

●黃以錫教練全家福—攝於陽明山草山行館。



做什麼像什麼的 泳界推手～黃以錫

■ 黃以錫小檔案

生 日：1965年8月31日

出生地：臺南縣佳里鎮

學 歷：臺北市立體育學院運動科學研究所碩士

經 歷：1985年至今擔任臺北縣秀朗國小教師

1994年至今擔任臺北縣秀朗國小游泳體育班教練

1996年、1997年第十、十一屆亞太分齡游泳錦標賽教練

2001年第三屆保加利亞奧林匹克希望夏季運動會執行教練

現 職：臺北縣秀朗國小體育組長

臺北縣體育會游泳委員會競賽組組長

專 長：游泳、網球

撰 文：陳祥麟

運動成就：**1999**年臺灣省教育廳廳長杯網球錦標賽國小男教組冠軍
1999年臺灣區教育杯網球錦標賽國小男教組冠軍
2000年全國教育杯網球錦標賽國小男教組冠軍
指導成就：**1996**年臺北縣優良教師

1997年臺北縣推行體育有功人員
1998年、**2003**年臺北縣傑出教練獎
指導秀朗國小游泳班多次獲縣、省及全國分齡游泳賽冠軍
2002年~**2004**年指導中和高中、永和及福和國中游泳隊
獲全中運冠軍

一、前言

從小愛打棒球，因為父母望子成龍心切，把黃以錫送到私立學校讀書，讓他一度和喜愛的體育運動說再見；直到讀了師專，接受全才教育，激發了黃以錫在音樂及運動上的潛能；到國小任教時，又因為曾是手球國手的未婚妻感念教練栽培，鼓勵黃以錫當游泳教練，一路走來成績亮麗，許多昔日同窗好友都不敢相信在校名列前茅的黃以錫會往體育界發展。

黃以錫說：「我對運動是興趣大於成就，我只是努力扮演好自己的角色，希望能做什麼、像什麼。」

二、求學過程及擔任教練經歷

小時愛運動，卻無緣加入田徑隊

從小在鄉下長大的黃以錫，小時候極愛運動，國小放學後，會和同學相約打棒球，有時候天氣熱，還會乾脆連衣服都脫了，光著身子打球；他說：「國小時很羨慕田徑隊員，好想加入校隊，我參加田徑隊選拔，沒通過六十公尺測驗；後來學校體操隊教練看我

個子小，問我願不願意加入體操隊，有這樣好的機會我當然答應。」

黃以錫記得，他就讀的臺南縣龍國小二十週年校慶時，學校的體操隊出席表演，表演的項目除了跳箱及前滾翻等基礎動作之外，還有「跳火圈」這種類似雜耍的表演，讓當時讀小五的他覺得相當好玩。

黃以錫分析，從小對運動有興趣，可能和家族成員中有不少運動健將有關，像他的堂姐黃秀智就是前女子羽球甲組選手；堂弟邱宇展是前飛駝足球隊國腳；另一個堂弟黃裕登是前職棒時報鷹隊投手；小時候大家經常玩在一起，很容易相互影響。

由於家中務農，嚐盡「看天吃飯」的辛苦，黃以錫的父母希望他出人頭地，不要再種田，把他送進私立港明中學就讀，黃以錫說：「家中經濟狀況不好，父母願意苦自己讓我上學費昂貴的學校，當時一般國中一學期的註冊費是兩百元，我的註冊費要三千元，相差了十五倍，父母用心良苦，我當然只好認真讀書來報答他們，對運動的喜愛只好先擱置下來。」



●黃以錫教練（後排右四）率隊參加臺北縣師生杯游泳錦標賽，成果斐然。

說：「讀師專一方面是自己對當老師有興趣，也考量自己是家中老大，還有弟妹也要讀書用錢，所以師專成了最佳的選擇。」

師專激發運動潛能

上了屏東師專，由於沒有就業壓力，又是通才教育，黃以錫認為他在音樂及體育上得到真正的啟發，也找回自己的興趣。讓他至今印象仍相當深刻的是師專的「三動教育」－運動、活動和勞動。特別是師專一年一度的校外越野賽跑。黃以錫說：「這是師專的傳統，每個男學生都要跑一趟半程馬拉松大約二十二公里，我跑的那年剛好是學校最後一屆舉辦馬拉松賽，那是一次美好的回憶，後來我喜愛慢跑，多少也和師專參加過越野賽跑有關。」

要跑半程馬拉松前的兩個月，學校要求每個學生早上要跑操場訓練，黃以錫統計，正式跑步前，他們的總練習量已經有一百多公里了，因為當時屏東師專校長陳漢強認為，想要跑完距離的二十二公里，打底功夫就要做得紮實，賽前累積的訓練很重要。

黃以錫說，跑半程馬拉松是屏東人共同的回憶，跑步過程中，學長還會騎著腳踏車沿路加油打氣；學姊則設防護站，遞水果、送飲料，讓人充分體會學長、姐的關愛之情。

除了跑越野賽跑，黃以錫對於運動及音樂方面也多方涉獵，他加入學校管樂團，參加多次臺灣區音樂比賽，獲得管樂合奏優等；校內各項運動競賽，他也多方積極參與，儘管成績不突出，仍保有濃厚興趣；提到游泳技能，他說：「屏東的體育課都會考游泳，要游過一百五十公尺，如果沒過就會被當掉，當時剛好我的室友林國雄是學校游泳隊長，考試前我會先請他指點一番，不過純粹只求過關，談不上泳技好不好。」

菜鳥教練練習基本功

1985年黃以錫從師專畢業，就分發到臺北縣秀朗國小任教。歷經九年的級任老師及四年學年主任任職後，有一次學校游泳育樂營要他幫忙育樂營教學工作，那是他和游泳結緣的開端，1994年他轉任體育科主任老師，正巧學校的第四屆游泳體育班成立，尚缺一名教練，在現任秀朗國小學務主任廖金勳的引薦下，黃以錫接下了游泳班教練的工作。

黃以錫說：「那時候學校有四班游泳班，我的經驗最菜，毫無選手背景，幸好其他三位亦師亦友的好伙伴－黃永富、張瑛瑛、戴正國的不吝指教，再加上臺大教授許安東、北體教授陳福財兩人的提攜與經驗分享，更讓我受益匪淺，縮短摸索的時間。」

黃以錫常以自己學習過程勉勵學生：「學游泳一定要從基本功夫練起，就像學音樂一樣，雖然基本功習很無聊，但也要花最多時間，只有不厭其煩，天天練習，才能做好基本動作，以後成績才可能突飛猛進。」

三、指導成就

學生功課好，游泳棒

雖然黃以錫沒有游泳選手的背景，指導出來的學生成績卻相當優異，他至今共帶了三屆游泳班，每屆都有傑出選手，像第四屆的傅筱涵是2004年雅典奧運國手，同時也是2001年全運會女子二百公尺仰式金牌選手；陳冠彰和郭子新都曾在全中運勇奪五面金牌；第八屆的林庭璋是女子五十公尺蛙式全國紀錄保持人，也是2004年世界杯短水道游泳錦標賽五十公尺蛙式銀牌得主。黃以錫說，這些傑出選手不但泳技做人，學業成績也很出色，這是他一再強調的「功課好、游泳好」才算真正棒。

曾經指導過的優秀選手：

【傅筱涵】— 2001 年全運女子二百公尺仰式金牌選手
2004 年雅典奧運國手



●指導選手傅筱涵榮獲2001年全運會200公尺仰式金牌，頒獎後師徒合影。

回想自己帶出的幾位優異選手，黃以錫都能如數家珍。他說：「傅筱涵是屬於「大雞慢啼型」，剛進游泳班時表現並不突出，加上受到游泳比賽的分齡限制，傅筱涵比其他同齡的選手可說是既學了一年，不過她自我要求很高，每次練習都會自己訂定目標，沒有達到目標絕不休息，這樣努力的結果，讓她從小六開始成績就漸漸追過其他人，小六畢業那年就得到全國分齡游泳賽仰式金牌。」

另外，像是五十公尺蛙式全國紀錄保持人林庭璋及新生代好手聶廷宇在練習時也都專注，對老師要求的動作都會盡力達成，不偷懶、不放棄，因此才能屢創佳績。

除了教游泳，平常愛玩音樂的他還會教學生吹笛，全班還曾受邀到永和市粽香嘉年華會表演，獲得好評。更有學生參加臺北縣音樂比賽，獲直笛個人組

甲等，說游泳班的學生是文武全才，一點也不為過。黃以錫說：「我把學生都當成自己的孩子，希望能把自己所學全部傾囊相授，從小培養孩子們多元興趣，除了笛子，我也會加強他們的語文素養，校內的語文競賽也經常獲得佳績。」

黃以錫說：「能到自己啟蒙的學生成為奧運國手，或是在國際賽會中奪牌，是當教練最大的欣慰；此外，看到學生除了游泳，也能找到其他方面的興趣，啟發他們多元發展潛能，更是身為老師最大的快樂。」

四、教練工作對自我及選手的影響 夫妻投入游泳教學，全心付出

會走上游泳教練這條路，黃以錫是受了太太鄭昭清的影響。鄭昭清是秀朗國小球隊隊長，曾入選中華手球隊隊國手，她畢業後回母校秀朗國小教書，認識黃以錫，當時黃以錫還在猶豫要不要接手當游泳教練時，曾經詢問過她的意見。

黃以錫說：「那時候昭清是我的女朋友，兩人快結婚了，由於當教練勢必會佔用很多私人時間，我一定要先徵詢她的意見，有了她的支持，我才能全力付出；沒想到昭清一口就答應，還用她自己當選手曾受教練照顧的經驗，鼓勵我要做個好教練。」

這一路走來，黃以錫很感謝妻子的支持。他說：「當初當教練雖然獲得妻子支持，但想要有出色的成績，就得投入許多時間精力，如此一來，對家庭的照顧難免有所疏漏，尤其是有了小孩後。有一天妻子就對我說：『當你的學生好像比你的小孩還幸福！』聽了這句話，我心裡覺得很過意不去。」夫妻倆經過徹夜長談，黃以錫不但取得妻子的諒解，更說服了原任教自然科的妻子加入游泳班的教學團隊。

【林庭璋】— 女子五十公尺蛙式全國紀錄保持人

2004 年世界杯短水道游泳錦標賽五十公尺蛙式銀牌。

【陳冠彰】— 全中運五金選手。

【郭子新】— 全中運五金選手。

2002年他們夫妻正式搭檔，投入游泳班教學與訓練工作，由鄭昭清擔任級任老師，黃以錫專責游泳訓練，創下秀朗游泳班的先例。兩人教同一班，好處多，最大的好處就是在教學時遇到學生的任何問題，回家可以立即溝通，遇到挫折也可以相互打氣，因為瞭解彼此的工作，就能多體諒對方，夫妻的感情也越親密；有時候黃以錫帶隊出去比賽，鄭昭清可以幫忙訓練，兩人也和學生家長都成了好朋友。

黃以錫說：「我和妻子都有共識：『教育是良心事業』，能趁著年輕時為學生多付出一些，正好是報答以前師長最好的方式。也期望將來我們的學生能將這種無私無我的教育愛延續、傳承下去。」

也因為兩夫妻這樣的付出，游泳班學生在課業表現、生活常規和游泳成績都很不錯，家長、學生對班上的向心力也很強，學生也都能體會他們倆再三強調的：「要當一個現代的運動選手，其他素養也不能偏廢，在游泳班所學的不光是游泳，學問、品德及為人處世的道理同樣重要。」

五、自我期許及建議 希望更多年輕選手投入教練行列

「近幾年來國內游泳運動推展頗具成效，在大小比賽場合，也陸續看到許多優秀選手出身的年輕教練開始投身訓練工作，這是可喜的現象，希望有一天我帶出來的選手也能回來當教練，繼續我的工作，這樣不僅是經驗傳承，也可以讓游泳界注入更多新血。」

黃以錫說，教練的工作是辛苦的，沒有加班費、沒有鐘點費，要全然的犧牲奉獻，有時候會想：「犧牲了那麼多，只得到了別人五秒鐘的掌聲，這樣快樂嗎？」在付出和所得的當中能否取得平衡，完全就看教練的價值觀了。

「當學生游出佳績，能在現場為他們大聲喝采、鼓

舞，儘管只有短暫的幾秒鐘，但這種快樂足以讓人回味无穷。一切的辛苦也就不算什麼了。」

他期許，年輕選手要加入教練這行業，除了傳授自己的專業，還要有「臺灣牛」不計得失，埋頭苦幹，任勞任怨的精神，才能持續下去。

六、結語

讀書一向名列前茅的黃以錫，問他如果重新來過，願不願意繼續選擇教練這條路？他說：「當了教練才真正體會『學然後知不足、教然後知困』的道理，以前是初生之犢不畏虎，傻傻地就接下了教練工作，現在投入越多，瞭解越多，越覺得教練工作並不像想像中簡單只在岸上光「叫」學生「練」就可以了，正因為如此，如果時光倒流，我恐怕不敢隨便答應。」為了彌補自己專業背景的不足，黃以錫利用訓練之餘，還到臺北體院及讀運動科學研究所，希望透過不斷進修，自我充實。

只是因為喜歡小學這樣的工作環境、喜愛孩子的天真可愛，黃以錫願意和妻子一起付出青春歲月，無怨無悔，只為了夫妻共同的信念—培育出文武兼備的游泳選手。這一路走來，他們看到孩子的成長，也看到泳壇未來的希望。

●黃以錫教練獲頒臺北縣第十一屆傑出教練獎，與蘇貞昌縣長及體育會羅明才理事長合影。

