

PRINTABLE

PARENT TOOLKIT

AI PRACTICE

AIRBOTIX FAMILY GUIDES · 澳洲家长成长指南

家长的 AI 速成指南

今晚就能试的亲子 AI 练习

不用先学术语。今晚就可以用三套中文模板，陪孩子试一次安全、有边界、能训练思考的 AI 对话。

2026 年 7 月核实版

澳洲华人家长，尤其是 7-12 岁孩子家庭



01

先给答案：家长不用先懂技术，但要会设边界

你不需要先学会“prompt engineering”这个术语。对家长来说，真正重要的是四件事：

- **说清楚任务：**孩子到底是在理解、练习、创作，还是娱乐？
- **不让 AI 代做：**AI 可以解释、提问、给例子，但不能直接替孩子完成作业。
- **让孩子复述：**AI 说完后，孩子必须用自己的话讲一遍。
- **检查和修改：**孩子要找出哪里不确定、哪里需要查证、哪里要改成自己的版本。

今晚可以只做一个 15 分钟练习：选一个孩子正在学的概念，用第 05 页模板问 AI，然后让孩子说出“我现在懂了什么、还有哪里不懂”。

02

使用 AI 前，先定 6 条家庭规则

可以把这页打印出来贴在冰箱上。

- **不输入隐私**：不输入孩子姓名、学校、地址、照片、证件、医疗信息、账号密码。
- **不直接交作业**：AI 生成的内容不能直接复制到 school assignment。
- **先自己想一遍**：问 AI 前，孩子先说出自己的理解或草稿。
- **必须复述**：AI 回答后，孩子要用自己的话讲一遍。
- **必须标记帮助**：如果 AI 帮了某一段，要能说清楚帮了哪里。
- **家长在旁边**：低龄孩子使用 AI 时，家长或老师要在场或事后查看。

一句家庭口径：

AI 是助手，不是替身。它可以帮你想、问、改，但最后要由你理解和负责。

03

怎么把问题说清楚？

不要一开始就让孩子问：“帮我写答案。”

更好的问法包含 5 个部分：

部分	家长可以怎么说
角色	请你像一个耐心的小学老师一样回答。
年龄	解释给一个 9 岁孩子听。
目标	不要直接给答案，先帮我理解思路。
限制	用简单中文，最多三步。
检查	最后问我两个问题，检查我是不是真的懂了。

组合起来就是：

请你像一个耐心的小学老师一样，解释给一个 9 岁孩子听。不要直接给答案，先帮我理解思路。用简单中文，最多三步。最后问我两个问题，检查我是不是真的懂了。

04

示意图：把好问题拼出来

家长可以先不用记英文术语。把问题拆成 5 个部分，就能避免“帮我写答案”这种低质量用法。



先把问题拆成五个清楚的部分，再让 AI 帮孩子理解、复述和检查，而不是直接代写。

孩子越小，家长越需要帮他把目标和边界说清楚。好的 AI 对话不是一键出答案，而是让孩子更容易开始、复述和修改。

05

模板一：帮孩子理解作业，但不代写

适合：数学题、写作题、阅读理解、presentation 准备。

可以复制改写

我是家长，孩子正在做这个任务：[把题目或任务要求贴这里]。
请不要直接给完整答案。
请先帮孩子理解题目在问什么，再给 2-3 个提示。
然后问孩子一个问题，让他自己说下一步。
如果孩子回答了，请再帮他检查思路是否清楚。

家长要做什么

- 先让孩子自己读题；
- 让孩子说“我觉得它在问什么”；
- 再使用模板；
- AI 给提示后，让孩子自己写；
- 最后让孩子说明：哪一部分是自己改出来的。

不要这样用

- 不要问：“直接帮我写答案。”
- 不要把 AI 文字直接交给老师。
- 不要让孩子跳过自己的草稿。

06

模板二：理解难的科学概念

适合：gravity、electricity、ecosystem、fractions、evaporation、climate、body systems。

可以复制改写

请用一个10岁孩子能懂的方式解释：[概念]。
先用一个生活例子。
再用三句话解释核心原理。
然后给一个在家能做、但安全的观察活动。
最后问孩子三个检查理解的问题。
如果有不确定或需要成人帮助的地方，请明确说出来。

例子

如果孩子正在学 evaporation，可以问：

请用一个10岁孩子能懂的方式解释 evaporation。先用洗完手、地面水变干的例子，再用三句话解释核心原理。然后给一个安全的家庭观察活动。最后问孩子三个检查理解的问题。

家长提醒

AI 的科学解释要核对课本、老师资料或官方教育资源。AI 说得像真的，不代表一定准确。

07

模板三：规划一周学习计划

适合：考试前复习、项目作业、假期安排、补弱项。

可以复制改写

孩子年龄：[年龄]。

目标：[这周想完成什么]。

每天可用时间：[例如 20 分钟]。

孩子容易卡住的地方：[例如拖延、不会开始、粗心]。

请给一个 5 天计划。每一天只安排一个重点任务。

每天都要有一个能看见的结果，比如一页草稿、三道改错题、一张图、一段 60 秒讲解。

不要安排太满。

家长要检查

- 每天是否只有一个重点；
- 有没有休息和运动；
- 结果是否看得见；
- 计划是否适合孩子，不是适合完美小孩；
- 孩子能不能自己说出第一步。

08

AI 回答后，必须做这 4 步

不要让对话停在 AI 的答案。真正学习发生在后面。

步骤	家长问题
复述	你能不能不用看屏幕，讲一遍它说了什么？
验证	这里有没有需要查课本、老师资料或官方来源的地方？
修改	哪一句你想改成自己的说法？
应用	你能不能用这个方法做一题、画一张图或解释给我听？

如果孩子不能复述，说明他还没有真正学会。如果孩子能修改，说明他开始把 AI 的帮助变成自己的理解。

一页纸：冰箱版家庭 AI 清单

每次用 AI 前看 30 秒。

☐ 我知道今天用 AI 是为了理解、练习、创作还是娱乐。

☐ 我没有输入姓名、学校、地址、照片或账号信息。

☐ 我先自己想过一遍。

☐ 我没有要求 AI 直接替我完成作业。

☐ AI 回答后，我能用自己的话复述。

☐ 我知道哪里需要查证。

☐ 我改过至少一句或一个步骤。

☐ 我能说出这个作品或答案哪里是我自己的决定。

如果有三项以上做不到，今天先不要继续加难度。把任务缩小。

家长最容易犯的 5 个错误

错误一：把 AI 当搜索引擎

AI 可以解释和生成，但不等于官方来源。事实、日期、政策和学校要求要回到原始来源。

错误二：只看答案快不快

孩子快点完成，不代表学会。要看他能不能解释过程。

错误三：问题问得太大

“帮我学科学”太大。改成：“用三句话解释 evaporation，再问我三个检查问题。”

错误四：家长完全不参与

低龄孩子使用 AI，需要家长设规则、看过程、问复述。

错误五：把 AI 变成新的压力

AI 应该帮助孩子开始、理解和改进，不应该让孩子觉得“我连 AI 都不会，所以我更差”。

什么时候不要用 AI?

以下情况先不要用：

- 学校明确说这项作业不能使用 AI；
- 孩子只是想复制答案；
- 内容涉及隐私、医疗、心理、法律、签证、金钱或安全风险；
- 孩子已经很疲惫，需要休息而不是再开一个屏幕；
- 家长无法陪伴，孩子年龄又太小；
- 孩子使用 AI 后更焦虑、更逃避、更不愿自己想。

不会用 AI 没关系。先把问题写在纸上，把步骤画出来，再决定是否需要工具帮忙。

官方来源、更新时间和边界

本资料于 2026-07-16 (AEST) 核对以下公开来源：

- [Australian Framework for Generative AI in Schools ↗](#)
- [eSafety Commissioner — Parents ↗](#)
- [Australian Curriculum — Critical and Creative Thinking ↗](#)
- [Australian Curriculum — Digital Literacy ↗](#)

本指南只提供一般家庭教育信息，不构成学校政策、学术诚信、心理、医疗、法律、升学或职业建议。孩子的作业要求和 AI 使用边界，应以学校和老师的最新说明为准。

关于 Airbotix Family Guides

Airbotix Family Guides 从澳洲家长正在面对的问题出发，把教育选择、家庭规则和未来技能整理成可以实际使用的指南。

Airbotix 的课程不是让 AI 替孩子做作业，而是让孩子在项目中练习提问、验证、debug、表达和迭代。孩子可以用 AI 做故事、游戏、互动作品和 creative project，但每一步都要能解释和改进。

如果你只想在家先试一次，可以从第 04、05、06 页选一个模板。如果你想让孩子在结构化环境里做 AI game、interactive story 或 creative project，可以通过官网或 Rain 了解当前课程与活动。

NEXT STEP

先在家试一次，再决定孩子下一步

官网查看更多 Family Guides；Rain 负责课程、活动和合作咨询；Source 回到 eSafety 原始资料核对。

hello@airbotix.ai

WEBSITE

Airbotix Resources

查看更多按年龄和家庭阶段整理的 Family Guides。

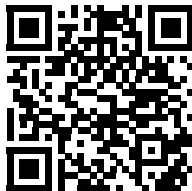


airbotix.ai/resources ↗

SALES

Contact Rain

咨询课程、活动和合作。
Rain 不提供作业代写、学校纪律、录取或收入承诺。



[Rain WeChat](#) ↗

SOURCE

eSafety parents

回到 eSafety 查看澳洲家长网络安全资料。



esafety.gov.au ↗