



# “别人家的老师”把体育课上出了花

【文/青年报记者 刘春霞 图/受访者提供】

六年前，一段体育老师在操场“魔性”领舞的视频火遍网络。视频中，三百多名小学生欢快地跳着“海草舞”，领舞老师充满激情、动作流畅，韵律感十足。视频被大量转发后，视频中的主角——上海师范大学附属经纬实验学校体育教师朱大昇成为了“别人家的体育老师”。六年过去，朱大昇仍旧带着孩子们活跃在操场上，也依然坚持不断将舞蹈与体育相结合，而他的体育课也成为孩子们每天最期盼的课。

## 将广播操与舞蹈韵律结合，意外“走红”

“那天正好是家长开放日，我在上面领舞，好多家长拿着手机拍，发到网上后一下子就火了。”回想起“走红”的经历，朱大昇说，当时他负责一年级学生在家长开放日的广播操教学，但刚入学的小朋友短时间内难以学会整套广播体操，一番思考后，就决定在广播操里加入时尚舞蹈的韵律。于是，他将网络上流行的“小苹果”“海草舞”等节奏感强、韵律又比较简单有趣的舞蹈，改编成适合小朋友的动作，与广播操结合在一起，没想到孩子们兴趣很高。

朱大昇的舞姿很魔性，孩子们跳得也很起劲。在他的带领下，学校每天出早操的画面都很欢乐。由于有一定舞蹈基础，朱大昇课上所教的舞蹈基本都是他在视频网站上“自学成才”的，时下流行什么就教什么，当年很火的“海草舞”和“嘟拉舞”都是他上课教的内容。

事实上，朱大昇很早之前就想将舞蹈融入体育课，在他看来，做操一直听“一二三四……”，时间长了孩子们会腻，如果加入一些节奏感强的音乐，会让孩子们更有兴趣。在调入上师大附属经纬实验学校后，他开始在体育课和舞蹈社团实践创新体育舞蹈教学法。

朱大昇的探索实践受到了孩子们的广泛欢迎，班里有些不太爱运动的小朋友，在舞蹈的带动下也跳得很欢乐，有的小朋友协调性也得到改善，连最怕的跳绳都不怕了。上过朱大昇的课后，很多学生爱上了体育课，也爱上了跳舞，有学生还把他评为“全校最喜欢的老师”。

同样被朱老师“实力圈粉”的，还有家长。不少家

较多，遇到下雨天，我就在班级里把一些舞蹈动作教给他们，日积月累也有很多舞蹈了。”

## 将拉丁舞元素融入体育课堂，很受欢迎

看到学生那么喜欢跳舞，朱大昇还成立了舞蹈社团——拉丁韵律舞蹈社团。“社团活动安排在每周一的课后服务时段，16:30-17:30一个小时，喜欢的学生都可以自愿报名。”时至今日，朱大昇的拉丁韵律舞蹈社团已成为学校里的知名社团，学校各种重大活动中，都能看到社团学生活力四射的身影。在今年6月中考前夕，朱大昇还带领拉丁舞社团的孩子们为学长学姐送考、送祝福。

朱大昇认为，经过舞蹈学习，孩子们在获得舞蹈基础知识的同时，身体柔韧性、平衡力、协调力等方面也会得到锻炼，不但体质得以增强，艺术潜能也得到开发，形态气质也会改善。于是，他将一些拉丁舞元素融入体育课堂，体育课的准备操、热身操都采用编排的舞蹈来开展，“孩子们蹦蹦跳跳的，一套操练下来满头大汗，也能达到锻炼的效果。”

对于朱大昇的上课方式，孩子们都非常喜欢，每天都盼着上体育课。“他们看到我就会问：‘今天跳什么舞啊？’很起劲。”朱大昇说，将拉丁舞元素融入体育课并没有那么容易，要考虑哪些动作合适，也要考虑小学生的接受能力，另外音乐也非常重要。朱大昇编的舞蹈，学生普遍学得都比较快，“接受能力比较好的，一节课下来就能学会了，即便是学得慢的，三四节课也差不多了。”

为了发挥学生的能动性，朱大昇还鼓励舞蹈社团的同学们当小老师，“他们本身学得就比较快，每周一社团活动时还有巩固强化练习的机会，能学更详细的动作，让他们先练会之后，再去教班里其他小朋友，不但能以点带面带动舞蹈动作的学习，也能让他们学以致用，锻炼各方面的能力。”而当班级的孩子们都学会了以后，朱大昇又会选新的舞蹈教给他们，“要不断‘上新’，他们才会保持兴趣。”

新学期开学后，朱大昇主要给三年级学生上体育课，每周满课时达到21节，“基本每天都要上四五节课，蛮忙的。”尽管才刚开学，但他已经在准备新的舞蹈，“我是把每个学生都当成自己孩子的，舞蹈可以陪伴他们健康快乐地成长。”



长表示，作为家长能感受到朱老师对教学的热情、执着、专注，也希望朱老师能带动更多老师，让孩子们爱上体育，“学生喜欢老师的课是对老师最大的肯定。”

“走红”之后，朱大昇依然专注于课堂教学，并“开发”了更多韵律舞蹈教给孩子们，“上海的阴雨天气比