

บทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ในการเผยแพร่ไทเก๊กในประเทศไทย

The Role of Social Media in the Dissemination of Tai Chi in Thailand

社交媒体在泰国太极拳传播中的作用

ภาวินันท์ กลั่นประโคน Pawinan Klanprakon 方佳颖¹เบญญาภา ศักดิ์บำรุงสกุล Benyapa Sakbamrungsakul 林梦茹²ณัฐนันท์ วงศ์สวัสดิ์ Nattanun Wongsawat 张艾琳³

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ต่อการเผยแพร่และการรับรู้เกี่ยวกับไทเก๊กในประเทศไทย โดยมุ่งวิเคราะห์บทบาทของแพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น YouTube, Facebook และ TikTok ในกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ การเรียนรู้ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ของผู้ฝึก และผู้สนใจไทเก๊ก งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยเน้นการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง การวิเคราะห์ข้อมูลสาธิตบนสื่อสังคมออนไลน์ และการวิเคราะห์เนื้อหาที่เผยแพร่โดยครูผู้สอน ผู้ฝึก และผู้ผลิตสื่อด้านไทเก๊ก

ผลการศึกษาพบว่า สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญในการขยายการเข้าถึงองค์ความรู้ด้านไทเก๊ก ทั้งในมิติของประวัติศาสตร์ แนวคิด ท่วงท่าการฝึก และประโยชน์ด้านสุขภาพกายและใจ อีกทั้งยังช่วยให้ไทเก๊กสามารถเข้าถึงกลุ่มประชากรที่หลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานและเยาวชน นอกจากนี้ สื่อสังคมออนไลน์ยังเอื้อต่อการก่อรูปของชุมชนการเรียนรู้แบบออนไลน์ ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ไทเก๊กมีภาพลักษณ์ที่ร่วมสมัยและสอดคล้องกับบริบทของสังคมดิจิทัลในประเทศไทย บทความนี้สะท้อนให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นปัจจัยสำคัญที่มีบทบาทต่อการเผยแพร่ และการดำรงอยู่ของไทเก๊กในสังคมไทยร่วมสมัย

คำสำคัญ: ไทเก๊ก; สื่อสังคมออนไลน์; การเผยแพร่; สุขภาพ; ประเทศไทย

¹มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานด้านการศึกษาด้านวัฒนธรรม ประจำประเทศไทย, Ming Chuan University, Education and Culture Center in Thailand • 铭传大学驻泰国教育与文化中心

²มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานด้านการศึกษาด้านวัฒนธรรม ประจำประเทศไทย, Ming Chuan University, Education and Culture Center in Thailand • 铭传大学驻泰国教育与文化中心

³วิทยาลัยนานาชาติไทย-จีนเพื่อการจัดการ, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, Thai-Chinese International School of Management, University of the Thai Chamber of Commerce, 泰-中国管理学院, 泰国商会大学

Abstract

This article aims to examine the role of social media in the dissemination and public perception of Tai Chi in Thailand, with particular attention to digital platforms such as YouTube, Facebook and TikTok. The study focuses on how these platforms facilitate the transmission of knowledge, learning processes, and interactions among Tai Chi instructors, practitioners, and interested audiences. This research adopts a qualitative approach, drawing on documentary review, analysis of publicly available online materials, and content analysis of Tai Chi-related media shared on social networking platforms.

The findings indicate that social media plays a significant role in expanding access to Tai Chi-related knowledge, including its historical background, philosophical concepts, training movements, and physical and mental health benefits. Social media also enables Tai Chi to reach more diverse groups, particularly working-age adults and younger generations. Moreover, digital platforms contribute to the formation of online learning communities that support continuous knowledge exchange and participation. As a result, Tai Chi has acquired a more contemporary image that aligns with Thailand's digital social context. This article highlights the importance of social media as a key factor in the dissemination and sustained presence of Tai Chi in contemporary Thai society.

Keywords: Tai Chi; Social Media; Dissemination; Health; Thailand

摘要

本文旨在探讨社交媒体在泰国太极拳传播与公众认知中的作用，重点分析 YouTube、Facebook 与 TikTok 等数字平台在太极拳知识传递、学习方式及互动交流中的功能与影响。本研究采用质性研究方法，通过文献回顾、线上公开资料整理以及对社交媒体中太极拳相关内容的分析，对太极拳在数字环境中的传播形态进行系统探讨。研究表明，社交媒体在扩大太极拳相关知识的可及性方面发挥了重要作用，内容涵盖太极拳的历史背景、核心理念、练习动作以及身心健康价值。同时，社交媒体使太极拳得以触及更为多元的受众群体，尤其是工作年龄人群与青少年群体。此外，

数字平台促进了线上学习共同体的形成，为太极拳爱好者提供了持续交流与分享经验的空间，从而推动太极拳在当代泰国社会中的传播与发展。本文认为，社交媒体已成为太极拳在泰国得以延续与传播的重要媒介。

关键词：太极拳；社交媒体；传播；健康；泰国

1. 引言

1.1 研究背景

自古迄今，中国文化在健康养生、身体实践及生命能量调和等领域逐渐形成体系完备、理论深邃的知识传统。其中，太极拳作为集哲学思想、武术技艺与身心修炼于一体的重要文化形态，具有显著的代表性。太极拳以阴阳理论、气论与“天人合一”思想为核心，通过缓慢、柔和而连贯的动作呈现出独特的运动方式，被广泛视为兼具技击、防身、内功修炼及健康促进等多重功能的身心实践形式，已成为中国传统体育文化与身体智慧的重要组成部分。

在东南亚地区，尤其是泰国，太极拳的流传与普及体现了中泰长期的文化交流与互动。太极拳不仅在泰国华人社群中广泛存在，也逐渐进入公共卫生机构、长者服务中心、高等院校及各类社会文化活动之中。其功能已超越单纯的身体练习，成为承载族群认同、健康观念与文化关联性的社会符号，在当代泰国语境中具有多维度的文化意义。

近年来，数字技术的快速发展与社交媒体的普及显著改变了太极拳的学习路径与传播模式。YouTube、Facebook、TikTok 等数字平台成为传播太极拳动作教学、技术要点示范及相关健康知识的重要媒介，使公众能够突破时间与空间的限制，以更为便利的方式获取太极拳相关内容。数字化环境不仅扩大了受众群体，也推动了太极拳在认知形态上的转变，例如逐渐强化健身性、健康性与社群互动性，并形成与传统师徒式传承不同的线上学习共同体。

在此背景下，社交媒体对太极拳知识传播所产生的文化影响与实践变迁，成为值得深入探讨的重要课题，包括其在形象建构、价值认知、吸引新受众、促进参与互动以及维系传统特质等方面的作用与限制。

基于上述脉络，本文旨在系统梳理太极拳的起源脉络、核心理念、历史发展与文化意涵，并进一步分析其在泰国传播过程中社交媒体所扮演的关键角色，重点考察公众认知、用户参与机制及线上太极拳社群的形成逻辑。此外，本文亦尝试提出理解当代太极拳传播的新理论框架，以期为后续在文化研究、体育学、武术学及数字传播等领域的研究提供参照与启示。

1.2 研究动机

在全球社会对传统文化与身心健康关注持续升温的背景下，太极拳作为中国重要的传统武术与养生体系，近年来再次受到国际社会的广泛关注，尤其是在东南亚地区。在泰国，太极拳的传播已不再局限于社区公园中的集体练习、学校课程或健康促进机构的活动，而是日益显著地体现在各类社交媒体平台上的内容分享与线上教学之中。

然而，尽管太极拳借助数字媒体获得了更为广泛的传播，其公众认知在一定程度上却呈现出被简化和表层化的趋势。随着数字传播技术的迅速发展，社交媒体凭借其即时性、互动性与跨越地理界限的特征，逐渐成为太极拳传播的重要渠道，并对传统以师徒关系为核心的学习与传承模式产生了显著影响。

通过社交媒体进行的影像化传播与线上教学，不仅拓展了公众接触与学习太极拳的途径，也在潜移默化中重塑了人们对太极拳的理解框架，使其逐渐被强调为一种健身方式、娱乐形式，甚至具有商业属性的文化产品。这一变化在提升太极拳社会可见度的同时，也引发了对其文化内涵与传统价值是否受到影响的讨论。

基于上述背景，本文旨在探讨社交媒体在泰国太极拳传播中的角色与作用，重点分析数字平台上的内容呈现方式、学习形态以及受众参与模式，并进一步思考这一传播过程对太极拳文化

意义的影响。本文以文化传播与媒介研究的相关理论为分析框架，期望为数字时代传统文化的传承与创新提供有益的参考。

1.3 文献探讨

太极拳（太极拳/太極拳）作为中国传统文化中极具代表性的内家武术，其发展历史、理论体系与现代传播模式均在学界引起持续关注。在不同文化与语言环境中，太极拳的称呼呈现多样性，例如在潮州话中读作 *tai3 gèg8 kung5*，在泰国的日常用语中则可见“ไทเก็ก”“ไทจี”“ไทจิ”等多发音。这种差异不仅反映了太极拳在跨文化传播中的本土化特征，也体现了不同社区对其文化意义的重新诠释。

1.3.1 太极拳的历史起源与理论基础

关于太极拳的起 (Liang, 2017) 指出其发展可分为“传说阶段”与“历史阶段”两个部分。在传说时期，一些文献认为太极拳的雏形可追溯至南北朝，乃武者韩拱岳所创。然而，最广为接受的说法则强调武当山道士张三丰在太极拳发展史上的核心地位。传统叙述主要包括两类：其一，张三丰通过观察自然现象——尤其是蛇鹤相争的动态——领悟以柔克刚、动静相生与阴阳平衡之理，并据此形成早期太极拳套路；其二，张三丰综合前代武学经验，对技击方法加以系统化整理，最终形成“十三势”，成为现代太极拳的重要理论基础。

虽然缺乏充分史证支持上述传说，但学界普遍认为张三丰象征着太极拳的哲学源头，其思想与武当内家拳体系之间具有紧密关联。在明清时期，太极拳逐渐形成以陈家沟为中心的明确武术体系，进入“历史阶段”，并在此基础上不断演化、分化。

1.3.2 太极拳的发展与主要流派

(Xinwu Thailand, 2025) 现代太极拳已形成多个流派，其中以陈、杨、武、吴、孙“五大门派”最具代表性。五大流派在动作节奏、身形结构、劲力运用等方面各具特色，但共同遵循“松、柔、圆、连、合”等核心原则。中国政府在 20 世纪后期将各门派的代表动作整合，编制出标准化教学套路与竞赛套路，使太极拳的教学更加规范化、系统化。同时，随着太极拳在各地的发展，亦衍生出众多地方支派，其形式虽花样繁多，但仍以太极理论为共同思想基础。

1.3.3 太极拳的身心特点与健康价值

学界普遍认为太极拳具有鲜明的身心整合特征，其动作柔和、连绵、缓慢，与呼吸节奏自然结合，强调练习者的“内外合一”和“身心协调”。练习太极拳需要高度的身体觉察与专注力，能够有效促进放松、提升稳定性，并改善心理状态。由于其并不依赖高强度冲击性动作，因此适用于不同年龄层，尤其是老年群体。此外，若在深层次上掌握劲力应用与步法结构，太极拳仍保有技击价值，反映其兼具武术与养生的双重属性。

1.3.4 太极拳练习的健康效益

学术界在运动科学、物理治疗学及替代医学等多个领域均指出，太极拳作为一种融合呼吸调控、身心协调与柔和动作的传统运动方式，对人体健康具有多维度的积极作用。相关文献可归纳如下：

1. 促进血液循环与心血管健康

太极拳以缓慢、连贯的动作结合深长而有节奏的呼吸，有助于增强外周血液循环、降低自主神经系统的紧张程度，并改善心脏功能。研究显示，太极拳能够有效降低血压，改善老年人心血管系统的平衡性与稳定性，对高血压与代谢性疾病人群亦具有积极效果。

2. 减轻压力并促进心理放松

太极拳注重松柔、缓慢的肢体动作与自然呼吸的协调，有助于提升专注力与心理稳定性。多项研究指出，太极拳可显著降低压力水平、焦虑反应，并提升情绪健康与主观幸福感，适用于高压环境中的一般人群或老年族群的心理保健训练。

3. 促进消化系统功能

太极拳强调的呼吸调控与柔和动作可刺激副交感神经系统，有助于增强胃肠蠕动与提高消化效率。尽管相关研究仍有限，但已有文献报告指出，结合正念与缓慢动作的身心运动有助于缓解部分消化系统不适。

4. 调节排泄系统与促进肠道健康

太极拳中的转腰、沉气与缓动能够刺激腹部器官血流与肠道活动，帮助排便规律化。部分研究证实，类似太极拳的缓慢运动训练可减少老年人的便秘问题，对长期缺乏运动的群体亦具有改善效果。

5. 增强肺部功能与呼吸系统效能

太极拳练习所强调的深、缓、稳的呼吸，有助于增强肺部气体交换效率，提高肺活量与呼吸机能。研究发现，太极拳对老年人的肺功能改善尤为显著，对慢性呼吸系统疾病患者亦具有辅助疗效。

总结综上所述，太极拳作为一种融合身、心、气的整体性运动方式，在生理、心理与健康促进等方面展现出显著效益。伴随数字科技的发展，太极拳的学习方式已逐渐由传统的线下师徒教学模式，扩展到多元化的线上学习情境，如教学视频、直播课程、线上平台与互动式应用程序等。这种数字化学习的普及使太极拳的知识与训练资源得以“去中心化”（democratize），让更多学习者能够在不受时间与空间限制的条件下进行自主学习，进一步推动太极拳在现代社会中的传播与发展。

1.3.5 太极拳动作示例及基础练习方法

在太极拳的发展过程中，各式各样的传统招式承载着独特的身法原理与运动机制。为了说明太极拳的基本动作特点，以下将以若干常见动作为例，概述其名称与初步练习方法（Zhaobao Taiji 2024），（Tai Chi Learning Center，2025）。

1. 单鞭（Single Whip/แสเดียว/ด้านเปียน）

概述：单鞭是太极拳中最具代表性的基础动作之一，几乎出现在各主要流派之中。在简化太极拳 24 式中通常出现两次。该动作体现了太极拳“松沉、圆活、连贯”的运动原则，对于培养躯干旋转能力、上肢控制力及全身协调性具有重要作用。

基础练习方法：从预备势站立开始，全身放松，意守丹田。通过髋部轻柔旋转，将重心缓慢移至一侧下肢。一手做“钩手”（hook hand）造型，另一手臂随着躯干旋转向侧方舒展推出。

在手臂展开的同时，调整步伐与重心，使动作自然衔接。左右方向交替练习，整个过程保持动作连续、柔和，并在稳定且缓慢的节奏中完成每一转换。



图 1 单鞭

2. 云手 (Waving Hands Like Clouds/มือเมฆ/Cloud Hands)

概述:

云手是太极拳中极具代表性的连续动作之一，强调“以腰为主、手随腰转”的运动原则。此动作通过上肢划圆与下肢步伐的协调，有助于增强身体的柔韧性、稳定性及左右侧平衡能力，同时促进呼吸的自然调节，使身心处于放松而流动的状态。

基础练习方法:

双膝微屈，使身体保持自然沉稳。

以腰为轴轻柔旋转，上下肢在躯干带动下协调运动。

双手于身前画弧，左右交替划圆，动作需连绵不断。

全程配合深长而均匀的呼吸，使手、腰、步法形成连贯整体，呈现出流畅、柔和的太极节奏。



图 2 云手

3. 金鸡独立 (Golden Rooster Stands on One Leg)

概述:

金鸡独立是太极拳中重要的平衡性动作，强调单腿支撑时的身体稳定性与核心控制能力。此动作通过抬腿、立身与专注意念的结合，可有效提升练习者的平衡感、下肢力量及关节灵活度，对于改善身体协调性与预防跌倒具有积极作用。

基础练习方法:

从自然站立开始，保持脊柱中正，松肩沉肘。

缓慢将一条腿抬起，膝盖自然上提至适当高度，另一腿稳固支撑身体重量。

同时抬起对侧手臂，手型自然舒展，使上肢与下肢形成协调的立身姿态。

目光平视，呼吸平稳，保持身体重心稳定。

左右交替练习，时间与高度可依个人能力逐步增加。



图 3 金鸡独立

1.3.6 太极拳在泰国的传播与本土化

太极拳在泰国的系统性传播始于 20 世纪 50 年代。1955 年，董英杰将杨式太极拳引入泰国，随后岭继续推广，使泰国太极拳的发展脉络深受杨式体系影响。此后，太极拳逐渐从传统武术训练转化为大众化的养生运动，在社区、公园、学校与各类健康课程中普及开来，成为泰国社会所熟悉的身心运动形式。

目前，太极拳在泰国不仅作为健身方式受到认可，也逐渐融入教育体系。多所学校与大学将太极拳纳入体育课程或健康促进活动中。其中，华侨崇圣大学自 2004 年起开设太极拳课程，已有累计超过 20,000 名学生参与学习，是泰国太极拳教学规模最大 (มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2018) 的高等学府之一，反映了太极拳在泰国教育体系中的发展潜力。



图 4 户外太极拳健身活动现场



图 5 新生代青少年进行太极拳表演



图 6 新生代青少年进行太极拳表演

1. 3. 7 数字时代背景下太极拳学习模式的变化

在数字时代，太极拳的传播方式经历了重大变革。传统上，学习太极拳需依赖经验丰富的师者进行面对面教学，且班级规模通常较小，以便实时纠正动作。然而随着网络科技的普及，教学方式出现了多元化趋势：包括网络视频、社交媒体教学内容、直播课程、MOOC 在线课程、健康运动类应用程序等。这些数字化媒介大幅度降低了学习门槛，使学习者能够随时随地接触教学资源、重复动作、观察细节，并根据自身节奏安排训练计划。

这种数字化学习模式不仅提升太极拳的可及性，也促使传统武术在现代社会中获得新的生命力，使其传播范围突破地域限制，形成跨文化的线上学习社群。

1. 3. 8 相关研究综述

依据 (จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์, 2021) 之研究，太极拳是一种以自然法则与阴阳哲理为基础的身心运动，其动作结构源自对自然界与动物姿态的模仿，强调呼吸、气的运行以及身体的协调统一。研究指出，长期练习太极拳能够有效改善身体平衡、提升专注力、促进心理健康，并在慢性病预防、跌倒风险控制等方面具有科学证据支持。由此可见，太极拳不仅具有文化价值，更在健康科学领域展现出显著应用潜力。

2. 研究方法

本研究采用质性研究方法，旨在系统分析社交媒体在泰国太极拳传播过程中的作用、影响机制与文化意义。研究方法主要包括以下四个部分：资料蒐集、研究工具、资料分析方法以及研究信效度的确保。具体说明如下：

2. 1 研究设计

本研究属于质性研究 Qualitative Research，采用多元资料来源，以深化对太极拳在数字平台上的传播特征与受众互动模式的理解。研究者透过网络资料分析、文件研究、线上观察与内容分析等方式，整合不同类型的信息，以掌握社交媒体传播太极拳的整体面貌。

本研究强调情境脉络 (Contextual Understanding) 与意义诠释 (Interpretive Meaning)，以理解在泰国文化环境中，太极拳如何透过社交媒体被呈现、理解与接受。

2. 2 资料来源与蒐集方法

2. 2. 1 文献资料 (Documentary Review)

研究者系统性检索国内外学术数据库与网络资源，包括：太极拳历史、哲学基础与不同流派的相关研究数字媒体、社交媒体传播理论泰国太极拳发展脉络与全民健康运动研究既有关于健康促进、传统文化传播的学术成果文献回顾用于奠定研究的理论基础与分析框架。

2.2.2 社交媒体平台资料 (Digital & Social Media Data)

本研究选取在泰国影响力较高的四个数字平台作为分析对象：YouTube/Facebook/TikTok 研究者收集与太极拳相关之教学影片、动作示范、健康资讯、经验分享、短影音、直播内容等 公开资料，并记录以下资讯：平台属性 (Platform characteristics) 粉丝量、浏览量、互动率（按赞、留言、分享）内容形式（教学、演示、文化介绍等）受众回馈与参与模式这些资料用于分析社交媒体如何影响公众认知与传播效率。

2.2.3 线上观察 (Online Observation/Digital Ethnography)

本研究采用数字民族志方法 (Digital Ethnography)，进入线上太极拳社群，例如：Facebook 社团/YouTube评论区/TikTok话题区/太极拳线上教学群组。

观察内容包括：

学习者的提问类型教练/内容创作者的教学方式社群互助行为对太极拳的文化与健康价值之讨论资料将用于了解传播的互动结构。

3. 内容分析方法

研究采用主题分析法 (Thematic Analysis)，依据 Braun Clarke (2006) 的方法，将线上内容进行编码 (Coding) 与主题归纳，以整理太极拳在社交媒体上的传播特点。

分析重点包括：

传播内容主题：动作教学、哲学理念、健康知识等。

受众互动模式：留言内容、分享行为、回馈类型。

媒体特性差异：短影片 vs. 长影片、直播 vs. 静态贴文。

文化再现方式：传统元素到现代健康运动的转换。

太极拳形象建构：从武术到身心健康运动之变化。

研究强调系统性比对不同平台的内容呈现与受众反应。

4. 数据处理与分析步骤

本文的数据处理与分析基于质性研究取向展开。研究首先对相关学术文献、既有研究成果以及社交媒体平台上公开发布的、与泰国太极拳传播相关的资料进行收集与筛选。随后，依据研究目的对资料进行整理与分类，重点关注内容呈现形式、传播渠道、学习方式以及受众在数字平台上的参与形态等核心议题。在此基础上，研究采用内容分析法 (content analysis)，对相关文本、影像与传播信息进行系统分析，以探讨社交媒体在太极拳传播过程中所体现的意义、发展趋势及其传播模式。

此外，研究进一步引入跨平台比较分析 (cross-platform comparison)，对不同社交媒体平台在内容形态、传播机制、知识呈现方式以及发布者与受众互动模式等方面的差异与平台特性进行考察。通过比较分析，可以更清晰地揭示各平台在太极拳传播中的不同功能及其影响，并进一步理解这些差异如何作用于受众的认知、学习过程以及对太极拳文化价值的理解。整体分析过程中，研究结合文化传播与媒介研究的相关理论，对分析结果进行情境化解读，从而深化对当代泰国社会中太极拳数字化传播动态的理解。

不同平台呈现出差异化的传播特征

- YouTube：以系统性、长篇教学内容为主，适合深入学习。
- TikTok：以短视频、快速示范、碎片化内容吸引年轻用户。
- Facebook：强调社群讨论、活动公告、经验分享。

媒体示例（教学视频）	平台	关注者/粉丝数	观看量/浏览量
	https://www.youtube.com/watch?v=b0ZiJ3quiA8	190 万人	32,000 人
	https://www.youtube.com/watch?v=vyOrQTt4b_U	3.19 千人	140,000 人
	https://www.youtube.com/watch?v=MxAfZ_N_HH4	183,000 人	540,000 人

媒体示例（教学视频）	平台	关注者/粉丝数	观看量/浏览量
	https://www.youtube.com/watch?v=e1SmkJAizFA	682 万	34000 人
	https://www.youtube.com/watch?v=2mve4_0MLCc	1.34 千	1,000 人
	https://vt.tiktok.com/ZSPjVuBqR/		1.78 万人
	https://vt.tiktok.com/ZSPjqBa7q/	44.5 万	
	https://www.facebook.com/share/r/17rZP8aSkR/?mibextid=wwXlfr		

媒体示例（教学视频）	平台	关注者/粉丝数	观看量/浏览量
	https://www.facebook.com/share/v/1GBwEQtGr2/?mibextid=wwXlfr		

表 1 各平台的线上媒体示例

5. 研究范围与限制

本研究聚焦于：

- 泰国的太极拳传播
- 三大社交媒体平台
- 公开可取得之网络资料

研究限制包括：

- 未进行深度访谈，因此观点以公开资料为主
- 各平台的算法变化可能影响资料稳定性
- 线上行为无法完全代表线下真实学习动机

6. 结论与讨论

本文旨在探讨社交媒体在泰国太极拳传播中的角色、影响机制及其文化意义。研究通过文献回顾、相关资料分析以及对多种社交媒体平台内容的质性分析，对太极拳在数字传播环境中的发展现象进行系统考察。研究结果可归纳并讨论如下几个方面。

首先，研究结果表明，社交媒体已成为推动太极拳在泰国传播的重要动力。YouTube、Facebook 和 TikTok 等数字平台有效降低了时间与空间的限制，使公众能够更加便捷、持续地接触太极拳相关的教学内容、训练方式与知识交流。与传统线下教学模式相比，数字媒体所提供的学习方式更加灵活、开放，并符合当代社会尤其是年轻群体碎片化的学习习惯，从而显著拓展了太极拳在本土乃至国际层面的传播范围。

其次，对社交媒体内容的分析显示，太极拳的社会形象正逐渐从“传统武术”转向“健康导向的身体锻炼方式”。相关内容多强调太极拳在增强身体平衡、改善心肺功能、缓解压力以及促进心理健康等方面的积极作用。这种呈现方式不仅有助于提升太极拳在大众群体中的接受度，也契合了现代社会对健康生活方式的关注趋势，同时反映出太极拳在跨文化传播过程中，其文化内涵被重新诠释并逐步适应本土社会语境的过程。

第三，文献回顾结果进一步印证了上述趋势。现有研究普遍认为，太极拳是一种融合身体运动与心理调适的整体性锻炼形式，对身心健康具有积极影响，且适合不同年龄层的人群练习。这一学术共识与社交媒体上强调太极拳健康价值的传播取向高度一致，显示出数字平台在强化太极拳健康形象方面的重要作用。

第四，从受众参与行为来看，数字平台上的学习者并非被动的信息接收者，而是通过评论、互动与经验分享等方式积极参与太极拳的学习与传播。他们不仅交流动作技巧，还分享练习过程

中的身心变化与健康体验。这种参与式文化有助于在线学习共同体的形成，并促成内容创作者、教师与学习者之间的协同互动，构建出一种区别于传统师徒制的新型知识共建式学习生态。

第五，跨平台比较分析表明，不同社交媒体平台在太极拳传播中呈现出各具特色的功能与传播模式。YouTube 更适合系统化、深度化的教学内容呈现；TikTok 以短视频和快速示范吸引年轻用户；而 Facebook 则侧重于社群建构、意见交流与活动推广。这种平台差异性表明，太极拳在数字环境中的传播与教学设计需充分考虑各平台的媒介特性，以实现更有效的传播效果。

综上所述，太极拳在泰国通过社交媒体的传播过程，既体现了传统文化在数字语境下的适应与转型，也凸显了太极拳作为健康促进活动与当代文化媒介的潜在价值。尽管社交媒体显著提升了太极拳的可见度与可及性，但其传播过程中仍面临若干挑战，例如平台算法对内容传播的不确定影响、短视频形式可能导致的知识深度削弱，以及缺乏面对面反馈对动作准确性的影响等问题。

未来研究可进一步从以下方面展开：比较数字化教学与线下教学在学习成效上的差异；分析不同年龄群体在学习动机与参与行为上的特征；探讨太极拳在线教学模式的优化路径；以及评估将太极拳纳入泰国公共卫生政策体系的可行性。通过这些研究，有望深化对数字时代传统文化传播机制与文化转化过程的理解。

参考文献

- จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์ (2021), *ไทเก็ก ประโยชน์ และข้อควรระวังที่ควรรู้* [EB/OL]. 网址: <https://hellokhunmor.com/สู่วัยอย่างมีคุณภาพ/สู่วัยอย่างมีพลัง/ไทเก็ก-ประโยชน์-ข้อควรระวัง/>, 2021.
- มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (2018), *รำไท้เก็ก 1,000 คน* [EB/OL]. 网址: <https://www.hcu.ac.th/event/727#:~:text=มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเริ่มจัด,@gmail.com%20หรือ%20@Jiab1605,> 2018-11.
- Liang (2017), *ประวัติมวยไท้เก็ก (ไท้จี๋เฉวียน)* [EB/OL]. 网址: <https://www.internalartsthailand.com/taijiquan-history/>, 2017-07.
- Tai Chi Learning Center (2025), *Traditional Tai Chi Postures Names and Basic Forms* [EB/OL]. 网址: https://www.taichilearningcenter.com/traditional-tai-chi-postures-names-and-basic-forms/?utm_source=chatgpt.com, 2025-12
- Xinwu Thailand (2025), *ไท้เก็ก (Tai Chi)* [EB/OL]. 网址: <https://www.xinwuthailand.com/tai-chi/>
- Zhaobao Taiji (2024), *24 Form Tai Chi Movements* (2024) [EB/OL]. 网址: https://zhaobaotaiji.com/taichi-blog/24-form-tai-chi/24-form-tai-chi-movements.html?utm_source=chatgpt.com, 2024-11.