

Day1 (8/1) 第一次让 AI 真正做成一件事 · 学生版逐字稿

8 天线下集训营 Day1 全天逐字稿。【口播】可直接念，【演示】屏幕/现场动作，【学员】动手，【展示】学员输出，【要点】讲师提醒。

面向 13-18 岁学员。廖子骞老师与李昭然老师共同授课，按内容轮换主讲与巡场；技术支持负责安装、账号、网络和设备。Day1 先用举手调查、真实项目和现场故事建立兴趣，再由廖老师带第一次交付演示；李老师完成正式出场后负责 AI 分组，后续实操由两位老师一讲一巡。Day1 主题：**第一次让 AI 真正交付**。上午先让每个人安全地做成一件事；下午练会五个动作：“说清楚、让它问、先试试、改一处、自己查”。

开篇故事和演示请填上**导师自己的真实细节**，并对所有演示素材脱敏。

半天导演线：上午“从熟悉的 AI 产品和真实项目进入 → 讲清八天学什么、怎样学、最后带走什么 → 现场看见回答与做成的区别 → 划安全红线 → 每人做出第一个文件”；下午“好坏案例冲突 → 跟 AI 做事的 5 个动作 → 一句话丢给 AI / 一步步带着做 A/B → 小块试做 → 本人检查并留下前后对比”。

Day1 课堂底线

- **每人使用自己的独立账号**。账号注册、监护人确认、安装与登录预检在课前完成；老师不购买、不分发共用账号，不收集学员密码或验证码。
- **所有文件操作只在课程沙盒副本里进行**。不清理电脑、不整理真实桌面，不操作真实照片、聊天记录、学校资料或家庭文件。
- 学员只提供**昵称、年级段、兴趣、想做的作品**；不收具体学校、住址、电话、证件号等不必要信息。
- AI 结果不对时，用**截图圈出问题 + 一句修改要求**来纠偏；老师不依赖某个可能找不到的界面功能。
- 每个 30 分钟教学格都包含“讲师讲 / 学员做 / 展示 / 缓冲”。缓冲优先留给掉队学员，不再追加新知识点。

第1格 09:30-10:00 · 从“听说过 AI”到“我也想做一个”

本格节奏 (30 分钟)：举手调查与工具区别 4 分钟 | 真实项目、作业与论文故事 5 分钟 | 八天承诺与导师分工 5 分钟 | 现场交付与学员判断 10 分钟 | 总结 2 分钟 | 缓冲 4 分钟。

任务：先从学员听说过的 AI 产品出发，让他们看见“AI 不只会聊天，还能把想法做成真实作品”，再把兴奋落到八天学习路线和第一次可验收交付。产品对比只讲默认使用方式，不做绝对强弱排行。

A. 先举手，不先讲定义（4 分钟）

口播·廖老师 「大家好，我是廖老师。欢迎大家来到这次八天 AI 课程。

正式开始前，我们先做一个小调查。大家觉得，什么是 AI？有没有同学愿意用自己的一句话说一说？」

互动 先收 1-2 个回答，不急着纠正，也不要求完整定义。接着连续举手：

口播·廖老师 「听说过豆包的同学，请举手。

听说过 DeepSeek 的呢？

那听说过 Codex 的同学，请举手。」

互动 每次都真的停下来扫视全场。若有人用过，可追问一句“你通常拿它做什么”；每个产品最多收一个回答，不在这里展开功能清单。

口播·廖老师 「看来前两个大家比较熟，Codex 知道的人还不算多。今天我们不做排行榜，因为这些 AI 的能力有不少重叠。为了先听懂，可以这样理解：

豆包更像一个放在手机里的综合型 AI 助手，可以陪你聊天、学习和创作；DeepSeek 更像一套很会推理的 AI 大脑，也能写文字、分析问题和写代码；Codex 更像一支能进入电脑工作区、拿起工具真正干活的数字工程队。

它不只告诉你‘应该怎么做’，还可以读取文件、修改文件、写代码、运行程序、检查错误，再继续把错误修好。」

要点 这里比较的是产品的默认工作方式，不说“豆包、DeepSeek 不能编程”。功能会持续变化，课堂重点是让学生理解“回答型助手”和“能在工作区执行任务的 Agent”有什么不同。

口播·廖老师 「今天还有一位主讲导师，李昭然老师。接下来八天，我和李老师会轮流带课。下面请李老师直接用他做过的东西，让大家看看‘真正干活’到底是什么意思。」

B. 先看真实项目，再接住“能不能做作业”（5 分钟）

口播·李昭然老师 「大家好，我是李昭然，大家可以叫我李老师。

先给大家看几个我自己正在使用的东西。这是一个小程序，这是给海外客户看的独立站，这是每天自动更新价格的 Excel 表格，这是可以自动回复常见问题的 AI 客服。

这些东西，都是我指挥 Codex 做出来的。严格一点说，我负责告诉它想做什么、把资料交给它、做关键决定并检查最后结果；Codex 负责大量具体执行：写代码、改文件、测试和反复修改。

我大学学的是资产评估，不是计算机专业，刚开始也不会写代码。但有了这样的数字队友，我也能把原来只停留在脑子里的想法，做成别人真的能够打开、使用和检查的东西。」

展示 依次展示四个脱敏成品或截图：小程序 / 独立站 / Excel 价格自动更新 / AI 自动回复。每个只说“解决了什么问题”，总时长不超过 90 秒；不展示客户身份、账号、联系方式、价格底表或其他未经授权的信息。

口播·李昭然老师 「这时候可能有同学想问：‘老师，那它能帮我做作业吗？’

当然可以，做作业对它来说太简单了。它不仅能给你答案，也能帮你改作业；改完以后，它还能从错题里看出你哪个知识点比较薄弱，再专门针对那个知识点给你出题、讲解、继续检查，直到你真正掌握。

不瞒大家说哈，我大学那篇论文，几乎就是让 Codex 帮我完成的。老师说哪里写得不够好，我就把老师的原话直接转给 Codex，让它接着改；改完以后，我再把新版本交给老师。别的同学花了一两个月，我动动嘴，一个下午就把大部分内容做完了，最后满分 100 分还拿了 91 分。

说实话，到现在论文里有些东西我都不一定讲得明白。这个事情听起来确实挺爽，但我不是让大家学会以后专门拿它代写作业。我想告诉大家的是：连大学论文这种又长、又复杂、还要反复修改的任务，AI 都能处理，那你们觉得，它能不能帮我们做出一个网站、一个小程序、一款游戏，甚至把你脑子里的一个想法真正变成现实？

所以我们接下来要学的，不是怎么让 AI 替我们交作业，而是怎么指挥它，去完成那些以前我们觉得自己根本做不到的事情。」

互动 问完全班后停 2 秒，让学生自由回答。只接 2-3 个作品类型，不在此讨论具体功能。

要点 论文故事按导师真实经历口述，不加入代签、伪造材料等细节；落点必须回到“复杂任务也能拆解、执行和反复修改”，然后立即转向学生自己的真实作品。

口播·李昭然老师 「先说到这里。接下来请廖老师把这八天怎么走、大家最后要带走什么讲清楚。」

动作 李老师看向廖老师，完成回交；廖老师接回主讲，李老师准备在现场演示时下场巡看学员的验收判断。

C. 把兴奋落到八天路线（5 分钟）

口播·廖老师 「刚才大家看到的是终点附近的样子。接下来八天，我们就从第一步开始。」

这门课不要求大家会写代码，也不是让大家背几个所谓的‘万能提示词’。我们会反复练四件事：

第一，把自己的想法说清楚。

第二，让 AI 真正开始动手。

第三，发现结果不对时，知道怎样把它拉回来。

第四，亲自打开、测试和检查，证明作品真的完成了。

前三天，我们练表达、上下文、纠偏和把关；第四、第五天，用一个统一网页跑通从需求到预览、测试和交付的完整流程；第六、第七天，每个人做自己的毕业作品；第八天，亲自把作品展示出来。

最后的作品不需要特别大，可以是一个静态网站，也可以是一个老师提前验证过的本地小工具。但它必须能打开、核心流程能走、经过测试，而且你自己能把它讲明白。

你们可以把自己想成导演，把 Codex 想成执行速度非常快的数字团队。你负责想法、选择和最后检查，它只在我们说好的范围里做事。工具会变、名字会变，但把事情想清楚、讲清楚、亲自查明白，这些能力不会过时。

零基础没有关系，卡住就举手，报错就让我们看。李老师和我会轮流主讲和巡场；安装、账号、网络和设备问题由技术支持处理。你不用先判断该找谁，卡住就举手。」

展示 这里只放一页课程路线：[D1-3 练表达与判断](#) → [D4-5 跑通统一网页](#) → [D6-7 做个人作品](#) → [D8 用证据展示](#)。学生作品的具体示例留到下一格打开，不在这里重复展示。

口播·廖老师 「口头说 AI 很厉害还不够。现在我们就让它当场做一次，再由大家判断它到底算不算完成。李老师到大家身边看看你们写下的判断。好，看屏幕。」

D. 第一次看见“回答”和“交付”的区别（10 分钟）

口播·廖老师 「屏幕上是一份故意打乱顺序的‘校园创意展’笔记。如果 AI 只在聊天框里告诉我‘可以怎样整理’，那只是建议。但我现在不只要建议，我要它真的读取材料，创建一份能在浏览器里打开的网页。」

AI 开始以后，每个人只写一句：**你会用什么证据判断它做完了？**」

演示 使用课前验证过的**课程沙盒副本**，固定输入：

「读取 [02-乱序活动笔记-校园创意展.md](#)。只使用原文事实，把它整理成一张可以在本地浏览器打开的‘校园创意展信息墙’网页。网页要清楚呈现活动目标、基本信息、时间流程、分组与角色、场地与设备、隐私与安全、仍需确认的问题；原文没有的信息不要补写。保存为一个新的 HTML 文件，不要修改或删除其他文件。完成后告诉我文件路径和本地打开方法。」

学员·等待任务 AI 运行的几十秒里，每人在便签上写一句：

「我会先检查____，因为____。」

写完和邻座互看一次。李老师巡场，挑出两张检查角度不同的便签，稍后请本人说出来。

展示 成品出现后，先停在文件列表，不立即打开，也不宣布成功。

口播·廖老师 「现在屏幕上已经有一个新文件。能不能交？先别抢答。请李老师刚才看到的两位同学，各读出自己的检查标准。」

互动 学生回答后，廖老师继续：

口播·廖老师 「好，我们不凭感觉，按标准查。第一，文件能不能真的打开；第二，页面里的事实能不能在原文找到；第三，任务要求的栏目有没有漏。请大家只说证据在屏幕哪里。」

演示 打开网页并逐项核对，再回到全班判断。

口播·廖老师 「现在再投票：认为已经能交，手掌向上；认为还不能交，手掌向下。手掌向下的同学，请说还差哪一条。」

互动 只收 1-2 个有屏幕证据的回答；若学生只说“好看 / 不好看”，追问：“你具体看到了什么？”

口播·廖老师 「刚才你们不是在看 AI 表演，而是在参加验收。文件出现，只代表 AI 做出了第一版；打开、核对、确认符合要求，才叫完成。」

这就是今天的第一条标准：**回答不等于交付。能打开、能核对、符合要求，才算交付。**」

兜底 演示现场失败时，不硬耗时间：先问学员“失败在哪”，再播放课前录好的同任务视频；把真实失败留作下午案例。

E. 给刚才发生的事一个名字（2 分钟）

口播·廖老师 「刚才这个 AI 不只回答了问题，它还在允许的课程文件夹里读取材料、创建文件，并告诉我们怎样打开。像这样能使用工具、按步骤执行任务的 AI，我们在课里叫 Agent。」

它越能动手，人越不能把判断一起交出去。什么可以做、做到什么程度、最后能不能交，仍然要由人决定。

所以今天先记住两句话：**回答不等于交付；让 AI 动手，但不把判断交出去。**

刚才我们看的是一次最小交付。接下来，我们把刚才那些很大的可能性，收回到你们八天真正能完成的范围：先看两个学生作品示例，再写下你自己的第一版目标。」

缓冲 若前面超时，优先压缩四个项目的展示时长和产品解释，不删举手互动、论文故事的最后落点、八天成果、现场演示和“回答不等于交付”。Agent 名词解释可移到下一格。不要挤占 10:00 的成品示例和个人目标练习。

第2格 10:00–10:30 • 先看终点，再写自己的第一版目标

本格节奏（30 分钟）：成品示例 5 分钟 | 李老师的项目判断 3 分钟 | 个人目标 9 分钟 | 同伴追问 8 分钟 | 展示与缓冲 5 分钟。

任务：让学员看见本期作品的真实范围，并写出一个“给谁做、做什么、解决什么”的第一版目标。不开第二轮课程说明，不讲工具发展史。

A. 最终作品大概长什么样（5 分钟）

展示 各用 30–45 秒打开一个脱敏静态网站和一个老师已验证的本地模板型小工具；再各闪过一张测试证据。示例只说明范围，不展示学员私人信息，不暗示必须公开。

口播·廖老师 「刚才讲的是八天怎样往前走。现在先看看终点大概长什么样。」

左边是一个能在浏览器里打开的静态网站，右边是一个在本地运行的小工具。它们做的事情不同，但有三个共同点：给谁用是清楚的，解决的问题是具体的，最核心的那条路能够走通。

这两个例子不是让你照着做，也不是让你现在决定全部功能。它们只说明一件事：毕业作品不用很大，但要小而完整。」

B. 李老师为什么把“小而完整”放在前面（3 分钟）

口播·廖老师 「刚才李老师说，AI 很快能给第一版，但不一定能用。那为什么我们不一上来就做很多功能，而要先把一件小事做好？昭然老师，你用 AI 客服的例子给大家讲讲。」

口播·李昭然老师 「我做 AI 客服时，经常看到一个问题：一开始什么都想要。」

既想让它了解所有产品，又想让它回答所有问题，还想让它自己继续联系客户。听起来很厉害，但只要有一步出错，你就不知道先改哪里。

更好的办法，是先选一件小事。比如，用户问一个常见问题，AI 能根据我们给的资料答对。先把这件事做通，再慢慢加别的。

所以，“小而完整”其实很好理解：“小”，就是一次先解决一个问题；“完整”，就是这件事能从头做到尾，而且你能检查它对不对。

等会儿先别写十个功能，只回答三个问题：你想给谁做、做什么、解决什么。廖老师，接下来你带大家写第一版目标吧。」

展示 同步放一页对比：一开始全都要：了解所有产品 / 回答所有问题 / 自己联系客户；先做好一件事：根据指定资料 / 答对一个常见问题 / 答案可以检查。不展示客户名称或真实业务数据。

要点

- 首次介绍中提到 AI 客服、海外产品网站和内容整理工具时，必须有能够核实的脱敏成品或截图；没有证据的经历不临场扩写。
- 本段的 AI 客服是经过简化的教学例子，只用来解释范围与验收；不展示客户名称、真实业务数据，不讲收入承诺。

C. 写出第一版作品目标（9 分钟）

口播·廖老师 「好，我们现在就把‘小而完整’落到你的作品上。拿出目标卡，先不列功能，也不用想它够不够厉害，只补完一句话：

我想给_____做一个_____，帮对方解决_____。

这是起点，不是最后定稿。后面发现范围太大，可以缩；想到更合适的方向，也可以改。现在只要让别人听完，知道你想帮助谁、做什么、解决什么。」

学员 独立填写一句；完成后用横线标出“给谁、做什么、解决什么”三部分。暂时不写真实客户、学校、同学姓名或其他不必要的个人信息。

D. 同伴只追问两件事（8 分钟）

口播·廖老师 「两人一组，把这句话读给对方听。听的人先不要帮他加功能，只问两个问题：

第一，你说的使用者具体是谁；第二，对方现在最需要解决的是什么。

回答以后，各自把原句改得更清楚。我们的目标不是把想法越聊越大，而是让第一步越来越具体。」

学员 轮流读、问、改；每人保留修改前后两版目标句。

E. 展示并进入练习分组（5 分钟，含缓冲）

展示 邀请 2-3 人各用 20 秒读出修改后的目标。讲师只指出“给谁、做什么、解决什么”是否清楚，不评价题目大小，不替学员增加功能。

口播·廖老师 「在这门课里，你首先不是程序员，也不是工具操作员。你是自己作品的负责人：先决定为谁做、解决什么，再决定让 AI 做哪一步。

你负责三件事：**想清楚、讲清楚、把关**。AI 只做我们已经说好的事。

接下来这 30 分钟交给李老师。他会先让 AI 给一个分组建议，再和大家一起检查。记住：这是练习搭档，不是让一组人一起做同一个毕业作品。」

缓冲 迟到或未完成者只需先写出三空句，不补讲前一格全部内容；李老师主讲分组时，由廖老师继续帮助其补齐。

第3格 10:30–11:00 • 找到练习搭档，也把目标说给别人听

本格节奏（30 分钟）：讲清分组范围与规则 2 分钟 | 填写 3 分钟 | AI 建议与老师检查 5 分钟 | 公布分组与换座 2 分钟 | 组内表达 7 分钟 | 个人修改 4 分钟 | 展示与交棒 4 分钟 | 缓冲 3 分钟。

任务：让 AI 帮忙排出一版练习分组，由老师和学员共同完成最终决定；每个人把自己的目标说给别人听，再独立修改一次。这里只建立练习关系，不建立共同完成毕业作品的项目组。

A. 先把怎么分、哪些不能做讲清楚（2 分钟）

口播·李昭然老师 「好，这一段我来带。

先说清楚：我们现在找的是**练习搭档**。每个人的作品还是自己做，组员只是帮你听想法、试作品、找问题。

所以不用选组长，不用统一题目，也不用交换电话、微信或者其他联系方式。」

口播·李昭然老师 「AI 会先根据四项信息帮我们分一次组：**课堂昵称、初中还是高中、一个兴趣、想做的作品**。

只填这四项。真实姓名、具体学校、住址、电话、账号密码都不要写。不确定就写‘暂不确定’；哪一项不想交给 AI，也可以告诉老师，我们手工帮你安排。

屏幕上有五条规则。

第一，每组人数差不多。

第二，尽量让大家有共同兴趣。

第三，大家想做的东西能互相给点子。

第四，初中和高中不要差得太远。

第五，不根据这几行信息猜谁的性格、谁更聪明。

如果 AI 说了你根本没填过的东西，就说明它在猜，这个分组我们不会直接采用。」

投屏 只展示上述五条规则和填写入口，不投屏学员原始信息表。

B. AI 出建议，人完成决定（10 分钟）

学员·3 分钟 扫码填写。屏幕显示 3 分钟倒计时；到时先冻结当前数据，迟到或未提交者由老师手工安排，不让全班一直等待。

「仅使用表格中的课堂昵称、年级段、兴趣和作品方向，把学员排成每组 4-5 人的练习小组。各组人数差不超过 1；尽量让每组至少有一个兴趣交集；作品方向尽量能够互相启发；年级段只用于避免跨度过大，不评价能力。不要推测缺失信息，不判断性格，不给学员贴标签。输出标题写‘分组草案’，列出每组昵称，并用一句话说明依据；依据只能引用兴趣和作品方向。」

教师·3 分钟 AI 结果先留在教师端。李老师和廖老师共同检查：是否有人遗漏或重复；人数是否明显失衡；是否出现表格之外的推测；是否把年级段、兴趣写成能力或性格判断；是否照顾了主动提出手工安排或调整需求的学员。

口播·李昭然老师 「现在这只是 AI 的建议，还不是最后分组。它只看了刚才那几行字，不知道你和谁一起练习更舒服，所以我和廖老师还要检查一次。」

等会儿只会公布课堂昵称。如果你觉得这个安排不合适，可以悄悄告诉我们，不用当着全班解释。记住：**AI 给建议，最后由人决定。**」

公布与换座·2 分钟 只投屏“组号 + 课堂昵称 + 基于兴趣或作品方向的一句话理由”，不展示完整原始表。学员按昵称换座；技术支持保持通道和设备安全。

故障降级 如果 AI 或网络在 60 秒内没有给出可用结果，两位老师立即按同样五条规则手工分组，不现场排查技术问题，不挤压后面的表达练习。

C. 每个人说，别人先听懂（7 分钟）

口播·李昭然老师 「坐好以后先别选组长，也先别替别人想新功能。我们先看看：你说的目标，别人到底听懂没有。」

每个人大约 40 秒，只做三步。

第一步，你先说：‘我的课堂昵称是__，我对__感兴趣；我想给__做__，帮对方解决__。’

第二步，你右手边的同学用自己的话说一遍：‘我听到你想给__做__，解决__。’

第三步，这位同学再问一个问题。可以问：‘你具体想帮谁？’ ‘对方现在有什么麻烦？’ 或者 ‘怎样才算做成了？’

问完先不要替别人加功能。要不要改，仍然由说的人自己决定。」

学员 组内按顺时针依次完成“说想法 → 用自己的话说一遍 → 再问一个问题”。年级段不需要在组内再次口头介绍；不确定作品方向的学员可以直接说“我还没确定，现在最感兴趣的是__”。

巡场 李老师控全班倒计时并检查表达是否被听懂；廖老师帮助迟到或目标句未完成的学员。两位老师不代替学生回答。

D. 每个人独立改一处（4 分钟）

口播·李昭然老师 「现在再看自己的目标句，想一想要不要改一处。」

你可以把‘给谁’说得更具体，也可以把‘做什么’或者‘解决什么’说得更清楚。别人的问题只是帮你检查，最后怎么写，还是你自己决定。

保留原句，把新句写在下面，再给改动的地方画一条线。如果你觉得原句已经很清楚，也可以不改，写一句原因就行。」

学员 独立修改自己的三空目标句；不合并成小组共同目标，不由其他人统一填写。

E. 看见变化，清楚交棒（4 分钟）

展示 征得本人同意后，请 2-3 位学员各用 30 秒读出“修改前 → 修改后”。李老师只追问一句：「你具体把哪里说清楚了？」

口播·李昭然老师 「刚才，AI 先给了一个分组建议，老师和大家一起检查；组员帮你听了一遍，最后要不要改，还是你自己决定。」

接下来八天，我们会一直这样和 AI 合作。AI 可以帮忙，别人可以提建议，但最后要由你自己判断。

再记住一次：这是练习小组。大家可以互相试、互相提意见，但不共用账号，也不替别人完成作品。

今天上午只有一个目标：午饭前，每个人都要做出第一个能打开、能检查的文件。你要用自己的账号，把它放在自己的课程沙盒里。课程沙盒，就是这门课专用的练习文件夹。

目标和练习搭档已经有了。接下来请廖老师带大家把安全工作区建好。」

动作 说完看向廖老师，退到巡场位置，不再追加说明。

缓冲·3 分钟 用于处理未提交、调组、换座和设备问题。未发生异常时，让尚未说完的学员完成表达，不增加新知识点。

第4格 11:00-11:30 · 给 AI 划出第一块安全工作区

本格节奏（30 分钟）： 讲师讲/示范 5 分钟 | 学员做 15 分钟 | 同伴展示 5 分钟 | 缓冲 5 分钟。

任务： 让每个人用自己的账号进入工具、打开课程沙盒、完成一次只读对话。课上是“复检和救援”，不是临时批量注册账号。

课前必须完成的预检

- 学员按课程账号方案完成监护人确认，并使用**自己的独立账号**。

- 安装课程指定版本，至少成功登录一次。
- 领取老师发放的 **课堂物料/Day1** 文件夹副本，复制并改名为 **Day1-课程沙盒-昵称**；不要直接在公共原版里作答。
- 老师只收“已登录 / 未登录”的状态，不收密码、验证码或恢复邮箱。
- 主工具不可用时，切换到课前验证过的合规备用 Agent；不在课堂教授绕过地区、网络或账号限制的方法。

A. 红黄绿报状态（3 分钟）

口播·廖老师 「好，现在开始动手。Agent 能动文件，所以真正开始前，先检查账号和工作区。不要把账号页面给同桌看，也不要互相借账号。」

现在看自己在哪一步：

- 绿：已登录，能看到对话框；
- 黄：已安装，但登录或选目录卡住；
- 红：还没安装成功或账号不可用。

绿卡跟我继续。李老师先帮黄卡和红卡判断卡在哪一步；安装、登录、网络和设备问题交给技术支持。」

B. 学员操作（15 分钟）

演示 投屏一次标准路径：打开工具 → 选择自己的 **Day1-课程沙盒-昵称** → 确认当前工作范围 → 发第一句只读指令：

「请先只读取当前课程沙盒，列出你看到了哪些文件；暂时不要修改、移动或删除任何文件。」

学员 独立完成。李老师巡场检查绿灯学员是否理解任务和可以操作的范围；技术支持按红、黄顺序处理安装、登录、目录和设备问题。

要点

- 技术支持可以看报错，但不代输密码、不触碰验证码；李老师负责判断学习步骤，不接手账号操作。
- 任何真实桌面、下载目录、相册和个人资料文件夹都不能选为练习目录。
- 账号暂时无法恢复的学员立即走备用工具路径，仍要完成同样任务，不能整节课旁观。

李老师巡场问法 不先问“哪里不会”，固定从三句开始：

1. 「先不用把键盘给我。你指给我看，你现在做到哪一步了？」
2. 「你原本预计下一步会出现什么？」
3. 「现在屏幕上实际出现了什么？」

根据回答分流：登录、安装、网络、目录权限和设备报错转技术支持；不理解只读指令、工作范围或验收方法，由李老师继续带。密码和验证码始终由学员本人操作。

C. 明确的等待任务（7 分钟）

学员 安装、更新或 AI 运行时，完成《等待卡》：

1. 在《AI 等待卡》第 0 栏圈出自己卡在哪一步；
2. 写下“我预计下一步会看到什么”；
3. 写一条“怎样确认我做对了”。

完成后只帮助同桌核对步骤，**不碰对方账号和键盘**。

展示 两人一组互相展示：工具已登录、目录名称正确、AI 只读列出了文件。

缓冲 绿灯学员随廖老师进入下一格；黄灯和红灯学员由李老师、技术支持进入备用路径。任何人在真正让 AI 修改文件前，都必须独立通过“自己的账号 + 正确沙盒 + 成功只读对话”三项。

第5格 11:30–12:00 • 上午胜利：亲手交付第一个文件

本格节奏（30 分钟）： 讲师讲/示范 5 分钟 | 学员做 14 分钟 | 展示 6 分钟 | 缓冲 5 分钟。

任务：让每个人在午饭前创建一个文件，再完成一项安全小任务。成功率优先，操作范围必须可恢复。

A. 先讲哪些能动、哪些不能动（3 分钟）

口播·廖老师 「现在轮到你让它动手。但先说清楚：AI 只能在 **Day1-课程沙盒-昵称** 里工作。

不碰真实桌面，不碰照片、聊天和家庭文件，也不做删除。这里全是课程副本，做坏了能重来。**可恢复，才适合拿来练。**」

B. 统一微任务：创建《我的AI档案.md》（7 分钟）

口播·廖老师 「先建一份只属于这次课程的作品起点文件，文件名叫 **我的AI档案.md**。里面只写四项你愿意在课堂公开的信息，不写真实学校、电话、住址，也不让 AI 猜任何内容。」

学员·指令模板

「请在当前课程沙盒中新建 **我的AI档案.md**。只写以下四项：昵称【__】、年级段【__】、兴趣【__】、这 8 天想做的作品【__】。用清楚的 Markdown 标题和列表排版。不要补充或猜测任何个人信息。完成后告诉我文件名和保存位置。」

验收 每人亲自打开文件，核对四项内容、文件名和保存目录；发现 AI 擅自补充信息，立即要求删除。

李老师巡场检查 不问“做完了吗”，请学员依次指给你看四项证据：当前目录是自己的课程沙盒；文件名正确；内容只有本人提供的四项；文件能够重新打开。缺哪项就只补哪项，不替学员点击或修改。

C. 第一个成事任务：安全三选一（10 分钟）

口播·廖老师 「背景卡完成。现在三选一，拿到今天上午第一个真正的交付。只能用课程沙盒里的模拟材料：」

1. **通知变清楚**：读取 **01-模拟通知-星河创意体验日.md**，按文件内要求生成 **学员版通知.md**。
2. **文件整理顾问**：读取 **03-虚拟文件清单.md**，生成 **整理方案.md**；只写方案，不实际移动、覆盖或删除文件。
3. **点子卡**：读取 **我的AI档案.md** 和 **04-作品点子卡.md**，生成 **我的作品点子卡.md**，包含“给谁用、解决什么、先做哪一小版、怎样算做成”四项。

学员 选择一项，先写“怎样算做好”，再让 AI 执行。

李老师巡场短句

- 「先告诉我，你选的是哪一项，怎样才算做好？」
- 「结果存在哪里？请你自己打开给我看。」
- 「哪一处证据能证明它已经做到？」
- 「如果 AI 补了你没有提供的信息，先圈出来，再由你决定怎样让它删掉。」

要点 上述文件均应来自 **课堂物料/Day1**。缺任何一个就走纸质或离线副本；不要临时改用学员私人文件。

D. 展示 + 截图纠偏（5 分钟）

展示 每组推一位学员投屏 30 秒：我选了什么、结果存在哪里、哪条验收通过了。

口播·廖老师 「如果结果不对，先截一张图，圈出具体问题，再告诉 AI：‘请只修改我圈出的部分，其他内容保持不变。’下午我们会先用它修一轮，明天再把这套纠偏方法系统练熟。」

要点 纠偏统一使用截图和文字说明，避免依赖某个版本才有的界面入口。

E. 收口 + 午休钩子 (5 分钟, 含缓冲)

学员 保存文件, 记下保存位置, 再留一张不含账号、真实姓名或其他个人信息的结果截图。

口播·廖老师 「停一下, 看看你屏幕里的文件。上午你完成了三件事: 用自己的账号进入工具, 给 AI 划清工作区, 让它在安全范围里交出一个结果。」

这不是旁观, 是第一次交付。

但你可能也发现了: 同一个 AI, 有人的结果几乎能用, 有人的结果像在猜。下午, 我们就拆开这个差距。」

缓冲 没完成者先由李老师说判断卡在理解还是操作; 技术问题转技术支持, 学习问题由李老师说陪到通过。已完成者填写等待卡, 不追加更危险或更复杂的任务。

午前交接 李老师在 12:00 前只向廖老师汇报三项: 尚未通过的人数、分别卡在哪一步、下午是否需要补做; 使用课堂昵称, 不在全班面前点名公开卡点。

午休 12:00–13:30 • 午餐 / 午休 / 技术补漏

本时段不安排新知识。前 30 分钟用餐, 之后午休; 技术支持只为上午未通过设备 / 登录检查的学员补漏, 李老师说只补学习任务。13:25 全员回座, 廖老师挑选两组已脱敏的上午案例。

第7格 13:30–14:00 • AI 不是许愿机, 要带着它一步步做

本格节奏 (30 分钟): 讲师讲 10 分钟 | 学员做 8 分钟 | 展示 7 分钟 | 缓冲 5 分钟。

任务: 用上午的真实结果引出“说清楚 → 让它问 → 先试试 → 改一处 → 自己查”, 让每个人把一句模糊的话改成一段能继续聊、继续做的对话。

A. 上午案例复盘 (5 分钟)

展示 投屏两个已征得同意、已脱敏的案例: 一个结果贴近预期, 一个结果跑偏。先让全班猜差别来自哪里。

口播·廖老师 「下午先看两个上午的真实结果。先别急着评价哪个好, 我们只找一件事: 两个人是怎样把 AI 带到这个结果的?」

很多时候, 差别不在工具, 而在我们以为自己已经说了, 其实那句话只留在脑子里。

没说清的地方, AI 只能自己猜。猜对了是运气, 猜错了就要重做。你少说一句重要信息, AI 就多猜一次。」

B. 跟 AI 做事的 5 个动作 (5 分钟)

演示 白板依次写出，并从“自己查”画一条回到“让它问 / 改一处”的箭头：

1. **说清楚**——我要做什么、给谁用、它能看什么、哪些不能碰；
2. **让它问**——先让 AI 说说它听懂了什么，还有哪里不清楚；
3. **先试试**——别一口气全做，先做一小块给我看；
4. **改一处**——哪里不对就指出哪里，其他地方先别动；
5. **自己查**——亲自打开看：有没有错、有没有漏、能不能用、自己会不会讲。

口播·廖老师 「很多人以为，会用 AI 就是会写一条特别长、特别厉害的提示词。其实不是。

第一句话不需要完美。真正会用 AI 的人，会让它先说说自己听懂了什么，会让它先做一小块，发现不对就指出来，最后还会自己打开检查。

所以大家不用背一堆专业词，只记住五个动作：**说清楚、让它问、先试试、改一处、自己查**。

没做好也没关系。回到‘让它问’或‘改一处’，再来一轮就行。」

板书·口号 说清楚，让它问；先做一点，不对就改；自己查过才算完。

C. 把愿望变成对话开场 (8 分钟)

学员 找到上午安全三选一中的任务，先写一段开场，暂时不要发送：

我想做_____，给_____用。
我已有_____，请只根据这些材料。
不要碰_____，遇到_____先停下。
先别动手。请用自己的话说说你听懂了什么，再问我三个问题。

口播·廖老师 「以前我们容易把所有压力都放在第一句话上，好像少写一个条件就失败了。现在换一种办法：先说你想做什么、哪些不能碰，再让 AI 把没听懂的地方问出来。

写完以后检查：它知道你想做什么吗？知道依据什么吗？知道哪些不能碰吗？最重要的是——你有没有告诉它先别急着全做？」

D. 展示与缓冲 (12 分钟)

展示 抽 2-3 人读出原始愿望和新的对话开场。全班只回答两个问题：AI 还必须猜什么？它接下来应该先问什么？

缓冲 最后 5 分钟让未完成的学员补齐；完成者与同桌互换开场，各替对方想一个 AI 应该追问的问题。

第8格 14:00–14:30 • 一句话丢给 AI，还是一步步带着做

本格节奏（30 分钟）：讲师演示 10 分钟 | 学员做 12 分钟 | 展示 5 分钟 | 缓冲 3 分钟。

任务：用同一份模拟材料做 A/B 对比，让学员看到“先让它问、再做一小块”怎样减少重做。

A. 现场 A/B 对比（10 分钟）

演示·一句话丢给 AI 使用课程沙盒里的乱序活动笔记，发送：

「帮我整理一下这个文件。」

互动 让学员指出 AI 必须猜什么：读哪个文件、给谁用、按什么结构整理、能不能改原文件、怎样算完成。

演示·一步步带着做·第 1 轮

「我想把 02-乱序活动笔记-校园创意展.md 做成给同学使用的活动执行卡。只用原文件里的内容，不改原文件，也不要自己补。先别做，请先用自己的话说说你听懂了什么，再问我三个问题。」

演示 让 AI 现场说说它听懂了什么并提问。讲师回答后再发：

「先整理其中 3 条，给我看栏目和写法；我确认方向以后，再处理全部 14 条。」

口播·廖老师 「两边最大的差别，不是第二边的句子更长。

第一边是一句话丢过去，后面只能等运气。第二边是一步步带着做：先说清楚，再让 AI 把没听懂的地方问出来，然后只做三条给我们看。

如果方向错了，我们只改三条；如果方向对了，再继续全部。**跟 AI 聊得好，不是一次说完，而是让它每一步都少猜一点。」**

B. 第一轮独立练习（12 分钟）

发放 新版《跟 AI 把事情做好的 5 个动作》随身卡，人手一张。

学员 完成前三步：

1. **说清楚**：发送第 7 格写好的对话开场；
2. **让它问**：回答 AI 的问题；如果 AI 没有提问，就补发「先别做，请问我三个问题」；
3. **先试试**：只让 AI 做三条、一页或一个功能；

4. 这一小块出现后，先不要继续做全部，亲自检查四件事：有没有错、有没有漏、能不能用、自己会不会讲。

口播·廖老师 「现在先不要追求完整作品。你只需要拿到一个看得见、改得动的小版本。

这一小块出来后，别只说‘挺好’或‘不行’。问自己四句话：有写错吗？有漏掉吗？真的能用吗？我能讲明白吗？」

要点 AI 说“我检查过了”只能当参考；学员必须亲自打开、核对，并用自己的话讲一遍。

C. 展示与缓冲（8 分钟）

展示 两位学员各用 1 分钟展示：AI 问了什么；这个问题如何改变了小样。

口播·廖老师 「如果 AI 问出了你原本没想到的问题，这不是你不会，而是你已经会合作了。

下一步，如果这一小块有一处不对，我们不全部重做，只把那一处改对。」

缓冲 最后 3 分钟处理执行失败；没有得到结果也可以作为有效案例，只要学员能说出卡在“说清楚、让它问、先试试”的哪一步。

第9格 14:30–15:00 • 从“差不多”改到“这次对了”

本格节奏（30 分钟）： 讲师示范 6 分钟 | 学员做 12 分钟 | 展示 / 点评 9 分钟 | 缓冲 3 分钟。

任务： 练会“对的别动、指出哪里不对、改完自己再查”，把第一版慢慢改好。

A. 把一处问题说具体（6 分钟）

演示 截取一个有问题的结果，圈出具体位置，投屏四句话：

1. **哪些别动？** 已经做对的地方保留；
2. **哪里不对？** 指到具体位置；
3. **要改成什么？** 说出你想要的样子；
4. **改完怎么查？** 说好你会检查什么。

口播·廖老师 「如果你只说‘不好看’，AI 不知道该动哪里；如果你只说‘再高级一点’，它还是只能猜。

改，不是把话说得更重，而是把差距说得更具体。还要先告诉它哪些已经做对，避免它把正确的部分一起推翻。」

示范指令

「其他段落和文件名保留。截图红圈位置的标题太长，请缩成 12 个字以内；其他内容不要动。改完后先告诉我新标题字数，我会重新打开文件检查。」

口播·廖老师 「注意最后一句：AI 可以告诉我它改了什么，但真正重新打开看的人还是我。**AI 说检查过，不等于你检查过。**」

B. 学员第二轮 (12 分钟)

学员 检查上一格的小样，找一个真实问题：

- 截图并圈出问题；
- 用“哪些别动—哪里不对—要改成什么—改完怎么查”发出反馈；
- 修改后亲自检查：有没有错、有没有漏、能不能用、自己会不会讲；
- 保存“修改前 / 修改后”两张截图。

口播·廖老师 「一次只改最重要的一处。改完以后，不是看着顺眼就结束，而是自己再查一遍：你能不能说清它现在为什么可以用了？」

要点 如果小样已经合格，使用老师准备的缺陷截图练反馈；不要为了练习故意破坏已经正确的结果。

C. 点评 (9 分钟)

展示 挑 2-3 个案例，按同一标准点评：

- 是否先说清哪些内容保留？
- 问题是否指到具体位置？
- 目标是否能执行？
- 修改后是否由本人重新打开检查？

口播·廖老师 「会改，比第一次碰巧做对更重要。因为真实项目几乎都不是一遍完成的。」

你只要能看出哪里不对、说清怎么改、再亲自检查一次，就能把第一版慢慢改成真正能用的作品。」

缓冲 最后 3 分钟用于保存截图和补交，老师记录最高频卡点。

第10格 15:00–15:30 • 今天这 5 个动作，你真的会了吗

本格节奏（30 分钟）：讲师讲 7 分钟 | 学员做 8 分钟 | 展示 8 分钟 | 缓冲 7 分钟。

任务：让每个人带着“说清楚、让它问、先试试、改一处、自己查”的真实记录离场，并预告 Day2 继续练“让它问”和“改一处”。

A. 小组复盘（8 分钟）

口播·廖老师 「最后，每个人补完四句话：

我先说清了什么；AI 问出了什么；我先试了哪一小块；我改了哪里；最后我是怎么自己检查的。」

学员 每人补完：

1. **说清楚**：我先告诉 AI _____；
2. **让它问**：AI 问出了_____；
3. **先试试**：我先做了_____；
4. **改一处**：我改了_____；
5. **自己查**：我亲自打开并检查了_____。

展示 每组推一位说 30 秒；讲师只总结全班最常跳过的一个步骤和最有效的一个动作。

B. 作业：用 5 个动作把一件事做完（8 分钟）

口播·廖老师 「今晚只做一份作业：把上午三选一中的任务走完一轮。

保存你说的第一段话、AI 问的问题、先做的一小块、一次具体修改和最后的检查结果。如果第一次就做好了，可以用老师提供的错误截图练‘改一处’，不要故意把自己的好作品改坏。」

投屏·作业步骤

1. 沿用上午安全三选一中的一项：学员版通知、文件整理方案或作品点子卡；
2. 保存**对话开场 + AI 的关键问题与回答**；
3. 保存一份**先做的一小块**；
4. 完成一次具体修改，保存**修改前 / 修改后**；若小样已合格，使用课程缺陷截图；
5. 回答四个问题：**有写错吗？有漏掉吗？真的能用吗？我会讲吗？**

提交格式 群里发一条完整消息：

D1作业 | 昵称 | 任务 | 我先怎么说 | AI问了什么 | 先做的一小块 | 修改前后 | 我的检查结果

口播·廖老师

「发之前检查两件事：所有操作仍然只在课程沙盒里；截图中没有账号、真实姓名、具体学校、聊天记录等个人信息。」

离场前，先把作业标题和你选择的任务发到群里。我确认过方向，你回家以后就知道从哪里继续。」

合格标准

- “说清楚、让它问、先试试、改一处、自己查” 都有可指出的对话或结果证据；
- “自己查” 由本人完成，不把 AI 的自检当成最终确认；
- 全程只操作课程沙盒；
- 截图不含账号、真实姓名、具体学校、聊天记录等个人信息；
- 能用 30 秒讲清自己的这一轮协作；
- 按老师现场宣布的当日截止时间提交。

C. 明日钩子（7 分钟）

口播·廖老师

「今天你们已经完成了第一轮：说清楚、让它问、先试试、改一处、自己查。」

但 AI 问的问题有时太泛，方案看起来合理也可能一开始就走偏；修改时如果只凭感觉，也会越改越乱。

明天我们重点练两件事：**怎样让 AI 问到真正关键的信息；怎样在它大段执行以前先审方案，再把偏差具体拉回来。**

后面无论做网页、程序还是毕业作品，都还是反复用这五个动作。工具会换，按钮会换，这五个动作不会换。」

D. 讲师收尾与缓冲（7 分钟）

现场

确认学习群已有廖老师、李老师和技术支持，置顶作业格式、截止时间与求助方式。

讲师内部

- 整理“真实卡点采集表”：账号 / 安装、目录选择、第一次文件操作，以及“说清楚、让它问、先试试、改一处、自己查” 分别卡了谁；
- 只保留教学所需的脱敏案例；公开展示学员作品前按课程授权流程确认；
- 若仍有人未完成上午三项检查或下午作业开题，缓冲时间一对一补齐，不用全班陪等。