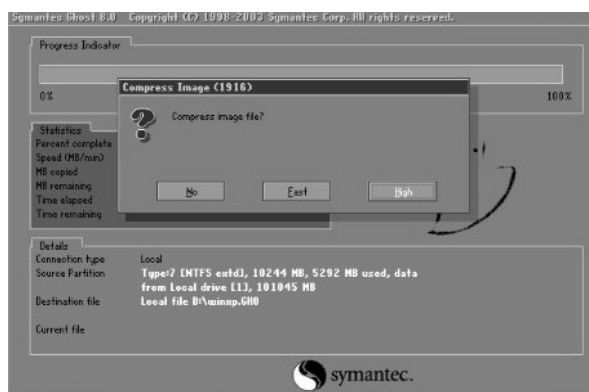


图 2-26 选择压缩比例

注意：选择压缩比例时，为了节约空间，一般选择 High。但压缩比例越大，备份时间越久。压缩比例选定后开始备份，如图 2-27 所示。

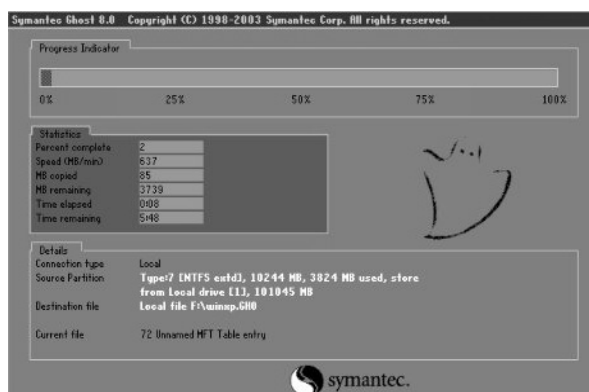


图 2-27 正在进行备份操作

(4) 对分区进行恢复。

启动 Ghost 软件后，选择 Local→Partition→From Image，进行系统与软件的恢复。

恢复分区的流程为：选择镜像文件→选择镜像文件中的分区→选择硬盘→选择分区→确认恢复。

按操作流程操作，依次出现如图 2-28 至图 2-33 所示的界面。

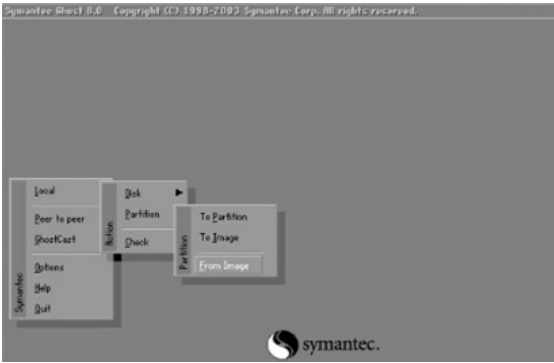


图 2-28 恢复系统命令操作

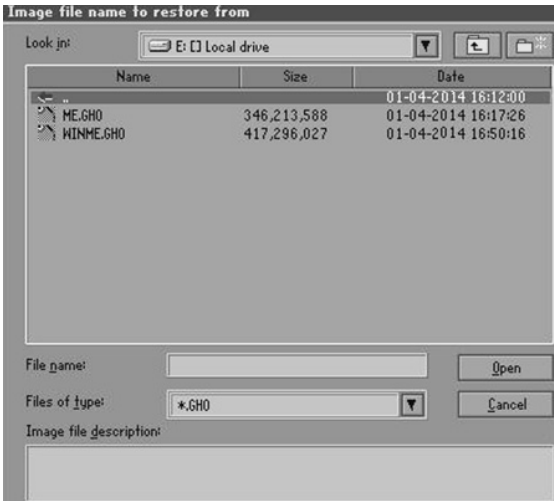


图 2-29 选择镜像文件



图 2-30 选择镜像文件中的分区

提示：由于一个镜像文件中可能含有多个分区，所以需要选择分区。

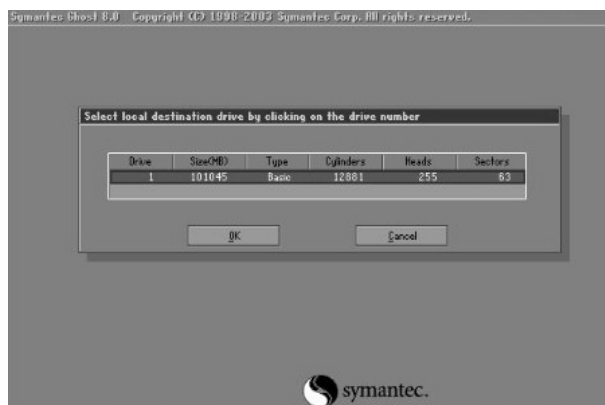


图 2-31 选择目标硬盘

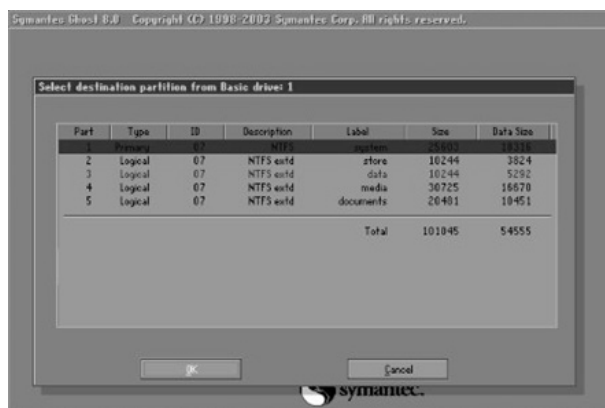


图 2-32 选择目标分区



图 2-33 单击 Yes 按钮确认开始恢复分区

【思考题】

1. 如何利用光盘安装 Windows 7（可以利用互联网查询）？
2. 如何利用其他工具进行磁盘分区？

实训2 Windows 7 文件操作

【实训内容及要求】

1. 在 D 盘上建立一个名为“学生”的文件夹，在“学生”文件夹下再建立一个子文件夹，名为“信息”。
2. 把 C:\Windows\AppPatch 下的所有文件复制到“学生”文件夹下。把 C:\Windows\servicing 下的所有文件和文件夹复制到“信息”文件夹中。
3. 在“信息”文件夹中新建一个文本文件，名为“个人信息”。
4. 打开“个人信息.txt”文件，并输入个人的简要资料。
5. 把“学生”文件夹下的所有以“A”开头的文件复制到“信息”文件夹中。
6. 把“学生”文件夹下扩展名为.sdb的文件移动到“信息”文件夹中。
7. 删除“信息”文件夹中的 SQM 文件夹和 CbsApi.dll 文件。
8. 设置“信息”文件夹中的 Packages 文件夹属性为只读和隐藏。
9. 搜索 D 盘“学生”文件夹中第一个字符是 A，扩展名为 DLL 的文件。

【提示】

鼠标的4种基本操作：

- 单击（左键）：一般是选中目标。
- 双击（左键连续双击）：一般是打开文件、控制图标关闭或选择文档的一段内容。
- 右击（右键）：弹出一个菜单（不同的地方弹出不同的菜单）。
- 拖动：选中目标按住左键并移动到某个位置。

在“计算机”或“资源管理器”窗口中都可以进行文件操作。

【实训步骤】

步骤1：双击桌面上的“计算机”图标打开“计算机”窗口，再双击“本地磁盘 D:”打开本地磁盘 D 窗口，如图 2-34 所示。鼠标在空白处右击，在弹出的快捷菜单中选择“新建”→“文件夹”命令，在反白文件夹名处输入“学生”后回车。再双击打开“学生”文件夹，在其中建立“信息”子文件夹。

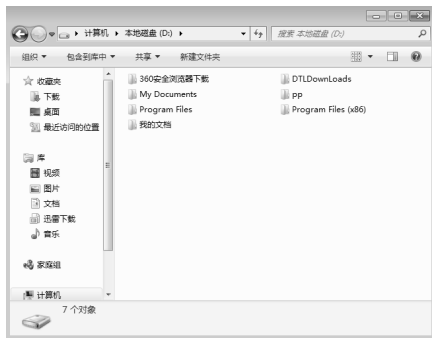


图 2-34 本地磁盘 D 窗口

步骤2：双击桌面上的“计算机”图标，在打开的窗口中双击 C 盘打开，找到 Windows 7

文件夹→AppPatch 文件夹并打开,按 Ctrl+A 组合键或单击“组织”→“全选”命令,选定后按 Ctrl+C 组合键或右击并选择“复制”命令;在地址栏中输入 D:后按 Enter 键或双击桌面上的“计算机”图标→双击 D:,找到“学生”文件夹并打开,按 Ctrl+V 组合键或单击“组织”→“粘贴”命令。同理复制 C:\Windows 7\Web 下的所有文件到“信息”文件夹中。

文件选定方法:

- 选择单个对象:单击文件名。
- 选择连续多个对象:先单击第一个文件,按住 Shift 键不放,再单击最后一个文件。
- 选择不连续的多个对象:按住 Ctrl 键,依次单击欲选定的文件。
- 全部选定:单击“组织”→“全选”命令或按 Ctrl+A 组合键,选定当前文件夹中的所有内容。
- 反向选择:选定某个文件后,单击“编辑”→“反向选择”命令,则选定当前文件夹中除这个选定文件外的所有内容。

在窗口空白处单击,放弃选定操作。

步骤 3:打开 D 盘上的“信息”文件夹,右击并选择“新建”→“文本文档”命令,则当前文件夹中出现一个待命名的文件,输入“个人信息”即可。

步骤 4:双击打开“个人信息.txt”文件,输入相关内容后保存。

步骤 5:选定“学生”文件夹下所有以“A”开头的文件,单击“组织”→“复制”命令或按 Ctrl+C 组合键把选中的文件复制到剪贴板,再打开“信息”文件夹,按 Ctrl+V 组合键执行粘贴。

步骤 6:选定“学生”文件夹下所有扩展名为.sdb 的文件,单击“组织”→“剪切”命令或按 Ctrl+X 组合键把选中的文件复制到剪贴板,再打开“信息”文件夹,按 Ctrl+V 组合键执行粘贴。

步骤 7:选中“信息”文件夹中的 SQM 文件夹和 CbsApi.dll 文件,按 Del 键或单击“文件”→“删除”命令,或者直接把选中的文件拖动到回收站。

步骤 8:选中“信息”文件夹中的 Packages 文件夹,右击并选择“属性”命令,在“属性”对话框中勾选“只读”和“隐藏”复选项,单击“确定”按钮。

步骤 9:双击“计算机”图标,打开 D 盘,打开“学生”文件夹,出现如图 2-35 所示的窗口,在右上角搜索区域的文本框里输入 A*.DLL,搜索结果将自动出现在下面的窗格区域中,如图 2-36 所示。

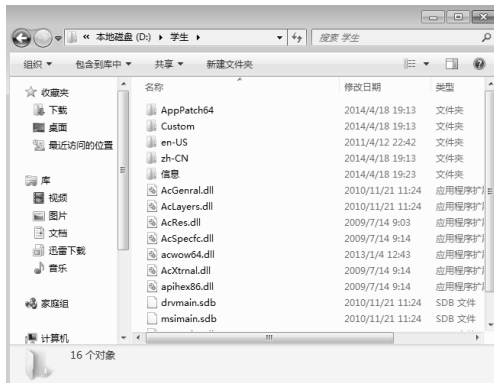


图 2-35 “学生”文件夹窗口

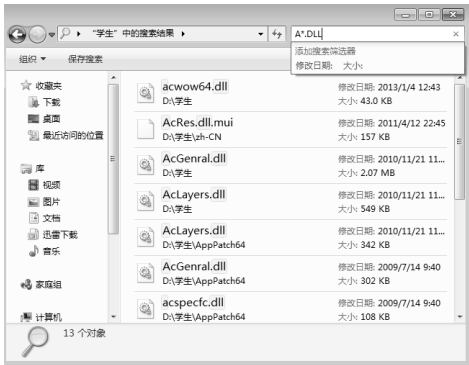


图 2-36 搜索结果

【思考题】

- 1. 归纳文件和文件夹的复制、移动和删除的所有方法。
- 2. 用鼠标拖动的方法实现实训内容中的第 2、4、5 题。
- 3. 如何删除文件不放入回收站，怎样恢复删除的文件？

实验 2 Windows 7 控制面板及环境配置

【实验目的】

认识控制面板的作用及用途，掌握以下操作：

- 添加删除程序
- 显示属性设置
- 汉字输入法设置
- 鼠标设置
- 系统设置
- 安装打印机
- 文件夹选项设置

实训 1 查看系统信息

【实训内容及要求】

通过控制面板查看系统信息，并通过“系统属性”对话框更改计算机名等信息。

【提示】

控制面板是 Windows 7 进行系统维护和设置的工具，使用它不仅可以查看和保护系统资源，还可以优化系统和规划任务。一般而言，控制面板是 Windows 7 操作不同地方菜单的一个集合，如任务栏右侧通知区的右键选项、资源管理器工具菜单栏下的文件夹选项。

【实训步骤】

步骤 1：启动“控制面板”。

选择“开始”→“控制面板”命令，打开“控制面板”窗口。

步骤 2：查看控制面板中的内容。

有网络和 Internet、系统和安全、用户账户和家庭安全、外观和个性化、硬件和声音、时钟、语言和区域、程序等选项。

步骤 3：查看“系统和安全”的基本信息。

双击“系统和安全”图标，打开“系统和安全”窗口，分别查看“系统”、“电源选项”等属性系统及安全状况，如图 2-37 所示。



图 2-37 “系统和安全”窗口

步骤 4：单击“系统”下的“查看该计算机的名称”选项可以重新设置计算机的名称，计算机名在网络中应该是唯一的。

【思考题】

在“系统和安全”窗口中可以查看哪些方面的信息，可以进行哪些设置？

实训 2 鼠标的设置

【实训内容及要求】

打开“鼠标 属性”对话框，观察其中的设置项目，并调整鼠标指针方案等项目设置。

【实训步骤】

步骤 1：单击“开始”→“控制面板”命令，打开“控制面板”窗口。

步骤 2：单击“硬件和声音”选项，找到“鼠标”选项并单击，弹出如图 2-38 所示的对话框。

步骤 3：在“鼠标键”选项卡中调整“双击速度”。

步骤 4：在“指针”选项卡中浏览各种指针方案，选中“启动指针阴影”复选框。

步骤 5：在“指针选项”选项卡中调整“移动速度”。

步骤 6：在“滑轮”选项卡中设置每次垂直滚动的列数和水平滚动的字符数。

步骤 7：单击“确定”按钮退出设置，观察鼠标操作方式的变化，然后再恢复到原来的设置。



图 2-38 “鼠标 属性”对话框

【思考题】

- 1. 如果是一个习惯使用左手的人，如何设置鼠标来适合他的需要？
- 2. 如何调节鼠标的双击响应速度？

实训 3 查看显示属性

【实训内容及要求】

单击“外观和个性化”图标，更改桌面背景及显示分辨率等信息，并进一步了解“外观和个性化”的其他设置。

【实训步骤】

步骤 1：单击“外观和个性化”图标，打开如图 2-39 所示的窗口。



图 2-39 “外观和个性化”窗口

步骤 2：单击“更改主题”选项，可以选择其他主题。

步骤 3: 单击“更改桌面背景”选项, 可以修改和设置当前的桌面背景。

步骤 4: 单击“更改屏幕保护程序”选项, 可以设置当前的屏幕保护程序, 如选择“热带鱼水族箱屏保”作为屏幕保护程序, 在“等待”数值框中选择 5 分钟。

步骤 5: 单击“调整屏幕分辨率”选项, 可以调整屏幕分辨率。

步骤 6: 单击“任务栏和「开始」菜单”下的各种选项, 可以分别设置「开始」菜单、任务栏等。

【思考题】

在“外观和个性化”窗口中还可以进行哪些其他设置?

实训 4 文件夹选项设置

【实训内容及要求】

打开“文件夹选项”对话框, 了解文件夹选项的各项设置。

【实训步骤】

步骤 1: 打开“控制面板”的“外观和个性化”窗口, 双击“文件夹选项”图标, 弹出“文件夹选项”对话框, 如图 2-40 所示。

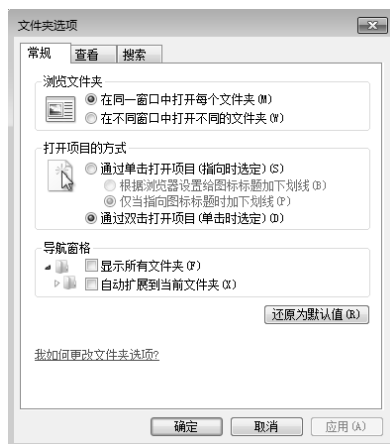


图 2-40 “文件夹选项”对话框

步骤 2: 单击“常规”选项卡, 在其中可以设置浏览文件夹的方式、打开项目的方式和任务显示的方式。

步骤 3: 单击“查看”选项卡, 在其中可以设置文件及文件夹的查看方式。

步骤 4: 单击“搜索”选项卡, 在其中可以设置文件夹的搜索内容和搜索方式。

【思考题】

1. 如何让设置有“隐藏”属性的文件可见?
2. 如何更改文件的默认图标?
3. 如何添加新的文件类型?

实训5 管理与删除应用程序

【实训内容及要求】

使用“控制面板”中的“程序”选项进行应用程序的卸载与管理。

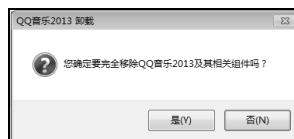
【实训步骤】

步骤1：双击“程序”选项，打开“程序”窗口。

步骤2：单击“卸载程序”选项，打开如图2-41（a）所示的“卸载程序”窗口。如果需要卸载某一个程序，例如“QQ音乐”，则在列表框中找到该程序并双击，弹出如图2-41（b）所示的对话框，单击“确定”按钮。



(a) “卸载程序”窗口



(b) “卸载程序”提示

图 2-41 卸载程序

【思考题】

1. 卸载免安装的绿色软件采用什么方式？
2. 如何安装新程序？
3. 如何管理桌面的小工具？

实训6 打印机安装及属性设置

【实训内容及要求】

将一台打印机接入计算机并进行属性设置，最后测试该打印机是否能正常打印。

【实训步骤】

步骤1：打开“控制面板”窗口，单击“打印机”图标，在打开的窗口中单击“添加打印机”选项，弹出“添加打印机”对话框，如图2-42所示。

步骤2：根据向导选择打印机的类型，如“添加本地打印机”，端口采用默认设置，选择打印机生产厂商及型号，如Epson LQ-635K。

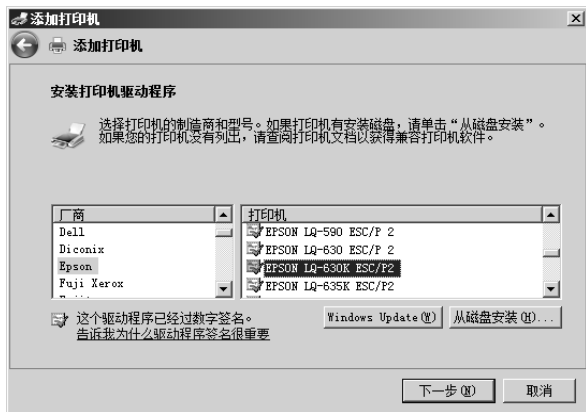


图 2-42 “添加打印机”对话框

步骤 3：将打印机命名为 Epson，选择“设为默认打印机”复选框，如图 2-43 所示。



图 2-43 打印机名称设置

步骤 4：单击“打印测试页”按钮进行打印测试，如图 2-44 所示，完成打印机的安装。

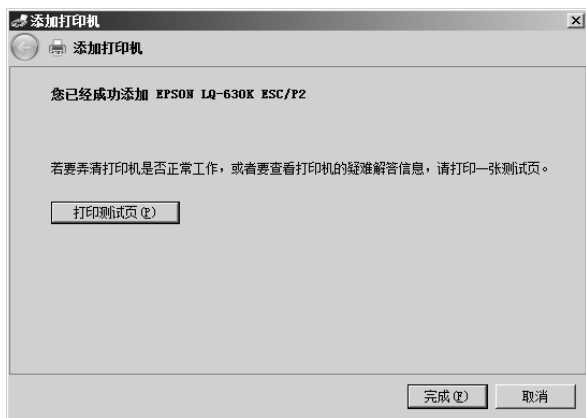


图 2-44 打印测试页

步骤 5：右击“打印机”窗口中的打印机，在弹出的快捷菜单中选择“打印首选项”命令，在弹出的对话框中可设置“横向”布局、双面打印等属性，如图 2-45 所示。

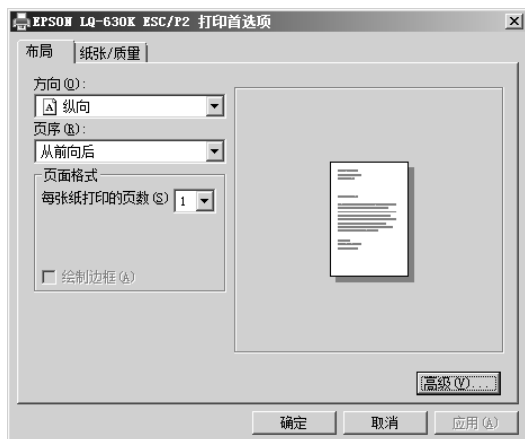


图 2-45 打印属性设置

【思考题】

安装一台打印机并进行设置，打开一个文本文件，完成虚拟打印操作。

实训 7 汉字输入法的操作

【实训内容及要求】

在计算机中安装自己熟悉的输入法，并了解该输入法的各种符号的输入方式。

【实训步骤】

步骤 1：安装汉字输入法。在安装 Windows 7 中文版时，默认安装微软拼音输入法。如果还需要其他输入法，可通过“控制面板”中的“时钟、语言和区域”选项来安装某种输入法。

步骤 2：单击“时钟、语言和区域”图标，单击“更改键盘或其他输入法”，打开“键盘和语言”选项卡。

步骤 3：单击“更改键盘”按钮，弹出“文本服务和输入语言”对话框。

步骤 4：单击“添加”按钮，弹出“添加输入语言”对话框。

步骤 5：在下拉列表框中选择一种需要的输入法，单击“确定”按钮回到“文本服务和输入语言”对话框，再单击“确定”按钮。这时单击语言栏图标，将看到新添加的输入法。

步骤 6：删除输入法。对于某些长期不使用的输入法，可以删除。在“文本服务和输入语言”对话框中，从“已安装的服务”列表框中选择一种输入法，单击“删除”按钮。

步骤 7：输入法的选择。单击语言栏中的输入法图标，将弹出如图 2-46 所示的输入法列表。单击选择需要的输入法。其中“中文（简体）”为中文输入。

步骤 8：输入法的快捷键设置。使用键盘的组合键选择输入法也非常方便。

（1）打开“文字服务和输入语言”对话框，单击“高级键设置”选项卡。

（2）在“输入语言的热键”列表框中选择需要常用的输入法，如“ABC 智能输入法”，单击“更改按键顺序”按钮，弹出“更改按键顺序”对话框。

（3）选中“启用按键顺序”复选框，选择 Ctrl 键和 Shift 键及某个数字键，如“0”，单击多个“确定”按钮退出，则通过 Ctrl+Shift+0 组合键可直接启动 ABC 智能输入法。

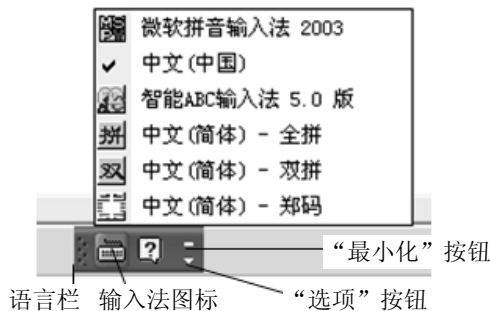


图 2-46 “输入法”列表

【思考题】

1. 你最喜欢使用哪种输入法?
2. 你所使用的计算机中没有这些输入法的时候你怎么办?
3. 你所喜欢的输入法有什么特点?
4. 你能设置你所喜欢的输入法的打开快捷键吗?

实验 3 Windows 7 的其他操作

【实验目的】

- 掌握“附件”中记事本、画图、计算器等应用程序的使用方法。
- 掌握“放大镜”工具的使用方法。
- 掌握 Windows 7 录音机的使用方法。
- 掌握 Windows 7 媒体播放器的使用方法。
- 了解注册表的基本结构, 掌握注册表的基本操作。
- 掌握“磁盘清理”和“磁盘碎片整理程序”的使用方法。
- 掌握“剪贴板查看器”和“任务管理器”的使用方法。

【实验任务】

Windows 7 操作系统自带了很多应用程序, 如系统工具、辅助工具、娱乐工具、字处理软件、画图等。熟练使用这些程序不仅可以提高计算机的运行效率、减少系统故障, 而且可以充分享受 Windows 7 带给我们的娱乐和学习乐趣。

实训 1 Windows 7 的应用程序

【实训内容及要求】

1. 在“计算器”中完成以下进制转换和运算:
 $(278)_{10} = ()_2 = ()_8 = ()_{16}$
 $(1100)_2 + (1010)_2 = ()_2$
 $(1100)_2 - (1010)_2 = ()_2$

$$(1100)_2 \times (1010)_2 = (\quad)_2$$

$$(1100)_2 \div (1010)_2 = (\quad)_2$$

2. 在“记事本”中完成以下文字的输入，并命名为“师院.txt”保存于“D:\学生”文件夹中：

绵阳师范学院是2002年经教育部批准成立的省属全日制普通高等师范本科院校，由原绵阳师范高等专科学校、绵阳教育学院合并组建而成。学校办学历史可以追溯到1940年成立的四川省立绵阳师范学校。

学校位于有西部硅谷之称的中国科技城——绵阳。学校依山傍水，环境优美，是读书治学的理想园地。学校设有两个校区：北校区（本部）、磨家校区（新校区）。

3. 在“写字板”中打开“师院.txt”，并完成以下操作：

(1) 把标题“绵阳师范学院概况”设置为黑体、25号，并居中显示。

(2) 段落设置为首行缩进0.74厘米。

(3) 在文档中插入一张图片。

(4) 保存在“D:\学生”文件夹下，名为“师院概况.rtf”。完成结果如图2-47所示。



图 2-47 师院概况效果图

4. 将 Windows 7 启动后的整个桌面复制，并保存为 desktop.bmp 文件，保存在“D:\学生”文件夹中。

5. 制作一张环境保护宣传画，命名为“环保.jpg”保存在“D:\学生”文件夹中，并将它设置为桌面背景。

样张如图2-48所示。

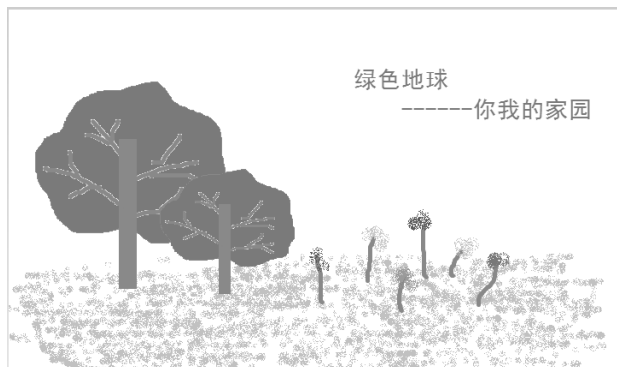


图 2-48 保宣传画样张

【实训步骤】

步骤 1: 单击“开始”→“所有程序”→“附件”→“计算器”命令, 打开“计算器”窗口, 选择“查看”→“程序员”命令, 在打开的窗口中选择“十进制”单选按钮, 从键盘上输入 278, 然后单击“二进制”单选按钮, 文本框里显示的结果就是相应的二进制数。依此类推, 即完成进制转换。

单击“二进制”单选按钮, 依次输入 1100、+、1010, 按回车键或者单击“计算器”窗口中的“=”按钮, 文本框里显示的结果就是求和值。依此类推, 即完成其他算术运算。

步骤 2: 单击“开始”→“所有程序”→“附件”→“记事本”命令, 在打开的“记事本”窗口中单击“格式”→“自动换行”命令 (单击“自动换行”出现“√”即表示已启用), 输入文字, 然后单击“文件”→“保存”命令, 在弹出的对话框中按图 2-49 所示设置文件夹及文件名, 单击“保存”按钮。

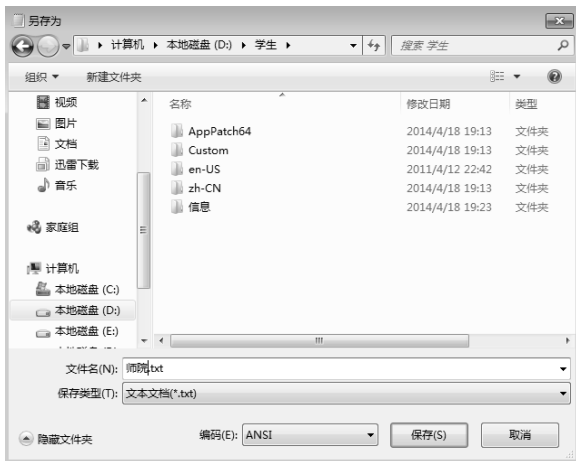


图 2-49 “另存为”对话框

步骤 3: 单击“开始”→“所有程序”→“附件”→“写字板”命令, 在打开的“写字板”窗口中单击“文件”→“打开”命令, 在弹出的对话框中选中“师院.txt”, 单击“打开”按钮, 如图 2-50 所示。



图 2-50 “打开”对话框

这时写字板窗口如图 2-51 所示。

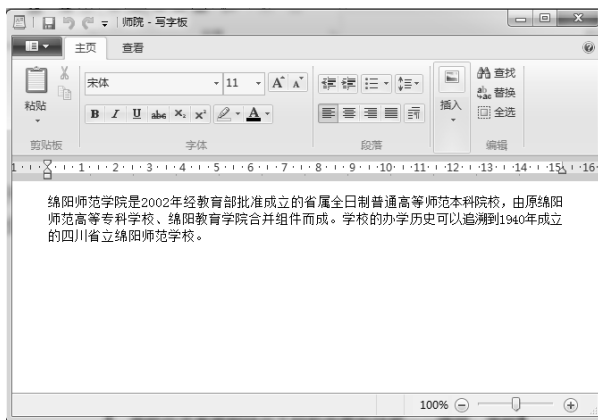


图 2-51 “写字板”窗口

通过选择“查看”菜单设置为自动换行模式。

在正文首行最左边单击鼠标，按回车键即可在第一行插入一行空行。将光标移到第一行，输入“绵阳师范学院概况”，将这一段文本选定，在工具栏的“字体”下拉列表框中选择“黑体”，在“字号”组合框中输入 25，在“段落”选项卡中单击“居中”按钮，这样就完成了标题设置。

用鼠标拖动的方式把正文的两个段落全部选定，右击并选择“段落”命令，在弹出的对话框中将“首行”的值设置为 0.74，单击“确定”按钮。

将光标定位于文本最下方，单击“插入”→“插入对象”命令，在弹出的对话框中选择“由文件创建”单选项，单击“浏览”按钮，在弹出的对话框中找到要插入图片的文件并选中，单击“打开”按钮，再单击“确定”按钮，即插入了图片，单击“居中”按钮。

单击“文件”→“保存”命令，在弹出的对话框中将文件保存在“D:\学生”文件夹下，名称为“师院概况”，文件类型是 rtf。

步骤 4：将你所有打开的窗口全部最小化，然后按 Printscreen 键，打开“附件”里的“画图”软件，单击“剪贴板”→“粘贴”命令或者按 Ctrl+V 组合键，单击“文件”→“保存”命令，在弹出的对话框中将文件保存到“D:\学生”文件夹下，名称为 desktop，文件类型是 bmp。

步骤 5：打开“附件”里的“画图”软件，设置画布尺寸：单击“重新调整大小”按钮，单击“像素”单选按钮，取消对“保持纵横比”复选框的选择，然后将宽度设置为 700，高度设置为 420。

图片下部的绿色代表绿色的草地，选择“刷子”→“喷枪”工具，并将喷枪线条粗细设为最粗，在颜料盒里单击“绿色”，将鼠标移到画布下方，按下左键并拖动鼠标。注意，鼠标停留在一个区域的时间越长，绿色就会更浓。

大树：选择“矩形”工具，在颜料盒里单击“棕色”，将鼠标移动到画布合适的位置，拖动鼠标画出一个细长的矩形后松开鼠标，再单击“工具”选项里的“用颜色填充”图标，在矩形框内单击，画出树干；选择“刷子”→“刷子”工具，并选择合适的粗细，在颜料盒里单击“棕色”，将鼠标移动到画布上，用刷子画出树枝部分。选择“铅笔”工具，单击颜料盒中的“绿色”，将鼠标移动到画布上，在合适的地方画出树冠轮廓，注意这个轮廓一定是封闭的曲线。再选择“用颜色填充”工具，单击颜料盒中的“绿色”，将鼠标移动到刚才画出的树冠曲线的

内部后单击。

小树：选择“选定”工具，拖动鼠标将大树全部框住，按住 Ctrl 键拖动鼠标到画布右边合适的位置后松开，可以看到复制了一棵大树，如图 2-52 所示。单击工具栏中的“调整大小和扭曲”按钮，在弹出的对话框中将拉伸的“水平”和“垂直”比例设置为 70 和 60。如图 2-53 所示。同时，将“选择”菜单下的“透明选择”选项前打上小钩。最后拖动小树到大树旁边合适的位置松开。

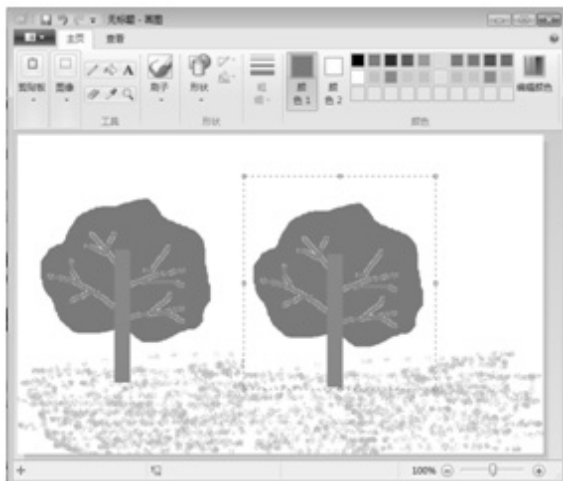


图 2-52 “画图”窗口 1

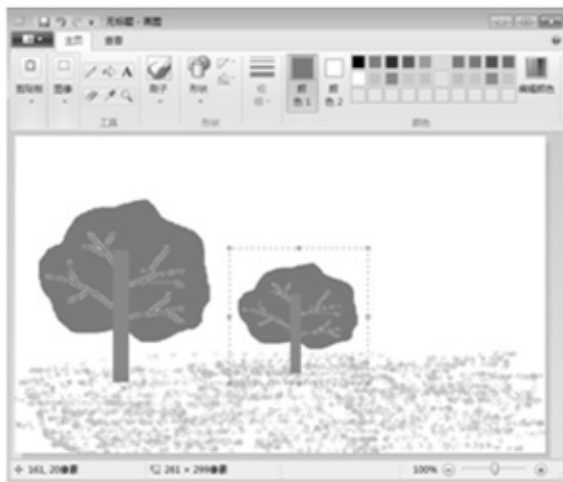


图 2-53 “画图”窗口 2

选择“喷枪”工具，并选取不同的颜色在画布上进行单击，形成了小花朵，然后选择“铅笔”工具并选择“棕色”，画出花朵的花梗。

文字：选择“文字”工具，在画布右边合适的位置单击，从键盘输入“绿色地球-----你我的家园”，单击“查看”→“文字工具栏”命令，把“字体”设置为“黑体”，字号为 20，文字为“横排”方式，在颜料盒里单击“绿色”。

在文字四周虚线构成的方框上上下左右共有 8 个控制点，如图 2-54 所示，当鼠标移动到这些点上时鼠标指针会变形，通过拖动鼠标可以改变文字的位置和排列，以达到要求。

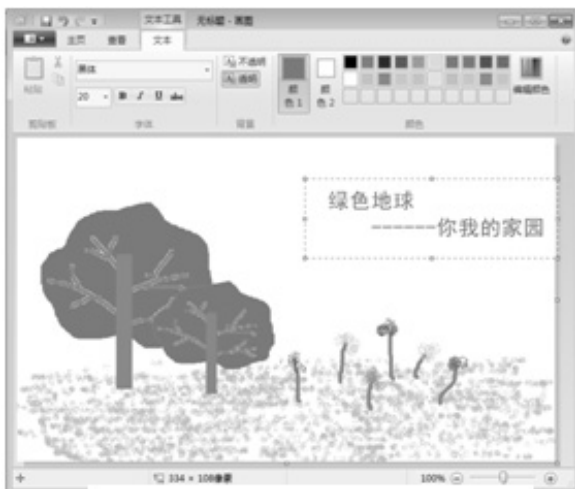


图 2-54 “画图”窗口 3

单击“文件”→“保存”命令，在弹出的对话框中将文件保存到“D:\学生”文件夹下，名称为“环保”，文件类型是 jpg。

【实训作业】

制作一幅以“校园环保”为主题的宣传画。

要求：标题醒目，主题突出，构思新颖。通过我们的宣传画，呼吁周围的人们从现在做起，从身边做起，捡起学校的每一张废纸，节约用水、用电，珍惜地球，保护地球。

实训 2 Windows 7 的娱乐工具

【实训内容及要求】

1. 朗读实训 1 中“师院概况”文件内容，在“录音机”中录音，命名为“师院.wav”保存在“D:\学生”文件夹中。
2. 将硬盘上已有的音频和视频文件添加到媒体库：将 C:\下已经存在的音频和视频文件添加到 Windows Media Player 的媒体库中，并设置 Windows Media Player 成为 CD 音频曲目.MP3 格式声音文件的默认播放器。
3. 单个文件播放
 - (1) 播放媒体库中的文件。
 - (2) 播放磁盘上的文件。
4. 新建播放列表并播放列表文件
 - (1) 在“我的播放列表”下新建一个 mylist 播放列表，从媒体库中分别选择两个音频文件和两个视频文件添加到 mylist 中。
 - (2) 使用“烈焰”的可视化效果连续播放 mylist 播放列表中的所有文件。

【实训步骤】

步骤 1：将话筒的插头插入主机声卡的 MIC 插孔中，单击“开始”→“所有程序”→“附件”→“录音机”命令，打开如图 2-55 所示的“录音机”窗口。

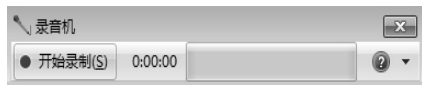


图 2-55 “录音机”窗口

步骤 2：单击“开始录制”按钮开始录音，朗读实训 1 中“师院概况”文本的内容，录音 1 分钟后单击“停止录制”按钮结束录音，此时会自动弹出如图 2-56 所示的“另存为”对话框。选择目标文件夹为“D:\学习”，文件命名为“师院.wav”，单击“保存”按钮。

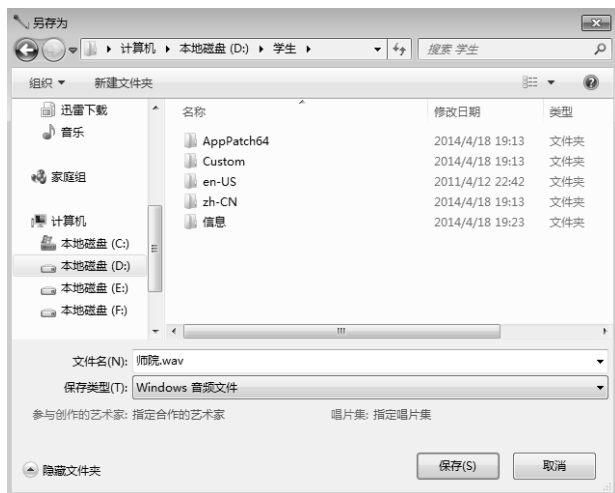


图 2-56 “另存为”对话框

步骤 3：将硬盘上已有的音频和视频文件添加到媒体库。

选择“开始”→“所有程序”→Windows Media Center 命令，打开 Windows Media Center 窗口，如图 2-57 所示。



图 2-57 Windows Media Center 窗口

通过上下滑动鼠标滚轮将鼠标定位在“任务”按钮上，单击“设置”按钮，如图 2-58 所示。

在打开的窗口中单击“媒体库”按钮，出现媒体库设置窗口，如图 2-59 所示。可根据需要选择“音乐”或“视频”等单选项为相应的媒体库添加媒体资料。



图 2-58 Windows Media Center 设置窗口

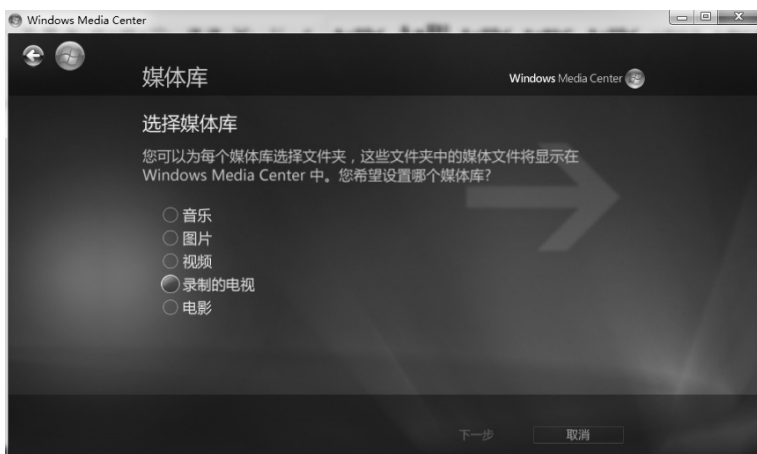


图 2-59 Windows Media Center 媒体库设置窗口

比如选定“音乐”单选项，单击“下一步”按钮，选择“向媒体库中添加文件夹”，再单击“下一步”按钮，选择文件夹所在的位置，如“在此计算机上”，再单击“下一步”按钮，选择音乐文件所在的目录，单击“下一步”按钮，在“是否完成更改”对话框中单击“是”按钮，则将目标目录里的音乐文件添加到了媒体库中。

步骤 4：单个文件播放。

播放媒体库中的文件：返回主菜单，选择要播放的媒体文件类别，如“音乐”，则会出现添加到媒体库中的所有音乐文件目录，选择其中的一个，会出现该目录中包含的所有音乐文件，单击选定其中的一个文件，再单击“播放歌曲”图标。如果要停止播放，只需单击窗口右下角的“停止”图标。

播放磁盘上的文件：选择“文件”→“打开”命令，在“打开”对话框中选择要播放的文件所在的位置和文件名，然后单击“打开”按钮。

步骤 5：对播放列表的管理。

单击“音乐库”中的“全部播放”按钮可以查看所有的歌曲列表，单击左侧的“查看歌曲列表”选项，会出现如图 2-60 所示的列表管理窗口，可以通过对应选项对列表进行编辑。



图 2-60 Windows Media Center 列表管理窗口

【实训作业】

1. 将计算机 D 盘中所有的音乐文件添加到媒体库中。
2. 上网搜索你所喜欢歌唱家的十首歌曲，并把它们制作成一张 CD。

实训 3 Windows 7 注册表编辑器

【实训内容及要求】

1. 运行并查看注册表，认识注册表的结构。
2. 备份与恢复注册表。
3. 设置用户的注册表访问权限。
4. 利用注册表修改系统的启动项。

【实训步骤】

步骤 1：单击“开始”→“运行”命令，在弹出的对话框中键入 regedit，如图 2-61 所示。

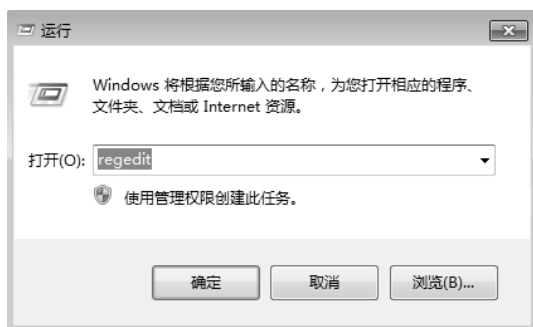


图 2-61 “运行”对话框

单击“确定”按钮即可打开注册表编辑器，如图 2-62 所示。

单击左侧窗格中的右三角按钮，查看注册表键值数值并了解注册表的组成，单击注册表编辑器窗口中的“文件”→“退出”命令关闭注册表编辑器。

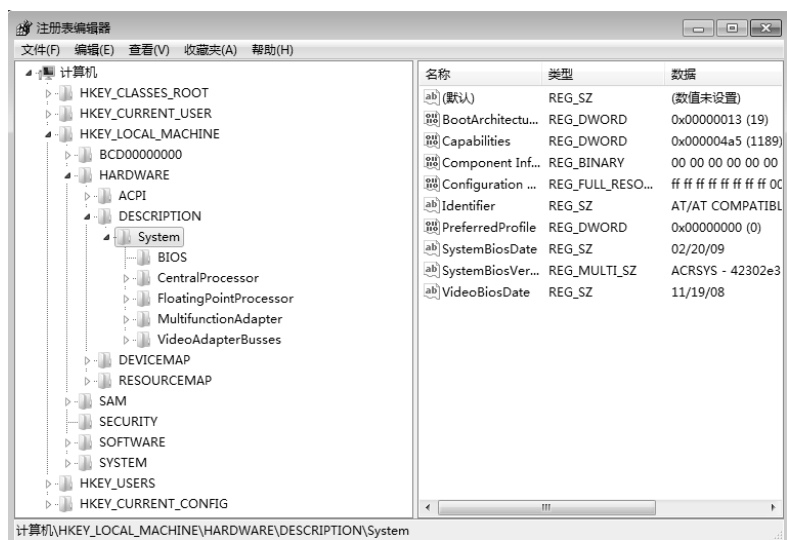


图 2-62 “注册表编辑器”窗口

步骤 2: 单击“开始”→“运行”命令，在弹出的对话框中键入 regedit，单击“确定”按钮后打开注册表编辑器，选择“文件”→“导出”命令，弹出“导出注册表文件”对话框，如图 2-63 所示。



图 2-63 “导出注册表文件”对话框

在“导出范围”区域中选定“全部”单选项，将文件命名为 regeditbak.reg，保存路径设为“D:\学生”文件夹，单击“保存”按钮，完成注册表的导出，即备份注册表。

在注册表编辑器窗口中单击“文件”→“导入”命令，在弹出的“导入注册表”对话框中选中“D:\学生”文件夹中的 regeditbak.reg 文件，单击“打开”按钮，完成注册表的恢复。

【实训作业】

对自己的注册表进行备份和恢复。

实训 4 Windows 7 管理工具

【实训内容及要求】

使用“磁盘清理”和“磁盘碎片整理程序”工具优化系统。

【实训步骤】

步骤 1：单击“开始”→“所有程序”→“附件”→“系统工具”→“磁盘清理”命令，在弹出的对话框中选择要清理的磁盘，单击“确定”按钮，弹出如图 2-64 所示的对话框，在“要删除的文件”列表框中选择需要删除的文件，然后单击“确定”按钮。



图 2-64 “磁盘清理”对话框

步骤 2：单击“开始”→“所有程序”→“附件”→“系统工具”→“磁盘碎片整理程序”命令，在弹出的对话框中选择要整理的磁盘 C，然后单击“分析磁盘”按钮，如图 2-65 所示。等待分析完成后，系统会给出是否需要碎片整理的建议。如果需要整理，则在图 2-66 所示的窗口中单击“磁盘碎片整理”按钮开始整理碎片。这个过程相对比较耗时，往往需要等待较长时间。

注意：磁盘碎片整理前一定要关注其他的程序文件。



图 2-65 “磁盘碎片整理”程序窗口 1



图 2-66 “磁盘碎片整理程序”窗口 2

【实训作业】

使用“磁盘碎片整理程序”分析并整理你的计算机 C 盘。