

近日在內地刷屏全網的短片《先放一放》，記錄河南鄭州市金水區金沙小學體育老師馬超群陪着一群孩子在春日麥田自在起舞的模樣，這片田野畫面，令人聯想到《麥田裏的守望者》。書中的霍爾頓滿心抵觸成人世界的功利法則，守在懸崖邊拚命拉住每一個快要墮落的孩子。同樣站在麥田裏，33歲的馬超群沒有任何抵觸與焦慮，反而更像一個耐心的蹲苗者，俯身守護每一個普通小孩，以舞蹈、鏡頭、音樂為媒介陪伴孩子自在扎根生長，正如他所言：「我只是在孩子們心裏播撒種子，不一定當下就開花，但總有一天會生根發芽。」

●文：香港文匯報記者 劉蕊 河南報道 圖：香港文匯報河南傳真



●體育教師馬超群帶領學生拍微电影，全網播放量逾兩億。圖為馬超群指導孩子們上課。

香港文匯報記者對馬超群的第一印象，就是一個陽光開朗的大男孩，極有親和力。在第十六屆北京國際電影節短視頻單元榮譽盛典上，他被主持人請上台，教嘉賓們做幾個舞蹈動作。在他抬手打響節拍的一瞬間，整個場子忽然就變了。清亮的聲音一下子蓋過現場的嘈雜，他一遍遍拆解動作，反覆示範同一組肢體節奏。鎂光燈從四面八方打過來，滿場嘉賓注視着他，他眼裏沒有別的東西，整個現場就變成了他的舞台。那一刻他像一個DJ——不是靠技巧控場，是那份全然的投入，讓人沒法不被點燃。

### 「不像老師，更像一起玩的大哥哥」

孩子們說起他，用的詞也差不多。「好玩」「有趣」「多才多藝」「陽光大男孩」……有學生說，「馬老師的笑很有感染力」，還有孩子形容他，「馬老師特別嚴格，也很幽默。他的嚴格讓我們變得更好，他的幽默讓我們每天開開心心的」。在馬超群看來，「新時代了，不是那種老式的師生關係了，」他說，「你要能跟孩子玩成一片，讓他們覺得你是朋友。」

翻看他的拍攝花絮，每一幀都是這個樣子。音樂響起來，他永遠跟着孩子一起唱、一起跳、一起舞。有人在台下看他排練，說他「不像老師，更像一個跟着孩子一起玩的大哥哥」。就連他的微信頭像，也是一隻手指向空中，像在打節拍、喊口令——那張照片捕捉到的，就是他最日常的狀態：永遠在節奏裏，永遠和孩子們同頻。

### 不局限於教室 教育是一種親身體驗

從2018年借來學校信息組那台老相機拍第一部作品算起，這位體育老師已經帶着孩子們拍了十幾部微电影，全網播放量超過兩億。題材從保家衛國、紅旗渠精神，到反對霸凌、關愛弱勢群體，再到放下焦慮、重拾童心。

有人問他，一個體育老師，為什麼拍起了微电影？「體育可以更有溫度，教育也可以更貼近孩子。」他想了想，又補了一句：「課堂不只在教室。」

他不是說說而已。他拍的每一個題材，都是自己真正感興趣、真正有感動的內容。決定拍之前，他會花大量時間搜集資料、研究背景。拍《最可愛的人》之前，他反覆看抗美援朝的相關影像，琢磨那個年代的人和事；拍《我要把水打回來》之前，他查閱紅旗渠修建的史料，了解林縣人民當年的艱難。他說，自己先「鑽進去」，才能知道怎麼帶孩子「走進去」。他相信，如果一個主題連自己都打動不了，那孩子們更不可能感受到。

2021年拍攝《最可愛的人》時，他帶着孩子們扛起真實的濕木頭，在黃河邊的泥土地裏反覆奔跑、跌倒、起身。八個小時的拍攝，孩子們頂着高溫，全身濕透、滿臉是泥，卻沒有人喊累。為什麼要用真的濕木頭？馬超群說：「相比戰士來說，他們只是接觸了一點點（真實訓練）而已，但是這一點點可能會高於他在課本上去看那些文字。」

拍《反校園霸凌》的時候，孩子們在鏡頭前演被霸凌的人，那種無助、害怕，身體會記住的。「光跟他們說『霸凌不好』，他們沒感覺。但讓他們去演，那種感受是真實的。」拍完之後，孩子們從心底對校園霸凌說「不」。

拍攝《我要把水打回來》時，生活在平原上的孩子們第一次走進紅旗渠，在碎石地上翻滾，讀懂了課本上的紅旗渠精神。

在馬超群看來，教育的邊界從來不是四面牆壁。「學生邊做事邊學習，這樣的教育，遠比單純的說教更直擊心靈。」

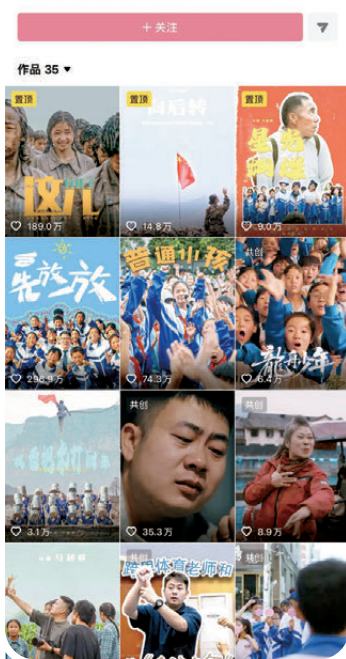
### 以「影育」理念做沉浸式教育

他把這種教育方式叫作「影育」——用微电影做沉浸式教育。「體育不能只有『體』，更要有『育』。」他說，舞蹈是一種肢體語言，運動不該只追求技術與動作，更要有表達。在他的鏡頭下，教育從「聽講」變為「體驗」。

「教育不必局限於教室，」他說，「它可以是啦啦操，可以是微电影，可以是一首會跳舞的詩。」

而詩的主角，永遠是群眼裏有光的孩子。

►馬超群給人的第一印象就是陽光開朗大男孩。



▲馬超群已上線的作品截圖。



▲對馬超群而言，體育不能只有「體」，更要有「育」。



●《大禹》拍攝現場

# 把說教變成體驗 讓孩子在鏡頭下放飛

體育教師馬超群帶領學生拍微电影 全網播放量逾兩億

## 無聲世界裏的「普通小孩」

在所有作品中，馬超群最常提起的，是一部叫《普通小孩》的短片。

主角是啦啦操隊的聽障女孩魏妍熙。她佩戴人工耳蝸，先天聽力受損。剛入隊時，她總是躲着人，站在角落裏不敢出聲。馬超群邀請她參加拍攝，她當場就哭了。採訪話筒遞到面前，也哭。「她害怕鏡頭，害怕被人聽見。」馬超群說。

他翻出當時的拍攝花絮給香港文匯報記者看。畫面裏，女孩低着頭，身體往後縮，眼淚一直往下掉。馬超群沒有逼她，只是蹲在旁邊，一遍遍她說「沒關係」「我們再試一次」「你慢慢來」。花絮的後面幾段，女孩已經不哭了。再往後，她開始對着鏡頭笑。最後，為了精益求精，再一次進健身房錄製歌曲時，魏妍熙已經跟着馬超群隨着節奏開始舞動了。

### 從鏡頭邊緣走到畫面中央

這首歌叫《普通小孩》，是馬超群專門為她寫的。歌詞每一句都來自她的經歷：「我會眼觀六路，耳聽八方，雖然是有點兒勉強……他們沒想到我能做到，現在是人生的主角。」起初女孩不肯唱，「我不喜歡音樂」。馬超群把這首歌設為啦啦操社團的隊歌，在集體裏反覆放。幾天後，她開始小聲跟着哼。

「很多道理靠嘴上說，孩子沒感覺。」馬超群說。他讓魏妍熙參與多部微电影拍攝，從《普通小孩》到《這兒有我了》，她一步步從鏡頭邊緣走到畫面中央。到了畢業那年，她已經能大方地站在黃河灘的泥濘裏跳舞，臉上有泥，但眼裏有光。

「有的孩子不敢表達，堅持參與拍攝後，能大方面對鏡頭，這就是最珍貴的成長。」馬超群說，「不一定我埋下的種子馬上開花，但總有一天會生根發芽。」



●馬超群作品《先放一放》。

## 一個人的「出圈」 一群人的托舉

特稿

馬超群老師走紅後，商業邀約接踵而至。有人開高薪請他入職，想包裝他、開打賞、直播帶貨。他全部拒絕。「這群孩子是我一手帶大的，我有很深的感情。」他說，「走紅從來不是我的目標，拍短片不是為流量，是希望孩子在演繹中收穫成長。」

父親是修理工，曾偷偷拿出自己看病的錢支持他出國參加舞蹈比賽。小時候父親托舉馬超群走特長這條路，現在他把這份托舉傳遞給了他的學生。

2012年，馬超群在全國啦啦操錦標賽河南決賽中榮獲「中國之星」稱號，其優異表現被時任金沙小學校長董雲看中，當場邀請他擔任學校社團輔導教師。當時校隊僅有8人，馬超群在就讀鄭州大學體育學院期間，堅持每周往返近90公里指導學生排練，並帶領這支隊伍在世界啦啦操大賽中斬獲佳績。

### 讓每個學生都能成為主角

如今，在現任校長常凱的支持下，馬超群的教育探索得到了全面升級。學校不僅配備了200平方米的專用排練教室和專項資金，還引入了輔助教師團隊。常凱校長將啦啦操從社團活動推廣至全校課程，並進一步引入教育戲劇，推行「一班一劇組、一生一演員」的模式，讓每個學生都能成為主角，顯著提升了學生的身體素質與綜合素質。

而更大的土壤在金水區、在鄭州市——全區保障體育課時不被擠佔，要求每名學生掌握兩項以上運動技能。完善的賽事體系、藝體教師保障，讓馬超群的探索有了扎根的底氣。

一個好老師的背後，是一所好學校；一所好學校的背後，是一個好生態。這或許比「一個人的出圈」更值得被看見。

澆水。雨水從天而降，泥土裹滿褲腿，沒能阻擋任何一個孩子的動作。10歲的何俊逸飾演大禹，全身淋着雨，堅持完成了每一個舞蹈動作。

### 成就不靠天賦 靠做到極致

「孩子們都凍得鼻涕甩出來了，很心疼，但是都堅持下來了，都很棒。」馬超群說。

這個細節，或許能回答一個很多人問過的問題：一個體育老師，為什麼能拍出這麼多打動人心的作品？

答案可能很簡單——他對自己做的每一件小事，都有一種不肯將就的執拗。借來的老相機畫質不好，他就自己攢錢買二手的，一點點學剪輯；沒人教拍攝，他就熬夜看教程，邊學邊拍；抽水機抽不出水，他就開車跑工地找人請教；孩子們面對鏡頭緊張，他就一遍遍陪練，直到他們放鬆下來。

十幾部作品，兩億播放量。這些數字背後，不是什麼天賦異稟的故事，就是一個普通人把一件小事做到極致的過程。

記者手記

採訪中，馬超群提到的一個細節令香港文匯報記者印象深刻。

拍攝《大禹》的時候，在黃河邊，四月的天，氣溫驟降。沒有灑水車，他和老師們借來一台抽水機，從黃河裏抽水做人工降雨。一噴水，地上直接結成冰。孩子們渾身濕透，在黃河灘塗的水裏一個接一個地哆嗦。有老師心疼，說要不就這樣吧。剛

開始馬超群妥協了，後來覺得不對勁，「我覺得既然已經開始了，就要把它做好。」他回憶說，「不然之前所有的努力都白費了。」

他徵求家長的意見。家長們沒有反對，反過來支持：既然做了，就不能半途而廢。於是又花了一天，重新來過。

成片裏，21個小學生在黃河邊的泥水中翻滾、

## 把熱愛的事做到極致

