21天AI能力养成训练营 - 总览

一、训练营简介

训练营名称：21天AI能力养成训练营
核心理念：学-练-用-复盘，闭环成长
目标用户：希望系统掌握AI工具使用能力的个人学习者
学习周期：21天（支持自适应分层学习）
交付形式：在线课程文档 + 配套学习网站 + 社群支持

二、训练营目标

2.1 总体目标

在21天内，通过"每天学习 + 每天任务 + 每天交付"的训练模式，帮助用户：

1. **建立AI思维**：理解大语言模型的工作原理与能力边界
2. **掌握核心技能**：熟练使用提示词工程、多工具协同、自动化工作流
3. **形成工作流**：将AI工具融入日常工作与学习场景
4. **产出可展示成果**：完成3个阶段性项目，建立个人AI能力档案

2.2 能力产出

完成训练营后，学员将能够：

- 独立撰写高质量的结构化提示词
- 使用AI工具完成信息检索、内容创作、数据分析等任务
- 搭建简单的自动化工作流（如批量处理、定时任务）
- 设计并维护个人AI工具系统

三、用户分层与学习路径

3.1 三层用户模型

层级	名称	特征描述	建议起始天
L1	小白档	完全不懂AI，没有使用过ChatGPT等工具	Day 1
L2	入门档	有初步了解，用过AI工具但不成体系	Day 8
L3	进阶档	已会进阶工具，希望系统提升	Day 15

3.2 自适应学习路径

```
┌──────────────────────────────────────────────────────────────────────┐
│                              开营测评                                 │
│                 (15题 → 自动判定层级 → 推荐起始天)                    │
└──────────────────────────────────────────────────────────────────────┘
                                  │
              ┌────────────────────┼────────────────────┐
```

```
        ▼                    ▼                    ▼
    ┌──────────┐          ┌──────────┐          ┌──────────┐
    │ L1层级   │          │ L2层级   │          │ L3层级   │
    │ 0-40分   │          │ 41-70分  │          │ 71-100分 │
    └──────────┘          └──────────┘          └──────────┘
        │                    │                    │
        ▼                    ▼                    ▼
    ┌──────────┐          ┌──────────┐          ┌──────────┐
    │ Day 1    │          │ Day 8    │          │ Day 15   │
    │ 完整21天 │          │ +补课包  │          │ +补课包  │
    └──────────┘          └──────────┘          └──────────┘
```

3.3 补课包（Bridge Pack）

L2用户补课包（从Day 8开始）:
- 必须回看：Day 1-2（AI基础认知）、Day 4（提示词基础框架）
- 关键模板：基础提示词模板、角色设定模板
- 最小任务：完成Day 2的"首次对话体验"、Day 4的"基础提示词3条"
- 预计补课时间：1-2天

L3用户补课包（从Day 15开始）:
- 必须回看：Day 1-7全部核心概念、Day 8-10（结构化提示词、工作流基础）
- 关键模板：结构化提示词模板、多工具协同清单
- 最小任务：完成Day 7的Mini Project（个人提示词库）、Day 14的Mid Project初版
- 预计补课时间：2-3天

四、21天课程结构

4.1 三阶段递进

阶段	天数	主题	核心产出
Week 1	Day 1-7	AI基础与提示词入门	个人提示词库（Mini Project）
Week 2	Day 8-14	结构化提示与工作流	AI辅助内容生产系统（Mid Project）
Week 3	Day 15-21	高阶应用与系统搭建	个人AI工作台（Capstone）

4.2 每周详细安排

Week 1：AI基础与提示词入门

天数	主题	核心技能	交付物
Day 1	开营与AI基础认知	了解AI能力边界、工具选择	学习承诺书
Day 2	首次对话体验	基础对话技巧、界面熟悉	3次对话记录
Day 3	信息检索与验证	搜索技巧、事实核查	信息检索报告
Day 4	提示词基础框架	RTFC框架、角色设定	基础提示词3条
Day 5	常见场景上手	写作辅助、邮件生成	场景应用案例集
Day 6	提示词迭代优化	迭代方法、问题排查	优化前后对比
Day 7	**Mini Project**	整合应用	个人提示词库v1.0

Week 2：结构化提示与工作流

天数	主题	核心技能	交付物
Day 8	结构化提示词工程	CO-STAR 框架、Markdown 格式	结构化提示词 3 条
Day 9	多工具协同	工具选型、组合策略	工具组合方案
Day 10	工作流设计基础	流程拆解、节点设计	简单工作流图
Day 11	内容生产系统	批量生产、模板化	内容模板 3 个
Day 12	效率工具集成	浏览器插件、快捷方式	效率工具配置
Day 13	复盘与优化	效果评估、持续改进	周复盘报告
Day 14	**Mid Project**	整合应用	AI 辅助内容生产系统

Week 3: 高阶应用与系统搭建

天数	主题	核心技能	交付物
Day 15	Agent 概念与搭建	Agent 原理、简单搭建	简单 Agent 配置
Day 16	自动化工作流	Zapier/Make 基础、触发器	自动化流程 1 个
Day 17	数据分析入门	数据清洗、基础分析	数据分析报告
Day 18	可视化与呈现	图表生成、报告撰写	可视化报告
Day 19	个人 AI 系统架构	系统设计、工具选型	系统架构图
Day 20	整合与调试	全流程测试、问题修复	测试报告
Day 21	**Capstone**	整合应用	个人 AI 工作台

五、评估与认证体系

5.1 三层评估机制

评估类型	频率	内容	权重
日评	每日	任务完成度 + 质量分	40%
周评	每周	里程碑项目评分	40%
结营评估	最终	综合能力画像	20%

5.2 评分维度（Rubric）

每个任务/项目从以下五个维度评分（每项 0-4 分）：

1. **问题定义**: 需求理解是否清晰、目标是否明确
2. **提示词设计**: 提示词结构是否合理、表达是否准确
3. **结果质量**: 输出内容的质量、准确性、实用性
4. **验证与迭代**: 是否有验证过程、是否进行有效迭代
5. **效率与复用**: 是否高效、是否可复用/可扩展

5.3 结营认证

完成标准:
- 日任务完成率 ≥ 80%（至少 17 天提交）
- 三个里程碑项目均达到"合格"标准
- 结营评估总分 ≥ 60 分

认证等级:
- **优秀**（85-100 分）: AI 能力达人证书

- **良好**（70-84分）：AI能力进阶证书
- **合格**（60-69分）：AI能力基础证书

5.4 能力画像报告

结营时输出个性化能力画像，包含：
- 五维度雷达图
- 优势领域分析
- 待提升领域建议
- 下一步学习路径推荐

六、学习支持体系

6.1 配套资源

资源类型	内容	获取方式
课程文档	9份Markdown/PDF文档	网站下载
学习网站	8个页面，完整学习功能	本地运行
模板库	20+可复用模板	网站资源库
案例库	50+真实案例	网站资源库
工具清单	推荐工具+使用指南	网站资源库

6.2 学习社群（可选）

- 每日打卡区
- 问题答疑区
- 成果展示区
- 结伴学习组

七、使用指南

7.1 开始学习

1. 阅读本文档，了解训练营全貌
2. 完成"开营测评"，确定起始天数
3. 根据推荐路径，进入对应学习日程
4. 如需补课，先完成补课包内容

7.2 每日学习流程

```
早上（30分钟）：阅读当日课程内容
下午/晚上（60分钟）：完成今日任务
睡前（15分钟）：提交交付物、记录学习心得
```

7.3 重要提醒

- **连续性**：建议每天学习，保持连续性（允许每周休息1天）

- **实践性**：务必动手操作，光看不做效果大打折扣
- **复盘性**：每天花 5 分钟复盘，记录收获与问题
- **分享性**：鼓励分享学习成果，教学相长

八、联系与反馈

如有问题或建议，欢迎通过以下方式联系：
- 网站 FAQ 页面
- 学习社群
- 邮件反馈

祝学习愉快，21 天后遇见更好的自己！