

輔仁大學 高教深耕計畫

【AI 融入課程補助計畫】成效報告

申請教師基本資料			
授 課 教 師	高玉靜	系 所 單 位	心理系
應用課程基本資料			
課 程 名 稱	時間心理學		
開 課 學 期	113 學年 2 學期	開 課 單 位	心理系
選 別	V 選修 <input type="checkbox"/> 必修	學 分 數	3
課 程 代 碼	D390122205	修 課 人 數	28
應 用 AI 工 具	ChatGPT, Sora		
教學案例說明			
(請依背景、(一)準備階段、(二)應用階段、(三)成果展現與心得建議說明，促進教學經驗轉移，提供未來有意願實施的教師做為案例參考)			
背景：課程分析與教學目標			
<p>學生群體主要為心理系、臨心系之大一、二學生，另有社會系、哲學系、新傳系、金企系、呼吸治療系等外系生一同修課。考量大學生進入大學校園後，有更大的自由度安排規劃自己的時間，對於時間管理有迫切之需求，並且其常在課業、打工、各種活動、競賽的參與過程中產生時間匱乏感，進而對自身的時間管理能力產生懷疑，而無法在忙碌的節奏中得到很好的身心平衡。根據本課程學期初對於修課同學的調查，其所回應的資料亦證實上述觀察(參見表 1)。因而，本課程希望相關單元主題的學習，可以幫助學生重新結構時間議題，並有機會在這堂課為自己或為時間弱勢者發聲。由於影像發聲是一種參與式行動，參與者可以透過此歷程產生集體行動、並創造出新的意義。因此，本課程想透過 AI 工具輔助影像產出，藉此讓大學生表達其對於時間的具身認知，並能說出自己平時難以言說的時間困境，在敘說自身狀態同時，還能引發有共感之同儕回應，進一步形成支持團體，以增進其大學生涯的適應性與幸福感。</p>			
表 1 期初調查			
1. 專注度不足，導致做一件事時間更長。2. 拖延症			
時間流逝的很快，很多待定的事情難以做好			
有時候時間撞到不知道要怎麼選			
容易拖延			
我深刻覺得自己在注意以及專注力方面並不是很好，會感覺腦袋裡霧霧的，以至於我在閱讀或是背誦課程內容的時候，可能記一次就得花很長一段時間，並且在注意力不好時只記一次的話，下次再看的時候又會發現自己忘了，重複幾次下來，我的時間也會變的比較匱乏			
不太會依照計畫規劃時間			
想做的事情太多了，感覺自己也是時間貧窮的群體一人			

<p>1. 有「拖延」的困擾</p> <p>2. 有「想做但來不及做」的困擾</p> <p>3. 在一天不同時段會有專注力不同的經驗，「想做但無法專心的困擾」</p> <p>4. 因為家庭因素（家務、家人要求），時間被壓縮的困擾</p> <p>5. 受到社群媒體、資訊過載的影響，感覺時間被無意識地消耗</p>
容易虛度
有些關於時間的改變是潛移默化的，等意識到的時候會有些遺憾。畢竟不論好壞，過去的就過去了，哪怕現在或未來遇到和過去相似的事件，意義和感觸已經無法和第一次的經歷媲美。
總感覺時間一下子就沒了
想做、需要做的事太多，時間不夠用
時間太少事情太多
和朋友約出門常遲到
不懂得時間管理；有些事通常會拖到 deadline
每在放鬆休息時，體感時間會過得很快，以致我時常沒注意時間的流逝，拖延到接下來要做的任務。
很愛拖延、睡覺睡太久
拖延症、一回神發現怎麼已經 x 點了
拖延症，時間貧窮
時間控管與時間管理 永遠覺得自己在虛度人生
低效率的利用時間
時間不夠（例如睡覺
目標達成速度不滿意/微焦慮/思考凌亂
常常遲到
拖延症

(一)準備階段：課程應用之 AI 工具

在本課程中，教師引導學生使用生成式 AI 工具，特別是 ChatGPT 與 Sora，作為輔助創作與表達的重要媒介。透過 ChatGPT 的互動介面，學生能夠將原本抽象或模糊的數位影像創作構想逐步具體化。在與 ChatGPT 進行對話的過程中，學生可以釐清自己的敘事邏輯，發展劇情架構、角色設定與場景描述，並在 AI 的協助下迅速將這些想法轉換成具有可行性的腳本。這不僅提升了學生的構思與表達效率，也讓他們體驗到 AI 作為創作夥伴的可能性，進而培養敘事與邏輯推理能力。

此外，在這一過程中，學生將學習如何撰寫有效的提示（prompt）來提升與 AI 互動的品質。教師在課堂中會針對 prompt 撰寫技巧進行教學與練習，幫助學生逐步掌握人機協作的語言關鍵與輸出調控，讓學生理解語言輸入如何影響生成內容，並能調整語句以達到預期的創作效果。這種能力的養成，不僅對課堂作品的創作有幫助，也是一種 21 世紀必備的數位素養。在影像創作層面，課程特別引入 AI 影像生成工具 Sora，作為學生進行視覺化表達的核心平台。選擇 Sora 的主要理由是其低門檻與高表達性，即使學生沒有美術設計或多媒體製作的專業

背景，也能夠快速上手，並創造出富有創意與個人風格的影像內容。尤其針對課程主題「時間」這類抽象概念，Sora 提供了轉譯內在感受與思想為可視影像的管道，幫助學生將難以具象表達的想法，以視覺藝術的形式進行詮釋與發聲。

整體而言，這些 AI 工具不只是技術性輔助的工具，更是學生創作思維的延伸與擴展。學生不僅能夠透過 AI 實現作品內容，更能在創作過程中深化自我認識、社會觀察與批判思考。最終，學生將完成一部結合文本敘事與視覺影像的 AI 作品，並於課堂中進行公開展示與故事分享，培養其多模態溝通能力與藝術表達力，進一步實踐 AI 作為創意與社會對話媒介的教育目標。

(二)應用階段：實際作法與教學策略說明

此為第一次嘗試將 AI 融入時間心理學課程，要同時向同學介紹原來時間心理學的單元主題內容外，亦需要逐步累進學生使用 AI 的相關知能，除了請外部講師進行 2 次 AI 生成影音工作坊外，課堂亦安排與單元主題相關之 AI 生成作業與活動，讓同學有機會透過實際練習，從中學習有效與 AI 互動並產出之技能(參見表 2)。

在課程每個單元主題導入 AI 影像生成工具的具體教學策略為:在本課程中，每個單元主題皆結合 AI 影像生成工具，採用「楷模學習」作為主要教學策略，透過教師與外部業師的實際示範，引導學生逐步熟悉 Sora、ChatGPT 等 AI 工具於創作中的應用。教師會於課堂中展示如何以這些工具輔助構思、生成並修飾影像與文字內容，使學生能在觀摩中學習技術，進而模仿應用於自己的創作中。在學習活動規劃上，學生將課堂內容結合個人生命經驗作為創作題材，發展個人 AI 生成影像作品，並於課堂中進行分享與討論，教師再給予整體回饋。上述教學規畫旨在提升學生運用 AI 輔助表達自我、進行敘事與創作的的能力，並透過與他人互動分享，培養其多模態溝通與批判性思考素養。

配合上述設計與規劃，相對應之評量標準如下:

1. AI 融入學生影像作品(四個主題)-25%
2. 為時間弱勢者發生的創作文本與影片-25%
3. 課程分享、討論與晤談-25%
4. 隨堂作業-25%

表 2 導入 AI 工具課程說明

導入 AI 工具之課程週次說明 (至少 3 週)		
週次	課程主題	課堂導入課程進行說明
	生時間	本課程透過教師的楷模示範，引導學生學習如何運用生成式 AI 工具(如 Sora、ChatGPT 等)進行影像創作。生時間這個單元特別針對有專注力不足議題者進行系統化時間心理學內容介紹，使學生在理解生時間模式之四個核心元素容後，實際執行一周的實踐日誌後，並將實踐心得透過 AI 繪圖與影像創作，回到課堂進行同儕小組之作品分享，讓學生在觀摩與實作中仿效學習。

	AI生成影音藝術工作坊	本課程導入 AI 工具，特別安排校外業界講師——藝術家郭佩奇，指導學生進行 AI 生成影音藝術的創作工作坊。透過專業講授與實作練習，學生將深入學習 AI 生成藝術的技巧與相關工具的應用，並將所學技能實際運用於課堂作品中。此課程設計不僅強化學生在 AI 藝術創作上的專業能力，也鼓勵其持續精進，進而提升運用 AI 工具表達個人創意與理念的能力。
	為時間弱勢者發聲期末影展	本課程結合AI工具與主題式學習，安排學生觀看《時間竊賊》影片，撰寫觀影筆記與心得，作為引導學生反思時間使用與資源不均議題的起點。學生需結合先前課程單元內容，撰寫為「時間弱勢者」發聲的腳本，進一步運用所學的AI生成工具與影片編輯工具，製作期末AI影展作品。透過此學習歷程，學生不僅將課堂所學與個人觀點實踐於創作中，更在作品分享與交流過程中，培養表達能力與社會關懷視角，深化對AI應用於敘事與社會議題表達的理解與掌握。

(三)成果展現：課程應用成效說明

本選修課程共有 28 人修課，實質課堂參與人數為 26 人，根據 7 名學生於課程後測回饋的反應資料(見表 3)可歸納出，學生整體對本課程融入 AI 技術的學習經驗持正向肯定態度，顯示本課程在內容設計、教學安排、學習資源與學生學習成效等方面均獲得學生高度評價。

首先，在**課程內容與教學安排**方面，學生普遍認為課程能有效結合 AI 技術的實際應用，且教學主題與順序的安排有助於提升其學習動機。雖然部分學生對教師教學方式引發興趣的程度給予「普通」評價，但整體仍肯定教師所提供的數位教材與影片等學習資源，認為這些資源有助於理解課程內容。此顯示課程的數位資源與應用導向設計具實質助益，但教師在激發學生興趣的方式仍有進一步優化空間。

在學生的**自主學習與動機**面向中，多數學生表示他們會在課後主動探索與課程相關的 AI 知識，能夠自我規劃與管理學習時間完成課程任務，甚至在遇到學習困難時也仍努力完成相關活動，反映學生在本課程中培養了良好的學習自律與堅持力。此外，學生對自主學習 AI 技術的信心也普遍提升，顯示本課程成功引導學生朝向具備自我導向學習能力的目標邁進。

在**學習成效**方面，學生大多同意他們能理解課堂中所介紹的 AI 概念與技術，並能應用於實際問題解決；同時，也認為自己在課程結束後對 AI 技術的理解有顯著提升，能夠辨識 AI 在不同領域的應用情境，並掌握其基本原理與操作。然而，在「能夠清楚地解釋 AI 運作方式給他人」的項目中，學生的自評為「普通」，表示部分學生在知識內化與表達能力上仍待加強，未來可考慮設計更多讓學生口頭簡報、教學他人或以創作方式呈現 AI 原理的任務，強化其表達與知識轉化能力。

學生也展現出高度的**批判性思考能力與社會關懷意識**，多數學生認為自己能評估 AI 應用的優勢與挑戰，並能批判性地思考其倫理與社會影響，顯示課程已成功引導學生從多元角度理解科技的社會意涵，這對未來在 AI 普及化社會中的責任感與行動力具有關鍵意義。

在**跨域學習與合作能力的發展**上，多數學生同意相較其他課程，本課程更有助於培養溝通與協調能力，並提升對不同專業領域知識的理解與應用能力，有助於未來職場的競爭力發展，顯示

本課程有利於培養跨領域整合與團隊合作素養。

總結而言，學生整體對本課程的學習經驗感到滿意，亦表示願意推薦其他同學選修。雖然在激發興趣與知識表達方面仍有優化空間，但整體而言，本課程在設計理念與教學實施上成功達到啟發學生對 AI 學習的興趣、自主學習動機與跨域能力的目標，為未來課程發展提供良好典範。

表 3 後測問卷調查結果平均(n=7)

1. 課程內容能有效結合 AI 技術的實際應用。	同意
2. 授課教師的課程安排主題與順序提升我的學習興趣與動機。	普通
普通. 授課教師的教學方式能激發我對 AI 相關知識的興趣。	普通
同意. 授課教師提供的課程學習資源(如數位教材、影片等)豐富，有助我理解課程內容。	同意
5. 授課教師的課程設計符合我對 AI 的學習期望與學習需求。	普通
6. 在本課程中，我會在課後主動探索與課程相關的 AI 知識。	同意
7. 在本課程中，我能夠自我規劃與管理學習時間來完成課程任務。	同意
8. 在本課程中，即使面臨學習困難，我也會努力完成 AI 相關學習活動。	同意
9. 在本課程中，我能夠主動尋找課程以外的學習資源來增強對 AI 的理解。	同意
10. 在本課程中，我對自主學習 AI 技術感到有信心。	同意
11. 我能夠理解課程中所介紹的 AI 概念與技術。	同意
12. 我能夠將課程中學到的 AI 知識應用於實際問題解決。	同意
1 普通. 我對 AI 技術的理解比課程開始時有顯著提升。	同意
1 同意. 我能夠辨識 AI 技術在不同領域中的應用情境。	同意
15. 課程內容有助於我掌握 AI 技術的基本原理與操作。	同意
16. 我能夠清楚地解釋 AI 技術的運作方式給他人。	普通
17. 我能夠評估 AI 技術應用的優勢與挑戰。	同意
18. 我能夠批判性地思考 AI 技術的倫理與社會影響。	同意
19. 相較其他課程，修讀本課程讓我學習相互合作，溝通協調	同意
20. 相較其他課程，修讀本課程幫助我學習不同專業領域的知識與技能，掌握 AI 技術在未來職場應用，提升我的跨域學習力及就業競爭力	同意
21. 我對這門 AI 融入課程的整體學習經驗感到滿意。	同意
22. 我會推薦其他同學來修讀這門課。	同意
23 普通. 我對課程中學到的知識和技能感到滿意。	同意

另根據學生在課程後測中所提供的開放式回饋意見(見表 4)，可以進一步理解學生對課程成效的具體感受與建議。整體而言，學生普遍認為課程紮實且具實用性，尤其在 AI 技術應用與實作能力的培養方面成效顯著。一位學生提到：「課程雖緊湊，但整個學期下來很紮實」，顯示教學內容安排有系統，能在有限的時間內涵蓋重要的 AI 技術與應用面向。

在 AI 應用內容方面，學生指出課程不應侷限於影像生成，反映出學生對 AI 學習廣度的期待，也顯示學生具備主動延伸應用層面的思考。同時，也有學生表示：「可以學習到一些 AI 影片的生成」，顯示課程在多媒體 AI 創作方面已有初步觸及並產生學習成效。而針對 AI 資源的取得與實作，一位學生提到：「很多地方如果沒有花錢會很麻煩」，凸顯目前部分 AI 工具的使用門檻可能成為限制學生持續探索的障礙，未來可思考如何納入更多開源或免費資源的教學策略，提升學生學習的可近性與延續性。

學生亦高度肯定課程中的跨界學習與實地參訪活動，如參觀剝皮寮展覽的經驗被形容為「最棒的地方」，顯示課程成功連結 AI 學習與文化藝術場域，拓展學生的視野與實地體驗。此外，課程中邀請校外藝術家介紹 AI 藝術創作流程、網站資源與生成指令等，也被學生評價為「能確實且有效地讓自己的實作能力提升」，顯示外部專業資源的導入對學生技術實作與創造力激發具有實質助益。

總體來看，學生對課程在 AI 技術實作、創意應用與跨域連結等方面表現出高度肯定，同時也提供具建設性的回饋，指出應持續拓展 AI 應用面向與降低工具門檻。這些意見可作為未來課程優化的重要參考，進一步強化學生的學習體驗與數位素養發展。

表 4 後測問卷其他意見回饋

ai 應用不應該只侷限在影像生成
學習 AI 很有用跟有趣，但很多地方如果沒有花錢會很麻煩
可以學習到一些 ai 影片的生成
課程雖緊湊，但整個學期下來很紮實
我覺得最棒的地方是去剝皮寮看展覽，雖然從小在台北長大但是我卻不知道有那個地方
課程中有請校外的藝術家介紹 ai 藝術的生成方法、用於生成作品的相關網頁和如何下指令等，這樣的課程能確實且有效的讓自己的實作能力提升。

本班同學整體在素養評量的結果達到第三等第(共分成四個等第，參見表 5)，顯示多數學生已具備基本能力並展現穩定的學習表現。在跨領域素養方面，學生已能掌握課程所屬專業與相關領域的知識，對課程內容具備初步的理解與連結能力，惟在實際應用於課堂任務或作業時，仍需些微指導以協助整合知識與實踐。實踐能力方面，學生能吸收並理解課堂內容，亦願意嘗試應用所學於任務中，然而在執行過程中仍偶而需教師引導，以強化其操作與執行的精確性。數位與科技應用能力部分，學生已具備運用教師或業界講師所介紹工具的基本知識，能操作相關數位工具，但在實際完成課程任務時，對工具的熟練度與應用策略尚需進一步提升，仍仰賴適度的協助。整體而言，學生展現了良好的學習態度與基礎能力，後續可透過強化實作與引導進一步提升其獨立完成任務的能力。

表 5 素養評量班級平均表現

能力指標		
跨領域能力	實踐能力	數位/科技應用能力
3	3	3

總結而言，本課程整體設計貼近實務與時代需求，成功激發學生學習 AI 的興趣與動機，並有效促進其跨域能力、自主學習能力與數位科技素養的養成。學生在認知理解與實作應用面皆展現良好成效，且對課程給予高度肯定。未來課程可針對學生回饋進行微調，如擴展應用範圍、提升工具可近性與加強知識表達訓練，以進一步深化學生的 AI 學習經驗與實踐能力，強化其因應未來職場需求的跨域競爭力。

學生 AI 融入學習成果

V 文件/圖片類：請上傳至雲端硬碟：<https://reurl.cc/eMZrxj>

V 影片類：請上傳至 youtube 後，將連結整理後上傳至雲端硬碟

優秀學生成果照片



照片說明：用 Sora 視覺化生時間作品 I

照片說明：用 Sora 視覺化生時間作品 II



照片說明：為時間弱勢發聲期末 AI 影展 I

照片說明：為時間弱勢發聲期末 AI 影展 II

教師應用心得與建議

此次課程為第一次嘗試將生成式 AI 融入「時間心理學」教學設計之中，因此在課程比重安排與技術應用層面上仍處於摸索與調整階段。起初，我們期望藉由 AI 工具提升學生對抽象概念「時間」的感知與詮釋能力，透過創作活動深化其對課程主題的理解與反思，並鼓勵學生將所學內化為具體創作。然而，實際執行過程中也出現了不少挑戰，特別是在 AI 工具的操作穩定性與課堂活動的流暢度之間，產生了一些現實上的衝突。

在學期初期，我們使用了 ChatGPT 進行腳本撰寫與概念發展，同時導入 AI 影像生成工具 Sora，以協助學生視覺化其對時間的理解與創意構想。然而，由於 ChatGPT 與 Sora 在使用人數激增時會出現伺服器回應延遲、生成速度變慢，甚至出現當機或無法回應的情況，這些問題嚴重影響了課堂操作的連貫性與學生的使用體驗。例如，有學生在課堂中輸入指令後等待十多分鐘仍未能成功生成影像，導致他們無法順利完成當次創作任務，也產生了挫折感與失落感。

這些突發狀況也對教師與教學團隊提出了即時應變的挑戰。在遇到學生因等待或系統不穩定而感到不耐時，我與課堂外部合作講師—郭佩奇藝術家—選擇以同理與開放的態度面對學生情緒，坦率地說明 AI 生成工具目前仍在發展階段，技術上尚有不穩定性，此為整體使用環境的限制，並非學生操作上的失誤。我們強調，這些挫折不代表學生學習能力不足，而是 AI 技術應

用的實際限制，希望學生能以更寬容的態度看待這些變數。這樣的溝通，雖無法完全消除不便，但確實在一定程度上安撫了學生的焦慮，並促進了教學現場的情感連結。

這次經驗也讓我們意識到，在 AI 尚未完全穩定且服務流量無法預測的情況下，未來若要持續將 AI 工具融入課程，勢必要準備更多備案，例如提供多元平台選項、鼓勵學生課前試用工具並備份創作構想，甚至安排部分創作採用非即時生成方式進行，以降低系統不穩定對課程節奏的干擾。同時，也可視情況安排學生分組交錯使用系統，以分散伺服器壓力，提升使用效率。

相信未來隨著 AI 技術的快速發展與平台的優化，這類問題將逐步改善，學生與教師都能擁有更順暢、有效且具有創造力的使用體驗。透過這次初步嘗試，我們也累積了寶貴的經驗，為未來更成熟地將 AI 融入心理學教育鋪路，並持續思考如何在技術應用與教學目標之間取得最佳平衡。

計畫執行活動照片(選項)

計畫執行期間如有特色的活動或值得分享的回憶，可附上照片並在下方說明(此為選項)。



照片說明：郭佩奇老師 AI 工作坊 I



照片說明：郭佩奇老師 AI 工作坊 II



照片說明：剝皮寮戶外教學



照片說明：剝皮寮觀展完成學習單

本教學教法報告用途：

1. 促進教師掌握開課學科領域的教學知識和教學經驗(pedagogical content knowledge, PCK)移轉。

2. 在促進教師如何有效地結合科技工具、教學知識和學科知識進行教學，以提高學生學習成效的經驗轉移(即 Technological Pedagogical and Content Knowledge, TPACK)。
3. 促進擴大課程教材利用。