

# 传统武术在新媒体环境下的多维度创新研究 ——以八段锦为例

张亚蒙, 樊华华, 钟凯强  
广东理工学院 体育学院, 广东 肇庆 526000  
DOI: 10.61369/SSSD.2025070034

**摘要：** 新媒体技术的快速发展为中国传统武术的传播与创新开辟了新的途径。本文以八段锦为例，探讨其在新媒体环境下内容形态、传播渠道与互动机制的多维创新实践。研究显示，通过短视频精简化与叙事化重构、直播实时交互与场景融合、线上线下社群联动等策略，八段锦的传播效果与文化认同感得到显著提升。

**关键词：** 传统武术；新媒体；八段锦；多维度创新

## A Multi-dimensional Innovation Study of Traditional Martial Arts in the New Media Environment: Taking Baduanjin as an Example

Zhang Yameng, Fan Huahua, Zhong Kaiqiang  
School of Physical Education, Guangdong Polytechnic University, Zhaoqing, Guangdong 526000

**Abstract：** The rapid development of new media technology has opened up new avenues for the dissemination and innovation of traditional Chinese martial arts. This article takes Baduanjin as an example to explore its multi-dimensional innovative practices in content form, dissemination channels and interaction mechanisms in the new media environment. Research shows that through strategies such as the simplification and narrative reconstruction of short videos, real-time interaction and scene integration in live streaming, and the linkage of online and offline communities, the dissemination effect and cultural identity of Baduanjin have been significantly enhanced.

**Keywords：** traditional martial arts; new media; Baduanjin; multi-dimensional innovation

## 引言

自太极拳被列入人类非物质文化遗产代表作名录以来，传统武术的传播方式发生显著变化，从传统的师徒面授、院落演练扩展至新媒体平台的多元展示。八段锦作为健身气功的重要代表，因其动作简洁、健身效果明显、文化意涵丰富，在抖音、快手、微信等新媒体平台广泛传播，成为传统武术现代化转型的典型样本。新媒体不仅拓展了武术的大众可见性，还推动其从单一技艺传承向“文化叙事—健康干预—商业转化”多维生态转变。然而，新媒体环境也带来诸如算法切割导致的碎片化学习、流量逻辑对文化深度的消解，以及虚拟教学对传统教授的冲击等问题。本文以八段锦为研究对象，系统分析新媒体为传统武术传播带来的机遇与挑战，总结创新路径，以期传统武术在当代社会的传承与发展提供理论参考和实践借鉴。<sup>[1]</sup>

## 一、新媒体环境下传统武术传播的机遇与挑战

### （一）传播机遇

在新媒体技术深度融入社会生活的当下，传统武术的传播迎来了结构性变革的机遇窗口。其一，传播渠道的多元化重构了信息扩散路径，以抖音、微信、微博为代表的新媒体平台凭借庞大的用户基数、即时性的传播速度与强互动性的社交属性，突破了

传统武术传播中地域与阶层的壁垒，使拳种技法、武德文化等内容得以跨越时空限制，触达更为广泛的受众群体。其二，内容呈现形式的创新赋予传统武术新的表达维度，短视频的碎片化叙事、直播的实时互动以及动画的具象化演绎等多元形态，不仅能够生动展现武术套路的动态美感与技击原理，更通过场景化、故事化的呈现方式增强了观众的感官体验与情感共鸣，有效消解了传统传播中武术文化的晦涩感。其三，受众角色的转变重塑了传

课题资助：2025年校级大创项目“创新训练项目”，编号：CXCY202501222

作者简介：

张亚蒙（1994—），女，硕士，助教，研究方向：武术与民族传统体育；

樊华华（1994—），女，硕士，助教，研究方向：体育教育训练学；

钟凯强（1993—），男，博士在读，讲师，研究方向：武术历史与文化；

播生态，在自媒体赋权下，受众从被动的信息接收者转变为主动的传播参与者，其通过评论互动、点赞反馈、二次创作与分享转发等行为，既实现了对传统武术的个性化表达与情感认同，也形成了多节点、多向度的传播网络，进一步放大了传统武术的社会影响力。<sup>[2-4]</sup>

（二）传播挑战

新媒体环境在为传统武术传播带来机遇的同时，也伴随着一系列亟待破解的挑战。首先，内容生产的低门槛化导致传播生态的失序，由于缺乏专业审核机制，大量未经系统整理、偏离技术规范的内容充斥网络，其中混杂的低俗化演绎与虚假性表述，不仅干扰了受众对传统武术的认知判断，更对其文化形象造成隐性侵蚀。其次，流量至上的传播逻辑催生了过度娱乐化的异化倾向，部分创作者为博取关注，将武术技艺简化为猎奇性表演，刻意放大动作的视觉冲击而漠视其蕴含的哲学思想与武德精神，这种工具理性主导的传播实践，既扭曲了传统武术的文化本真，也弱化了其代际传承的教育功能。再者，数字内容的易复制性加剧了版权保护的困境，传统武术的技法影像、理论阐释等数字成果在传播中常遭遇未经授权的转载、改编与商用，现有法律框架对非物质文化遗产类内容的权利界定模糊，导致创作者与传承者的合法权益难以得到有效保障，进而制约了优质内容的持续产出。<sup>[5,6]</sup>

二、八段锦在新媒体环境下的创新实践

（一）内容形态的创新与重构

在新媒体语境中，内容需符合用户快速消费与视觉化阅读的习惯。八段锦的传统教学方式通常以面授和完整演练为主，而在短视频成为主流的传播形态下，内容需进行精炼化、片段化与叙事化重构。其一，短视频成为八段锦内容呈现的重要形式。该类视频通常控制在30至90秒之间，通过动作分解、重点讲解与连贯演示相结合的方式，突出八段锦的核心动作与健身原理。为提升内容的吸引力，部分视频在前15秒内以高光动作或效果展示迅速抓住观众注意力，符合现代用户的信息浏览习惯。其二，叙事化表达增强了八段锦的文化内涵与情感联结。通过嵌入历史渊源、传承故事或练习者真实案例，八段锦不再仅仅是一套身体练习，而是承载文化记忆与健康理念的媒介。例如，部分视频通过古今对比，既强调其传统养生智慧，又突出其现代科学价值，从而激发观众的身份认同与情感共鸣。

（二）传播渠道的拓展与整合

新媒体平台多样且功能各异，有效利用其传播特性，能够显著提升八段锦的可见性与影响力。社交媒体平台如抖音、微信和微博等，已成为八段锦传播的主要阵地。创作者通过发布高质量的短视频与图文内容，结合平台推荐算法及用户社交分享机制，实现内容在潜在受众中的精准扩散。尤其值得注意的是，算法推荐机制依据用户兴趣标签进行内容分发，使八段锦能够触达原本对该项目缺乏了解的人群。此外，直播技术提供了实时交互的传播方式。通过开展实时教学、线上跟练与答疑互动，教练能够跨

越地理限制，与学习者建立直接的联系。这种形式不仅提升了学习者的参与感，也在一定程度上弥补了线上教学缺乏即时反馈的不足，增强了练习的科学性与安全性。

（三）互动机制的构建与强化

新媒体的交互性为八段锦的传播注入了新的活力，推动其从单向传播走向多向参与。开展线上挑战赛活动是提升公众参与度的有效方式。通过设置主题标签（如#八段锦挑战）、邀请用户上传练习视频并分享体验，既激发了公众的创作与表现欲望，也借助用户社交网络实现二次传播，形成传播裂变效应。另一方面，建立线上社区（如微信群、专属论坛或平台兴趣小组）有助于形成稳定的爱好者群体。社区内用户可分享练习经验、交流学习心得、相互鼓励监督，从而增强对八段锦的认同感与持续练习的黏性。这种社区化运营不仅巩固了既有受众，也为传统体育项目在自媒体环境中的可持续发展提供了社会支持基础。<sup>[7]</sup>

三、八段锦在新媒体环境下创新的案例分析

（一）精简化与叙事化：短视频平台的内容策略

优酷国潮养生节是短视频平台成功推广八段锦的典型案例。2023年9月，优酷与鹰潭市文旅局、龙虎山景区管委会合作推出“龙虎秋意浓”国潮养生节，邀请阿里大文娱数字偶像厘里担任“AI体验官”，跨界发起八段锦国潮养生挑战。短视频平台上的八段锦内容还呈现出明显的叙事化转向，通过真实故事和情感连接增强传播效果。乌鲁木齐市的医生们通过抖音平台将专业医学知识与八段锦教学相结合，创造了健康科普新模式。新疆医科大学第四附属医院医生杨龙江在工作日早间定期直播八段锦教学，带领医护人员和患者同步练习，用通俗易懂的语言讲解招式动作和中医理论。这种形式不仅打破了线下诊疗的空间限制，还通过真实医患互动场景增强了用户的情感共鸣，使八段锦从单纯的健身功法转变为连接医患关系的健康桥梁。内容精简与适配是短视频平台传播八段锦的另一重要策略。上海市闵行区卫健委打造的中医系列家庭医生微课堂，特别制作了“抖音版”八段锦教学视频，将内容精简至一分钟以内，形式更加有趣，播放更加便捷。这些短视频采用情景剧形式展现八段锦对强身健体的积极作用及正确动作要领，把枯燥的医学知识用通俗易懂的方式呈现给大众。<sup>[8]</sup>

（二）实时交互与在场感：直播教学的实践创新

专业医疗直播是八段锦传播的重要创新方向。乌鲁木齐的医生们跨界成为健康科普主播，通过互联网的力量推动八段锦的普及。新疆医科大学第四附属医院医生杨龙江与同事何俊峰在医院支持下，开通抖音账号并在工作日早间直播八段锦。这种医疗直播不仅吸引了大量线上用户参与，还在医院门诊大厅同步开展线下练习，形成了线上线下联动的创新模式。推拿科医生杨龙江用通俗易懂的语言，从招式讲解到动作演示，向医护人员和患者全面展示八段锦的养生功效。这种专业医疗人员主导的直播教学，既保证了内容的专业性和科学性，又通过实时互动解答了观众的具体问题，有效提升了学习效果和用户黏性。高校教学创新是八

段锦直播教学的另一个重要阵地。这种线上比赛模式不仅适应了疫情防控时期的需求，还为健身气功在高校学生中的推广提供了新路径。大型公益讲座通过直播技术实现了大规模覆盖和高效传播。2025年3月，内蒙古自治区体育局举办了一场别开生面的健身气功·八段锦教学讲座，邀请北京体育大学原导引养生中心主任、健身气功八段锦编创人杨柏龙教授授课。讲座通过内蒙古社体中心微信视频号和抖音号同步直播。这种大型公益讲座直播模式，既发挥了权威专家的专业引领作用，又通过互联网平台实现了规模化传播，显著提升了八段锦的普及效率和覆盖面。<sup>[9],[10]</sup>

（三）参与式文化与社区构建：线上线下联动机制

线上社区运营为八段锦爱好者提供了持续学习和交流的平台。线上比赛是八段锦参与式文化建设的另一种创新形式。内蒙古自治区第六届百县健身气功交流比赛采用线上比赛、线下评分、直播互动等方式，打造全民参与、全民共享的“全民健身线上交流平台”。比赛在组别设置上首次设置企事业单位组和学校组，覆盖面扩大到行业系统。项目设置上，在原有健身气功功法外，还首次设置了校园五禽戏，拓宽了参赛选手年龄结构，推进了健身气功进校园的普及力度，实现了老中青少全民参与。这种创新模式将培训与比赛相结合，推动了这一品牌赛事进一步

转型升级，为健身气功的普及提供了新路径。线上线下联动机制是八段锦社区构建的成功策略。优酷国潮养生节通过线下活动与线上传播的结合，创造了沉浸式文化体验。活动选址于江西龙虎山景区，推动文娱产业与文旅产业的跨界联动，开创传统养生在年轻人中的全新体验方式。线下活动中，养生达人们齐聚龙虎山练习八段锦，体验龙虎山独特的养生文化；线上传播则通过短视频、直播等方式将活动内容扩散至更广泛的受众。这种线上线下联动机制既增强了参与者的现场体验感，又扩大了活动的辐射范围，实现了物理空间与虚拟空间的有效融合。

四、结束语

八段锦在新媒体环境中的创新实践，体现于内容形态的精简化与叙事化重构、传播渠道的多元化与精准化整合，以及互动机制的社群化与参与式转向，有效提升了传统武术的传播效率、文化认同与社会融合水平。未来，应进一步聚焦国际传播路径、产学研深度融合与长效治理模式，使传统武术真正成为中华文化走出去的重要载体。

参考文献

[1] 王雷, 麻秀广, 李俊平. 中国传统体育文化保护与传播的现代策略研究 [C]// 中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会, 中国岩画学会体育岩画研究专业委员会, 全国学校体育联盟 (中华武术). 首届中华传统体育文化传承发展论坛论文摘要集——墙报交流 (四). 北京体育大学 ;2023:68-69.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.086655.

[2] 席发大. 短视频: 推动中华传统体育文化传播的新力量 [C]// 中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会, 中国岩画学会体育岩画研究专业委员会, 全国学校体育联盟 (中华武术). 首届中华传统体育文化传承发展论坛论文摘要集——书面交流 (五). 山西大同大学体育学院 ;2023:23-24.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.095489.

[3] 李亚菲. 新媒体视域下的中华传统体育文化传播策略研究——以八段锦在短视频平台的传播为例 [C]// 中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会, 中国岩画学会体育岩画研究专业委员会, 全国学校体育联盟 (中华武术). 首届中华传统体育文化传承发展论坛论文摘要集——专题报告 (三). 首都体育学院 ;2023:103-104.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.105001.

[4] 邹瑞璿子, 杨庆宇. 5G 时代传统体育文化传播的机遇、困境与对策研究 [C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流 (体育新闻传播分会). 云南经济管理学院 ;2023:111-113.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.062066.

[5] 黎在敏. 数字化新媒体环境下的中国武术传播研究 [J]. 科技资讯, 2017, 15 (20): 250+252. DOI:10.16661/j.cnki.1672-3791.2017.20.250.

[6] 贾依静. 关于中华传统武术在新媒体环境下的发展研究 [J]. 中华武术, 2023, (01): 122-124.

[7] 宋彩珍. 新媒体时代背景下民族传统体育综合创新发展研究 [J]. 武术研究, 2017.

[8] 刘浩月; 朱国生. 健身气功·八段锦的软实力价值及其传播路径研究 [J]. 武术研究, 2024(10).

[9] 王璐. 新时代中国传统武术礼文化的创新性转变研究 [J]. 中华武术, 2021(5): 121-124.

[10] 冯堃堃, 周婉滢. 传统武术文化传承与发展创新研究 [C]//2022年体育非物质文化遗产学术大会摘要集. 2022.