



2022-2023 年度 上學期 音樂科自學報告 (二)

四年級 H 班 姓名：楊啟成 (15) 日期：22-11-2022 成績：10 / 10

睡前聽古典音樂好處多

提高免疫力

有醫學專家指出，睡前聽古典音樂對身體好處很多，尤其是在晚上 9 時到 11 時，聽音樂就能提高人體免疫力。

類激素減少免疫力增強

研究表明，(晚上 9 時到 11 時間)，是人體免疫系統調節的時間。這時，人體需要保持良好的平靜狀態，不宜進行任何激烈的活動。聆聽節奏舒緩、旋律優美、情緒平和的樂曲，能讓人們忙碌一天的緊張情緒逐漸鬆弛安靜下來。

人體只有在安靜狀態下，免疫系統才能得到更好的完善。因為，音樂釋放出的 β 波，可以刺激腦垂體，對免疫系統的調節進行一定的促進和干預。有研究表明，人在聽音樂的時候，(大腦健康區域會更加活躍)，同時會去通知大腦降低皮質醇的生產。

古典音樂最有益

值得注意的是，並不是所有音樂都適合晚上聆聽。比如，一些節奏強烈、激盪人心的樂曲，像迪斯科和跌宕起伏的交響樂等，人體在聽後會精神振奮，情緒激烈，難以安靜。這樣不利於人體達到平靜狀態。與之相比，古典音樂是最好的選擇。古典音樂屬於低音波音樂，輕鬆、幽雅的旋律可以讓心情鬆弛，改善神經、心血管、內分泌和消化系統的功能，促進人體分泌有益於健康的激素、酶、乙酰膽鹼。醫生建議，每天只要聽半小時這種音樂即可。



1. 根據資料，在哪一個時段聽古典音樂能提高人體免疫力？(2%)

晚上9時到11時

2

2. 根據資料，睡前聽音樂，能如何幫助睡眠？試舉出其中兩點。(4%)

1. 大腦健康區域會更加活躍。

2. 去通知大腦降低皮質酮生產。

4

3. 試看看今晚臨睡前聽音樂，然後分享一下音樂如何影響你的睡眠。(2%)

我覺得大腦在放鬆。

2

4. 請列出一首你認為適合晚上聽的古典音樂(1%)及其作曲家(1%)。

作曲家：貝多芬

作品名稱：月光奏鳴曲

2

完