รายละเอียดกิจกรรมฐานการเรียนรู้แบบออนไลน์

งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ส่วนภูมิภาค ประจำปี 2564

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

“เรียน-เล่น-งาน-อาชีพ ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี นวัตกรรมภูมิภาค”

18-19 สิงหาคม 2564

---

1. ชื่อฐานกิจกรรม บาสโลป

2. รายละเอียดกิจกรรมฐานเรียนรู้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการเต้นบาสโลป

การเต้นบาสโลป หรือ Paslop เพื่อสุขภาพ ตอนนี้ถือว่านิยมกันมากในผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายด้วยการเต้น การออกกำลังกายชนิดนี้ได้รับความนิยมจากประเทศลาว ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากฝรั่งเศส และนิยมเต้นในงานเลี้ยงสังสรรค์ งานเลี้ยงรับรอง ในงานพิธีสำคัญต่างๆ
ด้วยเอกลักษณ์ที่สวยงามของลาว การแต่งกายด้วยผ้าซิ่นซึ่งนับได้ว่าเป็นเครื่องแต่งกายประจำชาติลาว ผ้าซิ่นทอสีสันสวยงาม มีการตกแต่งด้วยไหมสีต่างๆ หรือแต่งเป็นแฟชั่นของประเทศเลยก็ว่าได้ ด้วยวัฒนธรรมของคนลาว การเต้นประกอบเพลงมีหลายหลาย ส่วนบาสโลป เป็นการเต้นตามจังหวะเพลง ด้วยท่าเต้นที่เหมือนกัน เวลาเต้นรวมกันจำนวนมากจะเกิดความพร้อมเพรียง สวยงาม เป็นอย่างมาก

ตอนนี้คนไทยก็นิยมเต้นบาสโลป เพื่อเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง การขยับร่างกาย ตามทำนองเพลง เป็นการออกกำลังกายทุกส่วน และมีเพลงประกอบทำให้จิตใจอารมณ์ได้ผ่อนคลาย ทำให้ผู้เต้นสนุกสนาน ร่างกายก็ได้ขยับเคลื่อนไหวที่ดีอีกด้วย

ผู้รู้หลายท่านได้กล่าวว่า การออกกำลังกายชนิดนี้ มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น การขยับร่างกายได้เคลื่อนไหวได้ทุกส่วน ทั้งแขน ขา เท้า และการโยกย้ายส่ายสะโพกตามทำนองเพลง การเต้นแบบนี้ช่วยย่อยอาหารได้ดี เพราะร่างกายจะหลั่งสารออกมาให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี การเต้นพร้อมกับบทเพลง จะทำให้มีอารมณ์ที่สนุกสนาน ทำให้จิตใจดีขึ้น และที่สำคัญการเต้นแบบนี้ ทำให้ได้เจอเพื่อนฝูง ทำให้ไม่เหงา และพูดคุยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีอีกด้วย

ปัจจุบันนี้การเต้นบาสโลปในประเทศไทย ได้นิยมนำเพลงไทยที่มีดนตรีสนุกสนาน มักจะมีการรวมกลุ่มกันในสถานที่ต่างๆ เพื่อเต้นและออกกำลังกายร่วมกัน ซึ่ง

ได้รับความนิยมในผู้ที่กำลังออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร่างกายที่ขยับทุกส่วน จะทำให้เกิดการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อแข็งแรง

การเต้นบาสโลปสามารถเต้นได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งทุกวันนี้เวลามีการแข่งขันกีฬาจะมีการแข่งขันการเต้นบาสโลปด้วย ประกอบด้วยความพร้อมเพรียง ความสามัคคี การแต่งกาย ไปประชันกันสร้างสีสัน มีความสนุกสนาน และได้ร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพก็สมบูรณ์อีกด้วย

สำหรับในโอกาสได้จัดกิจกรรมการเต้นบาสโลปเป็นตัวเลือกให้กับผู้เข้าร่วมชมในกิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ที่เลือกเพราะเป็นการเต้นที่ง่าย เต้นตามจังหวะ ได้เหงื่อ และร่างกายได้ขยับทุกส่วน จึงขอแนะนำและเชิญชวน สำหรับท่านที่สนใจ สามารถเรียนเข้ามาเรียนรู้ และทดลองเต้นตามดูนะครับ

2.2 กิจกรรมปฏิบัติ

ฝึกปฏิบัติการเต้นบาสโลป (ติดตามจาก Youtube) เต้นได้ให้เลย (รางวัล)

3. องค์ความรู้ที่นักเรียนจะได้รับ

3.1 ผู้เรียนได้หลักการ วิธีการการเต้นบาสโลป

3.2 อธิบายการบวนการ ขั้นตอนที่สามารถไปในใช้ได้

3.3 ผู้เรียนสามารถสร้างและแสวงหาความรู้ใหม่ ท่าเต้นใหม่ๆ ได้

หมายเหตุ : เครื่องมือที่ใช้วัดองค์ความรู้ดูสังเกตจากการปฏิบัติ

.....