橫渠 AI 共作計畫｜8 週課綱

Oct 17, 2026

養一位 AI 實習生

零程式背景・8 週 AI Agent 實作課

定位與目標

8 週後，每位同學都能做出一支「真的幫自己做事」的 AI Agent，而且全程不需要寫程式。

對象：成功大學學生，不限科系，不需要程式背景。

節奏：每週上課 1 小時，課後約 1 到 2 小時的實作作業。

三個學習成果

1. 能判斷哪些工作適合交給 AI，並拆成 AI 看得懂的步驟。
2. 能用 Connector、Skill、排程等功能，做出穩定、可重複使用的 Agent。
3. 能說明 Agent 的運作原理和五種工作流，面對新工具時知道怎麼選。

設計原則

- **先做再講**：每週前 10 分鐘就讓同學動手，原理放在做完之後。
- **用學生自己的任務**：案例換成選課、報告、社團、實習申請、讀論文等校園情境。
- **一週一個概念**：1 小時只講透一件事，其餘留給作業。
- **工具中立**：以 Claude 為主示範，ChatGPT 使用者可看文末的功能對照表。

課前準備

開課前一週，請同學完成帳號申請和安裝，第 1 週才不會卡在設定上。

項目	說明	費用
AI 方案	建議 Claude Pro；用 ChatGPT Plus 也可以，但部分功能名稱和限制不同，見文末對照表	約 US$20／月
桌面 App	安裝 Claude 或 ChatGPT 桌面版，方便存取本機檔案	免費
個人帳號	建議用個人 Gmail 或 Google 帳號串接信箱與行事曆	免費
練習素材	準備一份自己的課表、一封待回的信、一份讀不完的 PDF	免費

待確認：成大學校信箱（Google 或 Microsoft 帳號）是否允許第三方 App 授權。若會被擋，統一改用個人帳號示範。

8 週總覽

前 3 週做出第一支 Agent，第 4 週講原理，第 5、6 週練五種工作流，最後 2 週做期末專題。

週次	主題	核心概念	本週產出
1	AI 實習生報到	適合交給 AI 的工作、SOP 拆解、Context 與 Memory	一份自己的任務 SOP
2	接上你的生活	MCP、Connector	讀信箱和行事曆，產出每日待辦摘要
3	寫一本 AI 手冊	Agent Skill、排程、權限、Prompt Injection	一個可重複使用的 Skill，並設定自動執行
4	拆開 Agent 看原理	聊天機器人與 Agent 的差別、LLM 的四個特性、五種工作流	為自己的任務選一種工作流
5	工作流實作（一）	Prompt Chaining、Routing、Parallelization	三選一完成實作
6	工作流實作（二）	Evaluator-Optimizer、Orchestrator-Workers	一份每句都附出處的研究報告
7	從一支到一隊	多個 Skill 組隊、團隊公約、算三筆帳、分享 Skill	期末專題初版
8	成果發表	互評、分享與反思	期末專題發表

每週內容

每堂課都用同一個 60 分鐘節奏，同學很快就能進入狀況。

時段	長度	內容
開場示範	10 分	教練現場示範本週成品，先看到結果
跟著做	25 分	全班一起做出最小可用版本
拆解原理	15 分	說明剛剛做的東西背後的概念
作業說明與分享	10 分	2 位同學分享上週作業，交代本週作業

第 1 週：AI 實習生報到

- **課堂實作**：把「整理本週所有課程作業與截止日」寫成 SOP，交給 AI 執行。
- **概念**：怎麼判斷一件事適合交給 AI；Context 是 AI 的工作記憶，Memory 是它的長期筆記。

- **作業**：挑一件每週都要重複做的事，寫成 5 到 10 步的 SOP，並在 AI 的專案或記憶中設定自己的背景資料。

第 2 週：接上你的生活

- **課堂實作**：接上 Gmail 和 Google 行事曆，讓 AI 產出「明天的行程與待回信件」摘要，並擬好一封回信草稿。
- **概念**：MCP 是 AI 連接外部工具的通用插座，Connector 是做好的插頭。
- **作業**：多接一個自己常用的服務（如 Google Drive、Notion），完成一個跨服務的小任務。

第 3 週：寫一本 AI 手冊

- **課堂實作**：把第 1 週的 SOP 變成 Skill，並設定每週一早上自動執行。
- **概念**：Skill 讓結果穩定可重複；權限設定與 Prompt Injection 的風險（例如惡意網頁或信件裡藏指令）。
- **作業**：讓 Skill 連續跑 3 次，記錄出錯的地方，並修改手冊讓它不再犯。

第 4 週：拆開 Agent 看原理

- **課堂實作**：把自己做好的 Agent 拆開，對照它「看到什麼、決定什麼、做了什麼」。
- **概念**：聊天機器人與 Agent 的差別；LLM 會一本正經說錯話的原因；API、MCP、Computer Use 三種操作方式；五種工作流總覽。
- **作業**：為期末想做的任務選一種工作流，寫一段 200 字的理由。

第 5 週：工作流實作（一）

三個任務選一個完成：

- **Prompt Chaining**：把一學期的發票或活動收據整理成社團核銷表。
- **Routing**：把信箱裡的信自動分成「教授、社團、實習、廣告」，並各自擬回信。
- **Parallelization**：讓三位不同角色的審稿人（教授、同學、HR）同時審你的報告或履歷。

第 6 週：工作流實作（二）

- **Evaluator-Optimizer**：把上課錄音或小組會議錄影變成會議紀錄，再讓另一個 Agent 檢查人名、數字和待辦是否正確。
- **Orchestrator-Workers**：針對一個題目（如某產業或某位學者）產出研究報告，每句話都附出處。
- **作業**：完成其中一項，並記錄 Agent 犯了哪些錯、怎麼修正。

第 7 週：從一支到一隊

- **課堂實作**：把兩個以上的 Skill 組成一支團隊，用一個排程依序叫它們上工。
- **概念**：分工、交接、排班與團隊公約；Subagent 只介紹概念；算三筆帳（時間、建置、額度）；把 Skill 內容分享給同學（Pro 方案無法直接分享 Plugin）。

- **作業**：完成期末專題初版，並算一筆帳：每週省下多少時間、用掉多少額度。

第 8 週：成果發表

- 每人 3 到 5 分鐘：展示 Agent 實際運作、說明用了哪種工作流、分享踩過的坑。
- 同學互評，選出最實用的 3 個作品，放進全班共享的 Skill 庫。結語用 5 分鐘反思：AI 看得到模式，卻讀不到人的溫度與脈絡，AI 時代人的價值在哪裡？

期末專題與評量

期末專題是一支能解決自己真實問題、並持續使用至少 2 週的 Agent。

專題題目範例：選課與學分檢查助理、實習職缺追蹤與投遞提醒、論文閱讀與筆記整理、社團活動企劃與核銷、每週學習進度回顧。

評分項目	比重	看什麼
每週作業	40%	7 次作業是否完成，是否記錄錯誤與修正
專題實用性	25%	是否真的在用、每週省下多少時間
設計合理性	20%	工作流選得對不對，權限與安全是否有考慮
發表與分享	15%	說明清楚度，有沒有把 Skill 分享給同學

Claude 與 ChatGPT 功能對照

兩邊功能大致對應；最大的差別是 ChatGPT 的 Skills，官方說明目前只列出 Business、Enterprise、Edu 等方案，用 Plus 的同學第 3 週要改用專案指示。功能名稱時常更動，以下為 2026/10/19 查詢的官方說明。

要做的事	Claude Pro	ChatGPT Plus	用在
設定背景	專案說明、記憶	專案指示、專案記憶、自訂指示	第 1 週
接上 Gmail、行事曆	Connector	Apps（設定 > Apps），可設動作權限：Always ask、Allow read actions 等	第 2 週
可重複使用的做法	Skill（需開啟程式執行）	Skills：官方未列 Plus，沒有的話改用專案指示	第 3、5、6 週
排程自動執行	排程任務：每小時、每天、每週、平日，雲端執行	Scheduled：Plus 最多 5 個，最快每小時；Work 可設 Gmail 事件觸發	第 3、7 週
長的多步驟任務	一般對話即可	切換到 Work	第 5–7 週

要做的事	Claude Pro	ChatGPT Plus	用在
動作前先問你	寄出、刪除前詢問	依權限設定要求核准	第 2–3 週
打包分享	Plugin：分享需 Team 或 Enterprise	Plugins：可包含 Apps 和 Skills	第 7 週

參考資源

- Building effective agents（Anthropic）：五種工作流的原始出處，第 4 到 6 週的理論基礎。
- Claude 官方說明：Use skills in Claude、Schedule recurring tasks、Use plugins in Claude。
- ChatGPT 官方說明：Skills in ChatGPT、Scheduled tasks in ChatGPT、Connectors in ChatGPT、Projects in ChatGPT、ChatGPT Work and Codex。