

# 项目二

## Windows 7 操作系统应用

### 项目要点

- 启动、注销、退出 Windows 7 操作系统
- 更改 Windows 7 系统桌面主题
- 管理文件和文件夹
- 管理系统用户

### 引言

在本项目中，通过 4 个上机实训，使读者能够认识并熟练使用 Windows 7 操作系统。

# 1 上机实训一：启动、注销、退出 Windows 7 系统

## 实训目标

- 正确地启动 Windows 7 操作系统。
- 正确地注销 Windows 7 操作系统。
- 正确地退出 Windows 7 操作系统。

## 实训准备

上机前，应做以下准备：

- 学会启动、关闭计算机的正确方法。
- 了解 Windows 系统的启动、注销及退出方法。

## 实训内容

### 1. 启动 Windows 7

- STEP 1** 依次打开外部设备和主机的电源开关。
- STEP 2** 进入 Windows 7 启动阶段，Windows 对计算机进行检测。
- STEP 3** 随后出现 Windows 7 登录界面，单击选择相应的用户账户图标。
- STEP 4** 若有登录密码，请先输入相应的密码，然后按 Enter 键，即可登录 Windows 7 并进入系统桌面，如图 2-1 所示。

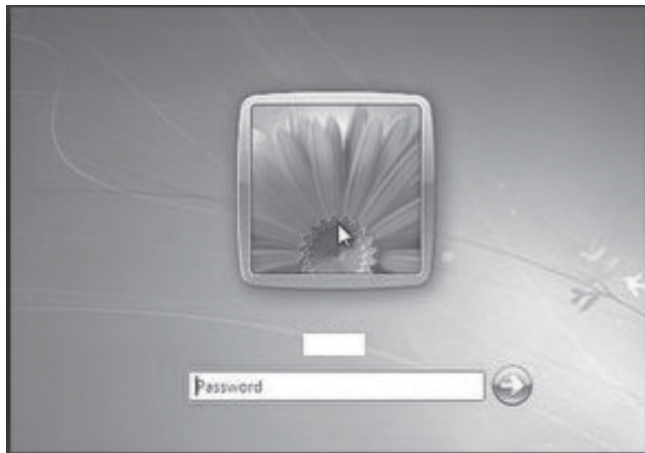


图 2-1 系统登录界面

## 2. 注销 Windows 7

- STEP 1** 单击“开始”打开“开始”菜单，如图 2-2 所示。
- STEP 2** 单击“关机”按钮旁的三角按钮，在打开的菜单中执行“注销”命令。
- STEP 3** 系统自动注销，返回用户登录界面。



图 2-2 “开始”菜单

## 3. 退出 Windows 7

- STEP 1** 单击“开始”按钮打开“开始”菜单，单击“关机”按钮，系统自动退出并关闭计算机。
- STEP 2** 如果有未关闭的程序，系统会提示选择强制关机或者取消关机。



### 实训考核

1. 使用 Windows 的重启功能重新启动计算机。
2. 了解什么是注销、睡眠计算机，并进行相关操作。

## 2 上机实训二：更改 Windows 7 系统主题

### 实训目标

- 学会个性化设置 Windows 7 桌面主题。
- 学会单独更换 Windows 7 桌面背景。
- 学会设置 Windows 7 屏幕保护程序。

### 实训准备

上机前，应作以下准备：

- 了解什么是桌面主题、桌面背景及屏幕保护程序。
- 了解打开个性化设置桌面窗口的方法有哪几种。

### 实训内容

#### 1. 更换 Windows 7 桌面主题

**STEP 1** 右击系统桌面，在弹出的快捷菜单中执行“个性化”命令，打开个性化设置窗口，如图 2-3 所示。

**STEP 2** 在 Aero 主题栏中，选择相应的主题。

**STEP 3** 关闭个性化设置窗口，桌面主题更换完成。



图 2-3 个性化设置窗口

## 2. 更换 Windows 7 桌面背景

**STEP 1** 打开个性化设置窗口，单击下方的“桌面背景”图标，打开桌面背景设置窗口，如图 2-4 所示。

**STEP 2** 单击选择满意的背景图片，桌面背景自动进行更改。

**STEP 3** 可单击右下方的图片位置按钮，选择背景图片的覆盖位置。

**STEP 4** 可单击“浏览”按钮，选择用户自己的图片作为背景图片。



图 2-4 设置背景图片

## 3. 设置屏幕保护程序

**STEP 1** 打开个性化设置窗口，单击下方的“屏幕保护程序”图标，打开“屏幕保护程序设置”对话框，如图 2-5 所示。

chapter  
01

chapter  
02

chapter  
03

chapter  
04

chapter  
05

chapter  
06

chapter  
07



图 2-5 “屏幕保护程序设置”对话框

- STEP 2** 单击下拉按钮选择满意的屏幕保护程序。
- STEP 3** 在等待文本框中设置等待时间。
- STEP 4** 单击“预览”按钮，预览屏幕保护程序效果。

### 实训考核

1. 设置自己的个性化桌面。
2. 探索个性化设置窗口的丰富功能，并设置个性化桌面图标。

## 3

## 上机实训三：文件和文件夹管理



## 实训目标

- 掌握文件或文件夹的查找操作。
- 掌握文件或文件夹的复制、移动操作。
- 掌握文件或文件夹的重命名操作。
- 掌握文件或文件夹的删除操作。



## 实训准备

上机前，应作以下准备：

- 了解查找文件或文件夹的方法有哪些。
- 了解复制、移动、删除和重命名文件或文件夹的方法。



## 实训内容

## 1. 查找文件或文件夹

**STEP 1** 单击“开始”按钮，在打开菜单的下方文本框中输入要查找的文件或者文件夹名。

**STEP 2** 系统自动显示搜索结果，如图 2-6 所示。



图 2-6 显示搜索结果

chapter  
01chapter  
02chapter  
03chapter  
04chapter  
05chapter  
06chapter  
07

**STEP 3** 如果想要查看更多搜索结果，可以单击“查看更多结果”按钮，打开搜索结果窗口，如图 2-7 所示。



图 2-7 搜索结果窗口

## 操作提示

通过“计算机”窗口上方的搜索框，同样可以查找文件或文件夹。

### 2. 复制文件或文件夹

**STEP 1** 选择要复制的文件或文件夹，执行“编辑”菜单中的“复制”命令，或者按 Ctrl+C 组合键。

**STEP 2** 打开需要存放复制的文件或文件夹的位置，执行“编辑”菜单中的“粘贴”命令，或者按 Ctrl+V 组合键。

### 3. 移动文件或文件夹

**STEP 1** 选择需要移动的文件或者文件夹，右击，在弹出的快捷菜单中执行“剪切”命令。

**STEP 2** 打开目的位置，右击，在弹出的快捷菜单中执行“粘贴”命令。



## 操作提示

也可以选择需要移动的文件或者文件夹，按住鼠标左键，拖动鼠标到目标位置，释放鼠标，将文件或文件夹移动到目标位置。

## 4. 重命名文件或文件夹

**STEP 1** 选择需要重命名的文件或文件夹。

**STEP 2** 右击鼠标，在弹出的快捷菜单中执行“重命名”命令，输入新的文件名，按 Enter 键确定。

## 5. 删除文件或文件夹

**STEP 1** 选择需要删除的文件或文件夹，按 Delete 键。

**STEP 2** 在打开的“删除文件”对话框中，单击“是”按钮完成删除操作，如图 2-8 所示。



图 2-8 “删除文件”对话框

## 操作提示

如果在按 Delete 键的同时按住 Shift 键，将永久删除文件。



## 实训考核

1. 通过计算机窗口中的搜索框，查找计算机中的所有 jpg 文件。
2. 在 d 盘中选择 10 个文件，复制到 u 盘中。
3. 熟记复制、粘贴、剪切操作的快捷键。

chapter  
01chapter  
02chapter  
03chapter  
04chapter  
05chapter  
06chapter  
07

## 4

## 上机实训四：用户管理

 实训目标

- 了解控制面板的功能。
- 掌握添加用户账户、更改用户密码及账户图标的方法。

 实训准备

认识控制面板并了解其各项功能。

 实训内容

## 1. 认识控制面板

**STEP 1** 单击“开始”按钮，执行“控制面板”命令，打开“控制面板”窗口，如图 2-9 所示。



图 2-9 “控制面板”窗口

**STEP 2** 分别单击控制面板窗口中的 8 个图标，打开相应窗口，了解各项设置功能。

## 2. 添加新用户

**STEP 1** 在“控制面板”窗口中单击“用户账户和家庭安全”图标，打开如图 2-10 所示的窗口。



图 2-10 用户账户和家庭安全窗口

**STEP 2** 单击“添加或删除用户账户”图标，打开如图 2-11 所示的界面。



图 2-11 管理账户窗口

chapter  
01

chapter  
02

chapter  
03

chapter  
04

chapter  
05

chapter  
06

chapter  
07

**STEP 3** 单击“创建一个新账户”，打开如图 2-12 所示的窗口。

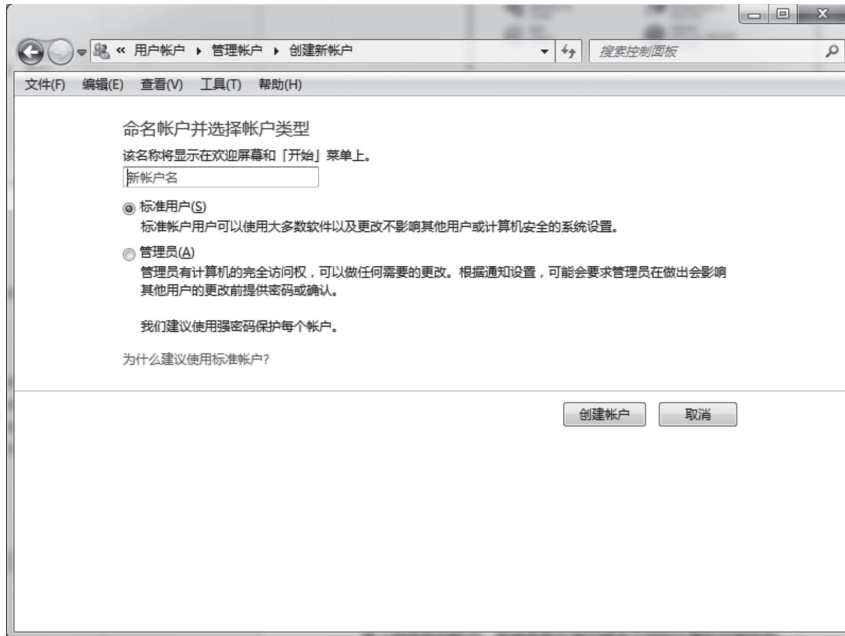


图 2-12 选择账户类型及命名账户

**STEP 4** 输入账户名，选择账户类型，单击“创建账户”按钮。

**STEP 5** 账户创建完成，如图 2-13 所示。



图 2-13 账户创建完成

### 3. 管理用户账户

**STEP 1** 在图 2-11 所示的窗口中，选择需要管理的用户账户，打开更改账户窗口，如图 2-14 所示。



图 2-14 更改账户窗口

**STEP 2** 执行相应的命令，更改用户账户名称、修改密码、更改账户图标、设置家长控制、更改账户类型或删除账户，如图 2-15 ~ 图 2-20 所示。



图 2-15 更改账户名称

chapter  
01chapter  
02chapter  
03chapter  
04chapter  
05chapter  
06chapter  
07



图 2-16 更改账户密码



图 2-17 更改账户图表图片



图 2-18 设置家长控制



图 2-19 更改账户类型

chapter  
01chapter  
02chapter  
03chapter  
04chapter  
05chapter  
06chapter  
07



图 2-20 删除账户



## 实训考核

1. 打开“控制面板”的“系统与安全”窗口，了解其各项功能，并检查 Windows 更新。
2. 添加一个名为 lianxi 的标准账户，设置其密码为 123456，然后删除该账户。



## 5

## 上机实训五：系统维护



## 实训目标

- 学会格式化磁盘。
- 掌握磁盘清理、磁盘碎片整理等操作。



## 实训准备

单击“开始”按钮，展开“所有程序”|“附件”|“系统工具”文件夹，如图 2-21 所示。分别选择各系统工具，简单了解其功能。

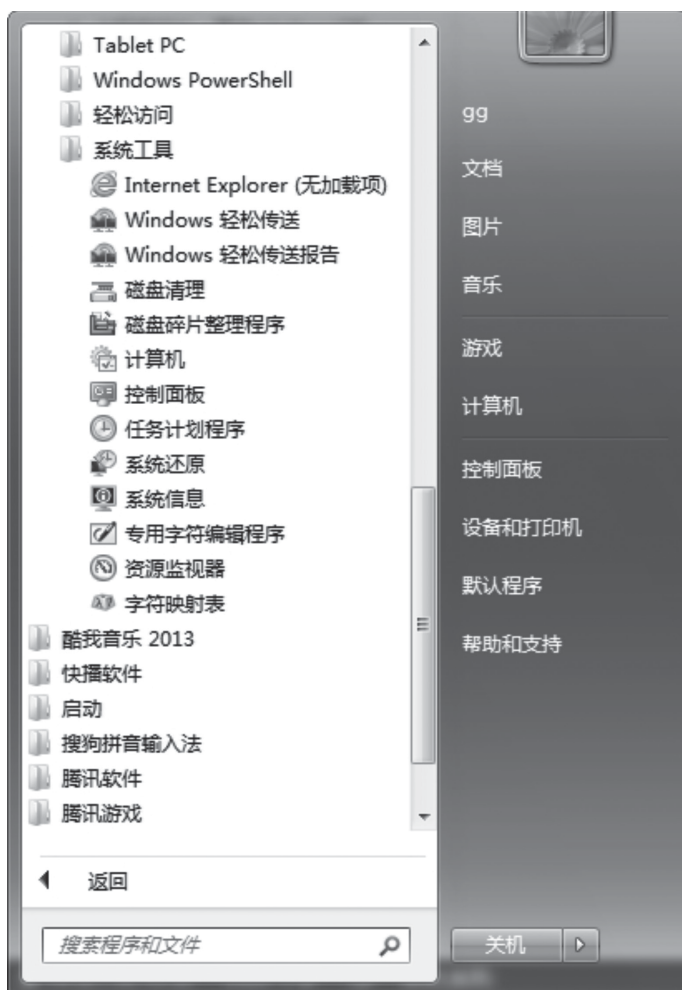


图 2-21 系统工具

chapter  
01chapter  
02chapter  
03chapter  
04chapter  
05chapter  
06chapter  
07



## 实训内容

### 1. 格式化磁盘

**STEP 1** 把需要格式化的 U 盘插入计算机的 USB 接口，或者选择需要格式化的硬盘，例如，这里选择 E 盘。

**STEP 2** 打开“计算机”窗口，右击所选择的盘符，在弹出的快捷菜单中执行“格式化”命令，弹出“格式化”对话框，如图 2-22 所示。

**STEP 3** 在“文件系统”下拉列表框中指定磁盘的文件系统格式。

**STEP 4** 在“分配单元大小”下拉列表框中选择合适的单元大小。

**STEP 5** 在“格式化选项”选项区中选择格式化方式。

**STEP 6** 单击“开始”按钮，系统将进入格式化过程。



图 2-22 格式化磁盘对话框

## 2. 磁盘清理

**STEP 1** 执行“开始”|“所有程序”|“附件”|“系统工具”|“磁盘清理”命令，打开“驱动器选择”对话框，如图 2-23 所示。

**STEP 2** 在“驱动器”下拉列表框中选定要清理的驱动器，例如，选择 C 盘，单击“确定”按钮，打开“磁盘清理”对话框，系统将计算清理操作可释放的磁盘空间大小，如图 2-24 所示。

**STEP 3** 计算完毕，系统将打开“(C:)的磁盘清理”对话框，如图 2-25 所示。

**STEP 4** 在“要删除的文件”列表框中选择要清除的文件，即选中其前面的复选框，单击“确定”按钮，弹出“确实要永久删除这些文件吗？”提示信息框，如图 2-26 所示。

**STEP 5** 单击“删除文件”按钮，屏幕弹出清理工作进度框，如图 2-27 所示，直到磁盘清理结束。

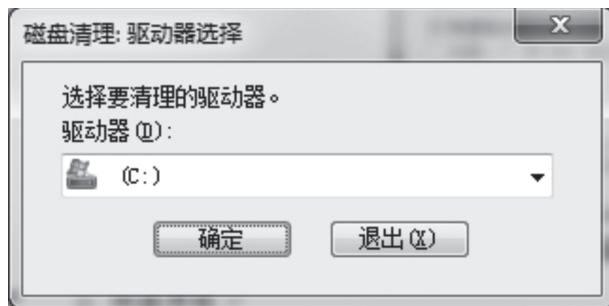


图 2-23 选择驱动器

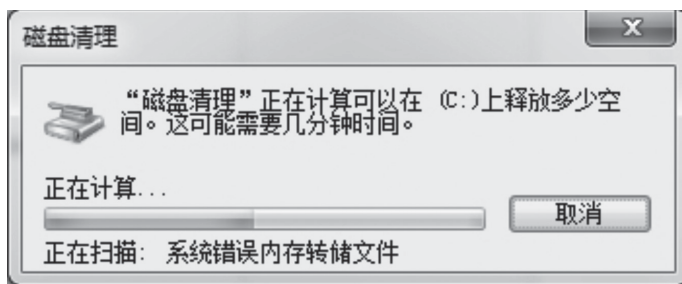


图 2-24 计算所能释放的空间大小

chapter  
01chapter  
02chapter  
03chapter  
04chapter  
05chapter  
06chapter  
07

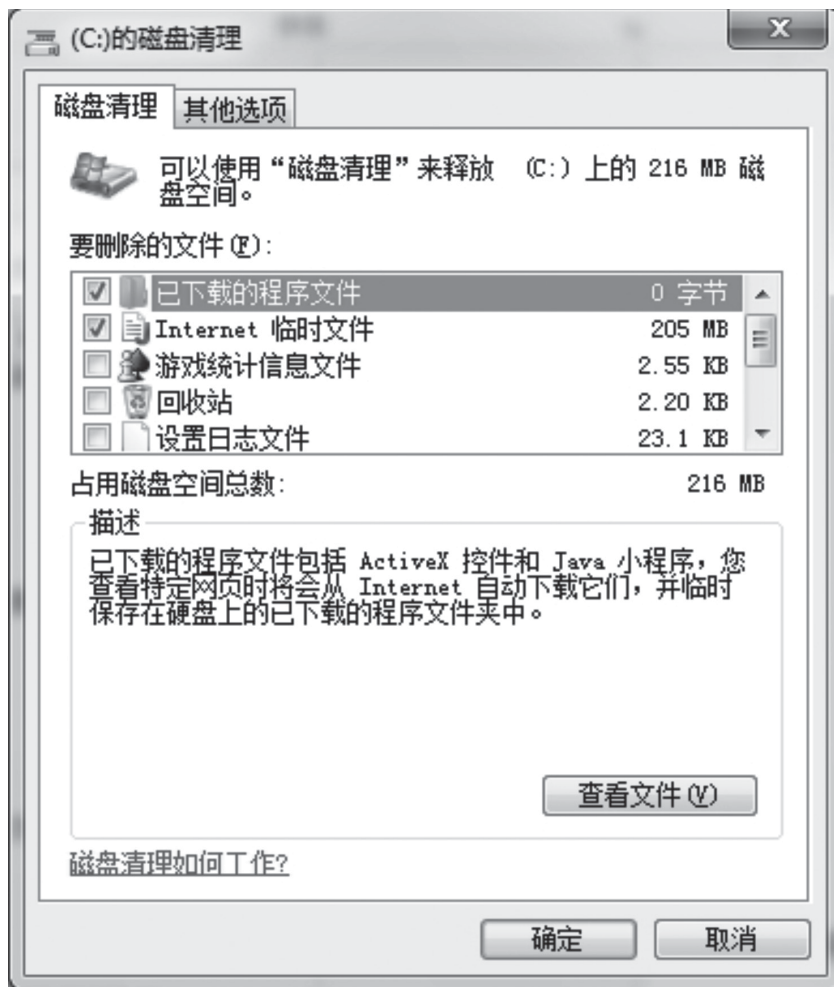


图 2-25 选择要清理的文件

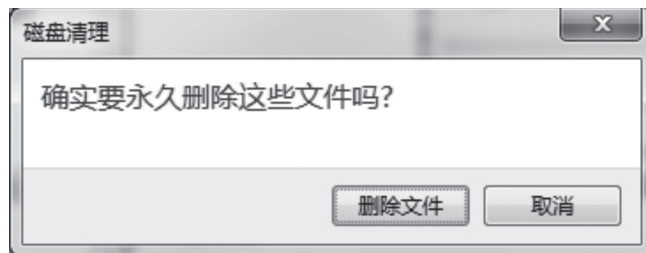


图 2-26 提示是否要永久删除文件

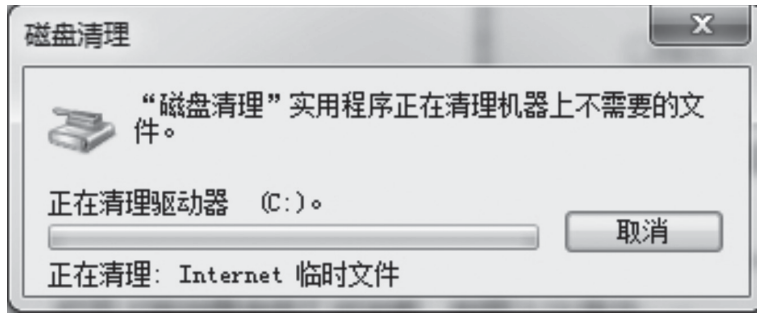


图 2-27 磁盘清理进度显示

### 3. 磁盘碎片整理

**STEP 1** 执行“开始”|“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”对话框，如图 2-28 所示。

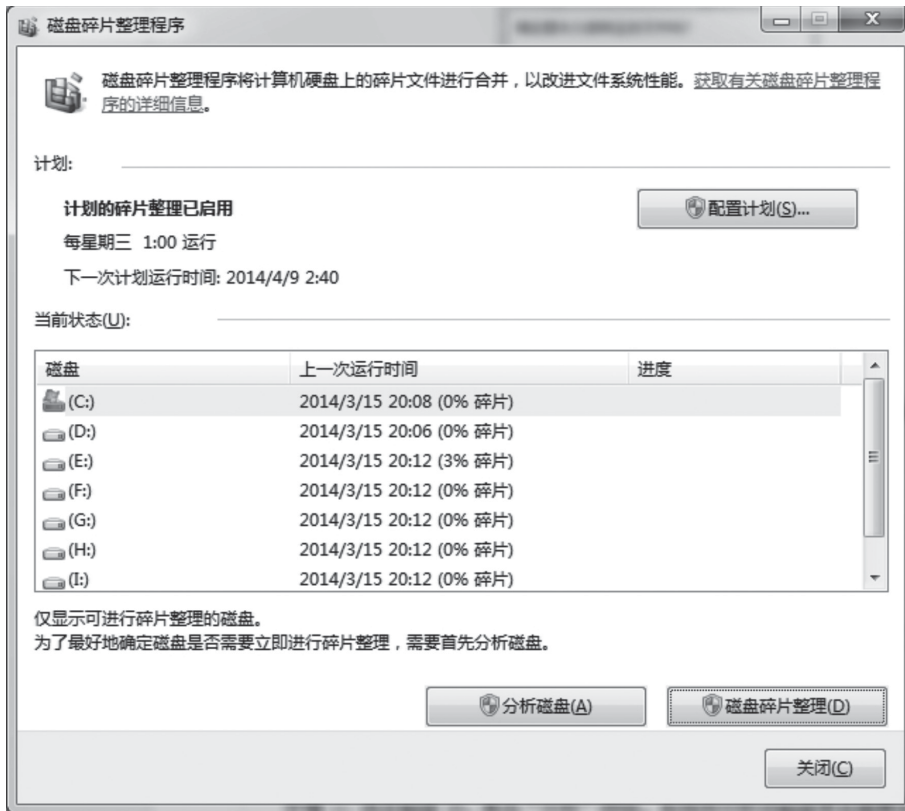


图 2-28

**STEP 2** 选定磁盘，单击“分析磁盘”按钮，系统将分析该磁盘是否需要进行磁盘整理。

**STEP 3** 单击“磁盘碎片整理”按钮，即可开始整理磁盘碎片。

chapter  
01chapter  
02chapter  
03chapter  
04chapter  
05chapter  
06chapter  
07



## 实训考核

1. 使用 NTFS 系统格式化某磁盘。
2. 对 d 盘进行磁盘清理。
3. 对计算机所有硬盘分区进行磁盘碎片整理。