

macOS 基础使用检查作业

作业概览

目标：确保学生全面掌握macOS的基础使用，包括文件管理、系统设置、基本应用操作、导航技巧、安全性、软件管理、网络设置等多个方面。

形式：实践操作任务 + 理论理解问答

完成方式：学生在自己的Mac电脑上完成任务，并提交截图、操作日志或相关文件；回答相关问题。

模块一：文件管理

任务1：创建、重命名和删除文件夹

- 步骤：
 - 打开Finder。
 - 在桌面或“文稿”文件夹中创建一个新的文件夹，命名为“学习资料”。
 - 将该文件夹重命名为“学习文档”。
 - 删除“学习文档”文件夹，并确认将其移到废纸篓。
- 检查要点：
 - 能够正确使用Finder创建、重命名和删除文件夹。
 - 理解文件夹管理的基本操作。

任务2：整理文件

- 步骤：
 - 在“文稿”文件夹中创建三个子文件夹，分别命名为“文档”、“图片”、“应用”。
 - 将桌面上的至少三个文件分别移动到对应的子文件夹中。
 - 使用拖拽和右键菜单两种方式移动文件。
- 检查要点：
 - 能够创建子文件夹并进行文件分类整理。
 - 熟悉不同的文件移动方法。

任务3：使用标签和颜色标记文件

- 步骤：
 - 在Finder中选择一个文件或文件夹。
 - 右键点击选择“标签”，为其分配一个颜色标签（如红色）。
 - 使用标签浏览器查看被标记的文件。
- 检查要点：
 - 理解标签的用途及其在文件管理中的应用。
 - 能够为文件添加和管理标签。

问题1：

什么是Finder，如何通过Finder查找和管理文件？请举例说明使用标签和颜色标记文件的好处。

模块二：系统偏好设置

任务1：调整桌面背景和屏幕保护程序

- 步骤：
 - 打开“系统设置”（System Settings）。

2. 选择“桌面与屏幕保护程序”。
 3. 更换桌面背景为你喜欢的图片，尝试使用系统自带的图片和自定义图片。
 4. 设置一个屏幕保护程序，并调整其启动时间（如5分钟）。
- 检查要点：
 - 能够找到并调整桌面背景和屏幕保护程序设置。
 - 理解不同背景和屏幕保护程序的设置选项。

任务2：设置Dock栏

- 步骤：
 1. 在“系统设置”中选择“Dock与菜单栏”。
 2. 调整Dock的大小（如中等大小）。
 3. 改变Dock的放置位置（左/下/右），并观察变化效果。
 4. 启用或禁用“自动隐藏和显示Dock”功能。
 5. 添加和移除Dock中的应用图标。
- 检查要点：
 - 理解如何自定义Dock的外观和行为。
 - 能够管理Dock中的应用图标。

任务3：调整显示和亮度设置

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“显示器”。
 2. 调整屏幕亮度至舒适的水平。
 3. 选择不同的显示色彩模式（如“浅色”、“深色”）。
 4. 设置夜间模式，调整自动开启时间。
- 检查要点：
 - 能够调整显示和亮度设置以适应不同的使用环境。
 - 理解不同显示模式对使用体验的影响。

任务4：设置声音和音量

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“声音”。
 2. 调整输出音量和输入音量。
 3. 选择不同的声音效果（如警告音）。
 4. 测试麦克风输入，确保音量正常。
- 检查要点：
 - 能够调整声音和音量设置。
 - 理解不同声音设置选项的用途。

问题2：

如何通过系统偏好设置调整屏幕亮度、声音音量以及显示模式？请说明这些设置对日常使用的影响。

模块三：基本应用使用

任务1：使用Safari浏览网页

- 步骤：
 1. 打开Safari浏览器。
 2. 访问一个教育网站（如Khan Academy）。
 3. 浏览至少三页内容，并将该网站添加到书签中。
 4. 打开新的标签页，访问另一个网站，并切换回之前的标签页。
- 检查要点：
 - 能够打开浏览器、访问网页和使用书签功能。
 - 熟悉标签页的管理和切换。

任务2：使用文本编辑器（文本编辑）

- 步骤：
 1. 打开“文本编辑”应用。
 2. 创建一个新文档，输入一段文字（例如个人简介）。
 3. 保存文档到“文稿”文件夹中，并命名为“个人简介.txt”。
 4. 关闭并重新打开该文档，进行编辑和保存。
- 检查要点：
 - 能够使用文本编辑器创建、编辑和保存文档。
 - 理解文本编辑器的基本功能。

任务3：使用邮件应用发送和接收邮件

- 步骤：
 1. 打开“邮件”应用。
 2. 配置一个邮件账户（如iCloud或Gmail）。
 3. 创建并发送一封测试邮件到自己的另一个邮箱地址。
 4. 接收并回复该邮件。
- 检查要点：
 - 能够配置邮件账户并使用邮件应用发送和接收邮件。
 - 理解邮件应用的基本操作流程。

任务4：使用日历应用管理日程

- 步骤：
 1. 打开“日历”应用。
 2. 创建一个新的事件，设置事件名称、时间和提醒。
 3. 查看不同视图（如日视图、周视图、月视图）。
 4. 设置重复事件（如每周会议）。
- 检查要点：
 - 能够创建和管理日历事件。
 - 熟悉日历应用的不同视图和功能。

任务5：使用备忘录记录信息

- 步骤：
 1. 打开“备忘录”应用。
 2. 创建一个新的备忘录，记录一段文字（如购物清单）。
 3. 为备忘录添加一个标签或将其固定在顶部。
 4. 搜索并查找特定的备忘录。
- 检查要点：
 - 能够创建、编辑和管理备忘录。
 - 理解备忘录应用的组织和搜索功能。

问题3：

如何在Safari中打开一个新的标签页，并切换到之前打开的标签页？请描述使用书签和历史记录的优势。

模块四：Finder高级使用

任务1：使用标签和智能文件夹

- 步骤：
 1. 在Finder中为“文稿”文件夹添加一个标签（如“重要”）。
 2. 创建一个智能文件夹，筛选出所有最近一周内修改过的文件。
 3. 设置智能文件夹的搜索条件，如文件类型、创建日期等。
- 检查要点：

- 理解并能使用标签和智能文件夹功能来管理文件。
- 能够创建和自定义智能文件夹以提高文件管理效率。

任务2：使用预览查看和编辑PDF

- 步骤：
 1. 下载一个示例PDF文件（如从互联网获取）。
 2. 打开PDF文件，使用预览应用进行简单标注，如高亮文本或添加注释。
 3. 使用“工具”菜单中的“标注”功能添加形状或文本框。
 4. 保存修改后的PDF文件，并检查更改是否生效。
- 检查要点：
 - 能够使用预览应用查看和编辑PDF文件。
 - 理解预览应用的基本标注和编辑功能。

任务3：使用“查找”功能进行文件搜索

- 步骤：
 1. 在Finder中使用“查找”功能（快捷键 `Command + F`）。
 2. 设置搜索条件，如文件类型、名称包含特定关键词、修改日期等。
 3. 保存常用的搜索条件为智能文件夹。
- 检查要点：
 - 熟练使用Finder的“查找”功能进行高级文件搜索。
 - 能够创建和管理智能文件夹以便于日后快速访问。

任务4：管理文件权限和共享

- 步骤：
 1. 在Finder中右键点击一个文件或文件夹，选择“显示简介”。
 2. 在“共享与权限”部分，查看当前用户和权限设置。
 3. 尝试更改一个文件的权限（如只读、读写）。
 4. 共享一个文件夹给另一个用户账户（如同一台Mac上的其他用户）。
- 检查要点：
 - 理解文件和文件夹的权限设置。
 - 能够管理和调整文件的共享权限。

问题4：

什么是智能文件夹，它如何帮助你更高效地管理文件？请举例说明如何设置智能文件夹的搜索条件。

模块五：导航技巧

任务1：使用Spotlight搜索

- 步骤：
 1. 按下 `Command (⌘) + 空格键` 打开Spotlight。
 2. 搜索一个特定的文件、应用或系统设置（例如“邮件”应用）。
 3. 使用搜索结果中的快捷操作（如快速预览、打开文件）。
 4. 搜索并启动一个系统设置（如“蓝牙”）。
- 检查要点：
 - 熟练使用Spotlight进行快速搜索和访问。
 - 能够利用Spotlight的快捷操作提升工作效率。

任务2：使用Mission Control管理窗口

- 步骤：
 1. 通过触控板手势（四指上滑）或键盘快捷键（`Control + 上箭头`）打开Mission Control。

2. 查看当前打开的所有窗口和桌面。
 3. 创建一个新的桌面并将一个应用窗口移动到新桌面。
 4. 使用Mission Control在不同桌面和全屏应用之间切换。
- 检查要点：
 - 能够使用Mission Control管理多个窗口和桌面。
 - 理解桌面和全屏应用的概念及其管理方法。

任务3：使用快速查看和预览功能

- 步骤：
 1. 在Finder中选择一个文件。
 2. 按下 `Space` 键使用快速查看（Quick Look）功能预览文件内容。
 3. 在快速查看中进行简单操作，如播放媒体文件、翻阅PDF页面。
- 检查要点：
 - 熟悉快速查看功能的使用场景和操作方法。
 - 能够通过快速查看快速预览文件内容，提高工作效率。

任务4：使用键盘快捷键提高效率

- 步骤：
 1. 学习并练习常用的macOS键盘快捷键，如：
 - `Command + C / Command + V`：复制/粘贴
 - `Command + X`：剪切
 - `Command + Z`：撤销
 - `Command + Tab`：切换应用
 - `Command + Shift + 4`：截取屏幕部分区域
 2. 在日常操作中应用这些快捷键，提高操作效率。
- 检查要点：
 - 熟悉并能够正确使用常用的键盘快捷键。
 - 理解快捷键在提高工作效率中的作用。

问题5：

如何使用键盘快捷键快速切换全屏应用或不同的桌面？请列出至少五个常用的macOS键盘快捷键，并说明其用途。

模块六：软件管理

任务1：安装和卸载应用程序

- 步骤：
 1. 打开Safari，访问Mac App Store。
 2. 搜索并下载一个免费的应用程序（如“Pages”）。
 3. 安装应用并将其添加到Dock栏。
 4. 卸载一个不需要的应用程序，确保从“应用程序”文件夹中删除并清空废纸篓。
- 检查要点：
 - 能够通过Mac App Store安装和卸载应用程序。
 - 理解应用管理的基本流程。

任务2：使用Launchpad管理应用

- 步骤：
 1. 打开Launchpad（可以通过Dock图标或触控板手势）。
 2. 浏览已安装的应用程序，搜索特定应用。
 3. 删除通过Launchpad安装的应用程序。
 4. 组织应用图标到不同的页面或文件夹中。
- 检查要点：
 - 熟悉Launchpad的使用方法。

- 能够通过Launchpad管理应用程序。

任务3：更新和维护应用程序

- 步骤：
 1. 打开Mac App Store，进入“更新”选项卡。
 2. 检查已安装应用程序的更新，并进行更新。
 3. 设置自动更新选项，确保应用程序保持最新。
- 检查要点：
 - 能够检查和更新已安装的应用程序。
 - 理解保持应用程序最新的重要性。

任务4：使用第三方软件安装包

- 步骤：
 1. 从互联网下载一个第三方应用程序的安装包（如 .dmg 文件）。
 2. 打开安装包，按照提示将应用程序拖入“应用程序”文件夹。
 3. 打开并运行该应用，确保安装成功。
 4. 卸载该应用，确保清理相关文件。
- 检查要点：
 - 理解第三方软件的安装流程。
 - 能够正确安装和卸载第三方应用程序。

问题6：

为什么定期更新macOS系统和应用程序很重要？请解释软件更新对系统安全性和功能改进的影响。

模块七：网络与互联网设置

任务1：连接Wi-Fi网络

- 步骤：
 1. 点击菜单栏右上角的Wi-Fi图标。
 2. 选择一个可用的Wi-Fi网络并输入密码连接。
 3. 确认连接成功，并测试互联网访问（如打开Safari浏览网页）。
- 检查要点：
 - 能够查找和连接Wi-Fi网络。
 - 理解Wi-Fi连接的基本流程。

任务2：设置蓝牙设备

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“蓝牙”。
 2. 打开蓝牙开关，并将一个蓝牙设备（如耳机）置于配对模式。
 3. 在Mac上查找并连接该蓝牙设备。
 4. 测试设备的功能，如播放音频。
- 检查要点：
 - 能够查找和连接蓝牙设备。
 - 理解蓝牙设备的配对和管理方法。

任务3：共享网络 and 文件

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“共享”。
 2. 启用“文件共享”，并添加一个共享文件夹。
 3. 设置共享权限（如只读或读写）。
 4. 在另一台设备上访问共享文件夹，确保访问权限正确。
- 检查要点：

- 理解网络 and 文件共享的基本概念。
- 能够设置和管理共享选项。

任务4：配置VPN连接

- 步骤：
 1. 获取一个VPN服务提供商的配置信息（如服务器地址、用户名、密码）。
 2. 打开“系统设置”，选择“网络”。
 3. 添加一个新的VPN连接，输入必要的信息并连接。
 4. 验证VPN连接是否成功，并测试网络访问。
- 检查要点：
 - 理解VPN的用途和基本配置方法。
 - 能够正确配置和连接VPN。

问题7：

如何设置和连接到一个Wi-Fi网络？请描述如何管理已连接的Wi-Fi网络列表。

模块八：iCloud与同步

任务1：设置iCloud账户

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“Apple ID”。
 2. 登录或创建一个新的Apple ID。
 3. 启用iCloud功能，并选择需要同步的内容（如照片、联系人、日历）。
 4. 确认iCloud同步是否正常工作（如在“文稿”文件夹中查看iCloud Drive内容）。
- 检查要点：
 - 能够设置和管理iCloud账户。
 - 理解iCloud的同步功能及其应用。

任务2：使用iCloud Drive管理文件

- 步骤：
 1. 打开Finder，选择“iCloud Drive”。
 2. 创建一个新的文件夹，命名为“iCloud测试”。
 3. 在该文件夹中创建一个文档，并编辑保存。
 4. 在另一台设备上访问iCloud Drive，确认文件同步。
- 检查要点：
 - 能够使用iCloud Drive管理和同步文件。
 - 理解多设备同步的概念和操作方法。

任务3：同步照片与iCloud照片图库

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“Apple ID”，然后选择“iCloud”。
 2. 启用“照片”选项，开启iCloud照片图库。
 3. 打开“照片”应用，查看同步的照片。
 4. 上传一张新照片到“照片”应用，确认在iCloud中同步。
- 检查要点：
 - 理解iCloud照片图库的功能和设置方法。
 - 能够同步和管理照片库。

任务4：同步联系人和日历

- 步骤：
 1. 在“系统设置”中，选择“Apple ID”，然后选择“iCloud”。
 2. 启用“联系人”和“日历”同步选项。

3. 在“联系人”应用中添加一个新联系人，并在“日历”应用中创建一个新事件。
 4. 在另一台设备上查看同步的联系人和日历事件。
- 检查要点：
 - 能够同步联系人和日历信息。
 - 理解iCloud同步对多设备使用的便利性。

问题8:

iCloud如何帮助你在不同设备之间同步数据？请举例说明iCloud在日常生活中的应用场景。

模块九：备份与恢复

任务1：使用Time Machine进行备份

- 步骤：
 1. 准备一个外部硬盘或使用网络存储设备（如Time Capsule）。
 2. 打开“系统设置”，选择“时间机器”（Time Machine）。
 3. 选择备份磁盘，启用Time Machine自动备份。
 4. 手动触发一次备份，并确认备份完成。
- 检查要点：
 - 理解Time Machine的作用及其设置方法。
 - 能够进行系统备份并验证备份状态。

任务2：从Time Machine恢复文件

- 步骤：
 1. 打开Finder，导航到需要恢复的文件或文件夹的位置。
 2. 启动Time Machine，选择一个备份日期。
 3. 找到并恢复被删除或修改的文件。
 4. 确认恢复的文件内容正确。
- 检查要点：
 - 能够使用Time Machine恢复单个文件或文件夹。
 - 理解恢复过程中的操作步骤和注意事项。

任务3：创建和恢复系统快照

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“时间机器”。
 2. 创建一个系统快照（可以通过手动备份实现）。
 3. 模拟系统问题（如删除一个重要文件）。
 4. 使用Time Machine从快照中恢复系统状态。
- 检查要点：
 - 理解系统快照的概念及其作用。
 - 能够使用Time Machine恢复系统到先前的状态。

任务4：使用iCloud备份

- 步骤：
 1. 确保iCloud备份功能已启用（如照片、文稿、设置等）。
 2. 进行一次iCloud备份，并确认备份状态。
 3. 删除一个iCloud同步的文件，并尝试从iCloud恢复。
- 检查要点：
 - 理解iCloud备份的内容和操作方法。
 - 能够使用iCloud备份恢复特定文件或设置。

问题9:

Time Machine如何帮助你保护和恢复数据？请解释备份的重要性以及如何定期进行备份。

模块十：安全与隐私

任务1：设置和更改密码

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“用户与群组”。
 2. 更改当前用户的登录密码，设置一个强密码（包含字母、数字和符号）。
 3. 启用文件加密（FileVault），并设置恢复密钥。
- 检查要点：
 - 理解密码的重要性及其设置方法。
 - 能够启用FileVault进行文件加密，提升系统安全性。

任务2：配置防火墙和安全选项

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“安全性与隐私”。
 2. 启用防火墙，设置防火墙选项（如阻止所有传入连接）。
 3. 管理应用程序的访问权限（如相机、麦克风、位置服务）。
- 检查要点：
 - 理解防火墙的作用及其配置方法。
 - 能够管理应用程序的隐私权限，保护个人信息。

任务3：使用Gatekeeper保护系统

- 步骤：
 1. 在“系统设置”中，选择“安全性与隐私”。
 2. 配置Gatekeeper设置，允许从App Store和经过认证的开发者安装应用。
 3. 尝试打开一个未签名的应用，理解Gatekeeper的警告和操作选项。
- 检查要点：
 - 理解Gatekeeper的功能及其对系统安全的影响。
 - 能够配置和管理Gatekeeper设置。

任务4：管理隐私设置

- 步骤：
 1. 打开“系统设置”，选择“安全性与隐私”。
 2. 浏览“隐私”选项卡，查看哪些应用有访问位置、联系人、日历等权限。
 3. 调整应用的权限设置，限制不必要的权限访问。
- 检查要点：
 - 理解隐私设置的重要性。
 - 能够管理和调整应用的隐私权限，保护个人数据。

问题10：

为什么定期更新macOS系统和应用程序很重要？请解释软件更新对系统安全性和功能改进的影响。

综合测试

实践任务：

1. 创建一个综合项目文件夹：
 - 创建一个名为“macOS综合练习”的文件夹，包含以下内容：
 - 一个文本文件，描述你今天完成的所有学习任务。
 - 一个截图，展示你调整后的桌面背景。
 - 一个PDF文件，包含你在Safari中添加的书签列表。
 - 一个备忘录，记录一个待办事项清单。

- 一个已标记的文件或文件夹，展示标签和颜色标记的使用。
- 2. 备份和压缩：
 - 使用Time Machine备份上述文件夹。
 - 将“macOS综合练习”文件夹打包成一个压缩文件（.zip），并提交给老师检查。
- 3. 恢复和验证：
 - 删除“macOS综合练习”文件夹，使用Time Machine从备份中恢复。
 - 确认恢复的文件夹内容完整且无误。

理论问答：

1. **Dock**栏：
 - 简述Dock栏的主要功能及其自定义方法，包括调整大小、位置、添加和移除应用图标。
2. **Finder**与系统偏好设置：
 - 解释Finder与系统偏好设置的区别及各自的用途，举例说明如何在日常操作中使用它们。
3. **Spotlight**搜索：
 - 描述使用Spotlight搜索的优势，以及它如何提高工作效率，举例说明不同类型的搜索用途。
4. **iCloud**同步：
 - 解释iCloud如何帮助你在不同设备之间同步数据，举例说明iCloud在日常生活中的应用场景。
5. 安全设置：
 - 讨论FileVault、Gatekeeper和防火墙如何保护你的Mac系统安全，解释每个功能的具体作用。

提交要求：

- 实践任务：提交“macOS综合练习.zip”文件，包括所有指定内容的截图和文件。
- 理论问答：提交一份文档，回答上述理论问题，确保回答准确、全面，展示对基础概念的理解。

评分标准

- 任务完成情况（50%）：
 - 所有实践任务是否按照要求完成，操作是否正确，步骤是否详尽。
- 截图和文件提交（20%）：
 - 提供的截图和文件是否完整、清晰，符合任务要求。
- 理论问答（20%）：
 - 回答是否准确、全面，展示对基础概念的理解和应用。
- 备份与恢复（10%）：
 - 是否正确完成备份和恢复任务，确保数据完整性。

结语

通过完成以上详细的作业，学生将能够全面掌握macOS的基础操作和一些高级功能，显著提升他们的计算机使用能力和自信心。如果在完成过程中遇到任何问题，鼓励他们积极寻求帮助或参考相关教程，并保持持续的练习和探索。

祝教学顺利，学生学习进步！