

讲师手册与带学脚本

一、讲师角色定位

1.1 角色定义

讲师是训练营学习体验的引导者和支持者，主要职责包括：

- 引导学员完成每日学习任务
- 解答学员疑问
- 点评学员作业
- 营造学习氛围
- 跟踪学员进度

1.2 核心能力要求

能力	说明
AI 工具熟练度	熟练使用主流 AI 工具，能现场演示
教学能力	能清晰表达，善于引导
答疑能力	能快速定位问题，给出解决方案
激励能力	能激发学员学习动力
组织能力	能有效管理学习社群

二、每日带学脚本

Day 1 带学脚本

开场（10 分钟）

...

【开场白】

大家好，欢迎来到 21 天 AI 能力养成训练营！我是你们的讲师[姓名]。

在接下来的 21 天里，我将陪伴大家一起从小白成长为 AI 能力的专业使用者。

【破冰】

先请大家在群里做个简单的自我介绍：

- 你的名字
- 你的职业/身份
- 你希望通过训练营达成什么目标

【课程介绍】

简单介绍训练营的结构：

- Week 1: AI 基础与提示词入门
- Week 2: 结构化提示与 workflows
- Week 3: 高阶应用与系统搭建

【今日安排】

今天的主题是"开营与 AI 基础认知"，主要包括：

1. 了解大语言模型的基本概念

2. 认识主流 AI 工具
3. 明确个人学习目标

内容讲解 (20 分钟)

...

【知识点 1: 什么是大语言模型】

用通俗语言解释:

- 想象一个读过互联网上所有文字的人
- 它能理解你的问题, 并基于所学知识回答
- 但它也有局限: 知识有截止日期, 可能出错

【知识点 2: 主流 AI 工具】

介绍几个主流工具的特点:

- ChatGPT: 功能全面, 生态丰富
- Claude: 上下文长, 适合长文档
- 文心一言: 中文优化, 国内可用

【互动】

问: 大家之前用过哪些 AI 工具? 体验如何?

...

任务布置 (10 分钟)

...

【今日任务】

1. 注册/登录至少一个 AI 工具账号
2. 完成首次对话体验
3. 写下学习承诺书

【承诺书模板】

(展示模板)

【提醒】

- 承诺书要具体、可衡量
- 目标不要太大, 要切实可行
- 完成后在群里打卡

...

结束 (5 分钟)

...

【总结】

今天我们了解了 AI 的基础概念, 明天将学习如何与 AI 有效对话。

【预告】

Day 2: 首次对话体验

- 有效对话的五个原则
- 对话上下文管理
- 常见对话场景

【鼓励】

第一天的学习相对轻松，但打好基础很重要。
有问题随时在群里提问，我会及时解答。

````

---

### Day 2-20 带学脚本模板

#### 开场（5分钟）

````

【回顾】

简单回顾昨天的学习内容和学员表现

【今日主题】

介绍今天的学习主题和核心知识点

【学习目标】

明确今天的学习目标

````

#### 内容讲解（20-30分钟）

````

【核心知识点1】

讲解第一个核心知识点，配合示例

【核心知识点2】

讲解第二个核心知识点，配合示例

【演示】

现场演示操作步骤

【互动】

邀请学员提问或分享

````

#### 任务布置（10分钟）

````

【今日任务】

1. 任务1
2. 任务2
3. 任务3

【交付模板】

（展示模板）

【提醒】

- 注意要点
- 常见问题
- 提交截止时间

````

#### 结束（5分钟）

...

**【总结】**

总结今天的核心内容

**【预告】**

介绍明天的学习内容

**【鼓励】**

鼓励学员坚持学习

...

---

### Day 7 Mini Project 带学脚本

#### 开场（5分钟）

...

**【回顾 Week 1】**

Week 1 我们学习了：

- AI 基础认知
- 提示词基础框架（RTFC）
- 常见场景应用
- 提示词迭代优化

**【今日任务】**

今天是 Week 1 的里程碑日，需要完成：

个人提示词库 v1.0

**【要求】**

- 至少 10 条提示词
- 使用 RTFC 框架
- 按场景分类
- 包含使用说明

...

#### 指导要点（15分钟）

...

**【提示词库结构建议】**

展示推荐的结构：

- 工作场景（3条+）
- 学习场景（2条+）
- 内容创作（3条+）
- 生活场景（2条+）

**【质量要求】**

- 都经过实际测试
- 有效果评估
- 有优化记录

**【常见错误提醒】**

1. 只收集不验证

2. 分类过于复杂
3. 缺乏使用说明

#### #### 点评标准（10分钟）

...

##### 【评分维度】

1. 数量（4分）：15条+ / 10-14条 / <10条
2. 质量（4分）：都使用RTFC / 大部分有框架 / 多数不规范
3. 分类（4分）：分类清晰 / 有基本分类 / 分类混乱
4. 文档（4分）：详细说明 / 简单说明 / 缺乏说明
5. 创新（4分）：有原创 / 有少量优化 / 都是基础

##### 【优秀案例展示】

（展示往届优秀学员的案例）

...

---

#### ### Day 14 Mid Project 带学脚本

##### #### 开场（5分钟）

...

##### 【回顾 Week 2】

Week 2 我们学习了：

- 结构化提示词（CO-STAR）
- 多工具协同
- workflow 设计
- 内容生产系统

##### 【今日任务】

今天是 Week 2 的里程碑日，需要完成：

AI 辅助内容生产系统

##### 【要求】

- 完整的四个系统（选题、生产、发布、复盘）
- 至少3个内容模板
- 实际产出2份内容

...

##### #### 指导要点（15分钟）

...

##### 【系统组成】

1. 选题系统
  - 选题来源
  - 选题标准
  - 选题库（10个）
2. 生产系统
  - 内容模板（3个）
  - AI 辅助流程

- 质量检查清单

### 3. 发布系统

- 发布排期
- 多平台分发策略

### 4. 复盘系统

- 数据分析
- 效果评估

#### 【实际产出要求】

- 使用系统生产 2 份完整内容
- 记录创作时间和质量评估

...

---

### ### Day 21 Capstone 带学脚本

#### #### 开场 (10 分钟)

...

#### 【结营致辞】

恭喜大家！今天是第 21 天，我们来到了训练营的最后一天。

#### 【回顾 21 天】

我们一起经历了：

- Week 1: 从 AI 小白到能写出有效提示词
- Week 2: 掌握结构化提示词和工作流设计
- Week 3: 学习 Agent、自动化、数据分析

#### 【今日任务】

今天需要完成 Capstone 项目：

个人 AI 工作台

#### 【意义】

这个工作台将是你未来持续使用和提升 AI 能力的核心系统。

...

#### #### 指导要点 (20 分钟)

...

#### 【工作台组成】

##### 1. 工具库

- 核心工具 (每日使用)
- 辅助工具 (特定场景)
- 备用工具

##### 2. 模板库

- 提示词模板
- 内容模板
- 流程模板

##### 3. 知识库

- 学习笔记
- 案例库
- 经验总结

#### 4. 项目库

- 进行中项目
- 已完成项目

#### 5. 系统文档

- 使用手册
- 更新日志
- 优化计划

#### 【质量要求】

- 完整性：五个模块都完整
- 实用性：可立即投入使用
- 可持续性：有清晰的迭代计划

#### 结营仪式（20 分钟）

...

#### 【成果展示】

邀请几位学员分享他们的工作台

#### 【颁奖】

- 优秀学员证书
- 最佳进步奖
- 最佳项目奖

#### 【寄语】

21 天不是终点，而是 AI 能力提升的新起点。  
希望大家继续保持学习和实践，成为 AI 时代的先行者。

#### 【后续支持】

- 社群持续开放
- 定期分享会
- 进阶课程推荐

#### 【感谢】

感谢大家的参与和坚持！  
祝大家 AI 学习之路越走越顺！

...

---

### ## 三、常见问题解答

### Q1: 学员说"我不会写提示词"

\*\*回应策略\*\*:

1. 安抚情绪: "刚开始都会有些困难, 这是正常的"
2. 提供模板: "先用 RTFC 框架填空"

3. 举例说明: "我给你举个例子..."
4. 鼓励尝试: "先写一个初版, 我们一起优化"

### Q2: 学员说"AI 回答得不好"

\*\*回应策略\*\*:

1. 询问详情: "能给我看看你的提示词吗?"
2. 分析问题: "问题可能出在..."
3. 提供建议: "你可以尝试..."
4. 演示优化: "我来演示一下优化过程"

### Q3: 学员进度落后

\*\*回应策略\*\*:

1. 了解情况: "是什么导致进度落后?"
2. 调整计划: "我们可以调整一下学习计划"
3. 提供支持: "需要我提供什么帮助吗?"
4. 鼓励坚持: "落后不可怕, 关键是坚持"

### Q4: 学员想放弃

\*\*回应策略\*\*:

1. 倾听原因: "能告诉我为什么想放弃吗?"
2. 强调收获: "你已经学到了..."
3. 降低难度: "我们可以先完成核心任务"
4. 鼓励坚持: "再坚持一下, 你会看到成果的"

---

## ## 四、学员激励话术

### 日常激励

- "今天的作业完成得很棒!"
- "你的提示词写得越来越好了!"
- "这个优化思路很有创意!"
- "坚持就是胜利, 继续加油!"

### 里程碑激励

- "Week 1 完成! 你已经掌握了提示词基础!"
- "Week 2 完成! 你的工作流设计能力很强!"
- "恭喜结营! 你已经成为 AI 能力的专业使用者!"

### 个性化激励

- "从 Day 1 到 Day 21, 你的进步非常明显!"
- "你的项目很有创意, 超出了我的预期!"
- "你的坚持让我印象深刻!"

---

## ## 五、社群运营指南

### ### 5.1 每日运营节奏

| 时间       | 动作        |
|----------|-----------|
| 早上 8:00  | 发布今日学习提醒  |
| 中午 12:00 | 分享一个学习小贴士 |
| 下午 6:00  | 提醒任务提交    |
| 晚上 9:00  | 当日总结和明日预告 |

### ### 5.2 互动策略

- **提问引导**: "大家今天遇到什么困难了吗?"
- **案例分享**: "分享一个优秀的学员作业"
- **话题讨论**: "你们觉得 ChatGPT 和 Claude 哪个更好用?"
- **打卡激励**: "完成今日任务的请打卡!"

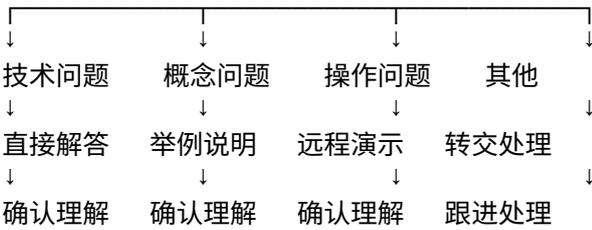
### ### 5.3 问题处理流程

...

学员提问



判断问题类型



...

---

## ## 六、评分与反馈指南

### ### 6.1 评分原则

- **及时性**: 24 小时内完成评分
- **具体性**: 指出具体优点和不足
- **建设性**: 提供改进建议
- **鼓励性**: 以鼓励为主

### ### 6.2 反馈模板

**优秀作业反馈**:

...

@学员名 优秀作业!

特别点赞:

- [具体优点 1]
- [具体优点 2]

小建议:

- [改进建议]

继续保持!

\\`

\*\*待改进作业反馈\*\*:

\\`

@学员名 作业已收到!

做得好的地方:

- [优点]

可以改进的地方:

- [改进点 1]

- [改进点 2]

建议:

- [具体建议]

加油!

\\`

---

\*\*祝各位讲师带学顺利! \*\*