



己就是在孩子心中播撒种子的人。微电影只是想传递给大家一个声音——别逼自己太紧，偶尔“没心没肺”一下，真的蛮好！

种下一颗微电影的种子

时间倒回十年前。

2016年，马超群从郑州大学体育学院运动训练专业毕业，来到金沙小学当体育老师。其实早在2012年，他就已经是这所学校的“编外老师”了。那时他就读的体育学院在登封，每到周末，他用父母给的生活费坐上大巴返回郑州，再骑电动车赶往学

上图：马超群获选2025年度哔哩哔哩十大音乐人。

校，风雨无阻。

那时，学校临时组建了一支啦啦操队，但没有专业的教练，马超群就每天坚持来回上课；没有专业器材，马超群和孩子们把扫把、水桶、凳子变成训练道具；也没有场地，放学后，孩子们只能在一间普通教室里练，先把老师的桌子拉开腾出地方跳舞，练完了再归位。

后来，他们终于有了一间200平方米的空教室。虽然在教学楼四楼的拐角，但马超群坚持教孩子们跳舞、练操，陪他们长大。

马超群的啦啦操社团叫“炫舞金沙”，团员涵盖一年级到六年级学生。每天放学后，孩子们背着书包来排练，一直练到晚上八九点。寒暑假“冬练三九、夏练三伏”，孩子们从来没喊过累。社团从最初的8个人，慢慢发展到几十个人。马超群发现，啦啦操不光能锻炼身体，还能让孩子们找到自信。

有些孩子一开始不敢在镜头前表达，摄像机一对准就哭。马超群不勉强，慢慢引导。有一次采访，一个孩子对着话筒吓哭了，旁边的同学帮他擦眼泪。现在，这个孩子可以在镜头前大大方方地说话。

他利用业余时间带领队伍越练越强，队伍累计获得世界级奖项6次、国家级荣誉70余项，

街舞啦啦操项目稳居各大比赛冠军。奖杯拿了不少，可马超群心里一直有个念头：“孩子们训练这么辛苦，他们的努力应该被更多人看见。”

2018年，一次啦啦操比赛让马超群萌生了一个新想法。他在赛场上看到孩子们在舞台上发光的样子，忽然想：如果把这些训练和表演的过程拍成视频，会不会让更多人看到他们？

学校信息组有一台老相机，平时拍拍照片还行，拍视频画质很一般。马超群借来那台相机，趁体育课的空当，占一间空教室就开始拍。没有音响，借来其他老师的小蜜蜂扩音器。轮到自己的镜头，就让孩子们当摄影师。

第一部作品叫《课间十分钟》。拍完熬了好几个大夜剪辑。视频发到网上，没想到火了，央视看到后，邀请他们登上了跨年直播特别节目《年轮2018》。白岩松在节目里说了一句话：“希望其他的老师也可以像他们一样，好好学习，天天游戏。”

马超群在演播室里听完这句话，心里震动了一下。他忽然意识到，视频不只是展示舞蹈技术。它可以传递想法、传递能量、传递一种教育理念。从那一刻起，一颗种子在他心里扎下了根。