森本嘉樹_人²AI工作室 ｜ 免費提示詞包 01 ｜ 2026.11

AI 影片
先備這 4 樣

Get These 4 Things Ready First

劇照、角色卡、動作分鏡、帶時間碼的提示詞。
做完這包，開拍前要準備的就齊了。
Stills, a character sheet, an action storyboard, and a timecoded prompt — everything you need before you generate the clip.



4	8	5	01
樣素材 Materials	組中英提示詞 Bilingual prompts	則失敗修法 Fixes	留言關鍵字 Comment keyword

- ✔ 先寫一句話 Brief，再拆成小段 Start with one line, then split it
- ✔ 用角色卡鎖住長相，換場景臉才不容易跑掉 A character sheet keeps the face consistent
- ✔ 先做劇照和分鏡，再寫帶時間碼的提示詞 Stills and a storyboard before the video prompt
- ✔ 正式版輸出 1080p，不教 4K Final output is 1080p, not 4K

IG @learngem ｜ learngem.pages.dev

可供個人學習；請勿擅自轉售 ・ For personal use; do not resell

閱讀前先看 Read First

這份是整理自我們做 AI 短片時，開拍前會先準備的 4 樣素材和提示詞。

This pack is drawn from the materials we prepare before generating an AI short.

- 不保證每個工具、每個模型一次成功；不保證觀看數、追蹤數或收入。
  No tool is guaranteed to work first time. No views, followers or income are promised.
- ChatGPT、Gemini 都是基本會員（付費），不要把它們當成免費工具。工具介面和價格會變，以官方和你帳號裡顯示的為準。
  ChatGPT and Gemini here mean a paid basic plan, not a free plan. Always check the official page and your account.
- 出圖、分鏡、寫提示詞用 ChatGPT 基本會員（付費）；生影片用 Gemini 基本會員（付費）。
  Use paid ChatGPT for images, storyboards and prompts; paid Gemini for video.
- 本包一律輸出 1080p，不教 4K。
  Everything here targets 1080p, not 4K.

做完會拿到什麼 What You'll Have

1. 一句話 Brief，以及拆好的 5–10 秒分段表。
   A one-line brief and a 5–10s segment list.
2. 一張角色卡；如果道具會「變」，再加一張三格狀態圖。
   A character sheet, plus a three-state prop image if a prop changes.
3. 一張沒有人的乾淨場景，以及第一格劇照。
   A clean empty scene and the first frame.
4. 一張六格分鏡，還有一段寫好時間碼的影片提示詞，之後就可以拿去生影片。
   A 6-panel storyboard and a timecoded video prompt, ready to generate.

怎麼用：3 步 How to Use in 3 Steps

1

先備好這幾樣

一張清楚的正面照，以及 ChatGPT 基本會員（付費）。生影片時再用 Gemini 基本會員（付費）。

One clear front photo, and a paid ChatGPT plan. Use paid Gemini when you generate the video.

2

照 1→8 做

把提示詞裡像【重點】這種黑括號，連括號一起換成你的內容再貼。括號留著，AI 會把它當成要畫的字。

Replace placeholders like [point], including the brackets, before pasting.

3

做完核對 4 樣

角色卡、劇照、分鏡、帶時間碼的提示詞都有了，才去生影片。正式版輸出 1080p。

Only generate the clip once all four are ready. Final output is 1080p.

開始之前：你只需要準備這幾樣 Before You Start

1. 一張清楚的正面照（人或寵物，光線亮、臉沒被擋住）。
   One clear front photo of a person or pet, well lit, face not hidden.
2. ChatGPT 基本會員（付費）：用來寫文字、出圖、做角色卡、場景、首幀和分鏡。第 1–7 步都在這裡做。
   A paid ChatGPT basic plan for text, images, the character sheet, scene, first frame and storyboard. Steps 1–7 all happen here.
3. Gemini 基本會員（付費）：第 8 步的提示詞寫好以後，用來做圖生影片。正式版選 1080p，不要選 4K。
   A paid Gemini basic plan for image-to-video after step 8. Final output is 1080p, not 4K.

怎麼填空：提示詞裡的【重點】、【觀眾】是要換成你自己內容的地方。貼上前，連這對黑括號一起換掉。括號留著，AI 會把它當成要畫的字。
Replace placeholders such as [point] or [audience], including the brackets, before pasting.

先檢查這 4 樣素材 The 4 Materials

1 劇照

先把觀眾會看到的畫面做出來，你自己先確認長這樣才開拍。
Make the key frames first so you know what the shot should look like.

2 人物角色卡

拿來鎖住長相，換場景臉才不會跑掉。
Locks the face so it stays the same across scenes.

3 動作分鏡圖

先看影片大概會長什麼樣子，預覽過再生成，省很多點數。
Preview the motion before you generate — saves a lot of credits.

4 帶時間碼的提示詞

例如「0–2 秒 鏡頭慢慢推近／2–5 秒 角色轉頭說話」。
e.g. "0-2s slow push-in / 2-5s character turns and speaks."

這 4 樣對應本包的步驟：角色卡是第 3 步；劇照是第 5、6 步（道具會變再加第 4 步）；分鏡是第 7 步；帶時間碼的提示詞是第 8 步。第 1、2 步是先寫一句話、再拆段，寫分鏡和時間碼之前先做。
Character sheet = step 3. Stills = steps 5-6 (add step 4 if a prop changes). Storyboard = step 7. Timecoded prompt = step 8. Do steps 1-2 first, so you know what to write.

影片好不好，勝負就在提示詞。大部分失敗，都是提示詞寫得不夠準。第 1 到 8 步請照順序做，前面的圖不對，後面就不要繼續。
Most failures come down to prompts that aren't precise enough. Follow steps 1-8 in order; if an image is wrong, stop and fix it before going on.

1 一句話 Brief

#01

要做什麼：動手前先寫一句話：這支片要讓人記住什麼、給誰看、直的還橫的、幾秒、哪些東西不能出現。

Do: Write one line: what to remember, who it is for, ratio, length, what must not appear.

為什麼：後面每一步做完都回來對這句話，就不會越做越歪。

Why: Every later step checks back against this line.

✦ 小提醒：寫不出一句話，代表想法還不夠清楚，先別急著生。

Tip: If you cannot write it in one line, the idea is not ready yet.

COPY • 中文

請幫我把這支 AI 短片寫成一句話 Brief：要讓人記住【重點】、給【觀眾】看、【直式 9:16／橫式 16:9】、【秒數】秒、不能出現【禁止內容】。

COPY • English

Write a one-line brief for this AI short: people should remember [point], audience [audience], [vertical 9:16 / horizontal 16:9], [length]s, must not show [banned].

怎麼用：貼到 ChatGPT（基本會員，付費）。你會拿到：一句話的影片目標，後面每一步都照它走。

2 拆段 Segments

#02

要做什麼：每段 5 到 10 秒，只做一件事：交代場景、一個動作、或一個反應。寫下誰在畫面哪邊、哪隻手做什麼、鏡頭怎麼走。

Do: Split into 5-10s segments, one thing each, with positions, hands and camera.

為什麼：AI 一次只擅長一件事，一段塞太多動作，畫面就會亂跳。

Why: AI handles one thing at a time; too much in one clip makes it jump.

✦ 小提醒：一段就是之後要生成的一支影片。

Tip: One segment = one video generation later.

COPY • 中文

把這個 Brief 拆成 5–10 秒的小段，每段只做一件事，寫出時間碼、誰在畫面哪裡（用「畫面左邊／右邊」）、哪隻手做什麼、鏡頭怎麼走：【Brief】

COPY • English

Split this brief into 5–10s segments, one action each, with timecodes, who is where ("left/right of the frame"), which hand does what, and the camera move: [brief]

怎麼用：同一個 ChatGPT 對話裡接著貼。你會拿到：一張分段表。一段就是之後要生成的一支影片。

3 角色卡 Character sheet

#03

要做什麼：一張圖裡放角色的臉部近景，下面三格：正面、背面、斜側面全身。

Do: One sheet: face close-up plus front, back and three-quarter full body.

為什麼：每次生圖都附上這張，角色才不會這段長一個樣、下段又變一個樣。

Why: Attach it every time so the character stays the same.

✦ 小提醒：衣服寫全名、髮型配件固定；動物加「四腳著地」。

Tip: Spell out the outfit; for animals add "standing on all fours".

COPY · 中文

根據我上傳的照片做角色設定卡，只有照片裡這一個角色，寫實照片風格。上半部：臉部近景。下半部分成三格，每格一個完整全身（頭到腳）、大小一樣、互不重疊：第1格正面；第2格背面；第3格斜側面。外型固定：【人：服裝要寫清楚，例如「芥末黃連帽上衣、深色牛仔褲、白色球鞋」，加髮型／動物：毛色和花紋，例如「橘白貓，白胸口、白腳掌」】。淺暖色背景，圖上不要文字。不要卡通感、不要誇張變形、不要新增多餘角色。

COPY · English

From the photo I uploaded, make a character sheet with only this one character, realistic photo style. Top: face close-up. Bottom: three panels, one complete full body each (head to toe), same size, not overlapping: 1 front, 2 back, 3 three-quarter side. Fixed look: [person: spell out the outfit, e.g. "mustard-yellow hooded sweatshirt, dark jeans, white sneakers", plus hair / animal: fur color and markings]. Light warm background, no text. No cartoon look, no exaggerated distortion, no extra characters.

怎麼用：上傳一張清楚的正面照，貼到 ChatGPT（基本會員，付費；要能上傳圖片並生圖）。動物要加一句「四腳著地的自然站姿」，不然會像人一樣站起來。衣服不要寫簡稱（我們測試寫「帽T」被畫成短袖 T 恤）。你會拿到：一張角色卡，之後每次生圖都附上它。



做好的樣子 阿仁的角色卡：臉部近景、正面、斜前、側面、背面，外型固定，每次生圖都附上它。

4 道具狀態圖 Prop states

#04

要做什麼：會被改變的道具（被踢飛、被喝掉、被打開），先做「之前、一半、之後」三格參考圖。

Do: For props that change, make before / halfway / after panels.

為什麼：AI 不知道道具該怎麼變，給它看過程，才不會亂長東西或融掉。

Why: Showing the change keeps props from melting or multiplying.

✦ 小提醒：道具不會變就跳過這步。道具數量寫清楚，一個就寫「一個」。

Tip: Skip this step if nothing changes. State the quantity clearly.

COPY • 中文

生成【道具】的三個狀態，三格並排在同一張圖，同一角度、同一光線、同一個道具：左格是之前：【狀態A】；中格是一半：【狀態B】；右格是之後：【狀態C】。每格只有一個道具。道具上沒有標籤，整張圖不要出現任何文字、數字或標號。淺暖色背景。不要卡通感、不要誇張變形、不要新增多餘角色。

COPY • English

Generate three states of [prop] side by side in one image, same angle, same light, same object: left is before: [A]; middle is halfway: [B]; right is after: [C]. One prop per panel. No labels on the prop, no text, numbers or captions anywhere. Light warm background. No cartoon look, no exaggerated distortion, no extra characters.

怎麼用：只有影片裡道具會「變」（被踢飛、被喝掉、被打開）才需要。你會拿到：三格對照圖，之後寫影片提示詞時，照它描述道具前後的樣子。

5 乾淨場景 Clean scene

#05

要做什麼：先生一張沒有人、沒有動物的場景圖，把空間定下來。

Do: Generate an empty, clean scene first.

為什麼：背景越乾淨，角色放進去越穩。

Why: A clean background keeps the character stable.

✦ 小提醒：道具要寫「放在哪、怎麼擺」，不然容易黏在一起。

Tip: Write where and how each prop sits.

COPY • 中文

生成一張寫實場景照：【場景，例如「室內棚拍，素色暖棕色牆面，一張低矮木檯面」】。畫面中沒有任何人或動物。【必要道具最多 2 樣，寫清楚位置和擺法，例如「檯面偏右放兩個一模一樣的柳橙汁寶特瓶，一瓶正立在檯面上，另一瓶正立疊在它的瓶蓋上」】。畫面【左／右】邊留空，之後要放角色。沒有細小雜物，道具上沒有標籤和文字，暖色光。不要卡通感、不要誇張變形、不要新增多餘角色。

COPY • English

Generate a realistic scene photo: [scene]. No people or animals. [Max 2 essential props, with exact position and arrangement]. Leave the [left/right] side empty for the character. No small clutter, no labels or text, warm light. No cartoon look, no exaggerated distortion, no extra characters.

怎麼用：道具一定要寫「放在哪、怎麼擺」。我們第一次只寫「兩瓶疊在一起」，結果兩個瓶子黏成一個。你會拿到：一張沒有人的乾淨背景。

6 首幀 First frame

#06

要做什麼：只畫影片第一格的那一瞬間。主角要大、清楚，畫面裡的小東西越少越好。

Do: Draw only the very first frame; subject large and clear.

為什麼：影片好不好看，很大一部分看這張首幀。首幀清楚，影片才會清楚。

Why: A clean first frame gives a clean video.

✦ 小提醒：做完拿角色卡對一下，臉和衣服有沒有跑掉。不對就不要往下做。

Tip: Compare with the character sheet before moving on.

COPY ・ 中文

用我上傳的兩張圖生成第一格劇照：第一張是角色卡，只用來認長相；第二張是場景，牆面、地面和道具都照它。畫面只有【角色名稱與外型重點】。第一秒姿勢：【姿勢】。主角要大、清楚，位於畫面【左／中／右】，【直式 9:16／橫式 16:9】。只要一張劇照，不要拼圖、不要文字。以角色卡中的【角色名稱】作為唯一身分參考。不要卡通感、不要誇張變形、不要新增多餘角色。

COPY ・ English

Use the two images I uploaded to make the first frame: image 1 is the character sheet, for identity only; image 2 is the scene, keep its walls, floor and props. Only [character + key look] in frame. Pose at second one: [pose]. Subject large and clear, at the [left/center/right] of the frame, [9:16 / 16:9]. One still only, no collage, no text. Use [name] from the character sheet as the only identity reference. No cartoon look, no exaggerated distortion, no extra characters.

怎麼用：同一個 ChatGPT，一次上傳角色卡＋場景圖。你會拿到：影片的第一格。之後影片都從這張開始，它不對就不要往下做。



做好的第一格劇照　主角大、清楚，場景和道具都定好了。這張不對，就不要往下做。

7 六格分鏡 6-panel storyboard

#07

要做什麼：把一段拆成六格，用箭頭標出動作方向、鏡頭怎麼動、光從哪裡來，寫上格號和秒數。

Do: Six panels with arrows for action, camera and light, plus numbers and seconds.

為什麼：自己先想清楚畫面怎麼走，寫提示詞時就不會模糊。

Why: Thinking it through first makes the prompt precise.

✦ 小提醒：分鏡是給自己檢查用的，不用畫得漂亮。

Tip: It is for you; it does not need to look good.

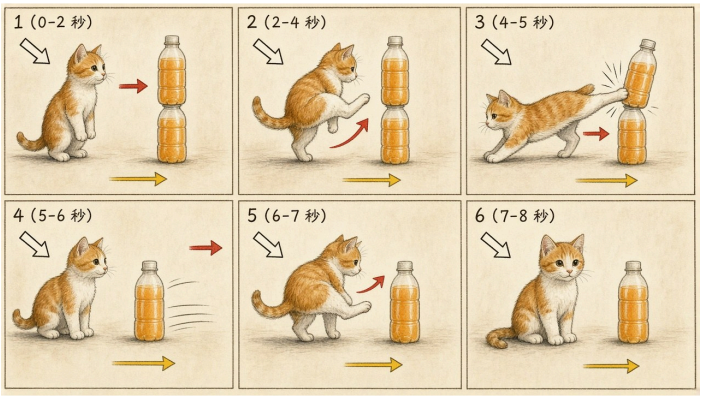
COPY · 中文

畫一張六格分鏡圖（兩排、每排三格），鉛筆加淡彩，米白色暖色紙底。每格左上角只寫格號和秒數，格號依序是 1、2、3、4、5、6，不要重複。箭頭顏色：紅色箭頭＝角色或道具怎麼動；暖黃色箭頭＝鏡頭往哪裡移；白色箭頭加細黑邊＝光從哪裡來。每格箭頭最多三個，除了格號秒數不要寫其他字。內容：【1（0–2 秒）……；2（2–4 秒）……；……6（……秒）……】

COPY · English

Draw a 6-panel storyboard (two rows of three), pencil and light wash on warm off-white paper. Top-left of each panel: only the panel number and seconds, numbered 1 to 6 with no repeats. Arrows: red = how the character or prop moves; warm yellow = where the camera moves; white with a thin black outline = where the light comes from. Max three arrows per panel, no other text. Content: [1 (0–2s) ...; ... 6 (...s) ...]

怎麼用：這張是給你自己檢查動作順序用的。在 ChatGPT（基本會員，付費）生圖。白色箭頭一定要加黑邊，不然在淺色紙上看不見。你會拿到：一眼看懂 6 個動作的分鏡。



做好的六格分鏡 每格左上角只寫格號和秒數，1 到 6 不重複；白箭頭加了細黑邊，淺色紙上也看得清。

8 影片提示詞 Video prompt

#08

要做什麼：照順序寫：首幀 → 秒數 → 場景 → 一種運鏡 → 每段秒數的動作 → 不要什麼。左右手、方向寫清楚。

Do: Write in order: first frame, length, scene, one camera move, timed actions, negatives.

為什麼：寫得越具體，AI 越不用猜，猜錯的機會就越少。

Why: The more specific, the less the AI guesses.

✦ 小提醒：一段最多 3 個動作；Enhance 自動改寫先關掉。

Tip: Max three actions per clip; turn Enhance off.

COPY · 中文

以原圖為首幀，生成【秒數】秒寫實電影鏡頭，【場景】，鏡頭【一種運鏡】。0-【a】秒【動作一】；【a】-【b】秒【動作二】；【b】-【秒數】秒【收尾】。分鏡圖只當動作參考，不要畫出框、箭頭、文字。不要卡通感、不要誇張變形、不要新增多餘角色。

COPY · English

Use the source image as the first frame. [length]s realistic cinematic shot, [scene], camera [one move]. 0-[a]s [action 1]; [a]-[b]s [action 2]; [b]-[end]s [closing]. Use the storyboard only as motion reference; do not draw frames, arrows, or text. No cartoon look, no exaggerated distortion, no extra characters.

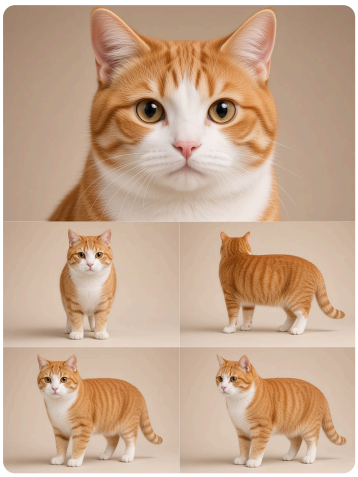
怎麼用：在 Gemini（基本會員，付費）裡做圖生影片：把首幀上傳到起始圖的位置，再貼這段。一段最多 3 個動作。工具如果有 Enhance（自動改寫提示詞）開關，先關掉，它可能改寫你排好的動作。分鏡圖只有工具能放多張參考圖時才上傳。正式版輸出 1080p，不要選 4K。

做到這裡，4 樣素材就齊了：角色卡、劇照、分鏡，還有一段寫好時間碼的提示詞。可以拿到 Gemini（基本會員，付費）去生影片。正式版輸出 1080p，不要選 4K。

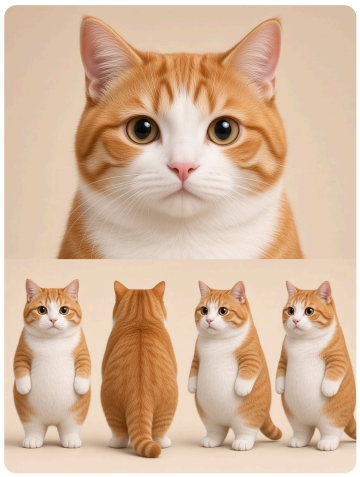
Once these four are ready, you can generate the clip in Gemini (paid basic plan). Final output is 1080p, not 4K.

對照例子（一） Passed vs Failed 1

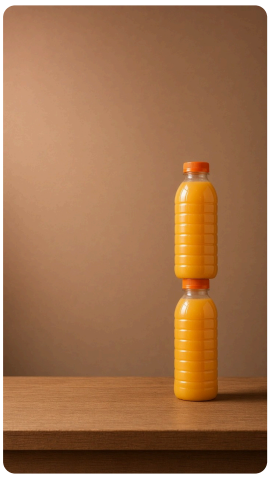
左邊是可以用的結果，右邊是我們實際做錯過的。這些是我們自己測試留下的圖。
Left: a result you can use. Right: a mistake we actually made. These are from our own tests.



角色卡　過　上半部臉部近景，下面三格全身：正面、背面、斜側面，四腳著地。



角色卡　不要這樣　沒寫姿勢，動物像人一樣站起來了。加一句「四腳著地的自然站姿」。



乾淨場景　過　沒有人，兩瓶分開疊好，左邊留空給角色。



乾淨場景　不要這樣　只寫「兩瓶疊在一起」，兩個瓶子黏成一個。要寫放在哪、怎麼擺。

對照例子（二） Passed vs Failed 2

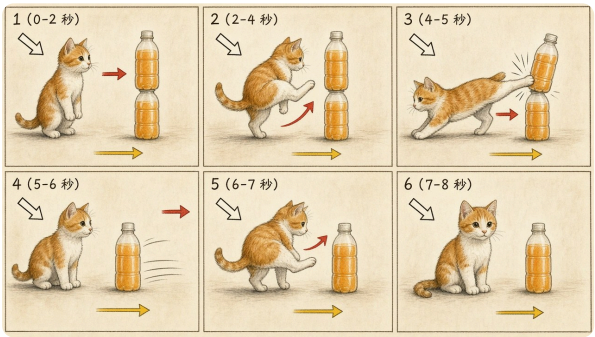
同樣是左邊可用、右邊不要這樣。道具圖上不要出現任何文字；分鏡的格號要 1 到 6、不要重複。
Same idea: usable on the left, a mistake on the right.



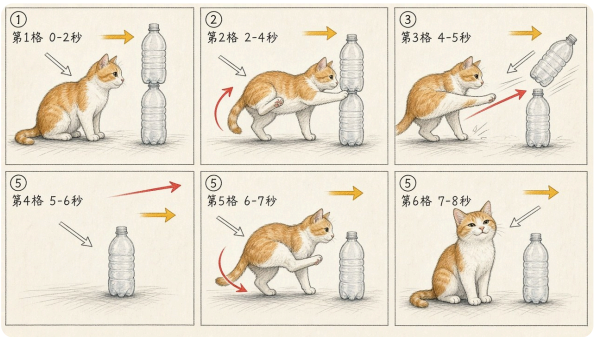
道具狀態圖　過　同一角度、同一光線，三格清楚對照「之前、一半、之後」，圖上沒有字。



道具狀態圖　不要這樣　圖上多出字、數字或標號。要加「整張圖不要出現任何文字、數字或標號」。



六格分鏡　過　每格左上角只寫格號和秒數，1 到 6 不重複；白箭頭加了細黑邊，淺色紙上也看得清。



六格分鏡　不要這樣　格號重複或亂跳，白箭頭沒有黑邊就看不見。寫明 1–6 不重複，白箭頭加細黑邊。

這包會碰到的失敗與修正 Common Failures & Fixes

先找症狀，照「改法」一次只改一個地方。這裡只放跟這 4 樣素材有關的 5 則。
Find the symptom, then change one thing at a time. These five fixes are the ones that come up in this pack.

#	症狀	常見原因	改法	對應
2	動物在角色卡上像人一樣站起來 Animal stands like a person → add "on all fours"	沒寫姿勢	加一句「四腳著地的自然站姿」	03
3	衣服被畫錯（「帽T」變成短袖 T 恤） Wrong clothes → spell the outfit in full	衣服寫簡稱	衣服寫全名，例如「芥末黃連帽上衣」	03
4	兩個道具黏成一個 Props merge → state exact positions	沒寫位置和擺法	寫清楚放在哪、怎麼擺	05
5	圖上多出字、數字或標號 Stray text → forbid text explicitly	沒禁止文字	加「整張圖不要出現任何文字、數字或標號」	04、05
6	分鏡格號重複、白箭頭看不見 Panel numbers / white arrows → number 1-6, outline arrows	格號沒寫死、白色在淺紙上不顯	寫明 1–6 不重複；白箭頭加細黑邊	07

同一張首幀連續失敗兩次就停，不要一直換模型重試，回到第 5、6 步改圖。
If the same first frame fails twice, stop and fix the image in steps 5 and 6. Do not keep switching models.

授權條款 License

領取後可以拿來個人學習，也可以用來做自己的作品（包含商業作品）。
You may use this pack to learn and to make your own work, including commercial work.

不得轉售、分享、重製本包檔案，也不得改編後出售。
Do not resell, share, copy, or adapt and sell these files.

ChatGPT、Gemini 等工具、介面與商標各歸原權利人所有。本包不是這些工具的官方課程。
Third-party tools and trademarks belong to their owners. This is not an official course of any tool.

用 AI 工具做出來的影片能不能商用，依你在該工具的方案條款決定。ChatGPT、Gemini 都是基本會員（付費）。
Whether AI output can be used commercially depends on your plan with each tool. ChatGPT and Gemini here are paid basic plans.

本包不構成法律建議。
Not legal advice.

想再看我們做的東西 Visit Us

蛋堡蛋塔的毛日常

想幫蛋堡蛋塔添個墊子或玩具，小店在這裡：

https://maodaily-store.learngem.workers.dev/

森本嘉樹_人²AI工作室

我們的網站：

https://learngem.pages.dev

IG @learngem ｜ 留言「01」領這包