配套资源 · 课程设计

系列课程方案

8 个功能模块 · 24 讲主线 + 25 讲职业版

方案版本 v1.0

更新于 2026-11-20

Markdown / HTML / PDF 三件套

本节目录

一、为什么做这套课

二、课程定位

三、目标学员

四、学完之后能得到什么

五、课程结构

六、三种版本

七、单讲统一结构

八、交付物规范

九、生产流程

十、排期建议

十一、验收标准

十二、风险与对策

十三、下一步

十四、课程与知识库的关系

> 把持续更新的公开资料，整理成一套可以照着学、照着练、照着交付的课程。 方案版本：v1.0 | 2026-11-20

一、为什么做这套课

公开资料更像一座图书馆：入口清楚、藏书极多、每天还在进新书。对初学者真正困难的地方不是“没有资料”，而是三件事：

1. 不知道先看哪一本，收藏夹越攒越厚，能力却没变化；
2. 看懂了，但轮到自己做任务时仍然无从下手；
3. 工具更新太快，刚学会一个，新的又来了。

这套课要解决的就是这三件事：**给顺序、给练习、给可复用的方法**，而不是再复制一遍资料。

二、课程定位

项目	设定
课程名	AI 学习系列课
形式	图文讲义 + 练习 + 速查卡，可自学，也可用于社群共学
规模	8 个功能模块、24 讲主线（含导学）+ 25 讲职业版
单讲时长	阅读 25–35 分钟，练习 30–60 分钟
学习周期	标准版 8 周，每周 3 讲 + 1 次复盘
交付格式	Markdown 源文件、HTML 网页版、PDF 打印版
更新方式	季度小修，半年大修；关键链接指向公开资料，不复制原文

三、目标学员

主要人群

- AI 零基础或刚入门的职场人、创作者、学生；
- 已经在用 AI，但产出不稳定、时好时坏；

- 有明确任务：写内容、做图、做视频、做产品、提效。

前置要求

- 能用浏览器和常见办公软件；
- 每周能稳定投入 3–5 小时；
- 愿意动手，而不是只看。

不适合

- 想要“一键生成、不用练习”的人；
- 需要算法推导、模型训练等研究向内容的读者。

四、学完之后能得到什么

用可验证的产出衡量，而不是“学完了”：

1. 独立完成一次「提问 → 产出 → 修改 → 定稿」的闭环；
2. 拥有一个不少于 10 条的个人提示词库，按场景分类；
3. 做出 1 组主题图、1 条 30 秒短片、1 个可运行的小工具（三选二即可）；
4. 能看懂知识库里的案例，并复现其中的关键步骤；
5. 建立自己的信息筛选机制，不再被工具更新牵着走。

五、课程结构

每个模块按功能组织，讲次顺序固定；同一讲只归入一个模块。

模块	一句话定位	包含讲次
M1 认知与工具	先判断任务，再选工具，建立可持续的输入与协作习惯。	导学、第 1–3 讲
M2 提示词与内容表达	把模糊需求写成可执行指令，并稳定产出结构化结果。	第 4–6 讲
M3 智能体与自动化	从判断何时用 Agent，到搭建、评测、权限与多智能体编排。	第 7–9 讲；职业版 Agent 第 1–8 讲
M4 图像与视觉生产	从文生图基本功到电商组图、场景与批量交付。	第 10–12 讲；职业版电商视觉 第 1–6 讲

模块	一句话定位	包含讲次
M5 视频、音频与数字人	从分镜、图生视频到配音、数字人、音乐与成片交付。	第 13—15 讲；职业版 AI 视频 第 1—8 讲；AI 音乐 第 1—3 讲
M6 3D 与空间叙事	把平面素材变成可用的 3D 资产与网页叙事。	第 16—17 讲
M7 AI 编程与上线	用自然语言写出第一个程序，能读报错、部署上线。	第 18—20 讲
M8 变现、交付与合规	把作品变成可报价、可交付、可复购的业务。	第 21—23 讲

六、三种版本

版本	内容	周期	适合
轻量版	8 讲，每模块 1 讲精华	2 周	先试水、做内部分享
标准版（推荐）	23 讲 + 1 讲导学，含练习与速查卡	8 周	个人系统学习、社群共学
训练营版	标准版 + 每周直播 + 作业点评 + 结营项目	8 周	企业培训、付费社群

建议先做**标准版**：内容资产可复用，轻量版和训练营版都只是它的不同切片。

七、单讲统一结构

每一讲都按同一节奏写，读者形成预期，作者也能批量生产：

1. **一个真实场景**：从具体麻烦开场，不讲定义；
2. **三个概念**：只保留必须懂的，其余放到延伸阅读；
3. **一次完整演示**：给出输入、过程、输出；
4. **一个 30 分钟练习**：当堂能做完；
5. **一张检查清单**：判断自己做对没有；
6. **一条延伸路径**：指向知识库对应章节，鼓励继续深挖。

八、交付物规范

```
学习课程/
├── 00_课程方案/系列课程方案.md
├── 01_导学课/讲义.md
├── 02_第一课_AI入门/讲义.md
├── 03_第二课_提示词工程/讲义.md
├── assets/style.css
├── courses.json
├── build.py
├── index.html
└── README.md
```

文件命名

- 目录：`序号_模块名`，例如 `04_第三课_智能体`；
- 正文：`讲义.md`、`练习.md`、`速查卡.md`；
- 构建产物与源文件同目录，同名 `.html` / `.pdf`。

版式

- A4，页边距 18mm × 16mm，正文 11pt，行高 1.8；
- 中文正文用苹方/思源黑体，标题同族加粗；
- 只用黑、灰、暗红三种颜色，保证黑白打印可读；
- 每讲首页是封面页，含模块、讲次、时长、产出。

内容标准

- 每一讲至少 1 个练习、1 张清单、1 组延伸链接；
- 所有操作步骤在写作时实测一遍；
- 不整段复制知识库原文，只做导读、改写与补充；
- 涉及价格、额度、模型名的信息标注“截至 2026-11”。

九、生产流程

每一讲按四步走，熟练后单讲 2—3 小时：

1. **写源稿**（60—90 分钟）：先写练习，再倒推要讲的概念；
2. **校事实**（15 分钟）：链接、工具名、额度、截图；

3. **构建三件套**（5 分钟）：`python3 build.py` 生成 HTML 与 PDF；

4. **试学修订**（20 分钟）：按清单走一遍，删掉讲不清的段落。

十、排期建议

周	内容	里程碑
W1	导学 + 模块 1	完成工具选型表
W2	模块 2	提示词库 v1
W3	模块 3	第一个智能体上线
W4	模块 4	主题图组
W5	模块 5	30 秒短片
W6	模块 6	3D 小场景
W7	模块 7	小工具部署
W8	模块 8 + 结营	变现方案与复盘

十一、验收标准

一份课程算“可交付”，需要同时满足：

- [ ] 学习目标能用一句话说清，且可被作业验证；
- [ ] 练习不依赖付费工具也能完成，或明确给出免费替代；
- [ ] 示例有输入、有过程、有结果，读者能复现；
- [ ] 术语前后一致，首次出现有解释；
- [ ] Markdown、HTML、PDF 三种格式内容一致；
- [ ] PDF 无文字溢出、无孤行标题、页码连续；
- [ ] 所有外链可访问，失效链接有替代表述。

十二、风险与对策

风险	对策
知识库更新快，课程易过期	课程讲方法，知识库给最新案例；每讲标注更新时间
工具收费或区域限制	每讲准备一个免费替代；不绑定单一产品
内容版权	只做原创讲解与导读，引用标出处，不整段搬运
学员只看不练	每讲强制一个小产出；社群打卡只认作品
批量生产导致质量下滑	统一模板 + 验收清单 + 每模块抽检一讲

十三、下一步

1. 完成 5 讲“知识库导读线”，随后进入 3 人试学，按卡点修订；
2. 每模块抽检一讲，核对链接、工具名与时效标注；
3. 全量稳定后，切片出轻量版与训练营版；
4. 建立“课程—知识库”双向索引，按季度同步修订。

十四、课程与知识库的关系

- 知识库首页是每周更新的索引与公告板；本课程是按能力重排的训练路径，不是页面摘要。
- 第 0 讲与《资料地图：全局导航》负责“怎么用资料”，23 讲负责“怎么练”。
- 下一版增加 5 讲导读线：首页、入门、精选、动态、社区，每讲对应一个真实使用场景。

> 本方案与配套讲义均为原创整理，参考公开资料的结构与公开信息。 参考来源：公开资料与官方文档整理。