第一步：设置硬盘还原卡，使C盘和D盘进入不保护模式，然后重启计算机。

第二步：将开发板的原始实验资料拷贝到“D:\ 嵌入式程序设计实验原始资料”

第三步：检查每个开发板是否正常，并更新每个开发板的根文件系统。

1. 配置好Windows的超级终端，连接好开发板和PC机之间的串口线和USB线。
2. 打开开发板电源，迅速按下PC机键盘的空格键，超级终端进入开发板的Uboot命令行模式。
3. 超级终端中输入fastboot，此时PC机端会提示安装USB驱动。根据提示安装USB驱动。（驱动在D:\ 嵌入式程序设计实验原始资料\02-Images\Fastboot方式系统映像\驱动\usb\_driver）。安装成功可以在PC机的设备管理器的Android Phone目录下看到一个新的设备。
4. 将开发板电源复位，迅速按下PC机键盘的空格键，超级终端进入开发板的Uboot命令行模式。
5. 超级终端输入 nand erase 100000 1ff00000命令擦除开发板Flash中的根文件系统和内核镜像。
6. 超级终端输入 fastboot命令使开发板进入数据接收模式
7. 运行“D:\ 嵌入式程序设计实验原始资料\02-Images\Fastboot方式系统映像\更新全部文件Flash-Linux-QT文件系统.bat”命令，开始下载Linux内核和根文件系统。
8. 下载完毕后PC端的控制台窗口会自动消失，超级终端也会有相应提示。
9. 将开发板电源复位，超级终端多等一会儿进入Linux模式。检查开发板的根文件系统是否更新正常。

第四步：安装威廉姆提供的VMWare虚拟机，重复实验一、二、三、四。在一台PC上四个实验重复成功后，将虚拟机镜像复制到每个计算机上。