

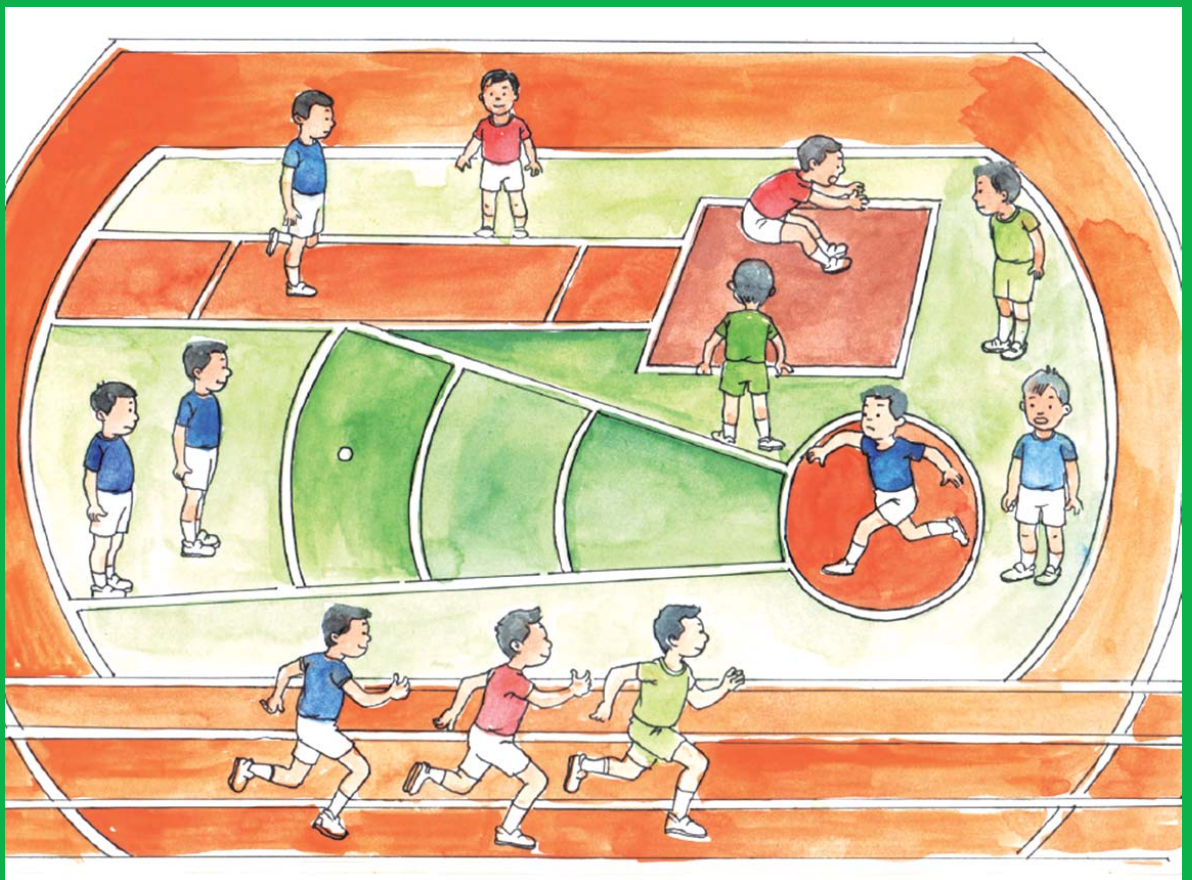


ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំកាយនិងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ

១





ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំ កាយ និង កីឡា

សៀវភៅគ្រូ



អារម្ភកថា

សៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី១នៅបឋមសិក្សា ត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយ គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅនៃនាយកដ្ឋានអប់រំកាយនិងកីឡាសិស្ស-និស្សិតរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដោយទទួលបានការឧបត្ថម្ភពីអង្គការបេដូងមាសនិងមានកិច្ចសហប្រតិបត្តិការបច្ចេកទេស ជំនាញជាមួយក្រុមសាស្ត្រាចារ្យសកលវិទ្យាល័យ TSUKUBA និងប្រព័ន្ធទទួលកម្មវិធីសិក្សា នៅខេត្ត OKAYAMA តាមរយៈអង្គការ JICA ។

ក្នុងគោលបំណងផ្សព្វផ្សាយការអនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀនមុខវិជ្ជាអប់រំកាយនិងកីឡា ដោយ មានសៀវភៅនេះបានរៀបចំឡើងបង្ហាញពីសកម្មភាពបង្រៀននិងរៀនទៅតាមមេរៀននីមួយៗ ព្រមទាំងគោរពតាមគោលការណ៍ និងតម្រូវតាមម៉ោងដែលបានកំណត់ច្បាស់លាស់ទៀតផង។ ម៉្យាងទៀត សៀវភៅនេះក៏ជាជំនួយសម្រាប់អ្នកគ្រូ លោកគ្រូ នៅបឋមសិក្សាអាចធ្វើផែនការមេរៀន កិច្ចតែងការ បង្រៀនគ្រប់ប្រធានបទនៃម៉ោងសិក្សាតាមផែនការប្រចាំឆ្នាំ។

ក្រោយពីបញ្ចប់មេរៀននីមួយៗលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចធ្វើរបាយការណ៍តម្លៃពីកម្រិតយល់ដឹងរបស់សិស្ស ដោយការសង្កេតលើការអនុវត្ត មានសន្លឹកកិច្ចការឱ្យសិស្សបំពេញ សាកសួរដោយផ្ទាល់មាត់ ដើម្បីឱ្យ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូដឹងពីលទ្ធផលបង្រៀន និងកែលម្អវិធីសាស្ត្របង្រៀនឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ បន្ថែមទៀត។

សៀវភៅសម្រាប់គ្រូ មុខវិជ្ជាអប់រំកាយ និងកីឡា នៅបឋមសិក្សានេះបានបង្ហាញពីផែនការ ប្រចាំឆ្នាំ ផែនការមេរៀន មេរៀនសង្ខេប កិច្ចតែងការបង្រៀន ការណែនាំលម្អិត ពីមេរៀន រូបភាព និង វិធីសាស្ត្របង្រៀន ស្តង់ដារការវាយតម្លៃលទ្ធផលសិក្សា ព្រមទាំងកត្តាបែបវិទ្យាសាស្ត្រនានានៅលើ ពិភពលោក។

គណៈកម្មការនិពន្ធយើងខ្ញុំសង្ឃឹមថាសៀវភៅនេះនឹងក្លាយជាឯកសារយ៉ាងសំខាន់បំផុត និង មានអត្ថប្រយោជន៍ចំពោះលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នៅតាមសាលាបឋមសិក្សាក្នុងពេលរៀបចំផែនការបង្រៀន និងរៀន។ ម៉្យាងទៀតគណៈកម្មការនិពន្ធយើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា លោក លោកស្រី និងជួយសហការកែលម្អ ពាក្យពេចន៍ វគ្គ ឃ្លាប្រយោគ ដែលពាក់ព័ន្ធ មុខវិជ្ជាអប់រំកាយ និងកីឡាឱ្យកាន់តែប្រសើរថែមទៀត ។ ជាមួយនេះយើងខ្ញុំរង់ចាំទទួលបានការទិញក្នុងន័យស្ថាបនាសៀវភៅនេះពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ដោយក្តី សោមនស្សរីករាយជាទីបំផុត។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅ
អប់រំកាយ និងកីឡាសម្រាប់គ្រូបឋមសិក្សា
🌀🌀🌀🌸🌀🌀🌀

I~គណៈកម្មការគ្រប់គ្រង

១. ឯកឧត្តម ប៊ុន សុខ
២. ឯកឧត្តម ប្រឹក្សា សេរី
៣. ឯកឧត្តម ឡាក់ សំអាត
៤. ឯកឧត្តម អ៊ុក សិទ្ធិជាតិ

II~គណៈកម្មការនីតន្ត

១. លោក ដូង មាសចំរើន
២. លោក ដុក គីរីវត្តន៍
៣. លោក ម៉ាំង វិបុល
៤. លោក ម៉ាន់ សិថា
៥. លោក ស្រ្តីន លាង
៦. លោក ឈឹម សំបៀន
៧. លោក មៀវ សុផល

III~ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

១. សាស្ត្រាចារ្យ TAKAHASHI Takeo
២. សាស្ត្រាចារ្យ OKADE Yoshinori
៣. សាស្ត្រាចារ្យ MATSUMOTO Kakunosuke
៤. លោកគ្រូ KINOSHITA Mitsumasa
៥. លោកគ្រូ SHIMIZU Yu
៦. លោកគ្រូ UCHIDA Yuzo
៧. លោកគ្រូ SUZUKI Satoshi
៨. សាស្ត្រាចារ្យ CHIBA Yoshinobu
៩. សាស្ត្រាចារ្យ NABETANI Teru
១០. សាស្ត្រាចារ្យ OKUYAMA Yasuhiko
១១. លោក YAMAGUCHI Taku
១២. កញ្ញា TAKAMICHI Yoko
១៣. កញ្ញា NAKAJIMA Miho
១៤. លោក NISHIYAMA Naoki

IV~គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ

១. លោក ព្រំ ប៊ុណ្ណយី
២. លោក ដូង មាសចំរើន
៣. លោក អេង គឹមលី
៤. លោក ដុក គីរីវត្ថុ

V~អ្នកសម្របសម្រួល

១. លោក កែវ សុចិត្រា
២. កញ្ញា TSUCHIYA Satomi

VI~គណៈកម្មការបច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ

១. លោក ម៉ាំង វិបុល
២. លោក ឈឹម សំបៀន
៣. លោក ម៉ាន់ សិថា
៤. លោក ស្រីន លាង

បានទទួលអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
តាមប្រកាសលេខ ២៩៩៣ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី ២០ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៣ ដើម្បីប្រើប្រាស់
នៅតាមសាលារៀន។

បញ្ជីអត្ថបទ

អារម្ភកថា

គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា

បញ្ជីអត្ថបទ

ផែនការប្រចាំឆ្នាំ

ជំពូកទី១ ៖ អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង.....	01
-ផែនការមេរៀន	01
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	02
-មេរៀនសង្ខេប	03
-រូបភាពបង្ហាញ	12
ជំពូកទី២ ៖ កាយសម្ព័ន្ធ	20
-ផែនការមេរៀន	20
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	21
-មេរៀនសង្ខេប	22
-រូបភាពបង្ហាញ	29
ជំពូកទី៣ ៖ អត្តពលកម្ម	34
-ផែនការមេរៀន	34
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	35
-មេរៀនសង្ខេប	36
-រូបភាពបង្ហាញ	45
-ផែនការមេរៀន	51
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	52
-មេរៀនសង្ខេប	53
-រូបភាពបង្ហាញ	62
ជំពូកទី៤ ៖ ល្បែងបាល់ទាត់	69
-ផែនការមេរៀន	69
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	70
-មេរៀនសង្ខេប	71
-រូបភាពបង្ហាញ	77
ជំពូកទី៥ ៖ ល្បែងបាល់បោះ	81
-ផែនការមេរៀន	81
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	82
-មេរៀនសង្ខេប	83
-រូបភាពបង្ហាញ	89

ជំពូកទី៦ ៖ ល្បែងបាល់ទះ	93
-ផែនការមេរៀន	93
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	94
-មេរៀនសង្ខេប	95
-រូបភាពបង្ហាញ	102
ជំពូកទី៧ ៖ តេស្តកាយសម្បទា	106
-ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត	106
-សន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	
-គំរូសន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	

ផែនការប្រចាំឆ្នាំ ឆ្នាំ ២០២១

		សមាសធាតុទី១																					
ឆមាស	២	តុលា										វិច្ឆិកា										ធ្នូ	
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០																						
ចំនួនម៉ោង	៧៦	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០		
មុខវិជ្ជា	៧	តែសកាយសព្វទា										អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លើង										បាល់ទះ	
ល្បែងចម្បង		វាស់កម្ពស់ ផ្ទឹងទម្ងន់ ទាញសរសៃ លោតចំលៀងធ្វេងស្តាំ លោតចម្ងាយ										ចលនាកាយសម្រួល ល្បែងខ្សែ ល្បែងកីឡា ល្បែងត្រាប់										បាល់បោះបង្កើន	
	៤.៥																						
	៤.៥																						

		សីហាសន្និសីទ																									
ឆមាស	២	ខែ										ត្រីមាស															
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	តុលា			វិច្ឆិកា							ធ្នូ			សីហា												
ចំនួនម៉ោង	៧៦	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣២	៣៣	៣៤	៣៥	៣៦	៣៧	៣៨	៣៩	៤០						
មុខវិជ្ជា	៧	បាល់ទះ										បាល់បោះ															
ល្បែងចម្បង		ល្បែងគប់បាល់										ល្បែងស៊ីតបាល់															
	៤.៥																										
	៥.៥																										

ឆមាស	២	សីនា												មេសា												ឧសភា					
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០																														
ចំនួនម៉ោង	៧៦	៨១	៨២	៨៣	៨៤	៨៥	៨៦	៨៧	៨៨	៨៩	៩០						៩១	៩២	៩៣	៩៤	៩៥	៩៦									
មុខវិជ្ជាសិក្សា	៧	អត្តពលកម្ម																													
ជម្រកសិក្សា		ជើង រត់ លោត ចោល																													
	៨.៥																														
	៨.៥																														
	៨	សមាសន្តិក																													
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	ឧសភា						មិថុនា						កក្កដា																	
ចំនួនម៉ោង	៧៤	៨៧	៨៨	៨៩	៩០	៩១	៩២	៩៣	៩៤	៩៥	៩៦	៩៧	៩៨	៩៩	១០០																
មុខវិជ្ជាសិក្សា	៧	កាយសម្ព័ន្ធ												បាល់ទាត់																	
ជម្រកសិក្សា		កម្រាល កម្រាល រោង ខ្សែជ្រុង												ស៊ីតបាល់																	
	៨.៥																														
	៨.៥																														

ជំពូកទី១

អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព
១០	○ យល់ពីវត្ថុបំណង - មេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ □ តម្រង់ជួរសម្រាក - ប្រុង □ តម្រង់ ៤ជួរ បណ្តោយ □ តម្រង់ ៤ជួរទទឹង □ គ្រវីលោត □ រលកតូច	○ កំដៅសាច់ដុំ □ តម្រង់ជួរសម្រាក ប្រុង □ តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរ ស្តាំ - បែរ □ តម្រង់ ៤ជួរ បណ្តោយ □ តម្រង់ ៤ជួរទទឹង □ គ្រវីលោត □ រលកតូច □ រលកធំ	○ កំដៅសាច់ដុំ □ ឈរកាន់ដៃបង្វិល □ គាបវត្ថុដើរ □ ត្រាប់តាមសត្វស្វា □ ត្រាប់តាមសត្វកង់គួរ □ ត្រាប់តាមសត្វដំរី □ ត្រាប់តាមសត្វស្លាប	○ កំដៅសាច់ដុំ □ ឈរកាន់ដៃបង្វិល □ គាបវត្ថុដើរ □ ត្រាប់តាមសត្វស្វា
១៥	○ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ - ល្បែង (សាកល្បង) - ចលនាកាយសមស្រប □ ចលនាទី១ ទី២ - ល្បែងខ្សែ □ លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី	○ ផ្សែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ចលនាកាយសមស្រប □ ចលនាទី១ ទី២ - ល្បែងខ្សែ □ លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី	○ ផ្សែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងកម្លាំង □ ទ្រនិចនាឡិកា □ អង្គុយកាន់ដៃទាញ ឡើង □ អូសវត្ថុ □ រត់ចូលរូងភ្នំ - ល្បែងត្រាប់ □ ត្រាប់តាមសត្វជាក្រុម	○ ផ្សែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្លាំង □ ទ្រនិចនាឡិកា □ អង្គុយកាន់ដៃទាញ ឡើង □ អូសវត្ថុ - ល្បែងត្រាប់ □ ត្រាប់តាមសត្វជាក្រុម
៥	○ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ - នៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - វិញ ○ ផ្សែងយល់មេរៀន - បន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ផ្សែងយល់មេរៀន - បន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ផ្សែងយល់មេរៀន - បន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○ លើកទឹកចិត្ត
៥	○ បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមហ្វឹកហាត់យ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	
○ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីនៃការតម្រង់ជួរលោត លោតខ្សែអន្ទាក់នឹងការធ្វើចលនាដៃជើង ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ - យល់ពីរបៀបអនុវត្ត ការតម្រង់ជួរ លោត ជាចង្វាក់ និងការធ្វើចលនាដៃជើង ជាមួយ ចង្វាក់ភ្លេង។	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិង វិធីប្រើកម្លាំង និងគ្រាប់ តាមសត្វ។ - យល់ពីរបៀបអនុវត្តល្បែងកម្លាំង និងការធ្វើ គ្រាប់ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
○ ជំនាញ	- សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារ ដែលត្រូវ កំណត់ឱ្យ។	
	- ហាត់ដោយប្រើដៃនិងជើងទាំង២ តាមរយៈ កាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ - ព្យាយាមហាត់បានខ្លាំងក្លា និងអនុវត្តតាម សកម្មភាពអ្នកដទៃ។	- ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើងទាំង២ តាមរយៈ កាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ - ព្យាយាមហាត់បានខ្លាំងក្លា និងអនុវត្ត តាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។
○ សហការ	- ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់និងធ្វើចលនាកាយវិការបានស្រុះគ្នាជាមួយបទភ្លេង។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀន មេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់ សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់ សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្ស យល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញ បន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ សាកល្បង(២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○តម្រង់ជួរសម្រាកប្រុង ○តម្រង់ ៤ជួរទទឹង ○ត្រូវវិលោត	-ត្រូវលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀន ក្នុងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់និងបង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ -ត្រូវរៀបចំសិស្សជាក្រុម ទៅតាមភាពជាក់ស្តែងនៅលើទីលាន។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជាជួរណែនាំរៀបតាមលំដាប់ ពីទាបទៅខ្ពស់ យកជួរស្តាំជាគោលអ្នកនៅខាងមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះ បន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ -សម្រាក ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល បោះជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃបោះមកក្រោយ ដៃស្តាំចាប់កដៃឆ្វេង។ -ប្រុង ទាញជើងស្តាំមកផ្គុំគ្នាដៃទាំង២ស្របដងខ្លួន។ -ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរណែនាំ ពីទាបទៅខ្ពស់ធ្វើចលនាតាមសំឡេងកញ្ជ្រោង។ -ត្រូវខិតខំរកវិធីធ្វើសញ្ញាតាមរបៀបផ្សេងៗដើម្បីឱ្យសិស្សសប្បាយ នឹងការហ្វឹកហាត់។ •ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរទទឹង ពីទាបទៅខ្ពស់រាប់លេខពីឆ្វេងទៅស្តាំ ឬពីស្តាំទៅឆ្វេង។ -ត្រូវខិតខំរកវិធីធ្វើសញ្ញាបញ្ជាតាមរបៀបផ្សេងៗ ដើម្បីឱ្យសិស្ស ពេញចិត្តនឹងការហាត់។ •ត្រូវចែកសិស្ស ជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំ ជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ កាន់ខ្សែឬវត្ថុផ្សេងៗដែលអាចត្រូវបាន អង្គុយបែរមុខមករកជួរ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗលោតចំហៀងទៅមកបន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់យ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីនៃការតម្រង់ជួរលោតខ្សែអន្ទាក់នឹងការធ្វើចលនាដៃជើង ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការតម្រង់ជួរ រលោតជាចង្វាក់ និងការធ្វើចលនាដៃជើង ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ ○ជំនាញ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ ដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារ ដែលគ្រូកំណត់ឱ្យ។ -ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើងទាំង២ តាមរយៈកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ -ព្យាយាមហាត់បានខ្លាំងក្លា និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។ ○សហការ -ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់ និងធ្វើចលនាកាយ

១.លក្ខខណ្ឌ	សមាជិកក្រុម លោកឱ្យបានច្រើនដង។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យ តែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានគម្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យ សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ អង្គុយទល់មុខគ្នា បណ្តោយជួរកាន់ខ្សែរលាស់ធ្វើទឹករលក។ សមាជិកនៅ មុខជួរនីមួយៗលោតចំហៀងទៅមកតាមទឹករលក បន្ទាប់ មកទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើ របៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ឱ្យសិស្សលោតឱ្យ បានច្រើនដងនិងអនុវត្តបានគ្រប់ៗគ្នា។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យ តែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	វិការបានស្រុះគ្នាជាមួយ បទភ្លេង។
០.ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង (សាកល្បង) ចលនាកាយសមស្រប ១.ចលនាទី១ ទី២ ល្បែងខ្សែ ១.លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេង ឱ្យសិស្សបានយល់រួមទាំងកាយវិការផង ដែរ។ •គ្រូឱ្យសិស្ស អនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី១៖ ដំបូង អនុវត្តតាមសញ្ញា បន្ទាប់មកអនុវត្តតាមចង្វាក់ និង ចុងក្រោយអនុវត្តជាមួយបទភ្លេង(អាចរាប់ពី១ដល់៨)។ -គ្រូវាយតែម្តូសិស្សដោយសង្កេតទៅលើការសម្តែងរបស់ សិស្ស។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ដែលអាចសម្តែងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងបាន ធ្វើការសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -គ្រូក៏អាច វាយតម្លៃគំនិតល្អៗរបស់សិស្សរួមបញ្ចូល ផង ដែរ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានគម្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ សមាជិក នៅមុខជួរនីមួយៗ គ្រូវិលខ្សែអន្ទាក់លោតជើង២នៅមួយ កន្លែង គ្រូរាប់ពី១ ដល់១០ បើសមាជិកណាម្នាក់លោត ទាក់រាប់១ តែបើមិនទាក់ចាត់ទុកថាលោតបានល្អ។ បន្ទាប់ពីលោតរួចគេត្រូវទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូច អ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាលោតមិនទាក់ ឬទាក់តិចជាងគេគឺ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យ	

	តែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
០យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ -គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាននិងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់យ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
០ កំដៅសាច់ដុំ ០តម្រង់ជួរសម្រាក ប្រុង ០តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរ ស្តាំបែរ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួររូបល្អោយ រៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់ រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេង យកជួរខាងស្តាំជាគោលបន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ -សម្រាកៈ ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងឆ្វេងជាគោល បោះជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃបោះមកក្រោយ ដៃស្តាំចាប់កដៃឆ្វេង។ -ប្រុងៈ ទាញជើងស្តាំមកផ្គុំគ្នាដៃទាំង២ស្របដងខ្លួន។ • ឆ្វេងបែរៈ ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ឆ្វេងនិងបែរបញ្ជាឆ្វេងសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅឆ្វេង ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេងនិងបង្វិលចុងជើងស្តាំបន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ - ស្តាំបែរៈ ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ស្តាំនិងបែរ បញ្ជាស្តាំ សិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅស្តាំដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំនិងបង្វិលចុងជើងឆ្វេង បន្ទាប់មក ទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ។ •គ្រូឱ្យសិស្ស ឈរជា៤ជួររូបល្អោយ ពីទាបទៅខ្ពស់ ធ្វើ	០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីនៃការតម្រង់ជួរលោតខ្សែអន្ទាក់និងការធ្វើចលនាដៃជើង ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការតម្រង់ជួរ លោតជាចង្វាក់ និងការធ្វើចលនាដៃជើង ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ ០ជំនាញ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ ដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារ ដែលគ្រូកំណត់ឱ្យ។ -ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើងទាំង២ តាមរយៈកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។
០តម្រង់៤ជួររូបល្អោយ	•គ្រូឱ្យសិស្ស ឈរជា៤ជួររូបល្អោយ ពីទាបទៅខ្ពស់ ធ្វើ	

៖តម្រង់ជួរ៤ជួរទទឹង ៖ត្រីវិលោត ៖លកតូច ៖លកធំ	ចលនាតាមសំឡេងកញ្ចែង។ -គ្រូខិតខំរកវិធីធ្វើសញ្ញាតាមរបៀបផ្សេងៗដើម្បីឱ្យសិស្សសប្បាយ នឹងការហាត់។ •គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរទទឹង ពីទាបទៅខ្ពស់ រាប់លេខពីឆ្វេងទៅស្តាំ ឬ ពីស្តាំទៅឆ្វេង។ -គ្រូខិតខំ រកវិធីធ្វើសញ្ញាបញ្ញាតាមរបៀបផ្សេងៗ ដើម្បីឱ្យសិស្សពេញចិត្តនឹងការហាត់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជួរនីមួយៗ មានគន្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ កាន់ខ្សែឬវត្ថុផ្សេងៗដែលអាចត្រូវបាន អង្គុយបែរមុខមករកជួរ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗលោតចំហៀងទៅមក បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម លោតឱ្យបានច្រើនដង។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្ស ជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជួរនីមួយៗ មានគន្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។គ្រូឱ្យសិស្ស២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ អង្គុយទល់មុខគ្នា បណ្តោយជួរកាន់ខ្សែរលាស់ធ្វើទឹករលក សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗលោតចំហៀងទៅមកតាមទឹករលក បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ឱ្យសិស្សលោតឱ្យបានច្រើនដង និងអនុវត្តបានគ្រប់ៗគ្នា។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្ស ជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានគន្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសិស្សម្នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ កាន់ខ្សែឬវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអាចត្រូវបាន អង្គុយបែរមុខមករកជួរសមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ លោតចំហៀងទៅមក បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម លោតឱ្យបានច្រើនដង។ -លទ្ធផលក្រុមណា លោតមិនប៉ះ ឬប៉ះតិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះគួរកុំផ្តោតតែលើការប្រកួតប្រជែងសំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អត្រឹមត្រូវ។	-ព្យាយាមហាត់បានខ្លាំងក្លា និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។ ៖សហការ -ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់ និងធ្វើចលនាកាយវិការបានស្រួលគ្នាជាមួយបទភ្លេង។
--	--	--

	-មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀន ដែលកុមារយល់ច្បាស់ពីខ្លឹមសារមេរៀន តួនាទីរបស់ខ្លួន និងចូលរួមយ៉ាងសកម្ម។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប □ចលនា ទី១ ទី២ ល្បែងខ្សែ □លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី	-គ្រូលើកយក របៀបដំណើរការនៃមេរៀនថ្ងៃនេះ មកពន្យល់បង្ហាញឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្ស អនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី១ ដំបូងអនុវត្តតាមសញ្ញា បន្ទាប់មកអនុវត្តតាមចង្វាក់ និងចុងក្រោយអនុវត្តជាមួយបទភ្លេង(អាចរាប់ពី១ដល់៨)។ -គ្រូវាយតម្លៃសិស្សដោយសង្កេតទៅលើការសម្តែងរបស់សិស្ស។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ដែលអាចសម្តែងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងបានធ្វើការសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -គ្រូក៏អាច វាយតម្លៃគំនិតល្អៗរបស់សិស្សរួមបញ្ចូល ផងដែរ។ •គ្រូចែកសិស្ស ជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានគម្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗត្រូវខ្សែអន្ទាក់លោតជើង២ នៅមួយកន្លែង ត្រូវរាប់ពី១ ដល់១០ បើសមាជិកណាម្នាក់លោតទាក់រាប់១ តែបើមិនទាក់ចាត់ទុកថាលោតបានល្អ បន្ទាប់ពីលោតរួចទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាលោតមិនទាក់ឬទាក់តិចជាងគេគឺជាក្រុមឈ្នះ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារយល់ច្បាស់ពីខ្លឹមសារមេរៀន តួនាទីរបស់ខ្លួន និងចូលរួមយ៉ាងសកម្ម។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ និងបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីការអនុវត្តមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

○បន្ទុកសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរប្រតិបត្តិច្បាស់ សំអាត ទីលាននិងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងគ្រាប់ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរ ខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ ○បង្កើតក្រុម □ឈរកាន់ដៃបង្វិល □កៀបវត្ថុដើរ □កាន់ដៃគ្នាដើរ □គ្រាប់តាមសត្វស្វា □គ្រាប់តាមសត្វកង់គួរ	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ -ត្រូវរៀបចំសិស្សជាក្រុម ទៅតាមភាពជាក់ស្តែងនៅលើទី លាន។ •ត្រូវឱ្យសិស្ស២នាក់ចាប់ដៃគ្នាបង្វិល ដំបូងមុខទល់មុខ បន្ទាប់មក បែរខ្នងទល់ខ្នង រួចបែរមុខទល់មុខវិញ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក១២ នាក់។ ត្រូវកំណត់ទី ដោយឱ្យសិស្សឈរទល់មុខគ្នាដាក់ វត្ថុនៅចំកណ្តាល ធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីរួចត្រឡប់មកវិញ ប្រគល់វត្ថុឱ្យទៅសមាជិករបស់ក្រុមខ្លួនបន្ត។ លេង របៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (ត្រូវអាចបង្កើត វិធីសាស្ត្រទៅតាមសមត្ថភាពសិស្ស)។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស កាន់ដៃគ្នាដើរជាចង្វាក់ បើលើកជើងឆ្វេងលើកទាំងអស់ គ្នា ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យការឈរដើរ ជើងព្រមគ្នា។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងនិងគិតមើល តើសត្វស្វា គេធ្វើ កាយវិការដូចម្តេចខ្លះ? បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេធ្វើគ្រាប់តាម សត្វស្វា។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសម្តែងតាមសត្វស្វាជាមួយបទភ្លេង។ -ត្រូវកំណត់វិន័យសម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្តនៅពេលសម្តែង ជាសត្វស្វា ដូចជា រយៈពេលសម្តែងជាសត្វស្វា និង កុំរុញគ្នាជាដើម។ -ការធ្វើគ្រាប់តាមសត្វស្វា ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឱ្យបាន គ្រប់គ្នា។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងនិងគិតមើល តើសត្វកង់គួរធ្វើ កាយវិការដូចម្តេចខ្លះ? បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេធ្វើគ្រាប់តាម សត្វកង់គួរ។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសម្តែងតាមសត្វកង់គួរជាមួយបទភ្លេង។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់យ៉ាង សកម្ម។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយ គិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិង វិធី ប្រើកម្លាំង និងគ្រាប់ តាមសត្វ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្ត ល្បែងកម្លាំង និងការ ធ្វើគ្រាប់ជាមួយចង្វាក់ ភ្លេង។ ○ជំនាញ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើ ជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្ត ភក្តិដោយផ្អែកលើ កម្រិតស្តង់ដារ ដែល ត្រូវកំណត់ឱ្យ។ -ហាត់ដោយប្រើដៃ និង ជើងទាំង២ តាមរយៈ កាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ -ព្យាយាមហាត់បាន ខ្លាំងក្លា និងអនុវត្តតាម សកម្មភាពអ្នកដទៃ។ ○សហការ

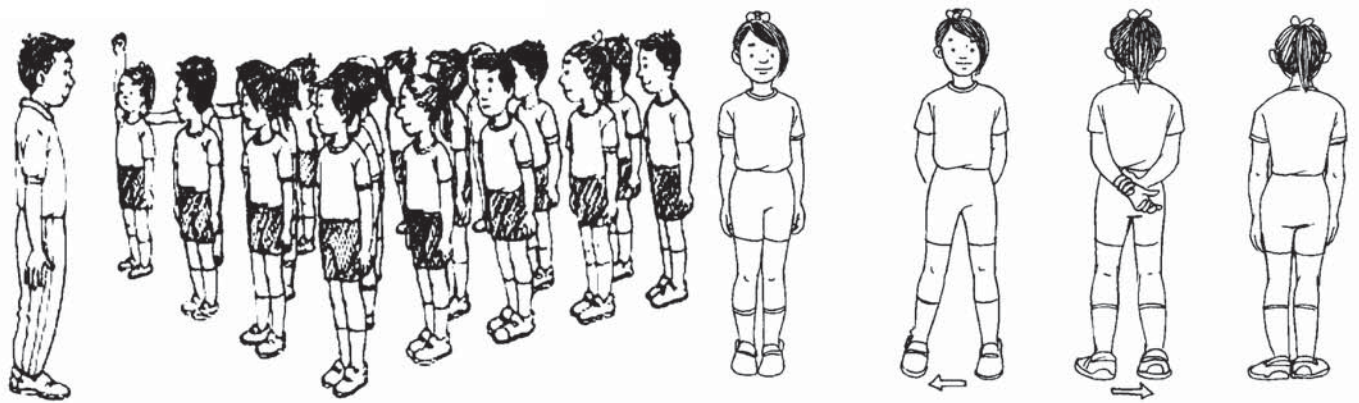
◻ ត្រាប់តាមសត្វដំរី ◻ ត្រាប់តាមសត្វស្លាប	-ត្រូវកំណត់វិន័យសម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្តនៅពេលសម្តែងជាសត្វកង់គួរឱ្យ ដូចគ្នានឹងរយៈពេលសម្តែងជាសត្វស្លាប និងកុំរុញគ្នាជាដើម។ -ការធ្វើត្រាប់តាមសត្វកង់គួរ ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមមួយក្រុមមានសមាជិកពី៥នាក់ទៅ ១០នាក់ ធ្វើត្រាប់តាមសត្វដំរីដើរ។ -គ្រូអាចអនុវត្តដូចការណែនាំខាងលើ ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមមួយក្រុមមានសមាជិកពី៥នាក់ទៅ ១០នាក់ធ្វើត្រាប់តាមសត្វស្លាបហើរ។ -គ្រូអាចអនុវត្តដូចការណែនាំខាងលើ ។	-ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់និងធ្វើចលនាកាយវិការបានស្រុះគ្នាជាមួយបទភ្លេង។
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ◻ ទ្រនិចនាឡិកា ◻ អង្គុយកាន់ដៃទាញឡើង ◻ អូសវត្ថុ ◻ ត្រាប់តាមសត្វជាក្រុម	-ត្រូវលើកយក ខ្លឹមសារមេរៀនថ្ងៃនេះ មកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិង ក្រុម។ •ត្រូវឱ្យសិស្សគូររង្វង់ម្នាក់មួយ បន្ទាប់មកដាក់ដៃលើខ្សែរង្វង់ ជើងទាំងពីរដាក់ត្រង់ផ្ចិតរង្វង់ រួចបង្វិលផ្លាស់ទីដូចទ្រនិចនាឡិកា។ •ត្រូវឱ្យសិស្ស២នាក់ អង្គុយទល់មុខគ្នា កាន់ដៃគ្នាទាញក្រោកឈរឡើង ធ្វើចលនានេះឱ្យបានច្រើនដង។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក ៦ទៅ១០នាក់ ទីមានចម្ងាយប្រវែង៤ទៅ៦ម៉ែត្រ អូសវត្ថុទៅគោលដៅ និងត្រឡប់មកវិញ ហុចបន្តទៅឱ្យសមាជិកក្រុមអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ជ្រើសរើសប្រភេទសត្វទៅតាមយោបល់របស់ក្រុមខ្លួន។ បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែងទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀន ដែលកុមារយល់ច្បាស់ពីខ្លឹមសារមេរៀន តួនាទីរបស់ខ្លួន និងចូលរួមយ៉ាងសកម្ម។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
◻ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◻ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រូវណែនាំបន្ថែម ពីចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -ត្រូវពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◻ បន្តរសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត	

	ទីលាននិងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងគ្រាប់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរ ខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○តវិយាបថ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់យ៉ាង សកម្ម។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយ គិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិង វិធី ប្រើកម្លាំង និងគ្រាប់តាម សត្វ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្ត ល្បែងកម្លាំង និងការ ធ្វើគ្រាប់ជាមួយចង្វាក់ ភ្លេង។ ○ជំនាញ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើ ជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្ត ភក្តិដោយផ្អែកលើ កម្រិតស្តង់ដារ ដែល ត្រូវកំណត់ឱ្យ។ -ហាត់ដោយប្រើដៃ និង ជើងទាំង២ តាមរយៈ កាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ -ព្យាយាមហាត់បាន ខ្លាំងក្លា និងអនុវត្តតាម សកម្មភាពអ្នកដទៃ។ ○សហការ -ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់និង ធ្វើចលនាកាយវិការ បានស្រុះគ្នាជាមួយ បទភ្លេង។
○កំដៅសាច់ដុំ □ឈរកាន់ដៃបង្វិល □កៀបវត្ថុដើរ □គ្រាប់តាមសត្វស្លាប	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •ត្រូវឱ្យសិស្សពីរនាក់ចាប់ដៃគ្នាបង្វិល ដំបូងមុខទល់មុខ បន្ទាប់មក បែរខ្នងទល់ខ្នង រួចបែរមុខទល់មុខវិញ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក១២ នាក់ ត្រូវកំណត់ទី ដោយឱ្យសិស្សឈរទល់មុខគ្នា ដាក់ វត្ថុនៅចំកណ្តាល ធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីរួចត្រឡប់មកវិញ ប្រគល់វត្ថុឱ្យទៅសមាជិករបស់ក្រុមខ្លួន បន្តលេងរបៀប នេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (ត្រូវអាចបង្កើតវិធីសាស្ត្រ ទៅតាមសមត្ថភាពសិស្ស)។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងនិងគិតមើល តើសត្វស្លាបធ្វើ កាយវិការដូចម្តេចខ្លះ? បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេ ធ្វើគ្រាប់តាម សត្វស្លាប។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសម្តែងតាមសត្វស្លាបជាមួយបទភ្លេង។ -ត្រូវកំណត់វិន័យសម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្តនៅពេលសម្តែង ជាសត្វស្លាប ដូចជា រយៈពេលសម្តែង និងកុំរុញគ្នាជា ដើម។ -ការធ្វើគ្រាប់តាមសត្វស្លាប ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឱ្យ បានគ្រប់គ្នា។	
- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ □ទ្រនិចនាឡិកា □អង្គុយកាន់ដៃទាញ ឡើង □អូសវត្ថុ	-ត្រូវលើកយកខ្លឹមសារនៃមេរៀនថ្ងៃនេះ មកពន្យល់ និង បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គល និងក្រុម។ •ត្រូវឱ្យសិស្សគូសរង្វង់ម្នាក់មួយ បន្ទាប់មកដាក់ដៃលើខ្សែ រង្វង់ ជើងទាំងពីរដាក់ត្រង់ផ្ចិតរង្វង់ រួចបង្វិលផ្លាស់ទីដូច ទ្រនិចនាឡិកា។ •ត្រូវឱ្យសិស្សពីរនាក់អង្គុយទល់មុខគ្នា កាន់ដៃគ្នា ទាញ ក្រោកឈរ ឡើង។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក ៦ទៅ១០	- ខ្លាំងក្លា និងអនុវត្តតាម សកម្មភាពអ្នកដទៃ។ ○សហការ -ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់និង ធ្វើចលនាកាយវិការ បានស្រុះគ្នាជាមួយ បទភ្លេង។

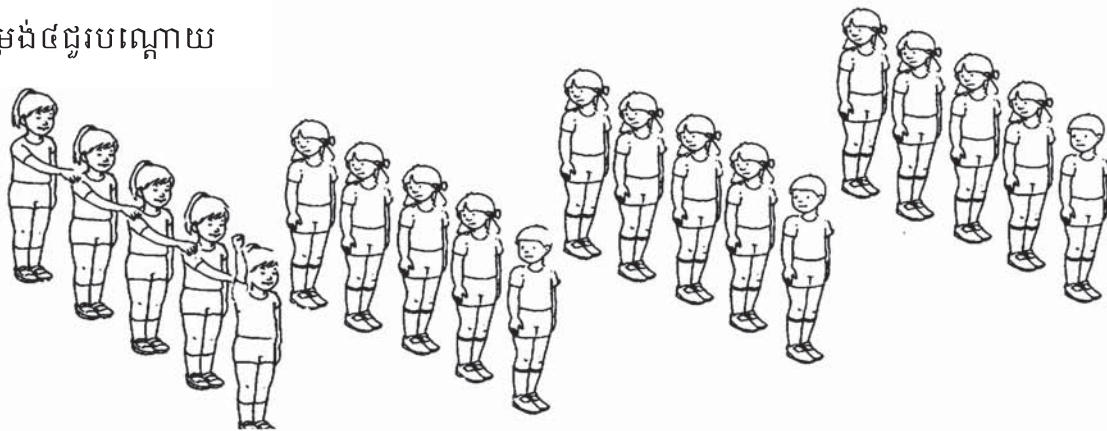
	នាក់។កំណត់ទីឱ្យបានចម្ងាយប្រវែង៤ទៅ៦ម៉ែត្រ អូស វត្ថុទៅគោលដៅ និងត្រឡប់មកវិញ ហុចបន្តទៅ សមាជិកក្រុមខ្លួន អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក។	
០រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ០លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងឡើងវិញនិងផ្តល់ដំបូន្មាន ល្អៗរួម ទាំងគោលបំណងនៃការសិក្សាដល់សិស្ស។ -គ្រូលើកយកលទ្ធផលបុគ្គលនិងក្រុមមកប្រកាស បន្ទាប់ មក សរសើរនិងលើកទឹកចិត្តសិស្សទាំងអស់ ឱ្យខិតខំ ប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
០បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាននិងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

០កំដៅសាច់ដុំ

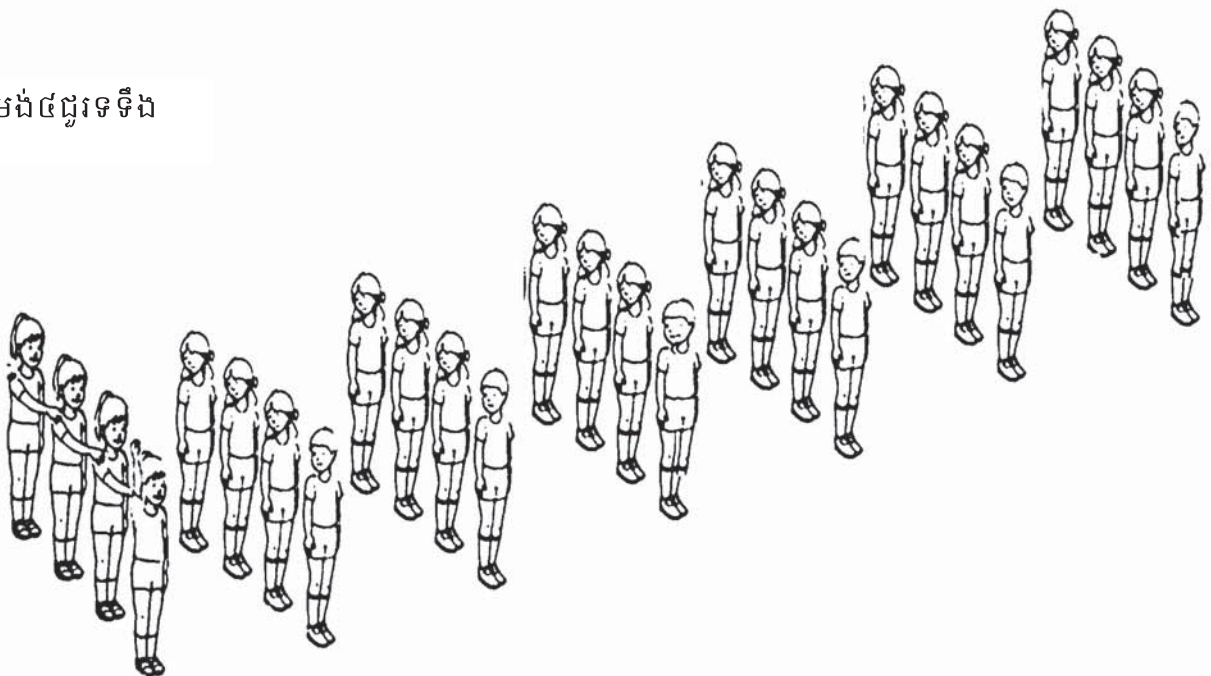
០តម្រង់ជួរសំរាក ប្រុង



០តម្រង់៤ជួរបណ្តោយ



០តម្រង់៤ជួរទទឹង



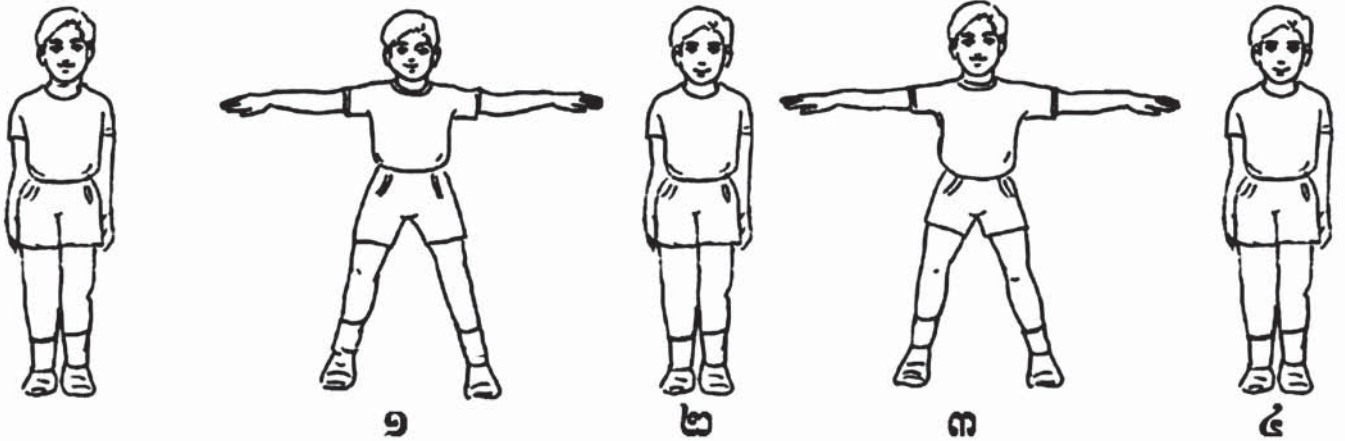
សៀវភៅបង្រៀន

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ចលនាកាយសមស្រប

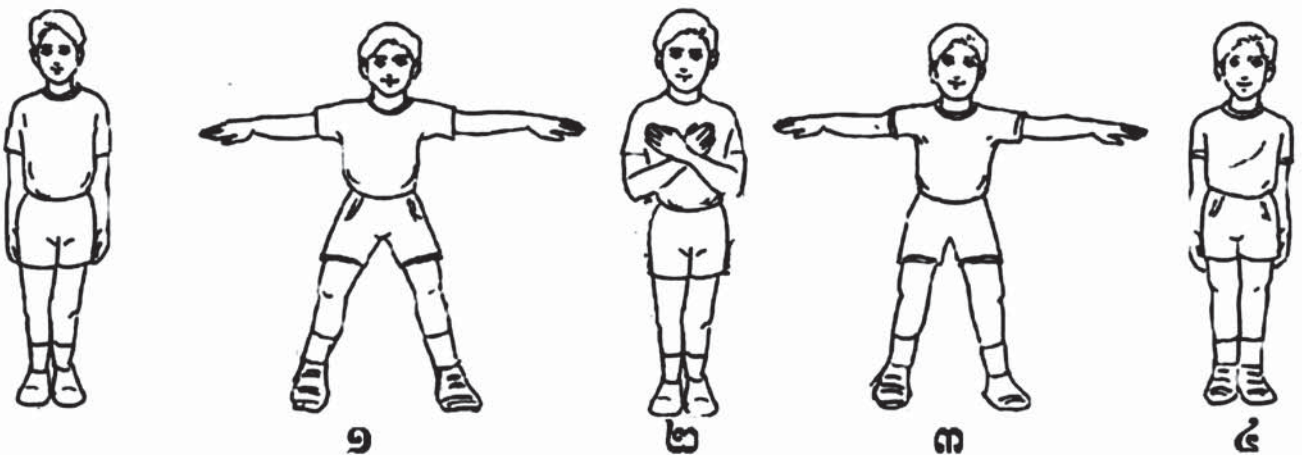
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្ត។
- ចេះធ្វើចលនាដៃជើងស្រុះគ្នាតាមចង្វាក់។
- សហការនិងណែនាំគ្នាទៅវិញទៅមក។

១ ចលនាទី១



- ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃលាតសន្ធឹងបាតដៃផ្តាប់
 ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្តុំ ដៃស្របដងខ្លួន
 ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃលាតសន្ធឹងបាតដៃផ្តាប់
 ៤-ទាញជើងស្តាំផ្តុំឈរលក្ខណៈប្រុង

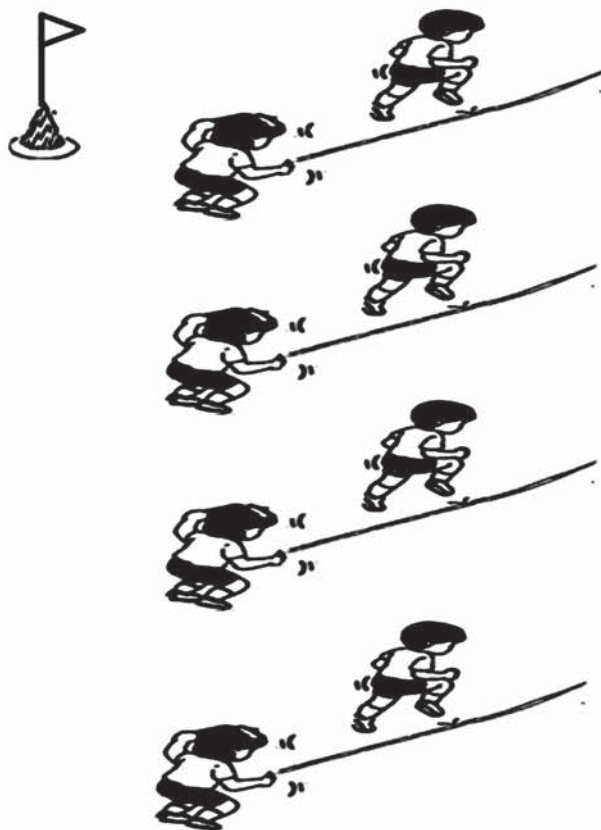
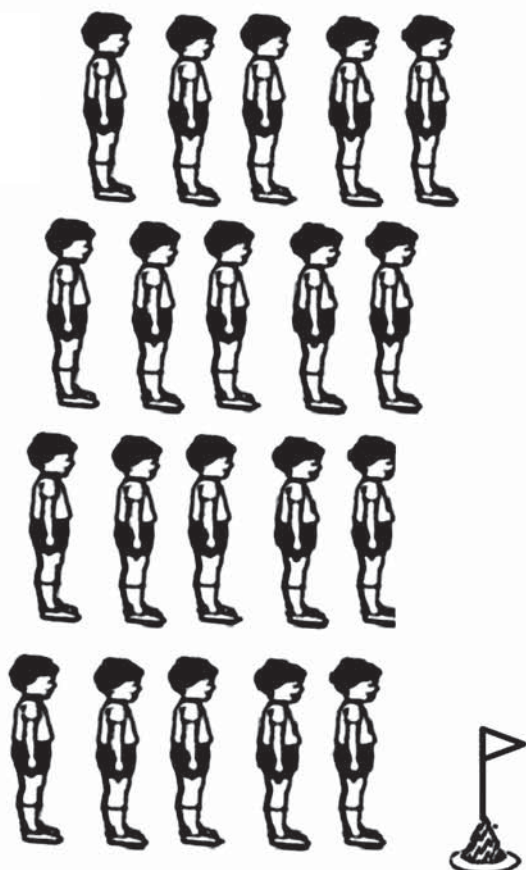
២ ចលនាទី២



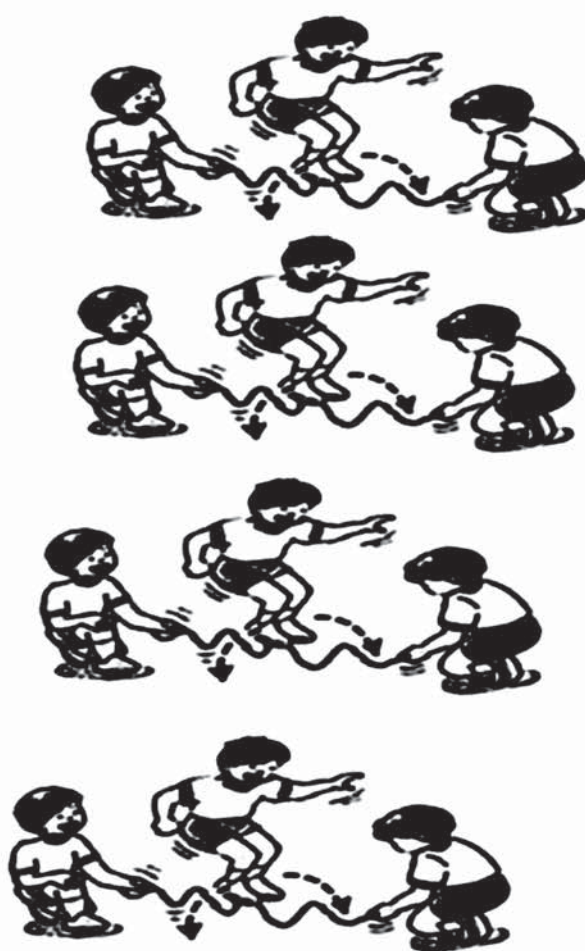
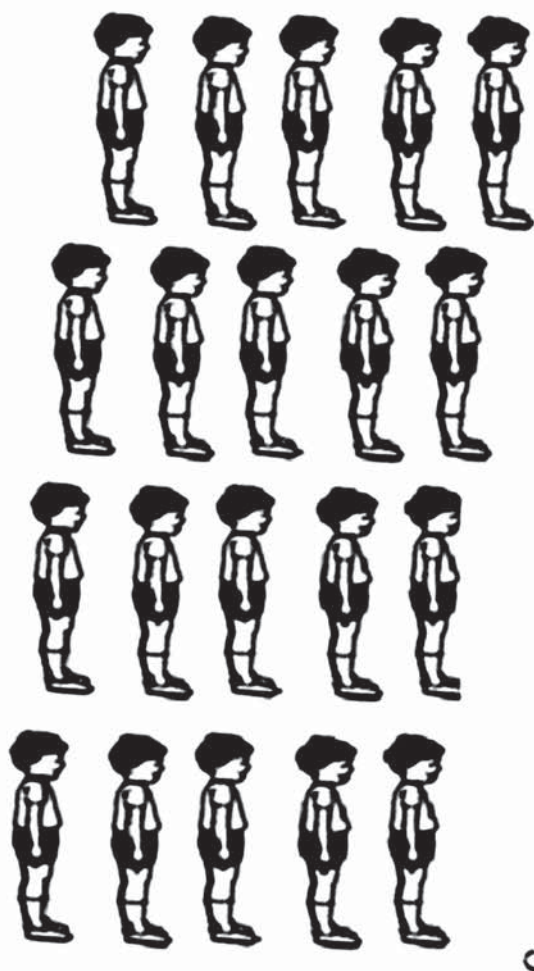
- ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃលាតសន្ធឹងបាតដៃផ្តាប់
 ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្តុំ ដៃខ្វែងមុខដើមទ្រូងបាតដៃចូលក្នុង
 ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃសន្ធឹង បាតដៃផ្តាប់
 ៤-ទាញជើងស្តាំផ្តុំឈររបៀបប្រុង។

០កំដៅសាច់ដុំ

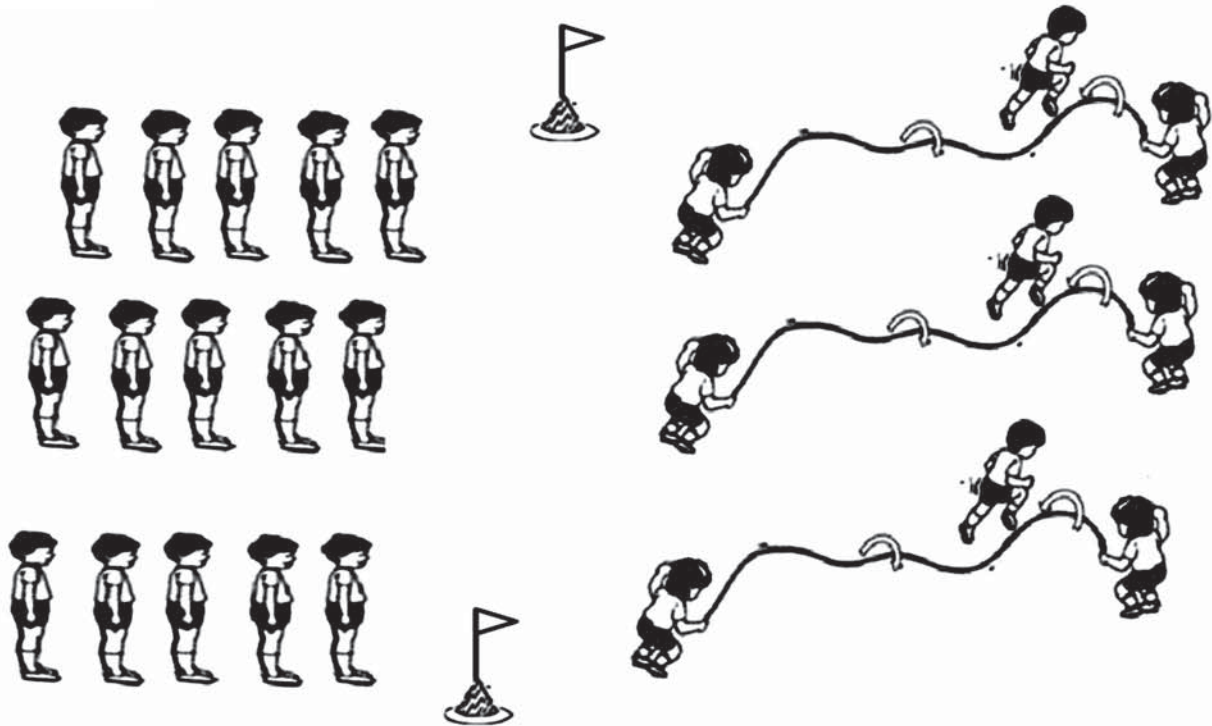
២ត្រីវិលោត



៤លក់តូច



លក្ខណៈ



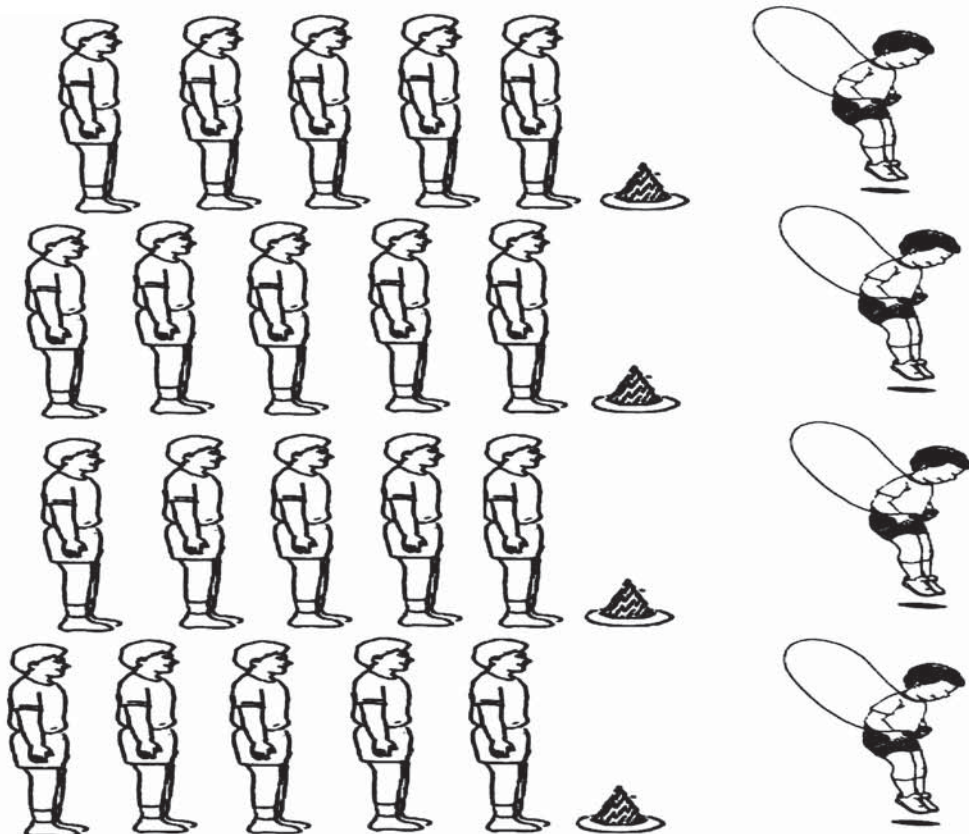
លេខបង្ហាញ

លេខខ្សែ

លោកអ្នកខ្សែខ្លី

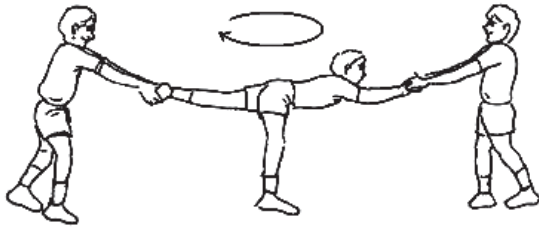
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- ចេះក្រវីខ្សែនិងលោកតាមចង្វាក់បានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់ និងសហការគ្នាទៅវិញទៅមក។

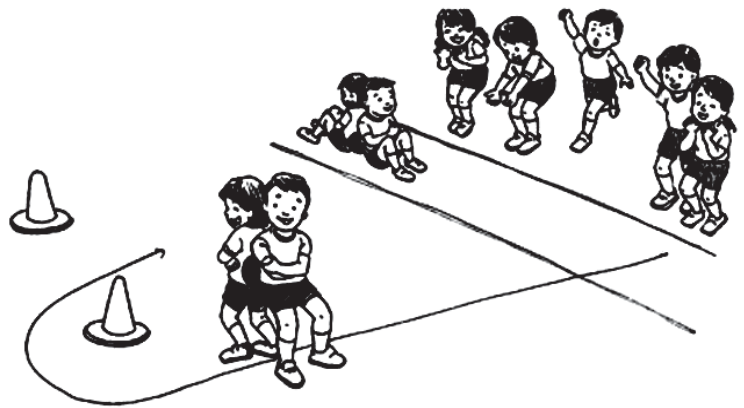


◦កំដៅសាច់ដុំ

◻ឈរកាន់ដៃបង្វិល



◻កៀបវត្ថុ



◻កាន់ដៃគ្នាដើរ



ល្បែងចម្បង

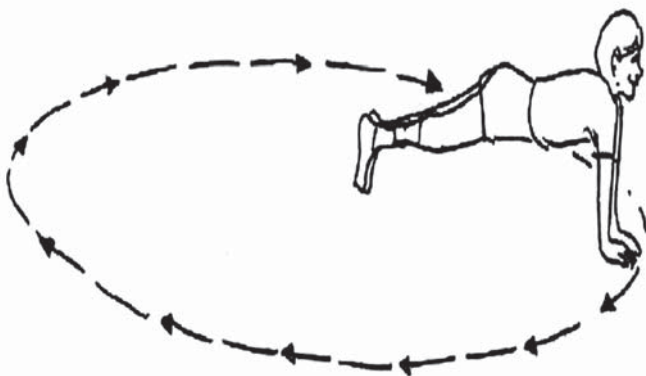
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងកម្លាំង

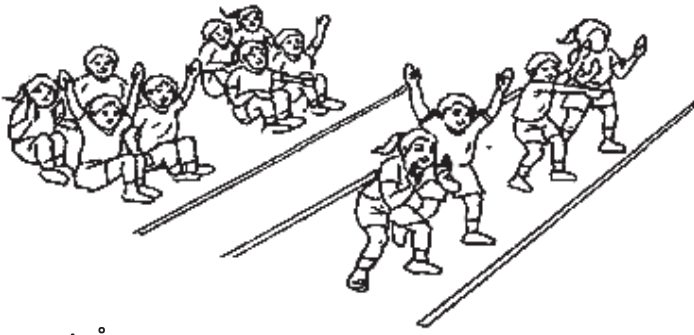
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- ចេះប្រើកម្លាំងអូស រុញ ទាញ លើកបានត្រឹមត្រូវ។
- ផ្លាស់ប្តូរយោបល់ និងសហការគ្នាទៅវិញទៅមក។

◻ទ្រនិចនាឡិកា

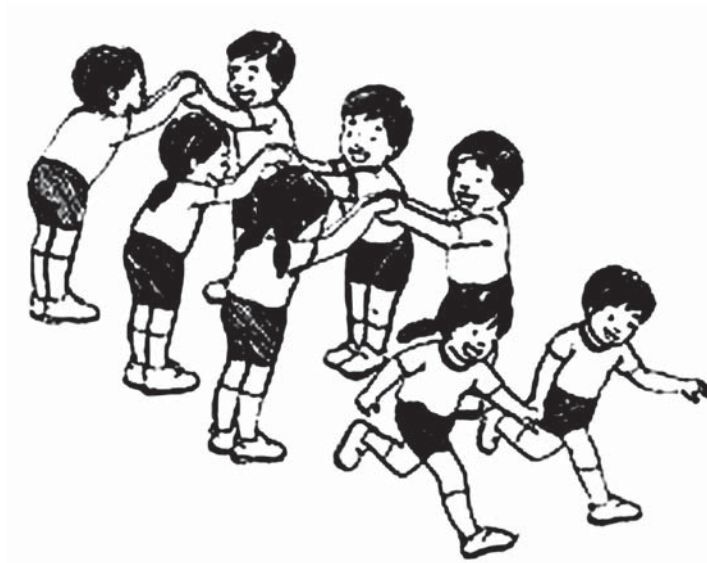
◻អង្គុយទាញឡើង



១. អូសវត្ថុ



២. តំបន់លូងភ្នំ



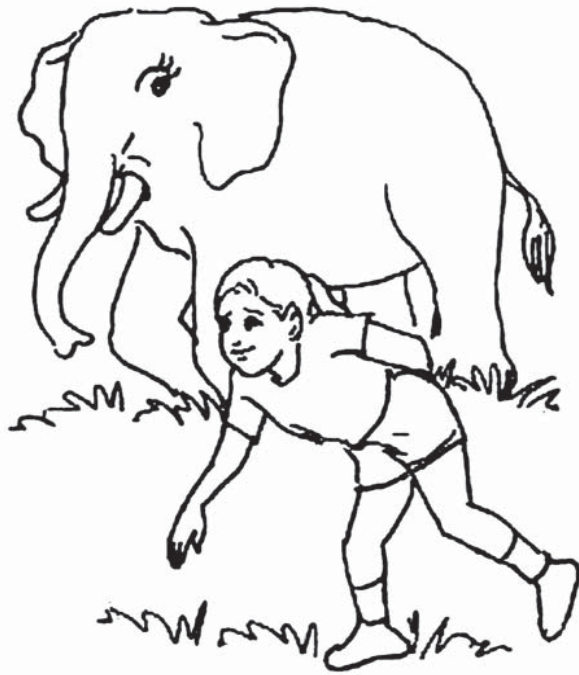
៣. កំដៅសាច់ដុំ

៤. ត្រាប់តាមសត្វស្វា

៥. ត្រាប់តាមសត្វកង់ត្រូវ



◻ ត្រាប់តាមសត្វដំរី



◻ ត្រាប់តាមសត្វស្លាប



ស្បែងចម្បង

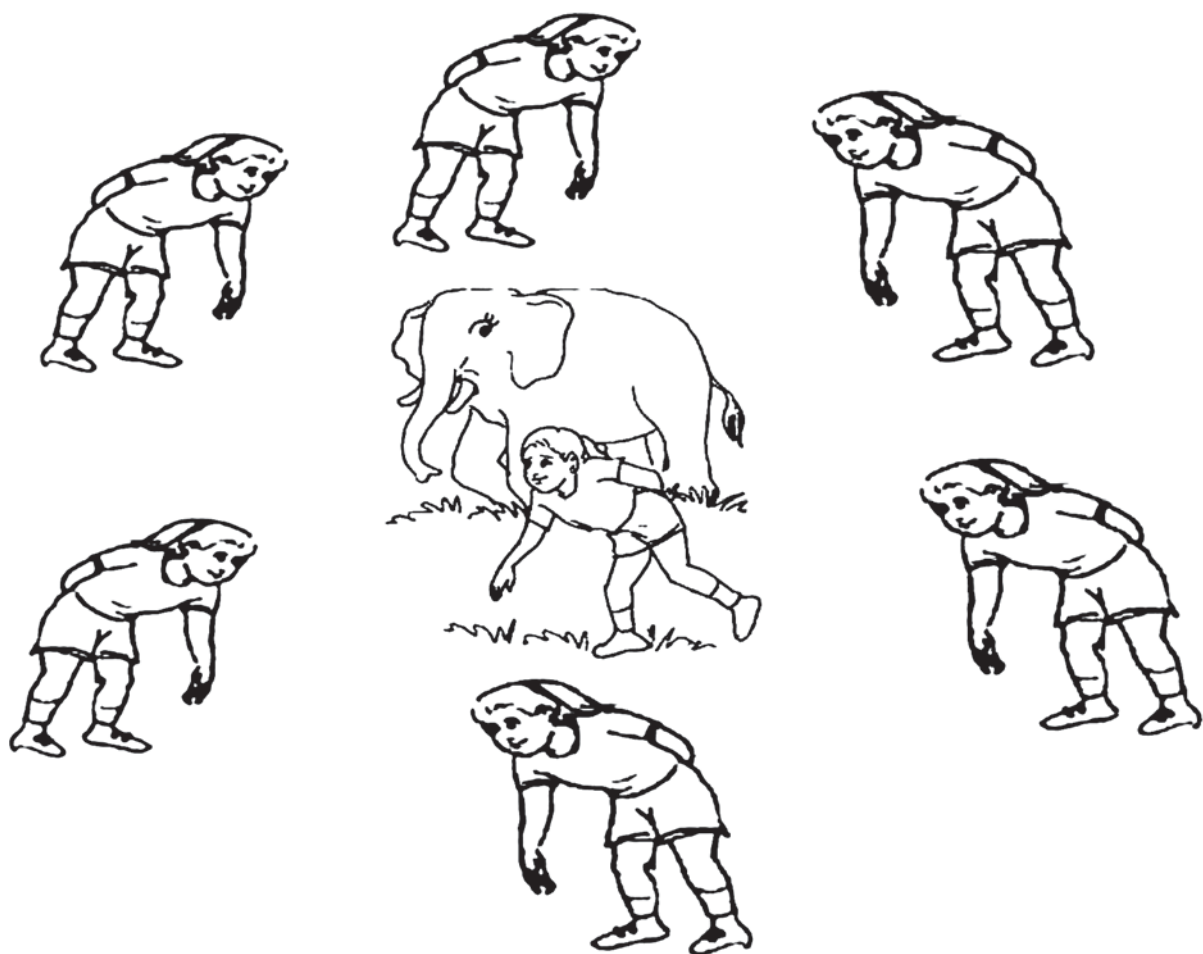
ល្បែងត្រាប់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- ចេះប្រើចលនាដៃជើងត្រាប់តាមសត្វជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
- ផ្លាស់ប្តូរយោបល់ និងសហការគ្នាទៅវិញទៅមក។

◻ ត្រាប់តាមសត្វជាក្រុម





ជំពូកទី២

កាយសម្ព័ន្ធ

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងច្បារ

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព
១០	○ វត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ □ ក្រឡាប់ឆ្វេងស្តាំ □ សេះយោក □ លោតសេរី	○ កំដៅសាច់ដុំ □ ក្រឡាប់ឆ្វេងស្តាំ □ សេះយោក □ ដើរតូចខ្ពស់ □ លោតសេរី □ លោតឡើងវត្ថុ	○ កំដៅសាច់ដុំ □ ប្រតោងព្យួរ □ ប្រតោងសូ □ ដើរលើរបារ □ វារលើរបារ	○ កំដៅសាច់ដុំ □ ប្រតោងព្យួរ □ ដើរលើរបារ □ វារលើរបារ
១៥	○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) - ល្បែងកម្រាល □ ដេករមៀល - ល្បែងឧបសគ្គ □ លោតឡើងលើខ្នងសេះ	○ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្រាល □ ដេករមៀល □ អង្គុយដាំដូងទៅមុខ - ល្បែងឧបសគ្គ □ លោតឡើងខ្នងសេះ	○ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងរបារ □ ស្វាភូច(របារទោល) □ ដើរលើរបារ(របារលំនឹង)	○ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងរបារ □ ស្វាភូច(របារទោល) □ ដើរលើរបារ(របារលំនឹង)
៥	○ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ល្បែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ល្បែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ល្បែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○ លើកទឹកចិត្ត
៥	○ បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។	
០ ចំណេះដឹង	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ - ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ាន់ប្រសប់របស់ខ្លួន។	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ របៀបលេងល្បែងរចនា ល្បែងរចនាលំដាប់។ - ចេះវាយតម្លៃ លើភាពប៉ាន់ប្រសប់របស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
០ ជំនាញ	- បញ្ចេញភាពប៉ាន់ប្រសប់ ដោយប្រើដៃជើង ដើមដៃ និងភ្លៅព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូល លើកម្រាល និងលោតឡើងឧបសគ្គ។	- បញ្ចេញភាពប៉ាន់ប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេស នៅលើរចនា រចនាលំដាប់ ដោយប្រើដៃ ជើង និងរាងកាយទាំងមូល។
០ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀន មេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់ សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់ សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្ស យល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញ បន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងច្នား

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○ក្រឡាប់ឆ្វេងស្តាំ ○សេះយោក ○លោតសេរី	-គ្រូលើកយក របៀបដំណើរការនៃមេរៀន ក្នុងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់និងបង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសយកទីលានទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភាររបស់សាលា។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូរៀបចំសិស្សជាក្រុម ទៅតាមភាពជាក់ស្តែង នៅលើទីលាន។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សដេកលើកម្រាលដងខ្លួនត្រង់ ដេកផ្ទៀងខ្លួនទៅឆ្វេងទៅស្តាំ(៣ដង ទៅ៥ដង) ។ •គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយលើកម្រាល បញ្ឈរជង្គង់ ដៃកាន់កងដើម ក្បាលខ្លួន និងភ្នែកសម្លឹងមើលចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនដោយព្យាយាមយោកទៅមុខ ទៅក្រោយ ដើម្បីឱ្យបាតដើង និងខ្នងប៉ះកម្រាល (ខ្នងកោង) អនុវត្ត២ដងទៅ៥ដងប្តូរវេន។ •គ្រូឱ្យសិស្សលោតរំលងឧបសគ្គ ដោយលោត ជើងមួយឬជើងពីរទៅតាមការរៀបចំផ្សេងៗ (ទន្លេ ប្រអប់ បារកង់ឡាន ..) ឱ្យបាន២ទៅ៥ដង។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីរបៀបលេងនៃល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសរបស់ខ្លួន។ ○ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ដោយប្រើដៃជើងដើមដៃនិងភ្លៅព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាល និងលោតឡើងឧបសគ្គ។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) ○ល្បែងកម្រាល ○ដេករមៀល	-គ្រូពន្យល់ ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌនិងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយស្រួលយល់។ -គ្រូបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងដើម្បីឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងលើកម្រាលនិង លោតរំលងឧបសគ្គប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តដេករមៀល៣ទៅ៦ជុំ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើបន្តរហូត	

ល្បែងឧបសគ្គ ◻ លោតឡើងខ្នងសេះ	អស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាមួយ សម្តែងបានល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឱ្យឈរជា២ ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខឧបសគ្គ ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្ត លោតឡើងលើប្រអប់ ដោយជើងទាំងពីរផ្គុំគ្នា ឈរឱ្យ មានលំនឹងលើឧបសគ្គបន្ទាប់មកលោតចុះហើយទៅឈរ ក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុម ណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ - ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេជាសំខាន់ ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នាព្រម ទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ - មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួម យ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	
◻ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ◻ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◻ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	- គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងនិងលំហាត់ឱ្យ សិស្សយល់។ - គ្រូរំលឹកលើកយកចំណុចសំខាន់ៗ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◻ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរប្រត់តិចៗសំអាតទី លាននិងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួន ប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ការប្រកួត(៣ ម៉ោង)		
◻ តម្រង់ជួរ ◻ ស្រង់វត្តមាន ◻ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នង ព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◻ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយ ភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមដោយយកចិត្តទុក ដាក់ប្រកបដោយ សុវត្ថិភាព។
◻ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ក្រឡាប់ឆ្វេងស្តាំ ◻ សេះយោក	- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង គ្រូឱ្យ សិស្សដេកលើកម្រាលដងខ្លួនត្រង់ ដេកក្រឡាប់ខ្លួនទៅ ឆ្វេងទៅស្តាំ (៣ដង ទៅ៥ដង) ។ • គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយលើកម្រាល បញ្ឈរជង្គង់ ដៃកាន់ កង្កែប ក្បាលខិន និងភ្នែកសម្លឹងមើលចំណុចផ្ចិតដងខ្លួន ដោយព្យាយាមយោកទៅមុខ ទៅក្រោយ ដើម្បីឱ្យបាត ជើង និងខ្នងប៉ះកម្រាល (ខ្នងកោង) អនុវត្ត២ទៅប្រាំដង ឬរវេន។	◻ ចំណេះដឹង - យល់ដឹងពីរបៀបលេង នៃល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។

◻ ដើរគូថខ្ពស់ ល្បែងឧបសគ្គ ◻ លោតសេរី ◻ លោតឡើងវត្ត	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខឧបសគ្គ សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ ឈរត្រង់ហើយឱនដាក់ប្រអប់ដៃលើកម្រាល ដើរជើងត្រង់(មិនឱ្យបត់ជង្គង់)ទៅគោលដៅឱ្យបាន២ទៅ៣ដងប្តូរវេន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខឧបសគ្គ ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តលោតរំលងឧបសគ្គ ដោយលោតជើងមួយ ឬជើងពីរទៅតាមការរៀបចំផ្សេងៗ (ទន្លេ ប្រអប់ បាវ កង់ ឡាន ..) ឱ្យបាន៣ទៅ៥ដង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខវត្ត សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ នៅខាងមុខជួរ អនុវត្តលោតឡើងលើវត្តនិងចុះពីវត្ត(កម្ពស់០.៥០ម៉ែត្រ)ផ្គុំជើងឱ្យមានលំនឹងល្អ ហើយលោតចុះ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	-ចេះវាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសរបស់ខ្លួន។ ◻ ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ដោយប្រើដៃជើងដើមដៃ និងភ្លៅព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាល និងលោតឡើងឧបសគ្គ។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងកម្រាល ◻ ដេករមៀល ◻ អង្គុយដាំដូងទៅមុខ ល្បែងឧបសគ្គ ◻ លោតឡើងខ្នងសេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តដេករមៀល៣ទៅ៦ជុំ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ នៅខាងមុខជួរអង្គុយច្រហោងដាក់ប្រអប់ដៃលើកម្រាលទំហំប៉ុនស្មា គូថដើបឡើង ភ្នែកសម្លឹងទៅជិតឱនក្បាល ជើងធាក់បង្វិលទៅមុខ ដើបដើរមកក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុមក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខឧបសគ្គ ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តលោតឡើងលើប្រអប់ ដោយជើងទាំងពីរផ្គុំគ្នាឈរឱ្យមានលំនឹងលើឧបសគ្គ បន្ទាប់មកលោតចុះ	

	ហើយទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេគឺជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នាព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌបង្កើនពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -ត្រូវរំលឹក លើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -ត្រួតពិនិត្យពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣៖ ល្បែងរំលោភ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ □ប្រគោងព្យួរ □ប្រគោងសូ □ដើរលើរំលោភ	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរំលោភ សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ លើកដៃប្រគោងរំលោភដងខ្លួន ឬអង្គុញជើង រាប់ចំនួនទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ចុះមកវិញដើរទៅជួររបស់ខ្លួន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរំលោភ សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ លើកដៃប្រគោងរំលោភដងខ្លួន ដៃស្តាំរំកិលទៅខាងស្តាំ ដៃឆ្វេងរំកិលទៅឆ្វេង ស្ទាតាមរំលោភ ទៅគោលដៅតាមលទ្ធភាព។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរំលោភលំនឹង សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរកាន់ដៃដើរលើរំលោភលំនឹងមានអ្នក	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងល្បែងរំលោភ -រំលោភលំនឹង ។ -ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិន

៖ វារលើរោង	ជំនួយ(ឬខ្សែបន្ទាត់ក្រដាស ដុំឥដ្ឋ និងខ្សែ)ដើរពីលើរោង ទៅគោលដៅដោយដៃម្ខាងសន្ធឹង ហើយដៃម្ខាងទៀតកាន់ ដៃគ្នា មើលទៅមុខត្រង់ ជើងទម្លាក់ចុងម្រាមទៅរករោង ធ្វើរបៀបនេះឱ្យបាន២ទៅ៣ដងហើយប្តូរជនគ្នា។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្ស ឈរជា២ឬ៤ជួរមេឡើងខាងមុខរោងលំនឹង សមាជិក នីមួយៗនៅខាងមុខជួរវារលើរោង (គូថទាប ឬគូថខ្ពស់) ឆ្ពោះទៅគោលដៅ។(មើលរូបភាព)	ប្រសប់របស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិ។ ៖ ជំនាញ -បញ្ចេញភាពចិនប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេស នៅ លើរោង រោងលំនឹង ដោយប្រើដៃ ជើងនិង រាងកាយទាំងមូល។ ៖ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ តួនាទី សរសើរមិត្តភក្តិ ពេលធ្វើបានល្អសហការ ជាមួយមិត្តភក្តិ។
៖ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ (សាកល្បង) ល្បែងរោង ៖ ស្វាគួច(រោងទោល) ៖ ដើរលើរោង (រោងលំនឹង)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិង ក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្ស ឈរជា២ឬ៤ជួរមេឡើងខាងមុខរោងលំនឹង សមាជិក នីមួយៗនៅខាងមុខជួរលើកដៃទាំងពីរកាន់រោងជើងអង្កុញ ឬសណ្តូកស្ទូរកិលទៅឆ្វេងឬទៅស្តាំ រួចទម្លាក់ជើងទាំង ពីរមកដីដោយជំហរត្រង់ហើយត្រឡប់មកក្នុងជួរ។អ្នកទី ២ធ្វើដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្ស ឈរជា២ឬ៤ជួរមេឡើងខាងមុខរោងលំនឹង សមាជិក នីមួយៗនៅខាងមុខជួរដើរលើរោងលំនឹង (រោងបន្ទាត់ ក្រដាស រោងបន្ទាត់ខ្សែ ឬរោងបន្ទាត់ដុំឥដ្ឋ) ទៅគោល ដៅដោយដៃសន្ធឹង មើលទៅមុខត្រង់ ជើងទម្លាក់ចុង ជើងទៅរករោង។ នៅពេលដល់គោលដៅ ទៅឈរ ក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ដោយអនុវត្តបន្តបន្ទាប់ រហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេគឺ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សជ្រើសរើសការដើររបស់ពួកគេ ដោយ ការពេញចិត្ត បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេសាកល្បង ដើរលើរោង ខ្ពស់ផុតពីដី រោងផ្ទាល់ដី ឬរោងឥដ្ឋដែលពួកគេមិនពេញ ចិត្ត តើពួកគេធ្វើបានដូចគ្នាឬទេ? -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាការ សំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗ គ្នាព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួម យ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	
៖ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។	

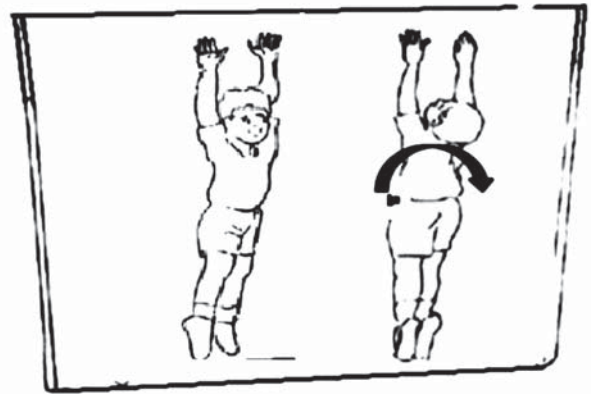
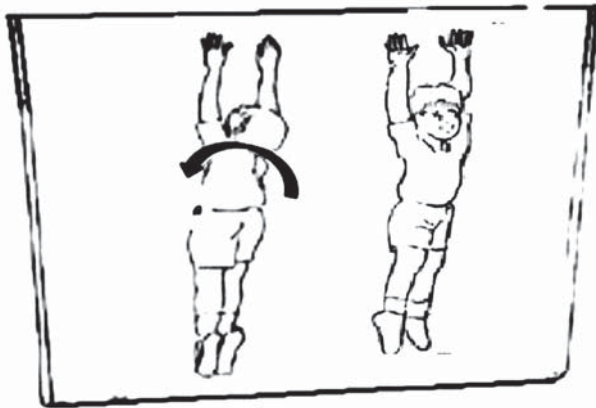
នៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនរួចហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○ បន្តរសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤៖ ល្បែងរចនា ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ប្រគោងព្យួរ □ ដើរលើរោង □ វារលើរោង	- គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឱ្យគេឈរជា ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរោង សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរលើកដៃប្រគោងរោងព្យួរដងខ្លួន ឬអង្គុញជើងរាប់ចំនួន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរជា ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរោងលំនឹង សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរកាន់ដៃដើរលើរោងលំនឹងមានអ្នកជំនួយ (ឬខ្សែបន្ទាត់ក្រដាស ជុំវិញ និងខ្សែ) ដើរពីលើរោងទៅគោលដៅដោយដៃម្ខាងសន្ធឹង ហើយដៃម្ខាងទៀតកាន់ដៃគ្នា មើលទៅមុខត្រង់ ជើងទម្លាក់ចុងជើងនិងបាតជើងទៅរករោង ធ្វើរបៀបនេះឱ្យបាន២ទៅ៣ដងហើយប្តូរវេនគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរជា ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរោងលំនឹង សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរវារលើរោង (គូថទាប ឬគូថខ្ពស់) ឆ្ពោះទៅគោលដៅ។(មើលរូបភាព)	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងល្បែងរចនា ល្បែង រោងលំនឹង ។ - ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងរចនា □ ស្វាគួរ(រោងទោល)	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីដំណើរការល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ	○ ជំនាញ - បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេស នៅលើរោង រោងលំនឹង ដោយប្រើដៃ ជើងនិង

១.ដើរលើរថ្នល់ (រថ្នល់លំដាប់)	ជា២ឬ៤ជួរបណ្តោយខាងមុខរថ្នល់លំដាប់ សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរលើកដៃទាំងពីរកាន់រថ្នល់ ជើងអង្គុញឬសណ្តូក ស្ទើរកិលទៅឆ្វេងឬទៅស្តាំរួចទម្លាក់ជើងទាំងពីរមកដីដោយជំហរត្រង់ ហើយត្រឡប់មកក្នុងជួរអ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរថ្នល់លំដាប់ សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរដើរលើរថ្នល់លំដាប់ (រថ្នល់បន្ទាត់ក្រដាស រថ្នល់បន្ទាត់ខ្សែ ឬរថ្នល់បន្ទាត់ជុំគង្គ) ទៅគោលដៅ ដោយដៃសន្ធឹងមើលទៅមុខត្រង់ ជើងទម្លាក់ចុងម្រាមទៅរករថ្នល់ទៅដល់គោលដៅ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូច អ្នកទី១ អនុវត្តបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សជ្រើសរើសការដើររបស់ពួកគេ ដោយការពេញចិត្ត បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេសាកល្បង ដើរលើរថ្នល់ខ្ពស់ផុតពីដី រថ្នល់ផ្ទាល់ដីឬរថ្នល់ឥតដែលពួកគេមិនពេញចិត្ត តើពួកគេធ្វើបានដូចគ្នាឬទេ? -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នាព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	រាងកាយទាំងមូល។ ០សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
០រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ០លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូរំលឹកលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូលើកយកលទ្ធផលបុគ្គល និងក្រុមមកប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរនិងលើកទឹកចិត្តសិស្សទាំងអស់ ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
០បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○កំដៅសាច់ដុំ

□ក្រឡាប់ឆ្វេង

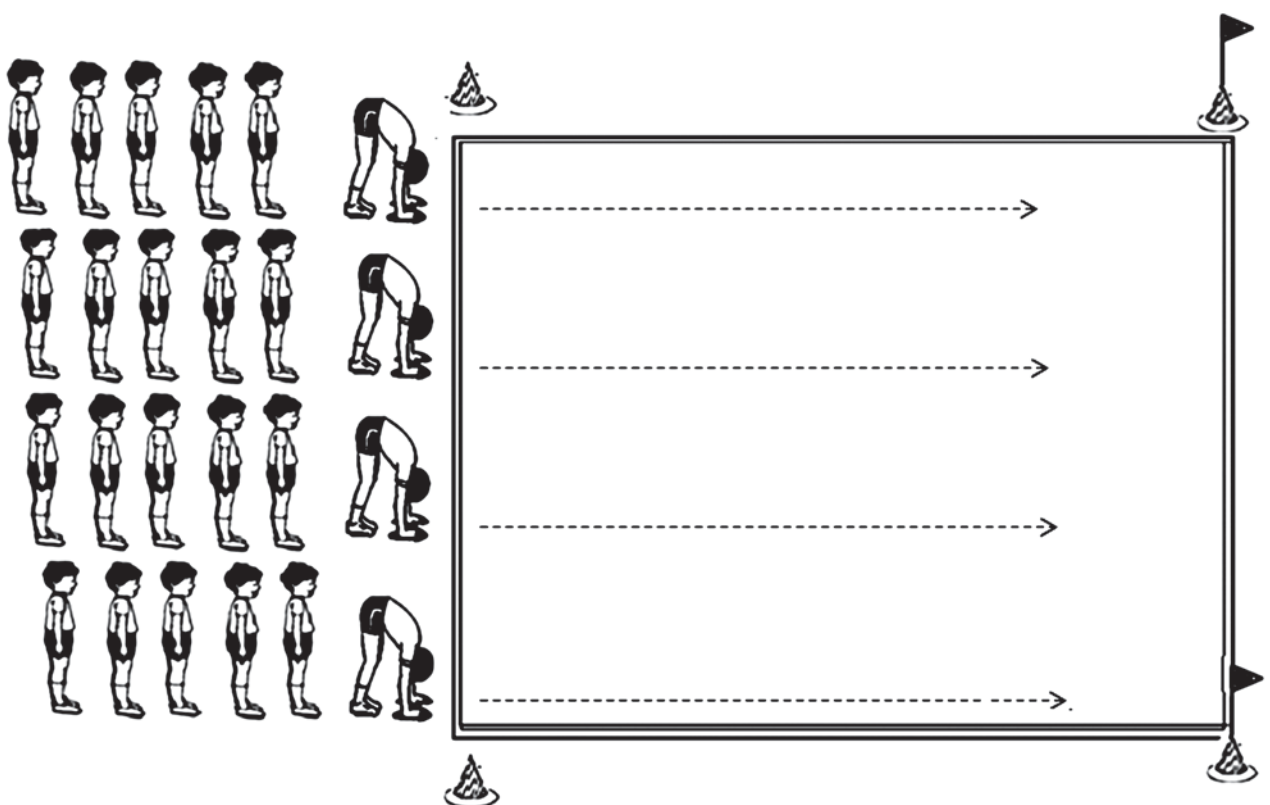
□ក្រឡាប់ស្តាំ



□សេះយោក



□ដើរតូចខ្ពស់



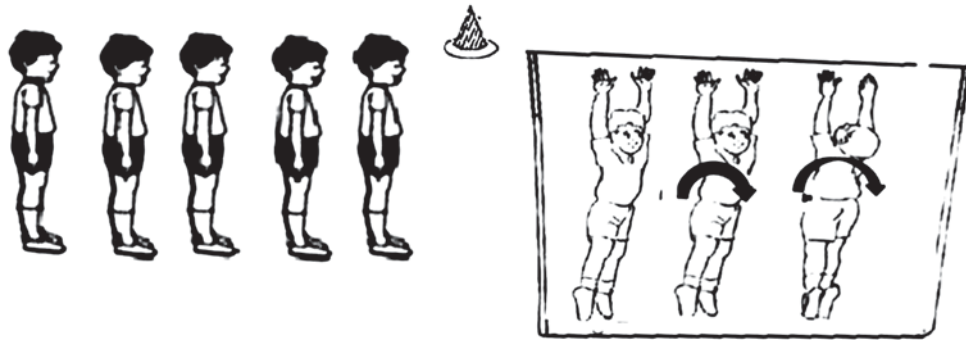
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

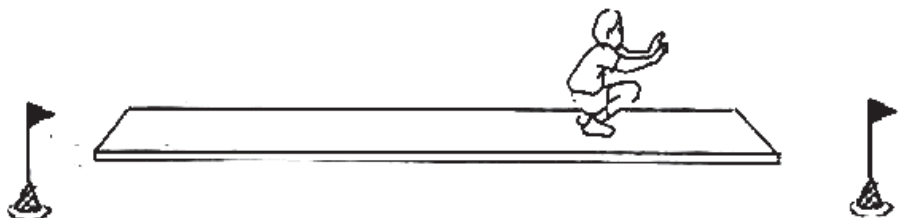
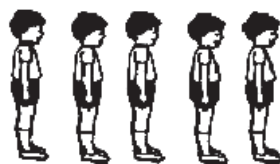
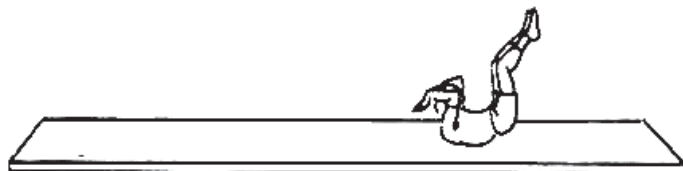
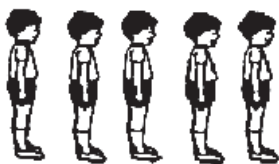
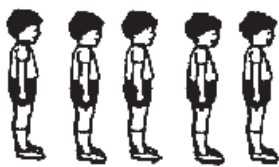
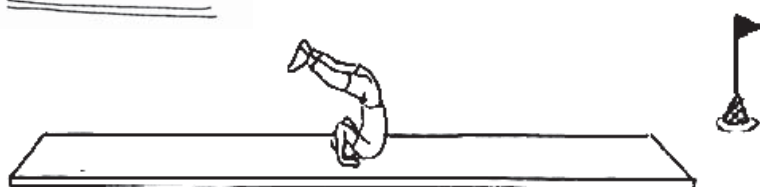
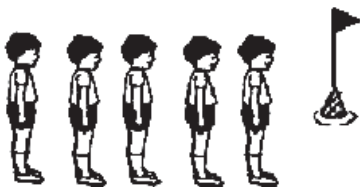
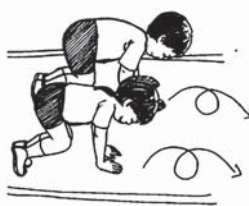
ល្បែងកម្រាល

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើកម្លាំងរមៀល និងត្រឡប់ខ្លួនបានល្អ។
- ចេះណែនាំនិងសហការគ្នាបានល្អ។

ដេករមៀល

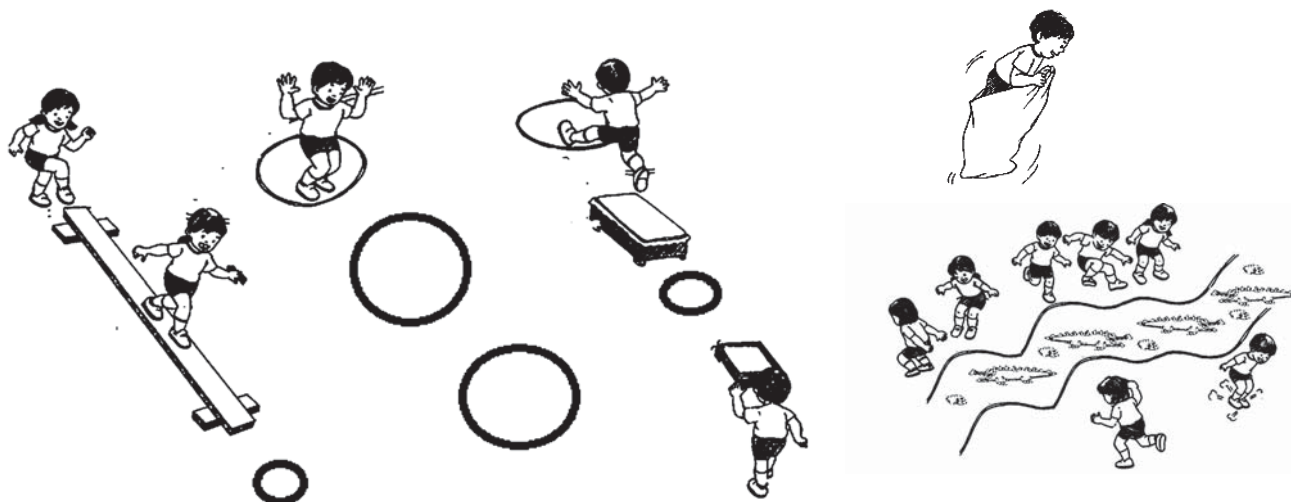


អង្គុយដាំដូងទៅមុខ



០កំដៅសាច់ដុំ

១លោតសេរី



២លោតឡើងវត្ថុ

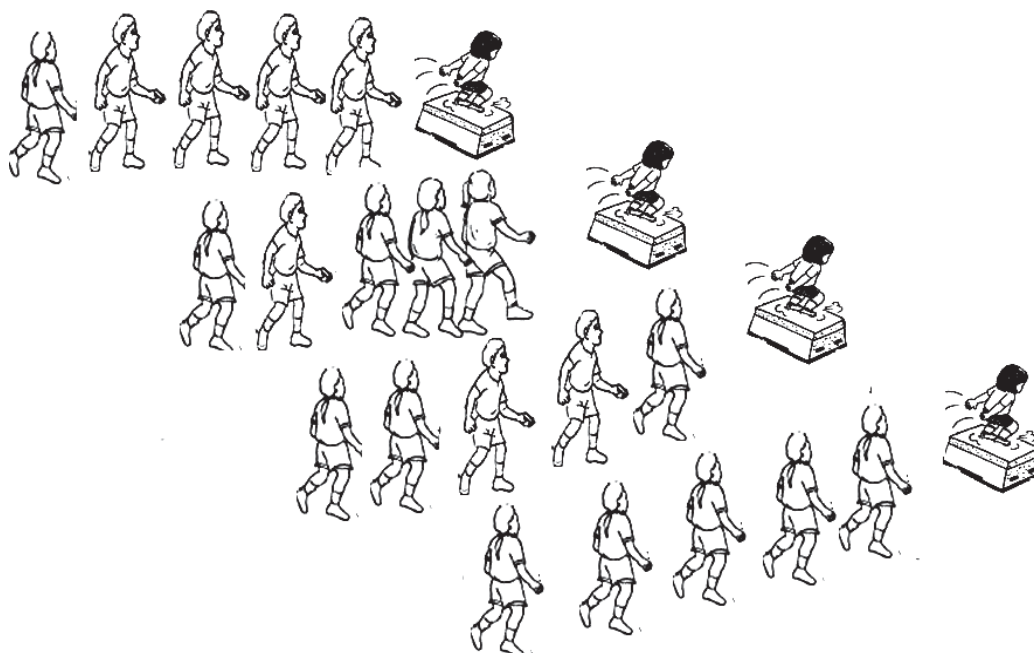


ល្បែងបង្វិល
ល្បែងឧបសគ្គ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

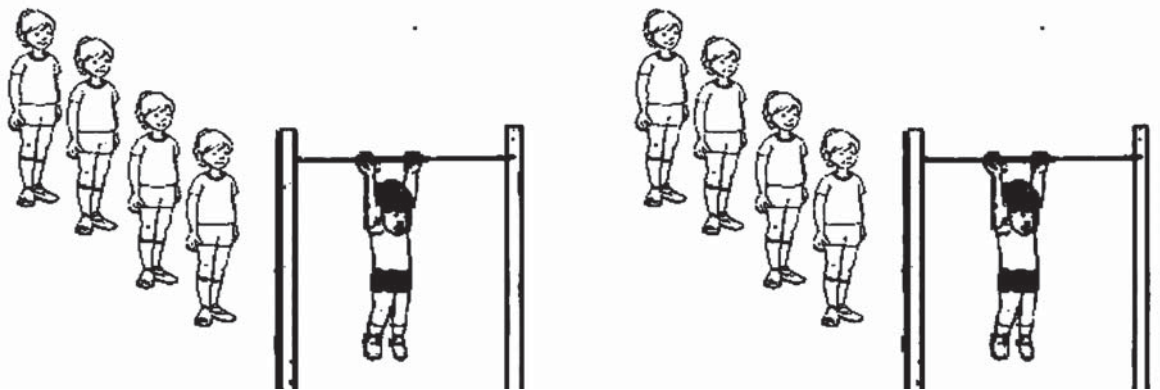
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើកម្លាំង ដៃ ជើងធាក់លោតឡើងបានខ្ពស់ រក្សាលំនឹងបានល្អ។
- ចេះណែនាំនិងសហការគ្នាបានល្អ។

៣លោតឡើងខ្នងសេះ

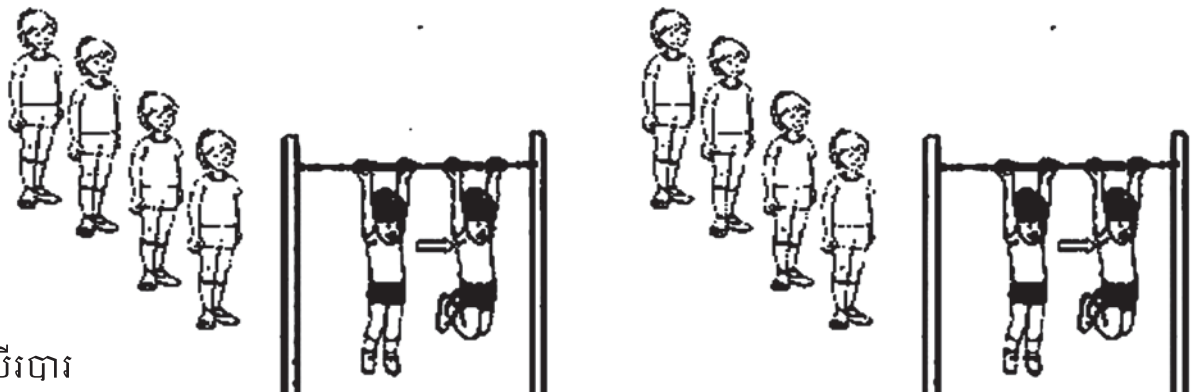


◦កំដៅសាច់ដុំ

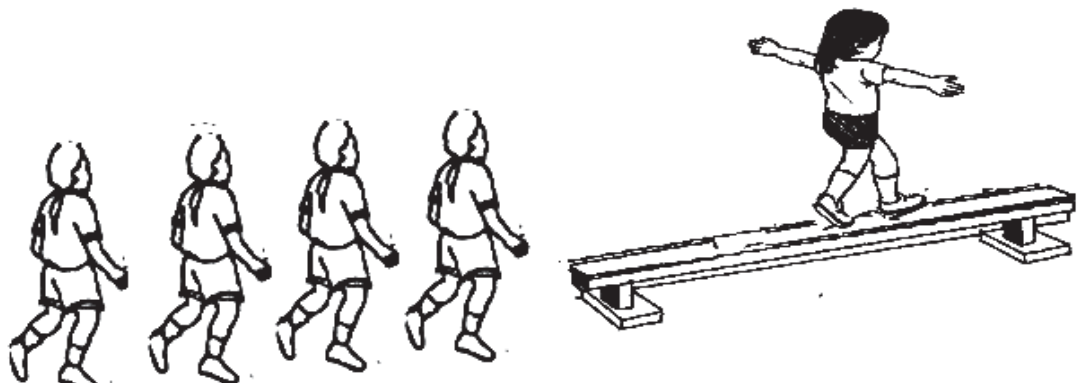
▣ប្រតិបត្តិការ



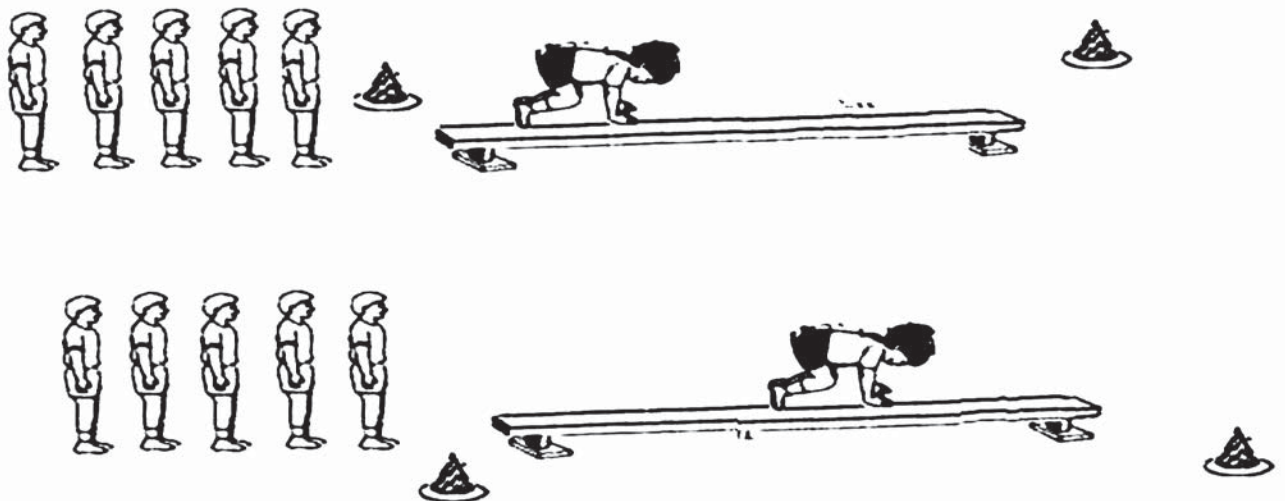
▣ប្រតិបត្តិការ



▣ដើរលើរបារ



▣វាស់លើរបារ



ល្បែងបង្រៀន

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

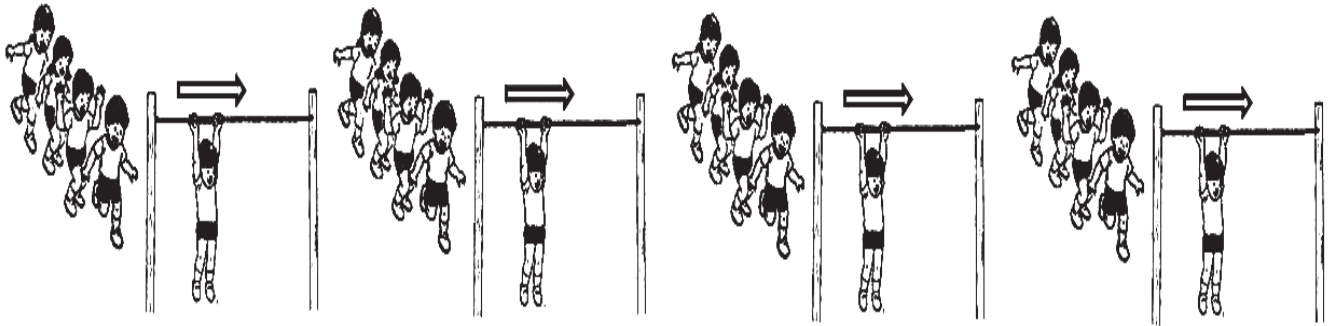
ល្បែងបាញ់

-យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។

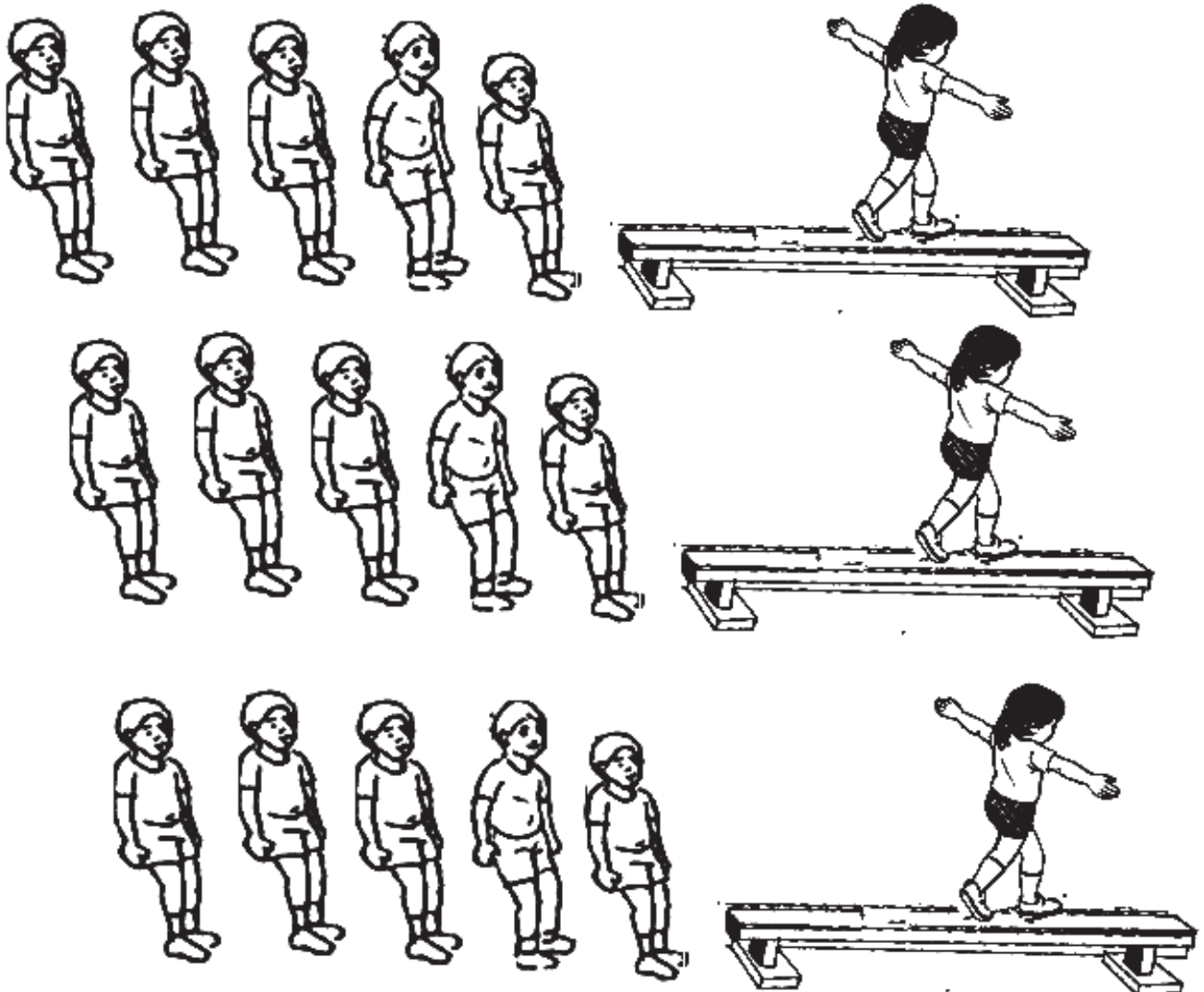
-ចេះប្រើកម្លាំង ដៃ ជើង ប្រគោងសូនិងរក្សាលំនឹងបានល្អ។

-ចេះណែនាំនិងសហការគ្នាបានល្អ។

▣ប្រគោងសូ(បាញ់ទោល)



▣ដើរលើបាញ់(បាញ់នឹង)



ជំពូកទី៣

អត្ថពលកម្ម

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងដើរ និងល្បែងរត់

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់វត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - ដើរទៅមុខ - ដើរមនុស្សយន្ត - ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ - ដើរជំហានវែង	- កំដៅសាច់ដុំ - ដើរទៅមុខ - ដើរមនុស្សយន្ត - ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ - ដើរជំហានវែង - ដើរទា - ដើរក្តាម - ដើរតឿ - ដើរកាន់ដៃគ្នា - ដើរថយក្រោយ	- កំដៅសាច់ដុំ - រត់ទៅមុខ - រត់ជំហានវែង - រត់លើកជង្គង់ខ្ពស់ - រត់ជំហានសេះ - រត់ថយក្រោយ - រត់ដេញចាប់	- កំដៅសាច់ដុំ - រត់ជំហានវែង - រត់លើកជង្គង់ខ្ពស់ - រត់ជំហានសេះ - រត់ដេញចាប់
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងដើរប៉ះ (សាកល្បង) - ចាប់ផ្តើមដើរមួយប្រភេទម្តង បន្ទាប់ពីត្រូវបានគេប៉ះ សិស្សអង្គុយខាងក្រៅមួយកន្លែងតាមក្រុម។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងដើរប៉ះ (ការប្រកួត) - ដើរមួយប្រភេទម្តង បន្ទាប់ពីត្រូវបានគេប៉ះ សិស្សអង្គុយខាងក្រៅតាមក្រុម សិស្សខំគេចរកកន្លែងទំនេរ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុ។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ទៅមក (សាកល្បង) - ចាប់ផ្តើមរត់មួយប្រភេទម្តងតាមខ្សែ បន្ទាត់របស់ខ្លួន តាមលទ្ធភាពសិស្ស ។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ទៅមក (ការប្រកួត) - រត់មួយប្រភេទម្តងតាម ខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ឱ្យបានលឿនតាមលទ្ធភាព ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុ ។
៥	- បញ្ជាក់លក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។	
◦ ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរបានត្រឹមត្រូវ។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរត់បានត្រឹមត្រូវ។
	-យល់ពីវិធីសាស្ត្រនិងរបៀបហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃទៅលើជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។	
◦ ជំនាញ	-ដើរជុំវិញ ឬត្រង់ ដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ -សម្របចលនានៃរបៀបដើរទៅគោលដៅតាមអ្នកដទៃ។	-រត់ជុំវិញឬត្រង់ ប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា ។ -រត់ជុំវិញ រត់ត្រង់ ឬរត់ទៅមក ដោយប្តូរល្បឿន និងទិសដៅ ។
◦ សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ ការប្តូរទីតាំង និងតួនាទី ។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងមានការលើកទឹកចិត្តដល់មិត្តភក្តិ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញបន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប៖ ល្បែងដើរ និងល្បែងរត់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងដើរ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរលើមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមលេងល្បែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
◦ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ◦ បង្កើតក្រុម ◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ដើរទៅមុខ ◻ ដើរមនុស្សយន្ត ◻ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ ◻ ដើរជំហានវែង	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានសិស្សស្រី និងសិស្សប្រុស ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ។ - អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗដើរទៅមុខ ដោយធ្វើចលនា(ឈានជើងខាងស្តាំ លើកដៃខាងឆ្វេង) ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឆ្ពោះទៅគោលដៅឈរលើមុខមកក្រុមខ្លួន។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ - ទីលានកំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរ៤ទៅ៨ជួរ បណ្តោយ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ដើរជាជួរទទឹងទៅមុខ ។ - ឱ្យសិស្សមួយក្រុមធ្វើចលនាដើរឱ្យដូចគ្នា ឈានជើងស្តាំទៅមុខត្រង់ លើកដៃឆ្វេងទៅមុខត្រង់ ដើរទៅគោលដៅកំណត់។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ - ទីលាន: កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយ។ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗដើរជាជួរទទឹងទៅគោលដៅ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរលើកជង្គង់ឱ្យខ្ពស់(កែងដងខ្លួន) ឈានជើងស្តាំ លើកដៃឆ្វេង ដើរទៅគោលដៅកំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្ស	◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរបានត្រឹមត្រូវ។ - យល់ពីវិធីសាស្ត្រ និងរបៀបហាត់យ៉ាងត្រឹម ត្រូវ។ - វាយតម្លៃទៅលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ - ដើរជុំវិញឬត្រង់ដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗ គ្នា។ - សម្របចលនានៃរបៀបដើរទៅតាមអ្នកដទៃទៀត។ ◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អនិងមានការ

	ឈរ៤ជួរបណ្តោយ។ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗដើរជាជួរទី១ទៅមុខ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឈានជើងស្តាំឱ្យវែងទៅមុខ លើកដៃឆ្វេងទៅមុខ ដើរទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ១០ម៉ែត្រ ទៅ ១៥ម៉ែត្រ។	លើកទឹកចិត្ត។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងដើរប៉ះ (សាកល្បង) ចាប់ផ្តើមដើរមួយប្រភេទម្តង បន្ទាប់ពីត្រូវបានគេប៉ះ សិស្សអង្គុយខាងក្រៅមួយកន្លែងតាមក្រុម។	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយនាំពីលក្ខខណ្ឌ ដើរតាមប្រភេទនីមួយៗ ក្នុងតំបន់កំណត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មិនអាចរត់ ឬលោត និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បី ឱ្យសិស្សងាយយល់។ -ត្រួតពិនិត្យវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលលេងល្បែង។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យក្រុមនីមួយៗកំណត់ពណ៌ផ្សេងគ្នា ងាយស្រួលក្នុងការលេងដោយឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរបណ្តោយ។ ឱ្យគេដើរតាមប្រភេទណាមួយដូចជា: (ដើរទៅមុខ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ ដើរជំហានវែង) ។ -ត្រូវរៀបចំទីលានរាងចតុកោណ ដែលមានទទឹង៥ម៉ែត្រ បណ្តោយ១០ម៉ែត្រ ។ -លេងម្តងពីរក្រុម ក្រុមដើរគេចមាន១០នាក់ និងក្រុមដេញប៉ះ ជ្រើសយកតែ២នាក់។ ក្រុមដើរគេចមានសិទ្ធិដើរក្នុងបរិវេណកំណត់ ចំណែកក្រុមដេញប៉ះ ត្រូវដេញគេរហូតអស់ម៉ោងកំណត់។ -រយៈពេលលេង ១នាទី ឬរវិល (ក្រុមដេញប៉ះ រើសយក ១០នាក់ ឬរក្រុមដើរគេចវិញ ចំណែកក្រុមដើរគេច១០នាក់ ជ្រើសយកតែ ២នាក់ ឱ្យដេញប៉ះវិញ)ត្រូវអាចជ្រើសរើសប្រភេទដើរមួយណាមកបង្រៀនក៏បាន។ -ចំពោះសិស្សដែលត្រូវអ្នកដេញចាប់ ឬប៉ះបាន ត្រូវចេញទៅអង្គុយ ខាងក្រៅទីលានមួយកន្លែង។ -សិស្សមិនអាចរត់ មិនអាចអង្គុយ មិនអាចលោតគេច គឺមិនអាច ធ្វើអ្វីបានក្រៅពីដើរនោះទេ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនអនុវត្តតាមទេ ពួកគេមិនអាចលេងបន្តបានទេ គឺត្រូវចេញក្រៅអង្គុយមួយកន្លែង។ -លទ្ធផល ក្រុមណាដែលមានចំនួន សមាជិកនៅសល់ក្នុងទីលានច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។ -ពេលសិស្សកំពុងលេង បើខុសកែបណ្តើរៗ ត្រូវអាចយកវិធីផ្សេងទៀតមកបង្រៀនក៏បាន ។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងឱ្យសិស្សបានយល់។	

◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយបន្សល់បន្ថែម ។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តរសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងដើរ ការប្រកួត (៣ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរ បែរមុខ កុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមលេងល្បែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ដើរទៅមុខ ◦ ដើរមនុស្សយន្ត ◦ ដើរលើកដង្កង់ខ្ពស់ ◦ ដើរជំហានវែង	- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ។ - អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ដើរទៅមុខ ដោយធ្វើចលនា(ឈានជើងខាងស្តាំ លើកដៃខាងឆ្វេង) ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ ឈរ បែរមុខមកក្រុមខ្លួន អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ - ទីលាន កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ទៅ៨ជួរ បណ្តោយ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ដើរជាជួរទទឹងទៅមុខ ។ - ឱ្យសិស្សមួយក្រុមធ្វើចលនាដើរឱ្យដូចគ្នា ឈានជើងស្តាំទៅមុខត្រង់ លើកដៃឆ្វេងទៅមុខត្រង់ ដើរទៅគោលដៅកំណត់ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ - ទីលាន កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ដើរជាជួរទទឹងទៅគោលដៅ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរលើកដង្កង់ឱ្យខ្ពស់(កែងដងខ្លួន) ឈានជើងស្តាំ លើកដៃឆ្វេង ដើរទៅគោលដៅកំណត់ចម្ងាយ ១០ ទៅ១៥ ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ដើរជាជួរទទឹងទៅមុខ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរបានត្រឹមត្រូវ។ - យល់ពីវិធីសាស្ត្រ និងរបៀបហាត់យ៉ាងត្រឹម ត្រូវ។ - វាយតម្លៃទៅលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ - ដើរជុំវិញឬត្រង់ដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗ គ្នា។ - សម្របចលនានៃរបៀបដើរទៅតាមអ្នកដទៃទៀត។

◻ ដើរទា ◻ ដើរក្តាម ◻ ដើរតៀ ◻ ដើរកាន់ដៃគ្នា ◻ ដើរថយក្រោយ	-ឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឈានជើងស្តាំឱ្យវែងទៅមុខ លើកដៃ ឆ្វេងទៅមុខ ដើរទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ ១០ ម៉ែត្រ ទៅ១៥ ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្ស ឈរ៤ជួរណែនាំ។ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗដើរជាជួរទី១ ទៅមុខ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ឱ្យអ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗឈរមុខខ្សែទី ធ្វើចលនា ដើរក្បាល ជង្គង់បន្ទន់បន្តិចជាប់គ្នា ដៃទាំងពីរប្រត់ចង្កេះ ឬ កែងដៃ កៀកចង្កេះ ប្រអប់ដៃលើកស្មើស្មា បាតដៃផ្តាច់ ដើរទៅ គោលដៅ (ចម្ងាយ ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ) ដើរត្រឡប់មកប៉ះដៃ មិត្តភក្តិហើយទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូច អ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • ចែកសិស្សជាក្រុមស្មើគ្នា ឱ្យធ្វើចលនាដើរដោយប្រើបាតដៃ និងបាតជើង គូចផុតពីដី(ដើរក្តាម)គឺដើរចុងជើង ឬចំហៀង ខ្លួនទៅមុខដល់គោលដៅដើបដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ របស់ខ្លួនវិញ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ កំណត់ចម្ងាយ៤ទៅ៨ម៉ែត្រ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមស្មើគ្នា ក្រុមនីមួយៗមានចងកំណាត់ ពណ៌សម្គាល់រៀងខ្លួន ដើរតៀដោយអង្គុយឱ្យពាក់កណ្តាល (ក្តៅកែងនឹងដងខ្លួន)ធ្វើចលនាដើរទៅមុខដល់គោលដៅរួច ដើបដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួនវិញ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ ៥ទៅ១០ ម៉ែត្រ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរកាន់ដៃគ្នាជាគូៗដោយចេញដំណើរម្តង៤គូ ធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សដើរទៅមុខដល់គោលដៅ ត្រឡប់មកវិញ ប៉ះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ។ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ ១០ទៅ ១៥ ម៉ែត្រ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរបែរមុខទៅទី១អ្នកទី១នៃក្រុម នីមួយៗឈរបែរខ្នងទៅគោលដៅមុខខ្សែចេញដំណើរ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជាឱ្យដើរថយក្រោយ ពួកគេដើរតាមខ្សែ បន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ១០ម៉ែត្រ រួច ដើរខាងក្រៅ ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូច អ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេង បានល្អ និងមានការ លើកទឹកចិត្ត។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរតាមប្រភេទ នីមួយៗ មិនឱ្យរត់ ឬលោតគេច និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។	

ល្បែងដើរប៉ះ (ការប្រកួត) ដើរមួយប្រភេទម្តង បន្ទាប់ពីត្រូវបានគេប៉ះ ទៅអង្គុយខាងក្រៅ មួយកន្លែងតាមក្រុម សិស្សគេចរកកន្លែង ទំនេរដើម្បីទទួលបាន ពិន្ទុ។	-គ្រូពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេងល្បែង ដើរប៉ះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យក្រុម នីមួយៗកំណត់ពណ៌ផ្សេងគ្នា ដោយស្រួលក្នុងការលេង បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សឈរជួររំលោភ រួចដើរតាមប្រភេទ ណាមួយដូចជា ដើរទៅមុខ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ ដើរជំហាន វែង។ -គ្រូរៀបចំទីលានរាងចតុកោណកែងដែលមានទទឹង៥ម៉ែត្រ បណ្តោយ១០ម៉ែត្រ ។ -លេងមួយដងពីរក្រុម ក្រុមដើរគេចមាន១០នាក់ និងក្រុម ដេញប៉ះ ជ្រើសយកតែ២នាក់។ ក្រុមដើរគេចមានសិទ្ធិដើរ ក្នុងបរិវេណកំណត់ ចំណែកក្រុមដេញប៉ះ ត្រូវដេញគេ រហូតអស់ម៉ោងកំណត់។ -រយៈពេលលេង១នាទី ប្តូរវិល (ក្រុមដេញប៉ះ ជ្រើសយក ១០ នាក់ ប្តូរជាក្រុមដើរគេចវិញ ចំណែកក្រុមដើរគេច១០នាក់ ជ្រើសយកតែ២នាក់រួចឱ្យដេញប៉ះវិញ)។គ្រូអាចជ្រើសរើស ប្រភេទដើរមួយណាមកបង្រៀនក៏បាន។ -ចំពោះសិស្សដែលត្រូវគេដេញចាប់ ឬប៉ះបាន ត្រូវចេញទៅ អង្គុយ ខាងក្រៅទីលានមួយកន្លែង។ -សិស្សមិនអាចរត់ មិនអាចអង្គុយ មិនអាចលោតគេច គឺមិន អាចធ្វើអ្វីបានក្រៅពីដើរនោះទេ។ ប្រសិនបើពួកគេមិន អនុវត្តតាមទេ ពួកគេមិនអាចលេងបន្តបានទេ គឺត្រូវចេញ ក្រៅ អង្គុយមួយកន្លែង។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាដែលមានចំនួនសមាជិកនៅសល់ក្នុងទី លានច្រើនជាងគេគឺជាក្រុមឈ្នះ ។ -ពេលសិស្សកំពុងលេង បើខុសកែបណ្តើរៗ គ្រូអាចយកវិធី ផ្សេងទៀតមកបង្រៀនក៏បាន ។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកពន្យល់ បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួន ប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរត់ សាកល្បង (៣ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈររំលោភខុំឱ្យចំពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង

◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	- យ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦រត់ទៅមុខ ◦រត់ជំហានវែង ◦រត់លើកជង្គង់ខ្ពស់ ◦រត់ជំហានសេះ ◦រត់ថយក្រោយ ◦រត់ដេញចាប់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ •ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •ឈរ៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ឈានជំហានវែងៗ (ដៃក្តាប់បោះទៅមុខ បង់បោយឆ្លាស់ជើង) តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ •ឈរ ៤ជួរបណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់លើកជង្គង់ខ្ពស់ (ភ្លៅកែងដងខ្លួន ដៃក្តាប់ បង់បោយឆ្លាស់ជើង) តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅគោលដៅកំណត់ ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ •ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ជំហានសេះ (ជើងមួយជាប់ដីរលាក់ពីរដង ជើងមួយផុតដី ដៃបង់បោយឆ្លាស់ជើង) តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរបែរមុខទៅទី អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរបែរខ្នងទៅខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា រត់ថយក្រោយតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ចាប់ផ្តើមលេង ៨នាក់ម្តង អ្នករត់គេច៤នាក់ អ្នករត់ដេញប៉ះ៤នាក់(អ្នកដេញប៉ះឈរខ្សែក្រោយ អ្នករត់គេចឈរខ្សែខាងមុខ ឃ្លាតគ្នា១ទៅ២	◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរត់បានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃទៅលើជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -រត់ជុំវិញឬរត់ត្រង់ដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ -រត់ជុំវិញ រត់ត្រង់ ឬរត់ទៅមកដោយប្តូរល្បឿន និងទិសដៅ ។

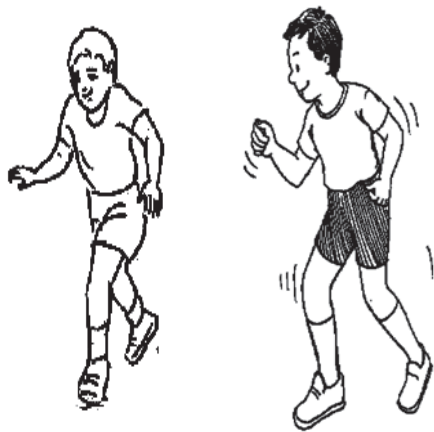
	ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា គូទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ ១៥ទៅ ២០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ក្រុមនីមួយៗកំណត់ពណ៌ផ្សេងៗគ្នា ងាយស្រួលក្នុងការលេង។ សិស្សមិនអាចរុញអ្នកដទៃចេញក្រៅខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ឬចាប់ជាប់បានទេ។	◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងមានការលើកទឹកចិត្ត។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ទៅមក (សាកល្បង) ចាប់ផ្តើមរត់មួយប្រភេទម្តង តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន តាមលទ្ធភាពដើម្បីទទួលបានភាពសប្បាយរីករាយ។	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយនាំ បញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -ត្រួតពិនិត្យវិន័យដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលលេង ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក ៦ទៅ១៤នាក់ រួចឱ្យគេលេងរត់ប្រណាំងទៅមកចម្ងាយ១០ទៅ២០ម៉ែត្រ។ ក្រុមនីមួយៗ ចែកជា២ក្រុមតូចស្មើគ្នា គឺក្រុមក និងក្រុមក១ ចំណែកក្រុម ខនិងក្រុមខ១ ក្រុមទាំងអស់តម្រង់ជួររំបែបមុខទៅរករង្វង់ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរក្នុងរង្វង់ ។ -ការចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១នៃក្រុមក និងខកាន់កងត្រៀមពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនយកកងទៅហុចឱ្យដៃគូឈរក្នុងរង្វង់ទល់មុខក្រុមខ្លួន (ក្រុម ក១និងខ១) រួចដើរទៅ អង្គុយខាងក្រោយជួរ (អ្នកទី២នៃក្រុមក និងខត្រូវចូលមកឈរក្នុងរង្វង់បន្ត) អ្នកទី២ ទទួលបានកងត្រូវ រត់ឱ្យលឿនទៅហុចឱ្យដៃគូនៅឈរក្នុងរង្វង់ទល់មុខ អនុវត្តបន្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផល:ក្រុមណាមួយរត់អស់សមាជិកមុនគេឬប្រើការរត់បានចិរិយលឿនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ត្រូវរកវិធីបង្ហាញលទ្ធផលប្រកួតដល់សិស្ស ដូចជាប្រើក្រដាសធំមួយ ផ្ទាំងសម្រាប់កត់ត្រាលទ្ធផលប្រកួត និងប្រកាសប្រាប់ពីលទ្ធផលក្រុមនីមួយៗ ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់ និងទទួលស្គាល់គ្រប់គ្នា។ -ពេលសិស្សកំពុងលេង បើគ្រូពិនិត្យឃើញខុសលក្ខខណ្ឌត្រូវកែបណ្តើរៗ សមាជិកម្នាក់ៗចេះសហការគ្នាលេងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់ពីមេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនមកពន្យល់បន្ថែម។ -ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយនាំពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

◦បន្ទុកសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរត់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ រត់ជំហានវែង ◻ រត់លើកជង្គង់ខ្ពស់ ◻ រត់ជំហានសេះ ◻ រត់ដេញចាប់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ឈានជំហានវែងៗ (ដៃក្តាប់បោះទៅមុខ បង់បោយឆ្លាស់ជើង) តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ។ កំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ • ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់លើកជង្គង់ខ្ពស់ (ភ្លៅកែងដងខ្លួន ដៃក្តាប់ បង់បោយឆ្លាស់ជើង) តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅកំណត់ ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ជំហានសេះ (ជើងមួយជាប់ដីរលាក់ពីរដង ជើងមួយផុតដី ដៃបង់បោយឆ្លាស់ជើង) តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ចាប់ផ្តើមលេង ៨នាក់ម្តង អ្នករត់គេច៤នាក់ អ្នករត់ដេញប៉ះ៤នាក់(អ្នកដេញប៉ះឈរខ្សែក្រោយ អ្នករត់គេចឈរខ្សែខាងមុខ ឃ្លាតគ្នា១ទៅ២ម៉ែត្រ មើលរូបភាព)។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជាគូទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅដែលកំណត់ចម្ងាយ១៥ទៅ២០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរត់បានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃទៅលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -រត់ជុំវិញឬរត់ត្រង់ ប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា ។ -រត់ជុំវិញរត់ត្រង់ ឬ

	-ក្រុមនីមួយៗកំណត់ពណ៌ផ្សេងៗគ្នា ងាយស្រួលក្នុងការលេង។ សិស្សមិនអាចរុញអ្នកដទៃចេញក្រៅខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឬចាប់ជាប់បានទេ។	រត់ទៅមកដោយប្តូរល្បឿននិងទិសដៅ។
◦ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ទៅមក (ការប្រកួត) រត់មួយប្រភេទម្តង តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ឱ្យបានលឿន តាមលទ្ធភាព ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ បញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលលេង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក ៦ទៅ១៤នាក់ លេងរត់ប្រណាំងទៅមក ចម្ងាយ១០ទៅ២០ម៉ែត្រ។ ក្រុមនីមួយៗ ចែកជា២ក្រុមតូចស្មើគ្នា គឺ ក្រុម ក និងក្រុម ក១ ចំណែកក្រុម ខនិងក្រុមខ១ ក្រុមទាំងអស់តម្រង់ជួរហែមុខទៅរករង្វង់ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរក្នុងរង្វង់ ។ -ការចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១នៃក្រុម ក និងខកាន់កងត្រៀមពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនយកកងទៅហុចឱ្យដៃគូឈរក្នុងរង្វង់ទល់មុខក្រុមខ្លួន (ក្រុម ក១និងខ១) រួចដើរទៅ អង្គុយខាងក្រោយជួរ (អ្នកទី២នៃក្រុមក និងខត្រូវចូលមកឈរក្នុងរង្វង់បន្ត) អ្នកទី២ ទទួលបានកងត្រូវ រត់ឱ្យលឿនទៅហុចឱ្យដៃគូនៅឈរក្នុងរង្វង់ទល់មុខ អនុវត្តបន្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាមួយរត់អស់សមាជិកមុនគេ ឬប្រើថេរៈវេលាតិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូរកវិធីបង្ហាញលទ្ធផលប្រកួតដល់សិស្ស ដូចជាប្រើក្រដាសធំមួយ ផ្ទាំងសម្រាប់កត់ត្រាលទ្ធផលប្រកួត និងប្រកាសប្រាប់ពីលទ្ធផលក្រុមនីមួយៗ ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់ និងទទួលស្គាល់គ្រប់គ្នា។ -ពេលសិស្សកំពុងលេង:បើគ្រូពិនិត្យឃើញខុសលក្ខខណ្ឌត្រូវកែបណ្តើរៗ សមាជិកម្នាក់ៗចេះសហការគ្នាលេងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។	◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងមានការលើកទឹកចិត្ត។
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុមមកប្រកាស បន្ទាប់មក សរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

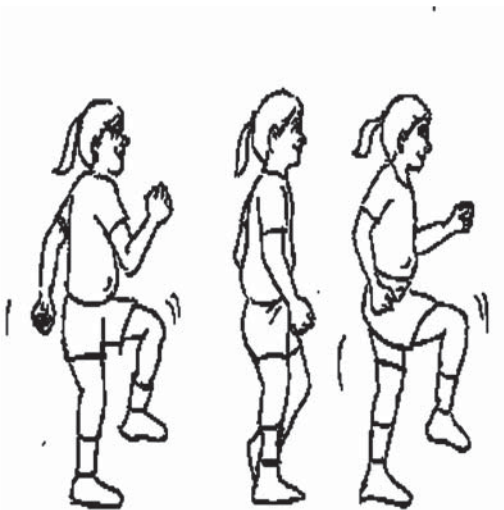
◻ដើរទៅមុខ



◻ដើរមនុស្សយន្ត



◻ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់

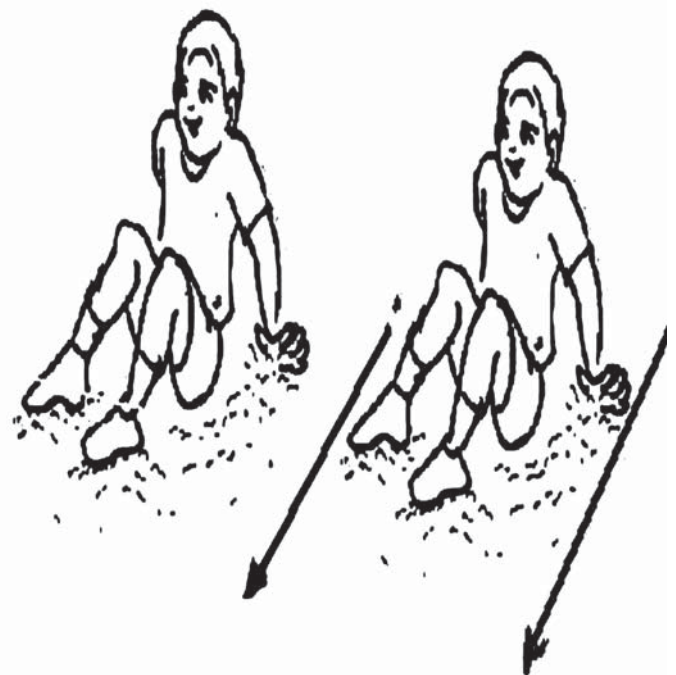


◻ដើរជំហានវែង

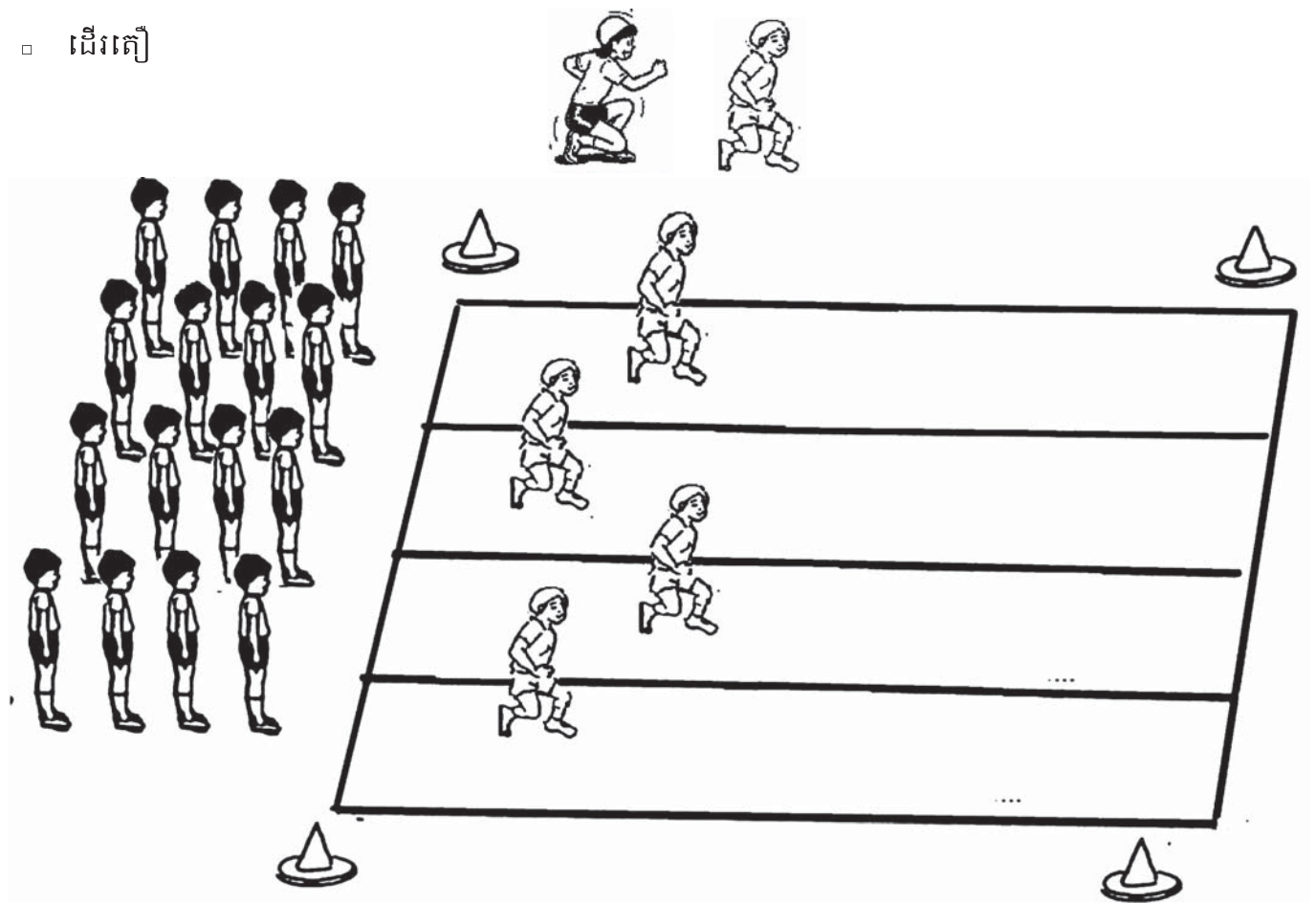


◻ដើរទា

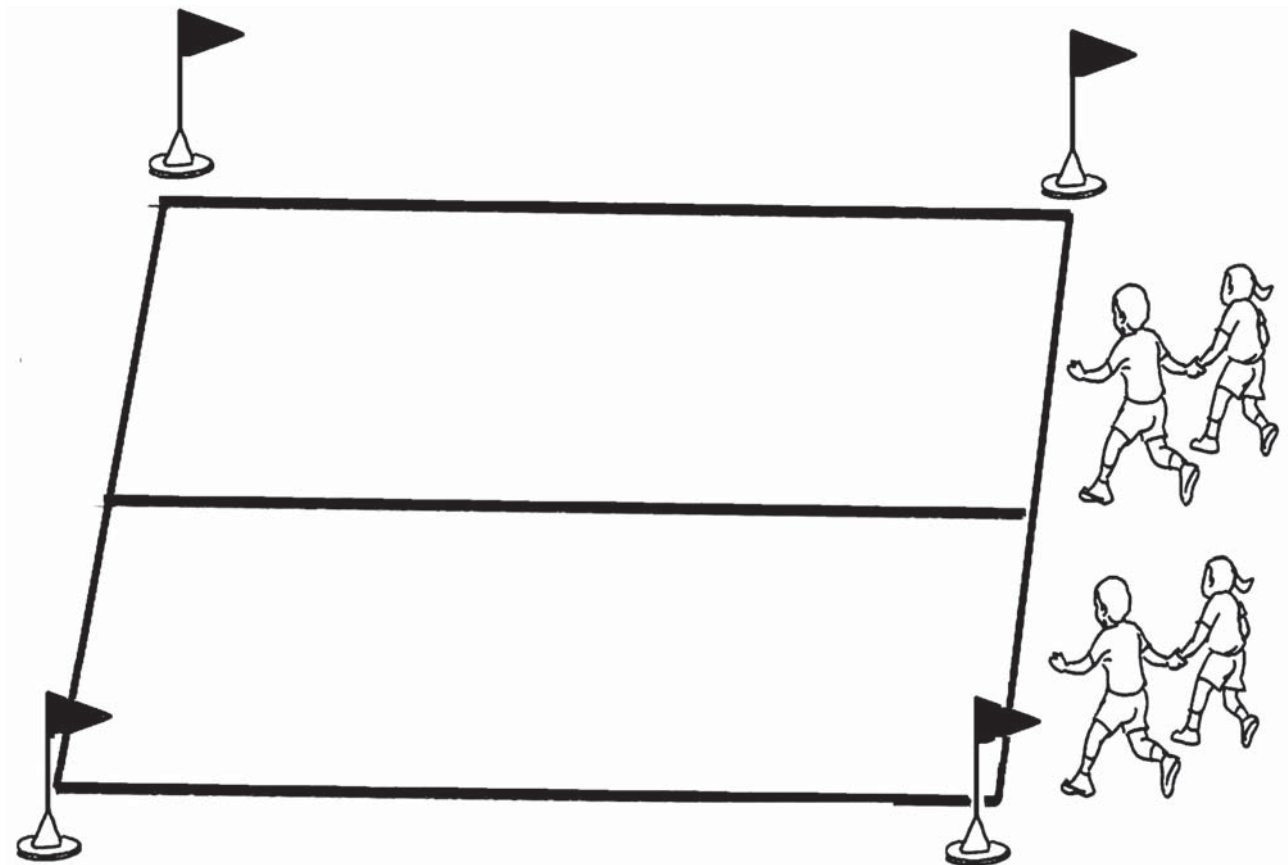
◻ដើរក្តាម



១ ដើរតៀ



២ ដើរកាន់ដៃគ្នា

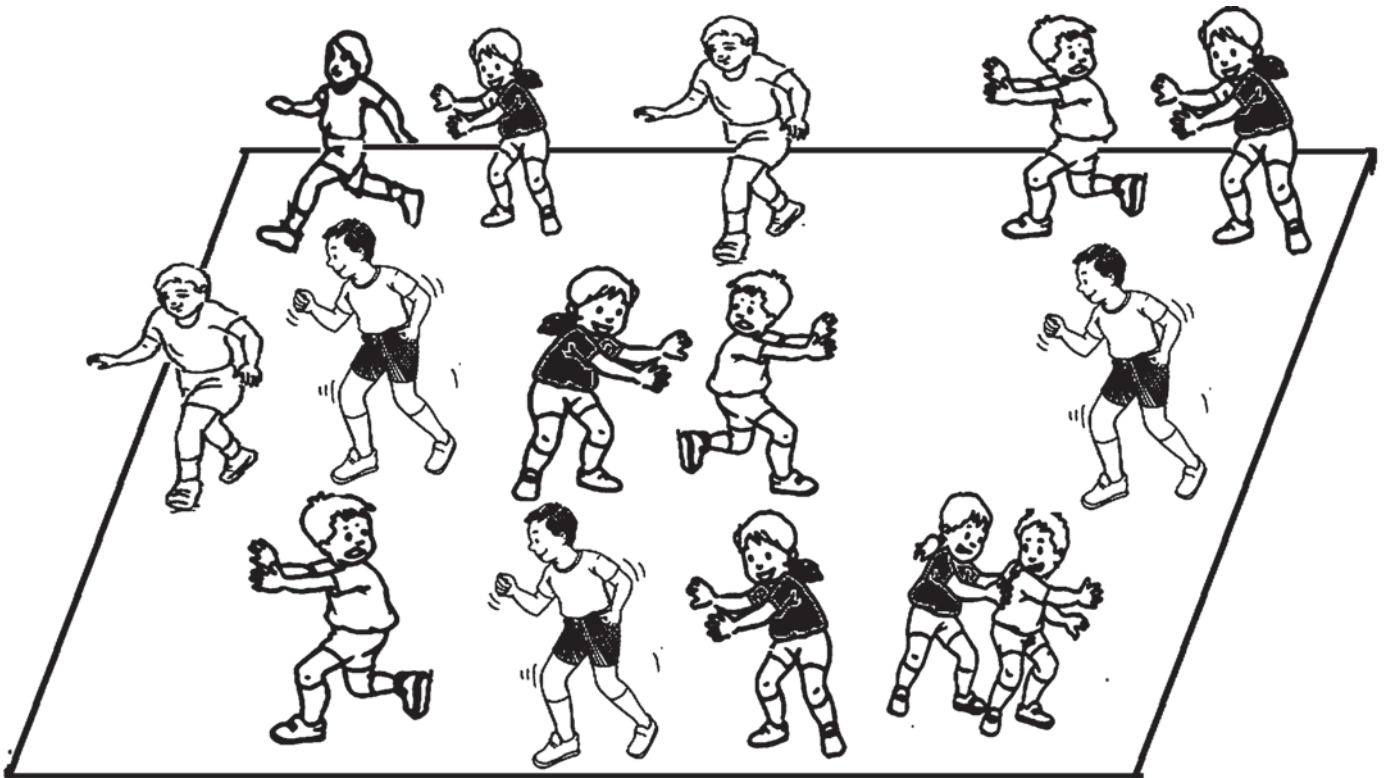


ល្បែងចម្បង

ល្បែងដើរប៉ះ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង។
- ចេះដើរគេចតាមប្រភេទ និងដើរដេញប៉ះបានត្រឹមត្រូវ ។
- ពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ និងលើកទឹកចិត្តគ្នា ។



- របៀបលេង៖**
- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមៗមានសមាជិក១០នាក់ (ចងក្រណាត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុម រៀងៗខ្លួន) ក្រុមដើរគេច ១០នាក់ ក្រុមដេញចាប់ ២ទៅ៣នាក់ ប៉ុន្តែជ្រើសរើសយក២នាក់ ឱ្យដេញចាប់ ដើរមួយរបៀបម្តងដូចជា ដើរទៅមុខ ដើរលើកដង្កង់ខ្ពស់ ដើរជំហាន វែង ដើរតឿជាដើម ។ បើលេងរបៀបដើរតឿ ក្រុមដេញចាប់ និងក្រុមដើរគេចត្រូវដើរដូចគ្នា ក្នុងបរិវេណកំណត់។
 - សមាជិកក្រុមដើរគេចណាមួយត្រូវគេប៉ះបាន ចេញទៅក្រៅទីលាន អង្គុយមួយកន្លែង។
 - ប្តូរវិល ក្រុមដេញចាប់ទៅជាក្រុមដើរគេច ក្រុមដើរគេចទៅជាក្រុមដេញចាប់ ។
 - លេងរយៈពេល ១ទៅ២នាទី ។
 - លទ្ធផល បើក្រុមណាសល់សមាជិកក្នុងទីលានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។
- ទីលាន៖**
- ទទឹង ៥ម៉ែត្រ បណ្តោយ១០ម៉ែត្រ។ អាចពង្រីកពង្រួមបាន
- សម្ភារៈ៖**
- មានខ្សែ កោណ ក្រណាត់ពណ៌ ក្រណាត់ម៉ែត្រ ទង់ កញ្ចប់ជាដើម ។
- កំណត់សម្គាល់៖**-សរសើរបុគ្គលនិងក្រុម ហើយកែកំហុសបណ្តើរៗ សិស្សមិនអាចរត់ ឬលោតគេចបាន។

◦កំដៅសាច់ដុំ
 ៦ វត្ថុទៅមុខ



៦ វត្ថុជំហានវែង



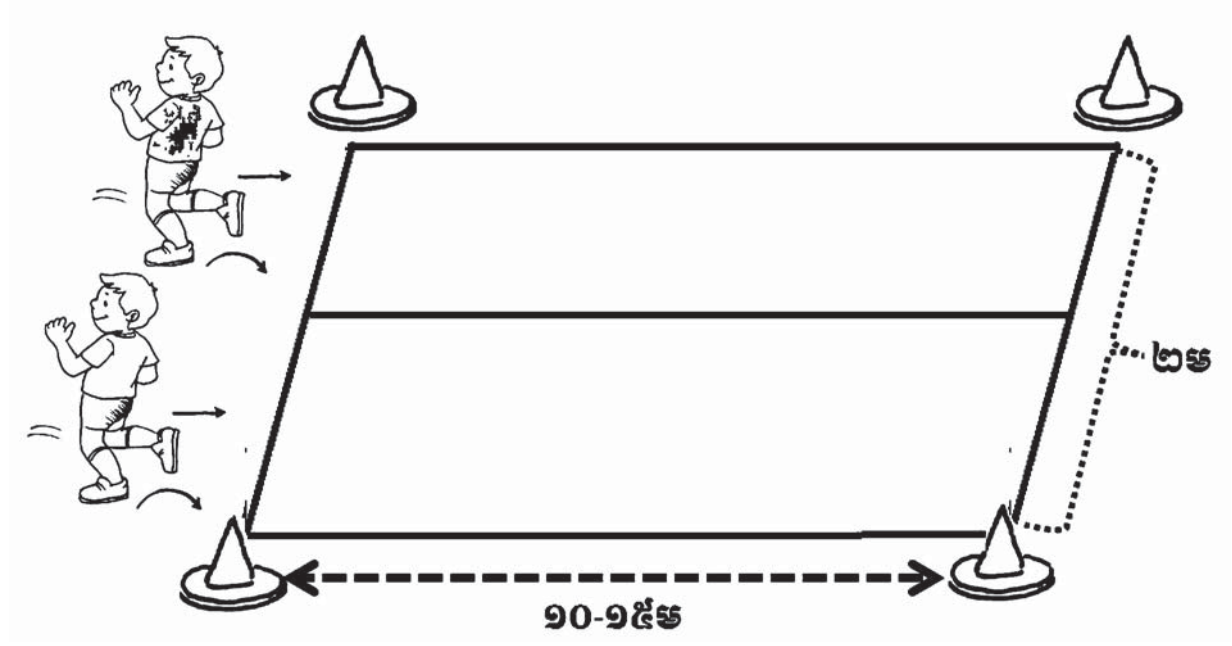
៦ វត្ថុលើកជង្គង់ខ្ពស់



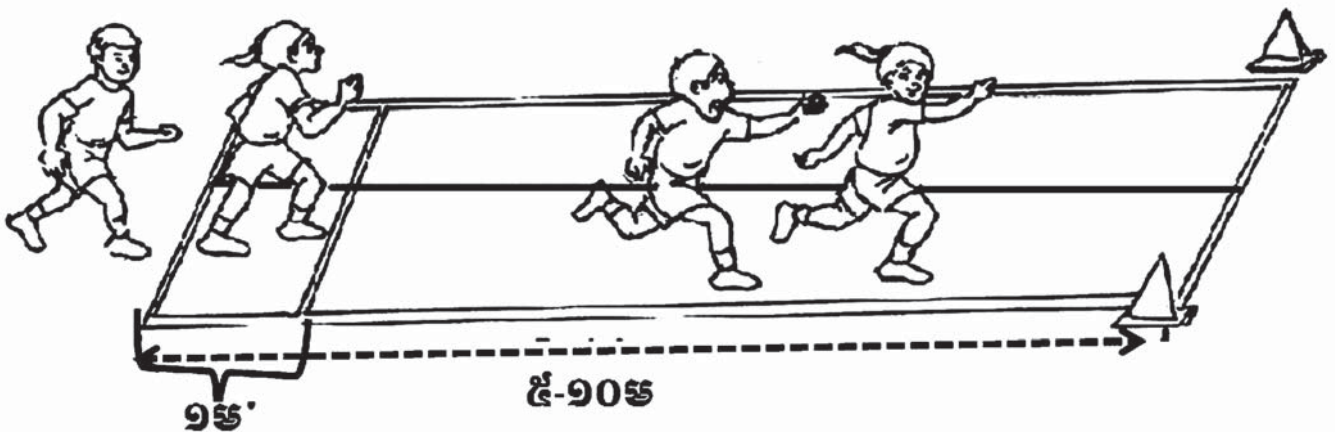
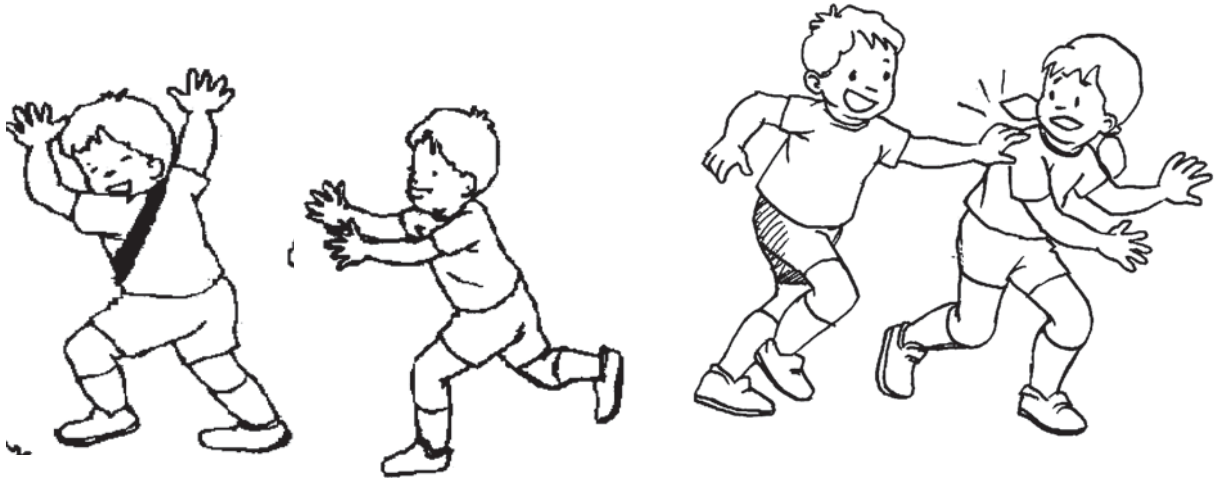
៦ វត្ថុជំហានស្រេច



១. តំបន់ក្រោយ



២. តំបន់បញ្ចប់

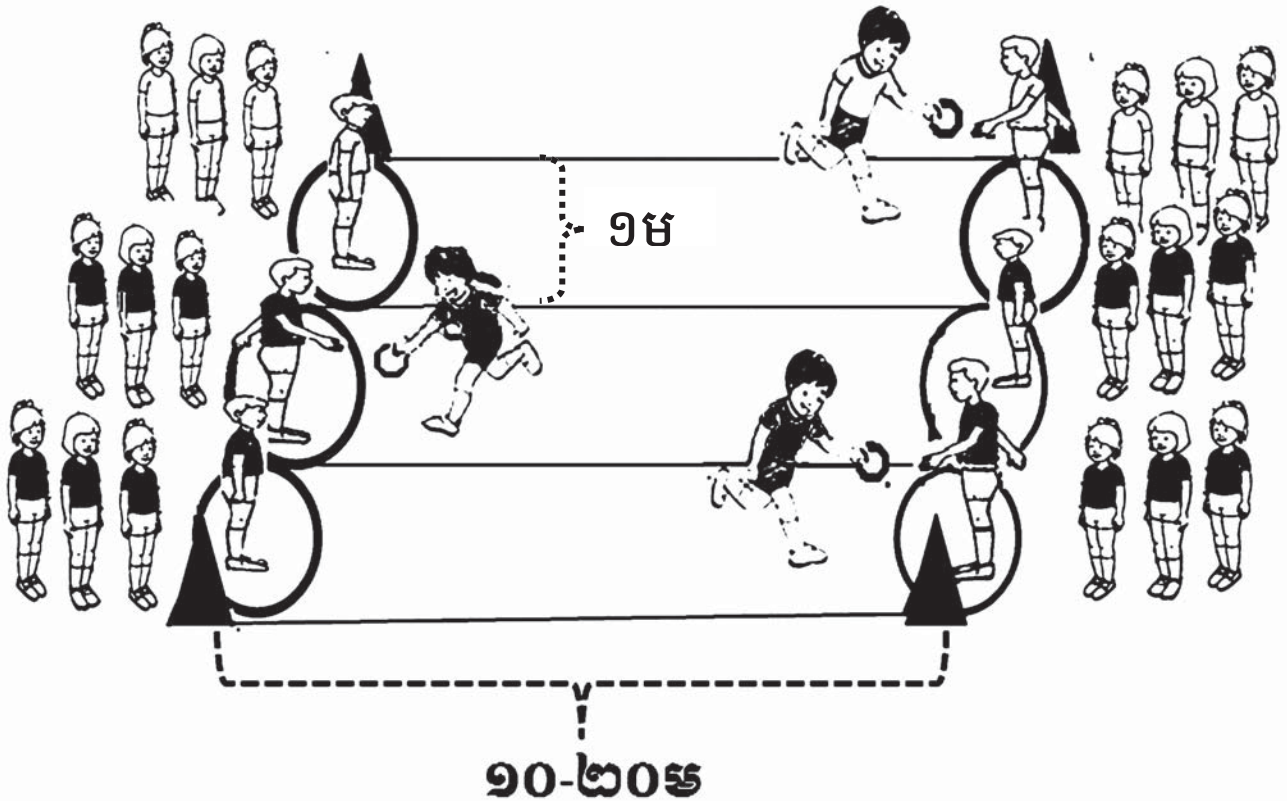


ល្បែងចម្បង

ល្បែងរត់ទៅមក

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងរបៀបលេង ។
- ចេះរត់ឱ្យបានលឿន ហុចកង និងទទួលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ពិភាក្សាគ្នា សរសើរមិត្តភក្តិ លើកទឹកចិត្តគ្នា។



របៀបលេង៖

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមៗមានសមាជិក ៦-១៤នាក់ ហើយ១ក្រុមត្រូវចែកជា២ក្រុមតូច ស្មើគ្នា គឺ ក្រុម ក និងក្រុមក១ ចំណែកក្រុម ខ និងក្រុមខ១ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរក្នុងរង្វង់ ។
- ការចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១នៃក្រុម ក និងខ កាន់កងត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុម ក និងខ ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនយកកងទៅហុចឱ្យដៃគូឈរក្នុងរង្វង់ទល់មុខក្រុមខ្លួន (ក្រុម ក១ និងខ១) រួចដើរទៅអង្គុយខាងក្រោយជួរ (អ្នកទី២នៃក្រុម ក និងខ ត្រូវចូលមកឈរក្នុងរង្វង់បន្ត) អ្នកទី២ ទទួលបានកងត្រូវ រត់ឱ្យលឿនទៅហុចឱ្យដៃគូ នៅឈរក្នុងរង្វង់ទល់មុខ ត្រូវអនុវត្តរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម ។
- លទ្ធផល ក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេ ជាក្រុមឈ្នះ (ថេរៈវេលាចំនួនវិនាទីតិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ) ។
- អ្នកទទួលកងត្រូវឈរនៅក្នុងរង្វង់ អ្នកទៅដល់ទីចុងក្រោយគេត្រូវមានកងនៅក្នុងដៃ ។

ទីលាន ៖

- ចម្ងាយ១០-២០ម៉ែត្រ រង្វង់មានអង្កត់ផ្ចិត ១ម៉ែត្រ ។

សម្ភារៈ ៖

- មានខ្សែ កំបោរស សំបកកង់ កង់ ទង់ កញ្ចក់ ក្រណាត់ ។

កំណត់សម្គាល់៖-ត្រូវគោរពមិត្តភក្តិ និងចេះជួយលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងលោត និងល្បែងចោល

នាទី	មេរៀនទី១ (១ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (១ម៉)
៥	◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព
១០	◦ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦ បង្កើតក្រុម ◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ លោតទះដៃ ◻ លោតគោះជើង ◻ លោតប៉ះ ◻ លោតបង្វិល	◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ លោតទះដៃ ◻ លោតគោះជើង ◻ លោតប៉ះ ◻ លោតបង្វិល ◻ លោតជើង១ ជើង ២ ◻ លោតខ្សែកៅស៊ូ ◻ លោតមីក ◻ លោតរំលងទន្លេ	◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ចោលសី ◻ ចោលកូនបាល់ ◻ ចោលដំបងមានកន្ទុយ ◻ ចោលថង់ខ្សាច់ ◻ ចោលកំប៉ុង ◻ ចោលកន្ត្រក	◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ចោលកូនបាល់ ◻ ចោលថង់ខ្សាច់ ◻ ចោលកំប៉ុង ◻ ចោលកន្ត្រក
១៥	◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតគ្រាប់ (សាកល្បង) - លោតតាមសំឡេងបញ្ជា លោតបានខ្ពស់ឱ្យស្រុះគ្នា តាមលទ្ធភាព ។	◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតគ្រាប់ (ការប្រតិបត្ត) - លោតឱ្យខ្ពស់យ៉ាងរហ័សតាមសំឡេងបញ្ជា ឱ្យបានស្រុះគ្នា ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលវត្ថុ (សាកល្បង) - ចោលកូនបាល់ សី ដុំ ក្រដាស ឱ្យបានឆ្ងាយ និង ឱ្យចូល ឬចំវត្ថុអ្វីមួយ តាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។	◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលវត្ថុ (ការប្រតិបត្ត) - ចោលកូនបាល់ សី ដុំ ក្រដាសឱ្យបានឆ្ងាយ និងឱ្យចូល ឬចំវត្ថុអ្វីមួយ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។
៥	◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត
៥	◦ បន្ទុកសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	
◦ ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃការលោតបានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការលោត ។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការចោល ។
	-វាយតម្លៃទៅលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។	
◦ ជំនាញ	-លោតដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ -សម្របចលនា រត់និងលោត ទៅតាមសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។	-ចោល និងគប់ប្រើឥរិយាបថ និងវិធីខុសៗគ្នា។ -ចោល និង គប់ដោយ ប្តូរវត្ថុ និងទីតាំង ។
◦ សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្ត ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញបន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងលោត និងល្បែងចោល

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១៖ ល្បែងលោត សាកល្បង (១ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរលើរន្ទង់រកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
◦ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦ បង្កើតក្រុម ◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ លោតទះដៃ ◻ លោតគោះជើង ◻ លោតប៉ះ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនល្បែងលោតក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមមានសិស្សស្រី និងសិស្សប្រុស ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឱ្យក្រុមនីមួយៗឈរជាជួរទទឹងឬជារង្វង់ឃ្លាតពីគ្នា១ម៉ែត្រ។ - សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុងស្តាប់តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ (បញ្ជាឱ្យបានច្បាស់ងាយស្តាប់) អនុវត្តលោតទះដៃ ទះលើក្បាល ទះខាងមុខ ទះខាងស្តាំ ទះខាងឆ្វេងជាដើម លោតឱ្យបានខ្ពស់ហើយស្រុះគ្នា ។ • សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុង ពេលឮសំឡេងកញ្ជ្រែ ត្រូវលោតឱ្យបានខ្ពស់គោះជើងមួយដង ឬពីរដងតាមលទ្ធភាពខ្លួនដូចជាគោះជើងខាងមុខ ខាងក្រោយ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រពីមុខវត្ថុត្រូវលោតប៉ះ។ - រៀបចំទីលាន ដាំបង្គោលពីរចម្ងាយ ៤ទៅ៥ម៉ែត្រចងខ្សែកាត់ទទឹងកម្ពស់២ម៉ែត្រ បន្ទាប់មកចងវត្ថុដូចជា តុក្កតា បាល់ជាដើម ឱ្យមានកម្ពស់ខុសៗគ្នាឃ្លាតពីគ្នាពី១ទៅ២ម៉ែត្រចំនួន២ទៅ៤កន្លែង តាមការច្នៃប្រឌិតរបស់គ្រូ ។ - អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗរត់តិចៗ ពី៣ទៅ៥ដំហាន ឆាក់លោតប៉ះវត្ថុ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃការលោតបានត្រឹមត្រូវ។ - យល់ពីរបៀបអនុវត្តការលោត ។ - វាយតម្លៃទៅលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ - លោតដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ - សម្របចលនា រត់និងលោតទៅតាមសមត្ថភាពរបស់ខ្លួននិងតាមមិត្តភក្តិ។

◻ លោតបង្វិល	ត្រូវអាចប្តូរសិស្សលេងឱ្យបានគ្រប់គោលដៅ ។ • សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុង ពេលឮសំឡេងកញ្ជ្រ័ត្រូវលោតបង្វិលខ្លួន ទៅឆ្វេង ទៅស្តាំ បង្វិលកន្លះជុំ ឬបង្វិលមួយជុំ តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ។	◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្ត ។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតត្រាប់ (សាកល្បង) លេងតាមសំឡេងបញ្ជា លោតទះដៃ លោតគោះជើង ឆ្វេងស្តាំ មួយដង ឬមួយជុំ តាមលទ្ធភាព។	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងនិងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់។ - ត្រូវពង្រឹងវិន័យដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេង។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្នុងមួយក្រុមមានស្រី និងប្រុស។ - ត្រូវកំណត់ទីតាំងចំនួន៤កន្លែងសម្រាប់លោតប្រភេទនីមួយៗ ត្រូវឈរចំណុចកណ្តាលចាំបញ្ជាឱ្យលោតដូចជា លោតទះដៃ លោតទះជើង លោតគោះជើង លោតបង្វិលជាដើម។ - ល្បែងនេះលេងលើកទីមួយ គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្ស៤ក្រុមធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នា រយៈពេល ១ទៅ ២នាទី។ - លើកទីពីរ ឱ្យសិស្ស ២ក្រុម ធ្វើចលនាតាមការបញ្ជារបស់គ្រូ សិស្ស ២ក្រុមទៀត ជាអ្នកវាយតម្លៃ បន្ទាប់មកប្តូរក្រុម។ - រយៈពេលលេងពី១ទៅ៣នាទី ដោយលោតតាមការបញ្ជា មិនមែនលោតរហូតនោះទេ លោតឱ្យបានស្រុះគ្នា។ - ត្រូវពិនិត្យការអនុវត្តរបស់សិស្ស តើគេអនុវត្តបានត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំដែរឬទេ ? - លទ្ធផលៈ ក្រុមណាមួយអនុវត្តបានស្រុះគ្នាតាមការបញ្ជា ទទួលបាន លទ្ធផលល្អជាងគេ ។ - ត្រូវអាចប្រើវិធីសាស្ត្រ ដោយកសិស្សណាម្នាក់ឱ្យលោតខុសពីការបញ្ជា ឱ្យគេអង្គុយខាងក្រៅមួយកន្លែង ពេលដល់ម៉ោងកំណត់ គ្រូបញ្ជប់ល្បែងរួចរាប់ចំនួនសមាជិកនៅសល់ក្នុងទីលានក្រុមណាមួយសល់ច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។ - ពេលសិស្សកំពុងលេង ត្រូវពិនិត្យបើខុសកែលម្អបណ្តើរៗ ។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន	- ត្រូវពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកហើយពន្យល់បន្ថែម ។ - ត្រូវពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

បន្ទាប់		
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២៖ ល្បែងលោត សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ។	
◦ស្រង់វត្ថុមាន	-គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។	
◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ
◦ កំដៅសាច់ដុំ	-ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាង សកម្ម។
◻លោតទះដៃ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែងរួចឱ្យក្រុម នីមួយៗឈរជាជួរទទឹងឬជារង្វង់ឃ្លាតពីគ្នា១ម៉ែត្រ។ -សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុងស្តាប់តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ (បញ្ជាឱ្យបានច្បាស់ងាយស្តាប់) អនុវត្តលោតទះ ដៃ ទះលើក្បាល ទះខាងមុខ ទះខាងស្តាំ ទះខាង ឆ្វេងជាដើម ដោយលោតឱ្យបានខ្ពស់ហើយស្រុះ គ្នា។	-ចូលរួមលេង និងគិតពី សុវត្ថិភាព។
◻លោតគោះជើង	• សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុង ពេលឮសំឡេងកញ្ជ្រែត្រូវ លោតឱ្យបានខ្ពស់គោះជើងមួយដង ឬពីរដងតាម លទ្ធភាពខ្លួនដូចជាគោះជើងខាងមុខ ខាងក្រោយ ។	◦ ចំណេះដឹង
◻លោតប៉ះ	• ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយចម្ងាយពី២ទៅ៣ម៉ែត្រ ពីមុខវត្ថុត្រូវលោត ប៉ះ។ -ការរៀបចំទីលាន៖ ដាំបង្គោលពីរចម្ងាយ ពី៤ទៅ ៥ម៉ែត្រចងខ្សែកាត់ទទឹងកម្ពស់២ម៉ែត្រ បន្ទាប់មក ចងវត្ថុ ដូចជា តុក្កតា បាល់ជាដើម មានកម្ពស់ខុសៗ គ្នា ឃ្លាតពីគ្នា១ទៅ២ម៉ែត្រចំនួន២ទៅ៤កន្លែង តាម ការច្នៃប្រឌិតរបស់គ្រូ ។ -អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗរត់តិចៗ ពី៣ទៅ៥ជំហាន ឆាក់លោតប៉ះវត្ថុរួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គ្រូអាចប្តូរសិស្សលេងឱ្យបានគ្រប់គោលដៅ ។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃការ លោតបានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការ លោត ។ -វាយតម្លៃទៅលើជំនាញ របស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។
◻លោតបង្វិល	• សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុង ពេលឮសំឡេងកញ្ជ្រែត្រូវ លោតបង្វិលខ្លួន ទៅឆ្វេង ទៅស្តាំ បង្វិលកន្លះដុំ ឬបង្វិលមួយដុំ តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ។	◦ ជំនាញ
◻លោតជើងមួយ	• ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ។	-លោតដោយប្រើឥរិយាបថ ខុសៗគ្នា។ -សម្របចលនា រត់និងលោត ទៅតាមសមត្ថភាពរបស់ ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។

◻ លោតជើងពីរ ◻ លោតខ្សែកៅស៊ូ ◻ លោតមីក ◻ លោតរំលងទន្លេ	-អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈរត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវលោតជើងមួយទៅគោលដៅ (ជើងមួយបត់មកក្រោយ) ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ដោយកំណត់ចម្ងាយ៣-៥ ម៉ែត្រ។ • លោតជើងពីរ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រៀមលក្ខណៈ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវលោតជើង២ទៅគោលដៅ ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ដោយកំណត់ចម្ងាយ ៣-៥ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព) • ចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសិស្ស ២នាក់ ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូចាប់ផ្តើមដាក់កម្ពស់ត្រឹមជង្គង់ឬតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សដែលអាចលោតបាន។ ឱ្យសិស្សលោតរំលងម្នាក់ម្តងរហូតអស់សមាជិកក្រុម រួចប្តូរអ្នកកាន់មកលោតវិញ ។ -គ្រូអាចបង្កើតវិធីសាស្ត្រថ្មីៗមកបង្រៀនសិស្សក៏បានដែរ ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី១ -ទីលានប្រើខ្សែព្រួរ សំបក កង់ ទុយោទន់ជាដើម សម្រាប់ធ្វើទីលោត។ -ការចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា លោតជើងមួយ ឬជើងពីរចូលក្នុងរង្វង់បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទីរួចលោតត្រឡប់មកវិញ ទះដៃអ្នកទី២ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) • ការរៀបចំទីលានៈ អនុវត្តតាមចំនួនក្រុមជាក់ស្តែង ដោយឱ្យលោតរំលងទន្លេ ក្នុងទន្លេនោះមានដូចជា ត្រី កោះ ក្រពើ ប៉ុន្តែកន្លែងមានត្រី និងក្រពើ ត្រូវលោតរំលងឱ្យផុតទន្លេ ចំណែកកោះត្រូវលោត ជាន់រួចលោតរំលងទន្លេ។ (មើលរូបភាព)	◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្ត ។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតត្រាប់ (ការប្រកួត)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្នុង	

លោតឱ្យខ្ពស់យ៉ាង រហ័សតាមសំឡេង បញ្ជា លោតទះដៃ លោតគោះជើង ឆ្វេង ស្តាំ ពីមួយទៅពីរដង ឬពីមួយទៅពីរដុំតាម លទ្ធភាព ។	មួយក្រុមមានស្រី និងប្រុស។ -គ្រូកំណត់ទីតាំងចំនួន៤កន្លែងសម្រាប់លោតតាម ប្រភេទនីមួយៗ។ គ្រូឈរចំណុចកណ្តាលចាំបញ្ជាឱ្យ លោតដូចជា លោតទះដៃ លោតទះជើង លោតគោះ ជើង ឆ្វេង ស្តាំ លោតបង្វិលជាដើម។ -ល្បែងនេះលេងលើកទីមួយគ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្ស ៤ក្រុម ធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នា។ -លើកទីពីរ ឱ្យសិស្ស២ក្រុម ធ្វើចលនាតាមការបញ្ជា របស់គ្រូ សិស្ស២ក្រុមទៀតជាអ្នកវាយតម្លៃ បន្ទាប់ មកប្តូរក្រុម។ -រយៈពេលលេង១ទៅ៣នាទី ដោយលោតតាមការ បញ្ជា មិនមែនលោតរហូតនោះទេ លោតឱ្យបាន ស្រុះគ្នា។ -គ្រូពិនិត្យការអនុវត្តរបស់សិស្ស តើគេអនុវត្តត្រឹម ត្រូវតាមការណែនាំ ដែរឬទេ ? -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាមួយអនុវត្តបានស្រុះគ្នា តាមការ បញ្ជា ទទួលបាន លទ្ធផលល្អជាងគេ ។ -គ្រូអាចប្រើវិធីសាស្ត្រ យកសិស្សម្នាក់ឱ្យលោតខុសពី ការបញ្ជា រួចឱ្យគេអង្គុយខាងក្រៅមួយកន្លែង ពេល ដល់ម៉ោងគ្រូបញ្ជប់ល្បែង រួចរាប់ចំនួនសមាជិកនៅ សល់ក្នុងទីលាន ក្រុមណាមួយសល់ច្រើនជាងគេជា ក្រុមឈ្នះ ។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌពេលសិស្សកំពុងលេង។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមក ពន្យល់បន្ថែម ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣៖ ល្បែងចោល សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរលើមុខកុំឱ្យចំពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ចោលសី	-ឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ -គ្រូរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗឱ្យសិស្សចោលបានឆ្ងាយ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្នុងមួយ	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាង សកម្ម។

◻ ចោលកូនបាល់	ក្រុមមានស្រី និងប្រុស ឈរជួររង្វង់ ចោលសី ទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង។ អ្នកចោលហើយ ដើរទៅ ឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរនៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្តបន្ត រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេ ឈរជួររង្វង់ ខាងមុខទី អ្នកទីមួយនៃក្រុម នីមួយៗចោលកូនបាល់ទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង បន្ទាប់ មកដល់កូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។	-ចូលរួមលេង និងគិតពី សុវត្ថិភាព។ ◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិង របៀបចោលបាន ត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការ ចោល ។
◻ ចោលដំបងមាន កន្ទុយ	• ចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាឱ្យឈរមុខខ្សែទី អ្នកទី មួយនៃក្រុមនីមួយៗ កាន់ដំបងមានកន្ទុយ ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជាត្រូវចោលទៅគោលដៅ រួចដើរ ទៅដល់ដំបងយកមកឱ្យអ្នកទីពីរ រួចដើរទៅឈរ ក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូច អ្នកទីមួយធ្វើ បែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ ជំនាញ -ចោល និងគប់ប្រើឥរិយាបថ និងវិធីខុសៗគ្នា។ -ចោល និងគប់ដោយ ប្តូរ វត្ថុ និងទីតាំង ។
◻ ចោលថង់ខ្សាច់	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឱ្យគេ ឈរជួររង្វង់ ខាងមុខទី។ ពេលសិស្សចាប់ផ្តើម ចោល ពួកគេគួរតែពិនិត្យទីលាន គ្មានមនុស្សនៅ ខាងមុខ។ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗកាន់ថង់ខ្សាច់ ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជាត្រូវចោលទៅគោលដៅ បន្ទាប់មកដើរទៅដល់ថង់ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទីពីរ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី មួយ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◻ ចោលកំប៉ុង	• គ្រូរៀបចំទីលានៈ ដាក់កំប៉ុងតូច ធំ មានពណ៌ ចម្ងាយខុសៗគ្នា សម្ភារៈចោលមានដូចជា សី កូន បាល់ ដុំក្រដាស ថង់ខ្សាច់ ។ -ឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ ថង់ខ្សាច់ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជាត្រូវចោលឱ្យចំ កំប៉ុង បន្ទាប់មកដើរទៅដល់ថង់ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នក ទីពីររួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
◻ ចោលកន្ត្រក	• គ្រូរៀបចំដាក់កន្ត្រកឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗឈរ មុខខ្សែទី ដៃកាន់ដុំក្រដាសត្រៀម ពេលឮសំឡេង បញ្ជាត្រូវចោលឱ្យចូលកន្ត្រក បន្ទាប់មកទៅដល់ដុំ ក្រដាសយកមកឱ្យអ្នកទីពីរ ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នក ទីពីរអនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទីមួយធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព)	

◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងចោលវត្ថុ (សាកល្បង) ចោលកូនបាល់ សី ដុំក្រដាស ឱ្យបានឆ្ងាយ និងឱ្យចូល ឬចំវត្ថុអ្វីមួយ តាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេង។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងដោយក្នុងមួយក្រុមមានស្រីនិងប្រុស រួចឱ្យគេឈរជួរ បណ្តោយខាងមុខទីចោលវត្ថុទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង។ អ្នកចោលរួចហើយដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរនៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្តបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូរៀបចំទីលានរាងចតុកោណកែង ទទឹង៤ម៉ែត្រ បណ្តោយ ១២ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព) -ល្បែងចោលយកចម្ងាយ: លទ្ធផលដែលសមាជិកក្រុមនីមួយៗចោលបាន បូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានលទ្ធផលសរុបឆ្ងាយជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ល្បែងចោលចូលកន្ត្រក ដាក់កន្ត្រកចម្ងាយពី២ទៅ៤ម៉ែត្រ ក្រុមនីមួយៗមានវត្ថុចំនួនស្មើគ្នា ក្រុមណាមួយចោលចូលបានចំនួនច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ពេលសិស្សកំពុងលេងគ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងណែនាំពីកំហុស ។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកពន្យល់បន្ថែម ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិច្បាស់ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤៖ ល្បែងចោល ការប្រកួត (១ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ចោលកូនបាល់	-ឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជួរ បណ្តោយខាងមុខទីអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចោល	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។

◻ ចោលថង់ខ្សាច់ ◻ ចោលកំប៉ុង ◻ ចោលកន្ត្រក	កូនបាល់ទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង បន្ទាប់មករើសកូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី៣អនុវត្តបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី ពេលសិស្សចាប់ផ្តើមចោល ពួកគេគួរតែពិនិត្យទីលាន គ្មានមនុស្សនៅខាងមុខ។ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗកាន់ថង់ខ្សាច់ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជាត្រូវចោលទៅគោលដៅបន្ទាប់មកដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទី៣ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី៣អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូរៀបចំទីលាន ដាក់កំប៉ុងតូច ធំ មានពណ៌ ចម្ងាយខុសៗគ្នា សម្ភារៈចោលមានដូចជា សី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ថង់ខ្សាច់ ។ - ឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ថង់ខ្សាច់ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជាចោលឱ្យចំកំប៉ុង បន្ទាប់មកដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទី៣រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី៣អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូរៀបចំដាក់កន្ត្រក ឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុម នីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ដុំក្រដាសត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោលឱ្យចូលកន្ត្រកបន្ទាប់មកទៅរើសដុំក្រដាសយកមកឱ្យអ្នកទី៣រួចទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី៣អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទីមួយធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព)	◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ - យល់ពីរបៀបអនុវត្តការចោល ។ ◦ ជំនាញ - ចោល និងគប់ប្រើឥរិយាបថ និងវិធីខុសៗគ្នា។ - ចោល និងគប់ដោយ ប្តូរ វត្ថុ និងទីតាំង ។ ◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលវត្ថុ (ការប្រតិបត្តិ) ចោលកូនបាល់ សី ដុំក្រដាស ឱ្យបានឆ្ងាយ និង ឱ្យចូល ឬចំវត្ថុអ្វីមួយ ដើម្បីទទួលបាន	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀន និងល្បែងចោលក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូឱ្យសិស្សខិតខំអនុវត្ត ហើយវាយតម្លៃការហាត់របស់ខ្លួន។ - គ្រូពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងដោយក្នុងមួយក្រុមមានស្រីនិងប្រុស រួចឱ្យគេឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី ចោលវត្ថុទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង អ្នកចោលហើយដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី៣នៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្តបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់	

ពិន្ទុច្រើន ។	សមាជិកក្រុម។ -គ្រូរៀបចំទីលានរាងចតុកោណកែង ទទឹង៤ម៉ែត្រ បណ្តោយ ១២ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព) -ល្បែងចោលយកចម្ងាយ យកលទ្ធផលដែល សមាជិកក្រុមនីមួយៗចោលបាន បូកបញ្ចូលគ្នាក្រុម ណាមួយទទួលបានលទ្ធផលសរុបឆ្ងាយជាងគេ គឺជា ក្រុមឈ្នះ ។ -ល្បែងចោលចូលកន្ត្រក ដាក់កន្ត្រកចម្ងាយ ២ទៅ៤ ម៉ែត្រ ក្រុមនីមួយៗមានវត្ថុចំនួនស្មើគ្នា ក្រុមណាមួយ ចោលចូលបានចំនួនច្រើនជាងគេ គឺជាក្រុមឈ្នះ។ -ពេលសិស្សកំពុងលេងគ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងណែនាំពីកំហុស ។	
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និង ក្រុម មកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មក សរសើរ និង លើកទឹកចិត្ត ដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំណាងសំអាត ទីលានប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦ កំដៅសាច់ដុំ

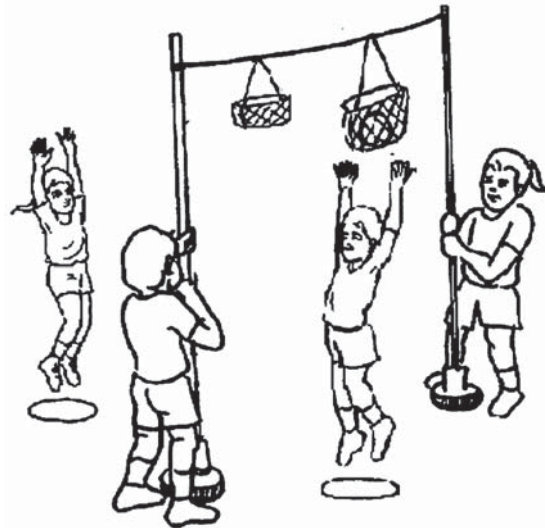
□ លោតទះដៃ



□ លោតគោរៈ



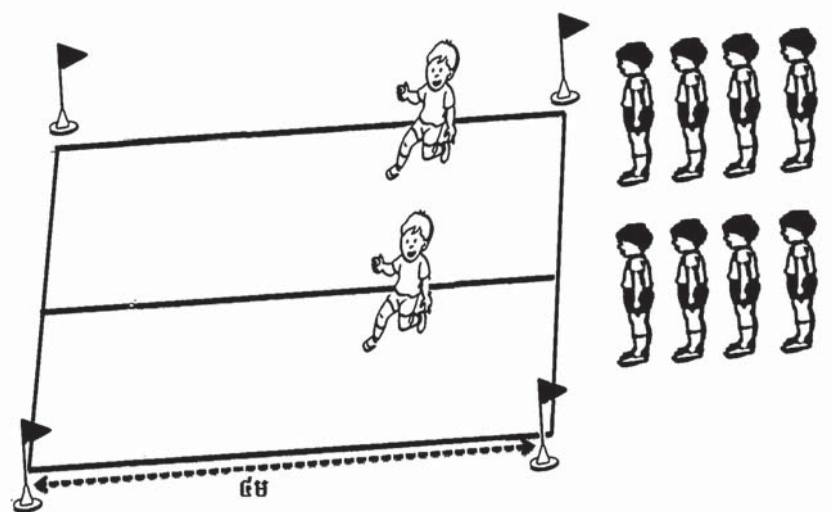
□ លោតប៉ះ



□ លោតបង្វិល

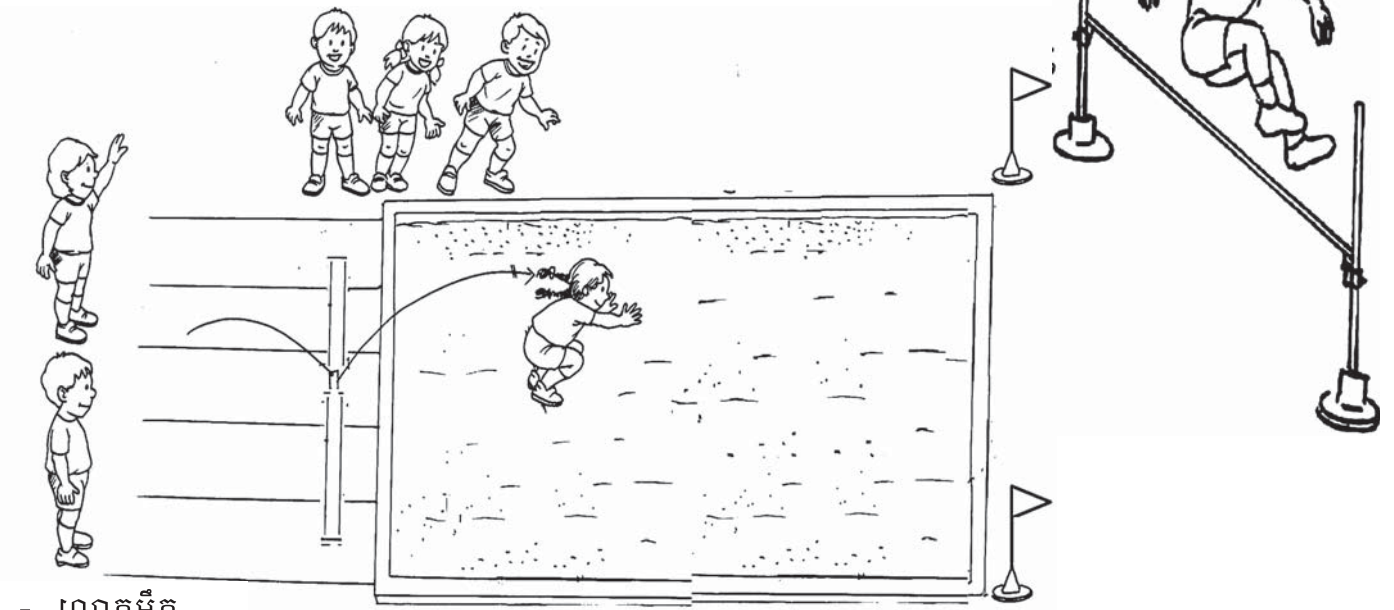


□ លោតជើងមួយ

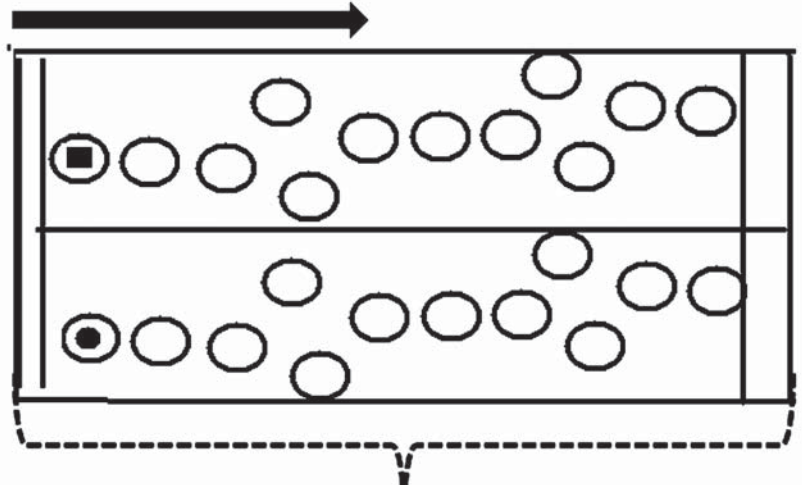


▣ លោតជើងពីរ

▣ លោតខ្សែកៅស៊ូ

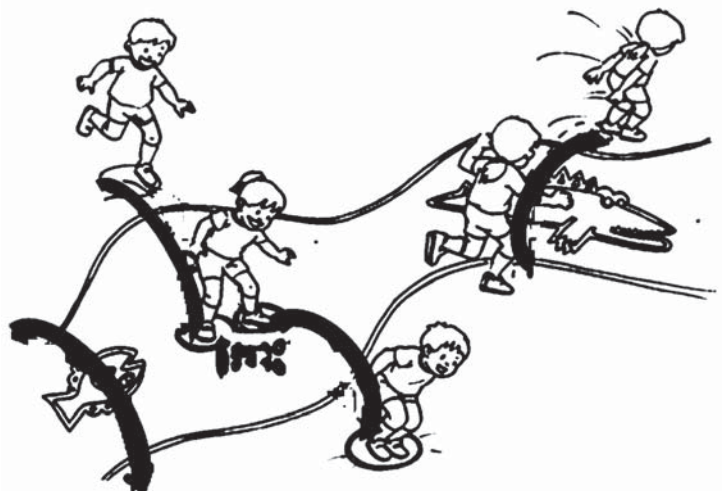


▣ លោតម៉ឹក



▣ លោតរំលងទន្លេ

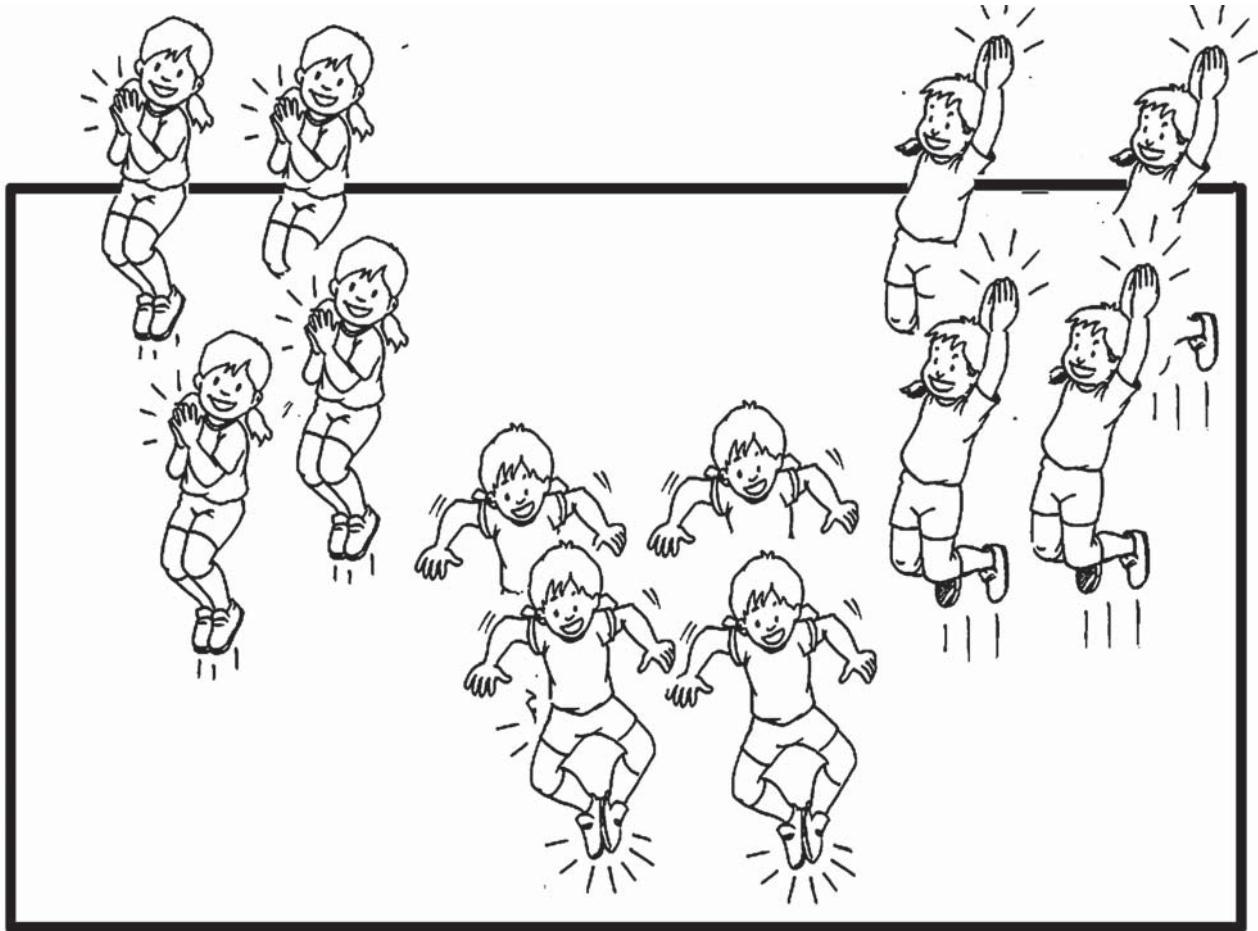
៧-១២ ម



ល្បែងចម្បង
ល្បែងលោតត្រាប់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

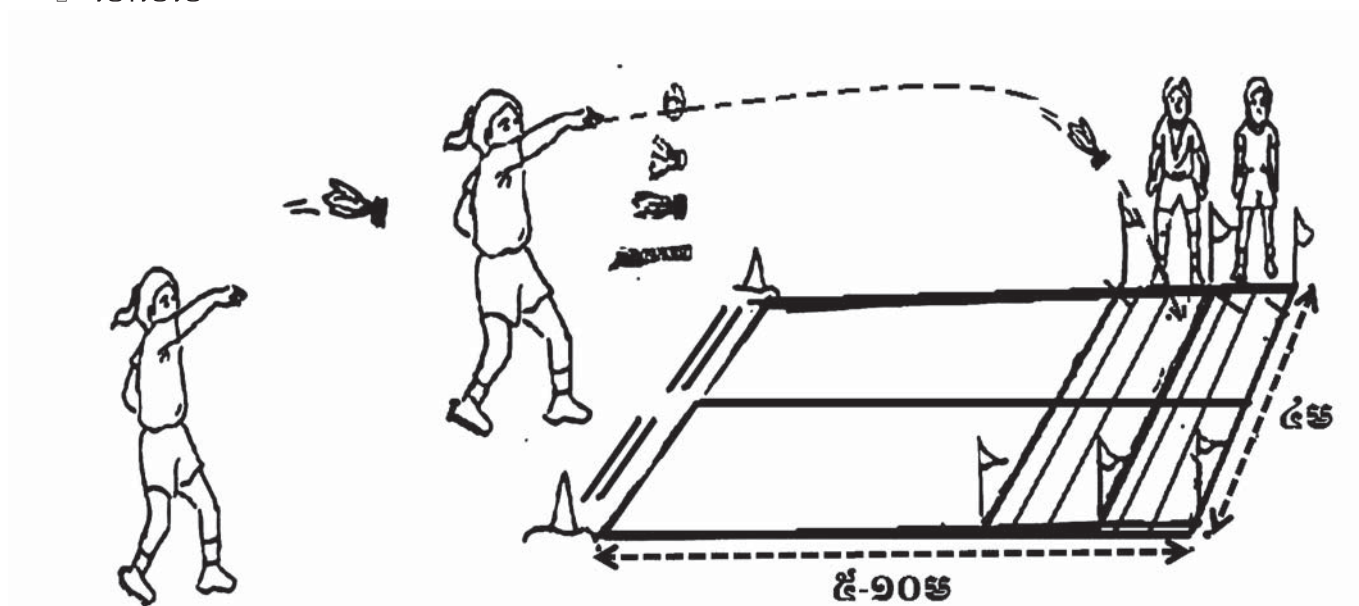
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង ។
- លោតឱ្យបានលឿនហើយខ្ពស់ និងអស់ពីកម្លាំងកាយ ។
- ពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិចេះលើកទឹកចិត្តគ្នា ។



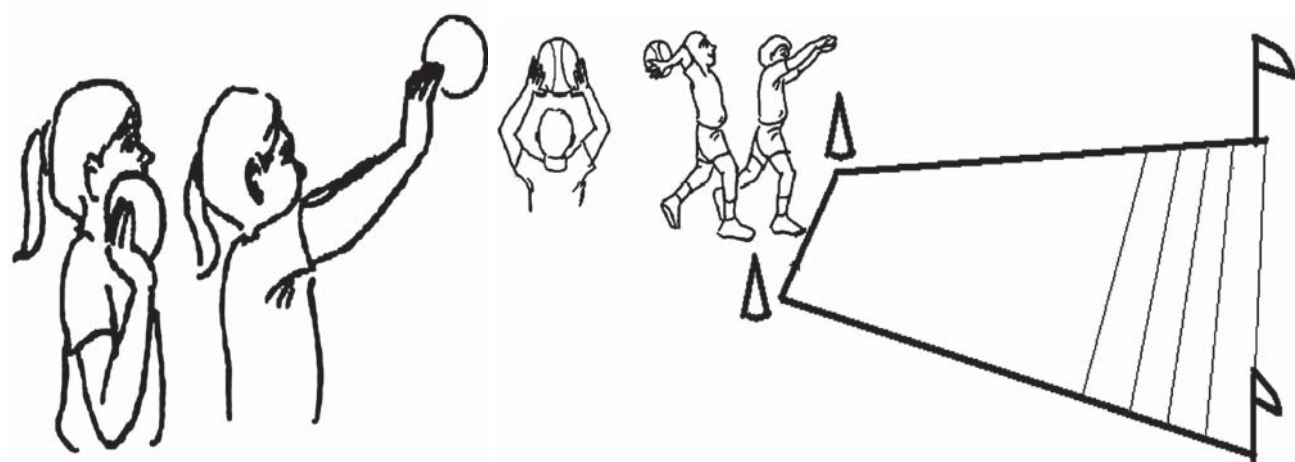
- របៀបលេង៖**
- ចែកសិស្សជា ៤ក្រុមស្មើគ្នា រួចឈរតាមក្រុមរបស់ខ្លួន នៅក្នុងទីលាន។ គ្រូឈរចំណុចកណ្តាលនៃក្រុម ទាំងបួន ដឹកនាំការលេងដូចជា លោតទះដៃ លោតគោះជើង លោតបង្វិលជាដើម។
 - ល្បែងនេះ លេងលើកទីមួយ គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាលោតតាមបញ្ជាព្រមគ្នាទាំងបួនក្រុម ចំនួន៤ទៅ៥ដង ឬច្រើនដងតាមសមត្ថភាពសិស្ស។
 - លេងលើកទីពីរ ឱ្យសិស្ស២ក្រុមអនុវត្ត ២ក្រុមទៀតជាអ្នកវាយតម្លៃ បន្ទាប់មកប្តូរក្រុមវាយតម្លៃ ទៅជាក្រុមអនុវត្តវិញ។
 - ការវាយតម្លៃ លោតឱ្យត្រូវតាមការបញ្ជា ហើយលោតបានស្រុះគ្នា ។
 - លទ្ធផល ក្រុមណាអនុវត្តបានល្អជាងគេ ជាក្រុមឃ្លៈ ។
 - លេងរយៈពេល១-២នាទី
- ទីលាន ៖** -ទទឹង ៥ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ ១០ម៉ែត្រ (អាចពង្រីកពង្រួមតាមស្ថានភាពសាលា)។
- សម្ភារៈ៖** - ខ្សែ កំបោរស ទង់ កោណ កំណាត់ពណ៌ កញ្ចប់ ក្រណាត់ម៉ែត្រជាដើម ។
- កំណត់សម្គាល់៖**-គោរពមិត្តភក្តិ ចេះសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ។

◦ កំដៅសាច់ដុំ

▣ ចោលសី

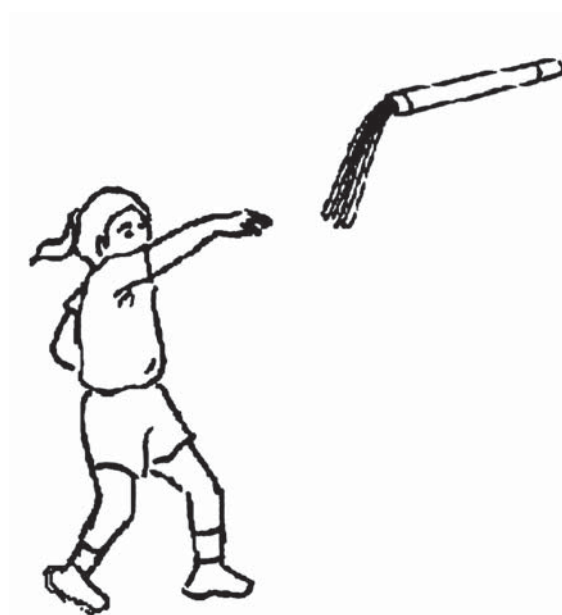


▣ ចោលកូនបាល់



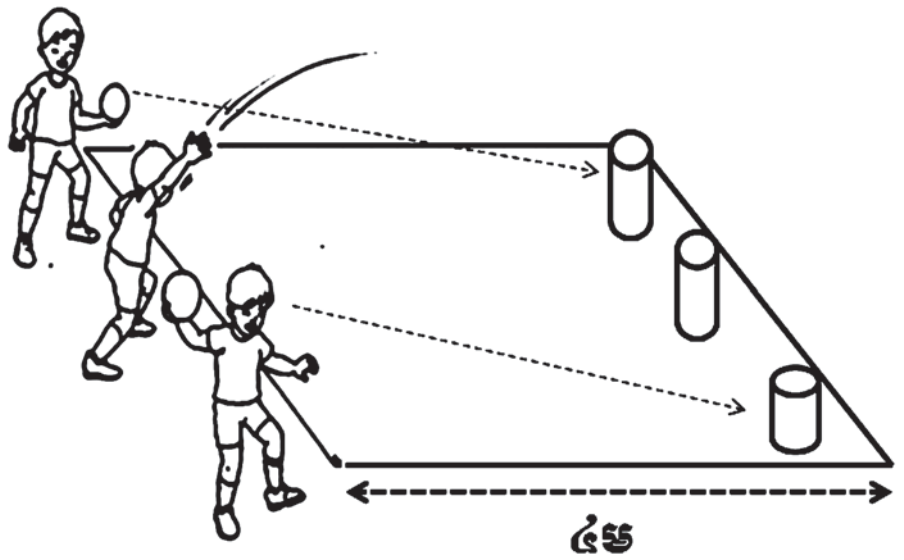
▣ ចោលដំបងមានកន្ទុយ

▣ ចោលថង់ខ្សាច់



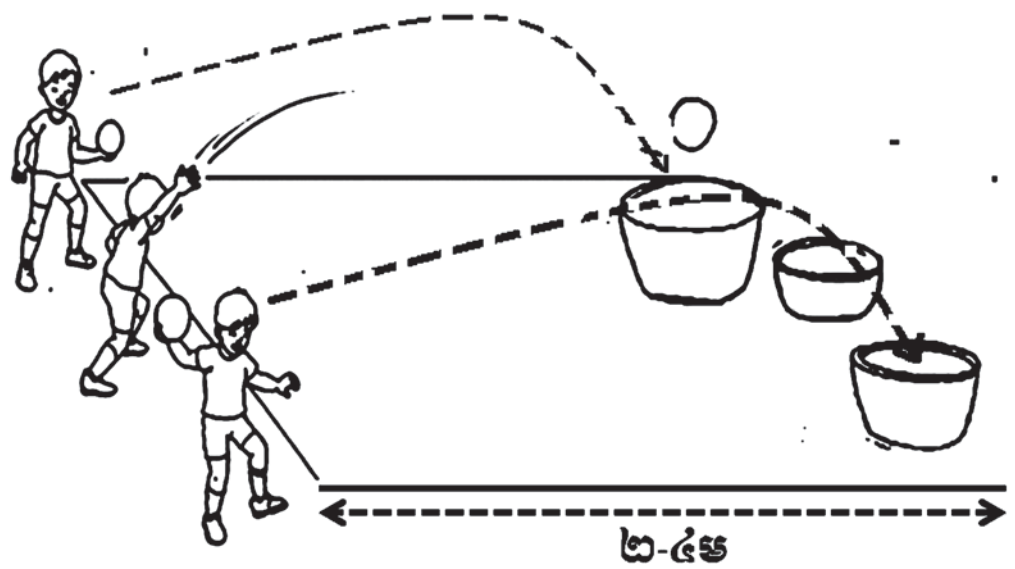
▣ ចោលកំប៉ុង

សម្ភារៈចោល

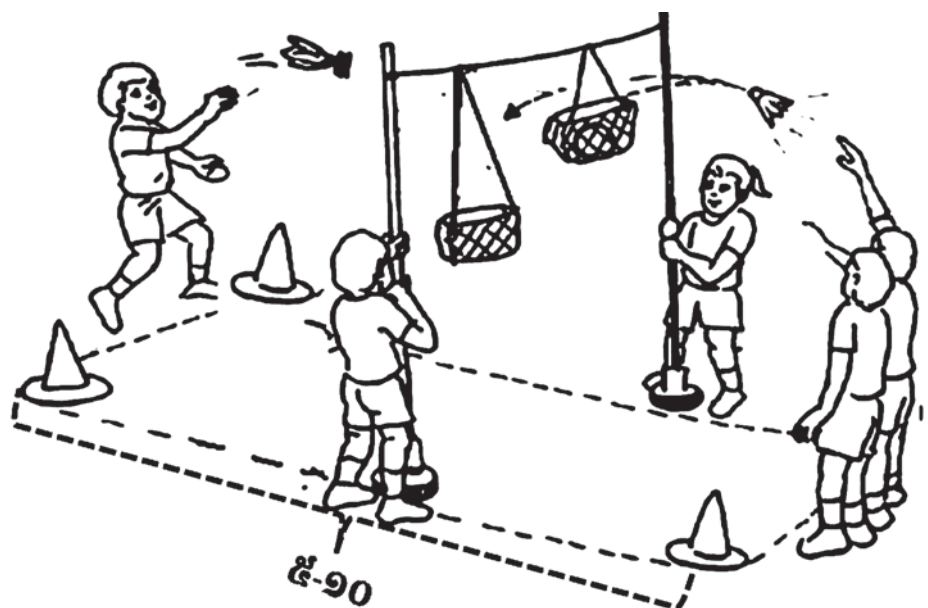


▣ ចោលចូលកន្ត្រក

ចោលកូនបាល់



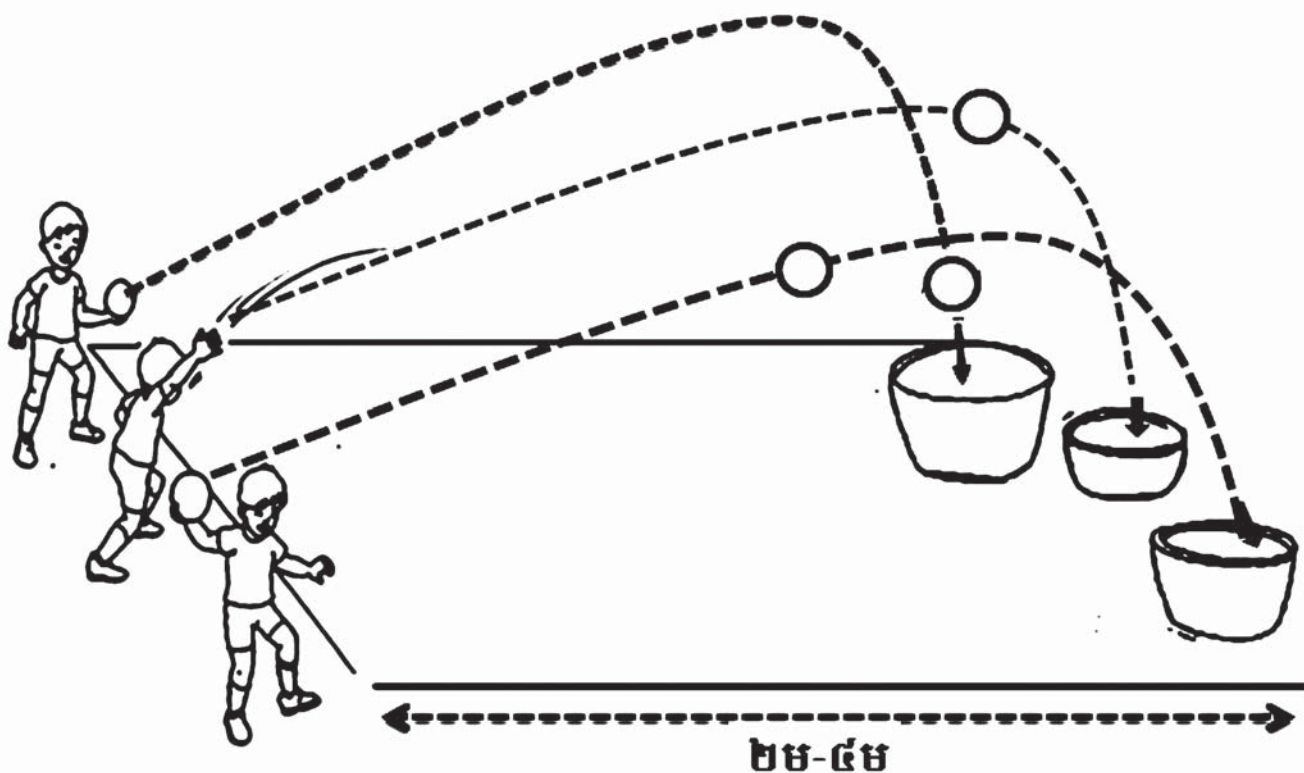
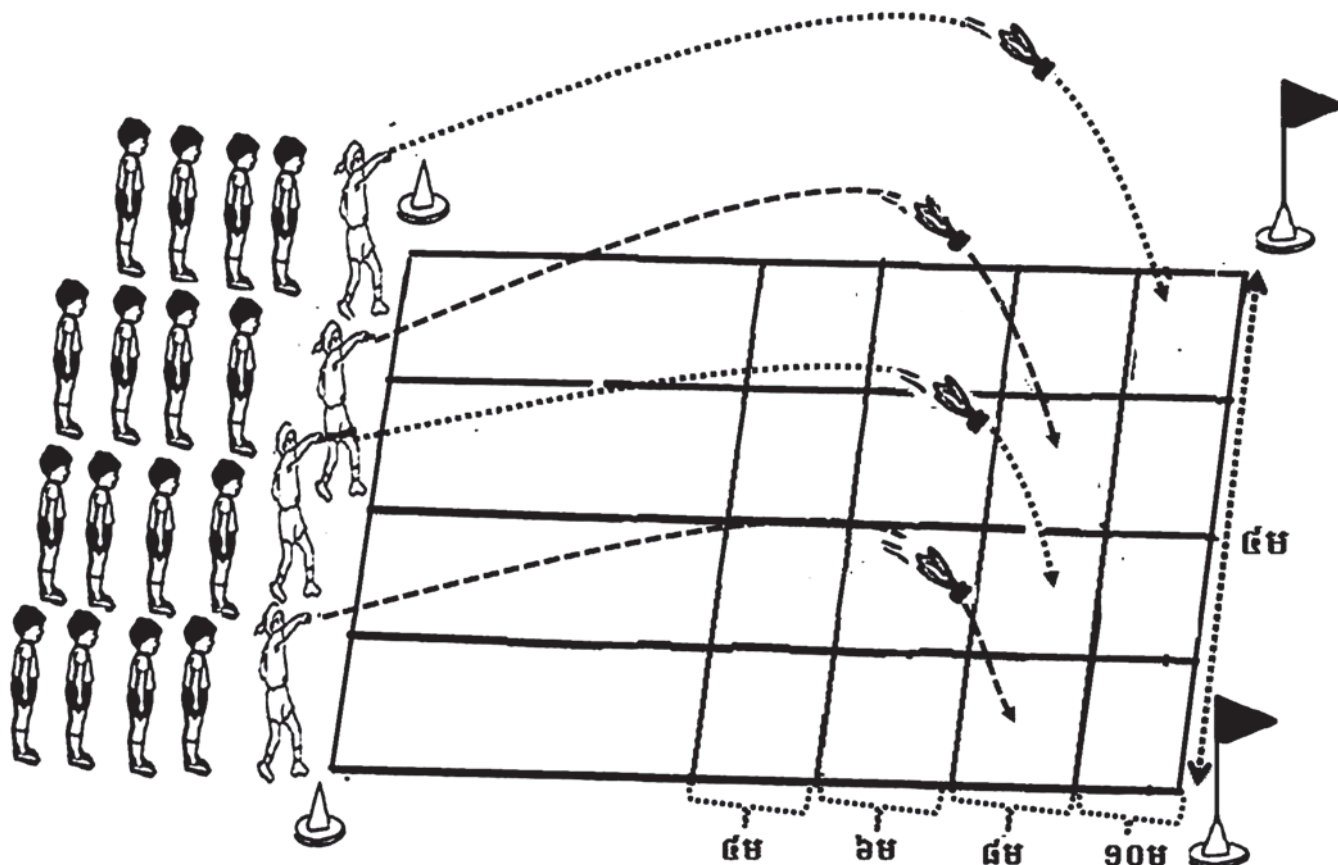
ចោលសី



ល្បែងចម្បង
ល្បែងចោលវត្ថុ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ចេះកាន់សម្ភារៈ ចោលឱ្យបានឆ្ងាយ និងចំគោលដៅ ។
- គោរព មិត្តភក្តិ ចេះជួយលើកទឹកចិត្តគ្នា។



- របៀបលេង៖**
- ចែកសិស្សជាក្រុមស្មើគ្នាឈរខាងមុខខ្សែទី រួចចោលកូនបាល់ សី ដុំក្រដាស ចង់ខ្សាច់។
 - ល្បែងចោលយកចម្ងាយ សមាជិកក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិចោលម្នាក់ម្តងហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ការវាស់គិតពីខ្សែបន្ទាត់ឈរចោលរហូតដល់ចំណុចវត្ថុធ្លាក់ យកលទ្ធផលសមាជិកក្រុមនីមួយៗចោលបានមកបូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានលទ្ធផលសរុបឆ្ងាយជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។
 - ល្បែងចោលចូលកន្ត្រក សមាជិកក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិចោលម្នាក់ម្តងៗ ដាក់កន្ត្រកចម្ងាយពី២ទៅ៤ម៉ែត្រ រាប់ចំនួនវត្ថុចូលកន្ត្រក ក្រុមណាចោលវត្ថុចូលបានចំនួនច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។
- ទីលាន៖** - ទទឹងពី២ទៅ៤ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ៦ទៅ ១២ម៉ែត្រ។
- សម្ភារៈ៖** - កោណ ដុំក្រដាស សី កូនបាល់ ដំបងមានកន្ទុយ កញ្ជ្រៃ ក្រណាត់ម៉ែត្រជាដើម ។
- កំណត់សម្គាល់៖**-គោរពមិត្តភក្តិ លើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក គួរមានសន្តិកកត់ត្រា ឬក្តាខៀន។

ជំពូកទី៤

ប្រាប់គាត់

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាគ្នាទាញ និងចលនាដាច់មួយប្រាប់

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - បង្វិលបាល់ - បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ - ល្បែងស្កុប	- កំដៅសាច់ដុំ - បង្វិលបាល់ - បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ - ល្បែងស្កុប	- កំដៅសាច់ដុំ - បង្វិលបាល់ - ល្បែងបញ្ជូនបាល់ - បណ្តើររបាល់ទៅមក	- កំដៅសាច់ដុំ - ល្បែងបញ្ជូនបាល់ - បណ្តើររបាល់ទៅមក
១៥	យល់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែងស៊ីត (សាកល្បង) គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់ ។	ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត (ដំណាក់កាលទី ១) គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។	ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត (ដំណាក់កាលទី ២) គ្រូរៀបចំឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់ ២ដើម្បីធ្វើឱ្យ សិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់។	ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត (ការប្រកួត) ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុង ក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	
◦ ចំណេះដឹង	-យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីត។ -យល់ពីវិធីអនុវត្តល្បែងស៊ីត។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។	
◦ ជំនាញ	-នៅពេលលេងល្បែងរត់ដេញប៉ះ សិស្សត្រូវព្យាយាមរត់គេចពីការដេញប៉ះ។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើង២ ព្រមជាមួយនឹង កាយវិការ និងវិធីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើងបានត្រឹមត្រូវ។	-សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើងព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីគ្រប់គ្រងបានត្រឹមត្រូវទៅតាមលំដាប់។ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងអាចទទួលបាល់បាន។ -សិស្សស៊ីតបាល់បានចំគោលដៅ។
◦ សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញបន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប : ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ : ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ ○ បង្វិលបាល់ ○ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ○ ល្បែងស្តុប	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុង១ឆ្នាំសិក្សានេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និង ស្ថានភាពទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សព្យាយាមធ្វើចលនាដើម្បីបានសុំ នឹងបាល់គឺធ្វើចលនាបង្វិលនៅនឹងកន្លែង ដោយប្រើចុងជើងនិងបាតជើងទៅតាមការឱ្យសញ្ញារបស់ អ្នកបញ្ជា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជារាងត្រីកោណ បញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងខាងក្នុង (តាមទម្រង់ផ្សេងៗ)។ • ចែកសិស្សជាក្រុមៗ មានក្រុមអ្នកដេញប៉ះ៥នាក់ និងក្រុម អ្នករត់គេចចំនួន១០នាក់ ក្រុមអ្នករត់ដេញប៉ះធ្វើយ៉ាងណាប៉ះក្រុមរត់គេចឱ្យបាន។ ប្រសិនបើក្រុមអ្នករត់គេចណាម្នាក់ត្រូវគេប៉ះបាន ត្រូវឈប់មួយកន្លែង (ស្តុប)ប្រសិនបើដៃគូ ទៅប៉ះអ្នកឈប់នោះមានសិទ្ធិលេងបន្ត។ លេងរយៈពេលលេង២ ឬ៣នាទី ក្រុមដែលមិនទាន់បានចូលលេង ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឱ្យបានគ្រប់ក្រុមនិងគ្រប់សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ ក្រុមណាដែលប៉ះ (ស្តុប)បានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	○ តវិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែងស៊ីតបាល់។ - យល់ពីវិធីអនុវត្តល្បែងស៊ីតបាល់។ - វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។
○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងស៊ីត (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីដំណើរការមេរៀន និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ - គ្រូពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក៣ ឬ៤នាក់ ដោយមានក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារ។	○ ជំនាញ - នៅពេលលេងល្បែងរត់ដេញប៉ះសិស្សត្រូវព្យាយាមរត់គេចពីការដេញប៉ះ។

ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់	-ពេលចាប់ផ្តើមគ្រូឱ្យសិស្សប៉ារអ្នកឈ្នះចេញបាល់មុន។ -លេងលើទីលានតែមួយ ដោយគូសរង្វង់មួយមានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ និងគូសរង្វង់តូចមួយទៀតនៅខាងក្នុងដែលមានអង្កត់ផ្ចិត៣ម៉ែត្រ ដាក់កោណចំនួន៣ក្នុងរង្វង់តូចនោះ។ ក្រុមការពារឈរនៅចន្លោះរង្វង់ធំ និងរង្វង់តូច ការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ត្រូវកោណ។ -ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅខាងក្រៅរង្វង់ធំ ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យចំកោណ ដោយរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ ឬបញ្ជូនបាល់ទៅ ឱ្យដៃគូដែលឈរនៅកន្លែងចន្លោះ ឬអាចទាត់បាល់ចំកោណក៏បាន។ ក្រុមប្រយុទ្ធអាចទទួលពិន្ទុបានលុះត្រាតែទាត់បាល់ចំកោណ។ -រយៈពេលលេងគឺ២ទៅ៣នាទី។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សៈ ឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងស៊ីតតាមរយៈ ការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្រ ដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន និងឱ្យសិស្សដែលជាសមាជិកក្រុមជួយកត់ត្រាពិន្ទុ។ -គ្រូសហការជាមួយសិស្ស ដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ដូចជាការដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីទាត់បាល់ជាដើម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើង ព្រមជាមួយកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយមកពន្យល់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)

◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ និងឈរបែរមុខកុំឱ្យចំ ពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយវិជ្ជមាន។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ បង្វិលបាល់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សព្យាយាមធ្វើចលនាដើម្បីបានស្តាំ នឹងបាល់	-ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់

◦ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ◦ ល្បែងស្តុប	គឺធ្វើចលនាបង្វិលនៅនឹងកន្លែង ដោយប្រើចុងជើង និងបាតជើងទៅតាមការឱ្យសញ្ញារបស់អ្នកបញ្ជា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជារាងត្រីកោណ បញ្ជូនបាល់ដោយប្រអប់ជើងខាងក្នុង (តាមទម្រង់ផ្សេងៗ)។ • ចែកសិស្សជាក្រុមៗ មានក្រុមអ្នកដេញប៉ះ៥នាក់ និងក្រុម អ្នករត់គេចចំនួន១០នាក់ ក្រុមអ្នករត់ដេញប៉ះធ្វើយ៉ាងណាប៉ះ ក្រុមរត់គេចឱ្យបាន ។ ប្រសិនបើក្រុមអ្នករត់គេចណាម្នាក់ត្រូវគេប៉ះបាន ត្រូវឈប់មួយកន្លែង (ស្តុប)ប្រសិនបើដៃគូ ទៅប៉ះអ្នកឈប់នោះមានសិទ្ធិលេងបន្ត។ លេងរយៈពេលលេង២ ឬ៣នាទី ក្រុមដែលមិនទាន់បានចូលលេង ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឱ្យបានគ្រប់ក្រុម និងគ្រប់សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ។ ក្រុមណាដែលប៉ះ (ស្តុប)បានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាក គ្រូអាចឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចជាប្តូរចំនួនដងនៃការប៉ះរបស់អ្នកលេងទាំងអស់នៅពេលដែលអ្នកដេញប៉ះ ប៉ះបានអ្នកណាម្នាក់រួចហើយ។	លើសុវត្ថិភាព។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែងស៊ីតបាល់។ -យល់ពីវិធីអនុវត្តល្បែងស៊ីតបាល់។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។ ◦ ជំនាញ -នៅពេលលេងល្បែងរត់ដេញប៉ះសិស្សត្រូវព្យាយាមរត់គេចពីការដេញប៉ះ។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើង ព្រមជាមួយកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
◦ ស្វែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត (ដំណាក់កាលទី១) គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀន បាល់ទាត់ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដោយប្តូរទំហំ កោណ ឬរង្វង់។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សប៉ារព្រើសរើសយកអ្នកឈ្នះលេងបាល់មុន។ -គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែង ដោយរៀបចំឱ្យសិស្សលេងល្បែងមួយចំនួនដូចជា បញ្ជូនបាល់ចំកោណទទួលបាន១ពិន្ទុ។គ្រូពុំគួររៀបចំល្បែងឱ្យមានលក្ខណៈពិបាក ពេកទេ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្រ ដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន និងឱ្យសិស្សដែលជាសមាជិកក្រុមជួយកត់ត្រាពិន្ទុ ។	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើង ព្រមជាមួយកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនហើយ មកពន្យល់បន្ថែម។	

◦ ឆ្លើយយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ និងឈរលើមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះ អាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ បង្វិលបាល់ ◦ ល្បែងបញ្ជូនបាល់ ◦ បណ្តើរបាល់រត់ទៅមក	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមអាស្រ័យទៅនឹងចំនួនបាល់ រួចឱ្យ សិស្សអនុវត្ត របៀបបង្វិល ឬទាញជុំវិញបាល់ដោយ ប្រើចុងជើង និងបាតជើង ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចធ្វើបាន ដោយខ្លួនឯង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក១០នាក់។ សមាជិក៤នាក់នៅកណ្តាលជាអ្នកការពារនិងសមាជិក ប្រយុទ្ធនាក់នៅសងខាង។ -ឱ្យសិស្សអនុវត្តបញ្ជូនបាល់ឱ្យឆ្លងផុតពីអ្នកការពារទៅ ដល់សមាជិកក្រុមដែលនៅម្ខាងទៀត ទើបទទួលបាន ពិន្ទុ ដោយព្យាយាម បញ្ជូនបាល់យ៉ាងណាកុំឱ្យអ្នក ការពារដណ្តើមយកបាល់បាន។ -គ្រូចាំបាច់ពន្យល់ណែនាំសិស្សអំពីវិធីបញ្ជូនបាល់ខាង មុខ និង បញ្ជូនចំហៀងមុនពេលលេង និងក្រោយពេល លេង ហើយឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់លើល្បែងដោយ រក្សារបៀបទាត់បាល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តបណ្តើរបាល់ផ្នែកខ្នងជើង និងប្រអប់ ជើងខាងក្នុង បណ្តើរបាល់ដល់កន្លែងកំណត់រួចបណ្តើរ បាល់ត្រឡប់មកវិញ។ -ឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងនេះដដែល ដោយបណ្តើរបាល់ អាស្រ័យ ទៅលើកម្រិតយល់ដឹងរបស់សិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង ប្រកបដោយវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិ ធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃ ការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែង ស៊ីត។ -យល់ពីវិធីអនុវត្តល្បែង ស៊ីត។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេក- ទេសខ្លួនឯង។ ◦ ជំនាញ -សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ ដោយប្រើជើងជាមួយ កាយវិការ និងវិធីគ្រប់ គ្រងបាល់បានតាម លំដាប់លំដោយ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងអាចទទួលបាល់ បាន។ -ស៊ីតបាល់ចំគោល
◦ ឆ្លើយយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត (ដំណាក់កាលទី២) គ្រូរៀបចំឱ្យសិស្សហាត់	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀន បាល់ទាត់ ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំងអស់។	-សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងអាចទទួលបាល់ បាន។ -ស៊ីតបាល់ចំគោល

ដោយប្រើប្រាស់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់។	-មុនពេលចាប់ផ្តើម: គ្រូឱ្យសិស្សប៉ារ៉េសរើសយកអ្នកឈ្នះលេងបាល់មុន។ -គ្រូអាចបង្កើនឧបករណ៍ល្បែង ដោយប្រើប្រាស់ចំនួន២បាន។ -ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់ប្រមូលផ្តុំគ្នាតែត្រង់បាល់ គ្រូត្រូវបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មី ដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ -ប្រសិនបើការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរ គ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្រ ដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន និងឱ្យសិស្សដែលជាសមាជិកក្រុម ជួយកត់ត្រាពិន្ទុ ។	ដៅ។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ មកពន្យល់បន្ថែម។	
◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ រលាស់ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

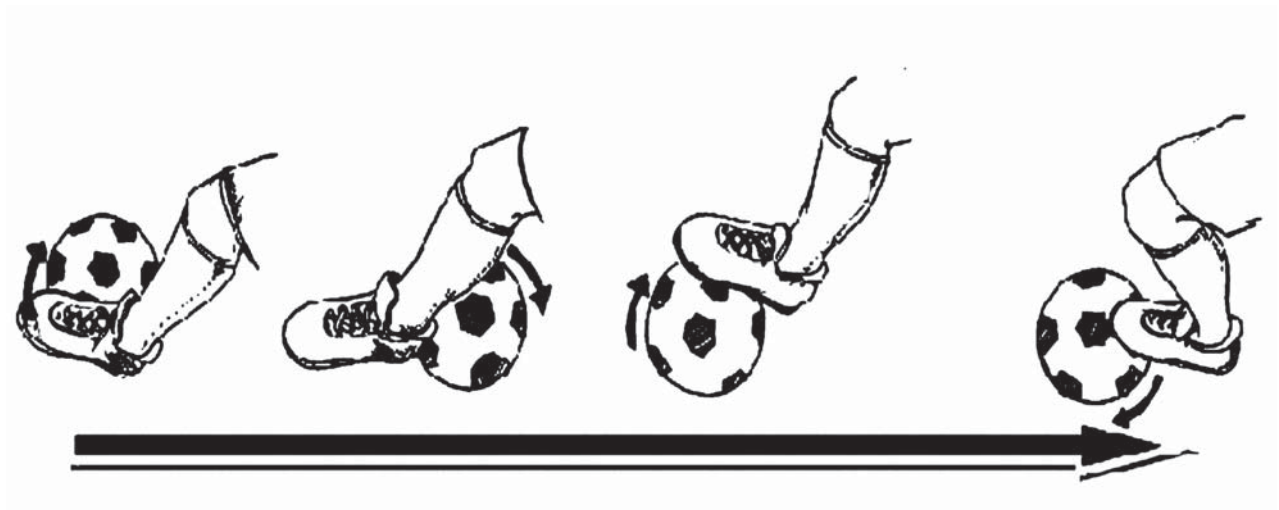
មេរៀនទី៨ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)

◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរបែរមុខ កុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ល្បែងបញ្ជូនបាល់ ◻ បណ្តើរបាល់ទៅមក	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តលេងល្បែងដូចមេរៀនមុនៗ ហើយវាយតម្លៃទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ថា តើ អាចលេងយ៉ាងសប្បាយជាមួយមិត្តភក្តិ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែរឬទេ? • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តលេងល្បែង ដូចមេរៀនមុនហើយធ្វើការវាយតម្លៃទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ថា តើ ពួកគេអាចបណ្តើរបាល់ដោយមិនមើលតែជើងបានដែរឬទេ ?	◦ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែងស៊ីត។ -យល់ពីវិធីអនុវត្តល្បែងស៊ីត។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។	◦ ជំនាញ -សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើងជាមួយ

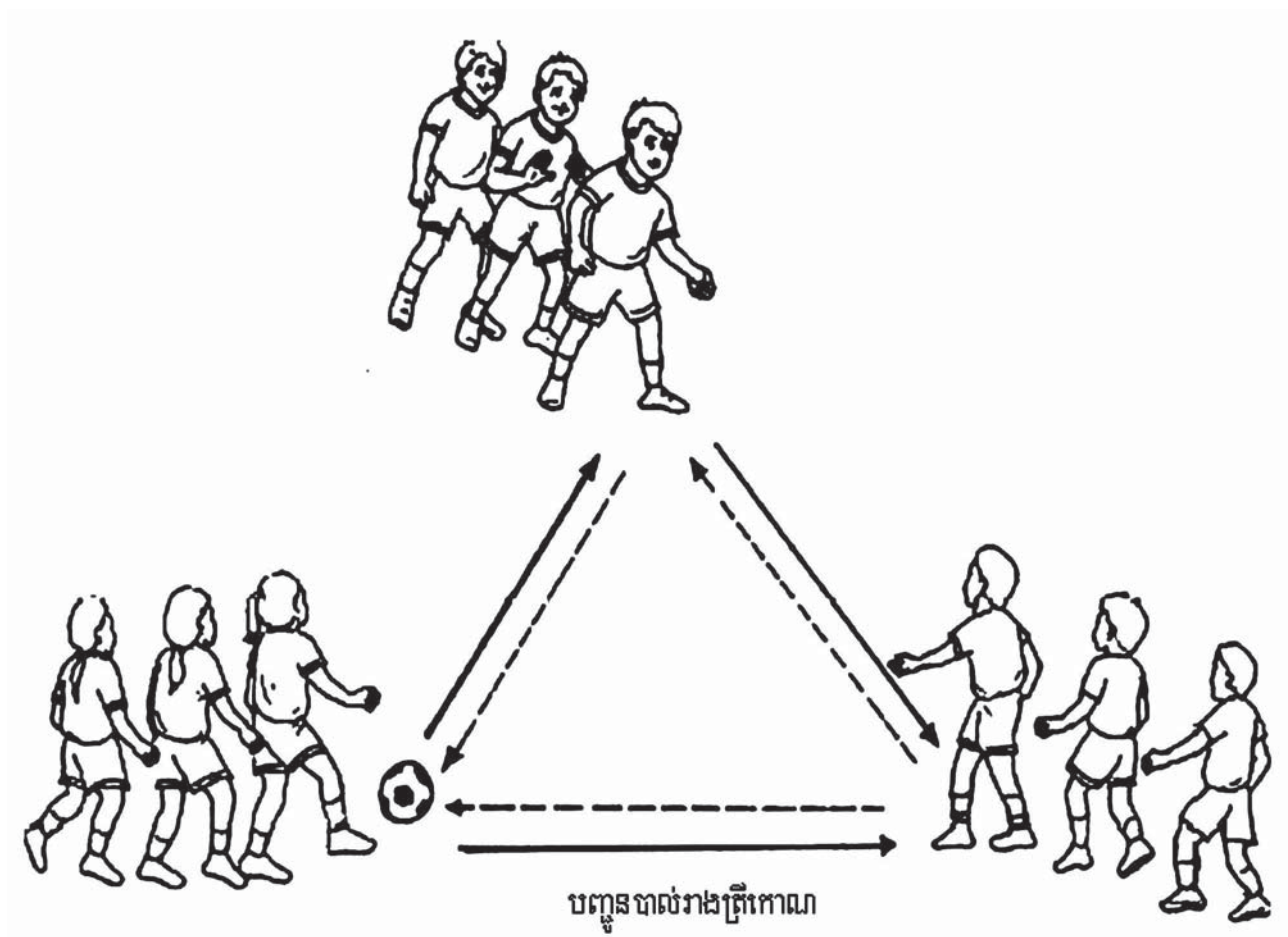
ល្បែងស៊ុត (ការប្រកួត) ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	• គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់នៅមេរៀនមុនជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីរកក្រុមដែលលេងបានល្អជាងគេ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រនិងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -គ្រូវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	កាយវិការ និងវិធីគ្រប់គ្រងបាល់បានតាមលំដាប់លំដោយ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់និងអាចទទួលបាល់បាន។ -ស៊ុតបាល់ចំគោលដៅ។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលជាបុគ្គល និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ រលាស់ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

- កំដៅសាច់ដុំ

- បង្វិលបាល់



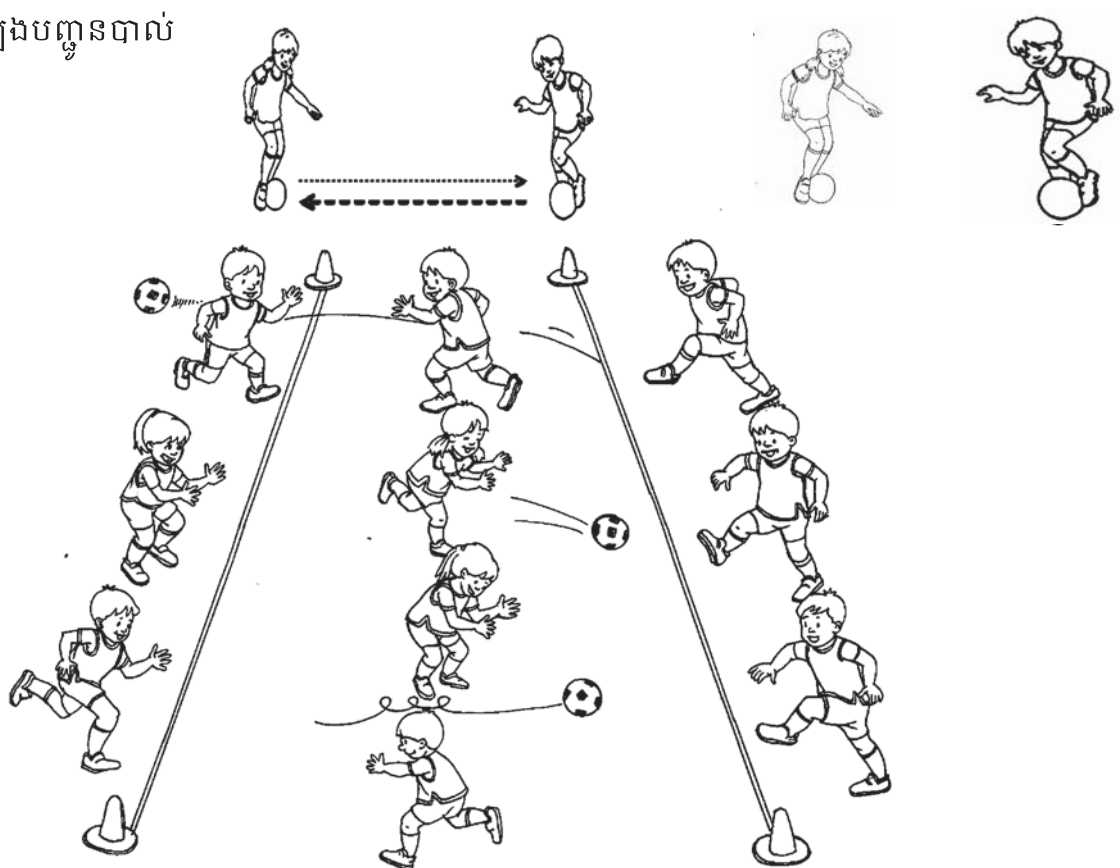
- បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ



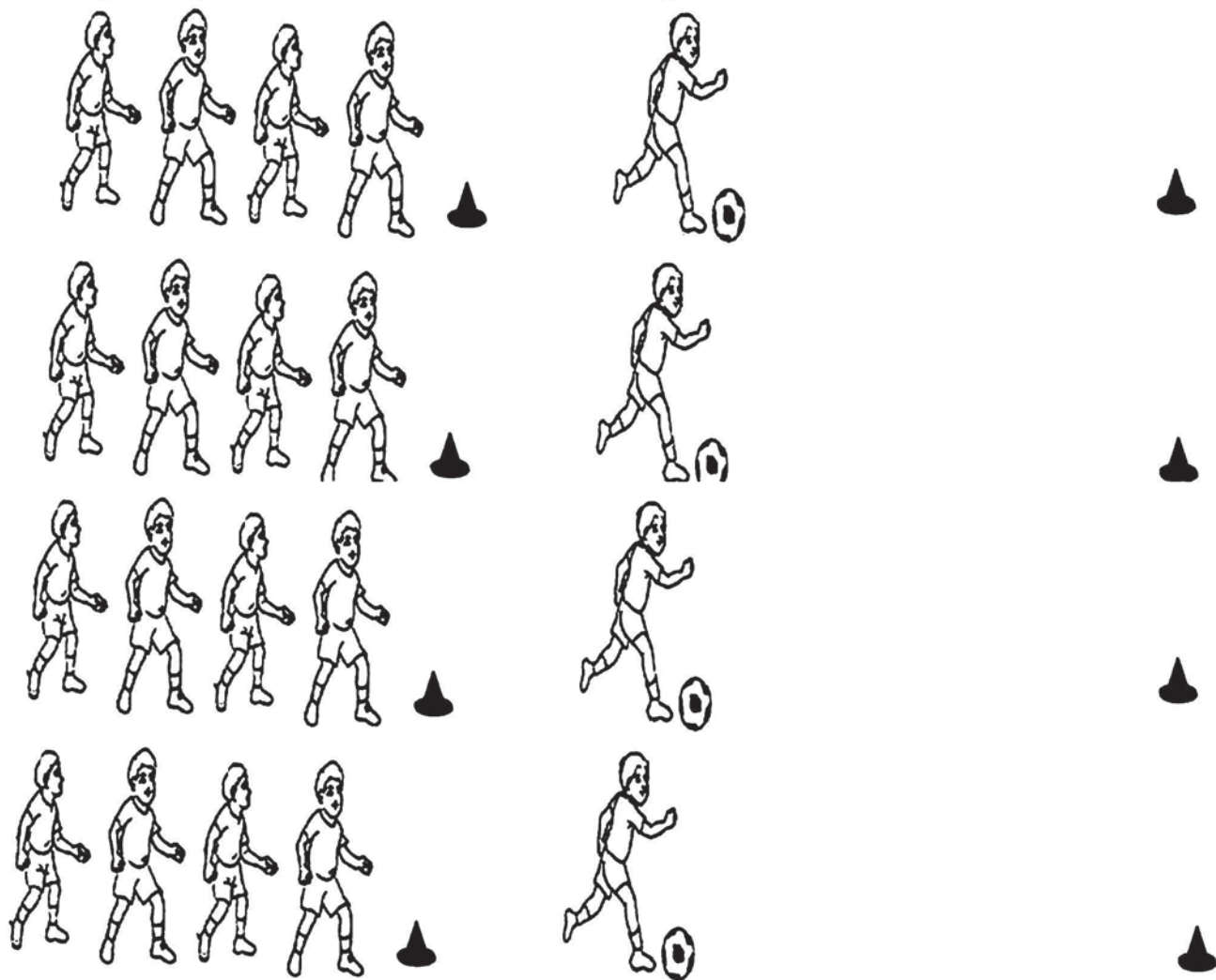
▣ ល្បែងស្តុប



▣ ល្បែងបញ្ជូនបាល់



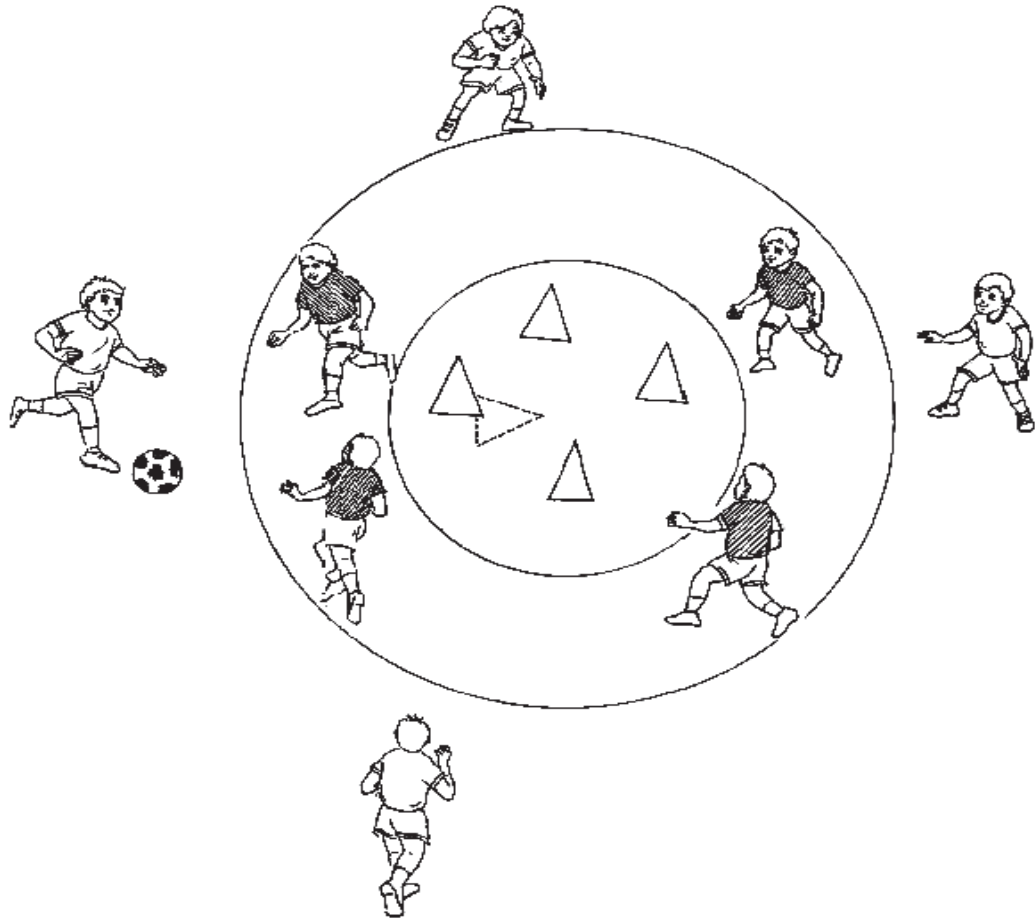
បណ្តើរចាប់ទៅមក



សៀវភៅបង្រៀន
ល្បែងស៊ុត

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង។
- ចេះគ្រប់គ្រងបាល់ ការពារ ប្រយុទ្ធ។
- ពិភាក្សាសមាជិកក្រុម និងទទួលស្គាល់លទ្ធផល ។



របៀបលេង៖ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី៤ ឬ៥នាក់ មានក្រុមប្រយុទ្ធនៅក្រៅទី និងក្រុមការពារនៅក្នុងទីលាន។ ក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ពីផ្នែកខាងក្រៅនៃរង្វង់ត្រង់ចំណុចណាមួយ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យចំណុចដែលនៅក្នុងរង្វង់ ទើបទទួលបានពិន្ទុ។ ក្រុមការពារព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធស៊ុតបាល់ត្រូវកោណ ប្រសិនបើក្រុមការពារដណ្តើមយកបាល់បាន ឱ្យបាល់ទៅក្រុមប្រយុទ្ធវិញ។ ក្រុមប្រយុទ្ធមិនអនុញ្ញាតឱ្យចូលខាងក្នុងរង្វង់បានទេ ក្នុងពេលលេង រីឯក្រុមការពារមិនអនុញ្ញាតឱ្យចេញពីក្រៅរង្វង់បានទេក្នុងពេលលេង។

-រយៈពេលលេងពី២នាទី ទៅ៣នាទី ។

-លទ្ធផលក្រុមណាទាត់បាល់ចំណុចច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖ -រង្វង់ក្នុងមានអង្កត់ផ្ចិត៣ម៉ែត្រ និងរង្វង់ក្រៅមានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ (ទីលានអាចផ្លាស់ប្តូរ)។

សម្ភារៈ៖ -បាល់មានទំហំតូចល្មមហើយទន់ កោណ កញ្ចែ ក្រណាម៉ែត្រ ខ្សែ ។

កំណត់សម្គាល់៖-ក្រុមប្រយុទ្ធមិនអាចចូលក្នុងរង្វង់ និងក្រុមការពារហាមចេញខាងក្រៅរង្វង់ ។

ជំពូកទី៥

ច្បាប់ច្បោះ

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាគ្នានាច្បាប់ និង ចលនាជាមួយច្បាប់

នាទី	មេរៀនទី១(២ម៉)	មេរៀនទី២(៣ម៉)	មេរៀនទី៣(៣ម៉)	មេរៀនទី៤(២ម៉)
៥	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព
១០	◦យល់ពីវត្ថុបំណង - មេរៀន ◦បង្កើតក្រុម ◦កំដៅសាច់ដុំ ▣ ល្បែងរត់ដេញចាប់ ▣ បោកបាល់បុកដីដៃ២ ▣ ល្បែងដេញប៉ះ	◦កំដៅសាច់ដុំ ▣ បញ្ជូនបាល់លើក្បាល ▣ បញ្ជូនបាល់តាមប្រឡោះជើង ▣ បោកបាល់បុកដីដៃ២ ▣ ល្បែងដេញប៉ះ	◦កំដៅសាច់ដុំ ▣ បោកបាល់បុកដីចាប់ ▣ បញ្ជូនបាល់ឆ្វេង-ស្តាំ ▣ ល្បែងដេញប៉ះ	◦កំដៅសាច់ដុំ ▣ បោកបាល់បុកដីចាប់ ▣ បញ្ជូនបាល់ឆ្វេង-ស្តាំ ▣ ល្បែងរត់ដេញចាប់
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងស៊ុតសាកល្បង (គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់)	◦ស្វែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ុតដំណាក់កាលទី១ (គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ក្នុងថ្នាក់)	◦ស្វែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ុតដំណាក់កាលទី២ (គ្រូចេះរៀបចំលំហាត់ដូចជាឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការហាត់)	◦ស្វែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ុតការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។	
	-ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។
០ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីត។ -យល់ពីវិធីនៃការហាត់ល្បែងស៊ីត។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។	
០ជំនាញ	-នៅពេលលេងល្បែងសិស្សព្យាយាមចោលឱ្យចំគោលដៅនិងការពារកុំឱ្យគេចោលចំវត្ថុ។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។	-សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវទៅតាមលំដាប់។ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងអាចទទួលបាល់បាន។ -សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។
០សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញបន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប : ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ : ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវកកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរវែងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ តវិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនបាល់បោះក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។	- ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព
○ បង្កើតក្រុម	- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយចម្រុះកុមារ កុមារីទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងស្ថានភាពទីលាន។	- ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព
○ កំដៅសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	○ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីត។
□ បោកបាល់បុកដីដៃ២	• ឱ្យសិស្សលេងជាលក្ខណៈបុគ្គល បោកបាល់បុកដីសិស្សកាន់បាល់ដៃពីរនៅនឹងកន្លែង។	- យល់ពីវិធីនៃការហាត់ល្បែងស៊ីត។
□ បោកបាល់បុកដីដៃ២	- គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងបោកបាល់បុកដីជាមួយចលនាដើរទៅមក និងបោកបាល់បុកដីជាមួយចលនារត់ទៅមកជាក្រុម។	- វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។
□ បោកបាល់បុកដីដៃ២	- គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចូលរួមលេងដោយការស្ម័គ្រចិត្ត	○ ជំនាញ
□ បោកបាល់បុកដីដៃ២	- គ្រូពន្យល់សិស្សឱ្យបានយល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងរត់ដេញប៉ះជាមួយដ្ឋានគ្រឹះតាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង។	- នៅពេលលេងល្បែងសិស្សព្យាយាមចោលឱ្យចំគោលដៅនិងការពារកុំឱ្យគេចោលចំវត្ថុ។
□ ល្បែងដេញប៉ះ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក ៦-១០នាក់។ ចែកសិស្សជាក្រុមរត់ដេញប៉ះ និងក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ក្រុមទាំង២មានសមាជិកស្មើគ្នា។ ក្រុមដេញប៉ះមានតួនាទីរត់ដេញប៉ះក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ក្នុងករណីសមាជិកក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពចូលក្នុងទីបាន អ្នកដេញប៉ះ គ្មានសិទ្ធិប៉ះអ្នកឈរនៅក្នុងទីសុវត្ថិភាពបានទេ ឯក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ត្រូវព្យាយាមរត់គេចកុំឱ្យគេប៉ះបាន បើគេប៉ះបានត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលាន។ ល្បែងនេះកំណត់ចាញ់ឈ្នះ នៅពេលដែលក្រុមណាមួយមានសមាជិកនៅក្នុងទីសុវត្ថិភាពច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។
□ ល្បែងដេញប៉ះ	ត្រូវប្តូរក្រុមសិស្ស ពីក្រុមដេញប៉ះទៅក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព	○ សហការ
□ ល្បែងដេញប៉ះ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។	- សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។

	ភាព ងក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពទៅក្រុមដេញប៉ះ និងឱ្យសិស្សបានលេងគ្រប់ៗគ្នា។ គ្រូពង្រឹងសុវត្ថិភាពនៃការលេង និងអនុវត្តល្បែងដើម្បីពង្រឹងការរត់គេច និងការរត់ដេញប៉ះ។ ទីលានមានរាងចតុកោណកែង នៅចុងសងខាងទីលានគូសទីសុវត្ថិភាពមានទទឹង១ម៉ែត្រ (ទីលានគ្រូជាអ្នកកំណត់ទៅតាមចំនួនសិស្ស)។ -ប្រសិនបើអ្នករត់មិនហ៊ានរត់ឆ្លងទៅកាន់តំបន់សុវត្ថិភាព គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មីមួយទៀតដូចជា អ្នកដេញប៉ះត្រូវស្ថិតនៅឃ្លាតពីខាងមុខតំបន់សុវត្ថិភាពក្នុងចម្ងាយ២ម៉ែត្រ។	
០យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងស៊ុតសាកល្បង (គ្រូឡើងបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់បាល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែល១ក្រុមមានសមាជិក៣-៤នាក់ ឱ្យក្រុមនីមួយៗចាប់គូគ្នា។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងស៊ុតតាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -នៅពេលដែលក្រុមមួយកំពុងអនុវត្ត គ្រូឱ្យក្រុមមួយទៀតជាអ្នកដាក់ពិន្ទុ។ -លេងលើទីលានតែមួយដោយគូសរង្វង់មួយមានអង្កត់-ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ និងគូសរង្វង់តូចមួយទៀតនៅខាងក្នុងដែលមានអង្កត់ផ្ចិត៣ម៉ែត្រ ដាក់កោណចំនួន៣ក្នុងរង្វង់តូចនោះ។ឱ្យអ្នកការពារឈរនៅចន្លោះរង្វង់ធំ និងរង្វង់តូច។ -ក្រុមប្រយុទ្ធជាមួយនៅខាងក្រៅរង្វង់ធំព្យាយាមគប់បាល់ឱ្យចំកោណដោយរកមើលចន្លោះដែលអាចគប់បានឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរចំកន្លែងចន្លោះអាចគប់បាល់ចំកោណបាន។ -រយៈពេលលេង២-៣នាទី និងឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -សិស្សសហការជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេងដូចជា ការបញ្ជូនបាល់ និងវិធីស៊ុតបាល់ជាដើម។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុង	

	អនុវត្ត។	
◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦តវិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីត។ -យល់ពីវិធីនៃការហាត់ល្បែងស៊ីត។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។ ◦ជំនាញ -នៅពេលលេងល្បែងសិស្សព្យាយាមចោលឱ្យចំគោលដៅនិងការពារកុំឱ្យគេចោលចំវត្ថុ។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធី
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦បញ្ជូនបាល់លើក្បាល ◦បោកបាល់បុកដីដៃ២ ◦ល្បែងដេញប៉ះ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗអាស្រ័យទៅលើចំនួនបាល់ដែលមាន។ គ្រូគិតរកវិធីដែលធ្វើឱ្យសិស្សចេះបោកបាល់បុកដីដោយខ្លួនឯង។ •គ្រូពិចារណាទៅលើជំនាញរបស់សិស្សទាំងអស់ ដើម្បីដឹងថាគួរតែឱ្យសិស្សហ្វឹកហាត់លំហាត់ក្នុងកម្រិតដដែលឬកម្រិតខ្ពស់ជាងនេះ។ •គ្រូអាចបង្កើតក្រុមប្រកួតប្រជែងដោយចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឱ្យសិស្សប្រកួតដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះក្នុងកំឡុងពេលកំដៅសាច់ដុំ។ -វិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត គឺបង្កើតក្រុមដេញចាប់ដែលមានសមាជិក៥នាក់ ឱ្យក្រុមនីមួយៗប្រកួតគ្នាតើក្រុមណាអាចប៉ះបានច្រើនជាងគេ។	
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត ដំណាក់កាលទី១ (គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់បោះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។	

លក្ខខណ្ឌល្បែង អាស្រ័យទៅលើ លទ្ធភាពរបស់ សិស្សទាំងអស់)	-រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដោយប្តូរទំហំកោណប្រដាល់។ -គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែងដោយរៀបចំឱ្យសិស្សលេងល្បែងមួយចំនួនដូចជា បោះបាល់ចំកោណទទួលបាន១ពិន្ទុ គប់បាល់ចំកោណទទួលបាន២ពិន្ទុ និងបញ្ជូនបាល់បុកដីលោតចំកោណទទួលបាន៣ពិន្ទុជាដើម។ គ្រូពុំគួររៀបចំល្បែងឱ្យមានលក្ខណៈពិបាកពេកទេ។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេគប់បាល់ត្រូវកោណនៅគ្រប់លំហាត់ទាំងអស់។	ត្រឹមត្រូវ។ ◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)

◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីត។ -យល់ពីវិធីនៃការហាត់ល្បែងស៊ីត។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។ ◦ជំនាញ -សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ ព្រម
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦បោកបាល់បុកដីចាប់ ◦បញ្ជូនបាល់ឆ្វេងស្តាំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដោយអាស្រ័យទៅលើចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង។ -គ្រូឱ្យសិស្សលេងជាលក្ខណៈឯកត្តជន សាកល្បងលេងល្បែងជាច្រើនប្រភេទដូចជា បោកបាល់បុកដីតែឯងដៃ២ បោកបាល់បុកដីរួចបង្វិលខ្លួនមួយដុំចាប់បាល់ បោកបាល់បុកដីរួចដើរទៅចាប់ បោកបាល់បុកដីយ៉ាងរហ័សជាដើម។ •គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តជាក្រុមដែលមានសមាជិក៨-១០នាក់ បញ្ជូនបាល់ពីមុខទៅក្រោយ(ផ្នែកខាងឆ្វេង) ពីក្រោយមកមុខ(ផ្នែកខាងស្តាំ)។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែលមានសមាជិក៨-១០នាក់ ឈរតម្រង់ជួរបញ្ជូនបាល់ដោយប្រើដៃ២ ពីអ្នកខាងមុខទៅអ្នកខាងក្រោយជាមួយនឹងចលនាបង្វិលខ្លួនឆ្វេង-ស្តាំ។	

◦ ល្បែងដេញប៉ះ	- គ្រូអាចប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដោយអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ដូចជា ឱ្យសិស្សហុចបាល់ត្រឡប់ពីក្រោយមកវិញឬហុចបាល់ទៅក្រោយឆ្លាស់គ្នា។ • គ្រូពិចារណាទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ដើម្បីដឹងថាគួរឱ្យសិស្សអនុវត្តក្នុងកម្រិតដដែល ឬកម្រិតខ្ពស់ជាងនេះ។ - គ្រូសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសកម្មភាពសិស្សដោយអនុវត្តល្បែងម្តងទៀតជាមួយសមាជិកក្រុមយ៉ាងសប្បាយ។	ជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវតាមលំដាប់។ - សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងអាចទទួលបាល់បាន។ - សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត ដំណាក់កាលទី២ (គ្រូរៀបចំលំហាត់ដូចជាឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការហាត់)	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ - គ្រូអាចរៀបចំល្បែងដោយប្រើបាល់២ ប្រសិនបើសិស្សលេងផ្គុំគ្នានៅកន្លែងបាល់ គ្រូអាចបែងចែកតំបន់សម្រាប់ឱ្យសិស្សលេង។ - ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់លេងផ្គុំគ្នានៅកន្លែងបាល់ គ្រូត្រូវបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មីដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ - ប្រសិនបើការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរ គ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេគប់បាល់ត្រូវកោណត្រប់លំហាត់ទាំងអស់។	◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែង

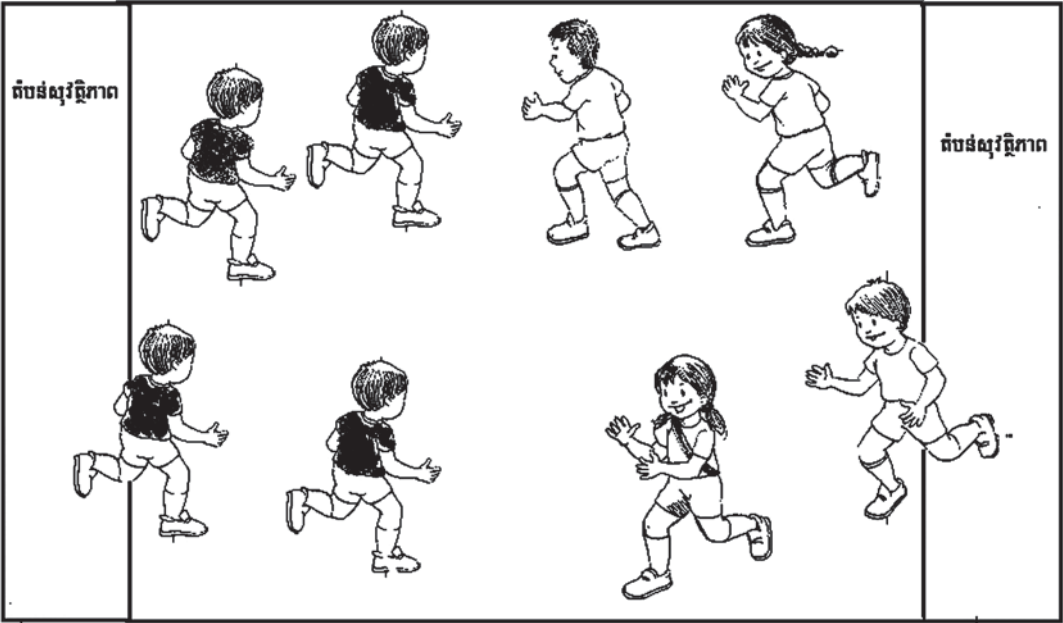
○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រួសារសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	ប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ □បោកបាល់បុកដីចាប់ □បញ្ជូនបាល់ឆ្វេងស្តាំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចេះរកវិធីលេង បន្ទាប់មកលើកយកវិធីដែលសិស្សរកបានមកបង្ហាញ តាមរយៈវិធីបោកបាល់បុកដី និងវិធីចាប់បាល់លោតពីដីដោយខ្លួនឯង។ •គ្រូសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសកម្មភាពសិស្សដោយអនុវត្តល្បែងម្តងទៀតជាមួយសមាជិកក្រុមយ៉ាងសប្បាយ។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីត។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីត ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់បោះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រដោយឱ្យសិស្សលេងល្បែងដូចមេរៀនមុនដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	-យល់ពីវិធីនៃការហាត់ល្បែងស៊ីត។ -វាយតម្លៃលើបច្ចេកទេសខ្លួនឯង។ ○ជំនាញ -សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវតាមលំដាប់។ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងអាចទទួលបាល់បាន។ -សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប៉ុន្មានបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

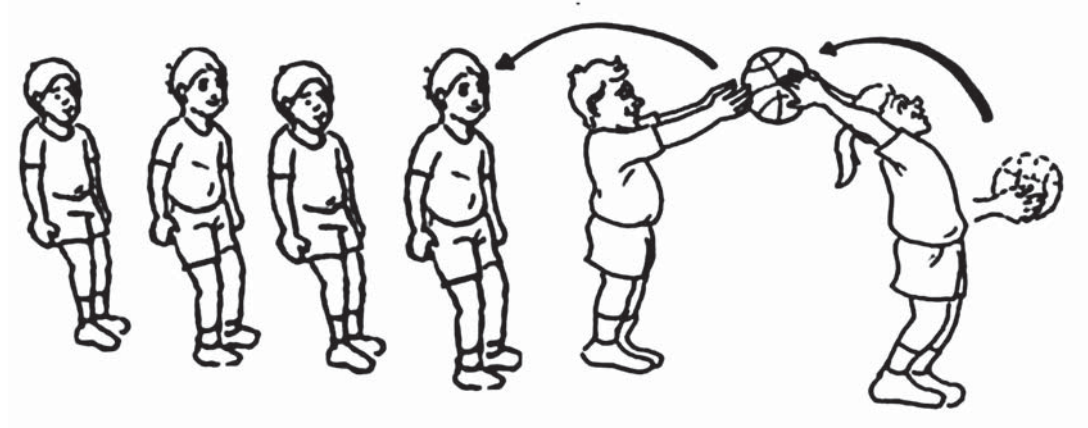
◦បោកបាល់បូកដីដៃ២



◦ល្បែងដេញប៉ះ

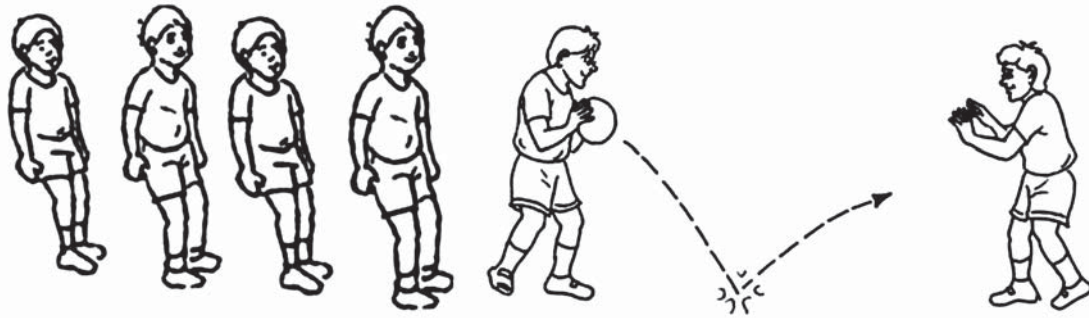


◦បញ្ជូនបាល់លើក្បាល

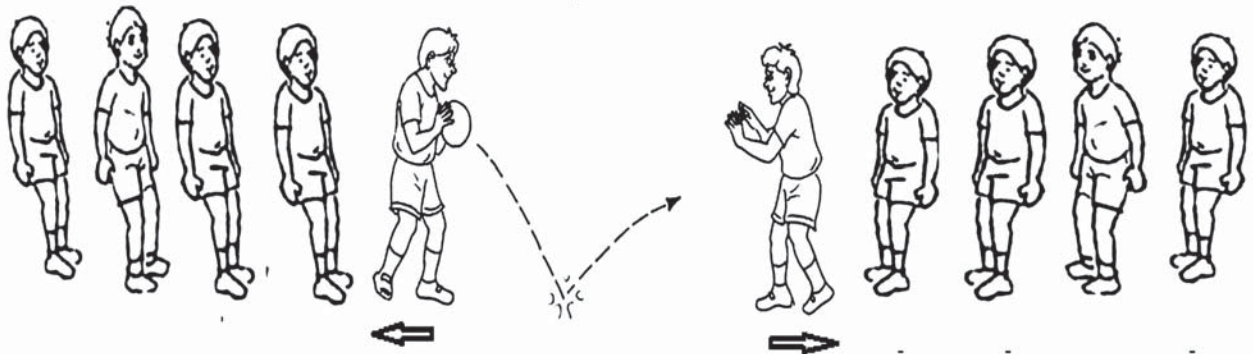


បោកបាល់បូកដីចាប់

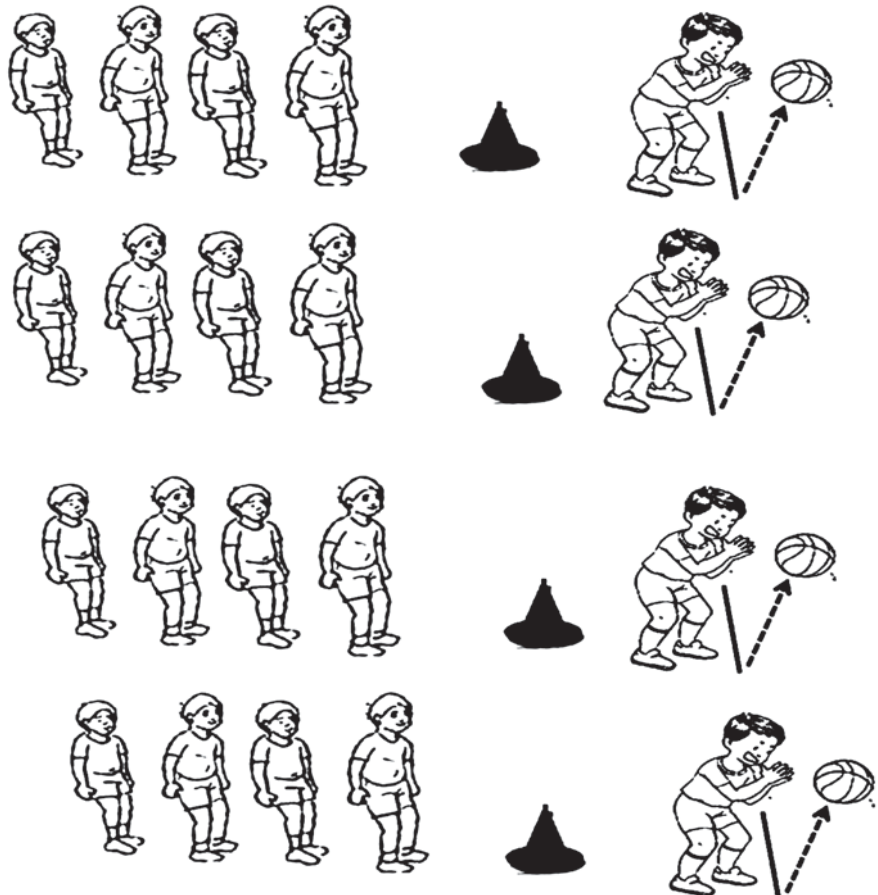
របៀបទី១

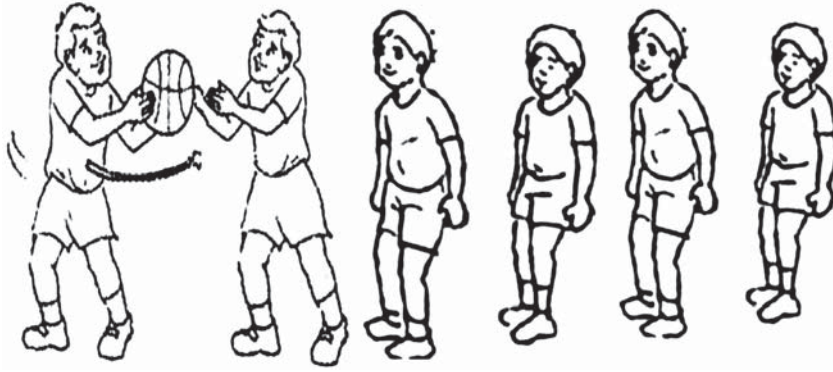


របៀបទី២



របៀបទី៣



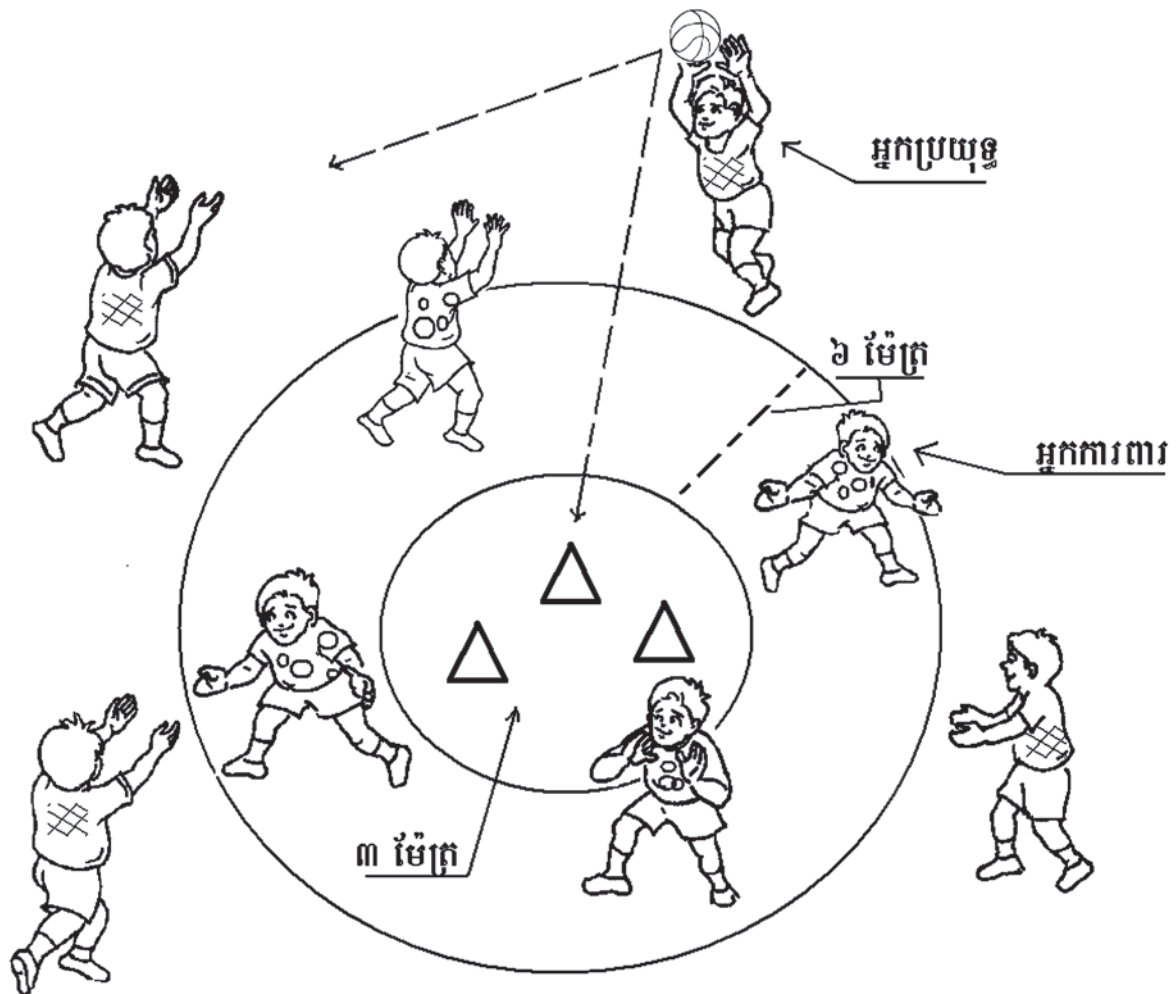


ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងស៊ីត

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌបៀបលេងល្បែងស៊ីត។
- ចេះការពារ ប្រយុទ្ធ បំណាស់ទី និងគប់បាល់ចំគោលដៅ។
- ផ្តល់គំនិត និងសហការលេងបានល្អ។



របៀបលេង៖

- ចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៣-៤នាក់ ឈរជុំវិញរង្វង់។
- អ្នកប្រយុទ្ធឈរនៅជុំវិញរង្វង់មានតួនាទីគប់បាល់ ឬបោះបាល់ចំកោណ (មិនអាចជាន់ខ្សែរង្វង់បានទេ) អ្នកប្រយុទ្ធព្យាយាមរកចន្លោះ ដើម្បីងាយស្រួលគប់បាល់ចំកោណ ឬបោះបាល់ចំកោណ និងអាចបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូនៅក្នុងក្រុម។
- អ្នកការពារនៅចន្លោះរង្វង់ធំ និងរង្វង់តូចមានតួនាទីការពារកុំឱ្យអ្នកប្រយុទ្ធគប់បាល់ចំកោណ។
- លេងពី២ទៅ៣នាទីត្រូវធ្វើការប្តូរក្រុម។
- ក្រុមណាគប់បាល់ចំកោណដួលច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖ -រង្វង់ខាងក្នុង៣ម៉ែត្រ និងរង្វង់ខាងក្រៅ៦ម៉ែត្រ។

សម្ភារៈ៖ -បាល់តូចល្មមហើយទន់។

កំណត់សម្គាល់៖-មានអ្នកទទួលបន្ទុកកត់ត្រាពិន្ទុ និងបញ្ឈប់ការលេងឡើងវិញ។

ជំពូកទី៦

ប្រាប់ទះ

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាគ្នានាប្រាសាទ និងចលនាជាមួយប្រាសាទ

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព
១០	◦យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦បង្កើតក្រុម ◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◦ល្បែងដេញចាប់	◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◦បោះបាល់ (លើ ក្រោម) ◦ល្បែងដេញចាប់	◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◦បោះបាល់ (លើ ក្រោម) ◦ចោលបាល់ ◦ល្បែងដេញចាប់	◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◦ចោលបាល់ ◦ល្បែងដេញចាប់
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ល្បែងគប់បាល់សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ◦ល្បែងគប់បាល់ដំណាក់កាលទី១ (គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ◦ល្បែងគប់បាល់ដំណាក់កាលទី២ (គ្រូរៀបចំលំហាត់ដូចជាឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ◦ល្បែងគប់បាល់ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។	
	- ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	- រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងគប់បាល់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - យល់ពីវិធីលេងល្បែងគប់បាល់។ - វាយតម្លៃលើទឹកនិចខ្លួនឯង។	
◦ ជំនាញ	- នៅពេលលេងចោលបាល់សិស្សត្រូវព្យាយាមចោលឱ្យចំគោលដៅនិងរត់គេចពីការចោលនិងចាប់បាល់។ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។	- សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវទៅតាមលំដាប់។ - សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងទទួលបាល់បាន។ - សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។
◦ សហការ	- ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានគុណភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញបន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកន្លែងសមរម្យឲ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនបាល់ទះក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។	-ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។
◦បង្កើតក្រុម	-គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមៗមានកុមារា និងកុមារីព្រមទាំងបែងចែកសិស្សទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន។	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងគប់បាល់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
◦កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-យល់ពីវិធីលេងល្បែងគប់បាល់។
◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម)	•គ្រូរៀបចំផែនការអនុវត្តឱ្យបានល្អ ឱ្យសិស្សចាប់បាល់លើ(ដៃទាំងពីរនៅពីខាងលើក្បាលខាងមុខថ្ងាស) និងខាងក្រោម(ដៃទាំងពីរដាក់នៅពីខាងមុខក្បាលពោះ) ដោយប្រើបាល់ទន់ ទទួលបាល់ប្រើម្រាមដៃ និងប្រអប់ដៃ។	-វាយតម្លៃលើទិចនិចខ្លួនឯង។
◦ចាប់បាល់	-រៀបចំផែនការអនុវត្តឱ្យបានល្អ ឱ្យសិស្សអនុវត្តការចាប់បាល់យ៉ាងសប្បាយដូចជា ឈរជាជួរចាប់បាល់ហើយជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយពី១ទៅ២ម៉ែត្រ ឬបញ្ជូនបាល់រាងជារង្វង់ដោយឱ្យសិស្សបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលនៅទល់មុខជាដើម។	◦ជំនាញ -នៅពេលលេងចោលបាល់សិស្សត្រូវព្យាយាមចោលឱ្យចំគោលដៅនិងរត់គេចពីការចោលនិងចាប់បាល់។
◦ល្បែងដេញចាប់	•ចាប់ផ្តើមលេងល្បែង ដោយមានអ្នកដេញចាប់តែម្នាក់ហើយបង្កើនចំនួនអ្នកដេញចាប់(ចាប់តៗគ្នា រហូតអស់សមាជិកក្រុម) ការលេងនេះគិតនាទីអាស្រ័យលើគ្រូជាអ្នកកំណត់ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមលេងពីអ្នកដេញចាប់តិចឬច្រើនដោយឱ្យអ្នកដេញចាប់ទាំងនោះ មានលក្ខណៈសម្គាល់ខុសៗគ្នាដូចជា មួរដៃអាវ ឬដាក់បូសម្គាល់ខ្លួន។	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ
◦ល្បែងដេញចាប់	-មុននឹងចាប់ផ្តើមលេង គ្រូគួរតែណែនាំសិស្សឱ្យលេងដោយប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។	◦សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង

◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងគប់បាល់សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់បាល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកចាប់ពី១០នាក់ឡើងទៅ ក្រុមនីមួយៗមានកុមារ និងកុមារី។ -គ្រូរៀបចំទីលានមានរាងជារង្វង់ដែលមានអង្កត់ផ្ចិត ពី៥ទៅ៦ម៉ែត្រ ឬរាងជាការ៉េដែលមានប្រវែងជ្រុង៥ទៅ១០ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងល្បែងដោយឱ្យក្រុមមួយនៅខាងក្រៅទីនិងក្រុមមួយទៀតនៅខាងក្នុងទី។ ក្រុមដែលនៅខាងក្រៅទីព្យាយាមគប់បាល់ឱ្យចំអ្នកដែលនៅខាងក្នុងទី។សិស្សនៅខាងក្នុងទីដែលត្រូវគេគប់ចំត្រូវចេញក្រៅទីតែបើសិស្សនោះចាប់បាល់បាន ឬគេចផុតពីបាល់ សិស្សអាចលេងបន្តទៀតបាន។ សិស្សត្រូវកាន់បាល់ដៃពីរចោល មិនអនុញ្ញាតចោលដៃម្ខាង។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សដែលនៅក្នុងទីឱ្យធ្វើចលនាផ្លាស់ទីតាមរយៈការចាប់បាល់ និងគេចពីបាល់។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សដែលនៅខាងក្រៅទីឱ្យពង្រឹងលទ្ធភាពគប់និងកាន់បាល់ ហើយផ្ដោតលើគោលដៅដែលកំពុងធ្វើចលនាផ្លាស់ទី។ -ឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងជាច្រើនដងដោយប្តូរក្រុមក្នុងរយៈពេលលេងល្បែង។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌល្បែង និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំគឺមេរៀនដែលកុមារយល់ច្បាស់ពីខ្លឹមសារមេរៀន។	តួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។
◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត	

	ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងគប់បាល់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីលេងល្បែងគប់បាល់។ -វាយតម្លៃលើទឹកនិចខ្លួនឯង។ ◦ជំនាញ -នៅពេលលេងចោលបាល់សិស្សត្រូវព្យាយាមចោលឱ្យចំគោលដៅនិងរត់គេចពីការចោលនិងចាប់បាល់។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ២ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ ◦សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី -សរសើរពេលមិត្ត
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◦បោះបាល់ (លើ ក្រោម) ◦ល្បែងដេញចាប់	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូរៀបចំផែនការអនុវត្តឱ្យបានល្អ ចាប់បាល់ខាងលើនិងខាងក្រោមដោយប្រើបាល់ទន់ និងចាប់បាល់ដោយប្រើប្រអប់ដៃ ម្រាមដៃ។ -ឱ្យសិស្សអនុវត្តការចាប់បាល់ដូចជា ឈរជាជួរៗដែលជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ១-២ម៉ែត្រ បោះបាល់ឱ្យគ្នា និងបោះបញ្ជូនបាល់រាងជារង្វង់ដោយឱ្យសិស្សបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលនៅទល់មុខជាដើមដើម្បីពង្រឹងលទ្ធភាពនិងការយល់ដឹងរបស់សិស្សគ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងចាប់បាល់ដោយប្រើម្រាមដៃ ប្រអប់ដៃ និងដៃតាមការឱ្យសញ្ញា។ •លេងល្បែងបោះបាល់បុកដី ឬប្រមៀលបាល់ទៅគោលដៅ កោណនៅនឹងមួយកន្លែងមិនផ្លាស់ទី។ -គ្រូបំផុសគំនិតខ្លះនៃការរៀបចំទីឱ្យបានច្រើនប្រភេទដូចជាប្រភេទទីបោះប៊ូល និងទីបាល់បោះជាដើម។ •ចាប់ផ្តើមលេងល្បែងពីអ្នកដេញចាប់តែម្នាក់ ហើយបង្កើនចំនួនអ្នកដេញចាប់។ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមលេងពីអ្នកដេញចាប់តិច ឬច្រើនដោយឱ្យអ្នកដេញចាប់ទាំងនោះមានលក្ខណៈសំគាល់ខុសៗគ្នាដូចជា ម្លូរដៃអារ ឬដាក់បូសម្កាត់ខ្លួន។ -មុននឹងចាប់ផ្តើមលេង គ្រូគួរតែណែនាំសិស្សឱ្យលេងដោយប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។	
◦ស្វែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ◦ល្បែងគប់បាល់ដំណាក់កាលទី១ (គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌ)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។	

នៃល្បែងអាស្រ័យ ទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំង អស់)	-រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដោយប្តូរទំហំទីលាន ឬប្តូរចំនួនបាល់(ពីលេងបាល់១ទៅលេងបាល់២)។ -ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់លេងផ្គុំគ្នានៅមួយកន្លែង គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មីដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ -ប្រសិនបើការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរ គ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបានទាំងអស់។	ភក្តីលេងបានល្អ។
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)

◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◦បោះបាល់	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមអាស្រ័យទៅលើចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង។ •ឱ្យសិស្សអនុវត្តការចាប់បាល់ដូចជា ឈរជាជួរៗដែលជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ១-២ម៉ែត្រ បោះបាល់ឱ្យគ្នា និងបោះបញ្ជូនបាល់រាងជារង្វង់ដោយឱ្យសិស្សបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលនៅទល់មុខជាដើម ដើម្បីពង្រឹងលទ្ធភាព និងការយល់ដឹងរបស់សិស្ស គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងចាប់បាល់ដោយប្រើម្រាមដៃ ប្រអប់ដៃ និងដៃតាមការឱ្យសញ្ញា។ •លេងល្បែងបោះបាល់បុកដី ឬប្រមៀលបាល់ទៅគោលដៅនៅនឹងមួយកន្លែងមិនផ្លាស់ទី។ -គ្រូបំផុសគំនិតខ្លះនៃការរៀបចំទីឱ្យបានច្រើនប្រភេទដូច	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងគប់បាល់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងគប់បាល់។ -វាយតម្លៃលើទឹកនិចខ្លួនឯង។ ◦ជំនាញ

◻ ចោលបាល់ ◻ ល្បែងដេញចាប់	ជាប្រភេទទីបោះប៊ូល និងទីបោះបាល់ជាដើម។ -គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែង ដោយរៀបចំឱ្យសិស្សលេងល្បែងមួយចំនួនដូចជា បោះបាល់ចំកោណទទួលបាន២ពិន្ទុ ចោលបាល់ចំកោណទទួលបាន១ពិន្ទុ និងបោះបាល់បុកដីបាល់លោតចំកោណ ទទួលបាន៣ពិន្ទុជាដើម។ គ្រូពុំគួររៀបចំល្បែងឱ្យសិស្សលេងមានលក្ខណៈពិបាកពេកទេ។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបាននៅគ្រប់លំហាត់ទាំងអស់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែលមួយក្រុមមានសមាជិកចំនួន ៤-៦នាក់ ចោលបាល់ដោយប្រើដៃម្ខាង ឬដៃពីរទៅគោលដៅនៅនឹងមួយកន្លែងមិនផ្លាស់ទី។ •គ្រូអាចបង្កើនការលំបាកនៃល្បែងដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតជំនាញរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់ដូចជា ឱ្យសិស្សគប់បាល់ជំនួសការចាប់ដោយដៃ(ប្រើបាល់ទន់)។ -មុននឹងចាប់ផ្តើមលេង គ្រូគួរតែណែនាំសិស្សឱ្យលេងដោយប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។	-សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ ២ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវទៅតាមលំដាប់។ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងទទួលបាល់បាន។ -សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។ ◻ សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។
◻ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងគប់បាល់ដំណាក់កាលទី២ (គ្រូរៀបចំលំហាត់ដូចជាឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -គ្រូអាចបង្កើនឧបករណ៍ល្បែងដោយប្រើបាល់ចំនួន២បាន។ -ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់លេងជុំគ្នានៅមួយកន្លែង គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មីដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ -ប្រសិនបើការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរ គ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបានទាំងអស់។	
◻ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។	

◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៩ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◦ល្បែងដេញចាប់ ◦ចោលបាល់	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •សិស្សអនុវត្តការចាប់បាល់ក្នុងក្រុមនីមួយៗ គ្រូពិនិត្យមើលថា តើសិស្សអាចចាប់បាល់ពីការបញ្ជូនផ្នែកខាងលើដោយប្រើដៃ និងការបញ្ជូនផ្នែកខាងក្រោមដោយប្រើម្រាមដៃបានដែរឬទេ? •គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តលេងល្បែងដូចមេរៀនមុនហើយវាយតម្លៃទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្សថា តើអាចលេងយ៉ាងសប្បាយជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយសុវត្ថិភាពឬទេ? •គ្រូសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសកម្មភាពសិស្សឱ្យសិស្សអនុវត្តម្តងទៀតជាមួយសមាជិកក្រុមយ៉ាងសប្បាយរីករាយ រួចត្រួតពិនិត្យព្រមទាំងកែតម្រូវការបោះបាល់ និងចោលបាល់របស់ពួកគេឱ្យមានលក្ខណៈងាយស្រួល។	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងគប់បាល់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងគប់បាល់។ -វាយតម្លៃលើទឹកនិចខ្លួនឯង។
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងគប់បាល់ ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុនជាមួយដ្ឋានដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួល	◦ជំនាញ -សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ ២ព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវទៅតាមលំដាប់។ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងទទួលបាល់បាន។ -សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។

	បានជ័យជំនះ។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	○សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូសួររូបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលបុគ្គល និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាសបន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

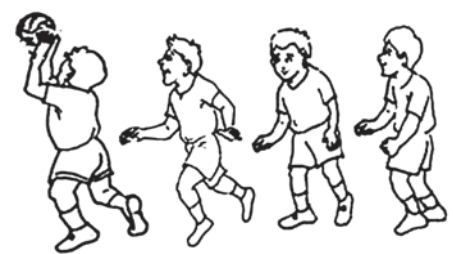
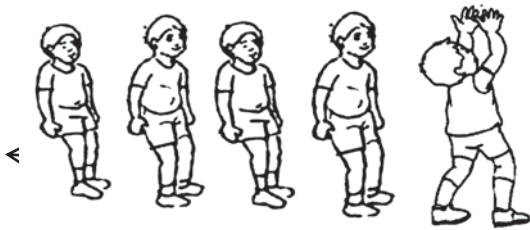
◦កំដៅសាច់ដុំ

◻ចាប់បាល់

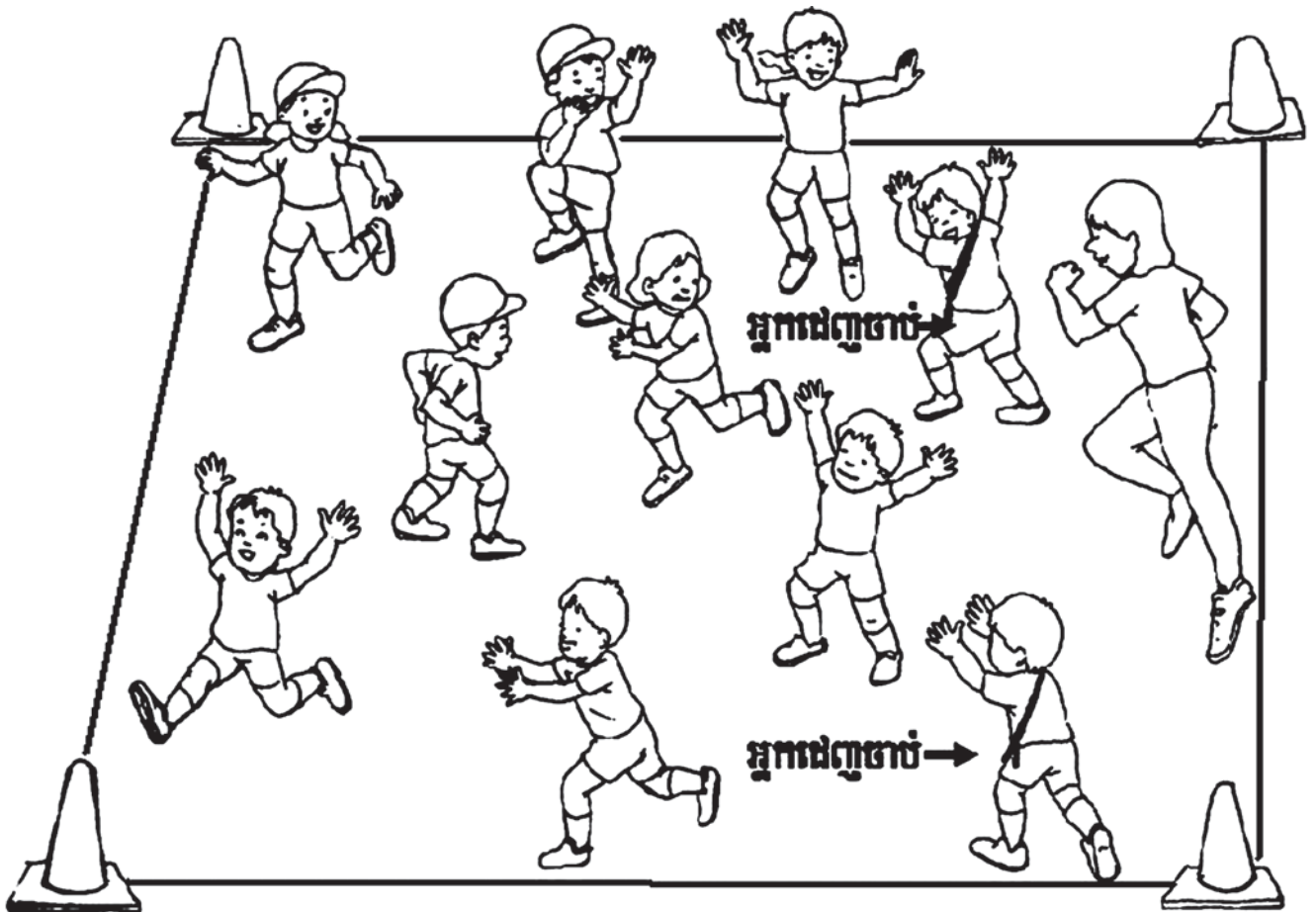
របៀបទី១



របៀបទី២ ចាប់បាល់ជាក្រុម

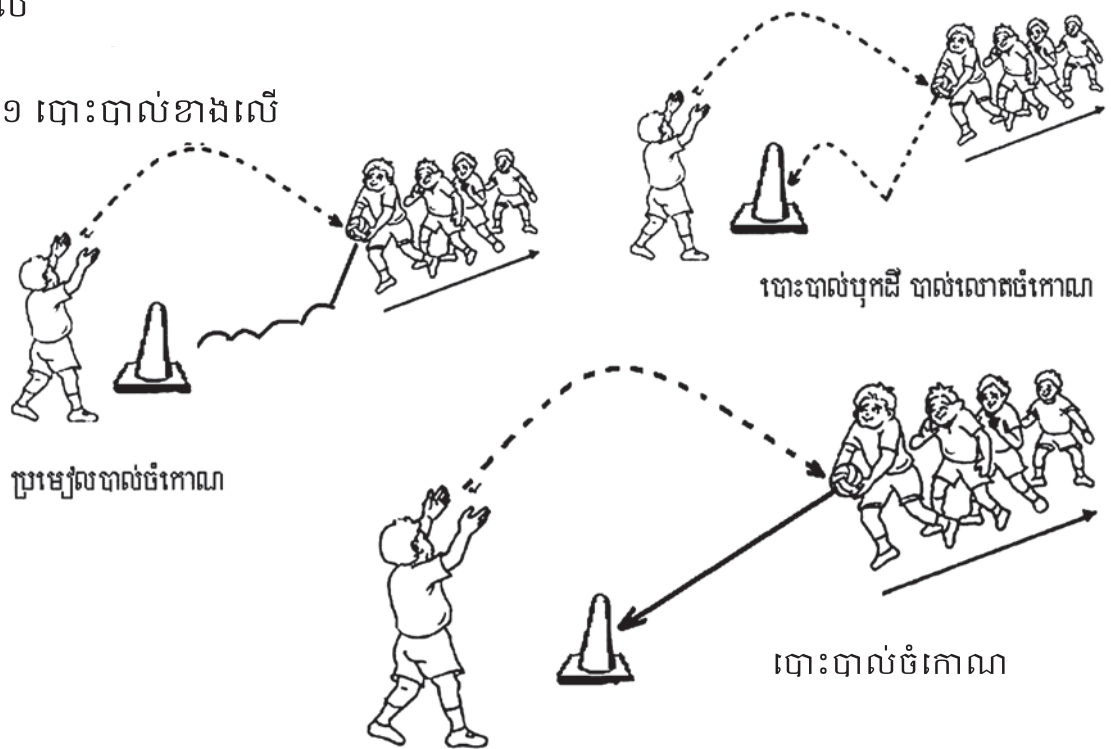


◻ល្បែងដេញចាប់

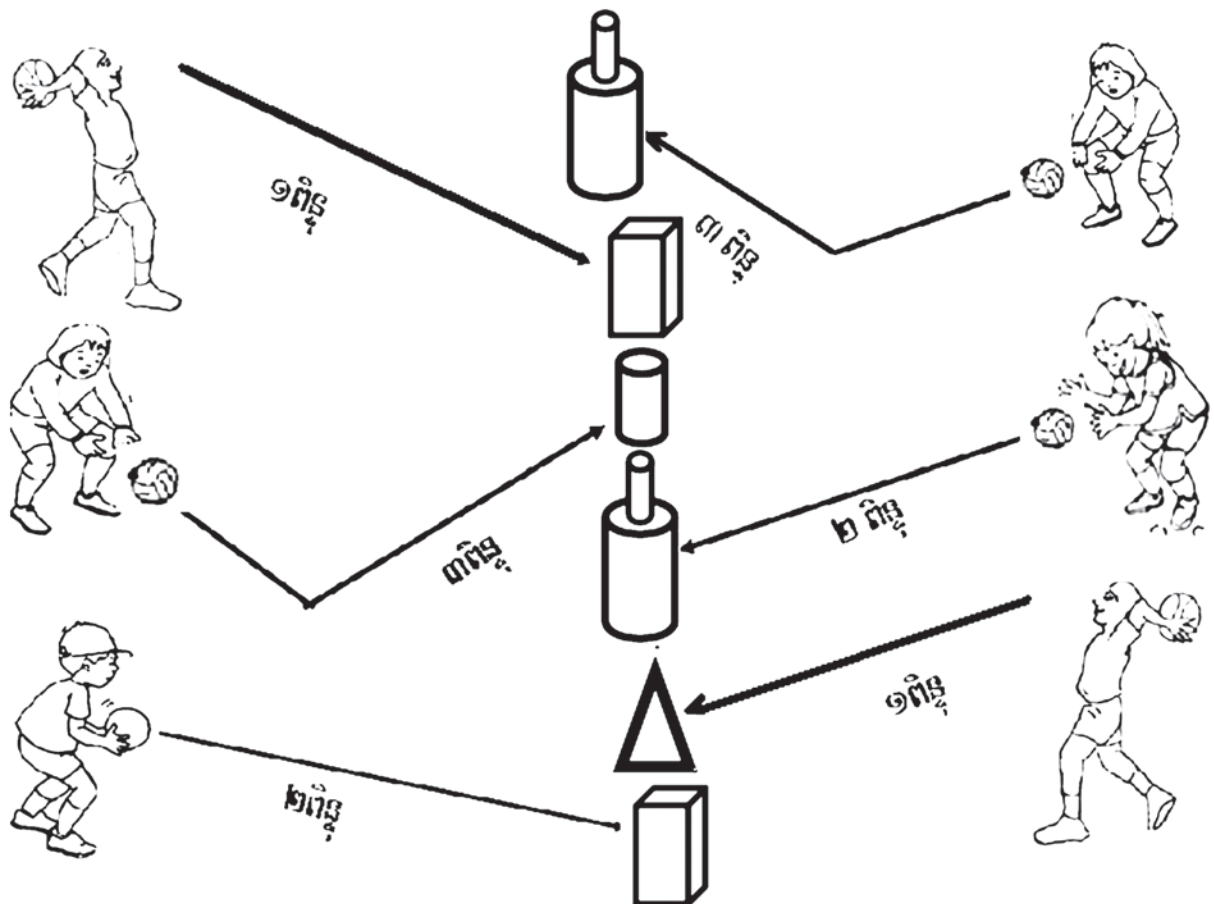


១. បោះបាល់

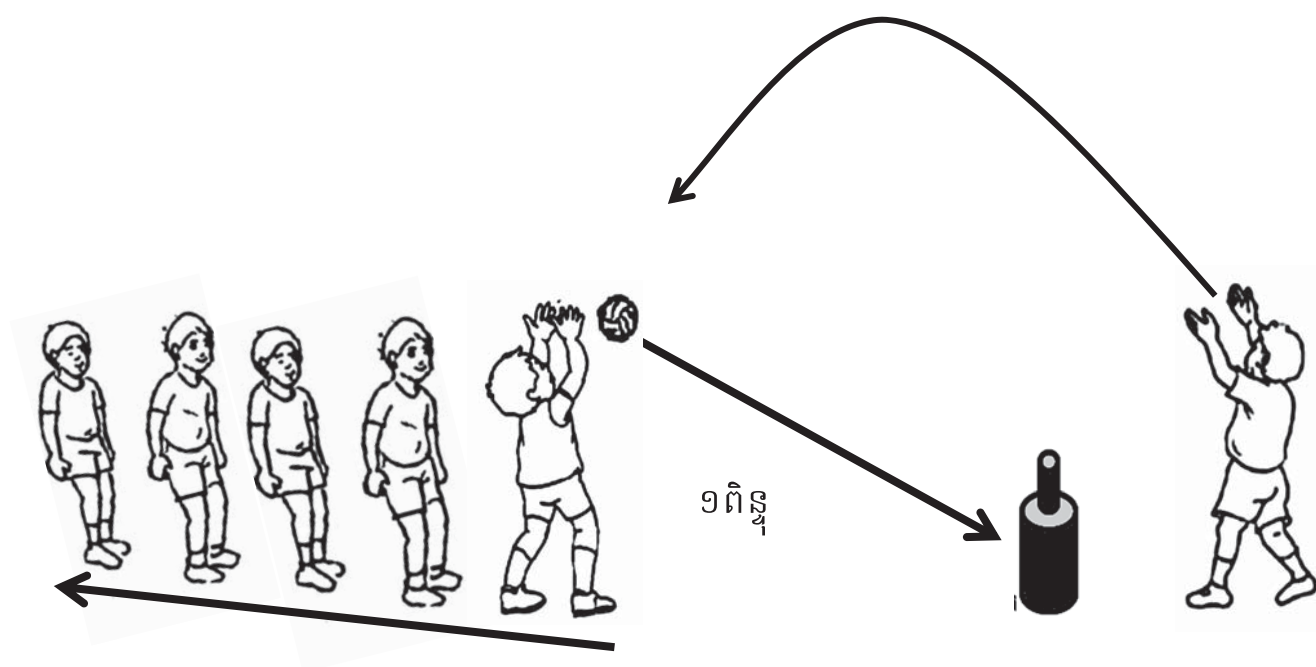
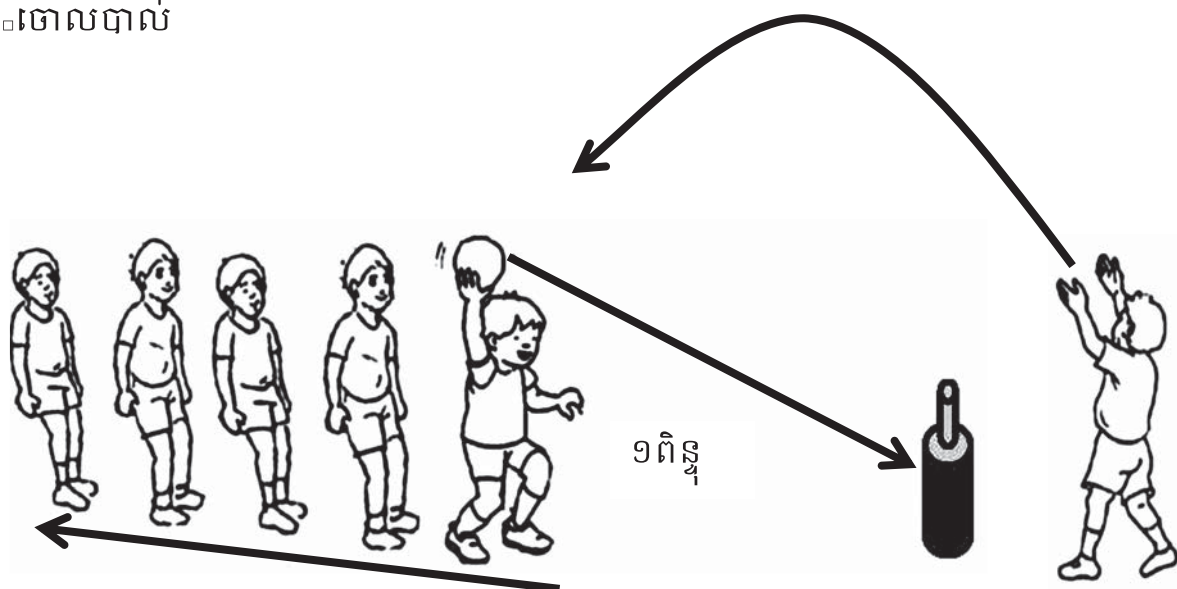
របៀបទី១ បោះបាល់ខាងលើ



របៀបទី២



១. ចោលបាល់

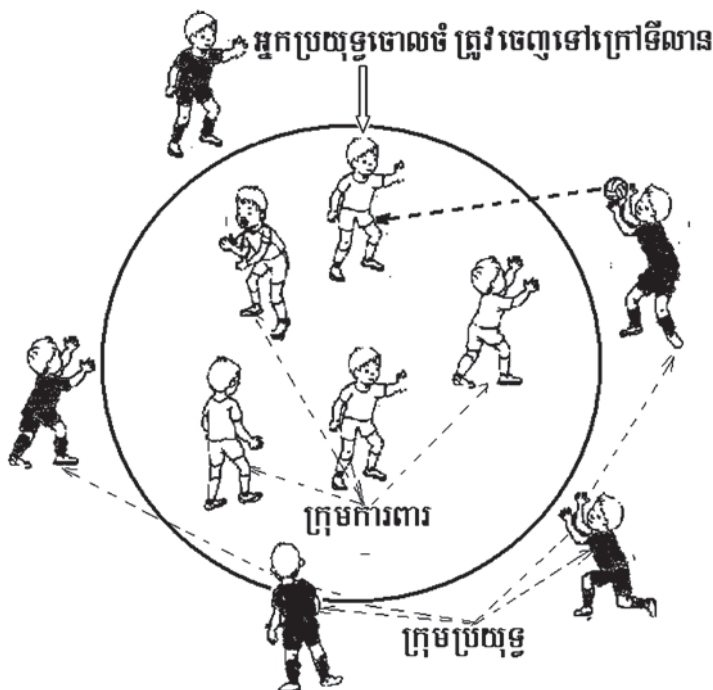


ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងគប់បាល់

- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង។
- ចេះរត់គេចពីការគប់បាល់ និងចោលបាល់ចំគោលដៅ។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់ និងសហការគ្នាក្នុងការលេង។



របៀបលេង៖

- ចែកសិស្សជាក្រុមៗដែលក្នុងមួយក្រុមមានសមាជិកពី៥ទៅ១០នាក់លេងល្បែងគប់បាល់ដោយឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធនៅខាងក្រៅរង្វង់ ហើយក្រុមការពារនៅខាងក្នុងរង្វង់។
- អ្នកការពារត្រូវចាប់យកបាល់ដែលគេចោលមកមិនលោតពីដី ឬក៏រត់គេចពីការចោល។
- អ្នកប្រយុទ្ធចោលចម្លងអ្នកការពារ អ្នកការពារនោះត្រូវចេញទៅខាងក្រៅរង្វង់។
- អ្នកប្រយុទ្ធចោលទៅ តែអ្នកការពារចាប់បាល់បាន ឬគេចផុតពីបាល់ អាចលេងបន្តទៀតបាន។
- លេងរយៈពេល២-៣នាទី ត្រូវប្តូរគ្នា ក្រុមការពារទៅជាក្រុមប្រយុទ្ធវិញ ឯក្រុមប្រយុទ្ធទៅជាក្រុមការពារវិញម្តង។
- បើសិស្សយល់ច្បាស់ពីរបៀបលេង អាចលេងបាល់ពីរបាន។
- លទ្ធផលក្រុមណាមួយ មានសមាជិករបស់ក្រុមខ្លួន នៅក្នុងរង្វង់ច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖

-រាងជារង្វង់មានអង្កត់ផ្ចិត៥ទៅ៦ម៉ែត្រ (គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរទំហំទីលានបានអាស្រ័យលើទីធ្លាសាលា)។ ទីលានអាចមានរាងជាការ៉េ ឬចតុកោណកែង។

សម្ភារៈ៖

-បាល់ទំហំតូចល្មមហើយទន់ កញ្ចៃ ក្រណាត់ម៉ែត្រ និងខ្សែ។

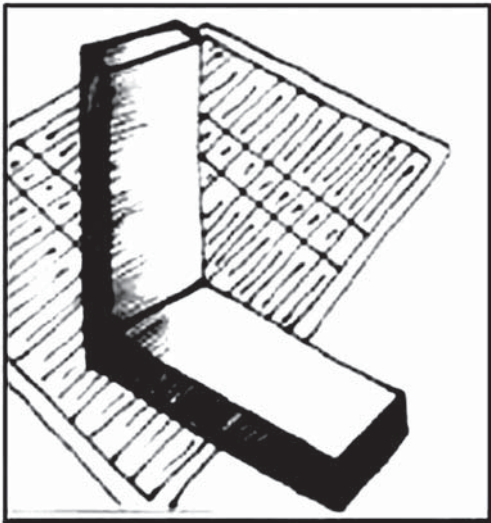
កំណត់សម្គាល់ ៖

-គ្រប់សកម្មភាពនៃការលេងត្រូវឱ្យសិស្សចោលដៃជានិច្ច មិនអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សចោលដៃមួយ។

**ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត
តេស្តកាយសម្បទា**

I. វិធានការសម្រាប់ការពិនិត្យ

១. វាស់កម្ពស់



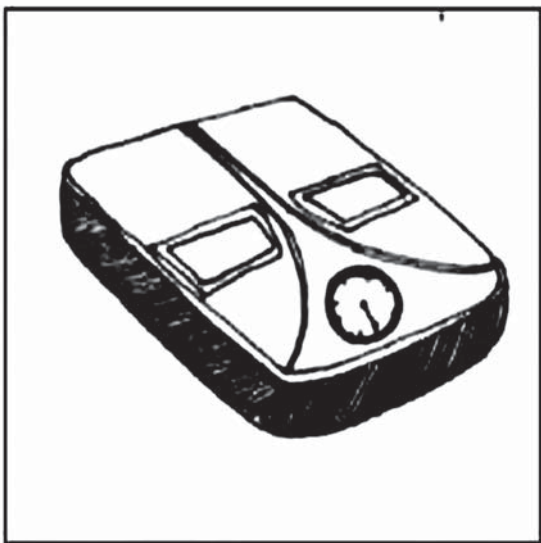
-រៀបចំវត្ថុដែលអាចបត់ជាជ្រុងកែងបន្ទះក្តារក៏បាន ។



-វាស់ទៅតាមខ្នាតដែលមាននៅលើជញ្ជាំង ឬ សសរជាដើម ។
ខ្នាតជាលេខទសភាគ ដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ (.០) មិន
មានន័យទេ ។

-ការកត់ត្រាប្រវែងកម្ពស់របស់សិស្ស គឺ១០០ មិនមែន១.០០ម
នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២. ធ្វើឯកម្ម



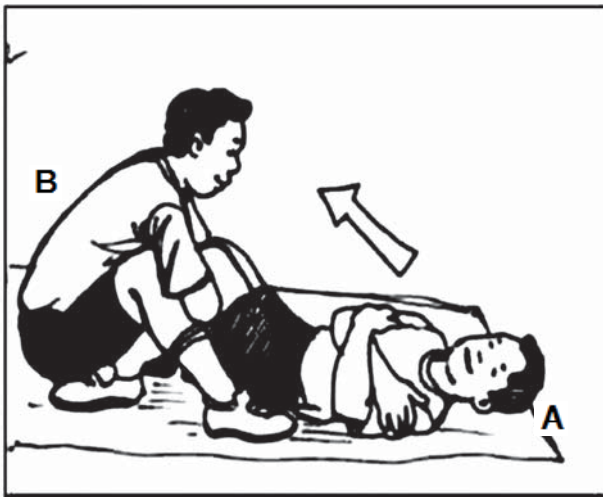
-តម្រូវឱ្យទ្រទ្រង់ចងក្រងចង្អុលចំ ០ គឺឡូក្រាម



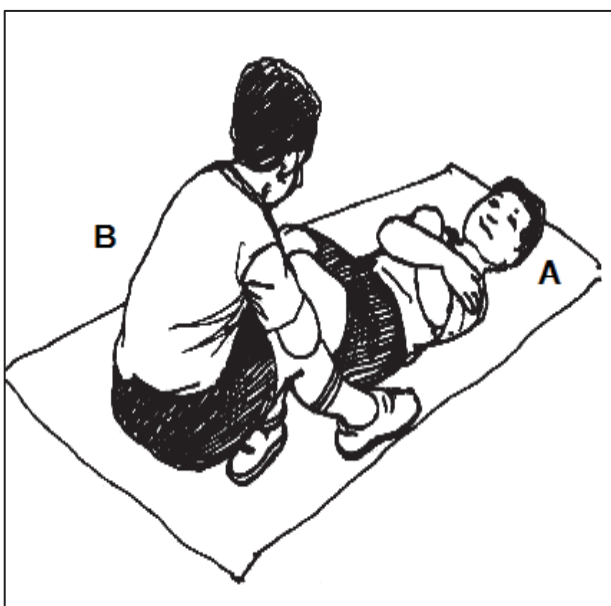
- ឈរលើជញ្ជីង នឹងរហូតទ្រនិចជញ្ជីងលែងកម្រើក។ ខ្នាតជាលេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ (.០) មិនមានន័យទេ ។
- ការកត់ត្រាទម្ងន់របស់សិស្សគឺ ៣០.១០ មិនមែន ៣០,១០ គ.ក នោះទេ (ឧទាហរណ៍) ។

II. តេស្តកាយសម្បទរ

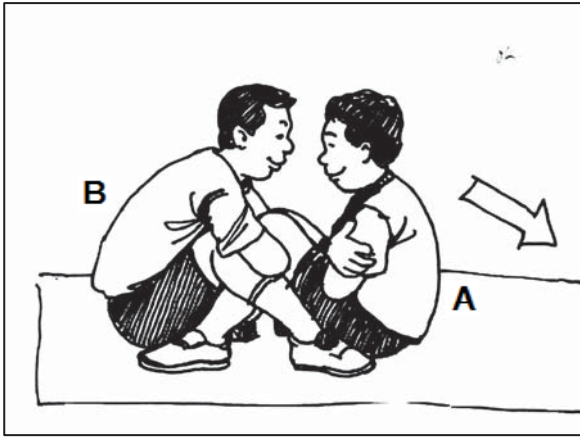
១. ទាញសរសៃ



- សិស្ស A ជាអ្នកអនុវត្តតេស្ត ដោយដាក់ដៃ ខ្វែងគ្នាពីមុខដើមទ្រូង ។



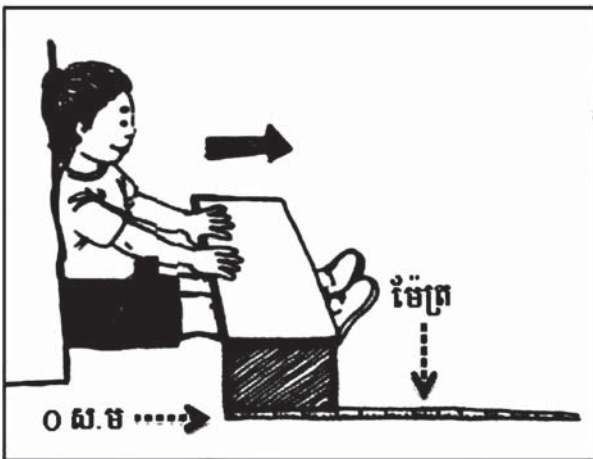
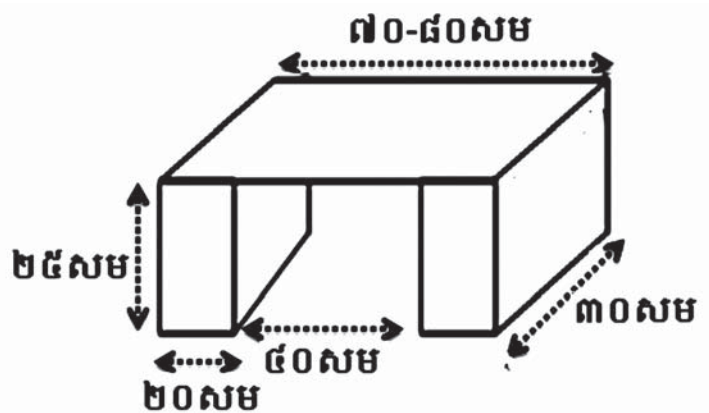
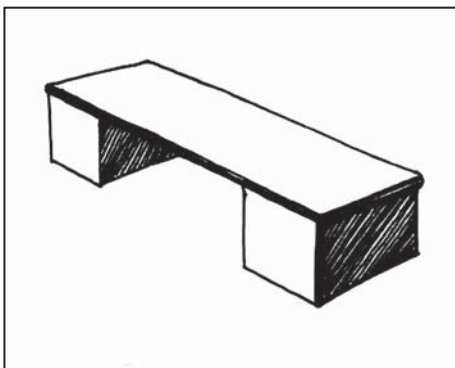
- សិស្ស B ជាអ្នកជួយដោយឱបជង្គង់ទាំងសងខាងរបស់សិស្ស A (ទម្រង់ទី១)។ សិស្ស A ទាញសរសៃទៅតាមគំនូសព្រួញដែលមាននៅលើរូបភាពមុននេះ។ គួរតែដាក់ពួកឬទ្រនាប់ទន់ៗពីក្រោម។



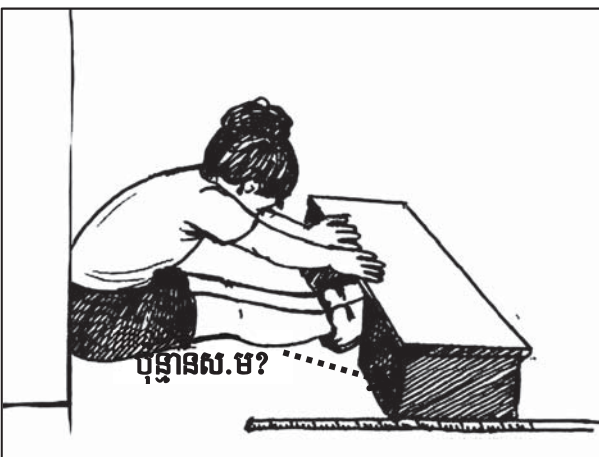
- សិស្ស A ទាញសរសៃទាល់តែ កែងដៃប៉ះភ្លៅ។ ហើយសិស្ស A ទម្លាក់ខ្លួនទៅកន្លែងទម្រង់ទី១ វិញ ទៅតាមគំនូសព្រួញ។ អនុវត្តសកម្មភាពបែបនេះរហូត៣០វិនាទី។ កត់ត្រាចំនួនដងទៅតាមចំនួនកែងដៃប៉ះនឹងជង្គង់។ ការរាប់បានចំនួន១លុះត្រាតែមិនមានកំហុស។
- ការកត់ត្រាចំនួនដងដែលសិស្សអនុវត្តបានគឺ ២៥ មិនមែន ២៥ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២. អង្គុយឱនទៅមុខ

- ការធ្វើឧបករណ៍ ធ្វើតេស្តអាចប្រើបន្ទះក្តារ ឬ ក្រដាសក្រាស់ ។ គួរប្រើឡាំងទំនេរ

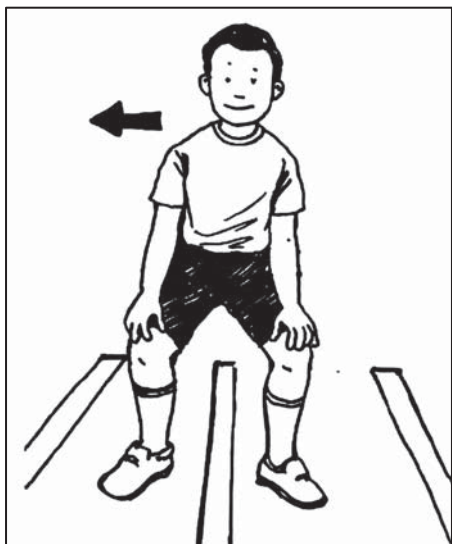


- សិស្ស A អនុវត្តតេស្តដោយសណ្តូកជើង ក្រោមប្រអប់ដាក់ដៃទាំងសងខាង (លាតស្មាធំ) ស្រាលៗលើប្រអប់ ។ ត្រូវឱ្យខ្នង និងត្រចៀកជាប់ជញ្ជាំង។ ត្រូវដាក់ដៃឱ្យត្រង់ និងឱ្យត្រចៀក ក្បាលនិងដងខ្លួនអិបជាប់នឹង ជញ្ជាំង មិនហើប ។ យកម៉ែត្រវាស់ដោយគិត ០ ស.ម នៅត្រង់ជ្រុងឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។ សិស្សរុញ ឧបករណ៍នេះបន្តិចម្តងៗ ទៅតាមគំនូសព្រួញ ដោយមិនឱ្យជើងហើបពីកម្រាល។ វាស់ប្រវែងទៅតាមចម្ងាយ នៃការរំកិលរបស់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។

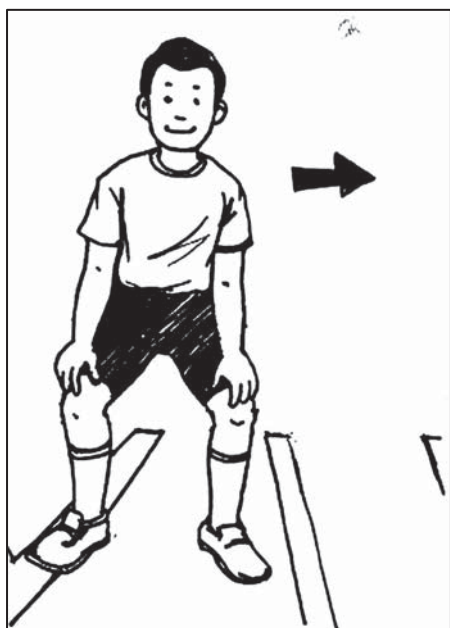


- ចំណាំ: មិនត្រូវហើប ជង្គង់ ហើយដៃត្រូវនៅកាន់ឧបករណ៍ដដែល ។ អនុវត្តចំនួន ២ដង ហើយយកលទ្ធផល ដែលល្អ។ ខ្នាតជា លេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបានតែបើ(០) មិនមានន័យទេ។
- ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរុញបានគឺ ៣០មិនមែន៣០ស.ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

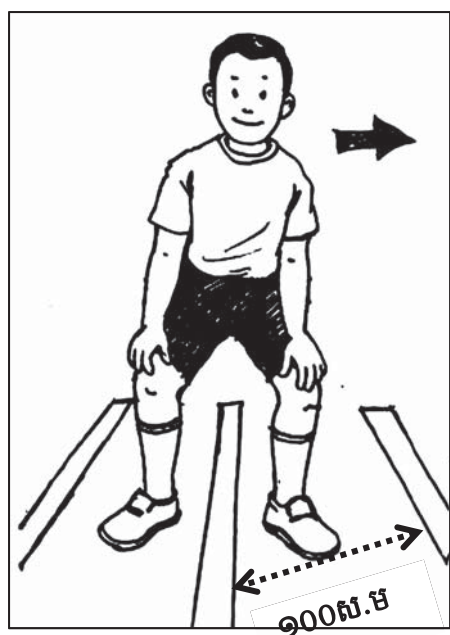
៣.លោតចំហៀងឆ្វេងស្តាំ



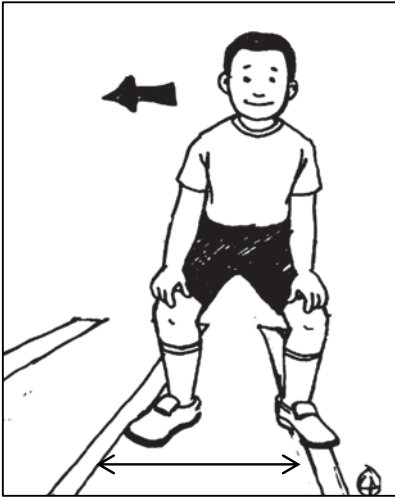
-គូសគំនូសខ្សែ១នៅកណ្តាលខ្សែបន្ទាត់។ ខ្សែបន្ទាត់ទាំង២ មានប្រវែង១០០សម ស្មើគ្នាពីគំនូសកណ្តាល ។ សិស្សដែល អនុវត្តតេស្ត ឈរនៅត្រង់គំនូសខ្សែកណ្តាល ឱ្យខ្សែគំនូស កណ្តាលស្ថិតនៅចន្លោះជើងទាំង២ (ទម្រង់ទី១)។ ឱ្យសិស្ស លោតទៅស្តាំ ឬ ឆ្វេង ដូចគំនូសព្រួញ។សិស្សអាចលោតទៅ ខាងណាមុនក៏បាន។



-បើលោតហួស ឬ ជាន់ខ្សែចំហៀង សិស្សត្រូវលោត ដោយ ចាប់ផ្តើមពីទម្រង់ទី១មកវិញ ។

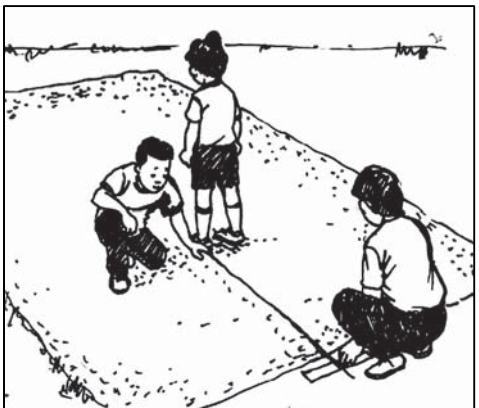
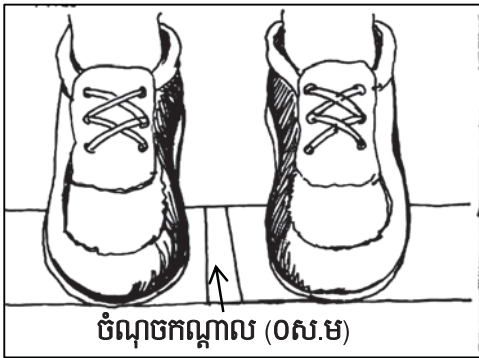


-ត្រូវបង្ហាញពីលក្ខខណ្ឌ របស់ជើង ក្នុងការលោតទៅខ្សែផ្សេង ឬជាន់ខ្សែ ឬហួសខ្សែ ។



១ម

៤.លោតចម្ងាយ



-ចំពោះការលោតត្រូវតែឆ្លងកាត់ខ្សែគំនូសកណ្តាល ។ អនុវត្តលោតចំនួន២០វិនាទី ។ រាប់ចំនួនដងទៅតាមជំហាន ដែលលោតចេញនីមួយៗ ហើយលទ្ធផលគឺសរុប ទៅលើ ចំនួននៃការលោត ។ ឧទាហរណ៍: ស្តាំ-កណ្តាល-ឆ្វេង-កណ្តាល គឺមានន័យថា លោតបាន ៤ដង ។ បើសិនសិស្សលោតមិនជាន់ខ្សែ ឬ មិនហួសខ្សែចំហៀង មិនរាប់ថាជាការលោត១ដងឡើយ និងមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ នោះនឹងក្លាយជាការ អនុវត្តលើកទី១។

-ការកត់ត្រាចំនួននៃការលោតរបស់សិស្សគឺ ២៨ មិនមែន២៨ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

-ធ្វើសញ្ញាសម្គាល់កណ្តាលខ្សែដែលត្រូវលោត ។ ដែលវាជាចំណុច ០ ស.ម។ ខ្សែដែលត្រូវលោតនេះ ត្រូវលៃឱ្យត្រឹមនឹងខ្លួនប្រាណ សិស្សឈរកន្លែកជើងឱ្យមានទំហំ ប្រហាក់ប្រហែលទំហំស្មា ។

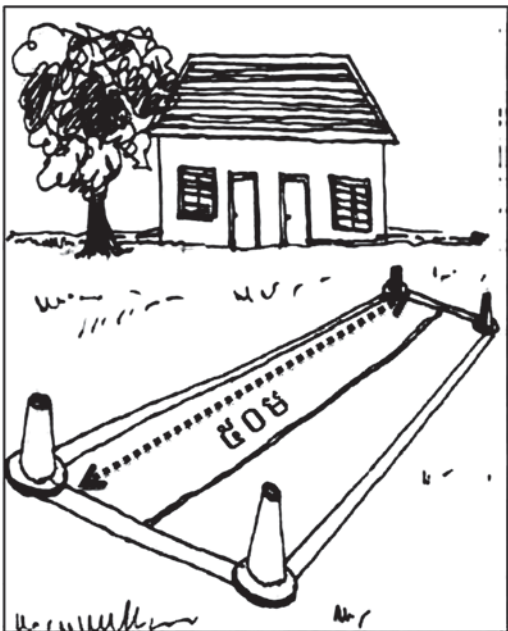
-លោតទៅមុខ ដោយរក្សាជើងទាំង២ មិនជ្រុលហួស ខ្សែដែល ត្រូវលោត ។

-ការកត់ត្រា គឺវាស់ចម្ងាយរវាងសញ្ញាកណ្តាល ខ្សែដែលត្រូវ លោត និងកែងជើង ។



៥.រត់ល្បឿន៥០ម៉ែត្រ

- បើសិនជាសិស្ស លោតធ្លាក់ចុះ ដោយជើង មិនបានទន្ទឹមគ្នាត្រូវវាស់ ជើងដែលនៅក្រោយ ជាមួយចំណុចកណ្តាលខ្សែដែលត្រូវលោត និងយកវាធ្វើជាប្រវែងជាក់លាក់សម្រាប់កត់ត្រា ។ ប្រវែងនៃការកត់ត្រា ត្រូវគិតជាសង់ទីម៉ែត្រ។ លោត២ដង ហើយរើសយកលទ្ធផលដែលលោតបានឆ្ងាយជាងគេធ្វើជាលទ្ធផលសម្រេច។
- ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សលោតបានគឺ ១១០ មិនមែន ១.១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។



- ការធ្វើសញ្ញាដើម្បីចាប់ផ្តើម គួរតែមាន៣ចំណុច។ ដំបូងនិយាយថា “ ប្រុងប្រៀប ” ហើយ “ រួចរាល់ ហើយនៅ? ” ចុងក្រោយបញ្ចេញសំឡេងដូចជា កញ្ជ្រែហើយនៅពេលនោះផងដែរ មានមនុស្សម្នាក់ចាប់ផ្តើមយោលដៃ ចុះក្រោម ឬ ប្រើទង់។

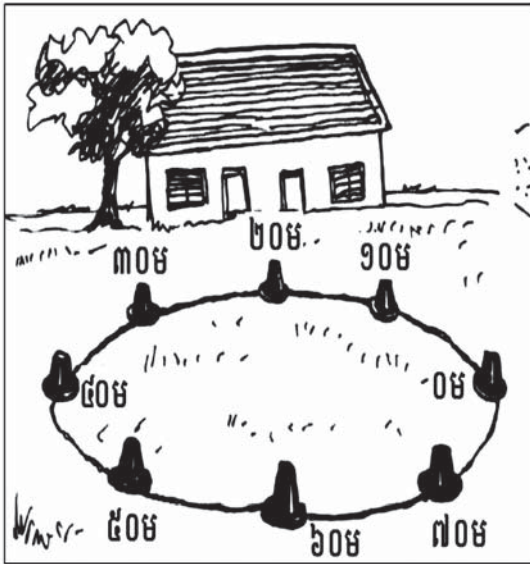


- ការកត់ត្រា ពេលវេលាគឺគិតចាប់ ពីសិស្សចាប់ផ្តើម រត់ចេញពីចំណុចចាប់ផ្តើម រហូតដល់ទីព្រំត្រ ។ ការកត់ត្រាគឺ ១/១០ វិនាទី (១/១០០តែធ្វើតែ១ម្តង គ្មានបញ្ហាអ្វីគួរតែជាចំនួនអតិបរមា) ។

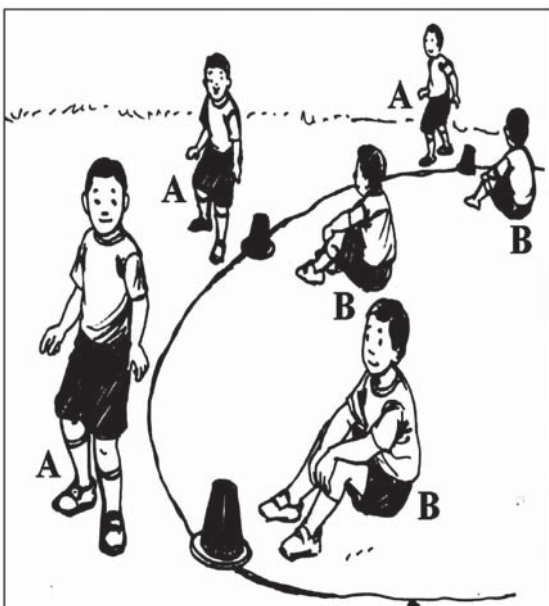


-ការកត់ត្រាទិរវេលាដែលសិស្សរត់បានគឺ ១០.១៥ មិនមែន១,១០ នាទី នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

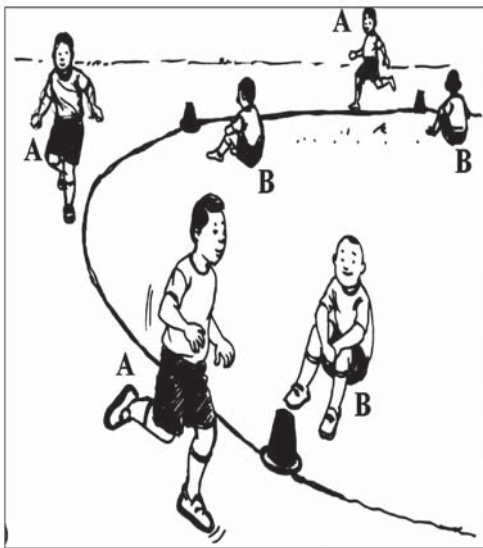
៦.រត់ចម្ងាយ៥នាទី



-ទីលានមានរាងជារង្វង់មូលពងក្រពើ ដែលមានប្រវែងវែង ជាង៨០ ម. និងដាក់សញ្ញាសម្គាល់គ្រប់ចំណុច ១០ម មួយៗ ។ ទីលានរង្វង់នេះគួរតែអាចរត់ជុំវិញបាន ។ ប្រវែងវែងជាង៨០ ម. និងដាក់សញ្ញាសម្គាល់គ្រប់ចំណុច ១០ម មួយៗ ។ ទីលានរង្វង់នេះគួរតែអាចរត់ជុំវិញបាន ។



-ចែកសិស្សជាដៃគូ សិស្ស A អនុវត្តតេស្ត សិស្ស B ជាអ្នក រាប់ចំនួនជុំដែលសិស្ស A បានរត់ ។ គ្រប់ទីកន្លែងដែល ដាក់ សញ្ញាសម្គាល់ប្រវែង ១០ ម. ដាក់សិស្ស១ ឬ២នាក់ (មិនចាំ បាច់ដាក់នៅកន្លែងចាប់ផ្តើមត្រង់ ០ ម. ទេ) ។ សិស្សចាប់ផ្តើម រត់នៅពេលឮ ឬ ឃើញសញ្ញាចាប់ផ្តើម ដោយប្រើរយៈពេល៥ នាទី។



-សិស្ស B ជាអ្នកកត់ត្រាចំនួនជុំ ដែលសិស្ស A រត់បាន ។
សិស្សអាចដើរបាន បើសិនជាមិនអាចរត់ទៅមុខទៀតបាន ។



-នៅពេលដល់ម៉ោងកំណត់៥នាទី សិស្ស A ត្រូវឈប់រួច
ត្រឡប់ទៅកន្លែងចាប់ផ្តើមវិញ ដែលជាចំនួនគត់
ឧទាហរណ៍សិស្ស A រត់បាន ៧១៩ម៉ែត្រ សិស្ស A ត្រូវ
មកឈរនៅចំណុចចេញដំណើរ ដែលជាចំនួនគត់គឺ
៧១០ម៉ែត្រ សិស្ស B កត់ត្រាចំនួននេះជាផ្លូវការ។

-ការកត់ត្រា: យកចំនួនជុំ x ប្រវែងជុំរង្វង់+ប្រវែងរត់អស់
ម៉ោង

$$១០ជុំ \times ៧០ម + ១០ម = ៧១០ម$$

ឯកតាកត់ត្រាគឺ១០ម.។ ការអនុវត្តតេស្តមានតែម្តងគត់។

-ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរត់បានគឺ ៧១០ មិនមែន
៧១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

សេចក្តីបញ្ជាក់បន្ថែម

សូមនាំសិស្សកំដៅសាច់ដុំមុនពេលអនុវត្តតេស្តកាយសម្បទា។ ហើយក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ការបន្តរសាច់ដុំ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេចំពោះតេស្តកាយសម្បទា ប៉ុន្តែសូមបញ្ឈប់តេស្តនៅពេលណាដែលសង្កេតឃើញថាសិស្សដែលអនុវត្តមានកំហុសអ្វីមួយ ។

ក្នុងនាមយើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នាជាគណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា ឯកសារណែនាំអនុវត្តនេះនឹងមានប្រយោជន៍ដ៏ល្អ និងជំនួយស្មារតី សម្រាប់មុខវិជ្ជាអប់រំកាយ និងកីឡា។

**យោងទៅតាមតេស្តកាយសម្បទានៃក្រសួងអប់រំ វប្បធម៌ កីឡា វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិទ្យាប្រទេសធម្មនុ
ខែ មករា ឆ្នាំ ២០១២
JICA និង បេដូងមាស (HG)**

គំរូ តារាងតេស្តការយល់ឃើញ

ល.រ	រាជធានី-ខេត្ត	លេខកូដសាលា	ឈ្មោះសាលា	ឈ្មោះសិស្ស	ភេទ	ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត			អាយុ	កម្ពស់	ទម្ងន់	ទាញសរសៃ	អង្គុយឱននៅមុខរោងត្រចៀករៀងរៀង	រត់មួយនាទី	រត់ល្បឿន៥០ម	លេខតេម្យាយ
						ថ្ងៃ	ខែ	ឆ្នាំ								
1	KDL	KDL2	Takhmao	CKC	G	22	8	2004	7	130	N	10	28	33	9.27	117
2	KDL	KDL2	Takhmao	SPT	G	19	1	2004	7	130	26.00	14	29	35	9.79	127
3	KDL	KDL2	Takhmao	TCV	G	30	12	2004	7	130	25.50	12	26	26	9.57	104
4	KDL	KDL2	Takhmao	VCN	G	12	7	2004	7	130	24.50	14	29	34	9.90	125
5	KDL	KDL2	Takhmao	MSK	G	15	7	2004	7	125	20.50	13	17	26	13.35	125
6	KDL	KDL2	Takhmao	MSM	G	26	4	2004	7	125	24.00	10	31	30	11.40	112
7	KDL	KDL2	Takhmao	PML	G	25	7	2004	7	125	23.50	13	24	24	11.24	98
8	KDL	KDL2	Takhmao	SRY	G	2	5	2004	7	125	22.00	11	22	30	14.17	113
9	KDL	KDL2	Takhmao	NMN	G	14	10	2004	7	125	21.00	15	20	13	12.15	102
10	KDL	KDL2	Takhmao	CSN	G	9	4	2004	7	125	20.00	8	25	35	10.16	125
11	KDL	KDL2	Takhmao	PSR	G	5	5	2004	7	125	18.00	5	15	15	13.23	111
12	KDL	KDL2	Takhmao	YLY	G	13	4	2004	7	124	23.50	9	25	32	12.69	106
13	KDL	KDL2	Takhmao	MSL	G	10	4	2004	7	121	20.00	15	21	15	11.40	107
14	KDL	KDL2	Takhmao	PSL	G	17	7	2004	7	121	19.50	20	22	18	16.10	90
15	KDL	KDL2	Takhmao	NSL	G	26	12	2004	7	120	23.50	13	13	19	13.09	117
16	KDL	KDL2	Takhmao	CHC	G	24	12	2004	7	120	26.00	8	21	26	12.34	124
17	KDL	KDL2	Takhmao	SMN	G	22	5	2004	7	120	24.50	9	30	26	10.87	115
18	KDL	KDL2	Takhmao	TLH	G	15	12	2004	7	120	24.00	10	23	33	9.60	125
19	KDL	KDL2	Takhmao	SST	G	21	5	2004	7	120	24.00	9	21	25	12.48	100
20	KDL	KDL2	Takhmao	LVL	G	28	9	2004	7	120	23.50	13	18	27	14.09	117
21	KDL	KDL2	Takhmao	CTS	G	5	4	2004	7	120	21.50	13	20	17	14.30	121
22	KDL	KDL2	Takhmao	YYN	G	20	2	2004	7	120	21.00	12	19	25	12.45	121
23	KDL	KDL2	Takhmao	SNT	G	25	11	2004	7	120	20.50	15	27	32	10.56	120
24	KDL	KDL2	Takhmao	HMN	G	2	1	2004	7	120	19.50	12	24	30	11.47	123
25	KDL	KDL2	Takhmao	TCM	G	4	4	2004	7	120	19.50	11	21	26	14.09	109

កំណត់សម្គាល់: ឈ្មោះសិស្សសរសេរតាមកិច្ចសន្យាតាំងទាំងអស់និងអ្នកអត្តមានសរសេរអក្សរN។



ឧបត្ថម្ភបោះពុម្ពដោយ / Printing Donated by :

ROTARY CLUB OKAYAMA-SOUTH JAPAN

ASUNARO

DAIKO ELECTRIC Co., LTD

EXECUTIVE COMMITTEE Of SASAYAMA ABC MARATHON

EXECUTIVE COMMITTEE Of CHARITY DINNER