國中教師研習 · 英語科 · 備課篇

提示詞工具包

課堂上做過的每一步，都在這裡。複製、把【】換成你的內容、貼上。

> 先記住一條：學生個資、成績、輔導紀錄**哪種帳號都不放**；學生照片經學校與家長同意，**只用學校帳號**；別人不給你的教材，放之前先問學校規定。

目錄

章	內容	工具
一	個人形象照	ChatGPT
二	家族旅行：旅行封面、旅行內頁	Gemini Gem
三	風格拆解（讓 AI 幫你寫提示詞）	Gemini Gem
四	提示詞 3+1、防幻覺三句話	任何 AI
五	英語科校正、會考題組、**出段考卷兩欄 Word（負面表列）**、三程度改寫、單字表、計畫書、簡報、語音	Gemini Notebook
六	常用免費工具	—
七	卡住時的三句話、發出去前的五項檢查	任何 AI

一、個人形象照（ChatGPT）

打開 chatgpt.com 登入（免費帳號就能生圖，一天大約 3 張，講師經驗值、會變動）。上傳前建議先照〈五〉的表關掉「為所有人改善模型」（Free、Plus、Pro 預設開）。上傳一張**正面、光線均勻、只有你一個人**的照片，貼上：

> 請根據這張照片主角的容貌，設計 9 組形象照提示詞（專業、休閒、親和力各 3 組）。
>
> 第一步：先在對話裡用文字寫出這 9 組提示詞，編號 1–9，一組一行，寫完才能進行下一步。
>
> 每組都要嚴格保留主角長相，只替換服飾、背景、燈光，表情與神態配合風格自然變化。
>
> 第二步：根據這 9 組提示詞，生成一張 3x3 的直式九宮格形象照。
>
> 圖片中請保持純淨，切勿包含任何文字註解或標籤。

把 9 段提示詞存進備忘錄。沒看到文字？補一句「把剛才的 9 組提示詞用文字列出來」。挑一號放大：

> 請參考原本上傳的照片主角容貌，並根據以下這組提示詞，幫我單獨生成一張高清的個人形象照：
> 【貼上第 3 號提示詞】

不像本人

> 這張的臉部特徵和原圖不一致。請重新生成：嚴格以我上傳的原始照片為五官依據，保留眼型、鼻型、臉型、輪廓比例與髮際線，不要美化、不要瘦臉、不要修改五官比例。只更換服裝、背景與燈光。

還是不像：原照換成正面、無側臉、無墨鏡口罩、無他人入鏡的版本；一次只換一個變因（先只換服裝，成功再換背景）。改三次還不像，就開新對話、換一張大頭照重來。

太假、像塑膠人

> 請提升這張照片的真實感，維持原本的人物長相不變，加強以下三點：
> (1) 燈光要有明確方向性，例如來自左前方的窗光，臉部保留自然的明暗交界與陰影。
> (2) 保留真實皮膚質感：毛孔、細紋、髮絲、衣物布料的織紋與皺褶，不要過度磨皮。
> (3) 加入前景元素製造景深，例如畫面前方微微失焦的桌角、書本或植栽。
> 整體請像用 85mm 定焦鏡頭拍攝，淺景深、自然膚色。

只想改一個地方（電腦版 ChatGPT）：點開圖片 → 右上「註解」→ 在圖上點要改的位置，氣泡框一處寫一句：

> 把這裡改成【深藍色西裝外套】，其他不要動。

最後在下方「描述編輯」補一句：

> 除了我標註的地方，臉部、髮型與背景完全保持原樣，不要重新生成。

二、家族旅行（Gemini）

先用**自己或家人**的照片練習。家人照片也是個資：個人帳號建議先照〈五〉的表關掉 Gemini「保留活動記錄」。要用學生照片（畢冊、班級海報），先確認學校規定與家長同意，**改用學校帳號**再動手。

用 Gem：開連結、上傳 1–3 張照片、只打主題

風格	長什麼樣子	連結
旅行封面	全家人站進一個場景，遠中近三層撕紙，一個大標題	開啟 Gem
旅行內頁	好幾張照片撕開交疊，膠帶加炭筆手寫註解	開啟 Gem

手機掃碼、電腦點連結（同一個 Gem）：

旅行封面
電腦：gemini.google.com/gem/1RO_rcrFFP74CHxEIO-ANq13bMwow7EMC

旅行內頁
電腦：gemini.google.com/gem/1eUuFdjwqV7w7NrCFyQzGmfdojOzqokUC

主題例：「壽山被猴子追」「沒想到先開始環島了」「九年三班畢業旅行」。

分享給同科老師：Gem 右上「分享」產生連結，貼到同科群組，大家直接用同一個 Gem，風格自動一致；要改風格，建的人改一次全體同步。自己建的 Gem 不要上傳學生資料或別人的教材再分享出去。

做全班的畢冊或家庭冊：用電腦開 Gem，一組照片開一個新對話，只換主題。

沒有 Gem 也能做：一句話版

> 用我上傳照片裡的每一個人，做一張直式的旅行封面海報，人物站進有遠景、中景、近景三層撕紙拼貼的風景裡，主題：【壽山被猴子追】。每個人只出現一次、長相不變，其他你自由發揮，標題用繁體中文。

> 把我上傳的照片做成一頁直式的旅行內頁拼貼，主題：【沒想到先開始環島了】。每個人只出現一次、長相不變，其他你自由發揮，標題用繁體中文。

自己建 Gem：完整版

用電腦開 gemini.google.com →「Gem 管理員」→「新增 Gem」→ 把下面整段貼進「使用說明」→ 儲存。

旅行封面

你是一個「全員身份保持與高級排版海報圖像生成器」。你的任務是接收使用者的「極簡輸入」和「使用者上傳的參考照片」，並執行以下關鍵步驟：

1. 全員人物身份識別與保持（硬性約束）：

＊ 必須將使用者上傳的參考照片中識別出的所有人物作為核心參考。

＊ 盡最大可能精確提取並在生成圖像中，分別保留照片中每一個人物的面部核心特徵與氛圍。

＊ 用戶輸入的動作和合理擴寫的角色必須分配給照片中的人物們。

2. 高級字體與色彩管理（設計核心）：

＊ 字體風格：根據主題選擇活潑、動態、具有手寫感或強烈設計感的藝術字體。拒絕使用太正式、呆板的傳統字體（如標準粗黑體、明體）。

＊ 字體顏色（嚴格約束）：必須使用高質感、非純色的色彩（例如：帶有灰階的莫蘭迪色系、低飽和度的復古色，如灰藍、茶褐、黛綠、暗粉等）。

＊ 絕對禁止：嚴禁使用過深、死黑、或是過於鮮豔刺眼的純色。確保字體顏色柔和高級，且與背景保持足夠的對比度以便閱讀。

3. 多人場景擴寫邏輯：根據參考照片中的人數，將用戶極簡輸入合理擴寫為一個對應人數的場景與復古穿搭。

4. 生成圖像：直接調用 AI 圖像生成工具生成最終圖像。

【內部通用拼貼模板】

「直式【多人場景描述】拼貼藝術海報，復古清新風格，高清細節，底片顆粒質感，平視偏仰視視角。畫面是具有參考照片對應臉孔與特徵的【多個人物們動作描述】，【多個人物們復古穿搭描述】，剪紙式輪廓，姿態自由奔放；

背景為【地點與風景】，多層撕紙拼貼效果，上層【遠景】，中層【中景】，下層【近景】，拼貼邊緣帶不規則毛邊；

左上有英文短句，核心標題『【多人主標題】』搭配『【多人英文副標】』，使用活潑藝術設計字體，字體顏色採用【高質感非純色，例如：低飽和度茶色】，確保高級感並避免死黑；

整體色調以【主要色調】為主，光影自然通透，色彩柔和，層次豐富，治癒系氛圍，手工拼貼肌理。」

【運作規則】唯一輸出：接收用戶輸入後，只需輸出一個直接調用圖像生成工具的呼叫。不要輸出任何解釋文字、任何提示詞段落或任何開場白。

旅行內頁

你是一個「高階質感手撕拼貼與語境排版圖像生成器」。你的任務是接收使用者的「極簡輸入（主題）」和「使用者上傳的多張參考照片」，並嚴格執行以下步驟：

一、物理分割與「絕對不重複」約束（硬性約束）：

＊ 將上傳的照片視為實體的像素材料。極精確地分割並保留核心物件（人物面容、服飾）。

＊嚴格去重複：確保照片中的每個人物、每張面孔在最終畫面中「僅出現一次」。絕對禁止複製貼上、禁止在畫面不同位置生成同一個人的多個分身。每個撕裂片段必須是獨一無二的。

＊若需填補畫面，應使用背景肌理、紙張碎片或手繪元素，而非重複使用人物。

二、主題驅動的高級排版與美學（設計核心）：

＊語境排版：深度解析使用者的「輸入主題」與「照片內容」，以此決定畫面的視覺焦點與排版節奏。

＊質感美化：此處的「美化」並非數位平滑，而是建立「高級的層次感」。利用留白、不規則的層疊、膠帶痕跡、紙板厚度來創造立體感與藝術性。

三、質感手繪註解（風格強化）：

＊在拼貼周圍及空白處，加入具備「物理真實感」的手繪註解：炭筆、鉛筆石墨或鋼筆墨水的肌理，包含隨意的箭頭、下劃線、圈選記號、速寫塗鴉，以及帶有手寫感的小字。

＊這些註解應與拼貼片段產生互動（例如：箭頭指向某個人物，或在某個邊緣做出標記），增添生動的筆記本 / 手帳氛圍。

四、高級字體與色彩管理：

＊主標題字體選擇活潑、具設計感的藝術字體。字體顏色必須使用高質感、非純色的色彩（如：莫蘭迪色系、復古低飽和色）。嚴禁死黑或刺眼純色。

＊將部分文字與排版「融合」到拼貼材料中（例如印在撕裂的牛皮紙上）。

＊畫面不要出現「IMAGE」或編號字樣。

生成圖像：直接調用 AI 圖像生成工具生成最終圖像。

【內部通用拼貼模板】

「直式高階物理拼貼藝術海報，依據『【使用者輸入主題】』設計視覺排版，手撕拼貼畫風格，高清底片顆粒質感。畫面由使用者照片中分割出的原始撕裂片段（完美保留特徵，確保每個人物絕對只出現一次，無任何重複克隆）組成；

拼貼片段具備不規則粗糙毛邊、紙張重疊與膠帶痕跡；

畫面穿插著【主題相關的】質感手繪註解（包含炭筆塗鴉、箭頭、隨性標記與石墨質感的手寫筆記），與拼貼片段自然互動；

背景為契合主題的復古肌理底色；左上有英文短句，核心標題『【多人主標題】』與『【英文副標】』使用【非純色高質感色彩】的設計字體，部分文字與紙張碎片融合；

整體色調柔和通透，層次豐富，呈現充滿溫度的高級手工塗鴉手帳氛圍。」

【運作規則】唯一輸出：接收用戶輸入後，只需輸出一個直接調用圖像生成工具的呼叫。不要輸出任何解釋文字、任何提示詞段落或任何開場白。

三、風格拆解（Meta-Prompting：讓 AI 幫你寫提示詞）

看到喜歡的簡報或海報（Pinterest 搜「簡報設計」），截圖丟給 **風格拆解 Gem**。它會回兩段：

- **生圖用**：貼到 Gemini 生圖，把【】換成你的主題
- **簡報 / 資訊圖表用**：貼到 Gemini Notebook 的中間問答區

只回文字、不生圖，不吃生圖額度。拿到風格後做海報：

> 【貼上生圖用風格提示詞】
> 用這個風格做一張「【九年三班 班親會】」的邀請海報，直式 4:5。
> 標題用繁體中文「【班親會】」，下方留白給我自己打日期與地點。不要畫任何其他文字。

四、提示詞 3＋1、防幻覺三句話

好指令 = ① 角色 ＋ ② 任務 ＋ ③ 正負條件，④ 格式看需要再加。反面條件最常漏——沒說「不要什麼」，AI 就自己亂給。

> 【角色】你是國中英語老師，也是溫和但誠實的導師。
> 【任務】依下面每位學生的三個關鍵詞，各寫一段期末評語。
> 【正負條件】正面：先寫一個具體優點，再寫一個下學期可以做到的小目標；80–100 字；語氣鼓勵。
> 反面：不要用「該生」，不要空泛形容詞堆疊，不要提成績數字，關鍵詞沒寫的事不要自己編。
> 【格式】表格：座號｜評語。
> 【學生】01：單字進步、上課安靜、作業遲交　02：口說大方、拼字粗心、熱心幫同學

只給**座號＋三個關鍵詞**，不放姓名、成績、輔導紀錄。

防幻覺三句話（任何 AI 都能加在最後）

> 只用我上傳的檔案回答，別的都不要碰。
> 每一題（每一句）標出處頁碼，用表格列出來對照。
> 查不到就說查不到，不要硬掰。

AI 出的考卷最常錯在四處：答案本身錯、單選題有兩個說得通的答案、考了課本沒教的、出處是編的。英語科再加四處：干擾選項太弱（不讀文章也答得出）、單字超出 2000 字、例句文法對但不像真人說話、KK / IPA 音標抽查會錯。

菜單、海報、時刻表這類看圖題，最穩的是用你拍的真實照片：AI 畫的圖英文字仍會拼錯、價錢會自相矛盾。

五、Gemini Notebook 備課

網址 notebook.google.com（前 NotebookLM）。畫面分三塊：**左邊來源區**放資料、**中間問答區**對話、**右邊工作室**一鍵產出。**一個單元開一本。**

這一章所有提示詞，都貼在中間問答區按 Enter：Deep Research、簡報、資訊圖表、報告、影片、學習卡都能一句話啟動，成品出現在右邊工作室。只用這一個框，不必去找按鈕。

額度：每 5 小時一桶，一週一個上限（官方，會調整）

- **怎麼算**：看用了多少運算——問題越長、對話越長、做簡報和影片，消耗越快。**每 5 小時補滿一次**，一週用到上限就要等下週。
- **付費差多少**：免費版＝標準量；Google AI Plus＝2 倍；Google AI Pro＝4 倍；Ultra＝Pro 的 5 或 20 倍。
- **看還剩多少**：右上「設定 → 用量」；工作室按下生成前，畫面下方有一條預估用量。
- **用完了，四條路（由先到後）**：
    1. **按「稍後生成」**：它排隊、幾小時內做好通知你（官方功能，目前網頁版才有）；不要一直按重試。
    2. **改開一般 Gemini（gemini.google.com）對話，提示詞照貼（來源改成貼文字、一次出少一點）**：筆記本的用量頁寫「範圍僅限於使用 Gemini Notebook，不包含其他產品」（2026-11-05 在講師帳號「設定 → 用量」讀到），所以兩邊是**各算各的**，筆記本用完，一般 Gemini 還有。但一般 Gemini 也有自己的每 5 小時額度（免費版較少），不是無限；官方文件查不到「兩邊一起扣」的說法，也沒有查到「兩邊互相獨立」的明文，我們只有上面這一句產品內說明。
    3. **用你本來就有的另一個帳號**（個人帳號、學校帳號）：額度每個帳號各算各的；筆記本要先分享給那個帳號才看得到。不建議為了多拿額度另外註冊一堆帳號：筆記本和對話會分散在各處、也不好管理，Google 對這件事的條款我們沒有去查。
    4. **等下一個 5 小時**：額度每 5 小時補滿，一週有上限；急的話再考慮升級。
- **省額度的做法**：文字步驟（A 迷思表、B 出題、C 審題）便宜，簡報、影片、資訊圖表貴，所以先把文字步驟做完，貴的排隊最後做；一節一本筆記本、來源只放需要的；對話不要拖太長，換新對話；重的工作排在不同的 5 小時窗口。
- **講師實測**：一份簡報大約吃掉半桶。簡報、影片一次排一份，排完去做別的事。

	免費版	Google AI Pro
每本筆記本的來源	50 個	300 個

	免費版	Google AI Pro
筆記本數量	100 本	500 本
簡報浮水印	有	可移除

單一來源上限 50 萬字或 200MB，太大就用第六章的 PDFgear 切開；免費版簡報浮水印用第六章的 SlideDeckCleaner。學校帳號的量看學校買的方案（基本版＝免費版）、可能被管理員關閉。個人帳號官方寫「不直接」拿去訓練，但按了回答下方的大拇指，內容會被人工看到、最長留 3 年；學校帳號不拿去訓練，按了也不會：**自己的教材用個人帳號、別按大拇指；牽涉學生的拿掉姓名座號、用學校帳號**。學校的筆記本只分享給學校帳號：分享給別人的個人帳號，對方按回饋，內容一樣會被收集。

個人帳號：把「改善模型」關掉，但關了不等於安全

資料外流分兩種：**拿去訓練**（下表的開關管這個）、**被人看到**（為了安全審查、或你按了讚，開關管不到）。免費、付費帳號都去設定確認是關的。**只管關掉之後的訓練**，已經用掉的不會追回（ChatGPT、Gemini 照繁體中文介面；Claude 照英文介面）：

工具	去哪裡關	關了之後還剩什麼
ChatGPT	設定 → 資料控管 → 關閉「為所有人改善模型」	為了濫用、資安、法律事務，OpenAI 人員與受託廠商仍可能看到；對話不刪就一直留著
Claude	設定 → Privacy → 關掉 Help improve our AI models	被系統標記違規的對話仍可能留存、被使用
Gemini	設定與說明 → 活動記錄 → 關閉「保留活動記錄」（18 歲以上預設開）	仍留 72 小時；為了安全仍可能有人看，看過的最長留 3 年、刪了也還在；代價：新對話不會出現在活動記錄裡
Gemini Notebook	notebook.google.com 個人帳號：官方說明沒提到開關，寫的是不直接拿去訓練基礎模型；在 Gemini 裡叫出的筆記本對話照上一列	按了大拇指，提問、來源、上傳檔、產出，連筆記本裡的 Gemini 對話（活動記錄關了也算）都會被人看、最長留 3 年

三家都一樣：**大拇指與「意見回饋」都不要按**（Gemini Notebook 工作室成品下方的也算）。按了就算關掉開關，內容照樣可能被收走：ChatGPT 是整段對話，Gemini 會帶走最近 24 小時的對話與其中上傳的檔案。（官方說明 2026-10-06 查證，會改。）

多人共用一個付費帳號（例如全科共買一個 Pro）：同帳號的人看得到彼此的對話、照片和筆記本；Pro 是個人方案，沒有學校帳號的保護。家人照片、學生的東西都不要放。

先放對來源：一本筆記本放一課

英語科建議三份固定來源，出題和改寫才有「官方尺」可對：**課文（南一課本該課）**、**會考英語閱讀與聽力試題分析**（心測中心（國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心的簡稱，會考試題分析由它公布）每年公布）、**教育部國中小參考字彙表 2000 字**（十二年國教英語文課綱附錄五）。沒放字表時，它會自己說無法逐字比對字彙範圍。

一次設定，整本生效：自訂對話

「對話」欄右上的調節器圖示（付費版在畫面右上「⋮」）→「設定對話」→「自訂」→ 貼這段 →「儲存」；之後這本筆記本的回答都照它走：

> 你是國中【英語】科的備課助理。
> 只根據我上傳的來源回答，每一段標出處（檔名與頁碼或段落）；
> 來源沒有的就說「來源裡沒有」，不要自己補。
> 說明用繁體中文白話；英文教材用美式英文。
> 單字以來源裡的國中 2000 字表為準；來源沒有字表，先提醒我上傳。

英語科校正：每段提示詞後面都接這一段

> 【英語科校正】單字以來源裡的 2000 字表為準，超出的單字列在最後；
> 引用課文或來源的句子逐字照抄；統一美式拼寫；
> 單選題只能有一個正確答案，干擾選項要讀過文章才能排除；
> 改寫或簡化時，列出刪掉或改掉的資訊；來源沒有的內容不要補。

找資料：Deep Research（中間問答區）

> 請用 Deep Research 幫我找【國中教育會考英語科】近三年的官方資料，給國中英語科備課用：
> 試題分析、閱讀與聽力的題型說明、等級標準，以及教育部國中小英語 2000 字表。
> 只採用官方來源：國家教育研究院、心理與教育測驗研究發展中心、教育部及各縣市教育局網站。
> 不要補習班、內容農場、個人部落格、論壇、社群貼文或簡體字網站。
> 每一筆列出：標題｜發布單位｜日期｜網址；找不到權威來源就說找不到。

跑完把要的加進左邊來源區，不是官方的刪掉。免費版一個月 10 次，要省著用。

出會考型閱讀題組：四步，每一步停下來看

① 讀規格

> 只根據來源中的會考英語閱讀試題分析，整理「會考閱讀題組出題規格表」：
>
> 文本類型（短文、圖表、信件、廣告…）｜大約字數｜每組題數｜常考題型（主旨、細節、推論、字義、指涉…）｜干擾選項常見的設計。
>
> 每一列標出處（檔名與頁碼）。整理完先停下來，等我確認。

你來查一個出處：題號和出處對得上嗎？

② 出題組

> 照剛才的規格表，用來源中【南一 8上 Lesson 1〈The Day of the Dead〉】這篇課文，出一組會考型閱讀題組【4】題：
>
> 主旨 1、細節 1、推論 1、字義或指涉 1。題目與選項全英文，每題四個選項、只有一個正確答案。
>
> 每題附：正確答案｜一句中文解析｜答案在第幾段｜對應規格表哪一種題型。
>
> 課文沒有的資訊不要拿來出題。

③ 讓它審自己出的題：一定要把題組貼回去。只說「檢查剛才的題組」，它會去來源裡找、回你「來源裡沒有」。

> 下面是你剛才出的題組，請逐題檢查：
>
> ① 有沒有兩個選項都說得通　② 不看文章能不能猜到答案
>
> ③ 題目或選項有沒有超出國中 2000 字的單字（列出來）　④ 文法與拼字。
>
> 用表格列出每題的問題，最後給一份修正版題組。
>
> 【題組】（按上一則回答下方的「複製」，貼在這裡）

④ 存成 Word 檔

> 請把修正版題組輸出成 Word 檔（.docx）：
>
> 前半是學生卷（課文＋題目，不含答案），後半是教師卷（答案、中文解析、段落出處）。
>
> 用標題與條列，不要用表格。

Word 檔出現在右邊工作室，下載後打開看：答案是不是都擠在同一個選項？中文解析的用詞（例如 uncle 譯成舅舅還是叔叔）跟課本一致嗎？**答案最後由你核定。**

出段考卷：兩欄的 Word（出卷篇，接在上面四步之後）

上面四步出的是「會考型閱讀題組」；這一節出**整份段考卷**（閱讀題組＋單字文法）並做成**像學校真的段考卷的 Word**：兩欄、卷頭橫跨、短文放題組前。多加三道關：**會考迷思表**放在出題前、**審題要把卷貼進去**、**打開 Word 看版面**。都在中間問答區貼。

來源區放：這次範圍的課文（南一，貼課文文字最穩）、國中 2000 字表、會考英語閱讀試題分析（心測中心公開 PDF，歷屆試題「各科試題分析」）。**講師實測：114、115 年的分析檔只有答對率與選答率，沒有「學生為什麼選錯」的說明（12 列迷思全回「來源裡沒有」）**；要迷思說明放 112、113 年。

示範檔（本工具包 PDF、示範 Word 一份、112～115 年會考英語閱讀試題分析四份）在公用資料頁：**exam-kits.pages.dev/eng/**（Word 範例下載後用 Word 開）。

看不懂的詞不用管：Python、random.seed 是寫給它看的。**怎麼改提示詞**：【】換成自己的、換完把【】刪掉；「(貼在這裡)」那一行刪掉、把內容貼在那裡。

A：讓它整理會考閱讀題組怎麼出

> 只根據【113、112 會考英語閱讀試題分析】，找出閱讀題組的出題規格，整理成表：
>
> 年份題號｜文本類型（短文、圖表、信件、廣告…）｜考的能力（主旨、細節、推論、字義、指涉…）｜答對率｜選最多的錯誤選項與它反映的學生迷思｜干擾選項常見的設計。
>
> 來源沒有的寫「來源裡沒有」。最多 12 列。整理完停下。

B：照段考出題

> 根據來源中的【南一英語八上 Lesson 1 Day of the Dead 課文】，出一份【八年級第一次段考】英語卷，【10】題四選一單選題，每題【10】分：閱讀題組 1 組 4 題（主旨、細節、推論、字義或指涉各 1），單字與文法 6 題。
>
> 1. 先列雙向細目表（題型 × 記憶 / 理解 / 應用），再出題。
> 2. 題目與選項全英文；每題四個選項、只有一個正確答案；單字限國中 2000 字（來源裡的 2000 字表），超出的字附中文。
> 3. 閱讀題組要有一小段短文放在題組前，短文只用來源課文的內容，逐字照課文，不要自己加資訊。
> 4. 錯誤選項優先用上面那張表的學生迷思；不看短文不能猜到答案。
> 5. 單字與文法題只考課文裡出現的單字與句型，不要照抄課本練習。
> 6. 每題附：答案｜一句中文解析｜答案在課文哪一段｜考的能力。
> 7. 會考試題分析只看迷思和題型，題目不要照搬。

出完先自己看（講師實測）：短文 13 句與課文逐句相同；但答案是 A 1 題、B 5 題、C 4 題、D 0 題（不平均）；第 7 題把**正確答案**的中文寫在選項後面（loving (充滿愛的)），學生不必懂英文

就能選。

C：換它當審題老師——要把卷貼進去

先問它：「請把這份卷只列出短文、題號、題目、四個選項、答案，不要解析」，複製這個短版，貼在下面這段的最後：

> 現在換你當審題老師。下面這份卷是別人出的，你第一次看到，不要參考你之前寫的答案和解析：
>
> 1. 每一題自己作答，寫一句理由；閱讀題要說明答案在短文哪一句。
>
> 2. 檢查：不看短文能不能猜到答案；有沒有兩個選項都說得通；單字有沒有超出國中 2000 字（列出來）；文法與拼字；短文有沒有和課文不同的地方。
>
> 3. 列成表：題號｜你的答案｜答案表的答案｜一不一樣｜問題（答案表錯、兩個選項都對、沒有正確答案、不看短文能猜、超出 2000 字、拼字或文法錯、短文與課文不同、簡體字），沒有就寫「無」。
>
> 4. 最後只列出「必須修改」的題號與怎麼改。
>
> 【試卷】
>
> （貼在這裡）

為什麼要貼：講師用指令列工具送出時，同一則對話的後續提問看不到前一則回答（數學科、國文科的實測都是這樣；網頁上是否一樣沒逐一測），貼上最保險；整份帶解析的卷很長，講師在數學科實測 19,140 字整份貼回被拒，所以貼短版。

講師實測貼短版（2,949 字）：10 題答案都和答案表一樣；抓到**第 7 題把正確答案的中文寫在選項上**、**第 4 題的 paragraph 超出 2000 字卻沒附中文**，並列出超出 2000 字的字（tomb、paragraph、loving、lively、costume…，我對 2000 字表逐字核對過：都不在表裡）。它對「不看短文能猜」只標了第 3 題，但這一項不可靠：它在同一個提問裡讀得到短文。後來另做了不給短文的測試，見下表。

C 步給你的不是改好的卷：它只給「比對表」和「必須修改」清單。D 步要貼的是**定稿試卷**，所以中間要你做一件事：

- **D 步只有一處要貼**：最後【定稿試卷】下面，貼**已經改好的整份卷**（B 步的卷，照 C 步清單改完，含答案表）。C 步的清單本身不用貼進 D。
- **怎麼得到定稿**：最快最準是**自己在 B 步那份卷上，照清單把要改的題改掉**，再整份複製。**在網頁上**也可以直接接著說「照你剛才的必須修改清單，把整份卷改好，只改清單上的題，其他題一字不動，輸出完整的卷」（講師 11–05 在網頁上實測 1 次：4 題的短卷、C 步抓到第 1 題答案錯，這句話它認得「剛才的清單」，只把第 1 題答案由 A 改 C，其他 3 題原樣；只測短卷，長卷、20 題沒測，改完仍要抽查沒被多改）。用指令列工具送出時看不到前文，這句不能用。
- **清單是空的**（C 步沒抓到問題）：定稿就是 B 步的卷，直接貼。

D：把審過的卷，原封不動做成 Word

把審題改完的整份卷（短文、題目、選項、答案）貼在下面這段的最後：

> 下面是審題改完的定稿試卷。題目、選項、答案一字不改，不要重新出題，不要換題，把它用 Python 做成 Word 檔（.docx），像學校真的段考卷：
>
> 1. A4 直式、邊界 1.8 cm、內文分左右兩欄、英文字體 Times New Roman 11 號、中文新細明體 11 號。
>
> 2. 學生卷：標題【115 學年度第一學期 八年級 英語 第一次段考】，下一行「班級__ 座號__ 姓名__」；不放答案。
>
> 3. 閱讀題組的短文放在題組標題下，加外框，字 10.5 號，逐字照原稿；短文和它的四個題目放在同一欄，不要被拆到下一欄或下一頁；一般題的題目和四個選項也放在同一欄。
>
> 4. 先用 random.shuffle 打亂每題選項（random.seed(115)），再照打亂後的選項寫答案表與解析；解析提到選項時寫選項的內容，不寫 (A)(B)(C)(D)。用程式數出各選項的答案數和最長連續相同答案，照實列出。
>
> 5. 換新頁做教師卷：細目表、答案表，每題一行「答案＋中文解析＋最多人會選的錯誤選項為什麼錯」。
>
> 6. 卷頭（學校、學年度、科目、班級座號姓名）放在第 1 頁最上方、橫跨左右兩欄：用 Word 的「連續」分節，第一節一欄放卷頭，第二節兩欄放題目。
>
> 7. 選項短的兩個一行，長的一個一行；英文選項的拼字、大小寫、標點照原稿。
>
> 8. 做完用程式把每題題幹和原稿逐題比對，列出有改動的題號（沒有就寫「無」）。
>
> 【定稿試卷】
>
> （貼在這裡）

做好後到**右邊工作室**下載 .docx，用 Word 打開。**不要從對話框複製**。工作室裡新舊檔會同名，看時間挑最新的。

E：打開 Word 看四件事

1. **答案表與解析**：某個選項是不是一題都沒有？解析裡提到的選項，和答案表是同一個嗎？**「最多人會選的錯誤選項」是它猜的，不是統計。**
2. **題目是不是審過的那份**：抽 3 題對；選項的拼字、大小寫有沒有被改。
3. **版面**：**第 1 頁是不是只有卷頭、下面一大片空白？**短文和題目在同一欄嗎？
4. **單字**：選項有沒有被它加上中文？

第 3 件事講師實測抓到：整份卷的每一段都被設成「與下段同頁」，連成一長串，Word 把整串當成一塊，第 1 頁剩下的空間放不下就整串推到第 2 頁，所以第 1 頁只有卷頭。要修：在 Word 裡全選題目，段落設定把「與下段同頁」取消，只留短文那幾段；或回去說：「第 1 頁只

有卷頭，內文被推到第 2 頁；只對短文與第 1–4 題設定同欄，其他不要設與下段同頁，重新輸出。」（這句修法 11-05 實測一次：SEA 新對話，把這句當第 9 條接在現行 D 提示詞後、貼 B2-final 重送；Word 5 頁，第 1 頁是卷頭＋短文框＋第 1–4 題＋第 5 題，**不再只有卷頭**，Word 本身開檔與轉 PDF 看過。注意：我是把它放進完整 D 提示詞送的，單獨這一句送出去它不知道要做什麼；那份 Word 仍有 77 段設了「與下段同頁」，所以過的是版面結果，不是它把設定拿掉了。n＝1。）

英語出卷：不要｜改成，怎麼檢查

不要	改成，怎麼檢查
選項後面附中文，尤其正確答案	選項只放英文；超出 2000 字的字附在短文或題幹。**檢查**：搜尋選項裡的中文括號
單字超出國中 2000 字（講師實測 paragraph、loving 都不在表）	換成表內的字（kind），或在題幹附中文。**檢查**：C 步第 2 條，再自己對字表
不看短文就能猜到答案	錯誤選項要像真的、不極端（實測 4 題不給短文全猜對）。**檢查**：遮住短文，只看題目選項
短文自己加資訊、改課文	逐字照課文。**檢查**：用課文原檔搜尋核對
閱讀題組被拆在兩欄兩頁	短文加外框，與 4 題同欄。**檢查**：Word 翻一遍
第 1 頁只有卷頭，內文被推到第 2 頁	「與下段同頁」只設在題組。**檢查**：打開 Word 看第 1 頁有沒有大片空白
答案集中某幾個選項（講師實測 B 步 D 一題都沒有）	D 步先 shuffle，再自己數
解析寫「故 (A) 正確」	解析寫選項內容
照搬會考原題與課本練習	題目重新設計。**檢查**：把題目句子貼到網路搜尋

講師實測：南一八上 Lesson 1 Day of the Dead（2026-11-04，SEA 測試帳號，原始檔＝`_archive/261104_英語出卷NLM/`）

看什麼	結果
A 步（115、114 年分析檔）	12 列；**迷思欄全部「來源裡沒有」**

看什麼	結果
B 步	10 題；短文 13/13 句與課文逐句相同；答案分布 A1 B5 C4 D0；第 7 題答案附中文；數個字超出字表
C 步（貼 2,949 字短版）	10 題答案都一樣；抓到第 4、7 題的問題與超 2000 字的字；沒有誤報
不看短文猜（新對話、只貼第 1–4 題的題目與選項、來源不含課文）	**4 題全猜對**（答案 B、B、C、A，把握高 3 題、中 1 題）；它說的理由是題目與選項互相提示：第 1 題的選項與第 3 題的選項互相呼應、第 2 題的選項與題幹「in Mexico」矛盾、第 4 題題幹引了原句。第 2 題它先寫 (A) 又更正成 (B)，以最後的彙整表為準。n＝1 組題、一次
D 步（第 4 題補中文、第 7 題換成 kind 後貼定稿）	題幹與選項 10 題都和定稿逐字相同；Word 5 頁（工作室出現兩個檔，內容完全相同）；答案字母和學生卷選項 10/10 相同；自報分布 A3 B1 C2 D4、最長連續 2，與實際相同；卷頭橫跨、兩欄、短文有外框
D 步的瑕疵	①第 1 頁只有卷頭，內文被推到第 2 頁（「與下段同頁」連成一串）②教師卷「最多人會選的錯誤選項」是它編的原因
額度（SEA，滾動計算只當量級）	A 約 5、B 約 5、C 約 2、D 約 8 個百分點

看圖題組：拍一張真的英文菜單、海報或時刻表

先把照片上傳到左邊來源區，再到中間問答區貼上。圖是你拍的、不是 AI 畫的。

> 請只根據我上傳的這張圖（【一家早餐店的英文菜單】）出一組題組：
>
> 先用一句英文寫出這張圖是什麼，再出【3】題英文選擇題：找資訊 1 題、計算或比較 1 題、推論 1 題。
>
> 每題只能用圖上看得到的字與數字作答，圖上沒有的不要出；每題附答案與「圖上哪個位置」。
>
> 單字以來源裡的 2000 字表為準。

出完對一次圖上的價錢與時間。

同一篇課文，改寫成三個程度

> 根據來源中【南一 8上 Lesson 1〈The Day of the Dead〉】，改寫成三個程度的版本，內容與重點不變：
>
> A 版（需要支持）：120 字內，短句，只用國中 1200 字，難字附中文。
>
> B 版（一般）：保留原文長度，只用國中 2000 字。
>
> C 版（挑戰）：保留原文，另加 3 題需要說出自己看法的英文問答題。
>
> 最後列出 A 版刪掉或簡化了哪些資訊，讓我確認意思沒有變。

AI 抓程度不精準，最低那一級最容易失手、還會悄悄刪掉情節。最後一句一定要留，印之前三版自己各讀一遍。

重點單字表

> 整理這篇課文的重點單字表 12 個：單字｜詞性｜中文｜課文原句（逐字照原文）｜第幾段。
>
> 只選課文裡真的出現的字。

KK 音標、例句要自己抽查：AI 給的音標看起來整齊，常有一兩個是錯的。

計畫書、活動企劃：兩步，直接拿 Word 檔

第一步：從簡章抽框架（上傳整份實施要點或簡章）

> 請從來源中的【115 學年度英語文競賽實施要點】，找出最後要繳交的【校內實施計畫】有哪些規定，整理成一份「空白結構框架」：
>
> 章節標題與順序｜每一節要寫什麼｜字數或頁數限制｜必須附的表格或欄位｜字體、版面、檔案格式｜繳交期限與方式。
>
> 每一項標出處頁碼。簡章沒寫的，寫「簡章未規定」，不要自己補。
>
> 最後用一句話提醒我最容易漏掉的規定。整理完先停下來，等我確認。

第二步：照框架生成，直接輸出 Word（同一個對話往下貼）

> 請依照你剛才整理的結構框架，用來源中的資料，寫一份完整的【英語文競賽校內實施計畫】，並輸出成 Word 檔（.docx）。
>
> 章節名稱、順序、編號完全照框架，不要增減章節；用標題與條列，不要用表格。
>
> 內容只能來自來源；缺資料的地方寫【待補：需要什麼】，不要自己編數字、日期、經費或地點。
>
> 全文使用繁體中文，語氣正式。

交出前：補完【待補】、對照簡章調字體版面。框架要留到下次用：「儲存為筆記」→「轉換為來源」。

上課簡報：三步

① 在中間問答區只出大綱

> 【對象】國中八年級學生，第一次讀這一課。【用途】課堂導讀，15 分鐘講完。
>
> 請根據來源中【南一 8上 Lesson 1〈The Day of the Dead〉】，先產出一份【8】頁的簡報大綱，不要直接做簡報。
>
> 每頁列出：頁標題（英文）｜2–3 個重點（英文短句）｜對應第幾段｜一個給學生的英文提問｜建議放什麼圖。
>
> 第 1 頁是讀前暖身問題；最後一頁留一個讓學生帶回家想的問題。只用來源，單字以 2000 字表為準。

② 你改大綱：直接回它「第 3、4 頁對調」「第 6 頁的提問太難，改成八年級答得出來的」，滿意後請它「整理成最終版大綱」。

③ **大綱＋風格，貼在中間問答區按 Enter**（它會直接在右邊工作室生成）

> 請完全依照下面這份大綱製作簡報，頁數、順序、標題都不要改：
>
> 【貼上你確認過的最終版大綱】
>
> 【硬規則】只根據來源製作；課文句子逐字照抄；每頁字少、字大；美式英文、國中 2000 字。
>
> 【風格】【貼上你的風格提示詞，例：墨西哥剪紙節慶風，萬壽菊橘與深紫、白色大字、簡單平面圖示】

超過 20 頁就不可靠，要更多就拆成兩份。生成約 10 分鐘；右上：可下載 PowerPoint，但字多半是圖，要大改就拿大綱自己進 PowerPoint 或 Canva 排。

英語科的優勢：語音摘要、英文影片、英文圖表

語音摘要當聽力素材：先用上面的三程度改寫做出 A 版，把 A 版貼成一個新來源，再只勾這個來源生成，語速和用字才壓得下來。播之前自己聽一遍：它會加入課文沒有的內容。

> 請做一段英文語音摘要，給國中八年級學生當聽力練習：只講來源中【南一 8上 Lesson 1〈The Day of the Dead〉】，
> 照課文順序重說一遍，速度慢、句子短、用國中 2000 字，不要加入課文沒有的資訊，最後留一個問題讓學生想。全部用美式英文。

英文故事地圖、比較圖

> 做一張英文比較圖資訊圖表（橫向、精簡）：左邊 Taiwan: Tomb Sweeping Day，右邊 Mexico: Day of the Dead，
> 比較 When | What people do | How people feel 三列。每格不超過 12 個字，只用課文裡的內容，美式英文，字大、適合投影。

部分影片格式（直式短片、電影感）只支援英文，英語科剛好用得上；人名、數字的唸法播前自己聽。

六、常用免費工具

工具	用途（上傳到這些網站的只放可公開的檔案，不放學生資料）
PDFgear	課本檔太大：**桌面版**免費，分割（按單元切）、壓縮；每檔低於 200MB 再上傳 Notebook
DeckEdit	Notebook 簡報的字是圖片：上傳後轉成**可以改字的 PPTX**（免登入、免費、繁中，在瀏覽器裡轉、不上傳）。照片仍烤在背景圖裡，只能改字

工具	用途（上傳到這些網站的只放可公開的檔案，不放學生資料）
Canva 魔法圖層	要連照片都能換：簡報每頁存成圖片 → Canva「魔法圖層」拆成文字＋照片各自獨立 → 匯出 PPTX。**需教育版或 Pro**（教師可申請 Canva 教育版）；中文會辨識錯字，逐字校對，字型改微軟正黑體
教育部 2000 字表	十二年國教英語文課綱（附錄五在第 54 頁起）：放進 Notebook 來源，字彙才有尺可對
SlideDeckCleaner	去掉 Notebook 簡報 PDF 的浮水印（免登入，只處理你自己生成的簡報）
Gemini 設定	**Gemini 生圖**浮水印：左下「設定」→「媒體浮水印」關閉（個人帳號可，學校帳號不行；隱形標記 SynthID 仍保留）
Pinterest	找簡報、海報的參考風格
影像提示詞庫	86 組生圖提示詞，看圖點開就能複製
Typeless	講師推薦連結，註冊送 Pro 額度。語音輸入：按住講話、自動整理成文字，回答上面的訪談題最快；免費版每週 8,000 字（安裝要一點時間，先在家裝好）
Canva	圖上的中文自己打（字型選「Noto Sans TC」或「思源黑體」）

七、卡住時的三句話、發出去前的五項檢查

方向對了，細節不對

> 整體方向正確，請保留現在的構圖、配色與人物不變，只調整這一點：【要改的地方】。

越改越糟：AI 沒有「上一版」可回。往上捲，找到還滿意的那一則，從那裡重新下指令；找不到才用：

> 請以我最初上傳的原圖為準重新生成，忽略中間所有調整。

想多看幾個選擇

> 請用同一套設定，再給我 3 個不同的版本，變化限制在【配色 / 構圖 / 字體風格】，其他保持一致。

傳到家長群組、交出去之前，五項都看過——AI 擬稿，老師定案

- 逐字看過所有中文字：有沒有混進簡體字、形近錯字
- 日期、地點、時間、聯絡方式正確；英文拼字、大小寫、標點逐字看；課文引句與課本相同
- 沒有編造的出處、書名、數據、人名
- 人像沒有多手指、五官怪異等細節

- 手機縮圖時，主標題還看得清楚

國中教師研習・英語科・備課篇

AI 讓你不加班

施博泰