

A I × S H O R T V I D E O

AI 短影音

腳本設計與簡易剪輯

從 0 到 1：寫腳本 × 拍素材 × 剪 Reels × 上架發布

1 小時實戰課程 · 35 頁完整教材

ChatGPT

Moonland

Canva

IG Reels

短影音趨勢與腳本結構

UNIT 1 · Trends & Script Structure

為什麼短影音重要：平台特色、爆紅公式與案例拆解

15 秒黃金結構：Hook — Body — CTA 與標準腳本格式

本單元結束畫面：SLIDE 13「短影音腳本範例：咖啡豆」

為什麼短影音重要：三個你不能忽略的數字

Three Numbers That Tell the Truth

KEY POINTS · 知識點

3X 短影音的平均觀看時間是長影片的 3 倍 — 短到讓人「不知不覺看完」

5X 15 秒影片完播率是 60 秒影片的 5 倍 — 完播率是平台演算法最重視的指標

90% z 世代消費決策受短影音影響

短影音不是「要不要做」的問題，是「現在就要做」的問題。

短影音平台特色比較

Pick Your Battlefield

KEY POINTS · 知識點

IG Instagram Reels：質感重、品牌偏好、可掛購物連結直接轉單

YT YouTube Shorts：長尾流量、SEO 強、可導流到長影片

同一支影片可多平台都發，但「主打哪個」要先想清楚 — 這會影響腳本怎麼寫。

爆紅短影音的共同特徵

What Viral Videos Have in Common

KEY POINTS · 知識點

01 前 3 秒一定有「鉤子 Hook」— 讓觀眾停下手指不滑掉

02 結構簡單：開頭 → 重點 → 收尾，三段式 — 短影音不是電影

03 明確的「行動呼籲 CTA」— 觀眾不會自己猜你要他做什麼

今天的腳本教學，會圍繞 Hook、Body、CTA 這三個元素反覆練習。

成功案例拆解：精品咖啡豆 Reel

Sound × Visual × Suspense

KEY POINTS · 知識點

0-3s Hook：手沖滴水聲 + 字卡「你以為咖啡只是咖啡？」（視覺+音效+反差）

3-10s Body：展示產地、烘焙、沖泡過程 — 每畫面 2 秒，節奏快但不亂

10-15s CTA：「點連結帶這支耶加雪菲回家」

低關注度商品的解法：用畫面說故事 — 不是用嘴巴推銷。

短影音的內容類型四象限

Pick Your Format

KEY POINTS · 知識點



教學型：「3 分鐘教你…」 — 高互動、好分享，觀眾覺得「學到東西」



開箱型：「我買了…」 — 信任感強、轉單高，電商賣家最愛



情境型：「當你…的時候」 — 共鳴度高、易爆紅，觀眾覺得「這就是我」



對比型：「以前 vs 現在」 — 戲劇張力強、容易被記住

15 秒短影音的黃金結構

The 3-7-5 Rule

KEY POINTS · 知識點

3s Hook 鉤子 (0-3s, 佔 20%) — 唯一目的：讓觀眾不要滑走

7s Body 主體 (3-10s, 佔 50%) — 真正講內容，最多 3 個重點

5s CTA 行動呼籲 (10-15s, 佔 30%) — 沒 CTA 觀眾只是「看過」，不會變客戶

請牢牢記住 3-7-5 的比例 — 今天所有腳本都用這個結構。

Hook 設計的 5 大公式

Your Hook Toolkit

KEY POINTS · 知識點

- 01** 痛點開頭：「我每天最怕…」 — 直接戳中日常不爽
- 02** 反差問句：「你以為…其實…」 — 用反差製造好奇心
- 03** 數字衝擊：「3 秒讓你…」 — 數字最容易抓眼球
- 04** 懸念句：「商務出差最討厭…」 (不講完) — 為了答案留下來
- 05** 視覺爆點：誇張動作或鏡頭 — 不講話也能停手指

Body 主體：3 秒一個記憶點

Less Is More in 7 Seconds

KEY POINTS · 知識點

- ① 7 秒最多 2-3 個記憶點 — 再多就糊掉，觀眾記不住
- ② 每個記憶點要「畫面 + 字卡」雙重呈現 — 因為很多人靜音滑手機
- ③ 轉場要快、要明確 — 「咻」地切過去，不要慢慢淡入淡出

範例：耳機 Body 三段 — 戴上耳機（降噪）→ 充電盒（續航）→ 潑水（防水）。

CTA 設計：講出具體行動

Your Last 5 Seconds Decide Conversion

KEY POINTS · 知識點



不要寫「了解更多」「歡迎參考」－觀眾根本不知道要做什麼



要寫具體：「點下方連結享 8 折，今晚 12 點截止」－動作 + 好處 + 急迫感



三重保險：畫面箭頭 + 語音講出 + 字卡顯示－靜音也不會漏掉

CTA 越明確，轉換率越高－這是短影音的「臨門一腳」。

短影音腳本的標準格式

Storyboard Beats Free Writing

KEY POINTS · 知識點

- ① 四欄結構：時間軸 / 畫面 / 旁白或字卡 / 音效
- ② 5秒一個鏡頭 — 從 0 秒寫到 15 秒，每 5 秒剛好三個鏡頭
- ③ 拍攝前先寫腳本 — 花 15 分鐘寫，能省 1 小時剪輯

腳本就是你的「施工圖」 — 千萬不要拍了再想，那是亂槍打鳥。

短影音腳本範例：咖啡豆

Visual Storytelling, Zero Voiceover

KEY POINTS · 知識點

0s 手沖特寫 | (無旁白) | 字卡：你以為咖啡只是咖啡？ | 滴水聲

3s 豆子倒出 | (無旁白) | 字卡：衣索比亞耶加雪菲 | lo-fi

6s 烘焙機轉動 | (無旁白) | 字卡：中淺烘焙 · 花香尾韻 | lo-fi

9s 咖啡杯特寫 | (無旁白) | 字卡：一杯 · 把山搬到你面前 | lo-fi

12s 咖啡袋特寫 | (無旁白) | 字卡：點連結帶回家 · 限量 200 包 | lo-fi

AI 腳本生成與 Prompt 實戰

UNIT 2 · AI Script Generation

Prompt 黃金四要素、錯誤示範與第一次實作

咖啡豆 Prompt 實戰 (上 / 下) + 四大優化技巧

本單元結束畫面：SLIDE 24 「Prompt 優化技巧 (四) 」

為什麼用 AI 寫短影音腳本

AI Helps You Cross the First Hurdle

KEY POINTS · 知識點



速度快：你想 30 分鐘，AI 30 秒給你一份



變化多：可一次產出 5 種風格，你挑最有感的



結構穩：AI 不會忘記放 Hook 跟 CTA — 只要 Prompt 寫對

AI 不是「取代你」，是「幫你跨過第一道門檻」— 有了初稿再用品味改。

Prompt 黃金四要素 (短影音版)

Role · Task · Format · Tone

KEY POINTS · 知識點

R Role 角色：「你是資深短影音導演」

T Task 任務：明確寫「15 秒短影音腳本」— 否則 AI 會給你 3 分鐘版本

F Format 格式：指定「分鏡四欄表格」— 產出可直接用

T Tone 語氣：依平台調整 — IG 質感 / YouTube 知識

Prompt 錯誤示範：短影音腳本

為什麼 AI 給你的腳本沒辦法直接用？

KEY POINTS · 知識點

- 沒角色 → AI 走最安全模式，產出無趣
- 沒時間限定 → AI 寫成 3 分鐘長劇本
- 沒平台 → 沒辦法針對 IG 客製
- 沒格式 → 產出散文體，無法直接拍
- 結果：500 字散文，不能直接用

WRONG · 錯誤示範



PROMPT

幫我寫一支咖啡豆的短影音腳本。

PRACTICE #2 · 實作提醒

寫一份你的第一個短影音 Prompt

First Hands-on with ChatGPT

KEY POINTS · 知識點

- 套用四要素，先寫一份 Prompt — 不求完美，先動手
- 用你自己的產品（本課程假設為咖啡豆）
- 把產出存到記事本，下一頁會教怎麼優化

STUDENT TASK · 學生實作

- 1 打開 ChatGPT，準備新對話
- 2 套用四要素：角色 + 任務 + 格式 + 語氣
- 3 執行 Prompt，看 AI 給你什麼樣的產出
- 4 把產出存到記事本，等下會用來迭代

咖啡豆短影音 Prompt 實戰 (上)

Atmospheric, Voiceover-Free

KEY POINTS · 知識點

- 精品商品適合走「氛圍感」路線
- 15 秒三段結構直接寫進 Prompt
- 結尾用「畫面引導」而不是講話

COFFEE · 氛圍片



PROMPT

請為「衣索比亞耶加雪菲日曬咖啡豆」設計一支
15 秒的 IG Reels 短影音腳本。

目標客群：25-40 歲、喜愛手沖咖啡與精品咖啡的上班族。

腳本結構：

0-5 秒：Hook

以咖啡豆從麻布袋傾瀉而下的視覺畫面吸引注意，搭配咖啡豆落下聲與麻布摩擦聲。

5-10 秒：Body

展示手沖咖啡過程，強調衣索比亞耶加雪菲日曬豆的莓果香、花香與自然甜感。

10-15 秒：CTA

展示咖啡液流入分享壺、咖啡杯與商品包裝，最後以商品連結或購買按鈕特寫引導觀眾行動。

請以表格輸出，欄位為：時間軸 | 畫面描述 | 字卡 | 音效

咖啡豆短影音 Prompt 實戰 (下)

Atmospheric, Voiceover-Free

KEY POINTS · 知識點

- 明確指定「全程無旁白」→ 太多話掉檔次
- 「暖色調、淺景深、慢動作」= 精品語言
- 字卡限「12 個字內」→ 氛圍片字多就毀了

COFFEE · 氛圍片

PROMPT

(接續上一頁 Prompt)

特殊要求：

全片分成 3 個畫面，每個畫面約 5 秒

全程無旁白，只使用精簡字卡與環境音

字卡每張不超過 12 個字

視覺風格為暖色調、淺景深、慢動作、電影感

畫面需呈現精品咖啡的質感與手沖儀式感

Hook 使用「視覺 + 音效」吸引注意，不使用問句

CTA 以商品包裝、手機商品頁或購買按鈕特寫呈現

不使用誇大宣傳詞

不宣稱療效或健康效果

不要在生成畫面中直接產生中文字，避免亂碼

Prompt 優化技巧 (一) : 給平台特性

Same Product, Different Platforms

KEY POINTS · 知識點

- 節奏快、有梗、口語化
- IG Reels 吃質感、配樂、品牌感
- YouTube Shorts 吃知識感、引長片
- 平台客製 → 產出比同行精準 10 倍
- 同一支影片發三平台，腳本要不一樣

PRO · 平台客製



PROMPT

(接續上一頁 Prompt)

特別注意：這支影片要發在【IG Reels】，請：

- 視覺風格：簡潔有質感，不要太鬧
- 配樂建議：lo-fi 或 ambient
- 文字風格：少而精，不要塞滿畫面
- 結尾：可加品牌 Logo 淡出
- 標籤建議：#reelsoftheday #productreview

Prompt 優化技巧 (二) : 給 Hook 靈感庫

Multiple Choice Beats Open Question

KEY POINTS · 知識點

- AI 預設常用最普通的開頭 (如 「你知道嗎？」)
- 給 5 個模板讓 AI 從中挑 → 產出更精準
- 「請說明為什麼選」→ 思維鏈，邏輯更清楚
- 選擇題比開放題效果好得多
- 回去寫 Prompt 多用「給選項」這招

HOOK · 靈感庫



PROMPT

請從以下 5 個 Hook 模板中挑選最適合的，
作為這支影片的開頭：

1. 痛點開頭：「我每天最怕…」
2. 反差問句：「你以為…其實…」
3. 數字衝擊：「3 秒讓你…」
4. 懸念句：「商務出差最討厭…」 (不講完)
5. 視覺爆點：(描述誇張畫面，無對白)

請挑選後，說明你為什麼選這個，
再產出完整腳本。

Prompt 優化技巧（三）：要求多版本

Three Tones at Once

KEY POINTS · 知識點

- 短影音調性差異大，3C 同產品可走 3 種路線
- AI 一次給三版 = 三條路同時跑
- 比「不滿意再叫 AI 改」快得多
- 「並列輸出」→ 左右對照挑最有感的
- 我自己寫腳本必用招式

MULTI · 多版本



PROMPT

（在原 Prompt 後面加上）

請給我 3 個不同版本的腳本：

版本 A：搞笑風（適合 IG 年輕族群）

版本 B：質感風（適合 IG Reels 品牌方）

版本 C：教學風（適合 YouTube Shorts）

三個版本都遵守 15 秒結構，
但走不同調性。

請以表格並列輸出，方便對照。

Prompt 優化技巧 (四) : 加演算法關鍵字

Beyond Script — Algorithm-Friendly Output

KEY POINTS · 知識點

- 短影音不是只有影片本身
- 貼文描述、tag、封面都會影響演算法
- AI 一次給「發布素材包」
- Hashtag 比例：3+3+4 最容易爆
- 影片觸及率會明顯提升

ALGO · 演算法



PROMPT

(在原 Prompt 後面加上)

完成腳本後，請額外產出：

1. 影片描述 (80 字內) : 吸引人的描述，
含 1 個提問引導留言
2. Hashtags (10 個) : 包含
 - 3 個產品相關 (如 #藍牙耳機)
 - 3 個情境相關 (如 #通勤神器)
 - 4 個流量大標籤 (如 #fyp)
3. 封面建議 (一句話) :
描述這支影片的縮圖該長什麼樣

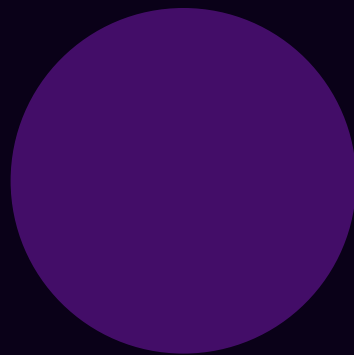
Canva 剪輯與成果發布

UNIT 3 · *Edit & Publish with Canva*

Canva 上手：模板、字卡、轉場與匯出發布

完成你的第一支短影音 + 優化檢核清單

本單元結束畫面：SLIDE 35「結尾頁」



為什麼用 Canva 剪短影音

Easiest Tool for Beginners

KEY POINTS · 知識點



操作直覺：全部用拖曳，沒有圖層、關鍵影格 — 15 分鐘上手



模板豐富：上千個短影音模板，不用從零開始



跨裝置：電腦、手機、iPad 都能用 — 切裝置不中斷

PRACTICE #3 · 實作提醒

選一個 Canva 短影音模板

Right Template = Half the Work Done

KEY POINTS · 知識點

- 選對模板 = 剪輯成功一半
- 推薦尺寸：1080×1920（直式，全平台適用）
- 選「結構簡單」的模板 — 文字框越少越好客製

STUDENT TASK · 學生實作

- 1 登入 canva.com，點「建立設計」
- 2 搜尋「Instagram Reels」
- 3 選一個結構簡單、文字框少的模板
- 4 先別動，觀察它的時間軸結構

Canva 操作（一）：上傳與替換素材

Drag, Drop, Replace

KEY POINTS · 知識點

- ① 左側「上傳」：把照片、影片、AI 生成圖丟進來
- ② 拖曳到模板：自動取代原素材，無需設定
- ③ 影片素材：雙擊可調整起訖點 — 10 秒影片只用其中 3 秒

「準備好素材再開始剪」 — 不要邊剪邊找素材，效率會差很多。

Canva 操作（二）：加文字與字卡

Captions Are Critical (Most People Watch Muted)

KEY POINTS · 知識點

T 左側「文字」加入字卡 — 雙擊修改

Aa 字級：標題 40pt 以上、副標 20pt 以上 — 太小手機看不清



出場時間：跟腳本時間軸對齊 — 第 3 秒出現的字卡設 3–6s

字卡時間軸對齊腳本 · 影片節奏才會對。

Canva 操作（三）：轉場與音效

Transitions Add Polish, Music Sets Mood

KEY POINTS · 知識點



兩段素材中間「+」加轉場 — 推薦 Fade / Slide / Zoom 三選二



Canva 內建免費配樂 — 左側「音訊」依調性挑



搭配建議：咖啡 lo-fi / 耳機 電子節拍 / 背包 低調鋼琴

轉場不要每個都不一樣 — 整支影片用 1-2 種最和諧。

Canva 操作（四）：匯出與發布

Export · Transfer · Publish

KEY POINTS · 知識點



格式：MP4（最通用）— 點右上「分享」→「下載」



解析度：1080p 足夠 — 4K 上傳會被壓縮，檔案大三倍沒意義



傳手機 → 用手機 App 發布 — 描述跟 hashtag 手動打更可控

完整流程：上傳素材 → 加字卡 → 加轉場 → 加音樂 → 匯出 → 發布。

PRACTICE #4 · 實作提醒

完成你的第一支短影音

Final Deliverable in 25 Minutes

KEY POINTS · 知識點

- 整合前面所有產出：腳本 + 素材 + 剪輯
- 不求完美，先做出「能發的版本」
- 完成後直接下載 MP4

STUDENT TASK · 學生實作

- 1 把 AI 生的腳本貼到記事本對照
- 2 在 Canva 依時間軸放素材、字卡、轉場
- 3 加上背景音樂
- 4 預覽全片：靜音看一遍，檢查字卡能不能讓人看懂
- 5 下載 MP4，存到電腦或手機

短影音優化檢核清單

Self-Check Before You Publish

KEY POINTS · 知識點



前 3 秒檢核：給朋友看，問「3 秒後想不想繼續看」— 答「還好」就重做



中段檢核：靜音看一次，光看字卡能不能懂？節奏會不會悶？



結尾檢核：問朋友「看完之後你會做什麼」— 答不出代表 CTA 不明確

「自己看不準，找人測試最有效」— 找 1-2 個目標客群試看。

短影音 Prompt 七大技巧總整理

Take a Photo of This Slide

KEY POINTS · 知識點

- ① 給平台特性 — IG / YouTube 腳本不一樣
- ② 給 Hook 靈感庫 — 5 個模板挑一個
- ③ 要求多版本 — 搞笑 / 質感 / 教學三選一
- ④ 加轉場提示 — 腳本變剪輯指令書
- ⑤ 加演算法關鍵字 — 描述 + hashtag + 封面建議
- ⑥ 請 AI 規劃 Canva 操作 — 剪輯有人帶
- ⑦ 請 AI 當短影音教練 — 從觀眾角度給回饋

你已經是短影音創作者

Your First Reel Starts Today

短影音時代，最大的差別不是技術，是敢不敢按下「發布」

發 10 支才會找到感覺，發 30 支才會抓到節奏

發 100 支，你就是內容創作者了

