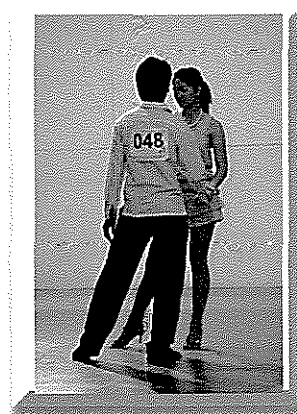
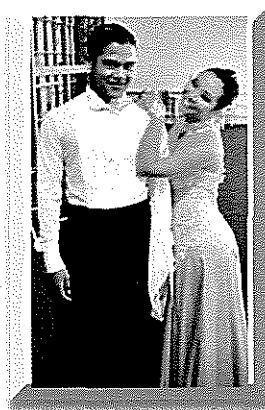
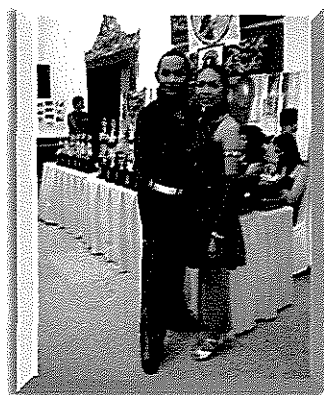
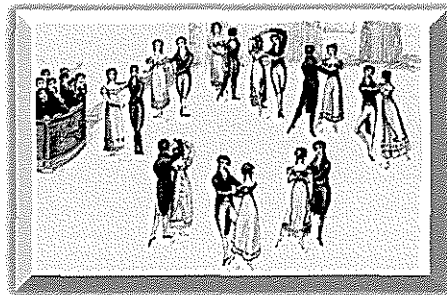
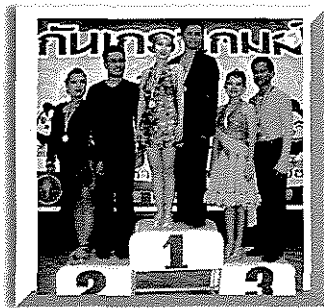
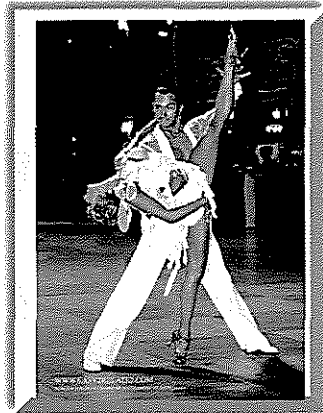


สร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะ

Rhythm for Health Promotion



อาจารย์เทคนิคการแพทย์ ดร.สนอง สุขแสง

Sanong Suksaweang, M.T., M.S., Ph.D.

สำนักวิชาแพทยศาสตร์ **Institute of Medicine**

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

Suranaree University of Technology

ISBN 978-616-348-336-2

สร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะ (Rhythm for Health Promotion)

By Sanong Suksaweang, MT, MS, PhD

First Edition

ISBN ISBN 978-616-348-336-2

Copyright 2013 by Sakulthai Press, Nakhon Ratchasima Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher. Permissions may be sought directly from Sakulthai's Rights Department: phone (+66) 44-258987 (TH); fax: (+66) 44-256269; e-mail: sktpress@hotmail.com. You may also complete your request to the author viassnnkk@yahoo.com/permissions.

Author: Sanong Suksaweang

Print in Thailand

Last digit is the print number: ----

คำนำ (Preface)

กระแสการดูแลสุขภาพของคนเรานั้นทุกวันนี้มีแนวโน้มเปลี่ยนไปแล้ว โดยจะเน้นการสร้างเสริมหรือส่งเสริมสุขภาพ มากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพอย่างที่เคยเป็นมา องค์การอนามัยโลกเองก็เห็นไปในทางเดียวกัน มีการส่งเสริมให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคอยสนับสนุน ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ผู้เขียนได้ทดลองและเห็นผลจริงด้วยตนเองอย่างไร้ข้อกังขา จึงได้รวบรวมหลักการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนกับความสนุกสนานรื่นเริงของจังหวะเพลง รวมทั้งการเข้าสังคมในยุคสมัยใหม่ นำมาสร้างรายวิชาเลือกเสรีที่มีความรู้แบบองค์รวม ระหว่างการออกกำลังกาย ดนตรี และการดูแลสุขภาพตัวเรามาอยู่ด้วยกัน รวมเรียกว่า “สร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะ” หรือตรงกับภาษาอังกฤษว่า “RHYTHM FOR HEALTH PROMOTION” ย่อว่า RHP เป็นรายวิชาเลือกสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่สนใจและใส่ใจเรื่องสุขภาพ seriously และที่สำคัญผู้สอนจะได้เน้นการพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษาไว้ด้วย

หนังสือเล่มนี้ได้เกิดขึ้นหลังจากทำการสอนรายวิชาสร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะนี้มาระยะหนึ่ง เริ่มตั้งแต่ปีการศึกษา 2550 เป็นต้นมา เป็นที่น่าสังเกตว่าการแจกเอกสารเป็นแผ่นๆนั้นมีคุณค่าน้อย และนักศึกษาไม่สนใจที่จะเก็บไว้อ่าน นอกจากนี้เอกสารประกอบการสอนที่ทางศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษาทำให้นั้น เป็นภาพที่ผ่านการทำสำเนาทำให้ออกมาไม่เป็นอย่างที่ต้องการ เป็นภาพขาวดำ ไม่ดี มองเห็นไม่ชัดเจน นักศึกษาดูจะใช้ประกอบแบบไม่จริงจัง จึงตั้งใจทำเป็นหนังสือเพื่อใช้ได้หลายโอกาส รวมทั้งสามารถใช้เป็นสิ่งอ้างอิงได้ในอนาคต หลายเรื่องเป็นสิ่งที่พัฒนามาจากความคิดและประสบการณ์ตรงจึงหวังอย่างยิ่งว่าความรู้ที่อยู่ในคู่มือเล่มนี้จะสามารถช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน หรือแม้แต่ประสบความสำเร็จในชีวิต ขอให้นักศึกษาอ่านคู่มืออย่างตั้งใจและใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด จงให้เวลากับตัวเองเพื่อให้เกิดได้ แล้วการที่จะบรรลุจุดมุ่งหวังที่วาดไว้ไม่เป็นเรื่องหนักหนาอีกต่อไป

ท้ายนี้ ขอขอบคุณสภาวิชาการที่เห็นชอบให้รายวิชาสร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะเป็นหนึ่งในรายวิชาเลือกของมหาวิทยาลัย และที่จะขาดไม่ได้เลยคือขอบคุณเป็นพิเศษคือคุณปริดาวัลย์ หวังบุษยวิสุทธิ ซึ่งนอกจากจะเป็นคู่เต้นคนแรกที่มีความสามารถและยังเป็นผู้ที่ทำให้การเรียนการสอนมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอบคุณอาจารย์พิเศษอีกท่านคือคุณนารีรัตน์ ศรีบุญ ซึ่งเป็นคู่เต้นรำในปัจจุบัน ที่ทำหน้าที่อย่างไม่มีที่ติ



(อาจารย์เทคนิคการแพทย์ ดร. สนอง สุขแสวง)

ผู้เขียนและเรียบเรียง

สารบัญ (Contents)

คำนำ (Preface)	1
สารบัญ (Contents)	2
แผนการสอนรายสัปดาห์ (Teaching Plan)	4
เหตุผลที่นักศึกษาเลือกลงทะเบียนเรียนวิชานี้ (Reasons of electing the class)	7
บทที่ 1 หลักการเต้นรำ (Principle of Dancing)	8
บทที่ 2 ผลจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำ (Effect of exercise with dancing)	15
บทที่ 3 การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและการเต้นรำที่ถูกต้องวิธี (Proper movement and dancing)	22
บทที่ 4 การทำสมาธิกับการเต้นรำ (Meditation in dancing)	23
บทที่ 5 การเต้นรำเพื่อการบำบัด (Dance Therapy)	27
บทที่ 6 การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการเต้นรำ (Foods for dancing)	29
บทที่ 7 ทักษะทางสังคม (Social skills)	34
บทที่ 8 การสร้างเสริมบุคลิกภาพด้วยการเต้นรำ (Personality promotion with dancing)	35
บทที่ 9 การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับการเต้นรำ (Costumes choosing for dancing)	36
บทที่ 10 ฝึกเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีขณะเต้นรำ (Leader and/or following)	38
บทที่ 11 การเลือกคู่เต้นรำและการเลือกเพลง (Pairing and song choosing)	48
บทที่ 12 การสร้างทัศนคติและความจริงใจ (How to tame your attitude)	52
บทที่ 13 ภาคปฏิบัติ (Practice session)	53
บทที่ 14 หลักการเรียนให้ประสบผลสำเร็จ (Effective self-study)	67
บรรณานุกรม (References)	73
สิ่งที่นักศึกษาประเมินการเรียนการสอน (Student Online Evaluation)	75
ประวัติผู้สอน (Autobiography)	86

แผนการสอน 609252 (Teaching Plan 609252)

1. รหัสวิชา	609252
2. ชื่อวิชา	สร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะ (Rhythm for Health Promotion; RHP)
3. จำนวนหน่วยกิต	2(1-2-3)
4. สำนักวิชา/ กลุ่มสาขาวิชา	สำนักวิชาแพทยศาสตร์/ แพทยศาสตร์
5. ภาคการศึกษา	ภาคการศึกษาที่ 1 – 2 – 3
6. ปีการศึกษา	2550 – ปัจจุบัน
7. ชื่ออาจารย์ผู้สอน	อาจารย์เทคนิคการแพทย์ ดร. สนอง สุขแสง นางนารีรัตน์ ศรีบูรณ์ (อาจารย์พิเศษ)
8. เงื่อนไขรายวิชา	วิชาบังคับก่อน: ไม่มี
9. สถานภาพของวิชา	วิชาเลือก
10. ชื่อหลักสูตร	หลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
11. วิชาระดับ	ปริญญาตรี
12. จำนวนชั่วโมงที่สอน	3 ชั่วโมง/ สัปดาห์
13. เนื้อหารายวิชา	
609252	สร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะ 2(1-2-3) การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้จังหวะดนตรี สร้างเสริมสุขภาพ สร้างเสริมบุคลิกภาพ สร้างสัมพันธภาพ เพิ่มส่วนสูงลดน้ำหนักอย่างได้ผล รวมทั้งเรียนรู้การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ
609252	Rhythm for Health Promotion 2(1-2-3) Effective muscle movement with musical rhythm, practice health promotion, build up positive personality, socialized practice, heighten torso, lessen weight and beyond. In addition, learn about food types that promote good health.

14. ประมวลการเรียนรายวิชา

14.1 วัตถุประสงค์ของรายวิชา เมื่อเรียนจบแล้วนักศึกษาจะมี 3 ภาพ คือสามารถ

1. สร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้การเต้นรำที่มีประสิทธิภาพ
2. ปรับบุคลิกภาพให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นเพื่อการเข้าสังคมในอนาคต
3. สร้างสัมพันธ์ภาพของนักศึกษาต่างสำนักวิชาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อฝึกการคบหาสมาคมกับคนแปลกหน้า

14.2 เนื้อหารายวิชาต่อสัปดาห์

ภาคบรรยาย (Lecture)

สัปดาห์ที่	จำนวนชั่วโมง	หัวข้อการสอน (Topics)
1	1	หลักการเต้นรำ (Principle of Dancing)
2	1	การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและการเต้นรำที่ถูกต้อง (Proper movement and dancing)
3	1	การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับการเต้นรำลีลาศ (Costume selections for ballroom dancing)
4	1	ผลจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำ (Benefits from exercise with dancing)
5	1	การทำสมาธิกับการเต้นรำ (Meditation in dancing)
6	-	สอบกลางภาค (Midterm examination)
7	1	การเต้นรำเพื่อการบำบัด (Dance and Movement Therapy; DMT)
8	1	การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการเต้นรำ (Foods for dancing)
9	1	ทักษะทางสังคม (Social skills)
10	1	การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นรำ (Health promotion by dancing)
11	1	การเลือกคู่เต้นรำและการเลือกเพลง (Pairing and song choosing)
12	1	ฝึกเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีขณะเต้นรำ (Leading and/or following)
13	1	สอบปลายภาค และกติกามารยาทของการแข่งขันกีฬาลีลาศ (Final)
รวม	12	

ภาคปฏิบัติ (Practice)

สัปดาห์ที่	จำนวนชั่วโมง	หัวข้อการสอน (Topics)
1	2	การเต้นรำจังหวะ ชะชะซ่า ทำเคลื่อนที่พื้นฐาน (Cha Cha Dance (Basic Movement))
2	2	การเต้นรำจังหวะ ชะชะซ่า ทำนิวยอร์ก (Cha Cha Dance (New Yorker))
3	2	การเต้นรำจังหวะ ชะชะซ่า ทำหมุน (Cha Cha Dance (Spot Turn))
4	2	การเต้นรำจังหวะ ชะชะซ่า ทำมือต่อมือ (Cha Cha Dance (Hand to Hand))
5	2	การเต้นรำจังหวะ ชะชะซ่า ทำอยู่กับที่พื้นฐาน (Cha Cha Dance (Basic In Place))
6		สอบกลางภาค (Midterm Examination)
7	2	การเต้นรำจังหวะ ชะชะซ่า ทำแฟนและฮ็อกกี้ตี๊ก (Cha Cha Dance (Fan & Hockey Stick))
8	2	การเต้นรำจังหวะชะชะซ่า ทำทรีชะชะซ่า (Cha Cha Cha (Three Cha Cha Cha))
9	2	การเต้นรำจังหวะชะชะซ่า ทำผสมผสาน (Cha Cha Cha (Choreography I))
10	2	การเต้นรำจังหวะชะชะซ่า ออกแบบการเต้นเพื่อแข่งขัน (Cha Cha Dance (Choreography II))
11	2	การนำผู้หญิงเข้าสู่สนาม และมารยาทในการเต้นลีลาศ (Floor leading and disciplines in ballroom dancing)
12	2	การนำและการตามผู้นำขณะเต้นรำ (Leading and following the leader)
13	(2)	สอบปลายภาค และกติกามารยาทการเต้นลีลาศ (Final Examination & Rule and code of conduct for competition)
รวม	24	

14.3 วิธีการจัดการเรียนการสอน

1. บรรยาย
2. การบรรยายเชิงปฏิบัติ

14.4 สื่อการสอน

- เอกสารประกอบการสอน
- การเรียนรู้จากนักกีฬามหาวิทยาลัย

14.5 การวัดผลการเรียน

การ attention และ attendance	10 คะแนน คิดเป็น	5%
การสอบย่อย	20 คะแนน คิดเป็น	10%
การบ้าน	10 คะแนน คิดเป็น	10%
การสอบกลางภาค	40 คะแนน คิดเป็น	20%
การสอบปลายภาคปฏิบัติ	40 คะแนน คิดเป็น	40%
การสอบปลายภาคบรรยาย	30 คะแนน คิดเป็น	15%
รวม	150 คะแนน คิดเป็น	100%

เกณฑ์การตัดสินผลดูการแจกแจงของคะแนนรวมตามเกณฑ์ของมหาวิทยาลัย

สังเกตการเกาะกลุ่มของนิสิตเทียบกับคะแนนรวมแล้วให้ระดับคะแนนดังนี้

ระดับคะแนน	แต่มีระดับคะแนน	ความหมาย
A	4.0	ดีเยี่ยม (Excellent)
B+	3.5	ดีมาก (Very Good)
B	3.0	ดี (Good)
C+	2.5	ดีพอใช้ (Fairly Good)
C	2.0	พอใช้ (Fair)
D+	1.5	อ่อน (Poor)
D	1.0	อ่อนมาก (Very Poor)
F	0.0	ตก (Failed)

15. รายชื่อหนังสืออ่านประกอบ

หนังสือสร้างเสริมสุขภาพแบบมีจังหวะเล่มนี้

16. การประเมินผลการเรียนการสอน

16.1 ใช้ระบบประเมินการสอนอาจารย์โดยนักศึกษา ซึ่งเป็นระบบประเมิน On-line ของมหาวิทยาลัยฯ

16.2 การปรับปรุงจากผลการประเมินการสอนครั้งที่ผ่านมาโดยปรับปรุงเนื้อหา สื่อการสอน วิธีการสอน เป็นต้น

เหตุผลที่นักศึกษาเลือกลงทะเบียนเรียนวิชานี้ (จำนวนคน) why students elect this class?

1. อยากเรียน อยากได้เกรด A อยากได้ A เนื่องจากเป็นสิ่งที่ตนเองชอบ (8)
2. อยากได้เกรด A เพื่อต้องการหลุดโปรครับ และอยากได้ A เป็นวิชาแรกครับ GPAX ฆมน้อย อยากได้เกรด A ครับ (3)
3. อยากได้เกรดดีๆ (B+ up) เพราะจะได้มี GPAX เพิ่มขึ้นก่อนจบคะ อยากได้เกรดเยอะๆครับ (5)
4. ฆมได้ลงวิชาที่เหมะสมกับเวลาเรียน
5. ฆมได้ความหวังในการลดน้ำหนัก เป็นการลดน้ำหนักและสลายพลังงาน (3)
6. อยากผูกมิตรกับสาขาอื่น ทำให้รู้จักเพื่อนต่างสาขา เพราะจะได้รู้จักเพื่อนสาขาอื่น (8)
7. อยากเรียนเพื่อสามารถนำไปใช้เวลาเข้าสังคม เพื่อจะได้ออกงานสังคคกับเขาบ้างครับ (8)
8. เพิ่มสัมพันธ์-มิตรภาพ ในสังคค เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นและรู้จักการเข้าสังคค (2)
9. ชอบการเดินอยู่เป็นทุนเดิม ฆมชอบการเดินอยู่แล้วครับ (3)
10. ชอบลีลาศ ชอบใส่ชุดสวยๆองเท้าสูงๆ
11. อยากรู้จักกีฬาลีลาศว่าเป็นอย่างไร แบ่งเป็นกีประเภท เป็นประสคการณ์ (2)
12. อยากเดินลีลาศเป็น มีพื้นฐานการเดินลีลาศเล็กน้อย วิชานี้จะสอนให้ฆมเดินลีลาศเป็น (8)
13. อยากแสดงออกในทางที่สร้างสรรค์
14. อยากออกกำลังกาย เป็นการได้ออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ได้ออกกำลังกายในเวลาเรียน (13)
15. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี เป็นการสร้างเสริมสุขภาพ (4)
16. อยากพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น เสริมสร้างบุคลิก (12)
17. อยากสูงเพิ่มขึ้น (ไม่รู้ว้าอาจารย์หลอกหนูหรือเปล้า) (2)
18. อยากให้ตนเองมีรูปร่างที่ดีขึ้น
19. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง
20. อยากเรียนรู้การเดินรำกับผู้อื่น
21. ชอบกิจกรรมการเดิน
22. เพราะทำให้ผ่อนคลายจากการเรียน หากกิจกรรมที่ให้ความสุขสนานและผ่อนคลาย เป็นการพักผ่อนจากการเรียนทั้งสัปดาห์ เป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ (10)
23. อยากเรียนวิชาที่สนุกสนานไม่เคร่งเครียด เป็นวิชาที่ไม่เครียด สนุก เป็นวิชาที่ได้เกรดง่าย ไม่เครียด (6)
24. มีเพื่อนในสาขาลงเรียนเยอะ เพราะอยากเรียนกับเพื่อนทั้งสาขา (2)
25. เพราะอยากเรียนกับอาจารย์ประจำสาขาวิชา
26. เพิ่มความรู้ให้หลากหลายศาสตร์ รักในเสียงดนตรี

27. เป็นวิชาที่เรียนสบาย ไม่ต้องใช้สมองมากแต่ใช้สมาธิ เป็นวิชาที่ฝึกให้มีสมาธิ
28. อยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
29. มีรุ่นพี่แนะนำให้เรียน
30. รุ่นพี่บอกว่าอาจารย์ใจดี เรียนสนุก ยิ่งเป็นเหตุที่ให้อยากเรียนมากครับ

บทที่ 1 หลักการเต้นรำ (Fundament of Dancing)

สิ่งแรกเลย (First of all) ขอยกคำกล่าวที่เกี่ยวข้องอย่างหนึ่งที่ว่า การออกกำลังกายเป็นยาอย่างหนึ่ง หรือ ก็คือ “EXERCISE IS A MEDICINE” ซึ่งเป็น คำกล่าวที่ ผู้เขียน อ่าน แล้ว ประทับใจมาก ถูกกล่าวไว้โดยคุณหมอไฮแอท (Dr. Hiatt) ที่ว่าอย่างนี้ก็เพราะจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนตอนเด็กๆ นั้น เป็นไข้ไม่สบายบ่อยมากแทบจะทุกภาคการศึกษาต้องเป็นอะไรสักอย่าง ไม่หวัดธรรมดา ก็ไข้ป่าไปเลย ขณะที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำได้จนบัดนี้เลยว่าเคยเป็นไข้จนรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 1 เดือนเต็มๆ (สมัยนั้น ปีพุทธศักราช 2519 ที่บ้านโคกตะเคียน กิ่งอำเภอกาบเชิง แม้แต่ไฟฟ้าก็ยังไม่มีการใช้) พอหาย ร่างกายซูบผอมและเหนื่อยมากๆ การเรียนก็ต้องตาม แต่ก็โชคดีที่สามารถสอบไล่ผ่านไปได้ด้วยดี หลังจากนั้นจำไม่ได้ว่าป่วยเป็นอะไรอีกบ้าง จนกระทั่งได้มาเรียนเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีพ.ศ. 2531-2535 ซึ่งแปลกมากคือแทบไม่เคยเป็นไข้อะไรเลย ทั้งนี้ได้มีโอกาสเรียนวิชาเลือกว่ายน้ำเป็นครั้งแรกในชีวิต ซึ่งความจริงว่ายน้ำได้แต่ไม่เป็นท่าอย่างนักกีฬาเขาว่ายกัน ได้สังเกตเห็นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาเลยก็คือ ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากอดีตผอมแห้งแรงน้อยก็ค่อยๆมีกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆของร่างกายโดยเฉพาะช่วงไหล่กว้างขึ้น รับประทานอาหารได้มากขึ้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการที่อาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้หายจากไปจนกระทั่งปีสุดท้ายที่บังเอิญเกิดมีอาการอาหารเป็นพิษอย่างรุนแรงหนึ่งครั้งแค่นั้น ings มาก

หลังจากจบการศึกษาไปทำงานที่กรุงเทพมหานคร ณ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เป็นเวลาสองปี ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์ความร่วมมือการวิจัยโรคเอดส์กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์กระทรวงสาธารณสุข อีกเป็นเวลาสองปีครึ่ง แล้วได้ทุนเล่าเรียนหลวงไปศึกษาต่อปริญญาโทและเอกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ยังคงใช้วิธีว่ายน้ำเป็นประจำจนเรียนจบในปีการศึกษา 2547 สิ่งที่ได้จากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอคือสามารถทำให้ร่างกายของผู้เขียนมีความแข็งแรง (Strength) มีความอดทน (Stamina) และอดทน (Patience) หลังจากออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำสม่ำเสมอ พออาบน้ำเสร็จจะรู้สึกที่สมองปลอดโปร่ง ผ่อนคลายและมีพลังกำลังขึ้นมามากกว่าเวลาที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ข้อนี้มันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการ หลั่งสารแห่งความสุขคือสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) (Aktas et al., 2005) ที่ทำให้ร่างกายรู้สึกดี มีกำลังกระปรี้กระเปร่า ทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นอย่างมากด้วย นอกจากนี้ จากการศึกษาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และประสบการณ์ตรงยังพบว่า การออกกำลังกายนั้น ส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน ที่มีประสิทธิภาพปลอด-

จากโรคภัยไข้เจ็บได้ แม้ว่าบางครั้งถ้าเกิดเป็นไข้ไม่สบายก็จะสามารถหายและฟื้นตัวได้เร็วกว่าคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จึงเห็นว่าการออกกำลังกายนั้นส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อร่างกาย อยากให้นักศึกษาหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยเฉพาะในการช่วยผ่อนคลายจากการเรียนสามเทอมของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (มทส.) ของเรา เอาละลองถามตัวเองดูซิว่านักศึกษามีวิธีการหรือมีความชอบในการออกกำลังกายแบบใดบ้าง What is your preference regarding the exercise?

- 1- วิ่ง (Running, jogging)
- 2- ว่ายน้ำ (Swimming)
- 3- แบดมินตัน (Badminton)
- 4- ฟุตบอล (Football)
- 5- บาสเก็ตบอล (Basketball)
- 6- วอลเลย์บอล (Volleyball)
- 7- เทนนิส (Tennis)
- 8- แอโรบิก (Aerobic)
- 9- เต้นรำ (Dancing)
- 10- มวยไทย (Muaythai)
- 11- ตะกร้อ (Sepak Takraw)
- 12- ยูโด (Yudo)
- 13- ปิงปอง (Table tennis)

แต่จงจำไว้ว่า การวิ่งหนีปัญหาคงไม่มีใครใช้เป็นการออกกำลังกายกระมังอย่างที่ฝรั่งเขาว่า

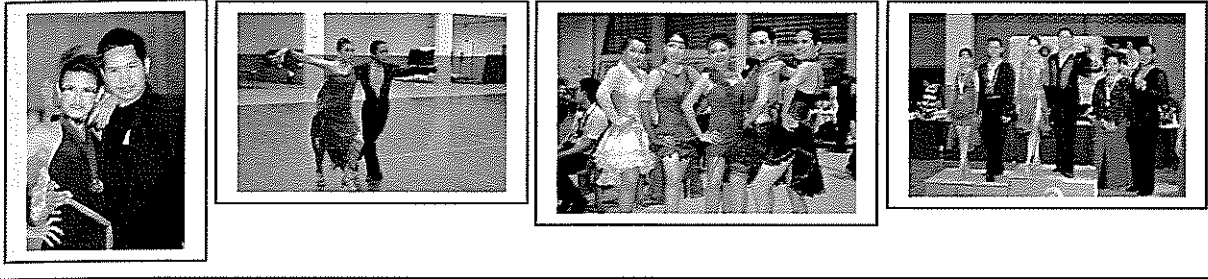
“BUT... Running away from your problems does not count as your exercise.”

สำหรับผู้เขียนแล้ว ในฐานะที่เป็นอาจารย์และเป็นผู้ปฏิบัติโดยตรง ได้เห็นว่าการเต้นรำแบบถูกวิธีมีส่วนอย่างมากในการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี ได้เห็นโอกาสนี้เมื่อกลับจากอเมริกา มาเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย และคิดว่าการใช้การเต้นรำเพื่อการออกกำลังกายที่นอกจากจะสะดวก ทำที่ไหนก็ได้แล้ว ยังส่งผลดีต่อร่างกายเช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเต้นรำยังให้ความสนุกสนานและสุนทรียภาพแฝงอยู่ด้วย เหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่มองว่าเต้นรำได้ออกกำลังกายเพราะได้ค้นพบว่า มทส. มีบุคลากรที่มีคุณภาพหลายด้านมาก หนึ่งในนั้นคือความสามารถด้านการเต้นรำ กอปรกับความชอบส่วนตัวจึงได้เข้าร่วมชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ เมื่อเข้ามาได้ระยะหนึ่งค้นพบว่าตัวเองมีพรสวรรค์ด้านนี้จริงๆ แต่ยังขาดก็เพียงความรู้เบื้องต้นและขาดประสบการณ์ตรงอยู่ค่อนข้างมาก

เพราะตั้งแต่สมัยมัธยมไม่ได้รับการสอนเช่นเดียวกับที่อื่น ที่โรงเรียนประสาทวิทยาคาร อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ในปีนั้นไม่มีการเรียนการสอนพื้นฐานของการเต้นรำเช่นปีก่อนๆ การเต้นรำที่ว่าเป็น การเต้นรำประเภทลีลาศ (Ballroom) นั่นเอง ซึ่งที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีนั้นมี ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้ทุกระดับจนสามารถเข้าแข่งขันและชนะเลิศการเต้นรำลีลาศระดับประเทศ และ ระดับต่างประเทศอีกด้วย ซึ่งที่อยากจะกล่าวถึงมืออยู่สามท่านคือ ผศ.ดร. ธวัชชัย ทัตขุณห์เกียรติคุณอมลวรรณ แสงอ่อน และ คุณฉวีวรรณ นันทนวิธ นอกจากนี้ก็มีสมาชิกในชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ อีกกว่า 20 ชีวิตที่เปรียบเสมือนเป็นตัวจุดชนวนให้ตัวเองเกิดมีจุดเปลี่ยนสำคัญขึ้นมาคือ เกิดแรงบันดาลใจอยากที่จะเรียนรู้การเต้นรำเพิ่มเติมอย่างจริงจัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีโอกาสได้เข้าไป ในสนามจัดการแข่งขันกีฬาลีลาศชิงถ้วยสุรนารีโอเพ่นครั้งที่ 1 ที่ ศูนย์การค้า The Mall Korat ซิงโหล้พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาธินัดดามาตุ ได้แรงบันดาลใจสูงมากๆ จึง ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพและฝึกฝนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เรื่อยมา

โชคเข้าข้างที่อดีตรัฐมนตรีเริ่มและสร้างผลงานด้านกีฬานี้ไว้ที่ มทส.คือคุณชาญชัย แสงอ่อน ได้มาเป็นผู้สอนพิเศษให้กับนักกีฬาของชมรม รู้สึกสนุก ผ่อนคลาย และที่สำคัญรู้สึกว่าจะมีความท้าทาย ไม่มีอะไรที่ยากนัก จึงได้ฝึกฝนเพิ่มและเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหากรรมการศึกษาคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ) แล้วเดินทางเพื่อไปเพื่อที่ได้รับการสอนเพิ่มเติมอย่างถูกวิธีจากผู้รู้ด้านนี้คือ ครูหมึก ครูเหลา ครูต่อ และใช้เวลาว่างๆศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-taught) เรื่อยๆ สะสมข้อมูลสำคัญๆตลอดมาโดยผ่านการอ่านผ่านเครือข่ายสมองกลซึ่งมีรายละเอียดระดับนานาชาติเป็นภาษาอังกฤษด้วย จนถึงขั้นตัดสินใจสมัครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาลีลาศชิงแชมป์แห่งประเทศไทยปี พ.ศ. 2549 ที่กรุงเทพฯ และได้รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่สามเป็นสิ่งปลอบใจ แต่ประสบการณ์ที่ได้รับประมาณค่าไม่ได้เพราะวันนั้น มีการแข่งขันชิงแชมป์เอเชียและการคัดตัวนักกีฬาเพื่อเตรียมร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่จะจัดขึ้นในประเทศไทยที่จังหวัดนครราชสีมาเป็นสถานที่ในการจัดการแข่งขันหลัก

อนึ่ง ก่อนหน้านี้เคยตัดสินใจไปแข่งขันเต้นรำลีลาศระดับนานาชาติ ที่เกาะปีนัง ประเทศมาเลเซียเพื่อหาประสบการณ์ด้วย ถึงแม้ว่าการเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนั้น จะไม่ได้รางวัลอะไรติดไม้ติดมือกลับมา แต่สิ่งสำคัญที่ได้มาจากการเต้นรำแข่งกับระดับโลกคือมีความสุข สนุก ผ่อนคลาย สุขภาพร่างกายก็เริ่มดีขึ้นไปอีก และบุคลิกภาพดูจะพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้นมากๆ ได้รู้จักเพื่อนนอกวงการการศึกษาและในวงการที่สนใจการเต้นรำเป็นจำนวนมาก บ่อยครั้งที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการทั่วไปในประเทศ ก็มักจะได้อะไรด้วยทุกครั้งเมื่อมีโอกาสหลังจากนั้นเรื่อยมา



การเต้นรำ (Dancing)

เต้นรำเป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของมนุษย์ (หรือแม้แต่สัตว์บางประเภท เช่น สุนัข แมว ช้าง) โดยการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรีชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างมีลีลา ท่วงท่าที่เห็นแล้วสนุก เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใดคงไม่มีใครบอกได้อย่างแน่ชัด แต่คิดว่าหากพิจารณาด้วยปัญญาของมนุษย์แล้วน่าจะมีความเป็นไปได้ว่าเกิดไม่นานหลังจากมีมนุษย์เกิดขึ้นมาบนโลกใบนี้ เมื่อได้ยินลมพัดผ่านใบไม้หวิวๆ ฝนตกลงบนยอดไม้ ตกลงบนใบไม้ หรือตกลงบนแผ่นดิน แผ่นหิน และท่อนไม้ กอหญ้า เป็นเสียงที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีเสียงสูงต่ำคล้ายเสียงดนตรีในปัจจุบันที่สร้างจังหวะขึ้นมา มนุษย์ก็เลยตอบสนองต่อเสียงนั้นอย่างออกรสก็ได้ สิ่งต่งง่าย ๆ ดูสารคดีชนเผ่าตองเหลืองยังมีวิธีการง่าย ๆ ในการใช้กระบอกไม้ไผ่เคาะเป็นจังหวะขณะรอให้ข้าวสุก แต่ถ้าต้องการดูหลักฐานจริงๆ แล้วคงจะบอกได้จากสิ่งที่ขุดพบกับโครงกระดูกของมนุษย์ในโบราณสถานต่างๆ เช่น รูปปั้นนักเต้น รูปแกะสลักนักแสดงต่างๆ รูปการละเล่นบนผนัง หรือ การค้นพบอุปกรณ์ เครื่องดนตรีต่างๆ ที่มีการบันทึกไว้เป็นอย่างดีในบริเวณแองโกลินด์ส (Indus valley) ซึ่งเป็นรอยต่อประเทศอินเดียและปากีสถานเมื่อหลายพันปีมาแล้ว เป็นต้น

1. หลักการเต้นรำ (Fundamental of Dancing)

การเต้นรำจะเกิดขึ้นได้น่าจะประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆต่อไปนี้

1. จังหวะ (Rhythm)
2. อารมณ์ (Feeling, responding)
3. สถานที่ที่เหมาะสม (Place, location) และ
4. ที่สำคัญก็คือการมีคู่เต้นรำ (Partner)

โดยจังหวะจะมีความแตกต่างออกไปขึ้นอยู่กับภูมิประเทศ และลักษณะนิสัยของคนที่สร้างจังหวะนั้นๆ ขึ้น ตัวอย่างเช่นการร่ำอย่างช้าๆ เนิบๆ ของรำไทยที่เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศที่ร้อนอบอ้าวแถบประเทศไทย แต่การเต้นรำแบบสวิงลิ้งโก้ของชาวสเปนที่อยู่ในบริเวณที่ค่อนข้างหนาวก็คงช่วยให้หายหนาวได้ เป็นต้น

จังหวะจะเป็นตัวสร้างหรือกระตุ้นความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ได้ยิน (ผ่านโสต) จังหวะเกิดจากอะไรคงต้อง
หาคำตอบกันหน่อย อาจมองย้อนจากที่มนุษย์สามารถทำเสียงหรือเลียนเสียงธรรมชาติที่ให้จังหวะ เช่น
สายลมที่ผ่านทุ่งหญ้า พายุ ฟ้าผ่า เสียงกระทบ กระแทก แดกหัก หรือหวีดหวิว แล้วอารมณ์ก็จะเกิดตาม
มาแล้วคนนั้นจะตอบสนองมาน้อยเพียงใด เมื่ออารมณ์มา แขนขาก็จะเริ่มกระดิก เป็นจังหวะหรือ
โยกย้ายตามเสียงจินตนาการของผู้นั้น

การเต้นรำนั้นเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี เป็น
พัฒนาการอันสูงส่งของมนุษย์ที่มีสมองใหญ่ที่สุดในบรรดาสัตว์ทั้งหลาย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดที่สุดเห็น
จะเป็นการกำเนิดของการเต้นรำและดนตรีจังหวะแจ๊ซ (Jazz) ซึ่งเกิดขึ้นจากการถูกกดขี่ข่มเหง
ของคนผิวดำที่ถูกชาวผิวขาวบังคับให้เป็นทาสเป็นเวลานานสร้างเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความกดดันทาง
ด้านจิตใจนี้แล้วพัฒนาเป็นการละเล่นและดนตรีแจ๊ซจนกลายเป็นที่นิยมไม่เฉพาะในกลุ่มชนผิวดำเท่านั้น
ในปัจจุบัน แต่กลับได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วทุกมุมโลกหลังจากมีการเลิกทาสในสหรัฐอเมริกา
สามารถหาพบได้ทั่วไป ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯของเราก็ทรงโปรดเพลงแจ๊ซมาก และทรงพระ
ราชินิพนธ์ไปหลายเพลง เมื่อไม่นานมานี้ก็มีเพลงสายฝนที่นักศึกษาดนตรีของสแตนฟอร์ดนำมาทำใหม่

ปัจจุบันนี้การเต้นรำที่ได้รับความนิยมอย่างสูงและมีท่าทางที่น่าสนใจ สวยงาม ใช้ในงานรื่นเริง
ต่างๆในชีวิตประจำวันธรรมดาจนถึงงานเลี้ยงอันหรูหราคือการเต้นรำประเภท Ballroom อันมีต้นกำเนิด
มาจากประเทศเยอรมันก่อนที่กระจายไปทั่วยุโรปและทั่วโลกและสามารถยกระดับมาตรฐานของความ
ยากง่ายจนกลายเป็นกีฬาที่ใช้แข่งขันในกีฬาระดับโลกได้แบ่งออกได้สองประเภทคือการเต้นรำประเภทละ
ติน (Latin Dance) และการเต้นรำประเภทสแตนดาร์ด (Standard Dance) สามารถพบได้ทั้งบนเวที
ภาพยนตร์หรือเกมส์โชว์โดยการแข่งขันที่นับว่ายากยิ่งมีเกียรติสูงสุดและเป็นที่ยอมรับสูงสุดคือการ
แข่งขันที่ Blackpool ของประเทศอังกฤษ (United Kingdom; England) ประกอบไปด้วย

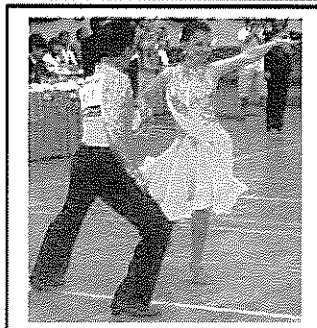
I. International Standard

- Quickstep
- Slow foxtrot
- Tango
- Viennese waltz
- Waltz



II. International Latin

- Cha (cha cha)
- Jive
- Paso doble
- Rumba
- Samba



อารมณ์ ในที่นี้เป็นอารมณ์ร่วมที่รู้สึกเมื่อได้ยินเสียงเพลงจังหวะต่างๆ จะขออธิบายเป็นลำดับดังนี้

- I. International Standard Waltz หรือ วอลทซ จะเป็นจังหวะที่ช้า นับ 1 2 3 (ตุ้ม แท็ป แท็ป) แกว่งไกวไปเรื่อยๆเหมือนลูกตุ้มนาฬิกาขึ้น-ลงๆๆ ประมาณ 30 ครั้งต่อนาที

เอกลักษณ์เฉพาะ	สวิง และเลื่อนไหล นุ่มนวล และเคลื่อนเป็นวง ซาบซึ้งและเร้าอารมณ์
การเคลื่อนไหว	การสวิง ลักษณะแกว่งไกวแบบลูกตุ้มนาฬิกา
ห้องดนตรี	3/4 (นับ 1 2 และ 3 ในหนึ่งห้องเพลง)
ความเร็วต่อนาที	30 ห้องเพลงต่อนาที ตามกฎ IDSF
การเน้นจังหวะ	บนตี (Beat) ที่ 1
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	1 นาทีครึ่ง ถึง 2 นาที
การขึ้นและลง	เริ่มยึดขึ้นหลังจบ 1 ขึ้นต่อเนื่องตอน 2 และ 3 หนึ่งลงลงหลังจบ 3
หลักพลศาสตร์	ความสมดุลที่ดีสัมพันธ์กับการเลื่อนไหล การใช้น้ำหนัก จังหวะเวลา และการเคลื่อนไหวที่โล่งอิสระ

- II. Tango หรือ แทงโก้ จะเป็นจังหวะการเต้นรำที่กระฉับกระเฉงว่องไว แต่อย่าเป็นหุ่นยนต์ ต้องแผ่รังสีให้เหมือนแมวหรือเสือกำลังจะตะปบเหยื่อขณะเต้นรำ

เอกลักษณ์เฉพาะ	มั่นคง และน่าเกรงขาม โลงอิสระ ไม่มีการสวิง และเลื่อนไหล ควรจะมีการกระแทกกระทั้นเป็นช่วงๆ (Staccato Action)
การเคลื่อนไหว	เฉียบขาด อาการเปลี่ยนแปลงที่สับเปลี่ยนอย่างฉับพลันสู่ความสงบนิ่ง
ห้องดนตรี	2/4
ความเร็วต่อนาที	33 ห้องเพลงต่อนาที ตามกฎ IDSF
การเน้นจังหวะ	ตีที่ 1 และ 3
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	1 นาทีครึ่ง ถึง 2 นาที
การขึ้นและลง	ไม่มีการขึ้นและลง
หลักพลศาสตร์	ความสมดุลที่ดีร่วมกับการใช้น้ำหนัก จังหวะเวลา และการขับเคลื่อนอย่างโล่งอิสระ

สามารถจะเข้าใจในรูปแบบ และติดตามทิศทาง การเต้นได้ การให้ความใส่ใจอย่างยิ่ง ควรมุ่งไปที่จังหวะเวลาของแต่ละท่าทางของการเคลื่อนไหว ทำให้งานดูสนุกสนาน ทุกเพศทุกวัย

เอกลักษณ์เฉพาะ	กระจุ่มกระจิม เปิกบาน การแสดงความรักใคร่
การเคลื่อนไหว	อยู่คงที่ คู่เต้นรำเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงข้าม และร่วมทิศทางเดียวกัน
ห้องดนตรี	4/4
ความเร็วต่อนาที	30 ห้องเพลงต่อนาที ตามกฎ IDSF
การเน้นจังหวะ	ตีที่ 1
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	1 นาทีครึ่ง ถึง 2 นาที
หลักพลศาสตร์	การเคลื่อนที่ตามเวลา ทันที่ทันใด หนักหน่วงโดยตรง และการเคลื่อนไหวที่อิสระ

VIII. Rumba หรือ รัมบ้า หรือ รุมบ้า เป็นเวลาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่รูปแบบของการออกแบบท่าเต้น ต้องเน้นให้ฝ่ายหญิงสามารถที่จะใช้สะโพกผ่านการเคลื่อนไหวได้ การแสดงออกของฝ่ายหญิงต้องแสดงให้เห็นถึงการตอบสนองต่อการให้ความรู้สึก ซึ่งผลของการเคลื่อนไหวของสะโพกเกิดขึ้นเนื่องจากฝ่ายชาย การเคลื่อนไหวสะโพกของฝ่ายชายแสดงออกถึงการให้ความรู้สึกยั่วยวน ซึ่งควรเป็นไปอย่างระมัดระวัง

เอกลักษณ์เฉพาะ	ยั่วยวน กระตุ้นความรู้สึก ดุดัน ยั่วเย้า และการผละหน้อยอย่างมีจริต
การเคลื่อนไหว	คงที่ โลงอิสระ การเลื่อนไหล การต่อเนื่องร่วมกับการเน้นจังหวะ
ห้องดนตรี	4/4
ความเร็วต่อนาที	27 ห้องเพลงต่อนาที ตามกฎ IDSF
การเน้นจังหวะ	ตีที่ 4 ของแต่ละห้องเพลง
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	1 นาทีครึ่ง ถึง 2 นาที
หลักพลศาสตร์	ความหนักหน่วง เคลื่อนตามจังหวะ การเดินที่แข็งแรง และตรงทิศทาง

IX. Paso Doble หรือ พาโซโดเบิล เป็นจังหวะการเต้นรำที่ควรสร้างบรรยากาศของการสู้วัวกระทิงตามแบบฉบับของชาวสเปน เป็นการเต้นรำสำหรับฝ่ายชายครอบครองพื้นที่ที่ว่าง ด้วยท่าทางที่เป็นสามมิติ และเคลื่อนไหวการเต้นด้วยความทรนงและสง่างาม "Pride and Dignity" นักเต้นรำชายส่วนมาก ให้ความสำคัญน้อยไปกับการควบคุม (Toning) ส่วนของ

ลำตัว ที่จะทำให้การเต้นของจังหวะนี้มีท่าที่เฉียบคม และฉับพลัน ลักษณะของพาโซโต้เบล คือ การเดินมาร์ช (Marching) ส่วนลีลาท่าทางอยู่ที่การก้าวย่าง และการโบกสับด์ของผืนผ้า ที่ใช้สำหรับกีฬาสู่วัวกระทิง ที่เพิ่มความตึงเครียดระหว่างคู่เต้นรำ อย่างไรก็ตามแต่ ฝ่ายหญิงเปรียบเสมือนเป็นผ้าแดง หล่อนไม่ใช่เป็นวัวกระทิง !

เอกลักษณ์เฉพาะ	สง่าและภาคภูมิใจ ความเป็นชาวสเปน อวดลีลาการเต้นแบบ ฟลามิงโก้
การเคลื่อนไหว	ในที่โล่ง และเคลื่อนไปข้างหน้า การโบกสับด์ผ้าคลุม การเคลื่อนไหวเป็นวงกลม และการเดินมาร์ช
ห้องดนตรี	2/4
ความเร็วต่อนาที	62 ห้องเพลงต่อนาที ตามกฎ IDSF
การเน้นจังหวะ	เน้นเล็กน้อย บนตีที่ 1
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	1 นาทีครึ่ง ถึง 2 นาที
การขึ้นและลง	เขย่งขึ้นลงบ้างในบาง ฟิกเกอร์
หลักพลศาสตร์	การเดินแบบมาร์ชที่มั่นคงและตรงทิศทาง

X. Jive หรือ ใจพิ้ว เป็นจังหวะสุดท้ายที่ซึ่งคู่เต้นรำควรแสดง การใช้จังหวะ (Rhythm) ซึ่งเป็นความต้องการของผู้ชม "จังหวะและกัจังหวะ" ผสมผสานกับความสนุกสนาน และการใช้พลังอย่างสูง การเน้นจังหวะล้วนอยู่ที่ขาทั้งคู่ ที่แสดงให้เห็นถึงการ เตะ และการตีตสับด์ปลายเท้า

เอกลักษณ์เฉพาะ	การมีจังหวะจะโคน การออกท่าทาง เตะ และตีตสับด์
การเคลื่อนไหว	ไม่คืบไปข้างหน้า มุ่งหน้าไปและมา จากจุดศูนย์กลางของการเคลื่อนไหว
ห้องดนตรี	4/4
ความเร็วต่อนาที	44 ห้องเพลงต่อนาที ตามกฎ IDSF
การเน้นจังหวะ	ตีที่ 2 และ 4
เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน	1 นาทีครึ่ง ถึง 2 นาที
หลักพลศาสตร์	ฉับพลัน ตรง และการเคลื่อนไหวที่แผ่วเบา

นอกจากนี้การเต้นรำประเภทอื่นๆที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กันแต่มักจะเป็นการเต้นเพื่อการสังสรรค์
Nightclub Two-step - Hustle - Modern Jive / LeRoc / Ceroc - and the whole swing
variety: West Coast Swing / East Coast Swing (always included in the "Rhythm-Swing"
category) / Carolina Shag / Collegiate Shag

Latin nightclub

Salsa - Merengue - Cumbia - Bachata - Cha cha - Samba

Brazilian Dances

Forró - Pagode - Samba - Lambada

Country/Western

Polka - Cha-cha-cha - Two-step - Waltz...

มักจะถูกเรียก "Country and Western" หรือ C/W:

C/W Polka - C/W Cha-cha - C/W Two-step - C/W Waltz...

Cajun dances

Cajun One Step or Cajun Jig - Cajun Two Step - Zydeco - Cajun Waltz - Cajun Jitterbug

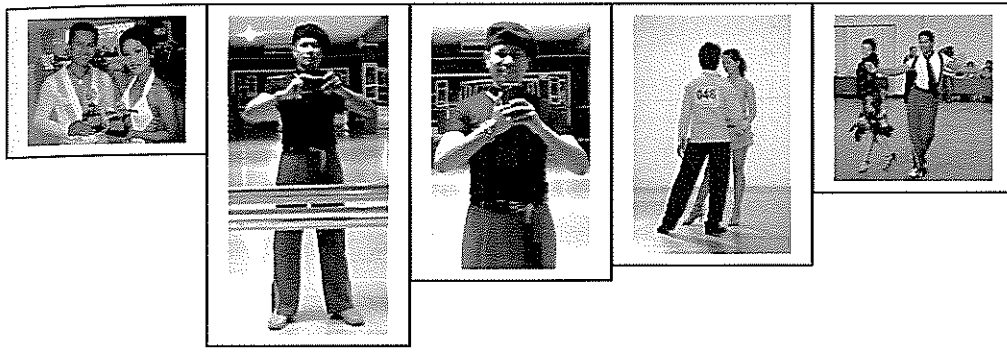
อื่นๆ

Argentine tango, Peabody, Cabaret เป็นต้น

ข้อมูลเพิ่มเติม

จากเอกสารทางสื่ออินเทอร์เน็ตวิกิพีเดียได้ให้ความหมายของการเต้นรำไว้ว่า "The word 'ball' derives from the Latin 'ballare' meaning 'to dance'. This is also the origin of the related words: ballet, ballerina, ballad, etc. Note that this origin is quite different from that of a 'ball': a round object used for games. This derives from the Old Norse: 'bolli', meaning 'to inflate'. นอกจากนี้คำว่า 'ballroom' denotes a room where balls may be held: that is: formal social dances. Balls were important social events in the days before radio and television (as in 'having a ball'). ทำให้นึกขึ้นได้ว่าที่คนไทยเรารับมาแล้วเรียกว่า งานบอล ก็เป็นการจัดงานรื่นเริงที่มีการเต้นรำดังกล่าวนั่นเอง

การรื่นเริงอื่นๆที่พบได้แบบไทยตามภูมิภาคต่างๆ การฟ้อนรำ การเต้นระบำ การร้องรำ Piphat (Classical Thai music) รำแม่มด Rum Maemod (Witch Dance), รำอันเรของชาวสุรินทร์ Reum Unray (Baton Dance), รำไทย Rum Thai (Thai Dance), ฟ้อนเล็บ Fon Leb (Nail Dance), รำมะโนรา Rum Manoeraa (Halfphoenix-halfhuman Dance) เป็นต้น



2. ผลจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำ (Benefits from exercise with dancing)

การก้าวแต่ละครั้งขณะเต้นรำต้องใช้พลังงานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับท่าทางและความยากง่ายของท่าที่ดำเนินอยู่ และการฝึกใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในแต่ละก้าวอย่างนั้นนำมาซึ่งความแข็งแรง ความอึด และความสวยงามของร่างกายได้ ดังนั้น ถ้าต้องการให้ได้ผลลัพธ์ที่ออกมาดีจากการออกกำลังกายโดยการเต้นรำอย่างมีประสิทธิภาพแล้วละก็ ผู้เต้นรำต้องใส่ใจขณะที่ก้าวแต่ละก้าว (การถ่ายน้ำหนัก) และควรกระทำอย่างเต็มที่ ซึ่งผู้เต้นรำที่เต้นเพื่อการแข่งขันจะทราบโดยทั่วไปว่าเป็นการเติมพลัง (Power) ลงบนปลายเท้าหรือส้นเท้าก็ตาม อันจะทำให้เห็นผลได้ทั้งความสวยงาม ความมีเสน่ห์และความแข็งแรงกระฉับกระเฉงวิ่งไปพร้อมๆกัน การก้าวเกิดจากการหดและคลายของกล้ามเนื้อแต่ละมัดอย่างสอดคล้องประสาน การเรียนรู้กายวิภาคบางส่วนของร่างกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อจะทำให้เราเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างลึกซึ้งได้ รายละเอียดจะอยู่ในบทถัดไป ซึ่งปกติแล้วการออกกำลังกายจะทำให้การเต้น ของชีพจรสูงขึ้น จากหลักฐานการศึกษาเก่านั้นการเต้นของชีพจรจะสัมพันธ์กับอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ประมาณ 72 ครั้งต่อนาที แต่จากการที่ได้เก็บข้อมูลการตรวจนับชีพจรของนักศึกษาในรายวิชานี้ จำนวนกว่า 2,100 คนพบว่า อัตราการเต้นของชีพจรเฉลี่ยขณะพัก (Resting) โดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 78 ครั้งต่อนาที โดยในเพศชายที่รวมเพศที่สามแล้วจะอยู่ในช่วงประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนในเพศหญิงที่รวมเพศที่สามแล้วจะอยู่ในช่วง 80 – 90 ครั้งต่อนาที เป็นส่วนใหญ่ ขณะออกกำลังกายในช่วงห้านาทีแรกผู้เต้นรำจะรู้สึกว่ายเหนื่อย หายใจเร็วและแรง เหงื่อจะเริ่มออก เพราะเกิดจากการเผาผลาญของร่างกายเพื่อให้ได้มาซึ่งพลังงาน แล้วได้น้ำและความร้อนออกมา (อบอุ่น) และถ้าเต้นต่อไปไม่มีการหยุดอีกระยะหนึ่งผู้เต้นจะค่อยๆสนุกและลิ้มความเหนื่อยไปชั่วขณะ แต่เหงื่อจะออกมากขึ้นเรื่อยๆจนใกล้สลับห้านาทีผู้เต้นจะเริ่มมีอาการเหนื่อย หอบ หายใจลำบากขึ้น เริ่มล้าที่ขา (Fatigue) และอาจจะเต้นไม่ลงจังหวะได้ในบางราย และชีพจรจะขึ้นสูงถึง 108 ครั้งต่อนาทีโดยเฉลี่ย ซึ่งถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าการเต้นรำนั้นก็เป็น การออกกำลังกาย

ประเภทแอโรบิกด้วย หากได้รับการฝึกฝนและปฏิบัติอยู่เป็นประจำจะส่งผลต่อความแข็งแรงของร่างกาย เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย ประเภทแอโรบิกอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย เรามาพูดถึงเรื่องการหายใจ ความยากง่าย ระยะเวลา และ ตัวชี้วัดที่สามารถจับต้องได้ว่าการออกกำลังกายได้ผลหรือเปล่า สิ่งที่เราๆท่านๆอาจจะคิดไม่ถึงก็คือ การวัดสิ่งที่มีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscles) ซึ่งกล้ามเนื้อหัวใจปกติจะทำหน้าที่บีบหัวใจให้สูบและฉีดโลหิตออกไปเลี้ยงส่วนต่างๆทั่วร่างกาย เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ถ้าขบวนการนี้มีประสิทธิภาพพอ้วยวะต่างๆรวมทั้งกล้ามเนื้อต่างๆของร่างกายก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ฉะนั้นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหัวใจโดยการหายใจเข้าออกถี่ๆตลอดเวลาที่ออกกำลังกายอยู่นั้น จะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้นตามไปได้ด้วย อย่าลืมหายใจถี่ๆขณะออกกำลังกายเสมอ

อาจจะมีคำถามว่าการออกกำลังกายมีกี่ประเภท คำตอบคือมี 2 แบบ

I. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)

การออกกำลังกายที่เรียกว่าออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการใช้แหล่งพลังงานสะสมในรูปของกลูโคส ไกลโคเจนอย่างช้าๆเป็นระบบ สร้างพลังงานด้วยการใช้ออกซิเจน โดยปกติจะต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่ทำให้ชีพจรเต้นเร็วขึ้นมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที เป็นเวลาประมาณอย่างน้อย 20 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุของผู้ออกกำลังกายด้วย ดังตารางข้างล่าง โดยผู้ที่มีอายุไม่ถึง 25 ปี ควรจะออกกำลังกายหนักพอที่จะทำให้ชีพจรขึ้นไปถึง 140

II. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise)

เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนน้อยมากหรือไม่ใช้เลยเพื่อให้ได้มาซึ่งพลังงาน

		EXERCISE ZONES									
		AGE									
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
BEATS PER MINUTE	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
	90%	180	175	171	167	162	158	153	149	140	135
	Anaerobic (Hardcore training)										
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
	Aerobic (Cardio training / Endurance)										
	70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105
Weight control (Fitness / Fat burn)											
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	
Moderate activity (Maintenance / Warm up)											
50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	

คัดลอกมาจาก http://en.wikipedia.org/wiki/Aerobic_exercise