



西华师范大学计算机学院

实训手册

2025 年-2026 学年度第 1 学期

学生姓名 _____

学 号 _____

专 业 _____

班 级 _____ XX 级 X 班

指导企业 _____

指导老师 _____

西华师范大学计算机学院制

西华师范大学计算机学院实训学生守则

实训期间，每个学生应严格遵守以下规定：

1. 严格遵守学校及学院的规章制度和作息時間，不迟到早退，有事須请假，专心投入实训工作。
2. 严格按照学院工作和教学计划安排参加实训，不参加者和实训不合格者，均没有相应学分。
3. 尊重企业工程师，虚心接受指导，不做与实训内容无关的事。
4. 遵守社会公约、履行社会公德，爱护公共财产，不损害他人正当权益，不侮辱不猥亵他人。
5. 自觉遵守与维护公共秩序，不滋事生非，不聚众斗殴，不参加非法游行或非法集会，不参与赌博、吸毒及与毒品有关的事。
6. 不参加封建迷信活动，自觉抵制邪教，不参加“法轮功”等邪教组织的活动。
7. 注意饮食卫生，不吃不洁食物，不酗酒，不违规使用电器与乱用火种。
8. 遵守交通规则，注意交通安全，不乘坐无照无证车辆。
9. 实训结束后，自行打印并上交本手册，便于学院存档和最后评定成绩。

实训计划

填写 6 次大实战训练的标题及简述（宋体+新罗马，小四号，单倍行距）

实战训练 1：蜗牛学院官网布局综合实战

训练用 DIV+CSS 布局设计，进行综合实战，应用图文混排、半透明背景设置、导航设置、超链接、列表、伪类、浮动、定位、CSS 样式设置和优化等技术。

实战训练 2：随机飘雪综合实战

训练 CSS 样式设置、背景图片设置、JS 事件响应、JS DOM 操作、BOM 操作、定时器使用、函数应用、音频应用等技术的综合实战应用。

实战训练 3：在线计算器综合实战

训练 DIV+CSS 布局设计、JS 事件响应、JS DOM 操作等技术的综合实战应用。

实战训练 4：在线时钟综合实战

训练 DIV+CSS 布局设计、JS DOM 操作、CSS 定位、定时器和 setInterval() 函数、日期时间对象、Transform 变形属性等技术的综合实战应用。

实战训练 5：倒计时程序综合实战

训练 DIV+CSS 布局设计、JS 事件响应、JS DOM 操作、BOM 操作、定时器使用、音频使用等技术的综合实战应用。

实战训练 6：网站答辩作品综合实战

训练网站选题配色、网站结构设计、网页 DIV+CSS 布局设计、导航和超链接设置、CSS 样式设置和优化、浮动和定位、表单列表、CSS 动画、HTML5 应用、JS 交互和特效等技术的综合实战应用。同时训练团队沟通、协作能力，以及解决实际问题的能力。

一、专业实训记录（1）

日期	实训内容与心得	备注
2026 年 1 月 19 日	题目：第 1 个大实战题目 内容：第 1 个大实战内容（分步骤填写，大约半页，宋体+新罗马，五号，单倍行距，可参考电子书或 PPT，示例如下。） 实战训练 1：蜗牛学院官网布局综合实战 实战步骤如下： （1）绘制线框图。 （2）根据线框图对页面分拆和编号：顶部导航栏、中上部提问栏、中下部回答栏、最下部按钮链接栏，左右两边工具栏。 （3）整个页面样式设计：文字颜色白色，字体名微软雅黑，通过<body>标签设置公共属性 color, font-family。 （4）顶部导航栏布局：1 行 N 列，设置父容器高度和宽度（width:1100px），相对浏览器水平居中（margin:0 auto），内部放置 N 个 DIV 并浮动。 （5）顶部导航固定半透明效果：设置更大一个父容器为固定定位（position）和半透明度（CSS 内置函数 rgba(R,G,B,A)）。 （6）顶部导航水平线：设置最外层 DIV 容器底部边框（推荐）或<hr>标签实现。 （7）中上部提问栏：4 个 DIV，设置高度、宽度、大小和内边距属性。 （8）中下部回答栏：3 行 4 列格子组合实现。按行处理，每行设置一个父容器，内设 4 个可浮动的子容器。或按列处理，每列设置一个父容器，内设 3 个可浮动的子容器。或设置 12 个相同宽度的格子，利用共同父容器强制换行处理。 （9）底部链接按钮：圆角、超链接、背景色设置。 （10）左右工具栏：固定定位。左边 DIV 中放置图片。右边导航工具条，在 DIV 中放置 9 个子盒子，或者用列表项（不显示项目符号）实现。	
2026 年 1 月 19 日	宋体+新罗马，五号，单倍行距。 结果：实训页面浏览效果小截图 1 张（宽度不超过该单元格宽度）。 心得体会：（至少 3 点） 不超过半页，确保一个实战训练报告为 1 页。	

专业实训记录（2）

日期	实训内容与心得	备注
2026 年 1 月 19 日	题目：第 2 个大实战题目 内容：第 2 个大实战内容（分步骤填写，大约半页，宋体+新罗马，五号，单倍行距，可参考电子书或 PPT，示例如下） 实战训练 2：随机飘雪 实战步骤如下： （1）通过代码来新增一片或多片雪花。 （2）雪花新增的位置随机。 （3）可以随时开始 和暂停雪花的移动。 （4）可以删除所有或部分雪花。 （5）雪花往下移动的过程中还需要随时补充雪花，模拟下雪效果。 （6）当雪花移出整个屏幕区域，不应该保留该雪花，应该及时将其删除，否则会浪费浏览器的处理资源。 （7）背景音乐的播放。 （8）开始按钮和停止按钮应该交替使用，不能多次单击。	
2026 年 1 月 19 日	宋体+新罗马，五号，单倍行距。 结果：实训页面浏览效果小截图 1 张（宽度不超过该单元格宽度）。 心得体会：（至少 3 点） 不超过半页，确保一个实战训练报告为 1 页。	

专业实训记录（3）

日期	实训内容与心得	备注
2026 年 1 月 20 日 上午	题目：第 3 个大实战题目 内容：第 3 个大实战内容（分步骤填写，大约半页，宋体+新罗马，五号，单倍行距，可参考电子书或 PPT，示例如下） 实战训练 3：在线计算器 实战步骤如下： （1）完整父容器：背景灰色铺满容器。容器总宽度/总高度=边框宽+内容宽/高+边距。 （2）三个圆点：用 DIV 模拟（正方形变圆形，圆角半径为正方形宽/高的一半）。 （3）结果框：设置 DIV，对父容器水平居中（margin: 0 auto）。 （4）按钮布局：每个按钮一个 DIV，所有按钮在父容器中向左浮动。设置 margin 属性显示按钮间距（灰色背景）。 （5）按钮特效：为按钮设置伪类 hover 属性实现悬停特效。 （6）多个按钮风格统一：为每个按钮设置 Class 选择器应用样式使代码冗余。可采用组合选择器，20 个按钮的父容器设置一个 Class 或 ID，通过后代选择器定位。 （7）当输入 0-9 数字和 5 个标准运算符及小数点时，如实反应在结果框中，便于用户核对输入。 （8）单击“AC”按钮表示清除结果框所有内容，单击“ ”回退按钮则只删除最后一个字符。 （9）单击“=”按钮对结果框中的用户输入的运算表达式进行计算，并展示运算结果。 （10）按“+/-”按钮表示对某个数字进行正负切换。 （11）如果用户输入的表达式出现错误，无法计算其结果，则在结果框提示错误信息。 （12）不能重复地输入运算符，非法表达式不允许。	
2026 年 1 月 20 日 上午	宋体+新罗马，五号，单倍行距。 结果：实训页面浏览效果小截图 1 张（宽度不超过该单元格宽度）。 心得体会：（至少 3 点） 不超过半页，确保一个实战训练报告为 1 页。	

专业实训记录（4）

日期	实训内容与心得	备注
2026 年 1 月 20 日 上午	题目：第 4 个大实战题目 内容：第 4 个大实战内容（分步骤填写，大约半页，宋体+新罗马，五号，单倍行距，可参考电子书或 PPT，示例如下） 实战训练 4：在线时钟 1.实现功能如下： （1）根据目前的系统时间，精确到秒显示时间。 （2）模拟正常的钟表走时效果，每一秒秒针走一小格。 （3）分针每一分钟走一小格。 （4）时钟不能直接从 6 点到 7 点，不是每小时走一大格，而是模拟每分钟都转动一点点角度的真实效果。 2.关键点如下： （1）表盘是一张固定的背景图片，可以直接在网上下载自己喜欢的图片。 （2）三个指针是三个 DIV，通过设置类似指针的背景图或者利用 DIV 的背景色模拟即可。 （3）通过设置 CSS 中 Transform 变形属性值 rotate()完成相应角度的旋转，即可模拟走时效果。 （4）可以通过设置指针的旋转基点为左边或下边来完成指针旋转，这种情况下不需要修改指针的旋转基点（即默认绕 DIV 的正中心点旋转）。	
2026 年 1 月 20 日 上午	宋体+新罗马，五号，单倍行距。 结果：实训页面浏览效果小截图 1 张（宽度不超过该单元格宽度）。 心得体会：（至少 3 点） 不超过半页，确保一个实战训练报告为 1 页。	

专业实训记录（5）

日期	实训内容与心得	备注
2026 年 1 月 21 日 上午	题目：第 5 个大实战题目 内容：第 5 个大实战内容（分步骤填写，大约半页，宋体+新罗马，五号，单倍行距，可参考电子书或 PPT，示例如下） 实战训练 5：倒计时程序 1.主要功能如下： （1）可以自己设置时间，单位为分钟。可以通过两边的加减按钮来微调时间，也可以手工在文本框中输入。 （2）倒计时按照“时：分：秒”的方式显示。 （3）可以随时暂停计时。 （4）当倒计时完成后，自动播放一首音乐用作提醒。 2.开发思路如下： （1）页面布局：三个部分。 （2）分析时间总数的输入、减少和增加的功能应如何实现。 （3）文本框可读写，用户直接输入内容，必须要限制只能输入数字，可以利用正则表达式。 （4）倒计时暂停功能，防止倒计时从头开始，设置一个暂停相关的标准变量，记录是否暂停按钮被单击过的状态。这样，单击过暂停按钮，则单击开始按钮不再从头开始而是读取剩余时间再次开始。	
2026 年 1 月 21 日 上午	宋体+新罗马，五号，单倍行距。 结果：实训页面浏览效果小截图 1 张（宽度不超过该单元格宽度）。 心得体会：（至少 3 点） 不超过半页，确保一个实战训练报告为 1 页。	

专业实训记录（6）

日期	实训内容与心得	备注
2026 年 1 月 19、21 日晚上， 1 月 20 日 下午， 1 月 22、23 日上午下 午	题目：网站的题目 内容：分步骤填写，大约 1 页（内容和心得总共 2 页），宋体+新罗马，五号，单倍行距，可参考电子书或 PPT，示例如下： 实战训练 6：《XXXXXXXXXX》网站答辩作品综合实战 实战步骤如下： （1）组队（8-9 人一组，每班 10 组）、网站选题，确定主题、风格配色。选题分三个方向（三选一）。 （2）完成团队成员任务分工（分工后 5 天内，各角色同时并行完成网站实战）。 （3）网站总体设计（本组商议讨论交流后，经大家同意，组长或核心技术 1 最终确定）。 （4）网站主页 1 布局设计与实现（主页的 DIV+CSS 布局设计与实现）。 （5）网站主页 1 内容和样式设计与实现（主页的内容与样式实现（内容呈现和样式实现））。 （6）网站内页 2-4 的布局、内容、样式的设计与实现（DIV+CSS 布局设计与实现、内容呈现、样式设计与实现）。 （7）网站内页 5-7 的布局、内容、样式的设计与实现（DIV+CSS 布局设计与实现、内容呈现、样式设计与实现）。 （8）网站内页 8 布局、内容、样式的设计与实现（含表单等交互）。 （9）网站部分页（至少 1 页）的高级 CSS 动画或 HTML5 应用。 （10）网站部分页（至少 1 页）JS 交互或特效。 （11）答辩相关工作。	

2026 年 1 月 19、21 日晚上， 1 月 20 日 下午， 1 月 22、23 日上午下 午	宋体+新罗马，五号，单倍行距。 结果：网站主页和内页浏览截图 3 张 心得体会：至少 5 点。 心得体会不超过 1 页，确保网站的实战训练报告为 2 页。	
--	--	--

二、实训工作总结（附实训相关照片）

工作总结：2 页

完成了哪些工作、实现了哪些功能

遇到了哪些困难，如何克服，取得了哪些收获

拍照图片 2 张，体现实训状态，照片要含本人正脸、电脑和作品

示例如下：

1. 本人实训中完成了如下工作：

（1）完成了六大实战综合训练（实训 1 蜗牛学院官网布局综合实战、实训 2 随机飘雪综合实战、实训 3 在线计算器综合实战、实训 4 在线时钟综合实战、实训 5 倒计时程序综合实战、实训 6 网站答辩作品综合实战），重点训练了 DIV+CSS 布局、JS DOM 操作、JS 事件响应、CSS 浮动和定位、定时器等，且对 HTML、CSS、JS 三大技术的融合应用进行了综合性训练。

（2）对教材的各章节案例进行了自行练习复习，复习了 HTML 结构、常用 HTML 标签、列表和表格布局、DIV+CSS 布局、表单应用、CSS 动画、JS 基础及特效、HTML5 等技术。

（3）完成了六大实战训练的实训报告，以及实训工作总结。

2. 在实训中，本人实现了以下功能：

（1）在蜗牛学院官网布局实战中，实现了 DIV+CSS 布局设计、图文混排、半透明背景设置、导航和超链接设置和样式优化、列表和伪类、浮动和定位等技术的融合应用功能。

（2）在随机飘雪综合实战中，实现了 CSS 样式设置、背景图片设置、JS 事件响应、JS DOM 操作、BOM 操作、定时器、函数、音频等技术的融合应用功能。

（3）在在线计算器综合实战中，实现了 DIV+CSS 布局设计、JS 事件响应、JS DOM 操作等技术的融合应用功能。

（4）在在线时钟综合实战中，实现了 DIV+CSS 布局设计、JS DOM 操作、CSS 定位、定时器和 setInterval() 函数、日期时间对象、Transform 变形属性等技术的融合应用功能。

（5）在倒计时程序综合实战中，实现了 DIV+CSS 布局设计、JS 事件响应、JS DOM 操作、BOM 操作、定时器使用、音频使用等技术的融合应用功能。

（6）在网站答辩作品综合实战中，以团队协作的方式实现了网站选题配色、网站结构设计、网页 DIV+CSS 布局设计、导航和超链接设置、CSS 样式设置和优化、浮动和定位、表单列表、CSS 动画、HTML5 应用、JS 交互和特效等技术的融合应用功能。

3. 在实训中，本人遇到了以下困难，也通过一些方法克服了困难（3 点即可）：

（1）

（2）

（3）

4. 通过实训，本人获得了如下收获（举例，3点即可）：

（1）学习了贴合实际需求，理论练习实际，获得了更好的网站整体规划能力、网页布局能力，以及更好的应用实践能力。

（2）学习了从宏观、系统的角度分析问题，抓住关键、抽丝剥茧、逐步细化，在确立的网站结构下，在不同角度，逐步从细节实现各个网页的功能。

（3）学习了与人沟通合作，获得了更好的与人沟通的能力，和团队协作能力。

5. 实训过程中，拍照2张如下（照片要含本人正脸、电脑和作品）：

（1）实训照片1

（2）实训照片2

建议或意见：一句话或无。

三、答辩成绩与评语

指导老师评语（实训态度、实训过程与能力、任务完成情况）：

该同学实训按时出勤，态度端正，实训过程较认真仔细，按时按质完成实训任务，完整填写了实训报告，进行了实训总结，并提交了实训实战材料和实训报告，实践应用能力良好/合格，达到技能实训课的要求和目标。

成绩（合格、不合格）：____合格____

指导教师签名：_____

2026年1月23日