

AI-TTT 2小时AI体验课标准SOP（公开版）

面向传统培训师、企业内训师、业务专家和培训机构，帮助你把一堂AI课讲得清楚、可控、有互动、有产出。公开版只保留通用流程和判断标准，不包含客户定制方案、完整课件和内部讲师手册。

一、适合人群

- 职业培训师：已有领导力、沟通、写作、销售、TTT、职业化等课程，希望加入AI模块。
- 企业内训师：需要在企业内部快速做AI普及、AI体验课或AI办公提效试点。
- 业务专家：懂行业和岗位经验，但还不知道如何把经验转化成AI课堂演练。
- 培训机构：希望搭建AI公开课、体验课或内训课标准流程，方便讲师复制。

二、2小时体验课的目标

- 看懂AI能解决哪些真实工作任务。
- 亲手完成至少2到3个可见成果。
- 带走一套下周就能继续使用的行动清单。

三、课程结构建议

1. 开场与诊断

让学员说出自己最想用AI解决的一个工作任务，讲清本课不讲炫技，只讲可落地场景。产出：学员任务清单。

2. AI能力展示

用一个低门槛任务快速展示AI生成、改写、总结和结构化输出的能力。产出：第一个AI生成结果。

3. 提示词框架

讲清角色、背景、任务、要求、格式五个要素，并做前后结果对比。产出：个人提示词模板。

4. 办公场景演练

选择写材料、做PPT、会议纪要、数据整理或课程开发等一个高频场景。产出：可复用工作样例。

5. 多模态或智能体认知

让学员理解图片、语音、视频、知识库、智能体只是手段，核心仍是业务任务。产出：场景应用判断。

6. 安全边界与行动计划

讲清敏感信息不上传、AI结果要人工复核、工具选择要符合单位要求。产出：7天行动清单。

四、开场设计

开场不要从“大模型发展史”开始，而要从学员的问题开始。建议开场话术：今天不追求把所有AI工具讲完，只解决一个问题：你回到岗位后，能不能找到一个真实任务，用AI把它做得更快、更清楚、更可复用。

- 你最近一周最耗时间的文字类工作是什么？
- 你有没有用AI做过这个任务？效果哪里不稳定？
- 如果今天只带走一个模板，你最希望它帮你解决什么？

五、提示词框架

推荐使用五段式提示词框架：角色、背景、任务、要求、格式。课堂上不要只讲框架，要做一次前后对比演示。

六、互动设计

- 轻互动：投票、举手、提问，让学员说出自己最想解决的任务。
- 任务互动：让学员现场用AI完成一份材料初稿或一个结构化输出。
- 点评互动：挑选2到3个学员结果，从任务是否清楚、输入是否充分、输出是否可交付三个角度点评。

七、现场演示风险控制

- 每个演示任务提前亲测至少2次。
- 准备一份原始材料和一份成功输出样例。
- 关键页面截图留底，工具卡顿时可以继续讲逻辑。
- 对涉及客户或单位的信息做脱敏处理。
- 不现场输入真实敏感数据、隐私数据或内部文件。

八、结尾与行动计划

建议用“一个任务、一个模板、一次复盘”收尾：选定未来7天内最值得尝试的一个工作任务，把课堂提示词改成自己的岗位版本，并记录AI输出哪里能用、哪里要改、哪里不能直接信。

九、公开边界

适合公开：课程结构、设计原则、通用提示词框架、互动类型、安全边界、行动计划样例。

不适合公开：完整课件、逐字稿、讲师手册、客户定制方案、内部提示词库和可直接复制交付的商业模板。