

# 数字化背景下线上线下协同指导在老年太极拳推广中的应用与优化策略

陈琰之

江苏大学京江学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2026年3月26日; 录用日期: 2026年6月22日; 发布日期: 2026年6月30日

## 摘要

数字化普及与人口老龄化加速, 老年群体健康与精神文化需求增长, 太极拳成老年人健身养生重要选择。数字化下, 线上线下协同指导模式结合二者优势, 是突破老年太极拳推广瓶颈、提升质量的关键。本文结合现状, 分析该模式应用价值与问题, 借鉴经验提出优化策略, 整合文献为推广提供支撑与参考, 助力健康中国战略与文化传承。

## 关键词

数字化, 线上线下协同, 老年太极拳, 推广应用, 优化策略

## The Application and Optimization Strategy of Online and Offline Collaborative Guidance in the Promotion of Tai Chi for the Elderly under the Digital Background

Yanzhi Chen

Jingjiang College of Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: March 26, 2026; accepted: June 22, 2026; published: June 30, 2026

## Abstract

With the popularization of digitalization and the acceleration of population aging, the health and spiritual and cultural needs of the elderly are increasing, and Tai Chi has become an important choice for the elderly to keep fit. Under the digital environment, the combination of online and offline

collaborative guidance mode and their advantages is the key to break through the bottleneck of promotion and improve the quality of elderly Tai Chi. Based on the current situation, this paper analyzes the application value and problems of this model, puts forward optimization strategies by drawing lessons from experience, and integrates literature to provide support and reference for promotion, thus helping healthy China to inherit its strategy and culture.

## Keywords

Digitalization, Online and Offline Collaboration, Elderly Tai Chi, Popularization and Application, Optimization Strategy

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

人口老龄化是社会发展的重要趋势，是人类文明进步的重要体现，也是我国今后较长一个时期的基本国情。截至 2025 年末，我国 60 岁及以上人口为 32,338 万人，其中 65 岁以上人口 22,365 万人<sup>1</sup>。2025 年相关部门印发意见为老年体育发展提供制度支撑。太极拳是非遗，对老年人健康有益，传承文化，在老年群体接受度高。数字化普及使老年群体数字化适应能力提升，线上学习成重要方式，但太极拳习练专业性强，单纯线上或线下指导有局限。构建线上线下协同指导模式是推动老年太极拳普及的必然选择。本文分析该模式应用现状与问题，结合案例提出优化策略，梳理文献提供借鉴，助力老年养生与文化传承。

## 2. 数字化背景下线上线下协同指导在老年太极拳推广中的应用价值

### 2.1. 打破推广壁垒，扩大覆盖范围

传统老年太极拳推广受地域、时间、师资限制，范围有限。数字化下，线上指导平台打破时空限制，老年人可随时通过设备学习交流。如国家体育总局太极拳专委会 2025 年发布教学视频课程，为基层提供范本。线下指导提供精准个性化服务，解决线上指导问题。线上线下协同实现“线上普及、线下深耕”互补，扩大推广覆盖面。扩大推广范围，提升实效性：让更多老年人接触、学习太极拳，满足不同群体需求，提升推广实效性[1]。

### 2.2. 优化指导模式，提升习练效果

老年人身体机能、学习能力有差异，需求不同。线上线下协同指导，构建个性化、分层化指导体系。线上平台根据习练基础推送不同难度教学内容，利用大数据制定个性化计划；线下解决细节问题，规范动作姿势。线上线下形成闭环指导模式，帮助老年人掌握技巧，提升效果与积极性[2]。

### 2.3. 传承传统文化，助力健康中国

太极拳作为中华优秀传统文化重要载体太极拳，蕴含“天人合一”“阴阳平衡”哲学思想。传承太极拳文化可丰富老年人精神生活，推动文化弘扬发展。线上线下协同指导模式，能通过线上平台传播文化知识，线下指导让老人感受文化魅力、增强自信。推广老年太极拳可引导老人养成健康生活方式，提升健康水平，缓解老龄化健康压力，助力健康中国战略实施。研究表明，太极拳能改善老人活动能力、疼

<sup>1</sup>[https://www.stats.gov.cn/sj/zxfbhjd/202601/t20260119\\_1962338.html](https://www.stats.gov.cn/sj/zxfbhjd/202601/t20260119_1962338.html)

痛程度、心理困扰等指标，提升生活质量。该模式推动老年太极拳普及，实现文化传承与战略落地，有重要社会价值。

### 3. 数字化背景下线上线下协同指导在老年太极拳推广中的应用现状与现存问题

#### 3.1. 应用现状

近年来，随着数字化技术普及和推广需求提升，线上线下协同指导模式在老年太极拳推广中逐步应用，形成多种推广形式，取得一定成效。政府层面，国家体育总局等机构推动，通过线上发布视频、线下培训、举办赛事等构建协同体系；地方政府等搭建线上平台、开设线下培训班。市场层面，线上平台涉足，推出课程、直播等，结合线下体验课等构建模式，如兴趣岛太极的三师服务模式，举办太极节，助力10万+老人养生。社会层面，协会、团队参与，线上分享资源、线下义务指导。老人接受线上学习，形成“线上学习、线下实操”习惯。总体看，该模式已初步应用，覆盖和质量提升，但因技术应用、师资、协同机制等问题，推广受制约[3]。

#### 3.2. 现存问题

##### 3.2.1. 数字化适配性不足，老年群体操作困难

老年群体数字化素养低，操作设备不熟练，多数线上平台设计未考虑老人习惯，界面复杂、操作繁琐，老人难以完成学习、观看、交流等操作。如部分平台注册、登录、付费步骤多，视频无字幕、语速快，社群互动不简洁。部分老人缺设备或网络差，难访问平台，线上指导覆盖面受限。且线上内容适老化改造不足，沿用针对年轻人的模式，内容难度高、节奏快，老人难适应，影响指导效果。

##### 3.2.2. 线上线下协同不足，缺乏有效联动机制

当前线上线下指导“各自为战”，未形成“线上预习、线下实操、线上复习、线下巩固”闭环模式。线上指导以推送教学视频、直播教学为主，与线下指导未有效衔接，线上学习内容无法线下巩固纠错，线下问题也无法线上解答反馈。例如老年人线上学太极拳动作不标准，线下讲解内容线上难复习。且线上平台与线下载体缺乏信息共享，线上报名、线下参训衔接不畅，影响老年人参与积极性。

部分线下活动的时间、地点等信息未能及时通过线上平台同步更新，导致老年人因信息滞后而错过参与机会；而线上收集的老年人学习需求、反馈意见等数据，也难以有效反馈给线下指导团队，使得线下教学内容调整缺乏针对性，无法精准满足老年人的实际学习痛点。此外，线上社群与线下活动的互动脱节，线上社群中老年人提出的动作疑问、学习困惑，往往得不到线下指导老师的及时回应，而线下活动中产生的学习心得、经验交流，也未能在线上社群中形成有效分享和传播，导致线上线下资源未能充分整合，协同效应难以发挥[4]。

##### 3.2.3. 师资力量短缺，指导质量参差不齐

师资力量是老年太极拳推广工作的核心支撑，当前该领域师资短缺问题尤为突出，其中基层地区专业教练缺口最为明显。从师资质量来看，整体水平参差不齐，部分线下教练缺乏系统专业培训，专业素养不足；线上指导师资则普遍存在教学经验欠缺的问题，难以满足老年群体的学习需求。在资源分布上，师资配置呈现显著不均衡态势，城市地区师资供给充足，而偏远地区及农村地区的师资力量则严重匮乏。尽管国家已开展基层太极拳教练员培训工作，但受限于培训规模，且缺乏对师资的常态化持续指导与规范化管理，未能从根本上解决师资短缺及质量不足的问题。

部分线上指导师资虽具备扎实的太极拳专业技能，但在线上教学相关能力方面存在明显短板，对镜头运用技巧、动作细节展示方法及教学语言表达能力掌握不足，导致教学视频中动作示范清晰度不足，

老年人难以通过屏幕精准捕捉动作发力点与身体协调要领。同时，由于部分师资未深入研究老年群体的生理特点与学习规律，在教学内容设计上未能充分适配老年人的接受能力，如动作难度设置偏高、教学节奏过快，且未针对老年人常见的关节问题提供替代性动作指导，这不仅影响了教学指导效果，也大幅降低了老年人的学习体验。此外，师资考核与激励机制不完善的问题尤为突出，目前缺乏针对线上线下师资教学质量的统一评估标准，难以对师资教学行为形成有效约束，也无法充分激励师资主动提升教学水平，进而导致部分师资教学积极性不高，教学指导质量难以得到稳定保障。

#### 3.2.4. 推广内容单一，缺乏个性化与针对性

线上线下协同推广内容单一，多为太极拳套路教学，缺乏对文化、养生知识等内容的挖掘传播，难以满足老年人多元化需求。推广内容缺乏个性化与针对性，未结合老年人差异推送教学内容。例如对不同身体状况老年人缺乏相应教学内容。且推广内容创新性不足，未充分应用数字化技术。

当前多数推广平台仍以传统的视频播放、图文展示为主，未能利用虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术为老年人打造沉浸式学习场景，也缺乏互动性强的在线答疑、动作纠错等功能模块，使得老年人在学习过程中遇到问题时无法及时获得反馈和指导。此外，推广内容的更新频率较低，往往一套教学视频沿用许久，难以跟上老年人不断变化的学习需求和兴趣点，导致部分老年人在长期学习后产生枯燥感，降低了持续参与的积极性[5]。

#### 3.2.5. 推广机制不完善，缺乏长效保障

老年太极拳线上线下协同推广缺乏完善机制保障。政策层面，针对该推广的专项政策少，缺乏明确指导和扶持。资金层面，投入不足，主要依赖政府，社会资本参与度低。管理层面，缺乏统一规范和评价体系，教学质量和服务水平难监管，缺乏对老年人习练情况的跟踪反馈机制，难以调整优化推广内容和模式。数字化素养不足使部分老年人对线上线下协同指导模式了解少、参与积极性低，影响推广覆盖面。

### 4. 数字化背景下线上线下协同指导在老年太极拳推广中的优化策略

#### 4.1. 优化数字化平台，提升适老化水平

针对老年群体数字化素养低、操作难问题，优化线上指导平台。一是简化操作流程，优化界面，减少注册等步骤，增加一键功能，优化教学视频呈现形式；二是开展数字化培训，由志愿者等面对面指导，鼓励子女协助，形成双重支持体系；三是完善硬件与网络支持，提供免费或低价设备，改善网络条件，优化平台兼容性。同时，平台应充分考虑老年人的生理特点，在视觉设计上采用高对比度的色彩搭配，放大字体与图标尺寸，避免使用过于花哨的动态效果，确保界面清晰易读；在听觉辅助方面，增加语音导航和操作提示功能，支持方言语音识别，方便不熟悉普通话的老年人理解和使用。此外，还可引入智能客服系统，通过简单的语音或文字交互，及时解答老年人在平台使用中遇到的问题，降低操作挫折感，提升其使用信心和满意度[6]。

#### 4.2. 构建协同联动机制，实现线上线下深度融合

打破线上线下“各自为战”局面，构建协同联动机制。一是建立衔接机制，线上线下教学内容一致，形成“预习-实操-反馈-复习”闭环；二是搭建信息共享平台，整合信息资源，简化参与流程；三是开展联动活动，如线上打卡、线下展演等，增强互动体验。四是强化社区与家庭联动，依托社区养老服务中心、老年活动站等线下阵地，设立太极拳数字化教学体验点，配备志愿者或专业指导员协助老年人使用线上平台，同时鼓励家庭成员参与学习过程，形成“社区指导+家庭陪伴”的双线支持模式。五是推动跨区域协同，联合不同地区的太极拳教学机构、文化场馆等，通过线上直播联动、教学资源共享、线

下交流展演等形式,打破地域限制,促进优质教学资源的广泛传播,让更多老年群体能够便捷获取多元化的太极拳指导服务。

### 4.3. 加强师资队伍建设,提升指导质量

加强师资队伍建设为线上线下指导提供支撑。扩大师资规模,通过开展培训、引进人才、鼓励爱好者参与等充实队伍,提升师资质量,建立培训和评价体系,加强师资交流。优化师资资源分布,建立调配机制,鼓励城市专业教练到偏远、农村地区开展线下指导与培训,推动师资均衡分布。同时,利用线上平台,让城市优质师资以直播、录播形式为偏远地区老年人提供线上指导,实现辐射带动[7]。

### 4.4. 丰富推广内容,增强个性化与针对性

结合老年人多元化需求,丰富推广内容,满足不同群体习练需求。一是挖掘推广内容,除套路教学外,增加文化、养生知识等,提升文化内涵与综合价值。如线上推送文化内容,线下融入中医养生知识。二是推行个性化指导,根据老年人身体机能等差异分组,推送不同难度、类型教学内容。如针对零基础、慢性病、有基础的老年人分别推送相应内容。三是创新推广形式,应用VR、AI等技术提升习练体验,如打造虚拟场景、开发动作纠错功能。同时创新教学方法,采用适合老年人的教学方法提升效果。

### 4.5. 完善推广机制,强化长效保障

建立完善推广机制,强化政策、资金、管理等保障,推动老年太极拳线上线下协同推广。一是加强政策支持,呼吁政府出台专项政策,明确目标、任务和扶持措施,如纳入老年体育发展规划。二是拓宽资金来源,构建多元化资金投入机制,政府加大投入,鼓励企业、社会组织参与,引导公益捐赠。三是完善管理与评价体系,建立管理规范和科学评价体系,定期评价推广效果并调整内容和模式,建立跟踪反馈机制解决老年人习练困难。四是加大推广宣传力度,通过多种渠道宣传养生价值、文化内涵和协同指导模式优势,如用短视频平台推送案例、开展社区宣传活动[8]。

## 5. 结论

数字化背景下,线上线下协同指导模式对老年太极拳推广有重要价值,能打破壁垒、优化模式、降低成本、增强体验、传承文化,助力健康中国战略。但当前该模式存在数字化适配性不足、协同不够、师资短缺、内容单一、机制不完善等问题,影响推广效果。通过优化平台、构建联动机制、加强师资建设、丰富内容、完善机制等策略,可解决现存问题,提升推广质量。未来,随着数字化发展,此模式将不断创新,虚拟现实、人工智能等技术将广泛应用,实现更精准服务。同时,需多方协同发力,推动老年太极拳线上线下推广,让其更好服务老年健身事业,促进社会和谐、文化传承。相信在各方努力下,老年太极拳将更广泛普及。

## 参考文献

- [1] 国家体育总局. 太极拳专委会深耕老年体育 太极魅力闪耀健康老龄路[EB/OL]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20001265/n20067533/c29327703/content.html>, 2025-12-30.
- [2] 王佳鑫. 健康老龄化背景下太极拳运动在老年人群体中的推广[J]. 文体用品与科技, 2022(22): 22-24.
- [3] 吕韶钧. 太极拳运动在老龄化社会中的作用——基于日本、美国的经验[J]. 中华武术(研究), 2016, 5(5): 6-12.
- [4] 陈宇杰, 冷美玲. 太极拳运动对老年人平衡能力的干预研究[J]. 武术研究, 2022, 7(1): 64-67.
- [5] 王彩霞, 李建. 老年人习练太极拳的价值及推广策略研究[J]. 武术研究, 2021, 6(6): 61-63.
- [6] 和雨辰, 樊晓东. 太极拳对老年人平衡能力的综合提升[C]//湖北省体育科学学会. 第二届湖北省体育科学大会

暨第五届现代体育与军事训练发展学术论坛论文摘要集. 2024: 396-398.

- [7] 成佩佩, 李海伟. 太极拳结合中医养生保健对延缓老龄化功效的研究[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(一). 2023: 39-40.
- [8] 张怡, 孙向豪, 梁华伟. 太极拳在老年群体中的推广历程与改进策略研究——以焦作市为例[J]. 武术研究, 2026, 11(2): 22-24.