

自我省思與改進

在這次課程中，我對聲音、分形和心率變異性（HRV）之間的交叉關係有了更深入的理解。通過多媒體項目的創作，我學會了如何將理論知識應用於實踐，並加強了跨學科的聯繫。課程中，我也體會到團隊合作的重要性，通過與同學們的互動和討論，我發現了自身在溝通和協作上的不足。未來，我將更加注重聆聽他人的意見，並積極表達自己的想法，以提高團隊合作的效率。同時，我會繼續探索 HRV 在日常生活中的應用，改善自己的健康狀況和運動表現。這次學習經歷不僅拓展了我的知識視野，還提升了我的創造力和批判性思維，對於未來的學習和生活都有深遠的影響。