

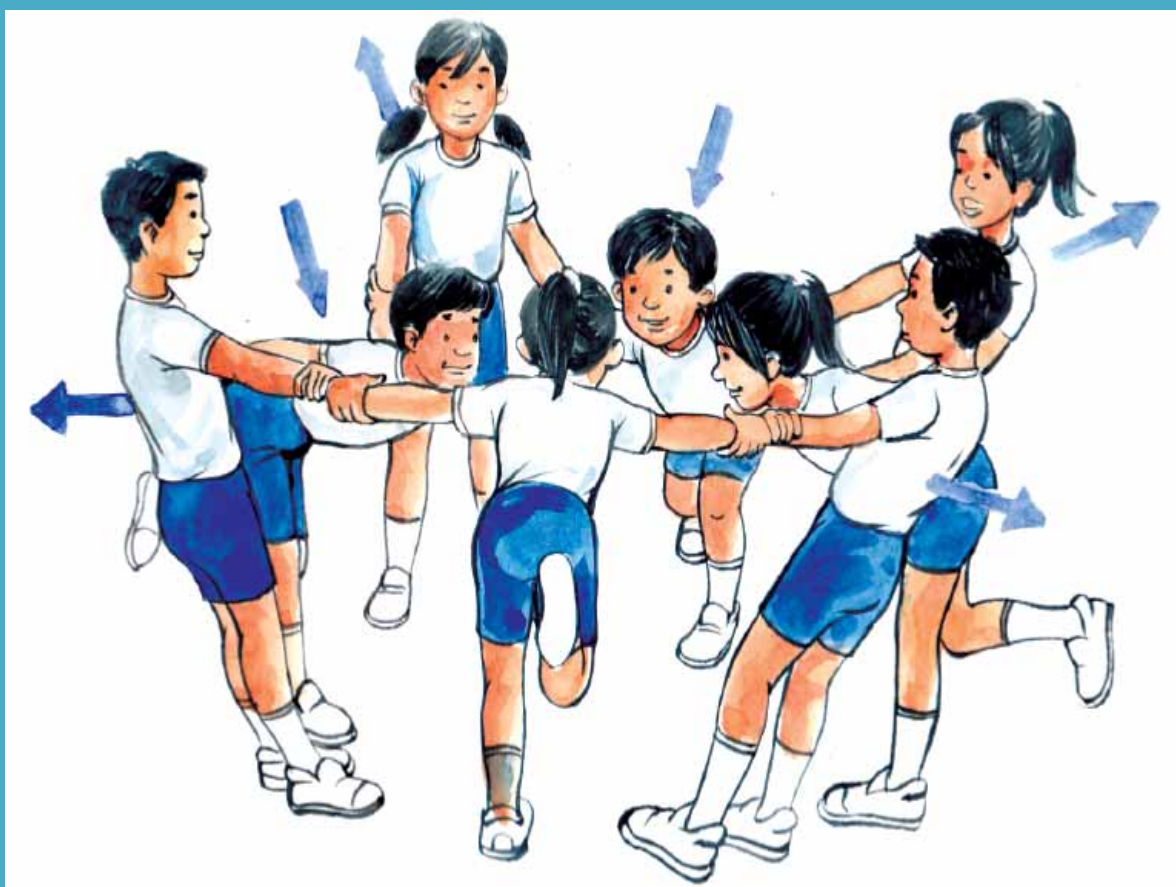


ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំកាយនិងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ

២





ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំ កាយ និងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ



អារម្ភកថា

សៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី២នៅបឋមសិក្សា 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 ។ ជាមួយនេះ យើងខ្ញុំរង់ចាំទទួលបានការទិញក្នុងន័យស្ថាបនាសៀវភៅនេះពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន 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~គណៈកម្មការនីតន្ត្រ

១. លោក ដួង 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 ស្រ៊ិន លាង

បានទទួលអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
តាមប្រកាសលេខ ២៩៩៤ 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	13
ជំពូកទី២ ៖ កាយសម្ព័ន្ធ	23
-ផែនការមេរៀន	23
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	24
-មេរៀនសង្ខេប	25
-រូបភាពបង្ហាញ	34
ជំពូកទី៣ ៖ អត្តពលកម្ម	41
-ផែនការមេរៀន	41
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	42
-មេរៀនសង្ខេប	43
-រូបភាពបង្ហាញ	52
-ផែនការមេរៀន	56
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	57
-មេរៀនសង្ខេប	58
-រូបភាពបង្ហាញ	67
ជំពូកទី៤ ៖ ល្បែងបាល់ទាត់	75
-ផែនការមេរៀន	75
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	76
-មេរៀនសង្ខេប	77
-រូបភាពបង្ហាញ	86
ជំពូកទី៥ ៖ ល្បែងបាល់បោះ	90
-ផែនការមេរៀន	90
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	91
-មេរៀនសង្ខេប	92
-រូបភាពបង្ហាញ	103

ជំពូកទី៦ ៖ ល្បែងបាល់ទះ	108
-ផែនការមេរៀន	108
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	109
-មេរៀនសង្ខេប	110
-រូបភាពបង្ហាញ	120
ជំពូកទី៧ ៖ តេស្តកាយសម្បទា	129
-ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត	129
-សន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	
-គំរូសន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	

සේනාපතිවරයා

[illegible]

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន																	
ឆមាស	២																
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	ត្រីមាស							ក្រុមៈ								
ចំនួនម៉ោង	៧៦	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣២	៣៣	៣៤	៣៥	៤០
មុខវិជ្ជា	៧	អប់រំភាសាជាមួយចង្វាក់ភ្លេង							អត្តពលកម្ម								
វិស្សងចម្បង		ចលនាភាសសមស្រប							ដើរ								
		វិស្សងខ្សែ							រត់								
		វិស្សកម្លាំង							លោត								
		វិស្សងគ្រាប់							ចោល								
វេជ្ជវិស្សា	៤.៥																
វេជ្ជប្រាំង	៥.៥																

ឆមាស	២	សមាសធាតុ២											
		មីនា						មេសា					
		១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១
ចំនួនម៉ោង	៧៦	៤១	៤២	៤៣	៤៤	៤៥	៤៦	៤៧	៤៨	៤៩	៥០	៥១	៥២
មុខវិជ្ជា	៧	អត្តពលកម្ម						បាល់បោះ					
ល្បែងចម្បង													
ល្បែងចម្បង								ល្បែងស៊ុតបាល់					
រដូវវស្សា	៤.៥												
រដូវប្រាំង	៥.៥												

ឆមាស	២	សមាសធាតុ២															
		ឧសភា						មិថុនា						កក្កដា			
		១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥
ចំនួនម៉ោង	៧៦	៥៧	៥៨	៥៩	៦០	៦១	៦២	៦៣	៦៤	៦៥	៦៦	៦៧	៦៨	៦៩	៧០	៧១	៧២
មុខវិជ្ជា	៧	កាយសម្ព័ន្ធ						បាល់ទាត់									
ល្បែងចម្បង		កីឡាល្បែងខ្សែព្រួញ						កីឡាបាល់ទាត់									
រដូវវស្សា	៤.៥																
រដូវប្រាំង	៥.៥																

ជំពូកទី១

អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេច

ផែនការមេរៀន៖ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងគ្រាប់

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 ◻តម្រង់ជួរសម្រាកប្រុង ◻តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ ◻តម្រង់៤ជួរទទឹង ◻ត្រីវិលោត ◻រលកតូច	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻តម្រង់ជួរសម្រាកប្រុង ◻តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ ◻តម្រង់៤ជួរទទឹង ◻តម្រង់២ជួរបណ្តោយ ◻ត្រីវិលោត ◻រលកតូច ◻រលកធំ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ជើងទល់គ្នាបញ្ចូល ◻ដៃទល់គ្នាបញ្ចូល ◻កៀបវត្ថុ ◻កាន់ដៃគ្នាដើរ ◻គ្រាប់តាមសត្វស្លាប ◻គ្រាប់តាមសត្វដំរី ◻គ្រាប់តាមសត្វស្វា	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ជើងទល់គ្នាបញ្ចូល ◻ដៃទល់គ្នាបញ្ចូល ◻គ្រាប់តាមសត្វស្លាប ◻គ្រាប់តាមសត្វទន្សាយ
១៥	◦ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) ចលនាកាយសមស្រប ◻ចលនាទី៣ និងទី៤ ល្បែងខ្សែ ◻លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប ◻ចលនាទី៣ និងទី៤ ល្បែងខ្សែ ◻លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងកម្លាំង ◻ឆ្មាទឹកដើរ ◻ខ្នងទល់ខ្នងអង្គុយចុះ ◻អូសវត្ថុ ◻រត់ចូលរងក្នុង ល្បែងគ្រាប់ ◻គ្រាប់តាមសត្វជាក្រុម	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងកម្លាំង ◻អង្គុយទល់ខ្នងគ្នាបញ្ចូលឡើង ◻ឆ្មាទឹកដើរ ល្បែងគ្រាប់ ◻គ្រាប់តាមសត្វជាក្រុម
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ឥរិយាបថ	-សាកល្បងហ្វឹកហាត់ជាមួយនឹងឥរិយាបថសកម្ម។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	
○ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីនៃការតម្រង់ជួរលោតខ្សែអន្ទាក់ និងការធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តតម្រង់ជួរលោតជាចង្វាក់ និងការធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីប្រើកម្លាំង អនុវត្តគ្រាប់តាមសត្វ។ -យល់ពីរបៀបនៃការអនុវត្តល្បែងកម្លាំង និងការធ្វើគ្រាប់ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
	-សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។	
○ជំនាញ	-ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើងទាំង២ តាមរយៈកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។ -ព្យាយាមហាត់ និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។	
	-ហាត់តាមចង្វាក់រួមជាមួយបទភ្លេង។	-ប្រើកម្លាំង និងធ្វើគ្រាប់ដោយភាពប៉ិនប្រសប់។
○សហការ	-អនុវត្តតាមលំដាប់ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀន មេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់ សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់ សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងរបៀបលេងល្បែង និងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្ស យល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញ បន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប៖ អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង ល្បែងខ្សែ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - សាកល្បងហ្វឹកហាត់ជាមួយនឹង
◦ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦ បង្កើតក្រុម	- គ្រូលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀនអប់រំកាយក្នុងថ្ងៃនេះមកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ - គ្រូរៀបចំសិស្សជាក្រុមទៅតាមភាពជាក់ស្តែងនៅលើទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។	- ឥរិយាបថសកម្ម។ - ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីនៃការ
◦ កំដៅសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំ ដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	- តម្រង់ជួរលោតខ្សែអន្ទាក់ និងការធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
◻ តម្រង់ជួរសម្រាកប្រុង	• គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួរបណ្តោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។	- អនុវត្តតម្រង់ជួរលោតជាចង្វាក់និងការធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
◻ តម្រង់ជួរ ឆ្វេងបែរស្តាំបែរ	- សម្រាក : ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល បោះជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃបោះមកក្រោយ ដៃស្តាំចាប់កដៃឆ្វេង។ - ប្រុង : ទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ ដៃទាំង២ស្របដងខ្លួន។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយ រៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់យកជួរស្តាំជាគោល។ - ឆ្វេងបែរ : ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ឆ្វេង និងបែរ បញ្ជាឆ្វេងសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅឆ្វេងដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលចុងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ - ស្តាំបែរ : ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ស្តាំ និងបែរ បញ្ជាស្តាំសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅស្តាំដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំ និងបង្វិលចុងជើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ។	- យល់ពីរបៀបអនុវត្តតម្រង់ជួរលោតជាចង្វាក់និងការធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ - សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
◻ តម្រង់៤ជួរទទឹង	• គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរទទឹង ពីទាបទៅខ្ពស់ ហើយធ្វើ	- ជំនាញ - ហាត់ដោយប្រើដៃនិងជើងទាំង២តាមរយៈកាយវិ

៖តម្រង់២ជួរ បណ្តោយ ៖ត្រីវិលោត ៖រលកតូច	ចលនាឆ្វេង បត់ស្តាំ បែរត្រឡប់ក្រោយ បំបែកជួរ បន្ទាប់មកតម្រង់ជួរឡើងវិញ។ -ត្រូវខិតខំរកវិធីធ្វើឱ្យបានច្រើនប្រភេទ ដើម្បីធ្វើសញ្ញាដល់ការតម្រង់ជួរបស់សិស្ស ព្រមទាំងឱ្យសិស្សច្រៀងពេលកំពុងអនុវត្តការតម្រង់ជួរ។ •ត្រូវឱ្យសិស្សរត់មកតម្រង់ជួរជា២ជួរបណ្តោយពីទាបទៅខ្ពស់ រួចបំបែកជួរតាមសូរសញ្ញា។ បន្ទាប់មកតម្រង់ជួរជា២ជួរបណ្តោយដោយឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរលើកដៃស្តាំឡើងលើជាគោល អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាបន្តបន្ទាប់។ -ត្រូវខិតខំរកវិធីធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ដូចជាប្រើកញ្ចក់ និងឱ្យសិស្សប្រកួតជាក្រុម ដើម្បីឱ្យសិស្សពេញចិត្តនឹងការហាត់។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមនីមួយៗកាន់ខ្សែ ឬវត្ថុផ្សេងៗដែលអាចត្រូវបាន អង្គុយបែរមុខមករកជួរ។ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗលោតចំហៀងទៅមកបន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរអ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមលោតឱ្យបានច្រើនដង។ -ត្រូវអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗអង្គុយទល់មុខគ្នាបណ្តោយជួរកាន់ខ្សែរលាស់ធ្វើទឹករលក សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗលោតចំហៀងទៅមកតាមទឹករលក។ បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម លោតឱ្យបានច្រើនដង និងឱ្យសិស្សអនុវត្តបានគ្រប់ៗគ្នា។ -ត្រូវអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	ការ និងវិធីផ្សេងៗ -ហាត់តាមចង្វាក់រួមជាមួយបទភ្លេង។ ៖សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
៖ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង)	-ត្រូវលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀនអប់រំកាយ និងចង្វាក់ភ្លេងក្នុងថ្ងៃនេះមកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង	

ចលនាកាយសមស្រប ៖ ចលនាទី៣ ចលនាកាយសមស្រប ៖ ចលនាទី៤ ល្បែងខ្សែ ៖ លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី	ក្រុម។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី៣ ដំបូងអនុវត្តតាមសញ្ញា បន្ទាប់មកជាចង្វាក់ និងចុងក្រោយអនុវត្តជាមួយបទភ្លេង។(មើលរូបភាព) • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី៤ ដំបូងអនុវត្តតាមសញ្ញា បន្ទាប់មកជាចង្វាក់ និងចុងក្រោយអនុវត្តជាមួយបទភ្លេង។(មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរខាងមុខទី សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗរត់ លោតដោយគ្រវីខ្សែអន្ទាក់លោតជើងឆ្វេង ជើងស្តាំទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញទះដៃអ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ទីលានចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗប្រវែង២ម៉ែត្រនិងបណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផលក្រុមណាដែលអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
៖ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ៖ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ៖ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ - គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ - គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
៖ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ការប្រកួត (៣ម៉ោង)		
៖ តម្រង់ជួរ ៖ ស្រង់វត្តមាន ៖ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	៖ ឥរិយាបថ - សាកល្បងហ្វឹកហាត់ជាមួយនឹង
៖ កំដៅសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	ឥរិយាបថសកម្ម។ - ចូលរួមហ្វឹកហាត់

◻តម្រង់ជួរសម្រាកប្រុង	•គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួរបណ្តោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ -សម្រាក : ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល បោះជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃបោះមកក្រោយ ដៃស្តាំចាប់កដៃឆ្វេង។ -ប្រុង : ទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ ដៃទាំង២ស្របដងខ្លួន។	ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◻ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីនៃការតម្រង់ជួរលោតខ្សែអន្ទាក់ និងការធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
◻តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ	•គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់យកជួរស្តាំជាគោល។ -ឆ្វេងបែរ : ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ឆ្វេង និងបែរ បញ្ជាឆ្វេងសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅឆ្វេង ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលចុងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ -ស្តាំបែរ : ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យស្តាំ និងបែរ បញ្ជាស្តាំសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅស្តាំ ដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំ និងបង្វិលចុងជើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ។	-យល់ពីរបៀបអនុវត្តតម្រង់ជួរលោតជាចង្វាក់និងការធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
◻តម្រង់៤ជួរទទឹង	•គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរទទឹងពីទាបទៅខ្ពស់ ហើយធ្វើចលនាបំបែកជួរ បន្ទាប់មកតម្រង់ជួរឡើងវិញ។ -គ្រូខិតខំរកវិធីធ្វើឱ្យបានច្រើនប្រភេទដើម្បីធ្វើសញ្ញាដល់ការតម្រង់ជួរបស់សិស្ស។	◻ជំនាញ -ហាត់ដោយប្រើដៃនិងជើងទាំង២តាមរយៈកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។
◻តម្រង់២ជួរបណ្តោយ	•គ្រូឱ្យសិស្សរត់មកតម្រង់ជួរជា២ជួរបណ្តោយពីទាបទៅខ្ពស់ រួចបំបែកជួរតាមសូរសញ្ញា។ បន្ទាប់មកតម្រង់ជួរជា៤ជួរបណ្តោយដោយឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរលើកដៃស្តាំឡើងលើជាគោល អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាបន្តបន្ទាប់។ -គ្រូខិតខំរកវិធីធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ដូចជាប្រើកញ្ចែនិងឱ្យសិស្សប្រកួតជាក្រុម ដើម្បីឱ្យសិស្សពេញចិត្តនឹងការហាត់។	-ហាត់តាមចង្វាក់រួមជាមួយបទភ្លេង។
◻ត្រីវិលោត	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមនីមួយៗកាន់ខ្សែ ឬវត្ថុផ្សេងៗដែលអាចត្រីវិបានអង្គុយបែរមុខមករកជួរ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ	◻សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់និងតាមលក្ខខណ្ឌ

រលកតូច រលកធំ	លោតចំហៀងទៅមក បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី ២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម លោតឱ្យបានច្រើនដង។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឈរជា៤ ជួរឈរលើបណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗអង្គុយទល់មុខគ្នាបណ្តោយជួរ កាន់ខ្សែរលាស់ធ្វើទឹករលក សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ លោតចំហៀងទៅមកតាមទឹករលក បន្ទាប់មកទៅឈរ ក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម លោតឱ្យបានច្រើនដង និងឱ្យសិស្ស អនុវត្តបានគ្រប់ៗគ្នា។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឈរជា៤ ជួរឈរលើបណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមនីមួយៗកាន់ខ្សែ ឬវត្ថុផ្សេងៗដែលអាចត្រូវ បានអង្គុយបែរមុខមករកជួរ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ លោតចំហៀងទៅមក បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី ២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម លោតឱ្យបានច្រើនដង។ -លទ្ធផលក្រុមណាលោតមិនប៉ះ ឬប៉ះតិចជាងគេ ជាក្រុម ឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-សរសើរមិត្តភក្តិ ពេលដែលពួកគេ លេងបានល្អ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប ចលនាទី៤	-គ្រូលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀនអប់រំកាយ និង ចង្វាក់ភ្លេងក្នុងថ្ងៃនេះមកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបាន យល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី៤ ដំបូងអនុវត្ត តាមសញ្ញា បន្ទាប់មកជាចង្វាក់ និងចុងក្រោយអនុវត្តជា មួយបទភ្លេង។(មើលរូបភាព)	

ល្បែងខ្សែ ◻ លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី ទៅគោលដៅ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរខាងមុខទី សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ រត់លោតដោយគ្រវីខ្សែអន្ទាក់លោតជើងឆ្វេង ជើងស្តាំទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ទីលានចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ ដោយខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗប្រវែង ២ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផលក្រុមណាដែលអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
◻ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◻ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◻ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់ សាកល្បង (៣ម៉ោង)

◻ តម្រង់ជួរ ◻ ស្រង់វត្តមាន ◻ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◻ ឥរិយាបថ - សាកល្បងហ្វឹកហាត់ជាមួយនឹង
◻ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ជើងទល់គ្នាបុញ ◻ ដៃទល់គ្នាបុញ ◻ កៀបវត្ថុ	- គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយជាគូៗទល់ខ្នងគ្នា ម្នាក់លើកជើងឆ្វេងម្នាក់ទៀតលើកជើងស្តាំ ដៃឱបជើងដែលលើក ដាក់បាតជើងទល់គ្នាហើយបុញ។ លទ្ធផលអ្នកដែលអស់លំនឹងចាញ់។ (មើលរូបភាព) • គ្រូឱ្យសិស្សឈរក្នុងរង្វង់ជាគូៗទល់មុខគ្នា បាតដៃទល់គ្នាធ្វើចលនាបុញ អ្នកដែលបាត់បង់ជំហរត្រូវចាញ់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៦-១២នាក់ គូសកំណត់ទីចម្ងាយ៤ទៅ៦ម៉ែត្រ ដោយឱ្យសិស្សឈរទល់ខ្នងគ្នា ដាក់វត្ថុនៅចំកណ្តាល ធ្វើដំណើរទៅគោលដៅត្រឡប់មកវិញប្រគល់វត្ថុឱ្យសមាជិករបស់ក្រុមខ្លួន ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	ឥរិយាបថសកម្ម។ - ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◻ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង វិធីប្រើកម្លាំងអនុវត្តត្រាប់តាមសត្វ។ - យល់ពីរបៀបនៃការអនុវត្តល្បែងកម្លាំង និងការធ្វើត្រាប់ជាមួយ

◻កាន់ដៃគ្នាដើរ ◻ត្រាប់តាមសត្វស្លាប ◻ត្រាប់តាមសត្វដំរី ◻ត្រាប់តាមសត្វស្វា ◻ត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ	(គ្រូអាចបង្កើតវិធីផ្សេងៗតាមលទ្ធភាពសិស្ស) •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សកាន់ដៃគ្នាដើរជាចង្វាក់ បើឈានជើងឆ្វេង ឆ្វេងទាំងអស់គ្នា ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យការឈានជើងដើរស្របគ្នា សិស្សរាប់លេខ១...២...១...២...១ ពេលធ្វើចលនាដើរ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិកពី៥ទៅ១០នាក់ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សសាកល្បងធ្វើត្រាប់តាមសត្វស្លាប។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥-១០នាក់ -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងធ្វើត្រាប់តាមសត្វដំរី។ -គ្រូឱ្យសិស្សសម្តែងជាដំរីជាមួយបទភ្លេង។ -គ្រូកំណត់វិន័យសម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្តនៅពេលសម្តែងជាសត្វដំរី ដូចជា រយៈពេលសម្តែងជាសត្វ និងកុំរុញគ្នាជាដើម។ -ការធ្វើត្រាប់តាមសត្វដំរីត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥-១០នាក់ -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងធ្វើត្រាប់តាមសត្វស្វា។ -គ្រូអាចបង្រៀនតាមការណែនាំខាងលើ និងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្រៀនក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥-១០នាក់ -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងធ្វើត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ។ -គ្រូអាចបង្រៀនតាមការណែនាំខាងលើ និងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្រៀនក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	ចង្វាក់ភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារដែលគ្រូកំណត់ឱ្យ។ ◻ជំនាញ -ហាត់ដោយប្រើដៃនិងជើងទាំង២តាមរយៈកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ -ព្យាយាមហាត់និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។ -ប្រើកម្លាំង និងធ្វើត្រាប់ដោយភាពប៉ិនប្រសប់។ ◻សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ◻ឆ្មាទឹកដើរ	-គ្រូលើកយករបៀបដំណើរការមេរៀនអប់រំកាយ និងចង្វាក់ភ្លេងក្នុងថ្ងៃនេះមកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា លេងល្បែងឆ្មាទឹកដេញចាប់ក្រុមកប្រកួតជាមួយក្រុមខ និងក្រុមគប្រកួតជាមួយក្រុមយ អនុវត្ត២ក្រុមម្តង ហើយ២ក្រុមទៀតជាអ្នកចាំវាយតម្លៃ ធ្វើការប្តូរវិល ល្បែងនេះក្រុមទាំង២ចាប់ដៃគូរៀងៗខ្លួន ពេលលេងសិស្សទាំងអស់ដើរតួជាសត្វឆ្មាទឹកវាដេញចាប់គឺចាប់បានតែដៃគូ មិនអាចចាប់អ្នកផ្សេងបានទេ គូដែល	

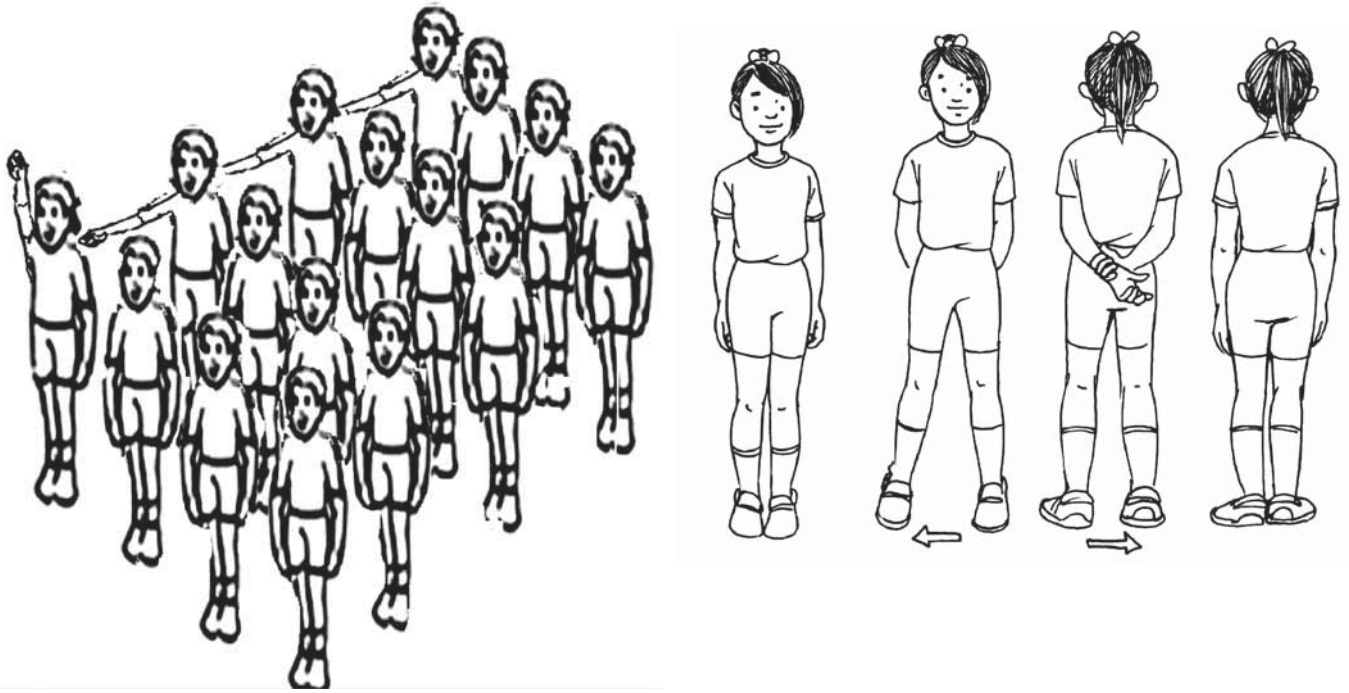
អូសវត្ថុ	ចាប់បានត្រូវចេញក្រៅទីលាន។ ទីលានមានរាងជាការេ ដោយជ្រុងនីមួយៗមានប្រវែងប្រមាណ១០ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាចាប់បានច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា ឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមនីមួយៗ ចាប់គូគ្នាឈរទល់ខ្នងគ្នា កៀកដៃគ្នា អង្គុយចុះតាម សញ្ញាបញ្ជា។ ធ្វើរបៀបនេះ ២ទៅ៤ដង បន្ទាប់មកក្រុមក ជាមួយក្រុមខ និងក្រុមគជាមួយក្រុមឃ អនុវត្ត២ក្រុមម្តង ២ក្រុមទៀតជាអ្នកចាំវាយតម្លៃធ្វើការប្តូរវិល។ លទ្ធផល ក្រុមណាអង្គុយបានស្រុះគ្នាជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៦-១០នាក់ ចម្ងាយទីប្រវែង៤-៦ម៉ែត្រ ឈរជាជួរណែនាំមុខខ្សែទី អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗអូសវត្ថុទៅគោលដៅ និងត្រឡប់ មកវិញហុចបន្តទៅឱ្យអ្នកទី២ដែលជាសមាជិកក្រុមខ្លួន។ អនុវត្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ លទ្ធផល ក្រុម ណាអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។	
រត់ចូលរូងភ្នំ ល្បែងត្រាប់ ត្រាប់តាមសត្វជា ក្រុម	•ចែកសិស្សជាក្រុម ឈរជាជួរទល់មុខកាន់ដៃគ្នាលើកឡើង លើជារូងភ្នំ។ គូទី១ ពេលឮសូរកញ្ជ័រ លែងដៃគ្នា ហើយរត់ ចូលរូងភ្នំ នៅពេលរត់ផុតរូងភ្នំត្រូវកាន់ដៃគ្នាធ្វើជារូងភ្នំបន្ត ធ្វើបន្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គូចុងក្រោយ ពេលរត់ផុតរូងភ្នំត្រូវអង្គុយចុះទាំងអស់គ្នា។ លទ្ធផលក្រុម ណាអស់សមាជិកអង្គុយបានមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។ •ចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទសត្វ មានសត្វទឹក សត្វគោក សត្វស្លាបទៅតាមយោបល់របស់ក្រុមខ្លួន។ បន្ទាប់មកក្រុម នីមួយៗសម្តែងតាមសត្វដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ បន្ទាប់ មកសម្តែង១ក្រុមម្តង ឱ្យក្រុមផ្សេងវាយតម្លៃ ធ្វើការប្តូរក្រុម សម្តែង បើមានបទភ្លេងអាចសម្តែងតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើ ការវាយតម្លៃ។	
រំលឹកមេរៀនឡើង វិញ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ដើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈជាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួន	

	ប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់ (២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -សាកល្បងហ្វឹកហាត់ជាមួយនឹងឥរិយាបថសកម្ម។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីប្រើកម្លាំងអនុវត្តត្រាប់តាមសត្វ។ -យល់ពីរបៀបនៃការអនុវត្តល្បែងកម្លាំង និងការធ្វើត្រាប់ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយផ្អែកលើកម្រិតស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។ ◦ជំនាញ -ហាត់ដោយប្រើដៃនិងជើងទាំង២តាមរយៈកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ -ព្យាយាមហាត់និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នក
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ជើងទល់គ្នាបុញ ◦ដៃទល់គ្នាបុញ ◦ត្រាប់តាមសត្វស្លាប ◦ត្រាប់តាមសត្វដំរី ◦ត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃលក្ខខណ្ឌល្បែងនិងរបៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់រួមទាំងកាយវិការ។ •ត្រូវឱ្យសិស្សអង្គុយជាគូៗទល់មុខគ្នា ម្នាក់លើកជើងឆ្វេងម្នាក់ទៀតលើកជើងស្តាំ ដៃឱបជើងដែលលើក ដាក់បាតជើងទល់គ្នាហើយបុញ។ -លទ្ធផលអ្នកដែលអស់លំនឹងចាញ់។(មើលរូបភាព) •ត្រូវឱ្យសិស្សឈរក្នុងរង្វង់ជាគូៗទល់មុខគ្នា បាតដៃទល់គ្នាធ្វើចលនារុញ អ្នកដែលបាត់បង់ជំហរត្រូវចាញ់។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥-១០នាក់ធ្វើត្រាប់តាមសត្វស្លាប។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងបន្ទាប់មកអនុវត្តជាមួយបទភ្លេង។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងធ្វើត្រាប់តាមសត្វដំរី។ •ត្រូវឱ្យសិស្សសម្តែងជាដំរីជាមួយបទភ្លេង។ -ត្រូវកំណត់វិន័យសម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្តនៅពេលសម្តែងជាសត្វដំរី ដូចជារយៈពេលសម្តែងជាសត្វ និងកុំរុញគ្នាជាដើម។ -ការធ្វើត្រាប់តាមសត្វដំរីត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥-១០នាក់ -ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងធ្វើត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ។ -ត្រូវអាចបង្រៀនតាមការណែនាំខាងលើ និងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្រៀនក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ◦អង្គុយទល់ខ្នងរុញឡើង	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃលក្ខខណ្ឌល្បែងនិងរបៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់រួមទាំងកាយវិការ។ •ត្រូវចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា ឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមនីមួយៗចាប់គូគ្នាអង្គុយទល់ខ្នងជាគូៗ កៀកដៃគ្នាក្រោកឈរឡើងធ្វើរបៀបនេះ២ទៅ៤ដង បន្ទាប់មកក្រុមកប្រកួតជាមួយក្រុមខ និងក្រុមគប្រកួតជាមួយក្រុមយ អនុវត្ត២ក្រុមម្តង ២	-ហាត់ដោយប្រើដៃនិងជើងទាំង២តាមរយៈកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ -ព្យាយាមហាត់និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នក

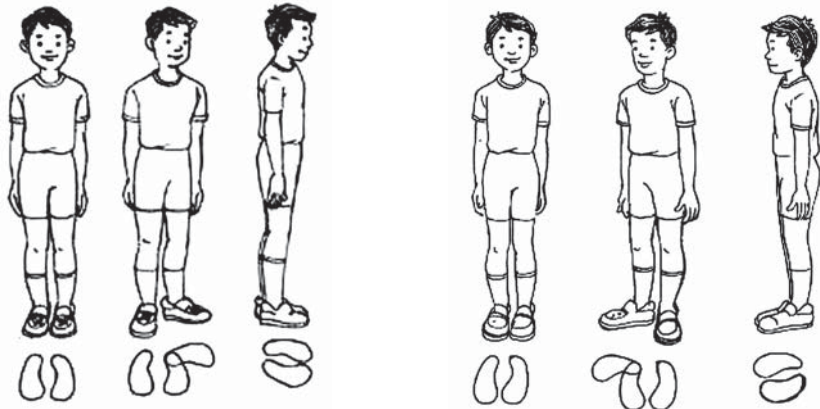
៖ ឆ្នាំទឹកដើរ ឆ្នាំឆ្នែងត្រាប់ ឆ្នាំឆ្នែងត្រាប់តាមសត្វជាត្រី	ក្រុមទៀតជាអ្នកចាំវាយតម្លៃ ធ្វើការប្តូរវិល។ លទ្ធផលក្រុមណាក្បាលនឹងបានច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា លេងល្បែងឆ្នាំទឹកដេញចាប់ក្រុមកប្រកួតជាមួយក្រុមខ និងក្រុមតប្រកួតជាមួយក្រុមយអនុវត្ត២ក្រុមម្តង ហើយ២ក្រុមទៀតជាអ្នកចាំវាយតម្លៃ ធ្វើការប្តូរវិល ល្បែងនេះ ក្រុមទាំង២ចាប់ដៃគូរៀងៗខ្លួនពេលលេងសិស្សទាំងអស់ដើរតួជាសត្វឆ្នាំទឹកវារដេញចាប់ គឺចាប់បានតែដៃគូ មិនអាចចាប់អ្នកផ្សេងបានទេ គូដែលចាប់បានត្រូវចេញក្រៅទីលាន។ ទីលានមានរាងជាការ៉េដោយជ្រុងនីមួយៗមានប្រវែងប្រមាណ១០ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផល ក្រុមណាចាប់បានច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទសត្វ មានសត្វទឹក សត្វគោក សត្វស្លាបទៅតាមយោបល់របស់ក្រុមខ្លួន។ បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែងតាមសត្វដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ បន្ទាប់មកសម្តែង១ក្រុមម្តង ឱ្យក្រុមផ្សេងវាយតម្លៃ ធ្វើការប្តូរក្រុមសម្តែងបើមានបទភ្លេងអាចសម្តែងតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។	ដទៃ។ - ប្រើកម្លាំង និងធ្វើត្រាប់ដោយភាពប៉ិនប្រសប់។ ៖ សហការ - អនុវត្តតាមលំដាប់និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
៖ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ៖ លើកទឹកចិត្ត ៖ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ - គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ - គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
៖ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○ កំដៅសាច់ដុំ

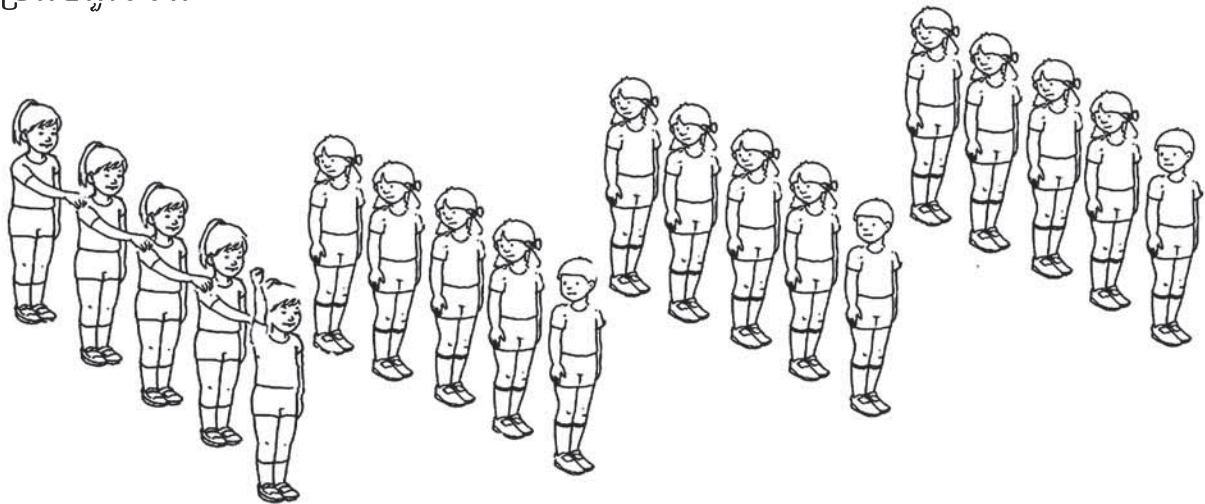
▣ តម្រង់ជួរសម្រាកប្រុង



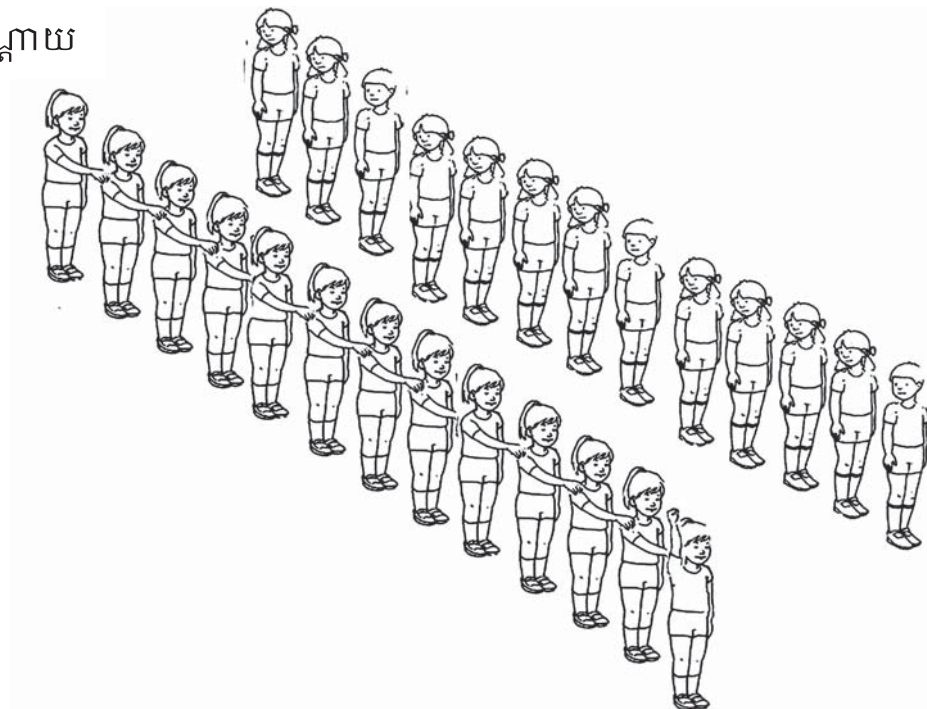
▣ ឆ្វេងបែរស្តាំបែរ



▣ តម្រង់៤ជួរទទឹង



្រមង់២ជួរបណ្តោយ



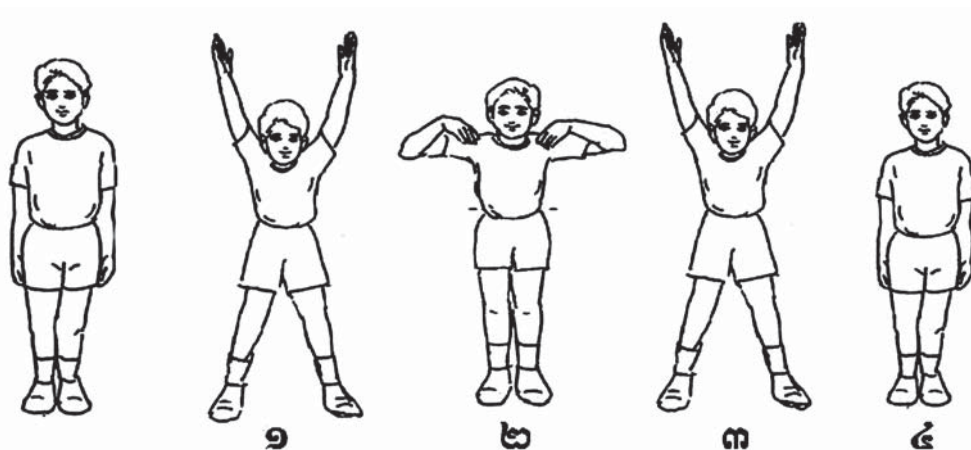
ស្បែងចម្បង

ចលនាកាយសមស្រប

្រចលនាទី៣

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

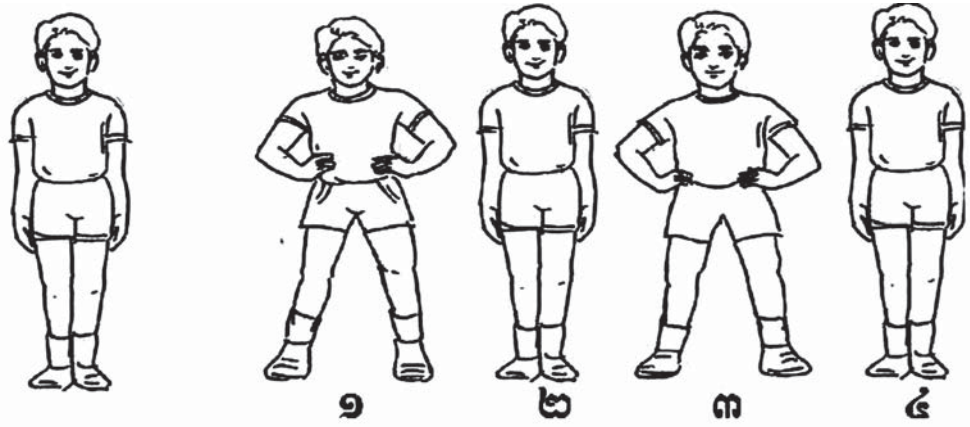
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្ត។
- ចេះធ្វើចលនាដៃជើងស្រុះគ្នាតាមចង្វាក់។
- សហការនិងណែនាំគ្នាទៅវិញទៅមក។



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃលើកឡើងលើជាអក្សររ៉េ បាតដៃបែរទល់គ្នា
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំ ចុងដៃប៉ះស្មា
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃលើកឡើងលើជាអក្សររ៉េ បាតដៃបែរទល់គ្នា
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំ ឈរលក្ខណៈប្រុង

១០ លំហូរទី៤



លំហូរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃចាប់ចង្កេះ

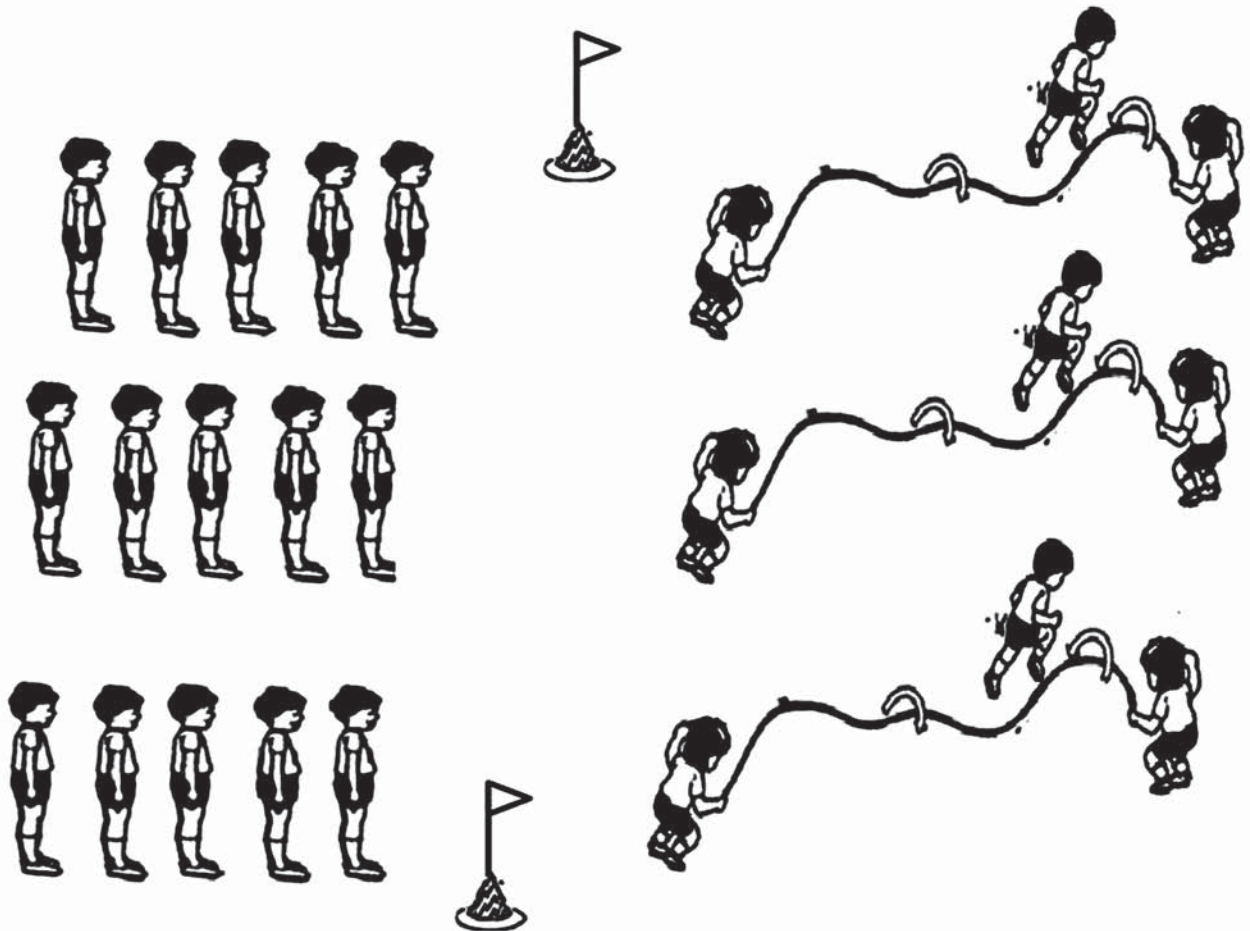
២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំ ដៃស្របដងខ្លួន

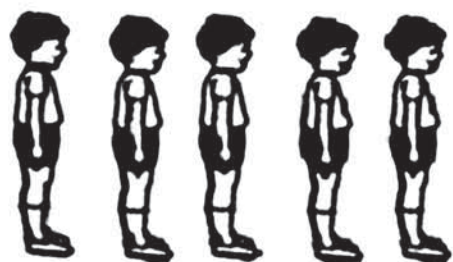
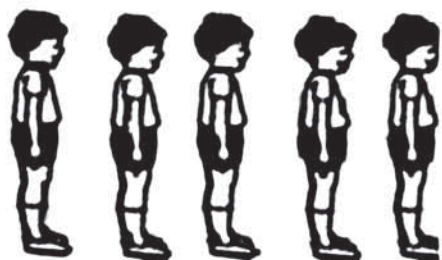
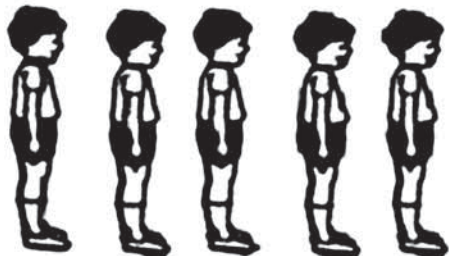
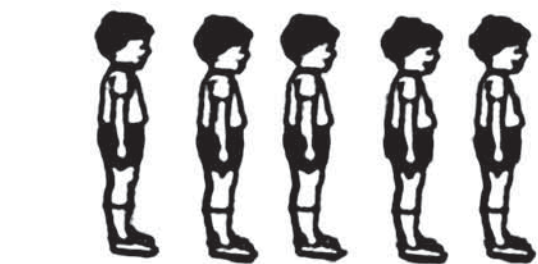
៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃចាប់ចង្កេះ

៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំ លំហូរលក្ខណៈប្រុង

១១ កំដៅសាច់ដុំ

១២ លក្ខណៈ

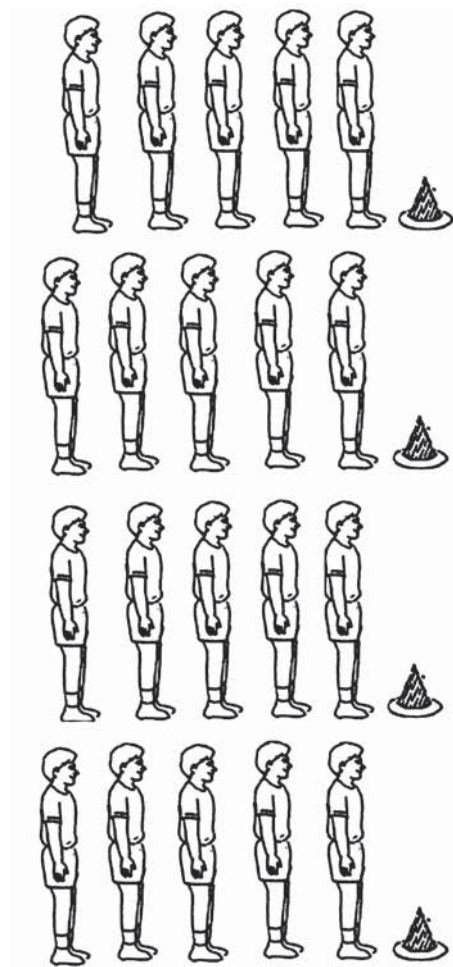




សៀវភៅបង្រៀន

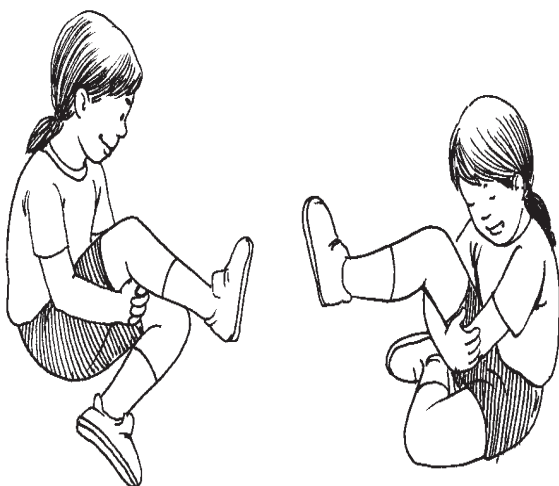
សៀវភៅបង្រៀន

១. លោតអន្ទាក់ខ្សែខ្លី



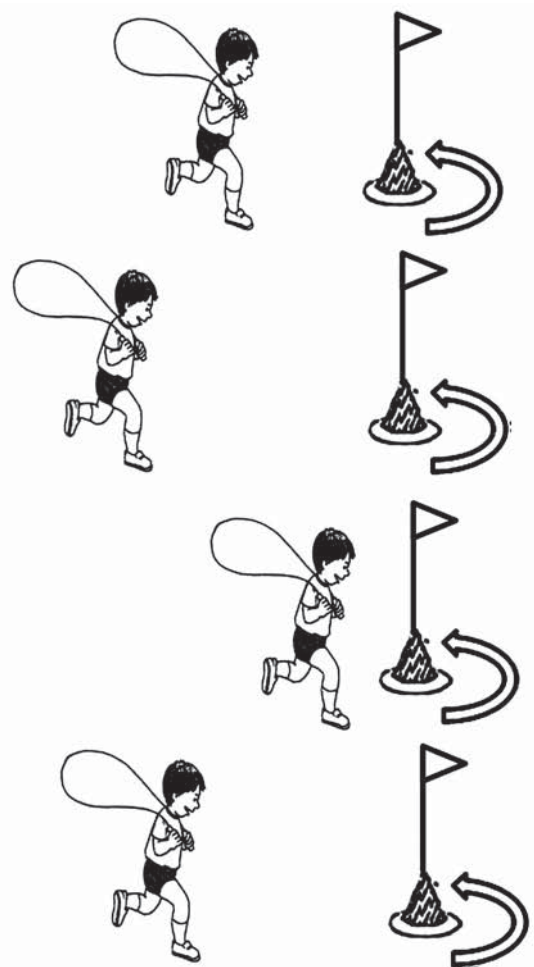
២. កំដៅសាច់ដុំ

៣. ដើរទល់គ្នាបញ្ចេញ

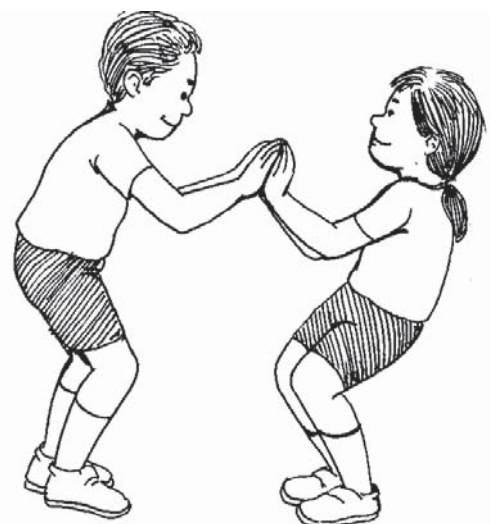


វគ្គបំណងមេរៀន

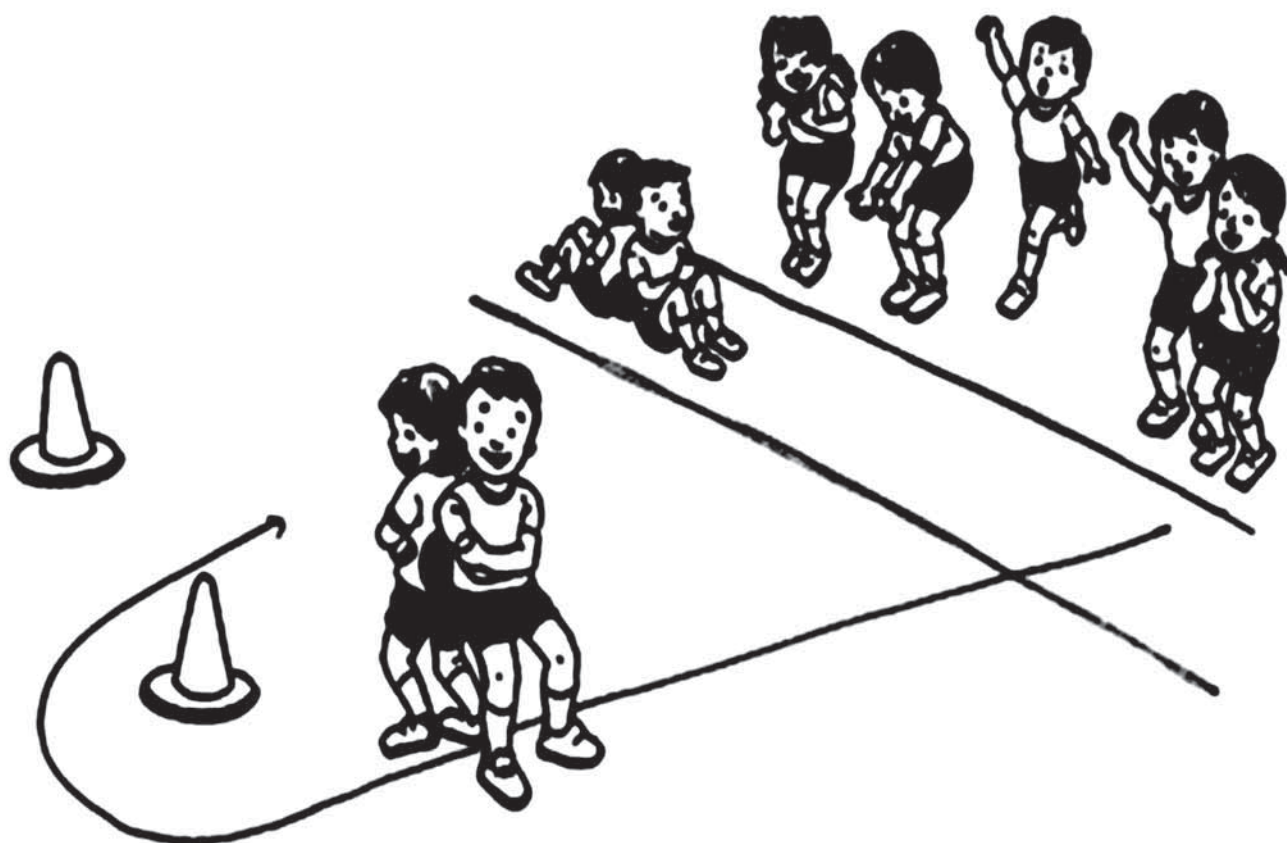
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្ត។
- ចេះត្រូវខ្សែលោតតាមចង្វាក់។
- សហការនិងណែនាំគ្នាទៅវិញទៅមក។



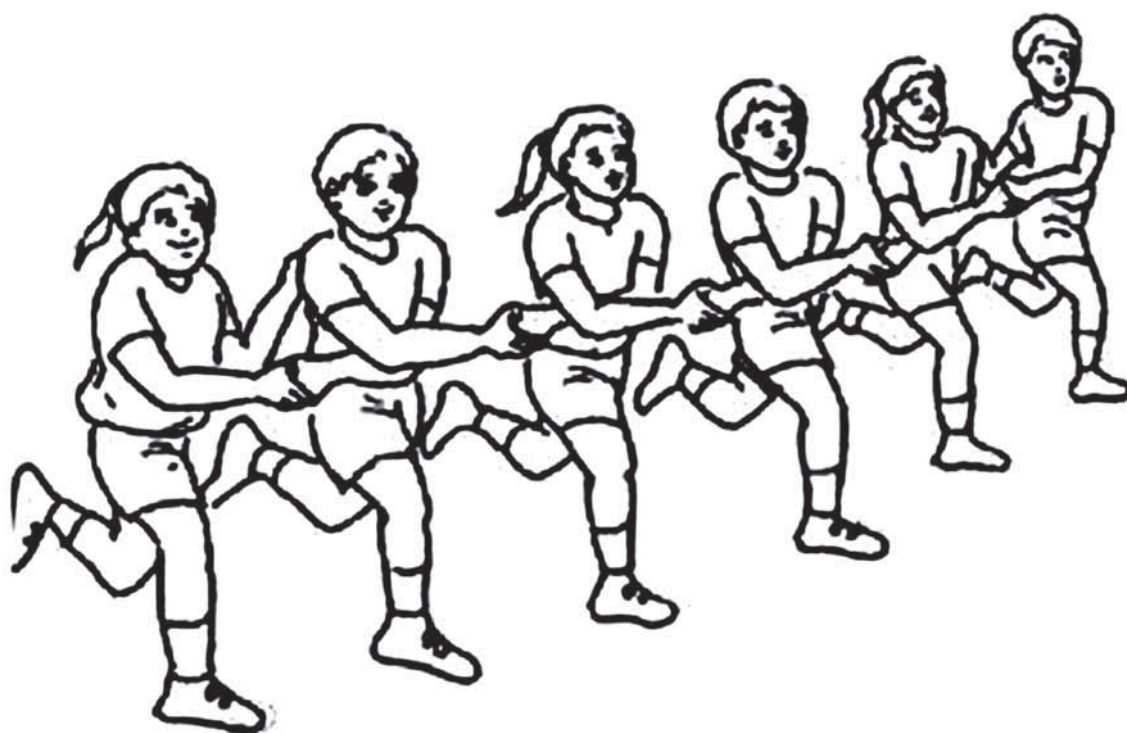
៤. ដៃទល់គ្នាបញ្ចេញ



១. កៀបវត្ថុ



២. កាន់ដៃគ្នាដើរ



ល្បែងចម្បង

ល្បែងកម្លាំង

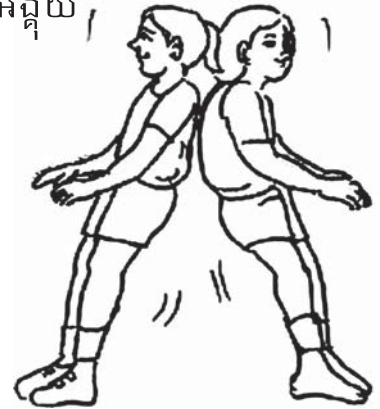
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្ត។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃវា ទប់ អូស និងរត់បានលឿន។
- សហការនិងណែនាំគ្នាទៅវិញទៅមក។

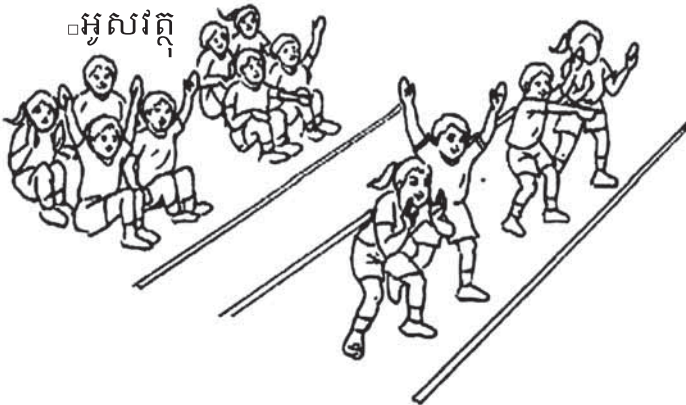
១. ឆ្លាតទឹកដើរ



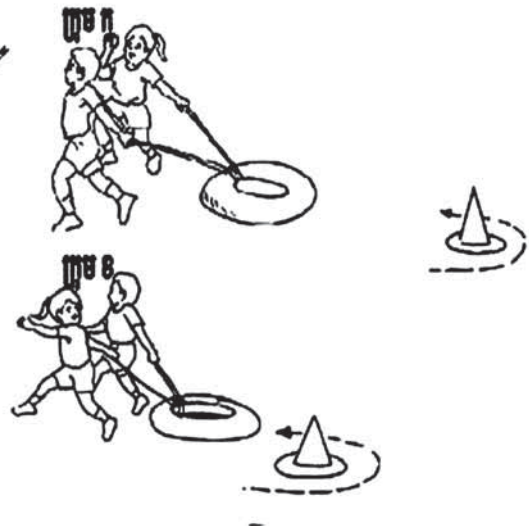
២. ទល់ខ្នងអង្គុយ



៣. អូសវត្ថុ



៤. បាញ់



៥. រត់កាត់រូងភ្នំ



◦កំដៅសាច់ដុំ

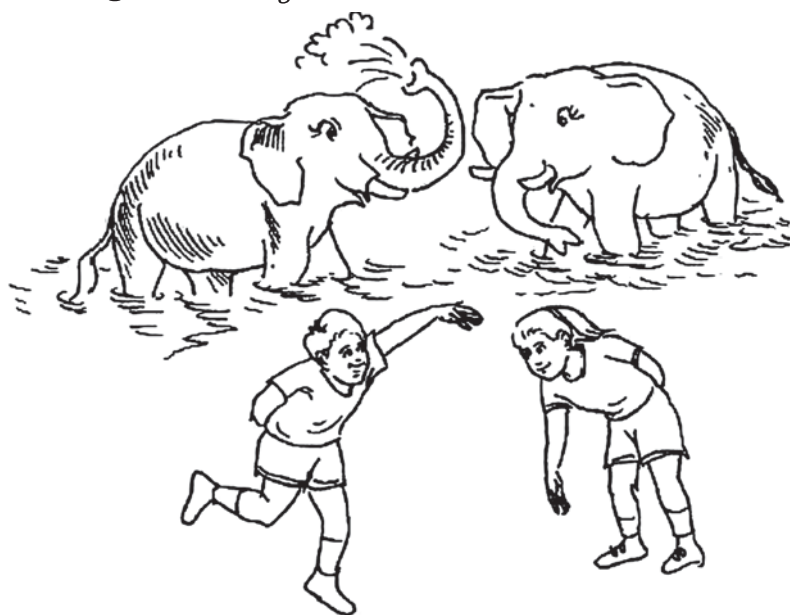
▣ត្រាប់តាមសត្វស្លាប



▣ត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ



▣ត្រាប់តាមសត្វដំរី





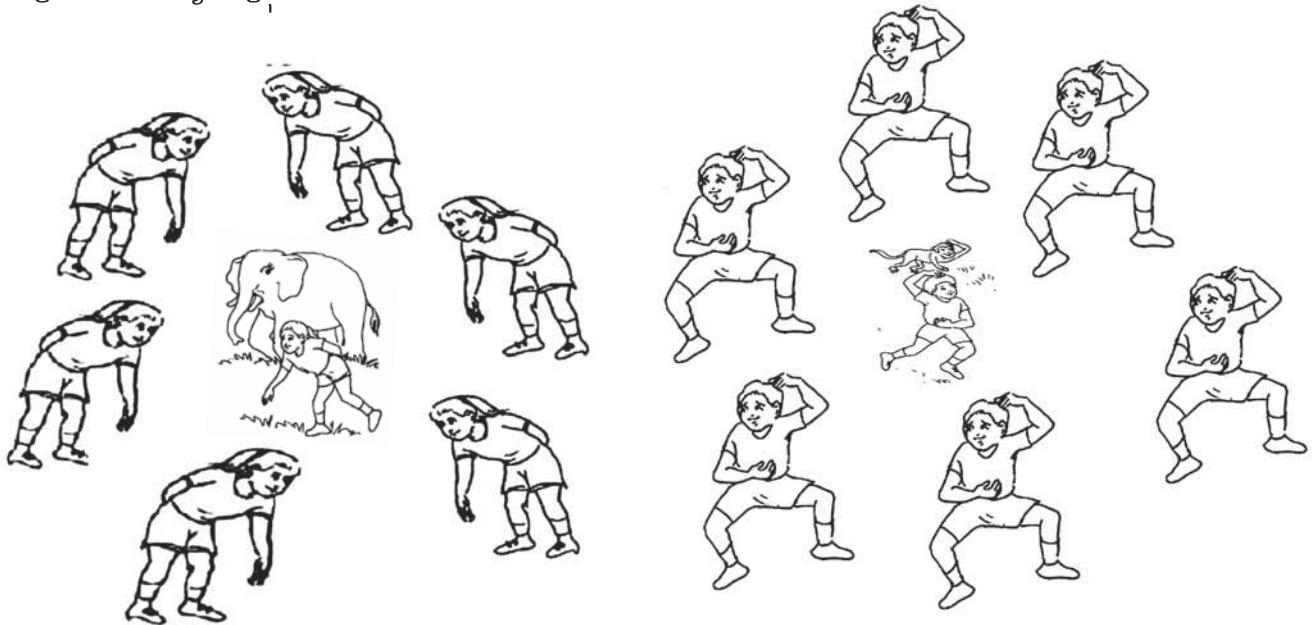
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងត្រាប់

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្ត។
- ចេះធ្វើចលនាដៃជើងត្រាប់តាមសត្វបានស្រុះគ្នា។
- សហការនិងណែនាំគ្នាទៅវិញទៅមក។

៖ត្រាប់តាមសត្វជាក្រុម



ជំពូកទី២

កាយសម្ព័ន្ធ

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងរង្វារ និងល្បែងខ្សែពួរ

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 ◻ដេករមៀល ◻សង់ស្ពាន ◻ច្រត់ដៃលោតឆ្វេងស្តាំ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ដេករមៀល ◻សង់ស្ពាន ◻ក្រឡាប់ឆ្វេងស្តាំ ◻អង្គុយដាំដូងទៅមុខ ◻អង្គុយដាំដូងទៅក្រោយ ◻ច្រត់ដៃលោតឆ្វេងស្តាំ ◻ច្រត់ដៃលោតរំលងវត្ថុ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ស្វាតូច ◻ត្រចៀកកាំ ◻ហាលពូក ◻ដើរលើរង្វារ ◻តោងខ្សែពួរ ◻យោលខ្សែពួរ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ត្រចៀកកាំ ◻ហាលពូក ◻ដើរលើរង្វារ ◻តោងខ្សែពួរ
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) - ល្បែងកម្រាល ◻កាន់ដៃរមៀល - ល្បែងឧបសគ្គ ◻លោតចុះខ្នងសេះ ◻លោតរំលងវត្ថុ (វត្ថុ ឬមនុស្ស)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្រាល ◻កាន់ដៃរមៀល ◻អង្គុយដាំដូង - ល្បែងឧបសគ្គ ◻លោតរំលងវត្ថុ (វត្ថុ ឬមនុស្ស)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងរង្វារ ◻ប្រតោងសូ ◻ដើរលើរង្វារ (ទៅមុខ ទៅក្រោយ ទៅចំហៀង) - ល្បែងខ្សែពួរ ◻តោងខ្សែយោល (ទៅមុខ លោតចុះ)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងរង្វារ ◻ប្រតោងសូ ◻ដើរលើរង្វារ (ទៅមុខ ទៅក្រោយ ទៅចំហៀង) - ល្បែងខ្សែពួរ ◻តោងខ្សែយោល (ទៅមុខ លោតចុះ)
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	
○ ចំណេះដឹង	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ របៀបលេងល្បែង រចារល្បែងរចាលំនឹង និងល្បែងខ្សែពួរ។
	- ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន។	
○ ជំនាញ	- បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ដោយប្រើដៃ ជើង ដើមដៃ និងភ្លៅព្រមទាំងរាងកាយ ទាំងមូលលើកម្រាល និងរំលងឧបសគ្គ	- បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងប្រើបច្ចេក ទេសនៅលើរចារ រចារលំនឹង និងខ្សែពួរ ដោយប្រើដៃ ជើង និងរាងកាយ។
○ សហការ	- ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ សហការ ជាមួយមិត្តភក្តិ។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងច្បារ និងល្បែងខ្សែពួរ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ សាកល្បង(២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦បង្កើតក្រុម ◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ដេករមៀល ◻សង់ស្ពាន ◻ច្រត់ដៃលោត (ឆ្វេង ស្តាំ)	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការល្បែងឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវជ្រើសរើសយកទីលានទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាកំដៅសាច់ដុំដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវឱ្យសិស្សដេករមៀលពីរជុំទៅប្រាំជុំ ហើយមកក្រោយជួរ អ្នកទីពីរធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ •ត្រូវឱ្យសិស្សដេកថ្ងារ ប្រអប់ដៃថ្ងារ បន្ទាប់មកផ្តាប់បាតដៃច្រត់ទៅកម្រាលខ្នងចម្កោង ពឹងពោះឡើងលើឱ្យកោងដូចស្ពានដោយរាប់ចំនួន ១រហូតដល់៥ ប្តូរវេនគ្នាសមាជិកម្នាក់ៗធ្វើឱ្យបាន ២ទៅ៣ដង។ •ត្រូវឱ្យសិស្សច្រត់ដៃទាំងពីរទៅលើកម្រាល ហើយជើងឆាក់លោតទៅឆ្វេងទៅស្តាំដោយរាប់១រហូតដល់៥ ប្តូរវេនគ្នា សមាជិកម្នាក់ៗធ្វើឱ្យបាន២ទៅ៣ដង។ -ត្រូវឱ្យសិស្ស១នាក់លុតជង្គង់ និងដៃច្រត់លើកម្រាល (អាចប្រើវត្ថុក៏បាន) ហើយសិស្សម្នាក់ទៀតច្រត់ដៃលើខ្នង ឬវត្ថុ ជើងឆាក់លោតចំហៀង ទៅឆ្វេង ទៅស្តាំដោយរាប់ ១រហូតដល់៥ ប្តូរវេនគ្នា សមាជិកម្នាក់ៗធ្វើឱ្យបាន ២ទៅ៣ដង។	-ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន។ ◦ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ ដោយប្រើដៃ ជើង ដើមដៃ និងភ្លៅព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាល និងរំលងឧបសគ្គ។ ◦សហការ -លេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរវិលតួនាទី។
◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង)	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌនិងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយស្រួលយល់។ -ត្រូវបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌដើម្បីឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងលើកម្រាលនិងលោតរំលងឧបសគ្គប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ -ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនកម្រាល ហើយ	-សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

ល្បែងកម្រាល កាន់ដៃរមៀល ល្បែងឧបសគ្គ លោតចុះខ្នងសេះ លោតរំលងវត្ថុ	ឱ្យសិស្សអនុវត្តឱ្យបានគ្រប់ក្រុម។ • គ្រូឱ្យសិស្ស២នាក់ដេកទល់ក្បាលគ្នា កាន់ដៃគ្នារមៀល ២ឬ៥ជុំ ហើយដើរដើរទៅក្រោយជួរ ២នាក់ទៀតធ្វើបន្ត រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ក្រុមណាមួយសម្តែងល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូឱ្យសិស្សលោតឡើងលើវត្ថុ ដោយដឹងទាំងពីរផ្ទុំគ្នា ឈរឱ្យមានលំនឹង បន្ទាប់មកលោតចុះ ហើយមកក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រួចរត់តិចៗ ជាក់លោត ដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្ស កន្លែកជើងរំលងវត្ថុ ធ្លាក់មកទប់លំនឹង បន្ទាប់មកត្រឡប់មកខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរធ្វើដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងលំហាត់ឱ្យសិស្សយល់។ - គ្រូរំលឹកលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនហើយ - គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ ការប្រកួត (៣ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យលក្ខខណ្ឌ សិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ដេករមៀល	- គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក១០ទៅ១៥នាក់។ • គ្រូឱ្យសិស្សដេកលើកម្រាល ដៃស្របដងខ្លួន ដេកផ្អៀងទៅឆ្វេង ទៅស្តាំជាមួយមិត្តភក្តិឱ្យបាន២ទៅ៥ដង ឬរ	◦ ចំណេះដឹង - យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង

◻សង់ស្ពាន ◻ក្រឡាប់ឆ្នេងស្តាំ ◻អង្គុយដាំដូងទៅក្រោយ ◻លោតរំលងវត្ថុ	វេន បន្ទាប់មករមៀលទៅឆ្វេង ទៅស្តាំ៣ទៅ៥ដង។ •គ្រូឱ្យសិស្សដេកផ្លាស់ ប្រអប់ដៃផ្លាស់ បន្ទាប់មកផ្តាច់បាតដៃច្រត់ទៅកម្រាលខ្នងចម្កោង ពឹងពោះឡើងលើឱ្យកោងដូចស្ពានដោយរាប់ចំនួន១រហូតដល់៥ ប្តូរវេនគ្នាសមាជិកម្នាក់ៗធ្វើឱ្យបាន២ទៅ៣ដង។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យសិស្សដេកលើកម្រាលដងខ្លួនត្រង់ កាន់ដៃទល់ក្បាលគ្នា ដេកផ្អៀងឆ្វេងស្តាំ (៣ទៅ៥ដង) បន្ទាប់មកក្រឡាប់ឆ្វេង ស្តាំ (៣ទៅ៥ដង)។ •គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយបញ្ឈរជង្គង់ បែរខ្នងលើកដៃទាំងពីរទំហំប៉ុនស្មាលើកម្រាល បាតដៃផ្លាស់ យោកទៅមុខទៅក្រោយ (២ទៅ៣ដង) ខ្នងប៉ះកម្រាល លើកជើងទាំងពីរអង្គុញត្រឡប់ច្រត់បាតដៃផ្តាច់ទៅកម្រាលក្រោកឈរ។ (មើលរូបភាព) •គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រួចរត់តិចៗ ធាក់លោតដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្ស កន្លែកជើងរំលងវត្ថុ ឆ្លាក់មកទប់លំនឹង បន្ទាប់មកត្រឡប់មកខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរធ្វើដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	កម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន។ ◻ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ ដោយប្រើដៃ ជើង ដើមដៃ និងភ្លៅព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាល និងរំលងឧបសគ្គ។ ◻សហការ -លេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរវិលតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងកម្រាល ◻កាន់ដៃរមៀល ◻អង្គុយដាំដូងទៅមុខទៅក្រោយ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀនកាយសម្ព័ន្ធក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូបែងសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ •គ្រូឱ្យសិស្សដេកលើកម្រាល ដៃស្របដងខ្លួន ដេកផ្អៀងទៅឆ្វេង ទៅស្តាំជាមួយមិត្តភក្តិ២ទៅ៥ដង ប្តូរវេនបន្ទាប់មករមៀលទៅឆ្វេង ទៅស្តាំ៣ទៅ៥ដង ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយច្រហោងជាក់ប្រអប់ដៃលើកម្រាលទំហំប៉ុនស្មា ងើបតូចឡើង ភ្នែកសម្លឹងទៅផ្ចិត ឱនក្បាលជើងធាក់បង្វិលទៅមុខងើបដើរមកក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយបញ្ឈរជង្គង់ បែរខ្នងលើកដៃទាំង២ទំហំប៉ុនស្មាទៅលើកម្រាល បាតដៃផ្លាស់ យោកទៅមុខ	

ល្បែងឧបសគ្គ ◦លោតរំលងវត្ថុ	ទៅក្រោយ (២ទៅ៣ដង) ខ្នងប៉ះកម្រាល លើកជើងទាំងពីរ អង្គុញត្រឡប់ ច្រត់បាតដៃផ្តាច់ទៅកម្រាល (ក្រោកឈរ) ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រួចរត់តិចៗ ឆាកលោត ដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្ស កន្លែកជើងរំលងវត្ថុ ធ្លាក់មកទប់លំនឹង បន្ទាប់មកត្រឡប់មកខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរធ្វើដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងលំហាត់ឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ៗ ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរំលង ល្បែងខ្សែ សាកល្បង (៣ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ស្វាគួរ ◦ត្រចៀកកាំ ◦ហាលពូក	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ •គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃទាំងពីរកាន់រំលង ជើងអង្គុញ ឬសណ្តូកស្ទូរកិលទៅឆ្វេង ឬទៅស្តាំរួចទម្លាក់ជើងទាំងពីរមកដីដោយជំហរត្រង់ ហើយត្រឡប់មកក្នុងជួរ អ្នកទីពីរធ្វើដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃកាន់រំលង ទាញដងខ្លួន ជើងឆាកជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អឹបទៅនឹងរំលង បើសមាជិកណាម្នាក់សំកាំងដូចត្រចៀកកាំបានយូរ ចាត់ទុកជាអ្នកសម្តែងល្អជាងគេ អនុវត្តដូចនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃកាន់រំលង ទាញដងខ្លួន ជើងឆាកជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អឹបទៅនឹង	-ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ របៀបលេងល្បែងរំលងល្បែងខ្សែព្រួញ។ -ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន។ ◦ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិន

	រោគ ក្បាលឱនលែងដៃទាំងពីរព្រលែងយកចំណុចផ្ចិតពាក់លើរោគទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម (មើលរូប) បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់សំយុងបានយូរជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	ប្រសប់និងប្រើបច្ចេកទេសនៅលើរោគរោគលំនឹងនិងខ្សែព្យួរដោយប្រើដៃជើងនិងរាងកាយ។
◻ ដើរលើរោគ	ពាក់លើរោគទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់សំយុងបានយូរជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ (មើលរូបភាព) • គ្រូឱ្យសិស្សដើរលើរោគនិង (ដូចជា គូសដីធ្វើជាខ្សែបន្ទាត់ ឬយកក្រដាស ដុំតង្គ និងខ្សែធ្វើជាបន្ទាត់) ឱ្យសិស្សដើរពីលើរោគទៅគោលដៅដោយដៃសន្ធឹង ជើងបោះទៅមុខដោយទម្លាក់ចុងប្រអប់ជើងទៅលើរោគ។ គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្ហាត់សិស្សក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន ក្នុងនោះត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។	◻ សហការ - លេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរវិលតួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ តោងខ្សែព្យួរ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែព្យួរ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឮសំឡេង ឬសញ្ញាតោងខ្សែព្យួរ ជើងកៀបខ្សែព្យួរតាមលទ្ធភាពសិស្ស បន្ទាប់មកទម្លាក់ខ្លួនចុះ ទៅឈរខាងក្រោយជួរ។ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គ្រូគិតពីសុវត្ថិភាពរបស់សិស្ស និងណែនាំឱ្យគេយល់ពីរបៀបតោងខ្សែព្យួរ។ - គ្រូអាចរកវិធីផ្សេងមកបង្ហាត់ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ - ទីលានត្រូវក្រាលខ្សាច់។	
◻ យោលខ្សែព្យួរ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយសងខាងខ្សែព្យួរ មានចម្ងាយ២ ឬ៣ម៉ែត្រ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗទាញខ្សែព្យួរមកខាងជួររបស់ខ្លួន (មើលរូប) ឮសំឡេង ឬសញ្ញាប្រលែង ឬយោលខ្សែព្យួរទៅឱ្យសមាជិកដែលឈរទល់មុខជួរអ្នកឈរទល់មុខជួរបន្ទាប់ពីចាប់ខ្សែព្យួរហើយ ត្រូវប្រលែង ឬយោលខ្សែព្យួរទៅឱ្យសមាជិកដែលឈរទល់មុខបន្ទាប់ពីអនុវត្តហើយទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - គ្រូគិតពីសុវត្ថិភាពរបស់សិស្ស និងណែនាំឱ្យគេយល់ពី	

	របៀបយោលខ្សែពួរ។ -ត្រូវអាចរកវិធីផ្សេងមកបង្ហាត់ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងរចារ ◦ប្រគោងសូ ល្បែងរចារលំនឹង ◦ដើរលើរចារ (ទៅមុខទៅក្រោយទៅចំហៀង) ល្បែងខ្សែ ◦គោងខ្សែយោល	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -ត្រូវអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្ហាត់សិស្សក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន ក្នុងនោះត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។ •ត្រូវឱ្យសិស្សលើកដៃគោងរចារព្យួរដងខ្លួន ដៃរំកិលទៅស្តាំ ទៅឆ្វេង សូតាមរចារទៅគោលដៅរួចទម្លាក់ជើងទាំងពីរមកដីដោយជំហរត្រង់ទៅតាមលទ្ធភាព។ •ត្រូវឱ្យសិស្សដើរលើរចារនឹងដើរទៅមុខ ក្រោយ ចំហៀង (ដូចជាគូសដីធ្វើជាខ្សែបន្ទាត់ ឬយកក្រដាស ដុំឥដ្ឋ និងខ្សែធ្វើជាបន្ទាត់) ឱ្យសិស្សដើរពីលើរចារទៅគោលដៅដោយដៃសន្ធឹងជើងបោះទៅមុខ ដោយទម្លាក់ចុងជើងនិងប្រអប់ជើងទៅលើរចារ ។ បន្ទាប់មកចុះដី ហើយមកក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាក្រុមឈ្នះ។ -ត្រូវអាចបង្កើនកម្រិតនៃការដើរ (ដូចជាដើរថយក្រោយ ដើរចំហៀងឆ្វេងស្តាំ) •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែពួរ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឮសំឡេង ឬសញ្ញាគោងខ្សែពួរ ជើងសណ្តូកត្រង់ ឬកន្លែកតាមលទ្ធភាពសិស្ស យោលទៅមុខ ចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រមានអ្នកជំនួយ បន្ទាប់មកទម្លាក់ខ្លួនចុះទៅឈរខាងក្រោយជួរ។ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពរបស់សិស្ស និងណែនាំឱ្យគេយល់ពីរបៀបគោងខ្សែពួរយោល និងទម្លាក់ខ្លួនចុះ។	

	-គ្រូអាចរកវិធីផ្សេងមកបង្ហាត់ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងលំហាត់ឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនហើយ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរាបា ល្បែងខ្សែ (២ម៉ោង)

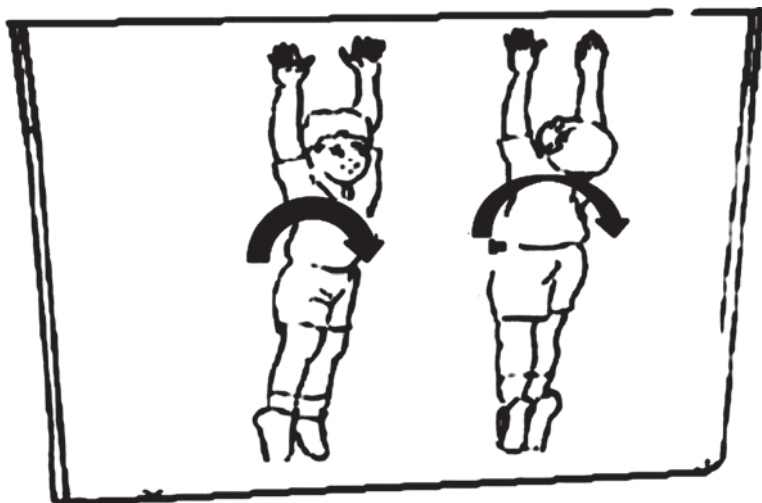
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងល្បែងរាបា ល្បែងខ្សែលំនឹង និងល្បែងខ្សែព្យួរ ។ -ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន។ ◦ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់និងប្រើបច្ចេកទេសនៅលើរាបា លំនឹង និងខ្សែព្យួរដោយប្រើដៃជើងនិងរាង
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ត្រចៀកកាំ ◦ហាលពូក ◦ដើរលើរាបា ◦តោងខ្សែព្យួរ	-គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក១០ទៅ១៥នាក់។ •គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃកាន់រាបាទាញដងខ្លួន ជើងឆាក់ជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អឹបទៅនឹងរាបា បើសមាជិកណាម្នាក់សំកាំងដូចត្រចៀកកាំបានយូរ ចាត់ទុកជាអ្នកសម្តែងល្អជាងគេ អនុវត្តដូចនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃកាន់រាបាទាញ ដងខ្លួន ជើងឆាក់ជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អឹបទៅនឹងរាបា ក្បាលខិនលែងដៃទាំងពីរព្រលែង យកចំណុចផ្ចិតពាក់លើរាបាទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម (មើលរូប) បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់សំយ៉ុងបានយូរជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូឱ្យសិស្សដើរលើរាបានឹង (ដូចជាគូសដីធ្វើជាខ្សែបន្ទាត់ ឬយកក្រដាស ដុំឥដ្ឋ និងខ្សែធ្វើជាបន្ទាត់) ឱ្យសិស្សដើរពីលើរាបាទៅគោលដៅដោយដៃសន្ធឹង ជើងបោះទៅមុខដោយទម្លាក់ចុងប្រអប់ជើងទៅលើរាបា។ គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្ហាត់សិស្សក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន ក្នុងនោះត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ	

	បណ្តោយខាងមុខខ្សែពួរ សមាជិកនៅខាងមុខជួរ នីមួយៗឮសំឡេង ឬសញ្ញាតោងខ្សែពួរជើងកៀបខ្សែពួរ តាមលទ្ធភាពសិស្ស បន្ទាប់មកទម្លាក់ខ្លួនចុះទៅឈរ ខាងក្រោយជួរ។ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នក ទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គ្រូគិតពី សុវត្ថិភាពរបស់សិស្ស និងណែនាំឱ្យគេយល់ពីរបៀប តោងខ្សែពួរ។ -គ្រូអាចរកវិធីផ្សេងមកបង្ហាត់ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះ ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -ទីលានត្រូវក្រាលខ្សាច់។	កាយ។ ◦សហការ -លេងដោយរក្សា លក្ខខណ្ឌ និងការ ប្តូរវិលតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិ ពេលធ្វើបានល្អ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ (ការប្រកួត) ល្បែងរថា ◦ប្រតោងសូ ល្បែងរថាលំនឹង ◦ដើរលើរថា (ទៅមុខ ទៅក្រោយទៅ ចំហៀង) ◦តោងខ្សែយោល	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីដំណើរការល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យ សិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃតោងរថាពួរដងខ្លួន ដៃរំកិលទៅ ស្តាំ ទៅឆ្វេងស្ទាតាមរថាទៅគោលដៅរួចទម្លាក់ជើងទាំង ពីរមកដីដោយជំហរត្រង់ទៅតាមលទ្ធភាព។ •គ្រូឱ្យសិស្សដើរលើរថានិងដើរទៅមុខ ក្រោយ ចំហៀង (ដូចជាគូសដីធ្វើជាខ្សែបន្ទាត់ ឬយកក្រដាស ដុំឥដ្ឋ និង ខ្សែធ្វើជាបន្ទាត់) ឱ្យសិស្សដើរពីលើរថាទៅគោលដៅ ដោយដៃសន្ធឹង ជើងបោះទៅមុខដោយទម្លាក់ចុងប្រ អប់ជើងទៅលើរថា បន្ទាប់មកចុះដី ហើយមកក្រោយ ជួរ អ្នកទី២ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាមួយ សម្តែងបានល្អជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែពួរ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយ ៗឮសម្លេង ឬសញ្ញា តោងខ្សែពួរ ជើងសណ្តូក ត្រង់ ឬ កន្លែកតាមលទ្ធភាពសិស្ស យោលទៅមុខចម្ងាយ២ទៅ ៣ម៉ែត្រ បន្ទាប់មកទម្លាក់ខ្លួនចុះទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀប នេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូគិតពីសុវត្ថិភាពរបស់សិស្ស និងណែនាំឱ្យគេយល់ពី របៀបតោងខ្សែពួរយោល និងទម្លាក់ខ្លួនចុះ។	

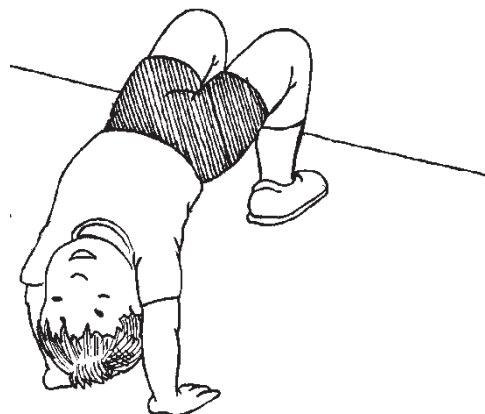
	-គ្រូអាចរកវិធីផ្សេងមកបង្ហាត់ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងលំហាត់ឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនហើយ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○ កំដៅសាច់ដុំ

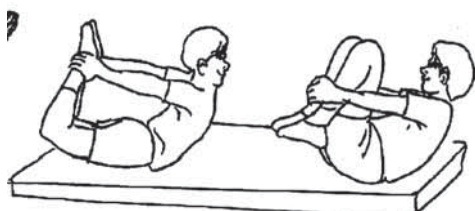
◻ ដេកមៀល



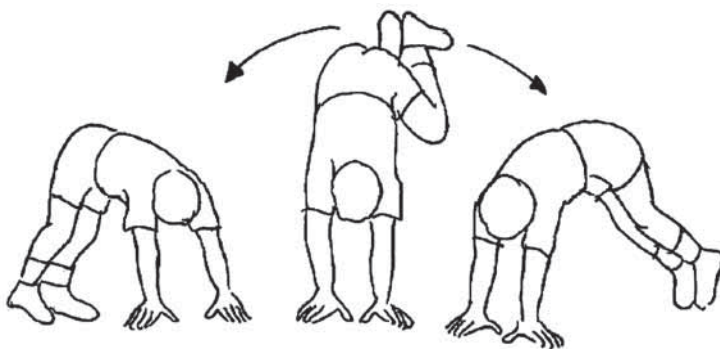
◻ សង់ស្ពាន



◻ ច្រត់ដៃលោតឆ្វេងស្តាំ

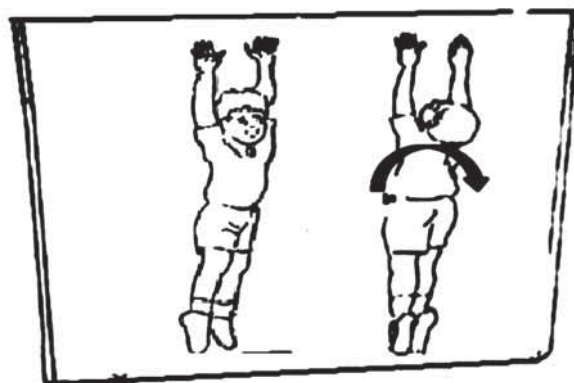
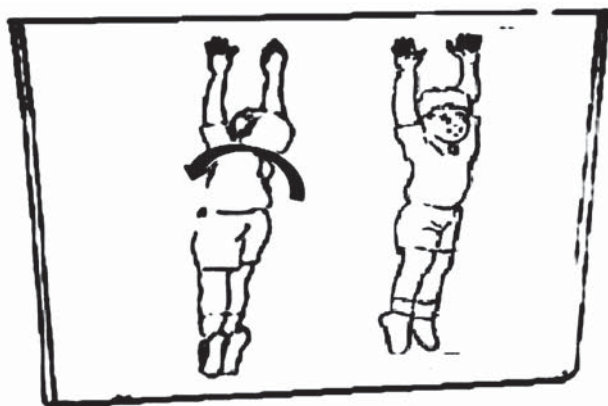


យោក



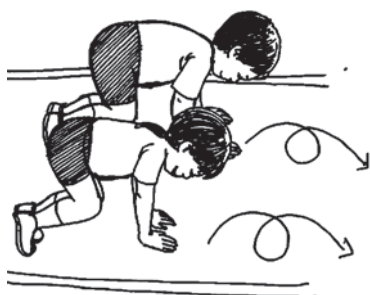
◻ ក្រឡាប់ឆ្វេង

◻ ក្រឡាប់ស្តាំ



◻ អង្គុយដាំដូងទៅមុខ

◻ អង្គុយដាំដូងទៅក្រោយ



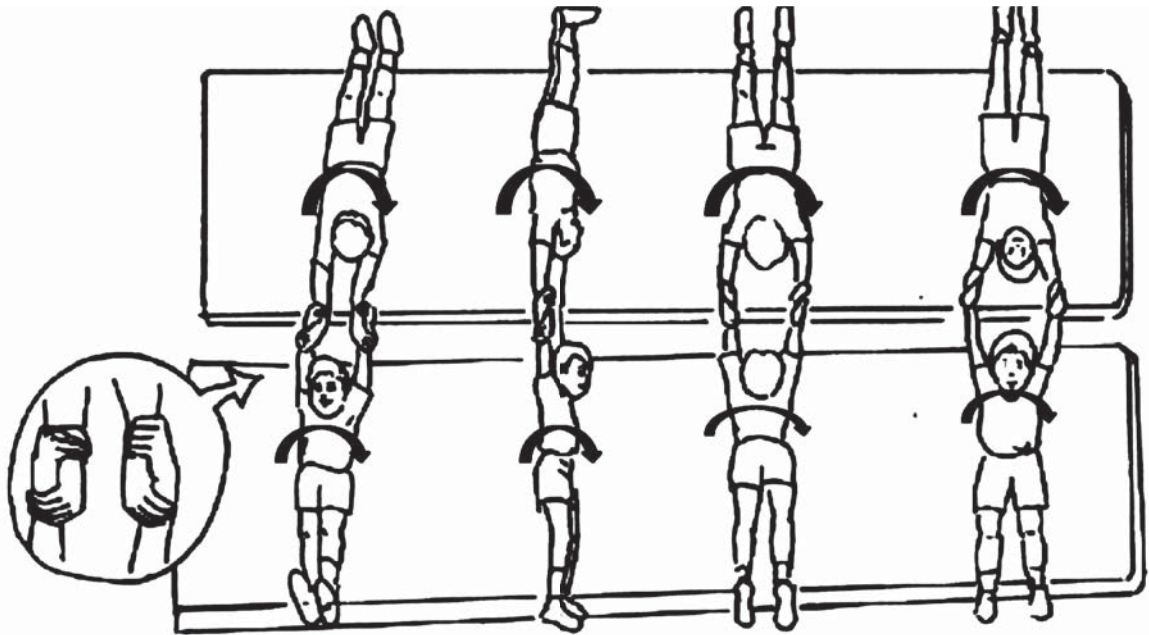
ល្បែងបង្រៀន

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

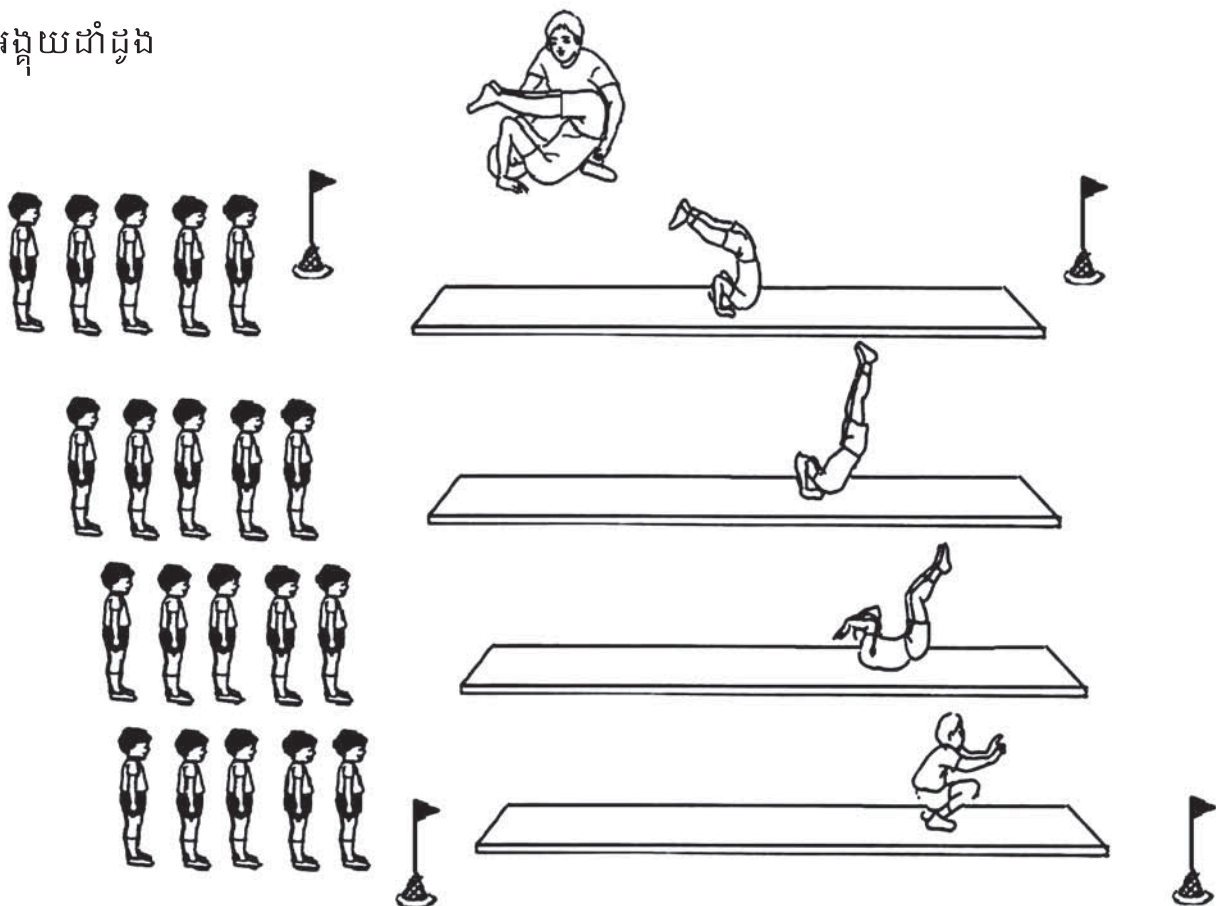
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្ត។
- ចេះរៀនទៅមុខ និងច្រក់ដៃត្រឡប់ខ្លួនទៅមុខ។
- សហការនិងណែនាំគ្នាទៅវិញទៅមក។

ល្បែងកម្រាល

កាន់ដៃរៀន



អង្គុយដាំដូង



០កំដៅសាច់ដុំ

៤ច្រត់ដៃលោតរំលងវត្ថុ



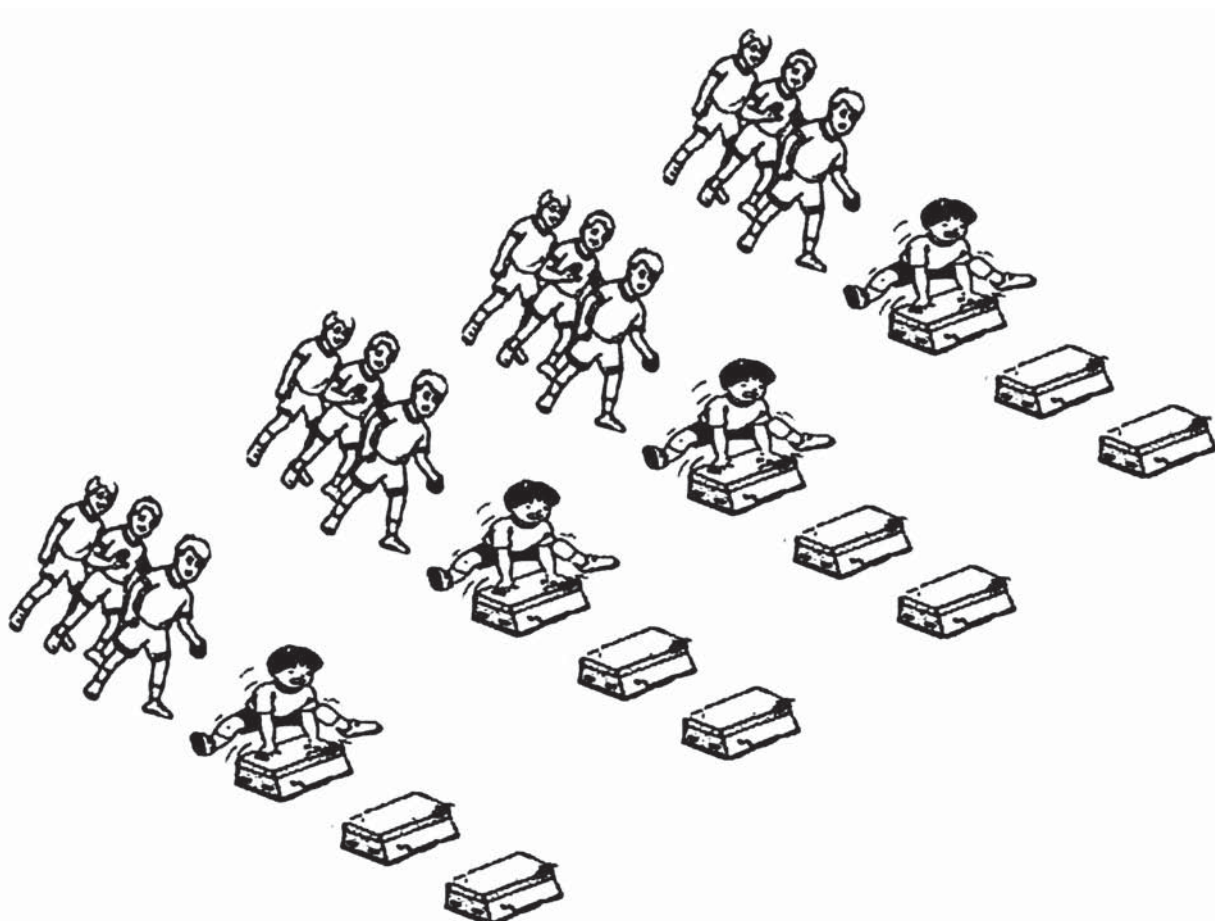
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

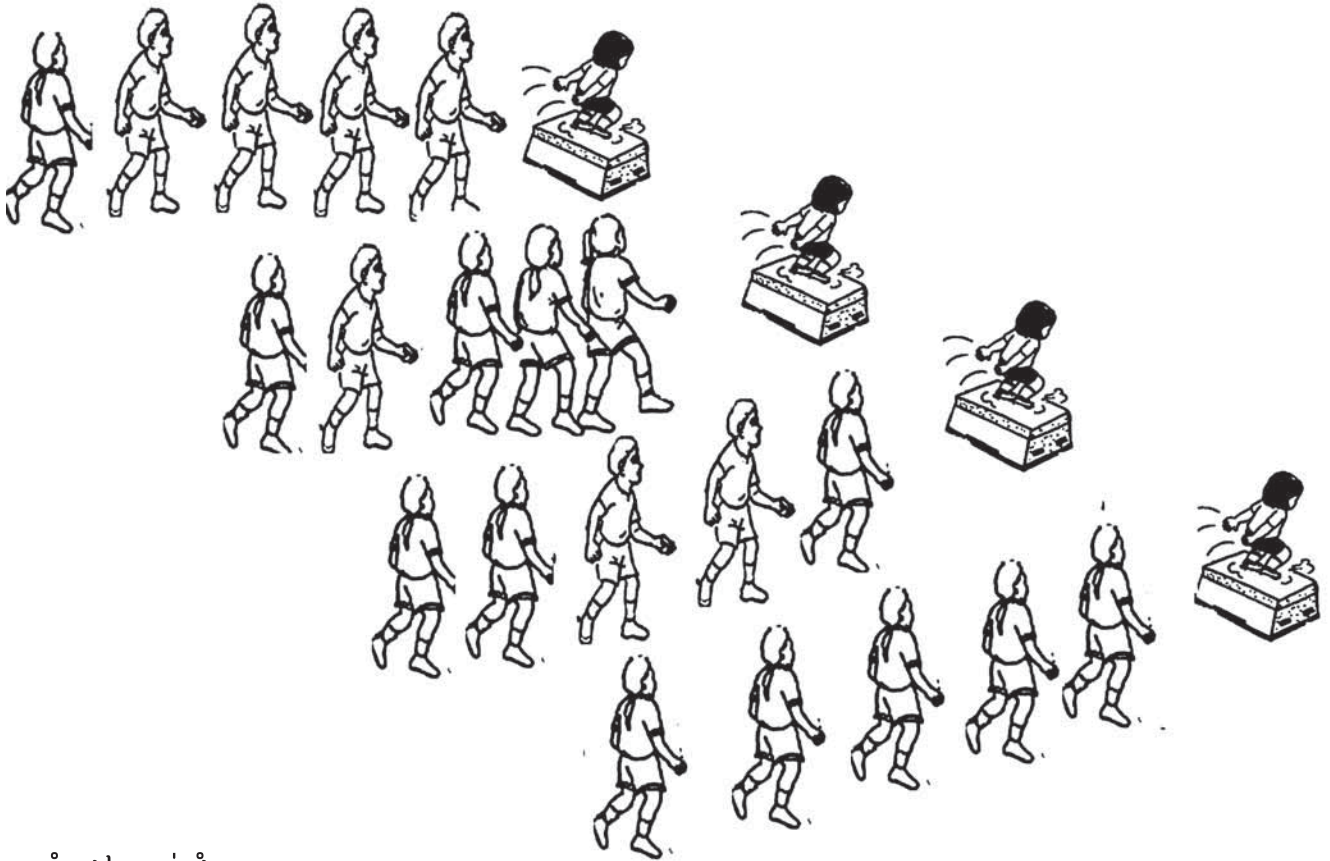
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្ត។
- ចេះច្រត់ដៃលោតជើងកន្លែក លោតចុះ។
- សហការនិងណែនាំគ្នាទៅវិញទៅមក។

ល្បែងឧបសគ្គ

៤លោតរំលងវត្ថុ

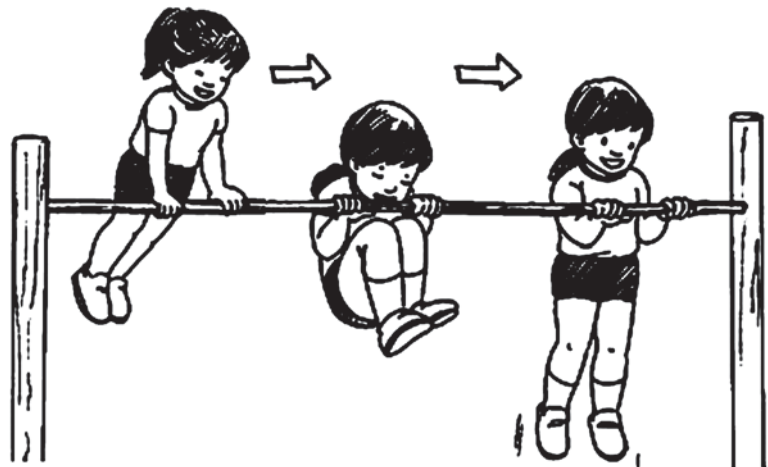


▣លោតចុះខ្នងសេះ

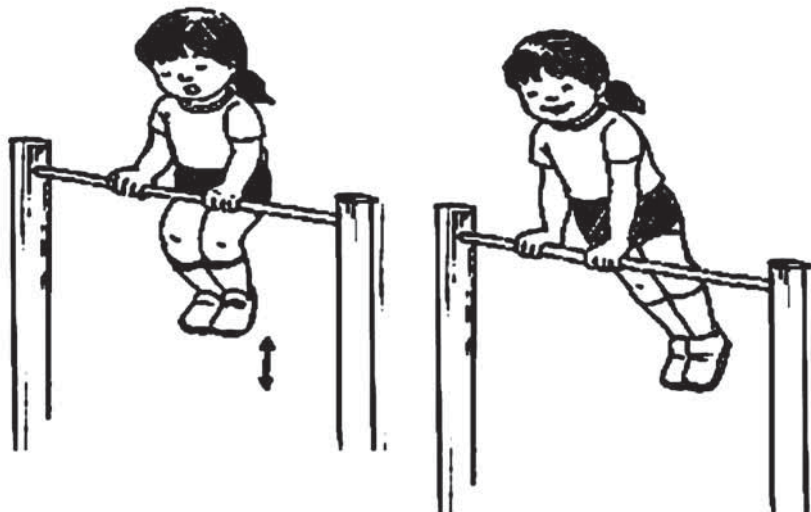


○កំដៅសាច់ដុំ

▣ស្វាតូច



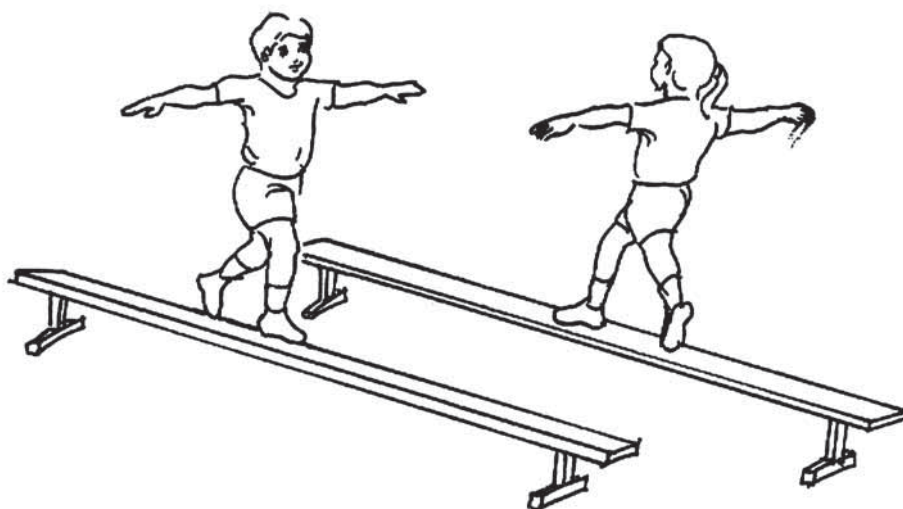
▣ត្រចៀកកាំ



៖ហាលពូក



៖ដើរលើរោង



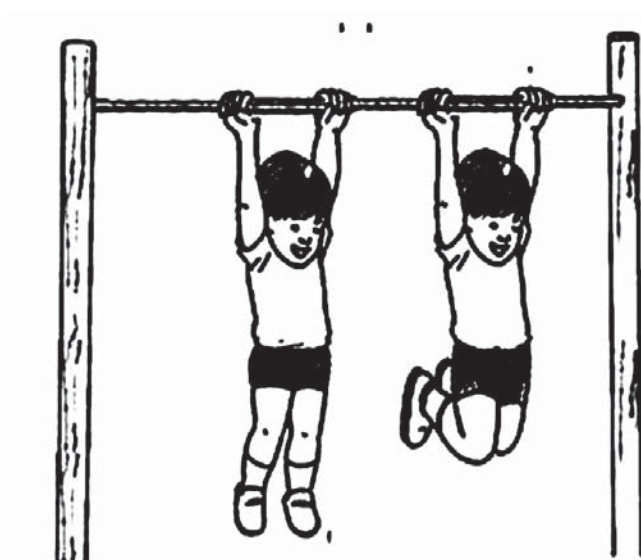
ល្បែងបង្កង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

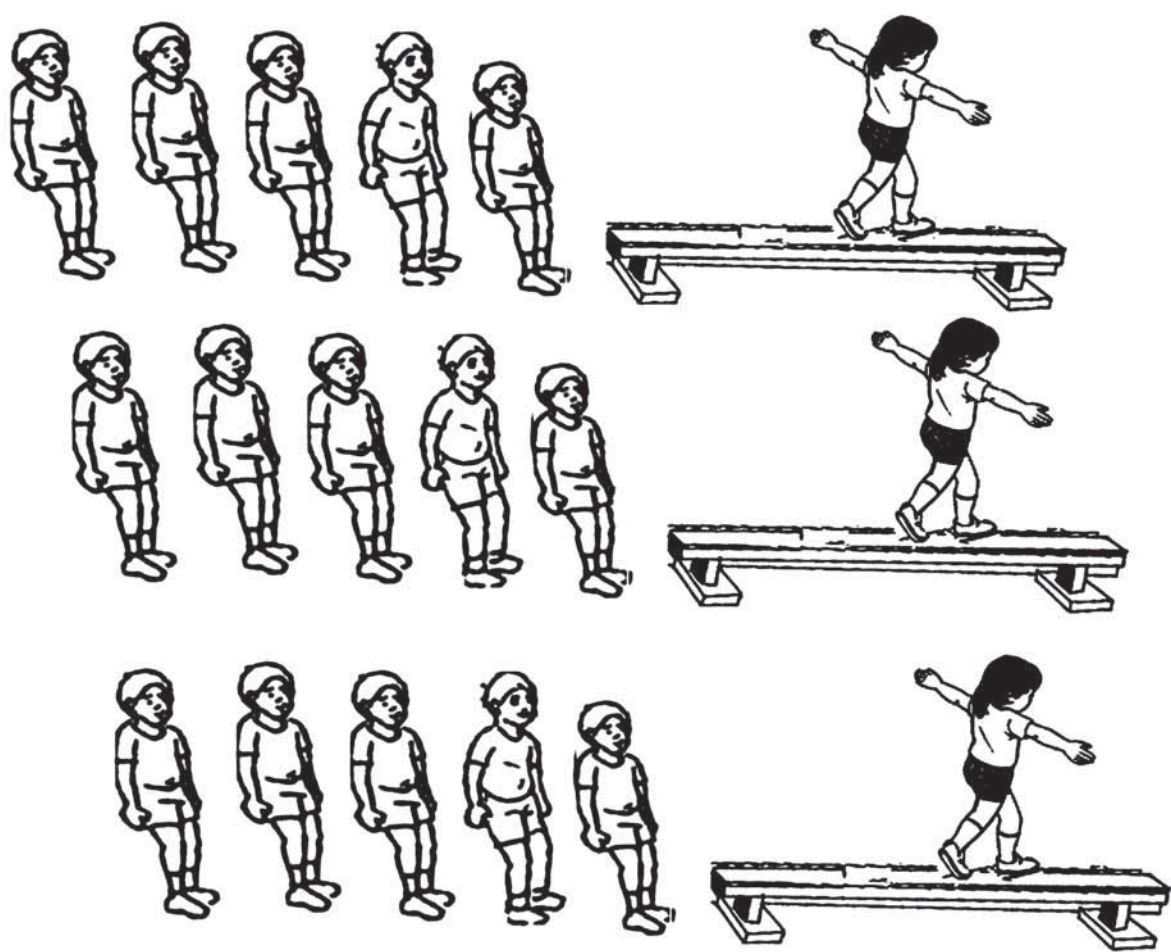
ល្បែងរោង

- ចេះពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃប្រគោងស្នូលទៅមុខ និងរក្សាលំនឹង។
- ចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។

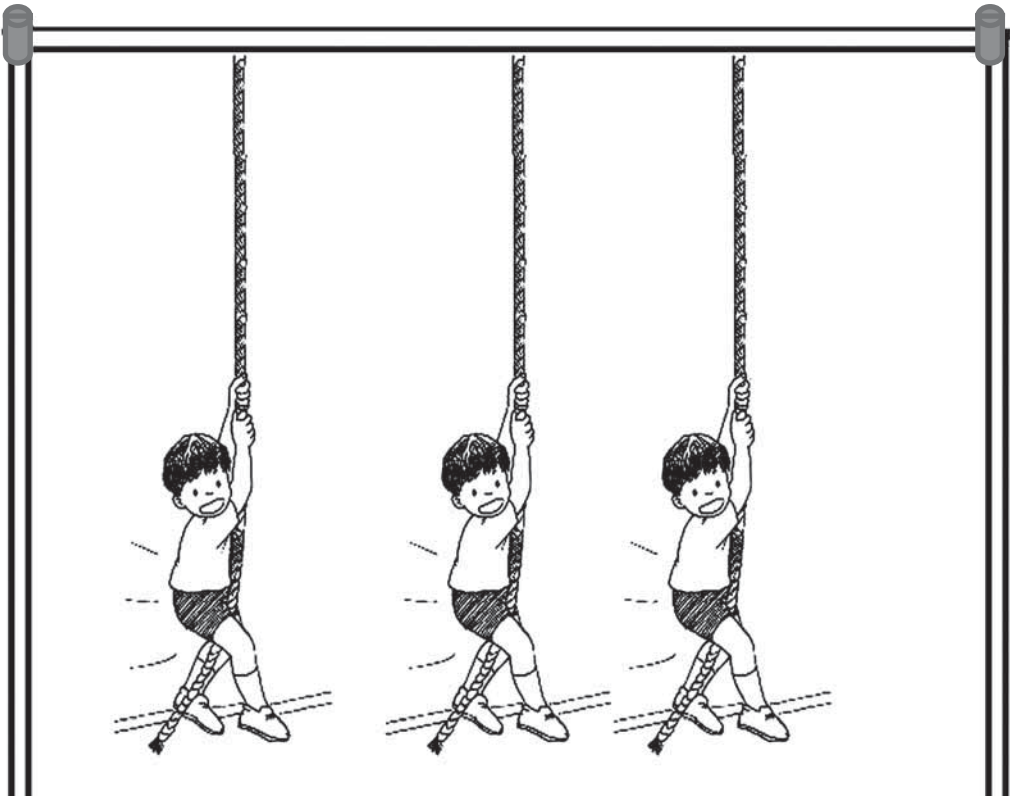
៖ប្រគោងស្នូល



១. ដើរលើរបារ (ទៅមុខ ថយក្រោយ ទៅចំហៀង)



- កំដៅសាច់ដុំ
- ១. តោងខ្សែពួរ

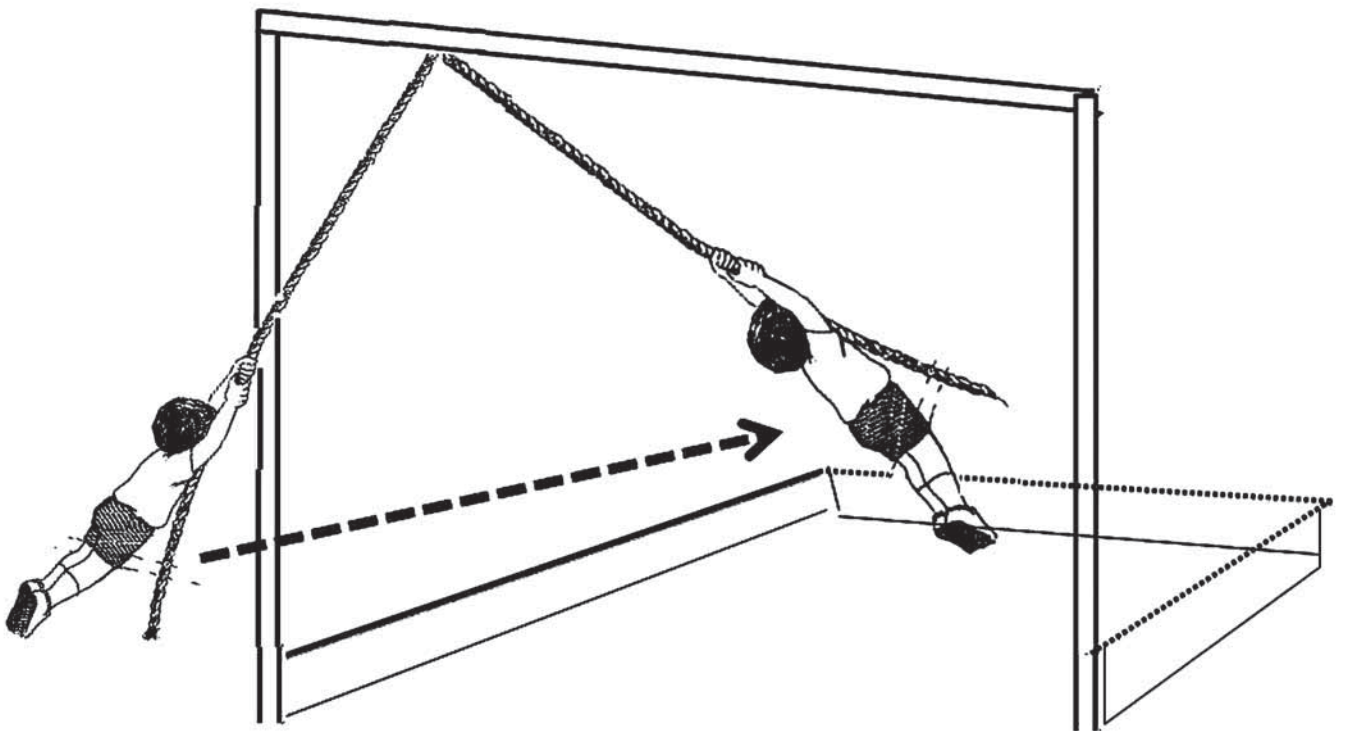


ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃប្រគោងយោលទៅមុខ ។
- ចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមកនិងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។

▣តោងខ្សែយោល



ជំពូកទី៣

អត្តពលកម្ម

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	◦យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦បង្កើតក្រុម ◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ ដើរតៀ ◻ ដើរក្តាម ◻ ដើរទា ◻ ដើរជើងឈើ ◻ ដើរកាន់ដៃគ្នា	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ ដើរតៀ ◻ ដើរក្តាម ◻ ដើរទា ◻ ដើរជើងឈើ ◻ ដើរកាន់ដៃគ្នា ◻ ដើរថយក្រោយ ◻ ដើរកៀកកក ◻ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ ◻ ដើរទូកគោក	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ រត់ជំហានវែង ◻ រត់កៀកកក ◻ រត់ជំហានសេះ ◻ រត់កាន់ដៃគ្នា ◻ រត់ថយក្រោយ ◻ រត់ទៅមក ◻ រត់ផ្លោះរបង	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ រត់ជំហានវែង ◻ រត់ជំហានសេះ ◻ រត់ទៅមក ◻ រត់ផ្លោះរបង
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងដើរ៣០ម៉ែត្រ (សាកល្បង) - ចាប់ផ្តើមដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងដើរ៣០ម៉ែត្រ (ការប្រកួត) - ចាប់ផ្តើមដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ប្រណាំង (សាកល្បង) - ប្រើទង់ កង់ ឱ្យសិស្សរត់ទៅមកដោយហុច និងទទួលវត្ថុនោះកុំឱ្យជ្រុះដើម្បីទទួលបានពិន្ទុ។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ប្រណាំង (ការប្រកួត) - ឱ្យសិស្សរត់ទៅមកឱ្យបានលឿន ប្រើទង់ កង់ហុច និងទទួលកុំឱ្យជ្រុះជាដើម។
៥	◦បញ្ជាក់លក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមលេងនិងគិតពីសុវត្ថិភាព។	
០ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
	- យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតមេរៀនដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។	
០ ជំនាញ	- ដើរជុំវិញ ឬត្រង់ទៅគោលដៅ ដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ - សម្របចលនាដើរទៅតាមអ្នកដទៃ និងតាមសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។	- ចូលរួមលេងល្បែងរត់បណ្តាក់ជាមួយនឹងល្បឿនដោយប្រើសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ - ជ្រើសរើសកម្ពស់ឧបសគ្គ ដោយពិនិត្យមើលស្ថានភាពសិស្ស ដើម្បីកុំឱ្យមានការលំបាកក្នុងការលោត និងរត់។
០ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

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

មេរៀនសង្ខេប៖ ល្បែងដើរ និងរត់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងដើរ និងល្បែងរត់ សាកល្បង(២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើរន្ទះរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
◦យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនអត្តពលកម្ម (ដើរ និងរត់) ក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។	-ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
◦បង្កើតក្រុម	-គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានកុមារាកុមារីទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។	-ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបដើរយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
◦កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
◦ដើរតៀ	•ចែកសិស្សជាក្រុមស្មើគ្នា ធ្វើចលនាដើរតៀដោយអង្គុយពាក់កណ្តាល (ក្តៅកែងនឹងដងខ្លួន) ធ្វើចលនាទៅគោលដៅកំណត់ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ។	-សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតមេរៀនដែលគ្រូកំណត់ឱ្យ។
◦ដើរក្តាម	•ចែកសិស្សជាក្រុមស្មើគ្នាដើរក្តាម ធ្វើចលនាដើរដោយប្រើបាតដៃ និងបាតជើង គូថផុតពីដី។ ដើរចុងជើង ឬចំហៀងខ្លួនទៅមុខដល់គោលដៅ ងើបដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួនវិញ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុមកំណត់ចម្ងាយ៤ទៅ៨ម៉ែត្រ។	◦ជំនាញ -ដើរជុំវិញ ឬត្រង់ទៅគោលដៅដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។
◦ដើរទា	•ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរដោយក្បាលជង្គង់បន្ទន់បន្តិចជាប់គ្នា ដៃទាំងពីរច្រត់ចង្កេះ ឬកែងដៃកៀកចង្កេះ ប្រអប់ដៃលើកស្មើស្មា បាតដៃផ្តាប់ ដើរទៅគោលដៅ (ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ) ដើរត្រឡប់មកប៉ះដៃមិត្តភក្តិ ហើយទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	-សម្របចលនាដើរទៅតាមអ្នកដទៃនិងតាមសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។
◦ដើរជើងឈើ	•ឱ្យសិស្សនៅមុខគេនៃក្រុមនីមួយៗឈរកាន់កំណាត់ឈើពីរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរជើងឈើទៅគោលដៅចម្ងាយ៤ម៉ែត្រ ដល់ទីប្តូរឱ្យដៃគូដើរត្រឡប់មកវិញ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព)	◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។
◦ដើរកាន់ដៃគ្នា	•គ្រូឱ្យសិស្សឈរកាន់ដៃគ្នាជាគូៗ ចេញដំណើរម្តង៤គូ ធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សដើរទៅមុខដល់គោលដៅ ត្រឡប់មកវិញ	-សរសើរការលេង

	ប៉ះដៃមិត្តភក្តិរួចទៅឈរក្រោយជួរ គូទីពីរអនុវត្តបន្តដូចគ្នា ទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។	បានល្អ និងលើក ទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹង បន្តទៀត។
០យល់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ល្បែងដើរ៣០ម៉ែត្រ (សាកល្បង) ចាប់ផ្តើមដើរក្នុងខ្សែ បន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅ គោលដៅ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញ សកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់។ •គ្រូពង្រឹងវិន័យដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេងល្បែង -គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី២ចេញដំណើរ ក្រុមនីមួយៗចងកំណាត់ ពណ៌ខុសគ្នា។ -ទទឹងទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមាន ទទឹង១ម៉ែត្រ បណ្តោយ៣០ម៉ែត្រ។ -គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខគេនៃក្រុម នីមួយៗដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅ គោលដៅ អ្នកលេខ១ លេខ២ លេខ៣ និងលេខ៤ទៅ ឈរកន្លែងដែលបានកំណត់។ (មើលរូបភាព) -លេខ១បាន៤ពិន្ទុ លេខ២បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣បាន២ពិន្ទុ និងលេខ៤បាន១ពិន្ទុ។ -លទ្ធផល បូកពិន្ទុសមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ ក្រុមណា ទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌពេលសិស្សកំពុងលេង។	-សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
០បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងលំហាត់ឱ្យ សិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើងរួច ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួន ប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងដើរ ការប្រកួត (៣ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។
០កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង	-ចូលរួមលេងដោយ

◻ ដើរតៀ ◻ ដើរក្តាម ◻ ដើរទា ◻ ដើរជើងឈើ ◻ ដើរកាន់ដៃគ្នា ◻ ដើរថយក្រោយ ◻ ដើរកៀកកកគ្នា	ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមស្មើគ្នា ធ្វើចលនាដើរតៀដោយអង្គុយពាក់កណ្តាល (ភ្លៅកែងនឹងដងខ្លួន) ធ្វើចលនាទៅគោលដៅកំណត់ ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមស្មើគ្នាដើរក្តាមធ្វើចលនាដើរដោយប្រើបាតដៃ និងបាតជើង គូបផុតពីដី។ ដើរចុងជើង ឬចំហៀងខ្លួនទៅមុខដល់គោលដៅ ងើបដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួនវិញ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូត អស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ៤ទៅ៨ម៉ែត្រ។ • ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរ ក្បាលដង្កង់បន្ទប់បន្តិចជាប់គ្នា ដៃទាំងពីរច្រត់ចង្កេះ ឬកែងដៃកៀកចង្កេះ ប្រអប់ដៃលើកស្មើស្មា បាតដៃផ្តាប់ ដើរទៅគោលដៅ (ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ) ដើរត្រឡប់មកប៉ះដៃមិត្តភក្តិ ហើយទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • ឱ្យសិស្សនៅមុខគេនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរកាន់កំណត់ឈើពីរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរជើងឈើទៅគោលដៅចម្ងាយ៤ម៉ែត្រ ដល់ទីប្តូរឱ្យដៃគូដើរត្រឡប់មកវិញ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) • គ្រូឱ្យសិស្សឈរកាន់ដៃគ្នាជាគូៗ ចេញដំណើរម្តង៤គូ ធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សដើរទៅមុខដល់គោលដៅត្រឡប់មកវិញប៉ះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ គូទីពីរអនុវត្តបន្តដូចគូទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរខ្ទង់ទៅទីមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរថយក្រោយក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ កំណត់ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ។ • គ្រូឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមនីមួយៗចាប់គូ ឈរកៀកកកគ្នាមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា គូទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ គូទីពីរអនុវត្តបន្តដូចគូទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ កំណត់ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព)	គិតពីសុវត្ថិភាព។ ◻ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតមេរៀនដែលគ្រូកំណត់ឱ្យ។ ◻ ជំនាញ - ដើរជុំវិញ ឬត្រង់ទៅគោលដៅដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ - សម្របចលនាដើរទៅតាមអ្នកដទៃ និងតាមសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ ◻ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងគូនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
--	--	--

◻ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ ◻ ដើរទូកគោក	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ទៅគោលដៅ។ បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរលើកជង្គង់ឱ្យខ្ពស់ (កែងដងខ្លួន) ឈានជើងស្តាំ លើកដៃឆ្វេង ដើរទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស២ទៅ៣នាក់ ឈរលើក្តារបន្ទះ គោងចង្កេះ ឬស្មាបន្តគ្នា ដើរទៅគោលដៅ ក្រុមទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់ចំនួនក្រុម។ - ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរឱ្យស្រុះគ្នា ឈានជើងស្តាំ ស្តាំទាំងអស់គ្នា ឬឆ្វេង ឆ្វេងទាំងអស់គ្នា ដើរទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ។	
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងដើរ៣០ម៉ែត្រ (ការប្រកួត) ចាប់ផ្តើមដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខទីចេញដំណើរ។ ក្រុមនីមួយៗចងកំណត់ពណ៌ខុសគ្នា។ - ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង១ម៉ែត្រ បណ្តោយ៣០ម៉ែត្រ។ - គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅ អ្នកលេខ១ លេខ២ លេខ៣ និងលេខ៤ ទៅឈរកន្លែងដែលបានកំណត់។ (មើលរូបភាព) - លេខ១បាន៤ពិន្ទុ លេខ២បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣បាន២ពិន្ទុ និងលេខ៤បាន១ពិន្ទុ។ - លទ្ធផល: បូកពិន្ទុសមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង និងកែលម្អ។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន	- គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

បន្ទាប់		
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរត់ សាកល្បង (៣ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
◦កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-ចូលរួមលេងដោយគិតពី សុវត្ថិភាព។
◦រត់ជំហានវែង	•ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជាអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ រត់ឈានជំហានវែងៗ (ដៃក្តាប់បោះទៅមុខ បង់បោយឆ្លាស់ជើង) ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលទៅកំណត់ ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
◦រត់កៀកកកគ្នា	•គ្រូឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមនីមួយៗចាប់គូ ឈរកៀកកកគ្នាមុខខ្សែចេញដំណើរពេលឮសំឡេងបញ្ជា គូទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ រត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ គូទីពីរអនុវត្តបន្តដូចគូទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ២០ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព)	-សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ ដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតមេរៀនដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
◦រត់ជំហានសេះ	•ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ រត់ជំហានសេះ (ជើងមួយជាប់ដី រលាក់ពីរដង ជើងមួយផុតដី ដៃបង់បោយឆ្លាស់ជើង) ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅកំណត់ ចម្ងាយ១០ទៅ២០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ជំនាញ -ចូលរួមលេងល្បែងរត់បណ្តាក់ជាមួយនឹងល្បឿនដោយប្រើសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។
◦រត់កាន់ដៃគ្នា	•គ្រូឱ្យសិស្សឈរកាន់ដៃគ្នាជាគូៗ ចេញដំណើរម្តង៤គូ ធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សរត់ទៅមុខដល់គោលដៅត្រឡប់មកវិញប៉ះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ។ គូទីពីរអនុវត្តបន្តដូចគូទីមួយធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ កំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។	-ជ្រើសរើសកម្ពស់ឧបសគ្គដោយពិនិត្យមើលស្ថានភាពសិស្សដើម្បីកុំឱ្យមានការលំបាក
◦រត់ថយក្រោយ	•ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងអ្នកទីមួយនៃក្រុម	

រត់ទៅមក រត់ផ្លោះឧបសគ្គ	នីមួយៗឈរលើខ្នងទៅមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា រត់ចេញក្រោយក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅរួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ កំណត់ចម្ងាយ៥-១០ម៉ែត្រ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ រត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញប៉ះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយធ្វើបែបនេះរហូតសមាជិកក្រុម។ កំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ។ •ចែកសិស្សជាក្រុម ដោយឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ កំណត់ចម្ងាយជួរ១០ទៅ២០ម៉ែត្រ រៀបឧបសគ្គខុសគ្នាៗ ចម្ងាយឃ្លាតពីគ្នា៣ទៅ៥ម៉ែត្រ មានចំនួន៣ទៅ៤កន្លែង មានកម្ពស់២០ទៅ៤០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ផ្លូវរត់នីមួយៗមានឧបសគ្គខុសៗគ្នា សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិជ្រើសរើសផ្លូវរត់។ (មើលរូបភាព) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជាសិស្សរត់ផ្លោះឧបសគ្គក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅរួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូខិតខំរកវិធីលើកទឹកចិត្តសិស្ស ដើម្បីឱ្យសិស្សលេងដោយភាពពេញចិត្តនិងចេះប្រើវត្ថុផ្សេងៗទៀតជំនួសរង។ (មើលរូបភាព)	ក្នុងការលោតនិងរត់។ ◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ប្រណាំង (សាកល្បង) ប្រើទង់ កង ឬដំបង ឱ្យសិស្សរត់ទៅមកដោយហុច និងទទួលវត្ថុនោះកុំឱ្យជ្រុះ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ក្រុមនីមួយៗចងកំណត់ពណ៌ខុសគ្នា។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង១ម៉ែត្រ បណ្តោយ១៥ទៅ២០ម៉ែត្រ។ -គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗរត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោល	

	ដៅ ត្រឡប់មកវិញហុច (ទង់ ឬកង) ឱ្យអ្នកទីពីរ ដើរទៅ ឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើបែប នេះរហូតអស់មាឌិកក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេ ឬប្រើថិរវេលាតិច ជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រួសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង និងកែលម្អ។ -គ្រូខិតខំរកវិធីលើកទឹកចិត្តសិស្ស ដើម្បីឱ្យសិស្សលេង ដោយភាពពេញចិត្ត និងចេះប្រើវត្ថុផ្សេងៗទៀតជំនួស ដំបង។ (មើលរូបភាព)	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទី លាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួន ប្រាណ។	

មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរត់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)

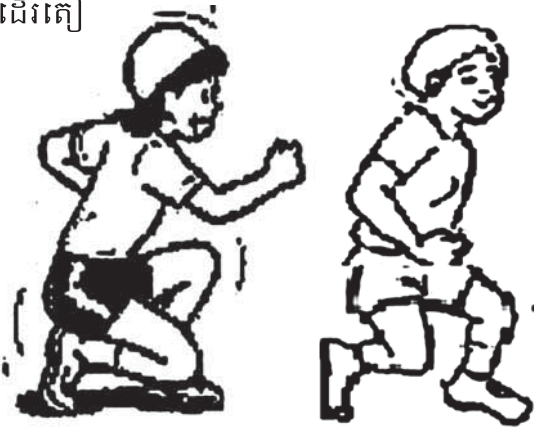
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦រត់ដំហានវែង	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នក ទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ រត់ឈានដំហានវែងៗ (ដៃក្តាប់ បោះទៅមុខ បង់បោយឆ្លាស់ជើង) ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅគោលដៅកំណត់ ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅ ឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូត អស់សមាជិកក្រុម។	-ចូលរួមលេងដោយ គិតពី សុវត្ថិភាព។
◦រត់ដំហានសេះ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នក ទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ រត់ដំហានសេះ (ជើងមួយជាប់ ដីរលាក់ពីរដង ជើងមួយផុតដីដៃបង់បោយឆ្លាស់ជើង) ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅកំណត់ចម្ងាយ១០ ទៅ២០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្ត	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរត់យ៉ាង ត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាង ត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សវាយតម្លៃ ជំនាញរបស់ខ្លួន ឯងនិងមិត្តភក្តិ ដោយអាស្រ័យទៅ លើកម្រិតមេរៀន ដែលគ្រូកំណត់

រត់ទៅមក	បន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជាអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗរត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញប៉ះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរអ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមកំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្រៀនសិស្សក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	ឱ្យ។ ◦ជំនាញ -ចូលរួមលេងល្បែងរត់បណ្តាក់ជាមួយនឹងល្បឿនដោយប្រើសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ -ជ្រើសរើសកម្ពស់ឧបសគ្គដោយពិនិត្យមើលស្ថានភាពសិស្សដើម្បីកុំឱ្យមានការលំបាកក្នុងការលោត និងរត់។
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ប្រណាំង (ការប្រកួត) ប្រើទង់ជាតិ ឬដំបងឱ្យសិស្សរត់ទៅមកដោយហុចទង់ជាតិ ឬកំណត់ឈើ បណ្តាក់គ្នាកុំឱ្យជ្រុះដល់ដី។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ក្រុមនីមួយៗចងកំណត់ពណ៌ខុសគ្នា។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង ១ម៉ែត្រ បណ្តោយ១៥ទៅ២០ម៉ែត្រ។ -គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗរត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅត្រឡប់មកវិញហុច (ទង់ ឬកង) ឱ្យអ្នកទីពីរដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេ ឬប្រើថិរវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង និងកែលម្អ។ -គ្រូខិតខំរកវិធីលើកទឹកចិត្តសិស្ស ដើម្បីឱ្យសិស្សលេងដោយភាពពេញចិត្ត និងចេះប្រើវត្ថុផ្សេងៗទៀតជំនួសដំបង។ (មើលរូបភាព)	◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	

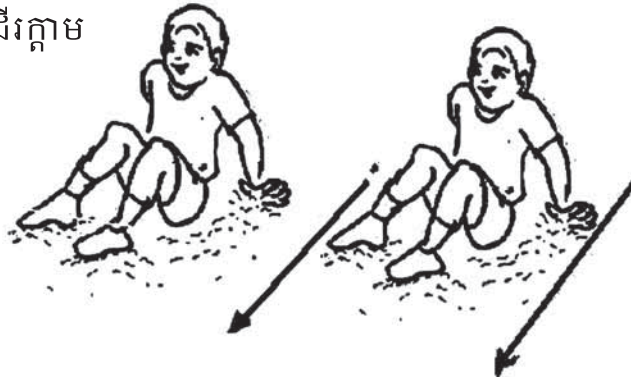
◦ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរលាស់ដៃ ដើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួន ប្រាណ។	

○ កំដៅសាច់ដុំ

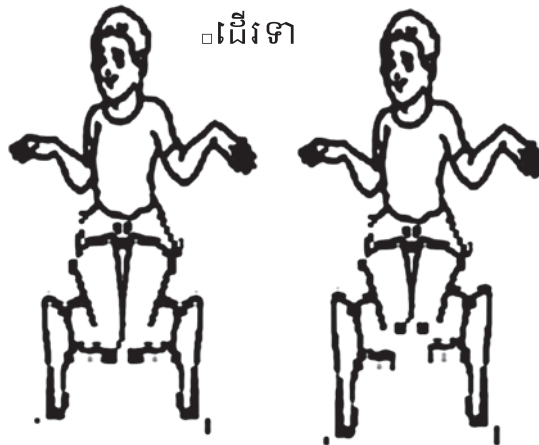
▢ ដើរតៀ



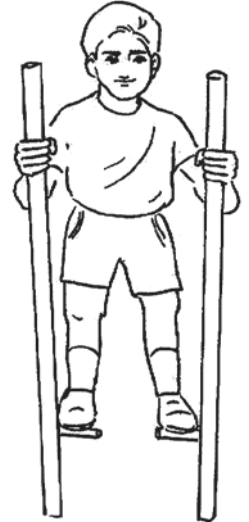
▢ ដើរក្តាម



▢ ដើរថយក្រោយ



▢ ដើរទា

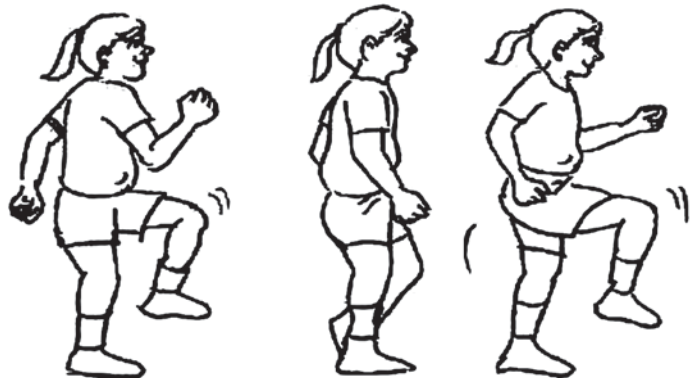


▢ ដើរជើងឈើ

▢ ដើរកាន់ដៃគ្នា



▢ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់



▢ ដើរកៀកកកគ្នា



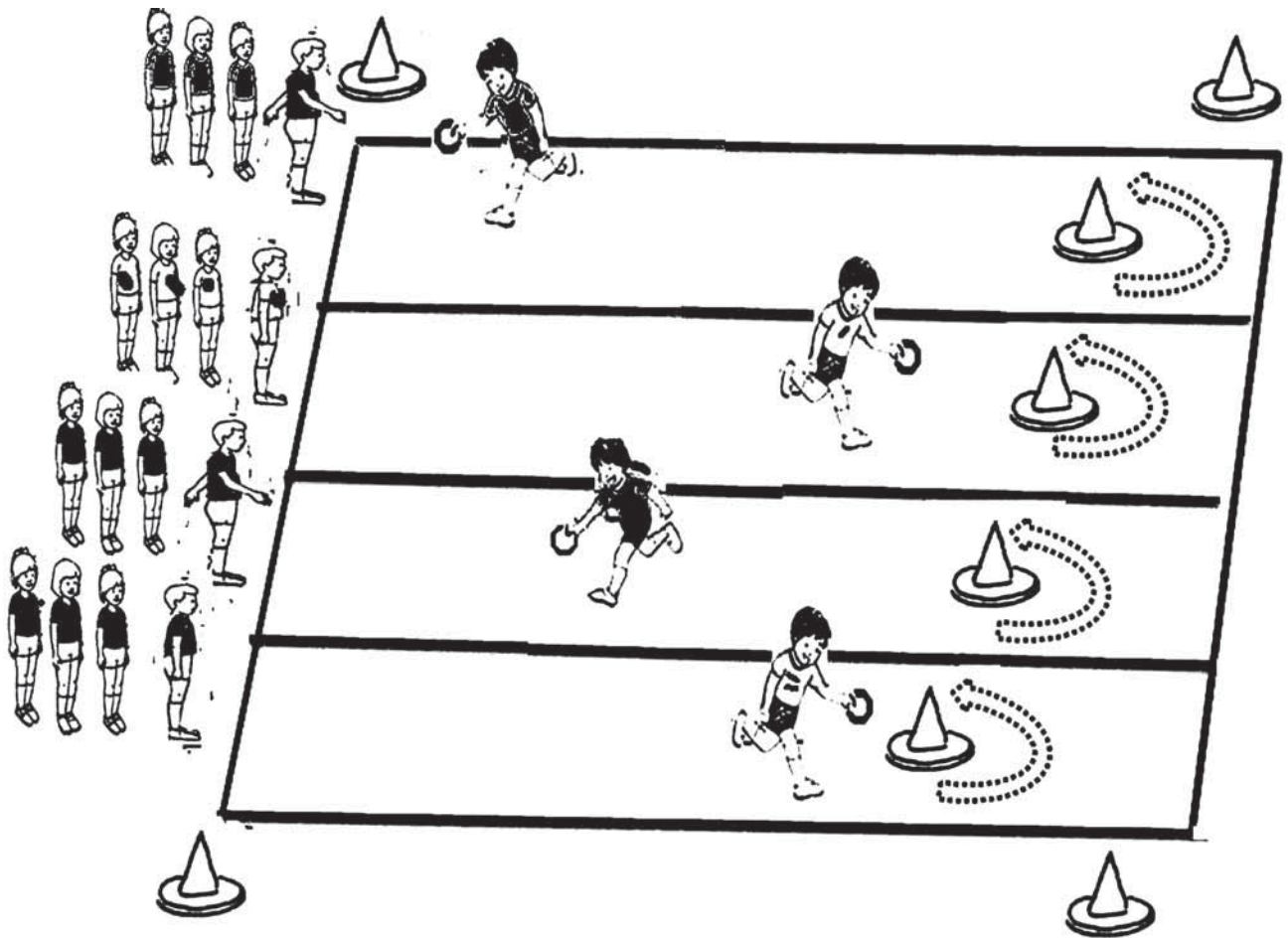
▢ ដើរទូកគោក



ល្បែងបង្វិល
ល្បែងដើរ៣០ម៉ែត្រ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌបន្ទាប់បន្សំរបៀបលេងល្បែង។
- ដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅ។
- សហការនិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។



របៀបលេង ៖ គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទីចេញដំណើរ ក្រុមនីមួយៗចងក្រណាត់ពណ៌ខុសគ្នា។

-គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញហុច (ទង់ ឬកង) ឱ្យអ្នកទីពីររួចដើរ ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់មាជិក ក្រុម អ្នកលេខ១ លេខ២ លេខ៣ និងលេខ៤ ទៅឈរកន្លែងដែលបានកំណត់។ (មើលរូបភាព)

-លេខ១បាន៤ពិន្ទុ លេខ២បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣បាន២ពិន្ទុ និងលេខ៤បាន១ពិន្ទុ។

-លទ្ធផល ឬកពិន្ទុសមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖ -មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង១ម៉ែត្រ បណ្តោយ៣០ម៉ែត្រ ។

សម្ភារៈ៖ -ខ្សែ កោណ ក្រណាត់ពណ៌ កញ្ចែង។

កំណត់សម្គាល់៖ គ្រូពង្រឹងវិន័យ សរសើរនិងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សគ្រប់ៗគ្នា។

០ កំដៅសាច់ដុំ

១ តំដំហានវែង



២ តំថយក្រោយ



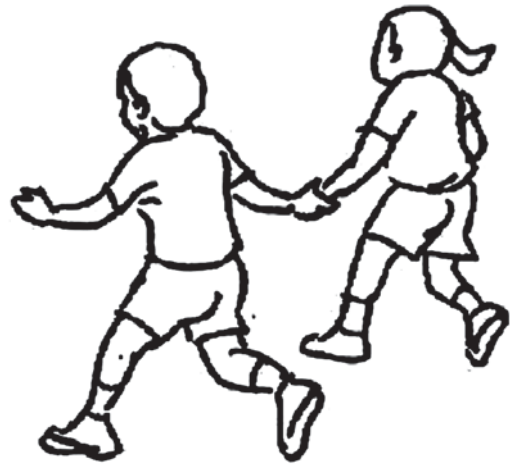
៣ តំកៀកកត្តា



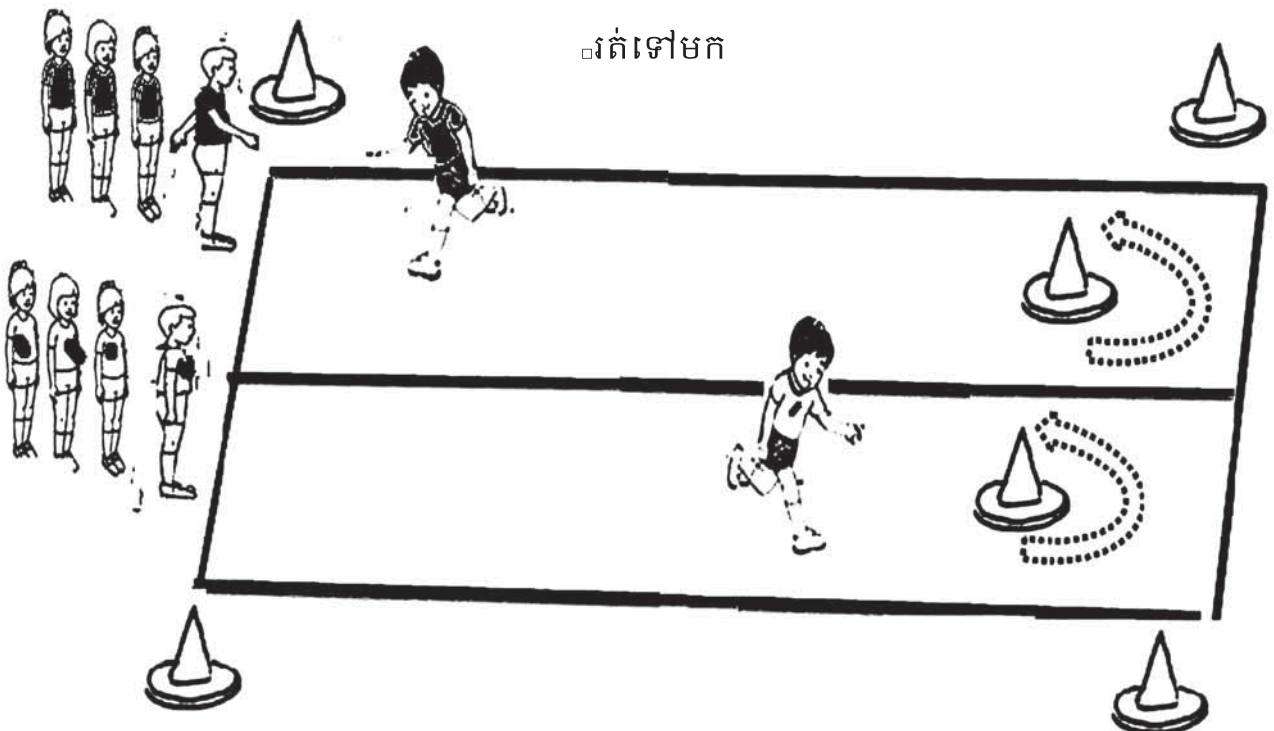
៤ តំដំហានសេ:



៥ កាន់ដៃគ្នា



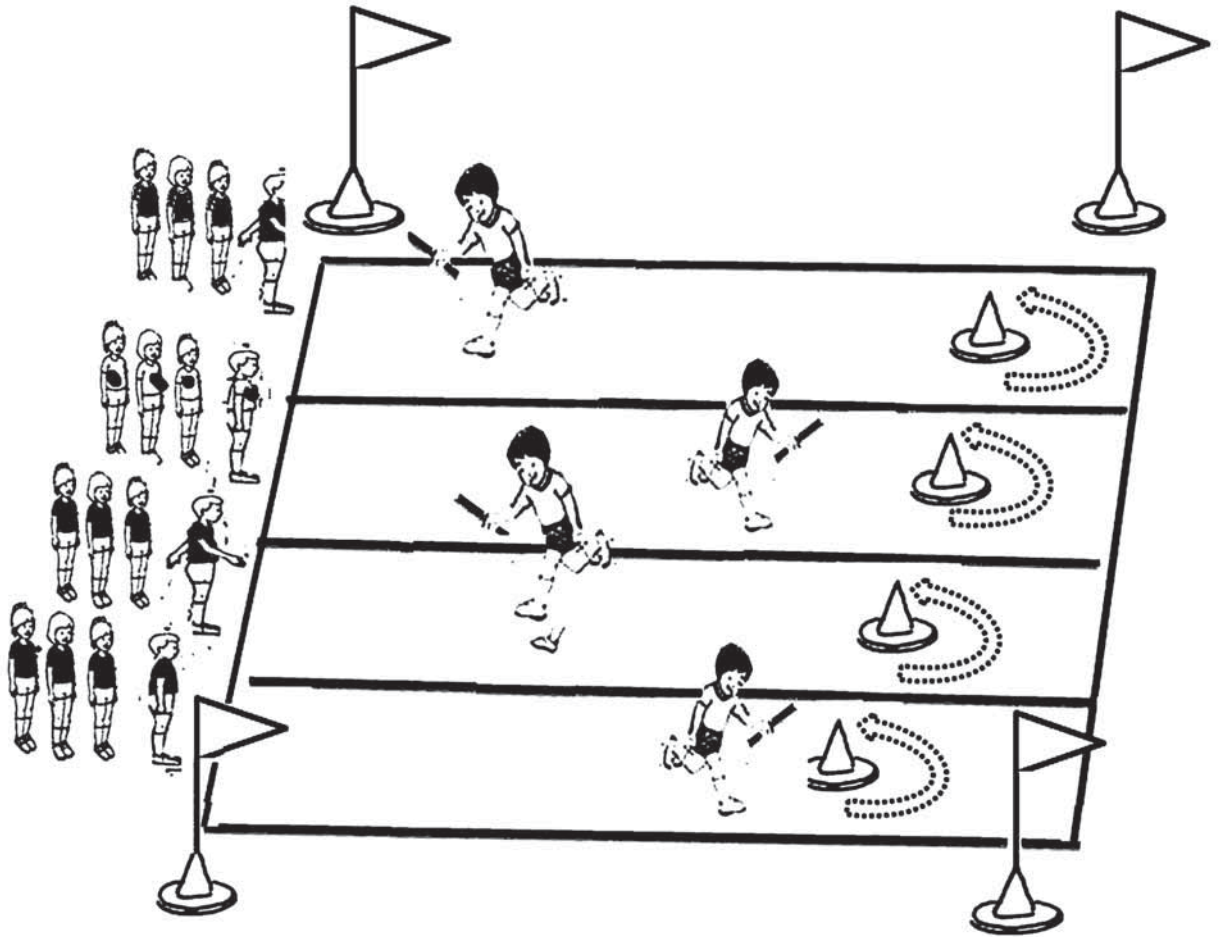
៦ តំទៅមក



ល្បែងចម្បង
ល្បែងរត់ប្រណាំង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- រត់ឱ្យបានលឿន ហុច និងទទួលដំបងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះពិភាក្សា និងទទួលយកលទ្ធផលចាញ់ ឈ្នះ។



របៀបលេង៖-ត្រូវចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឱ្យសិស្ស ឈរជួររបណ្តោយមុខខ្សែទីចេញ ដំណើរក្រុមនីមួយៗចងកំណត់ពណ៌ខុសគ្នា។

-គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗរត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅត្រឡប់មកវិញហុច (ទង់ ឬកង) ឱ្យអ្នកទីពីរ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរអ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។

-លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេ ឬប្រើចីរវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។

-ត្រូវខិតខំរកវិធីលើកទឹកចិត្តសិស្ស ដើម្បីឱ្យសិស្សលេងដោយភាពពេញចិត្ត និងចេះប្រើវត្ថុផ្សេងៗទៀតជំនួសដំបង។ (មើលរូបភាព)

ទីលាន៖ -មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង ១ម៉ែត្រ បណ្តោយ១៥ទៅ២០ម៉ែត្រ។

សម្ភារៈ៖ -មានខ្សែ បង្គោល ទង់ក្រដាស គូសបន្ទាត់ មានដំបង ក្រណាត់ម៉ែត្រ កញ្ចប់។

កំណត់សម្គាល់៖ត្រូវរត់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យបុកគ្នា និងគោរពលក្ខខណ្ឌសមាជិកក្នុងក្រុមត្រូវទះដៃគាំទ្រលើកទឹកចិត្ត។

ជំពូកទី៣

អត្តពលកម្ម

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងលោត និងល្បែងចោល

នាទី	មេរៀនទី១ (១ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (១ម៉)
៥	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព
១០	◦យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦បង្កើតក្រុម ◦កំដៅសាច់ដុំ ▣លោតទះដៃ ▣លោតគោះជើង ▣លោតបួនទិស ▣លោតអង្កញជើង	◦កំដៅសាច់ដុំ ▣លោតទះដៃ ▣លោតគោះជើង ▣លោតបួនទិស ▣លោតប៉ះ ▣លោតបង្វិល ▣លោតជើង១ ជើង២ ▣លោតខ្សែកៅស៊ូ ▣លោតរណ្តៅខ្សាច់	◦កំដៅសាច់ដុំ ▣ចោលកន្ត្រក ▣ចោលកំប៉ុង ▣ចោលកូនបាល់ ▣ចោលសី ▣ចោលដំបងមានកន្ទុយ ▣ចោលថង់ខ្សាច់	◦កំដៅសាច់ដុំ ▣ចោលកន្ត្រក ▣ចោលកំប៉ុង ▣ចោលសី
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតវត្ថុ (សាកល្បង) - ចាប់ផ្តើមលោតមីកលោតសំបកកង់លោតរលងរបារ។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតវត្ថុ (ការប្រកួត) - ចាប់ផ្តើមលោតមីកលោតសំបកកង់លោតរំលងរបារដោយលោតឱ្យបានខ្លាំង ហើយរហ័យ។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលទី (សាកល្បង) - ចោលឱ្យចំ ឬចូលកន្ត្រក កំប៉ុង កោណប្រអប់ ប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ថង់ខ្សាច់។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលទី (ការប្រកួត) - ចោលទៅគោលដៅប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ថង់ខ្សាច់ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។	
០ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលោតបាន ត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តលោត។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបាន ត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តចោល ។
	-សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ ដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតស្តង់ដារដែល ត្រូវកំណត់ឱ្យ។	
០ជំនាញ	-លោតដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ -ហ្វឹកហាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមចលនា សំខាន់ៗ។	-ចោល និងគប់ដោយប្រើវិធីខុសៗគ្នា។ -ចោល និងគប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយប្តូរវត្ថុ និងទី។
០សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងចោល និងល្បែងលោត

មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងលោត សាកល្បង (១ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
◦យល់វត្ថុបំណងមេរៀន	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនលោត និងចោលក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។	-ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តលោត។
◦បង្កើតក្រុម	-ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុមដោយមានកុមារា កុមារីទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។	-សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
◦កំដៅសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
◦លោតទះដៃ	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗឈរជាជួរទទឹង ឬជារង្វង់ឃ្លាតពីគ្នា១ម៉ែត្រ។ -សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុងស្តាប់តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ (បញ្ជាឱ្យបានច្បាស់ងាយស្តាប់) អនុវត្តលោតទះដៃ ទះលើក្បាល ទះខាងមុខ ទះខាងស្តាំ ទះខាងឆ្វេងជាដើម លោតឱ្យបានខ្ពស់ហើយស្រុះគ្នា។	-សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
◦លោតទះគោះជើង	•សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុង ពេលឮសំឡេងកញ្ជ្រែលោតឱ្យបានខ្ពស់គោះជើងម្តង ឬពីរដងតាមលទ្ធភាពខ្លួនដូចជាគោះជើងខាងមុខ ខាងក្រោយ។	-លោតដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។
◦លោតបួនទិស	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរណែនាំមុខខ្សែទី ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចូលក្នុងទីលាន។ -ចាប់ផ្តើមលោតពីចំណុចកណ្តាលទៅមុខ ហើយលោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅក្រោយលោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅស្តាំលោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅឆ្វេងលោតមកកណ្តាលវិញ បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព)	-ហ្វឹកហាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមចលនាសំខាន់ៗ។
◦លោតប៉ះ	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរណែនាំមុខខ្សែទី ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចូលក្នុងទីលាន។ -ចាប់ផ្តើមលោតពីចំណុចកណ្តាលទៅមុខ ហើយលោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅក្រោយលោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅស្តាំលោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅឆ្វេងលោតមកកណ្តាលវិញ បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព)	-សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

៖ ៖ លោតបង្វិល	ប៉ះ។ -រៀបចំទីលាន ដាំបង្កោលពីរ ចម្ងាយ៤ទៅ៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែកាត់ទទឹងកម្ពស់២ម៉ែត្រ បន្ទាប់មកចងវត្ថុ ដូចជា តុក្ការ ប៉េងប៉ោងជាដើម មានកម្ពស់ខុសៗគ្នា ឃ្លាតពីគ្នា១ម៉ែត្រចំនួន២ទៅ៤កន្លែងតាមការច្នៃប្រឌិតរបស់គ្រូ។ -អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗរត់តិច៣ទៅ៥ជំហាន ឆាក់លោតប៉ះវត្ថុ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គ្រូអាចប្តូរសិស្សលេងឱ្យបានគ្រប់គោលដៅ។ •ចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរទទឹងមានគម្លាតពីគ្នាប្រវែង២ម៉ែត្រ ឈរលក្ខណៈប្រុងឮសំឡេងកញ្ជ្រែលោតបង្វិលខ្លួនទៅឆ្វេង ទៅស្តាំ បង្វិលកន្លះជុំ ឬបង្វិលមួយជុំ តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ។	
៖ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតវត្ថុ (សាកល្បង) លោតមីកលោតរំលងសំបកកង់ និងលោតរំលងរោង។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដល់សិស្សដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យវិន័យដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់លោត។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗស្មើគ្នា រួចឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់លោតតាមគោលដៅកំណត់ ដោយចាប់ផ្តើមពីលោតមីក រត់ចូលសំបកកង់បន្តបន្ទាប់ រត់រំលងរោងទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញរត់លើផ្ទៃរាបប៉ះដៃអ្នកទី២ រួចទៅឈរនៅក្រោយជួរ អ្នកទី២មានសិទ្ធិចេញដំណើរអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេ ឬប្រើចំនុះវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូក៏អាចកំណត់ទីតាំងឧបសគ្គ និងប្រភេទលោតដោយការពេញចិត្តតាមគំនិតរបស់សិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង ត្រង់ចំណុចកំណត់លោតនីមួយៗត្រូវធ្វើតាមការណែនាំ បើខុសមួយនាក់មានន័យថាជាកំហុសក្រុម។	
៖ បញ្ជាក់លក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ៖ រំលឹកមេរៀនឡើង	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀន	

វិញ្ញាបនបត្រ ស្វែងយល់ពី មេរៀនបន្ទាប់	ហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងលោត ការប្រកួត (៣ម៉ោង)		
តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្ថុមាន ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។
កំដៅសាច់ដុំ លោតទះដៃ	-ឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗឈរជាជួរទទឹង ឬជារង្វង់ឃ្លាតពីគ្នា១ម៉ែត្រ។ -សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុងស្តាប់តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ (បញ្ជាឱ្យបានច្បាស់ងាយស្តាប់) អនុវត្តលោតទះដៃ ទះលើក្បាល ទះខាងមុខ ទះខាងស្តាំ ទះខាងឆ្វេងជាដើម លោតឱ្យបានខ្ពស់ហើយស្រះគ្នា។	-ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។ •ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តលោត។
លោតគោរដើង	•សិស្សឈរលក្ខណៈប្រុង ពេលឮសំឡេងកញ្ជ្រែ លោតឱ្យបានខ្ពស់ គោរដើងមួយដង ឬពីរដងតាមលទ្ធភាពខ្លួនដូចជាគោរដើងខាងមុខ ខាងក្រោយ។	-សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតស្តង់ដារដែលគ្រូកំណត់ឱ្យ។
លោតបួនទិស	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ពេលឮសំឡេងបញ្ជាអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចូលក្នុងទីលាន។ -ចាប់ផ្តើមលោតពីចំណុចកណ្តាលទៅមុខ លោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅក្រោយ លោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅស្តាំ លោតមកកណ្តាលវិញ លោតទៅឆ្វេង លោតមកកណ្តាលវិញ បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព)	•ជំនាញ -លោតដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ -ហ្វឹកហាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមចលនាសំខាន់ៗ។
លោតប៉ះ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រពីមុខវត្ថុត្រូវលោតប៉ះ។ -រៀបចំទីលាន ដាំបង្គោលពីរចម្ងាយ៤ទៅ៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែកាត់ទទឹងកម្ពស់២ម៉ែត្រ បន្ទាប់មកចងវត្ថុដូចជា តុកក្តា	•សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង

១.លោតបង្វិល ១.លោតជើង១ ជើង២ ១.លោតខ្សែកៅស៊ូ ១.លោតរណ្តៅខ្សាច់	បែងប៉ោងជាដើម មានកម្ពស់ខុសៗគ្នា ឃ្លាតពីគ្នា១ម៉ែត្រ ចំនួន២ទៅ៤កន្លែងតាមការច្នៃប្រឌិតរបស់គ្រូ។ -អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗរត់តិច៣ទៅ៥ជំហានឆាក់ លោតប៉ះវត្ថុដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម គ្រូអាចប្តូរសិស្សលេងឱ្យបានគ្រប់គោលដៅ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរទទឹងមានគម្លាតពីគ្នាប្រវែង២ម៉ែត្រ ឈរលក្ខណៈប្រុងឮសំឡេងកញ្ជ័រ លោតបង្វិលខ្លួនទៅឆ្វេង ទៅស្តាំបង្វិលកន្លះជុំ ឬបង្វិលមួយជុំ តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ។ -អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗឈរត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា លោតជើងមួយទៅគោលដៅ (ជើងមួយបត់មកក្រោយ) ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ៣-៤ម៉ែត្រ។ -លោតជើងពីរ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗត្រៀមលក្ខណៈឮសំឡេងបញ្ជា លោតជើងពីរទៅគោលដៅ ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ៣-៤ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសិស្ស២នាក់ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូចាប់ផ្តើមកម្ពស់ត្រឹមជង្គង់ ឬតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សដែលអាចលោតបាន ឱ្យសិស្សលោតរំលងម្នាក់ម្តងរហូតអស់សមាជិកក្រុម ប្តូរអ្នកកាន់មកលោតវិញ។ -គ្រូអាចបង្កើតវិធីសាស្ត្រថ្មីៗមកបង្រៀនសិស្សក៏បាន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង លោត៣របៀបដូចខាងក្រោម ៖ -សិស្សឈរជុំជើងលោតចូលរណ្តៅខ្សាច់។ -សិស្សឈរមួយជំហានលោតចូលរណ្តៅខ្សាច់។ -សិស្សរត់៣ទៅ៥ជំហានឆាក់លោតធ្លាក់ចូលរណ្តៅខ្សាច់ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តការលោតទាំង៣ប្រភេទខាងលើឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ឱ្យសិស្សហាត់រៀនពីរបៀបលោត និងផ្តល់ពេលវេលាឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា តាមរយៈបទពិសោធន៍ដែលពួកគេមាន។	តួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
--	---	---

◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតវត្ថុ (សាកល្បង) លោតមីក លោតរំលងសំបកកង់ និងលោតរំលងរចារ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗស្មើគ្នា ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់លោតតាមគោលដៅកំណត់ដោយចាប់ផ្តើមពីលោតមីក រត់ចូលសំបកកង់បន្តបន្ទាប់ រត់រំលងរចារទៅគោលដៅត្រឡប់មកវិញរត់លើផ្ទៃរាបប៉ះដៃអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរ។អ្នកទី២មានសិទ្ធិចេញដំណើរអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេ ឬប្រើថិរវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូក៏អាចកំណត់ទីតាំងឧបសគ្គ និងប្រភេទលោតដោយការពេញចិត្តតាមគំនិតរបស់សិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង ត្រង់ចំណុចកំណត់លោតនីមួយៗត្រូវធ្វើតាមការណែនាំ បើខុសមួយនាក់មានន័យថាជាកំហុសក្រុម។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងចោល សាកល្បង (៣ម៉ោង)

◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
◦យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦បង្កើតក្រុម	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនចោលក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមដោយមានកុមារា កុមារីទៅ	-ចូលរួមលេង និងគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបចោល

◦កំដៅសាច់ដុំ	តាមចំនួនដាក់ស្បែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	បានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀប អនុវត្តចោល។
◻ចោលកន្ត្រក	•គ្រូរៀបចំដាក់កន្ត្រក (មើលរូបភាព) ឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុម នីមួយៗឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ដុំក្រដាសត្រៀម ពេលឮ សំឡេងបញ្ជា ចោលឱ្យចូលកន្ត្រក បន្ទាប់មកទៅរើសដុំ ក្រដាសយកមកឱ្យអ្នកទីពីរ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។	-សិស្សវាយតម្លៃ ជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិដោយ អាស្រ័យទៅលើ កម្រិតស្តង់ដារ ដែលត្រូវកំណត់ ឱ្យ។
◻ចោលកំប៉ុង	•គ្រូរៀបចំទីលាន ដាក់កំប៉ុងតូចៗមានពណ៌ចម្រុះខុសៗ គ្នា សម្ភារៈចោលមានដូចជាសី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ថង់ ខ្សាច់។ -ឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ថង់ ខ្សាច់ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោលឱ្យចំកំប៉ុង បន្ទាប់មកដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទីពីរ ដើរ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូត អស់សមាជិកក្រុម។	◦ជំនាញ -ចោល និងគប់ ដោយប្រើវិធីខុសៗ គ្នា។ -ចោល និងគប់ឱ្យ បានត្រឹមត្រូវដោយ ប្តូរវត្ថុ និងទី។
◻ចោលកូនបាល់	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្បែង ដោយឈរជា ៤ជួររូបបណ្តោយខាងមុខអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចោល កូនបាល់ទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង បន្ទាប់មករើសកូនបាល់ ឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំង តួនាទី។
◻ចោលសី	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្បែងក្នុងមួយក្រុម មានស្រី និងប្រុស ឈរ៤ជួររូបបណ្តោយ ចោលសីទៅ គោលដៅម្នាក់ម្តង អ្នកចោលហើយដើរទៅរើសសីឱ្យអ្នក ទីពីរ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរនៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្ត បន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	-សរសើរការលេង បានល្អ។
◻ចោលដំបងមាន កន្ទុយ	•គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា ឈរមុខខ្សែទី អ្នកទីមួយ នៃក្រុមនីមួយៗកាន់ដំបងមានកន្ទុយត្រៀម ពេលឮ សំឡេងបញ្ជា ចោលទៅគោលដៅ រួចដើរទៅរើសដំបង យកមកឱ្យអ្នកទីពីរដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្ត បន្តដូចអ្នកទីមួយធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	-សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
◻ចោលថង់ខ្សាច់	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្បែង ដោយឈរជា	

	៤ជួរបណ្តោយខាងមុខទី ពេលសិស្សចាប់ផ្តើមចោលពួកគេគួរតែពិនិត្យទីលានគឺគ្មានមនុស្សនៅខាងមុខ។ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗកាន់ចង់ខ្សាច់ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជាចោលទៅគោលដៅ បន្ទាប់មកដើរទៅរើសចង់ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទីពីរ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងចោលទី (សាកល្បង) ចោលឱ្យចំ ឬចូលកន្ត្រក កំប៉ុង កោណប្រអប់ ប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ចង់ខ្សាច់។	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់នាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់។ -ត្រួតពិនិត្យវិន័យដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការអនុវត្ត។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា ៤ជួរបណ្តោយខាងមុខទី។ -ត្រៀមចំទីនីមួយៗមានចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ កន្លែងទី១ ទី២ ទី៣ និងទី៤ កន្លែងទីត្រូវដាក់កន្ត្រក កំប៉ុង កោណប្រអប់ ទីតាំងវត្ថុមានចម្ងាយខុសៗគ្នា កំណត់ពិន្ទុជាស្រេចទីតាំងទី១ពិន្ទុ១ ទីតាំងទី២ពិន្ទុ២ ទីតាំងទី៣ពិន្ទុ៣ និងទីតាំងទី៤ឆ្ងាយជាងគេពិន្ទុ៤។ -សិស្សចោលកូនបាល់ ដុំក្រដាស សី ចង់ខ្សាច់ឱ្យចូល ឬចំគោលដៅ សមាជិកមួយនាក់មានសិទ្ធិចោល១ ឬ២ដងតាមការកំណត់របស់គ្រូ ក្រុមផ្សេងទៀតជាអ្នកកត់ត្រា។ លទ្ធផលបូកពិន្ទុសមាជិកក្រុម ក្រុមណាមួយទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ត្រូវអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេង ដូចជាប្រកួតចោលទៅគោលដៅយកចម្ងាយ។ ទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៤ ខ្សែ កំណត់ចម្ងាយដោយប្រើវត្ថុណាមួយចោលម្នាក់ម្តង ហើយវាស់ចម្ងាយ យកលទ្ធផលសមាជិកក្រុមនីមួយៗ បូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាចោលបានឆ្ងាយជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចោលកូនបាល់ទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង បន្ទាប់មករើសកូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតសមាជិកក្រុម។ -គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើង	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀន	

វិញ្ញាបនបត្រ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	ហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងចោល ការប្រកួត (១ម៉ោង)		
- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	- តវិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។
- កំដៅសាច់ដុំ - ចោលកន្ត្រក - ចោលកំប៉ុង - ចោលសី	-ឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូរៀបចំដាក់កន្ត្រក (មើលរូបភាព) ឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុម នីមួយៗឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ដុំក្រដាសត្រៀម ពេលឮ សំឡេងបញ្ជា ចោលឱ្យចូលកន្ត្រក បន្ទាប់មកទៅរើសដុំ ក្រដាសយកមកឱ្យអ្នកទីពីរ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។ •គ្រូរៀបចំទីលានដាក់កំប៉ុងតូចៗមានពណ៌ចម្រុះខុសៗ គ្នា សម្ភារៈចោលមានដូចជាសី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ចង ខ្សាច់។ -ឱ្យអ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ចង ខ្សាច់ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោលឱ្យចំកំប៉ុង បន្ទាប់មកដើរទៅរើសចងខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទីពីរ ដើរ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្បែកក្នុងមួយក្រុម មានស្រី និងប្រុស ឈរជួរលើបណ្តោយ ចោលសីទៅ គោលដៅម្នាក់ម្តងអ្នកចោលហើយ ដើរទៅរើសសីឱ្យអ្នក ទីពីរ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរនៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្ត បន្តដូចអ្នកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្រៀនក៏បានឱ្យតែវិធី សាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-ចូលរួមលេង និង គិតពីសុវត្ថិភាព។ - ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោល បានត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀប អនុវត្តចោល។ -សិស្សវាយតម្លៃ ជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិដោយ អាស្រ័យទៅលើ កម្រិតស្តង់ដារ ដែលគ្រូកំណត់ ឱ្យ។ - ជំនាញ -ចោល និងគប់ ដោយប្រើវិធីខុសៗ គ្នា។ -ចោល និងគប់ឱ្យ បានត្រឹមត្រូវដោយ ប្តូរវត្ថុ និងទី។ - សហការ
ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ	-គ្រូពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំង

ល្បែងចោលទី (ការប្រកួត) ចោលទៅគោលដៅ ប្រើសី កូនបាល់ ដុំ ក្រដាស ថង់ខ្សាច់ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុ ច្រើន។	-គ្រូឱ្យសិស្សខិតខំបញ្ចេញសមត្ថភាពក្នុងការអនុវត្តមេរៀន បន្ទាប់មកវាយតម្លៃការហ្វឹកហាត់របស់សិស្ស។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី។ -គ្រូរៀបចំទីនីមួយៗមានចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ កន្លែងទី១ ទី២ ទី៣ និងទី៤ កន្លែងទីត្រូវដាក់កន្ត្រក កំប៉ុង កោណ ប្រអប់ ទីតាំងវត្ថុមានចម្ងាយខុសៗគ្នា កំណត់ពិន្ទុជា ស្រេចទីតាំងទី១ពិន្ទុ១ ទីតាំងទី២ពិន្ទុ២ ទីតាំងទី៣ពិន្ទុ៣ និងទីតាំងទី៤ឆ្ងាយជាងគេពិន្ទុ៤។ -សិស្សចោលកូនបាល់ ដុំក្រដាស សី ថង់ខ្សាច់ឱ្យចូល ឬ ចំគោលដៅ សមាជិកមួយនាក់មានសិទ្ធិចោល១ ឬ២ដង តាមការកំណត់របស់គ្រូ ក្រុមផ្សេងទៀតជាអ្នកកត់ត្រា។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗដូចជាប្រកួតចោលទៅគោល ដៅយកចម្ងាយ ទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៤ ខ្សែ កំណត់ចម្ងាយដោយប្រើវត្ថុណាមួយចោលម្នាក់ម្តង ហើយវាស់ចម្ងាយ យកលទ្ធផលសមាជិកក្រុមនីមួយៗ បូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាចោលបានឆ្ងាយជាងគេជាក្រុម ឈ្នះ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចោល កូនបាល់ទៅគោលដៅម្នាក់ម្តង បន្ទាប់មករើសកូនបាល់ ឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្ត ធ្វើ របៀបនេះរហូតសមាជិកក្រុម។ -គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង។	តួនាទី។ -សរសើរការលេង បានល្អ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
◦រំលឹកមេរៀនទាំង មូល ◦លើកទឹកចិត្ត ◦ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូបញ្ជាក់ តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការ ប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្ស ទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

○ កំដៅសាច់ដុំ

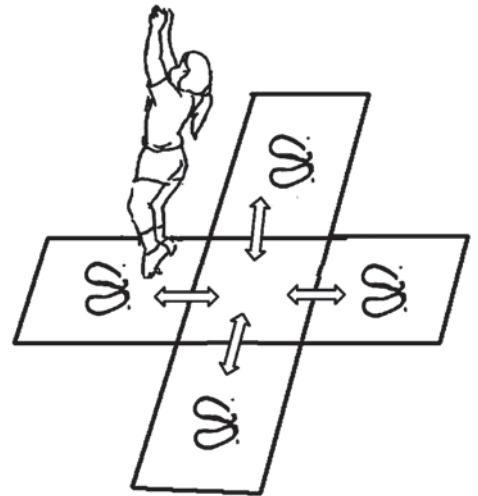
▣ លោតទះដៃ



▣ លោតទះជើង



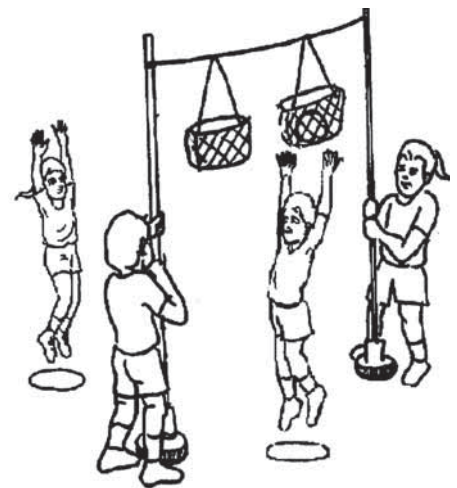
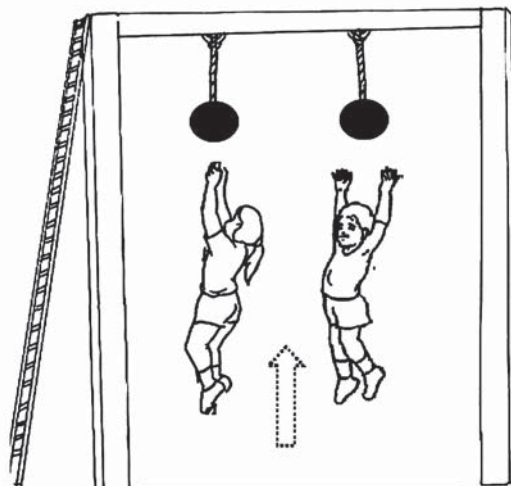
▣ លោតប្លនទិស



▣ លោតអង្កញ់ជើង



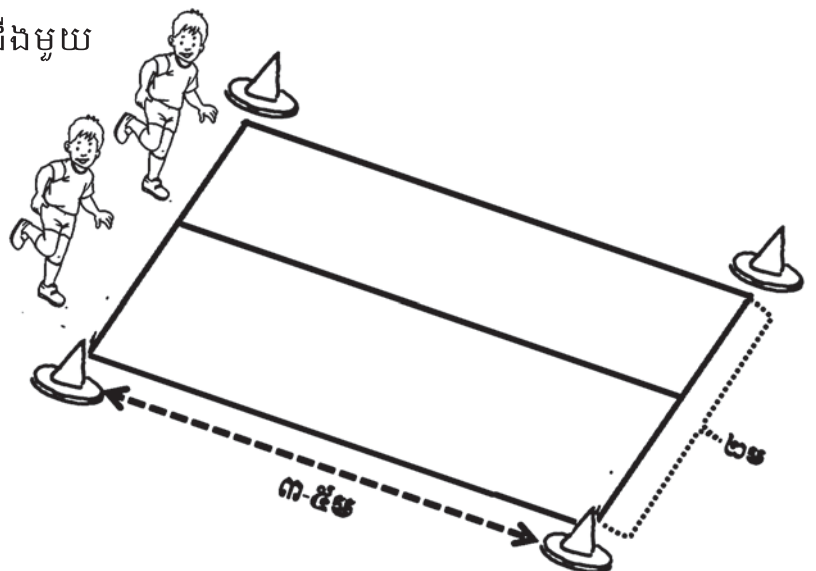
▣ លោតប៉ះ



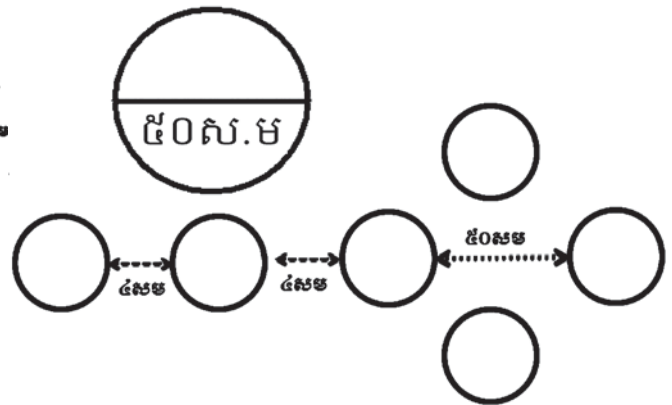
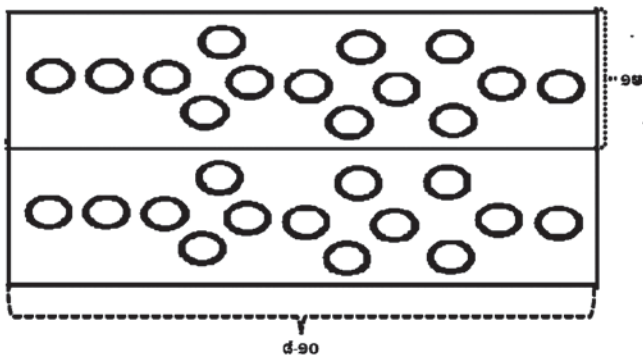
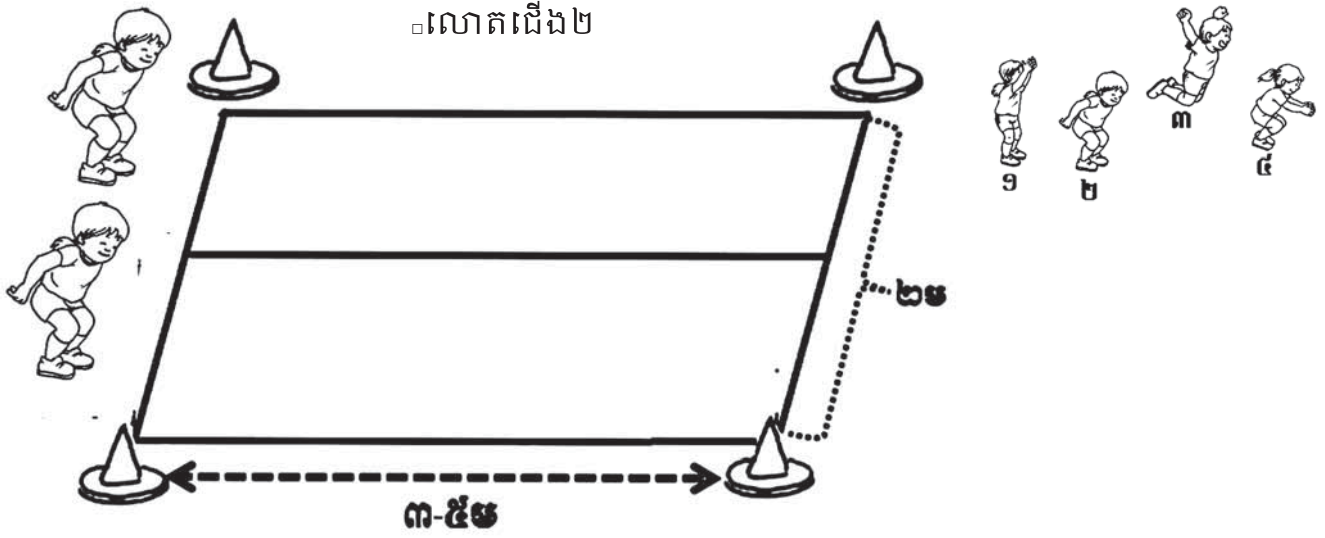
▣ លោតបង្វិល



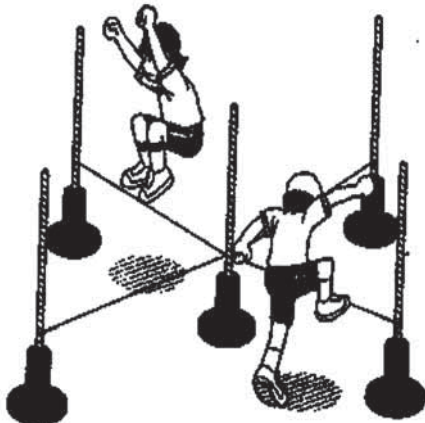
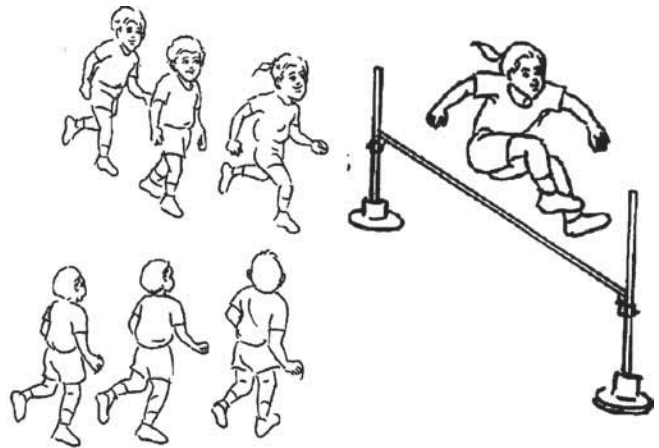
▣ លោតជើងមួយ



១.លោតជើង២



២.លោតខ្សែកោស្ទី



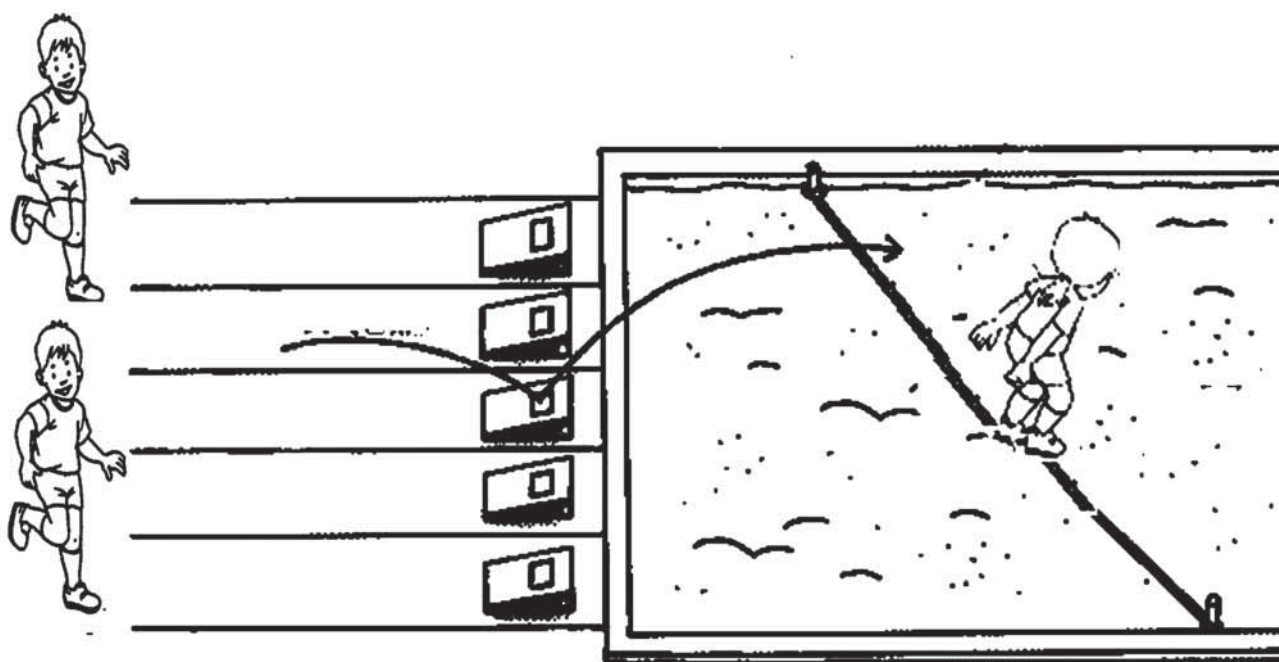
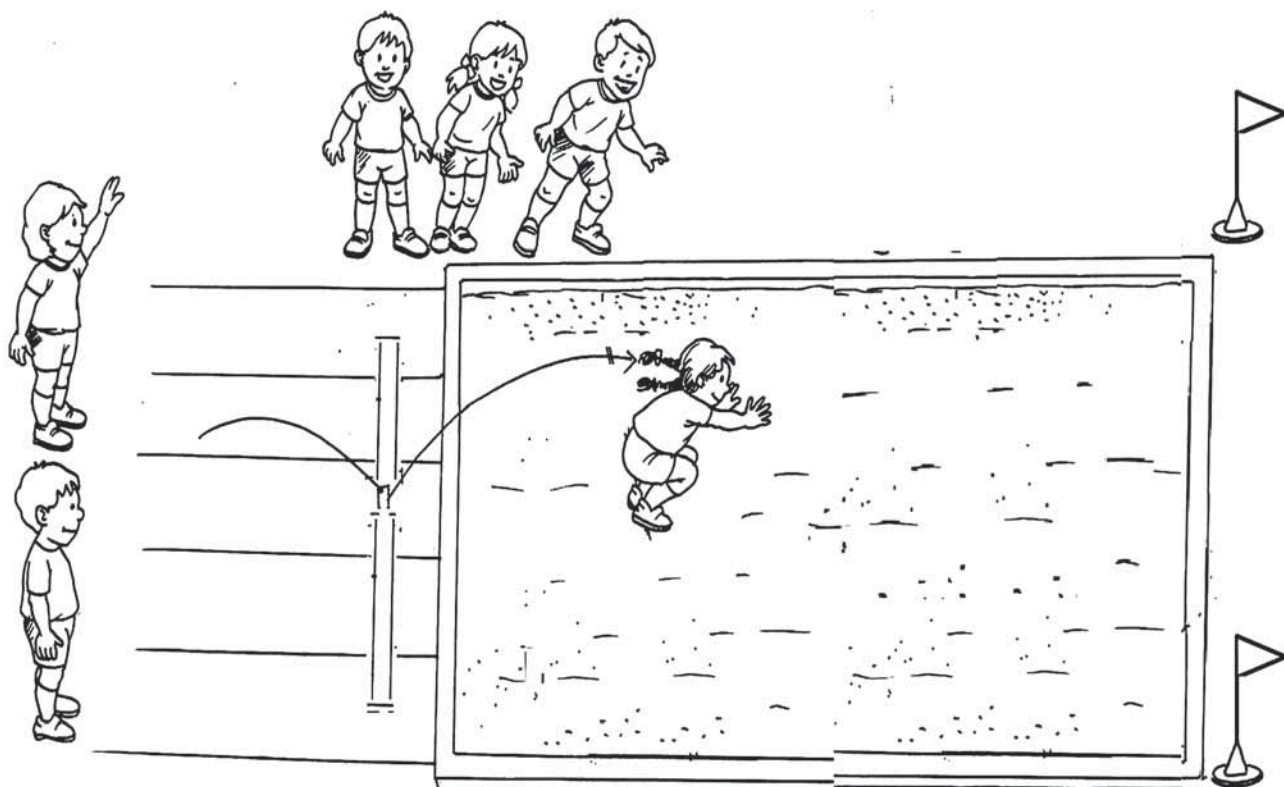
សៀវភៅបង្រៀន

លោតរណ្តៅខ្សាច់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- រត់លោតរំលងឱ្យបានលឿននិងត្រឹមត្រូវ។
- ពិភាក្សានិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទទួលស្គាល់លទ្ធផល។

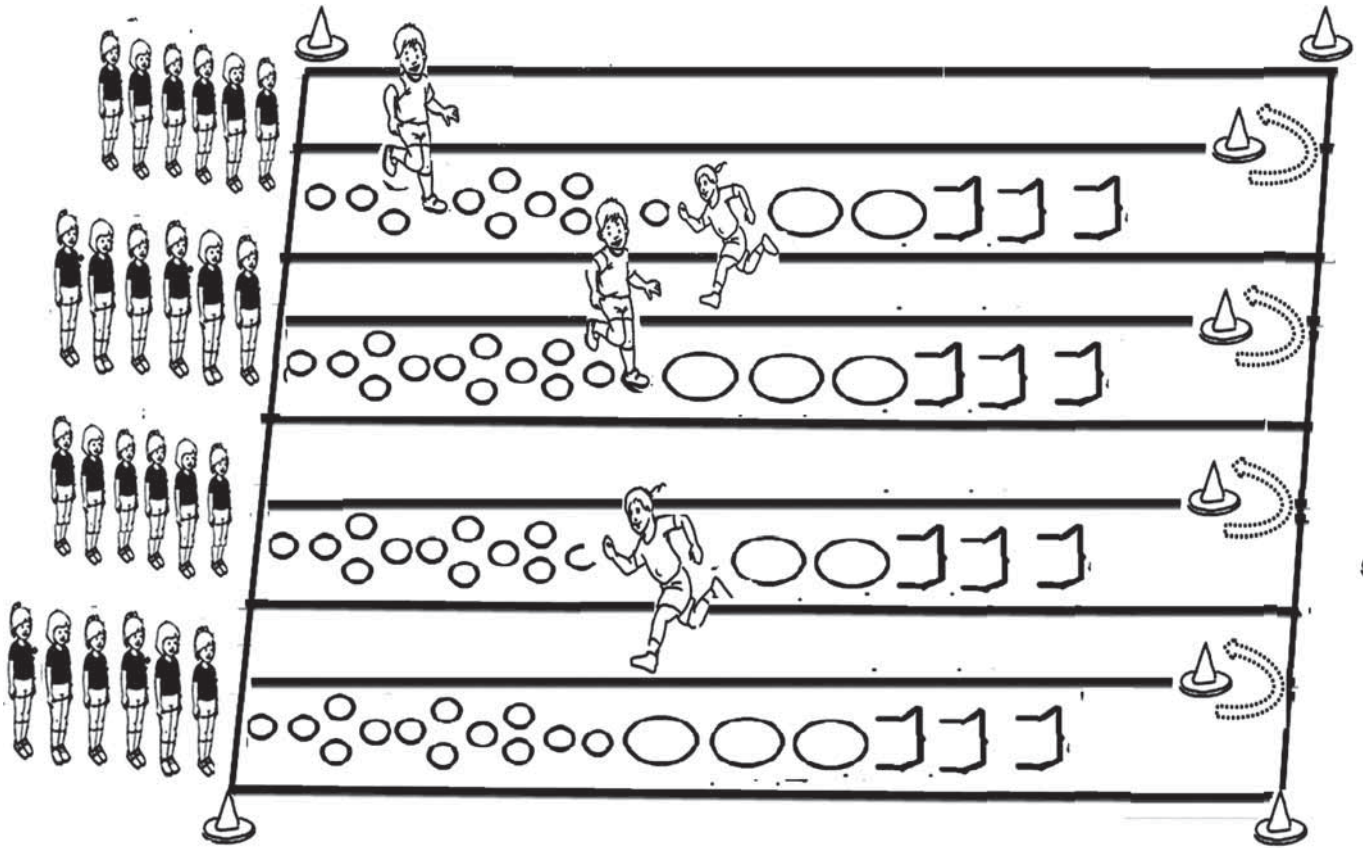
១. លោតចូលរណ្តៅ



សៀវភៅលោកវត្ត

វត្តបំណងមេរៀន៖

- យល់លក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចោលឱ្យបានត្រង់ចូលក្នុងកន្ត្រក ចំកោណ ឬឱ្យបានឆ្ងាយ។
- ពិភាក្សានិងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។



របៀបលេង៖

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗស្មើគ្នា។ រួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ ៥សំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់លោតតាមគោលដៅកំណត់ដោយចាប់ផ្តើមពីលោតមីក រត់ចូលសំបកកង់ បន្តបន្ទាប់ រត់រំលងរំបារទៅគោលដៅត្រឡប់មកវិញរត់លើផ្ទៃរាប ប៉ះដៃអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២មានសិទ្ធិចេញដំណើរ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។
- លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេ ឬប្រើចីវវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- គ្រូក៏អាចកំណត់ទីតាំងឧបសគ្គ និងប្រភេទលោតដោយការពេញចិត្តតាមគំនិតរបស់សិស្ស។
- គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពរបស់សិស្សកំពុងលេង ត្រង់ចំណុចកំណត់ឱ្យលោតនីមួយៗត្រូវធ្វើតាម បើខុសមួយនាក់មានន័យថាជាកំហុសក្រុម។

ទំនាក់ទំនង៖

- ប្រវែង១៥-២០ម៉ែត្រ ខ្សែបន្ទាត់ទទឹង២ម៉ែត្រ កម្ពស់ឧបករណ៍១០-៣០ស.ម គម្លាត៤០-៨០ស.ម។

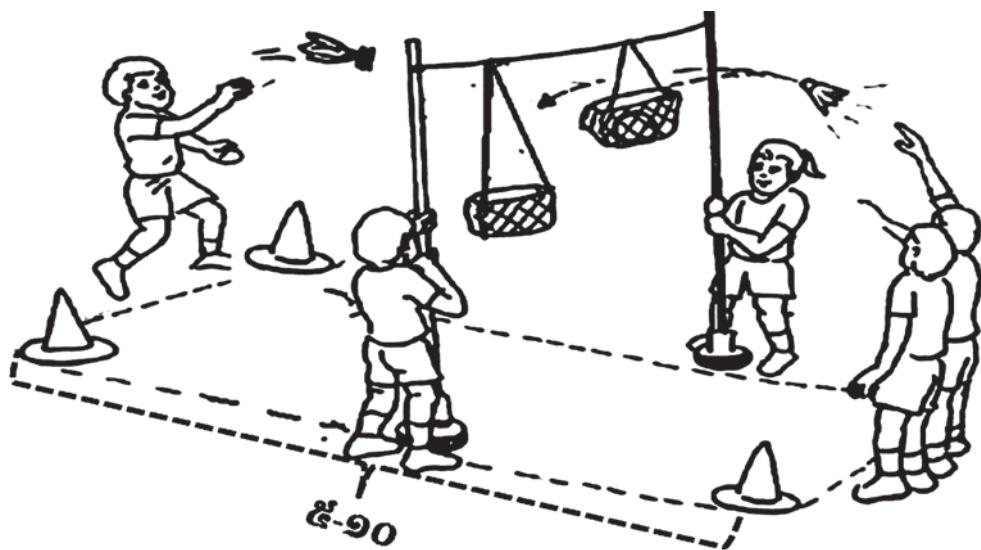
សម្ភារៈ៖

- សំបកកង់ គូសរង្វង់ ខ្សែ ទង់ រចារ ក្រណាម៉ែត្រ កញ្ចប់ជាដើម។

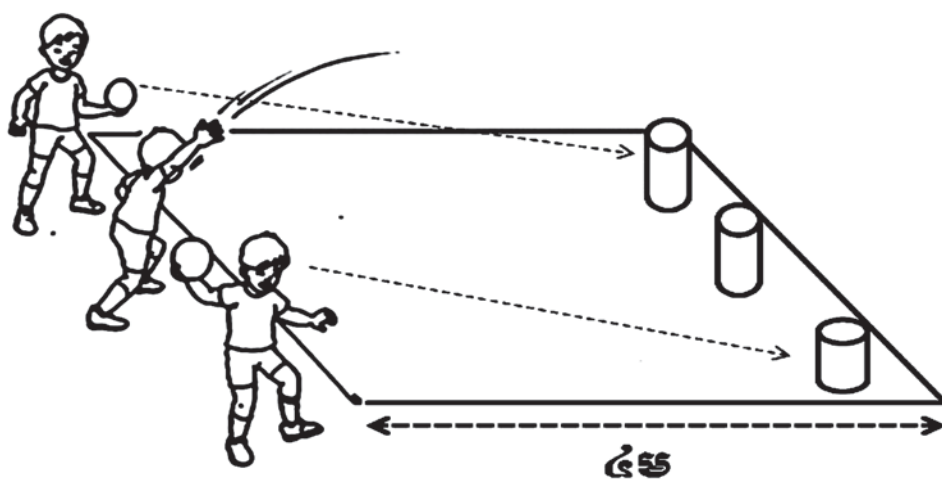
កំណត់សម្គាល់៖ គោរពលក្ខខណ្ឌសមាជិកក្នុងក្រុមត្រូវទះដៃគាំទ្រលើកទឹកចិត្ត។

○ កំដៅសាច់ដុំ

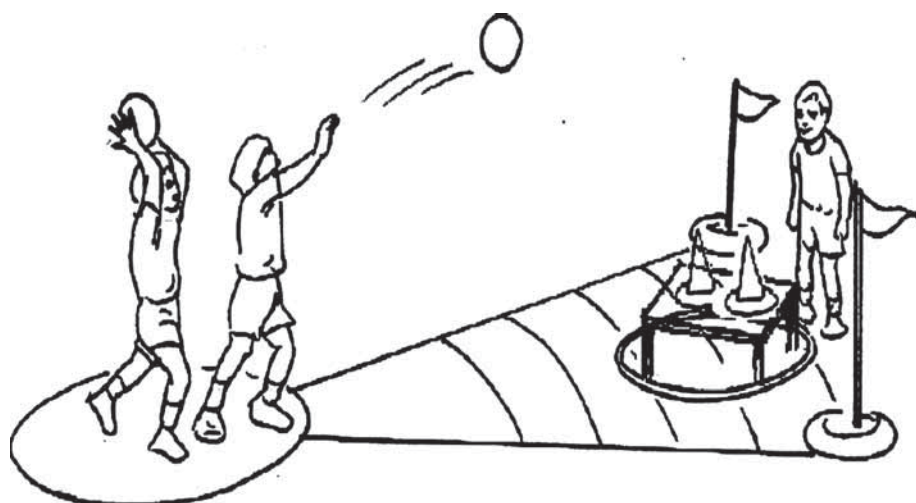
▣ ចោលកន្ត្រក



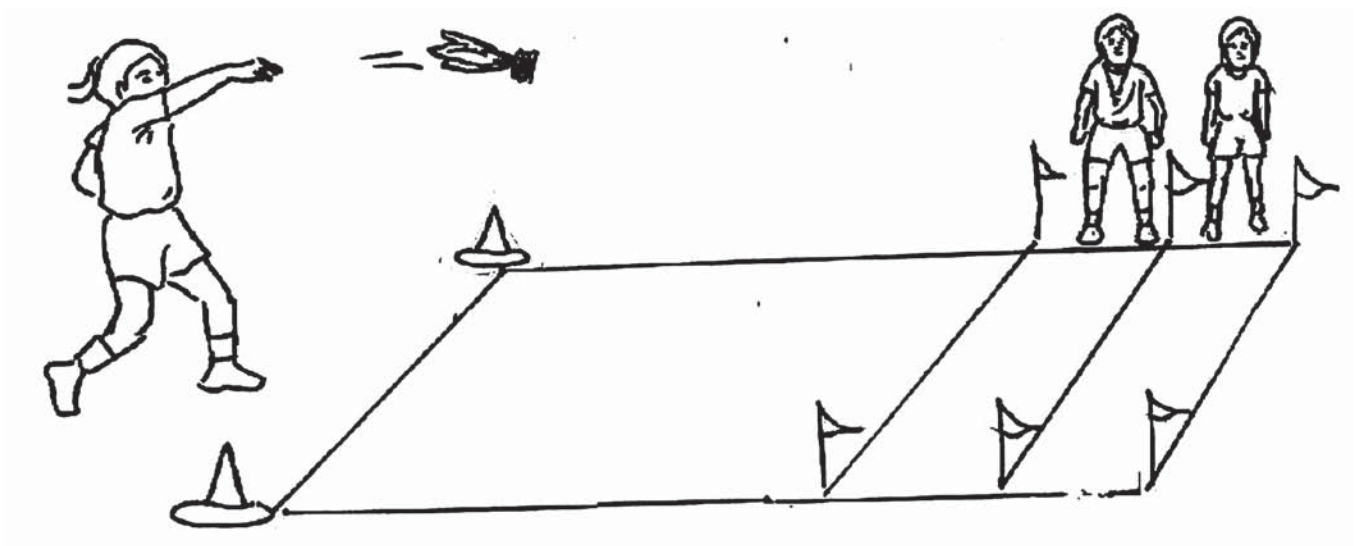
▣ ចោលកំប៉ុង



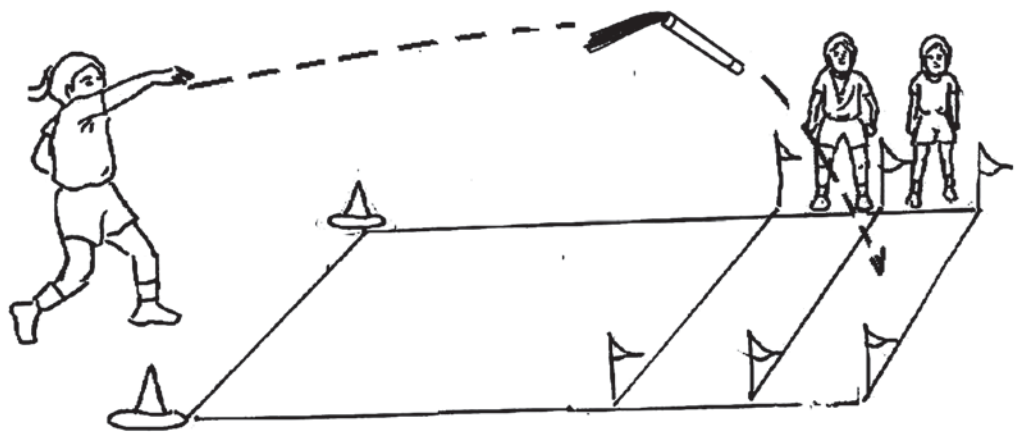
▣ ចោលកូនបាល់



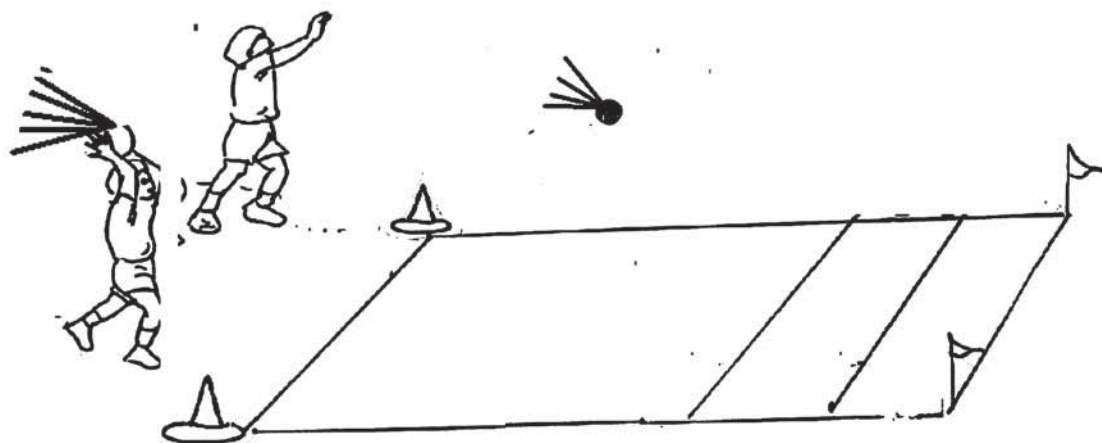
១. ចោលសី



២. ចោលដំបងមានកន្ទុយ



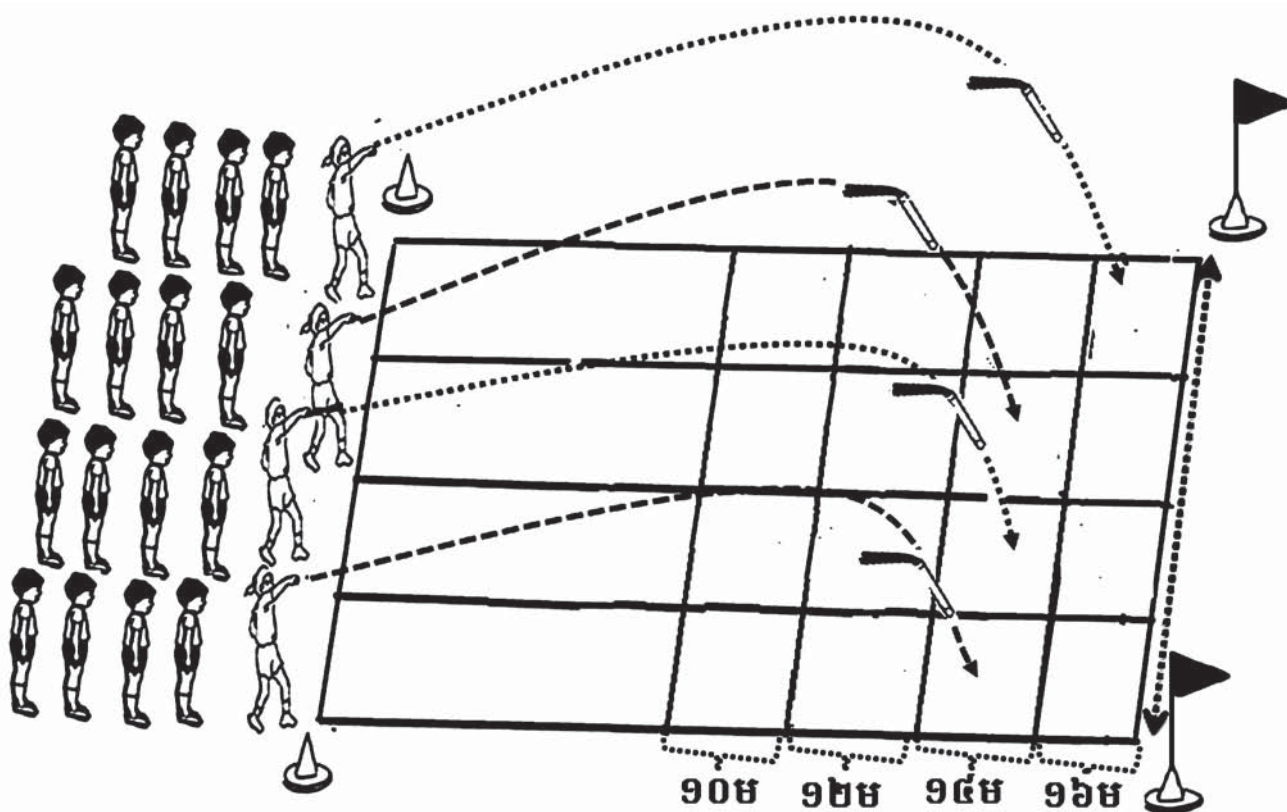
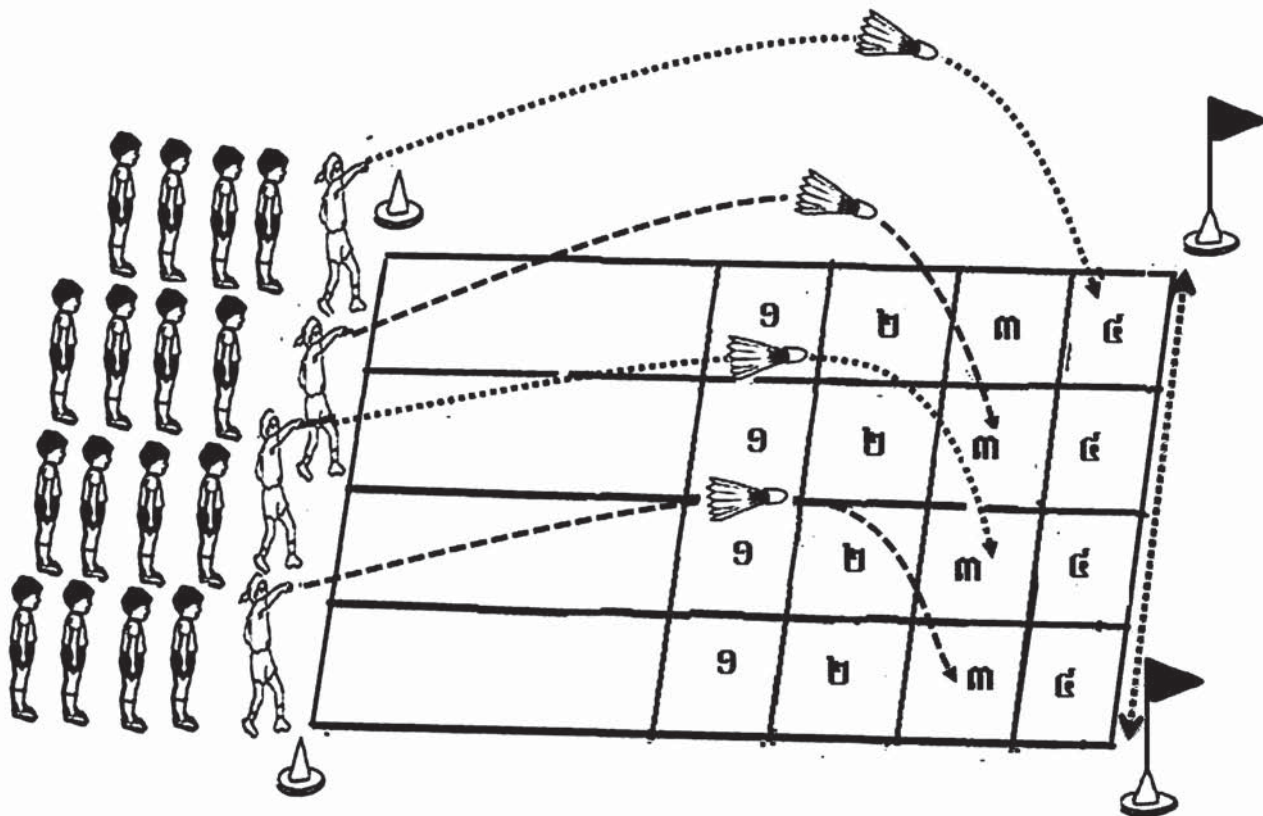
៣. ចោលថង់ខ្សាច់

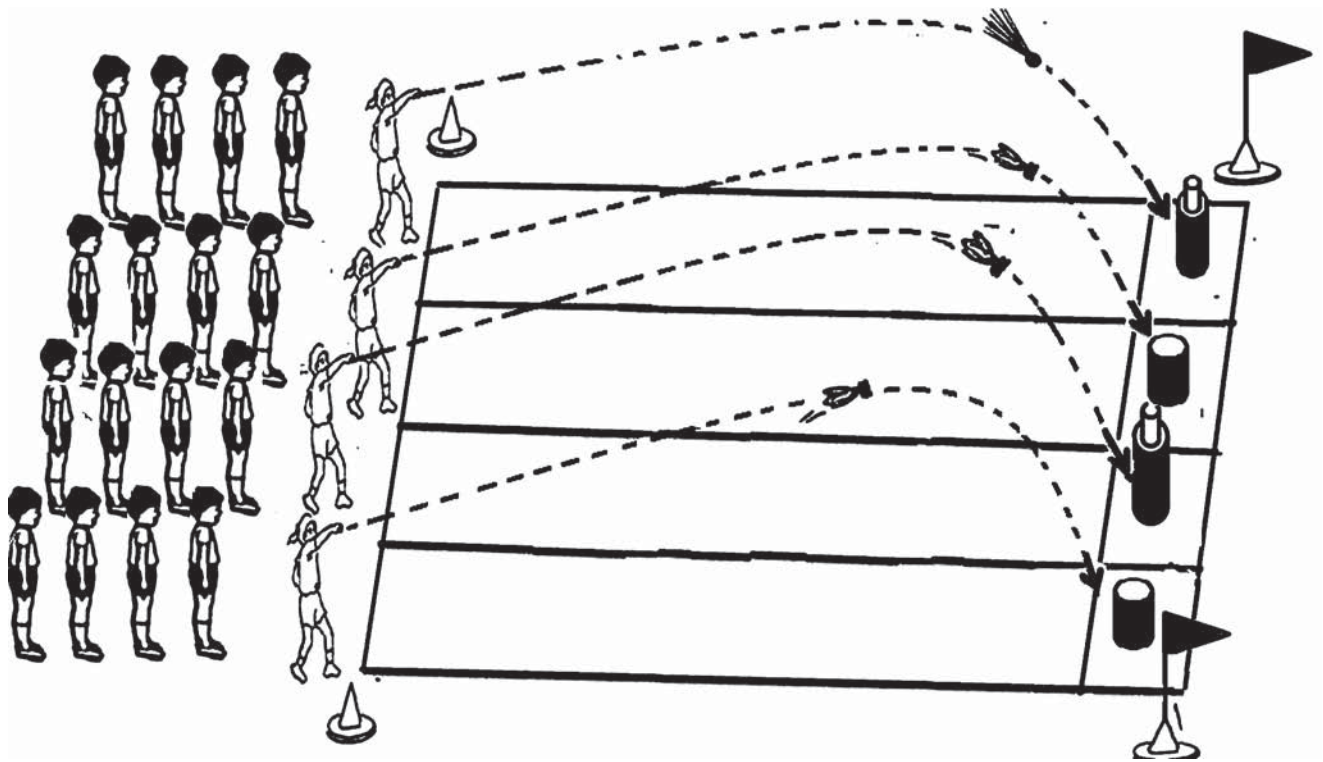


ល្បែងបង្ហាញ
ល្បែងចោលវត្ថុ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់លក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចោលឱ្យបានត្រង់ចូលក្នុងកន្លែក ចំណោល ឬឱ្យបានឆ្ងាយ។
- ពិភាក្សានិងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។





របៀបលេង៖

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជួររូបណ្តោយខាងមុខទី១។
- គ្រូរៀបចំទីនីមួយៗមានចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ កន្លែងទី១ ទី២ ទី៣ និងទី៤ កន្លែងទីត្រូវដាក់កន្រ្តក កំប៉ុង កោណ ប្រអប់ ទីតាំងវត្ថុមានចម្ងាយខុសៗគ្នា កំណត់ពិន្ទុជាស្រេចទីតាំងទី១ ពិន្ទុ១ទីតាំងទី២ពិន្ទុ២ ទីតាំងទី៣ពិន្ទុ៣ និងទីតាំងទី៤ឆ្ងាយជាងគេពិន្ទុ៤។
- សិស្សចោលកូនបាល់ ដុំក្រដាស សី ថង់ខ្សាច់ ឱ្យចូល ឬចំគោលដៅ សមាជិកមួយនាក់មានសិទ្ធិចោល១ ឬ២ដងតាមការកំណត់របស់គ្រូ ក្រុមផ្សេងទៀតជាអ្នកកត់ត្រា។
- គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងដូចជាប្រកួតចោលទៅគោលដៅយកចម្ងាយ។ ទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹង៤ខ្សែកំណត់ មានសរសេរប្រវែងចំនួនម៉ែត្រ ដោយប្រើវត្ថុណាមួយចោលម្នាក់ម្តង ហើយវាស់ចម្ងាយយកលទ្ធផលសមាជិកក្រុមនីមួយៗចោលបានបូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាចោលបានឆ្ងាយជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចោលកូនបាល់ទៅគោលដៅម្នាក់ម្តងៗ បន្ទាប់មករើសកូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តធ្វើរបៀបនេះរហូតសមាជិកក្រុម។
- គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេង។

ទីលាន៖ -ប្រវែង ៣-៥ម៉ែត្រទទឹង២ម៉ែត្រ គ្រូអាចពង្រីកពង្រួមទីលានទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង។

សម្ភារៈ៖ -កន្រ្តក កំប៉ុង កោណ ប្រអប់ សី ដុំក្រដាស កូនបាល់ ថង់ខ្សាច់ ខ្សែ កញ្ចប់។

កំណត់សម្គាល់៖ ចំណុចកំណត់ចោលនីមួយៗត្រូវធ្វើតាមការណែនាំ បើខុសមួយនាក់មានន័យថាជាកំហុសក្រុម។

ជំពូកទី៤

ប្រាប់ទាត់

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាគ្នានាច្បាប់ និងចលនាជាមួយប្រាប់

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 ◻បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ◻បណ្តើរបាល់ទៅមក ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻ល្បែងប៉ះ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ◻បណ្តើរបាល់ទៅមក ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻ល្បែងប៉ះ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បណ្តើរបាល់ទៅមក ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻បណ្តើរបាល់ទៅមក ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻ល្បែងប៉ះ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បណ្តើរបាល់ទៅមក ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻បណ្តើរបាល់ទៅមក ◻ល្បែងស្តង់កាត់ ◻ល្បែងប៉ះ
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◻ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់ (សាកល្បង) (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ◻ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់ (ដំណាក់កាលទី១) (គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ◻ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់ (ដំណាក់កាលទី២) (គ្រូរៀបចំលំហាត់ឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ◻ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់ (ការប្រកួត) (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់
៥	◦បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ -យល់ពីវិធីលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ -សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យទៅតាមការណែនាំរបស់គ្រូ។	
◦ជំនាញ	-នៅពេលលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់សិស្សគិតរកវិធីបញ្ជូនបាល់ឱ្យឆ្លងកាត់រង្វង់។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដឹង ព្រមទាំងប្រើកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។	-សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ ដឹងព្រមជាមួយនឹងកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សទាត់បាល់បានល្អចំគោលដៅ។ -គ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបាល់បានល្អដោយខ្លួនឯង ឬនៅក្នុងក្រុម។
◦សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ចលនាជាមួយបាត និងចលនាគ្មានបាត

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាគ្មានបាត និងចលនាជាមួយបាត សាកល្បង (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព
◦ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ◦ បង្កើតក្រុម ◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ◦ បណ្តើរបាល់ទៅមក ◦ ល្បែងស្តុប	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងស្ថានភាពទីលាន។ - ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ - ត្រូវឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរជារាងត្រីកោណបញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងខាងក្នុង និងប្រអប់ជើងខាងក្រៅ។ (មើលរូបភាព) • ត្រូវចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំដោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរណែនាំបាល់ផ្នែកខ្នងជើង និងប្រអប់ជើងខាងក្នុង បណ្តើរបាល់ដល់កន្លែងកំណត់ បណ្តើរបាល់ត្រឡប់មកវិញ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងនេះដដែលៗដោយបណ្តើរបាល់រត់អាស្រ័យទៅលើកម្រិតយល់ដឹងរបស់សិស្ស។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្រុមអ្នកដេញចាប់៥នាក់ និងក្រុមអ្នករត់គេចចំនួន១០នាក់ ក្រុមអ្នករត់ដេញប៉ះធ្វើយ៉ាងណាប៉ះក្រុមរត់គេចឱ្យបាន។ ប្រសិនបើក្រុមអ្នករត់គេចណាម្នាក់គេចបានត្រូវឈប់មួយកន្លែង(ស្តុប)។ ប្រសិនបើដៃគូទៅប៉ះអ្នកឈប់នោះមានសិទ្ធិលេងបន្ត។ ឱ្យសិស្សប្រកួតល្បែងយកឈ្នះចាញ់ដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឱ្យបានគ្រប់ក្រុមក្នុងរយៈពេល២ឬ៣នាទីដោយរាប់ចំនួនអ្នកឈប់(ស្តុប) រហូតអស់គ្នា។	◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ - យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ - សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យទៅតាមការណែនាំរបស់គ្រូកំណត់ឱ្យ។ ◦ ជំនាញ - នៅពេលលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់បញ្ជូនឱ្យឆ្លងកាត់រង្វង់។ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយលេងព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ ◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង

	-ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាកគ្រួសារឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចជាប្តូរចំនួនដងនៃការប៉ះរបស់អ្នកលេងទាំងអស់ នៅពេលដែលអ្នកដេញចាប់បានប៉ះនរណាម្នាក់រួចហើយ។	ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ •គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់បាល់។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ដោយមានក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារ។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -លេងលើទីលាន១ ឬ២ដោយគូសរង្វង់១មានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមគ្រូឱ្យសិស្សប៉ាវ ហើយអ្នកឈ្នះចេញបាល់មុន។ -ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅខាងក្រៅរង្វង់ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យឆ្លងកាត់រង្វង់ទើបទទួលបានពិន្ទុ ដោយរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ ឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរនៅកន្លែងចន្លោះ អាចទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ -ក្រុមការពារព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ -រយៈពេលលេង២ ទៅ៣នាទី ចប់ប្តូរពីក្រុមការពារទៅក្រុមប្រយុទ្ធ និងពីក្រុមប្រយុទ្ធទៅជាក្រុមការពារវិញ ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីសាស្ត្រលេង ដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូណែនាំសិស្សដើម្បីរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីទាត់បាល់។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្តមានកំហុសកែលម្អភ្លាមៗ។ -លទ្ធផលក្រុមណាបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	
◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើង	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀន	

វិញ្ញាបនបត្រ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	ហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)		
- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	- គរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព - ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ -សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យទៅតាមការណែនាំរបស់គ្រូកំណត់ឱ្យ។ - ជំនាញ -នៅពេលលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់បញ្ជូនឱ្យឆ្លងកាត់រង្វង់។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយលេងព្រម
- កំដៅសាច់ដុំ - បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ - បណ្តើរបាល់ទៅមក - ល្បែងស្តុប	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សទៅតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរជារាងត្រីកោណបញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងខាងក្នុង និងប្រអប់ជើងខាងក្រៅ។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែងឈរជា៤ជួរ ២ជួរ ឬបណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបណ្តើរបាល់ផ្នែកខ្នងជើង និងប្រអប់ជើងខាងក្នុង បណ្តើរបាល់ដល់កន្លែងកំណត់ បណ្តើរបាល់ត្រឡប់មកវិញ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្រុមអ្នកដេញចាប់៥នាក់ និងក្រុមអ្នករត់គេចចំនួន១០នាក់ ក្រុមអ្នករត់ដេញប៉ះធ្វើយ៉ាងណាប៉ះក្រុមរត់គេចឱ្យបាន។ ប្រសិនបើក្រុមអ្នករត់គេចណាម្នាក់គេប៉ះបានត្រូវឈប់មួយកន្លែង(ស្តុប)។ -ប្រសិនបើដៃគូទៅប៉ះអ្នកឈប់នោះមានសិទ្ធិលេងបន្ត។ ឱ្យសិស្សប្រកួតល្បែងយកឈ្នះចាញ់ដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឱ្យបានគ្រប់ក្រុមក្នុងរយៈពេល២ ឬ៣នាទី ដោយរាប់ចំនួនអ្នកឈប់(ស្តុប)រហូតអស់គ្នា។ -ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាកគ្រូអាចឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចជាប្តូរចំនួនដងនៃការប៉ះរបស់អ្នកលេងទាំងអស់នៅពេលដែលអ្នកដេញចាប់បានប៉ះនរណាម្នាក់រួចហើយ។	

◻ ល្បែងឆ្លងកាត់	-ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង មានក្រុមការពារ និងក្រុមប្រយុទ្ធ ក្រុមការពារ៦នាក់ ហើយក្រុមប្រយុទ្ធបីនាក់។ •ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅសងខាងទីលានម្ខាង៣នាក់ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យឆ្លងកាត់អ្នកការពារទទួលបានពិន្ទុ១។ -ព្យាយាមរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរនៅកន្លែងចន្លោះអាចទាត់បាល់ឆ្លងកាត់អ្នកការពារបាន។ -ក្រុមការពារឈរនៅក្នុងទីលាន៤នាក់ព្យាយាមការពារកុំឱ្យគេទាត់បាល់ឆ្លងកាត់បាន។ -លេងរយៈពេល២ទៅ៣នាទីប្តូរក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ត្រូវចាំបាច់ពន្យល់ណែនាំសិស្សអំពីវិធីបញ្ជូនបាល់ខាងមុខ និងបញ្ជូនចំហៀង មុនពេលលេង និងក្រោយពេលលេងហើយ ឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់លើល្បែងដោយរក្សារបៀបទាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។	ទាំងប្រើកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ ◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់ ដំណាក់កាលទី១ (គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់)	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •ត្រូវកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ដោយមានក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារ។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -លេងលើទីលាន១ ឬ២ ដោយគូររង្វង់១មានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង គ្រូឱ្យសិស្សប៉ាវ អ្នកឈ្នះចេញបាល់មុន។ -ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅខាងក្រៅរង្វង់ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យឆ្លងកាត់រង្វង់ទើបទទួលបានពិន្ទុ១និងរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរនៅ	

	កន្លែងចន្លោះអាចទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ -ក្រុមការពារព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ -រយៈពេលលេង២ ទៅ៣នាទី ចប់ប្តូរពីក្រុមការពារទៅក្រុមប្រយុទ្ធ និងពីក្រុមប្រយុទ្ធទៅជាក្រុមការពារវិញ ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីសាស្ត្រលេង ដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូណែនាំសិស្សដើម្បីរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេងដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីទាត់បាល់។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្តមានកំហុសកែលម្អភ្លាមៗ។ -លទ្ធផលក្រុមណាបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦បណ្តើរបាល់ទៅមក ◦បណ្តើរបាល់គេច	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបណ្តើរបាល់ផ្នែកខ្នងជើង និងប្រអប់ជើងខាងក្នុង បណ្តើរបាល់ដល់កន្លែងកំណត់ បណ្តើរបាល់ត្រឡប់មកវិញទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបណ្តើរបាល់	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ -យល់ពីវិធីលេងល្បែងបាល់ទាត់

០ ល្បែងឆ្លងកាត់ ០ ល្បែងប៉ះ	ទៅមុខដោយប្រើបច្ចេកទេស បណ្តើរចាស់គេចកោណ គេចចេញពីវត្ថុ បណ្តើរចាស់ផ្នែកខ្នងជើង និងប្រអប់ជើង ខាងក្នុងដល់កន្លែងកំណត់បណ្តើរចាស់គេចត្រឡប់មក វិញទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀប នេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែង មានក្រុមការ ពារនិងក្រុមប្រយុទ្ធ ក្រុមការពារ៦នាក់ហើយក្រុមប្រយុទ្ធ ៤នាក់។ - ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅសងខាងទីលានម្ខាង៣នាក់ ព្យា យាមទាត់បាល់ឱ្យឆ្លងកាត់អ្នកការពារទទួលបានពិន្ទុ១។ - ព្យាយាមរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ឬបញ្ជូនបាល់ទៅ ឱ្យដៃគូដែលឈរនៅកន្លែងចន្លោះអាចទាត់បាល់ឆ្លងកាត់ អ្នកការពារបាន។ - ក្រុមការពារឈរនៅក្នុងទីលាន៤នាក់ព្យាយាមការពារកុំ ឱ្យគេទាត់បាល់ឆ្លងកាត់បាន។ - លេងរយៈពេល២ទៅ៣នាទីប្តូរក្រុម។ - លទ្ធផលក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុម ឈ្នះ។ - គ្រូចាំបាច់ពន្យល់ណែនាំសិស្សអំពីវិធីបញ្ជូនបាល់ខាង មុខ និងបញ្ជូនចំហៀងមុនពេលលេង និងក្រោយពេល លេងហើយ ឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់លើល្បែងដោយ រក្សារបៀបទាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ • ចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានក្រុមអ្នកដេញប៉ះ៥នាក់ និងក្រុមអ្នករត់គេចចំនួន១០នាក់ ក្រុមអ្នករត់ដេញប៉ះធ្វើ យ៉ាងណាប៉ះក្រុមរត់គេចឱ្យបាន។ បើក្រុមអ្នករត់គេច ណាម្នាក់ត្រូវគេប៉ះបាននោះត្រូវអង្គុយមួយកន្លែង។ - ប្រសិនបើដៃគូរត់ទៅប៉ះអ្នកឈប់នោះមានសិទ្ធិលេងបន្ត លេងរយៈពេល២ទៅ៣នាទីប្តូរក្រុម។ - ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាក គ្រូអាចឱ្យសិស្ស អនុវត្តដូចជាប្តូរចំនួនដងនៃការប៉ះរបស់អ្នកលេងទាំង អស់នៅពេលដែលអ្នកដេញចាប់បានប៉ះនរណាម្នាក់រួច ហើយ។ - លទ្ធផលក្រុមណាប៉ះបានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	រង្វង់។ - សិស្សវាយតម្លៃ ជំនាញរបស់ខ្លួន ឯងនិងមិត្តភក្តិ អាស្រ័យទៅតាម ការណែនាំរបស់ គ្រូ។ ០ ជំនាញ - សិស្សគ្រប់គ្រង បាល់ដោយប្រើ ជើងព្រមជាមួយ នឹងកាយវិការ និង វិធីត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សទាត់បាល់ បានពេញចំគោល ដៅ។ - គ្រប់គ្រងការបញ្ជូន បាល់បានល្អដោយ ខ្លួនឯង ឬនៅក្នុង ក្រុម។ ០ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិ ពេលលេងបានល្អ - សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
០ ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទាត់ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។	

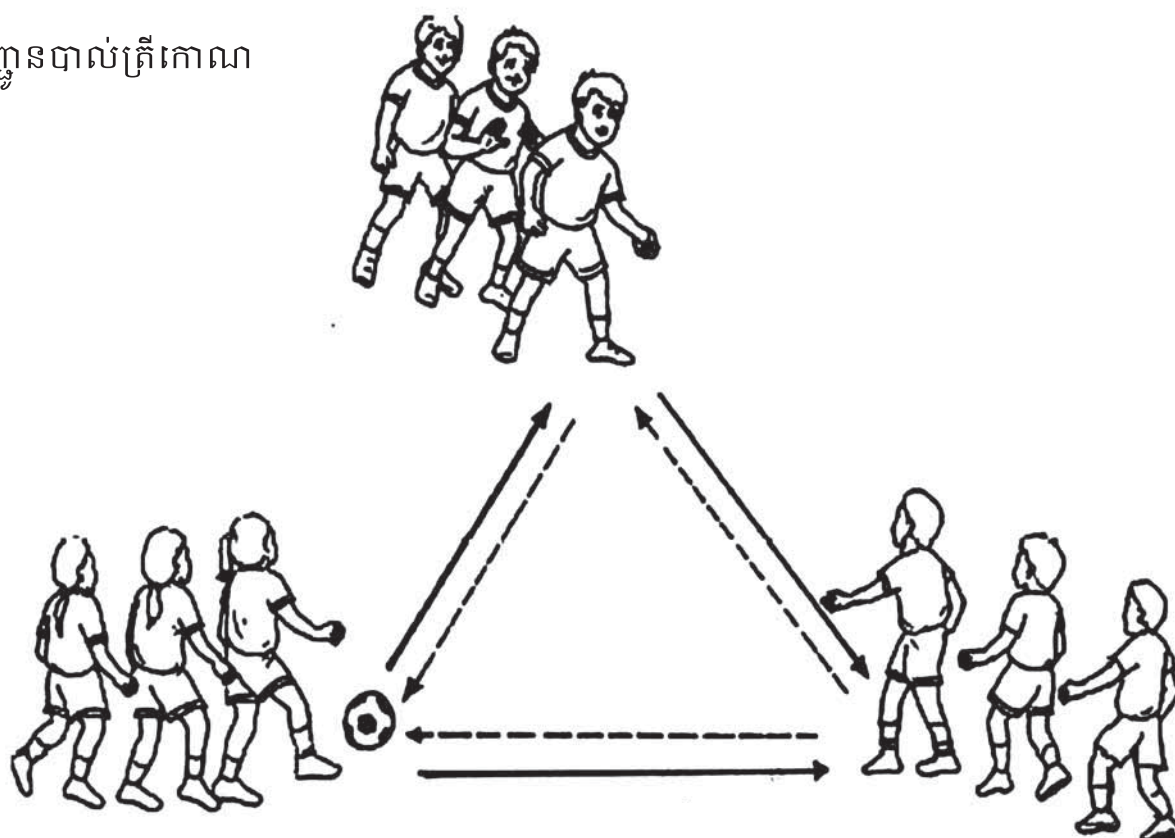
ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់ ដំណាក់កាលទី២ (គ្រូរៀបចំលំហាត់ ដូចជាឱ្យសិស្ស ហាត់ដោយប្រើ បាល់ដើម្បីធ្វើឱ្យ សិស្សកាន់តែយក ចិត្តទុកដាក់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ដោយមានក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារ។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -លេងលើទីលាន១ ឬ២ ដោយគូសរង្វង់១មានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង គ្រូឱ្យសិស្សប៉ាវ អ្នកឈ្នះចេញបាល់មុន។ -ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅខាងក្រៅរង្វង់ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យឆ្លងកាត់រង្វង់ទើបទទួលបានពិន្ទុ១និងរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ ឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរនៅកន្លែងចន្លោះអាចទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ -ក្រុមការពារព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ -បង្កើនការលេងដោយឱ្យសិស្សធ្វើចលនាបំលាស់ទីឱ្យបានលឿនទៅទាត់បាល់ និងការពារបាល់។ -រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទីចប់ ប្តូរពីក្រុមការពារទៅក្រុមប្រយុទ្ធ និងពីក្រុមប្រយុទ្ធទៅជាក្រុមការពារវិញ ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីសាស្ត្រលេងដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូណែនាំសិស្សដើម្បីរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេងដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីទាត់បាល់។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្តមានកំហុសកែលម្អភ្លាមៗ។ -លទ្ធផលក្រុមណាបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត	

	ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ល្បែងឆ្លងកាត់	-ត្រូវឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែង មានក្រុមការពារនិងក្រុមប្រយុទ្ធក្រុមការពារ៦នាក់ ហើយក្រុមប្រយុទ្ធ៤នាក់។ -ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅសងខាងទីលាន ម្ខាង៣នាក់ ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យឆ្លងកាត់អ្នកការពារទទួលបានពិន្ទុ១ព្យាយាមរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ ឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរនៅកន្លែងចន្លោះអាចទាត់បាល់ឆ្លងកាត់អ្នកការពារបាន។ -ក្រុមការពារឈរនៅក្នុងទីលាន៤នាក់ ព្យាយាមការពារកុំឱ្យទាត់បាល់ឆ្លងកាត់។ -លេងរយៈពេល២ទៅ៣នាទីប្តូរក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ត្រូវចាំបាច់ពន្យល់ណែនាំសិស្សអំពីវិធីបញ្ជូនបាល់ខាងមុខ និងបញ្ជូនចំហៀងមុនពេលលេង និងក្រោយពេលលេង ហើយឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់លើល្បែងដោយរក្សារបៀបទាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ -បញ្ជូនចំហៀងមុនពេលលេង និងក្រោយពេលលេង ហើយឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់លើល្បែងដោយរក្សារបៀបទាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ •ត្រូវវាយតម្លៃសិស្សថា តើអាចបណ្តើរបានបាល់គេចកោណនិងបណ្តើរ ដោយមិនមើលតែជើងបានដែរឬទេ?	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ -យល់ពីវិធីលេងល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់។ -សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យទៅតាមការណែនាំរបស់គ្រូ។ ◦ជំនាញ -សិស្សគ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើជើងព្រមជាមួយនឹងកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សទាត់បាល់បានពេញចំគោលដៅ។ -គ្រប់គ្រងការបញ្ជូន
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។	
ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់		

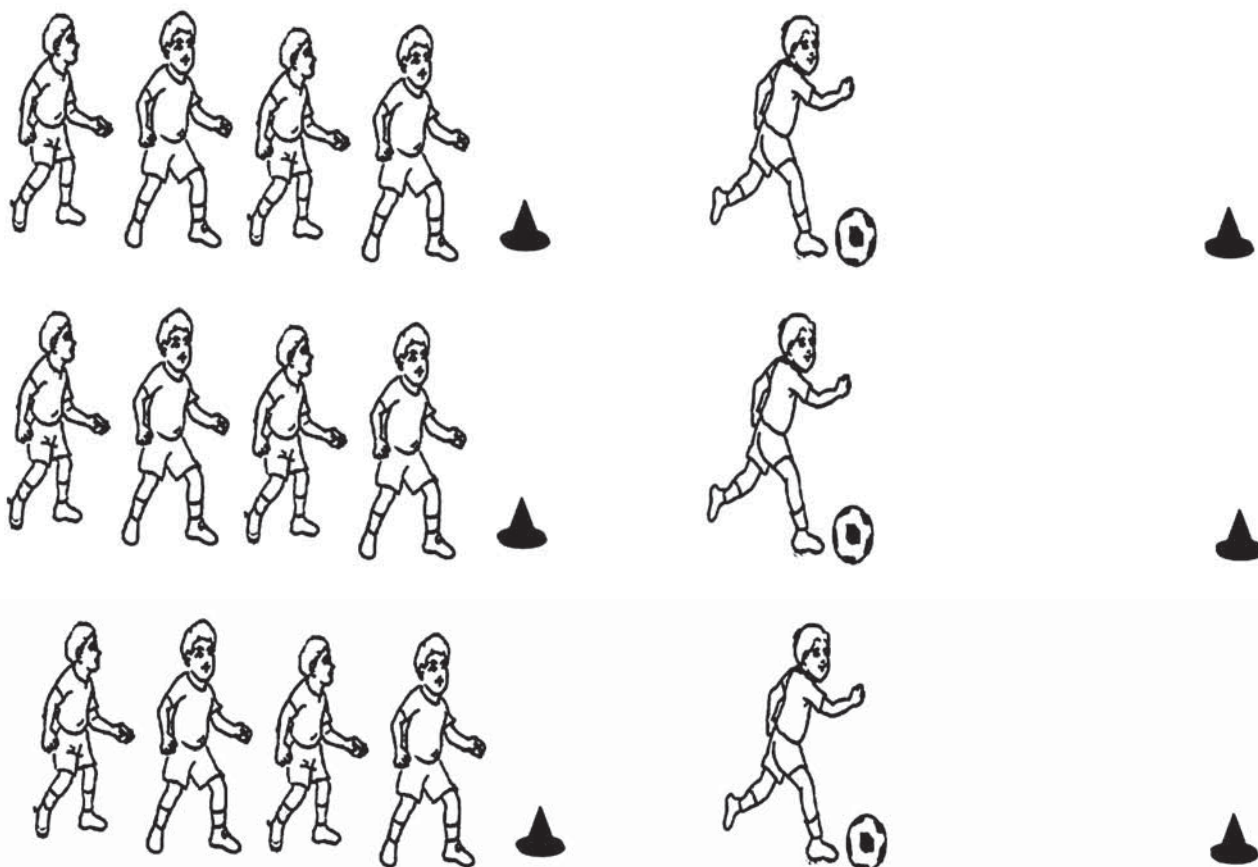
ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	• គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ដោយមានក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារ។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង បាល់ទាត់រង្វង់តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ - លេងលើកទីលាន១ ឬ២ដោយគូររង្វង់១មានអង្កត់ធ្នឹត៦ម៉ែត្រ។ - មុនពេលចាប់ផ្តើមគ្រូឱ្យសិស្សប៉ាវអ្នកឈ្នះចេញបាល់មុន។ - ក្រុមប្រយុទ្ធឈរនៅខាងក្រៅរង្វង់ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យឆ្លងកាត់រង្វង់ទើបទទួលបានពិន្ទុ១ ដោយរកមើលចន្លោះដែលអាចទាត់ ឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរនៅកន្លែងចន្លោះអាចទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ - ក្រុមការពារព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ - រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី ចប់ប្តូរពីក្រុមការពារទៅក្រុមប្រយុទ្ធ និងពីក្រុមប្រយុទ្ធទៅជាក្រុមការពារវិញ។ ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីសាស្ត្រលេង ដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ - គ្រូណែនាំសិស្សដើម្បីរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេងដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីទាត់បាល់។ - គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង ពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត មានកំហុសកែលម្អភ្លាមៗ។ - លទ្ធផលក្រុមណាបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	បាល់បានល្អដោយខ្លួនឯង ឬនៅក្នុងក្រុម។ ◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? - គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ - គ្រូពន្យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តរសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

០កំដៅសាច់ដុំ

០បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ



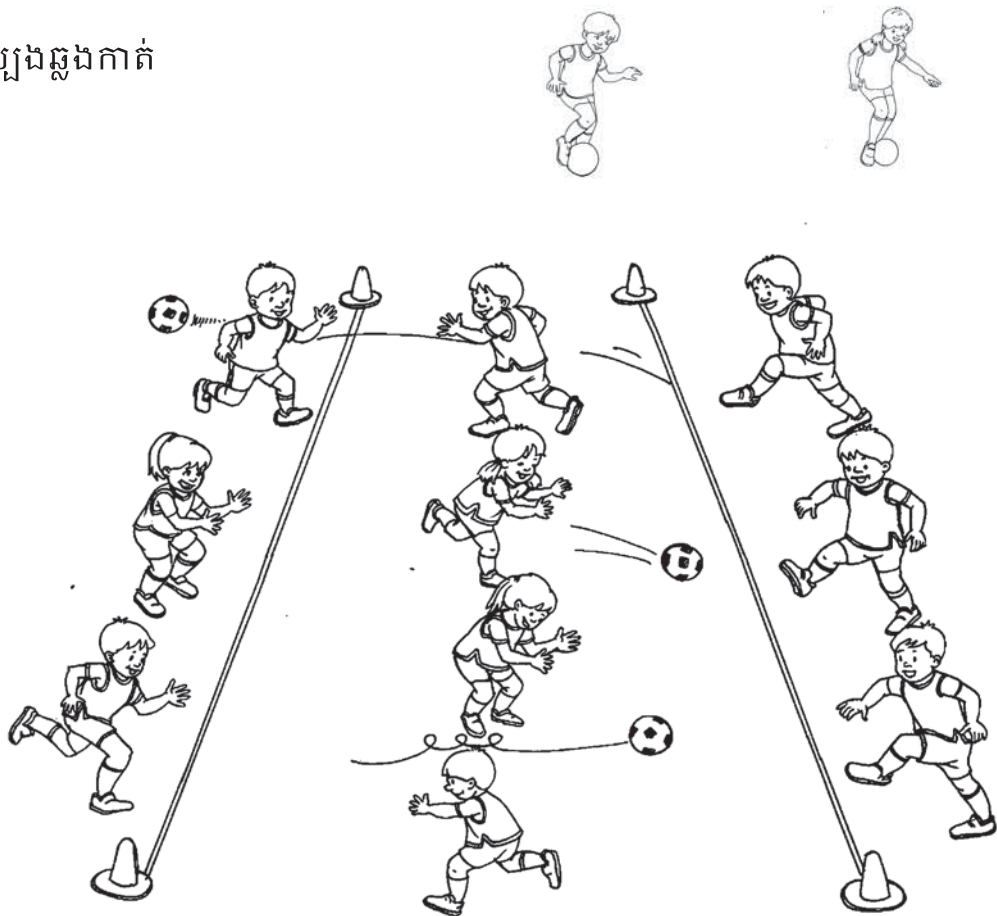
០បណ្តើរបាល់ទៅមក



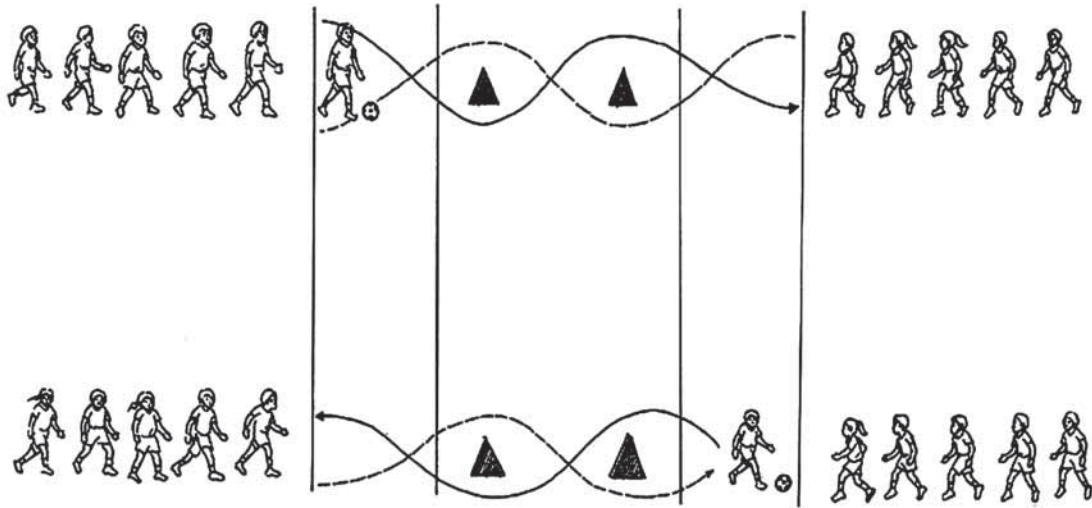
១. ល្បែងស្ដុប



២. ល្បែងឆ្លងកាត់

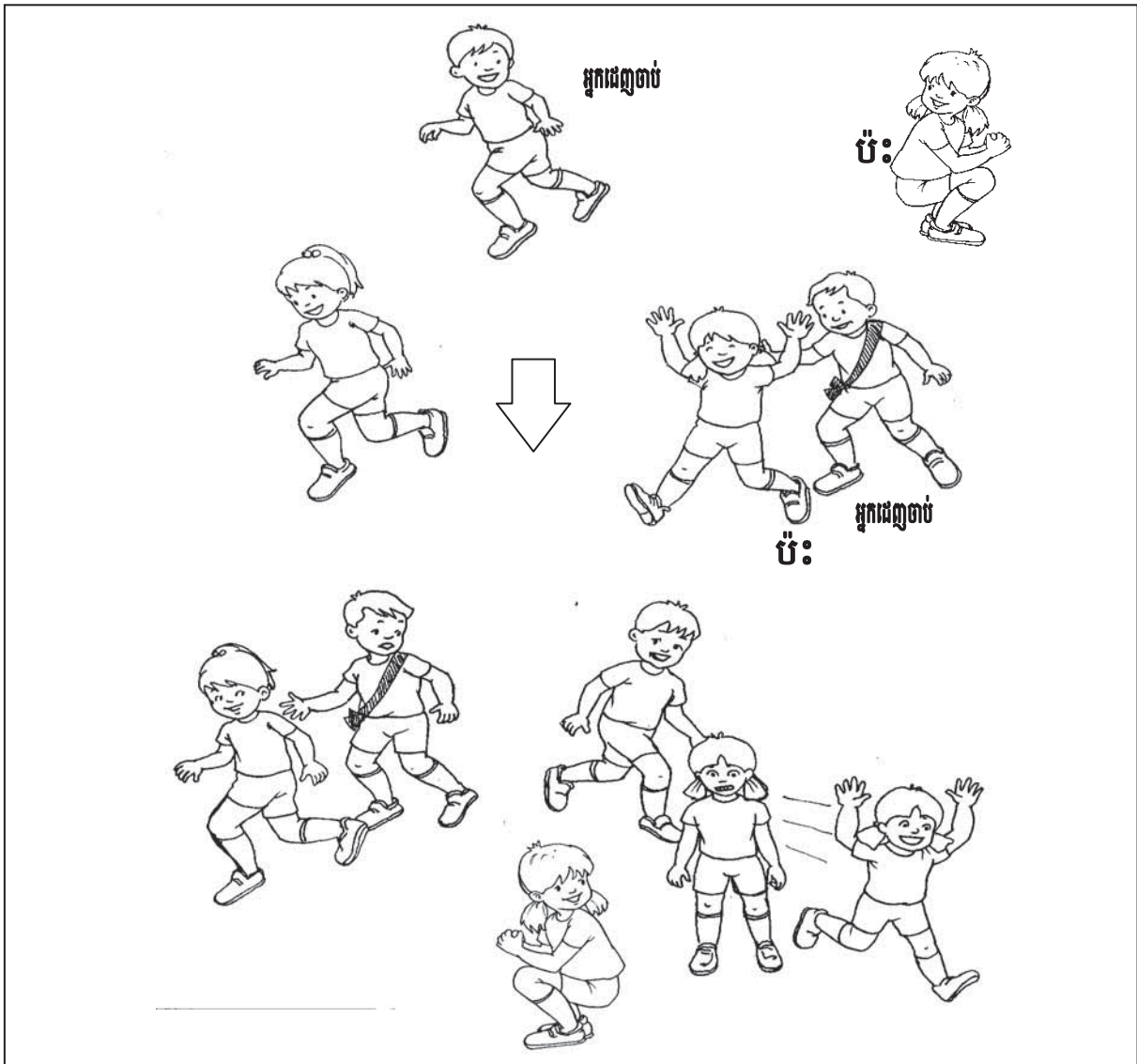


បណ្តើរចាស់តេច



បណ្តើរចាស់តេចកាណ

ល្បែងប៉ះ

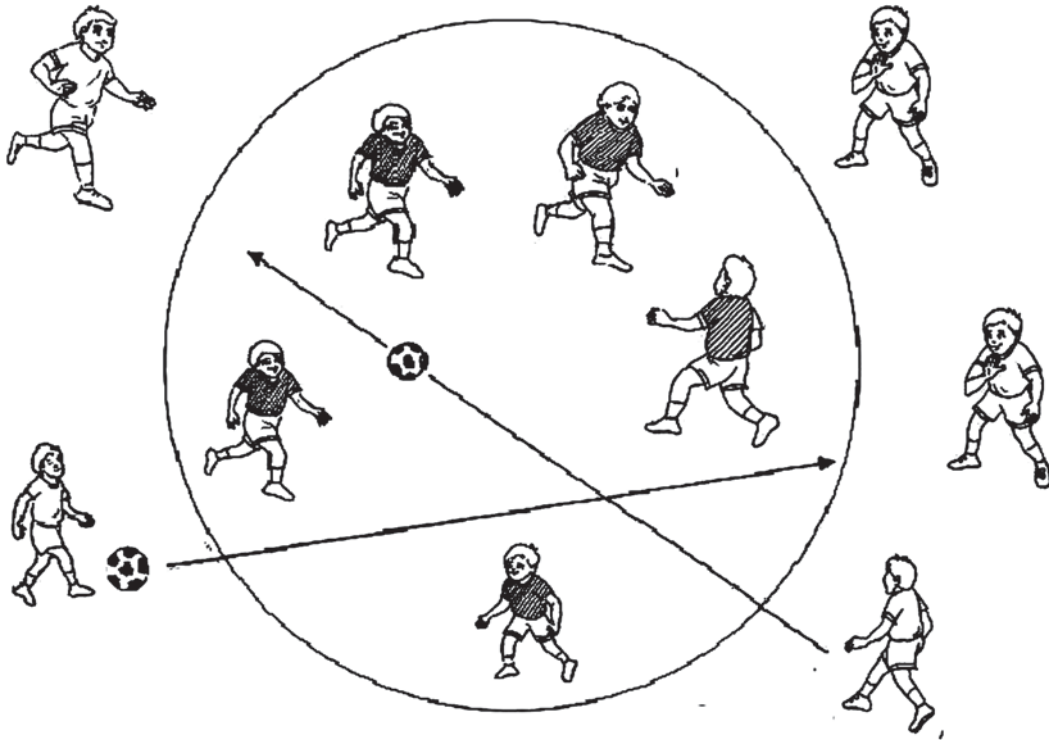


ល្បែងចម្បង

ល្បែងបាល់ទាត់រង្វង់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង ។
- យល់ពីរបៀបការពារ ប្រយុទ្ធ និងបញ្ជូនបាល់។
- សហការជាមួយសមាជិកក្រុម និងលេងនៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។



របៀបលេង៖

-គ្រូចែកសិស្សជាពីរក្រុមមួយក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ក្រុមការពារស្ថិតនៅក្នុងរង្វង់ការពារ បាល់កុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់បាន។ ក្រុមប្រយុទ្ធធ្វើការទាត់បាល់ចេញពីផ្នែកខាងក្រៅនៃរង្វង់ត្រង់ចំណុចណាមួយដើម្បីឱ្យបាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់ ក្រុមប្រយុទ្ធទទួលពិន្ទុបានលុះត្រាបាល់ឆ្លងកាត់រង្វង់ (បាល់រាបបានមួយពិន្ទុ)។ ក្រុមការពារទប់ ឬស្លាក់យកបាល់បាន ត្រូវបញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធវិញ។ សមាជិកក្រុមនីមួយៗកត់ត្រាពិន្ទុរបស់ខ្លួន រយៈពេលលេង២នាទីទៅ៣នាទីប្តូរក្រុមពីក្រុមការពារទៅជាក្រុមប្រយុទ្ធពីក្រុមប្រយុទ្ធទៅជាក្រុមការពារ។

ទីលាន៖

-គូសរង្វង់ដែលមានអង្កត់ផ្ចិតប្រវែង៦ម៉ែត្រ(អាចផ្លាស់ប្តូរទំហំទីលានអាស្រ័យលើទីធ្លាសាលា)

សម្ភារៈ៖

-បាល់ កោណ កញ្ចែ ក្រណាត់ម៉ែត្រ ខ្សែ ។ ល ។

កំណត់សម្គាល់៖

-ក្រុមប្រយុទ្ធមិនអាចចូលទាត់បាល់ខាងក្នុងរង្វង់និងក្រុមការពារមិនអាចចេញក្រៅរង្វង់។

ជំពូកទី៥

ប្រាសាទ

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	◦យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ◦បង្កើតក្រុម ◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បោកបាល់ដៃ២ ◻បោកបាល់ទៅគោលដៅ ◻បោកបាល់បង្វិលខ្លួនចាប់ ◻បញ្ជូនបាល់ឆ្វេង-ស្តាំ ◻ល្បែងដេញគប់(បាល់ទន់)	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បោកបាល់ដៃ២ ◻បោកបាល់ទៅគោលដៅ ◻បោកបាល់បង្វិលខ្លួនចាប់ ◻បញ្ជូនបាល់ឆ្វេង-ស្តាំ ◻ល្បែងដេញគប់(បាល់ទន់) ◻ល្បែងដកកន្ទុយ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បោកបាល់ជាមួយដៃគូ ◻បញ្ជូនបាល់លើក្បាល និងតាមប្រឡោះជើង ◻បណ្តើរបាល់ប្តូរដៃទៅមក ◻ល្បែងដកកន្ទុយ ◻ល្បែងស៊ីត	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បណ្តើរបាល់ប្តូរដៃទៅមក ◻ល្បែងស៊ីត ◻ល្បែងដកកន្ទុយ
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងស៊ីតបាល់សាកល្បង (គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីតបាល់ដំណាក់កាលទី១ (គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីតបាល់ដំណាក់កាលទី២ (គ្រូរៀបចំឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់)	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីតបាល់ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	- រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីតបាល់។ - យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងស៊ីតបាល់។ - សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ។	
◦ ជំនាញ	- ពេលលេងល្បែងសិស្សចេះប្តូរទីតាំងការពារ ប្រយុទ្ធនិងចោលឱ្យចំគោលដៅ។ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃ២ ឬដៃ១ ព្រមទាំងប្រើកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃ២ ឬដៃ១ ព្រមទាំងប្រើកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។ - គ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបាល់បានល្អដោយខ្លួនឯង ឬនៅក្នុងក្រុម។
◦ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងល្បែងនិងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ 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	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។	- ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។
◦ បង្កើតក្រុម ◦ កំដៅសាច់ដុំ	- គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមដោយមានកុមារា កុមារី ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងស្ថានភាពទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។	◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងស៊ីតបាល់។
◻ បោកបាល់ដៃ២	• គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ - គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបោកបាល់បុកដីនៅនឹងកន្លែងដោយកាន់បាល់ដៃ២បោកបាល់បុកហើយចាប់ បន្ទាប់មកឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរអ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	- យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងស៊ីតបាល់។ - សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ។
◻ បោកបាល់ទៅគោលដៅ	• គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបោកបាល់បុកដីទៅគោលដៅដោយកាន់បាល់ដៃ២បោកបាល់បុកដីហើយចាប់ ធ្វើចលនាទៅមុខ ដល់គោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញ បន្ទាប់មកឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ ជំនាញ - ពេលលេងល្បែងសិស្សចេះប្តូរទីតាំងការពារ ប្រយុទ្ធនិងចោលឱ្យចំគោលដៅ។
◻ បោកបាល់បង្វិលខ្លួនចាប់	• គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបោកបាល់បុកដីនៅនឹងកន្លែងដោយកាន់បាល់ដៃ២បោកបាល់បុកដីហើយបង្វិលខ្លួនចាប់ បន្ទាប់មកឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃ២ឬដៃ១ព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ ◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង

-បញ្ជូនបាល់ឆ្វេងស្តាំ ◻ ល្បែងដេញគប់ (បាល់ទន់)	• គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយជួរនីមួយៗ បញ្ជូនបាល់ពីមុខទៅក្រោយដោយអ្នកនៅខាងមុខជួរបញ្ជូនបាល់ខាងឆ្វេង អ្នកទី២បន្ទាប់ពីទទួលបាល់ពីអ្នកទី១ បញ្ជូនខាងឆ្វេងឱ្យអ្នកទី៣ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម បន្ទាប់មកបញ្ជូនបាល់ពីក្រោយទៅមុខដោយអ្នកនៅខាងក្រោយជួរបញ្ជូនបាល់ខាងស្តាំ អនុវត្តដូចការបរិយាយខាងលើ។ - គ្រូអាចប្តូរការលំបាកនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ ដូចជាឱ្យសិស្សហុចបាល់ត្រឡប់ពីក្រោយមកវិញ និងហុចបាល់ទៅក្រោយឆ្លាស់គ្នា។ • គ្រូពន្យល់សិស្សឱ្យបានយល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងរត់ដេញគប់ដោយគប់បាល់ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះតាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗដែលមួយក្រុមមានសមាជិក១០នាក់។ ចែកសិស្សជាក្រុមគប់បាល់និងក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ក្រុមទាំង២មានសមាជិកស្មើគ្នា ក្រុមគប់បាល់មានតួនាទីគប់បាល់សំដៅក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ក្នុងករណីសមាជិកក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពចូលក្នុងទីបាន អ្នកគប់បាល់គ្មានសិទ្ធិគប់អ្នកឈរនៅក្នុងទីសុវត្ថិភាពបានទេ ឯក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពត្រូវព្យាយាមរត់គេចកុំឱ្យគេចោលបាល់ចំ បើគេចោលចំត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលាន។ - ល្បែងនេះកំណត់ចាញ់ឈ្នះនៅពេលដែលក្រុមណាមួយមានសមាជិកនៅក្នុងទីលានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ ត្រូវប្តូរក្រុមសិស្សពីក្រុមគប់បាល់ទៅក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ឯក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពទៅក្រុមគប់បាល់ និងឱ្យសិស្សបានលេងគ្រប់ៗគ្នា។ - គ្រូពង្រឹងសុវត្ថិភាពនៃការលេង ដូចជាគប់បាល់ត្រឹមចង្កេះចុះក្រោម តែបើចោលត្រឹមចង្កេះឡើងលើគឺមិនយកជាការបានទេ ក្នុងនោះគ្រូត្រូវពង្រឹងការរត់គេច និងការរត់ដេញគប់បាល់។ - ទីលានមានរាងចតុកោណកែង នៅជ្រុងទាំងបួនគ្រូគូសតំបន់សុវត្ថិភាពមានរាងការេ(ទីលានគ្រូជាអ្នកកំណត់ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង)។	តួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។	

ល្បែងស៊ុតបាល់ សាកល្បង (គ្រូឡើងបង្ហាញ សកម្មភាពជាគំរូ ដើម្បីឱ្យសិស្ស យល់)	-គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់បាល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក៤ទៅ៥នាក់។ -នៅពេលដែលក្រុមមួយកំពុងអនុវត្តឱ្យក្រុមមួយទៀតធ្វើជាក្រុមគាំទ្រ អាជ្ញាកណ្តាល និងកត់ត្រាពិន្ទុ។ -ចែកទីលានជា២ទីលាន នៅលើទីលាននីមួយៗ គ្រូគូសរង្វង់ធំដែលមានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ និងរង្វង់តូច ៣ម៉ែត្រ ដាក់កោណនៅចំកណ្តាលរង្វង់។ -ក្រុមប្រយុទ្ធឈរខាងក្រៅជុំវិញរង្វង់ធំ ព្យាយាមចោលបាល់ចំកោណ ដោយកាន់បាល់បញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូ និងរកឱកាសចោលបាល់ឱ្យចំកោណ។ -ក្រុមការពារឈរខាងក្រៅរង្វង់តូចព្យាយាមការពារកុំឱ្យគេគប់បាល់ចំកោណ។ -នៅពេលក្រុមការពារដណ្តើមបាល់បានក្លាយជាក្រុមប្រយុទ្ធ រីឯក្រុមប្រយុទ្ធក្លាយជាក្រុមការពារទៅការពារទីរបស់ខ្លួន ឈរខាងក្រៅរង្វង់តូច ក្នុងករណីក្រុមណាមួយចោលចំកោណក្រុមទាំង២មានសិទ្ធិរើសបាល់មកលេងបន្ត។ -កំហុសដូចជាបាល់ប៉ះសមាជិកក្រុមដទៃទៀតចេញក្រៅបណ្តើររបាល់ កាន់បាល់រត់ ឬលេងដោយមានសកម្មភាពគ្រោះថ្នាក់។ -ប្រសិនបើមានកំហុសដូចខាងលើនេះបាល់ត្រូវចាប់ផ្តើមពីក្រុមម្ខាងទៀត។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្ស ឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងស៊ុតបាល់តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -រយៈពេលលេងគឺ២ទៅ៣នាទី ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូឱ្យសិស្សសហការគ្នារកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ដូចជាដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីស៊ុតបាល់ជាដើម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។	
•បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្ស	

នៃល្បែង ០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	យល់។ -ត្រូវរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)

០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។
០កំដៅសាច់ដុំ ០បោកបាល់ដៃ២	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ អាស្រ័យទៅលើចំនួនបាល់ដែលមាន។ គ្រូរៀបចំផែនការដែលធ្វើឱ្យសិស្សចេះរកវិធីបោកបាល់បុកដីដោយខ្លួនឯង ឬវិធីបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូ។ -គ្រូឱ្យសិស្សលេងជាលក្ខណៈឯកត្តជន។ គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចេះរកវិធីបោកបាល់បុកដីឱ្យបានខ្លាំងឬតិចខ្ពស់ ឬទាប ធ្វើចលនាចាប់បាល់។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា៤ជួរឬបណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបោកបាល់បុកដីទៅគោលដៅដោយកាន់បាល់ដៃ២បោកបាល់បុកដីហើយចាប់ ធ្វើចលនាទៅមុខ ដល់គោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញ បន្ទាប់មកឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងស៊ីតបាល់។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងស៊ីតបាល់។ -សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ។
០បោកបាល់ទៅគោលដៅ ០បោកបាល់បង្វិលខ្លួនចាប់	•គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា៤ជួរឬបណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរបោកបាល់បុកដីនៅនឹងកន្លែងដោយកាន់បាល់ដៃ២បោកបាល់បុកដីហើយបង្វិលខ្លួនចាប់ បន្ទាប់មកឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរឬបណ្តោយជួរនីមួយៗ បញ្ជូនបាល់ពីមុខទៅក្រោយ ដោយអ្នកនៅ	០ជំនាញ -ពេលលេងល្បែងសិស្សចេះប្តូរទីតាំងការពារ ប្រយុទ្ធនិងចោលឱ្យចំគោលដៅ។ -គ្រប់គ្រងបាល់
០បញ្ជូនបាល់ឆ្វេងស្តាំ	•គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរឬបណ្តោយជួរនីមួយៗ បញ្ជូនបាល់ពីមុខទៅក្រោយ ដោយអ្នកនៅ	

៦ ល្បែងដេញគប់ (បាល់ទន់)	ខាងមុខជួបបញ្ជូនបាល់ខាងឆ្វេង អ្នកទី២បន្ទាប់ពីទទួលបាល់ពីអ្នកទី១បញ្ជូនខាងឆ្វេងឱ្យអ្នកទី៣ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម បន្ទាប់មកបញ្ជូនបាល់ពីក្រោយទៅមុខដោយអ្នកនៅខាងក្រោយជួបបញ្ជូនបាល់ខាងស្តាំអនុវត្តដូចការបរិយាយខាងលើ។ -គ្រូអាចប្តូរការលំបាកនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ ដូចជាឱ្យសិស្សហុចបាល់ត្រឡប់ពីក្រោយមកវិញ និងហុចបាល់ទៅក្រោយឆ្លាស់គ្នា។ •គ្រូពន្យល់សិស្សឱ្យបានយល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងរត់ដេញគប់ដោយគប់បាល់ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះតាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក១០នាក់។ ចែកសិស្សជាក្រុមគប់បាល់ និងក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ក្រុមទាំង២មានសមាជិកស្មើគ្នា ក្រុមគប់បាល់មានតួនាទីគប់បាល់សំដៅក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ក្នុងករណីសមាជិកក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពចូលក្នុងទីបាន អ្នកគប់បាល់ គ្មានសិទ្ធិគប់អ្នកឈរនៅក្នុងទីសុវត្ថិភាពបានទេ។ ឯក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពត្រូវព្យាយាមរត់គេចកុំឱ្យគេចោលបាល់ចំ បើគេចោលចំត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលាន។ -ល្បែងនេះកំណត់ចាញ់ឈ្នះនៅពេលដែលក្រុមណាមួយមានសមាជិកនៅក្នុងទីលានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ ត្រូវប្តូរក្រុមសិស្សពីក្រុមគប់បាល់ទៅក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាព ឯក្រុមរត់រកទីសុវត្ថិភាពទៅក្រុមគប់បាល់ និងឱ្យសិស្សបានលេងគ្រប់ៗគ្នា។ -គ្រូពង្រឹងសុវត្ថិភាពនៃការលេង ដូចជាគប់បាល់ត្រឹមចង្កេះចុះក្រោម តែបើចោលត្រឹមចង្កេះឡើងលើគឺមិនយកជាកាបានទេ ក្នុងនោះគ្រូត្រូវពង្រឹងការរត់គេច និងការរត់ដេញគប់បាល់។ -ទីលានមានរាងចតុកោណកែង នៅជ្រុងទាំងបួនគ្រូគូសតំបន់សុវត្ថិភាពមានរាងការេ(ទីលានគ្រូជាអ្នកកំណត់ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង)។ -គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដូចជាបន្ថយឬបង្កើនចំនួនមនុស្សអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។	ដោយដៃ២ឬដៃ១ ព្រមទាំងប្រើកាយ វិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិង ការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្ត ភក្តិលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
------------------------------------	--	---

◦ ល្បែងដកកន្ទុយ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ក្រុមដែលត្រូវគេដេញចាប់មានកន្ទុយនៅចង្កេះ អាចយកក្រមា ក្រណាត់ ឬក្រដាសធ្វើជាកន្ទុយ សមាជិកនៃក្រុមទាំង២ស្មើគ្នា។ ល្បែងនេះចាប់ផ្តើមលេងដោយឱ្យសិស្សទាំងពីរក្រុម(ក្រុមក ក្រុមខ)នៅក្នុងទីលានជាមួយគ្នាក្រុមនីមួយៗឈរជិតតំបន់សុវត្ថិភាពរៀងៗខ្លួន សមាជិកដែលមានកន្ទុយត្រូវរត់គេចទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព ក្រុមដេញចាប់ ត្រូវព្យាយាមចាប់ដកកន្ទុយពីក្រុមរត់ទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព អ្នកដែលគេដកកន្ទុយបានត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលាន រយៈពេលលេង១នាទី ក្រុមណាដកកន្ទុយបានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ គ្រូត្រូវពង្រឹងសុវត្ថិភាពនៃការលេង និងអនុវត្តល្បែងដើម្បីការរត់គេចនិងការរត់ដកកន្ទុយ។ ទីលានមានរាងចតុកោណកែង (ទីលានគ្រូជាអ្នកកំណត់ទៅតាមចំនួនសិស្ស)។	
◦ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីតបាល់ដំណាក់កាលទី១ (គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់)	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ - រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដូចជាប្តូរទំហំកោណ ឬរង្វង់។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក៤ទៅ៥នាក់។ - នៅពេលដែលក្រុមមួយកំពុងអនុវត្ត ឱ្យក្រុមមួយទៀតធ្វើជាក្រុមគាំទ្រ អាជ្ញាកណ្តាល និងកត់ត្រាពិន្ទុ។ - ចែកទីលានជា២ទីលាន នៅលើទីលាននីមួយៗ គ្រូគូសរង្វង់ធំដែលមានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ និងរង្វង់តូច៣ម៉ែត្រដាក់កោណនៅចំកណ្តាលរង្វង់។ - ក្រុមប្រយុទ្ធជាមួយខាងក្រៅជុំវិញរង្វង់ធំ ព្យាយាមចោលបាល់ចំកោណដោយកាន់បាល់ បញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូនិងរកឱកាសចោលបាល់ឱ្យចំកោណ។ - ក្រុមការពារឈរខាងក្រៅរង្វង់តូចព្យាយាមការពារកុំឱ្យគេគប់បាល់ចំកោណ។	

	-នៅពេលក្រុមការពារដណ្តើមបាល់បានក្លាយជាក្រុមប្រយុទ្ធ ឯក្រុមប្រយុទ្ធក្លាយជាក្រុមការពារទៅការពារទីរបស់ខ្លួន ឈរខាងក្រៅរង់ចាំ ក្នុងករណីក្រុមណាមួយចោលចំណោមក្រុមទាំង២មានសិទ្ធិវើសបាល់មកលេងបន្ត។ -កំហុសដូចជាបាល់ប៉ះសមាជិកក្រុមដទៃទៀតចេញក្រៅបណ្តើរបាល់ កាន់បាល់រត់ ឬលេងដោយមានសកម្មភាពគ្រោះថ្នាក់។ -ប្រសិនបើមានកំហុសដូចខាងលើនេះបាល់ត្រូវចាប់ផ្តើមពីក្រុមម្ខាងទៀត។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងស៊ីតបាល់តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -រយៈពេលលេងគឺ២ទៅ៣នាទី ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូឱ្យសិស្សសហការគ្នារកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ដូចជាដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីស៊ីតបាល់ជាដើម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)

◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បោកបាល់ជាមួយដៃគូ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឈរជា៤ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា សមាជិកនៅមុខជួរបោកបាល់បុកដីឱ្យដៃគូដែលឈរនៅខាងមុខទៅឈរខាងក្រោយ	

បញ្ជូនបាល់លើក្បាល និងតាមប្រឡោះជើង	ជួរ អ្នកទទួលបាល់បោកបាល់ត្រឡប់មកវិញ ទៅឈរក្រោយជួរ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តរបៀបនេះឱ្យបានច្រើនដង។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំដោយជួរនីមួយៗ បញ្ជូនបាល់លើក្បាលពីមុខទៅក្រោយដោយអ្នកនៅខាងមុខជួរបញ្ជូនបាល់ខាងលើក្បាលតៗគ្នារហូតអស់សមាជិកក្រុម បន្ទាប់មកបញ្ជូនបាល់តាមប្រឡោះជើងតៗគ្នាត្រឡប់មកវិញ។	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងស៊ីតបាល់។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងស៊ីតបាល់។ -សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ។
បណ្តើរបាល់ប្តូរដៃទៅមក	-គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តរបៀបនេះឱ្យបានច្រើនដង។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំដោយសមាជិកនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ បណ្តើរបាល់ដល់គោលដៅកំណត់ប្តូរដៃត្រឡប់មកវិញទៅឈរក្រោយជួរអ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃ២ឬដៃ១ ព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ
ល្បែងដកកន្ទុយ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ក្រុមដែលត្រូវគេដេញចាប់មានកន្ទុយនៅចង្កេះ អាចយកក្រមា ក្រណាត់ ឬក្រដាសធ្វើជាកន្ទុយ សមាជិកនៃក្រុមទាំង២ស្មើគ្នា។ ល្បែងនេះចាប់ផ្តើមលេងដោយឱ្យសិស្សទាំងពីរក្រុម(ក្រុមក ក្រុមខ)នៅក្នុងទីលានជាមួយគ្នា ក្រុមនីមួយៗឈរជិតតំបន់សុវត្ថិភាពរៀងៗខ្លួន សមាជិកដែលមានកន្ទុយត្រូវរត់គេចទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព ក្រុមដេញចាប់ត្រូវព្យាយាមចាប់ដកកន្ទុយពីក្រុមរត់ទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព អ្នកដែលគេដកកន្ទុយបានត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលាន។ រយៈពេលលេង១នាទី ក្រុមណាដកកន្ទុយបានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ គ្រូត្រូវពង្រឹងសុវត្ថិភាពនៃការលេង និងអនុវត្តល្បែងដើម្បីការរត់គេចនិងការរត់ដកកន្ទុយ។ ទីលានមានរាងចតុកោណកែង (ទីលានគ្រូជាអ្នកកំណត់ទៅតាមចំនួនសិស្ស)។ -ចំពោះសិស្សដែលចាញ់ត្រូវលើកទឹកចិត្តអ្នកដែលឈ្នះ។ -គ្រូត្រូវលើកសិស្សកុំឱ្យបង្កសកម្មភាពណាដែលមានគ្រោះថ្នាក់។	-សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។ -គ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបាល់បានល្អដោយខ្លួនឯងឬនៅក្នុងក្រុម។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។
ល្បែងស៊ីត	•លេងលើទីលានតែមួយ ដោយគូសរង្វង់មួយមានអង្កត់ផ្ចិត៦ម៉ែត្រ និងគូសរង្វង់តូចមួយទៀតនៅខាងក្នុងដែលមានអង្កត់ផ្ចិត៣ម៉ែត្រ ដាក់កោណចំនួន៣ក្នុងរង្វង់តូចនោះ។ ឱ្យអ្នកការពារឈរនៅចន្លោះរង្វង់ធំ និងរង្វង់តូច។ -ក្រុមប្រយុទ្ធជាមួយនៅខាងក្រៅរង្វង់ធំ ព្យាយាមគប់បាល់	-សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

	ឱ្យចំណាយដោយរកមើលចន្លោះដែលអាចគប់បាន ឬបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូដែលឈរចំកន្លែងចន្លោះអាចគប់បាល់ចំណោមបាន។ -រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី និងឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -សិស្សសហការជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ដូចជាការបញ្ជូនបាល់ និងវិធីស៊ុតបាល់ជាដើម។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។	
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ុតបាល់ដំណាក់កាលទី២ (គ្រូរៀបចំឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការហាត់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -គ្រូអាចរៀបចំការហាត់ដោយប្រើបាល់២។ ប្រសិនបើសិស្សប្រមូលផ្តុំគ្នាតែត្រង់បាល់ គ្រូអាចបែងចែកតំបន់សម្រាប់ឱ្យសិស្សលេង និងបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មីដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ -ប្រសិនបើមានតែសិស្សម្នាក់ ឬ២នាក់ជាអ្នកស៊ុតបាល់ គ្រូត្រូវបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មីដូចជា បន្ទាប់ពីសិស្សម្នាក់ស៊ុតបាល់រួច សិស្សផ្សេងបន្តបន្ទាប់ទៀតជាអ្នកស៊ុត មិនមែនសិស្សដដែលៗជាអ្នកស៊ុតនោះទេ។ -ប្រសិនបើការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរ គ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេគប់បានគ្រប់លំហាត់ទាំងអស់។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត	

	ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត(២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦បណ្តើររបាល់ប្តូរដៃទៅមក ◦ល្បែងស៊ីត ◦ល្បែងដកកន្ទុយ	-ត្រូវឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវវាយតម្លៃសិស្សទៅលើចំណុចដែលសិស្សអាចបណ្តើររបាល់បាន ទោះបីជាការបណ្តើររបាល់នោះមិនសូវមានលំនឹងក៏ដោយ។ •ត្រូវសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសកម្មភាពសិស្ស។ ឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងម្តងទៀតជាមួយសមាជិកក្រុមយ៉ាងសប្បាយ។ •ត្រូវសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសកម្មភាពសិស្ស ណែនាំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការអនុវត្ត។ អនុវត្តល្បែងម្តងទៀតជាមួយសមាជិកក្រុមយ៉ាងសប្បាយ។	◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងស៊ីតបាល់។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងស៊ីតបាល់។ -សិស្សវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ។
◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងស៊ីតបាល់ ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់បោះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •ត្រូវកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -ត្រូវរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រដោយឱ្យសិស្សលេងល្បែងដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ -ត្រូវរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -ត្រូវណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -ត្រូវអាចវាយតម្លៃសិស្សដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	◦ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃ២ឬដៃ១ព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ -សិស្សបោះបាល់បានពេញទំហឹងចំគោលដៅ។ -គ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបាល់បានល្អដោយខ្លួនឯងឬនៅក្នុងក្រុម។
◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត	-ត្រូវសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -ត្រូវលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកធ្វើការប្រកាសបន្ទាប់មកសរសើរនិងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យ	◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង

◦ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	ខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	ការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ -សរសើរពេល
◦បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរប្តូរតំណាង។ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	មិត្តភក្តិលេង បានល្អ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។

○ កំដៅសាច់ដុំ

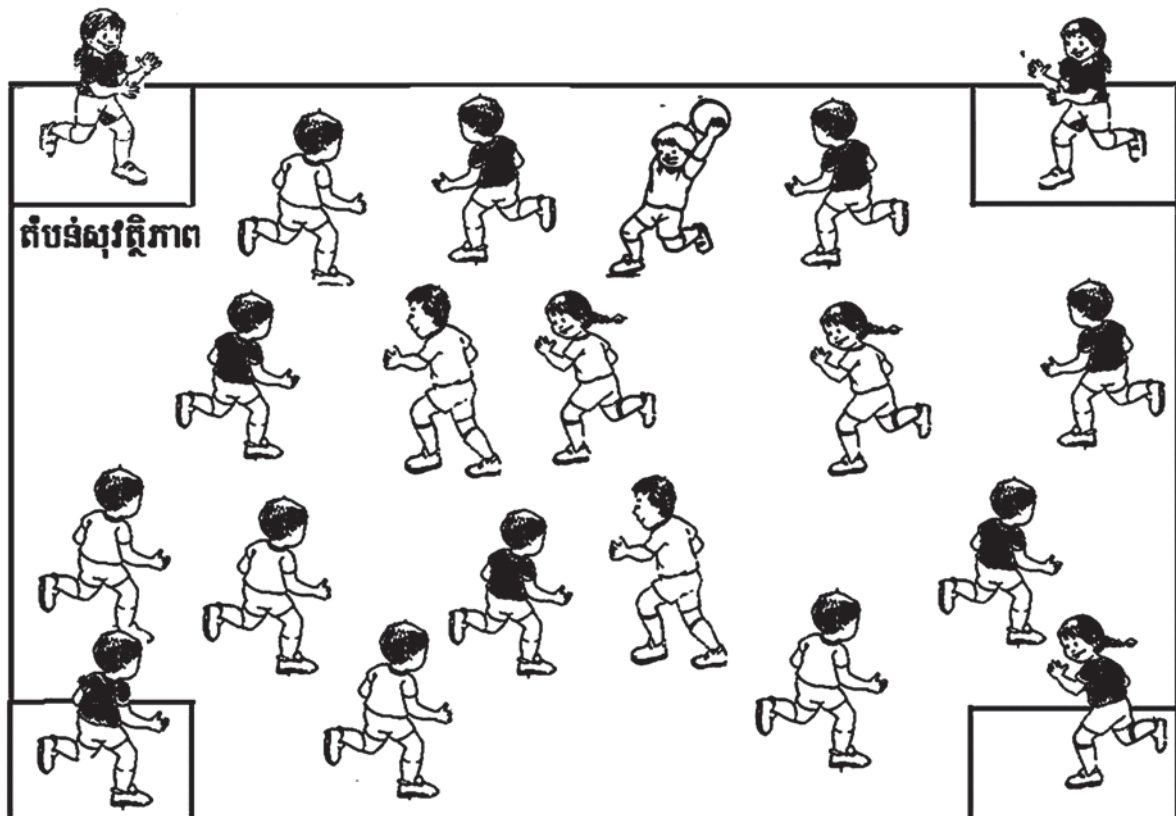
▣ បោកបាល់ដៃ២



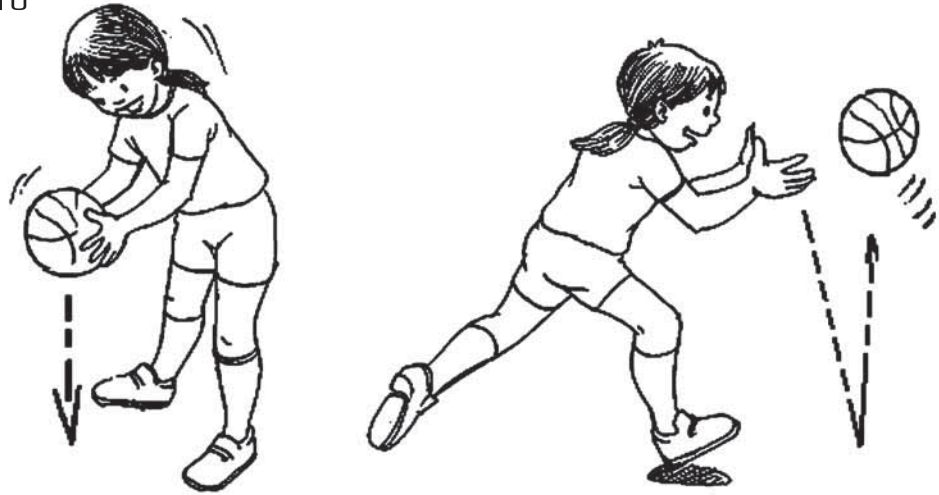
▣ បញ្ជូនបាល់ចំហៀង



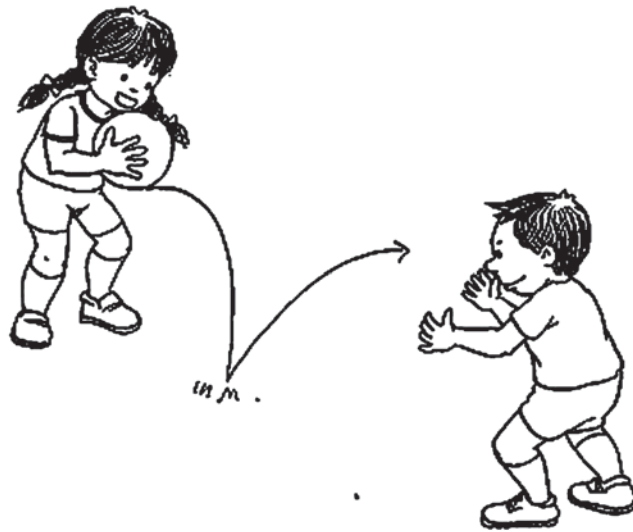
▣ ល្បែងដេញគប់(បាល់ទន់)



៖បោកបាល់បុកដីចាប់

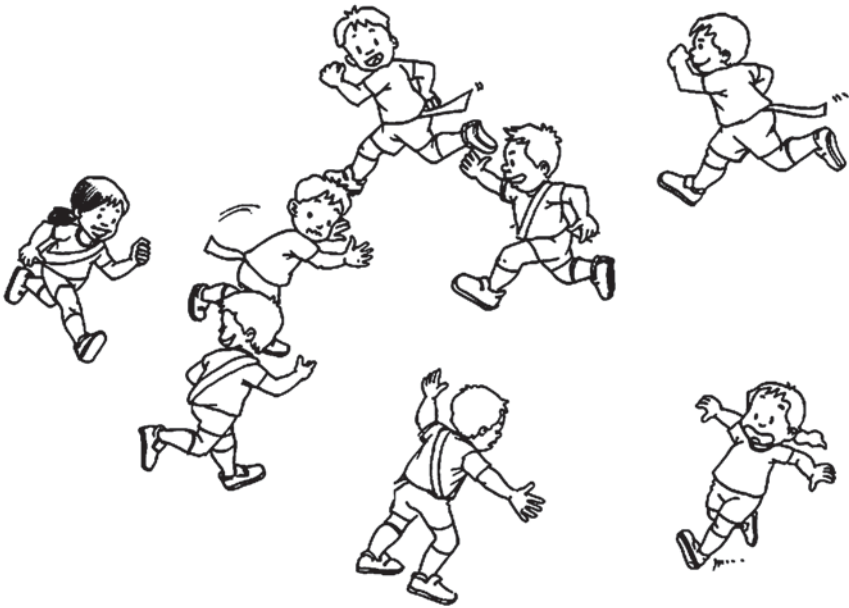


៖បោកបាល់បុកដីជាមួយដៃគូ

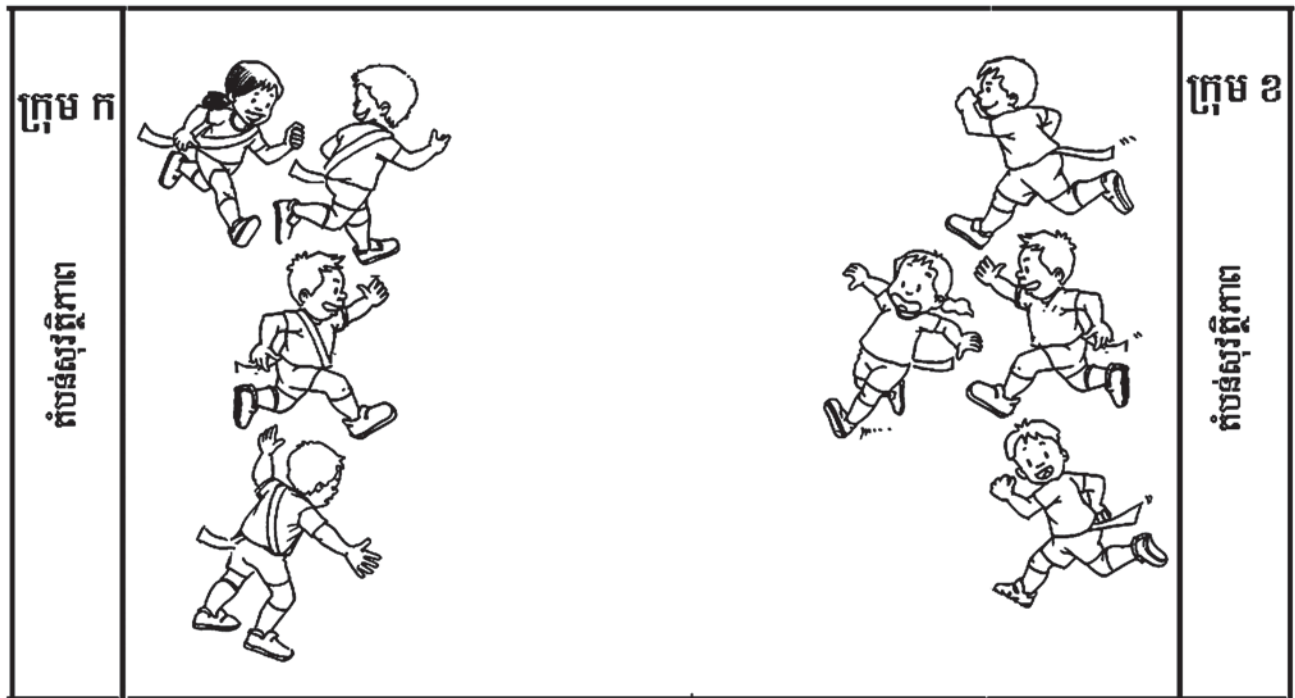


៖ល្បែងដកកន្ទុយ

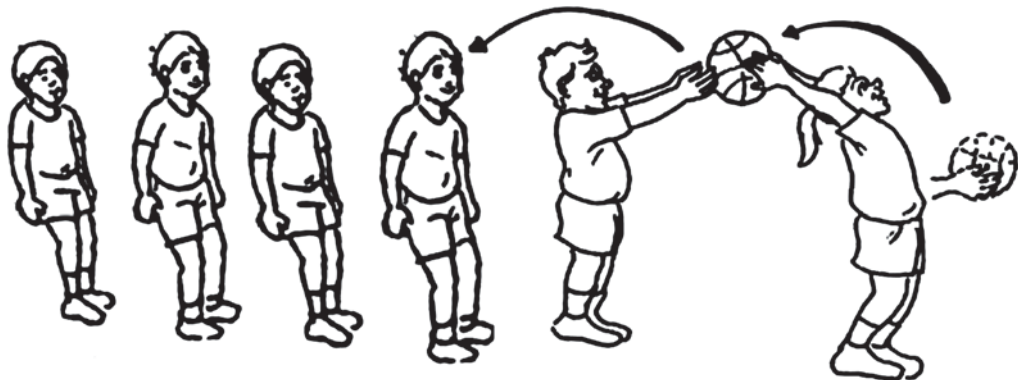
របៀបទី១

ក្រុម ក		ក្រុម ខ
តំបន់សុវត្ថិភាព		តំបន់សុវត្ថិភាព

របៀបទី២



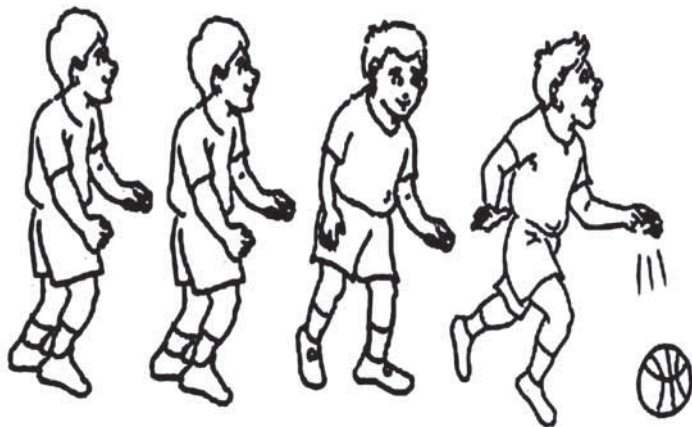
បញ្ជូនបាល់លើក្បាល



បញ្ជូនបាល់តាមប្រឡោះជើង



បណ្តើរចាប់ប្លូដៃទៅមក



ល្បែងស៊ុត
៤នាក់ទល់៤នាក់

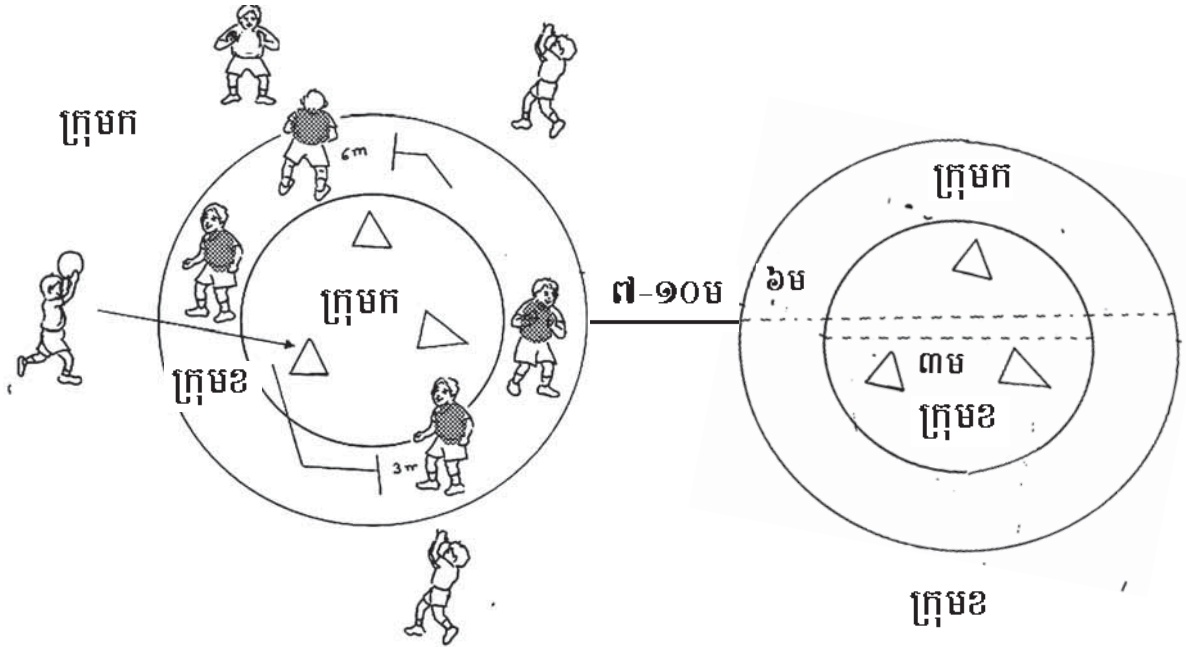


ល្បែងចម្បង

ល្បែងស៊ុតបាល់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះពីរបៀបការពារ ប្រយុទ្ធ ផ្លាស់ប្តូរទីតាំង និងបញ្ជូនបាល់។
- ចេះលើកទឹកចិត្តនិងសហការគ្នា។



របៀបលេង៖

- ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៤ទៅ៥នាក់។
- ល្បែងចាប់ផ្តើមពីតំណាងក្រុមប៉ាវស៊ីមស៊ុម ក្រុមណាប៉ាវឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន ដោយចេញបាល់ពីខាងក្រៅរង្វង់។ ក្នុងនោះមុនចាប់ផ្តើមល្បែងត្រូវឱ្យសិស្សប្រជុំគ្នា ផ្លាស់ប្តូរយោបល់រកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង។
- ក្រុមខមានបាល់ធ្វើចលនាផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងទៅជិតរង្វង់៦ម៉ែត្រខាងក្រុមកដើម្បីងាយ ស្រួលគប់បាល់ចំកោណ ឯក្រុមកព្យាយាមការពារទីលានរបស់ខ្លួនកុំឱ្យគូប្រកួតគប់ ចំកោណនៅក្នុងរង្វង់៣ម៉ែត្រ ប្រសិនបើក្រុមការពារ(ក្រុមក)ដណ្តើមបានបាល់ បញ្ជូន ឱ្យដៃគូធ្វើចលនាទៅទីលានខាងក្រុមខ ដើម្បីរកចន្លោះធ្វើការវាយបកត្រឡប់ទៅវិញ ដោយគប់បាល់ចំកោណ ឯក្រុមខត្រូវរត់ទៅការពារទីលានរបស់ខ្លួន។
- លេងរយៈពេល២ទៅ៣នាទីប្តូរក្រុម សមាជិកនៃក្រុមទាំងពីរមិនអាចជាន់លើខ្សែ៦ ម៉ែត្រគប់បាល់បានទេ បើសិនគប់បាល់ចំកោណដួលរាប់ជាផ្លូវការ ឯអ្នកមានបាល់មិន អាចរត់ ឬបណ្តើរបាន។
- លទ្ធផលក្រុមណាមួយគប់បាល់ចំកោណច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖

- គូសរង្វង់២ចម្ងាយពីគ្នា៧ទៅ១០ម៉ែត្រ រង្វង់ក្នុង៣ម៉ែត្រ រង្វង់ក្រៅ៦ម៉ែត្រ គ្មានខ្សែ បន្ទាត់ខាង និងខ្សែបន្ទាត់ក្រោយទេ។

សម្ភារៈ៖

- បាល់ទន់ (បាល់បន្ទុកខ្សែបន្តិចអាចលេងបាន) ខ្សែ ទង់ កោណ ក្រណាត់ កំណាត់ ពណ៌។

កំណត់សម្គាល់៖ មិនអាចចាប់ ឬបញ្ចេញគ្នា មានអ្នកចាំតំរៀបកោណ និងកត់ត្រាលទ្ធផល។

ជំពូកទី៦

ច្បាប់ទី៖

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាគ្នានាច្បាប់ និងចលនាជាមួយច្បាប់

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 ◻ចាប់បាល់(លើ ក្រោម) ◻បោះបាល់(លើ ក្រោម) ◻ល្បែងដេញចាប់	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ចាប់បាល់(លើ ក្រោម) ◻បោះបាល់(លើ ក្រោម) ◻បោះបាល់ជារង្វង់ (លើ ក្រោម) ◻ចោលបាល់ ◻ល្បែងដេញចាប់	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បោះបាល់(លើ ក្រោម) ◻បោះបាល់ជារង្វង់ ◻ចោលបាល់ទៅគោលដៅ ◻ចោលបាល់ ◻បាល់រាំងនន(លើ ក្រោម) ◻ល្បែងប៉ាវស៊ីមស៊ីម ◻ល្បែងគប់បាល់	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បាល់រាំងនន(លើ ក្រោម) ◻ចោលបាល់ ◻ល្បែងគប់បាល់
១៥	◦យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងដបបល (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងដបបល (ដំណាក់កាលទី១) - គ្រូផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្រនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងដបបល (ដំណាក់កាលទី២) - គ្រូផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្រនៃល្បែងដូចជាឱ្យសិស្សលេងដោយប្រើបាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សបង្កើនការយកចិត្តទុកដាក់។	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងដបបល (ការប្រកួត) - ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេងល្បែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព	
		- រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
០ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងដូចបល។ - យល់ពីវិធីលេងល្បែងដូចបល។ - វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។	
០ ជំនាញ	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃពីរ ឬដៃមួយ ព្រមទាំងប្រើកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ - នៅពេលលេងចោលដៃពីរឬដៃមួយឱ្យចំគោលដៅ និងវិធីរត់គេច។	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃពីរឬដៃមួយ ព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ - ចោលដៃពីរ ឬដៃមួយឱ្យចំគោលដៅបានល្អ។ - គ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបាល់ និងទទួលបានល្អដោយខ្លួនឯង ឬនៅក្នុងក្រុម។
០ សហការ	- ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

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

មេរៀនសង្ខេប : ចលនាជាមួយបាល់និងចលនាគ្មានបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ : ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ◦បង្កើតក្រុម ◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម) ◻បោះបាល់ (លើ ក្រោម)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមៗមានកុមារា និងកុមារីទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួររណ្តោយទល់មុខគ្នាចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ចាប់បាល់ខាងលើ (ដៃទាំងពីរនៅលើក្បាលខាងមុខថ្ងាស) ដោយប្រើការទទួលបាល់ប្រើម្រាមដៃ និងប្រអប់ដៃ។ -ចាប់ផ្តើមបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ដើរទៅឈរក្រោយជួរដៃគូទទួលដោយចាប់បាល់ខាងលើក្បាលបន្ទាប់មកបោះទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ទៅឈរក្រោយជួរ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ចាប់បាល់ខាងក្រោម(ដៃទាំងពីរដាក់នៅមុខក្បាលពោះ) អនុវត្តដូចខាងលើ។ -នៅលំហាត់នេះឱ្យសិស្សយល់ពីរបៀបចាប់បាល់ខាងលើ និងខាងក្រោម។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួររណ្តោយទល់មុខគ្នាចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗបោះបាល់ខាងលើ (ដៃទាំងពីរនៅលើក្បាលខាងមុខថ្ងាស)ដោយបោះបាល់ប្រើម្រាមដៃនិងប្រអប់ដៃ។ -ចាប់ផ្តើមបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ ដៃគូទទួលដោយចាប់បាល់ខាងលើ	-ចូលរួមលេងល្បែងដោយមានការគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងដូចបាល់។ -យល់ពីវិធីលេងល្បែងដូចបាល់។ -វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើស្តង់ដារដែលគ្រូកំណត់ឱ្យ។ ◦ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃពីរប្រដៃមួយព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -នៅពេលលេងចោលដៃពីរប្រដៃមួយឱ្យចំគោលដៅនិងវិធីរត់គេច។ ◦សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង

◻ ល្បែងដេញចាប់	ក្បាល បន្ទាប់មកបោះបាល់ខាងលើទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ទៅឈរក្រោយជួរ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បោះបាល់ខាងក្រោម(ដៃទាំងពីរដាក់នៅមុខក្បាលពោះ) អនុវត្តដូចខាងលើ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់។ -ទីលានមានទទឹង៨ម៉ែត្របណ្តោយ១០ម៉ែត្រ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងមានអ្នកដេញប៉ះតែម្នាក់ (ម្យ៉ាងណា ឬពាក់បូសម្គាល់ខ្លួន) ហើយបង្កើនចំនួនអ្នកដេញប៉ះ អ្នកដែលគេប៉ះបានក្លាយជាអ្នកដេញប៉ះទី២ អ្នកទាំង២ដេញប៉ះបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ម៉ោងកំណត់។ -គ្រូអាចបង្កើនការលំបាកនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើកម្រិតជំនាញរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់ ដូចជាឱ្យសិស្សគប់បាល់ជំនួសការដេញចាប់ដោយដៃ។ -មុននឹងចាប់ផ្តើមលេង គ្រូគួរតែណែនាំសិស្សឱ្យលេងដោយប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។	តួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងដេញចាប់ សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់បាល់។ •គ្រូរៀបចំទីលានមានទទឹង៦ម៉ែត្រ បណ្តោយ១២ម៉ែត្រ។ -ចាប់ផ្តើមលេងដូចជាប្រមៀលឬចោលបាល់ចំមនុស្ស។ (មើលរូបភាព) -សិស្សនៅខាងក្រៅទីលាន គប់អ្នកនៅក្នុងទីលាន ពេលគប់ត្រូវនរណាម្នាក់ អ្នកដែលគប់គេចំ ត្រូវចូលទៅក្នុងទីលានក្រុមខ្លួន រីឯអ្នកដែលគេគប់ចំត្រូវចេញទៅក្រៅទីលានក្រុមខ្លួន រួចលេងបន្ត។ -អ្នកនៅក្នុងទីលានមានសិទ្ធិគប់បាល់ដៃពីរឬដៃមួយទៅក្រុមម្ខាងទៀតនៅក្នុងទីលានអ្នកដែលគប់គេចំត្រូវនៅក្នុងទីលានខាងក្រុមរបស់ខ្លួនដដែល ឯអ្នកដែលគេគប់ចំត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលានក្រុមខ្លួន។ -អ្នកមានបាល់អាចបញ្ជូនបាល់ឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួននៅក្នុង ឬក្រៅទីលាន។	

	-ក្រុមកំចោលចំក្រុមខ បាល់ត្រូវបានមកក្រុមខជាក្រុមចោលវិញ។ -ក្រុមក និងក្រុមខ ចោលមិនចំសមាជិកក្រុមណាមួយបាល់ចេញខាងក្រៅទីលាន ក្រុមទាំងពីរមានសិទ្ធិរើសបាល់មកលេងបន្ត។ -ឱ្យសិស្សដែលមិនទាន់បានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលនិងកត់ត្រាពិន្ទុ។ -រយៈពេលលេង១នាទី ទៅ២នាទី ហើយប្តូរក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាមួយមានសមាជិកនៅក្នុងទីលានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យពង្រឹងលទ្ធភាពតាមរយៈការចាប់និងគេចពីបាល់។ ប្រយុទ្ធតាមរយៈការចោលបាល់ប្រើដៃមួយឬដៃពីរដោយប៉ាន់ស្មានពីគោលដៅដែលកំពុងមានចលនាផ្លាស់ទី។ -ឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងជាច្រើនដងដោយប្តូរក្រុម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌល្បែង និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងលេង។	
◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើងរួចដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និង ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្តមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងល្បែងដោយមានការគិតពីសុវត្ថិភាព។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◦ចាប់បាល់ (លើ ក្រោម)	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំដោយទល់មុខគ្នាចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ សមាជិកនៅខាងមុខជួរ	

	នីមួយៗចាប់បាល់ខាងលើ (ដៃទាំងពីរនៅលើក្បាលខាងមុខថ្ងាស) ដោយប្រើការទទួលបាល់ប្រើម្រាមដៃ និងប្រអប់ដៃ។ -ចាប់ផ្ដើមបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ដើរទៅឈរក្រោយជួរដៃគូទទួលដោយចាប់បាល់ខាងលើក្បាលបន្ទាប់មកបោះទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ទៅឈរក្រោយជួរ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ចាប់បាល់ខាងក្រោម(ដៃទាំងពីរដាក់នៅមុខក្បាលពោះ) អនុវត្តដូចខាងលើ។ -លំហាត់នេះឱ្យសិស្សយល់ពីរបៀបចាប់បាល់ខាងលើ និងខាងក្រោម។	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងដូចបល។ -យល់ពីវិធីលេងល្បែងដូចបល។ -វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
□បោះបាល់ (លើ ក្រោម)	•គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំយល់មុខគ្នាចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗបោះបាល់ខាងលើ (ដៃទាំងពីរនៅលើក្បាលខាងមុខថ្ងាស) ដោយប្រើការបោះបាល់ប្រើម្រាមដៃនិងប្រអប់ដៃ។ -ចាប់ផ្ដើមបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ដើរទៅឈរក្រោយជួរដៃគូទទួលដោយចាប់បាល់ខាងលើក្បាលបន្ទាប់មកបោះបាល់ខាងលើទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ទៅឈរក្រោយជួរ។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បោះបាល់ខាងក្រោម(ដៃទាំងពីរដាក់នៅមុខក្បាលពោះ) អនុវត្តដូចខាងលើ។	○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃពីរឬដៃមួយព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -នៅពេលលេងចោលដៃពីរឬដៃមួយឱ្យចំគោលដៅនិងវិធីរត់គេច។
□បោះបាល់ជារង្វង់ (លើ ក្រោម)	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែង ដោយឱ្យក្រុមនីមួយៗឈរជារង្វង់ ចាប់ផ្ដើមបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ដៃគូទទួលដោយចាប់បាល់ខាងលើក្បាលបន្ទាប់មកបោះបាល់ខាងលើទៅឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតឈរនៅទល់មុខ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	○សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។
□ចោលបាល់ (លើ ក្រោម)	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី២ចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ។ -សិស្សឈរជាជួរនិងសិស្សមួយនាក់ទៀតឈរខាងមុខជួរ បែរមុខមករកជួរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនីមួយៗចោលបាល់ដៃពីរទៅរកជួរ បន្ទាប់មកទៅឈរបែរមុខទល់មុខជួរ អ្នកនៅទល់មុខជួរតម្រៀបវត្ថុរួចរើសបាល់ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ចោលបាល់ទៅគោលដៅ រួចទៅឈរនៅក្រោយ	-សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

០ ល្បែងដេញចាប់	ជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកនៅក្នុងក្រុម។ -ចោលបាល់ដៃ១អនុវត្តដូចខាងលើ។ -ឱ្យសិស្សធ្វើការប្រលងប្រណាំងតាមក្រុមក្រុមណាចោលវត្ថុដូលច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -វត្ថុជាគោលដៅអាចជ្រើសយកវត្ថុអ្វីក៏បានទៅតាមការច្នៃរបស់គ្រូ ឬទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សាលា។ -បោះបាល់ខាងក្រោម(ដៃទាំងពីរដាក់នៅមុខក្បាលពោះ) អនុវត្តដូចខាងលើ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់។ -ទីលានមានទទឹង៨ម៉ែត្របណ្តោយ១០ម៉ែត្រ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងមានអ្នកដេញប៉ះតែម្នាក់ (ម្ចាស់ដៃអាវ ឬពាក់បួសម្តាល់ខ្លួន) ហើយបង្កើនចំនួនអ្នកដេញប៉ះ អ្នកដែលគេប៉ះបានក្លាយជាអ្នកដេញប៉ះទី២ អ្នកទាំង២ដេញប៉ះបន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ម៉ោងកំណត់។ -គ្រូអាចបង្កើនការលំបាកនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើកម្រិតជំនាញរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់ ដូចជាឱ្យសិស្សគប់បាល់ជំនួសការដេញចាប់ដោយដៃ។ -មុននឹងចាប់ផ្តើមលេង គ្រូគួរតែណែនាំសិស្សឱ្យលេងដោយប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ -គ្រូអាចរៀបចំការហាត់ដោយប្រើបាល់ទន់សម្រាប់ចោលជំនួសការប្រើដៃប៉ះទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង។ -ប្រសិនបើសិស្សប្រមូលផ្តុំគ្នាតែត្រង់កន្លែងបាល់គ្រូអាចបែងចែកតំបន់សម្រាប់ឱ្យសិស្សលេង។
០ ល្បែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ល្បែងដបបល ដំណាក់កាលទី១ (គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងដោយអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្ស)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដោយប្តូរទំហំទីលាន ឬប្តូរចំនួនបាល់។ -បន្ទាប់ពីការប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែងគ្រូពិនិត្យសិស្សពីការ

ទាំងអស់)	ចោលបាល់ ការចាប់បាល់ ការរត់គេចពីការចោលជាដើម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបានទាំងអស់។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃដើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២(៣ម៉ោង)

◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បោះបាល់ (លើ ក្រោម)	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំដោយទល់មុខគ្នាមួយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗបោះបាល់ខាងលើ (ដៃទាំងពីរនៅលើក្បាលខាងមុខថ្ងាស) ដោយប្រើការបោះបាល់ប្រើម្រាមដៃ និងប្រអប់ដៃ។ -ចាប់ផ្តើមបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ដើរទៅឈរក្រោយជួរដៃគូទទួលដោយចាប់បាល់ខាងលើក្បាលបន្ទាប់មកបោះបាល់ខាងលើទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខទៅឈរក្រោយជួរអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បោះបាល់ខាងក្រោម (ដៃទាំងពីរដាក់នៅមុខក្បាលពោះ) អនុវត្តដូចខាងលើ។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងដូចបល។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងដូចបល។ -វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើស្តង់ដារដែលត្រូវកំណត់ឱ្យ។
◻បោះបាល់ជារង្វង់ (លើ ក្រោម)	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែងដោយឱ្យក្រុមនីមួយៗឈរជារង្វង់ ចាប់ផ្តើមបោះបាល់ទៅឱ្យដៃគូឈរនៅទល់មុខ ដៃគូទទួលដោយចាប់បាល់ខាងលើក្បាលបន្ទាប់មកបោះបាល់ខាងលើទៅឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតឈរនៅទល់មុខ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃពីរឬដៃមួយព្រមទាំងប្រើកាយវិការ
◻បោះបាល់ទៅ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ	

គោលដៅ	បណ្តោយមុខខ្សែទីចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ។ -សិស្សឈរជាជួរ និងសិស្សមួយនាក់ទៀតឈរទល់មុខជួរ បែរមុខមករកជួរ។ អ្នកឈរខាងមុខជួរនីមួយៗបោះបាល់ដៃពីរទៅរកវត្ថុ បន្ទាប់មកទៅឈរ បែរមុខទល់មុខជួរ អ្នកនៅទល់មុខជួរតម្រៀបវត្ថុរួច រើសបាល់ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកនៅក្នុងក្រុម។ -ប្រមៀលបាល់ចំវត្ថុ អនុវត្តដូចខាងលើ។ -ឱ្យសិស្សធ្វើការប្រលងប្រណាំងតាមក្រុម ក្រុមណាបោះប្រមៀលចំវត្ថុដូចច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -ចោលដៃពីរប្លង់មួយឱ្យចំគោលដៅបានល្អ។ -គ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបាល់និងទទួលបានល្អដោយខ្លួនឯងឬនៅក្នុងក្រុម។
◻ ចោលបាល់ (លើ ក្រោម)	-វត្ថុជាគោលដៅអាចជ្រើសយកវត្ថុអ្វីក៏បានទៅតាមការច្នៃរបស់គ្រូ ឬទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សាលា។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទីចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ។ -សិស្សឈរជាជួរនិងសិស្សមួយនាក់ទៀតឈរទល់មុខជួរ បែរមុខមករកជួរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនីមួយៗចោលបាល់ដៃពីរទៅរកវត្ថុ បន្ទាប់មកទៅឈរ បែរមុខទល់មុខជួរ អ្នកនៅទល់មុខជួរតម្រៀបវត្ថុរួច រើសបាល់ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកនៅក្នុងក្រុម។ -ចោលបាល់ដៃ១អនុវត្តដូចខាងលើ។	◻ សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ បាល់រាំងនន (លើ ក្រោម)	-វត្ថុជាគោលដៅអាចជ្រើសយកវត្ថុអ្វីក៏បានទៅតាមការច្នៃរបស់គ្រូ ឬទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សាលា។ •ឱ្យសិស្សលេងល្បែងបាល់រាំងននដោយប្រើទីលានបាល់ទះនិងគ្របក្រណាត់ពីលើសំណាញ់រួចឱ្យសិស្សចាំទទួលបាល់ពីទីលានទាំងសងខាង។ ការលេងចាប់ផ្តើមពីការបោះបាល់ព្រមគ្នាពីក្រុមទាំងសងខាងដែលឈរនៅសងខាងសំណាញ់។ លើកទីមួយបោះបាល់ផ្នែកខាងក្រោម លើកទីពីរបោះបាល់ផ្នែកខាងលើ។ -លទ្ធផលនៃការប្រកួត រាប់ចំនួនបាល់ ក្រុមណាមួយចាប់បាល់បានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	
◻ ល្បែងប៉ាវស៊ីងស៊ីម	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មានសមាជិក៥នាក់ មានកុមារាកុមារីលេងល្បែងដោយឱ្យសមាជិកក្រុមនីមួយៗប៉ាវ	

០ ល្បែងគប់បាល់	ស៊ីមស៊ីម ចំពោះសមាជិកក្រុមណាដែលប៉ារ៉ាច្យូតត្រូវ ក្លាយជាសមាជិកក្រុមដែលឈ្នះ។ ការបែងចែកក្រុម សិស្សត្រូវជាអ្នកកំណត់។ -ឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូឈរទល់មុខគ្នាជាជួរទទឹង ឱ្យដៃគូ នីមួយៗប៉ារ៉ាស៊ីមស៊ីម។ ចំពោះដៃគូ អ្នកដែលប៉ារ៉ាច្យូតគេ ត្រូវដេញចាប់អ្នកប៉ារ៉ាឈ្នះ ឯអ្នកប៉ារ៉ាឈ្នះត្រូវរត់ឱ្យអ្នក ប៉ារ៉ាច្យូតដេញចាប់។ -ទីមានប្រវែង៣ទៅ៥ម៉ែត្រសងខាង។(មើលរូបភាព) •គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌដែលតម្រូវឱ្យសិស្សចោលបាល់ ទៅក្នុងកន្ត្រក មិនមែនគប់កន្ត្រកទេ។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការ ហាត់បាល់។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកចាប់ពី១០ នាក់ឡើងទៅ ក្រុមនីមួយៗមានកុមារ និងកុមារី។ -គ្រូរៀបចំទីលានមានរាងជារង្វង់ដែលមានអង្កត់ផ្ចិត៥ទៅ ១០ម៉ែត្រ ឬជាការដែលមានជ្រុងប្រវែង៥ទៅ១០ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងល្បែងដោយឱ្យក្រុមមួយនៅខាងក្រៅទី និងក្រុមមួយទៀតនៅខាងក្នុងទី។ ក្រុមដែលនៅខាង ក្រៅទីព្យាយាមគប់បាល់ឱ្យចំអ្នកដែលនៅខាងក្នុងទី។ សិស្សនៅខាងក្នុងទីដែលត្រូវគេគប់ចំត្រូវចេញក្រៅទីតែ បើសិស្សនោះចាប់បាល់បាន ឬគេចផុតពីបាល់ សិស្ស អាចលេងបន្តទៀតបាន។ សិស្សត្រូវកាន់បាល់ដៃពីរ ចោលមិនអនុញ្ញាតឱ្យចោលដៃមួយទេ។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សដែលនៅក្នុងទីឱ្យធ្វើចលនាផ្លាស់ទី តាមរយៈការចាប់បាល់ និងគេចពីបាល់។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សដែលនៅខាងក្រៅទីឱ្យពង្រឹងលទ្ធ ភាពគប់ និងកាន់បាល់ ហើយផ្ដោតលើគោលដៅដែល កំពុងធ្វើចលនាផ្លាស់ទី។ -ឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងជាច្រើនដងដោយប្តូរ ក្រុមក្នុងរយៈពេលលេងល្បែង។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងនិងរបៀបលេងពេល សិស្សកំពុងអនុវត្ត។ -គោលបំណងនៃល្បែងគប់បាល់គឺលេងដោយប្រើ យុទ្ធសាស្ត្រឱ្យសិស្សលេងល្បែងនៅក្នុងតំបន់ទី។
០ ល្បែងយល់លំហាត់	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះក្នុង

ថ្ងៃនេះ ល្បែងដបបល ដំណាក់កាលទី២ (គ្រូរៀបចំលំហាត់ដូចជាឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់)	ថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -គ្រូអាចបង្កើនឧបករណ៍ល្បែងដោយប្រើបាល់ចំនួន២បាន។ -ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់ប្រមូលផ្តុំគ្នាតែត្រង់កន្លែងបាល់គ្រូត្រូវបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មីដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ -ប្រសិនបើការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរ គ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបានទាំងអស់។	
◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត(២ម៉ោង)		
◦តម្រង់ជួរ ◦ស្រង់វត្ថុមាន ◦ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាព
◦កំដៅសាច់ដុំ ◻បាល់រាំងនន (លើ ក្រោម) ◻ចោលបាល់	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុន បន្ទាប់មកគ្រូសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសិស្សតាមរយៈសកម្មភាពដូចជា ការដឹងពីវិធីទទួលបាល់ (ចាប់បាល់) ដែលមានកម្ពស់ខុសៗគ្នា។ •គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុន បន្ទាប់មកគ្រូសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសិស្សតាមរយៈសកម្មភាពសិស្ស តើសិស្សចេះបង្កើតវិធីចោលបាល់ឱ្យសមស្រប	វិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងដបបល។

១. ល្បែងគប់បាល់	ទៅនឹងគោលដៅឬទេ? • វាយតម្លៃសិស្សទៅលើការពិភាក្សាអំពីយុទ្ធសាស្ត្រជាមួយមិត្តភក្តិ និងវាយតម្លៃទៅលើការអនុវត្តជាក់ស្តែង។	- យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងដូចបាល់។ - វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិអាស្រ័យលើស្តង់ដារដែលត្រូវណាត់ឱ្យ។
២. ល្បែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ល្បែងដូចបាល់ ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ)	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងស្រាវជ្រាវទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ - គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រដោយឱ្យសិស្សលេងល្បែងដូចមេរៀនមុនជាមូលដ្ឋានដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ - គ្រូវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ - គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ - គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	៣. ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃពីរប្រដៃមួយព្រមទាំងប្រើកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ - ចោលដៃពីរប្រដៃមួយឱ្យចំគោលដៅបានល្អ។ - គ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបាល់និងទទួលបានល្អដោយខ្លួនឯងឬនៅក្នុងក្រុម។ ៤. សហការ - ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងភ្លាមៗ។ - សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
៣. រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ៤. លើកទឹកចិត្ត	- គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? - គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកធ្វើការប្រកាសបន្ទាប់មកសរសើរនិងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
៥. បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃដើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

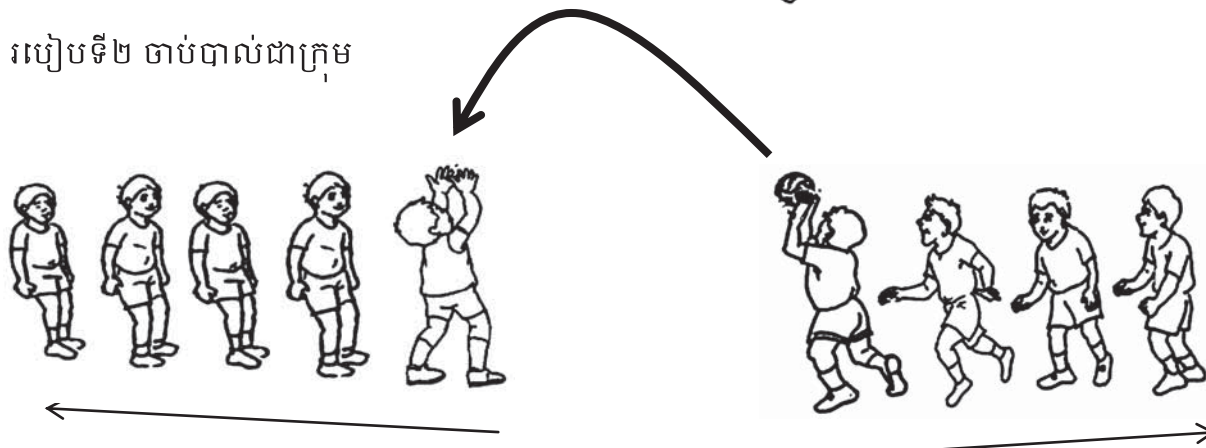
○កំដៅសាច់ដុំ

□ចាប់បាល់

របៀបទី១ ចាប់បាល់



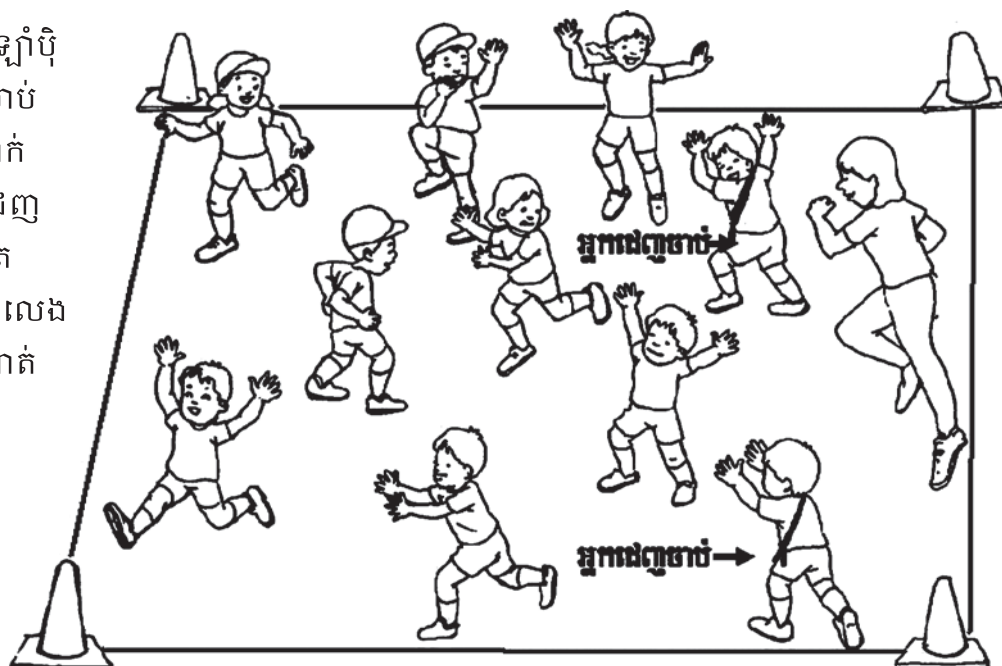
របៀបទី២ ចាប់បាល់ជាក្រុម



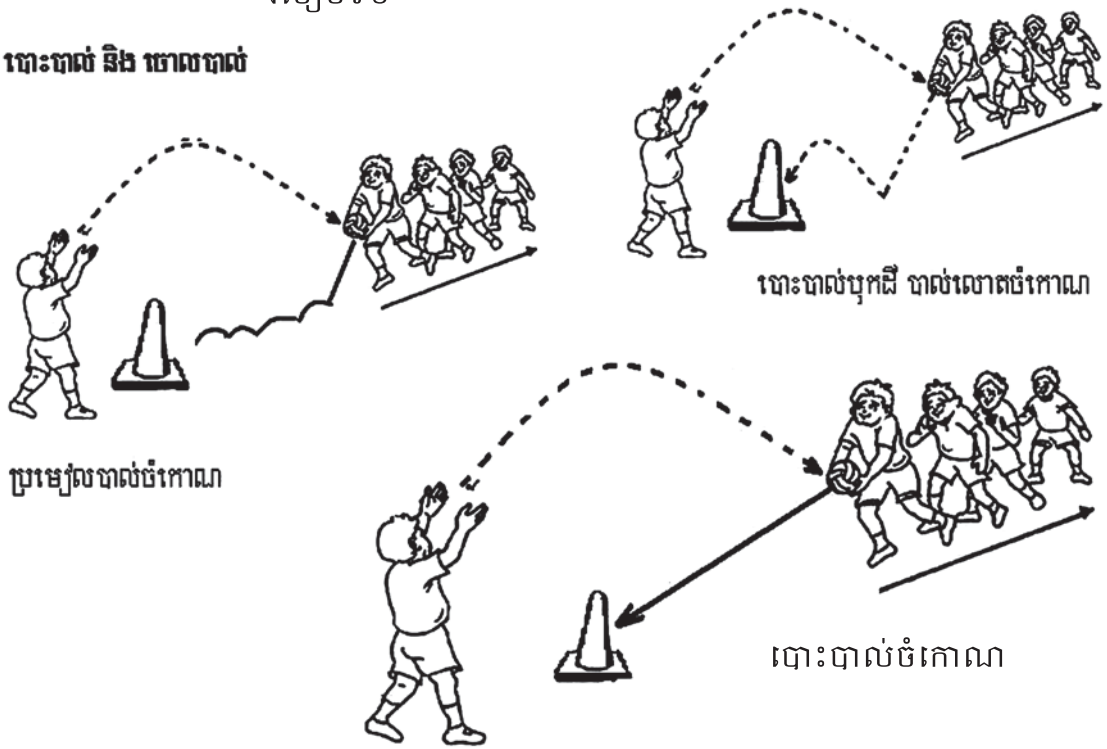
-គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចាប់បាល់ជាក្រុមដោយឱ្យសិស្សឈរមួយជួរ បណ្តោយ និងសិស្សមួយក្រុមទៀតឈរ ទល់មុខគ្នាបែរមុខមករកជួរ។ អ្នកឈរខាងមុខជួរបោះបាល់ផ្នែកខាងលើទៅឱ្យអ្នកនៅទល់មុខជួរចាប់បាល់ ផ្នែកខាងលើដោយលើកដៃទៅពីខាងមុខថ្ងាសខាងលើក្បាលហើយចាប់បាល់នៅពីខាងលើក្បាល។ បន្ទាប់ ពីចាប់បាល់រួចទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ ធ្វើចលនានេះរហូតអស់សមាជិកនៅក្នុងក្រុម។

□ល្បែងដេញចាប់

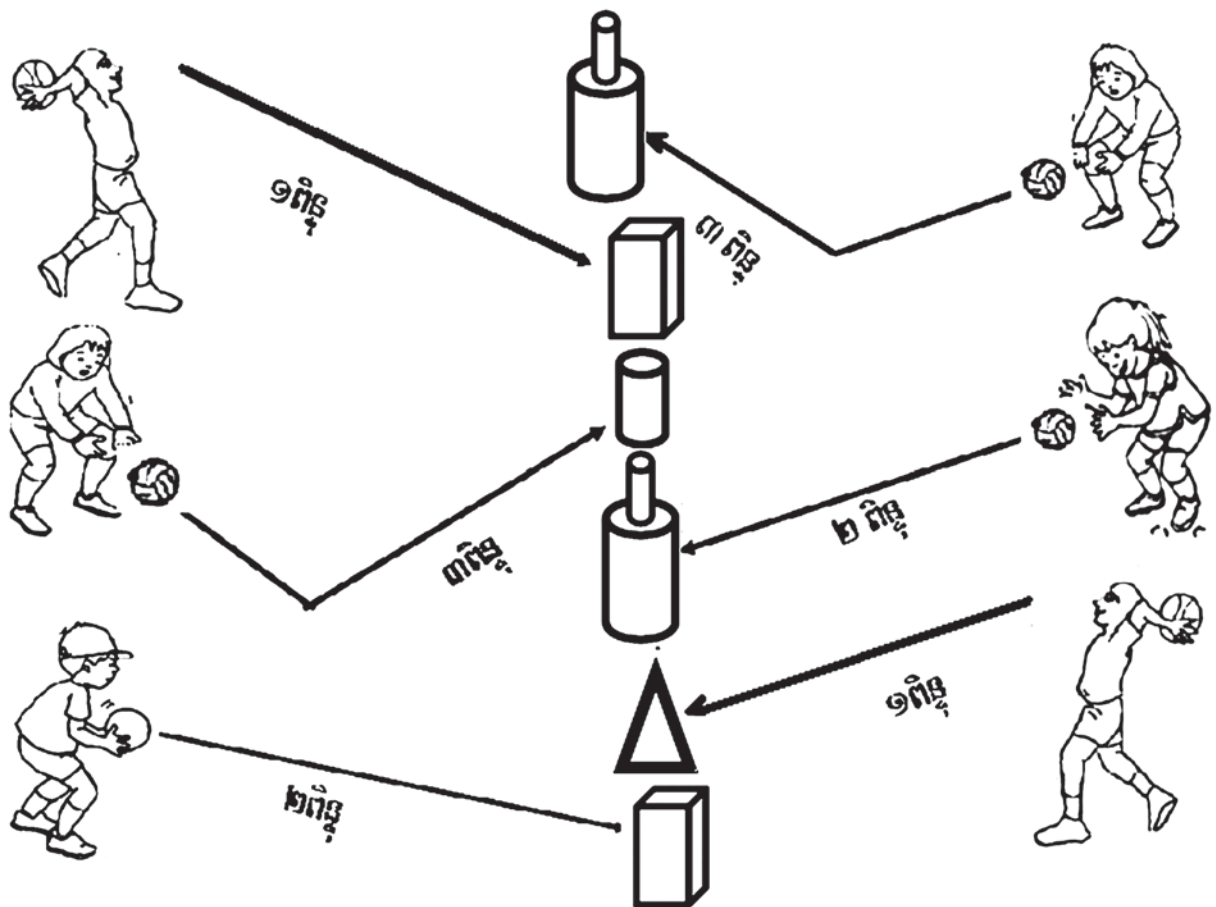
-ឱ្យសិស្សមួយក្រុមប៉ារ៉ូឡាំប៉ូ អ្នកចាញ់គេជាអ្នកដេញចាប់ បើចាប់បានសិស្សណាម្នាក់ សិស្សនោះក្លាយជាអ្នកដេញ ចាប់ថែមទៀត លេងរហូត ដល់អស់សមាជិកក្រុម។ លេង កំណត់នាទីគ្រូជាអ្នកកំណត់ រយៈពេលលេង។



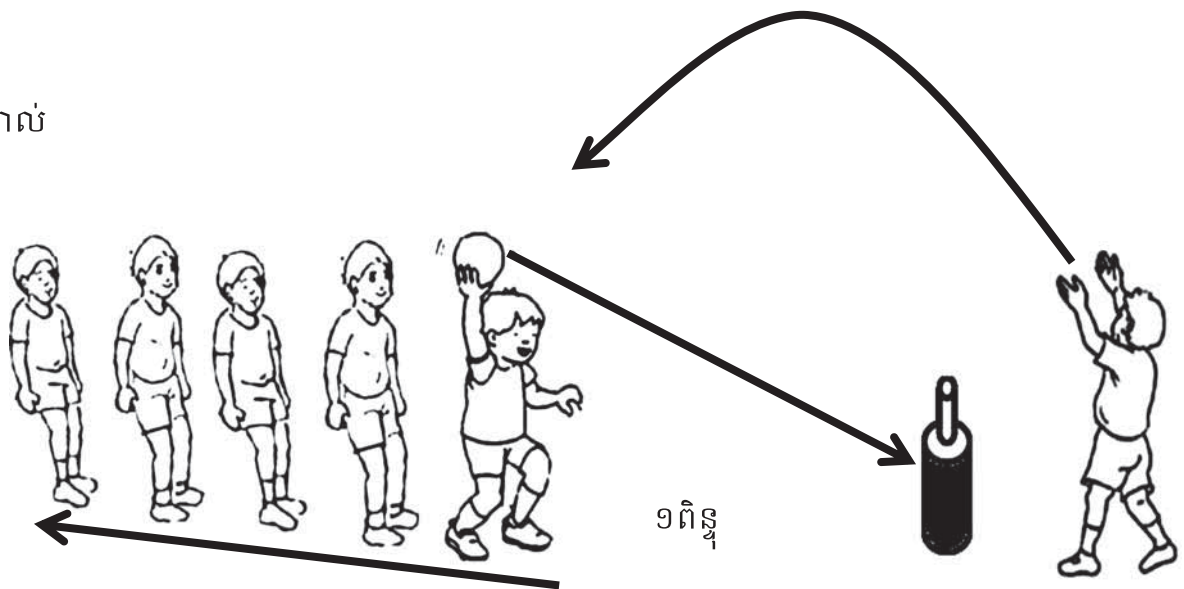
បោះបាល់ និង ចោលបាល់



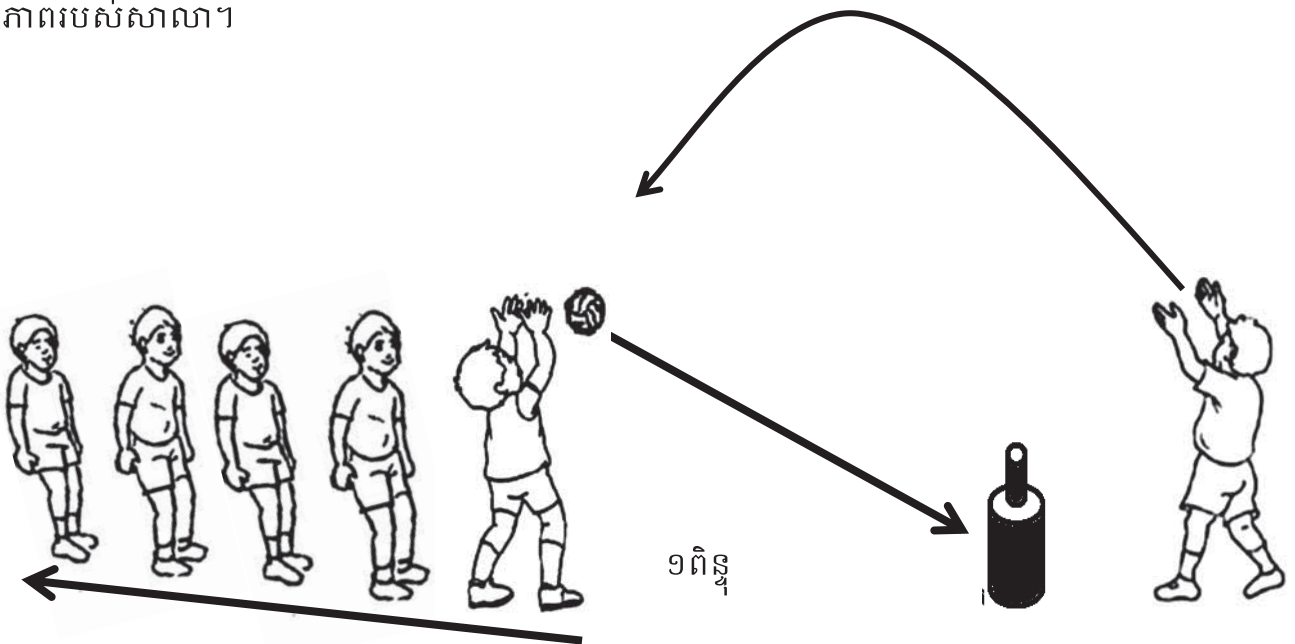
របៀបទី២



១. ចោលបាល់

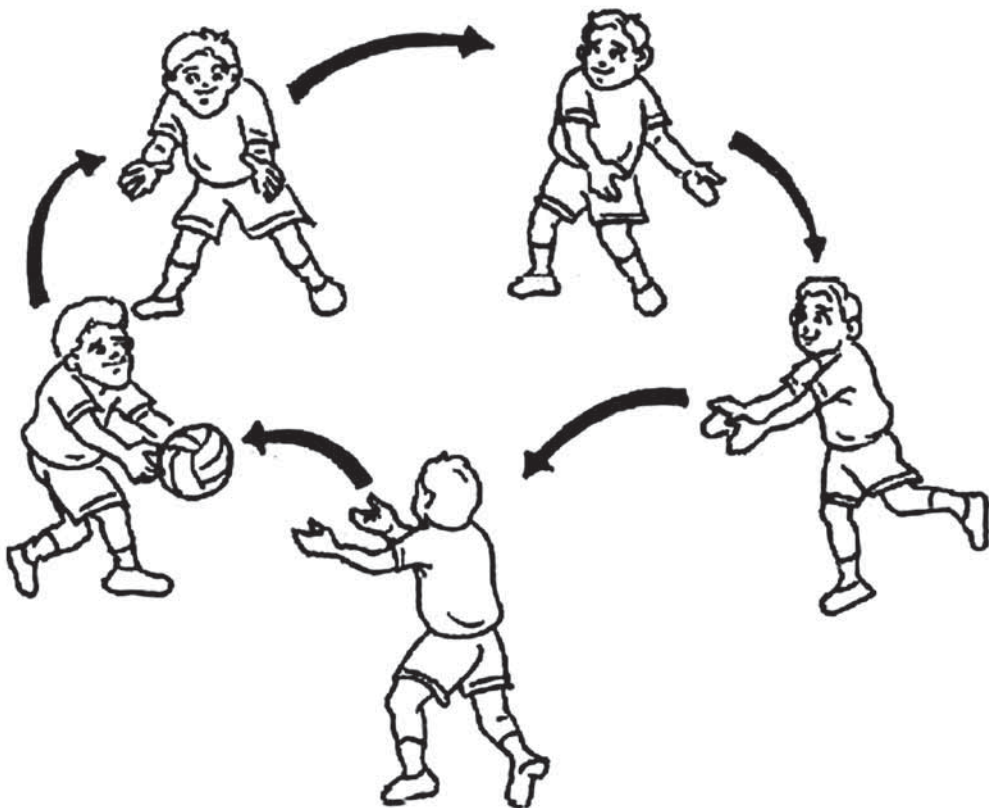


-សិស្សឈរមួយជួរ និងសិស្សមួយនាក់ទៀតឈរខាងមុខជួរមុខមករកជួរ។ អ្នកឈរខាងមុខជួរចោលបាល់ដៃមួយទៅរកវត្ថុបន្ទាប់ពីចោលបាល់រួចទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ ធ្វើចលនានេះរហូតអស់សមាជិកនៅក្នុងក្រុម ។ ឱ្យសិស្សធ្វើការប្រលងប្រណាំងតាមក្រុម ក្រុមណាចោលវត្ថុដូចលើច្រើន ឬទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ វត្ថុជាគោលដៅអាចជ្រើសយកវត្ថុអ្វីក៏បានទៅតាមការច្នៃរបស់គ្រូ ឬទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សាលា។



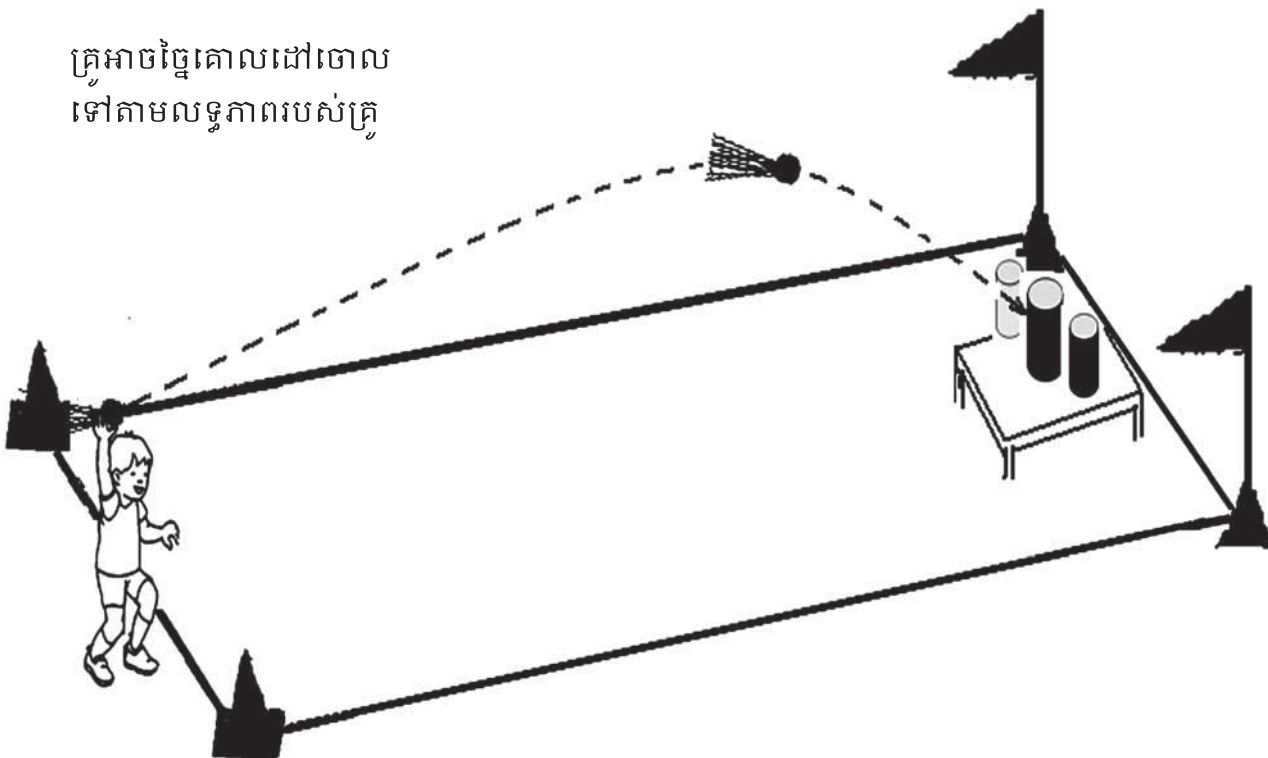
-សិស្សឈរមួយជួរ និងសិស្សមួយនាក់ទៀតឈរខាងមុខជួរមុខមករកជួរ។ អ្នកឈរខាងមុខជួរចោលបាល់ដៃពីរទៅរកវត្ថុ បន្ទាប់ពីចោលបាល់រួចទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ ធ្វើចលនានេះរហូតអស់សមាជិកនៅក្នុងក្រុម ។ ឱ្យសិស្សធ្វើការប្រលងប្រណាំងតាមក្រុម ក្រុមណាចោលវត្ថុដូចលើច្រើន ឬទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ វត្ថុជាគោលដៅអាចជ្រើសយកវត្ថុអ្វីក៏បានទៅតាមការច្នៃរបស់គ្រូ ឬទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សាលា។

៖បោះបាល់ជារង្វង់

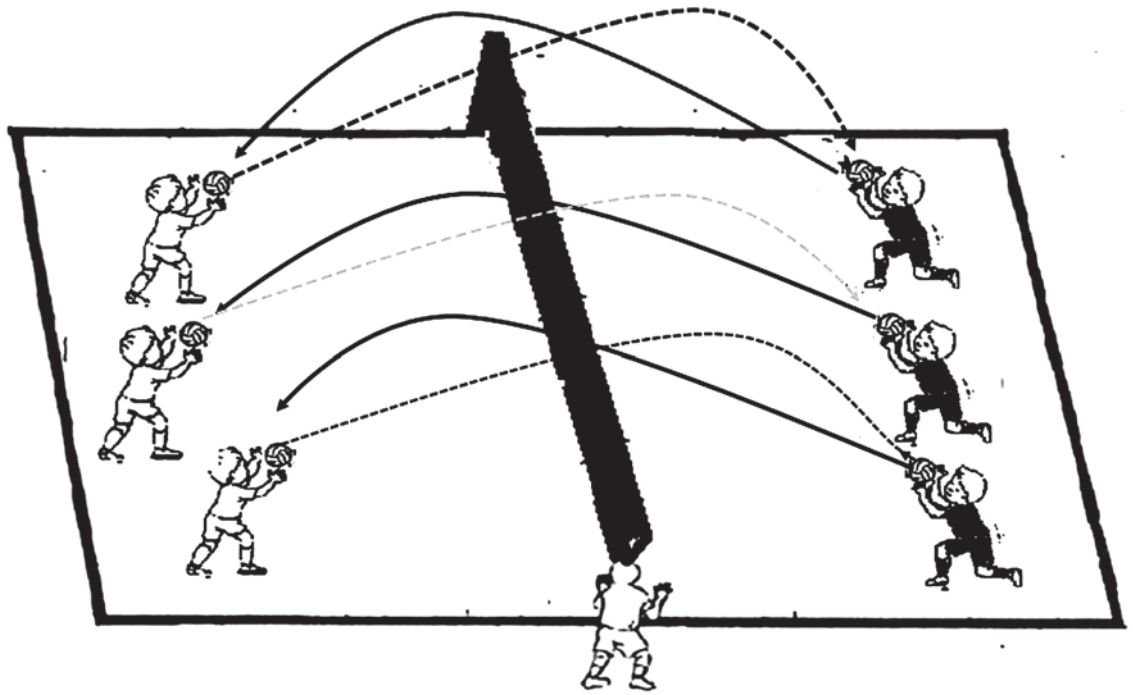


៖ចោលបាល់ទៅគោលដៅ

គ្រូអាចថ្លែងគោលដៅចោល
ទៅតាមលទ្ធភាពរបស់គ្រូ

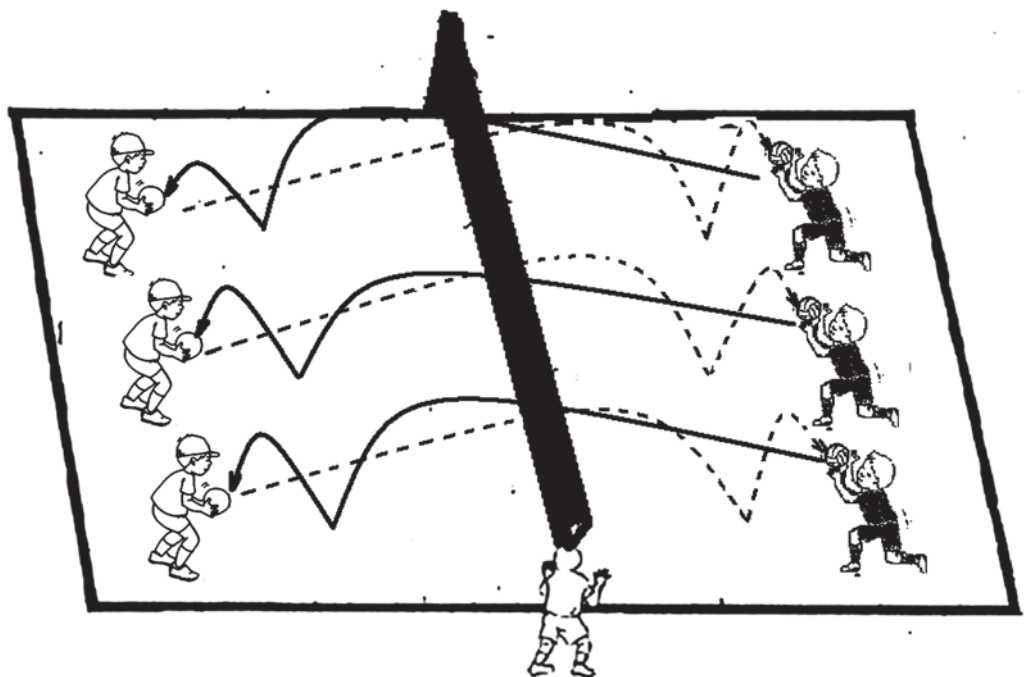


របៀបទី១



-សិស្សឈរនៅសងខាងទីលាន។ សមាជិកក្រុមនីមួយៗកាន់បាល់នៅដៃរៀងៗខ្លួន ហើយបាល់មានពណ៌ខុសគ្នាបន្ទាប់មកត្រូវបោះបាល់ផ្នែកខាងលើ ឬផ្នែកខាងក្រោមតាមការគិតរបស់គេ នៅពេលបោះ បើបោះផ្នែកខាងលើគឺបោះដំណាលគ្នា។ ពេលនោះគ្រូមើលតើសិស្សក្រុមណាចាប់បាល់បានច្រើនជាងគេគឺជាក្រុមឈ្នះ។ សំណាញ់បាំងជិតមិនឱ្យមើលឃើញគ្នា។

របៀបទី២



-សិស្សឈរនៅសងខាងទីលាន។ សមាជិកក្រុមនីមួយៗកាន់បាល់នៅដៃរៀងៗខ្លួន ហើយបាល់មានពណ៌ខុសគ្នា បន្ទាប់មកត្រូវបោះបាល់ផ្នែកខាងលើ ឬផ្នែកខាងក្រោមតាមការគិតរបស់គេ។ នៅពេលបោះ បើបោះផ្នែកខាងលើគឺបោះដំណាលគ្នាឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដីហើយលោតឡើងលើទើបមានសិទ្ធិចាប់បានពេលនោះគ្រូមើលតើសិស្សក្រុមណាចាប់បាល់បានច្រើនជាងគេ គឺជាក្រុមឈ្នះ។ សំណាញ់បាំងជិតមិនឱ្យមើលឃើញគ្នា។

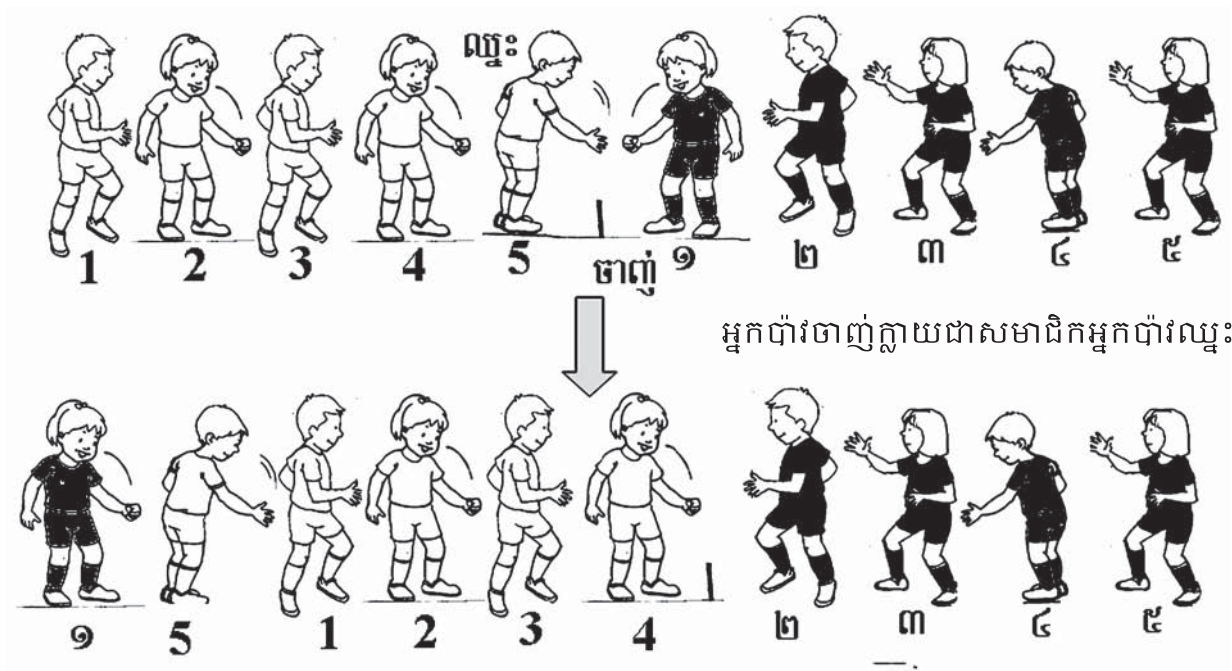
៖ ល្បែងប៉ាវស៊ីងស៊ីម

របៀបទី១



របៀបទី២

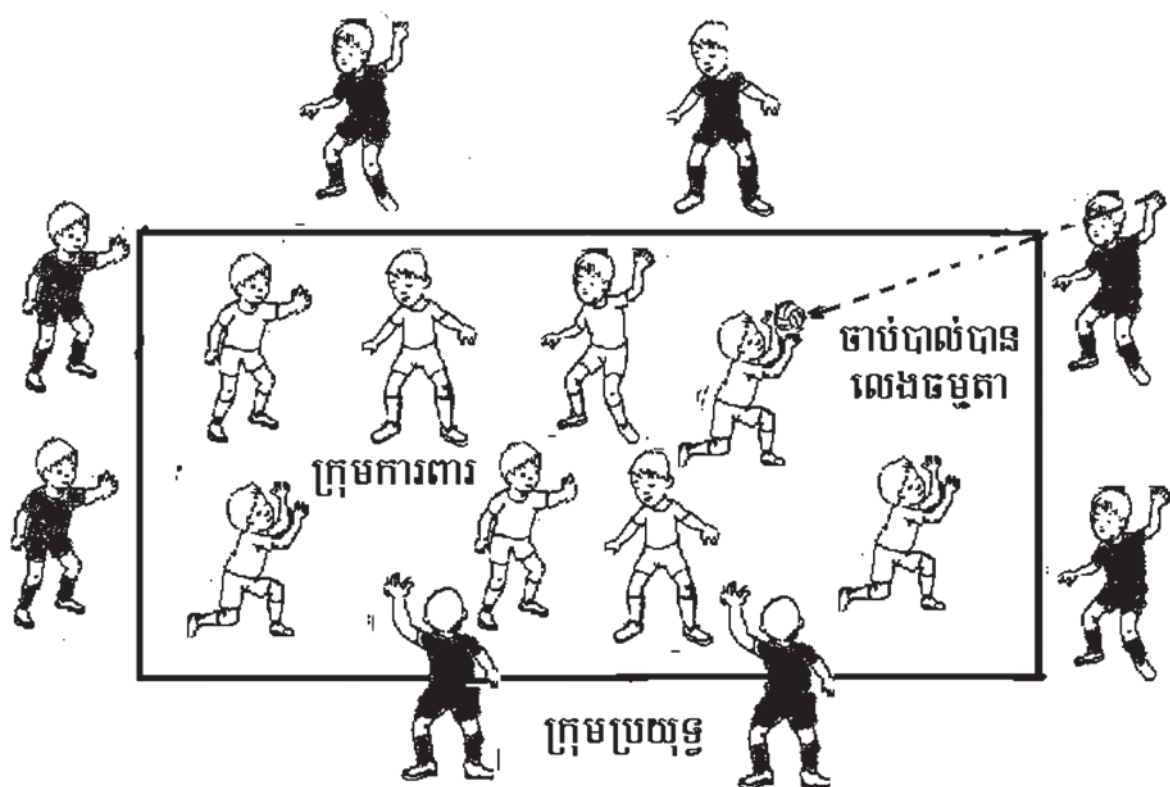
អ្នកប៉ាវចាញ់ រត់ដេញចាប់អ្នកប៉ាវឈ្នះ



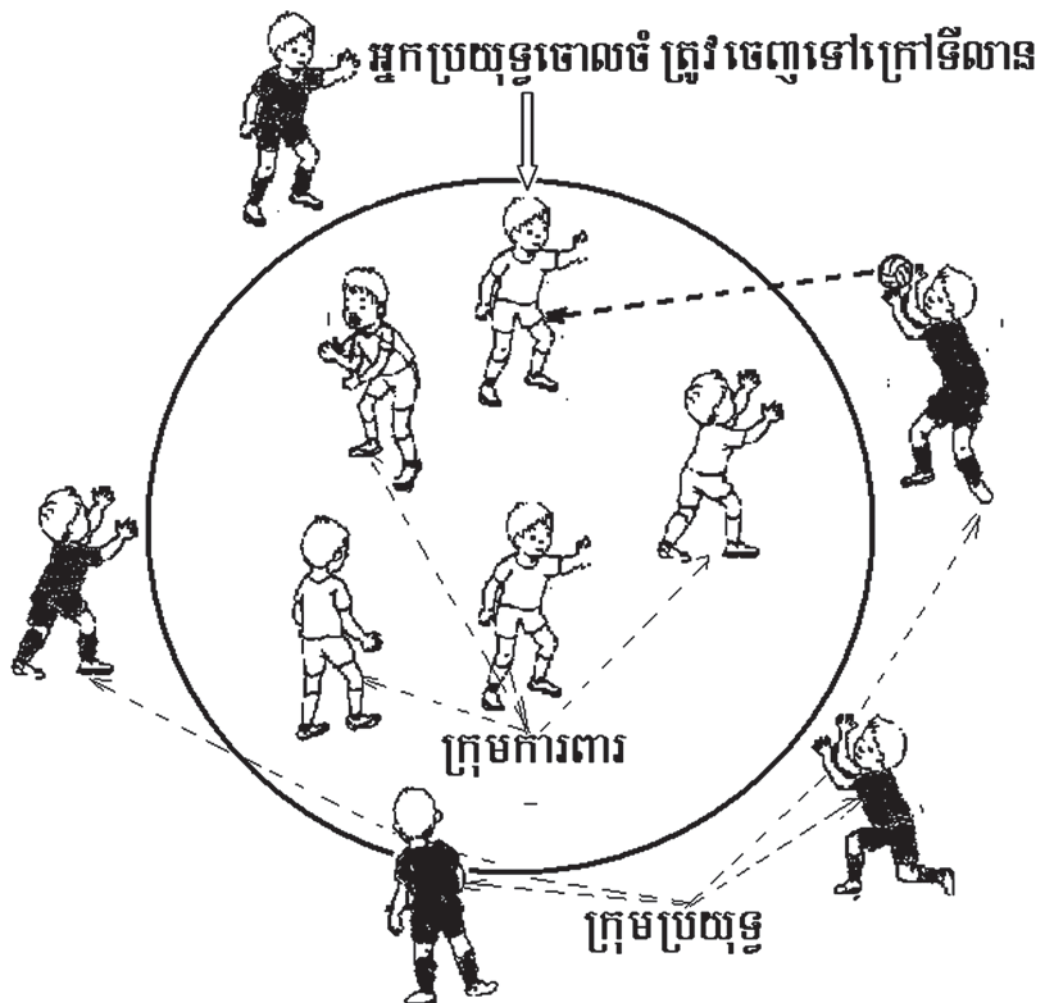
របៀបទី៣



អ្នកប៉ាវឈ្នះ ក្លាយជាអ្នកចាញ់



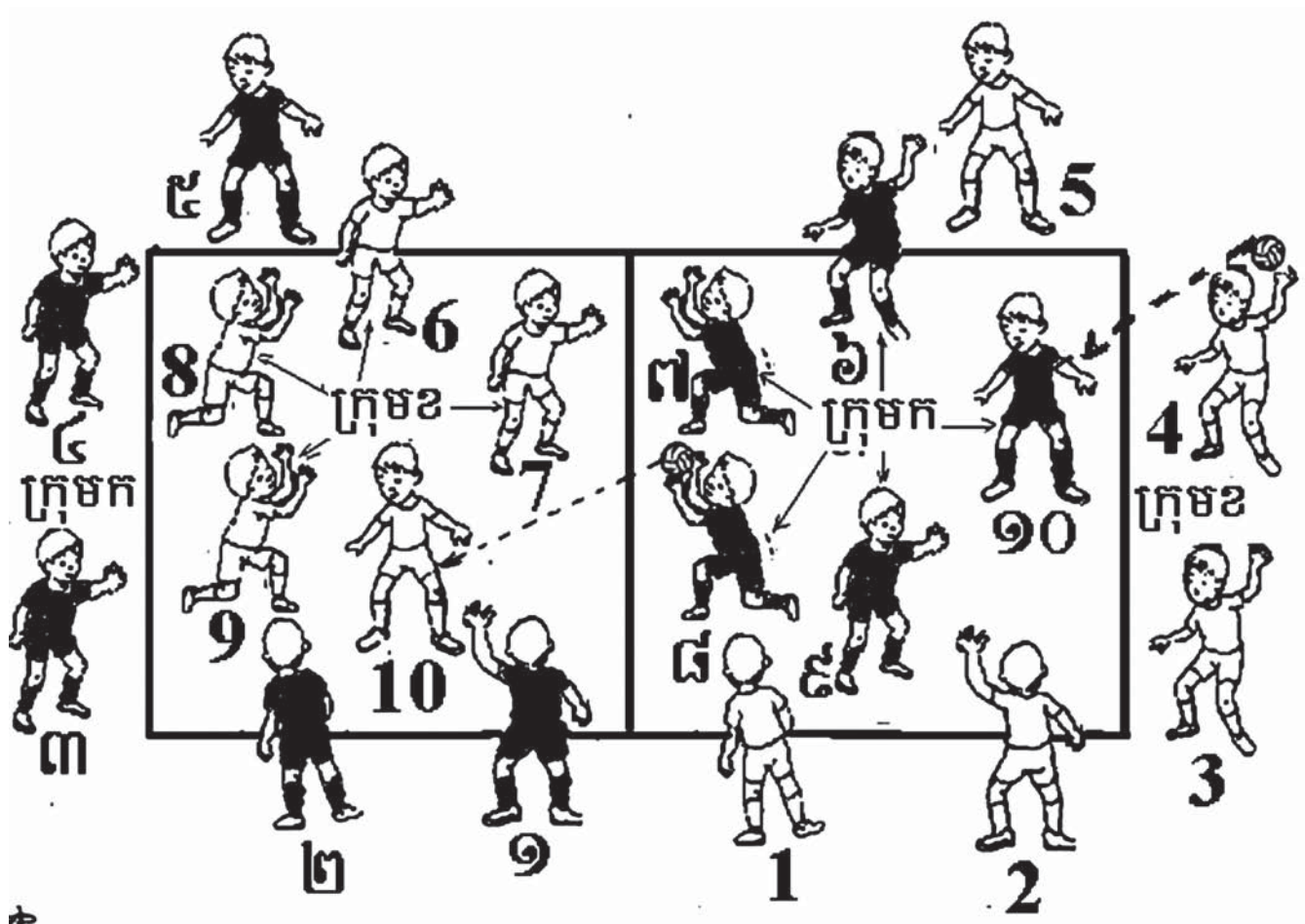
រូបភាពទី២



ល្បែងចម្បង វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងដូចបល

- ចេះពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះចោលបាល់ចំគោលដៅ រត់គេចពីការគប់បាល់ ចាប់បាល់ និងបញ្ជូនឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់និងសហការគ្នាក្នុងការលេង។



របៀបលេង៖

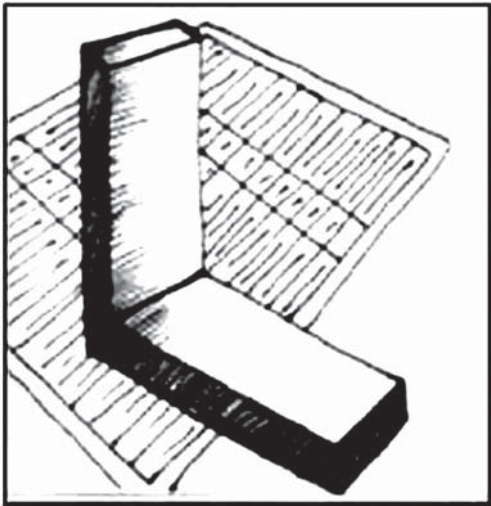
- មុនចាប់ផ្តើមលេងត្រូវឱ្យសមាជិកក្រុមទាំងពីរដែលត្រូវប្រកួតឈរនៅក្នុងទីលានទាំងអស់(បើក្រុមក១០នាក់ ក្រុមខ្ពស់១០នាក់) បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗត្រូវដកសមាជិកក្រុមខ្លួនម្នាក់ៗ៥នាក់។ ៥នាក់របស់ក្រុមកត្រូវទៅឈរខាងក្រៅជុំវិញទីលានក្រុមខ។ ៥នាក់របស់ក្រុមខត្រូវទៅឈរនៅខាងក្រៅជុំវិញទីលានក្រុមក។
 - មុនចាប់ផ្តើមលេងល្បែងត្រូវឱ្យតំណាងសិស្សប៉ាវស៊ីមស៊ីម អ្នកប៉ាវឈ្នះមានសិទ្ធិចេញបាល់នៅខាងក្រៅទីលាន (គប់បាល់) មុនគេ។
 - សិស្សដែលនៅខាងក្រៅទីលានគប់បាល់ទៅសិស្សនៅក្នុងទីលាន។
 - សិស្សនៅក្នុងទីលានរត់គេចបាល់ដែលគេគប់មក។
 - សិស្សនៅខាងក្រៅទីលានគប់អ្នកនៅក្នុងទីលាន ពេលគប់ត្រូវនរណាម្នាក់អ្នកដែលគប់គេចំត្រូវចូលទៅក្នុងទីលានខាងក្រុមរបស់ខ្លួន រីឯអ្នកដែលគេគប់ចំត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលានហើយឈរនៅខាងក្រុមរបស់ខ្លួន រួចលេងបន្ត។
 - អ្នកនៅក្នុងទីលានមានសិទ្ធិគប់ក្រុមម្ខាងទៀត ដែលឈរនៅខាងក្នុងទីលានម្ខាងទៀត ពេលគប់ត្រូវនរណាម្នាក់ អ្នកដែលគប់គេចំត្រូវនៅក្នុងទីលានខាងក្រុមរបស់ខ្លួនដែល ឯអ្នកដែលគេគប់ចំត្រូវចេញទៅខាងក្រៅទីលានហើយឈរនៅខាង ក្រុមរបស់ខ្លួន។
 - អ្នកនៅក្នុងទីលានអាចបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកខាងក្រុមរបស់ខ្លួននៅខាងក្រៅទីលានបាន។
 - សិស្សអាចចោលបាល់ដៃពីរ ឬដៃមួយបាន។
 - នៅពេលដែលសមាជិកក្រុមក ចោលចំសមាជិកក្រុមខ បាល់ត្រូវបានមកក្រុមខ ជាក្រុមចោលវិញ។
 - ប្រសិនបើសមាជិកក្រុមក ចោលមិនចំសមាជិកក្រុមខ បាល់ចេញខាងក្រៅទីលាន សមាជិកទាំងពីរក្រុម មានសិទ្ធិរើសបាល់មកលេងបន្ត អនុវត្តដូចរបៀបលេងខាងលើ។
 - ឱ្យសិស្សដែលមិនទាន់បានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល និងកត់ត្រាពិន្ទុ។
 - រយៈពេលលេង១នាទី ទៅ២នាទី ដោយមិនកំណត់ពិន្ទុ ហើយធ្វើការប្តូរក្រុម។
 - ល្បែងនេះកំណត់ចាញ់ ឈ្នះនៅពេលលេងបាន១នាទី ទៅ២នាទី ក្រុមណាមួយមានសមាជិកនៅក្នុងទីលានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- ទីលាន៖** -ប្រវែង១៥ម៉ែត្រ ទៅ៥ម៉ែត្រ បណ្តោយ៨ម៉ែត្រ ទៅ១០ម៉ែត្រ (ទីលានអាចកំណត់ទំហំអាស្រ័យលើសិស្ស និងសម្ភារៈ(គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរទំហំទីលានបានអាស្រ័យ លើទីធ្លាសាលា ទីលានអាចសង់ជារង្វង់ ជាការេ និងចតុកោណកែង)
- សម្ភារៈ៖** -បាល់មានទំហំតូចហើយទន់។
- កំណត់សម្គាល់៖** ពេលកំពុងប្រកួតសិស្សខាងក្នុងទីលានមិនអាចចេញក្រៅទីលាន ហើយសិស្សនៅខាងក្រៅទីលានមិនអាចចូលក្នុងទីលានបានទេ។

ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត

តេស្តកាយសម្បទា

I. វិធានវាស់ស្ទង់រាងកាយ

១.វាស់កម្ពស់

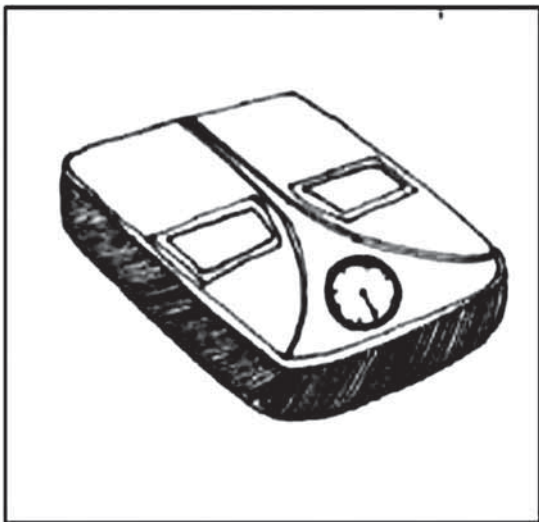


-រៀបចំវត្ថុដែលអាចបត់ជាជ្រុងកែង បន្ទះក្តារក៏បាន ។



- វាស់ទៅតាមខ្នាតដែលមាននៅលើជញ្ជាំង ឬ សសរដាងដើម ។
ខ្នាតជាលេខទសភាគ ដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ(.០) មិនមានន័យទេ ។
- ការកត់ត្រាប្រវែងកម្ពស់របស់សិស្ស គឺ១០០ មិនមែន១.០០មនោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២.ថ្លឹងទម្ងន់



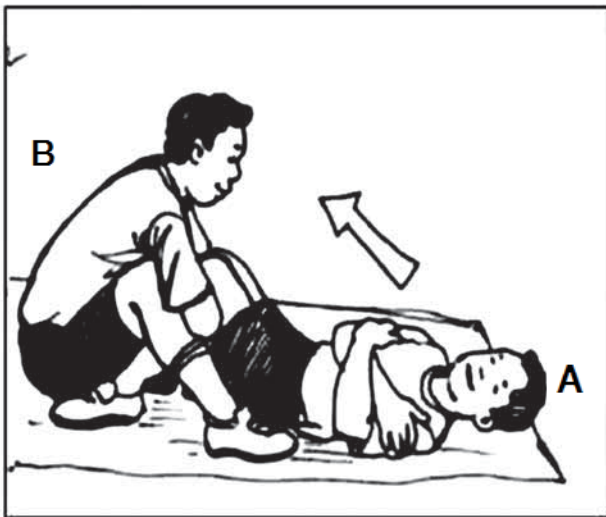
-តម្រូវឱ្យទ្រនិចជញ្ជីងចង្អុលចំ ០ គឺឡូក្រាម



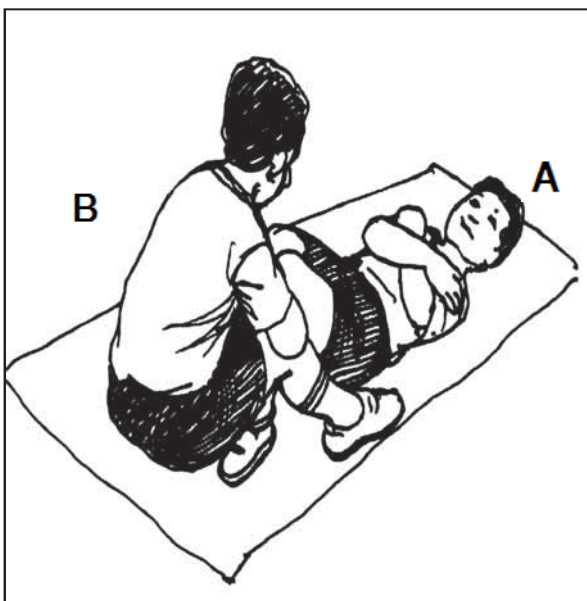
- ឈរលើជញ្ជីង ឬឡើងរហូតទ្រនិចជញ្ជីងលែងកម្រើក។ ខ្នាតជាលេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ (០) មិនមានន័យទេ ។
- ការកត់ត្រាទម្ងន់របស់សិស្សគឺ ៣០.១០ មិនមែន ៣០,១០ គ.ក នោះទេ (ឧទាហរណ៍) ។

II. តេស្តកាយសម្បទា

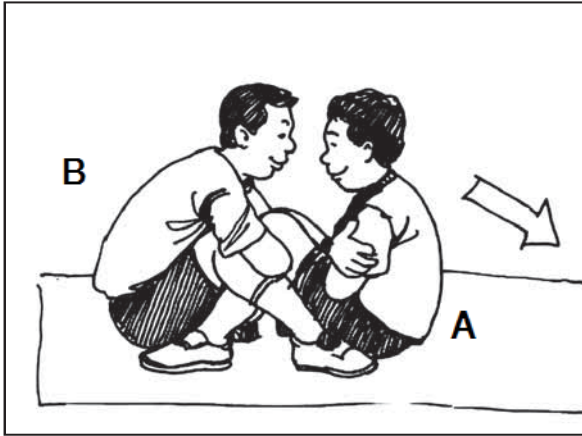
១. ទាញសរសៃ



- សិស្ស **A** ជាអ្នកអនុវត្តន៍តេស្ត ដោយដាក់ដៃ ខ្វែងគ្នា ពីមុខដើមទ្រូង ។



- សិស្ស **B** ជាអ្នកជួយ ដោយឱបជង្គង់ទាំងសងខាងរបស់សិស្ស **A** (ទម្រង់ទី១) ។ សិស្ស **A** ទាញសរសៃ ទៅតាមគំនូសព្រួញដែលមាននៅលើរូបភាពមុននេះ។ គួរតែដាក់ពួក ឬទ្រនាប់ទន់ៗពីក្រោម ។

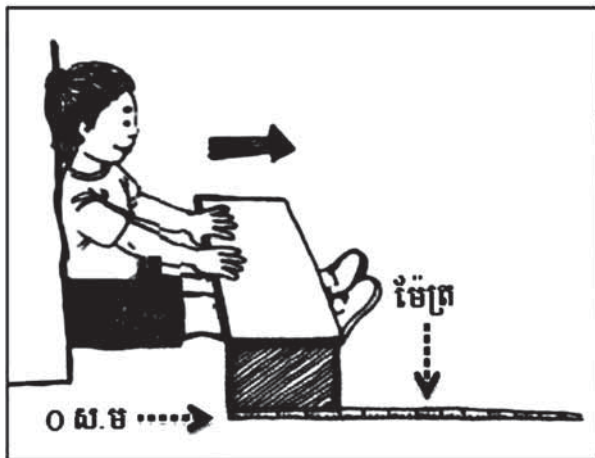
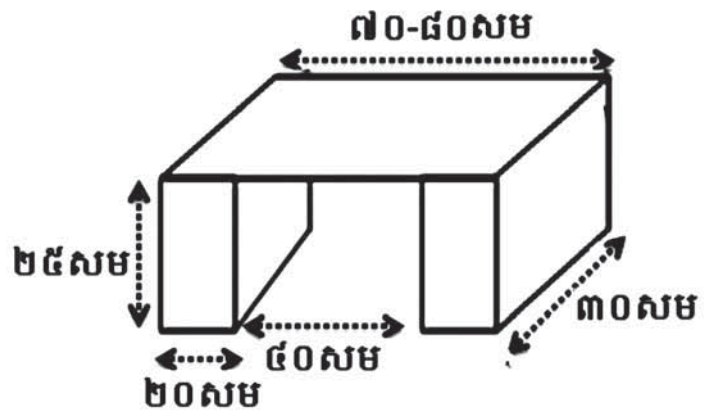
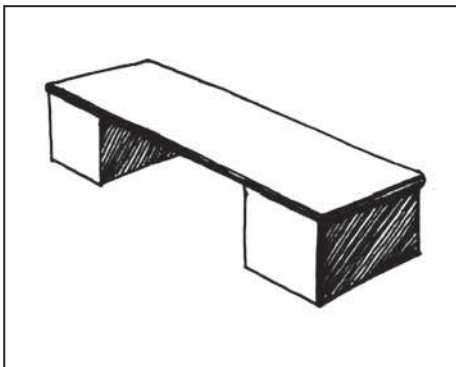


-សិស្ស A ទាញសរសៃទាល់តែ កែងដៃប៉ះភ្លៅ។ ហើយសិស្ស A ទម្លាក់ខ្លួនទៅកន្លែងទម្រង់ទី១វិញ ទៅតាមគំនូសព្រូញ។ អនុវត្តសកម្មភាពបែបនេះរហូត៣០វិនាទី ។ កត់ត្រាចំនួនដងទៅតាមចំនួនកែងដៃប៉ះនឹងជង្គង់ ។ ការរាប់បានចំនួន១ លុះត្រាតែមិនមានកំហុស។

-ការកត់ត្រាចំនួនដងដែលសិស្សអនុវត្តបានគឺ ២៥ មិនមែន ២៥ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២. អង្គុយឱនទៅមុខ

-ការធ្វើឧបករណ៍ ធ្វើតេស្តអាចប្រើបន្ទះក្តារ ឬ ក្រដាសក្រាស់ ។ គួរប្រើឡាំងទំនេរ។



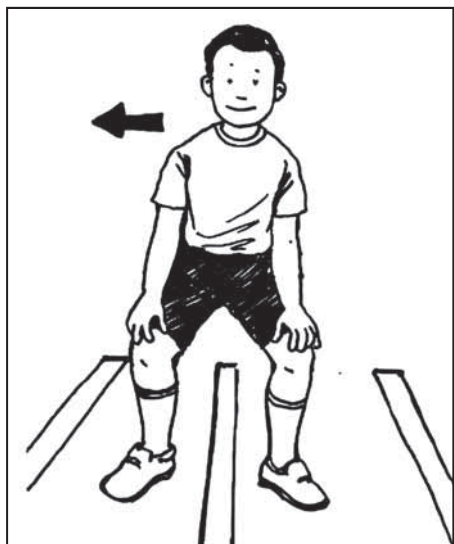
-សិស្ស A អនុវត្តតេស្តដោយសណ្តូកជើង ក្រោមប្រអប់ដាក់ដៃទាំងសងខាង (លាតស្មាធំ) ស្រាលៗលើប្រអប់ ។ ត្រូវឱ្យខ្នង និងត្រចៀកជាប់ជញ្ជាំង។ ត្រូវដាក់ដៃឱ្យត្រង់ និងឱ្យត្រចៀក ក្បាលនិងដងខ្លួនអិបជាប់នឹង ជញ្ជាំងមិនហើប ។ យកម៉ែត្រវាស់ដោយគិត ០ស.ម នៅត្រង់ជ្រុងឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។ សិស្សរុញឧបករណ៍នេះបន្តិចម្តងៗទៅតាមគំនូសព្រូញ ដោយមិនឱ្យជើងហើបពីកម្រាល។ វាស់ប្រវែងទៅតាមចម្ងាយ នៃការរំកិលរបស់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។



ចំណាំ: មិនត្រូវហើបជង្គង់ ហើយដៃត្រូវនៅកាន់ឧបករណ៍ដដែល ។ អនុវត្តចំនួន ២ដង ហើយយកលទ្ធផលដែលល្អខ្នាតជាលេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ(០)មិនមានន័យទេ។

-ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរុញបានគឺ ៣០មិនមែន ៣០ស.មនោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

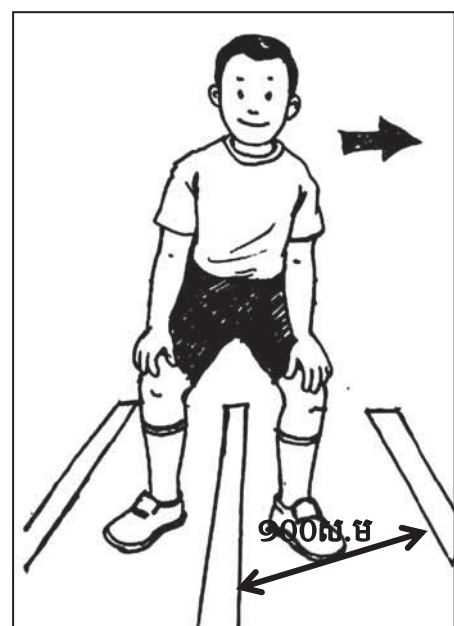
៣.លោតចំហៀងឆ្វេងស្តាំ



-គូសគំនូសខ្សែ១នៅកណ្តាលខ្សែបន្ទាត់។ ខ្សែបន្ទាត់ទាំង២ មានប្រវែង១០០ស.មស្មើគ្នាពីគំនូសកណ្តាល ។ សិស្សដែល អនុវត្តតេស្ត ឈរនៅត្រង់គំនូសខ្សែកណ្តាល ឱ្យខ្សែគំនូស កណ្តាលស្ថិតនៅចន្លោះជើងទាំង២ (ទម្រង់ទី១)។ ឱ្យសិស្ស លោតទៅស្តាំ ឬ ឆ្វេង ដូចគំនូសព្រួញ។សិស្សអាចលោតទៅ ខាងណាមុនក៏បាន។



-បើលោតហួស ឬ ជាន់ខ្សែចំហៀង សិស្សត្រូវលោតដោយ ចាប់ផ្តើមពីទម្រង់ទី១មកវិញ ។



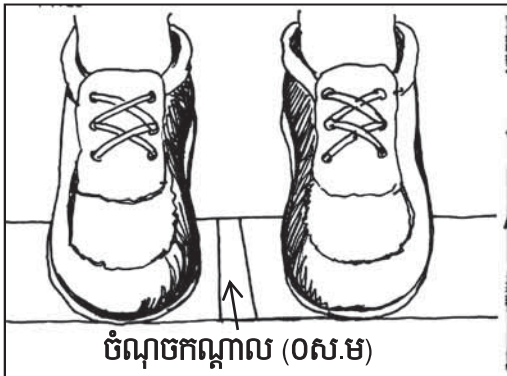
-ត្រូវបង្ហាញពីលក្ខខណ្ឌ របស់ជើង ក្នុងការលោតទៅខ្សែផ្សេង ឬជាន់ខ្សែ ឬហួសខ្សែ ។



១០០ស.ម

- ចំពោះការលោតត្រូវតែឆ្លងកាត់ខ្សែគំនូសកណ្តាល ។ អនុវត្តលោតចំនួន២០វិនាទី ។ រាប់ចំនួនដងទៅតាមជំហាន ដែលលោតចេញនីមួយៗ ហើយលទ្ធផលគឺសរុប ទៅលើ ចំនួននៃការលោត ។ ឧទាហរណ៍: ស្តាំ-កណ្តាល-ឆ្វេង-កណ្តាល គឺមានន័យថា លោតបាន៤ដង។បើសិនសិស្សលោតមិនជាន់ខ្សែ ឬមិនហួសខ្សែចំហៀងមិនរាប់ថាជាការលោត១ដងឡើយ និងមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ។
- ការកត់ត្រាចំនួននៃការលោតរបស់សិស្សគឺ ២៨ មិនមែន២៨ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

៤.លោតចម្ងាយ

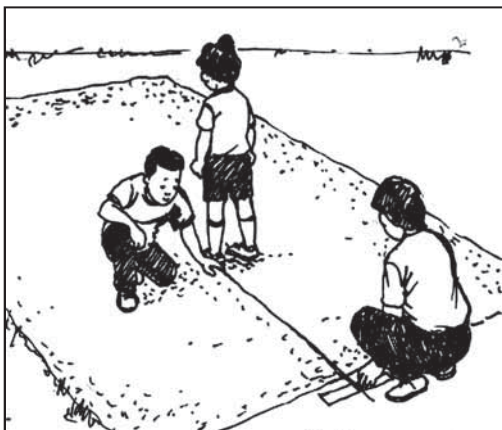


ចំណុចកណ្តាល (០ស.ម)

- ធ្វើសញ្ញាសម្គាល់កណ្តាលខ្សែដែលត្រូវលោត ។ ដែលវាជាចំណុច ០ ស.ម។ ខ្សែដែលត្រូវលោតនេះត្រូវលៃឱ្យត្រឹមនឹងដងខ្លួន សិស្សឈរកន្លែកជើងឱ្យមានទំហំ ប្រហាក់ប្រហែលទំហំស្មា ។



- លោតទៅមុខ ដោយរក្សាជើងទាំង២មិនជ្រុលហួសខ្សែដែលត្រូវលោត ។

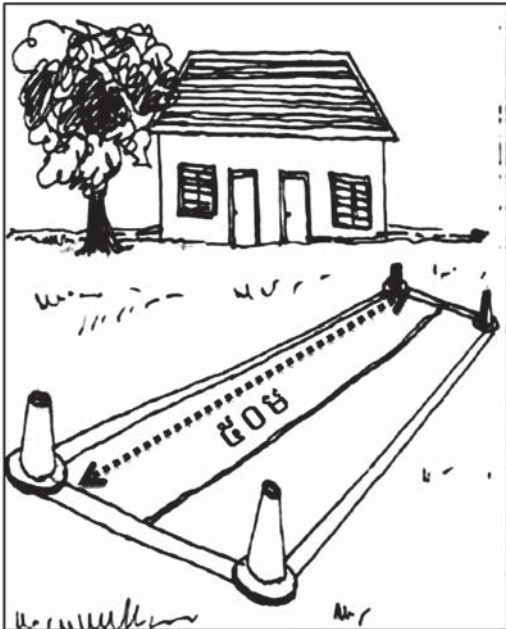


- ការកត់ត្រា គឺវាស់ចម្ងាយរវាងសញ្ញាកណ្តាល ខ្សែដែលត្រូវលោត និងកែងជើង ។

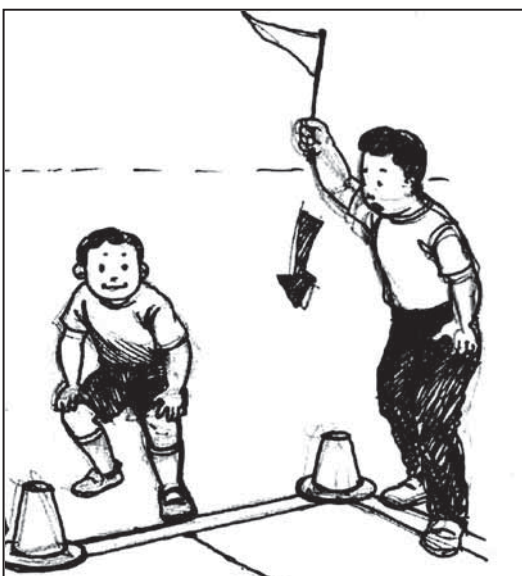


- បើសិនជាសិស្ស លោតធ្លាក់ចុះ ដោយជើងមិនបានទន្ទឹមគ្នាត្រូវវាស់ជើងដែលនៅក្រោយ ជាមួយចំណុចកណ្តាលខ្សែដែលត្រូវលោតនិងយកវាធ្វើជាប្រវែងជាក់លាក់សម្រាប់កត់ត្រា ។ ប្រវែងនៃការកត់ត្រា ត្រូវគិតជាសង់ទីម៉ែត្រ។ លោត២ដងរើសយកលទ្ធផលដែលលោតបានឆ្ងាយជាងគេធ្វើជាលទ្ធផលសម្រេច។
- ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សលោតបានគឺ ១១០ មិនមែន ១.១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

៥.រត់ល្បឿន៥០ម៉ែត្រ



- ការធ្វើសញ្ញាដើម្បីចាប់ផ្តើម គួរតែមាន៣ចំណុច។ ដំបូងនិយាយថា "ប្រុងប្រៀប" ហើយ "រួចរាល់ ហើយនៅ?" ចុងក្រោយបញ្ចេញសំឡេងដូចជាកញ្ជ័រហើយនៅពេលនោះផងដែរមានមនុស្សម្នាក់ចាប់ផ្តើមយោលដៃចុះក្រោមឬប្រើប្រើទង់។

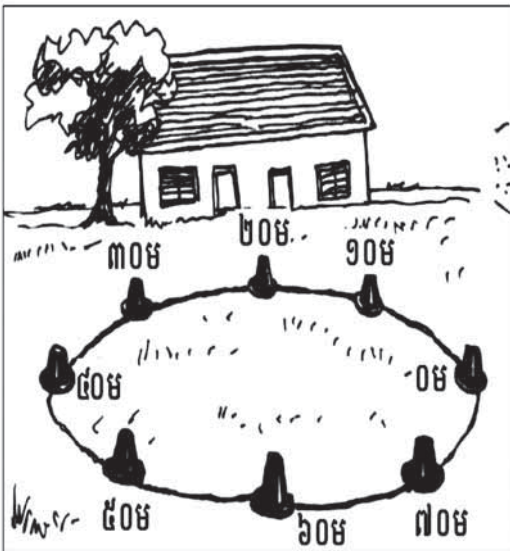


- ការកត់ត្រា ពេលវេលាគឺគិតចាប់ ពីសិស្សចាប់ផ្តើម រត់ចេញពីចំណុចចាប់ផ្តើម រហូតដល់ទីព្រំត្រ ។ ការកត់ត្រាគឺ ១/១០វិនាទី (១/១០០តែធ្វើតែ១ម្តង គ្មានបញ្ហាអ្វីគួរតែជាចំនួនអតិបរមា) ។

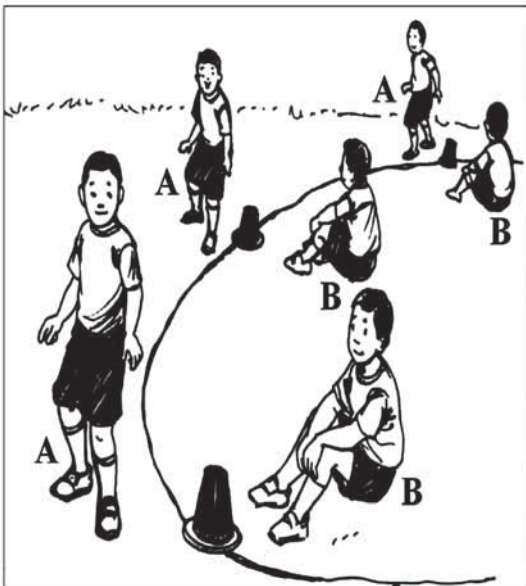


-ការកត់ត្រាចំរើនវេលាដែលសិស្សរត់បានគឺ ១០.១៥ មិនមែន ១,១០នាទី នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

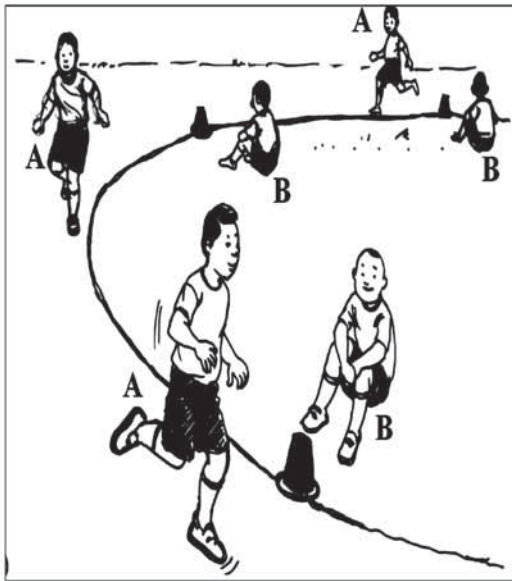
៦.រត់ចម្ងាយ៥នាទី



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



-ចែកសិស្សជាដៃគូ សិស្ស A អនុវត្តតេស្ត សិស្ស Bជាអ្នក រាប់ចំនួនជុំដែលសិស្ស A បានរត់ ។ គ្រប់ទីកន្លែងដែល ដាក់សញ្ញាសម្គាល់ប្រវែង ១០ ម. ដាក់សិស្ស១ ឬ២នាក់ (មិនចាំ បាច់ដាក់នៅកន្លែងចាប់ផ្តើមត្រង់ ០ ម. ទេ) ។ សិស្សចាប់ផ្តើមរត់នៅពេលឮ ឬឃើញសញ្ញាចាប់ផ្តើម ដោយប្រើរយៈពេល៥នាទី។



-សិស្ស B ជាអ្នកកាត់ត្រាចំនួនជុំ ដែលសិស្ស A រត់បាន ។
សិស្សអាចដើរ បើសិនជាមិនអាចរត់ទៅមុខទៀតបាន។



-នៅពេលដល់ម៉ោងកំណត់៥នាទី សិស្ស A ត្រូវឈប់ រួច
ត្រឡប់ទៅកន្លែងចាប់ផ្តើមវិញ ដែលជាចំនួនគត់
ឧទាហរណ៍សិស្សA រត់បាន៧១៩ម៉ែត្រសិស្ស Aត្រូវដើរ
មកឈរនៅចំណុចចេញដំណើរ ដែលជាចំនួនគត់គឺ
៧១០ម៉ែត្រ សិស្ស Bកាត់ត្រាចំនួននេះជាផ្លូវការ។
-ការកាត់ត្រា:យកចំនួនជុំ x ប្រវែងជុំរង្វង់+ប្រវែងរត់អស់
ម៉ោង។

$$១០ជុំ \times ៧០ម + ១០ម = ៧១០ម$$

ឯកតាកាត់ត្រាគឺ១០ម។ ការអនុវត្តតេស្តមានតែម្តងគត់។
-ការកាត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរត់បានគឺ ៧១០ មិនមែន
៧១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

—សេចក្តីបញ្ជាក់បន្ថែម—

សូមនាំសិស្សកំដៅសាច់ដុំមុនពេលអនុវត្តតេស្តកាយសម្បទា ។ ហើយក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ការបន្តរសាច់ដុំ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ចំពោះតេស្តកាយសម្បទា ប៉ុន្តែសូមបញ្ឈប់តេស្តនៅពេលណាដែលសង្កេតឃើញថាសិស្សដែលអនុវត្តមានកំហុសអ្វីមួយ។

ក្នុងនាមយើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នាជាគណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា ឯកសារណែនាំអនុវត្តនេះនឹងមានមប្រយោជន៍ក្នុងការតាមដានកម្រិតលូតលាស់របស់សិស្សនិងជំនួយស្មារតីសម្រាប់មុខវិជ្ជាអប់រំកាយនិងកីឡា។

យោងទៅតាមតេស្តកាយសម្បទានៃក្រសួង អប់រំ វប្បធម៌ កីឡា វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិជ្ជាប្រទេសជប៉ុន
ខែ មករា ឆ្នាំ ២០១២
JICA និង បេដូងមាស (HG)

အသံမြောက်အသံမြောက်

[illegible]

គំរូ តារាងតេស្តការយល់ឆ្លៀត

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