

连接·沉浸·共情：中华体育精神的具身传播逻辑与认同机制

王玥茗，张超

江苏师范大学传媒与影视学院，徐州

摘要 | 短视频的出现正在改变体育内容传播的结构，把信息传播方式由表层化表达转向了体验型内容。本文基于具身认知理论，把体育短视频的传播过程分成“连接、沉浸、共情”三层。利用文献分析、案例研究相结合的方式选择大型体育赛事有关的短视频等作为研究对象。经过研究得知，算法推荐以及界面设计拓展了用户的感知范围，而视听节奏又引起了受众的生理反应。个人的身体感知经验在经过了弹幕互动等社交媒介的整合之后，形成了群体共情场域中的一种情感流动，最后汇聚为家国情怀。这一现象说明了屏幕端的情感共鸣对现实生活中的行为产生影响，体现出新媒体对减小虚拟和现实之间的距离起着关键作用，以及它对于加强社会凝聚力有着重要意义。

关键词 | 具身传播；体育短视频；身体感知；情感共鸣；中华体育精神

Copyright © 2026 by the author(s).

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

体育强国战略的推进不仅要依靠竞技水平不断刷新，也要把体育精神内化到群众日常生活中去。近些年来，“村BA”赛事的升温，大众冰雪运动参与度的提高，都体现出人们与体育之间联系更加紧密。在此背景下，一个值得追问的问题就是体育精神，它是源于身体极限挑战的象征系统，它本质上就是主体通过长时间的实践所形成的感性经验。当它被压缩成短视频形式，加上音效传播之后，它原

本依靠实体互动来传递的特性，能不能穿过屏幕的阻隔，产生出更持久的社会认同和文化遗产效果呢？

传统的大众媒介在体育传播中所采取的操作模式，存在着一种“去身体化”的倾向^[1]。纸质媒体依靠文字叙述赛事，视听终端依靠影像还原现场，受众处在被动接受的状态中，缺少了深入参与的感知维度。现有的研究大多把这种传播实践归入到“离身性传播”的范畴里，它的优点是信息传递速度较快，但是对认知过程中身体维度的重要性没有给予足够的重视。体育属于高度依靠生理机能的活

基金项目：江苏师范大学大学生创新创业训练计划项目“数智技术赋能赛事转播中的中华体育精神影像表达与传播路径研究”（项目编号：XSJCX16004）

作者简介：王玥茗，江苏师范大学传媒与影视学院本科生，研究方向为数智影像的具身传播与认同建构；张超，江苏师范大学传媒与影视学院讲师，博士，研究方向为电影产业与媒介经济。

文章引用：王玥茗，张超. 连接·沉浸·共情：中华体育精神的具身传播逻辑与认同机制[J]. 现代艺术与传播, 2026, 1 (2): 31-36.

动，它本身就包含着肌肉感觉的调节、竞赛压力下情绪的起伏、现场判断的直觉反应等诸多无法用语言准确表达的“默会知识”，这些知识是技术手段不能完全复制的。技术是传统离身传播的主要中介，体育是“具身实践”，两者之间存在着明显的矛盾。

数字技术迭代加速的过程中，传统赛事的观看方式也面临着冲击和机遇。短视频等新的媒介形态正在改变着观众的观看习惯，把原来的单向观看模式变成了沉浸式的体验。竖屏界面产生接近实体空间的临场感，慢动作回放把重要的细节细致地呈现出来，环境音效增强了情感共振的强度。个体情绪借助弹幕互动这些社会化表达途径，渐渐形成集体共识。已有研究显示，数字化工具一方面可以提高视觉效果和传播效率，另一方面也可以建立起线上和线下多种感知之间的联系通道，从而营造出更加丰富的沉浸式观赛环境。2026年美加墨世界杯、米兰-科尔蒂纳丹佩佐冬奥会属于考察数字转型对体育传播影响的典型样本。智能水平大幅提升的全球赛事里，用人工智能算法做的“子弹时间”技术，有六成多的竞技项目被用上过，比赛场馆里也装上了高分辨率互动显示系统，现场观赛体验得到改善，而且具备双向实时互动功能。其技术实践的最终目的就是缩小受众与参赛者之间感官层面的心理距离，把单向度的信息传递转变为多向立体的传播方式。

本文以数字智能时代为背景，把体育短视频作为核心研究对象，系统探究它怎样冲破传统离身传播范式，重点剖析从精神认同到身体实践的转化机制。以具身认知理论为分析框架，建立包含技术赋能、感官体验、价值认同三个层面的研究体系，三者分别对应着连接、沉浸、共情逐级递进的传播过程。

2 理论视阈与三阶分析模型建构

2.1 具身传播理论核心脉络

传统传播研究秉持离身认识论，将传播简化为抽象符号传递，忽视身体感官在认知中的作用^[2]，割裂肉身感知与意义生成的关联，具身认知理论由此形成修正路径。具身传播核心观点为：传播是主体性身体实践，身体是信息接收、情感传递的核心载体，人们依靠共通生理结构与沉淀的身体经验直觉理解他人行为与情绪，无需完全依托逻辑推理^[3]。

依据媒介与人身体的互动关系，媒介发展分为三阶段：其一为报刊、广播主导的离身符号阶段，受众仅靠想象构建场景，身体不参与信息解读；其二是传统电视视听景观阶段，固定机位使受众只能被动观看，缺少互动渠道；其三是短视频、移动直

播的数字具身阶段，算法推荐、竖屏触控、弹幕互动实现双向传播，受众从接收者转为深度参与者。媒介迭代本质是身体从隐性旁观走向显性参与，体育运动中肌肉记忆、临场情绪等难以文字转述的“默会知识”，得以借助短视频跨屏传播。

中华体育精神依托运动员竞技肉身实践形成，属于具象缄默经验。传统媒介依靠抽象符号叙事，无法还原赛场生理冲击，易造成体育精神传播浅层化。短视频可调动多感官协同体验，依托镜头语言激活受众运动神经，搭建受众与运动员的虚拟身体联结，实现跨时空情感共鸣，这也是具身理论适配体育短视频研究的内在依据。

2.2 “连接—沉浸—共情”三阶具身传播分析模型

本文以技术赋能、感官模拟、身份认同为主线，搭建逐级递进的三阶分析模型，完整覆盖体育短视频传承中华体育精神的传播全过程。

1.连接——技术赋能下的知觉延伸。是技术赋能的接口扩展。技术已经不再只是媒介工具，它已经成为短视频平台创建人机环境交互系统的主要支撑。它的主要作用就是把传统的媒介远程式窗口展示变成更符合用户生理特点的感官延伸带，冲破时空束缚，让信息流通即时且方便。依靠智能手机的高便携性，视频消费行为无痕地嵌入到日常生活碎片化的空隙里；竖屏界面降低用户和内容之间心理上的距离；触控操作赋予用户自主选择的权利；大数据算法追踪用户的喜好并实施动态个性化的推荐。该阶段的主要任务就是扩大认知的范围、缩短交互的距离，为之后更深层次的身体沉浸打下基础。

2.沉浸——视听刺激下的感官模拟。技术手段既给用户参与提供基础，又用多感官交互把数字内容变成具身性体验。从视觉上来说，动态的画面布局表现运动竞赛的速度感，慢动作和特写镜头突出重点，视角转换加深了临场感，从听觉上来说，音乐按照人体生理节奏来编排旋律的起伏，现场音效加强了环境的真实性^[4]。体育短视频推动了体育传播的视听转向和场景延伸，主流媒体的创作实践也表现出视觉生产、故事建构、精神激励三重逻辑的交织^[5]。

3.共情——社群互动下的身体认同塑造。第一，身体感知的产生。弹幕、评论区把个人的生理状况变成群体共同的情感表达，在虚拟社群里得到承认和共鸣^[6]，形成共享情感场域的集体认知结构。按照互动仪式链理论，在数字媒介环境下的虚拟社群里，当注意力集中、价值认同达成的时候，集体情绪能量就会被聚集起来^[7]。第二，身体经验是意义阐释的中介变量。创作者用隐喻修辞把个人的运动

实践同国家的宏大叙事联系起来^[8]，依靠运动员身披国旗、在国际赛场献词发言等典型的身体语言，受众把对祖国的热爱和对民族的认同凝聚成集体意识。

三阶模型层层递进、环环相扣，完整阐释体育短视频的具身传播内在逻辑。

3 中华体育精神短视频三阶具身传播运行机制的具体实践

3.1 连接：知觉延伸与数字在场

连接是具身传播的开端环节，它的本质就是用数字技术重新塑造受众的认知结构，把人的身体融入到体育传播的生态体系当中。它冲破了传统意义上所限定的物理联系范围，依靠技术革新扩大感知的范围，让身体由信息传递的客体变成交互情境的主体参与者。媒介是人的延伸，具身认知思想给它提供有力支持，现代技术已经融入人们的感知机制之中，成为认知能力发展的内在动力。

从空间上来说，感知边界的扩大是由于技术创新不断推动的。自由视角技术、超高清画质处理、“子弹时间”等前沿科技的综合运用，冲破了传统赛事转播的固有束缚。2026年米兰冬奥会近六成比赛项目使用了子弹时间、时间切片特效来再现运动员的空中动作轨迹，在2026年美加墨世界杯中各个场馆都安装了超高清自由视角摄像系统，观众可以自行选择观看角度，也可以对重要的进球瞬间进行慢放。这些技术革新冲破了固定视角的束缚，身体感受的界限渐渐向外延伸。主流媒体体育短视频在创作过程中，对空间、身体和话语进行有意识的组织^[9]，从而达到传播效果的提升。

就时间维度来说，历史知觉缝合的实践路径依靠人工智能来弥补时间上的断裂，促使历史影像同当下的视角达成融合。杭州亚运会期间，一部融合古今元素的视频作品采用双线叙事的方式完成虚拟交互，在对1952年奥运会升旗仪式进行数字化着色还原的基础上，使受众更加深刻地体会到历史情境所蕴含的文化内涵。

伴随着智能交互技术的发展，受众的角色也发生了根本性的改变。米兰冬奥会官方推出的人工智能观赛助手可以即时解析比赛规则并给出战术建议，用AI算法生成的个性化短视频资源库大大提高了用户的自主创作能力。2026年世界杯转播时多国转播商加入增强现实互动功能，观众用手机把虚拟战术沙盘投射到客厅桌面上和远方的朋友一起讨论球队阵型的变化。传统的单向传播模式被开放互联的新型生态系统所取代。

数字技术赋能的“连接”，其本质就是重新塑

造传播关系的结构框架，用空间信息技术扩大感知范围，用时间技术消除历史维度的隔阂，用交互技术改变主体角色的定位。这些要素一起作用到作为核心媒介载体的身体上，它在赛场和受众之间起到枢纽的作用，也使个体单元和社会系统形成了有机的联系。

3.2 沉浸：镜像神经与动觉共情

连接功能可以消除受众和内容之间的互动障碍，“沉浸”又加强了用户的感官体验，把体育观看体验推向了更加情感化的体验。传统的体育媒体传播一直受到物理空间的限制，短视频依靠镜像神经系统的激活以及视听元素的精心安排，在虚拟的空间里产生了超越时空的身体共振。

3.2.1 镜像机制：沉浸的神经基础

镜像神经元系统给身体沉浸式体验打下了重要的神经生物学基础^[10]。当人观察别人做某项动作的时候，和该动作有关的脑区就会产生微弱的激活，从而达到对目标行为的隐性模仿。体育短视频依靠细致的动作展现，经常引起这种认知。慢镜头特写把苏翊鸣腾空阶段肩部扭转、核心肌群收紧等动作放慢后，大脑运动相关区域就会有明显的活跃。虽然观者没有实际做身体运动，但是可以得到非常真实的身体感受。顽强拼搏等抽象的理念，被具体的肌肉紧张度增加、呼吸变快、心跳变快等可以被识别出来的身体变化所代替。在AIGC技术的环境下，体育类短视频正在通过具身化的途径冲破虚拟的束缚，使得这种生理上的共鸣愈加明显。

3.2.2 动觉共情：身体图式的跨时空传递

数字智能技术给肢体微动提供高精度的捕捉，给“动觉共情”的产生提供必要的条件。观者经由多层次的交互，可体会运动员的动作感受，即便没有语言媒介，也能感受对方的身体状况，让自身的运动认识和竞技表现趋于高度一致。2022年北京冬奥会期间，采用人工智能对三维动作进行重建，可以很快得到核心运动轨迹的空间分布特征，然后用时空切片的方法对起跳到落地全过程做细致的拆解。2026年美加墨世界杯期间，很多短视频把顶级射手射门瞬间的肌肉微颤、奔跑节奏的细微变化等细节放大，加上多角度回放和心跳声效，把绿茵场上的身体对抗变成观众可以感知、可以理解的动觉体验。

沉浸式体验的本质就是用镜像神经元机制和感官技术引起身体的共鸣。运动员在极端竞技环境中所处的身心状况被准确地映射到受众的神经系统里，体育精神从抽象的认知领域进入可以被感知的生理体验层面。该特性就是优质体育短视频区别于传统媒体的价值所在。

3.3 共情：情感能量与家国隐喻

共情属于具身传播理论的高级阶段，它的功能就是把个体的身体感受变成群体的情感共鸣，使屏幕端的互动转变为现实生活中的行动^[11]。共情过程是情绪聚合、意义锚定、实践转化三者构成的内在逻辑链条。

3.3.1 情感能量的集体聚合

根据互动仪式链理论框架，体育短视频依靠数字媒介技术，塑造出一个带有共在性、高度关注以及情感共鸣特点的虚拟互动环境。弹幕和评论区里即时互动把虚拟空间里的集体兴奋和情感能量凝聚起来^[12]。重大比赛期间，由于共同关注点而产生情绪同步。苏翊鸣夺牌时，观众的紧张注视或者兴奋跳跃等反应都会被即时分享出来，从而形成有很强的文化认同感的集体狂欢。2026年美加墨世界杯结束之后，当决赛结束、冠军球队举起大力神杯的时候，全世界数以亿计的用户都会在短视频平台上一同观看，大量的弹幕在同一时刻刷屏祝贺，产生出跨越时空的情感共鸣。米兰冬奥会期间，有关话题总阅读量达到3亿以上，产生2700多个热搜词，很好地体现出大众情绪有很强的集体共振作用。

集体化身体共动是产生爱国情感的最初形态。与依靠理性教化的认知认同不同的是，在体育情境中产生的爱国情感更多地是身体上的协同反应。经由群体互动机制的反复参与，个体慢慢加深了对于某些场景的情感反应，依靠反复加强形成不需要刻意阐释的身体记忆系统。

3.3.2 家国情怀的具身隐喻

个体的身体实践到集体认同的转化，依靠的是具身认知机制。根据具身认知理论，人的抽象思维来源于具体的生理感受。运动员用具体的肢体动作来承载家国情怀，使抽象的情感具体化地表现出来。

国旗披覆在参赛者身上，就形成了一种非常典型的具身性隐喻。此时的国旗已经不是单纯的国家象征符号了，它成了可以被个人所感受的实体。受众依靠动觉感知机制，在神经层面模仿出这种行为模式，进而把抽象的家国情怀变成具体的感受。谷爱凌夺冠之后身披五星红旗欢呼雀跃的场景，哈尔滨亚冬会观众齐声高唱国歌所引发的情感共鸣，巴黎奥运会上以“中国红”为主色调的服装带来的视觉冲击——这些都是用具体的符号来直观表现家国叙事的典型案例。2026年世界杯上大量中国球迷穿着带有国旗元素的服装来到看台上，经由短视频的传播扩散，又会重新唤起民族身份的集体认同感。这样的符号化身体实践，很好地促进了家国情感的流动和扩散。

受众个体的身体由此在想象层面与“国家身体”实现融合。受众同运动员的身体实践产生情感上的联系之后，就会把自身主体身份融入到国家叙事的话语体系当中，从而达成政治认同的具身化表现。正是由于有了情感上的联系，才使得体育类短视频可以引起公众的共鸣，也体现出主流媒体体育短视频在精神激励方面的作用。

3.3.3 精神认同的行动转化

具身传播的落脚点就在于屏幕端的情感共鸣慢慢变成线下身体的行动。动觉共情使接受者在神经系统上先体验到相应的运动感觉，镜像神经元被激活的过程也同时消除了从认知到行动的障碍。根据人类天生具有的模仿本能，长时间观看竞技画面之后，个体会形成参与体验的内在驱动力，进而通过收藏训练资料、参加社区赛事等方式，把注意力投入到具体的体育活动中去，形成视觉感受与身体实践的闭环体系。

在中华体育精神传承的路径上，行动转化起着承上启下的作用。视频里虚拟互动所产生出来的能量不会因为播放结束而消失，它会变成个体内心深处的潜在行为驱动力，在合适的环境里促使具体的实践行为发生。该种传承方式把单向的知识传授变成双向的身心互动，冲破了传统认知论体系里以理性认识为重心的文化流传模式。

4 中华体育精神短视频长效传播优化路径

前文基于具身传播理论，系统梳理了体育短视频“连接—沉浸—共情”的递进传播逻辑，证实短视频凭借感官延伸、身体沉浸与情感聚合的传播优势，能够有效推动中华体育精神大众化传播。但不可否认，平台算法导向与短视频碎片化传播特征，容易导致体育内容过度侧重感官刺激、弱化精神内核，造成体育精神传播浅层化、片面化。因此，需要立足具身传播规律，从内容叙事、虚实联动、算法治理三个维度优化传播路径，实现中华体育精神的长效、深度传承。

第一，完善内容叙事体系，兼顾感官体验与价值深度。当前体育短视频多聚焦夺冠高光、赛场对抗等强情绪片段，叙事视角单一，难以呈现竞技体育背后长期坚守、挫折磨砺、团队协作的完整体育图景。对此，内容创作应当突破碎片化浅层叙事模式，在保留精彩竞技视听画面、保障受众身体沉浸体验的基础上，补充运动员日常训练、赛事失利复盘、团队协同配合等真实情节，以完整的身体实践故事承载规则意识、拼搏精神与家国担当，让受众在感官体验之外形成理性价值认知，消解片面化、

情绪化的传播弊端。

第二，推动虚实场景衔接，实现线上共情向线下实践转化。短视频具身传播最大优势是能够唤醒受众身体共鸣与情感认同，但虚拟屏幕体验无法替代真实体育运动的实践价值。为避免“线上沉浸、线下缺位”的传播困境，短视频平台应主动联动社区体育服务、群众赛事活动、全民健身课程资源，依托流量扶持、话题推送、活动打卡等形式，引导受众将屏幕中的身体感知、情感动力转化为日常健身、参与群众赛事、学习体育技能的现实行动，构建“线上感知共情—线下实践践行”的双向传播闭环。

第三，优化算法分发机制，构建多元化体育传播生态。平台流量算法天然倾向高冲突、强煽情的热点内容，导致大众体育、传统体育、基层体育等优质内容曝光不足，受众身体感知维度单一。对此，平台需调整内容分发权重，弱化纯娱乐化、情绪化体育内容的流量优势，加大“村BA”乡土体育、全民日常健身、传统民俗体育、青少年体育教育等内容的推荐力度，丰富受众对体育形态、体育价值、体育文化的全方位感知，实现中华体育精神多层次、立体化、常态化传播。

5 结语

总体而言，短视频凭借身体回归、感官参与、情感共融的传播优势，为新时代中华体育精神全民普及、国民体育认同建构提供了全新媒介路径，对推动全民健身发展、凝聚社会体育共识、赋能体育强国文化建设具有积极意义。但同时也要看到，短视频碎片化传播特征与流量算法导向，仍易造成体育精神叙事浅表化、价值解读单一化、线上共情与

线下实践脱节等现实问题，制约体育精神的深度、长效传播。

未来，随着智能媒介技术持续迭代，体育文化的具身传播形态将更加多元立体。主流媒体与短视频平台需持续优化内容生产逻辑与传播机制，平衡感官叙事与精神价值、联动虚拟体验与现实实践，让体育短视频真正成为传承中华体育精神、涵养国民体育素养、推动全民体育实践的重要载体，持续为体育强国文化建设注入媒介活力。

参考文献

- [1][2][3] 张文娟. 具身性之思想溯源、概念廓清与学科价值——一种对具身传播研究的元认知[J]. 新闻与传播研究, 2022, 29 (09): 112-125.
- [4][5][9] 李晶, 尹姝辰. 视觉生产·故事建构·精神激励: 主流媒体体育短视频创作的三重逻辑[J]. 当代电视, 2024 (04): 29-33.
- [6][11] 褚天放. 共情视角下体育短视频的情感传播研究——以抖音卡塔尔世界杯短视频为例[J]. 东南传播, 2023 (05): 122-125.
- [7][12] 周奕言. 互动仪式链视域下体育赛事的传播研究——以抖音平台2022年卡塔尔世界杯为例[C]//十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体育新闻传播分会)会议论文集. 2023: 336-338.
- [8] 李晶, 马铨, 郑雅文. 空间·身体·话语: 主流媒体体育短视频创制特色[J]. 电视研究, 2024 (05): 44-46.
- [10] 何康. 以具身超越虚拟: AIGC 背景下体育类短视频的创新路径[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2024, 45, (08): 173-179.

Connection, Immersion, Empathy: The logic and identification mechanism of Chinese sports spirit

Wang Yueming, Zhang Chao

School of Media and Film, Jiangsu Normal University, Xuzhou

Abstract: The emergence of short videos is changing the structure of sports content dissemination, shifting the way of information dissemination from superficial expression to experiential content. This paper uses the embodied cognition theory to divide the dissemination process of sports short videos into three layers: connection, immersion, and empathy. By combining literature analysis and case studies, short videos related to large-scale sports events were selected as research objects. Through research, it is found that the algorithmic recommendation and interface design expand the user's perception range, and the audio-visual rhythm causes the audience's physiological response. After the integration of social media such as bullet screen interaction, the individual's physical perception experience forms an emotional flow in the a shared field of collective empathy, and finally converges into patriotism. This phenomenon illustrates the impact of emotional resonance on real-life the transformation of screen-based emotional resonance into real-life behavior, reflecting the key role of new media in reducing the distance between virtual and real, and its significance in strengthening social cohesion.

Keywords: Embodied Communication; Sports Short Videos; Bodily Perception; Emotional Resonance; Chinese Sports Spirit