

# Day2 (8/2) 把 Codex 变成适合你的私人英语老师 · 逐字稿

**全天=主讲带练**（巡场助教跟进学习，技术支持处理设备与账号）。今天不增加第二套口诀，只反复练昨天的五个动作：**说清楚** → **让它问** → **先试试** → **改一处** → **自己查**。

【讲师讲】教师口播或演示，【学员做】学员动手，【展示】公开或同伴呈现，【缓冲】处理登录、生成等待、保存和个别补做。

 **动画说明**：Day2 新版动画与本稿使用同一条英语老师主线；旧目录 [Day2-五件套动画](#) / 只作历史留档，不在课堂播放。

## 今天学生要带走什么

直接说「Codex，教我英语」，AI 只能猜着教。今天要让学生亲眼看到：

- **直接教：AI 说得多，我听得少。**
- **五个动作：AI 问得准，我练得多，最后真的学会。**

上午，全班比较两种说法，再把三堂故意教坏的英语课救回来。下午，每个人真的上完一节 10 分钟 AI 英语课，交一份《我的私人英语课.md》。作品不看 AI 写了多少，只看学生最后能不能在**没有答案、没有关键词、没有提示**的情况下自己完成。

时间账：上午 09:30–12:00，共 150 分钟；午休 12:00–13:30；下午 13:30–15:30，共 120 分钟。

## 第1格 09:30–10:00 · 只说“教我英语”，AI 会怎样教〔30 分钟〕

任务：所有人输入同一句话，找出 AI 不得不猜的地方。不是比较谁的 AI 更聪明，而是看清一句太模糊的话会把多少决定交给 AI。

### 【讲师讲】09:30–09:37（7 分钟）

 「早上好。昨天我们学了五个动作，谁还记得？一起说：

**说清楚** → **让它问** → **先试试** → **改一处** → **自己查**。

今天我们不背新口诀，只用这五个动作做一件每个人都用得上的事——让 Codex 当我们的私人英语老师。

先做一个很简单的实验。请大家新开一个对话，只输入六个字：

## Codex, 教我英语。

发出去以后先别继续聊，也别急着判断它讲得好不好。我们只看：它知道你几年级吗？知道你今天想练什么吗？知道你哪里不会吗？知道怎样才算你真的学会了吗？」

**讲师** 投屏统一观察表，暂不解释答案：

1. 它猜我是什么水平；
2. 它猜我要学口语、单词、语法还是作文；
3. 它猜一次要教多少；
4. 它猜我喜欢怎样被纠正；
5. 它猜什么时候算学会。

### 【学员做】09:37–09:47（10 分钟）

**学员** 在新对话中输入「Codex, 教我英语。」保留第一条回复，并在观察表上圈出：

- AI 已经知道的内容；
- AI 正在猜的内容；
- AI 替我做掉的决定。

**巡场助教** 如果 AI 先提问，也照样保留。引导学生判断：「它问的问题有用吗？它还漏问了什么？」不要让学生继续完成整堂课。

### 【展示】09:47–09:57（10 分钟）

**展示** 邀请 3 位学生投屏第一条回复，每人只回答两句：

1. 「AI 猜了我什么？」
2. 「如果让我决定，我会怎样改？」

**口播收口** 「同一句『教我英语』，有人收到单词表，有人收到语法课，有人收到一大段学习计划。不是 AI 忽然变笨了，而是它没有读心术。」

你只说『教我英语』，就相当于让 AI 替你决定：**学什么、难不难、怎么教、什么时候下课。**

接下来我们不换 AI、不换主题，只换说法，看看同一个 AI 能不能从『自己猜着教』变成『按照你的情况教』。」

### 【缓冲】09:57–10:00（3 分钟）

**安排** 未完成者保存第一条回复；已完成者把「AI 猜得最离谱的一件事」写到便签上。不要继续追问，下一格要做前后对比。

## 第2格 10:00–10:40 • 同一个 AI，前后两堂课〔40 分钟〕

任务：用“第一次见面介绍自己”做 A / B 对照。A 版只有一句“教我英语”；B 版把水平、目标、时间、教法和最后检查说清楚，并让 AI 先问。

### 【讲师讲】10:00–10:12（12 分钟）

**口播** 「现在看同一个任务的两种说法。」

A 版只有一句：

**Codex，教我英语。**

B 版是：

**你来做我的英语老师。我大概是初二水平，今天用 10 分钟练第一次见面时怎样用英语介绍自己。可以用中文解释，但要让我多开口；一次只练一句，不要一开始把完整答案给我。先别开始，请先说说你听懂了什么，再问我三个最重要的问题。**

这不是为了把一句话写得很长，而是把真正重要的决定拿回来：我的水平、今天的目标、能用多少时间、希望它怎样教、哪些事不要做。」

**演示** 教师把 A / B 两版并排投屏。B 版收到问题后，教师现场回答，再输入：

先试教 3 句话。我说完一句，你再纠正一句。

教师故意在第二句犯一个小错，让学生看到 AI 是否做到「等我先说—只改这一句—再继续」。

### 【学员做】10:12–10:27（15 分钟）

**学员** 两人一组，使用 [课堂物料/Day2/01-英语任务卡-A-第一次见面.md](#)：

1. 一人扮演学生，向 AI 发送 B 版；
2. 回答 AI 的三个问题；
3. 只试 3 句话，不要让 AI 生成完整稿；
4. 另一人用对比表观察，随后交换角色。

#### 对比表

- 它知道我的大概水平吗？
- 它知道我今天只练什么吗？
- 它有没有让我先开口？
- 太难或太简单时，我能不能马上调整？
- 最后能不能看出我真的会了？

## 【展示】10:27–10:37（10 分钟）

**展示** 选 2 组，各用 3 分钟展示「AI 问了什么—学生怎样回答—试了哪一句」；讲师各用 2 分钟指出学生拿回了哪一个决定。

**口播收口** 「现在差别很清楚：

**直接教：AI 说得多，我听得少。**

**五个动作：AI 问得准，我练得多，最后真的学会。**

还有一个关键点：让 AI 问，不是让它接管课堂。AI 可以提出选项，但选哪一个、删哪一个、什么时候开始，还是你来决定。」

## 【缓冲】10:37–10:40（3 分钟）

**安排** 保存 A / B 对比；生成慢的学生只需保留提问和第 1 句试教。已完成者把 AI 最有用的一个问题抄到随身卡背面。

## 10:40–10:50 • 休息〔10 分钟〕

**讲师准备** 把任务卡 A / B / C 分开放置；确认每位学生都能继续使用自己的对话。投屏下一格的三句课堂话术。

## 第3格 10:50–11:15 • 让它先问，再只试一点点〔25 分钟〕

任务：从三张英语任务卡中选一张。先说清楚，再让 AI 问；不要一上来生成完整课程，只试 3 句话、3 个词或 1 个句子。

## 【讲师讲】10:50–10:55（5 分钟）

**口播** 「刚才我们看懂了前两个动作。现在把五个动作放进一堂很小的英语课里。

你们可以直接复制三句话：

**让它问：**『先别开始。你先说说听懂了什么，再问我三个最重要的问题。』

**改一处：**『这个做法保留；\_\_\_ 不合适，只把 \_\_\_ 改成 \_\_\_，其他别动。』

**自己查：**『先不要提示，换个顺序再考我；最后让我独立完成一次。』

这三句话都不是魔法。它们只是提醒我们：先弄清楚，再小范围试；有问题只改最重要的一处；最后关掉提示，看自己到底会不会。」

**讲师** 介绍三张任务卡：

- A：第一次见面介绍自己；

- B: 把 6 个情绪单词真正用起来;
- C: 让 AI 教我改作文, 而不是替我写。

### 【学员做】10:55–11:10 (15 分钟)

**学员** 个人选一张卡, 完成四步:

1. 把自己的水平、目标、时间和希望的教法说清楚;
2. 让 AI 先复述, 再问三个最重要的问题;
3. 回答问题, 并接受、删除或修改它的一条建议;
4. 只试很小的一部分: 3 句话、3 个词或第 1 个句子。

**巡场助教** 看到 AI 直接给完整答案时, 提醒学生说「先不要把答案给我, 让我先试」。看到学生只复制不回答时, 追问: 「这一轮是 AI 在练, 还是你在练?」

### 【展示】11:10–11:13 (3 分钟)

**展示** 同桌互看, 只回答:

- AI 问的三个问题里, 哪一个最有用?
- 试完这一点以后, 难度是太难、太简单还是刚好?

### 【缓冲】11:13–11:15 (2 分钟)

**安排** 保存对话位置; 下一格要在同一任务上修课, 不新开第二个任务。

## 第4格 11:15–11:50 • 把一堂教坏了的英语课救回来〔35 分钟〕

任务: 每组领取一份故意做坏的英语课。先找出最重要的问题, 再只改一处, 保存“修改前—我怎么说—修改后”。

### 【讲师讲】11:15–11:22 (7 分钟)

**口播** 「AI 教得不合适时, 最没用的一句话是『重新教好一点』。因为它不知道哪里不好, 很可能换一种方式继续错。」

现在有三堂故意教坏的英语课:

1. 我想练口语, AI 却一直讲语法, **教错方向**;
2. 我大概初二水平, AI 一次给 8 句难句, **太难太快**;
3. AI 每次都把答案摆在眼前, 我照着念得很顺, 关掉答案却不会, **看起来学会了**。

别把整堂课推倒。先说清哪部分保留, 再指出最重要的问题, 只改那里。」

**演示** 教师投屏第 2 类问题, 示范:

自我介绍的三个内容保留；第二句话太难，只把它换成常用短句，并改成一次练一句，其他别动。

教师随后检查：新句子是否真的更常用；AI 是否一次只练一句；原来的三个内容是否还在。

### 【学员做】11:22–11:42 (20 分钟)

**学员** 3–4 人一组领取一份问题课：

- 课堂物料/Day2/04-问题课-A-教错方向.md
- 课堂物料/Day2/05-问题课-B-太难太快.md
- 课堂物料/Day2/06-问题课-C-看答案假装会.md

完成以下记录：

1. 这节课原来想让学生学会什么；
2. 最重要的问题在哪里；
3. 哪些内容值得保留；
4. 我们怎样要求 AI 只改一处；
5. 修改后是否真的更适合这个学生。

每组必须保存三段证据：

- 修改前；
- 我们怎样跟 AI 说；
- 修改后。

**巡场助教** 不接受「太差了」「高级一点」「重新来」等空话。追问：「具体哪一句不合适？要改成什么？其他哪些内容别动？」

### 【展示】11:42–11:48 (6 分钟)

**展示** 选 2 组各用 3 分钟展示三段证据。全班只判断一件事：他们是不是改了最重要的问题，又保住了原来有效的部分？

**口播收口** 「修改不是把 AI 骂一顿，也不是每次从头来。真正会用 AI 的人，能说清：

**这个保留；这里不合适；只把这里改成这样；其他别动。**

上午我们已经走过：说清楚、让它问、先试试、改一处。下午还差最后也是最重要的一步——不看提示，自己查。」

### 【缓冲】11:48–11:50 (2 分钟)

**安排** 每组保存证据并归还问题课。未完成者至少保留明确的修改指令和修改后第一句。

## 第5格 11:50–12:00 • 上午收口〔10 分钟〕

### 【展示】11:50–11:56 (6 分钟)

**学员** 每组完成一句话，并由 3 组读出：

「原来 AI 在猜\_\_\_\_；我补上或改掉\_\_\_\_以后，这堂课变得\_\_\_\_。」

### 【讲师讲】11:56–11:59 (3 分钟)

**口播** 「今天我们不是在比赛谁的英语好，也不是在比赛谁复制得快。我们练的是：不能让同一个 AI 按照自己的水平来教。」

下午你们每个人都要真的上完一节 10 分钟私人英语课。AI 可以教，答案不能替你会。最后不看答案还能做出来，才算这节课属于你。」

### 【缓冲】11:59–12:00 (1 分钟)

**安排** 确认上午证据已保存；午休前不继续生成。

## 12:00–13:30 • 午休 / 点餐〔90 分钟〕

**讲师准备** 发放 **07-我的私人英语课-模板.md** 与 **08-Day2五个动作互评卡.md**；从上午对话中选一个已匿名的正例，供下午说明成品结构。不得展示真实全名、学校、住址或联系方式。

## 第6格 13:30–13:40 • 下午只交一份真实完成的英语课〔10 分钟〕

任务：下午不做“AI 写的课程计划书”。每个人真的完成一节 10 分钟 AI 英语课，并把目标、提问、试学、修改和无提示终测装进同一份文件。

### 【讲师讲】13:30–13:36 (6 分钟)

**口播** 「下午只有一个成品：

#### 《我的私人英语课.md》

注意，它不是让 AI 帮你写一份看起来很完整的教案。你必须真的学、真的回答、真的改过一次，最后真的接受一次没有提示的检查。

你可以继续上午的 A、B、C 任务，也可以选一个同样大小的英语目标。目标必须小到 10 分钟能练完，比如学会 3 句自我介绍、把 6 个词用对，或者自己改懂一小段作文。不能写『今天学会英语』这种一天做不完的目标。」

**讲师** 投屏成品的五块：

1. 我今天想学会什么；
2. 开始前，AI 问了什么；
3. 我先试了三个；
4. 我只改了一处；
5. 不看答案，我真的会了吗。

**安全提醒** 自我介绍使用昵称、年龄段和兴趣即可；不要输入真实学校全称、住址、电话、邮箱、账号密码或其他隐私。

### 【学员做】13:36–13:38 (2 分钟)

**学员** 新建《我的私人英语课.md》，只先写：

- 我现在大概会什么；
- 我今天只想练什么；
- 10 分钟后做到什么才算会。

### 【缓冲】13:38–13:40 (2 分钟)

**安排** 目标过大的学生从三张任务卡中选一张；已经写好者等待统一开始，不让 AI 先生成完整答案。

## 第7格 13:40–14:40 • 完成我的 10 分钟私人英语课〔60 分钟〕

任务：用五个动作完成五块成品。四次统一停下来检查，保证学生真的参与，而不是把整份文件交给 AI 代写。

### 【讲师讲】13:40–13:45 (5 分钟)

**讲师** 投屏四个停靠点：

- **13:55 前**：说清楚，并回答 AI 的三个问题；
- **14:10 前**：完成三个小练习；
- **14:25 前**：只修改一个最重要的问题；
- **14:40 前**：完成无提示终测并保存。

**口播** 「每到一个时间点，我们全班都会停一下。巡场助教不会替你写答案，只会问：现在是没说清、没让它问、还没试，还是试了却没有自己查？」

记住，今天看的是你学会了什么，不是 AI 输出了多少。AI 写了一大页，你一句没说，不算完成；AI 只教了三句，但你不看答案也能说出来，才算完成。」



## 【学员做】13:45–13:55（10 分钟）——说清楚 + 让它问

**学员** 完成模板第 1、2 块，向 AI 说清水平、目标、时间、希望的教法和不要做的事，再输入：

先别开始。你先说说听懂了什么，再问我三个最重要的问题。

学生亲自回答三个问题，并记录自己接受、删除或修改了 AI 的哪一条建议。

**13:55 停靠检查** 同桌互看：目标是否能在 10 分钟内完成？AI 的问题是否真的帮助它认识这个学生？

## 【学员做】13:55–14:10（15 分钟）——先试试

**学员** 让 AI 只教 3 句话、3 个词或第 1 个句子。每题必须学生先答，AI 再反馈；把自己的原回答也记录下来。

**14:10 停靠检查** 在模板中圈选「太难 / 太简单 / 刚好」，并写出目前最影响学习的一个问题。

## 【学员做】14:10–14:25（15 分钟）——改一处

**学员** 使用句式：

\_\_\_保留；\_\_\_不合适，只把\_\_\_改成\_\_\_，其他别动。

记录修改前、自己怎么说、修改后，并写一句「为什么修改后更适合我」。

**14:25 停靠检查** 巡场助教确认修改是具体的一处，不是笼统要求“更好”，也没有让 AI 重写全部内容。

## 【学员做】14:25–14:35（10 分钟）——自己查

**学员** 输入：

先不要提示，换个顺序再考我；最后让我独立完成一次。

终测时不能显示完整答案、关键词或句型框架。学生先独立作答，再让 AI 反馈，并用自己的话说明至少一处错误或进步。

**14:35 终测检查** 学生要能回答：

- 我不看答案能完成吗？
- 换个顺序或换个问法还会吗？
- 我能说出自己哪里错了吗？

## 【缓冲】14:35–14:40（5 分钟）

**安排** 统一命名、保存和提交。网络或工具中断者使用纸质模板与课程预制题继续完成，仍然必须独立做终测；已提交者只复核隐私和漏项，不开始第二堂课。

## 第8格 14:40–15:05 • 互评，再改一处〔25 分钟〕

任务：评分标准直接对应五个动作，不另造一套方法。每份作品至少收到两条具体反馈，作者再选最重要的一条修改。

### 【讲师讲】14:40–14:44（4 分钟）

**讲师** 发放 10 分互评卡：

- 说清楚，2 分；
- 让它问，2 分；
- 先试试，2 分；
- 改一处，2 分；
- 自己查，2 分。

**口播** 「互评不看谁英语最好，只看这节课是不是按照学生的情况来教，最后是不是真的会了。」

统一用一句话：

我建议保留\_\_\_；如果只改一处，我会先把\_\_\_改成\_\_\_，因为\_\_\_。

如果作品里出现真实全名、学校、住址或联系方式，不参与展示，先遮住。隐私不是加分题，是上台前必须过的门。」

### 【学员做】14:44–14:56（12 分钟）

**学员** 3–4 人一组轮换阅读，每份作品至少收到 2 张评分卡。评审必须找到文本或对话证据，不能只写「很好」「继续加油」。

### 【学员做】14:56–15:02（6 分钟）

**学员** 作者选择最重要的一条反馈，再修改一处，并在文末写：

我最后改了\_\_\_，因为\_\_\_。

### 【缓冲】15:02–15:05（3 分钟）

**安排** 每组推荐一份最能看出完整五个动作的作品。不是选英语最高分，而是选「学生真正做了决定、练习和终测」的证据最清楚的一份。

## 第9格 15:05–15:20 • 三份作品展示〔15 分钟〕

任务：每份作品只展示目标、提问与决定、修改前后、无提示终测，不朗读 AI 的全部输出。

## 【讲师讲】15:05–15:06（1 分钟）

**口播** 「每位展示者 3 分钟，四段各 45 秒：

第一，我原来想学什么；第二，AI 问了什么，我做了什么决定；第三，修改前后哪里不一样；第四，不看提示时，我到底能不能完成。

今天不比较谁英语最好，只看谁最会让 AI 按照自己的情况来教。」

## 【展示】15:06–15:15（9 分钟）

**展示** 3 位学生依次展示，每人严格 3 分钟。讲师只记录每份作品最清楚的一项证据，不展开长点评。

## 【学员做】15:15–15:17（2 分钟）

**学员** 写下准备从同学那里借走的一个做法，以及它属于五个动作中的哪一步。

## 【缓冲】15:17–15:20（3 分钟）

**安排** 用于切换设备或追回超时。若无延误，讲师用三句话分别点出三份作品最值得迁移的动作。

# 第10格 15:20–15:30 • 总结 + 退出条〔10 分钟〕

## 【讲师讲】15:20–15:24（4 分钟）

**口播** 「今天一开场，我们只说『Codex，教我英语』。那时，学什么、怎么教、难不难、什么时候算会，几乎都由 AI 猜。

现在你们能把方向盘拿回来：

**说清楚 → 让它问 → 先试试 → 改一处 → 自己查。**

这五个动作不只可以学英语。以后让 AI 教你数学、物理、画画、写代码，甚至帮你做一个网站，方法都一样。

最后请记住：**AI 能帮你很快得到答案，但看到答案不等于你会了。先让自己回答，关掉提示再做一次，那份能力才真正属于你。」**

**作业** 不新开第二份作品。根据互评，把同一份《我的私人英语课.md》再完善一处，保留修改理由和最终无提示结果。

## 【学员做】15:24–15:28（4 分钟）

**学员** 提交退出条：

1. 我原来不会或不敢做什么，现在能做什么？
2. AI 在哪一处猜错了，我怎样把它拉回来？

3. 下次我最想让 AI 教我什么？

**【展示】15:28–15:29（1 分钟）**

**展示** 请 1 位学生读出第 2 题。讲师只复述其中的具体动作和证据。

**【缓冲】15:29–15:30（1 分钟）**

**安排** 确认全员提交；设备异常者交纸质退出条，由巡场助教课后录入。预告 Day3：「明天我们会学怎样只给 AI 必要的信息、核查它说的话，并把最后决定留在自己手里。」