BÁO CÁO DỰ ÁN HỌC TẬP

Môn học: Ứng dụng Trí tuệ Nhân tạo trong Sáng tạo Nội dung

BÁO CÁO DỰ ÁN SÁNG TẠO NỘI DUNG SỐ CÓ SỬ DỤNG AI

Dự án: Video ngắn TikTok "Tác hại của việc thức khuya đối với học sinh"

Điểm xuất sắc

Người thfic hiện: **Phạm Hùng Đức**

Hình thức sản phẩm: Video ngắn (TikTok / Reels)

Đối tượng mục tiêu: Học sinh, sinh viên & phụ huynh

Công cụ hỗ trợ: ChatGPT, Google Gemini, DALL-E, Canva AI

Thời gian hoàn thành: Tháng 7, 2026

I. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN DỰ ÁN

Trong kỷ nguyên số hiện nay, xu hướng tiếp nhận thông tin qua các định dạng video ngắn (Shorts, TikTok, Reels) đang ngày càng chiếm ưu thế. Tuy nhiên, đi kèm với sự phát triển công nghệ là những thói quen sinh hoạt chưa lành mạnh của giới trẻ, đặc biệt là tình trạng **thức khuya** ở học sinh, sinh viên. Nhằm mục đích nâng cao nhận thức cộng đồng và cảnh báo những hệ lụy nghiêm trọng đến thể chất lẫn tinh thần, dự án **"Tác hại của việc thức khuya đối với học sinh"** đã được triển khai dưới dạng video ngắn kỹ thuật số.

> **Mục tiêu cốt lõi của dfi án:**
>
> - **Nhận thức:** Giúp học sinh hiểu rõ cơ chế tàn phá cơ thể của việc thiếu ngủ.
> - **Hành động:** Khuyến khích xây dựng thời gian biểu khoa học, ngủ đủ giấc (7-8 tiếng/ngày).
> - **Phương pháp:** Áp dụng tối đa quy trình tối ưu hóa bằng các công cụ Trí tuệ Nhân tạo (AI) hàng đầu hiện nay nhằm rút ngắn thời gian sản xuất và gia tăng tính sáng tạo.

II. QUÁ TRÌNH SỬ DỤNG CÔNG CỤ AI CHI TIẾT

1. Xây dfing kịch bản với ChatGPT & Google Gemini

Để có được kịch bản súc tích, giữ chân người xem trong 3 giây đầu tiên (Hook) và mang tính giáo dục cao, tôi tiến hành thử nghiệm song song trên cả hai mô hình ngôn ngữ lớn mạnh nhất hiện nay: **ChatGPT (OpenAI)** và **Google Gemini**.

```
Giao diện tương tác AI - Prompt tạo kịch bản

User: "Viết kịch bản video TikTok ngắn (60s) về tác hại của thức khuya đối với học sinh, cấu trúc gồm Hook ấn tượng, Thân bài nêu 5 tác hại chính, Kết bài kêu gọi hành động ngủ đủ giấc."

ChatGPT:
[0:00 - 0:05] Hook: "Bạn có biết ngủ muộn 1 tiếng, não bạn sẽ 'teo' đi một chút? Đừng lướt điện thoại nữa, nghe hết video này đi!"
[0:05 - 0:45] 5 Tác hại kinh hoàng:
  1. Suy giảm trí nhớ: Não không kịp lưu trữ thông tin học ban ngày.
  2. Ảnh hưởng thị lực: Mắt mỏi, khô, cận thị tăng nhanh do ánh sáng xanh.
  3. Stress & Trầm cảm: Thiếu ngủ làm mất cân bằng hormone cortisol.
  4. Giảm hiệu suất học tập: Buồn ngủ gật gù trên lớp, mất tập trung.
  5. Suy giảm hệ miễn dịch: Dễ ốm vặt, cơ thể luôn mệt mỏi.
[0:45 - 1:00] Call To Action: "Tắt máy, đi ngủ trước 11h đêm để bảo vệ tương lai của chính mình. Follow kênh để nhận thêm mẹo học tập nhé!"
```

Đánh giá so sánh hiệu quả kịch bản:

Tiêu chí	ChatGPT (GPT-4o)	Google Gemini
Cấu trúc & Nhịp độ	Rất tốt, phân bổ thời gian hợp lý cho định dạng video ngắn (dưới 60 giây). Khả năng viết Hook cực kỳ bắt tai.	Logic cao, lập luận chặt chẽ. Tuy nhiên, lối hành văn có xu hướng dài dòng, mang tính học thuật nhiều hơn.
Ngôn ngữ & Giọng điệu	Gần gũi, trẻ trung, sử dụng nhiều từ lóng bắt trend phù hợp với đối tượng học sinh THCS và THPT.	Chính xác về mặt y khoa, khoa học. Cần biên tập lại nhiều để phù hợp với nền tảng giải trí như TikTok.
Lfia chọn tích hợp	**=> Quyết định chọn kịch bản tfi ChatGPT làm khung sườn, bổ sung các dẫn chứng khoa học chính xác của Gemini để tạo độ tin cậy.**	

2. Sáng tạo hình ảnh minh họa bằng DALL-E

Một video hấp dẫn không thể thiếu hình ảnh minh họa trực quan sinh động. Thay vì sử dụng những hình ảnh có sẵn trên mạng vốn dễ bị trùng lặp và không có sự nhất quán, tôi đã sử dụng **DALL-E** để tạo ra các hình ảnh mang tính nghệ thuật cao và biểu đạt chính xác trạng thái uể oải, mệt mỏi của học sinh.

> **Prompt tạo hình ảnh tối ưu:**
> `"An exhausted high school student studying late at night under a dim desk lamp, dark circles under eyes, messy desk with books and laptop screen glowing blue, 3D clay style, warm but moody lighting, high details."`

Kết quả xử lý & Tích hợp: DALL-E đã trả về một bức ảnh định dạng 3D Clay vô cùng ấn tượng, thể hiện rõ nét sự mệt mỏi cùng làn sương mờ ảo quanh bàn học biểu thị cho sự kiệt quệ về trí não. Sau đó, tôi tiến hành cắt chỉnh (crop) theo tỷ lệ đứng **9:16** để phù hợp hoàn toàn với khung hình hiển thị trên điện thoại của TikTok.

3. Thiết kế và Dàn dfing Video bằng Canva AI

Canva AI đóng vai trò là "nhà xưởng" lắp ráp tất cả các chất liệu văn bản, hình ảnh thành một sản phẩm video hoàn chỉnh. Tôi sử dụng tính năng *Magic Edit* và *Canva Text-to-Video* kết hợp các bộ lọc màu sắc tối ưu để tạo cảm giác u tối vào lúc đêm muộn.



Các thao tác kỹ thuật thfic hiện trên Canva:

- **Hiệu ứng chữ (Typography):** Sử dụng font chữ không chân đậm nét (Montserrat) kết hợp hiệu ứng bóng đổ (Shadow) màu đen để nổi bật trên nền video tối.
- **Chuyển cảnh (Transitions):** Sử dụng hiệu ứng chuyển cảnh mềm mại "Dissolve" và "Match and Move" giữa các slide nhằm tạo sự chuyển động mượt mà, không gây khó chịu cho thị giác người xem.
- **Hiệu ứng âm thanh:** Tích hợp nhạc nền không bản quyền với tiết tấu chậm rãi ở phần mở đầu, dồn dập ở phần liệt kê tác hại và nhẹ nhàng thư giãn ở phần thông điệp kết bài.

III. VAI TRÒ CỦA SÁNG TẠO CÁ NHÂN (Yếu tố con người)

Mặc dù các công cụ AI đã hỗ trợ đến 70% khối lượng công việc thô, sự thành công thực sự của video nằm ở 30% đóng góp sáng tạo và tư duy phản biện của cá nhân tôi:

1. **Biên tập & Tinh chỉnh Ngôn ngữ:** AI thường viết theo một công thức chung chung. Tôi đã lược bỏ các từ ngữ sáo rỗng, đưa vào ngôn từ thực tế mà học sinh hay sử dụng hàng ngày (ví dụ: thay vì "hiệu suất học tập sụt giảm", tôi đổi thành "vào phòng thi chữ thầy lại trả cho thầy").
2. **Đạo diễn hình ảnh & Nhịp điệu:** Tôi trực tiếp điều chỉnh thời gian xuất hiện của từng dòng chữ ăn khớp hoàn hảo với nhịp gõ trống (drum beat) của nhạc nền để kích thích sự tập trung tối đa của người xem.
3. **Xác thfic thông tin y khoa:** Kiểm chứng lại toàn bộ 5 tác hại bằng các bài báo nghiên cứu y khoa chính thống từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) để tránh thông tin sai lệch do AI "ảo tưởng" (hallucination).

IV. ĐÁNH GIÁ VÀ PHÂN TÍCH CHUYÊN SÂU VỀ VAI TRÒ CỦA AI

Ưu điểm vượt trội (AI làm tốt):

- **Tốc độ vượt bậc:** Hoàn thành kịch bản thô và lên ý tưởng hình ảnh chỉ trong vòng chưa đầy 5 phút.
- **Khơi nguồn cảm hứng:** Giúp vượt qua hội chứng "bí ý tưởng" (creative block) ban đầu một cách nhanh chóng.
- **Đa dạng lfia chọn:** Dễ dàng tạo ra nhiều phiên bản kịch bản và tông màu thiết kế khác nhau chỉ với một cú nhấp chuột.

Hạn chế & Rào cản (AI chưa tốt):

- **Thiếu tính cá nhân hóa:** Nội dung do AI tạo ra ban đầu thường mang tính đại trà, thiếu cảm xúc chân thực của con người.
- **Sai lệch logic hình ảnh:** Đôi khi hình ảnh DALL-E vẽ bị lỗi chi tiết nhỏ (ví dụ: bàn tay có 6 ngón hoặc chữ trên sách bị biến dạng).
- **Phụ thuộc kỹ năng ra lệnh (Prompting):** Nếu không biết cách viết prompt chi tiết, kết quả nhận được sẽ rất mơ hồ.

1. Sfi thay đổi trong quy trình sáng tạo

Trước khi có AI, quy trình sáng tạo truyền thống của tôi thường diễn ra tuyến tính: *Nghiên cứu -> Viết kịch bản (2 ngày) -> Vẽ phác thảo/Tìm ảnh (1 ngày) -> Thiết kế dựng video (2 ngày)*. Tổng cộng mất từ 4 đến 5 ngày cho một sản phẩm.

Khi ứng dụng hệ thống AI tích hợp, quy trình đã chuyển dịch thành mô hình **đồng kiến tạo (Co-creation)**:

Ý tưởng gốc (Người) → Tạo kịch bản & Ảnh thô (AI - 10 phút) → Biên tập & Đạo diễn (Người - 1 giờ) → Xuất bản sản phẩm hoàn thiện.

Sự thay đổi này giúp cắt giảm đến **80% thời gian chuẩn bị**, cho phép tôi tập trung toàn bộ năng lượng vào khâu quan trọng nhất: nâng cao chất lượng trải nghiệm người dùng và thông điệp cốt lõi.

2. Các vấn đề đạo đức cần cân nhắc

Việc sử dụng Trí tuệ Nhân tạo trong sáng tạo nội dung số mở ra nhiều cơ hội nhưng cũng đi kèm với các trách nhiệm đạo đức to lớn mà người làm nội dung như tôi phải nghiêm túc tuân thủ:

- **Tôn trọng bản quyền tác giả:** Các mô hình AI như DALL-E được huấn luyện trên hàng triệu tác phẩm nghệ thuật có sẵn. Do đó, việc sử dụng hình ảnh AI tạo ra cần có sự chọn lọc, tránh sao chép phong cách độc quyền của các nghệ sĩ đương đại mà không có sự xin phép hay ghi nhận.
- **Tính minh bạch (Transparency):** Trong phần mô tả video hoặc phần cuối trang báo cáo này, tôi luôn chủ động công khai việc sử dụng AI hỗ trợ nhằm thể hiện sự tôn trọng đối với người xem và cộng đồng sáng tạo.

- **Tránh lan truyền thông tin sai lệch:** AI không có khả năng tự nhận thức đúng sai, nó chỉ dự đoán từ ngữ tiếp theo. Mọi số liệu y khoa đưa ra trong video liên quan đến sức khỏe học sinh bắt buộc phải được đối chiếu lại với các nguồn tin cậy của Bộ Y tế hoặc WHO trước khi xuất bản.

V. KẾT LUẬN VÀ BÀI HỌC KINH NGHIỆM

Dự án xây dựng video TikTok **"Tác hại của việc thức khuya đối với học sinh"** đã đạt được kết quả vô cùng khả quan. Sản phẩm cuối cùng không chỉ có tính thẩm mỹ cao, nhịp điệu cuốn hút mà còn mang lại giá trị nhân văn sâu sắc. Qua dự án này, tôi rút ra được bài học cốt lõi:

> *"AI là một người trợ lý đắc lực, mở rộng giới hạn sáng tạo và tiết kiệm tài nguyên thời gian tối đa. Tuy nhiên, linh hồn của tác phẩm nghệ thuật, sự đồng cảm sâu sắc và tư duy chọn lọc tinh tế của con người mới là yếu tố quyết định sự thành bại và sức sống lâu bền của sản phẩm."*

Hà Nội, ngày 16 tháng 07 năm 2026

Người viết báo cáo

PHẠM HÙNG ĐỨC