

蘇金德——謙沖為懷、全力以赴

江彥文 民生@報記者
蘇嘉祥 民生@報記者

蘇金德老師一輩子守在學校體育崗位，作育英才，也開創了臺灣省運、區運、全運會競賽磐基紮實、賽會穩定發展的契機，教導出數代子弟成為我國體育中堅；而他只淡淡地揮手：「這是應該做的……。」

從臺北新店碧潭游進大陸武漢長江；從亞運游泳國手到體育教學大師；為國內賽會與世界體壇架起溝通橋樑；行有餘力催生臺灣民俗體育蓬勃發展，前國立臺灣體育學院副校長蘇金德，以其一貫謙沖自抑的處世風格，在國內體壇樹立儒者風範，成為學校運動教練典範。

蘇金德老師投注一生心血於母校發展，從省立臺灣體專、國立臺灣體專到國立臺灣體育學院（民國100年年改名國立臺灣體育運動大學），在中臺灣體壇澆灌出一片風華，民國97年自副校長職務榮退，其弟子李振昌以「崇德」為文，稱

先生「有德有才，謂之聖人。」學術、技術、道德、品德，「術德兼修」名實相符。著名書法家胡盛甫則以「金昭鋒帳多仁義，德化青衿



圖1 蘇金德以代理校長身分，主持國立臺灣體育學院畢業典禮前，在沙發椅上小憩（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

有義方」，為蘇金德先生一生評譽。

民國 40 年代，百廢待舉的臺灣，談不上運動訓練環境，在新北市新店地區爛漫成長的蘇金德，一泓綠波的風景名勝碧潭是他從小嬉遊戲水的自家泳池，天生水性讓他很快贏得「碧潭之蛙」美譽。文山初中時，在碧潭游泳的親友就鼓勵鄉下孩子的他參加比賽，但一直到文山高中，才有機會前往臺北市東門游泳池參加正式比賽。蘇金德在比賽中一鳴驚人，被當時創校的南強高中挖角，開啟他正式的游泳訓練。

游泳國手發跡

蘇金德老師回憶，民國 40 年代風雨飄搖，如民國 47 年八二三砲戰、48 年中南部八七水災，體育及運動發展未上軌道。在那樣的時空環境，各種運動設施尚未具備，蘇金德接受如今看來非常淺陋的訓練，游泳成績卻能持續快速成長，民國 49 年成績開始突出。

該年，蘇金德以高中生年齡第一次代表國家參加「港臺埠際游泳賽」，成為臺灣最早期的游泳國手。蘇金德回想，當年坐火車到基隆、再轉搭四川輪三天兩夜赴香港比

賽，一切歷歷在目，那分榮耀，也是引領他走進游泳天地，進而奉獻體壇近半個世紀，無怨無悔、樂在其中的最初的動力。

蘇金德從民國 49 年臺灣省運動會嶄露頭角，開啟他的「蛙王」霸業，蟬連多屆省運金牌，51 年寫下男子二百公尺蛙式全國紀錄，53 年再締造一百公尺蛙式全國紀錄，並雙雙保持至 56 年。

游泳成績攀登顛峰，蘇金德當年也首度入選亞運國手，代表我國參加民國 51 年雅加達的第四屆亞洲運動會，但因兩岸政治糾葛影響，印尼拒絕我國代表團入境，未能出征。政府為延續這批亞運國手訓練，專案送往當時創校第二年的臺灣省立體專，這也是蘇金德與臺體結緣的開始。

當年在省體專草創時期，創校校長周鶴鳴努力推展游泳運動，成立第一支游泳隊，蘇金德也成為省體第一個以游泳專長入學的學生。當時國內游泳訓練的硬體設施有限，泳池只在夏季 5 至 9 月開放，冬季則必須忍受冷冽寒風、冰涼池水、極差水質，自發的下水訓練，蘇金德成績仍能持續進步。

民國 54 年，蘇金德從省體畢業、入伍、赴外島金門服役，游泳訓練被迫中斷，民國 55 年曼谷的第五屆亞運接踵而至。連續錯失亞、奧運參賽機會的蘇金德興起再次挑戰亞運的雄心，在金門古崗湖展開「自主訓練」，利用挑水訓練體能肌力，在古崗湖裡原地划手、蹬腿找回水感。結果 7 月退伍，8 月選拔，蘇金德不可思議的達標入選，

並被選為游泳隊長，12 月終於一償宿願，在亞運泳池競技。

對於曼谷亞運的表現，蘇金德也有遺憾。他說，曼谷地處熱帶，上午 9 時以後就非常炎熱，大會賽程安排不同於國際慣例，早上 7 時就展開預賽，當時不懂得時差調整，加上不習慣當地食物，沒有控制好飲食，比賽成績不如預期，沒有進入決賽。現在回想，當時如果



圖2 民國81年，蘇金德雖年過半百，參加在武漢舉行的「橫渡長江」，不畏高難度挑戰，完成壯舉（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

有現在的參賽知識，以他國內成績可以排名前六，臨場若有發揮，很有機會競逐獎牌。

急流勇退 作育英才

曼谷亞運的遺憾也讓蘇金德體認「運動科研」的重要，為他日後不斷進修、廣泛汲取國際新知的教職生涯，注入持續不斷學習的強大動機。曼谷亞運返國後，蘇金德全

心轉任教職，在周校長提攜下，從訓導員、學生活動中心主任出發，教學、訓練與生活作息都和學生打成一片，成為很受學生喜歡的老師和教練。

蘇金德說，早年國內游泳風氣不盛，大專運動會直到民國 65 年才有游泳比賽，可見一斑。省體專學生中也有許多旱鴨子學生，蘇金德以創新的「水中遊戲」教學法，親



圖3 蘇金德的游泳課深受同學歡迎，上課時學生生龍活虎、充滿笑聲，學習欲念很旺盛（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

自下水帶著學生認識水、不怕水進而適應水。

在他指導下，不會游泳的學生學會游泳，會游泳的成績進步，最重要的，這些學生都傳承了蘇老師寓教學於遊戲的教學法，視游泳為一種生活上不可或缺的「樂趣」，和2010年政府打造運動島、推廣全民游泳理念相吻合，為當時普及游泳運動撒下一批批教練種籽。

蘇金德老師游泳教學生涯裡，有一個讓歷屆學生都能朗朗上口的「一目、二流、三划、四力、五心」

口訣，淺明易懂又能確實做到。

一是「目標」，無論是當選手對成績，或者當教練、老師在知識學能，都要訂定短、中、長目標，定期檢視。二是「二流」，訓練時要求動作要流暢，選材時要身材流線。「三划」要注意划頻、划幅與划次。「四力」為體力、毅力、獎「勵」、壓力，獎勵創造動機，壓力激發潛能。「五心」指的是信心、恆心、愛心、專心與同理心。蘇金德常勉勵臺體學生，比賽成績盡其在我，普及泳運、訓練選手更是臺體的驕傲。



圖4 民國60年蘇金德（後排左三）在香港參加「英國皇家救生員講習會」後合影，同行還有武育勇、陳和睦、林竹茂等老師（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

民國 81 年，蘇金德率隊前往大陸武漢泳渡長江，在當年可是開風氣之先。蘇金德回憶，為成功泳渡長江，不要讓大陸泳界朋友看輕了我們，一行人 20 位可是做足功課，行前體能加強、自然河流中體驗流速影響等無一或缺，但畢竟挑戰的是長江，江面開闊、流速強大，最後游完全程到對岸的不到一半，他是其中之一，沒有虧負「碧潭之蛙」的威名。

未能參加奧運、沒有親自訓練出揚名國內外泳壇選手，蘇金德老師引為游泳生涯兩大遺憾。前者受限於當年時空環境，後者則因蘇老師忙於校務及社會體育服務，不能全心全力於教練崗位。雖然沒有親身授徒，蘇金德卻在國內游泳運動選手、教學、軟硬體設施等各項普查、研究、分析以及運動科研引進、國際視野拓展上扮演重要角色，論文、著作多次獲選如嘉新體育獎優良著作獎。

民國 60 年參加香港裁判練講習期間，蘇金德獲得「英國皇家水上救生員證書」，開啟國內水上救生員養成教育。

民國 69 年，在游泳運動向上提

昇計畫中，蘇金德擔任我國教練研習團總幹事，與國內頂尖游泳教練前往美國印地安納大學參加教練研習。蘇金德回憶，這次研習為臺灣游泳運動引進了最新的科研觀念，現在泳壇熟悉的大運動量、快間歇、慢間歇、衝刺訓練、減少阻力元素等觀念，就在那時引進國內，啟動了臺灣現代泳運的腳步。

結緣臺體 一生奉獻

蘇金德老師在臺北市新店文山成長，卻與在臺中市的「國立臺灣體育運動大學」結了一世情緣，「以校為家」已不足以形容。臺體創校至今，歷任校長均曾倚重蘇老師的奉獻，可以說，一部臺灣體大的校史，頁頁有他的事蹟，偌大的校園包括成長中的嘉義校區，處處皆可見他耕耘的痕跡。

國立臺灣體育運動大學改制前為臺灣省立體育專科學校，民國 50 年創校，創校校長周鶴鳴正是引領蘇金德這匹千里馬開啟豐富多姿人生的伯樂。

蘇金德回憶與臺體結緣的曲折過程，還得感謝民國 51 年雅加達第四屆亞運，印尼對我國的抵制。當

年國內還未建立體育資優生保送制度，為延續亞運選手訓練，把高中生選手專案送到臺體，蘇金德也就成了校史上第一位以游泳專長入學的學生。

求學期間，蘇金德的「蛙王」成績，以及勤懇踏實的學習態度，受到周鶴鳴校長賞識，畢業後立刻被延攬入校服務。蘇金德說，這一生有任何聊堪足以記述的成績，都要感謝周校長當年的提攜。

回顧教職生涯，蘇金德最懷念

的也是向周校長學習的那段日子。返校服務之初沒有正式職缺，周校長讓蘇金德擔任的第一項職務就是訓導員及學生活動中心主任，負責學生各種社團服務、運動團隊訓練支援、生活管理等。

那時，老師、學生都規定住校，吃、住、學習都在一起，師生打成一片，蘇金德就在日常生活學習協調、溝通、領導能力，學會聆聽各方意見、以同理心為各方設想，磨練出高人一等的EQ，日後在國內體壇獨樹



圖5 民國69年蘇金德（前排座席左一）和臺灣教練研習隊，到美國參觀全美年度游泳大賽，同行有李東興等人（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

一幟，為各方欽服，當然也成為臺體歷任校長倚重的左右手。

永遠的競賽組長

民國 50 年代，以「碧潭之蛙」之姿，從臺灣省運動會游進亞運競技殿堂，從參賽選手到參與賽務規劃、賽制改革，近一甲子歲月，蘇金德老師見證了臺灣體育發展最蓬勃、百花爭鳴的歷史。在這段歷史

中，蘇金德堪稱「運動賽會的活字典」，也是臺灣體壇與國際體壇重要的溝通橋樑。

蘇金德在民國 50 年代初期立起游泳「蛙王」霸業，連續幾屆省運會蟬聯金牌。在完成省立體專學業、服完兵役後，蘇金德從民國 60 年開始參與省運賽務，歷屆臺灣省運、臺灣區運、全國運動會等大型運動會都參與籌備工作，擔任競賽



圖6 民國59年蘇金德獲得第一屆全國游泳裁判證（圖片來源：蘇嘉祥攝影）

組長、副總幹事、總幹事共接近 40 次。豐富的實務經驗與各方欽服的表現，讓他贏得「永遠的競賽組長」美譽；同時受到各地方政府倚重，宜蘭縣、花蓮縣、嘉義縣、屏東縣、臺南縣、臺南市等政府興建運動場館時，都曾參與、貢獻經驗與智慧。

臺灣光復後，每年光復節舉行的省運動會是國內最高競技賽會。民國 56 年，臺北市升格院轄市，脫離

省運，另行舉辦臺北市運動會。民國 64 年，省、市運合併為臺灣區運動會，臺北市以東、西、南、北四區代表隊，回歸全國賽會。民國 68 年，高雄市升格院轄市，改以南、北兩區代表隊與賽。民國 71 年，臺北市、高雄市改以單一代表隊與會。福建省金門、馬祖兩個戰地，從民國 70 年代初期參與臺灣區運動會。民國 86 年，行政院體育委員會掛牌運作，擘畫臺灣區運動會與亞、奧運接軌。



圖7 蘇金德（左）和前臺體校長陳全壽（右）合作無間，在學校泳池前留影（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

民國 88 年起，臺灣區運動會改革為「全國運動會」、「全民運動會」。國內賽會變化頻仍外，從民國 50 年代開始，臺灣選手參與運動的「國際空間」也經歷一連串的杯葛與打壓，直到民國 70 年代中期重返亞、奧運會場後，才略見改善。

縱觀臺灣運動會沿革及國際發展空間的變易，複雜的時空、政、經、社會發展，讓臺灣的運動賽會走了一段漫長而曲折的路。參與賽務多年的蘇金德回憶，很多時候，臺灣運動會得考慮國內特有的「比賽文化」，如摔角、健力、國術、太極拳、劍道等比賽。

另外也得參照國際賽會經驗，在「宏觀」的要求下，遵照國際比賽規則，「順了姑意、逆了嫂意」，各方意見鋪天蓋地而來；走一步算一步，這麼多年來，面對媒體「大拜拜」、「臺灣笑話」等各式各樣譏評，也只能說，「點滴在心、盡其在我」。

蘇金德說，現在常聽到的「與國際接軌」，並非始於我國重返亞、奧運會場，早在省運會時代，體壇就有許多有識之人倡議，媒體也不吝以他山之石、國際經驗指正。無奈，許多時空背景、社會環境、場

館設施的限制，與國際接軌談何容易。蘇金德不諱言，即使到今天，臺灣已成功舉辦了「世界運動會」及「聽障奧運會」，要求全國運動會完全與國際接軌，仍有困難。

蘇金德從賽程、賽制、賽務三大方向，解析國際化的困難。

首先在賽程方面，亞運會、奧運會賽期一般是 16 天左右，奧運舉辦 28 餘種比賽，亞運約 35 種比賽。臺灣的全國性賽會隨著經濟發展增加，國際有的，國內想盡辦法增設，國際沒有的，在舉辦縣市「獎牌取向」下，私心運作增設所謂的「地主優勢運動」，比賽規模一路膨脹，要在一個星期內消化 30 餘種運動比賽，賽程的安排就不能比照亞、奧運辦理。而太多的運動同時舉行，比賽節奏鬆弛，大會只求不要發生意外，安全順利辦完比賽就算圓滿，媒體經常看到不理想處，賽會也就難以擺脫「大拜拜」之譏了。

再說賽制，蘇金德以舉重為例，國際舉總舉辦的世界錦標賽，每一量級頒給抓舉、挺舉、總和三面金牌，亞、奧運會則只頒「總和」獎項，競賽組為此每屆都要與舉重協會協調多次。其他如桌球團

體賽、韻律體操等也都經過多年改革，才確實與世界接上軌。

賽務方面就更複雜了，早期沒有電腦協助，都採人工作業，單單是大會秩序冊的編印就是繁重工程，工作人員往往通宵達旦的編輯、校對、付印，只希望能儘早印出，以滿足媒體需要，急就章就難免出錯，最常見的就是紀錄錯誤，這已是蘇金德每屆必有的困擾。直到民國 80 年代，中原大學舉辦大專運動會，開始採用電腦作業，類似問題才漸漸減少。

參與了那麼多屆的賽會競賽組工作，蘇金德不免遇到許多抗議事件，許多時候，蘇金德需要出面召集審判委員會議，處理過各式各樣的抗議紛爭。而經過這麼多年的考驗，蘇金德總能圓滿解決，做出讓各方服氣的裁決，靠的就是他從任事之初，時時磨練累積而來的高度 EQ。

蘇金德在教學、處世方面非常強調「同理心」。他說，唯有以同理心站在對方立場思考，才能靜下心來聆聽對方意見，進而釐清事理，再參考國際賽會最新判例，與對方充分溝通



圖8 蘇金德到美國科羅拉多奧林匹克訓練中心，考察美國奧運級的訓練、競賽方法（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

後，才能尋找出最佳解決方案。

處理抗議事件，蘇金德也有一套標準作業程序，就是請大家先坐下來，吹吹冷氣，喝口涼水，保持微笑，先讓對方盡情發言，找出抗議焦點，再慢慢溝通。

有一次臺灣區運動會國術比賽，某位國術界大老抗議，並揚言要修理競賽組長，蘇金德老師並不因此避不見面，反而主動邀請那位大老到競賽組會議室，泡茶、聊天，讓他痛快發言，最終和平解決紛爭。從此以後，兩人見面，那位

大老再也不曾大小聲了。蘇金德說：「所謂伸手不打笑臉人，甚麼事都先站在對方立場想，才能有最好的溝通。」

民俗體育的催生者

蘇金德老師一生奉獻給了國立臺灣體育運動大學，推展校務、作育英才；在社會體育領域，成功扮演國內、國際溝通橋樑之餘，另一項成就則是為傲視國際的臺灣民俗運動催生，有「臺灣民俗體育之父」美譽，正所謂「君子不器，德



圖9 蘇金德教文儒雅，愛校也愛家（圖片來源：蘇金德提供，蘇嘉祥翻攝）

被四方。」

中華文化博大精深、多姿多采，民間盛行的民俗技藝種類繁多，例如扯鈴、踢毬、跳繩、舞龍、舞獅、放風箏、抽陀螺等，都具有深厚文化內涵及觀賞價值，但過去從無人加以整合。隨著社會經濟日漸發展，孩童忙於課業，讓這些民俗技藝出現傳承危機。

民國 70 年代初期，當時的省府主席謝東閔先生鑑於上述民俗技藝日漸消失，責成省府國民體育會研究如何推展。蘇金德老師當時受聘為省府「國民體育會研發組長」，接下這個重擔。

蘇金德回顧推展民俗體育歷程，不同於引進國外已有建制發展的運動，譬如跆拳道等。民俗體育屬於中華文化，代代師徒相傳，從來沒有固定的訓練制度，更談不上比賽制度了，一切得從頭來，「無中生有」。

蘇金德接下任務後，連續出任中華民俗體育運動協會副秘書長、秘書長，協同基隆中正國小廖達鵬校長、李秉彙校長等人，一方面收集各項技藝運動人口、器材、場地規格、現有比賽方式等相關資料，一方面溝通各級政府，建構全國、

省、縣市三級組織，並在此三級組織架構下，開辦三級裁判，教練講習，訂定各級比賽競賽規程。

至於比賽規則方面，蘇金德老師以他對各種運動豐富學養基礎，比照現代的競技體操、韻律體操等依動作難易度評分的運動，為各種民俗運動訂定動作難度表，再從動作執行的串連實施訂定加分表等。

國內民俗體育在蘇金德領航下，很快在全國各地的各級學校間獲得廣大迴響，各地學校民俗體育班遍地開花，校際、縣級乃至全國比賽贏得民眾熱烈喜愛與掌聲，進而組團赴歐洲、美、加等地宣慰僑胞。民國 81、85 年，蘇老師率領臺灣青少年民俗體育訪問團，赴歐美洲巡迴公演，歡喜收成民俗體育甜美的纍纍果實。

現在，蘇金德老師雖已卸下臺體副校長職務，但退而不休，除了每天游泳、保養身體外，他目前仍帶領著臺體游泳隊的訓練工作，並受聘任各級運動競賽審查委員會職務，繼續為臺體校務、國家體育政策奉獻心力。他畢生投入體育，兢兢業業、孜孜矻矻，其所展現的體育人風骨，著實為後學之模範。