

自称“山大猫”，选他的课要摇号

今年56岁的单大卯教授把每一节课都讲成脱口秀



在今年56岁的山大体育学院教授单大卯的生活里，有两组关键词，分别是学生和课堂，观众和舞台。他说，每当站在讲台上面对学生，就像站在舞台上面对观众，“站上讲台的那一刻，‘演出’开始了，我把生活中的生动细节融入课堂。”

老单毫不讳言地说教师这一职业不是他的最爱，可凭着一股子“让学生喜欢”的劲头，他打造了一门全山大最难选的核心通识课——运动与健康。大家戏称选他的课要“摇号”，说白了，全凭运气。

本报记者 许亚薇

选课先“摇号”，选中就像“中大奖”

这几年，在山大毕业生中间流传着一个民间评选：如果再回山大，你最想去哪位老师的课堂听课？这时候，总会从山大毕业生的口中听到一个名字和一堂课，那就是单大卯和他的运动与健康。“都说单老师上课不一般，可是选了好几年都没选不上。”

专业是学医，最终却以博士的身份进入体育学院；研究方向为运动生物力学，又在文艺方面同样表现突出，单大卯的人生阅历便是一种传奇。

在单大卯参加山东卫视《我是先生》节目录制之前，他低调地生活在学生们中间，如果不是为了帮助节目最后提到的患病学生，他也不会选择登上《我是先生》的舞台。崇尚低碳环保和简单生活的单大卯，至今骑自行车穿梭在校园里。

节目一经播出，老单“红”了，那段只有10分钟的视频在朋友圈疯传。在山大，想选单大卯的课，是需要“摇号”的。

“相当激动和兴奋啊，感觉自己是个幸运儿。”从大一就开始选，一直到大三才选中单老师课的物理学院大三学生卞国栋说，就像中了大奖一样。

“大家戏称选课要‘摇号’，其实说白了全凭运气，身边好多人选单老师的课，可是真正选上的同学很少。”山东大学体育学院大三男生周忠毅说，就连他这个体育学院的学生，也没能选上单老师的运动与健康通识课。7月18日，听说单大卯利用假期在山大做讲座，周忠毅特地从山大千佛山校区赶来，一睹单老师风采。

走上讲台那一刻，“演出”开始了

“从6岁开始，就没有停止过上台演出。”单大卯说，他热爱文艺，唱歌、跳舞、拉小提琴，一有机会就上台表演。演出，是单大卯生活中非常重要的一部分。

在单大卯看来，讲台也是“舞台”，走上讲台的那一刻，“演出”就开始了。“把每一节课都当成‘脱口秀’去讲，一会儿你听听就知道啦。”7月18日讲座开始前，单大卯略带神秘地跟记者介绍。

除了课堂上，在课下，单大卯也一直

关心着学生们。卞国栋说，单老师对待学生就像对自己的孩子一样，无论学生有什么事情，单老师都很关心。“记得有一名外地同学生病了，单老师一直让他住在自己家里照顾他。”

“讲的东西都不是很高大上，不如高数啊、量子力学啊那么高深，但是，他讲的这些内容恰恰是我们大学生所缺少的知识，这些关系到我们以后的发展，甚至关系到我们的一生。”卞国栋说，有时候我想在他的课上补补作业啊、看看书啊，但是最终都被单老师给打败，因为当你开始听他讲课的时候，根本停不下来！

“非典型”运动健康课，从350个身边案例讲起

运动与健康，这门几乎所有高校都会开设的课程，到底都学啥？单大卯的运动与健康，为什么那么火？课堂上到底藏着什么秘密？

无论是在课堂上讲课还是为大家做讲座，单大卯都习惯站着。他声音洪亮，铿锵有力，讲到兴奋处，唱歌、表演，一样都不少。上课时，除了一份课件，单大卯没有教案，所有的课程内容都是深藏在他脑海里的350个身边案例。在单大卯的课堂上，绝对找不到任何“照本宣科”的痕迹。

“山大有只著名的猫，只‘听’教授的课，简称‘山大猫’，而我同音，叫单大卯。”刚开始上课，单大卯的课件上出现了数张猫咪的照片，照片中间，是他自己。其实，就连单大卯的微信昵称，也叫“山大猫”。

单大卯对自己的课程有一句评价：不仅是课程教育，更是家庭教育。虽然课程名字叫运动与健康，但课程中更重要的部分是“心理健康”。

单大卯这350个案例，涉及母亲、淑女、面试、习惯、师徒、待人接物、语言表达、与人为善、幸福等10个方面，通常会花一个学期与学生分享。“有一次上完课，一个文学院大三女生给我发了很长的短信，说她从未想过会在课堂上流泪，而更没想到的是，自己竟然在运动与健康的课堂上流泪。”单大卯说，作为一名老师，讲什么很重要，如何讲也同样重要。

不少上过单大卯课的学生感叹，现在，日常生活中有一些细节，我会按照单老师说的去做，突然发现周围的人和事都有了很大的改变。



上课中的单大卯自称“山大猫”。 本报记者 许亚薇 摄



一个学医的在体育圈里搞文艺。 受访者供图

>>师者说

见过单大卯的人，都不会相信他已经56岁，眼看着就到了退休年龄。虽然皮肤黝黑，但用现在的网络语言来说，单老师是“黑得均匀，黑得健康”，骨子里透着精气神。

“怎样才能更健康？”这是单大卯运动与健康讲座开篇的第一个话题。

讲座现场，有人说需要适量的饮食，有人说要积极的运动，有人说要早睡早起。从不卖关子的单大卯用网上的三句话回复大家：“管住嘴，迈开腿，还要有个好心情”。

那么问题来了，如何吃呢？又如何运动呢？风趣幽默的单大卯举了发生在自己生活中的例子。一次，单大卯出差在外，早

有好心态才有好身体

饭是自助餐，摆在他面前的是大米粥、小米粥、八宝粥、荷叶粥等多种粥类，单老师向服务员要来了一个大碗，每种粥来一点，组合成一碗“混合粥”。“如何吃健康，就是每一种来一点。”单大卯说。

对于运动，单大卯说，对于大多数人，一般将心率控制在120-150次/分最佳，每周运动3-5次即可。“运动得太多也不是什么好事，现在有一种病，叫‘运动成瘾’。”

两个多小时的讲座，单大卯只用了15分钟来讲吃和运动，剩下的时间，全部留给了“好心态”。

“无论是工作也好，读研也好，如果按照单老师所说去做，一些事儿就不会那么

难解决，人际关系也会处理得更好。”卞国栋说，这些内容对我们的生活学习起到了极大的帮助，在书上学不到，是单老师几十年经验的总结和凝练。

“青春是种状态，不应该用年龄去衡量。”单大卯说，让学生们喜欢是他最大的成就，但更重要的是，他慢慢找到生活中属于自己的乐趣和自信。

单大卯的乐趣，是唱歌、跳舞、拉小提琴，至今活跃在舞台上演出；而单大卯的自信，来自他加入的“全民健身宣讲团”，从2009年开始，每年暑期在全省各地巡回健康演讲，而每场讲座都会有听众流泪，这在全国同类健康讲座中也是不多见的。

