

生成式 AI 輔助短影音創作融入大學體育課程：大學生運動家精神反思與實踐 之行動研究

Integrating Generative AI-Assisted Short Video Creation into University Physical Education Curricula: An Action Research Study on University Students' Reflections and Practices of Sportspersonship

劉雅文¹

¹ 臺灣臺北商業大學體育室

* yaya0007@ntub.edu.tw

【摘要】 本研究目的是探討以 AI 生成文字到短影音拍攝於大學生體育課運動家精神的學習歷程。研究對象為選修體育課的學生，共 31 名（男 4 名、女 27 名），平均年齡 19.68 歲（ ± 0.70 ）。本研究以行動研究法（Action Research），透過學生反思、學習回饋與開放式問卷蒐集資料，並以主題分析法（thematic analysis）進行分析。分析結果歸納四個核心主題：(1) 概念具體化、(2) 反思與自我察覺、(3) 主動學習與生活應用、(4) AI+短影音成為實踐橋梁。結論：本研究有助於學生將運動家精神，從課堂概念走向日常實踐，也培養大學生成為運動家精神的利社會行動者。希冀本研究對於體育教育有所幫助。

【關鍵字】 創新體育課；運動道德；生成式人工智慧；學習遷移；利社會行為

Abstract: The purpose of this study is to examine the learning process of sportspersonship in college students' physical education classes, focusing on the transition from AI-generated text to the creation of short videos. The study participants consisted of 31 students (4 males and 27 females) enrolled in physical education courses, with an average age of 19.68 years (± 0.70). This study employed an action research approach, collecting data through student reflections, learning feedback, and open-ended questionnaires, and analyzed the data using thematic analysis. The analysis resulted in four core themes: (1) conceptual concretization, (2) reflection and self-awareness, (3) active learning and application in daily life, and (4) AI and short videos serving as a bridge to practical application. Conclusion: This study helps students translate the spirit of sportspersonship from classroom concepts into daily practice, and fosters university students as prosocial agents embodying the spirit of sportspersonship. It is hoped that this study will contribute to the field of physical education.

Keywords: innovative physical education classes, sports morality, generative artificial intelligence, learning transfer, prosocial behavior

1. 前言

運動家精神 (sportspersonship) 又稱為運動精神，是以運動為基礎的體育活動中重要的道德養成，與學生的道德發展與運動能力發展密切相關 (Sierra-Díaz et al., 2023)，運動家精神包括一系列行為，例如遵守規則、尊重裁判決定、讓他人能公平參與比賽、尊重習俗、尊重對手與全力以赴 (Cosma et al., 2021; Glugatch et al., 2021)。此一概念強調倫理與道德實踐，旨在促進公平競爭的態度；「公平競爭」涵蓋所有參與運動者的外在行為，其核心目標在於尊重 (respect) 與平等機會 (equal opportunities) (Iturbide-Luquin et al., 2017)。因此，運動家精神被視為學生在運動情境中建構良好道德與行為規範的重要基礎，並可潛移默化延伸至日常生活情境。

體育課是大學生學習運動家精神的關鍵場域。體育與運動情境本身就是一個「道德實踐場域」，學生在課程中不斷面臨合作、競爭、遵守規則與公平競爭等情境，提供了大量道德判斷與道德實踐的機會。適當設計的體育活動與運動介入，能促進青少年與大學生的利社會行為與同理心，透過團隊互動與規則實作，成為培養品格與社會責任感的天然媒介，對大學生身心健康與和諧人際關係具有實際意義 (Shi, et al., 2026; Tianio, et al., 2025)。在實務上，運動家精神仍常以講述或觀賞賽事的方式呈現，學生對其意義多停留在「知道是什麼」，較少有機會在具體情境中演繹、反思並內化為可持續實踐的行為標準。

體育教師在設計運動家精神課程上扮演關鍵角色，透過系統性的課程與活動安排，能為學生提供具體實踐運動家精神的機會，並促進其品格與社會責任感的養成 (Barney, 2021)。既有研究指出，大學生透過參與體育課程並培養體育精神，可在行為規範、情緒調節與人際關係等層面獲得正向發展，並將在課堂上學到的價值遷移到日常生活中 (Barney, 2021; Shi et al., 2026)。然而，多數教學實務仍以教師講述與賽事觀賞為主，如何透過創新教學設計，讓學生在實作中經驗並反思運動家精神，成為體育教師值得深思的課題。

隨著科技快速發展，生成式人工智慧逐漸被導入體育與健康領域。ChatGPT 等大型語言模型已被用於協助課程設計、提供運動處方與健康建議，以及作為學習資源解說工具，顯示文字型 AI 具備提供個人化建議與學習支持的潛力，但仍需教師專業判斷與把關 (Dergaa et al., 2024)。相關研究亦指出，將生成式 AI 融入體育教學過程，可協助提供個人化運動知識解說與學習資源，促進大學生參與體育活動與心理健康，並為傳統體育課程帶來教學模式創新的契機 (Zhang & Liu, 2024)。在生成式人工智慧與影音平台普及的脈絡下，如何運用 AI 工具與短影音 (short video) 創作，支持學生重新詮釋並實踐運動家精神，已成為當代體育教學值得關注的議題。

近年來，短影音成為年輕世代常用的自媒體形式，學生透過行動裝置拍攝、剪輯與加上特效後，即時分享到社群平台。其高頻率、短時長與視覺張力，使短影音成為具影響力的溝通與表達工具，亦逐漸被嘗試導入教學情境中。

然而，針對「短影音教學融入體育課程」的研究仍相當有限，現有文獻多聚焦於利用運動短片提升體能與動作表現，例如 Bulca 等人(2022) 曾經使用 Brain Break (BB) 短片融入體育課程，發現額外觀看短片有助於提升學生的體適能與相關知識。相較之下，探討短影音作為價值教育與運動家精神教學媒介的研究仍付之闕如。

因此，本研究以一門結合樂齡互動的大學體育課為場域，設計一系列樂齡運動與比賽活動，並融入生成式 AI 與短影音創作：學生先運用生成式 AI 協助撰寫運動家精神宣導文字，再分組拍攝短影音並上傳至 YouTube，向社群大眾倡議正向運動家精神。研究進行主題分析，聚焦於學生在此一「從 AI 文字到影音創作」的學習歷程中的感受與反思，探討此

歷程如何影響其對正向運動家精神與利社會行為的理解與內化，並進一步思考在電腦支援的個人化與合作學習框架下，AI 與短影音任務在體育教學與服務情境中的教學意涵。

綜合以上，本研究目的是探討以 AI 生成文字到短影音拍攝於大學生體育課運動家精神的學習歷程。讓大學生從學習 AI 生成文字中，閱讀運動家精神文字，修改、討論與批判，到虛擬攝影棚短影音拍攝，讓課程更為活潑，同時也跟上科技的潮流，培養學生運動道德之運動家精神，也提升學生對於 AI 生成文字的批判、小組討論到合作短影音拍攝完成，也提升學生的學習成效。

2. 研究方法

(1) 研究設計

本研究使用質性資料為主的教學實踐研究取向，聚焦於大學生在「樂齡運動」體育課中參與運動家精神教學活動時的學習歷程與主觀經驗。研究者同時為授課教師，在課程設計中融入生成式 AI 文字生成與短影音創作任務，並於課程結束後蒐集學生開放性問卷回饋與作品，透過主題分析法 (thematic analysis) 整理與理解學生對運動家精神與利社會行為之理解、反思與評價。

(2) 研究受試者

本研究對象為本課程學生共 31 名 (男 4 人，女 27 人)，平均年齡 19.68 歲 (± 0.70)，包含二技與四技學生，一至四年級皆有分布。課程為一學期之選修體育課，每週上課一次，共 18 週。

(3) 研究架構



3. 生成式 AI 與短影音之教學與活動設計

本研究之教學設計分為三個主要階段，貫穿一系列樂齡運動與比賽活動：

(1) 概念建構與情境體驗

a. 透過教師講述、案例影片與新聞報導，引導學生認識運動家精神與利社會行為的核心內涵，並討論在樂齡運動與跨世代互動中的具體樣貌。

b. 學生實際參與與長者共同運動、合作競賽與活動設計，在真實情境中經驗尊重、照顧、互助與面對勝負等情境。

(2) 生成式 AI 支援的宣導文字撰寫

a. 在介紹 ChatGPT 等生成式 AI 工具的基本概念與使用規範（例如避免不當依賴、需自行審視內容）後，教師提供示範提示詞，引導學生以「運動家精神」與「樂齡運動」為主題，使用 AI 生成宣導文字或口白腳本。

b. 學生被鼓勵依自身與長者互動的實際經驗、所觀察到的行為與感受，修改、補充或重組 AI 生成的內容，使腳本更貼近個人觀點與真實情境。此一設計意在結合 AI 所提供的文本支援與學生的具體生活經驗，形成兼具「個人化」與「反思性」的學習歷程。

(3) 短影音創作與公開分享

a. 學生以小組為單位，選定一支經調整的宣導腳本，發展成 30-60 秒的短影音構想，包含情境設定、角色分工與拍攝畫面設計。

b. 各組利用攝影棚或教室空間拍攝影片，並進行基本剪輯與後製，完成後上傳至 YouTube 等影音平台，作為向大眾倡議樂齡運動與運動家精神的作品。

c. 課堂中安排影片觀賞與同儕回饋活動，學生需口頭說明創作意圖與希望傳達的價值，教師則從運動家精神與利社會行為角度進行回饋與提問。

(4) 資料來源與蒐集

蒐集學生反思、學習回饋與開放式問卷進行資料的統整與分析。所有回應皆完成匿名處理，並以編碼方式標示（例如 s-5, m-2 等）避免個人身分被辨識。

4. 研究實踐課程_短影音成果作品

我們這學期總共有 11 組的短影音成果作品呈現，本研究展示專家評分前三名作品，分享學生所帶來的運動家精神短影音。附上 QR code 可以欣賞學生用心的短影音成果作品。

 專家評比第一名	 專家評比第二名	 專家評比第三名
		

5. 研究結果

本研究結果蒐集學生反思、學習回饋與開放式問卷，進行資料的統整與分析，以主題分析法(thematic analysis)分析，得到結果，學生從 (1) 概念具體化、(2) 反思與自我察覺、(3) 主動學習與生活應用、(4) AI+短影音成為實踐橋梁。詳細說明如下所示：

(1) 概念具體化

本研究發現，多數學生認為短影音任務迫使自己將原本抽象的「運動家精神」與「利社會行為」轉化為具體情境與可見行動。具體來說，短影音任務幫助學生「把運動家精神具象化」，這是課本或老師講解較難做到的。

McCoy et al.(2011) 研究指出，透過影片任務或情境化活動，讓學習者在具體情境中演繹與重構道德與價值概念，有助於加深理解與提升學習動機。這種「由概念走向場景與行動」的過程，有助於學生更清楚辨識運動家精神在實際脈絡中的樣貌，而不僅停留在口號式的理解。舉例來說：

「製作短影音讓我必須將抽象的運動家精神與有利社會的行為，如扶起對手、傳球助攻、互相鼓勵，轉化為具體畫面 (a-5)」。

「因為在做短影音時，需要先想清楚影片想傳達什麼樣的態度，像是尊重對手、鼓勵他人或保持正向氣氛，這會讓我更注意自己在課堂上的行為是不是跟影片內容一致，例如在樂齡匹克球活動中，當長者因為失誤有點不好意思時，我會主動鼓勵他們、跟他們說沒關係，也會帶頭幫對方加油，讓整個氣氛不要變得尷尬 (s-5)」。

「雖然幾秒鐘的短影片，但是字字都是重點，不管是與隊友之間的合作或者遇到長輩的行為及態度，都是給我們很正向的加分以及學習！(k-3)」。

(2) 反思與自我察覺

學生回饋顯示，拍攝與剪輯短影音讓他們第一次「從鏡頭外」重新觀看自己在課堂、與長輩互動與比賽中的表現，開始注意到語速、表情、肢體與待人態度等細節，並以此作為日後調整與自我要求的依據，在本研究中，短影音不僅是成果呈現，更扮演一面「反思鏡子」，讓學生用旁觀者視角審視自己的運動家精神行為，支持學生在運動與服務情境中建立自我覺察與自我修正的能力。舉例來說：

「製作短影音讓我從 [參與者] 變成 [觀察者] (q-1)」。

「看影片時才發現自己有時候講太快，表情也可以再親切一點，對我檢討自己的帶領方式蠻有用的 (x-4)」。

「課程中透過短影音製作，確實幫助我更清楚、也更具體的理解 [正向運動家精神] 與 [利社會行為]，而且這種理解不只停留在概念層面，而是轉化成實際行動，在拍攝短影音時，我必須刻意去觀察與記錄互動過程，這讓我開始注意到平常容易忽略的小細節，例如：是否主動撿球、是否在長者失誤時給予鼓勵、是否在得分後保持謙遜 (r-3)」。

影片自我觀察能幫助學習者從外部視角審視自己的表現，辨識優勢與待改進之處，進而發展更高層次的反思與自我調整能力 (Usra et al., 2026)，「在整理畫面與剪輯影片時，我會重新檢視自己在每堂課中的表現，包括與長輩互動的態度、比賽時的調整，以及面對失誤或結果時的反應。短影音讓我把這些行為具體化，也讓我更清楚意識到，這門課不只是學運動技巧，更是在學如何成為一個能替他人著想、對團體有正向影響的人 (m-2)」。

(3) 主動學習與生活應用

多位學生提到，為了完成短影音任務，他們主動搜尋與運動家精神相關的資料、思考影片想傳達的重點與價值，並在過程中對運動家精神有更深層的理解，舉例來說：

「以 [運動家精神] 為主題進行短影音創作時，我必須先思考什麼樣的行為才是值得被傳播與學習的，例如尊重對手、鼓勵隊友、遵守規則與公平競爭，這個過程讓抽象的理念轉

化為具體行動與畫面。這樣的學習方式不只是 [看或聽]，而是透過創作與實作深理解，使我更能將正向運動家精神內化為日常行為，也更意識到影音內容對他人的影響力與自身所承擔的社會責任 (s-2)」。

學生進一步延伸到課外與未來情境，舉例來說：

「看完短影音後，我會透過 ChatGPT 規劃簡單可行的運動計畫，並實際開始規律運動，將「持續與自律」落實在生活中 (v-5)」。

「有促進，因為自己製作短影音的過程會對運動家精神的核心價值更印象深刻，也因為自己有做過這樣的成果發表，就更想要去在日常中實踐 (y-12)」。

先前關於體育活動與利社會行為的研究亦指出，透過適當設計的體育與反思活動，學生在助人、合作與社會責任感方面會出現正向轉變，並將在運動中學到的價值延伸到日常人際互動與未來社會角色中 (Lian & Qin, 2022)。

「讓我學會了在壓力下調整心態，並領悟到 [先處理心情，再處理事情] 的藝術。未來在任何團隊中，我會選擇優先提供鼓勵而非指責，並保持如長輩般的活力，用正向能量影響身邊的夥伴 (p-6)」。

短影音任務在此過程中扮演一個「觸發器」，讓學生不只停在理解，而促使學生主動整理與內化運動家精神，並願意在生活與未來團隊情境中實際實踐。

(4) AI+短影音成為實踐橋梁

學生的經驗顯示，ChatGPT 與短影音結合，對於把運動家精神轉化為實際行動具有「前導練習」的功能。ChatGPT 協助學生將抽象的運動家精神拆解為具體的鼓勵語與互動話術，例如如何不傷害長輩尊嚴地給予提醒、如何以正向語氣鼓勵隊友，短影音拍攝則提供一個模擬舞台，讓學生在鏡頭前反覆練習這些表達與行為，舉例來說：

「ChatGPT 像是一位軍師，它先幫我把抽象的[運動家精神]拆解成具體的溝通技巧 (例如：如何不傷尊嚴地提醒長輩、如何用口語鼓勵)，而短影音製作則像是一場模擬演練，讓我必須在腦中預演什麼樣的互動最能傳遞溫暖 (q5)」。

「ChatGPT 協助我精煉鼓勵語，短影音則強化視覺聯想 (a-9)」。

許多學生提到，因為事前透過 AI 準備台詞與腳本，在實際帶領樂齡運動或參與比賽時，會更有意識地調整節奏、主動給予稱讚。舉例來說：

「我覺得 [短影音+ChatGPT] 真的有幫助我把運動家精神變成實際行動，這些行為其實就是我在做影片時一直強調的運動家精神，透過短影音和 ChatGPT 的學習，讓我更有意識地把這些理念實際做出來 (s-7)」。

「透過短影音的拍攝讓我明白，運動家精神不只是用嘴說說而已，而是要真的去實踐，所以進行任何運動時，我都會想起拍攝的影片，並告訴自己在球場上一定要符合運動家精神(e-5)」。

「在陪伴長者運動時，當有長者因動作不熟悉而顯得緊張或跟不上進度時，主動放慢節奏、在旁邊示範並給予鼓勵。這個行為正是受到短影音中正向示範的影響，以及事前透過 ChatGPT 構思鼓勵語的幫助，讓我能把尊重、關懷與合作的運動家精神真正落實在行動中 (cc-6)」。

「當我實踐 [主動扶持長者並給予具體稱讚] 時，運動家精神已從口號轉化為我有溫度的日常行動 (a-11)」。

這與近期談論科技輔助反思與教學準備的研究相符，影片與線上平台不僅能記錄表現，亦可作為預演與自我對話的場域，幫助學習者在真實情境前先行練習與調整，進而提升實際行動中的自信與表現品質 (Alamri & Alfayez, 2023)。在本研究脈絡中，「ChatGPT+短影音」組合，讓學生先在「安全情境」中試說、試演，之後在真實場域比較做得出來。這也成為連結概念、語言準備與行動實踐之間的重要橋樑。

6. 結論與建議

(1) 結論

本研究顯示，在體育課中融入「ChatGPT+短影音」，有助於學生將運動家精神，從課堂概念走向日常實踐，也培養大學生成為運動家精神的利社會行動者。透過設計劇情與畫面，不再只停留在背誦定義，而能辨識「什麼樣的行為值得被學習與傳播」。同時，影片拍攝與剪輯讓學生從參與者轉為觀察者，在重新觀看自己的表情、語氣與互動細節的過程中，發展出自我檢視與反思能力，並逐步把運動家精神內化為自我檢核標準。

此外，為了完成作品，學生主動搜尋資料、整理重點與思考價值意涵，並將課程中強調的尊重、合作與自律帶入小組競賽、與長輩互動、生活習慣與未來團隊情境，呈現出從學科概念延伸到生活實踐的學習軌跡，顯示他們正逐步朝向具運動家精神的利社會行動者發展。

(2) 建議

在教學設計上，未來課程可持續運用生成式 AI 與短影音，但需刻意強調學生對 AI 文本的改寫與個人化詮釋，避免淪為「直接照讀」而削弱思考深度。同時，評量重點宜放在運動家精神與利社會行為的情境設計與行動深度，而非僅著重剪輯技巧或視覺效果，並結合同儕與自我反思機制，引導學生檢視自己在真實互動中的表現。

7. 未來研究方向

教學設計與科技應用的拓展：延伸到其他價值主題與領域：可將本研究模式複製到公平競爭、性別平權、反霸凌或一般服務學習課程中，檢驗「ChatGPT+短影音」作為品格與公民素養教學策略的廣泛適用性。

參考文獻

- Alamri, H. A., & Alfayez, A. A. (2023). Preservice teachers' experiences of observing their teaching competencies via self-recorded videos in a personalized learning environment. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 745. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02260-2>
- Barney, D. (2021). Can sportsmanship translate into a person's everyday life? A college students' perspective. *Journal of Kinesiology & Wellness*, 10, 65–72. <https://doi.org/10.56980/jkw.v10i.93>
- Bulca, Y., Bilgin, E., Altay, F., & Demirhan, G. (2022). Effects of a short video physical activity

- program on physical fitness among physical education students. *Perceptual & Motor Skills*, 129(3), 932–945. <https://doi-org.ntsui.idm.oclc.org/10.1177/00315125221088069>
<https://doi.org/10.1123/japa.2017-0381>
- Cosma G-A, Chiracu A, Stepan A-R, Gatzel R, Iancu A, Cosma A (2021). Sportsmanship and basic psychological needs in sports students. *Baltic Journal Health and Physical Activity*, 13, 53-65.
- Dergaa, I., Saad, H. B., El Omri, A., Glenn, J. M., Clark, C. C. T., Washif, J. A., Guelmami, N., Hammouda, O., Al-Horani, R. A., Reynoso-Sánchez, L. F., Romdhani, M., Paineiras-Domingos, L. L., Vancini, R. L., Taheri, M., Mataruna-Dos-Santos, L. J., Trabelsi, K., Chtourou, H., Zghibi, M., Eken, Ö., Swed, S., ... Chamari, K. (2024). Using artificial intelligence for exercise prescription in personalised health promotion: A critical evaluation of OpenAI's GPT-4 model. *Biology of sport*, 41(2), 221–241.
<https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.133661>
- Glugatch, L., Machalicek, W., & Knutson, K. (2021). Sportsmanship interventions for individuals with autism spectrum disorders: A systematic literature review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 8(1), 525–540. <https://doi.org/10.1007/s40489-021-00240-3>
- Iturbide-Luquin, L.M., & Elosua-Oliden, P. (2017). The values associated with the sport: Analysis and evaluation of sportpersonship. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 29–36.
<https://doi.org/10.1387/Rev Psicodidact.15918>
- Lian, X., Qin, X. (2022). The influence mechanism of sports participation on prosocial behavior of college students. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 6, 126-136. DOI:
<http://dx.doi.org/10.23977/aetp.2022.060820>.
- McCoy, S., Lynam, A.M. (2021). Video-based self-reflection among pre-service teachers in Ireland: A qualitative study. *Education and Information Technologies*, 26, 921–944.
<https://doi.org/10.1007/s10639-020-10299-w>
- Shi, C., Wang, X., Tian, J., Cheng, L., Chen, J., & Wang, P. (2026). Physical exercise promotes prosocial behavior in college students through a chain mediation of peer relationships and positive empathy. *Scientific Reports*, 16(1), 3561. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-33533-2>
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., & Fernandez-Rio, J. (2023). Sportpersonship under review: An examination of fair play attitudes through the contextualized sport. *Journal of Teaching in Physical Education*. 42(3), 430-441.
- Tianio, J., De Castro, J., Garcia, J. & Leis, F. (2025). Sportsmanship and teamwork through cooperative games among college students: A mixed method study. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 35(9), 1051-1061.
<https://doi.org/10.70838/pemj.350907>
- Usra, M., Bayu W-I., Iyakrus, I., Yusfi H. (2026). Analysis of teaching skill of prospective physical education teachers through video tape feedback (VTFB). *Journal of Sport Science and Fitness*, 11(2), 185-193.
- Zhang, Y. F., & Liu, X. Q. (2024). Using chatgpt to promote college students' participation in physical activities and its effect on mental health. *World journal of psychiatry*, 14(2), 330–333.
<https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i2.330>