李老师的 AI 实验室

LABOR·AI L1

- 劳动学科教师 AI 实操 · 学员学习手册（60 页）
- 2026.11.23 周一 14:00–17:00 · 龙外（集团）行知学校 · 50 人
- 李老师的 AI 实验室 · v1.0 · 2026.11.11

不替劳动 · 安全必验 · 隐私真实

版权与署名

- 本手册由「李老师的 AI 实验室」原创，LABOR·AI L1 课程产品配套资料。
- 允许：本校教研组内印用、二次填写、按本校条件改写任务单与安全预案。
- 要求：保留本页署名与「不替劳动 / 安全必验 / 隐私真实」三条红线表述。
- 禁止：去除署名后对外售卖；把脱敏样例还原成真实学生信息；用 AI 代拟安全条款。
- 版本：v1.0（2026.11.11）· 与在线课程产品站同源

如何使用本手册

- 六个模块按顺序读，但实操时按任务码跳读：需要哪一步，翻到对应 Lxx。
- 带「可复印」标记的页面可直接印发给学生或用于教研组签字。
- 每页右上角的编码是任务码，不是页码；页码在页脚。
- 所有练习都用你自己一节真实要上的课，不做虚拟课题。
- 配套资源在在线站的「素材包」页，共 12 份脱敏样例可直接下载。

目录

- 模块一 · 认识工具与边界　P05—P14　AI 关键词大白话 10 词
- 模块二 · 怎么开口　P15—P26　四句话公式 / 六要素 / TASK / 三条红线 / 改稿
- 模块三 · 任务码工作流　P27—P39　L00—L08 / 九段课表 / 一课三证
- 模块四 · 实操与提示词　P40—P49　三次实操 / 9 套 Prompt / 写法训练 / 调试
- 模块五 · 素材与工具　P50—P53　6 类素材 / 命名 / 埋错 / 复核脚本
- 模块六 · 出稿与认证　P54—P60　量规 / 评语 / 签字 / 追踪 / 常见问题

01 Prompt 提示词

- 大白话：给 AI 的工作任务单。任务越清楚，输出越接近你要的。
- 反例：「帮我写份劳动教案」——太空，AI 只能给你一份通用模板。
- 正例：写清年级、课时、场地、工具、学生基础、想要的产物形态。
- 本手册的 9 套 Prompt 都已写好，你只需要替换方括号里的真实条件。
- 判断标准：把提示词给同事看，他能猜出你要交什么，才算合格。

02 Context 上下文

- 大白话：AI 当前能看到的背景材料。不给材料，它只能泛泛而谈。
- 劳动课最常见的事故：AI 给你安排了一台学校根本没有的烤箱。
- 做法：把本校劳动教室的工具清单、课时长度、班级人数贴进对话。
- 上下文不是越多越好，是与这节课有关才放；无关材料会稀释重点。
- 对应 L02：条件录入的目的，就是把上下文补齐、把脑补堵住。

03 Token 词元

- 大白话：AI 读写内容时计算长度的小单位，资料太长要分批。
- 一整册教材一次贴不进去，按「一个任务群一份」分批给。
- 长材料先摘出与本节目标相关的条目，再贴进对话。
- 如果回复明显没读到你后面贴的内容，就是上下文被挤掉了，重新分批。
- 本手册 6 类素材按「一类一份」切分，就是为了配合分批投喂。

04 知识库

- 大白话：把本学科资料集中起来，让 AI 基于你的资料回答。
- 建议建 6 类：课标政策、教材任务群、名师工序、真实学情、场地安全、评价量规。
- 每类一个文件夹，文件名用「序号–类型–内容–来源」。
- 来源写得越清楚，日后越容易核对某句话到底有没有依据。
- 本站「素材包」页的 12 份文件，就是这 6 类的最小可用样例。

05 RAG 检索增强

- 大白话：AI 回答前先到资料库找依据，再组织答案。
- 问「这节课对应哪个任务群」时，它先翻你上传的课标摘录，而不是凭印象。
- 有检索不等于有依据：仍要看它引的条目出处，不确定就标注待核对。
- L01 提示词明确要求：课标条目不确定处写「待教师核对课标原文」。
- 检索到的内容如果与本校条件冲突，以本校条件为准。

06 Agent 智能体

- 大白话：不只回答问题，还能按步骤连续处理任务。
- 从「读条件 → 出教案 → 改任务单 → 核量规」一路做下来，中间不用重开窗口。
- 本场实操一要求在同一条对话里连改三稿，就是在练这个能力。
- 重开窗口会丢掉前面已经确认的条件，AI 容易重新脑补设备。
- 连续处理不等于放手：每一稿仍要你自己拍板。

07 Skill 技能

- 大白话：把反复验证过的操作方法固化，下次直接调用。
- 例如把 L08 的挑刺规则固化成技能，每份出稿前跑一遍。
- 本站附的 lq4_check.py 就是一个最小技能：输入稿件，输出可疑点 CSV。
- 技能的价值是让「认真复核」不再依赖当天状态。
- 注意：脚本只标可疑点，不替你打分、不替你签字。

08 工作流

- 大白话：把多个步骤按固定顺序串起来。
- 本课主线：L00 边界 → L02 条件 → L03 教案 → L04 任务单 → L07 量规 → L08 复核。
- 固定顺序的意义：前一步的产物是后一步的输入，跳步就会脑补。
- 九段课表是时间顺序，工作流是逻辑顺序，两者不是一回事。
- 换学科时，工作流骨架可以保留，红线内容必须重写。

09 幻觉

- 大白话：AI 说得很像真的，但可能没有依据。
- 它写出「使用恒温电烙铁」而我校根本没有，就是典型的设备幻觉。
- 劳动课四类高发幻觉：设备、时令、工时、安全条款。
- 幻觉的可怕之处不是错得离谱，是错得很顺、很像教案。
- 对策不是不用 AI，是把 L02 条件补全、L08 复核做实。

10 脱敏

- 大白话：使用 AI 前去掉学生、家庭、健康等敏感信息。
- 观察记录里的「小宇（过敏体质）」改成「学生 A」，健康状况不进对话。
- 禁入四类：真实姓名与正脸照片、身份证与家长电话、家庭住址与健康状况、未公开场地编号。
- 脱敏不是把名字涂黑就行，还要检查描述里能不能反推出具体学生。
- 对应红线三「隐私真实」，L00 检查表逐项过一遍再开对话。

四句话公式

- 第一句：学生上完能做什么——用可观察的行为动词。
- 第二句：怎么证明学会了——写清产物、动作或口头表达。
- 第三句：班级、课时、场地、材料是什么——越具体越好。
- 第四句：想要的产物形态是什么——教案 / 任务单 / 量规 / 家长告知。
- 四句话凑不齐，就先别发指令，先去把条件问清楚。

开口六要素

- 角色：你是一位劳动学科备课指导 / 教研员 / 安全管理干部。
- 任务：只做检查不改写 / 起草教案 / 只挑错不重写，动词要单一。
- 目标：一句话说清这次要交出什么。
- 背景：学段、任务群、课时、班级人数。
- 困境：本校只有什么、缺什么、哪些不能假设。
- 格式：表格列名、字数上限、结尾固定声明。

TASK · T 目标

- T = Target，学生上完能做什么，一句话，可观察。
- 可用动词：能独立完成、能说出、能按规范、能列出、能测出。
- 禁用动词：了解、体会、培养、掌握、感受、提高认识。
- 每个目标后面必须跟一条「怎么证明学会了」。
- L01 素养目标卡按劳动观念 / 能力 / 习惯和品质 / 精神四维各写一条。

TASK · A 证据

- A = Assessment，怎么证明学会了，至少两条。
- 证据形态：学生产物、可观察动作、口头表达、过程记录。
- 不要写「课堂表现良好」，这不是证据，是印象。
- 证据要能在 40 分钟里真的收得上来，收不上来等于没写。
- L07 量规的观察点，必须能对应回这里写的证据。

TASK · S 条件

- S = Scene，课时 / 场地 / 工具 / 材料 / 时令 / 人数，逐项列出。
- 这一栏是治理脑补的主战场，写漏一项，AI 就补一项。
- 示例口径：「我校只有…」「深圳这周的时令是…」「几人共用一台」。
- 凡是你没写的，提示词要求 AI 写进「缺失与待确认」，不许自行假设。
- 严禁「一般学校通常…」这类话出现在输出里。

TASK · K 形态

- K = Kind，最终想要什么形态的产物。
- 本场三证：教案、学生任务单、过程性评价量规。
- 扩展形态：家长告知、课件大纲、物料预算表、一页纸安全预案。
- 形态写清楚，AI 才会给可打印的表格，而不是一段散文。
- 输出规范要写进提示词：列名、行数、字数上限、结尾声明。

三条红线 · 总览

- 不替劳动：学生应亲手完成的劳动，不能交给 AI 或教师代做。
- 安全必验：安全条款由教师按本校规范填写，AI 只留占位。
- 隐私真实：学生与家庭的真实信息不进对话。
- 三条红线立在最前，不是放在附录；任何一稿违反任一条，直接打回。
- 书面别名「劳动学科 AI 应用三底线」，内容完全一致。

红线一 · 不替劳动

- 判断句式：「本课学生亲手完成的劳动是什么」，一句话答得出来才算过关。
- 反例：让 AI 生成一份「学生劳动过程记录」当作学生已完成的证据。
- 反例：把工序全部写成教师演示，学生只负责观看与鼓掌。
- AI 可以帮教师拆解工序、算工时、设计任务，但不能替学生动手。
- L03 提示词结尾固定要求输出这句自查结论。

红线二 · 安全必验

- 安全条款只能由教师按本校场地、工具、用电、热源规范核对后填写。
- AI 的合法动作只有两个：留占位、按清单判断有或无。
- 「注意安全」「遵守操作规程」「确保安全」属于安全空话，一律挑出。
- L05 提示词结尾固定声明：本提示词生成的安全条款数量为 0。
- 集合点、点名时点、边界线、应急第一步、清点人，缺一项都要补。

红线三 · 隐私真实

- 禁入：学生真实姓名、正脸照片描述、身份证号、家庭住址、家长电话。
- 禁入：健康状况、过敏信息、家庭情况、既往表现、未公开场地编号与监控点位。
- 统一用「学生 A / B / C」；评语只描述观察到的动作与产物。
- 不评价性格、不比较学生、不写教师未提供的家庭背景。
- 脱敏后仍要复读一遍：能不能从描述里反推出是谁。

脱敏替换写法

- 姓名 → 学生 A / B / C；班级 → 某年级某班。
- 「小宇（过敏体质）」→「学生 A」，健康状况整条删除而非改写。
- 「三楼东侧劳动教室（监控点位 3）」→「本校劳动教室」。
- 「家长电话 138…」→ 整条删除，不要在 AI 里做掩码。
- 替换后把原稿留在本地，只把脱敏稿贴进对话。

改稿：同一条对话里改三稿

- 第一稿：把 S 条件补齐，要求 AI 删掉所有它自己补的设备与材料。
- 第二稿：核时间守恒，各环节时间合计必须等于课时，超出就删任务。
- 第三稿：把空话换成可观察行为，安全栏统一改成占位。
- 三稿都在同一条对话里完成，不重开窗口，避免重新脑补。
- 每稿保存一份，回校后能看出自己改了什么、为什么改。

任务码是什么 / 不是什么

- 是什么：工作流索引，告诉你这一步该调哪套提示词、哪份素材、交什么产物。
- 不是什么：不是时间切片，不是把课表切成九段各贴一个码。
- 一段课表可以挂多个码：14:30–14:50 同时挂 L02 与 L01。
- 一个码可以跨多段：L00 开场立红线，全程贯穿到 16:50 签字。
- 改课表不改任务码，改任务码不必改课表。

注：本页是任务码最容易用错的地方

L00–L08 总表

- L00 边界与脱敏 | L01 课标锚定 | L02 学情与条件
- L03 教案生成 | L04 任务单设计 | L05 安全预案
- L06 物料与预算 | L07 过程性评价 | L08 审核挑刺
- 每码固定六要素：关联 · 目标 · 编号 · 提示词 · 素材 · 产出
- 命名规范：Lxx–类型–内容–来源

L00 边界与脱敏

- 主用：14:00—14:15 开场，全程贯穿。
- 目标：确认哪些资料不能进 AI，立住三条红线。
- 提示词：Prompt_L00_脱敏与边界检查（只检查，不改写成教学材料）。
- 素材：00_边界与脱敏规则 | 产出：三条红线确认单 + 脱敏检查表。
- 检查四项：学生信息、未公开场地、需本校核对的安全条款、代替学生劳动的表述。

L01 课标锚定

- 主用：14:30—14:50 起，14:50—15:25 复核。
- 目标：十大任务群与学段素养要求 → 一节真实课可观察的目标。
- 四维：劳动观念 / 劳动能力 / 劳动习惯和品质 / 劳动精神。
- 课标条目不确定处标注「待教师核对课标原文」，不得编造。
- 产出：一节课的素养目标卡（含「本课不做什么」一栏，防目标膨胀）。

L02 学情与条件

- 主用：14:30—14:50。
- 目标：录入真实班级、课时、场地、工具、季节与材料，填完 TASK 四锚定。
- 单列「缺失与待确认」，把没写清的条件变成向自己的提问。
- 严禁自行假设设备、材料、季节和学生基础。
- 产出：TASK 四锚定填空卡，是 L03 的唯一起点。

L03 教案生成

- 主用：14:50—15:25 实操一，一课三证第一证。
- 目标直接引用素养目标卡，不得改写、不得新增。
- 过程按 5E 环节给时间、教师动作、学生动作、设计意图，时间合计等于课时。
- 工具与材料只能来自 S 条件；安全只写占位；板书 8 行以内。
- 结尾固定输出：「本课学生亲手完成的劳动是什么」。

L04 任务单设计

- 主用：15:35—16:05 实操二，一课三证第二证。
- 布鲁姆三层：基础层全员必做 / 进阶层多数学选做 / 挑战层学有余力。
- 每个任务写清动作、材料、预计工时、完成标志物。
- 工时合计不得超过课时减去讲解与收整，超出就删任务，不压缩工时。
- 学生自评栏只打勾不写评语；禁止「表现积极」类表述。

L05 安全预案

- 14:00—14:15 立红线，16:05—16:30 核安全。
- 七项核对：集合点与点名时点、边界线、每件工具的规范、用电热源刀具、应急第一步与责任人、家长告知、工具归位清点人。
- 只回答「有 / 无 / 需本校核实」，不重写预案、不拟定新条款。
- 凡没写清楚的一律写「需本校核实」，不脑补本校设备与人员。
- 产出：一页纸安全预案（教师拍板修正版）。

L06 物料与预算

- 16:05–16:30 二选一分支，也是回校最常用的一码。
- 逐项写算式：人数 × 每人用量 × (1 + 损耗率) = 采购量。
- 损耗率未指定就写「待定」，并列出对总额的影响区间。
- 每种材料给一种本校常见可替代物，注明替换后需重新核对的事项。
- 结尾固定声明：本表为 AI 试算，采购前须由教师按本校实际核量签字。

L07 过程性评价

- 15:35–16:05 实操二，16:30–16:50 收口，一课三证第三证。
- 四维三级量规，每级只写可观察行为，注明在哪一步观察、看什么。
- 评价对象是过程，不是成品是否好看。
- 3 条写实评语各不超过 60 字，只描述动作与产物，统一用学生 A/B/C。
- 单列「教师需补写的观察记录」清单。

L08 审核挑刺

- 16:05–16:30 主用，16:50–17:00 出稿签字。
- LQ-4 四维各 0/1/2 分，满分 8 分，逐项写出命中原文。
- 三类错误：A 安全空话 / B AI 脑补 / C 越界代替学生劳动。
- 每类举一处原文，给「为什么错 + 修正动作」。
- 只挑错不重写全文；结论写「可出稿 / 须修改后出稿 / 不可出稿」。

定稿九段课表

- 14:00–14:15 开场与共识 | 14:15–14:30 认工具 · 第一次成功
- 14:30–14:50 四句话公式与开口六要素 | 14:50–15:25 实操一 教案
- 15:25–15:35 休息与卡点答疑 | 15:35–16:05 实操二 任务单 + 量规
- 16:05–16:30 实操三 二选一 + 审核挑刺 | 16:30–16:50 成果收口与展示
- 16:50–17:00 总结、资料包发放与散场

注： 2026.11.23 · 14:00–17:00 · 50 人

一课三证 · 证据链

- 证① 教案：目标来自 L01，过程受 L02 的 S 条件约束。
- 证② 学生任务单：任务来自教案环节，工时不超出课时。
- 证③ 过程性评价量规：观察点对应任务单上的动作与标志物。
- 任一证改动，另两证同步改，改完在签字表上记一笔。
- 三证对不上，就不是证据链，只是三份独立文档。

实操一 · 生成并改好教案

- 14:50–15:25，35 分钟，同一条对话连改三稿。
- 输入：你真实要上的一节课 + TASK 卡 + 素养目标卡。
- 三稿分别补条件、删脑补、核时间守恒。
- 验收：目标可观察、设备全来自 S 条件、安全栏是占位、时间合计等于课时。
- 卡点先找同桌，再找组长，红牌才叫助教。

实操二 · 任务单 + 量规

- 15:35–16:05，30 分钟，一次拿到第二证与第三证。
- 任务单三层任务 + 工时核算表；量规四维三级。
- 把「表现积极 / 认真负责 / 有创意」全删，换成可观察行为。
- 检查量规每个观察点，是否都能在任务单上找到对应动作。
- 改任务单就要改量规，别只改一边。

实操三 · 二选一 + 挑刺

- 16:05–16:30，25 分钟。
- 二选一：家长告知 / 课件大纲，或 L06 物料计算与采购预算。
- 挑刺用 99_埋错素材，找出三处错误并当场改。
- LQ-4 打分 + 三类错误对照表 + 一句出稿结论。
- 助教只兜红牌，讲师不逐台巡机。

幻觉解剖台 · 四类错误

- 安全空话：注意安全 / 遵守操作规程 → 交教师按本校规范写具体条款。
- AI 脑补：恒温电烙铁、智能烤箱 → 回到 S 条件逐项删。
- 时令想当然：非当季草莓 → 把本地当季可得物写进 S。
- 越界代替：学生劳动被写成 AI 或教师代做 → 写清学生亲手完成的动作。
- 每类错误都要留出原文、为什么错、修正动作三列。

9 套 Prompt 索引

- L00 脱敏与边界检查 | L01 任务群与素养目标转写 | L02 真实班级条件录入
- L03 一节能上的教案 | L04 分层学生任务单 | L05 一页纸安全预案核对
- L06 物料计算与采购预算 | L07 量规与写实评语 | L08 LQ-4 出稿复核
- 每套都有：理论锚点、课表段、素材路径、黄金结构式、输出规范。
- 在线站「提示词库」页可一键复制，本手册只放索引与写法。

Prompt 写法训练 ① 角色与任务

- 角色要具体到学科与身份：劳动学科备课指导 / 教研员 / 安全管理干部 / 后勤采购员。
- 任务动词要单一：只检查不改写、只挑错不重写、只判有或无。
- 一个提示词塞两个任务，输出就会两头都敷衍。
- 角色不是客套话，它决定 AI 用哪套专业口径组织答案。
- 练习：把「帮我看看这份教案」改写成带角色与单一任务的版本。

Prompt 写法训练 ② 约束

- 把红线写成硬约束，不要写成期望：「禁止使用我清单以外的设备」。
- 约束要可执行：写「时间合计必须等于 40 分钟」，而不是「注意时间」。
- 给 AI 留出提问权：「如果我没提供学段，先向我提问，不要自行假设」。
- 禁止清单要具体：了解 / 体会 / 培养 / 注意安全 / 遵守操作规程。
- 练习：为你的课题写三条能被机器检查的硬约束。

Prompt 写法训练 ③ 输出规范

- 写清列名：维度 / 可观察目标 / 达成证据 / 对应课标条目 / 待核对项。
- 写清长度：评语每条不超过 60 字、板书 8 行以内、摘录不超过 20 字。
- 写清结尾固定声明，便于快速验收有没有偷跑。
- 写清「不做什么」：不重写全文、不补写安全条款、不编造单价。
- 练习：给你最常用的一个提示词补上输出规范，再跑一遍对比。

Prompt 调试记录表（可复印）

- 课题：_____　提示词编号：____　第 ____ 稿
- 我改了哪一句：_____
- 改之前 AI 输出的问题：□ 脑补设备　□ 时间不守恒　□ 空话　□ 越界　□ 格式不对
- 改之后是否解决：□ 是　□ 部分　□ 否　证据（逐字摘 20 字）：_____
- 下一稿只改一处，不要同时改多个变量，否则看不出是哪一句起了作用。
- 三稿记录连起来，就是你自己的提示词改进证据。

当 AI 不听话：五种追问句式

- ① 回条件：「请只使用我 S 栏列出的设备，把其余设备逐条删掉并说明删了什么。」
- ② 要证据：「请为你写的每一条课标要求标出处；不确定的写待教师核对。」
- ③ 卡格式：「请严格按五列表格重出，不要表格外的说明文字。」
- ④ 查遗漏：「请列出我提供了但你没有用到的条件，逐条说明原因。」
- ⑤ 只挑错：「不要重写全文，只列出三类错误及对应原文。」

注：五句都遵循「一次只改一个变量」，便于判断哪句真正起作用。

6 类素材库

- 01 课标与政策 | 02 教材与任务群 | 03 名师课例与工序
- 04 真实学情与工时 | 05 场地工具与安全 | 06 评价量规与写实评语
- 另有 00 边界与脱敏规则、99 埋错素材两个特类。
- 共 12 份 .txt / .csv，全部脱敏，可直接导入工具。
- 建库顺序：先 00 立规则，再按 L01–L08 顺序补，99 最后放。

命名规范与来源标注

- 格式：Lxx–类型–内容–来源，例如 L02–条件–五年级班级条件–本校实测。
- 来源写清楚，日后才能核对某句话有没有依据。
- 脱敏稿与本地原稿分开存，脱敏稿才进对话。
- 同一份材料改版要留版本号，不要覆盖旧版。
- 安全预案一律标注「教师手拟，非 AI 生成」。

埋错素材怎么用

- 99_埋错素材/待挑刺样例.txt 故意埋入安全空话、设备脑补、越界代替等错误。
- 用 L08 提示词或 lq4_check.py 跑一遍，看能否全部检出。
- 脚本对这份样例应检出 13 处可疑点，对干净脱敏评语应检出 0 处。
- 文件分隔线之后是讲师答案，不属于待复核正文，不参与扫描。
- 教学用途：先自己挑，再对答案，比直接听讲记得牢。

lq4_check.py 怎么用

- 命令：python3 lq4_check.py 待复核稿件.txt，输出 lq4_复核结果.csv。
- 检出四维：目标可观察 / 安全按本校核对 / 评价看过程证据 / 真实信息不进 AI。
- 规则说明行与讲师答案区会被跳过，避免误报。
- 脚本只标可疑点，不自动打分，不替教师给结论。
- 把 CSV 贴进签字表上方，作为出稿复核留痕。

四维三级量规样例

- 劳动观念：能说出本工序为什么要按顺序做 / 能在提示下说出 / 只跟着做不解释。
- 劳动能力：能独立完成并自检 / 需一次提示 / 需全程协助。
- 劳动习惯和品质：工具归位、台面收整、材料按需取用，按观察到的事实分级。
- 劳动精神：遇到失败能记录原因并重试 / 在提示下重试 / 直接放弃或换人做。
- 每级只写行为，不写态度、不写性格、不比较学生。

脱敏写实评语样例

- 「学生 A 按清单取齐三样材料，收整时把剪刀归位到工具架第二格。」
- 「学生 B 第一次缝合脱线后记录原因，重做一遍并比对两处针距。」
- 「学生 C 在组内说明了分工理由，完成了自己负责的清洗环节。」
- 共同点：只写观察到的动作与产物，不写评价性形容词。
- 禁止：表现积极、认真负责、有创意、态度端正、家庭情况。

LQ–4 出稿签字表（可复印）

- 课题：_____ 教师编号：_____ 日期：_____
- ① 目标可观察 0 / 1 / 2 命中原文：_____
- ② 安全按本校核对 0 / 1 / 2 命中原文：_____
- ③ 评价看过程证据 0 / 1 / 2 命中原文：_____
- ④ 真实信息不进 AI 0 / 1 / 2 命中原文：_____
- 总分 ____ / 8 结论：可出稿 / 须修改后出稿 / 不可出稿 教师签字：_____

回校作业与 30 天追踪

- D7：把一课三证里的一证用进真实课堂，留一份过程照片描述（不含正脸）。
- D14：按 L08 复核一次，记录改了哪几处、为什么改。
- D30：交一份匿名回收表，说明是否继续使用任务码与哪一套 Prompt。
- 全程匿名编号、合规脱敏，不收学生姓名与家庭信息。
- 11/23 之前追踪表只有表头，不填任何示例数据。

常见问题 20 问（上）

- Q1 AI 写的安全条款能直接用吗？不能，必须由教师按本校规范核对后填写。
- Q2 学校没有独立操作台怎么办？写进 S 条件，让 AI 按现有台面设计分组。
- Q3 一节课 40 分钟塞不下三层任务？删任务，不要压缩工时。
- Q4 改稿要重开窗口吗？不要，同一条对话连改三稿。
- Q5 评语能写「表现积极」吗？不能，改成可观察的动作。
- Q6 课标条目记不清？标注「待教师核对课标原文」，不编造。
- Q7 家长告知能让 AI 代写学生情况吗？不能，只写通用告知框架。
- Q8 物料单价不知道？写待定，禁止编造价格与供应商。
- Q9 助教不够怎么办？靠三色牌与组长先过滤，助教只兜红牌。
- Q10 任务码和时间表对不上？本来就不是一回事，见 P27。

常见问题 20 问（下）

- Q11 能把整册教材一次贴进去吗？分批，按一个任务群一份。
- Q12 AI 引了课标条目还要核对吗？要，不确定处标注待教师核对原文。
- Q13 任务码要按顺序全做一遍吗？不必按需要跳读，但 L00 与 L08 不能跳。
- Q14 黄牌谁管？组长汇总，段末由讲师统一讲共性问题，助教优先兜红牌。
- Q15 量规三级写不出来？先写「能独立完成 / 需一次提示 / 需全程协助」三档。
- Q16 评语 60 字不够写？只写动作与产物，删掉所有形容词就够了。
- Q17 回校后没有账号怎么办？三证与模板都可打印，方法本身不依赖在线。
- Q18 换学科能直接套用吗？红线、L0、S 条件必须重写，见白皮书第十三节。
- Q19 追踪表能先填预计回收率吗？不能，11/23 前只有表头。
- Q20 能去掉署名对外发吗？不能，见师训课包《授权与署名规范》。

李老师的 AI 实验室

把一节课，做成可以传下去的东西

- 不替劳动 · 安全必验 · 隐私真实
- LABOR·AI L1 · v1.0 · 2026.11.11
- 李老师的 AI 实验室
- 在线课程产品站：9 页 · 任务码 / 提示词库 / 素材包 / 评估认证