

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	111 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」		
活動名稱	音樂節奏訓練	指標	B5-2.4
執行單位	運動保健學系		
活動日期	111 年 10 月 14 日 星期 五		
活動時間	10:30-13:00	活動地點	科技大樓 308 教室
活動網址	http://aaa.ntsuo.edu.tw/activity/content/40		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 講座 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	杜宜樺	聯絡電話：0981236930 電子信箱：1100605@ntsuo.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>9</u> 人，合計 <u>10</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：_____			
單位承辦人	陳麗華	單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

節奏是組成音樂的基本元素，包含所有代表時間的素材，比如節拍、演奏速度與律動等。透過節奏的原理及其學習，瞭解音樂節奏的特性，並期待學生自身學習之後能應用在高齡者運動指導的運動帶動中，期待能夠活化大腦、促進身體協調性，進而訓練認知功能及反應能力。課程以團體工作坊的形式進行，分為「課程講解」、「實地練習」、以及「團體討論」三大類。

內容大綱：音符認識、節拍計算、音樂節奏遊戲、認知搭配樂器、實際演練、分享討論。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 於 10/14 辦理一場工作坊。
2. 音樂節奏訓練整體滿意度為 4.9 分 (滿分為 5 分)。

1014 音樂節奏訓練						
	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	平均分數
請問您對講師分享內容的滿意度為何	9					5.0
請問您對安排的講師滿意度為何	8	1				4.9
專題演講內容符合您的需求	9					5.0
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	8	1				4.9
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	9					5.0
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	9					5.0
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	7	2				4.8
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	9					5.0
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	7	2				4.8
請問您對本活動整體的滿意度為何	9					5.0
對於本次活動主題是否有其他建議	無					
您對本活動的感想與建議	1. 老師有趣、內容豐富、便當好吃。 2. 對於以節奏融入高齡者運動課程很有幫助。 3. 老師教了 5 種音樂節奏活動的進行方式，讓我更了解要如何帶課程給高齡者，謝謝老師。 4. 對於完全沒有音樂背景的我來說，從基礎慢慢開始學習，並且融入運動課程的帶動中，覺得非常有趣，且發現其對高齡者的大腦認知非常息息相關。					

圖 1. 音樂節奏訓練滿意度調查

二、質化指標：

1. 學習音樂節奏的原理：從音符到節奏再到常見樂器使用及音樂小遊戲，真正學習到如何運用簡單的節奏帶領高齡者訓練認知功能、促進大腦與身體的結合。
2. 結合服務方案設計：藉由這次工作坊結合服務族群的特性，訂定出適合各族群音樂節奏訓練之方案。

3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報

☐ e-mail ☒其他：<http://aaa.nts.edu.tw/activity/content/40>

體育大學111年度教育部高教深耕計畫
B5-2 活躍老化學習加值計畫

音樂節奏訓練

音樂節奏有神奇的魅力
不分性別、文化、年齡
它總有令人嚮往、滋潤人心的元素
想學習如何將音樂節奏搭配運動的組合嗎？
邀請你加入我們！

課程時間
10/14 (五) 10:30-13:00

課程地點
科技302、308教室

課程講師
陳宜儂老師
(音樂系畢，資深打擊樂教師，目前就讀體育大學博士班)

報名QR-Code



備註：10/13前報名備午餐

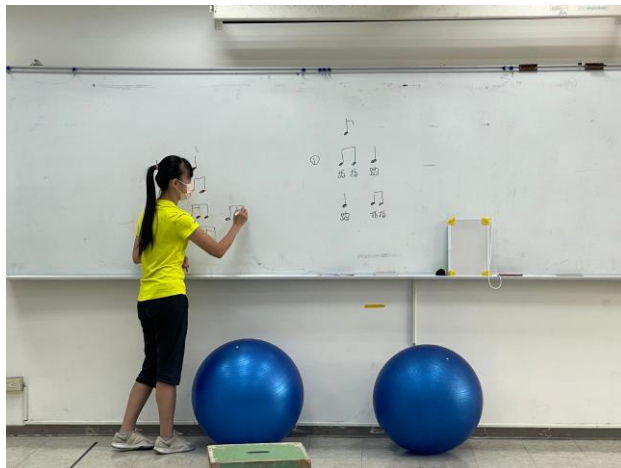


活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



開場介紹



音符認識



常見樂器體驗



分組練習



實際驗練



分享討論

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

活動議程：

10:30-11:00 音符、節奏認識

11:00-11:30 合奏、樂器體驗練習

11:30-12:00 音樂小遊戲認識、體驗

12:00-12:30 實際演練、帶動

12:30-13:00 分享討論