

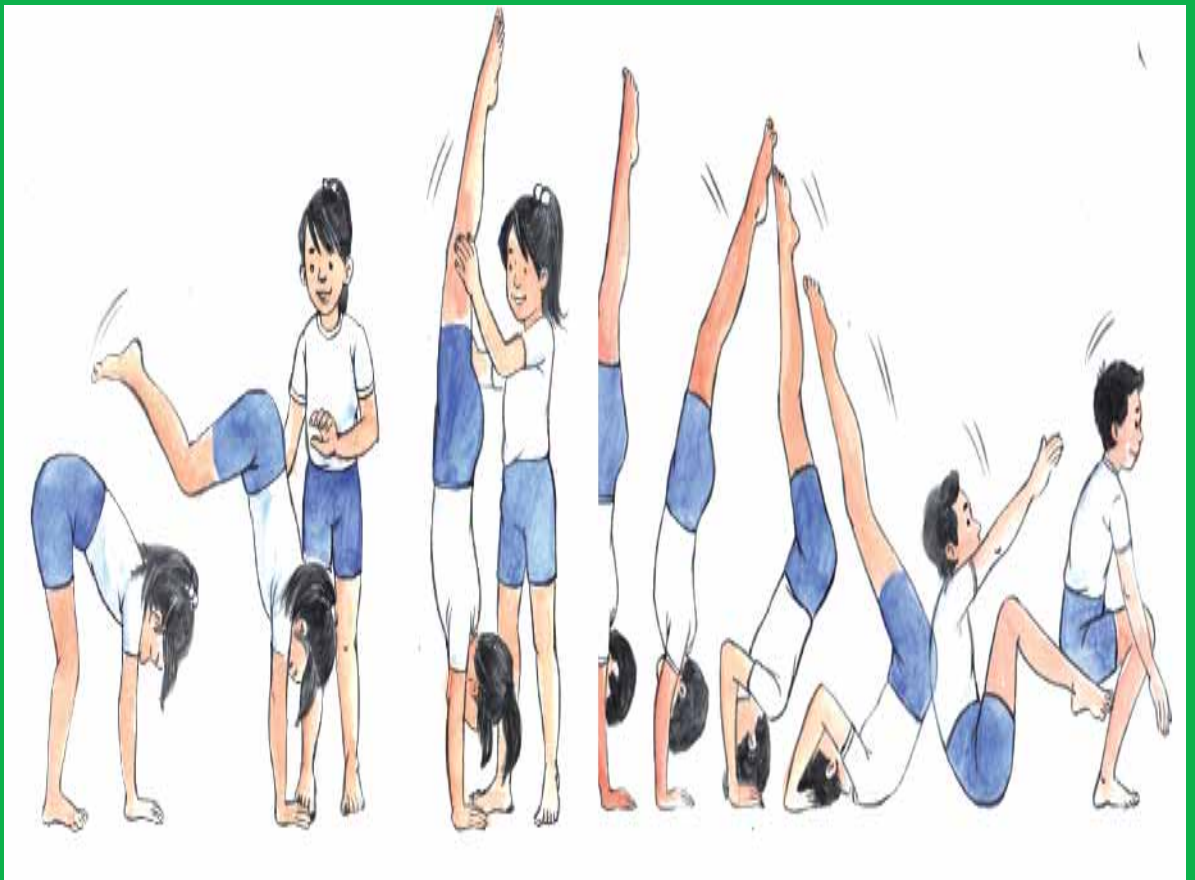


ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំកាយនិងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ

៣





ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំ កាយ និងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ



អារម្ភកថា

សៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី៣នៅបឋមសិក្សា 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 ប៊ូ ជុំសេរី
៣. ឯកឧត្តម ឡាក់ សំអាត
៤. ឯកឧត្តម អ៊ុក សិទ្ធិជាតិ

II~គណៈកម្មការនីតន្ត្រ

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

III~ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

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

IV~គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ

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

V~អ្នកសម្របសម្រួល

១. លោក កែវ សុចិត្រា
២. កញ្ញា TSUCHIYA Satomi

VI~គណៈកម្មការបច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ

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

បានទទួលអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
តាមប្រកាសលេខ ២៩៩៥ 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	42
-ផែនការមេរៀន	42
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	43
-មេរៀនសង្ខេប	44
-រូបភាពបង្ហាញ	54
-ផែនការមេរៀន	63
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	64
-មេរៀនសង្ខេប	65
-រូបភាពបង្ហាញ	76
ជំពូកទី៤ ៖ ល្បែងបាល់ទាត់	84
-ផែនការមេរៀន	84
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	85
-មេរៀនសង្ខេប	86
-រូបភាពបង្ហាញ	94
ជំពូកទី៥ ៖ ល្បែងបាល់បោះ	99
-ផែនការមេរៀន	99
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	100
-មេរៀនសង្ខេប	101
-រូបភាពបង្ហាញ	110

ជំពូកទី៦ ៖ ល្បែងបាល់ទះ	117
-ផែនការមេរៀន	117
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	118
-មេរៀនសង្ខេប	119
-រូបភាពបង្ហាញ	126
ជំពូកទី៧ ៖ តេស្តកាយសម្បទា	132
-ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត	132
-សន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	
-គំរូសន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	

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	បាល់ទះ						កាយសម្ព័ន្ធ					
ល្បែងចម្បង		ល្បែងតេនីសដៃ						កម្រាល ឧបសគ្គ រោង ល្បែងខ្សែពួរ					
រដូវវស្សា	៤.៥												
រដូវប្រាំង	៥.៥												

ឆមាស	២	សមាសធាតុ២											
		ឧសភា				មិថុនា				កក្កដា			
		១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១
ចំនួនម៉ោង	៧៦	៥៧	៥៨	៥៩	៦០	៦១	៦២	៦៣	៦៤	៦៥	៦៦	៦៧	៦៨
មុខវិជ្ជា	៧	អប់រំកាយនិងចង្វាក់ភ្លេង								បាល់បោះ			
ល្បែងចម្បង		ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់								ល្បែងមីនីបាល់ផត			
រដូវវស្សា	៤.៥												
រដូវប្រាំង	៥.៥												

ជំពូកទី១

អប់រំកាយជាមួយបង្វាក់ភ្លេង

ផែនការមេរៀន៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង និងល្បែងត្រាប់

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 ◻តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ ◻ត្រឡប់ក្រោយបែរស្តាំបែរ ◻ដើរនៅមួយកន្លែង ◻លោតអន្ទាក់មួយកន្លែង ◻លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ ◻ត្រឡប់ក្រោយបែរស្តាំបែរ ◻ប្តូរជួរ២-៤ ◻ដើរនៅមួយកន្លែង ◻ដើរបត់ឆ្វេង ស្តាំ ◻កាន់ដៃគ្នាដើរ ◻លោតអន្ទាក់មួយកន្លែង ◻លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ខ្នងទល់ខ្នងរុញ ◻ឈានចូលប្រឡោះឈើ ◻អង្គុយទល់ខ្នងគ្នារុញឡើង ◻ឆ្លាតទឹកប៉ាវ ◻ទះកំប៉េះគូថ ◻ត្រាប់តាមរុក្ខជាតិ	◦កំដៅសាច់ដុំ ◻ខ្នងទល់ខ្នងរុញ ◻ឈានចូលប្រឡោះឈើ ◻ត្រាប់តាមសត្វស្លាប ◻ត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ
១៥	◦ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) - ចលនាកាយសមស្រប ◻ចលនាទី៥ ទី៦ និងទី៧ - ល្បែងខ្សែ ◻លោតអន្ទាក់ខ្សែវែងមួយកន្លែង	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ចលនាកាយសមស្រប ◻ចលនាទី៥ ទី៦ និងទី៧ - ល្បែងខ្សែ ◻លោតអន្ទាក់ខ្សែវែងមួយកន្លែង	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងកម្លាំង ◻ឈរទាញជារង្វង់ ◻ទល់ជើងកាន់ដៃទាញឡើង ◻កៀបវត្ថុ ◻ទាញព្រំត្រ - ល្បែងត្រាប់ ◻ត្រាប់តាមរុក្ខជាតិ ឬសត្វ ជាក្រុម	◦ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្លាំង ◻ឈរទាញជារង្វង់ ◻ឆ្លាតទឹកដើរ ◻កៀបវត្ថុ - ល្បែងត្រាប់ ◻ត្រាប់តាមរុក្ខជាតិ ឬសត្វ ជាក្រុម
៥	◦បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	◦រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦លើកទឹកចិត្ត
៥	◦បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១និងទី២	មេរៀនទី៣និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	-សាកល្បងលេងយ៉ាងសកម្មដោយវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	
○ ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីនៃការតម្រង់ជួរ ធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតខ្សែអន្ទាក់តាមចង្វាក់។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តតម្រង់ជួរ ធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតតាមចង្វាក់ ។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីប្រើកម្លាំង អនុវត្តគ្រាប់តាមសត្វ។ -យល់ពីរបៀបនៃការអនុវត្តល្បែងកម្លាំង ការធ្វើគ្រាប់តាមសត្វនិងរុក្ខជាតិជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
	-សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួន និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។	
○ ជំនាញ	-ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើង តាមរយៈកាយវិការ និង វិធីផ្សេងៗ។ -ហាត់ធ្វើសកម្មភាពត្រឹមត្រូវ និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។	
	-ធ្វើចលនាកាយសមស្រប និងលេងលោតខ្សែបានខ្លាំងក្លា។	-ចលនាកម្លាំង និងល្បែងគ្រាប់ជាមួយបទភ្លេង។ -ធ្វើចលនាជាចង្វាក់ឱ្យបានស្រួលគ្នា។
○ សហការ	-អនុវត្តតាមលំដាប់ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -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៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកង្គាន់ និងល្បែងត្រាច់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាកាយសមស្រប និងល្បែងខ្សែ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវកកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ បែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - សាកល្បងលេងយ៉ាងសកម្មដោយវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
◦ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ◦ បង្កើតក្រុម ◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ	- គ្រូលើកយក របៀបដំណើរការមេរៀនក្នុងឆ្នាំនេះ មកពន្យល់និងបង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ - គ្រូរៀបចំសិស្សជាក្រុម ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា និងទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួរ បណ្តោយ រៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំ លើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងបន្តបន្ទាប់ យកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ - ឆ្វេងបែរ: ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ឆ្វេង និងបែរ បញ្ជាឆ្វេង សិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅឆ្វេង ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេងនិងបង្វិលចុងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកជុំ។ - ស្តាំបែរ: ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ស្តាំ និងបែរ បញ្ជាស្តាំសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅស្តាំ ដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំ និងបង្វិលចុងជើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកជុំ។ • ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងឆ្វេងជាគោលការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ត្រឡប់ក្រោយ និងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយ សិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប ទាញជើងស្តាំដាក់ចុងជើងក្រោយកែងជើងឆ្វេង បញ្ជាបែរសិស្សត្រឡប់ក្រោយបែរ ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេងនិងបង្វិលកែងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកជុំ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជ្រុំជើងមួយកន្លែង	◦ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីនៃការតម្រង់ជួរ ធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតខ្សែអន្ទាក់តាមចង្វាក់។ - យល់ពីរបៀបអនុវត្តតម្រង់ជួរ ធ្វើ ចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតតាមចង្វាក់ ។ - សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួន និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ◦ ជំនាញ - ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើងទាំង២ តាមរយៈកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។ - ហាត់ធ្វើសកម្មភាពត្រឹមត្រូវ និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។ - ធ្វើចលនា និងហ្វឹកហាត់បានខ្លាំងក្លា។ ◦ សហការ

◻ លោតអន្ទាក់មួយកន្លែង ◻ លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ	ឱ្យបានស្រុះគ្នា (លើកជើងស្តាំ បោះដៃឆ្វេងទៅមុខ) ដើរតាមសញ្ញាបញ្ជាបស់គ្រូមួយកន្លែង ដោយធ្វើចលនាដៃនិងជើងឆ្លាស់គ្នា ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ មានខ្សែអន្ទាក់១ម្នាក់ ពេលឮបញ្ជា គ្រូវីខ្សែអន្ទាក់លោតជើង២នៅមួយកន្លែង ត្រូវបំពេញពី១ដល់១០ បើសមាជិកណាម្នាក់លោតទាក់រាប់១ តែបើមិនទាក់ចាត់ថា លោតបានល្អ បន្ទាប់ពីលោតរួច ទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរខាងមុខទីសមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗគ្រូវីខ្សែអន្ទាក់លោតជើងឆ្វេង ជើងស្តាំទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ទីលានចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗប្រវែង២ម៉ែត្រនិងបណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផល: ក្រុមណាដែលអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	- អនុវត្តតាមលំដាប់ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) ចលនាកាយសមស្រប ◻ ចលនាទី៥ ទី៦ និងទី៧ ល្បែងខ្សែ ◻ លោតអន្ទាក់ខ្សែវែងមួយកន្លែង	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់រួមទាំងធ្វើបង្ហាញ។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្រប ទី៥ ទី៦ និងទី៧ ទៅតាមសញ្ញាបស់អ្នកធ្វើសញ្ញា។ គ្រូវាយតម្លៃសិស្ស ដោយសង្កេតទៅលើសកម្មភាពសម្តែងរបស់សិស្សជាក្រុម និងបុគ្គល។ - លទ្ធផល: ក្រុមណាមួយសម្តែងបានស្រុះគ្នាជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ - លោតលើកទី១សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗឈរទល់ មុខគ្នាកាន់ខ្សែអន្ទាក់គ្រូវី សមាជិកផ្សេងទៀតឈរនៅក្បែរខ្សែអន្ទាក់ត្រៀមចាំលោត(លោតជើង២)	

	ព្រឹត្តិការណ៍ បញ្ហាលោតទាំង៤ក្រុម ការលោតនេះមិនគិតថិរវេលានិងចំនួនលោត។ -លោតលើកទី២ លោតជាក្រុម ឱ្យសិស្សលោត១ឬ២ក្រុមម្តង តាមការកំណត់របស់គ្រូ មានរយៈពេល១នាទី បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់ លោតទាក់ចេញក្រៅកត់ចំនួនទាក់ រហូតអស់១នាទី រួចសរុបចំនួនទាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឯខ្លឹមសារអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើបន្ទាប់មក ឱ្យក្រុមផ្សេងអនុវត្តដូចក្រុមទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ក្រុម។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាដែលលោតមិនទាក់ឬទាក់តិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាវលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ចលនាកាយសមស្រប និងល្បែងខ្សែ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)

○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព ○កំដៅសាច់ដុំ □តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួរបណ្តោយ រៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងបន្តបន្ទាប់ យកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ -ឆ្វេងបែរៈ ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ឆ្វេងនិងបែរ បញ្ជាឆ្វេងសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅឆ្វេងដោយ	○ ឥរិយាបថ -សាកល្បងលេងយ៉ាងសកម្មដោយវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីនៃការតម្រង់ជួរ ធ្វើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតខ្សែអន្ទាក់តាមចង្វាក់។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តតម្រង់ជួរ ធ្វើ ចលនាដៃ
---	--	--

៖ ត្រឡប់ក្រោយបែរ ៖ ប្តូរជួរ២-៤ ៖ ដើរនៅមួយកន្លែង ៖ ដើរបត់ធ្វេង ស្តាំ ៖ កាន់ដៃគ្នាដើរ ៖ លោតអន្ទាក់មួយកន្លែង	បង្វិលកែងជើងធ្វេងនិងបង្វិលចុងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ -ស្តាំបែរ: ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីរ ពាក្យស្តាំនិងបែរ បញ្ជាស្តាំសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅស្តាំ ដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំ និងបង្វិលចុងជើងធ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងធ្វេងមកផ្គុំ។ • ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងធ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរ ពាក្យ ត្រឡប់ក្រោយ និងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយ សិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប ទាញជើងស្តាំដាក់ចុងជើងក្រោយកែងជើងធ្វេង បញ្ជាបែរសិស្សត្រឡប់ក្រោយបែរ ដោយបង្វិលកែងជើងធ្វេង និងបង្វិលចុងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ • គ្រូធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សរត់មកតម្រង់ជាជួរ។ សិស្សតម្រង់ជួរពី២ទៅ៤ជួរបណ្តោយ ពីទាបទៅខ្ពស់តាមសូរសញ្ញារបស់គ្រូ។ គ្រូឱ្យសិស្សរាប់ លេខសេសលេខគូ បន្ទាប់មកអនុវត្តប្តូរជួរម្តងហើយ ម្តងទៀត ដោយឱ្យសិស្សដែលឈរចំលេខគូ ឈានទៅមុខឈៀងខាងស្តាំ ដើម្បីប្តូរចំនួនជួរពី ២ទៅ៤ជួរ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជ្រុំជើងស្រុះគ្នា មួយកន្លែងឱ្យបានច្រើនដង ដោយលើកជើងស្តាំបោះដៃធ្វេងទៅមុខ ធ្វើចលនាដៃ និងជើងឆ្លាស់គ្នា ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជ្រុំជើងមួយកន្លែង ឱ្យបានស្រុះគ្នា (លើកជើងស្តាំ បោះដៃធ្វេងទៅមុខ) ដើរតាមសញ្ញាបញ្ជារបស់គ្រូ ដូចជា ទៅមុខត្រង់ បត់ធ្វេង ឬបត់ស្តាំ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សកាន់ដៃគ្នាដើរជាចង្វាក់ បើឈានជើងធ្វេង ធ្វេងទាំងអស់គ្នា ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យការឈានដើរជើងស្រុះគ្នា សិស្សរាប់លេខ ១ ២ ពេលធ្វើចលនាដើរ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរបណ្តោយ ជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា ២ម៉ែត្រ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ មានខ្សែអន្ទាក់១ម្នាក់ ពេលឮបញ្ជា គ្រូរឿងអន្ទាក់លោតជើង២នៅមួយកន្លែងត្រូវរាប់ពី១ដល់១០ បើសមាជិកណាម្នាក់លោតទាក់រាប់១ តែបើមិនទាក់ចាត់ថា លោតបានល្អ បន្ទាប់ពីលោតរួច ទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។	ជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង និងលោតតាមចង្វាក់ ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួន និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ○ ជំនាញ -ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើងទាំង២ តាមរយៈកាយវិការ និងវិធី ផ្សេងៗ។ -ហាត់ធ្វើសកម្មភាព ត្រឹមត្រូវ និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។ -ធ្វើចលនា និងហ្វឹកហាត់បានខ្លាំងក្លា។ ○ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
---	---	--

□ លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរខាងមុខទី សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ គ្រូវិទ្យុអន្ទាក់លោតជើងឆ្វេង ជើងស្តាំទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញ ទះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ - ទីលានចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗប្រវែង២ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផល: ក្រុមណាលោតអស់សមាជិកមុនគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប □ ចលនាទី៥ ទី៦ និង ទី៧ ល្បែងខ្សែ □ លោតអន្ទាក់ខ្សែវែងមួយកន្លែង	- គ្រូលើកយករបៀបដំណើរការ នៃមេរៀនអប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ឆ្វេងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី៥ ទី៦ និង ទី៧ ទៅតាមសញ្ញារបស់អ្នកធ្វើសញ្ញា។ គ្រូវាយតម្លៃសិស្ស ដោយសង្កេតទៅលើសកម្មភាពសម្តែងរបស់សិស្សជាក្រុមនិងបុគ្គល។ - លទ្ធផល: ក្រុមណាមួយសម្តែងបានស្រុះគ្នាជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ - លោតលើកទី១ សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរទល់មុខគ្នា កាន់ខ្សែអន្ទាក់គ្រូ សមាជិកផ្សេងទៀតឈរនៅក្បែរខ្សែអន្ទាក់ត្រៀមចាំលោត (លោតជើង២) ឮសំឡេងបញ្ជា លោតទាំង៤ក្រុម ការលោតនេះមិនគិតថិរវេលានិងចំនួនលោត។ - លោតលើកទី២ លោតជាក្រុម ឱ្យសិស្សលោត១ឬ២ក្រុមម្តង តាមការកំណត់របស់គ្រូ មានរយៈពេល១នាទី បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់លោតទាក់ ចេញក្រៅកត់ចំនួនទាក់រហូតអស់១នាទី រួចសរុបចំនួនទាក់នៃក្រុមនីមួយៗឯខ្លឹមសារអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមផ្សេងអនុវត្តដូចក្រុមទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ក្រុម។ - លទ្ធផល: ក្រុមណាលោតមិនទាក់ឬទាក់តិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	

	-គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សដើរឬរត់តិចៗធ្វើចលនារលាស់ដៃ រលាស់ជើងនិងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ រួចសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងកម្លាំង និងល្បែងត្រាប់ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្ថុមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	០ឥរិយាបថ -សាកល្បងលេងយ៉ាងសកម្មដោយវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
០កំដៅសាច់ដុំ ០ខ្ទង់ទល់ខ្ទង់រុញ ០ឈានចូលប្រឡោះឈើ ០អង្គុយទល់ខ្ទង់រុញឡើង ០ឆ្មាទឹកប៉ាវ ០ទះកំប៉េះគូថ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងល្បែងកម្លាំង។ ចែកសិស្សជាក្រុមៗក្នុង១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ហើយ ឈរខ្ទង់ទល់ខ្ទង់កៀកដៃគ្នាក្នុងរង្វង់១ម៉ែត្រ ធ្វើចលនារុញ អ្នកណាមួយជើងជាន់ខ្សែ ឬចេញក្រៅចាញ់។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរទទឹង ដៃកាន់កំណាត់ឈើប្រវែងប៉ុនស្មា ឈានជើងឆ្វេងចូលប្រឡោះឈើ បន្ទាប់មកឈានជើងស្តាំ ប្រឡោះឈើ ធ្វើចលនាបន្តបន្ទាប់ទៅគោលដៅ ។ គ្រូខិតខំរកវិធីធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ដូចជា ប្រើកញ្ជ្រៃ និងឱ្យសិស្សប្រកួតជាក្រុម ដើម្បីឱ្យសិស្សពេញចិត្តនឹងការហាត់។ • គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងល្បែងកម្លាំង។ ចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្នុង១ក្រុមមានសមាជិក ២នាក់ អង្គុយខ្ទង់ទល់ខ្ទង់កៀកដៃគ្នាជារង្វង់ ធ្វើចលនារុញឡើង។ គ្រូអាចឱ្យសិស្សឈរទល់ខ្ទង់ដើមឡើងឱ្យបានច្រើនដងតាមលទ្ធភាព ។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ក្នុង១ក្រុមមាន ៦ទៅ១០នាក់ ទីចម្ងាយ ៣-៤ម៉ែត្រ វារទៅទល់មុខគ្នាប៉ាវស៊ីមស៊ីម អ្នកចាញ់ក្លាយ ជាសមាជិករបស់ក្រុមអ្នកឈ្នះ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកទាំង២ក្រុម ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឱ្យសិស្សឈរជាជួរទទឹងទល់មុខគ្នា ចាប់ដៃគ្នា១ជាគូៗ។ បន្ទាប់មកគ្រូឱ្យសិស្សចេញម្តង៤ទៅ៨គូ ឈរទល់មុខគ្នាចាប់ដៃខ្វែងគ្នា	០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីប្រើកម្លាំង អនុវត្តត្រាប់តាមសត្វ។ -យល់ពីរបៀបនៃការអនុវត្តល្បែងកម្លាំង ការធ្វើត្រាប់តាមសត្វនិងរុក្ខជាតិជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃ លើជំនាញខ្លួន និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ០ជំនាញ -ហាត់ដោយប្រើដៃ និងជើងទាំង២ តាមរយៈកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ -ហាត់ធ្វើសកម្មភាពត្រឹមត្រូវ និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នកដទៃ។ -ធ្វើត្រាប់តាមសត្វ និង រុក្ខ

៖ ត្រាប់តាមរុក្ខជាតិ	លេងល្បែងទះកំប៉េះគូថ។ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចាប់ផ្តើមទះកំប៉េះគូថគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងរយៈពេលកំណត់៣០វិនាទីឬ១នាទី គូនីមួយៗរាប់ចំនួនដងដែលខ្លួនទះបាន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិកពី ៥ទៅ១០នាក់ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមរុក្ខជាតិដូចជា ពន្លក ឈរត្រង់ និងបែកមែកឆោមខ្យល់ ។ -គ្រូអាចរកវិធីផ្សេងមកបង្ហាត់តាមការយល់ឃើញរបស់គ្រូ។	ជាតិជាមួយបទភ្លេង។ -ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់ដោយចលនាស្រុះគ្នា។ ○ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងកម្លាំង ៖ ឈរទាញជារង្វង់ ៖ កៀបវត្ថុ ៖ ទាញព្រំត្រ ល្បែងត្រាប់ ៖ ត្រាប់តាមរុក្ខជាតិ ឬសត្វជាក្រុម	-គ្រូលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះមកពន្យល់បង្ហាញឱ្យសិស្សបានយល់។ • ចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង បន្ទាប់មកឱ្យសិស្ស ឈរកាន់ដៃគ្នាធ្វើចលនាទាញជារង្វង់ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ក្នុង១ក្រុមមានសមាជិក ៦ទៅ១២នាក់ ទីប្រវែង ៤ ទៅ៦ម៉ែត្រ ដោយឱ្យសិស្សឈរទល់ខ្នងគ្នា ដាក់វត្ថុនៅចំកណ្តាលធ្វើដំណើរទៅគោលដៅត្រឡប់មកវិញប្រគល់ វត្ថុឱ្យសមាជិកក្រុមខ្លួន ធ្វើបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម (គ្រូអាចបង្កើតវិធីផ្សេងៗតាមលទ្ធភាពសិស្ស) ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមៗតាមចំនួនជាក់ស្តែង កំណត់ទីព្រំត្រប្រវែង ២ម៉ែត្រ ដោយកំណត់ចំណុចកណ្តាល១ម៉ែត្រសងខាងលើខ្សែព្រំត្រដៅចំណុចពាក់កណ្តាលល្បែងកំណត់ចាញ់ឈ្នះ នៅពេលដែលចំណុចកណ្តាលព្រំត្រមកដល់ទីក្រុមណាមួយ ក្រុមនោះជាអ្នកឈ្នះ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ជ្រើសរើសប្រភេទរុក្ខជាតិរីកលូតលាស់ ចាប់ពីពន្លកដុះលូតលាស់ បែកមែកសាខារហូតដល់ធំត្រូវខ្យល់រំពាំ ឬជ្រើសរើសប្រភេទសត្វតាមការចូលចិត្តហើយ ធ្វើត្រាប់តាមសត្វនោះ។ -បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមនីមួយៗសម្តែងតាមរុក្ខជាតិឬសត្វតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូខិតខំរកវិធី ដែលធ្វើឱ្យសិស្សពេញចិត្តនឹងការលេងល្បែង ដូចជា ពន្យល់សិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែងនិងឱ្យសិស្សប្រកួតគ្នាដើម្បីរកអ្នកឈ្នះ។	

○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រូវលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -ត្រូវពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○ បន្ទូលសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនារលាស់ដៃ រលាស់ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ្ញូចសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងកម្លាំង និងល្បែងត្រាប់ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ បែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ខ្នងទល់ខ្នងរុញ □ ឈានចូលប្រឡោះឈើ □ ត្រាប់តាមសត្វស្លាប □ ត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងល្បែងកម្លាំង។ ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្នុង១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ឈរខ្នងទល់ខ្នង កៀកដៃគ្នាក្នុងរង្វង់១ម៉ែត្រ ធ្វើចលនារុញ អ្នកណាមួយជើងជាន់ខ្សែឬចេញក្រៅចាញ់។ • ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជួរទទឹង ដៃកាន់កំណាត់ឈើប្រវែងប៉ុនស្មា ឈានជើងឆ្វេងចូលប្រឡោះឈើ បន្ទាប់មកឈានជើងស្តាំចូល ប្រឡោះឈើ ធ្វើចលនាបន្តបន្ទាប់ទៅគោលដៅ។ ត្រូវខិតខំរកវិធីធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ដូចជា ប្រើកញ្ចក់ និងឱ្យសិស្សប្រកួតជាក្រុម ដើម្បីឱ្យសិស្សពេញចិត្តនឹងការហាត់។ • ចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទសត្វស្លាប ទៅតាមយោបល់របស់ក្រុមខ្លួន។ បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែងទៅតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សសាកល្បងធ្វើត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ។ -ត្រូវឱ្យសិស្សសម្តែងជាសត្វទន្សាយជាមួយបទភ្លេង។ -ត្រូវកំណត់វិន័យ សម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្តនៅពេលសម្តែងជាសត្វទន្សាយ ដូចជា រយៈពេលសម្តែងជាសត្វនិងកុំរុញគ្នាជាដើម។ -ការធ្វើត្រាប់តាមសត្វទន្សាយត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឱ្យបានគ្រប់គ្នា។	○ ឥរិយាបថ -សាកល្បងលេងយ៉ាងសកម្មដោយវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមហ្វឹកហាត់ដោយ គិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីប្រើកម្លាំង អនុវត្តត្រាប់តាមសត្វ។ -យល់ពីរបៀបនៃការអនុវត្តល្បែងកម្លាំងការធ្វើត្រាប់តាមសត្វនិងរុក្ខជាតិជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃ លើជំនាញខ្លួននិងមិត្តភក្តិ តាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។
○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ	-ត្រូវលើកយករបៀបដំណើរការ នៃមេរៀនអប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេងថ្ងៃនេះមកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបាន	

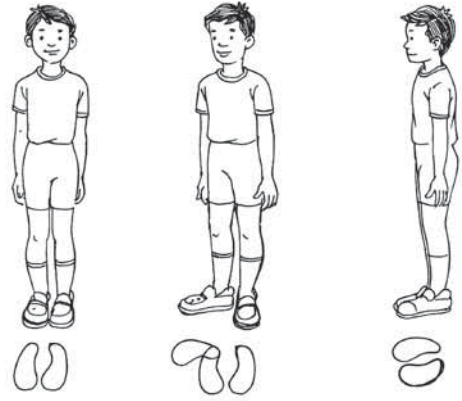
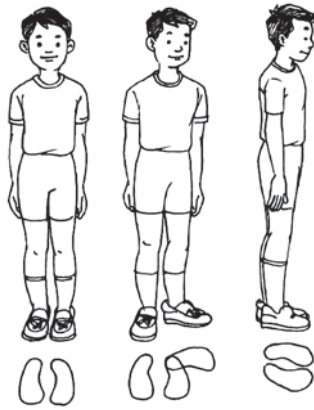
(ការប្រកួត) ល្បែងកម្លាំង ◻ ឈរទាញជារង្វង់ ◻ កៀបវត្ថុ ◻ ឆ្លាតដើរ ◻ ទាញព្រំត្រ ល្បែងត្រាប់ ◻ ត្រាប់តាមរុក្ខជាតិ ឬ សត្វជាក្រុម	យល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង បន្ទាប់មកឱ្យសិស្ស ឈរកាន់ដៃគ្នាធ្វើចលនាទាញជារង្វង់ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៦ ទៅ១២ នាក់ ទីប្រវែង ៤ ទៅ៦ម៉ែត្រ ដោយឱ្យសិស្សឈរ ទល់ខ្នងគ្នា ដាក់វត្ថុនៅចំកណ្តាលធ្វើដំណើរទៅគោល ដៅត្រឡប់មកវិញប្រគល់វត្ថុឱ្យសមាជិកក្រុមខ្លួន ធ្វើ បន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម (គ្រូអាចបង្កើតវិធីផ្សេងៗ តាមលទ្ធភាពសិស្ស) ។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា លេងល្បែងឆ្លាតដើរ ចាប់។ ក្រុម ក ប្រគូតជាមួយក្រុម ខ និងក្រុម គ ប្រគូត ជាមួយក្រុម ឃ អនុវត្ត២ក្រុមម្តងហើយ ២ក្រុមទៀត ជាអ្នកវាយតម្លៃធ្វើការប្តូរវិល ល្បែងនេះក្រុមទាំង២ ចាប់ដៃគូរៀងៗខ្លួន ពេលលេងសិស្ស ទាំងអស់ដើរតួ ជាសត្វឆ្លាតដើរដេញចាប់បានតែដៃគូ មិនអាចចាប់ អ្នកផ្សេងបានទេត្រូវដែលចាប់បានត្រូវចេញក្រៅទីលាន ទីលានមានរាងជាការេ ជ្រុងនីមួយៗមានប្រវែង ១០ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផលក្រុមណាចាប់បានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗតាមចំនួនជាក់ស្តែង កំណត់ទី ព្រំត្រប្រវែង២ម៉ែត្រ ដោយកំណត់ចំណុចកណ្តាល១ ម៉ែត្រ សងខាងលើខ្សែព្រំត្រដៅចំណុច ៣កន្លែង ល្បែងកំណត់ចាញ់ឈ្នះ នៅពេលដែលចំណុច កណ្តាលព្រំត្រមកដល់ទីក្រុមណាមួយក្រុមនោះជាអ្នក ឈ្នះ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុម នីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ជ្រើសរើសប្រភេទរុក្ខជាតិរីកលូត លាស់ ចាប់ពីពន្លក ដុះលូតលាស់ បែកមែក រហូតដល់ ធំ ត្រូវខ្យល់បក់អេរ៉ា ឬជ្រើសរើសប្រភេទសត្វតាមការ ចូលចិត្តហើយ ធ្វើត្រាប់តាមសត្វនោះ។ - បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមនីមួយៗសម្តែងតាមរុក្ខជាតិ ឬសត្វ តាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ ក្រុមណាមួយ សម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូខិតខំរកវិធី ដែលធ្វើឱ្យសិស្សពេញចិត្តនឹងការលេង ល្បែង ដូចជា ពន្យល់សិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង និងឱ្យសិស្សប្រកួតគ្នា ដើម្បីរកអ្នកឈ្នះ។	◻ ជំនាញ - ហាត់ដោយប្រើដៃ និង ជើងទាំង២ តាមរយៈកាយ វិការ និង វិធីផ្សេងៗ។ - ហាត់ធ្វើសត្រឹមត្រូវ និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពអ្នក ដទៃ។ - ធ្វើត្រាប់តាមសត្វ និង រុក្ខជាតិជាមួយបទភ្លេង។ - ហ្វឹកហាត់ជាចង្វាក់ ដោយចលនាស្រុះគ្នា។ ◻ សហការ - អនុវត្តតាមលំដាប់ និង តាម លក្ខខណ្ឌ។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេល ដែល ពួកគេលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្ត ភក្តិ។
---	--	---

○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងឡើងវិញនិងផ្តល់ដំបូន្មានល្អៗរួមទាំងគោលបំណងនៃការសិក្សាដល់សិស្ស។ -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មក សរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរធ្វើចលនារលាស់ដៃ រលាស់ជើងដើរប្រត់តិចៗ និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ រួចសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

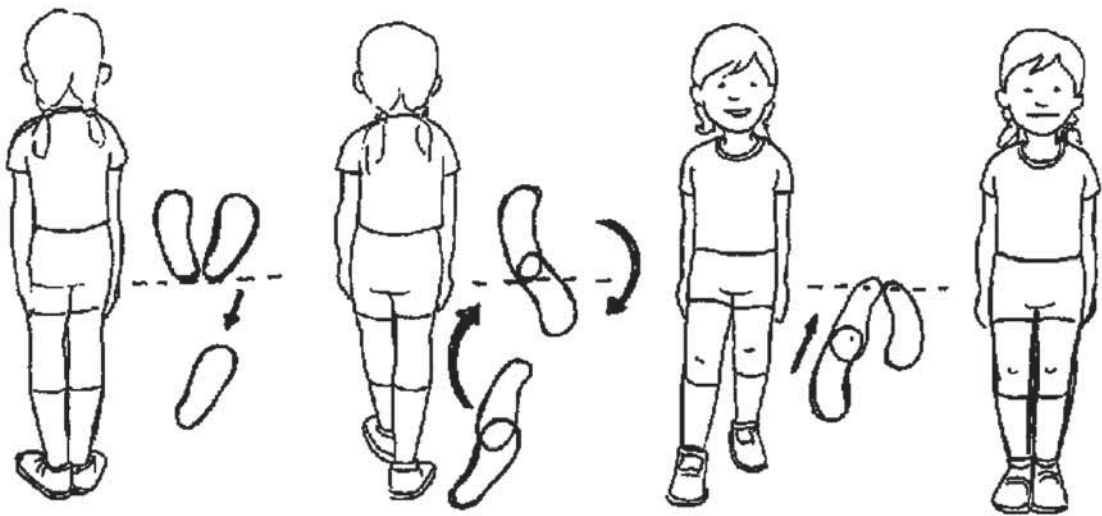
◦កំដៅសាច់ដុំ

◻តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរ ស្តាំបែរ

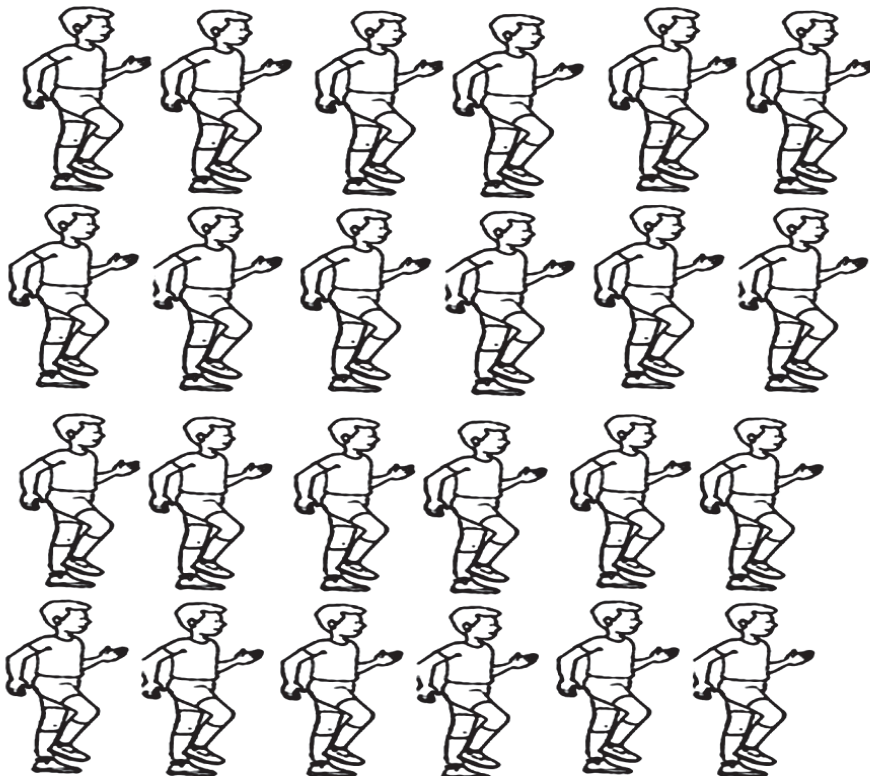
ស្តាំបែរ



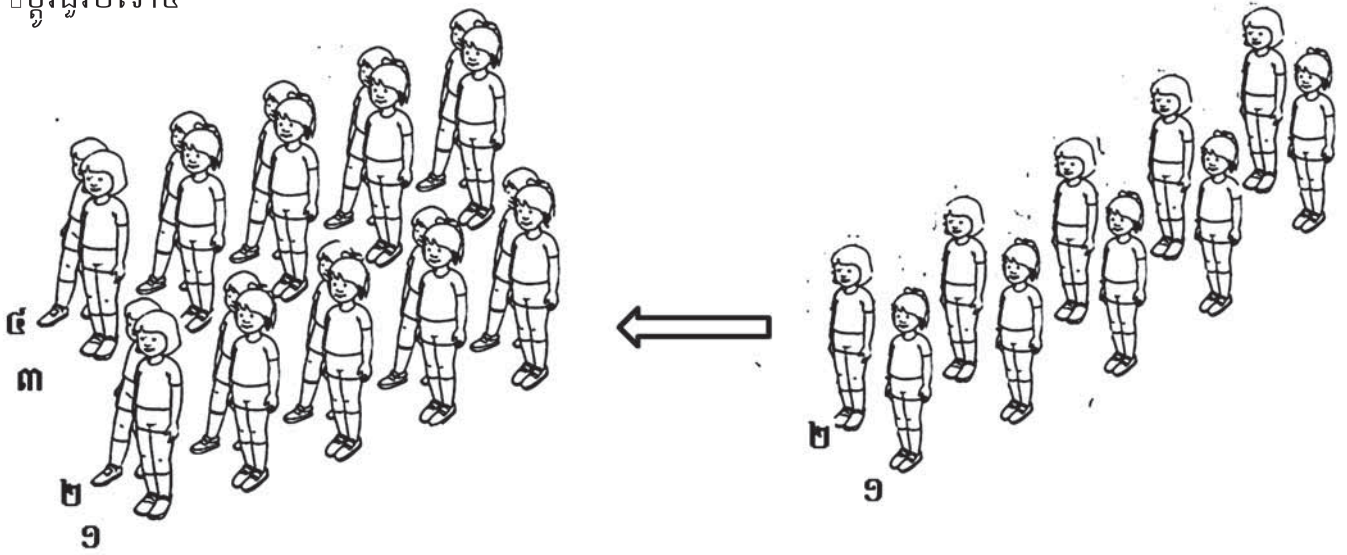
◻ត្រឡប់ក្រោយបែរ



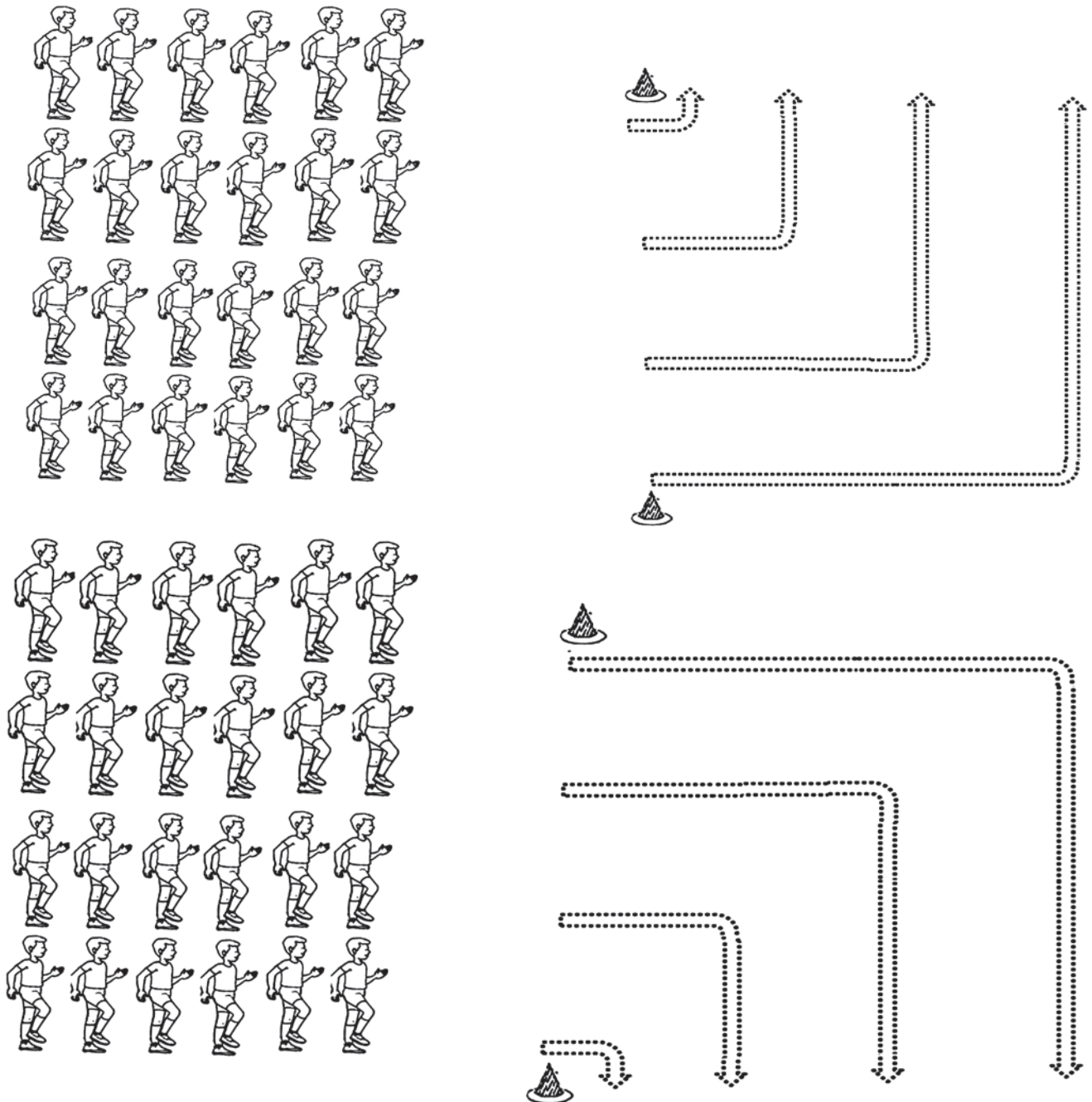
◻ដើរនៅមួយកន្លែង



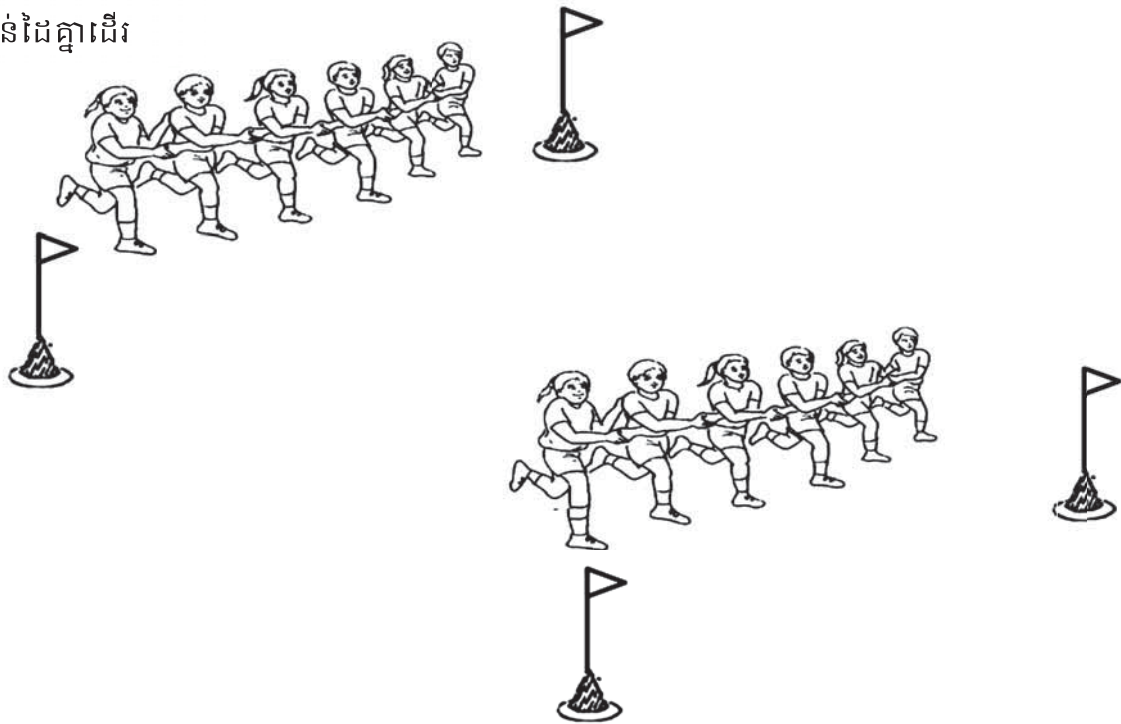
ប្តូរជួរ២ទៅ៤



ដើរតាមរូបស្តាំ



▣ កាន់ដៃគ្នាដើរ

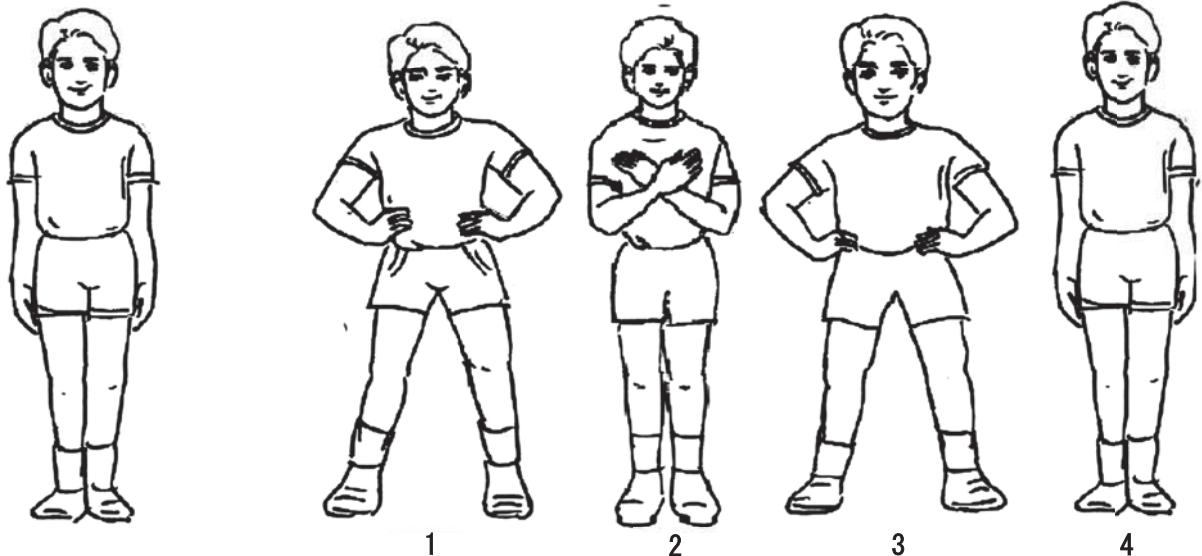


ល្បែងចម្បង
ចលនាកាយសមស្រប

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌរបៀបធ្វើចលនានីមួយៗ ។
- សិស្សធ្វើចលនាដៃជើងបានត្រឹមត្រូវហើយស្របគ្នា ។
- ពិភាក្សាក្រុមនិងចេះលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ ។

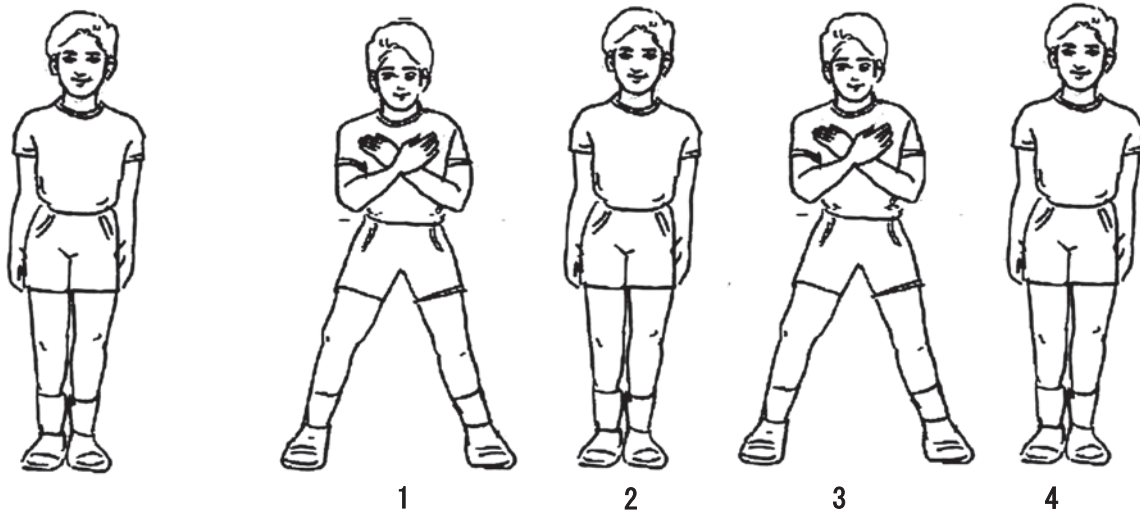
▣ ចលនាទី៥



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេងដៃចាប់ចង្កេះ
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃខ្វែងឱបដើមទ្រូង
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំដៃចាប់ចង្កេះ
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង

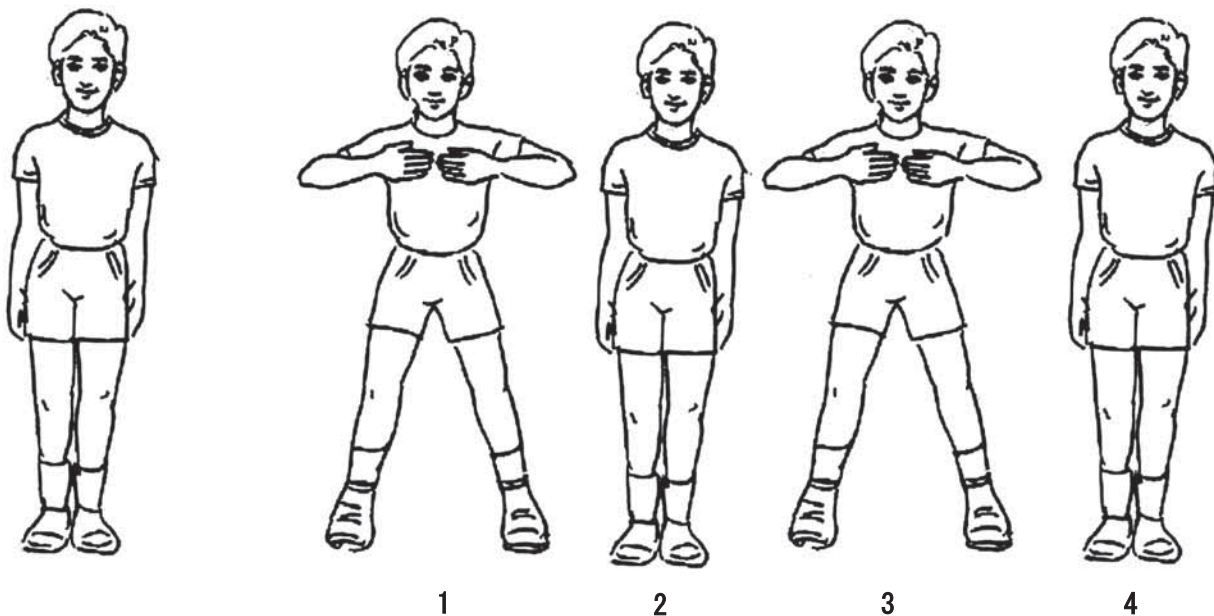
៖ ចលនាទី៦



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេងដៃខ្វែងឱបដើមទ្រូង
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របដងខ្លួន
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំដៃខ្វែងឱបដើមទ្រូង
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង

៖ ចលនាទី៧

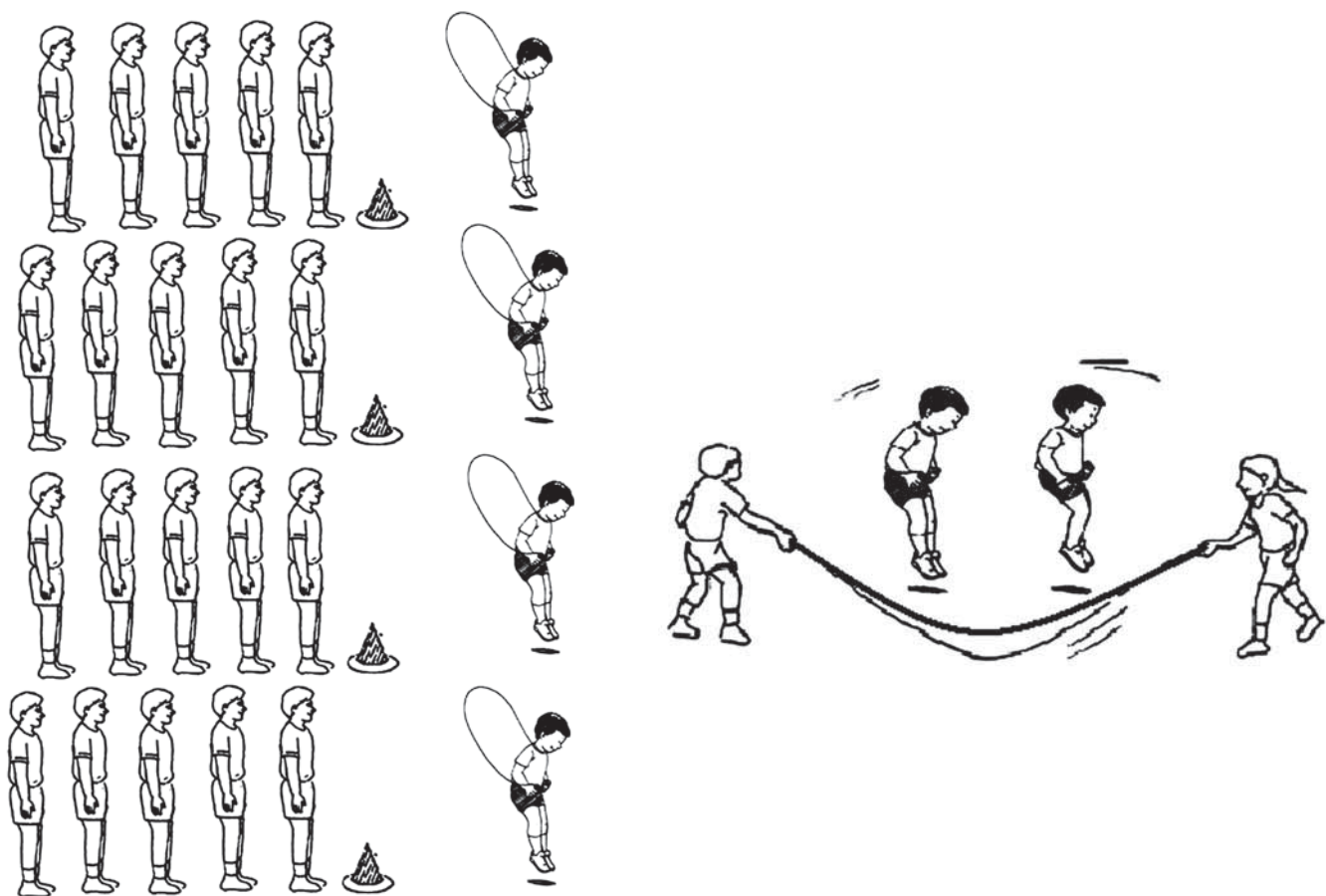


ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

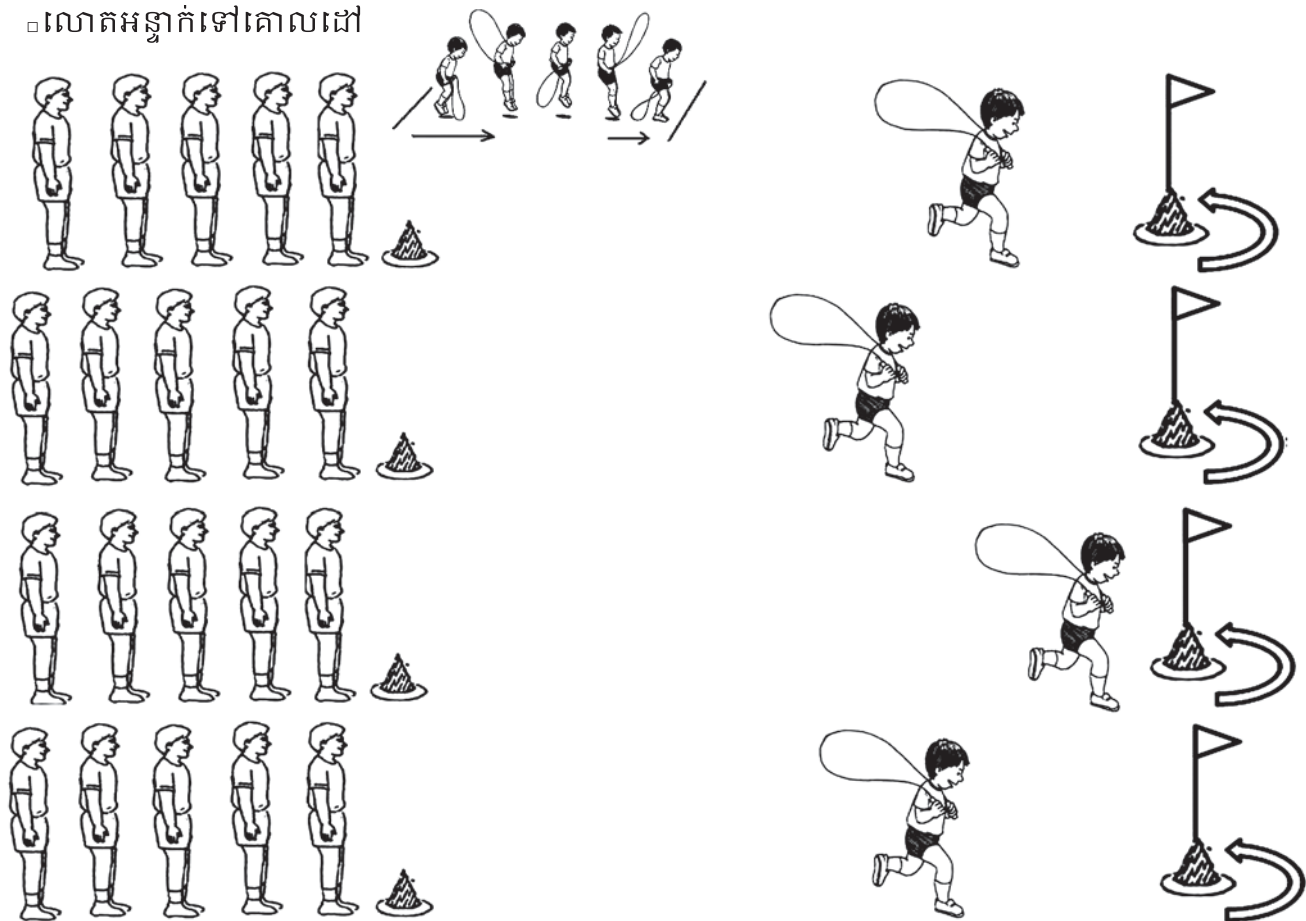
- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេងបាតដៃទល់នឹងដើមទ្រូង
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របដងខ្លួន
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំបាតដៃទល់នឹងដើមទ្រូង
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង

០កំដៅសាច់ដុំ

▣លោតអន្ទាក់មួយកន្លែង



▣លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ



ល្បែងបង្ហាញ

ល្បែងខ្សែ

លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់លក្ខខណ្ឌពីរបៀបត្រូវខ្សែនិងលោត ។
- សិស្សអាចត្រូវខ្សែ និងលោតបានត្រឹមត្រូវ ។
- ពិភាក្សាក្រុម និងចេះលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ ។



◦ កំដៅសាច់ដុំ

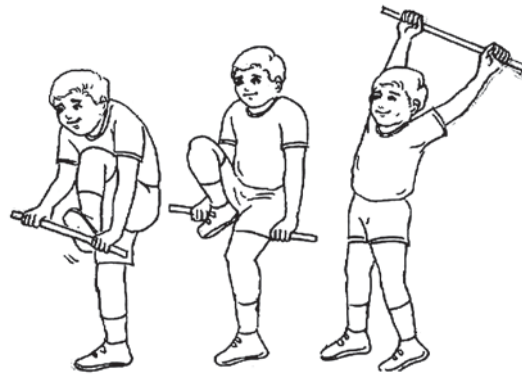
◻ ខ្នងទល់ខ្នងរុញ



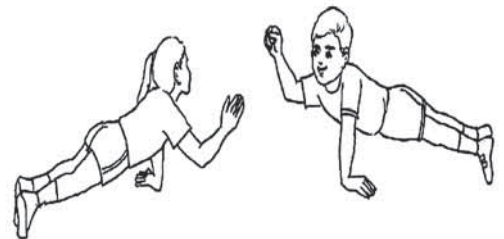
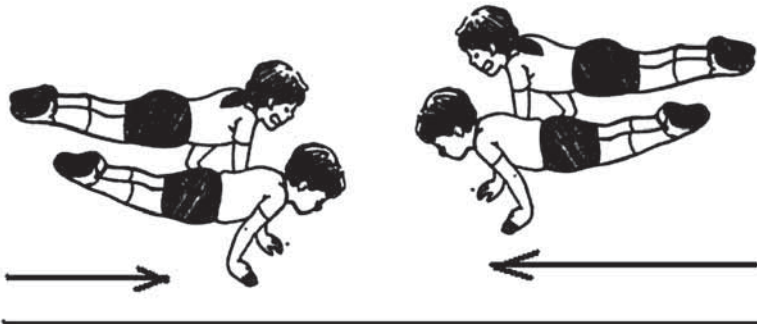
◻ អង្គុយទល់ខ្នងរុញឡើង



◻ ឈានចូលប្រឡោះ



◻ ឆ្លាតទឹកប៉ាវ



◻ ទះកំប៉េះគូថ



ល្បែងបង្រៀន
ល្បែងកម្លាំង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង ។
- សិស្សអាចទាញបានខ្លាំង ងើបរហ័ស និងកៀបវត្ថុបានត្រឹមត្រូវ ។
- ពិភាក្សាក្រុម និងចេះលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ ។

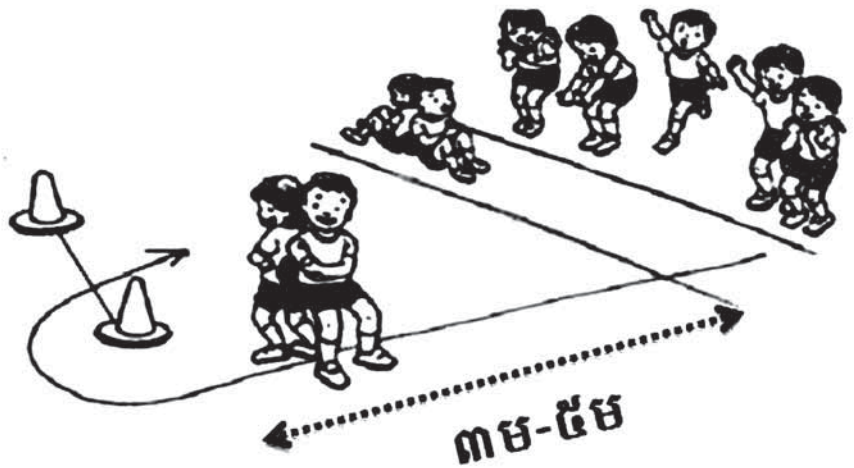
▣ ទល់ជើងកាន់ដៃទាញឡើង



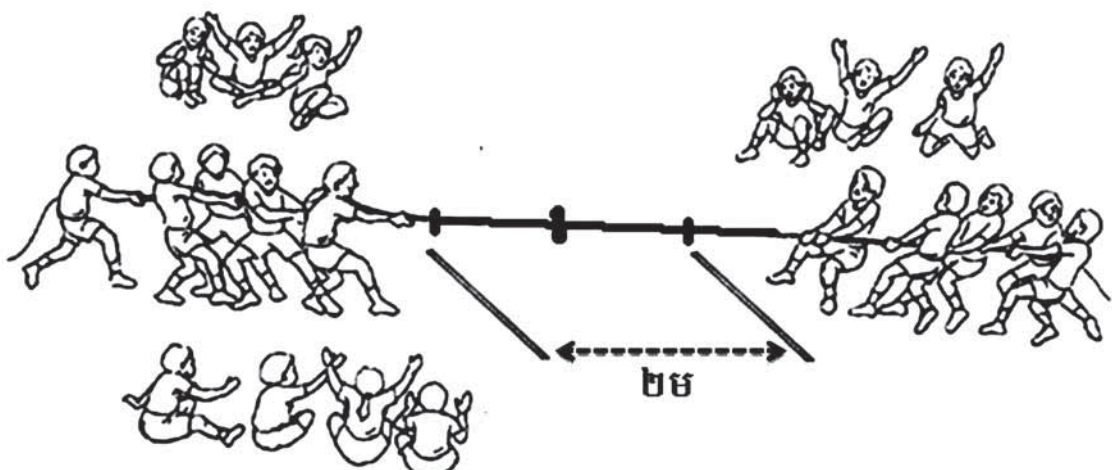
▣ ឈរទាញជារង្វង់



▣ កៀបវត្ថុ



▣ ទាញព្រំត្រៃ



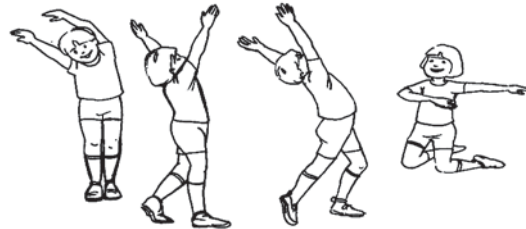
១. ឆ្មាទឹកដើរ



២. កំដៅសាច់ដុំ



៣. ត្រាប់តាមរុក្ខជាតិ



៤. ត្រាប់តាមសត្វស្លាប



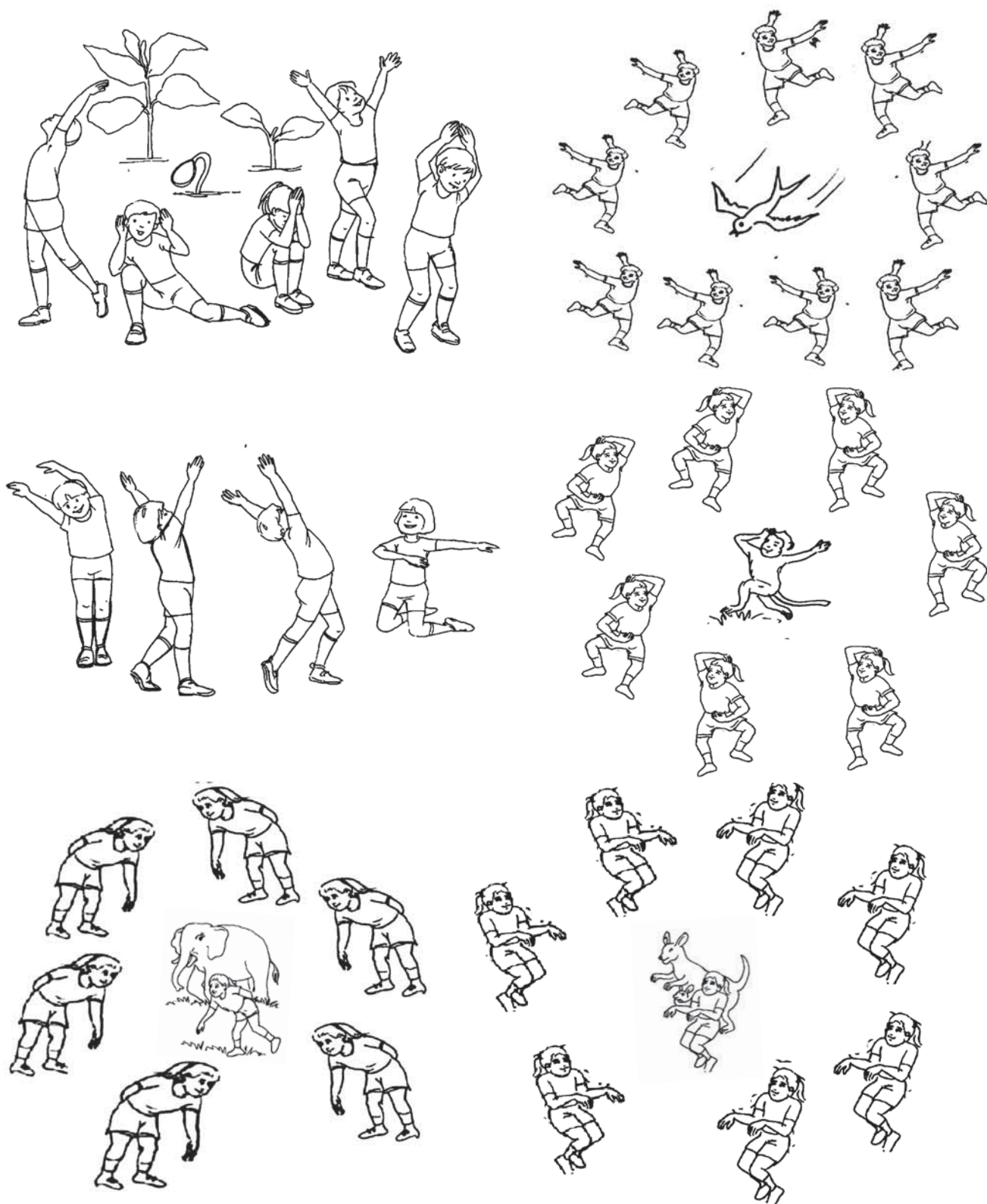
៥. ត្រាប់តាមសត្វទន្សាយ



សៀវភៅបង្រៀន
ល្បែងក្រាប

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបធ្វើចលនាគ្រាប់។
- សិស្សធ្វើចលនាគ្រាប់តាមរុក្ខជាតិ និងសត្វបានត្រឹមត្រូវ ។
- ពិភាក្សាក្រុម និងចេះលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ ។



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	○យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ □អង្គុយដាំដូងទៅមុខ □សង់ស្ពាន □លោតរំលងវត្ថុ	○កំដៅសាច់ដុំ □អង្គុយដាំដូងទៅក្រោយ □សង់ស្ពាន □សង់មុំចង្ក្រាន □រក្សាលំនឹង □លោតរំលងវត្ថុ	○កំដៅសាច់ដុំ □ប្រគោងយោល □ហាលពូក □ប្រចៀវព្យួរជើង □ដើរលើរង្វារ (ទៅមុខទៅក្រោយ) □តោងខ្សែយោល	○កំដៅសាច់ដុំ □ប្រគោងយោល □ហាលពូក □ដើរលើរង្វារ (ទៅមុខទៅក្រោយ) □តោងខ្សែយោល
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងកម្រាល - អង្គុយដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ) - ល្បែងឧបសគ្គ □លោតរំលងខ្នងសេះ (វត្ថុ ឬមនុស្ស)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្រាល □អង្គុយដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ) □សង់មុំចង្ក្រាន(ជាជួរ) - ល្បែងឧបសគ្គ □លោតរំលងខ្នងសេះ (វត្ថុ ឬមនុស្ស)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងរង្វារ □ហាលពូកបង្វិល □ប្រគោងសួរទៅមុខ □ដើរលើរង្វារ (ប៉ាវស៊ីងស៊ីម) - ល្បែងខ្សែពួរ □តោងយោលស៊ិនភ្លូ	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងរង្វារ □ហាលពូកបង្វិល □ប្រគោងសួរទៅមុខ □ដើរលើរង្វារ (ប៉ាវស៊ីងស៊ីម) - ល្បែងខ្សែពួរ □តោងយោលស៊ិនភ្លូ
៥	○បញ្ជាក់លក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ទី២	មេរៀនទី៣ទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	
○ ចំណេះដឹង	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ - ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន។	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងរោង និងល្បែងខ្សែពួរ ។ - ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន។
○ ជំនាញ	- អាចសម្តែងដោយការប៉ិនប្រសប់ល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងរំលងឧបសគ្គ ដោយប្រើចលនាដៃ ជើង និងរាងកាយទាំងមូលមានភាពសប្បាយរីករាយ។	- អាចសម្តែងដោយការប៉ិនប្រសប់ ល្បែងលើរោង និងល្បែងខ្សែពួរ ដោយប្រើចលនាដៃ ជើង និងរាងកាយទាំងមូលមានភាពសប្បាយរីករាយ។
○ សហការ	- ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។ - 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 ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងចង្វារ និងល្បែងខ្សែពួរ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ សាកល្បង (២ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ខំប្រឹងសិក្សា ជំនាញ - ថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ ○ អង្គុយដាំដូងទៅមុខ ○ សង់ស្ពាន	- ត្រូវលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀនកាយសម្ព័ន្ធក្នុងឆ្នាំនេះ មកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ - ត្រូវជ្រើសរើសទីលានតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ - ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ - ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាកំដៅសាច់ដុំ ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវឱ្យសិស្សអង្គុយច្រហោង ដាក់ប្រអប់ដៃលើកម្រាលទំហំប៉ុនស្មា គូចឡើង ភ្នែកសម្លឹងទៅផ្ចិត ឱនក្បាល ជើងធាក់បង្វិលត្រឡប់ទៅមុខ (១ជុំ ឬ២ជុំ) ដើមឈរលើកដៃឡើងលើ ដើរមកក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) • ត្រូវចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរទទឹង ចាប់អនុវត្តឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ដេកថ្ងារ ប្រអប់ដៃថ្ងារ បន្ទាប់មកផ្តាប់បាតដៃច្រត់ទៅកម្រាលខ្នងចម្កោង ពឹងពោះឡើងលើ ឱ្យកោងដូចស្ពាន ដោយរាប់ចំនួន១រហូតដល់៥ ប្តូរវេនឱ្យអ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (អាចធ្វើឱ្យបាន ២ទៅ៣ដងម្នាក់)។ • ត្រូវឱ្យសិស្សឈរ រួចរត់តិចៗ ធាក់លោតដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្សកន្លែងជើងរំលងមនុស្ស ឬវត្ថុធ្លាក់មកទប់លំនឹង បន្ទាប់មកត្រឡប់មកខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	- ចូលរួមអនុវត្តដោយយកចិត្តទុកដាក់ លើសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ - យល់ពីរបៀបចេះច្នៃប្រឌិត។ - ធ្វើការពិភាក្សាគ្នា ពីការប្រតិបត្តិជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ ហើយវាយតម្លៃ។ ○ ជំនាញ - អាចសម្តែងដោយការប៉ិនប្រសប់ល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងរំលងឧបសគ្គ ដោយប្រើចលនាដៃ ជើងនិងរាងកាយទាំងមូលមានភាពសប្បាយរីករាយ។
○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) ល្បែងកម្រាល ○ អង្គុយដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ)	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាព ឱ្យសិស្សងាយយល់ពីល្បែងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ • ត្រូវឱ្យសិស្សអង្គុយច្រហោង ដាក់ប្រអប់ដៃលើកម្រាលទំហំប៉ុនស្មា គូចឡើង ភ្នែកសម្លឹងទៅផ្ចិត ឱនក្បាល ជើងធាក់បង្វិលត្រឡប់ទៅមុខ (១ជុំ ឬ២ជុំ) ដើមឈរលើកដៃឡើង	○ សហការ - លេងរក្សាលក្ខខណ្ឌនិង ការប្តូរវិលតួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេល

ល្បែងឧបសគ្គ ៖ លោតរំលងខ្នងសេះ (វត្ថុ ឬមនុស្ស)	លើ ដើរមកក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -ដាំដូងទៅក្រោយ ឱ្យសិស្សអង្គុយបញ្ឈប់រង្វង់ បែរខ្នងទៅ កម្រាលលើកដៃទាំងពីរទំហំបន្តិច បាតដៃផ្ទុះទៅលើ យោកទៅមុខទៅក្រោយ (២ទៅ ៣ដង)បង្វិលមកក្រោយ ខ្នងប៉ះកម្រាលលើកជើងទាំងពីរ អង្គុយត្រឡប់ ច្រត់បាត ដៃផ្តាច់ទៅកម្រាល (១ជុំ ឬ២ជុំ) ក្រោកឈរលើកដៃឡើង លើ ។(មើលរូបភាព) -លទ្ធផល ក្រុមណាសម្តែងល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូឱ្យសិស្សលោតរំលងវត្ថុ ឬមនុស្ស ដោយច្រត់ដៃលើ វត្ថុ ជើងទាំងពីរកន្លែក ធ្លាក់មកឈរឱ្យមានលំនឹង បន្ទាប់មក ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើ របៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេ ជាក្រុម ឈ្នះ។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សសម្តែងម្តង២ក្រុម ហើយ២ក្រុមទៀតវាយ តម្លៃក៏បានដែរ។	ធ្វើបានល្អ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
៖ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ៖ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ៖ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ៗ ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
៖ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាវលាស់ដៃជើងដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួន ប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
៖ តម្រង់ជួរ ៖ ស្រង់វត្ថុមាន ៖ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ និងឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	៖ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញ ថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។
៖ កំដៅសាច់ដុំ ៖ អង្គុយដាំដូង (ទៅមុខ ទៅក្រោយ)	-គ្រូជ្រើសរើសយកទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែង និង សម្ភារៈរបស់សាលា។ • គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយច្រហោង ដាក់ប្រអប់ដៃលើកម្រាលទំហំ ប៉ុនស្មា គូចឡើង ភ្នែកសម្លឹងទៅផ្ចិត ឱនក្បាល ជើងធាក់ បង្វិលត្រឡប់ទៅមុខ (១ជុំ ឬ២ជុំ)ដើរឈរលើកដៃឡើង លើ ដើរមកក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព)	-ចូលរួមអនុវត្តដោយ យកចិត្តទុកដាក់ លើ សុវត្ថិភាព។

□ សង់ស្ពាន -សង់មុំចង្ក្រាន -រក្សាលំនឹង □ លោតរំលងវត្ថុ	-ដាំដូងទៅក្រោយ ឱ្យសិស្សអង្គុយបញ្ឈប់ដង្កង់ បែរខ្នងទៅកម្រាលលើកដៃទាំងពីរទំហំប៉ុនស្មា បាតដៃផ្ទារទៅលើយោកទៅមុខទៅក្រោយ (២ទៅ ៣ដង)បង្វិលមកក្រោយខ្នងប៉ះកម្រាលលើកជើងទាំងពីរ អង្គុញត្រឡប់ ច្រត់បាតដៃផ្តាច់ទៅកម្រាល(១ជុំឬ២ជុំ)ក្រោកឈរលើកដៃឡើងលើក្រុមណាសម្តែងល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ (មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរទទឹង ចាប់អនុវត្តឱ្យអ្នកទី១នៃ ក្រុមនីមួយៗ ដេកផ្ទារ ប្រអប់ដៃផ្ទារ បន្ទាប់មកផ្តាច់បាតដៃច្រត់ទៅកម្រាលខ្នងចម្កោង ពឹងពោះឡើងលើ ឱ្យកោងដូចស្ពាន ដោយរាប់ចំនួន១រហូតដល់៥ ប្តូរវេនឱ្យអ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (អាចធ្វើឱ្យបាន ២ទៅ៣ដងម្នាក់)។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរត្រង់រួចឱនដៃ២ច្រត់លើកម្រាល ទំហំប៉ុនស្មា ក្បាលទល់កម្រាល លើកជើងមួយឡើងលើ ជើងមួយទៀតធាក់ឡើង ដងខ្លួនត្រង់ ជើងទាំង២ផ្គុំ ចុងជើងត្រង់ឡើងលើ (មានជំនួយ)អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម អាចធ្វើឱ្យបាន ២ទៅ៣ដងម្នាក់។ -ឈរដងខ្លួនត្រង់ ឈានមួយជំហានច្រត់ដៃទាំង២ប៉ុនស្មា លើកជើងមួយបន្ទាប់មកលើកជើងមួយទៀតធាក់ឡើងដងខ្លួនត្រង់ ផ្អែកទៅជញ្ជាំងមានជំនួយ (ឱ្យបាន២ដងទៅ៣ដងក្នុងម្នាក់ៗរួចប្តូរវេន)។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរទទឹង ចាប់អនុវត្តលើកទី១ មួយជួរទទឹង។ -ឱ្យសិស្សឈរត្រង់ឱនដងខ្លួនទៅមុខស្របផ្ទៃដី ដែលាតសន្ធឹង លើកជើងមួយទៅក្រោយ ដងខ្លួនកែងនឹងជើងទម្រទប់លំនឹង បន្ទាប់មកត្រឡប់មកខាងក្រោយជួរវិញ ជួរទី២អនុវត្តបន្តដូចជួរទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម(ឱ្យបាន២ដងទៅ៣ដងប្តូរវេន)។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រួចរត់តិចៗ ធាក់លោតដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្សកន្លែងជើងរំលងមនុស្ស ឬវត្ថុធ្លាក់មកទប់លំនឹង បន្ទាប់មកត្រឡប់មកខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	○ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ -ធ្វើការពិភាក្សាគ្នាពីការប្រតិបត្តិជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិហើយវាយតម្លៃ។ ○ ជំនាញ -អាចសម្តែងដោយការប៉ិនប្រសប់ល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងរំលងឧបសគ្គដោយប្រើចលនាដៃ ជើងនិងរាងកាយទាំងមូលមានភាពសប្បាយរីករាយ។ ○ សហការ -លេងរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរវិលតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (ការប្រកួត) ល្បែងកម្រាល □ អង្គុយដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាព ឱ្យសិស្សងាយយល់ពីល្បែងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ • គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយច្រហោង ដាក់ប្រអប់ដៃលើកម្រាលទំហំប៉ុនស្មា គូចឡើង ភ្នែកសម្លឹងទៅផ្ចិត ឱនក្បាល ជើងធាក់	

សង់មុំចង្ក្រានជាក្រុម ល្បែងឧបសគ្គ លោតរំលងខ្នងសេះ (វត្ថុឬមនុស្ស)	បង្វិលត្រឡប់ទៅមុខ (១ជុំ ឬ២ជុំ) ដើមឈរលើកងដៃឡើងលើ ដើរមកក្រោយជួរវិញ អ្នកទីពីរ អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -ដាំដូងទៅក្រោយ ឱ្យសិស្សអង្គុយបញ្ឈរជង្គង់ បែរខ្នងទៅកម្រាលលើកងដៃទាំងពីរទំហំប៉ុនស្មា បាតដៃផ្ទុកទៅលើយោកទៅមុខទៅក្រោយ (២ទៅ ៣ដង) បង្វិលមកក្រោយខ្នងប៉ះកម្រាលលើកងដៃទាំងពីរ អង្គុញត្រឡប់ ច្រត់បាតដៃផ្ទុកទៅកម្រាល (១ជុំ ឬ២ជុំ) ក្រោកឈរលើកងដៃឡើងលើ ។(មើលរូបភាព) -លទ្ធផល: ក្រុមណាសម្តែងល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូឱ្យសិស្សឈរត្រង់ ឱនដៃ២ច្រត់លើកម្រាលទំហំប៉ុនស្មា រួចឱនចុះក្បាលទល់កម្រាល លើកងដៃមួយឡើងលើ ជើងមួយទៀតធាក់ឡើង ដងខ្លួនត្រង់ ជើងទាំងពីរផ្គុំចុងជើងត្រង់ឡើងលើ ។ សម្តែងជាក្រុម ក្រុមមួយជាអ្នកសម្តែង ក្រុមមួយទៀតជាអ្នកវាយតម្លៃ។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាសម្តែងល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូឱ្យសិស្សលោតរំលងវត្ថុ ឬមនុស្ស ដោយច្រត់ដៃលើវត្ថុជើងទាំងពីរកន្លែក ធ្លាក់មកឈរឱ្យមានលំនឹង បន្ទាប់មកដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សសម្តែងម្តង២ក្រុម ហើយ២ក្រុមទៀតវាយតម្លៃក៏បានដែរ។	
រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរធ្វើចលនាវលាស់ដៃជើងរួចដើរប្រត់តិចៗ ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងបារ ល្បែងខ្សែពួរ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្ថុមាន ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឈរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	គរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង	

៖ប្រគោងយោល	ក្រុម។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ មកបង្ហាត់សិស្ស ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះគិតពីសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។ •គ្រូឱ្យអ្នកទី១ឈរគោងរោងរោងដៃពីរអង្គុញជើង(បាតដៃផ្តាប់) យោលដងខ្លួនទៅមុខទៅក្រោយពីរទៅបីដងតាមលទ្ធភាព របស់សិស្សលោតចុះទប់ដងខ្លួនដើរមកឈរក្រោយជួរ អ្នក ទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។	-ចូលរួមអនុវត្តដោយ យកចិត្តទុកដាក់លើ សុវត្ថិភាព។ ៖ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែង រោង និងល្បែងរោង លំនឹង។
៖ហាលពូក	•គ្រូឱ្យអ្នកទី១ ឈរលើកដៃកាន់រោងទាញដងខ្លួន ជើងធាក់ ជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អឹបទៅនឹងរោង (យកចំណុច ផ្ចិតពាក់លើរោង) ក្បាលខ្លួន ដៃទាំងពីរលែង ទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម តាមលទ្ធភាព របស់សិស្សលោតចុះ ទប់ដងខ្លួន ដើរមក ឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នក ទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិក ក្រុម។	-យល់ពីរបៀបអនុវត្ត លំហាត់ និងចេះថ្លៃ ប្រឌិត។ -ធ្វើការពិភាក្សាគ្នាពី ការប្រតិបត្តិជំនាញ របស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិហើយវាយ តម្លៃ។
៖ប្រចៀវព្យួរជើង	•គ្រូឱ្យអ្នកទី១ឈរគោងរោងរោងដៃ២ ទំហំប៉ុនស្មា ទាញដងខ្លួន ឡើងជើង២ស្លឹកចូលប្រឡោះដៃ ហើយយកគន្លាក់ជើង ផ្គុំកន្លាក់ជើងឱ្យជាប់ បន្ទាប់មកព្រលែងដៃមួយម្តង(មាន ជំនួយ) យោលដងខ្លួនទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សបន្ទាប់ មកទាញដងខ្លួនឡើង ដោយដៃទាំង២ចាប់រោង ដោះជើង សន្លឹកចុះក្រោម ប្រលែងដៃជើងដល់ដី ដើរមកឈរក្រោយ ជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់ សមាជិកក្រុម។ -គោងរោងរោងដៃ២ ទាញដងខ្លួនឡើង ជើងទាំង២ស្លឹកចូល ប្រឡោះដៃ ផ្គុំកន្លាក់ជើងឱ្យជាប់នឹងរោង បន្ទាប់មក ព្រលែងដៃម្តង១យោលទៅយោលមកទៅតាមលទ្ធភាពរួច ទប់លំនឹងឱ្យនឹងដោះជើងព្រមគ្នាច្រត់ដៃទាំង២ទៅដី(មាន ជំនួយ)។	៖ជំនាញ -អាចសម្តែងដោយ ការ ប៉ិនប្រសប់ ល្បែងលើ រោង និង ល្បែងខ្សែ ដោយប្រើ ចលនាដៃ ជើង និង រាងកាយ ទាំងមូល មានភាព សប្បាយ រីករាយ។
៖ដើរលើរោង (ទៅមុខទៅក្រោយ)	•គ្រូឱ្យសិស្សដើរលើរោងដើម្បីធ្វើឱ្យមានលំនឹង (គ្រូអាចថ្លែង សម្ភារៈ ដូចជា គូសដីធ្វើជាខ្សែបន្ទាត់ ឬយកក្រដាសបត់ ជុំតង្គ និងខ្សែ ធ្វើជាបន្ទាត់) ឱ្យសិស្សដើរលើរោងទៅ គោលដៅ ដោយដៃសន្លឹងឱ្យស្មើស្មា ភ្នែកសំឡឹងទៅមុខ ជើងបោះទៅមុខឱ្យត្រង់ ដោយទម្លាក់ចុងប្រអប់ជើងទៅ លើរោង។អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។	៖សហការ -លេងរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរវិលតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេល ធ្វើបានល្អ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។
៖គោងខ្សែយោល	•គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ខ្សែព្រួញឱ្យណែន ឮសំឡេងយោលទៅមុខ ឱ្យបានឆ្ងាយ ទម្លាក់ខ្លួនរក្សាលំនឹងឱ្យបានល្អ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	

○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងរចារ □ ហាលពូកបង្វិល □ ប្រគោងសូទៅមុខ □ ដើរលើរចារ (ប៉ាវស៊ីងស៊ីម) ល្បែងខ្សែពូរ □ គោងខ្សែយោល	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់នាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់ពីល្បែងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ។ -ត្រូវឱ្យអ្នកទី១ ឈរលើកដៃកាន់រចារទាញដងខ្លួន ជើងជាក់ជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អែបទៅនឹងរចារ (យកចំណុចផ្ចិតពាក់លើរចារ) ក្បាលខិនដៃទាំងពីរព្រលែងទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោមរក្សាមួយរយៈតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សបន្ទាប់មកប្រឹងទប់ដងខ្លួនលោតចុះទប់ជំហរ ដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃទាំង២គោងរចារព្យួរដងខ្លួនបែរមុខទៅគោលដៅស្វែងរកតាមរចារទៅគោលដៅ (មានជំនួយ) រួចទម្លាក់ជើងទាំង២មកដីដោយជំហរត្រង់ទៅតាមលទ្ធភាពសិស្សដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូឱ្យសិស្ស២នាក់ឡើងឈរលើចុងរចាររៀងខ្លួនបែរមុខទល់គ្នា ដើរទៅមុខ ដៃសន្ធឹងឈានដើរជង្គង់ត្រង់ជាក់ចុងជើងទៅមុខទម្លាក់បាតជើង។ នៅពេលដែលដើរដល់ទល់មុខគ្នាប៉ាវស៊ីងស៊ីម អ្នកដែលឈ្នះមានសិទ្ធិដើរទៅមុខបន្តអ្នកចាញ់ត្រូវចុះពីរចារទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកបន្ទាប់ឡើងលើរចារឱ្យបានរហ័សដើរទៅមុខ ដើម្បីប៉ាវស៊ីងស៊ីមបន្តប្រសិនបើឈ្នះដើរដល់ចុងរចារម្ខាងត្រូវចុះ បានទទួល ១ពិន្ទុ ២នាក់ឡើងឈរលើចុងរចាររៀងខ្លួនបែរមុខទល់គ្នា លេងបន្តដូចអ្នកមុន ធ្វើបែបនេះរហូតអស់ពេល។ -អស់ម៉ោង ក្រុមនីមួយៗរាប់ចំនួនអ្នកដល់ទី បូកសរុបពិន្ទុក្រុមណាបានពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។ • គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ខ្សែពូរឱ្យណែន ឮសំឡេងយោលទៅមុខឱ្យបានឆ្ងាយទម្លាក់ខ្លួនរក្សាលំនឹងឱ្យបានល្អ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ធ្វើចលនាម្តងៗនាក់ឱ្យបានដូចគ្នា ។ -គ្រូសង្កេតមើលការសម្តែងរបស់ក្រុមនីមួយៗ តើក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេ ធ្វើការសរសើរ និងកែលម្អដល់សិស្ស ឬក្រុមណាមួយសម្តែងមិនទាន់បានល្អ ឱ្យគេព្យាយាមធ្វើឱ្យបានល្អជាងមុន ។ -គ្រូឱ្យសិស្សសម្តែងជាគូ ឬជាក្រុមឱ្យបានដូចគ្នា និងស្រុះ
--	--

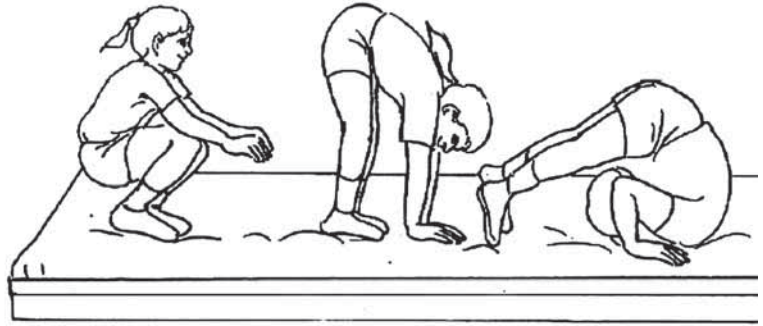
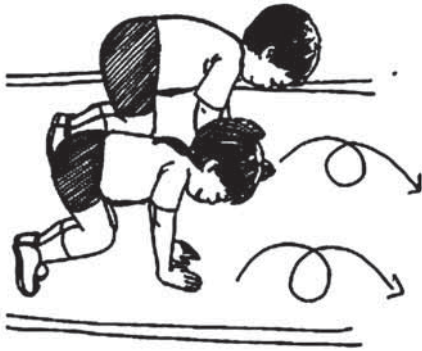
	គ្នា(ប្រៀបបានឆ្លុះកញ្ចក់)។ -លទ្ធផល: បើក្រុមណាមួយសម្តែងបាននូវជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូឱ្យសិស្ស១ក្រុមសម្តែង ក្រុមផ្សេងទៀតសាកល្បងវាយតម្លៃ។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីការអនុវត្តមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរធ្វើចលនាវលាស់ដៃជើងរួចដើរប្រត់តិចៗប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរំលោភ ល្បែងខ្សែ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមអនុវត្តដោយយកចិត្តទុកដាក់ លើសុវត្ថិភាព។
○កំដៅសាច់ដុំ □ប្រគោងយោល □ហាលពូក □ដើរលើបារ (ទៅមុខទៅក្រោយ) □តោងខ្សែយោល	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែងឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសទីលានតាមដាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ • គ្រូឱ្យអ្នកទី១ ឈរតោងរំលោភដៃពីរអង្គុញជើង (បាតដៃផ្តាច់) យោលដងខ្លួនទៅមុខទៅក្រោយ ពីរទៅបីដងតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សលោតចុះទប់ដងខ្លួន ដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូឱ្យអ្នកទី១ ឈរលើកដៃកាន់បារទាញដងខ្លួន ជើងឆាក់ជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អឹបទៅនឹងបារ (យកចំណុចផ្ចិតពាក់លើបារ) ក្បាលខិនដៃទាំងពីរប្រលែងទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោមតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សលោតចុះទប់ដងខ្លួនដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូឱ្យសិស្សដើរលើបារដើម្បីធ្វើឱ្យមានលំនឹង (គ្រូអាចថ្លែងសម្ភារៈ ដូចជា គូសដីធ្វើជាខ្សែបន្ទាត់ ឬយកក្រដាសបត់ដុំតូចៗ និងខ្សែ ធ្វើជាបន្ទាត់) ឱ្យសិស្សដើរលើបារទៅគោលដៅ ដោយដៃសន្ធឹងឱ្យស្មើស្មា ភ្នែកសម្រាំងទៅមុខជើងបោះទៅមុខឱ្យត្រង់ ដោយទម្លាក់ចុងប្រអប់ ជើងទៅលើបារ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូច អ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ខ្សែព្រួញឱ្យណែន ឮសំឡេងបញ្ជាយោលទៅមុខឱ្យបានឆ្ងាយទម្លាក់ខ្លួនរក្សាលំនឹងឱ្យបានល្អអ្នកទី២	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងរំលោភ និងល្បែងខ្សែលំនឹង។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តលំហាត់និងចេះថ្លែងប្រឌិត។ -ធ្វើការពិភាក្សាគ្នាពីការប្រតិបត្តិជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិហើយវាយតម្លៃ។ ○ជំនាញ -អាចសម្តែងដោយការប៉ិនប្រសប់ល្បែង

	អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	លើ រោង និងល្បែងខ្សែ ដោយប្រើចលនាដៃ ជើង និងរាងកាយទាំងមូល មានភាពសប្បាយរីករាយ។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងរោង □ហាលពូកបង្វិល □ប្រគោងស្លទៅមុខ □ដើរលើរោង (ប៉ាវស៊ីងស៊ីម) ល្បែងខ្សែពូរ □គោងខ្សែយោល	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់ពីល្បែង ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ •គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនសម្ភារៈហើយឱ្យសិស្សអនុវត្តឱ្យបានគ្រប់ក្រុម។ -គ្រូឱ្យអ្នកទី១ ឈរលើកដៃកាន់រោងទាញដងខ្លួន ជើងធាក់ជំនួយហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនផ្អិបទៅនឹងរោង (យកចំណុចផ្ចិតពាក់លើរោង) ក្បាលខិនដៃទាំងពីរព្រលែងទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោមតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សលោតចុះទប់ដងខ្លួនដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃទាំង២គោងរោងពូរដងខ្លួនបែរមុខទៅគោលដៅ ស្វ័រកិលតាមរោងទៅគោលដៅ (មានជំនួយ) រួចទម្លាក់ជើងទាំង២មកដីដោយជំហរត្រង់ទៅតាមលទ្ធភាពសិស្សដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូឱ្យសិស្ស២នាក់ ឡើងឈរលើចុងរោងរៀងខ្លួនបែរមុខទល់គ្នា ដើរទៅមុខ ដៃសន្ធឹងឈានដើរជង្គង់ត្រង់ដាក់ចុងជើងទៅមុខទម្លាក់បាតជើង ។ នៅពេលដែលដើរដល់ទល់មុខគ្នា ប៉ាវស៊ីងស៊ីម អ្នកដែលឈ្នះមានសិទ្ធិដើរទៅមុខបន្ត អ្នកចាញ់ត្រូវចុះពីរោង ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកបន្ទាប់ឡើងលើរោងឱ្យបានរហ័សដើរទៅមុខ ដើម្បីប៉ាវស៊ីងស៊ីមបន្តប្រសិនបើប៉ាវឈ្នះដើរទៅដល់ចុងម្ខាងរោងត្រូវចុះ ទទួលបាន១ពិន្ទុ ២នាក់ឡើងឈរលើចុងរោងរៀងខ្លួនបែរមុខទល់គ្នាលេងបន្តរហូតអស់ពេល។ អស់ម៉ោងក្រុមនីមួយៗ រាប់ចំនួនអ្នកដល់ទី បូកសរុបពិន្ទុ ក្រុមណាបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។ •គ្រូឱ្យសិស្សចាប់ខ្សែពូរឱ្យណែន ឮសំឡេងយោលទៅមុខឱ្យបានឆ្ងាយ ទម្លាក់ខ្លួនរក្សាលំនឹងឱ្យបានល្អ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូសង្កេតមើលការសម្តែងរបស់ក្រុមនីមួយៗ តើក្រុមណាមួយសម្តែងបានល្អជាងគេ ធ្វើការសរសើរ និងកែលម្អដល់សិស្ស ឬក្រុមណាមួយសម្តែងមិនទាន់បានល្អ ឱ្យគេព្យាយាមធ្វើឱ្យបានល្អជាងមុន ។	○សហការ -លេងរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរវិលតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

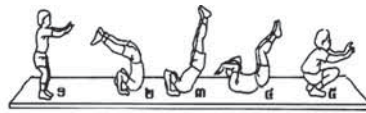
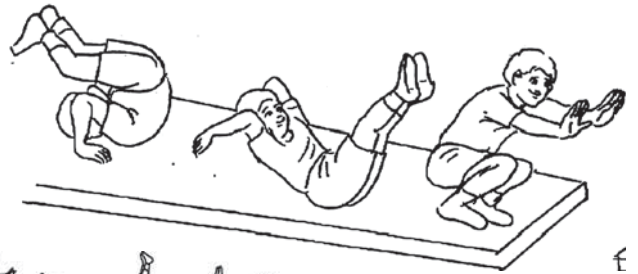
	-គ្រូឱ្យសិស្សសម្តែងជាគូ ឬជាក្រុមឱ្យបានដូចគ្នា និងស្រុះគ្នា(ប្រៀបបានឆ្លុះកញ្ចក់)។ -លទ្ធផល: បើក្រុមណាមួយសម្តែងបានន្តងជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូឱ្យសិស្ស១ក្រុមសម្តែង ក្រុមផ្សេងទៀតសាកល្បងវាយតម្លៃ ។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងលំហាត់ឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាសបន្ទាប់មក សរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរធ្វើចលនារលាស់ដៃជើងរួចដើរប្រត់តិចៗ ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

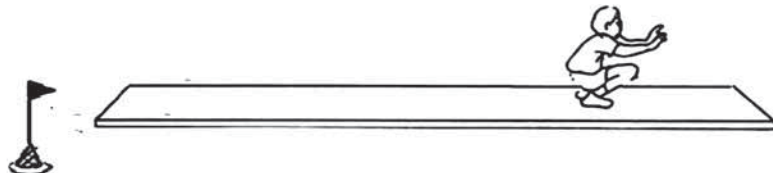
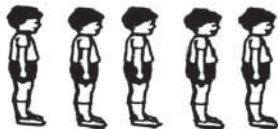
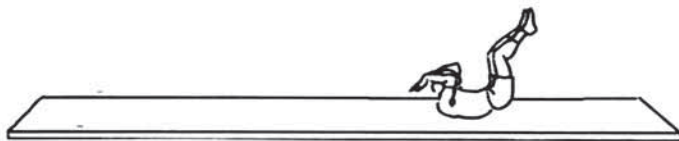
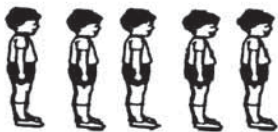
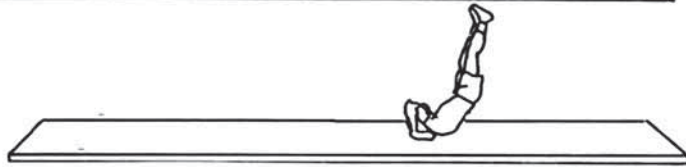
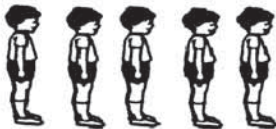
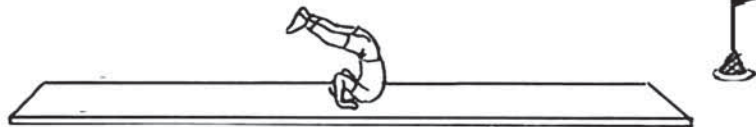
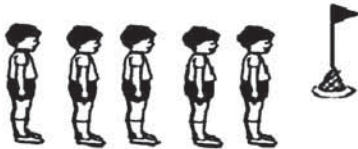
◻អង្គុយដាំដូងទៅមុខ



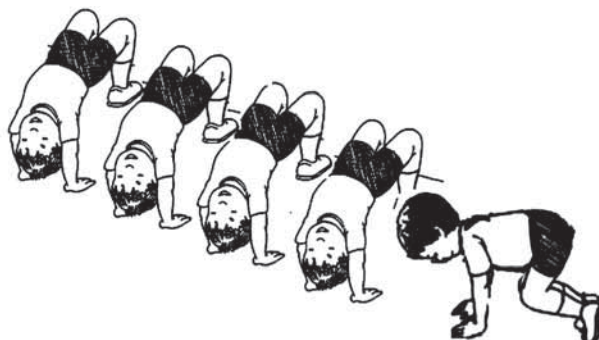
◻អង្គុយដាំដូងទៅក្រោយ



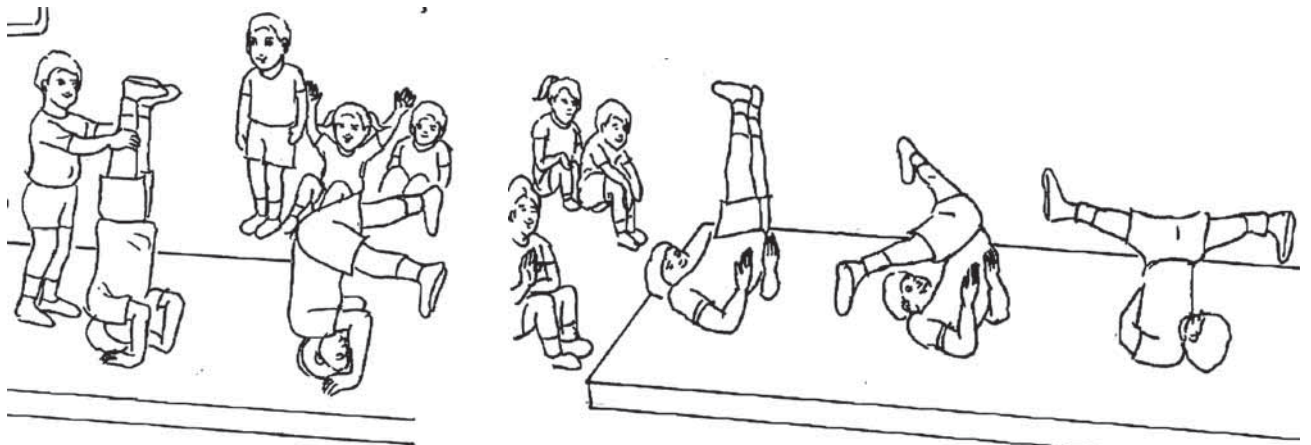
៩



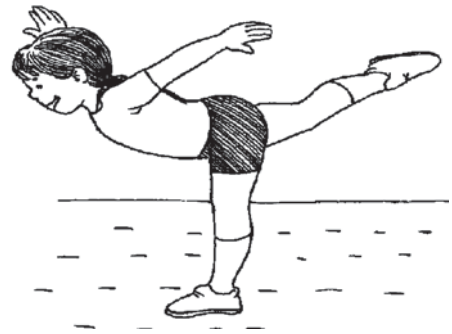
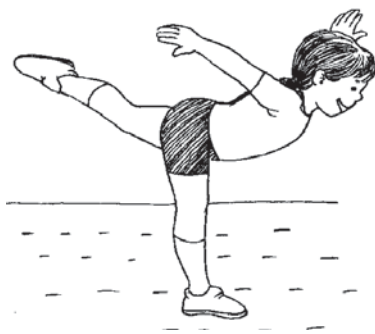
◻សង់ស្ពាន



◻សង់មុំចង្រ្កាន



◻រក្សាលំនឹង

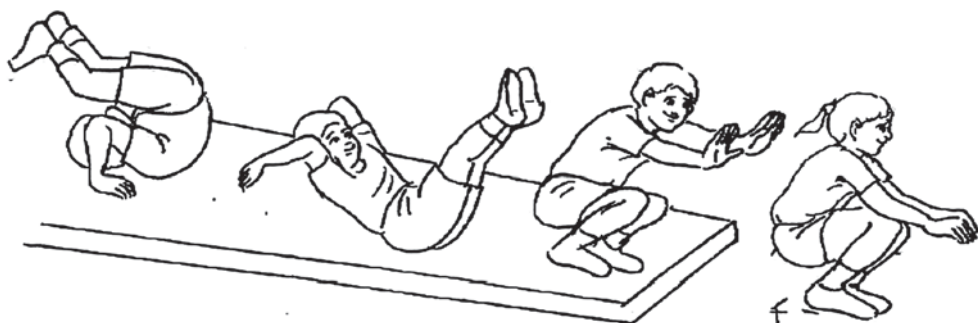


**ល្បែងចម្បង
ល្បែងកម្រាល**

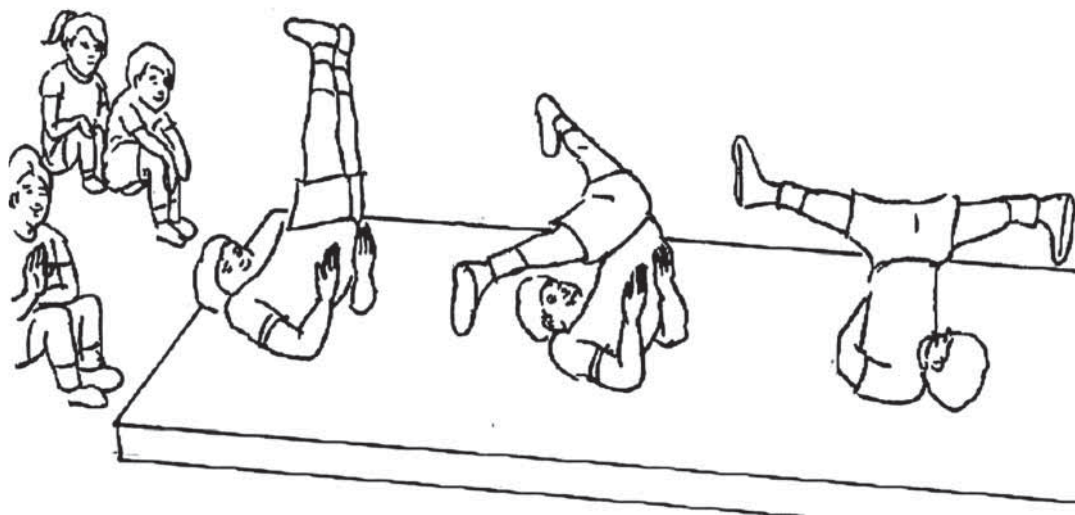
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេង និងសុវត្ថិភាព។
- សិស្សអាចត្រឡប់ដាំដូងទៅមុខទៅក្រោយបាន។
- សិស្សចេះជួយគ្នា និងពិភាក្សាគ្នាលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ ។

◻អង្គុយដាំដូង(ទៅមុខទៅក្រោយ)

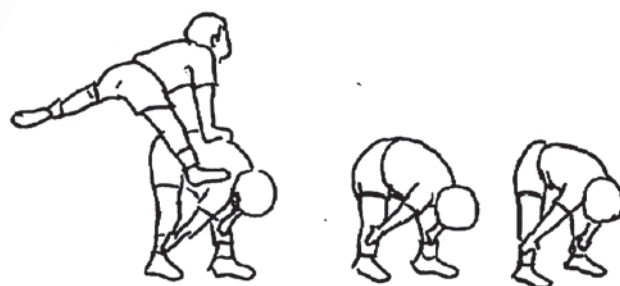
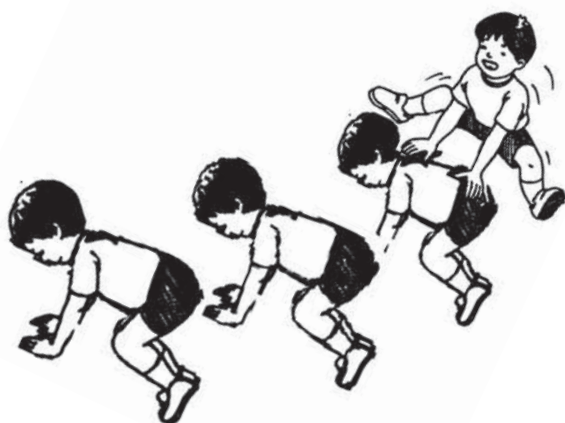


◻សង់មុំចង្រ្កានជាជួរ



◻កំដៅសាច់ដុំ

◻លោតរំលងវត្ថុ



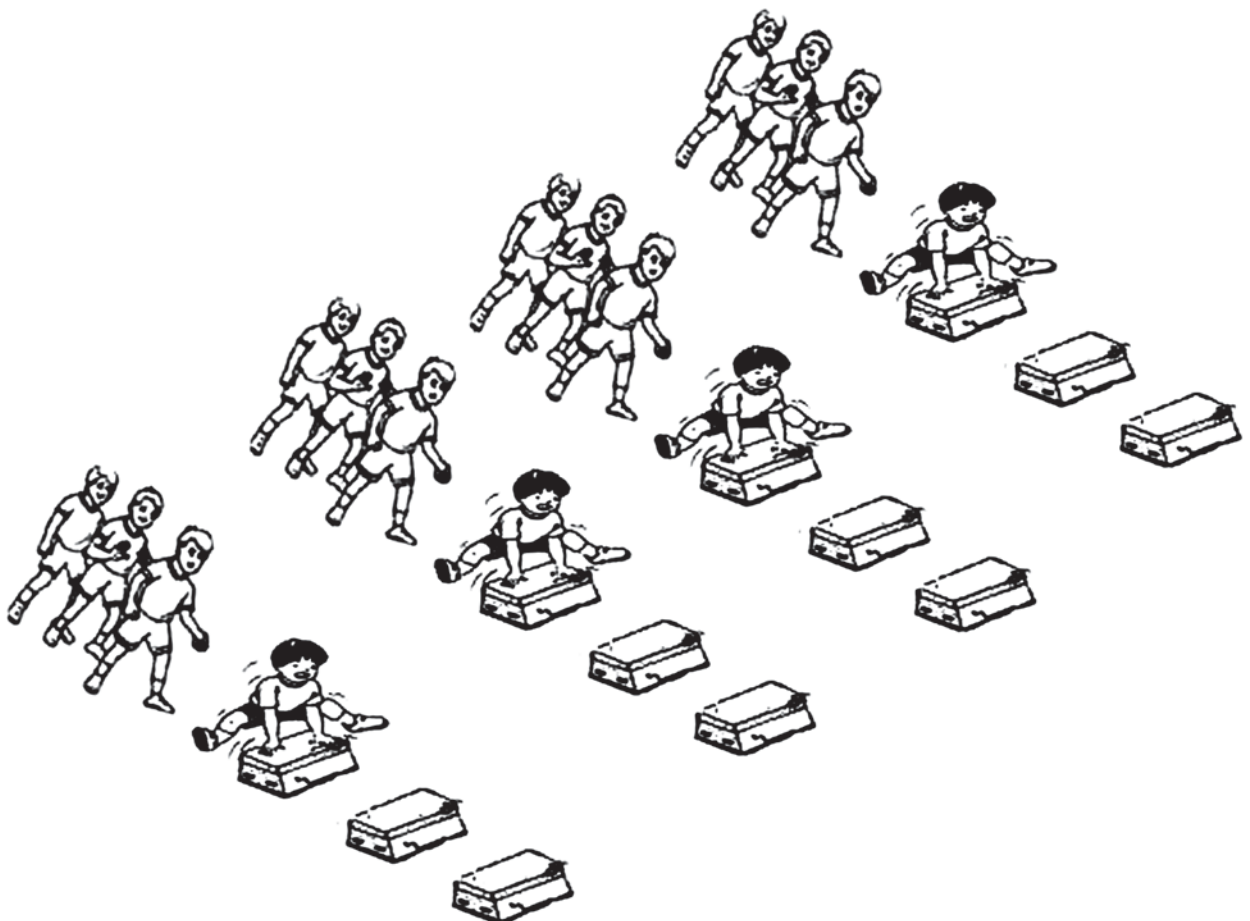
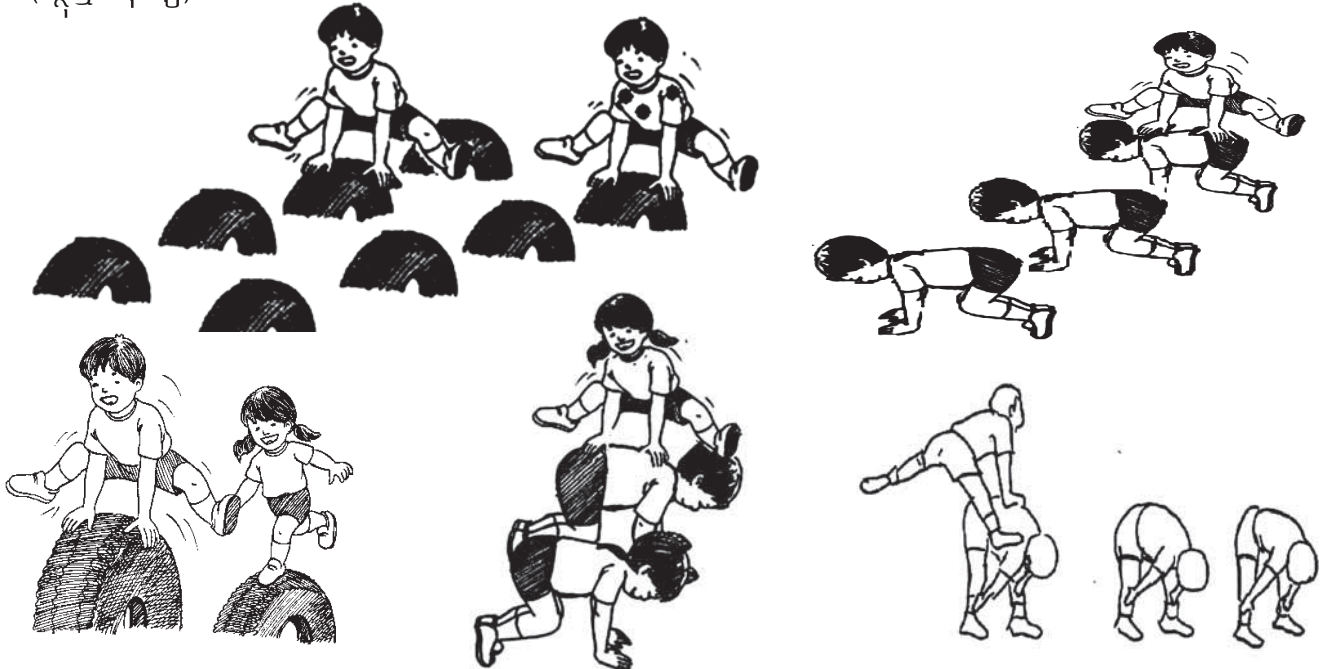
**ល្បែងបង្រៀន
ល្បែងឧបសគ្គ**

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

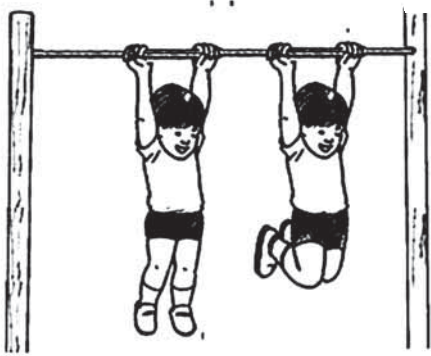
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះច្រត់ដៃលោតរំលងកន្លែកជើងនិងធ្លាក់មកមានលំនឹងល្អ ។
- ទទួលយកដំបូន្មានល្អៗនិងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។

▣ លោតរំលងខ្នងសេះ

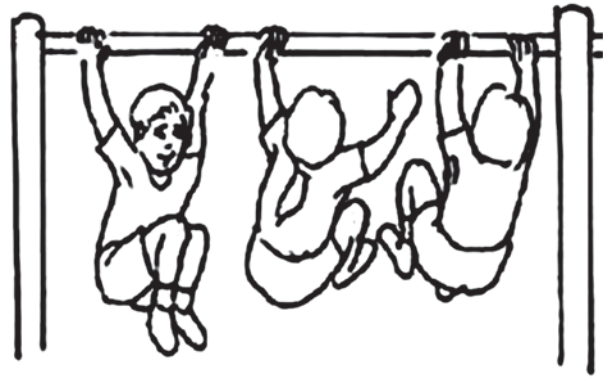
(វត្ថុឬមនុស្ស)



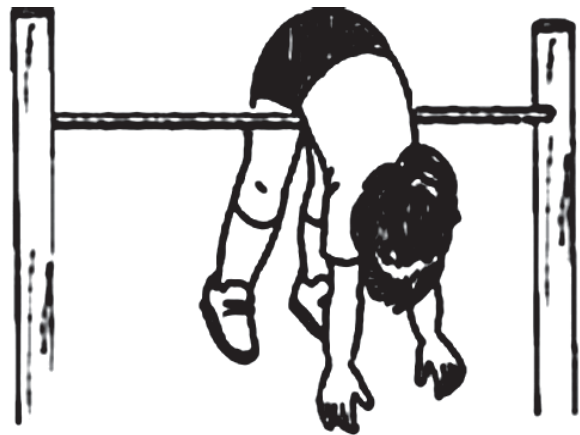
◦កំដៅសាច់ដុំ



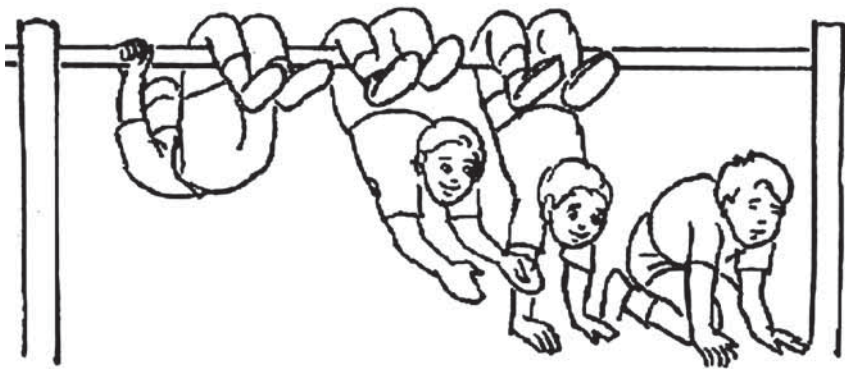
◦ប្រតិបត្តិការយោល



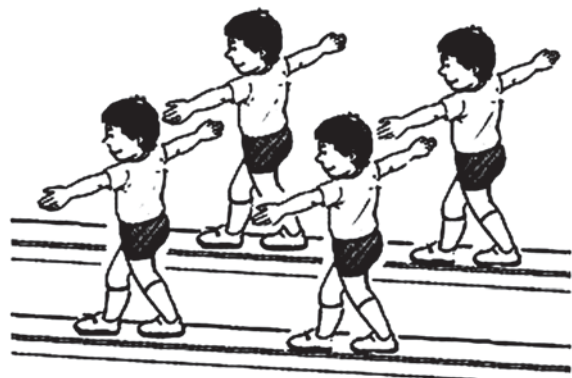
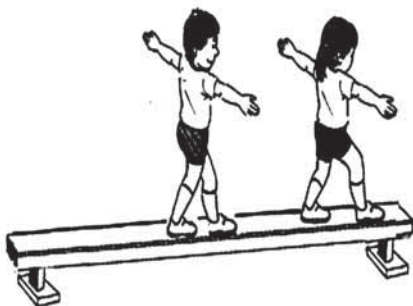
◦ហាលពូក



◦ប្រចៀវព្យួរជើង



◦ដើរលើរាង

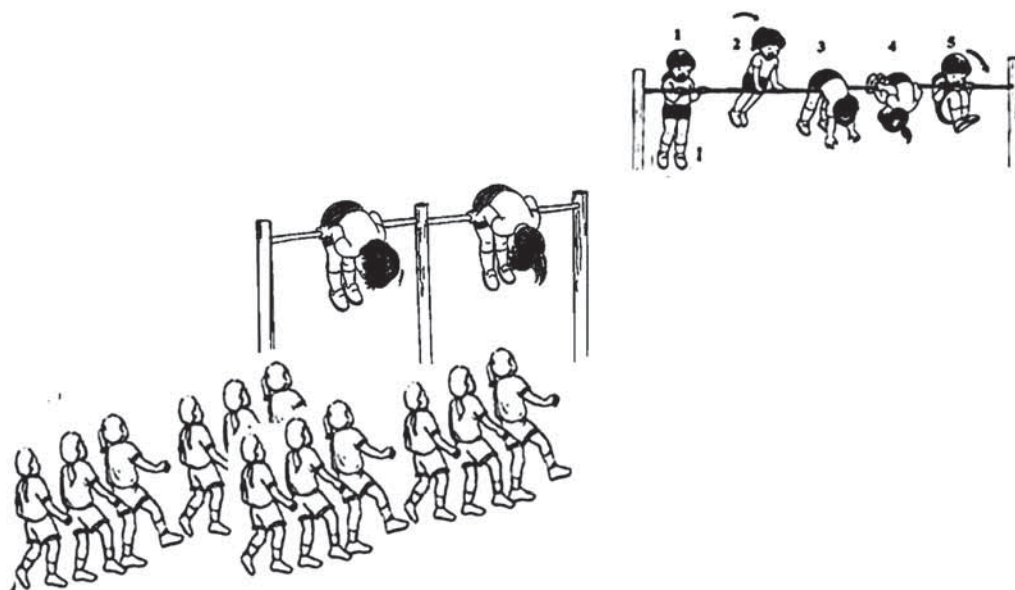


ល្បែងចម្បង ល្បែងរាង

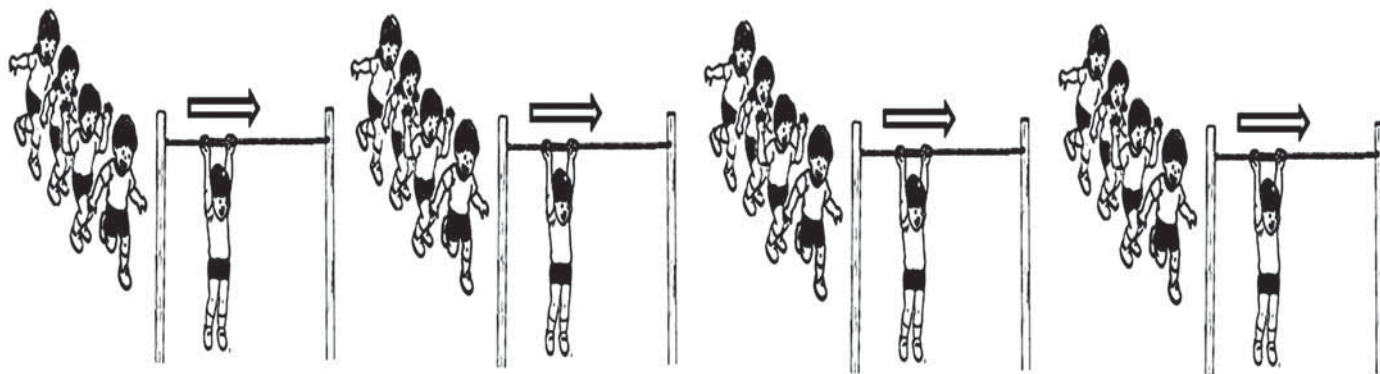
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងលើរាង។
- សិស្សចេះដើរស្ទើរទប់លំនឹងប្រគោងស្ទើរនិង បង្វិលបានត្រឹមត្រូវ។
- ទទួលយកដំបូន្មានល្អៗនិងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។

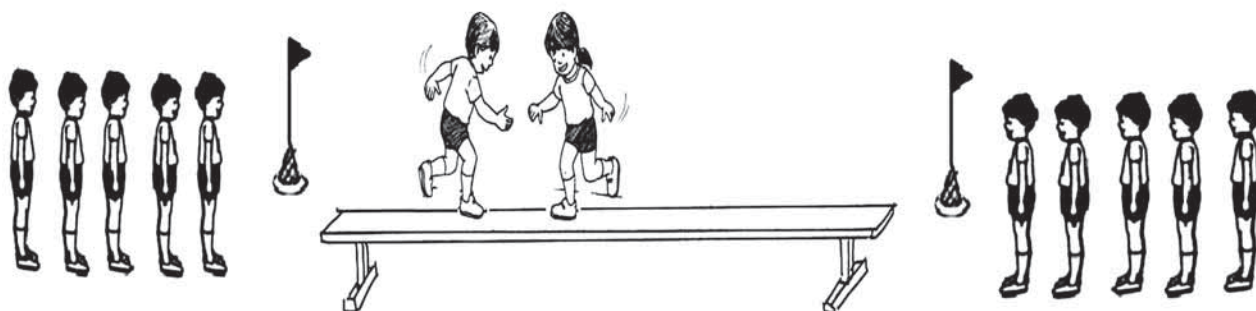
ហាលពូកបង្វិល



ប្រគោងស្ទើរទៅមុខ



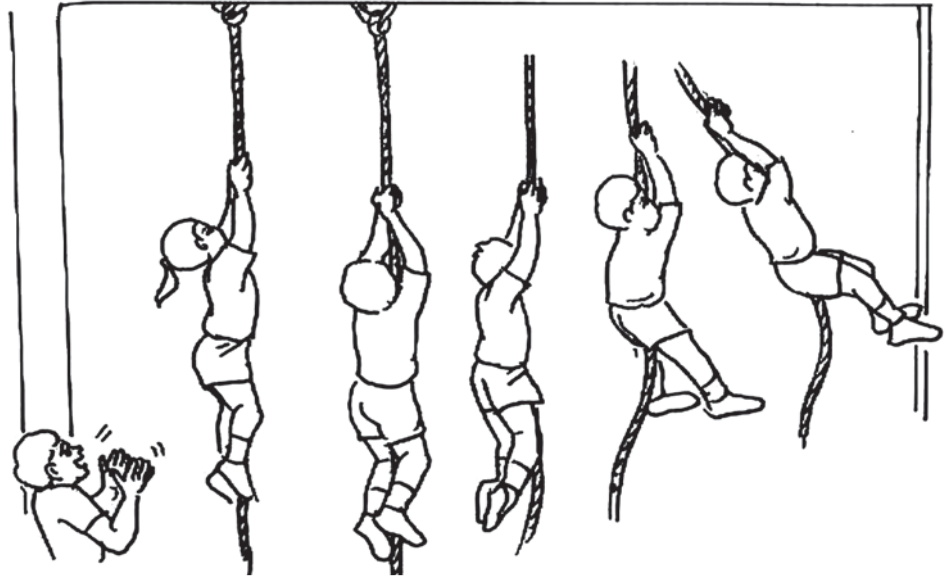
ដើរលើរាង(ប៉ារ៉ាស៊ីងស៊ីម)



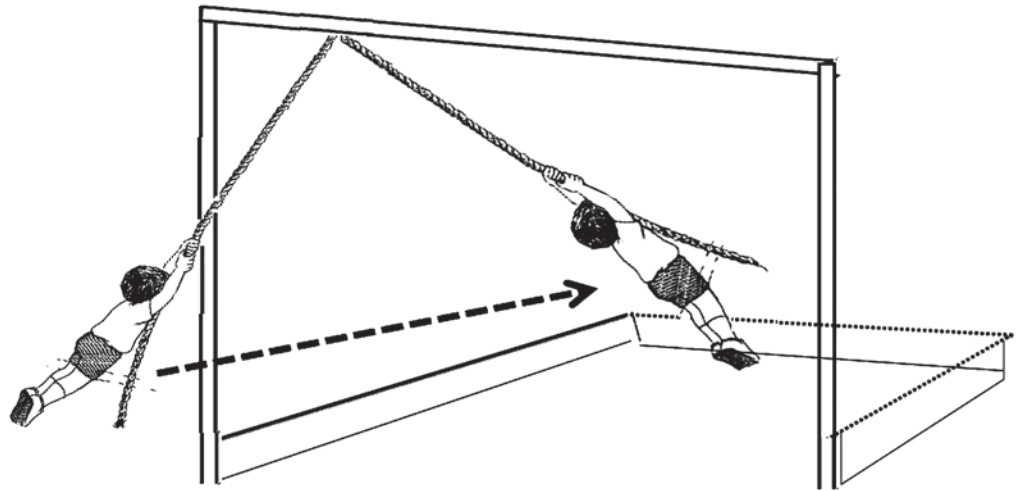
○កំដៅសាច់ដុំ

▣តោងខ្សែយោល

-រូបភាពទី១



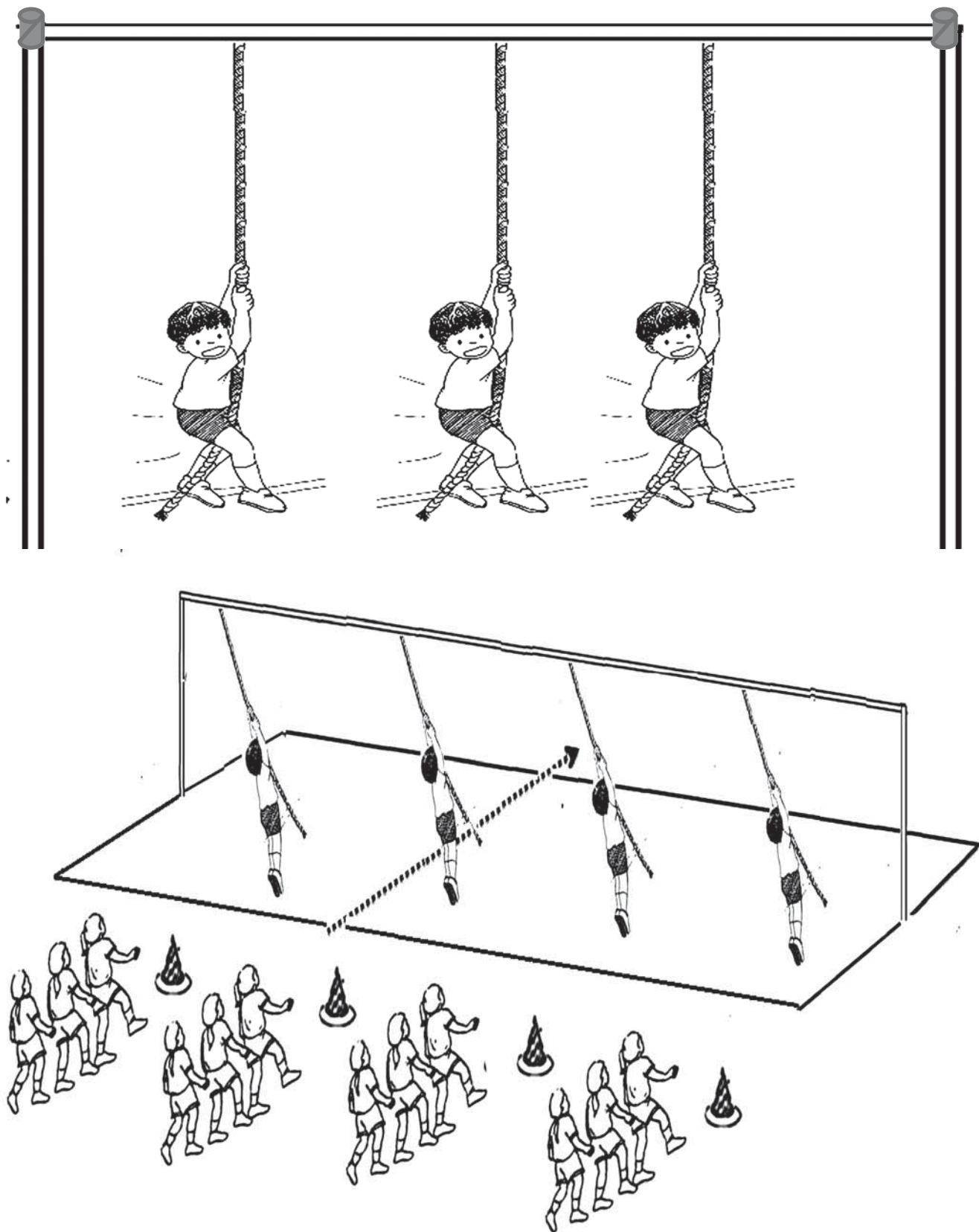
-រូបភាពទី២



**សៀវភៅបង្រៀន
ល្បែងខ្សែពួរ**

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងលើវារៈ។
- សិស្សចេះតោងយោលទៅមក និងទប់លំនឹងដងខ្លួនបានល្អ។
- ទទួលយកដំបូន្មានល្អៗពីមិត្តភក្តិ និងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។



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	○យល់ពីវត្ថុមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ □ ដើរជំហានវែង □ ដើរថយក្រោយ □ ដើរកាន់ដៃគ្នា □ ដើរជើងឈើ	○កំដៅសាច់ដុំ □ ដើរជំហានវែង □ ដើរថយក្រោយ □ ដើរកាន់ដៃគ្នា □ ដើរជើងឈើ □ ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់ □ ដើរវា □ ដើរទូកគោក	○កំដៅសាច់ដុំ □ រត់ជំហានវែង □ រត់ទៅមក □ រត់ថយក្រោយ □ រត់ជំហានសេះ □ រត់ផ្លោះឧបសគ្គ □ រត់ហុចដំបង □ រត់ហុចកង២០ម៉ែត្រ	○កំដៅសាច់ដុំ □ រត់ទៅមក □ រត់ផ្លោះឧបសគ្គ □ រត់ហុចកង២០ម៉ែត្រ
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងដើរ ៥០ម៉ែត្រ (សាកល្បង) - ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ សិស្សចូលរួមសប្បាយទាំងអស់គ្នា។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងដើរ ៥០ម៉ែត្រ (ការប្រកួត) - ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពទៅគោលដៅ ដើម្បីទទួលពិន្ទុច្រើន។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងរត់ជាក្រុម ៤០ម៉ែត្រ (សាកល្បង) - រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនចូលតាមដែនកំណត់ តាមលទ្ធភាពសិស្សជាមួយមិត្តភក្តិ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងរត់ជាក្រុម ៤០ម៉ែត្រ (ការប្រកួត) - រត់ឱ្យបានលឿនចូលតាមដែន មានការលើកទឹកចិត្តដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀន ទី១ និងទី២	មេរៀន ទី៣ និងទី៤
០ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយ និង គិតពីសុវត្ថិភាព។	
០ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបនៃការដើរ និងរត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
០ជំនាញ	-ដើរដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ -សម្របចលនាដើរទៅតាមអ្នកដទៃ ទៀតនិងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។	-រត់ហុច និងទទួលបណ្តាក់ ប្រើឥរិយាបថផ្សេងៗ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយ និងល្បឿន សមស្រប ដោយប្រើសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។
០សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -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 និងល្បែងរត់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងដើរ សាកល្បង (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូជ្រើសទីលានតម្រង់ជួរ បែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលទឹកមុខ និងសាកសួរពីសុខភាពសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
○យល់វត្ថុបំណងមេរៀន	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនអត្តពលកម្ម (ការដើរ និងការរត់)ក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។	-ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។
○បង្កើតក្រុម	-គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម មានសិស្សស្រី និងសិស្សប្រុស ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងទៅតាមទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបនៃការដើរ និងរត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
○កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
□ដើរជំហានវែង	• ចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជួររូបបណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗដើរឈានជំហានវែងៗ (ដៃក្តាប់បោះទៅមុខបង់បោយឆ្លាស់ជើង)ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ។កំណត់ចម្ងាយ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	-សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។
□ដើរថយក្រោយ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរខ្នងទៅមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរថយក្រោយ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ រួចដើរធម្មតាទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ដោយកំណត់ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ ។	-ជំនាញ -ដើរដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។
□ដើរកាន់ដៃគ្នា	• គ្រូឱ្យសិស្សឈរកាន់ដៃគ្នា ជាគូៗចេញដំណើរម្តង៤គូធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សដើរទៅមុខដល់គោលដៅ ត្រឡប់មកវិញប៉ះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ដោយកំណត់ចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។	-សម្របចលនាដើរទៅតាមអ្នកដទៃទៀតនិងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។
□ដើរជើងឈើ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សនៅមុខគេនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរកាន់កំណាត់ឈើ២ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរជើងឈើទៅគោលដៅ ចម្ងាយ៤ ទៅ៦	-សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

	ម៉ែត្រដល់ទីប្តូរឱ្យដៃគូនៅទល់មុខដើរត្រឡប់មកវិញ។ អនុវត្តបន្តដូចរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -ត្រូវកវិធីផ្សេងៗឱ្យសិស្សដើរដោយប្រើល្បឿនសមស្របទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សមាជិកក្រុម។	
០យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងដើរ ៥០ម៉ែត្រ (សាកល្បង) ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅសិស្សចូលរួមសប្បាយទាំងអស់គ្នា ។	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់។ -ត្រូវពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខទីចេញដំណើរ ក្រុមនីមួយៗចងក្រណាត់ពណ៌ខុសគ្នា ។ -ទីលានមាន ៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង១ម៉ែត្រ បណ្តោយ ៥០ម៉ែត្រ ។ -បញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅ អ្នកលេខ១ លេខ២ លេខ៣ និងលេខ៤ ទៅឈរកន្លែងដែលបានកំណត់។ (មើលរូបភាព) -ការដើរសិស្សមិនអាចរត់ លោត ឬធ្វើអ្វីផ្សេងបានទេ។ -លេខ១ បាន៤ពិន្ទុ លេខ២ បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣ បាន២ពិន្ទុ និងលេខ៤ បាន១ពិន្ទុ ។ -លទ្ធផលៈ បូកពិន្ទុសមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូសង្កេតពេលសិស្សកំពុងលេងកែលម្អបណ្តើរ។	
០បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់ពីមេរៀនបន្ទាប់	-ត្រូវពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -ត្រូវលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -ត្រូវពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តរសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងរួចដើរ ឬរត់តិចៗ ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនត្រៀមចូលរៀន។	

មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងដើរ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)

០តម្រង់ជួរ	-ត្រូវជ្រើសទីលានតម្រង់ជួរវែងមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាង
០ស្រង់វត្តមាន	-ត្រូវពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។	
០ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវសង្កេតមើលទឹកមុខ សួរនាំពីសុខភាព។	
០កំដៅសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង	

	មេរៀន។ -គ្រូជ្រើសរើសទីលានតាមជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្ហាត់សិស្សក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះគិតពីសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។	សប្បាយ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។
◻ ដើរជំហានវែង	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ដើរឈានជំហានវែងៗ (ដៃក្តាប់បោះទៅមុខបង់បោយឆ្លាស់ជើង) ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ ២០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	◻ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបនៃការដើរ និងរត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
◻ ដើរថយក្រោយ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរក្រោយខ្នងទៅទីមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរថយក្រោយ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ រួចដើរធម្មតាទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ ។	◻ ជំនាញ -ដើរដោយប្រើឥរិយាបថខុសៗគ្នា។ -សម្របចលនាដើរទៅតាមអ្នកដទៃទៀត និងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។
◻ ដើរកាន់ដៃគ្នា	• គ្រូឱ្យសិស្សឈរកាន់ដៃគ្នា ជាគូៗចេញដំណើរម្តង៤គូធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សដើរទៅមុខដល់គោលដៅ ត្រឡប់មកវិញប៉ះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ធ្វើបែបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ ១០ទៅ១៥ ម៉ែត្រ។	
◻ ដើរជើងឈើ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឱ្យសិស្សនៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរកាន់កំណត់ឈើ២ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរជើងឈើទៅគោលដៅ ចម្ងាយ ៤ ទៅ ៦ម៉ែត្រ ដល់ទីប្តូរឱ្យដៃគូនៅទល់មុខ ដើរត្រឡប់មកវិញអនុវត្តបន្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -ត្រូវរកវិធីផ្សេងៗឱ្យសិស្សដើរដោយប្រើល្បឿនសមស្របទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សមាជិកក្រុម។	◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ ដើរលើកដង្កង់ខ្ពស់	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរបណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗដើរលើកដង្កង់ខ្ពស់ទៅគោលដៅ បន្ទាប់មកទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះ	

១. ដើរវ៉ា ២. ដើរទូកគោក	រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរលើកជង្គង់ឱ្យខ្ពស់(កែងដងខ្លួន) ឈានជើងស្តាំ លើកដៃឆ្វេង ដើរមិនបាច់លឿនទេ តែដើរឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ ១០ ទៅ ១៥ ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ គូទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរលើខ្សែកាត់ទទឹងខាងមុខ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ក្រុមខ្លួន ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរឱ្យបានលឿន អ្នកខាងក្រោយព្យាយាមវាអ្នកខាងមុខ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅគោលដៅ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ គូទី២ អនុវត្តបន្តដូច គូទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ១៥ ទៅ២០ម៉ែត្រ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស២ទៅ ៥នាក់ ឈរលើក្តារបន្ទះមានខ្សែស៊ីកជើង គោងចង្កេះ ឬ ស្មាបន្តគ្នា ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរឱ្យបានស្រួលគ្នាទៅគោលដៅ ក្រុមទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់ចំនួនក្រុម។ -ឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដើរឱ្យស្រួលគ្នា ឈានជើងស្តាំ ស្តាំទាំងអស់គ្នា ឬឆ្វេង ឆ្វេងទាំងអស់គ្នា មិនឱ្យរហូតដៃឬជើងចេញពីក្រុម កំណត់ចម្ងាយ៥ ទៅ១០ម៉ែត្រ។	
៣. ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងដើរ ៥០ម៉ែត្រ (ការប្រកួត) ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានអស់ពីសមត្ថភាពទៅគោលដៅ ដើម្បីទទួលពិន្ទុច្រើន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀនអត្តពលកម្ម និងដើរ៥០ម៉ែត្រក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខទីចេញដំណើរក្រុមនីមួយៗចងក្រណាត់ពណ៌ខុសគ្នា ។ -ទីលានមាន ៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង១ ម៉ែត្រ បណ្តោយ៥០ម៉ែត្រ ។ -បញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ដើរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅ អ្នកលេខ១ លេខ២ លេខ៣ និងលេខ៤ ទៅឈរកន្លែងដែលបានកំណត់។ (មើលរូបភាព) -ការដើរសិស្សមិនអាចរត់ លោត ឬធ្វើអ្វីផ្សេងបានទេ។ -លេខ១ បាន៤ពិន្ទុ លេខ២ បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣ បាន២ពិន្ទុ និងលេខ៤ បាន១ពិន្ទុ ។ -លទ្ធផល: បូកពិន្ទុសមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។	

	-គ្រួសាររងគ្រោះពេលសិស្សកំពុងលេង កែលម្អបណ្តើរៗ ។	
០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ បន្ទាប់ មកពន្យល់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ ប្រមូល សម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនត្រៀម ចូលរៀន។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរត់ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូជ្រើសទីលានតម្រង់ជួរឱ្យបានត្រឹមត្រូវអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលទឹកមុខ សួរនាំពីសុខភាព។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។
០កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ -គ្រូជ្រើសរើសទីលានតាមជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់ សាលា។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្ហាត់សិស្សក៏ បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះគិតពីសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។	-ចូលរួមលេងយ៉ាង សប្បាយ និងគិតពី សុវត្ថិភាព។
០រត់ជំហានវែង	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជាជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នក ទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ឈានជំហានវែងៗ (ដៃក្តាប់បោះ ទៅមុខ បង់បោយឆ្លាស់ជើង) ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅ គោលទៅ កំណត់ចម្ងាយ ២០ ទៅ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅ ឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់ សមាជិកក្រុម ។	០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបនៃការដើរ និង រត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និង វិធីហាត់យ៉ាងត្រឹម ត្រូវ។
០រត់ទៅមក	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជាជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នក ទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅដល់ កោណត្រឡប់មកវិញ ហុចកងឱ្យដៃគូ (កំណត់ចម្ងាយ ១០ទៅ២០ម៉ែត្រ) រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុ- វត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	-សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
០រត់ថយក្រោយ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងអ្នកទី១នៃក្រុម នីមួយៗ ឈរនៅខាងមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮ សំឡេងបញ្ជា រត់ថយក្រោយក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅ គោលដៅ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុមដោយកំណត់ចម្ងាយ ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ ។	០ជំនាញ -រត់ហុច និងទទួល បណ្តាក់ប្រើឥរិយាបថ ផ្សេងៗ។ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសប្បាយ និង ល្បឿន សមស្រប
០រត់ជំហានសេរី	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជាជួរ	

១. រត់ផ្លោះឧបសគ្គ	បណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ជំហានសេះ (ជើងមួយជាប់ដី រលាក់ពីរដង ជើងមួយផុតដី ដែលបង្ហាញស្លាស់ជើង) ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ កំណត់ចម្ងាយ១៥ទៅ ៣០ម៉ែត្រ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមរួចឈរ៤ជួរបណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ កំណត់ចម្ងាយផ្លូវ១០ទៅ៣០ម៉ែត្រ រៀបឧបសគ្គខុសគ្នាៗ ចម្ងាយឃ្លាតពីគ្នា ៤ទៅ៧ម៉ែត្រ មានចំនួន ៤ ទៅ ៦កន្លែង មានកម្ពស់២០ទៅ៤០សង់ទីម៉ែត្រ។ - ផ្លូវរត់នីមួយៗ ដាក់ឧបសគ្គឃ្លាតពីគ្នាក្នុងចម្ងាយខុសៗគ្នា គឺប្រហែល ៤ម៉ែត្រ ៤,៥ម៉ែត្រ ៥ម៉ែត្រ និង ៥,៥ ម៉ែត្រ។ ឱ្យសិស្សរត់ដោយលោតផ្លោះឧបសគ្គទាំងនោះ។ សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិជ្រើសរើសផ្លូវរត់។ (មើលរូបភាព) - ពេលឮសំឡេងបញ្ជា សិស្សទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់ផ្លោះឧបសគ្គក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ - ប្រើប្រអប់ ដបនិងបំពង់ធ្វើជាឧបសគ្គ។ គ្រូអាចប្តូរកម្ពស់ឧបសគ្គដោយអាស្រ័យទៅតាមជំនាញ និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ ឱ្យសិស្សរត់ផ្លោះឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព រៀងខ្លួន។	ដោយប្រើសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ ០សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
២. រត់ហុចដំបង	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរបណ្តោយ ឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ២ម៉ែត្រ អ្នកឈរក្រោយគេនៃក្រុមនីមួយៗដៃកាន់ដំបង ។ ពេលគ្រូបញ្ជាឬផ្អែកព្រៃសិស្សទាំងអស់រត់នៅនឹងកន្លែង បន្ទាប់មក អ្នកក្រោយគេនៃក្រុមនីមួយៗស្រែកដៃ អ្នកមុខបន្ទាប់ហុចដៃទៅក្រោយ អ្នកក្រោយឈាន១ជំហានហុចដំបង ឱ្យចូលប្រអប់ដៃអ្នកមុខអ្នកមុខទទួលបានដំបងធ្វើដូចអ្នកទី១ បន្តរហូតដំបងហុចដល់អ្នកខាងមុខគេ ។ គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើឱ្យបានច្រើនដងដើម្បីឱ្យសិស្សចេះហុចនិងទទួលស្ទាត់ និងមិនខាតបង់ល្បឿន។	
៣. រត់ហុចកង២០ម៉ែត្រ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរ៤ជួរបណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ ។ - ទីលានមានប្រវែង២០ម៉ែត្រ ចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ តំបន់ចាប់ផ្តើមរត់៥ម៉ែត្រ តំបន់ហុចនិងទទួលដំបង ១០ម៉ែត្រ តំបន់ដល់ទី៥ម៉ែត្រ ។	

	-ទីតាំងឈរ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ដៃកាន់ដំបង អ្នកទី២នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរត្រង់ តំបន់ហុចនិងទទួល ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន (ទន្ទឹមគ្នានោះ អ្នកទី២រត់តិចៗ) ហុចដំបងឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ទទួលបានដំបង រត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី បន្ទាប់មកដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកមិនទាន់បានសាកល្បងត្រូវអនុវត្តបន្តដូចនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) -គ្រូខិតខំរកវិធីលើកទឹកចិត្តសិស្ស ដើម្បីឱ្យសិស្សលេងដោយការពេញចិត្ត និងចេះប្រើវត្ថុផ្សេងៗទៀតជំនួសដំបង។ (មើលរូបភាព) -គ្រូត្រូវសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សអ្វីខុសឆ្គងត្រូវកែលម្អបណ្តើរៗ និងរកវិធីយ៉ាងណាធ្វើឱ្យសិស្សយល់និងជឿលើខ្លួនឯងថា អាចធ្វើបាន។	
០ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ជាក្រុម ៤០ម៉ែត្រ (សាកល្បង) រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនចូលតាមដែនកំណត់ តាមលទ្ធភាពសិស្សជាមួយមិត្តភក្តិ ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការល្បែងរត់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ១០នាក់ ។ -ទីលានជារង្វង់ ៨០ម៉ែត្រ ចែករង្វង់ជា ២ទៅ៤ខ្សែបន្ទាត់ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមាន ២តំបន់ តំបន់នីមួយៗប្រវែង៤០ម៉ែត្រ កំណត់តំបន់ហុច និងទទួលដំបងបណ្តាក់ប្រវែង ១០ម៉ែត្រ មាន២កន្លែង។ -គ្រូឱ្យសិស្សរត់ម្តង ២នាក់ (ក្រុមទាំង២រត់ប្រកួតគ្នា) រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ដល់តំបន់ហុចដំបងឱ្យដៃគូ រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ទទួលបានដំបងអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាមួយទទួលបានថេរៈវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -តំបន់ហុចនិងទទួលដំបងដែលមានប្រវែង ១០ម៉ែត្រ គ្រូក៏អាចកែតម្រូវ ដោយអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ -គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតមើលសកម្មភាពណា ដែលពួកគេអាចធ្វើបាន មិនអាចអនុវត្តបាន តាមរយៈការពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុម។	

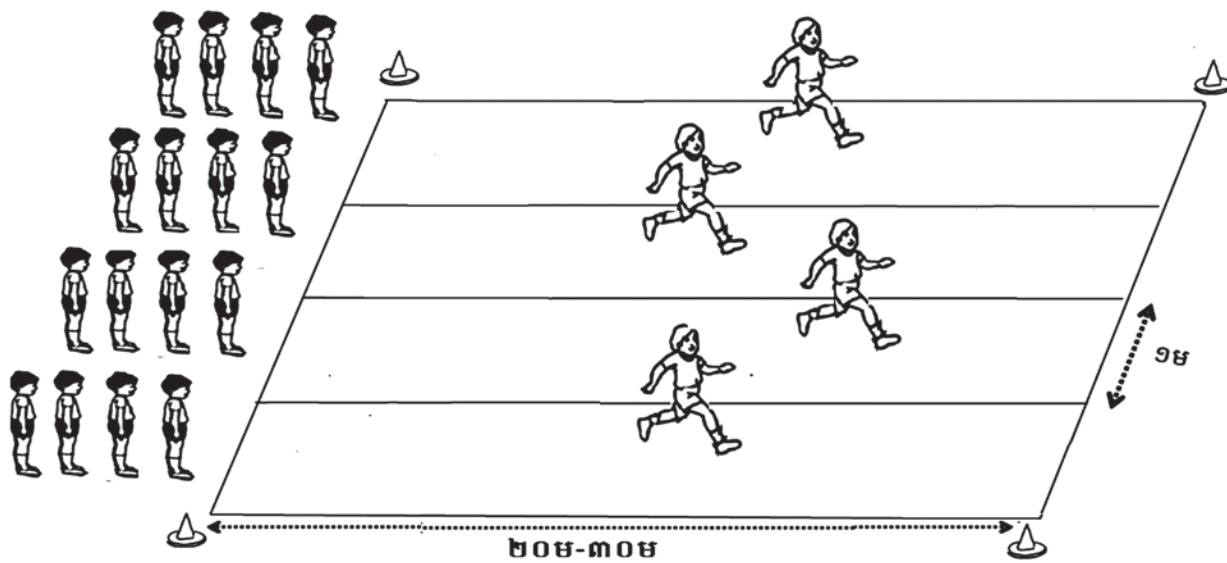
	-គ្រួសារឆ្កែតមើលពេលសិស្សកំពុងលេងកែលម្អបណ្តើរៗ។	
០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ បន្ទាប់មកពន្យល់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនត្រៀមចូលរៀន។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរត់ ការប្រកួត(២ ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូជ្រើសទីលានតម្រង់ជួរឱ្យមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលទឹកមុខ សួរនាំពីសុខភាព។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
០កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូជ្រើសរើសទីលានតាមដាក់ស្បែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនដាក់ស្បែង។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ មកបង្ហាត់សិស្សក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះគិតពីសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។	-ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។ ០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបនៃការដើរ និងរត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
០រត់ទៅមក ០រត់ផ្លោះឧបសគ្គ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្បែង រួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពេលឮសំឡេងបញ្ជាអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់ក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅដល់កោណត្រឡប់មកវិញហូចកងឱ្យដៃគូ(កំណត់ចម្ងាយ១០ ទៅ២០ម៉ែត្រ) រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរជា៤ជួរបណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ។ កំណត់ចម្ងាយផ្លូវ១០ទៅ៣០ម៉ែត្ររៀបឧបសគ្គខុសគ្នាៗ ចម្ងាយឃ្លាតពីគ្នា ៤ទៅ៧ម៉ែត្រ មានចំនួន ៤ ទៅ ៦កន្លែង មានកម្ពស់២០ទៅ៤០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ផ្លូវរត់នីមួយៗ ដាក់ឧបសគ្គឃ្លាតពីគ្នាក្នុងចម្ងាយខុសៗគ្នា គឺប្រហែល ៤ម៉ែត្រ ៤,៥ម៉ែត្រ ៥ម៉ែត្រ និង ៥,៥ ម៉ែត្រ។ ឱ្យសិស្សរត់ដោយលោតផ្លោះឧបសគ្គទាំងនោះ។ -សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិជ្រើសរើសផ្លូវរត់។ (មើលរូបភាព) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជាសិស្សរត់ផ្លោះឧបសគ្គក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅគោលដៅ រួចដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២	០ជំនាញ -រត់ហុច និងទទួលបណ្តាក់ប្រើឥរិយាបថផ្សេងៗ។ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយ និងល្បឿន សមស្របដោយប្រើសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន។

រត់ហុចកង២០ម៉ែត្រ	អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -ប្រើប្រអប់ ដប និង បំពង់ ធ្វើជាឧបសគ្គ។ -ត្រូវអាចប្តូរកម្ពស់ឧបសគ្គ ដោយអាស្រ័យទៅតាមជំនាញ និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ ឱ្យសិស្សរត់ជ្រោះឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរៀងខ្លួន។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ។ -ទីលានមានប្រវែង២០ម៉ែត្រ ចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ តំបន់ចាប់ផ្តើមរត់ ៥ម៉ែត្រ តំបន់ហុចនិងទទួលដំបង ១០ម៉ែត្រ តំបន់ដល់ទី ៥ម៉ែត្រ ។ -ទីតាំងឈរ អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ដៃកាន់ដំបង អ្នកទី២នៃក្រុមនីមួយៗឈរត្រង់តំបន់ហុចនិងទទួល ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន (ទន្ទឹមគ្នានោះ អ្នកទី២រត់តិចៗ) ហុចដំបង ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ទទួលបានដំបងរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី បន្ទាប់មកដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកមិនទាន់បានសាកល្បង ត្រូវអនុវត្តដូចនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) -ត្រូវខិតខំរកវិធីលើកទឹកចិត្តសិស្ស ដើម្បីឱ្យសិស្សលេងដោយភាពពេញចិត្ត និងចេះប្រើវត្ថុផ្សេងៗទៀតជំនួសដំបង។ (មើលរូបភាព) -ត្រូវត្រូវសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សអ្វីខុសឆ្គង ត្រូវកែលម្អបណ្តើរៗនិងរកវិធីយ៉ាងណាធ្វើឱ្យសិស្សយល់ព្រមទាំងជឿលើខ្លួនឯង។	សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ជាក្រុម ៤០ម៉ែត្រ (ការប្រកួត) រត់ឱ្យបានអស់ពីសមត្ថភាព ដោយការលើកទឹកចិត្តដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ ល្បែងរត់បណ្តាក់ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ១០នាក់ ។ -ទីលានជារង្វង់ ៨០ម៉ែត្រ ចែករង្វង់ជា ២ទៅ៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមាន ២តំបន់ តំបន់នីមួយៗប្រវែង៤០ម៉ែត្រ កំណត់តំបន់ហុច និងទទួលដំបងបណ្តាក់ប្រវែង ១០ម៉ែត្រ មាន២កន្លែង។ -ត្រូវឱ្យសិស្សរត់ម្តង ២នាក់ (ក្រុមទាំង២រត់ប្រកួតគ្នា) រត់	

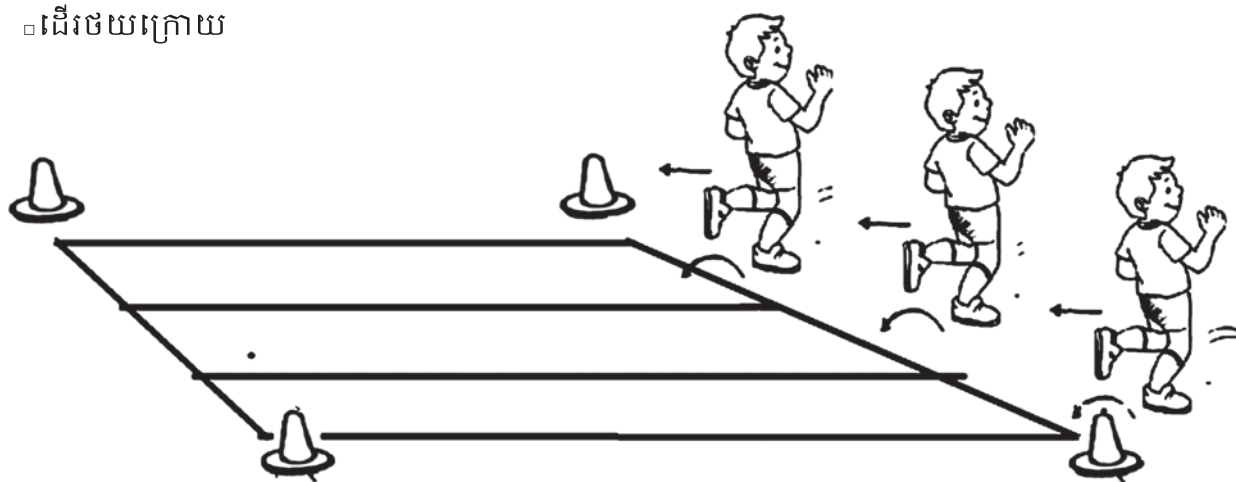
	តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ដល់តំបន់ហូចដំបងឱ្យដៃគូ រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ទទួលបានដំបងអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាមួយទទួលបានថេរៈវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -តំបន់ហូចនិងទទួលដំបងដែលមានប្រវែង ១០ម៉ែត្រ ត្រូវកាត់តម្រូវដោយអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ -គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតមើលសកម្មភាពណា ដែលពួកគេអាចធ្វើបាននិងមិនអាចអនុវត្តបាន តាមរយៈការពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុម។ -គ្រូសង្កេតមើលពេលសិស្សកំពុងលេងកែលម្អបណ្តើរៗ។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? លើកយកមកពន្យល់បន្ថែមដល់សិស្សឱ្យងាយយល់។ -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មក សរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនត្រៀមចូលរៀន។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

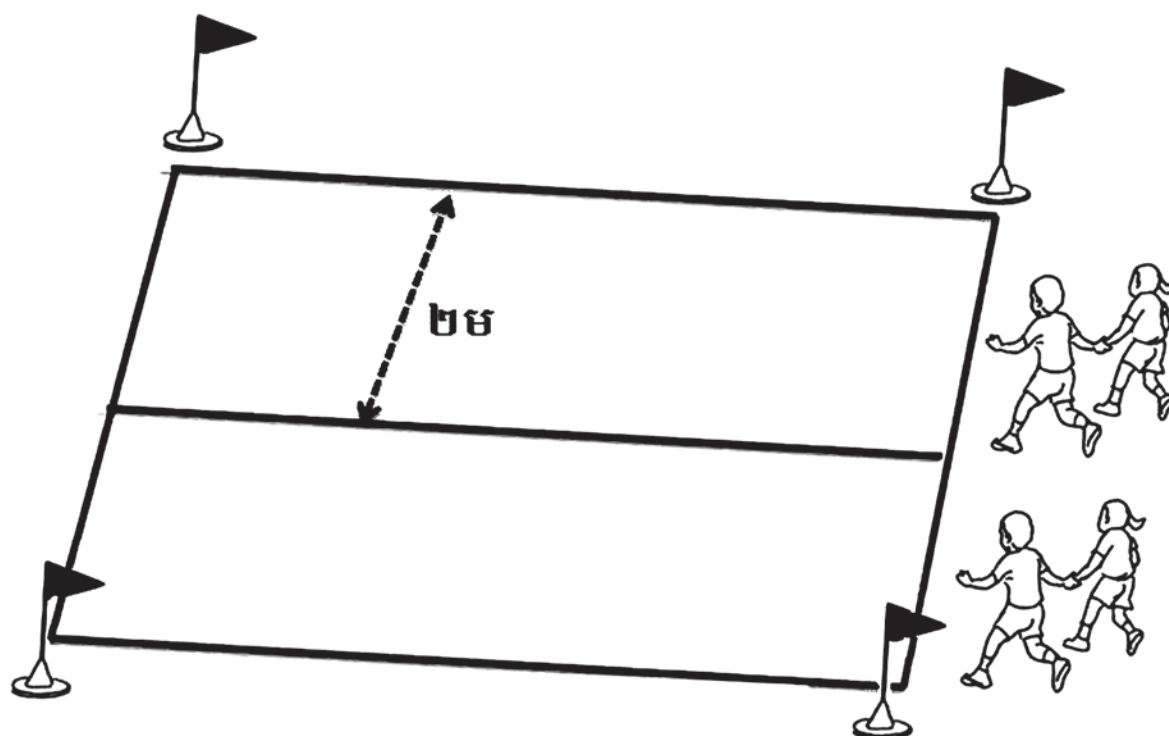
▣ដើរជំហានវែង



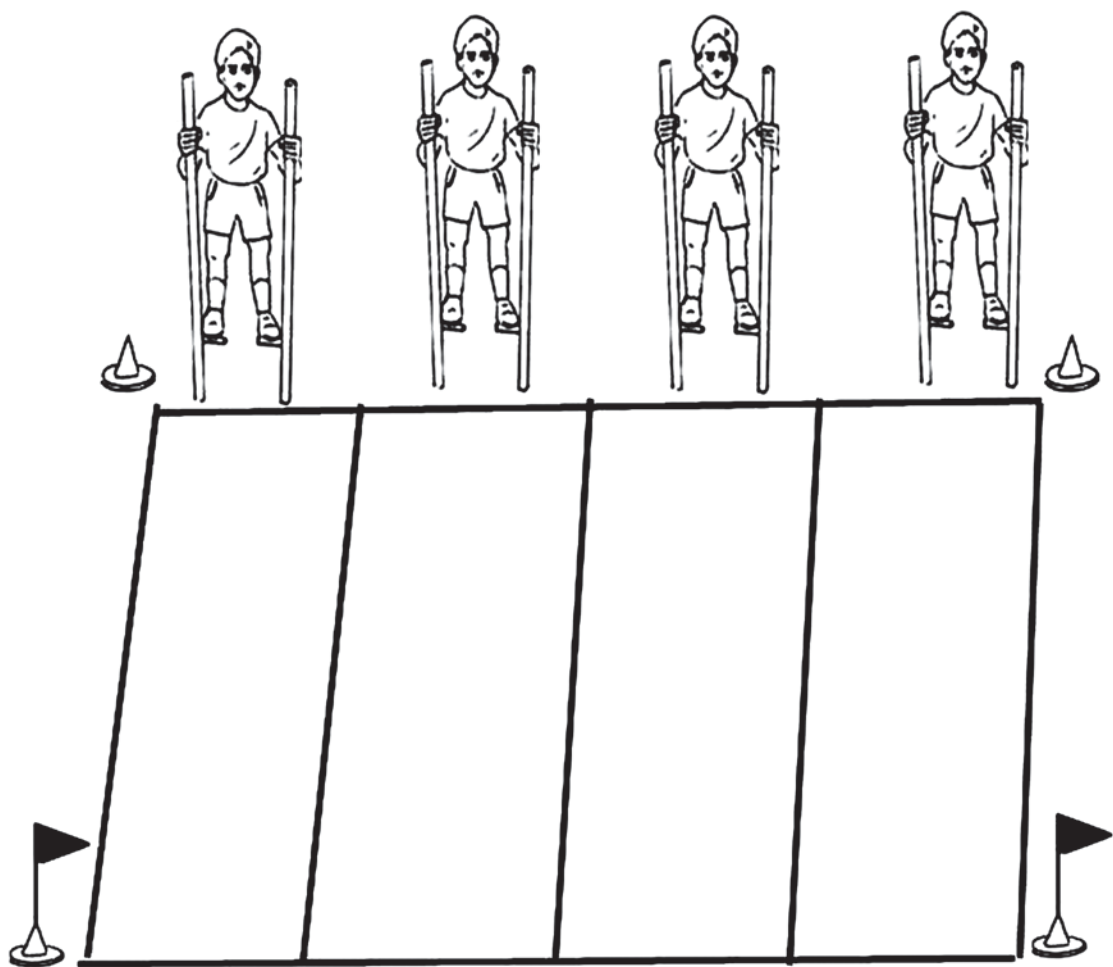
▣ដើរថយក្រោយ



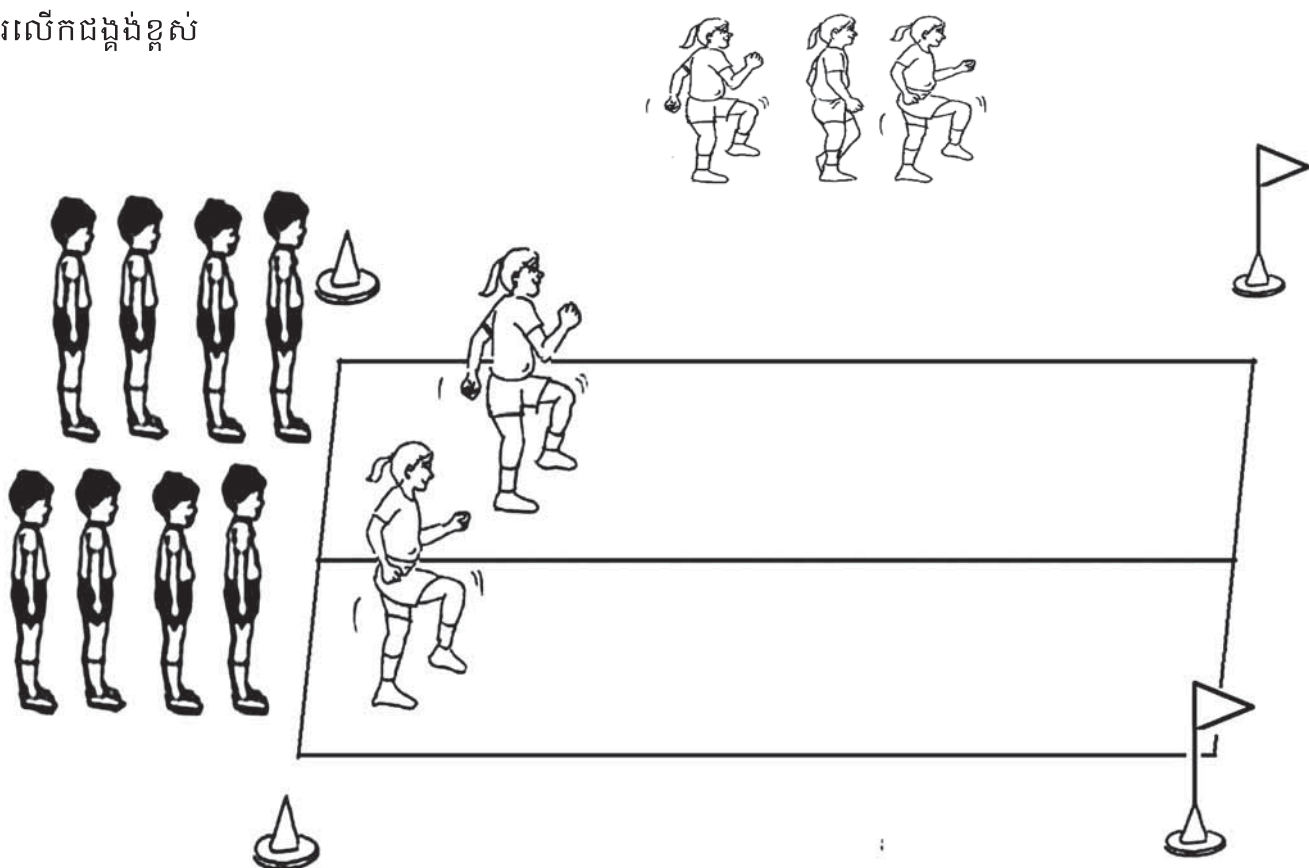
▣ដើរកាន់ដៃគ្នា



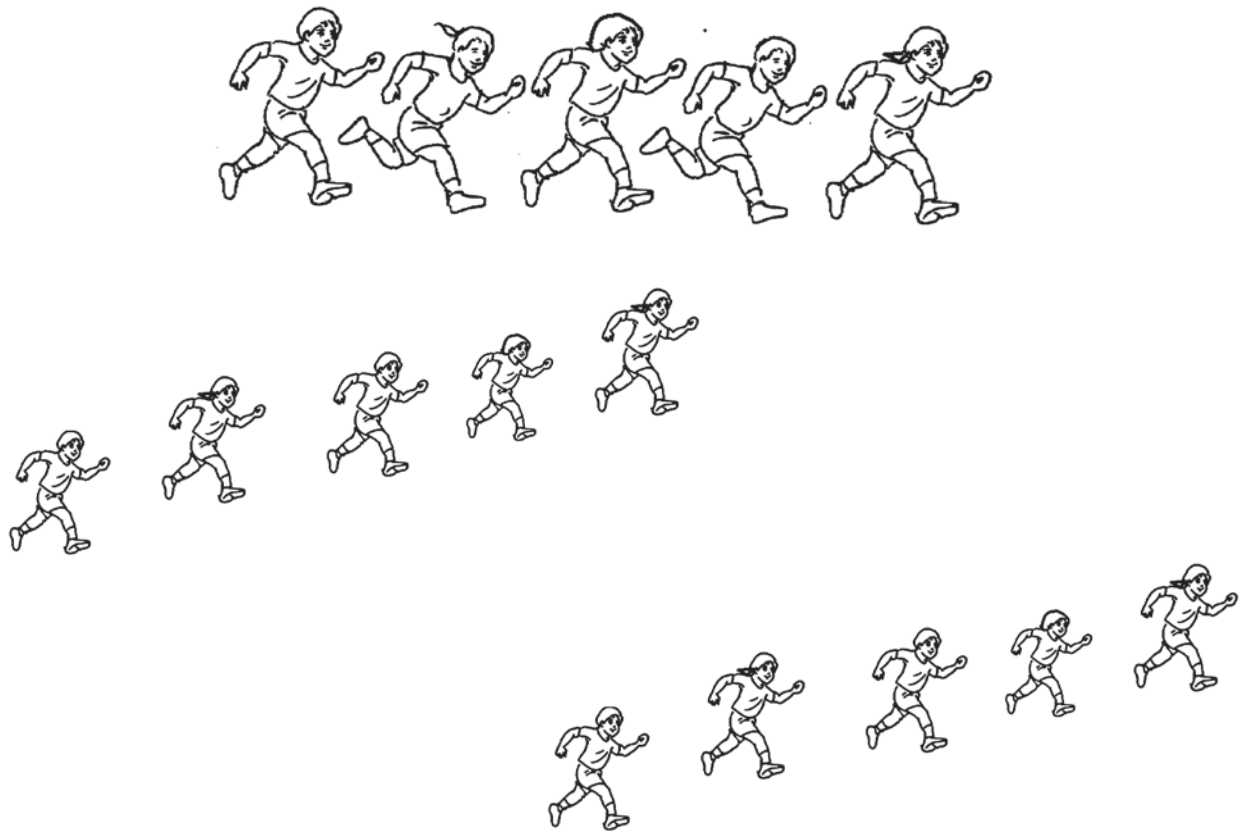
១. ដើរជើងលឿន



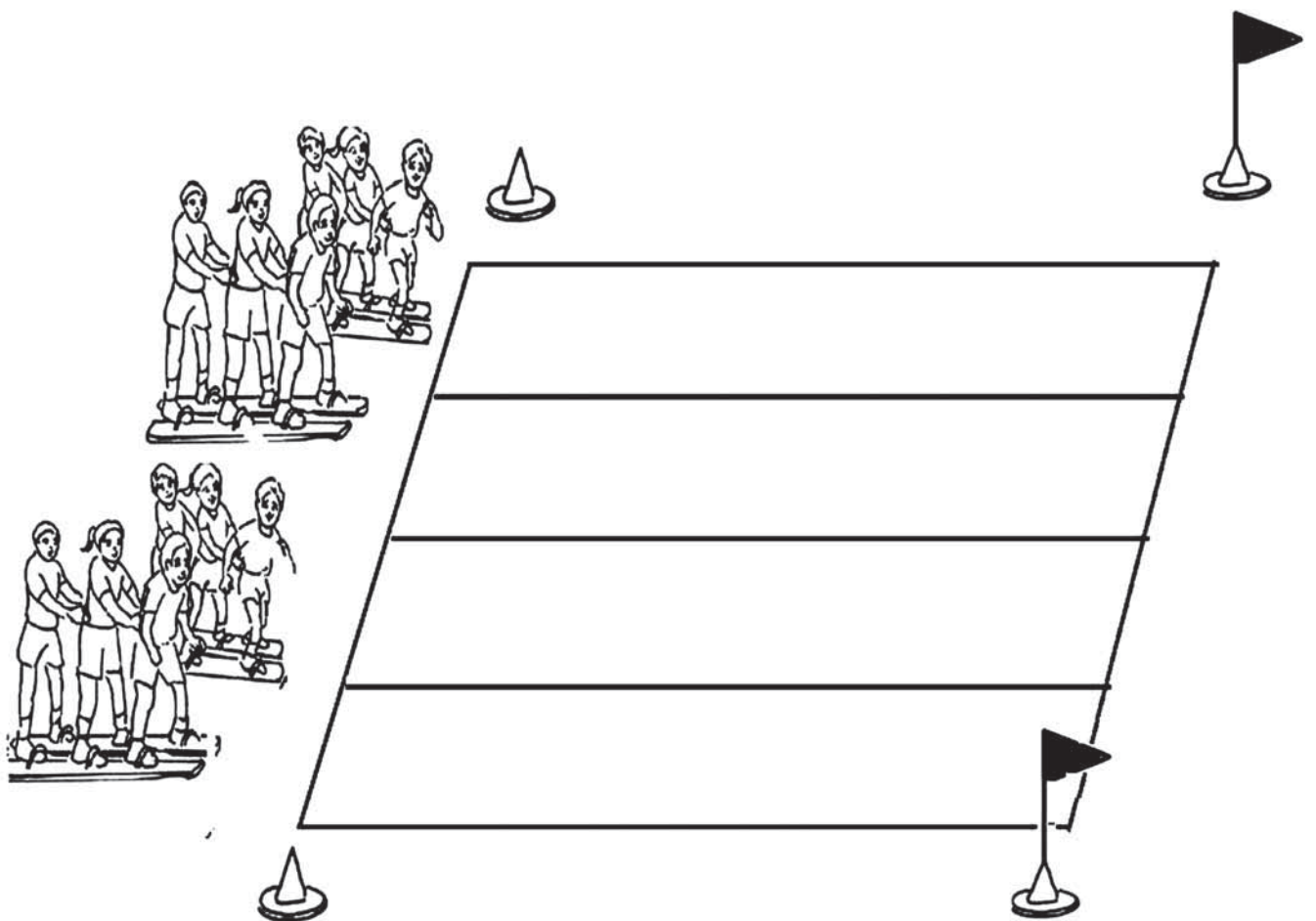
២. ដើរលើកជង្គង់ខ្ពស់



❑ ដើររ៉ាំ



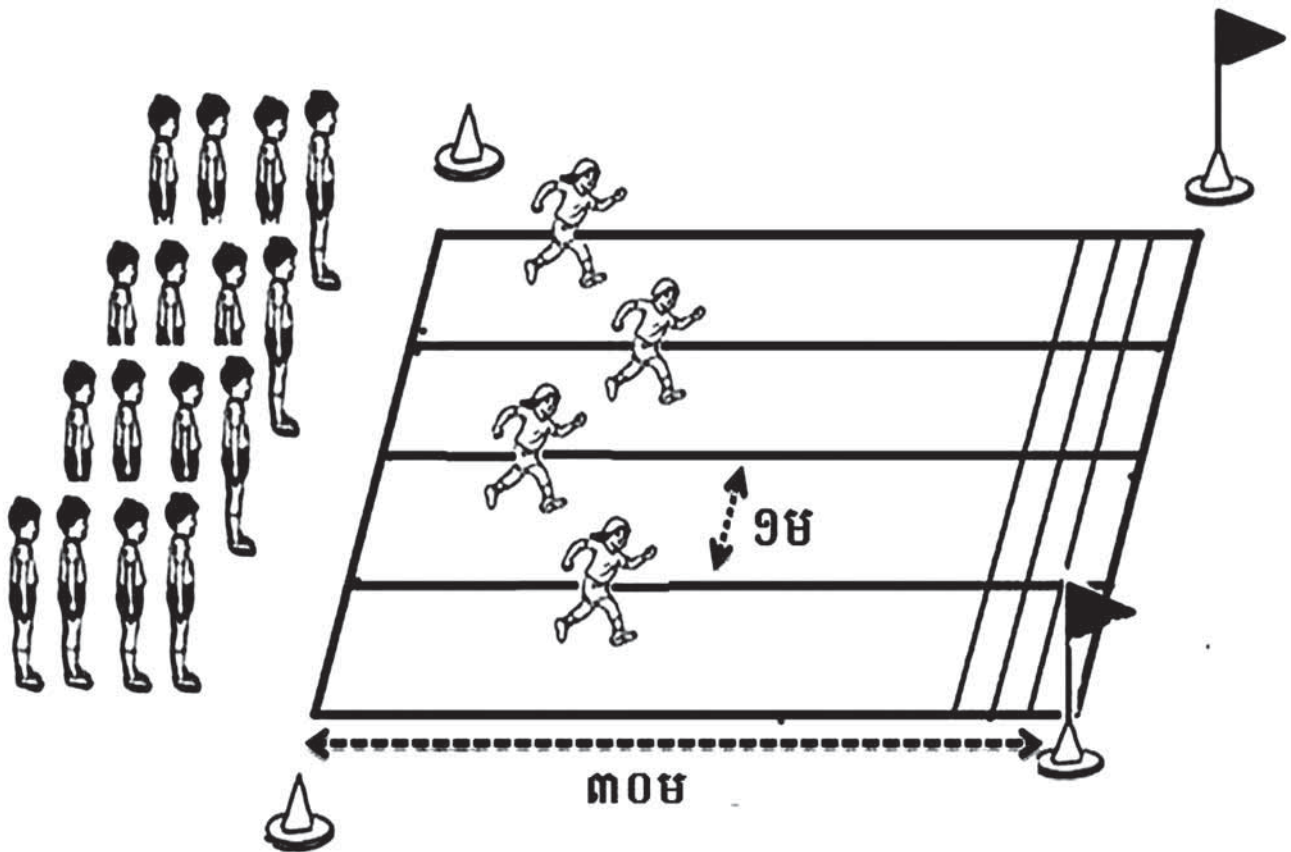
❑ ដើរទូកគោក



ល្បែងចម្បង
ល្បែងដើរ៥០ម៉ែត្រ

វត្ថុបំណងបំណងមេរៀន ៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែង ។
- ដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅ ។
- សហការ និងចេះលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។



របៀបលេង៖

- គ្រូចែកសិស្សជា ៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ ៤ជួរ បណ្តោយមុខទីចេញដំណើរ ក្រុមនីមួយៗចងកំណាត់ពណ៌ខុសគ្នា ។
- គ្រូបញ្ជាឱ្យសិស្សចេញដំណើរ អ្នកឈរខាងមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ដើរក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនទៅគោលដៅ អ្នកលេខ១ លេខ២ លេខ៣ និងលេខ៤ ទៅឈរកន្លែងដែលបានកំណត់។(មើលរូបភាព)
- លេខ១ បាន៤ពិន្ទុ លេខ២ បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣ បាន២ពិន្ទុ និងលេខ ៤ បាន១ពិន្ទុ ។
- លទ្ធផលបូកពិន្ទុសមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេងនិងកែលម្អ ។

ទីលាន៖

- មាន ៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានទទឹង ១ម៉ែត្រ បណ្តោយ ៣០ម៉ែត្រ ។

សម្ភារៈ៖

- ខ្សែកោណ កំណាត់ពណ៌ កញ្ចក់ ។

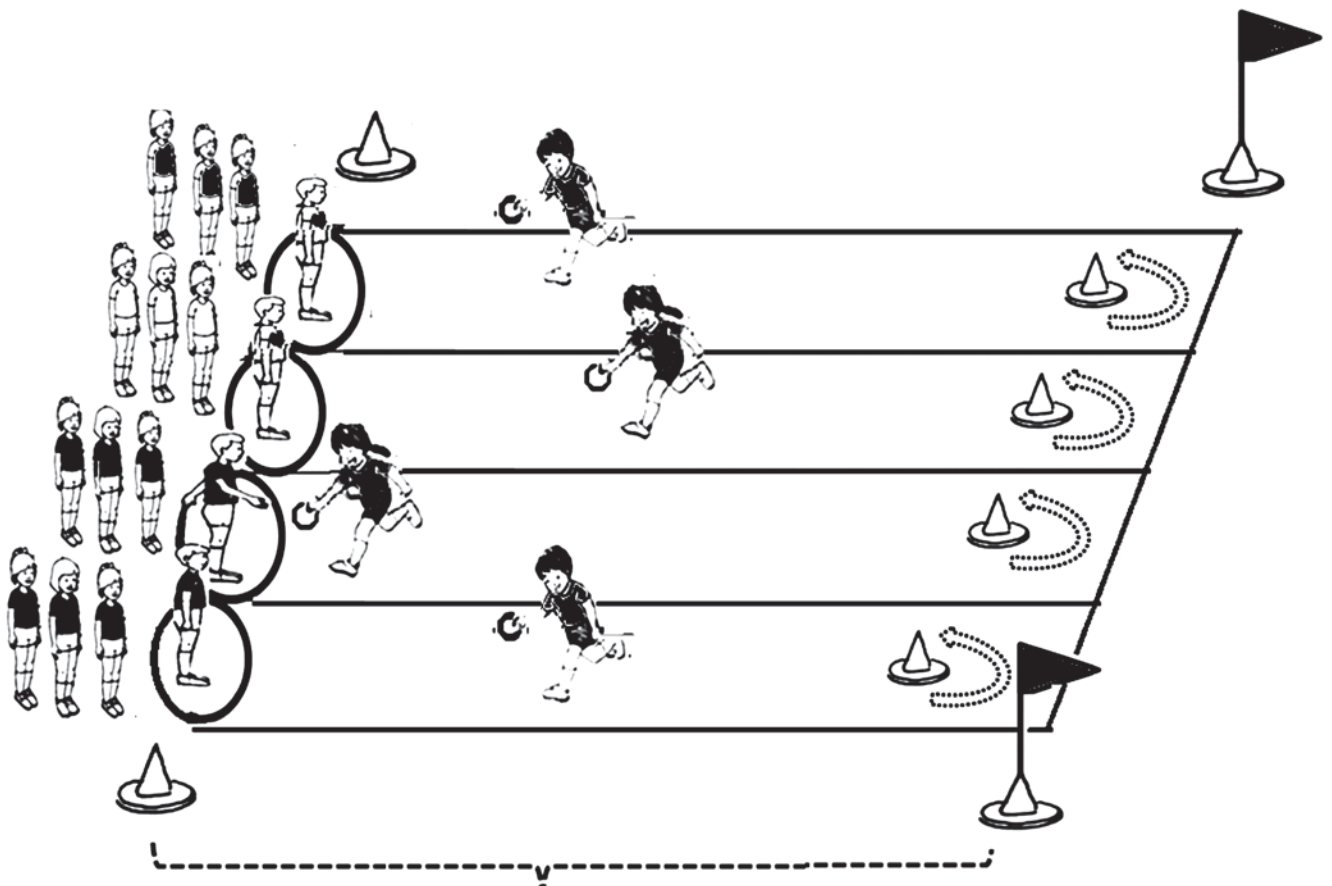
កំណត់សម្គាល់៖-គ្រូពង្រឹងវិន័យ ចេះសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សគ្រប់គ្នា ។

◦កំដៅសាច់ដុំ

◻វត្តជំហានវែង

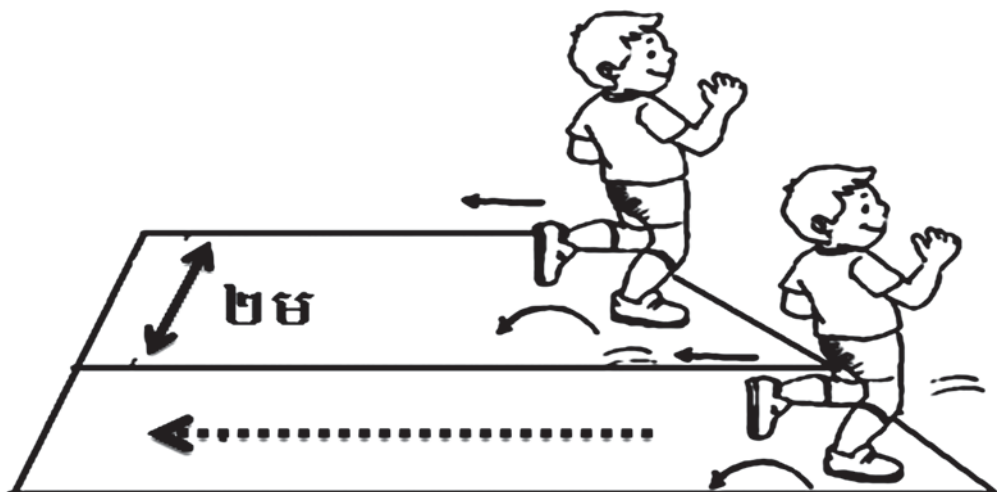


◻វត្តទៅមក

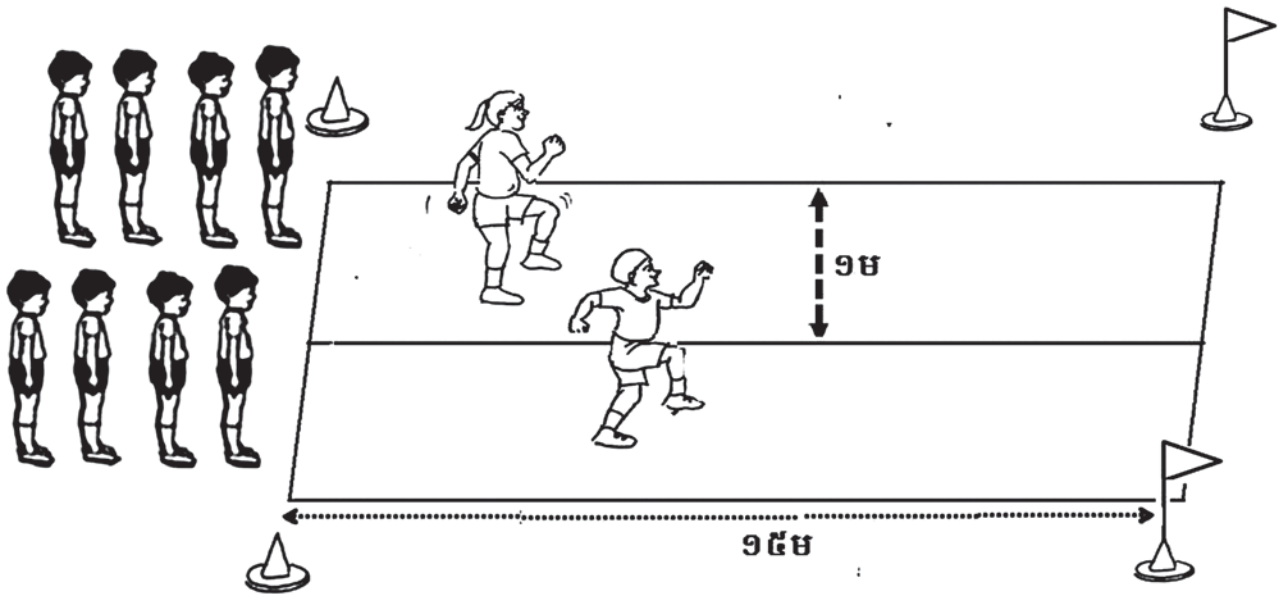


◻វត្តថយក្រោយ

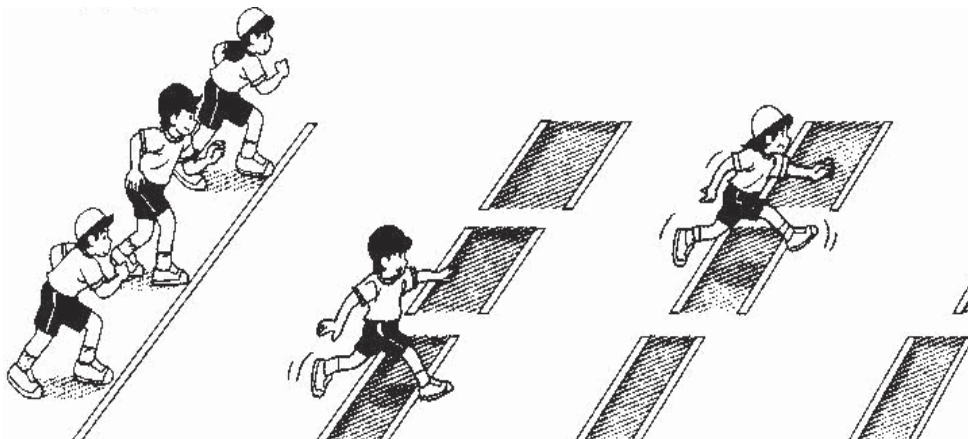
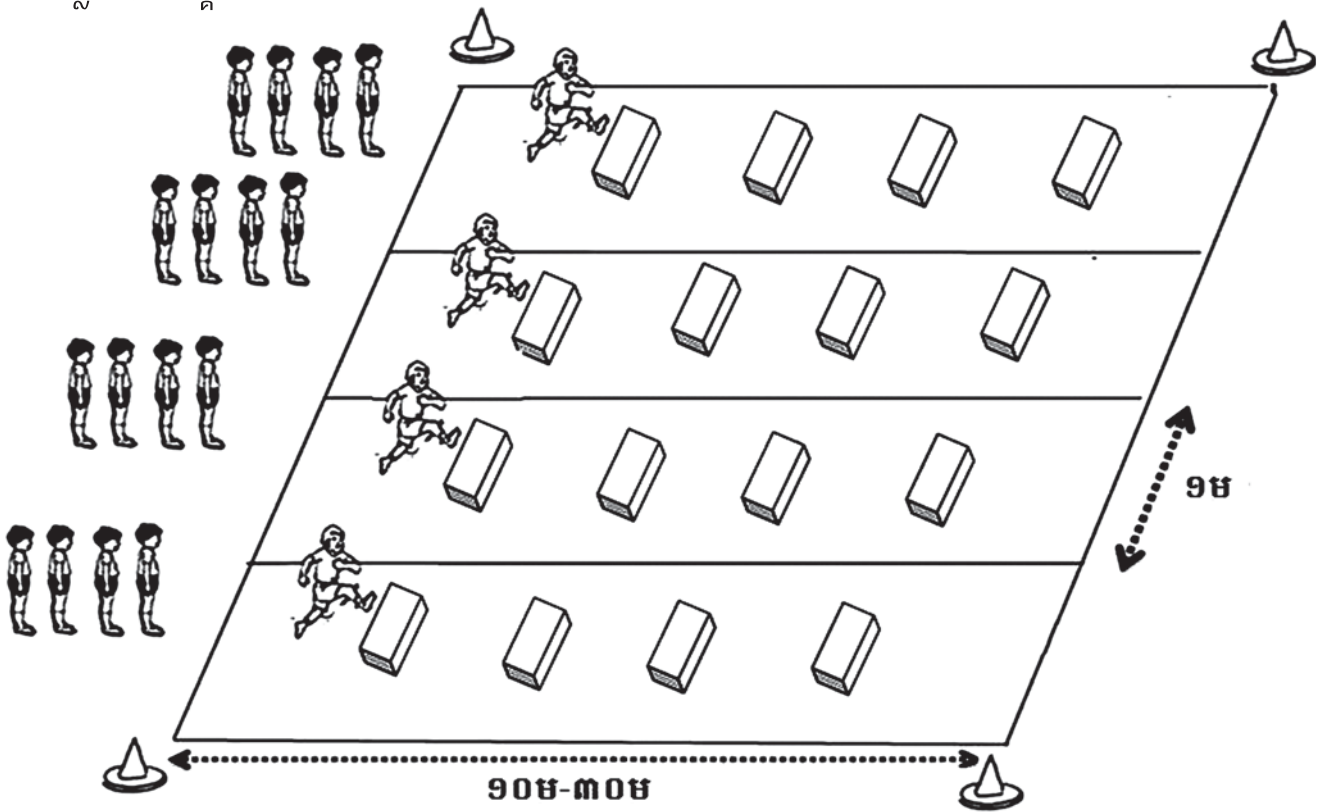
៩០-១០០ម



វត្តជំហានសេះ

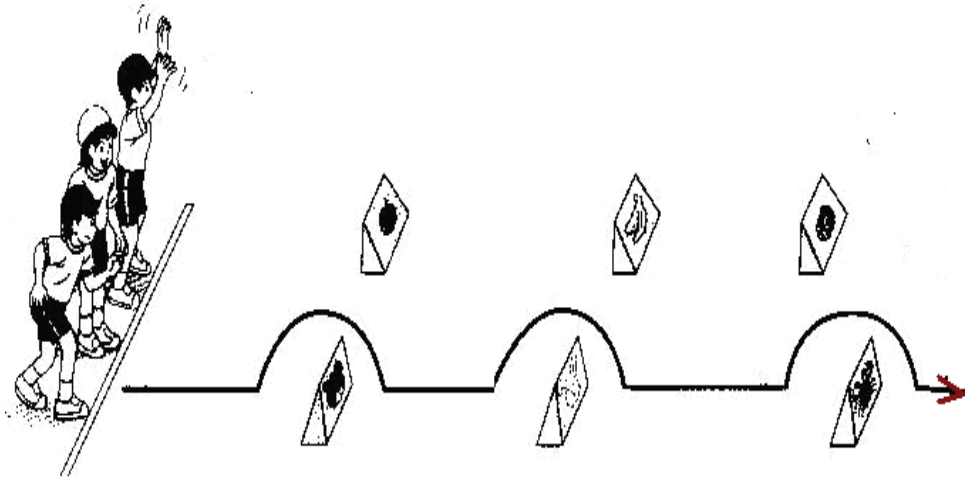


វត្តផ្លោះឧបសគ្គ



រូបភាពទី១

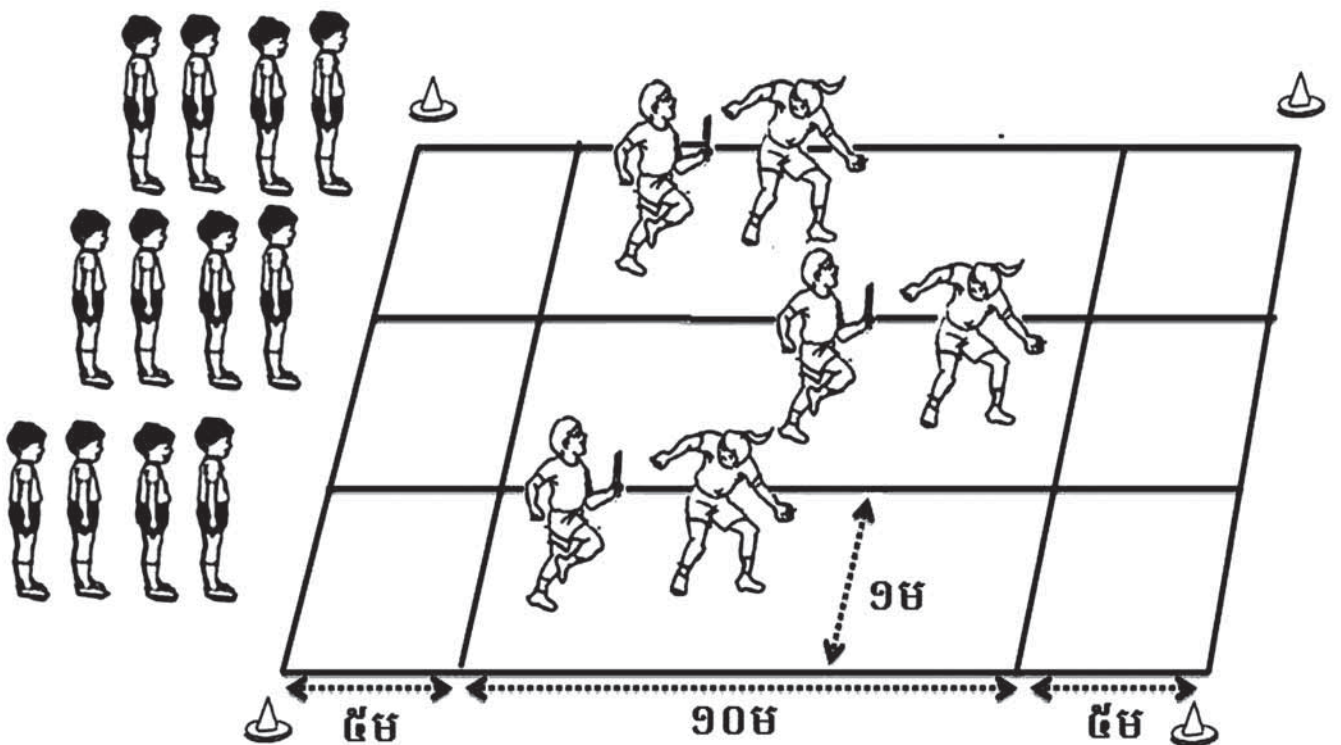
-រូបភាពទី២



១.រត់ហុចដំបង



២.រត់ហុចដំបង២០ម៉ែត្រ



ល្បែងចម្បង

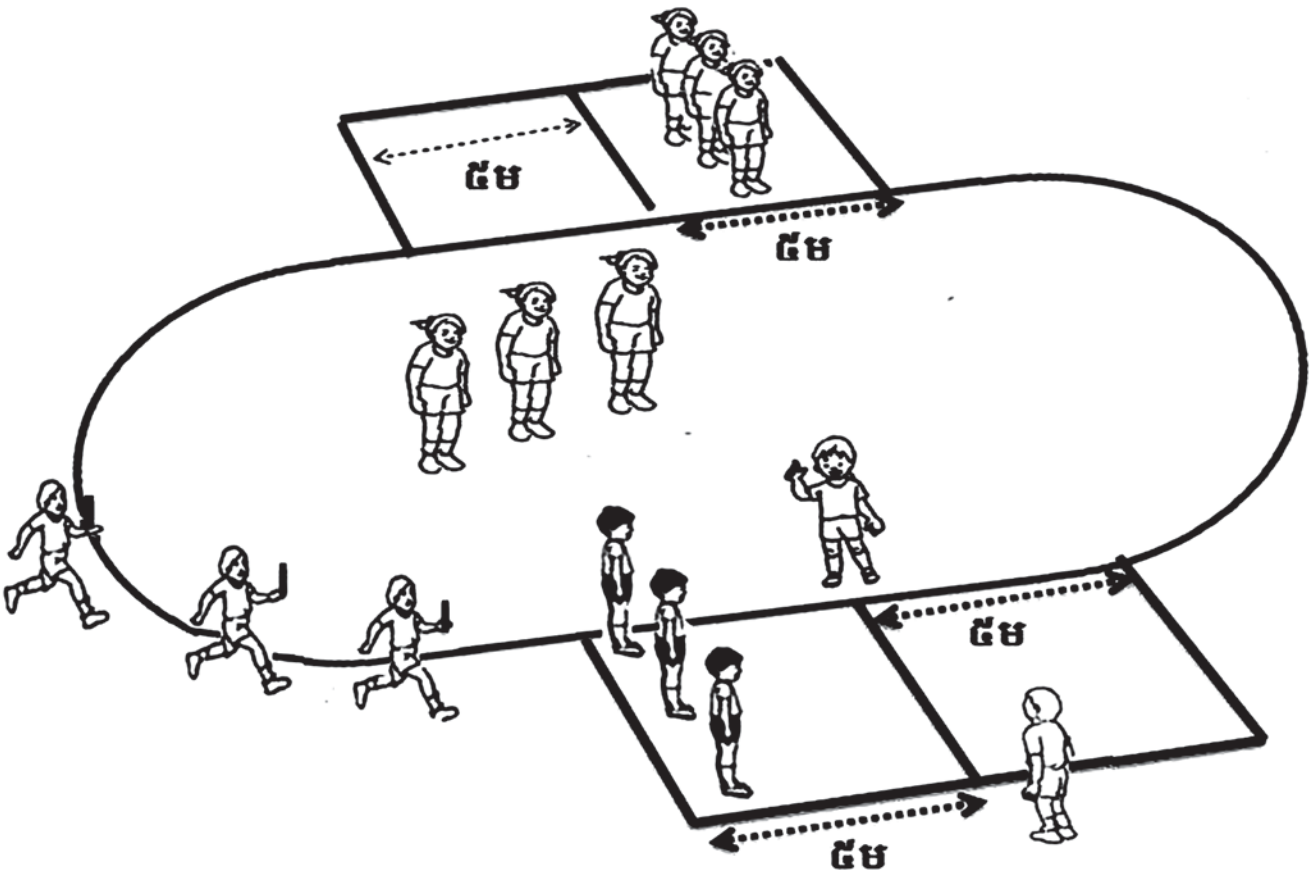
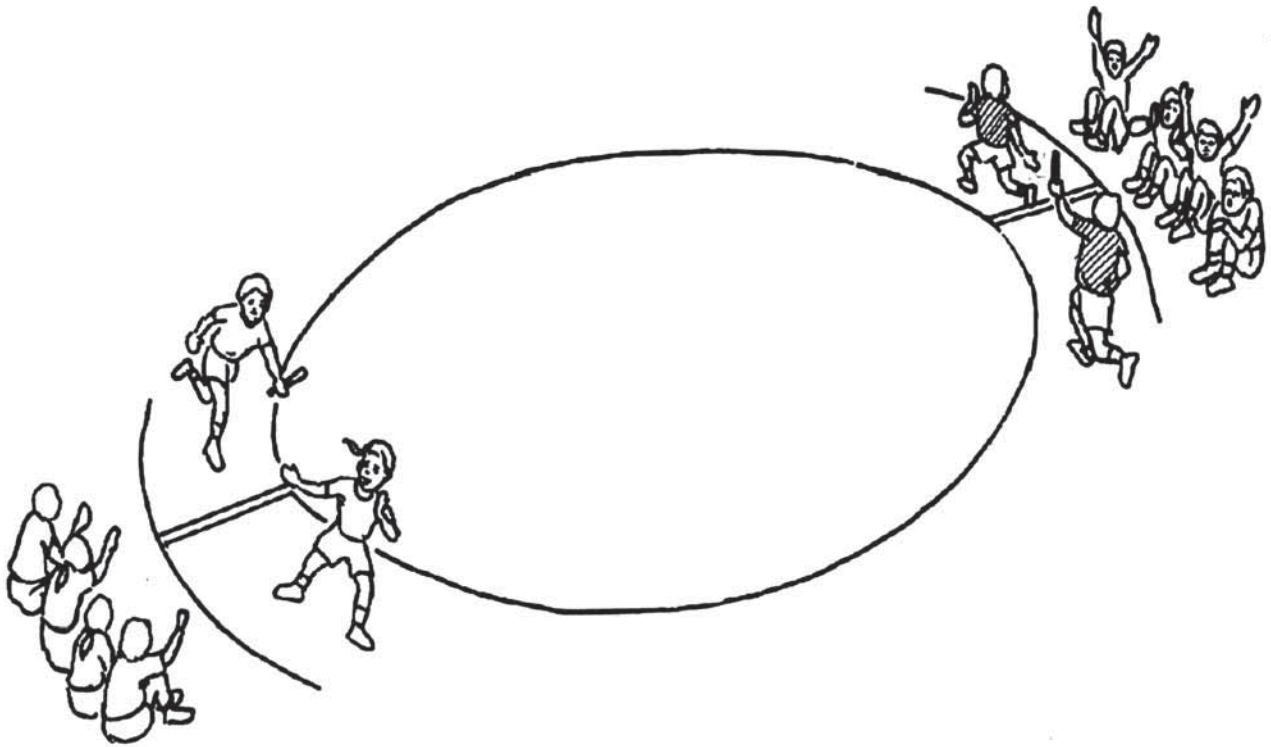
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

▣ ល្បែងរត់៤០ម៉ែត្រ

-យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។

-ចេះរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ហុច និងទទួលដំបងរត់បានត្រឹមត្រូវ។

-ពិភាក្សាគ្នា លើកទឹកចិត្តក្រុម និងទទួលយកលទ្ធផល ។



- របៀបលេង៖** -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ១០នាក់ ឈរ ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី១
 -គ្រូឱ្យសិស្សរត់ម្តង២នាក់ (ក្រុមទាំង២រត់ប្រកួតគ្នា) រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ដល់តំបន់ហុច
 ដំបងឱ្យដៃគូ រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ទទួលបានដំបងអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះ
 រហូតអស់សមាជិកក្រុម។
 -លទ្ធផល៖ ក្រុមណាមួយទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- ទីលាន៖** -ជារង្វង់៨០ម៉ែត្រ ចែកជា២ទៅ៤ ខ្សែបន្ទាត់ ទទឹងខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗមានប្រវែង ១០០-១២០
 សង់ទីម៉ែត្រ ចែកជា២តំបន់ តំបន់នីមួយៗប្រវែង៤០ម៉ែត្រ តំបន់ហុច និងទទួលដំបង១០ម៉ែត្រ
 មាន២កន្លែង។
- សម្ភារៈ៖** -ខ្សែ កំបោរស ដំបង ឬទុយយោទឹក បង្គោល ទង់ កញ្ចក់ ។
- កំណត់សម្គាល់៖**-សិស្សទី១ដែលអបអរក្រុមរបស់ខ្លួន បើខុសត្រូវកែបណ្តើរ លេងបណ្តើរ ។

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	○យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ □លោតមីក □លោតជើង១ □លោតខ្សែកៅស៊ូ	○កំដៅសាច់ដុំ □លោតមីក □លោតជើង១ □លោតជើង២ □លោតខ្សែកៅស៊ូ □លោតរំលងឧបសគ្គ □លោតរណ្តៅខ្សាច់	○កំដៅសាច់ដុំ □ចោលកំប៉ុង □ចោលកន្ត្រក □ចោលកូនបាល់ □ចោលសី □ចោលដំបងមានកន្ទុយ □ចោលថង់ខ្សាច់	○កំដៅសាច់ដុំ □ចោលកំប៉ុង □ចោលកន្ត្រក □ចោលកូនបាល់ □ចោលសី
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតខ្សែកៅស៊ូ (សាកល្បង) - រត់៣ ៥ ជំហានឆាក់ - លោតឡើងលើឱ្យបានខ្ពស់កម្ពស់តាមលទ្ធភាព។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតខ្សែកៅស៊ូ (ការប្រកួត) - រត់៣ ៥ ជំហាន ឆាក់ - លោតឡើងលើឱ្យបានខ្ពស់កម្ពស់ ដើម្បីទទួលពិន្ទុច្រើន។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលរង្វង់ (សាកល្បង) - ចោលដោយរុញ បាល់ ធំ តូច ដុំក្រដាស សី - ដំបងមានកន្ទុយ និងថង់ខ្សាច់ ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលរង្វង់ (ការប្រកួត) - ចោលដោយរុញបាល់ ធំ តូច ដុំក្រដាស សី - ដំបង មានកន្ទុយ និងថង់ខ្សាច់ យកពិន្ទុ ។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១និងទី២	មេរៀនទី១និងទី២
០ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។	
០ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបនៃការលោត និងចោលយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការលោត និងចោល។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិ។	
០ជំនាញ	-លោតរំលងដោយប្រើឥរិយាបថ និងវិធីខុសៗគ្នា។ -អនុវត្តតាមគម្រោងដែលបានគ្រោងទុក។ -សិស្សអាចលោតដោយរត់១ ៣ ឬ៥ជំហាន។	-ចោល និងគប់ ទៅកាន់កន្លែងជាក់លាក់ដោយ ប្រើឥរិយាបថ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -ជ្រើសរើសវត្ថុសម្រាប់ចោល និង គប់ជ្រើសទីដែលត្រូវគប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
០សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ ។ -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៖ ល្បែងលោត និងល្បែងចោល

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១៖ ល្បែងលោត សាកល្បង (១ម៉)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្ថុមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូជ្រើសរើសទីលាន តម្រង់ជួរវែងមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលទីកមុខ សួរនាំពីសុខភាព។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។
០យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ០បង្កើតក្រុម ០កំដៅសាច់ដុំ ០លោតមីក	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនលោត និងចោលក្នុងឆ្នាំនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម មានសិស្សស្រី និងសិស្សប្រុស ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែងនិងតាមទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ។ -ទីលានមានចំនួន៩ប្រឡោះរាងអក្សរអេហ្វ(F)១ប្រឡោះ១ម៉ែត្របួនជ្រុង។(មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ សាកល្បងលោតមីកឈរមុខខ្សែទី ដាក់កូនល្អក្នុងប្រឡោះទី១ ឮបញ្ជា បន្តលោតជើង១រំលងកូនល្អបន្ទាប់មកលោតជើង២កន្លែកលោតរហូតដល់គោលដៅ លោតត្រឡប់មកវិញ ដល់កូនល្អរើស រួចលោតរំលងមកក្រៅ ហុចកូនល្អឱ្យដៃគូ (អ្នកទី២) ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២បោះកូនល្អចូលប្រឡោះទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបបេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ។ -អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈរត្រៀម ឮសំឡេងបញ្ជា លោតជើងមួយទៅគោលដៅ(ជើងមួយបត់មកក្រោយ) ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុមកំណត់ចម្ងាយ ៤-៦ម៉ែត្រ។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្តែងក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសិស្ស ២នាក់ ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ	០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបនៃការលោតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការលោត។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ០ជំនាញ -លោតរំលងដោយប្រើឥរិយាបថ និងវិធីខុសៗគ្នា។ -អនុវត្តការហាត់តាមគម្រោងដែលបានគ្រោងទុក។ -សិស្សអាចលោតដោយ រត់១ ៣ ឬ៥ជំហាន។
០លោតជើង១ ០លោតខ្សែកៅស៊ូ		

	ចាប់ផ្ដើមកម្ពស់ត្រឹមដង្កង់ ឬតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សដែលអាចលោតបាន ឱ្យសិស្សលោតរំលងម្នាក់ម្ដង រហូតអស់សមាជិកក្រុម ឬអ្នកកាន់មកលោតវិញ ។ -លើកទី១ សិស្សលោតដោយសេរី ឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ -លើកទី២សិស្សរត់ពីខាងឆ្វេងលោតម្ដងម្នាក់ៗឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ -លើកទី៣សិស្សរត់ពីខាងស្តាំលោតម្ដងម្នាក់ៗឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ -គ្រូអាចបង្កើតវិធីសាស្ត្រថ្មីៗមកបង្រៀនសិស្សក៏បាន ប៉ុន្តែត្រូវគិតដល់៤ចំណុចខាងលើ ។	សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំង តួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
យល់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ល្បែងលោតខ្សែកៅស៊ូ (សាកល្បង) រត់៣ ៥ ជំហាន ឆាក់លោតឡើងលើឱ្យបានខ្ពស់តាមលទ្ធភាព ។	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌនិងបង្ហាញសកម្មភាព ដល់សិស្សដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្ដែង ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសិស្ស២នាក់ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ ។ -១កម្រិតកម្ពស់បើលោតទាក់ អនុញ្ញាតឱ្យលោត២ដង។ -ចាប់ផ្ដើមកម្ពស់ត្រឹមដង្កង់ឬតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ដែលអាចលោតបាន ឱ្យសិស្សលោតរំលងម្នាក់ម្ដង រហូតអស់សមាជិកក្រុម ឬអ្នកកាន់មកលោតវិញ ហើយតម្លើងកម្ពស់១កម្រិត៥ទៅ១០សង់ទីម៉ែត្រ។ -អនុវត្តសាកល្បងលោត២ដង រួចកត់ចំណាំពីសកម្មភាពលោតដែលប្រសើរជាងមុន។ -ឱ្យសិស្សក្រុមនីមួយៗ កត់ត្រាកម្ពស់ដែលសមាជិកម្នាក់ៗ លោតផុតខ្ពស់ជាងគេ ឬកតាមក្រុមរៀងខ្លួន។ -លទ្ធផល: ឬកកម្ពស់ បើក្រុមណាមួយមានកម្ពស់សរុបខ្ពស់ជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ត្រួតពិនិត្យពីការលោត ឆាក់ជើងឆ្វេង ឬឆាក់ជើងស្តាំលោតឡើងលើរំលងខ្សែ ដូចជា របៀបឈានជើងរបៀបប្រើដៃ ដោយបង្ហាញកាយវិការ ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។	
បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ស្វែងយល់ពីមេរៀន	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -ត្រួតពិនិត្យពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

បន្ទាប់		
បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងលោត ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
គម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូជ្រើសទីតម្រង់ជួរឱ្យមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលទីកម្រិត សួរនាំពីសុខភាព។	
កំដៅសាច់ដុំ លោតមីក	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ។ -ទីលានមានចំនួន៨ប្រឡោះរាងអក្សរអេហ្វ១ប្រឡោះ១ម៉ែត្របួនជ្រុង។(មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ សាកល្បងលោតមីក ឈរមុខខ្សែទី ដាក់កូនល្អក្នុងប្រឡោះទី១ ឮបញ្ជា លោតជើង១លងកូនល្អបន្ទាប់មកលោតជើង២កន្លែក លោតរហូតដល់គោលដៅ លោតត្រឡប់មកវិញ ដល់កូនល្អរើស រួចលោតរំលងមកក្រៅ ហុចកូនល្អឱ្យដៃគូ (អ្នកទី២) ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២បោះកូនល្អចូលប្រឡោះទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបបេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	គរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយនិងគិតពីសុវត្ថិភាព។
លោតជើង១	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ។ -អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរត្រៀម ឮសំឡេងបញ្ជា រត់លោតជើង១ឆ្ពោះបន្តបន្ទាប់ទៅគោលដៅ(ជើងមួយបត់មកក្រោយ)ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ ៤-៦ម៉ែត្រ។	ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបនៃការលោតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការលោត។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
លោតជើង២	• លោតរំលងជើងពីរបន្តបន្ទាប់ មិនបាច់លឿនទេ តែត្រូវប្រឹងលោតយកចម្ងាយ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រៀមលក្ខណៈ ឮសំឡេងបញ្ជា លោតជើងពីរទៅគោលដៅដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម កំណត់ចម្ងាយ ៤-៦ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព)	ជំនាញ -លោតរំលងដោយប្រើឥរិយាបថ និងវិធីខុសៗគ្នា។ -អនុវត្តការហាត់តាមគម្រោងដែលបានគ្រោងទុក។
លោតខ្សែកៅស៊ូ	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសិស្ស២នាក់ ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូចាប់ផ្តើមកម្ពស់ត្រឹមជង្គង់ ឬតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស	-សិស្សអាចលោតដោយ រត់១ ៣ ឬ៥

◻ លោតរំលងឧបសគ្គ ◻ លោតរណ្តៅខ្សាច់	ដែលអាចលោតបាន។ ឱ្យសិស្សលោតរំលងម្នាក់ម្តង រហូតអស់សមាជិកក្រុម ឬអ្នកកាន់មកលោតវិញ ។ -លើកទី១ សិស្សលោតដោយសេរី ឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ -លើកទី២សិស្សរត់ពីខាងឆ្វេងលោតម្តងម្នាក់ៗឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ -លើកទី៣សិស្សរត់ពីខាងស្តាំលោតម្តងម្នាក់ៗឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ -គ្រូអាចបង្កើតវិធីសាស្ត្រថ្មីៗ មកបង្រៀនសិស្សក៏បាន ប៉ុន្តែត្រូវគិតដល់ចំណុចខាងលើ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗស្មើគ្នា ឈរជា៤ជួរឈរណ្តោយ ឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់លោតតាមគោលដៅកំណត់ ដោយចាប់ផ្តើមពីលោតមុំក រត់ចូលសំបកកងបន្តបន្ទាប់រត់រំលងរំបារទៅគោលដៅត្រឡប់មកវិញ រត់លើផ្ទៃរាប ប៉ះដៃអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២មាន សិទ្ធិចេញដំណើរអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូក៏អាចកំណត់ទីតាំងឧបសគ្គ និងប្រភេទលោត ដោយការពេញចិត្តតាមគំនិតរបស់សិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្សកំពុងលេងត្រង់ចំណុចកំណត់ឱ្យលោតនីមួយៗត្រូវធ្វើតាម បើខុស១នាក់ មានន័យថាជាកំហុសក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរឈរណ្តោយមុខរណ្តៅខ្សាច់ លោត៣របៀបដូចខាងក្រោម៖ -សិស្សឈរផ្គុំជើងលោតចូលរណ្តៅខ្សាច់ ។ -សិស្សឈានមួយជំហានលោតចូលរណ្តៅខ្សាច់ ។ -សិស្សរត់៣ទៅ៥ជំហានជាក់ចំក្តារ ឬគំនូសលោតធ្លាក់ចូលរណ្តៅខ្សាច់ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ការលោតទាំង៣ប្រភេទខាងលើឱ្យបានច្រើនដងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។	ជំហាន។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ វិស្វកម្មយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ វិស្វកម្មលោតខ្សែកៅស៊ូ (ការប្រកួត) រត់៣ ៥ ៧ជំហាន ជាក់លោតឡើងលើឱ្យបាន	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ វិស្វកម្មលោតខ្សែកៅស៊ូ ថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្តែងក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសិស្ស២នាក់ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ ។ -១កម្រិតកម្ពស់បើលោតទាក់អនុញ្ញាតឱ្យលោត ២ដង។	

កម្ពស់ខ្ពស់ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	-ចាប់ផ្តើមកម្ពស់ត្រឹមជង្គង់ឬតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្សដែលអាចលោតបាន ឱ្យសិស្សលោតរំលងម្នាក់ម្តងរហូតអស់សមាជិកក្រុម ប្តូរអ្នកកាន់ មកលោតវិញ ហើយតម្លើងកម្ពស់១កម្រិតទៅ១០សង់ទីម៉ែត្រ។ -អនុវត្តសាកល្បងលោត២ដង រួចកត់ចំណាំពីសកម្មភាព លោតដែលប្រសើរជាងមុន។ -ឱ្យសិស្សក្រុមនីមួយៗកត់ត្រាកម្ពស់ដែលសមាជិក ម្នាក់ៗ លោតផុតខ្ពស់ជាងគេ ឬកតាមក្រុមរៀងៗខ្លួន។ -លទ្ធផល: បូកកម្ពស់ បើក្រុមណាមួយមានកម្ពស់សរុបខ្ពស់ជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូពន្យល់ពីការលោត ឆាក់ជើងឆ្វេង ឬឆាក់ជើងស្តាំ លោត ឡើងលើរំលងខ្សែ ដូចជារបៀបឈានជើង របៀបប្រើដៃ ដោយបង្ហាញកាយវិការ ដើម្បីឱ្យសិស្ស ងាយយល់។ -ឱ្យសិស្សហាត់រៀនពីរបៀបលោត និងផ្តល់ពេលវេលា ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា តាមរយៈបទពិសោធន៍ដែលពួកគេមាន។ -គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតមើលសកម្មភាពណា ដែលពួកគេ អាចលោតបានត្រឹមត្រូវ ដោយពិភាក្សាជាមួយ សមាជិកក្រុម។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មក បញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិង សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងចោល សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូជ្រើសទីលានតម្រង់ជួរ ឱ្យសិស្សឈរហែរមុខកុំឱ្យចំ ពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលទីកម្មុខ សួរនាំពីសុខភាព។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។
○យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃ មេរៀនចោលក្នុងឆ្នាំនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់ សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានសិស្សស្រី និង សិស្សប្រុស ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងទៅ	-ចូលរួមលេងយ៉ាង សប្បាយ និងគិតពី សុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង

០កំដៅសាច់ដុំ ១ ចោលកំប៉ុង ២ ចោលកន្ត្រក ៣ ចោលកូនបាល់	តាមស្ថានភាពទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជា ៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទីបែរមុខទៅគោលដៅ។ -រៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ទទឹង២ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ ដាក់កំប៉ុងតូច ធំ តិចឬច្រើន មានពណ៌ខុសៗគ្នា សម្ភារៈចោលមានដូចជា សី កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូល ថង់ខ្សាច់ ។ -ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ថង់ខ្សាច់ ឬកូនបាល់ត្រៀម ឮសំឡេងបញ្ជា ប្រុងប្រយ័ត្ន ផ្ទុះស្មារតីចោលឱ្យចំកំប៉ុង។ បន្ទាប់ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទី២ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) • គ្រូរៀបចំទីជាច្រើនកន្លែងដូចជា កន្លែងទី១ ទី២ ទី៣ ទី៤។ល។កន្លែងទី១ដាក់ល្អី ទី២ដាក់ប្រអប់ ទី៣ដាក់កន្ត្រក ទី៤ដាក់វត្ថុផ្សេងៗដាក់ពិន្ទុទៅតាមស្ថានភាពទីនីមួយៗ។ -ដាក់គោលដៅខ្លះ នៅជិត ខ្លះនៅឆ្ងាយ។ ចោលបាល់ ឬដុំក្រដាសមូលឱ្យចំឬចូលគោលដៅ ។ -ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ដុំក្រដាស ឬសីត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោលឱ្យចូលកន្ត្រក បន្ទាប់មកទៅរើសដុំក្រដាសយកមកឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ឱ្យសិស្សប្រកួតចោលទៅគោលដៅ ដោយប្រើវត្ថុដូចជាថង់ខ្សាច់ សី ដំបងវែងមានកន្ទុយ កូនបាល់ កោណកំប៉ុង ដបទឹកសុទ្ធ សម្រាប់ចោល អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទគោលដៅនីមួយៗ។ (ទីទាំងអស់ត្រូវដាក់នៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា មិនអាចដាក់នៅកន្លែងតែមួយបានទេ)។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី ។ -រៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះ ទទឹង២ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ ១៥ម៉ែត្រ សម្ភារៈចោលមានដូចជា សី	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀប នៃការចោលយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្តការចោល។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ០ជំនាញ -ចោល និង គប់ទៅកាន់កន្លែងជាក់លាក់ដោយប្រើឥរិយាបថនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -ជ្រើសរើសវត្ថុសម្រាប់ចោល និង គប់ ជ្រើសរើសទីដែល ត្រូវគប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ០សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយ
--	---	---

៖ ចោលសី ៖ ចោលដំបងមានកន្ទុយ ៖ ចោលថង់ខ្សាច់	កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូល ដំបងមានកន្ទុយ និងថង់ខ្សាច់ ។ -អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗចោលកូនបាល់ទៅគោលដៅ ម្នាក់ម្តង (អស់ទាំង៤នាក់) បន្ទាប់មកដើរទៅរើសកូនបាល់ មកឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងក្នុងមួយក្រុម មានស្រីនិងប្រុស ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ ឈរមុខខ្សែទី១។ -រៀបចំទីលានជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះមានទទឹង៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ សម្ភារៈចោលមានដូចជាសី ដុំក្រដាស និងថង់ខ្សាច់ ។ -ពួសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗចោលសីទៅគោលដៅ ហាមជាន់ខ្សែ ដើរទៅរើសសីឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ នៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងក្នុង១ក្រុម មានស្រី និងប្រុស មានចងក្រណាត់ ពណ៌ដើម្បីសម្គាល់ ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែទី១។ -គ្រូរៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះ ទទឹង៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ១៥ម៉ែត្រ សម្ភារៈចោលមានដូចជាសី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ថង់ខ្សាច់និងដំបងមានកន្ទុយ។ -ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ដំបងមានកន្ទុយ ឬសីត្រៀម ពេលពួសំឡេងបញ្ជា ចោលទៅគោលដៅ ឱ្យចូលតាមប្រឡោះរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកទៅរើស ដំបងមានកន្ទុយយកមកឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្នុង១ក្រុម មានស្រីនិងប្រុសមានចងកំណាត់ពណ៌ដើម្បីសម្គាល់ ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ១។ -គ្រូរៀបចំទីលានជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះទទឹង៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ១៥ម៉ែត្រ សម្ភារៈចោល មានដូចជា សី កូនបាល់ ដុំក្រដាស ថង់ខ្សាច់។ -ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទីដៃកាន់ថង់ខ្សាច់ ឬសីត្រៀម ពេលពួសំឡេងបញ្ជា ចោលទៅគោលដៅ ហាមជាន់ខ្សែ ថង់ខ្សាច់ ធ្លាក់ចូលតាមប្រឡោះរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកទៅរើសដុំក្រដាសយក	មិត្តភក្តិ។
--	---	--------------------

	មកឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សសង្កេតមើលសកម្មភាពណាដែលពួកគេអាចចោលបានត្រឹមត្រូវដោយពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុម។	
០យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងចោលរង្វង់ (សាកល្បង) ចោលដោយរុញ ប្រើបាល់ ធំ តូច ដុំក្រដាស សី ដំបងមានកន្ទុយ និងថង់ខ្សាច់ ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដល់សិស្សដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ ក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្បែង ក្នុង១ក្រុមមានស្រី និងប្រុសចំនួនស្មើគ្នា មានចងកំណាត់ពណ៌ដើម្បីសម្គាល់ក្រុមរួចឈរជួររាបណ្តោយមុខខ្សែទី១។ -គ្រូរៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះទី១៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ ១៥ម៉ែត្រ ដាក់រង្វង់តូច ធំ ចម្ងាយខុសៗគ្នា អាចដាក់លេខជាពិន្ទុ ១ ២ ៣ និង៤ជាស្រេច។ សម្ភារៈចោលមានដូចជា សី កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូលថង់ខ្សាច់ និងដំបងមានកន្ទុយ។ -ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ដំបងមានកន្ទុយ ឬសីត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោលទៅគោលដៅ ឱ្យចូលតាមប្រឡោះរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកទៅរើស ដំបងមានកន្ទុយយកមកឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -របៀបចោលទី១ ឱ្យតំណាងក្រុមកត់ត្រា ចោលគិតចម្ងាយ ខ្សែឈរចោលទៅដល់វត្ថុធ្លាក់ គិតជាម៉ែត្រ បន្ទាប់មកបូក បញ្ចូលគ្នាតាមក្រុម។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាមានប្រវែងសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -របៀបចោលទី២ ឱ្យតំណាងក្រុមកត់ត្រា ចោលឱ្យចូល ឬចំរាប់ចំនួនវត្ថុចូលឬចំនោះ បូកបញ្ចូលគ្នាតាមក្រុម។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាមួយចោលចូល ឬចំមានចំនួនសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាសកម្មភាពណា ដែលពួកគេអាចអនុវត្តបាន ដោយយកមកឱ្យគេពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុម។ -ពេលសិស្សចាប់ផ្តើមចោលយកពិន្ទុ ពួកគេគួរតែត្រួតពិនិត្យថាគ្មានមនុស្សនៅខាងមុខ។	

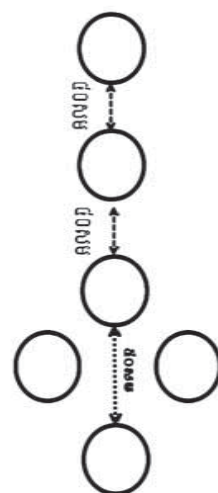
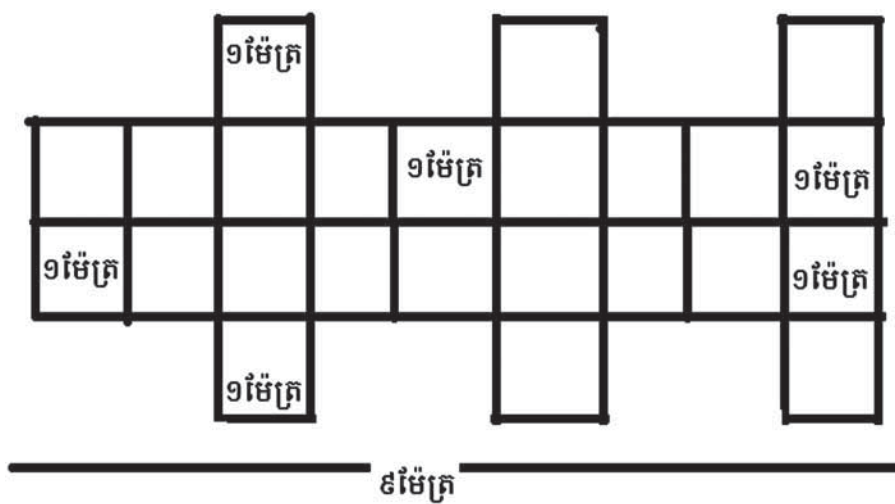
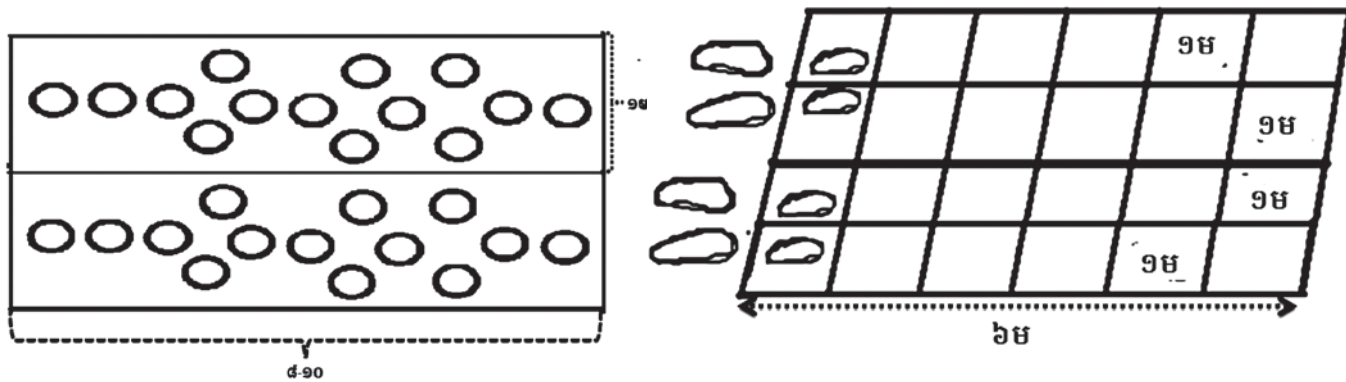
	-គ្រូជ្រើសរើសអ្នកចោលឈ្នះនៃវត្ថុនីមួយៗជាបុគ្គល បន្ទាប់មករើសជាក្រុម អ្នកឈ្នះផ្ដាច់ព្រ័ត្រក៏បានដែរ។ -គ្រូក៏អាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិត របស់សិស្សបានដែរ។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មក បញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិង សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងចោល ការប្រកួត (១ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូជ្រើសទីតម្រង់ជួរវែងមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសង្កេតមើលទឹកមុខ សួរនាំពីសុខភាព។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាង សប្បាយនិងគិតពី សុវត្ថិភាព។
○កំដៅសាច់ដុំ □ចោលកំប៉ុង	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្ដែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទីបែរមុខទៅគោលដៅ។ -រៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ទទឹង២ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៣ ទៅ ៥ម៉ែត្រ ដាក់កំប៉ុងតូច ធំ តិច ឬច្រើន មានពណ៌ ខុសៗគ្នា សម្ភារៈចោលមានដូចជាកូនបាល់ដុំក្រដាស មូល និងថង់ខ្សាច់ ។ -ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ថង់ ខ្សាច់ ឬកូនបាល់ត្រៀម ឮសំឡេងបញ្ជា ប្រុងប្រយ័ត្ន ផ្ទុះស្មារតីចោលឱ្យចំកំប៉ុង បន្ទាប់មកដើរទៅរើសថង់ ខ្សាច់យកមកឱ្យអ្នកទី២ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី ២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព)	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបនៃការចោល យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីរបៀបអនុវត្ត ការចោល។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
□ចោលសី	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្ដែងក្នុង១ក្រុម មានស្រី និងប្រុសឈរ៤ជួរបណ្តោយ ឈរមុខខ្សែទី ។ -រៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះទទឹង៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ សម្ភារៈចោលមានដូចជា សី ដុំក្រដាសមូល ។ -ឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗចោលសីទៅ គោលដៅ ហាមជាន់ខ្សែ ដើរទៅរើសសីឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ នៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	

១. ចោលថង់ខ្សាច់	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងក្នុង១ក្រុម មានស្រីនិងប្រុសមានចងកំណាត់ពណ៌ដើម្បីសម្គាល់ និងឈរជា៤ជួរណែនាំខាងមុខខ្សែទី ។ - គ្រូរៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះ ទទឹង៣ ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ ១៥ម៉ែត្រ សម្ភារៈចោល មានដូច ជាកូនបាល់ ថង់ខ្សាច់។ - ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទីដៃកាន់ ថង់ ខ្សាច់ ឬកូនបាល់ត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោល ទៅគោលដៅ ហាមជាន់ខ្សែ ថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលតាម ប្រឡោះរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកទៅរើសថង់ខ្សាច់យក មកឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - គ្រូអាចយកវីធីសាស្ត្រដូចជា ឱ្យសិស្សអនុវត្តចោលទៅ ទី ដោយប្រើសម្ភារៈផ្សេងៗ មានសី ដំបងវែងមាន កន្ទុយ កូនបាល់ ថង់ដីខ្សាច់ កោណ កំប៉ុង ដប ទឹក សុទ្ធសម្រាប់ចោល ហើយមានអ្នកវាស់ចម្ងាយកត់ត្រា លទ្ធផល។	០ជំនាញ - ចោល និង គប់ទៅកាន់ កន្លែងជាក់លាក់ដោយ ប្រើ ឥរិយាបថ និងវិធី ត្រឹមត្រូវ។ - ជ្រើសរើសវត្ថុសម្រាប់ ចោល និង គប់ ជ្រើស រើសទីដែល ត្រូវគប់ឱ្យ បានត្រឹមត្រូវ។ ០សហការ
០ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ ល្បែងចោលរង្វង់ (ការប្រកួត) ចោលដោយរុញបាល់ធំ តូច ដុំក្រដាសមូល ដំបងមានកន្ទុយ និងថង់ ខ្សាច់ ដើម្បីទទួលបាន ពិន្ទុច្រើន ។	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការល្បែងចោលរង្វង់ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្នុង១ក្រុម មានស្រី និងប្រុសចំនួនស្មើគ្នា មានចងកំណាត់ពណ៌ ដើម្បីសម្គាល់ក្រុម ឈរ៤ជួរណែនាំខាងមុខខ្សែទី។ - គ្រូរៀបចំទីលាន ជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះទទឹង៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ ៥ទៅ ១៥ម៉ែត្រ ជាក់រង្វង់តូច ធំ ចម្ងាយខុសៗ គ្នា អាចដាក់លេខជាពិន្ទុ ១ ២ ៣ និង៤ជាស្រេច។ សម្ភារៈចោល មានដូចជា សី កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូល ថង់ខ្សាច់ និងដំបងមានកន្ទុយ។ - ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់ដំបង មានកន្ទុយ ឬសីត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោល ទៅគោលដៅ ឱ្យចូលតាមប្រឡោះរបស់ខ្លួន បន្ទាប់ មកទៅរើសដំបងមានកន្ទុយយកមកឱ្យអ្នកទី២ ទៅ ឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀប នេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - របៀបចោលទី១ ឱ្យគំណាងក្រុមកត់ត្រា ចោលគិត ចម្ងាយ ខ្សែឈរចោលទៅដល់វត្ថុធ្លាក់ គិតជាម៉ែត្រ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបាន ល្អ។ - សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។

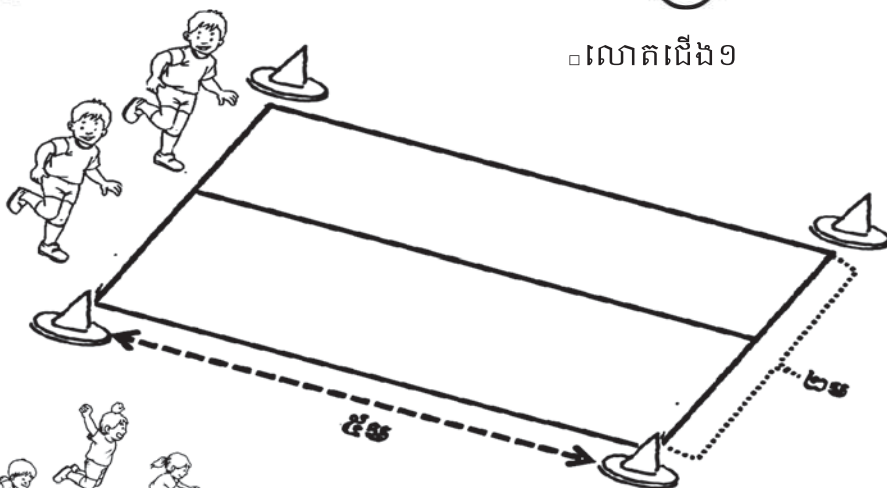
	បន្ទាប់មកបូក បញ្ចូលគ្នាតាមក្រុម។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាមានប្រវែងសរុបច្រើនជាងគេជា ក្រុមឈ្នះ។ -របៀបចោលទី២ ឱ្យតំណាងក្រុមកត់ត្រា ចោលឱ្យចូល ឬចំ រាប់ចំនួនវត្ថុចូល ឬចំនោះ បូកបញ្ចូលគ្នាតាម ក្រុម។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាមួយចោលចូលឬចំមានចំនួនសរុប ច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាសកម្មភាពណា ដែលពួកគេមិន អាចអនុវត្តបាន យកពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុម។ -ពេលសិស្សចាប់ផ្តើមចោលយកពិន្ទុ ពួកគេគួរតែត្រួត ពិនិត្យថាគ្មានមនុស្សនៅខាងមុខ។ -គ្រូជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះនៃវត្ថុចោលនីមួយៗ ជាបុគ្គល បន្ទាប់មករើសជាក្រុម អ្នកឈ្នះផ្តាច់ព្រ័ត្រក៏បានដែរ។ -គ្រូក៏អាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិត របស់សិស្សបានដែរ។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការ ប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់ សិស្សទាំងអស់ឱ្យ ខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិង សំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

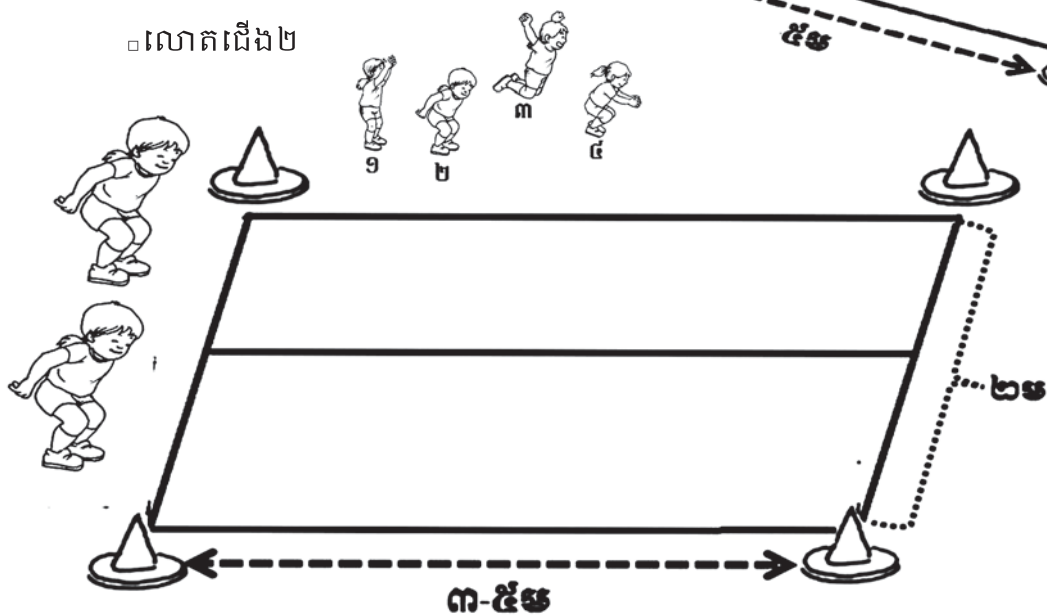
▣លោតមីក



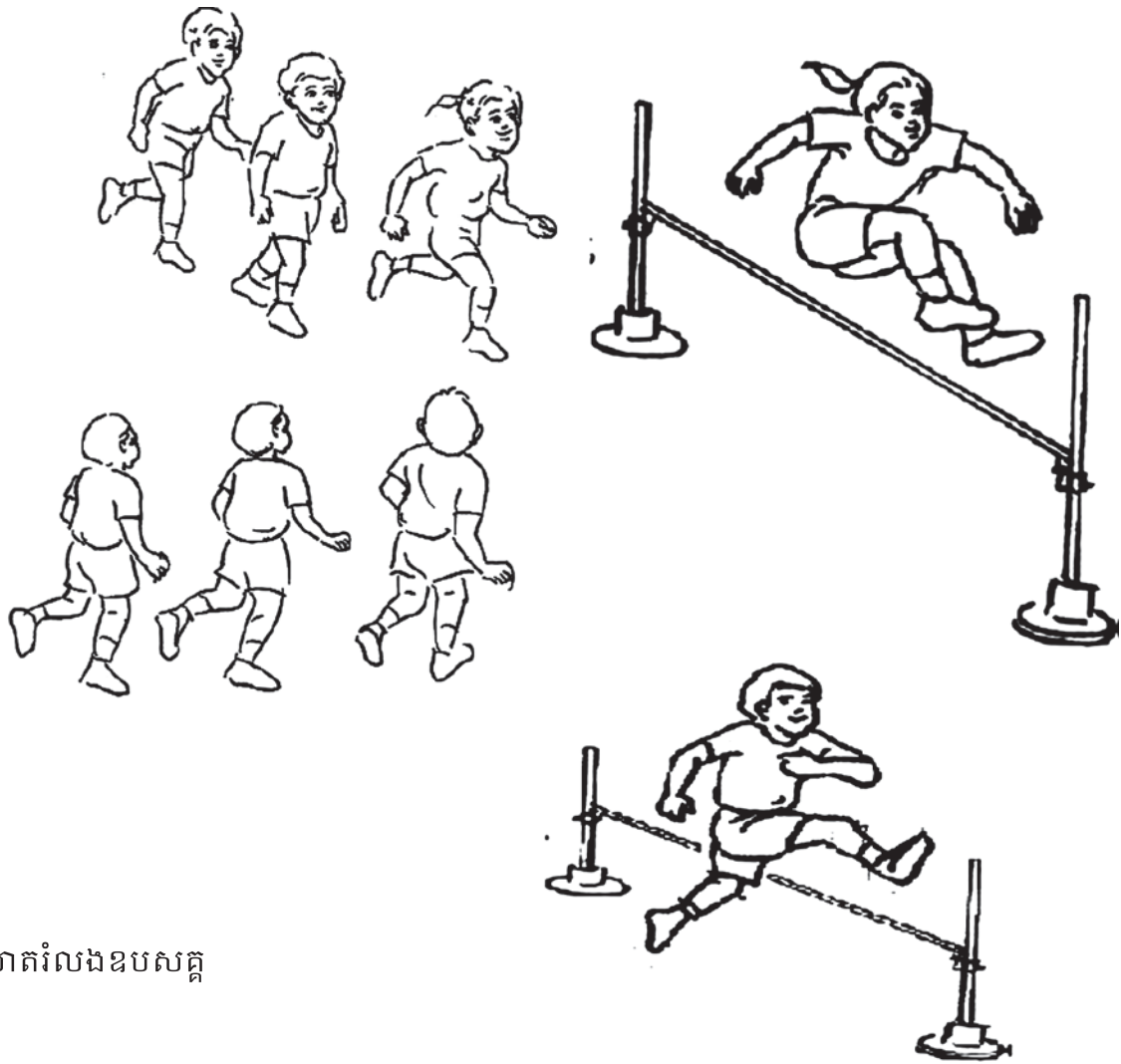
▣លោតជើង១



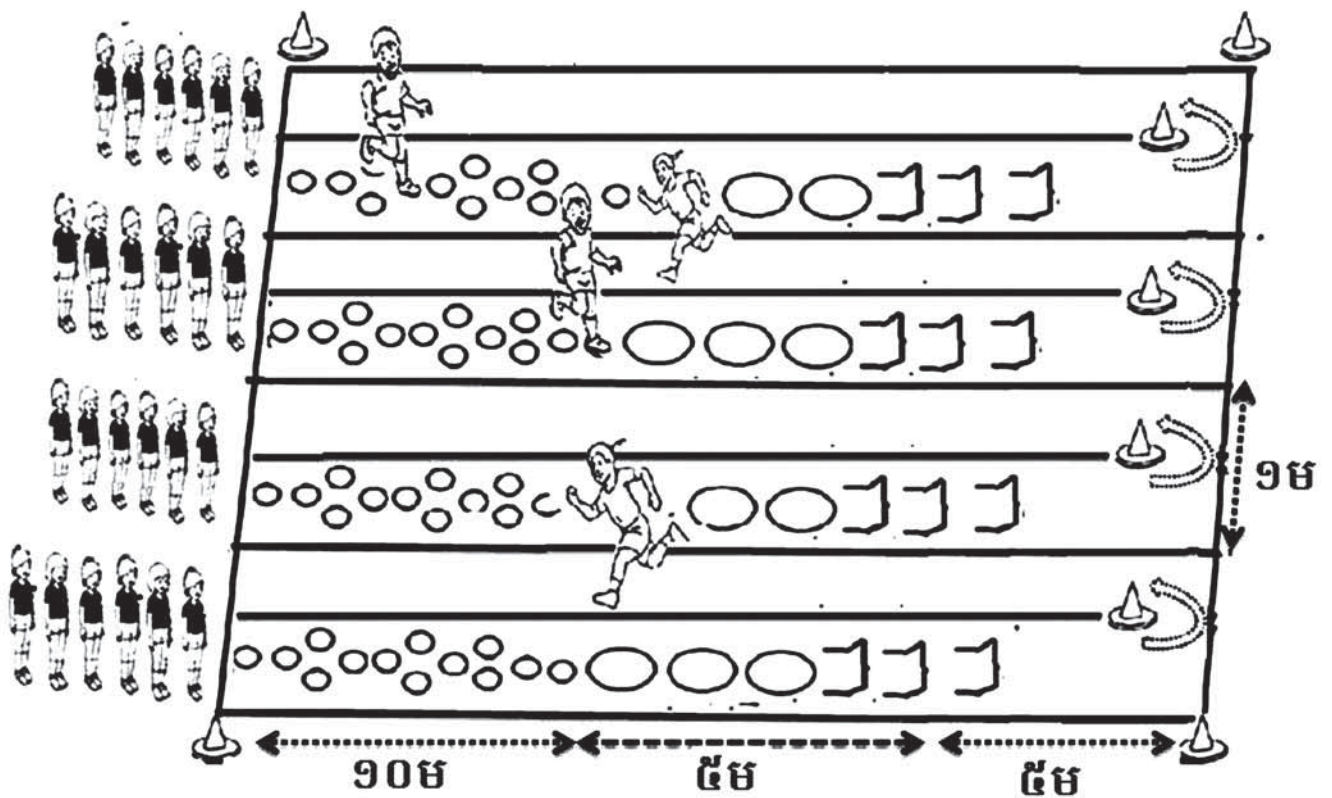
▣លោតជើង២



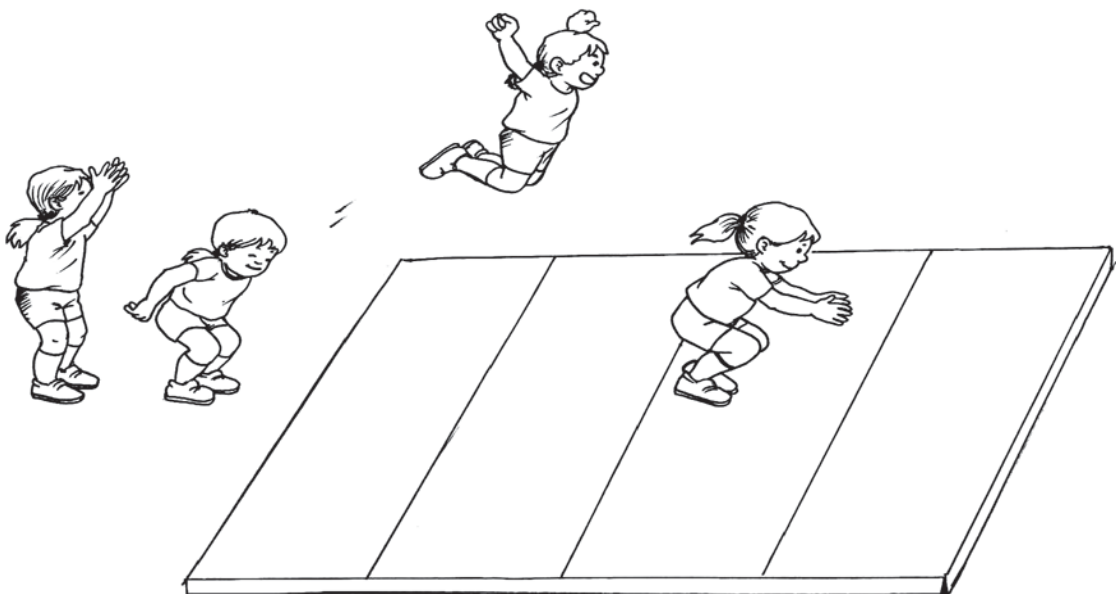
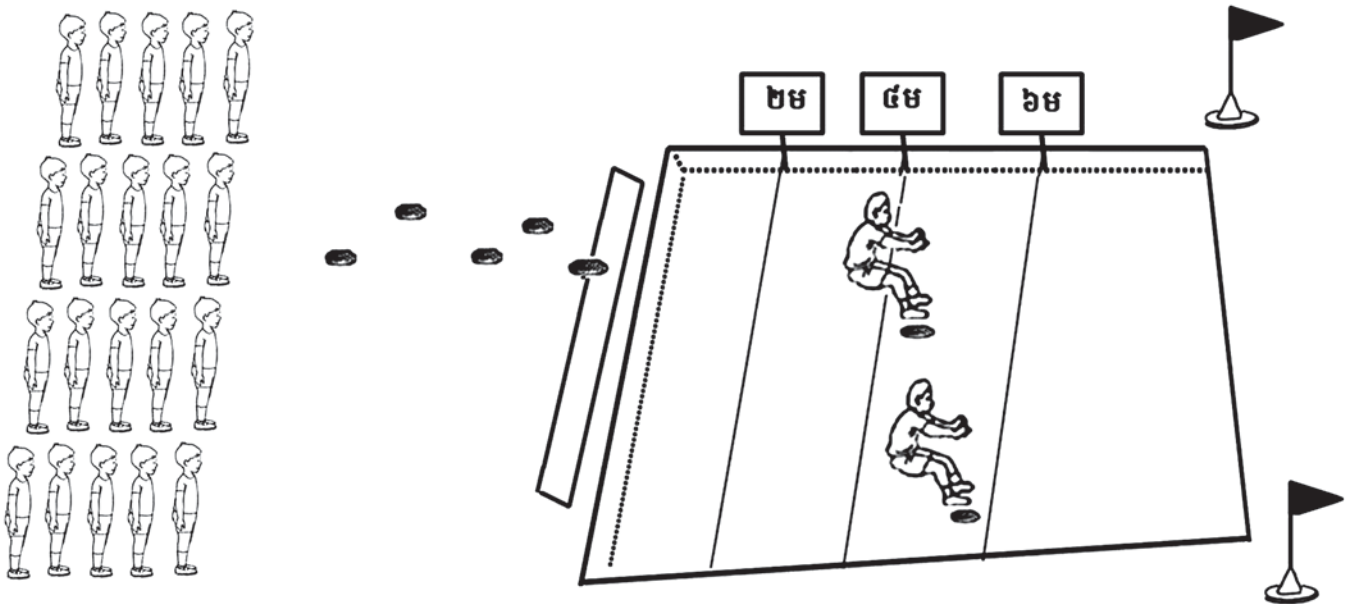
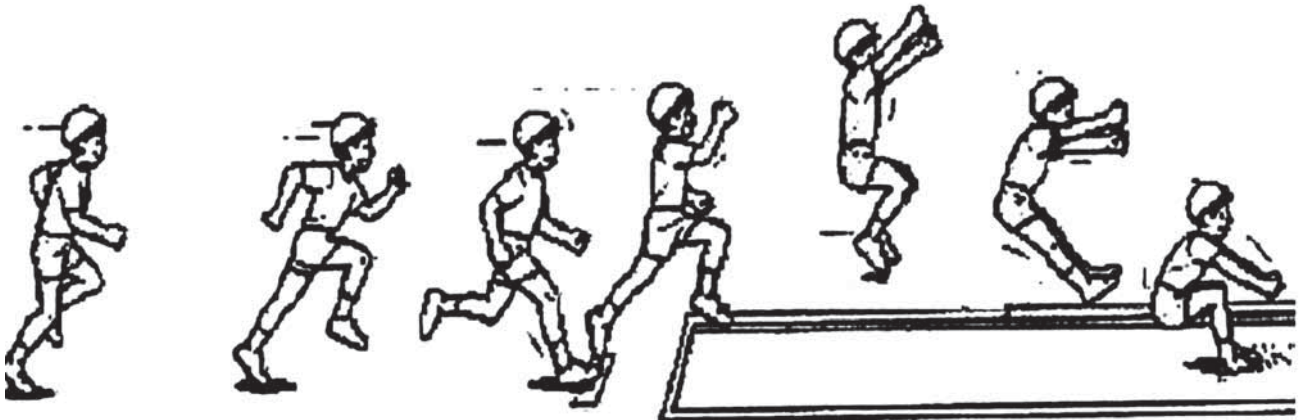
▣លោតរំលងខ្សែកៅស៊ូ



▣លោតរំលងឧបសគ្គ



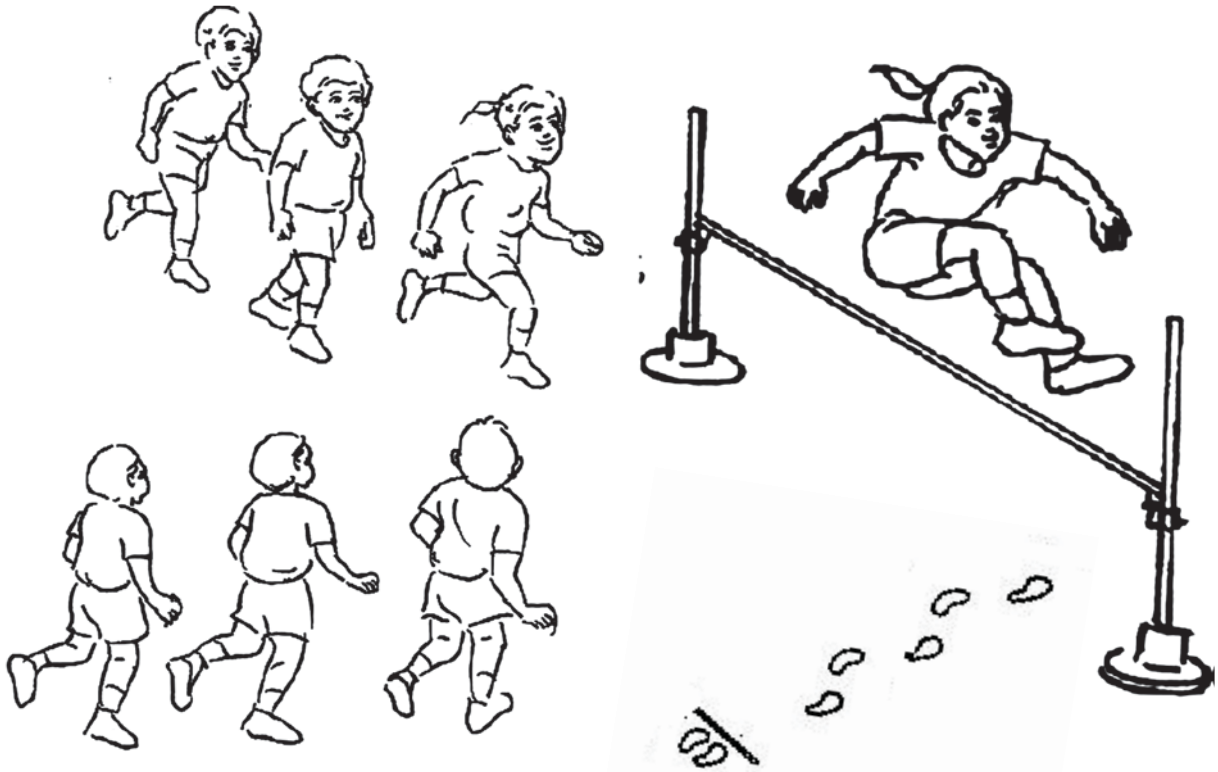
៖ លោតរណ្តៅខ្សាច់



ល្បែងចម្បង
ល្បែងលោតខ្សែកៅស៊ូ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- សិស្សចេះរត់មុន និងធាក់លោតបានត្រឹមត្រូវ ។
- ពិភាក្សាគ្នា អបអរក្រុមរៀងខ្លួន និងទទួលស្គាល់លទ្ធផល។



របៀបលេង៖

- ចែកសិស្សជា ៤ក្រុមស្មើគ្នា តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសិស្ស ២នាក់ ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ ។
- មួយកម្រិតកម្ពស់ បើលោតទាក់ អនុញ្ញាតឱ្យលោត២ដង។
- ចាប់ផ្តើមកម្ពស់ត្រឹមជង្គង់ ឬតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ដែលអាចលោតបាន ឱ្យសិស្សលោតរំលងម្នាក់ម្តង រហូតអស់សមាជិកក្រុម ប្តូរអ្នកកាន់មកលោតវិញ ហើយតម្លើងកម្ពស់មួយកម្រិតទៀត(៥ទៅ១០សង់ទីម៉ែត្រ)។
- អនុវត្តសាកល្បងលោត២ដង រួចកត់ចំណាំពី សកម្មភាព លោតដែលប្រសើរជាងមុន។
- ឱ្យសិស្សក្រុមនីមួយៗកត់ត្រាកម្ពស់ដែលសមាជិកម្នាក់ៗ លោតផុតខ្ពស់ជាងគេ ឬក៏តាមក្រុមរៀងខ្លួន។
- លទ្ធផល៖ ឬក៏សរុបកម្ពស់ បើក្រុមណាមួយមានកម្ពស់ ខ្ពស់ជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖

- មានរណ្តៅខ្សាច់ ជ្រោយដីខ្សាច់ឱ្យឆ្ងរ បង្គោល ខ្សែកៅស៊ូ ចប កញ្ជ្រៃ ។

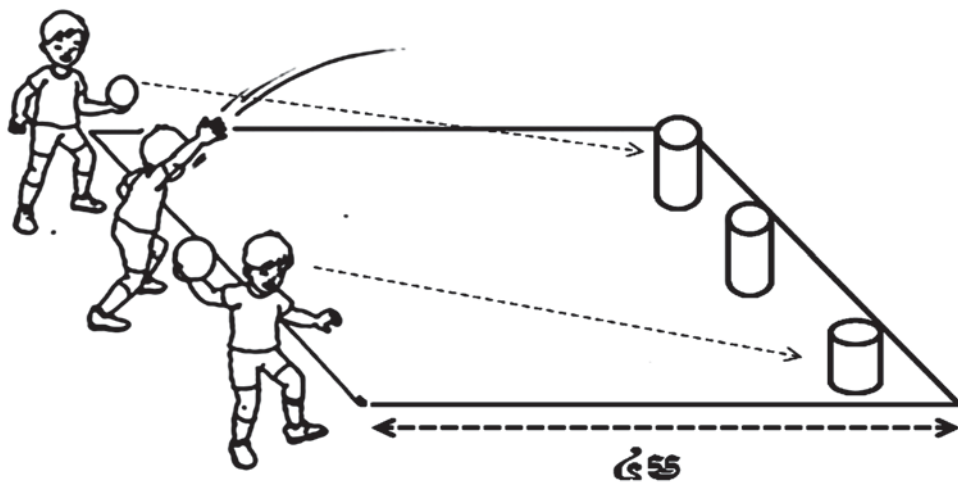
សម្ភារៈ៖

- បង្គោល ខ្សែកៅស៊ូ ក្រដាសកត់ត្រា កញ្ជ្រៃ ទង់ជាដើម ។

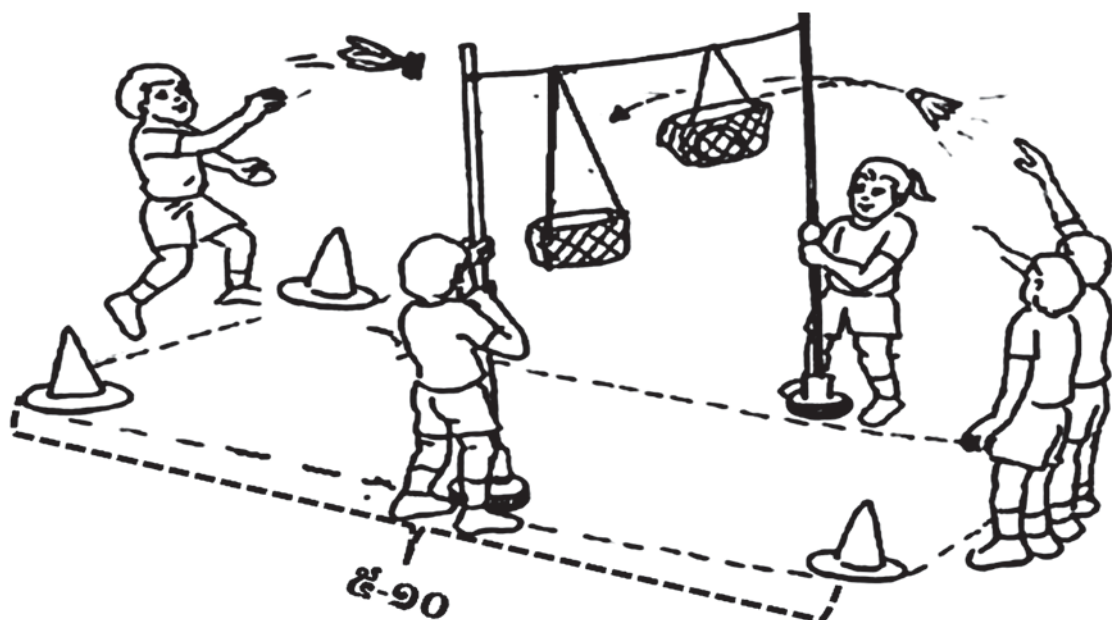
កំណត់សម្គាល់៖-ចេះអបអរក្រុមរៀងខ្លួន ថ្លែងសម្ភារៈនិងទីលានឱ្យសិស្សលេងសប្បាយ ដោយសុវត្ថិភាព ។

○កំដៅសាច់ដុំ

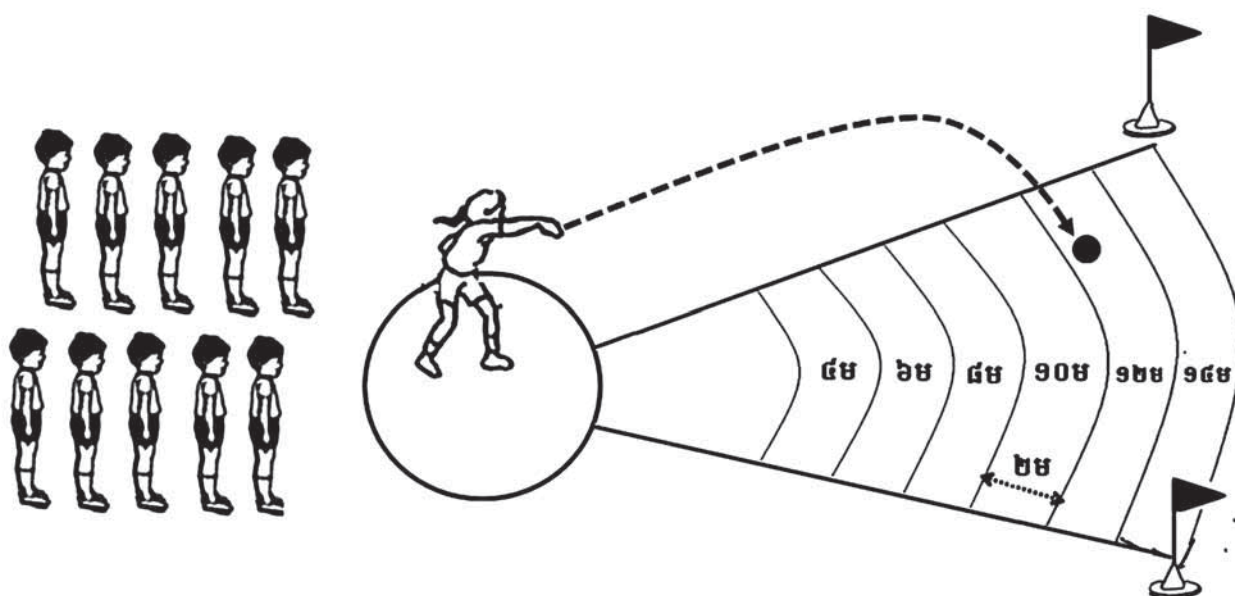
□ ចោលកំប៉ុង



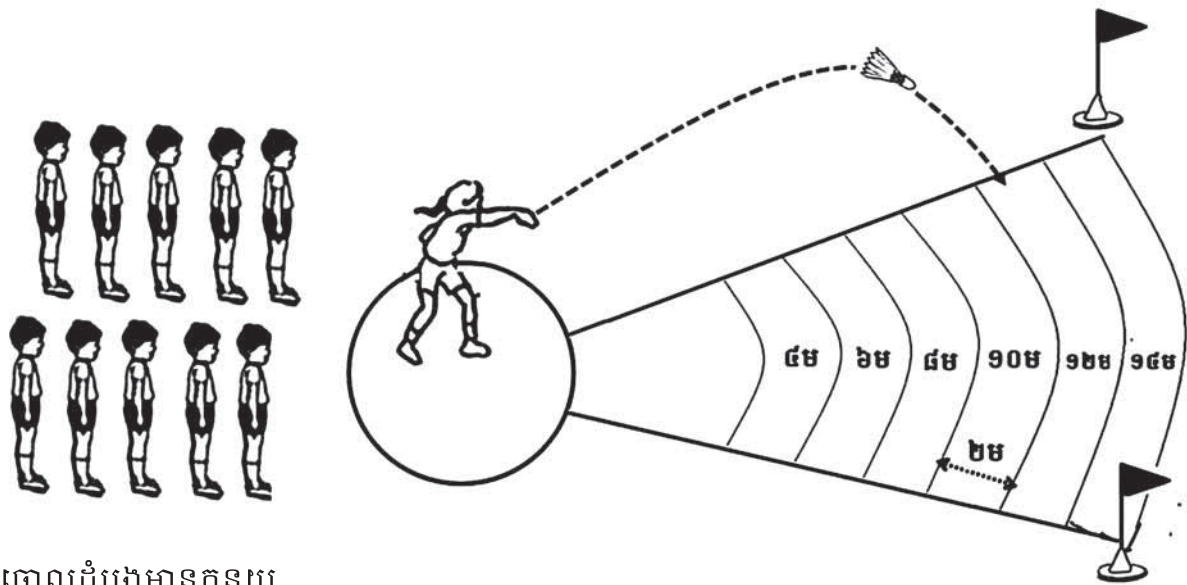
□ ចោលកន្ត្រែក



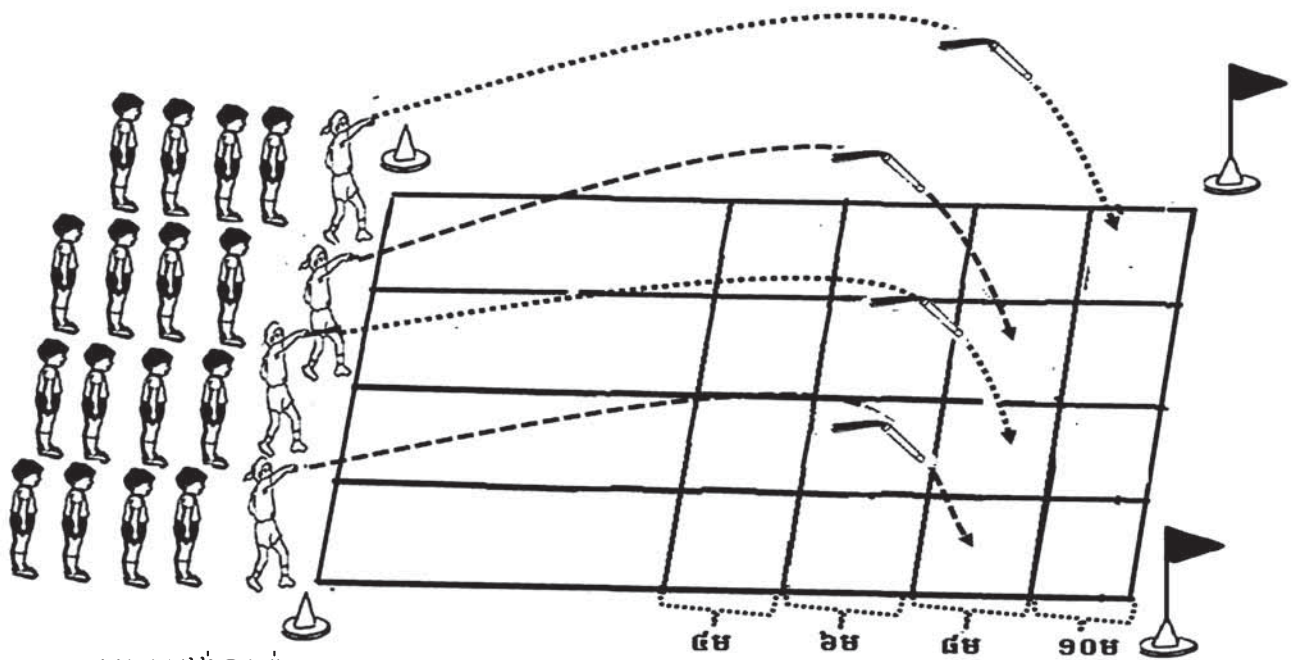
□ ចោលកូនបាល់



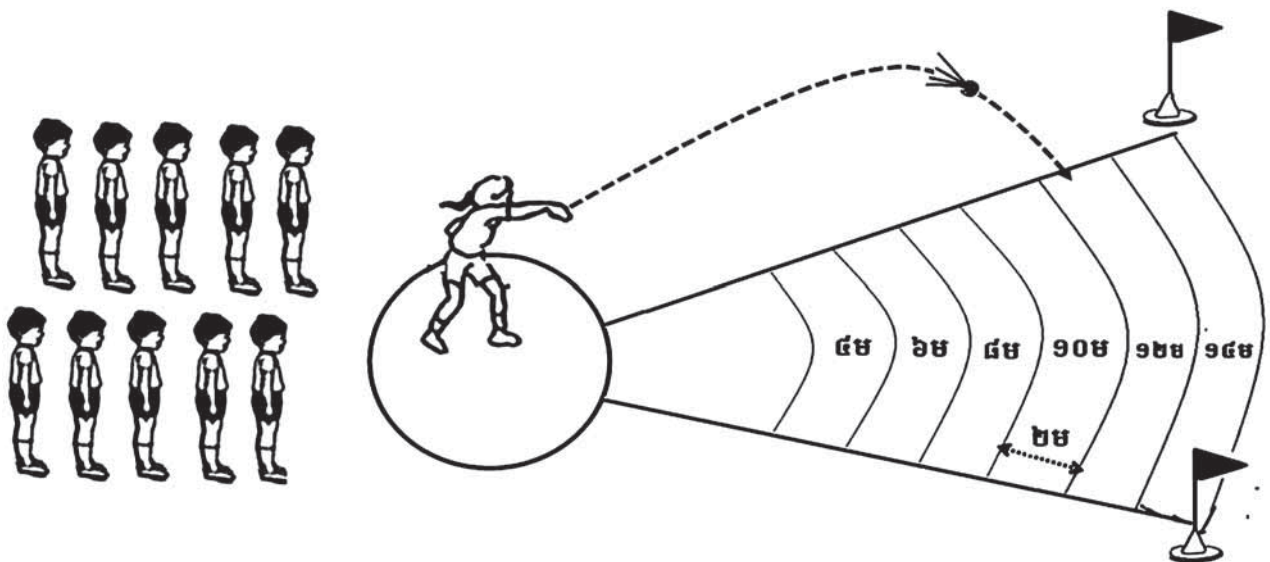
▣ ចោលសី



▣ ចោលដំបងមានកន្ទុយ



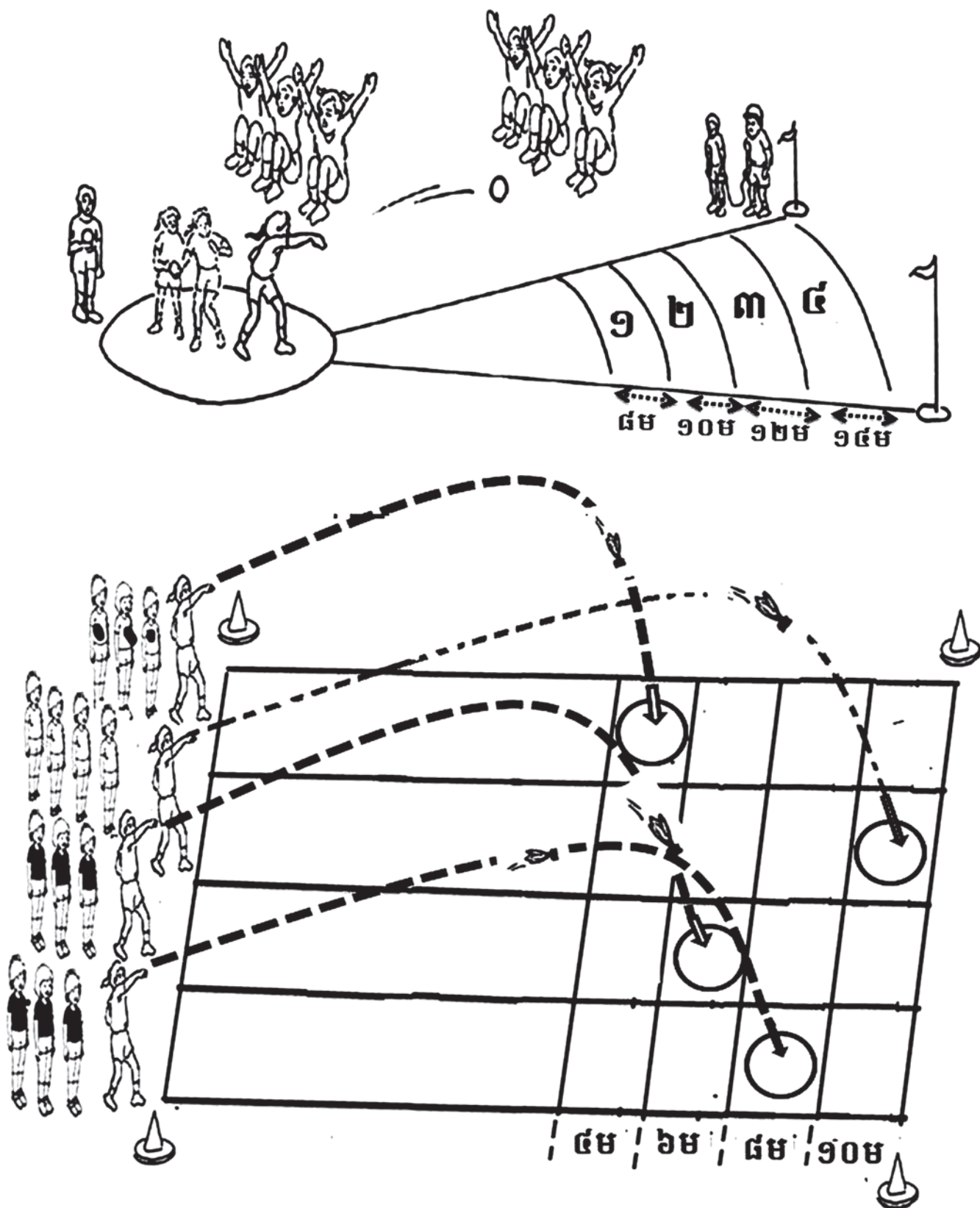
▣ ចោលថង់ខ្សាច់



ល្បែងចម្បង
ល្បែងចោលរង្វង់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែង។
- សិស្សអាចចោលបើកមុំធំធ្លាក់បានឆ្ងាយ ចំ ឬចូលរង្វង់។
- ផ្តល់យោបល់គ្នា កត់ត្រា និងទទួលយកលទ្ធផលក្រុម ។



- របៀបលេង៖**
- ត្រូវចែកសិស្សជា៤ ក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ក្នុង១ក្រុម មានស្រី និងប្រុសចំនួនស្មើគ្នាមាន ចងក្រណាត់ពណ៌ ដើម្បីសម្គាល់ក្រុម ឈរជួបបណ្តោយមុខខ្សែទី ។
 - ឱ្យអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែទី ដៃកាន់វត្ថុត្រៀម ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ចោលទៅ គោលដៅ ឱ្យចូលតាមប្រឡោះរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកទៅរើសវត្ថុយកមកឱ្យអ្នកទី២ទៅឈរ ក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ បើក្រុមទី១ និងទី២ ចោលហើយ ក្រុមទី៣ ជាអ្នកកត់ត្រាលទ្ធផល បូកសរុបលទ្ធផល គិតឈ្នះ ចាញ់។ ចំណែកក្រុមទី៤ ប្រមូលសម្ភារៈមកដាក់កន្លែងដើមវិញ ។
 - របៀបចោលទី១ ចោលគិតចម្ងាយ វាស់ពីខ្សែឈរចោលទៅដល់ចំណុចវត្ថុដាក់ គិតជាម៉ែត្រ បន្ទាប់មកបូកបញ្ចូលគ្នាតាមក្រុម។
 - លទ្ធផល ក្រុមណាមានប្រវែងសរុបវែងជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។
 - របៀបចោលទី២ ចោលឱ្យចូល ឬចំ រាប់ចំនួនវត្ថុចូល ឬចំនោះ បូកបញ្ចូលគ្នាតាមក្រុម។
 - លទ្ធផល ក្រុមណាមួយចោលចូល ឬចំមានចំនួនសរុបច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
 - ដាក់រង្វង់ ប្រអប់ ចម្ងាយខុសៗ រួចដាក់លេខ១ ២ លេខ ៣និងលេខ៤ ជាស្រេច រាប់ចំនួន ចោលចូល ។
 - លទ្ធផល ក្រុមណាមួយ ចោលចូល ឬ ចំបានចំនួនច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។
- ទីលាន៖**
- ជា៤ប្រឡោះ ១ប្រឡោះទី១ដល់៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ៥ទៅ១៥ម៉ែត្រ ដាក់រង្វង់តូច ធំ ចម្ងាយខុសៗ គ្នា អាចដាក់លេខជាពិន្ទុ១ ២ ៣ និង៤ជាស្រេច។
- សម្ភារៈ៖**
- ដុំក្រដាស ប្រអប់ សំបកកង់ កូនបាល់ ស៊ី ស៊ីដក់ ដំបងមានកន្ទុយ ថង់ខ្សាច់ ទង់ កញ្ចក់ ។
- កំណត់សម្គាល់៖**-អាចរើសយកពណ៌ផ្សេងៗគ្នា ងាយចំណាំ គិតពិន្ទុជាងកត្តាផល និង ក្រុម ។

ជំពូកទី៤

ច្បាប់ទាត់

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 □ជន្លូទាត់ □បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ □បណ្តើររបាល់គេច	○កំដៅសាច់ដុំ □ជន្លូទាត់ □បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ □បណ្តើររបាល់គេច □ល្បែងប៉ះ	○កំដៅសាច់ដុំ □បណ្តើររបាល់ឆ្លងកាត់ □ស្វាដណ្តើមរបាល់ (៣នាក់ ទល់១នាក់) □ល្បែងប៉ះ □ល្បែងស៊ុត	○កំដៅសាច់ដុំ □បណ្តើររបាល់ឆ្លងកាត់ □ស្វាដណ្តើមរបាល់ (៣នាក់ ទល់១នាក់) □ល្បែងស៊ុត
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (ដំណាក់កាលទី១) - គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (ដំណាក់កាលទី២) - គ្រូរៀបចំឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់ ២ ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់ ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (ការប្រកួត) - ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។	
	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយរីករាយដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
○ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់មានទី២។ -យល់ពីវិធីលេងល្បែងបាល់ទាត់មានទី២។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
○ជំនាញ	-ចេះជន្លូទាត់ប្តូរទិសផ្សេងៗទៅតាមការឱ្យសញ្ញា និងចង្អុលប្រាប់។ -ចេះគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។	-ចេះលេងទៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ។ -ទាត់និងទទួលបាល់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -គ្រប់គ្រងបាល់បានល្អនៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ។
○សហការ	-ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។ -ផ្លាស់ប្តូរគំនិតយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ និងធ្វើការសហការគ្នា។	

- * 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 ចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកថ្ងៃ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○ជន្លទាត់ ○បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ○បណ្តើរបាល់គេច	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀន ក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងតាមស្ថានភាពទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជា២ជួរទទឹង ឬ២ជួរបណ្តោយ ទល់មុខគ្នាចម្ងាយ ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ ដាក់បាល់នៅខាងមុខ ឬស្មើជើងទ្រង់ខ្លួន ជើងក្រោយឱ្យសិស្សព្យាយាម ជន្ល ឬទាត់បាល់ ដោយប្រើប្រអប់ជើងខាងក្នុង ឬខ្នងជើង ហើយធ្វើចលនាទៅក្រោយជួរ ឱ្យសិស្សផ្សេងទៀតអនុវត្តបន្តរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យសិស្សឈរជាជួរបណ្តោយ នៅកំពូលត្រីកោណ ដោយគិតចំនួនបាល់ បើមានបាល់៣ បង្កើតត្រីកោណចំនួន ៣ ហើយអនុវត្តបញ្ជូនបាល់ ប្រអប់ជើងក្នុង បញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងក្រៅវិលតាមរបៀបទ្រនិចនាឡិកា ហើយបង្កើនកម្រិត លំបាកបន្តិចម្តងៗ ដោយបង្កើនចម្ងាយឬល្បឿន។ • គ្រូចែកសិស្សជា ៤ក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែទី១ -ទីលាន ប្រវែង ពីខ្សែចាប់ផ្តើមទៅដល់ខ្សែបញ្ចប់ ៤ទៅ៦ម៉ែត្រ ដាក់កោណ៣ទៅ៤កន្លែង ប្រវែង១ទៅ២ម៉ែត្រ។ -ចាប់ផ្តើមអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ បណ្តើរបាល់គេចកោណទៅដល់គោលដៅ (ដោយប្រើបច្ចេកទេស បណ្តើរបាល់រត់តិចៗគេចចុះគេចឡើងដល់ចំណុចកំណត់) បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ ហើយទៅឈរខាងក្រោយជួរ។ -ឱ្យសិស្សអនុវត្តបណ្តើរបាល់គេចរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម។	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយរីករាយដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់ទី២។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់ទាត់មានទី២។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើ ការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -ចេះជន្លទាត់ប្តូរទិសផ្សេងៗទៅតាមការឱ្យសញ្ញានិងចង្អុលប្រាប់។ -ចេះគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។ ○សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលលេងបានល្អ។ -ផ្លាស់ប្តូរគំនិតយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ និងធ្វើការសហការគ្នា។
○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញ	

ល្បែង ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (សាកល្បង) គ្រូពន្យល់ ដោយ បង្ហាញដើម្បីឱ្យ សិស្សងាយយល់ ។	សកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់។ - មុនពេលចាប់ផ្តើមក្រុមនីមួយៗប៉ារ៉ាឈ្នះចេញបាល់មុនពីពាក់កណ្តាលទីលាន។ - ចាប់ផ្តើមលេង២ក្រុមម្តងដែល១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់។ ជំហរមុនពេលចាប់ផ្តើមក្រុមទាំង២ ឈរពាក់កណ្តាលទីលានម្ខាងម្នាក់ បាល់ចាប់ផ្តើមពីកណ្តាលទីលាន ។ - ទីលាន ទទឹង៥ម៉ែត្រនិងបណ្តោយ៨ម៉ែត្រ នៅលើខ្សែទទឹងម្ខាងមានទីចំនួន២ សងខាងមានទីចំនួន៤ (ទីមានកម្ពស់ ១ម៉ែត្រឬក្រោមបណ្តោយ១ម៉ែត្រទៅ២ម៉ែត្រ) ក្រុមណាទាត់បាល់ចូលទី១បាល់ ទទួលបាន១ពិន្ទុ។ - មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងវគ្គទី១ និងមុនពេលចាប់ផ្តើមវគ្គទី២ ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្រ និងយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីរកពិន្ទុ ឱ្យបានច្រើន និងសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់បានចូលលេងឱ្យ ជួយធ្វើអាជ្ញាកណ្តាល និងកត់ត្រាពិន្ទុ។ - រយៈពេលលេង២នាទីទៅ៣នាទី។ - គ្រូឱ្យសិស្សរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ដូចជាការដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីទាត់បាល់បញ្ចូលទីជាដើម។ - គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។	
○ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ - គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរលើបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ កំដៅសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយរីករាយ

៖ ជន្មទាត់ ៖ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ៖ បណ្តើរបាល់គេច ៖ ល្បែងប៉ះ ៖ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា២ជួរ ទទឹង ឬជួរណាមួយ ទល់មុខគ្នាចម្ងាយ ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ ដាក់បាល់នៅខាងមុខ ឬស្មើជើងទ្រង់ខ្លួន ជើងក្រោយឱ្យ សិស្សព្យាយាម ជន្ម ឬទាត់បាល់ ដោយប្រើប្រអប់ជើង ខាងក្នុង ឬខ្នងជើងហើយ ធ្វើចលនាទៅក្រោយជួរ ឱ្យ សិស្សផ្សេងទៀតអនុវត្តបន្តរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម ។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ទៅតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស ឈរជាជួរណាមួយ នៅកំពូលត្រីកោណ ដោយគិតចំនួន បាល់ បើមានបាល់៣ បង្កើតត្រីកោណចំនួន ៣ ហើយអនុ វត្តបញ្ជូនបាល់ ប្រអប់ជើងក្នុង បញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងក្រៅ វិលតាមរបៀបទ្រនិចនាឡិកា ហើយបង្កើនកម្រិត លំបាក បន្តិចម្តងៗ ដោយបង្កើនចម្ងាយឬល្បឿន។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ទៅតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស ឈរ៤ជួរណាមួយមុខខ្សែទី១ - ទីលាន ប្រវែងពីខ្សែចាប់ផ្តើមទៅដល់ខ្សែបញ្ចប់ ៤ទៅ៦ ម៉ែត្រ ដាក់កោណ ៣ទៅ៤កន្លែង ប្រវែង១ទៅ២ម៉ែត្រ។ - ចាប់ផ្តើមអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗបណ្តើរបាល់គេចកោណ ទៅដល់គោលដៅ (ដោយប្រើបច្ចេកទេស បណ្តើរបាល់រត់ តិចៗ គេចចុះ គេចឡើងដល់ចំណុចកំណត់)បញ្ជូនបាល់ ឱ្យដៃគូ ហើយទៅឈរខាងក្រោយជួរ។ - ឱ្យសិស្សអនុវត្តបណ្តើរបាល់គេចរហូតដល់អស់សមាជិក ក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សក្រុម ដោយមានក្រុមអ្នកដេញប៉ះ ៥នាក់ និងក្រុមអ្នករត់គេចចំនួន ១០នាក់ ក្រុមអ្នករត់ដេញប៉ះធ្វើ យ៉ាងណាប៉ះក្រុមរត់គេចឱ្យបាន។ បើក្រុមអ្នករត់គេចណា ម្នាក់ត្រូវគេប៉ះបាននោះត្រូវអង្គុយមួយកន្លែង ប្រសិនបើ ដៃគូរត់ទៅប៉ះអ្នកឈប់នោះ មានសិទ្ធិលេងឡើងវិញ។ ឱ្យ សិស្សប្រកួតល្បែងយកឈ្នះ ចាញ់ ដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ឱ្យបានគ្រប់ក្រុមក្នុងរយៈពេល២នាទីទៅ៣នាទី លេងអស់ ម៉ោង គ្រូផ្អាកពេល សិស្សទាំងអស់ត្រូវឈប់ស្ងៀមមួយ កន្លែង ឱ្យតំណាងសិស្សធ្វើចៅក្រម រាប់ចំនួន អ្នកដែល គេមិនទាន់ប៉ះរហូតអស់គ្នា ។ - ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាក គ្រូអាចឱ្យសិស្ស អនុវត្តដូចជាប្តូរចំនួនដងនៃការប៉ះរបស់អ្នកលេងទាំងអស់ នៅពេលដែលអ្នកដេញប៉ះ ប៉ះបាននរណាម្នាក់រួចហើយ។	ដោយយកចិត្តទុកដាក់ លើសុវត្ថិភាព។ ៖ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែង បាល់ទាត់ទី២។ - យល់ពីវិធីហាត់ល្បែង បាល់ទាត់២ពិន្ទុ។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើ ការ ពិភាក្សាលើជំនាញ របស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិ។ ៖ ជំនាញ - ចេះជន្មទាត់ប្តូរទិស ផ្សេងៗទៅតាមការឱ្យ សញ្ញានិងចង្អុល ប្រាប់។ - ចេះគ្រប់គ្រងបាល់ ដោយកាយវិការ និង វិធីផ្សេងៗ។ ៖ សហការ - ចូលរួមលេងដោយ រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេល លេងបានល្អ។ - ផ្លាស់ប្តូរគំនិតយោបល់ ជាមួយមិត្តភក្តិ និងធ្វើ ការសហការគ្នា។
៖ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុង	

នេះ ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (ដំណាក់កាលទី ១) គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែងអាស្រ័យទៅ លើលទ្ធភាពរបស់ សិស្សទាំងអស់ ។	ថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរល្បែងឱ្យកាន់តែលំបាកដោយប្តូរទំហំទីលាន និងចំនួនក្រុម។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមក្រុមនីមួយៗ ប៉ារ៉េជ្រើសរើសក្រុមឈ្នះចេញបាល់មុន។ -គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែងបន្ថែមខ្លះៗ ដោយរៀបចំឱ្យសិស្សដែលជាសមាជិកនៃក្រុមទទួលពិន្ទុ ដូចជាទាត់បាល់រាបចូលទី ទទួលបាន ១ពិន្ទុ ទាត់បាល់ខ្ពស់ពីដីចូលទីទទួលបាន២ពិន្ទុ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នារកវិធីសាស្ត្រនិងយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់បានចូលលេងឱ្យជួយធ្វើអាជ្ញាកណ្តាលនិងកត់ត្រាពិន្ទុ។ -គ្រូពុំគួររៀបចំល្បែងឱ្យមានលក្ខណៈពិបាកពេកទេ។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ □បណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្រុមប្រយុទ្ធផ្នាក់ និងក្រុមការពារ៥នាក់ ឱ្យសិស្សបណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់តំបន់ការពារ២កន្លែងក្រុមប្រយុទ្ធជ្រើយ៉ាងណាបណ្តើរបាល់ ឱ្យឆ្លងផុតពីអ្នក	-រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង

៖ ស្វាដណ្តើមបាល់ ៣នាក់ ទល់១នាក់ ៖ ល្បែងស៊ុត ៖ ល្បែងប៉ះ	ការពារដល់ទី ទើបទទួលបានពិន្ទុ១។ -ក្រុមការពារព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធបណ្តើរបាល់ ឆ្លងកាត់បាន ប្រសិនបើបណ្តើរបាល់បានឱ្យបាល់ទៅក្រុម ប្រយុទ្ធវិញ។ -ទីលានទទឹង១០ម៉ែត្រ បណ្តោយ១៥ ម៉ែត្រ ហើយកំណត់ តំបន់ការពារ។ -រយៈពេលលេងមាន២នាទី ទៅ៣នាទី ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ សមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់លេងឱ្យចូលលេងម្តង។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សប៉ាវរកក្រុមឈ្នះចេញ បាល់មុន។ -ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាកត្រូវអាចឱ្យសិស្ស ដណ្តើមយកកន្ទុយ ដោយមិនដណ្តើមយកបាល់ ឬក៏ធ្វើទី លានឱ្យតូច។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ មួយក្រុមមានសមាជិក ៥នាក់ សមាជិក៣នាក់ជាអ្នកលេង និងសមាជិកមួយនាក់ជាអ្នក ដណ្តើមយកបាល់ ។ក្នុងករណីសមាជិកអ្នកលេងណាម្នាក់ ត្រូវគេដណ្តើមបាល់ (ប៉ះបាល់) បានអ្នកនោះត្រូវចូលធ្វើ ជាអ្នកដណ្តើមបាល់ជំនួសវិញ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ដោយ មានក្រុមប្រយុទ្ធនិងក្រុមការពារ ។ -រង្វង់មានអង្កត់ផ្ចិត៤ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -ក្រុមប្រយុទ្ធនៅខាងក្រៅរង្វង់ ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យត្រូវ កោណនៅក្នុងរង្វង់ទើបទទួលបានពិន្ទុ ក្រុមការពារនៅក្នុង រង្វង់ព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ត្រូវកោណ និងព្យាយាមបិទកន្លែងទំនេរកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ត្រូវ កោណ។ • គ្រូចែកសិស្សក្រុម ដោយមានក្រុមអ្នកដេញប៉ះ ៥នាក់ និងក្រុមអ្នករត់គេចចំនួន១០នាក់ ក្រុមអ្នករត់ដេញប៉ះធ្វើ យ៉ាងណាប៉ះក្រុមរត់គេចឱ្យបាន ។ បើក្រុមអ្នករត់គេចណា ម្នាក់ត្រូវគេប៉ះបាននោះ ត្រូវអង្គុយមួយកន្លែងប្រសិនបើដៃ គូរត់ទៅប៉ះអ្នកឈប់នោះ មានសិទ្ធិលេងឡើងវិញ។ឱ្យ សិស្សប្រកួតល្បែងយកឈ្នះចាញ់ ដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឱ្យ បានគ្រប់ក្រុមក្នុងរយៈពេល២នាទីទៅ ៣នាទី លេងអស់ ម៉ោងគ្រូផ្អាកព្រៃ សិស្សទាំងអស់ត្រូវឈប់ស្ងៀមមួយកន្លែង ឱ្យតំណាងសិស្សធ្វើចៅក្រម រាប់ចំនួនអ្នកដែលគេមិនទាន់ ប៉ះរហូតអស់គ្នា ។ -ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាក ត្រូវអាចឱ្យសិស្ស អនុវត្ត ដូចជា ប្តូរចំនួនដងនៃការប៉ះរបស់អ្នកលេងទាំង	របៀបលេងល្បែង បាល់ទាត់មានទី២។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែង បាល់ទាត់មានទី២។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការ ពិភាក្សាលើជំនាញ របស់ខ្លួនឯងនិង មិត្តភក្តិ។ ៖ ជំនាញ -ចេះលេងទៅតាម ទីតាំងផ្សេងៗ។ -ទាត់និងទទួលបាល់ បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -គ្រប់គ្រងបាល់បានល្អ នៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ។ ៖ សហការ -ចូលរួមលេងដោយ រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេល លេងបានល្អ។ -ផ្លាស់ប្តូរគំនិតយោបល់ ជាមួយមិត្តភក្តិនិងធ្វើ ការសហការគ្នា។
---	---	--

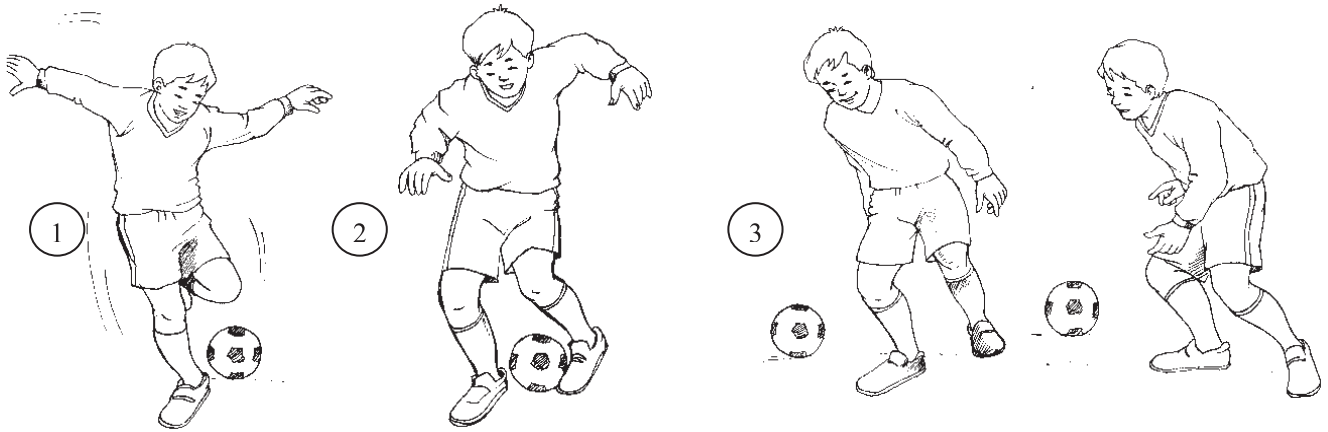
	អស់ នៅពេលដែលអ្នកដេញចាប់ប៉ះបាននរណាម្នាក់រួចហើយ។	
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (ដំណាក់កាលទី២) គ្រូរៀបចំឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើបាល់២ដើម្បី ធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់ ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់ សិស្សទាំងអស់។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមក្រុមនីមួយៗប៉ារ៉េជ្រើសរើសក្រុមឈ្នះចេញបាល់មុន។ -គ្រូអាចបង្កើនឧបករណ៍ល្បែងដោយប្រើបាល់ចំនួន២។ ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់ប្រមូលផ្តុំគ្នា តែត្រង់បាល់ គ្រូត្រូវបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មី ដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ -ករណីការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរ គ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្រនិងយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុ ឱ្យបានច្រើន និងសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់បានចូលលេង ឱ្យជួយធ្វើអាជ្ញាកណ្តាលនិងកត់ត្រាពិន្ទុ។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត(២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ ○បណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្រុមប្រយុទ្ធផ្នាំនាក់ និងក្រុមការពារ៥នាក់ ឱ្យសិស្សបណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់តំបន់ការពារ២កន្លែងក្រុមប្រយុទ្ធជ្រើយ៉ាងណាបណ្តើរបាល់ ឱ្យឆ្លងផុតពីអ្នក	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង

៖ ស្វាដណ្តើមបាល់ (៣នាក់ ទល់១នាក់) ៖ ល្បែងស៊ុត	ការពារដល់ទីទើបទទួលបានពិន្ទុ១។ -ក្រុមការពារ ព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធបណ្តើរបាន ឆ្លងកាត់បាន ប្រសិនបើបណ្តើរបានឱ្យបានទៅក្រុម ប្រយុទ្ធវិញ។ -ទីលានទទឹង១០ម៉ែត្រ បណ្តោយ១៥ម៉ែត្រដោយកំណត់ តំបន់ការពារ។ -រយៈពេលលេងមាន ២នាទី ទៅ៣នាទី ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ សមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់លេងឱ្យចូលលេងម្តង។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សប៉ារកក្រុមឈ្នះចេញ បាល់មុន។ -ក្នុងករណីបង្កើនកម្រិតល្បែងឱ្យលំបាកត្រូវឱ្យសិស្ស ដណ្តើមយកកន្ទុយ ដោយមិនដណ្តើមយកបាល់ ឬក៏ធ្វើ ទីលានឱ្យតូច។ -ត្រូវអាចប្តូរវិធីសាស្ត្រអនុវត្តល្បែងដោយឱ្យសិស្សបណ្តើរ បាល់គេចកោណ និងគេចវត្ថុដែលបាំង តើអាចអនុវត្តបាន ដែរឬទេ ? និងសហការជាមួយមិត្តភក្តិបានល្អដែរឬទេ ? -ត្រូវឱ្យសិស្សបញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ ដែលនៅកំពូលត្រីកោណ ហើយធ្វើចលនាទៅកន្លែងទំនេរ ដោយសហការជាមួយ មិត្តភក្តិជាក្រុមហើយវាយតម្លៃសិស្សថាតើអាចបញ្ជូនបាល់ រាបដោយប្រើប្រអប់ជើងខាងក្នុង និងប្រអប់ជើងខាងក្រៅ ព្រមទាំងបញ្ជូនបាល់ផ្លោងបានដែរឬទេ ? -ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្តលេងល្បែងដូចទៅនឹងមេរៀនមុនហើយ វាយតម្លៃទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ថាតើគេអាចលេង យ៉ាងសប្បាយជាមួយមិត្តភក្តិ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែរ ឬទេ? • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ មួយក្រុមមានសមាជិក ៤នាក់ សមាជិក៣នាក់ជាអ្នកលេង និងសមាជិកមួយនាក់ជាអ្នក ដណ្តើមយកបាល់ ។ក្នុងករណីសមាជិកអ្នកលេងណាម្នាក់ ត្រូវគេដណ្តើមបាល់ (ប៉ះបាល់) បានអ្នកនោះត្រូវចូលធ្វើ ជាអ្នកដណ្តើមបាល់ជំនួសវិញ ។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមក្នុង១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ដោយ មានក្រុមប្រយុទ្ធនិងក្រុមការពារ ។ -រង្វង់មានអង្កត់ផ្ចិត៤ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -ក្រុមប្រយុទ្ធនៅខាងក្រៅរង្វង់ព្យាយាមទាត់បាល់ឱ្យត្រូវ កោណនៅក្នុងរង្វង់ ទើបទទួលបានពិន្ទុ ក្រុមការពារនៅ ក្នុងរង្វង់ ព្យាយាមការពារកុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់បាល់ត្រូវ កោណ និងព្យាយាមបិទកន្លែងទំនេរ កុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធទាត់ បាល់ត្រូវកោណ។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែង បាល់ទាត់មានទី២។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែង បាល់ទាត់មានទី២។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការ ពិភាក្សាលើជំនាញ របស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិ ។ ○ ជំនាញ -ចេះលេងទៅតាម ទីតាំងផ្សេងៗ។ -ទាត់និងទទួលបាល់ បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -គ្រប់គ្រងបាល់បានល្អ នៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ។ ○ សហការ -ចូលរួមលេងដោយ រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេល លេងបានល្អ។ -ផ្លាស់ប្តូរគំនិតយោបល់ ជាមួយមិត្តភក្តិ និងធ្វើ ការសហការគ្នា។
--	--	--

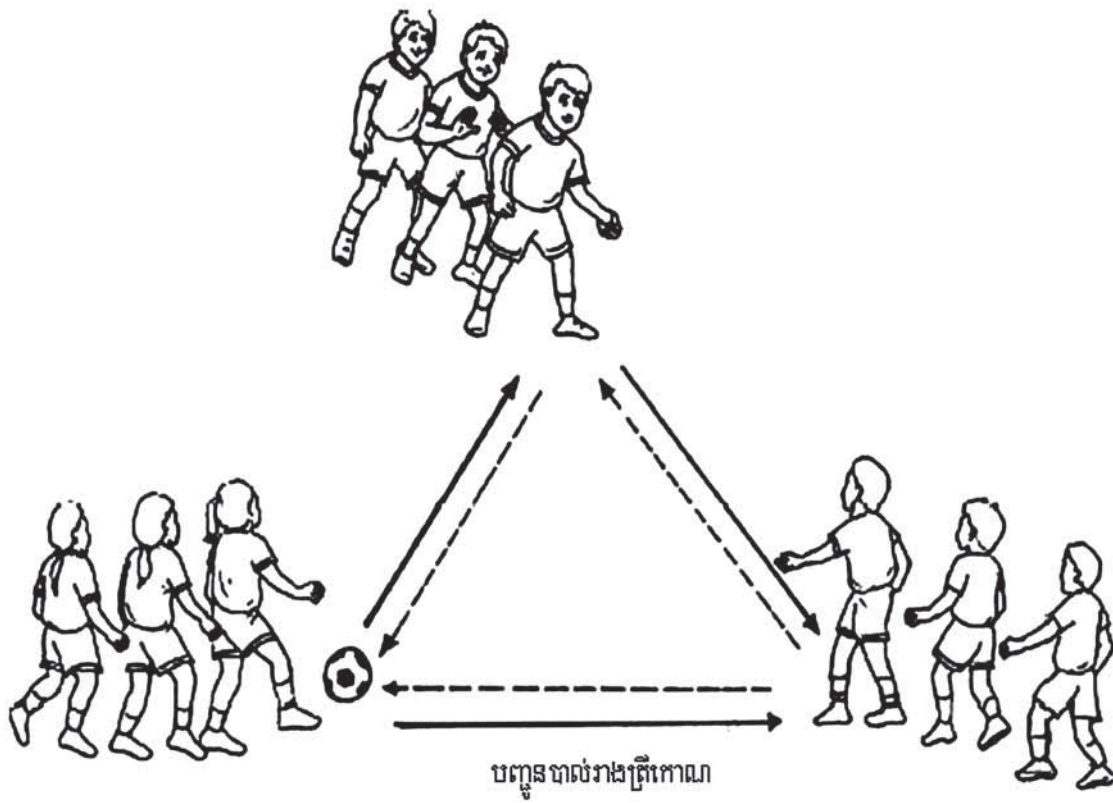
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ទី២ (ការប្រកួត) ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • ត្រូវកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -ត្រូវរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុនធ្វើជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីរកក្រុមដែលលេងបានល្អ។ -ត្រូវរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -ត្រូវណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -ត្រូវអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-ត្រូវសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -ត្រូវលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាសបន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្ស ទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○ កំដៅសាច់ដុំ

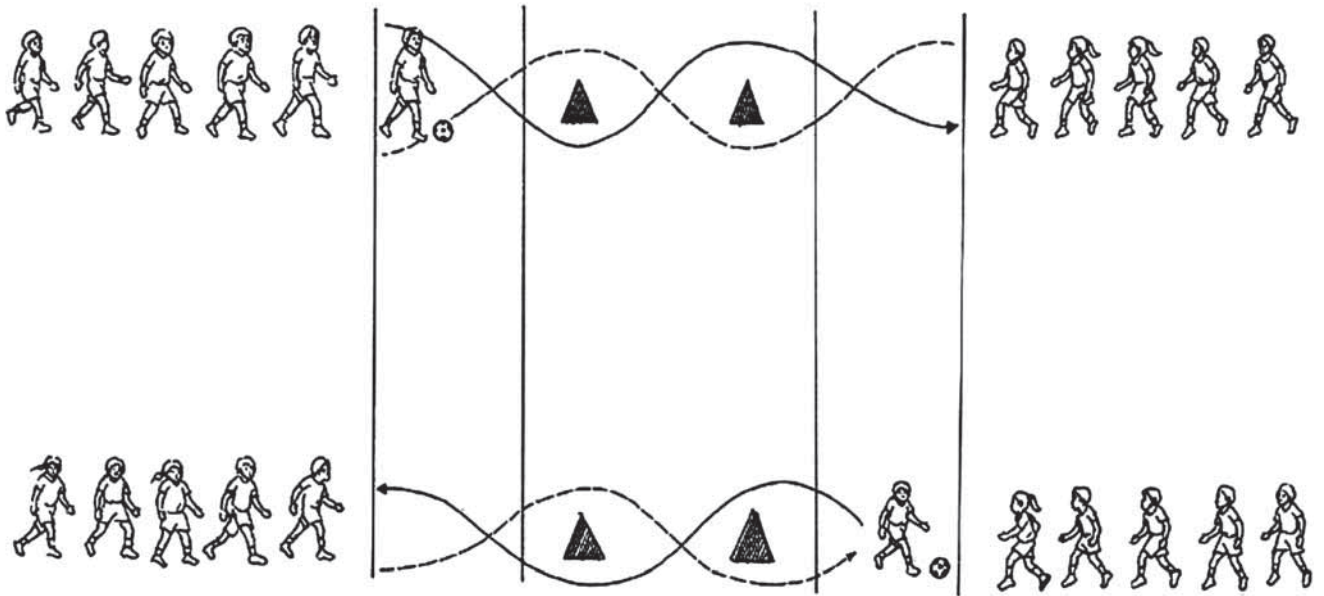
▣ ជន្លូទាត់



▣ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ

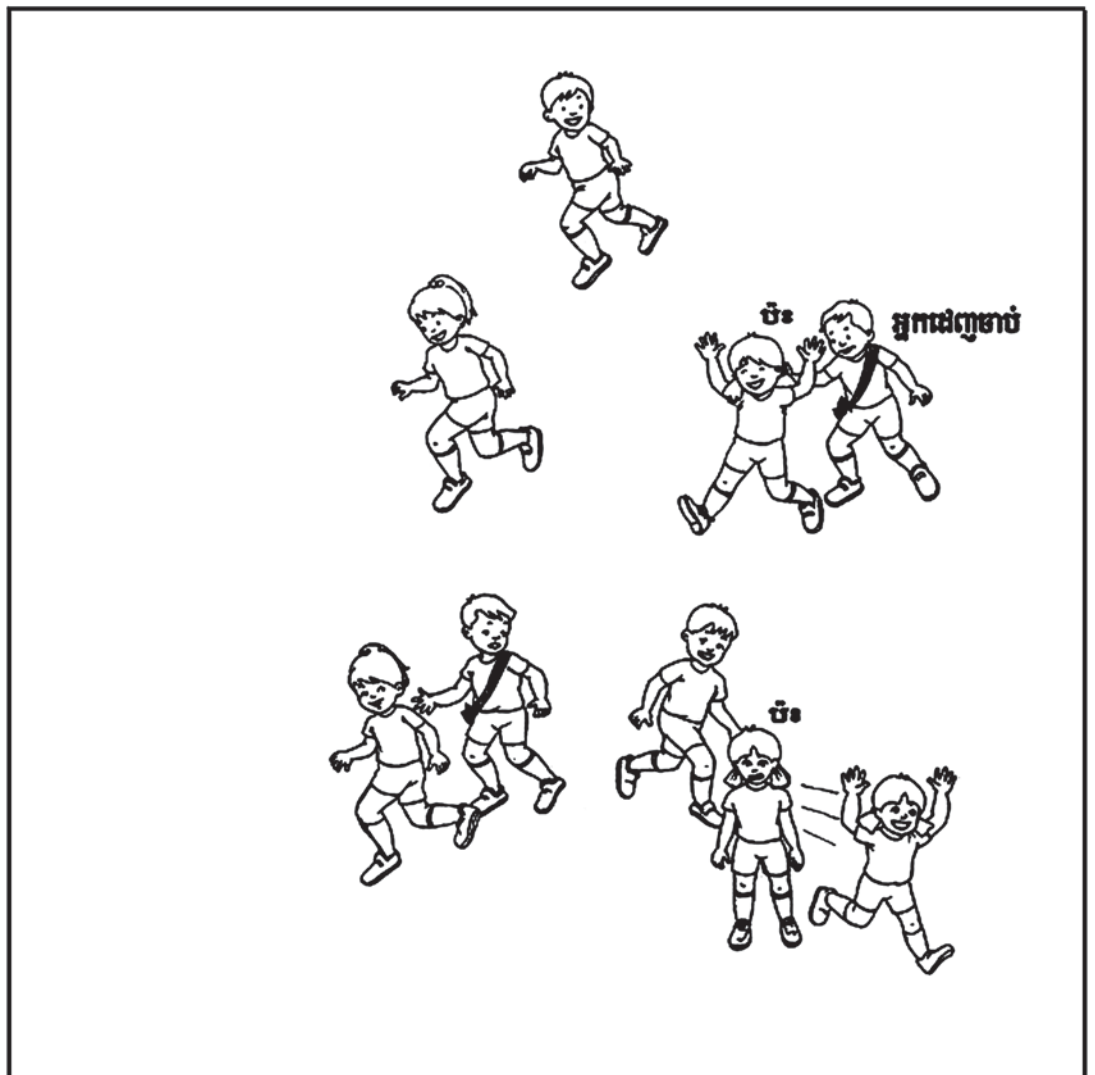


▣ បណ្តើរចាស់តេច

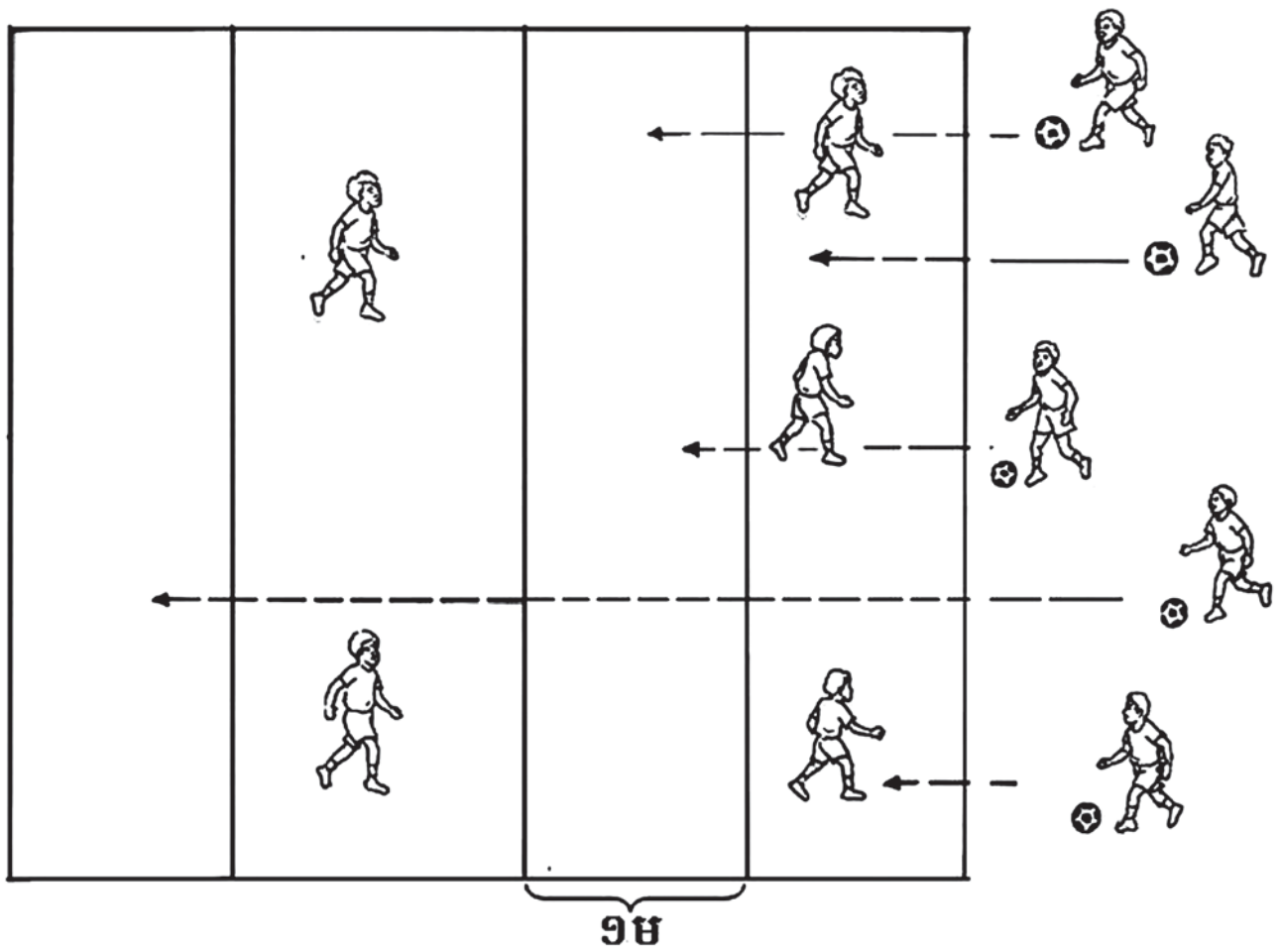


បណ្តើរចាស់តេចកោណ

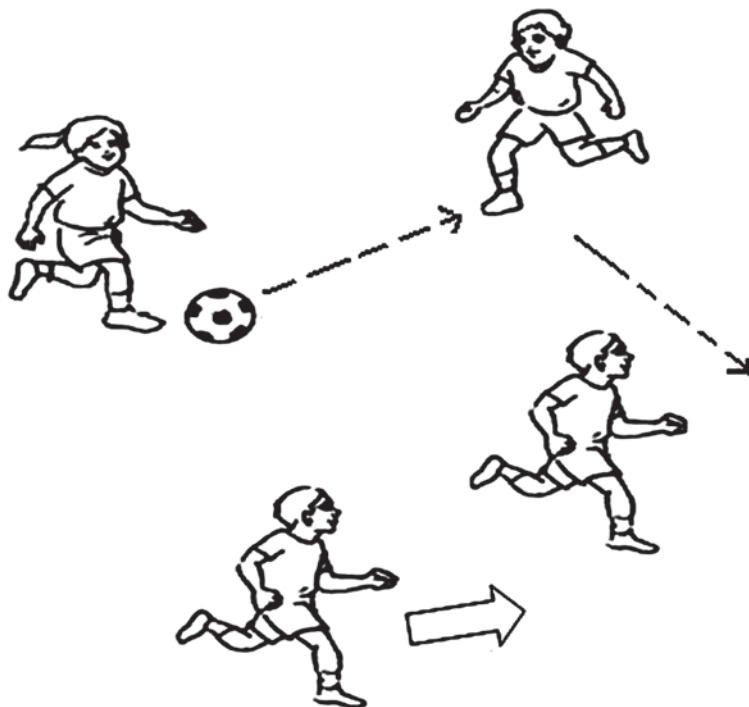
▣ ល្បែងប៉ះ

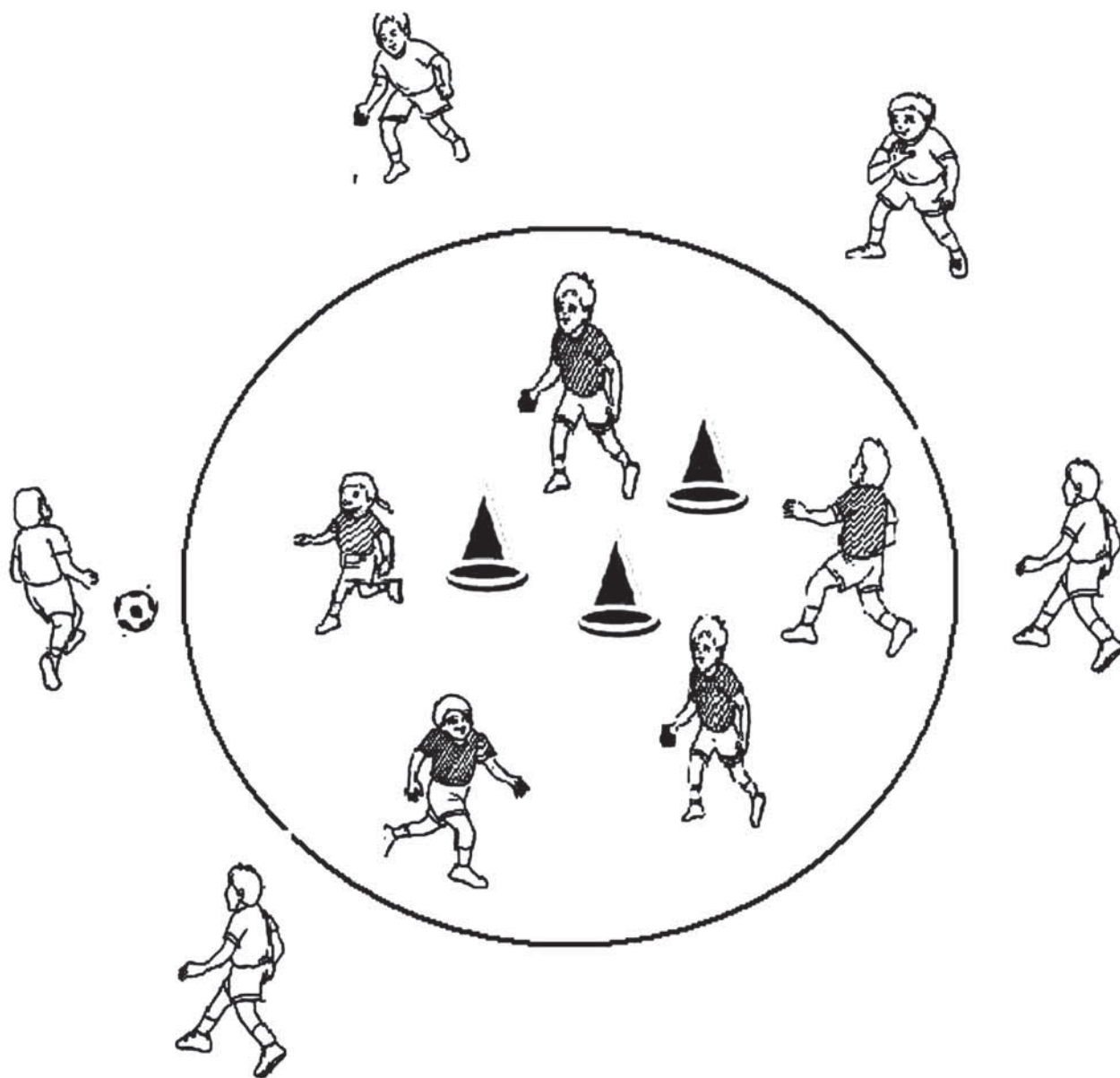


▣ បណ្តើរចាស់ឆ្លងកាត់



▣ ស្វាដណ្តើមចាស់ (៣នាក់ ទល់១នាក់)

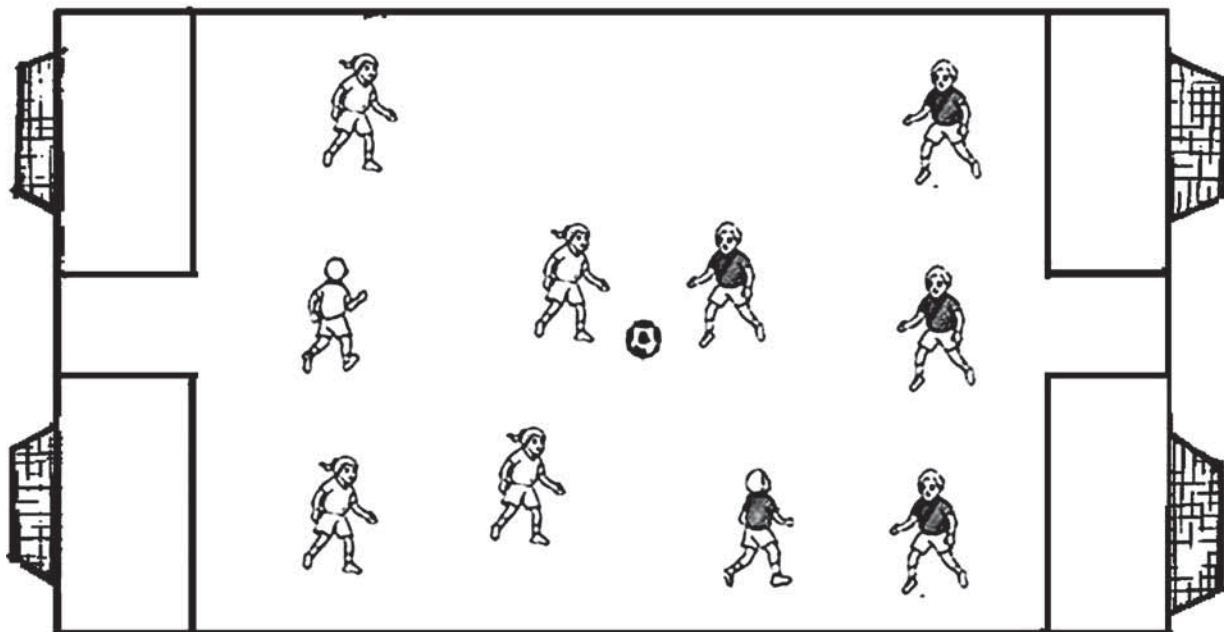




សៀវភៅបង្រៀន
សៀវភៅបង្រៀន

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះគ្រប់គ្រងបាល់ បណ្តើរ បញ្ជូន ការពារ និងទាត់បញ្ចូលទី។
- ផ្តល់យោបល់ដល់សមាជិកក្រុម និងលេងតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។



របៀបលេង:

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក ៥នាក់។ មុនពេលចាប់ផ្តើមក្រុមនីមួយៗប៉ារ៉ាវល្លៈ ចេញបាល់មុនពីពាក់កណ្តាលទីលាន។
- ចាប់ផ្តើមលេង២ក្រុមម្តង ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ៥នាក់។ ជំហរមុនពេលចាប់ផ្តើមក្រុម ទាំង២ ឈរពាក់កណ្តាលទីលានម្ខាងម្នាក់បាល់ចាប់ផ្តើមពីកណ្តាលទីលាន ។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងវគ្គទី១ និងមុនពេលចាប់ផ្តើមវគ្គទី២ គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រ និងយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីរកពិន្ទុ ឱ្យបានច្រើន និងសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់បាន ចូលលេងឱ្យជួយធ្វើអាជ្ញាកណ្តាល និងកត់ត្រាពិន្ទុ។ ក្រុមណាទាត់បាល់ចូលទី១គ្រាប់ ទទួលបាន១ពិន្ទុ។
- ហាមចាប់បាល់ ច្រានគូប្រកួត ក្រុមណាធ្វើឱ្យបាល់ចេញក្រៅ ក្រុមមួយទៀតជាអ្នកបោះ បាល់ ការបោះបាល់គឺបោះផ្នែកខាងលើ។
- រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី។
- លទ្ធផល ក្រុមណាមួយទទួលបាន ពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

ទីលាន:

- ទទឹង ៥ម៉ែត្រ បណ្តោយ៨ម៉ែត្រ ខ្សែកាត់ទទឹងតំបន់ទី១ម៉ែត្រ (អាចផ្លាស់ប្តូរទីលាន)។

សម្ភារៈ:

- បាល់ កញ្ចប់ ក្រណាត់ម៉ែត្រ ខ្សែ កំបោស កោណ ។ល។

កំណត់សម្គាល់

- គ្រូសង្កេតមើលឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកចំណុចខ្សោយរបស់ក្រុមខ្លួន។

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាគ្នានាច្បាប់ និងចលនាជាមួយច្បាប់

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 □បញ្ជូនបាល់បុកដីជាមួយដៃគូ □បញ្ជូនបាល់លើក្បាល □បញ្ជូនបាល់តាមប្រឡោះជើង □បណ្តើររបាល់ប្តូរដៃទៅមក □ល្បែងដកកន្ទុយ	○កំដៅសាច់ដុំ □បញ្ជូនបាល់លើក្បាល □បញ្ជូនបាល់បុកដីជាមួយដៃគូ □បញ្ជូនបាល់តាមប្រឡោះជើង □បណ្តើររបាល់ប្តូរដៃទៅមក □ល្បែងដកកន្ទុយ □ល្បែងជញ្ជូនបាល់ □ស្វាដណ្តើមរបាល់ (ពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់១នាក់)	○កំដៅសាច់ដុំ □បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ □បញ្ជូនបាល់ចំហៀង □បណ្តើររបាល់ □ល្បែងជញ្ជូនបាល់ □ល្បែងស៊ុតបាល់ □មីនីបាល់ផត (ពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់៣នាក់)	○កំដៅសាច់ដុំ □បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ □ល្បែងស៊ុតបាល់ □មីនីបាល់ផត (ពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់៣នាក់)
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងមីនីបាល់ផត (សាកល្បង) - គ្រូបង្ហាញសកម្មភាព គំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ផត (ដំណាក់កាលទី១) - គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ផត (ដំណាក់កាលទី២) - គ្រូប្រើលក្ខខណ្ឌល្បែងអាស្រ័យលើកម្រិតយល់ដឹងសិស្ស ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ផត (ការប្រកួត) - ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាច្រើន ។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្តសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។	
	- ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	- រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។
០ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងមីនីបាល់ផុតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងមីនីបាល់ផុត។ - សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
០ ជំនាញ	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយឬដៃពីរ។ - ធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។	- សិស្សអាចលេងយ៉ាងសកម្មទៅតាមទីតាំង។ - សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងបានយ៉ាងល្អ។ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយឬដៃពីរ។
០ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ។ - ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក និងសហការក្នុងក្រុម។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ចលនាជាមួយបាល់និងចលនាគ្មានបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១៖ចលនាគ្មានបាល់ និង ចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
○យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○បញ្ជូនបាល់បុកដីជាមួយដៃគូ ○បញ្ជូនបាល់លើក្បាល ○បណ្តើររបស់ប្តូរដៃទៅមក ○ល្បែងដកកន្ទុយ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនបាល់បោះក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានកុមារា កុមារី ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងស្ថានភាពទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ១០នាក់ តម្រង់ជួរណែនាំយល់មុខគ្នាចម្ងាយ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ។ អនុវត្តការបញ្ជូនបាល់បុកដី ចំពោះសមាជិកដែលបញ្ជូននិងទទួលរួច ត្រូវរត់ទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ -គ្រូព្យាយាមគិតរកវិធីបញ្ជូនបាល់ តាមរបៀបផ្សេងទៀតសម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្ត។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែល១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ ឈរតម្រង់៤ជួរណែនាំហុចបាល់ដៃពីរលើក្បាលពីមុខទៅក្រោយ និងហុចត្រឡប់មកវិញតាមប្រឡោះជើង។ -គ្រូអាចប្តូរការលំបាកនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ ដូចជា ឱ្យសិស្សហុចបាល់ត្រឡប់ពីក្រោយមកវិញ និងហុចបាល់ទៅក្រោយឆ្លាស់គ្នា។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលសមាជិកក្រុមអាស្រ័យទៅលើចំនួន បាល់ដែលមាន ព្យាយាមអនុវត្តការបណ្តើររបស់ងាយៗ ដូចជា បណ្តើររបស់ទៅគោលដៅកំណត់ចម្ងាយ ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ លើកទី១ បណ្តើររបស់ដៃស្តាំទៅគោលដៅ ប្តូរដៃឆ្វេងបណ្តើរត្រឡប់មកវិញ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់។ ល្បែងនេះចាប់ផ្តើមលេង ដោយមានសមាជិកក្រុមនីមួយៗឈរ	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀប លេងល្បែងមិនីបាល់ផតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងមិនីបាល់ផត។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយឬដៃពីរ។ -ធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបាន ល្អ។ -ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នា ទៅវិញទៅមកនិង សហការក្នុង

	នៅក្នុងទីលានបែរមុខទល់គ្នាជាជួរទទឹង។ ក្រុមដែលមានកន្ទុយត្រូវព្យាយាមរត់គេច គួប្រកួតទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព។ ក្រុមដែលត្រូវរត់ដេញចាប់ដកកន្ទុយពីក្រុមម្ខាងទៀត នៅពេលដែលសមាជិកក្រុមនោះមានបាល់នៅក្នុងដៃ ទើបដកកន្ទុយបាន ក្រុមណាដកបានច្រើនជា ក្រុមឈ្នះ។ -ទីលានមានរាងចតុកោណកែង ១០ម៉ែត្រ x ២០ម៉ែត្រ។ គ្រូណែនាំពីតំបន់សុវត្ថិភាព ដោយឱ្យសិស្សរត់គេចពីការដេញចាប់ដកកន្ទុយ អ្នកដេញចាប់គេមិនឱ្យរុញ ឬច្រានទេ។ ឱ្យសិស្សលេងបានគ្រប់ៗគ្នា។ (មើលរូបភាព)	ក្រុម។
០យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងមិនីបាល់ផត (សាកល្បង) គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌល្បែង និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលលេង។ • គ្រូចែកសស្សីជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ៥នាក់។ -គ្រូរៀបចំទីលានដែលមានទំហំប្រហែល១០ម៉ែត្រ x ២០ម៉ែត្រ។ គូសកន្លះរង្វង់២ ដែលមានអង្កត់ផ្ចិត៣ម៉ែត្រហៅថាតំបន់ទី នៅជាប់ខ្សែទទឹងខាងក្រោយទីលានទាំងសងខាង។ -ទីតាំងឈរ ១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ជាអ្នកការពារ និង ២នាក់ ជាអ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកចាំទី១ម្នាក់ ឈរលើកៅអីនៅក្នុងតំបន់ទី។(មើលរូបភាព) -កំហុសមានដូចជា ប្រសិនបើសមាជិកក្រុមណាមួយចូលក្នុងតំបន់ទី កាន់បាល់រត់ បណ្តើរចាប់ មានន័យថាក្រុមនោះលេងខុសលក្ខខណ្ឌល្បែង ។ -នៅពេលដែលមានកំហុសខាងលើកើតឡើង បាល់ត្រូវបានទៅក្រុមម្ខាងទៀតរួចចាប់ផ្តើមលេងម្តងទៀត ដោយបោះបាល់ពីខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រៅ។ -ក្រុមនីមួយៗមិនអាចឆ្លងពាក់កណ្តាលទីលានបានទេ (អ្នកការពារមិនអាចបណ្តើរចាប់បានទេ) -ចំពោះសិស្សដែលមានបាល់ក្នុងដៃ អាចបង្វិលខ្លួនដោយដកជើងម្ខាងបាន តែមិនអាចផ្លាស់ទីបានទេ ព្យាយាមបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យដៃគូនិងរកចន្លោះបញ្ជូន បាល់គេចពីអ្នកការពារឱ្យដៃគូរកឱកាសស៊ុតបាល់ទៅក្នុងទី។ប្រសិនបើអ្នកស៊ុតបោះទៅអ្នកចាំទី(ឈរលើកៅអី)ចាប់បាល់បានក្រុមនោះទទួលបានពិន្ទុ១។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ សិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងមិនីបាល់ផត តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។	

	-រយៈពេលលេងគឺ ២ទៅ៣នាទី។ ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូឱ្យសិស្សសហការគ្នា ដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេងដូចជា ដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីស៊ុតបាល់ជាដើម។ -គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាព ពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត និងកែតម្រូវ។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
○កំដៅសាច់ដុំ ○បញ្ជូនបាល់បុកដីជាមួយដៃគូ ○បញ្ជូនបាល់លើក្បាល	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ១០ នាក់ តម្រង់ជួរបណ្តោយទល់មុខគ្នា ចម្ងាយ ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ អនុវត្តការបញ្ជូនបាល់បុកដី ចំពោះសមាជិកដែលបញ្ជូន និងទទួលរួច ត្រូវរត់ទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ គ្រូព្យាយាមគិតរកវិធីបញ្ជូនបាល់តាមរបៀបផ្សេងទៀត សម្រាប់ឱ្យសិស្សអនុវត្ត។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងពិតប្រាកដ អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែល១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ ឈរតម្រង់៤ជួរបណ្តោយហុចបាល់ដៃពីរលើក្បាលពីមុខទៅក្រោយ និងហុចត្រឡប់មកវិញតាមប្រឡោះជើង។ -គ្រូអាចប្តូរការលំបាកនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ ដូចជា ឱ្យសិស្សហុចបាល់ត្រឡប់ពីក្រោយមកវិញ និងហុចបាល់ទៅក្រោយឆ្លាស់គ្នា។	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀប លេងល្បែងបាល់មីនីបាល់ផតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងមីនីបាល់ផត -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃ

បណ្តើរចាស់ប្តូរដៃទៅមក	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលសមាជិកក្រុមអាស្រ័យទៅលើចំនួនចាស់ដែលមានព្យាយាមអនុវត្តការបណ្តើរចាស់ងាយៗដូចជាបណ្តើរចាស់ទៅគោលដៅ។ កំណត់ចម្ងាយ ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ។ - លើកទី១ បណ្តើរចាស់ដៃស្តាំទៅគោលដៅ ប្តូរដៃឆ្វេងបណ្តើរត្រឡប់មកវិញដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់។ ល្បែងនេះចាប់ផ្តើមលេង ដោយមានសមាជិកក្រុមនីមួយៗឈរនៅក្នុងទីលានបែរមុខទល់គ្នាជាជួរទទឹង។ ក្រុមដែលមានកន្ទុយត្រូវព្យាយាមរត់គេច គូប្រកួតទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព។ ក្រុមដែលត្រូវរត់ដេញចាប់ដកកន្ទុយពីក្រុមម្ខាងទៀត នៅពេលដែលសមាជិកក្រុមនោះមានបាល់នៅក្នុងដៃ ទើបដកកន្ទុយបាន ក្រុមណាដកបានច្រើនជាក្រុមឈ្នះ។ - ទីលានមានរាងចតុកោណកែង ១០ម៉ែត្រ x ២០ម៉ែត្រ។ គ្រូណែនាំពីតំបន់សុវត្ថិភាព ដោយឱ្យសិស្សរត់គេចពីការដេញចាប់ដកកន្ទុយ អ្នកដេញចាប់គេមិនឱ្យរុញ ឬច្រានទេ។ ឱ្យសិស្សលេងបានគ្រប់ៗគ្នា។ (មើលរូបភាព) - ឱ្យសិស្សសិក្សា ក្រណាត់ ឬក្រដាសនៅត្រង់ចង្កេះ រួចឱ្យសិស្ស ព្យាយាមយកក្រណាត់ ក្រណាត់ ឬក្រដាសទាំងនោះពីគ្នាទៅវិញទៅមក។ - គ្រូអាចបន្ថែមលក្ខណៈនៃការលេងល្បែងជាក្រុមដូចជា ឱ្យក្រុម នីមួយៗប្រកួតប្រជែងគ្នា ឬប្រកួតជាលក្ខណៈឯកត្តជន អាស្រ័យទៅលើកម្រិតលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។	ជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយឬដៃពីរ។ - ធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការនិងវិធីផ្សេងៗ។ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ។ - ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នា ទៅវិញទៅមក និង សហការក្នុងក្រុម។
រត់ជញ្ជូនបាល់	• គ្រូពន្យល់សិស្សឱ្យបានយល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងរត់ជញ្ជូនបាល់ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះតាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗដែលក្រុមនីមួយៗមានសមាជិក៤នាក់។ ចែកសិស្សជាក្រុមការពារ និងក្រុមជញ្ជូនបាល់ ក្រុមការពារជាអ្នករារាំងមិនឱ្យគេជញ្ជូនបាល់ទៅដាក់ក្នុងរង្វង់បាន ឯក្រុមការពារមានតួនាទីរារាំងមិនឱ្យគេជញ្ជូនបាល់មកដាក់ក្នុងរង្វង់បាន។ ល្បែងនេះត្រូវឱ្យអ្នកជញ្ជូនបាល់ឈរនៅក្រៅទីលាន បន្ទាប់មក កាន់បាល់រត់ឆ្លងកាត់ទីលានទៅដាក់បាល់ក្នុងរង្វង់ឯក្រុមការពារព្យាយាមការពារមិនឱ្យក្រុមម្ខាងទៀតយកបាល់ដាក់ក្នុងរង្វង់បាន ត្រូវប្តូរក្រុមសិស្សពីក្រុមជញ្ជូនបាល់ ទៅក្រុមការពារពី	

០ ល្បែងស្វាដណ្តើមបាល់ ៣នាក់ទល់១នាក់	ក្រុមការពារទៅក្រុមជញ្ជូនបាល់ និងឱ្យសិស្សបានលេងគ្រប់ៗគ្នា។ ល្បែងនេះ កំណត់ចាញ់ឈ្នះនៅពេលដែលក្រុមណាមួយ យកបាល់ដាក់ក្នុងរង្វង់បានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ គ្រូពង្រឹងសុវត្ថិភាពនៃការលេង និងអនុវត្តល្បែងដើម្បីរត់គេច និងការរារាំង។ - ទីលានមានរាងចតុកោណកែង គួររង្វង់មួយត្រង់ខ្សែបន្ទាត់នៃទីលានខាងក្រោយ (ទីលានត្រូវជាអ្នកកំណត់ទៅតាមចំនួនសិស្ស)។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ៣នាក់ និង១នាក់ទៀតជាអ្នកដណ្តើម ។ - ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សម្នាក់ធ្វើជាស្វា រត់ដណ្តើមបាល់ហើយសិស្សដទៃ ព្យាយាមហុចបាល់ទៅឱ្យគ្នាឱ្យបានល្អដើម្បីកុំឱ្យស្វាដណ្តើមបាល់បាន។ - នៅពេលដែលស្វាប៉ះបាល់ សិស្សនោះត្រូវប្តូរធ្វើជាស្វាវិញម្តង។	
០ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ផត (ដំណាក់កាលទី ១) គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។	- គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែងមីនីបាល់ផតក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ - រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែង។ គ្រូអាចដាក់សិស្ស ២នាក់ ឱ្យធ្វើជាអ្នកស៊ីតឬអាចប្តូរទំហំរង្វង់។ - គ្រូផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែង និងបែងចែកទីលានជា៤ផ្នែករួចដាក់សិស្សនៅត្រង់ចំណុចនីមួយៗ ដោយពួកគេមិនអាចចេញពីតំបន់ទី របស់ខ្លួនបានទេ។ គ្រូពុំគួរបង្ខំសិស្សឱ្យលេងខ្លាំងពេកទេ។ - គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេស៊ីតបាល់បានទាំងអស់។	
០ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០ បន្តសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស ។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀប លេងល្បែងបាល់មីនីបាល់ផតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់មីនីបាល់ផត។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -សិស្សអាចលេងយ៉ាងសកម្មទៅតាមទីតាំង។ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងបានយ៉ាងល្អ។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយឬដៃពីរ។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេង
○កំដៅសាច់ដុំ ○បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ ○បញ្ជូនបាល់ចំហៀង ○បណ្តើរបាល់ដៃមួយ ○ល្បែងរត់ជញ្ជូនបាល់ ○ល្បែងស៊ីតបាល់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូឱ្យសិស្សពង្រឹងវិធីគ្រប់គ្រងបាល់ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះប្តូររបៀបហុចបាល់ដូចជា ហុចបាល់ពីលើក្បាល តាមប្រឡោះជើង ពីចំហៀងខ្លួន ដែលពួកគេធ្លាប់បានអនុវត្តពីមុនមក។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរ បណ្តោយ និងជួរអាស្រ័យចំនួនបាល់ ឱ្យសិស្សហាត់ហុចបាល់ពីចំហៀងខាងស្តាំ ខាងឆ្វេង ដោយឱ្យសិស្សបែរខ្លួន និងមុខទៅរកសិស្សដែលកំពុងហុចឱ្យហុចពីមុខទៅក្រោយដល់អ្នកចុងក្រោយហុចពីក្រោយមកមុខវិញ ។ -ក្រុមនីមួយៗមានការប្រកួតប្រជែងគ្នា ហុចបាល់របៀបខាងលើ សិស្សព្យាយាមកុំឱ្យបាល់រហូត ហើយអបអរក្រុមរៀងខ្លួន ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នាគិតរកវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីអនុវត្តការបណ្តើរបាល់យ៉ាងសប្បាយរីករាយ ដូចជាឱ្យសិស្សឈរកាន់បាល់បណ្តើរបាល់មួយកន្លែងជុំវិញខ្លួន ដើរបណ្តើរបាល់ដៃស្តាំទីគោលដៅត្រឡប់មកវិញបណ្តើរបាល់ដៃឆ្វេង ដោយភ្នែកសំឡឹងទៅមុខ រត់តិចៗបណ្តើរបាល់ជាដើម ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រដែលពួកគេ ធ្លាប់បានអនុវត្តពីមុនមក ជាក្រុម។ ទីលានរាងចតុកោណកែង ទទឹង៥ម៉ែត្រ បណ្តោយ១០ម៉ែត្រ ក្រៅខ្សែគូសរង្វង់។ -ឱ្យសិស្សរត់ជញ្ជូនបាល់ ព្យាយាមរត់គេចពីអ្នកការពារដើម្បីយកទៅដាក់ក្នុងរង្វង់ អ្នកការពារព្យាយាមរារាំងមិនឱ្យយកបាល់ទៅដាក់ក្នុងរង្វង់បាន អ្នកប្រយុទ្ធពេលដាក់បាល់ក្នុងរង្វង់បាន បន្ទាប់មករត់ទៅប៉ះដៃអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ សាកល្បងស៊ីតបាល់ម្នាក់២ដង និងចាត់ឱ្យសិស្សកត់	

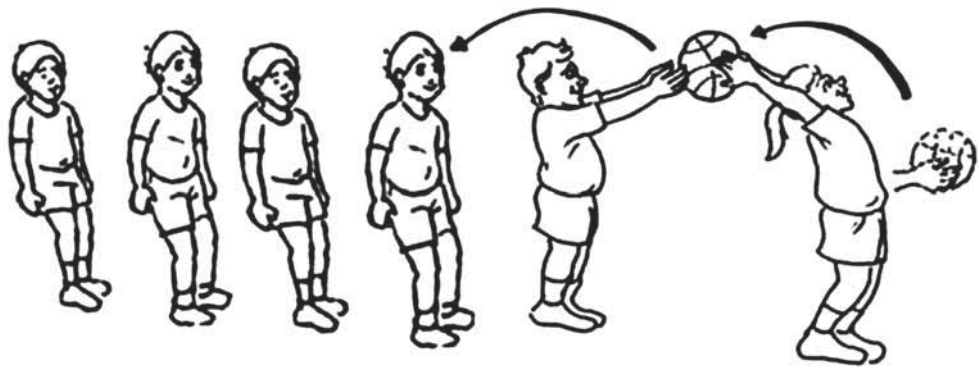
៦ ល្បែងមីនីបាល់ផត ពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់៣នាក់	ត្រាពីលទ្ធផល (បាល់ចូល ឬចាប់បានចំនួនដង)ដែល ពួកគេស៊ុត និងចាប់បាល់បាន។ បន្ទាប់មកគ្រូត្រួតពិនិត្យ កំណត់ត្រាលទ្ធផលនោះ និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ -គ្រូវាយតម្លៃសិស្សដោយសង្កេតទៅលើការស៊ុតបាល់ ថា តើសិស្ស ចេះគ្រប់គ្រងកម្លាំងនៅពេលស៊ុតបាល់ ផ្លាស់ទី ទៅកាន់កន្លែងទំនេរ ជួយដៃគូក្នុងការបញ្ជូនបាល់ និង ហៅឈ្មោះគ្នាដែរឬទេ? -ឱ្យសិស្សសាកល្បងស៊ុតបាល់ ដែលមានលក្ខណៈស្រ ដៀងនឹងបាល់បោះពិតប្រាកដ ដើម្បីឱ្យសិស្សផ្ដោត អារម្មណ៍ទៅលើការបោះបាល់ចូលកញ្ចប់។ គ្រូអាចប្តូរ ទីបោះ ដោយឱ្យមនុស្សឈរលើកៅអីចាំចាប់បាល់។ -អាចឱ្យសិស្សស៊ុតបាល់ពីខាងមុខ ពិច័យហៀងខាងឆ្វេង ខាងស្តាំជាដើម ។ • នៅពេលដែលសិស្សកំពុងអនុវត្តល្បែងមីនីបាល់ផត ឱ្យ សិស្សសាកល្បងការស៊ុតបាល់និងការទទួលបាល់ ដើម្បី ឱ្យសិស្សដឹងថា ការស៊ុតរបៀបណាដែលមានលក្ខណៈ ងាយទទួល ឬចាប់។ -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងស៊ុតបាល់ ដែលមានលក្ខណៈ ស្រដៀងនឹងបាល់បោះពិតប្រាកដ ដើម្បីឱ្យសិស្សផ្ដោត អារម្មណ៍ទៅលើការបោះបាល់ចូលកញ្ចប់។ គ្រូអាចប្តូរ ទីបោះដោយឱ្យមនុស្សឈរលើកៅអីចាំចាប់បាល់។	បាន ល្អ។ -ផ្តល់យោបល់ដល់ គ្នា ទៅវិញទៅមក និង សហការក្នុង ក្រុម។
៧ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ ល្បែងមីនីបាល់ផត (ដំណាក់កាលទី ២) គ្រូប្រើលក្ខខណ្ឌ ល្បែង អាស្រ័យលើ កម្រិតការយល់ដឹង របស់សិស្ស ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការល្បែងមីនីបាល់ផត ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំផែនការផ្សេងៗ ដូចជា ឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែង ទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្រ។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេ បោះបាល់ចូល កញ្ចប់ ឬអ្នកចាំទីចាប់បានទាំងអស់។	
៨ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ៩ ល្បែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មក បញ្ជាក់បន្ថែមដល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
១០ បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត	

	ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និងចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។
○កំដៅសាច់ដុំ □បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ □ល្បែងស៊ីតបាល់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូវាយតម្លៃសិស្សទៅលើការបញ្ជូនបាល់ តាមរបៀបផ្សេងៗដែលបានរៀនកន្លងមកតាមលំដាប់និងការបញ្ជូនបាល់ ដើម្បីឱ្យដៃគូងាយទទួលជាដើម។ -សិស្សអាចបង្កើនការលំបាក ដោយបញ្ជូនឱ្យបានលឿនជាងមុន ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ សាកល្បងស៊ីតបាល់ម្នាក់២ដង និងចាត់ឱ្យសិស្សកត់ត្រាពីលទ្ធផល (បាល់ចូល ឬចាប់បានចំនួនដង)ដែលពួកគេស៊ីត និងចាប់បាល់បាន។ បន្ទាប់មកគ្រូត្រួតពិនិត្យកំណត់ត្រាលទ្ធផលនោះ និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ -គ្រូវាយតម្លៃសិស្សដោយសង្កេតទៅលើការស៊ីតបាល់ ថា តើសិស្ស ចេះគ្រប់គ្រងកម្លាំងនៅពេលស៊ីតបាល់ ផ្លាស់ទីទៅកាន់កន្លែងទំនេរ ជួយដៃគូក្នុងការបញ្ជូនបាល់ និងហៅឈ្មោះគ្នាដែរឬទេ? -ឱ្យសិស្សសាកល្បងស៊ីតបាល់ ដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងនឹងបាល់បោះពិតប្រាកដ ដើម្បីឱ្យសិស្សផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើការបោះបាល់ចូលកញ្ចប់។ គ្រូអាចប្តូរទីបោះ ដោយឱ្យមនុស្សឈរលើកៅអីចាំចាប់បាល់។ -អាចឱ្យសិស្សស៊ីតបាល់ពីខាងមុខ ពីចំហៀងខាងឆ្វេង ខាងស្តាំជាដើម ។ •នៅពេលដែលសិស្សកំពុងអនុវត្តល្បែងមីនីបាល់ផត ឱ្យសិស្សសាកល្បងការស៊ីតបាល់និងការទទួលបាល់ ដើម្បីឱ្យសិស្សដឹងថា ការស៊ីតរបៀបណាដែលមានលក្ខណៈងាយទទួល ឬចាប់។ -ឱ្យសិស្សសាកល្បងស៊ីតបាល់ ដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងនឹងបាល់ បោះពិតប្រាកដ ដើម្បីឱ្យសិស្សផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើការបោះបាល់ចូលកញ្ចប់។ គ្រូអាចប្តូរទីបោះដោយឱ្យមនុស្សឈរលើកៅអីចាំចាប់បាល់។	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀប លេងល្បែងបាល់មីនីបាល់ផតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់មីនីបាល់ផត។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -សិស្សអាចលេងយ៉ាងសកម្មទៅតាមទីតាំង។ -សិស្សអាចបញ្ជូនបាល់ និងបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចប់បានយ៉ាងល្អ។ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយឬដៃពីរ។
មីនីបាល់ផត ពាក់កណ្តាលទីលាន (៣នាក់ ទល់៣នាក់)		
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែងមីនីបាល់ផត	

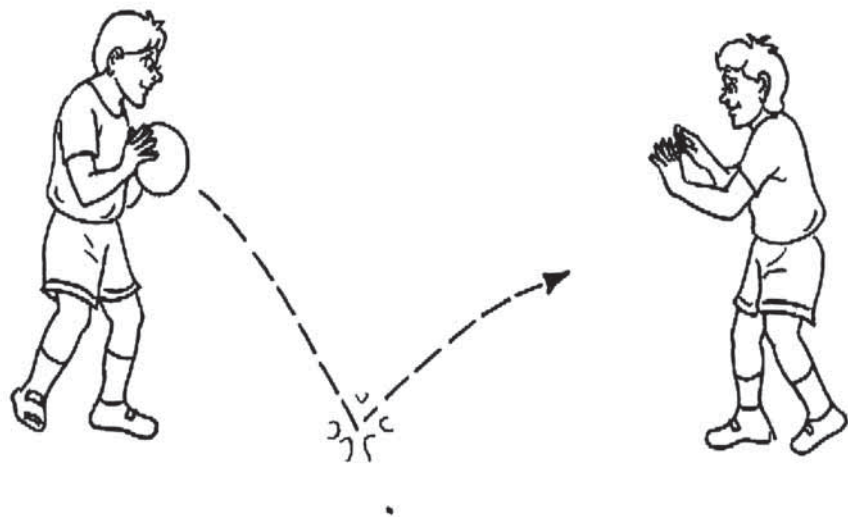
នេះ ល្បែងមីនីបាល់ផត (ការប្រកួត) ឱ្យសិស្សសហការគ្នា ក្នុង ក្រុមដើម្បីទទួល បានពិន្ទុ ច្រើន	ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ •គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់នៅ មេរៀនមុនដើម្បីក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។ -គ្រូរកវិធីសាស្ត្រណាឱ្យក្រុមទាំង៤ មានលទ្ធផលតាមលំដាប់ និងមានការទទួលស្គាល់ពីសិស្សទាំងអស់។	○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ។ -ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នា ទៅវិញទៅមក និង សហការក្នុងក្រុម។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុម មកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិត ខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

◻បញ្ជូនបាល់លើក្បាល



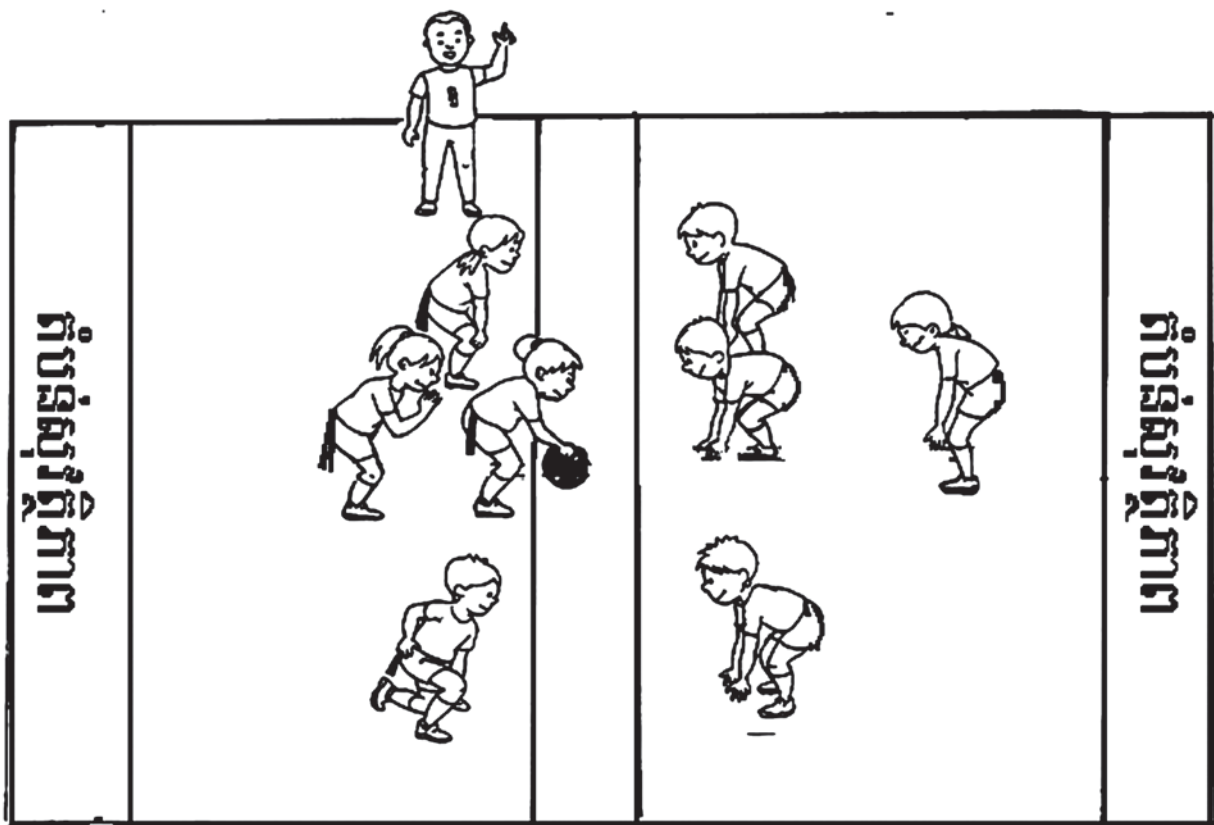
◻បញ្ជូនបាល់បុកដីជាមួយដៃគូ



◻បញ្ជូនបាល់តាមប្រឡោះជើង



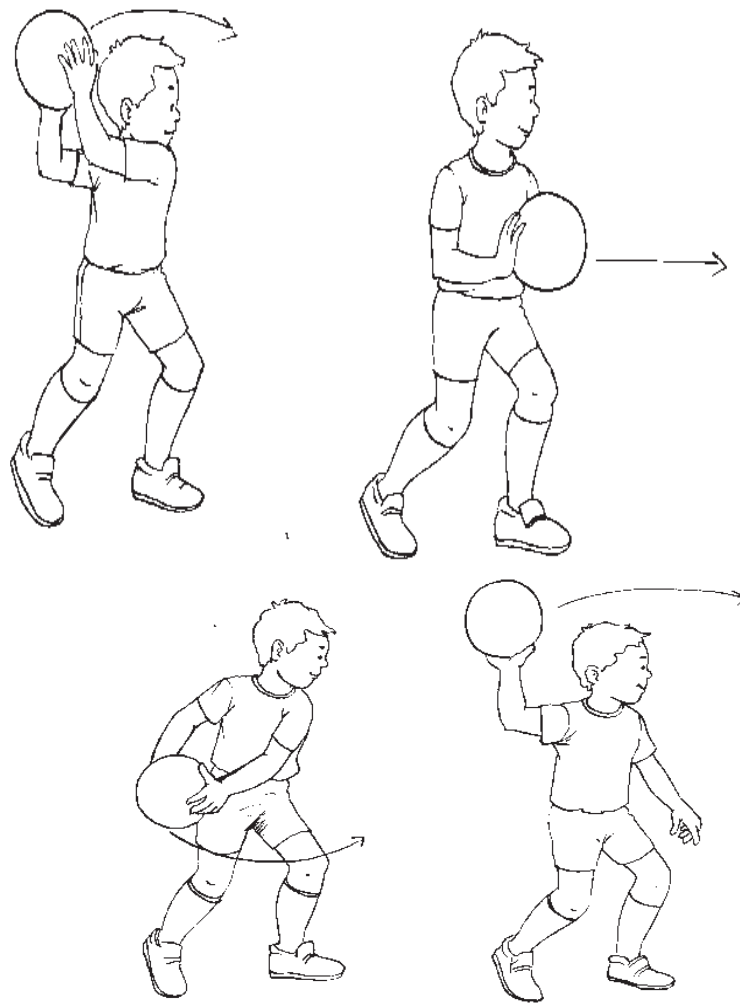
១ ល្បែងដកកន្ទុយ



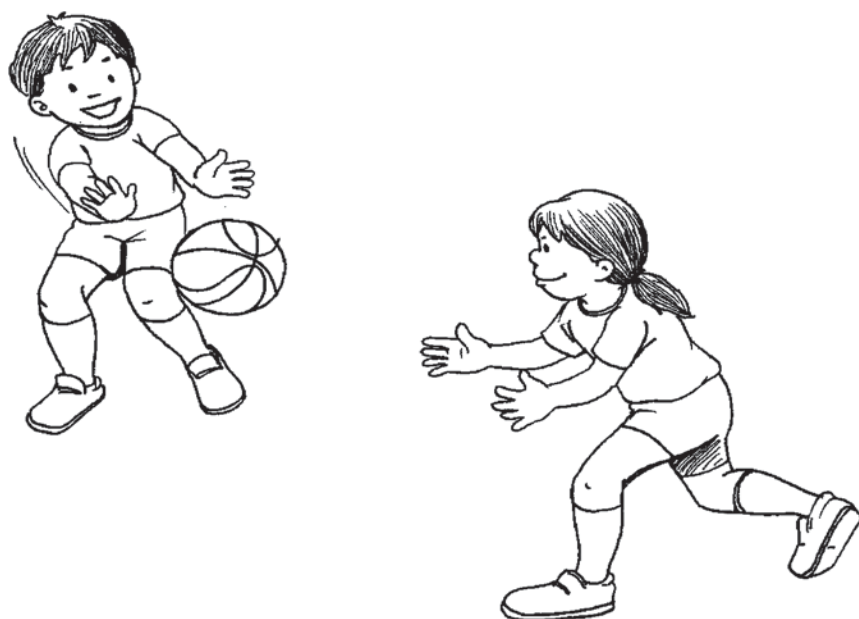
២ បណ្តើរចាស់ប្តូរដៃទៅមក



▣បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ



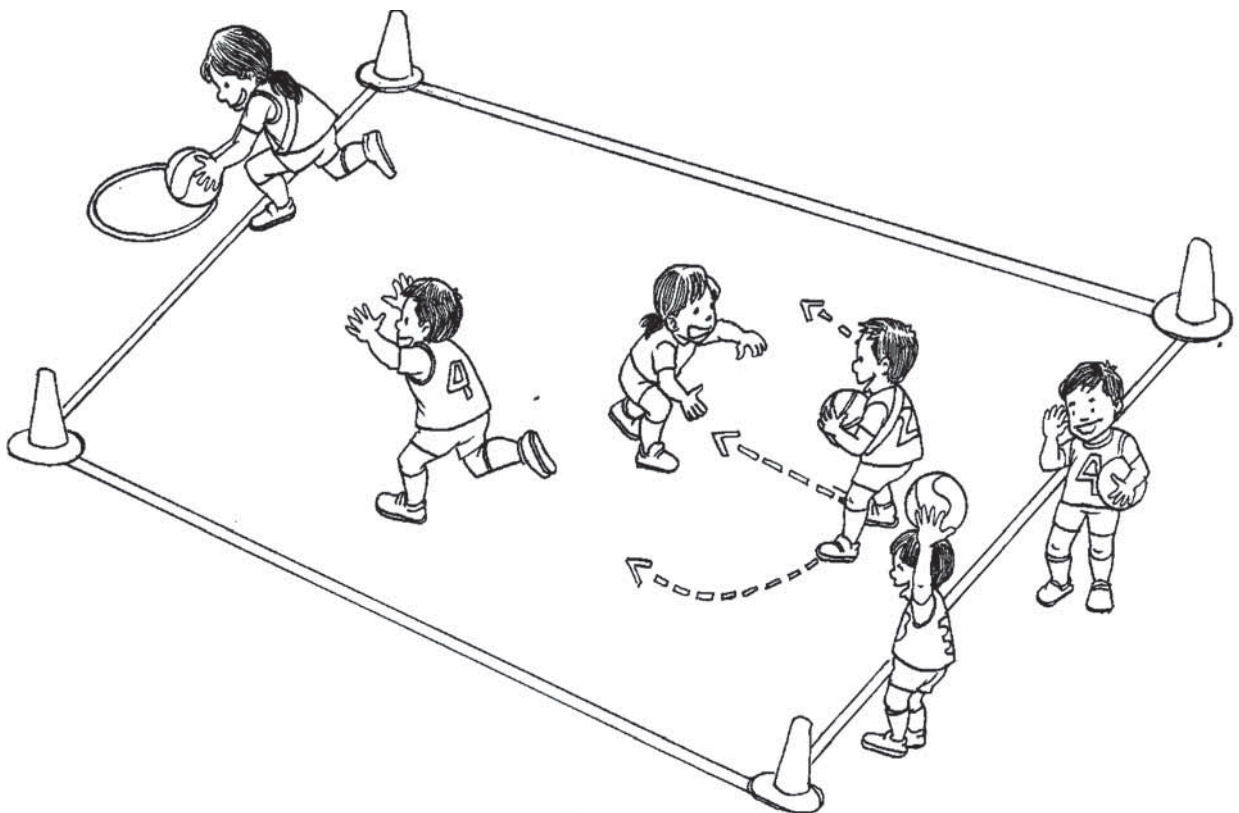
▣បញ្ជូនបាល់ចំហៀង



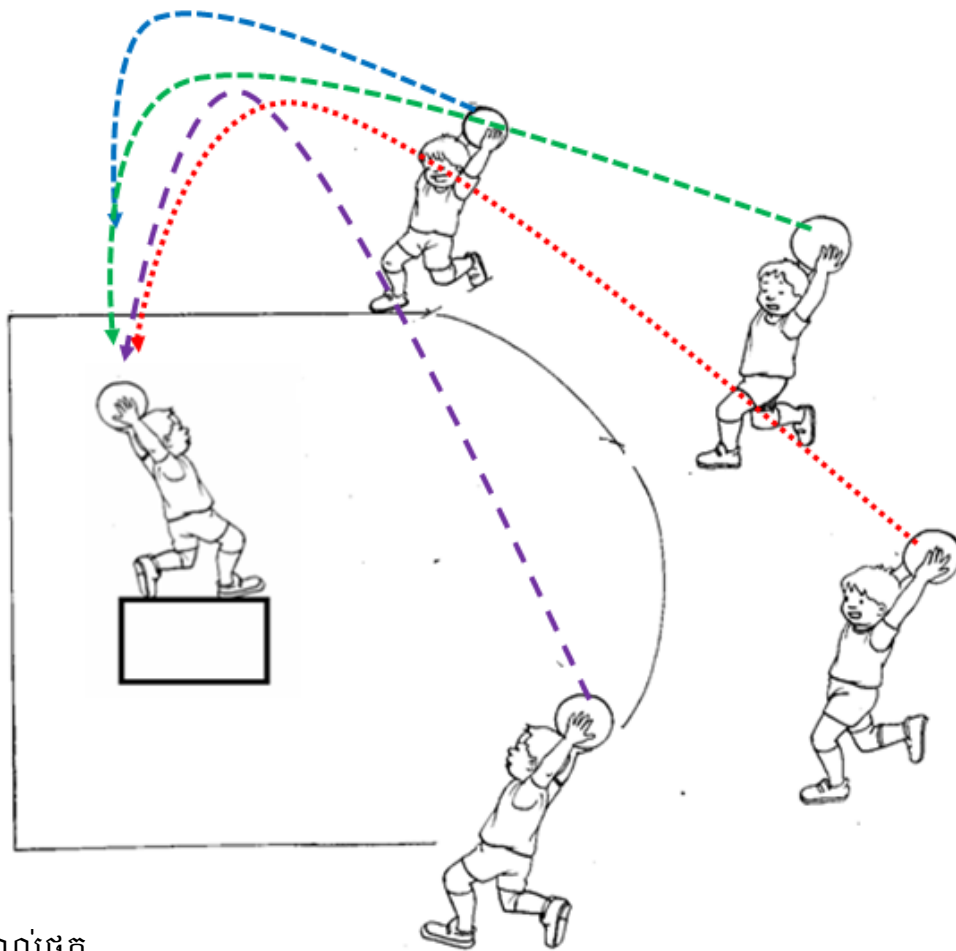
▣ ស្វាដណ្តើមបាល់
៣នាក់ ទល់ ១នាក់



▣ ល្បែងរត់ជញ្ជូនបាល់

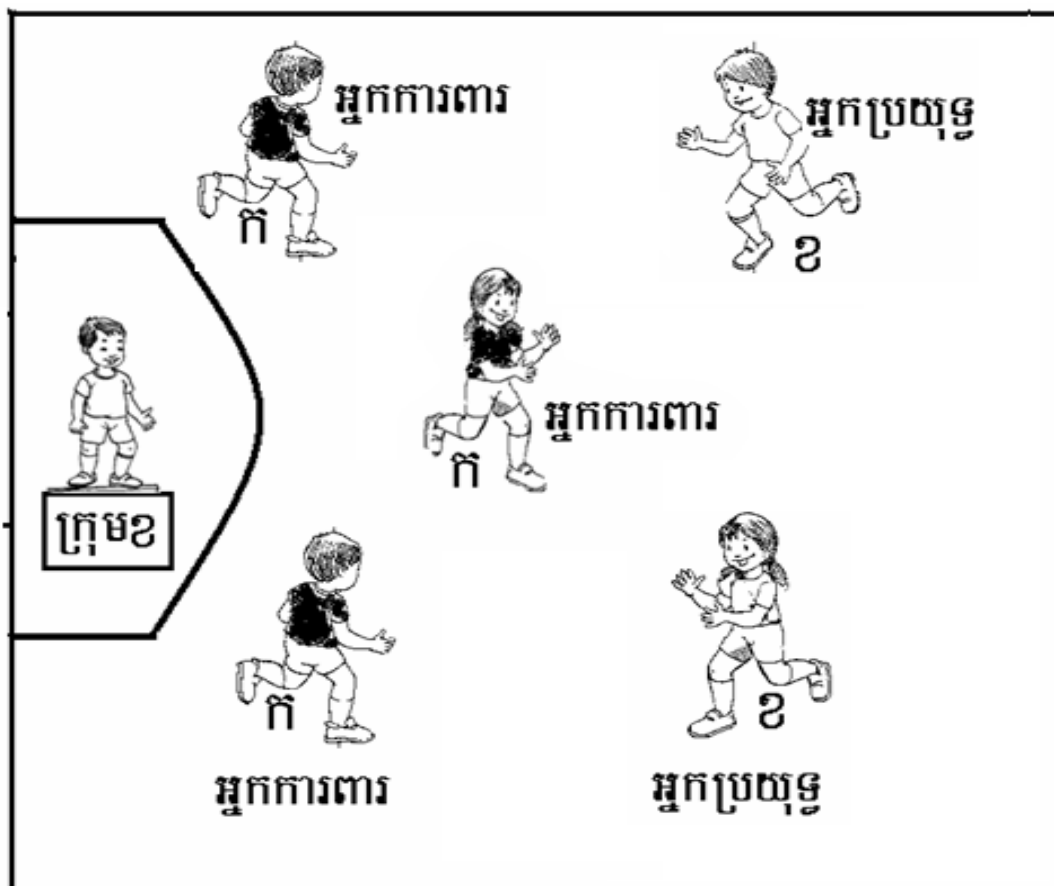


១ ល្បែងស៊ុតបាល់



២ មីនីបាល់ផត

ពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់ ៣នាក់

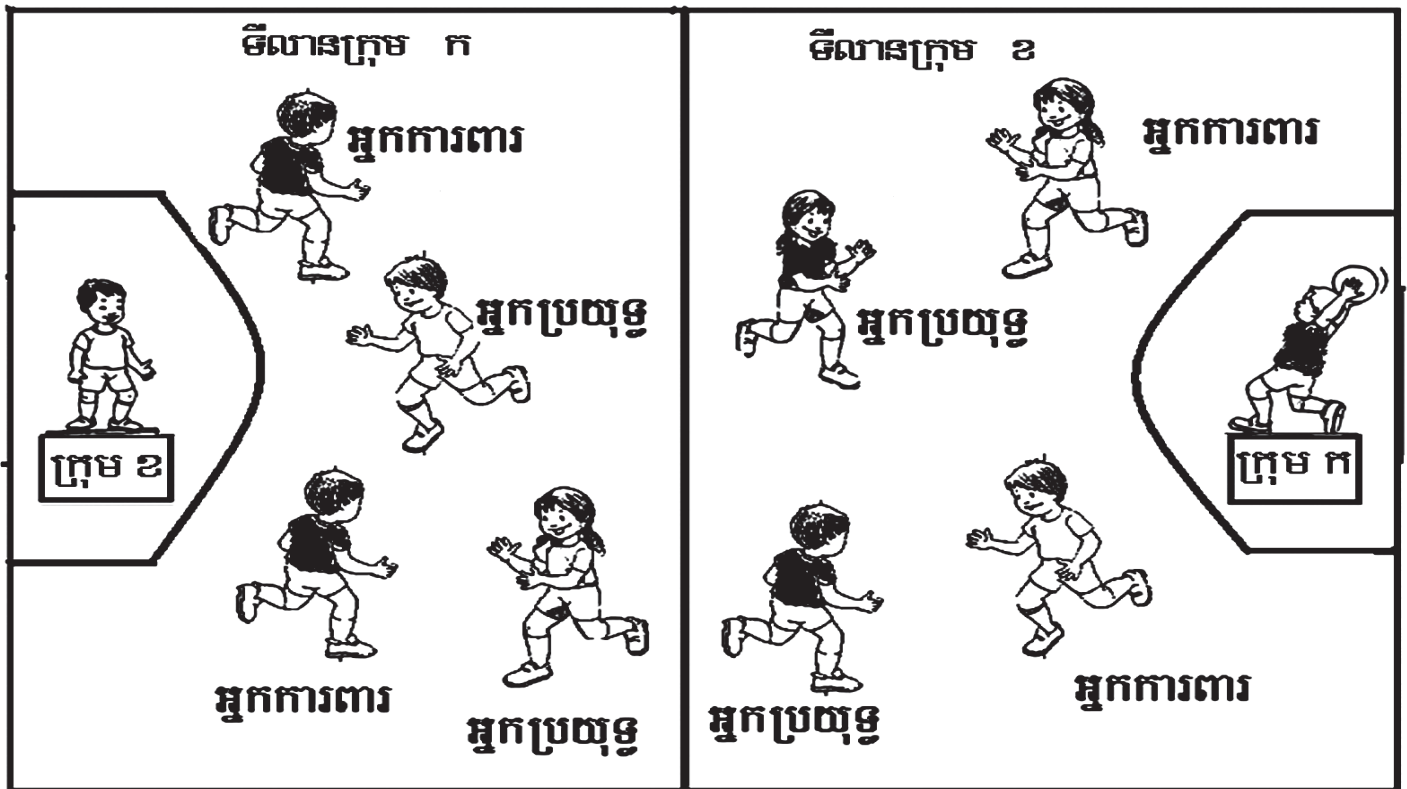


ល្បែងចម្បង

ល្បែងមីនីបាល់ផត

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែង ។
- សិស្សចេះផ្លាស់ប្តូរទីតាំង រត់គេច ការពារ ប្រយុទ្ធ និងបោះបាល់បញ្ចូលទី។
- ផ្តល់គំនិតល្អក្នុងក្រុម ជួយលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត។



- របៀបលេង៖**
- ចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក ៥នាក់មានកុមារ កុមារី។
 - ទីតាំងឈរ ១ក្រុម ចែកសមាជិក ២នាក់ ជាអ្នកការពារ និង២នាក់ ជាអ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកចាំទី ឈរលើកៅអី ។ អ្នកការពារមិនឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធស៊ីតបាល់បញ្ចូលទីខាងក្រុមខ្លួន ឯអ្នកប្រយុទ្ធមានតួនាទីស៊ីតបាល់បញ្ចូលទី(កញ្ជ្រោង)។
 - ចាប់ផ្តើមលេងដោយឱ្យសិស្ស២នាក់ឈរទល់មុខគ្នាត្រង់ចំណុចកណ្តាលទីលានគ្រូឈរកណ្តាលបោះបាល់ឡើងលើផុតពីក្បាលពេលបាល់ធ្លាក់មកវិញទាំង២នាក់លោតដណ្តើមបាល់ ដំណើរការលេងបន្ត ។
 - អ្នកមានបាល់នៅក្នុងដៃមានសិទ្ធិកាន់ឱប បង្វិលខ្លួន បញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមខ្លួនភ្លាម ឬបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោងជាដើម។
 - ល្បែងនេះអនុញ្ញាតឱ្យក្រុមនីមួយៗដណ្តើមបាល់ បញ្ជូនបាល់ និងស៊ីតបាល់បញ្ចូលទីក្រុមនីមួយៗ អាចស៊ីតបាល់ពីត្រង់កន្លែងណាក៏បាន ឱ្យតែការស៊ីតនោះស្ថិតនៅខាងក្រៅតំបន់អ្នកចាំទី (តំបន់ទីផ្ទុយគ្នា)។ នៅពេលដែលសមាជិកក្រុមណាមួយស៊ីតបាល់ចូលទីនិងបូកពិន្ទុតាមក្រុម ។
 - កំហុសដូចជា អ្នកលេងមានបាល់ក្នុងដៃ មិនអាចបណ្តើរបាល់ ឬកាន់បាល់រត់ ចំណែកអ្នកការពារ និងអ្នកប្រយុទ្ធ គ្មានសិទ្ធិរត់ឆ្លងកាត់ខ្សែបន្ទាត់ពាក់កណ្តាលទីលាន ។
 - រាល់កំហុសកើតឡើង ត្រូវឱ្យបាល់ទៅក្រុមម្ខាងទៀត ចាប់ផ្តើមលេងជាថ្មីដោយចេញបាល់ពីខាងក្រៅទីលាន។ អ្នកការពារ និងអ្នកប្រយុទ្ធមិនអាចជាន់ខ្សែ ឬចូលទៅក្នុងតំបន់អ្នកចាំទីទទួលបាល់ ឬស៊ីតបាល់បានទេ។
 - រយៈពេលលេង ២នាទី ទៅ៣នាទី
 - លទ្ធផល ក្រុមណាមួយទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។
- ទីលាន៖** -ទទឹង១០ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ២០ម៉ែត្រ(ត្រូវអាចប្តូរបាន) តំបន់ទីទំហំ ២ទៅ៣ម៉ែត្រ ។
- សម្ភារៈ ៖** -ខ្សែ បាល់តូចល្មម កៅអី ឬវត្ថុដែលឈរបាន កញ្ជ្រោង ក្រណាត់ម៉ែត្រ ។
- កំណត់សម្គាល់ ៖**មានអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ និងអ្នកឈរលើវត្ថុចាំបាច់បាល់។

ជំពូកទី៦

ប្រាសាទៈ

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាគ្នាចង្វាល់ 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 □ បាល់រាំងនន(លើក្រោម) □ ល្បែងប៉ាវស៊ីងស៊ុម □ ចោលបាល់	○កំដៅសាច់ដុំ □ បាល់រាំងនន (លើក្រោម) □ បោះបាល់ចាប់ □ ល្បែងប៉ាវស៊ីងស៊ុម □ ចោលបាល់	○កំដៅសាច់ដុំ □ បោះបាល់ចាប់ □ ល្បែងបោះបាល់ចូលកន្ត្រក □ ល្បែងដបបល □ ចោលបាល់	○កំដៅសាច់ដុំ □ បោះបាល់ចាប់ □ ល្បែងបោះបាល់ចូលកន្ត្រក □ ល្បែងដបបល
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងតេននីសដៃ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់ ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងតេននីសដៃ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី ១) - គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងដោយអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងតេននីសដៃ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី ២) - រៀបចំឱ្យបានល្អដើម្បីឱ្យសិស្សហាត់ដោយអនុវត្តតាមយុទ្ធសាស្ត្រនិងទៅតាមទីតាំង ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងតេននីសដៃ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ការប្រកួត) - ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុង ក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ ។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
	-ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។	
០ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងគេនន្ទសដៃ។ -យល់ពីវិធីនៃការលេងល្បែងគេនន្ទសដៃ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
០ជំនាញ	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយ និងដៃពីរ។ -ធ្វើចលនាបានយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។	-សិស្សអាចលេងយ៉ាងសកម្មតាមទីតាំង។ -សិស្សអាចគប់បាល់ និងចោលបាល់បានខ្លាំង និងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សអាចគ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃមួយ និងដៃពីរ។
០សហការ	-ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ -ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក និងសហការក្នុងក្រុម។	

- * អាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (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 សាលារៀន (២ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយ និងគិតពីសុវត្ថិភាព។
○ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ ○ បាល់រាំងនន (លើ ក្រោម) ○ ល្បែងប៉ាវស៊ីងស៊ីម	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្ស ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន ដែលក្រុមនីមួយៗមានកុមារ និងកុមារី។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗមាន កុមារ និងកុមារី ឱ្យសិស្សលេងល្បែងបាល់រាំងនន។ - ប្រើសម្ភារៈដូចជា ដុំក្រដាស ឬកូនបាល់ដរ ចំនួន២០ទៅ៥០ ដុំ មានពណ៌ចម្រុះ ដាក់ ២កូនផ្ទុះដរ។ - ប្រើទីលានបាល់ទះ និងគ្របក្រណាត់ពីលើសំណាញ់ មិនឱ្យសិស្សមើលឃើញគ្នាទាំងសងខាង រួចឱ្យសិស្សបោះនិងចាំទទួលបាល់ពីទីលានទាំងសងខាងព្រមគ្នា។ - ចាប់ផ្តើមលេងដោយក្រុមទាំងពីរ ឈរនៅក្នុងទីលានម្ខាងម្នាក់ឮសំឡេងបញ្ជា បោះបាល់ ឬដុំក្រដាសឆ្លង សំណាញ់ទៅវិញទៅ មកព្រមគ្នា បន្ទាប់មកក្រុមទាំង២ព្យាយាមចាប់ឱ្យបានមុនដុំក្រដាសធ្លាក់ដល់ដី ចំណែកដុំក្រដាសធ្លាក់ដល់ដីត្រូវរើសបោះត្រឡប់ទៅវិញ ឱ្យបានច្រើនតាមតែអាច ។ - លទ្ធផលនៃការប្រកួត រាប់ចំនួនបាល់ ក្រុមណាមួយចាប់បាល់ បានច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មានសមាជិក៥នាក់ មានកុមារ និងកុមារី លេងល្បែងដោយឱ្យសមាជិកក្រុមនីមួយៗប៉ាវស៊ីងស៊ីម។ - ឱ្យសិស្សឈរជាជួររណ្តាយទល់មុខគ្នា ឱ្យសមាជិករបស់ក្រុមនីមួយៗ ប៉ាវស៊ីងស៊ីម អ្នកប៉ាវចាញ់ជាសមាជិកក្រុមដែលឈ្នះ។ - ឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូឈរទល់មុខគ្នាជាជួរទទឹងឱ្យដៃគូនីមួយៗ	○ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងតេននីសដៃ។ - យល់ពីវិធីលេងល្បែងតេននីសដៃ។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយ និងដៃពីរ។ - ធ្វើចលនាបានយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។ ○ សហការ - ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ - ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នា

១. ចោលបាល់	ប៉ារ៉ាស៊ីងស៊ីម ចំពោះដៃគូ អ្នកដែលប៉ារ៉ាចាញ់គេត្រូវដេញចាប់អ្នកប៉ារ៉ាឈ្នះឯអ្នកប៉ារ៉ាឈ្នះត្រូវរត់ឱ្យអ្នកប៉ារ៉ាចាញ់ដេញចាប់។ - ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៥ម៉ែត្រសងខាង។ • លេងល្បែងចោលទៅគោលដៅ ដោយដាក់គោលដៅពីទំហំតូច ទៅធំ ប្រវែង៣ ទៅ៥ម៉ែត្រ ។ - គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌ ដែលតម្រូវឱ្យសិស្សចោលបាល់ទៅឱ្យចូលក្នុងកន្លែងមិនមែនចោលចំកន្លែងទេដោយប្រើដៃពីរ។ - ដាក់កន្លែងច្រើនកន្លែងមានចម្ងាយខុសៗគ្នា ។ - ក្រុមនីមួយៗត្រូវគិតចំនួនបាល់ចូលឱ្យបានច្រើនជាងគេ។ - គ្រូអាចយកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកប្រើក៏បានដែរ។	ទៅ វិញទៅមក និងសហការ ក្នុងក្រុម។
១. យល់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ល្បែងតេននីសដៃ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (សាកល្បង) គ្រូពន្យល់ ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្ស ងាយយល់	- គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ - គ្រូពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេង។ • ឱ្យសិស្សចាប់ផ្តើមលេងល្បែង ដោយវាយសេវា។ ការវាយសេវាទៅទីលានម្ខាងទៀត ត្រូវឱ្យបាល់ធ្លាក់ប៉ះដី១ដងសិន បន្ទាប់មកអ្នកទទួលបាល់ត្រូវវាយបាល់ ត្រឡប់ទៅទីលានគូប្រកួតវិញ។ ប្រសិនបើបាល់ប៉ះដី២ដងឡើងទៅ ចាត់ទុកថាមានកំហុស។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងតេននីសដៃ តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ - ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងពីការបោះសេវា (ចេញបាល់) រំលងសំណាញ់ បាល់ធ្លាក់ដល់ដីលោតឡើងលើចាប់ បន្ទាប់មកបោះបាល់រំលងសំណាញ់ទៅទីលានអ្នកបោះសេវាវិញ។ - រយៈពេលលេងគឺ ២ទៅ ៣នាទី។ ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ - លទ្ធផលៈក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូសហការជាមួយសិស្ស ដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ដូចជា ដឹងពីពេលដែលត្រូវបោះបាល់។ - គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្ស ពេលកំពុងអនុវត្តហើយកែលម្អជាបណ្តើរៗ រកវិធីសាស្ត្រវិជ្ជមាន ត្រូវគិតដល់ចំណុចទាំង៤នៅក្នុងការសិក្សា។	
១. បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង ១. រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ១. ស្វែងយល់មេរៀន	- គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ - គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

បន្ទាប់		
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និង ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ	-ត្រូវកកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរលើបង្អួចរកព្រះ អាទិត្យ។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងយ៉ាង សប្បាយ និងគិតពី សុវត្ថិភាព។
○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូពិនិត្យឈ្មោះសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀប លេងល្បែង តេននីសដៃ។ -យល់ពីវិធីនៃការហាត់ ល្បែងតេននីសដៃ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការ ពិភាក្សាលើជំនាញ របស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយ ប្រើដៃមួយ និងដៃពីរ។ -ធ្វើចលនាបានយ៉ាង លឿនដើម្បីគ្រប់គ្រង បាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។
□បាល់រាំងនន(លើ ក្រោម)	•គ្រូកំណត់ពីកម្រិតលំបាកនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើកម្រិត ជំនាញរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -គ្រូបំផុសគំនិតខ្លះៗដើម្បីបង្កើនលក្ខណៈនៃល្បែង ដូចជា ចាប់បាល់ ដែលមានកម្ពស់ទាបជាងចង្កេះដោយដៃ (ចាប់ បាល់ខាងក្រោម) និងចាប់បាល់ដែលមាន កម្ពស់ខ្ពស់ជាង ចង្កេះដោយម្រាមដៃ (ចាប់បាល់ខាងលើ)។	
□ល្បែងប៉ាវស៊ីងស៊ុម	•ឱ្យសិស្សលេងល្បែងប៉ាវស៊ីងស៊ុម។ ចែកសិស្សជា៤ក្រុម រួច ឱ្យ ក្រុមនីមួយៗប៉ាវស៊ីងស៊ុម។ ចំពោះសមាជិកក្រុមណា ដែលប៉ាវ ចាញ់ត្រូវក្លាយជាសមាជិកក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូអាចប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែងខ្លះឱ្យមានលក្ខណៈផ្ទុយគ្នាដូចជា អ្នកប៉ាវចេញកន្លែងឈ្នះ អ្នកប៉ាវចេញញញួរចាញ់ ដើម្បីកុំ ឱ្យសិស្សធុញនឹងល្បែង។	
□បោះបាល់ចាប់	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ក្រុមម្ខាង ឈរទល់មុខគ្នា អនុវត្តបោះបាល់ចាប់ទៅវិញទៅមក។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្ហាត់បង្រៀនក៏បាន ឱ្យ តែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងខ្លឹមសារមេរៀន ។	
□ចោលបាល់	•លេងល្បែងចោលទៅគោលដៅ ដោយដាក់គោលដៅពីទំហំ ទូចទៅធំប្រវែង៣ទៅ៥ម៉ែត្រ។ -គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌ ល្បែងថ្មី ដូចជា គប់បាល់ផ្នែកខាង លើទទួលបាន២ពិន្ទុផ្នែកខាងក្រោមទទួលបាន១ពិន្ទុ លើស ពីនេះទៅទៀត បើសិស្សចោលបាល់ដោយប្រើដៃតែមួយ ទទួលបានពិន្ទុទ្វេ។	
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យ សិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។	○សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សា លក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទី
ល្បែងតេននីសដៃ		

៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី ១) គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរ លក្ខខណ្ឌនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់ក្នុងថ្នាក់ ។	• គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់ សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -រយៈពេលលេងគឺ២ទៅ៣នាទី។ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ ល្បែង និងផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងដោយប្តូរ ទំហំទីលាន។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេធ្វើបានទាំងអស់។	តាំងតួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ -ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក និងសហការក្នុងក្រុម។
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និង ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ ម៉ោង)

○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ □បោះបាល់ចាប់ □ល្បែងបោះបាល់ចូលកន្ត្រក	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម អាស្រ័យទៅលើចំនួនជាក់ស្តែង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ក្រុមម្ខាងឈរទល់មុខគ្នា អនុវត្តបោះបាល់ចាប់ទៅវិញទៅមក។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្ហាត់បង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងខ្លឹមសារមេរៀន ។ • គ្រូឱ្យសិស្សលេងល្បែងបោះបាល់ចូលកន្ត្រក ដោយបោះទៅវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជា ធុង (ជ័រ ក្រដាស) និងកន្ត្រក វត្ថុទាំងនោះត្រូវដាក់នៅលើដី ឬផុតពីដី។ -គ្រូដាក់កន្ត្រកឱ្យឆ្ងាយពីសិស្សបន្តិច។ គ្រូពុំចាំបាច់ប្រើកន្ត្រកដែលមានទំហំធំពេកទេ។ ឱ្យសិស្សព្យាយាមបោះបាល់ខាងលើ និងខាងក្រោមចូលទៅក្នុងកន្ត្រក។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សប្រកួតគ្នាយកពិន្ទុបានដូចជាបោះបាល់ខាងលើចូលក្នុងកន្ត្រកទទួលបាន១ពិន្ទុ និងខាងក្រោមទទួលបាន ២ពិន្ទុ។ -គ្រូសង្កេតសកម្មភាព និងពង្រឹងវិន័យ ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិ	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងតេននីសដៃ។ -យល់ពីវិធីនៃការហ្វឹកហាត់ល្បែងតេននីសដៃ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។

១. ល្បែងដបបល ២. ចោលបាល់	ភាពក្នុងការហាត់។ • គ្រូរៀបចំទីលានមានរាងជារង្វង់ ដែលមានអង្កត់ផ្ចិត១០ម៉ែត្រ ឬ រាងជាការ៉េ ដែលមានជ្រុង ១០ម៉ែត្រ។ - ចាប់ផ្តើមលេង ដោយប្រើលក្ខខណ្ឌ ដែលងាយស្រួល ដូចជាប្រមូលបាល់ ឬចោលបាល់ជាដើម។ គ្រូប្តូរលក្ខខណ្ឌល្បែង និងបង្កើនកម្រិតលំបាកទៅតាមដំណាក់កាល។ - គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សដែលនៅខាងក្នុងទី ឱ្យពង្រឹងលទ្ធភាពការពារ តាមរយៈការចាប់ និងគេចពីបាល់ ពង្រឹងលទ្ធភាពប្រយុទ្ធ តាមរយៈការចោលបាល់ដោយប៉ាន់ស្មានពីគោលដៅដែលកំពុងមានចលនាផ្លាស់ទី។ - គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សដែលនៅខាងក្រៅទីឱ្យពង្រឹងលទ្ធភាពគប់ និងកាន់បាល់ ដោយប្រើដៃ១ ឬដៃ២ ព្រមទាំងផ្ដោតលើគោលដៅ ដែលកំពុងធ្វើចលនាផ្លាស់ទី។ - ឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងជាច្រើនដងដោយប្តូរក្រុមក្នុង កំឡុងពេលលេងល្បែង។ - គ្រូពង្រឹងលក្ខខណ្ឌ ល្បែង និងរបៀបលេង ពេលសិស្សកំពុងលេង។ • លេងល្បែងចោលទៅគោលដៅ ដោយដាក់គោលដៅពីទំហំទូច ទៅធំ ប្រវែង៣ទៅ៥ម៉ែត្រ។ - គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌ ល្បែងថ្មី ដូចជា គប់បាល់ផ្នែកខាងលើទទួលបាន២ពិន្ទុផ្នែកខាងក្រោមទទួលបាន១ពិន្ទុ លើសពីនេះទៅទៀត បើសិស្សចោលបាល់ដោយប្រើដៃតែមួយទទួលបានពិន្ទុទៀត។	០ ជំនាញ - សិស្សអាចលេងយ៉ាងសកម្មទៅតាមទីតាំង។ - សិស្សអាចគប់បាល់ និងចោលបាល់បានខ្លាំងនិងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សអាចគ្រប់គ្រងបាល់ដោយដៃ១និងដៃពីរ។ ០ សហការ - ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ - សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ - ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមកនិងសហការក្នុងក្រុម។
០ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងតេននីសដៃ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី២) រៀបចំឱ្យបានល្អដើម្បីឱ្យសិស្សហាត់ដោយអនុវត្តតាមយុទ្ធសាស្ត្រ និងទៅតាមទីតាំង។	- គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ - ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់ប្រមូលផ្តុំគ្នាតែគ្រង់កន្លែងបាល់ គ្រូត្រូវបង្កើតលក្ខខណ្ឌថ្មី ដោយកំណត់ទីតាំងសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗធ្វើចលនា។ - ប្រសិនបើការលេងល្បែងមានលក្ខណៈថេរគ្រូអាចរៀបចំការប្រកួតជាក្រុម។ - គ្រូអាចបន្ថែមចំនួនមនុស្សទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង។ - គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេធ្វើបានទាំងអស់។	
០ រំលឹកមេរៀនឡើង	- គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់	

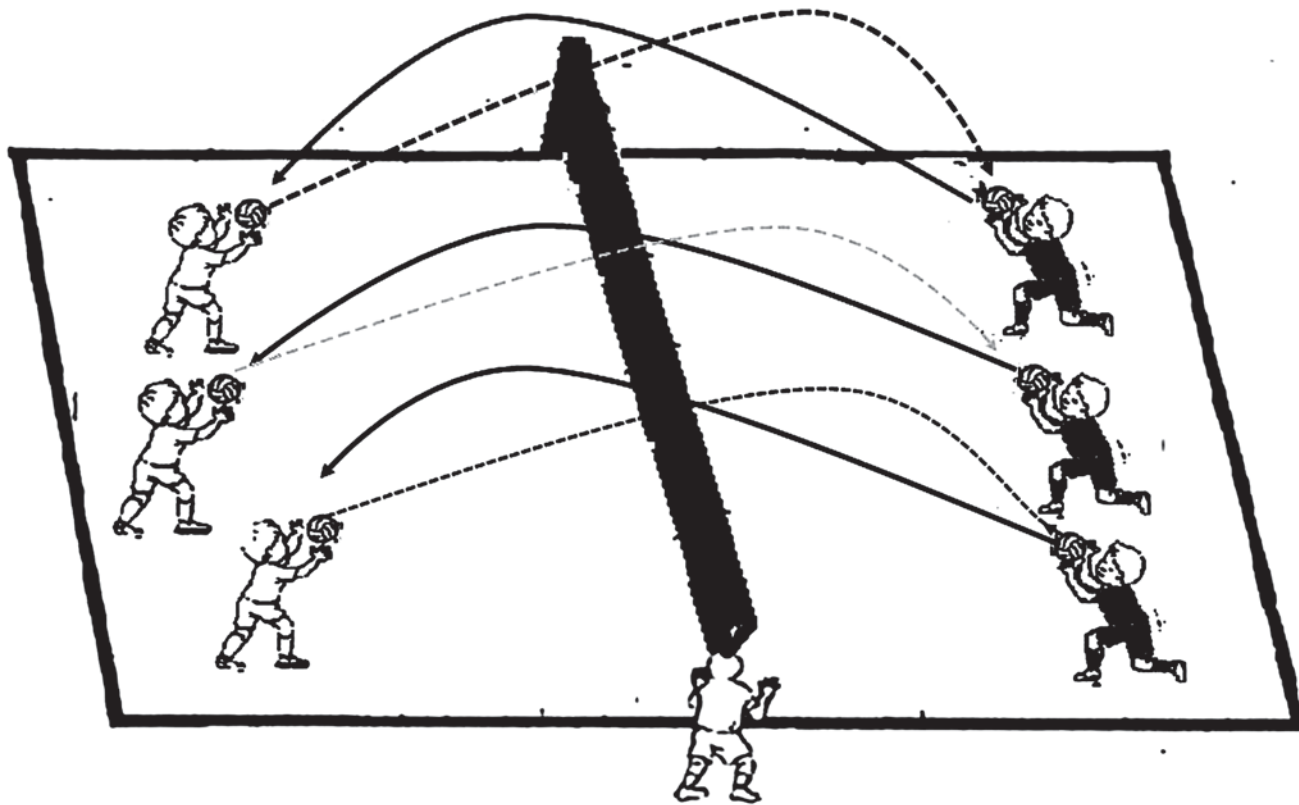
វិញ្ញាបនបត្រ សប្បុរសភាព	បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាគ្មានបាល់ និង ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរក ព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និង ពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	តវិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែង តេននីសដៃ។ -យល់ពីវិធីនៃការហ្វឹក ហាត់ល្បែងតេននីស ដៃ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការ ពិភាក្សាលើជំនាញ របស់ខ្លួនឯងនិង មិត្តភក្តិ។
កំដៅសាច់ដុំ បោះបាល់ចាប់ បោះបាល់ចូល កន្ត្រក ល្បែងដបបល	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុន បន្ទាប់មកគ្រូសង្កេត មើល វាយតម្លៃសិស្សថា តើដឹងពីវិធីបោះបាល់ និងទទួល បាល់ខុសគ្នាឬទេ? • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុន។ បន្ទាប់មកសង្កេត មើលនិងវាយតម្លៃសិស្សថាតើសិស្សចេះបង្កើតវិធីបោះបាល់ ឱ្យសមស្របទៅនឹងគោលដៅឬទេ? -វាយតម្លៃសិស្ស ទៅលើការពិភាក្សាអំពីយុទ្ធសាស្ត្រជាមួយ មិត្តភក្តិ និងវាយតម្លៃទៅលើការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុន។ គ្រូលើកទឹកចិត្ត សិស្សដែលនៅខាងក្រៅទីឱ្យពង្រឹងលទ្ធភាពគប់ និងកាន់ បាល់ ដោយប្រើដៃ១ ឬដៃ២ ព្រមទាំងផ្ដោតលើគោលដៅ ដែលកំពុងធ្វើចលនាផ្លាស់ទី។ -ឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែងជាច្រើនដង ដោយប្តូរក្រុម ក្នុងកំឡុងពេលលេងល្បែង។ -គ្រូពង្រឹងលក្ខខណ្ឌល្បែង និងរបៀបលេង ពេលសិស្សកំពុង លេង។	ជំនាញ -សិស្សអាចលេងយ៉ាង សកម្មទៅតាមទីតាំង។ -សិស្សអាចគប់បាល់ និង ចោលបាល់បាន ខ្លាំងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សអាចគ្រប់គ្រង បាល់ ដោយដៃមួយ និងដៃពីរ។
ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ ល្បែងតេននីសដៃ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នា ក្នុង ក្រុមដើម្បីទទួល	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យ សិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់ ដូចមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។	

ឧទាដ្ឋយ ជំនះ)	-គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រនិងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្សនិងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	○សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សា លក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរពេលមិត្តភក្តិលេងបានល្អ។ -ផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក និងសហការក្នុងក្រុម។
○លើកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុម មកធ្វើការប្រកាសបន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

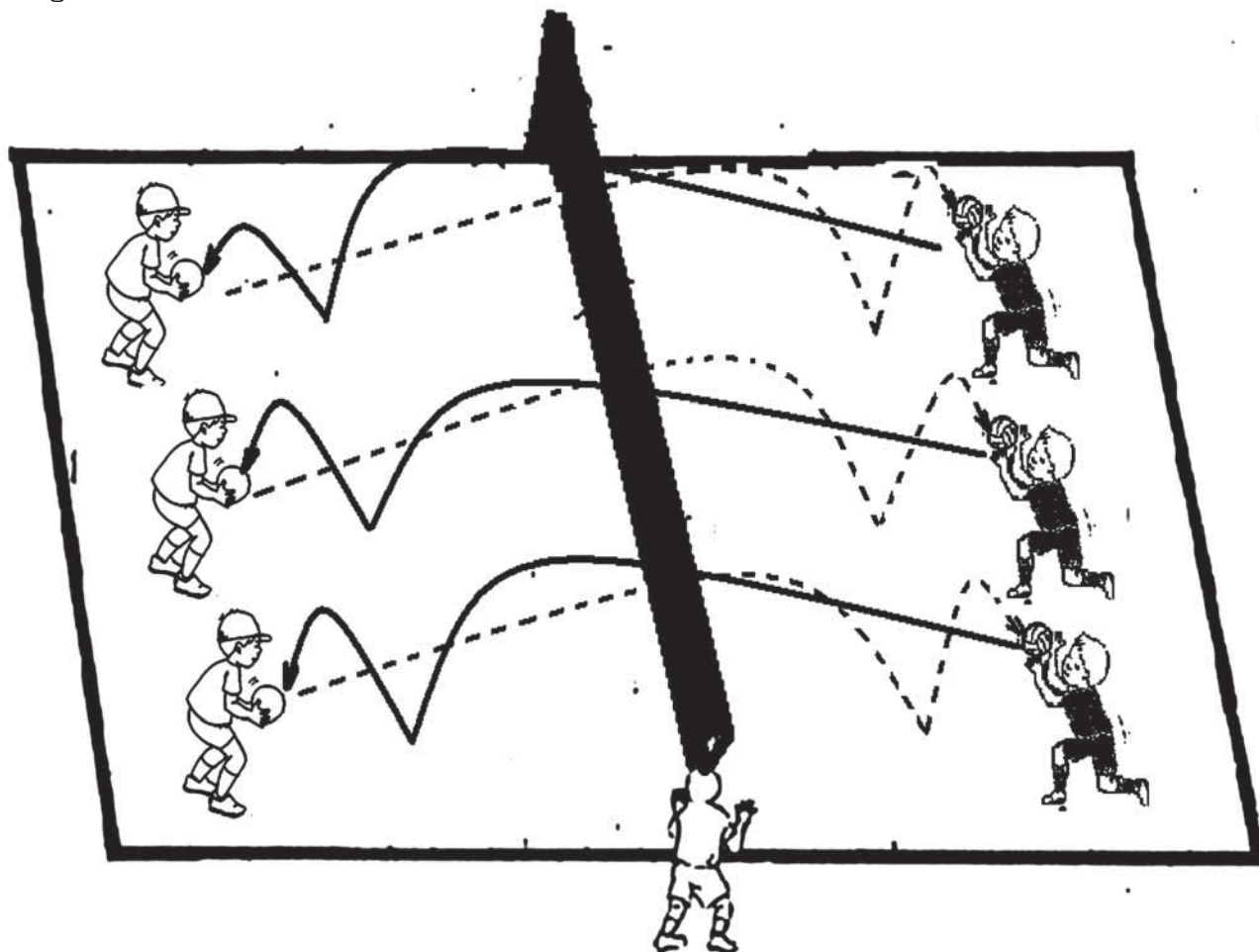
◦កំដៅសាច់ដុំ

◦បាល់រ៉ាងនន

របៀបទី១

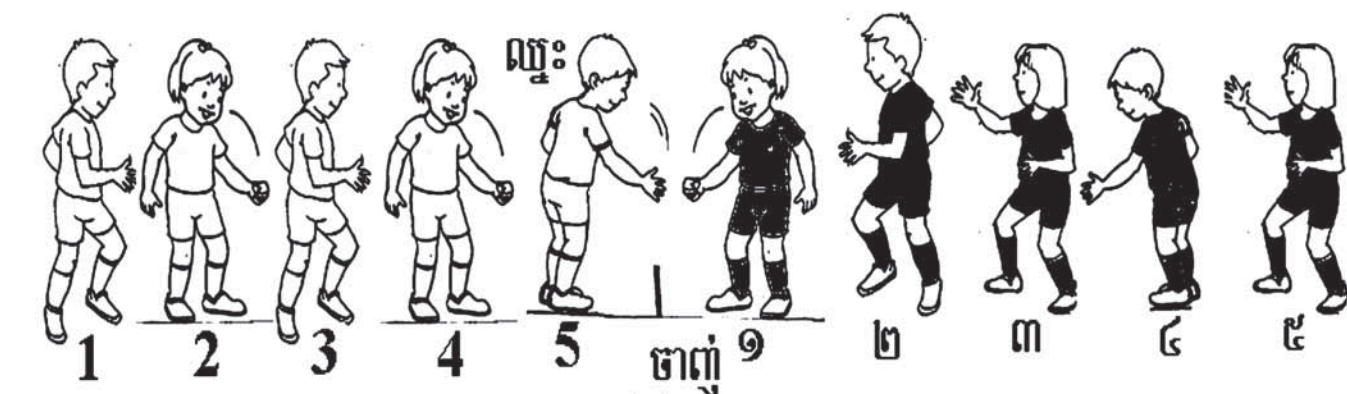


របៀបទី២





របៀបទី២



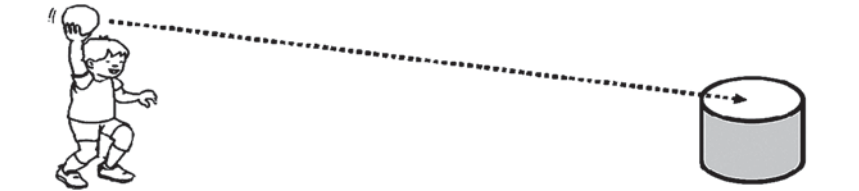
ចាប់

ឈ្នះ

អ្នកប៉ាវចាប់ក្លាយជាអ្នកឈ្នះ

▣ ចោលបាល់

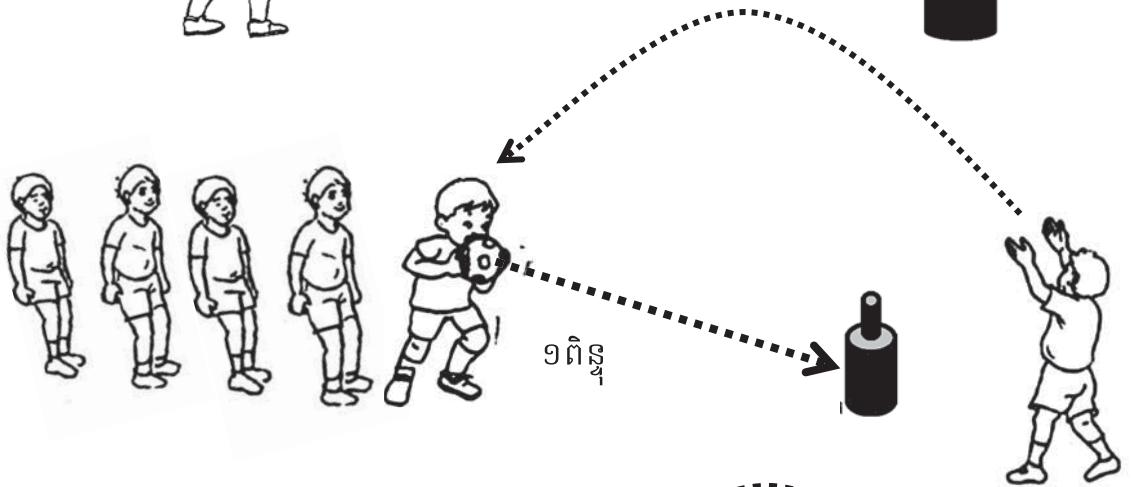
របៀបទី១



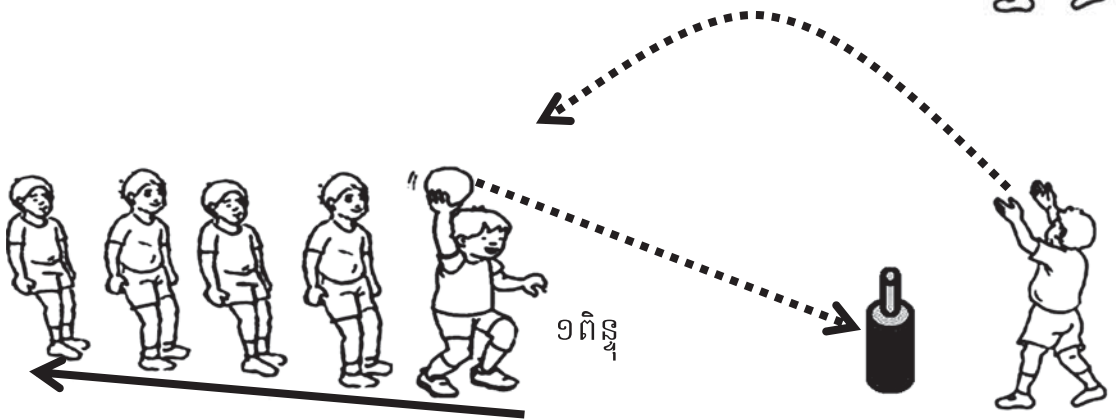
របៀបទី២



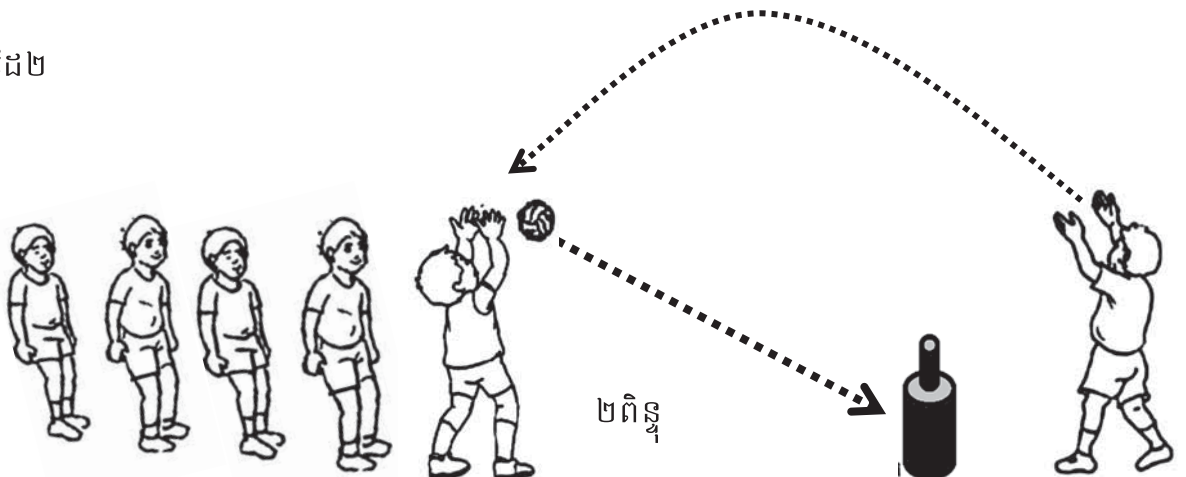
▣ បោះបាល់ដៃ២



▣ ចោលបាល់ដៃ១

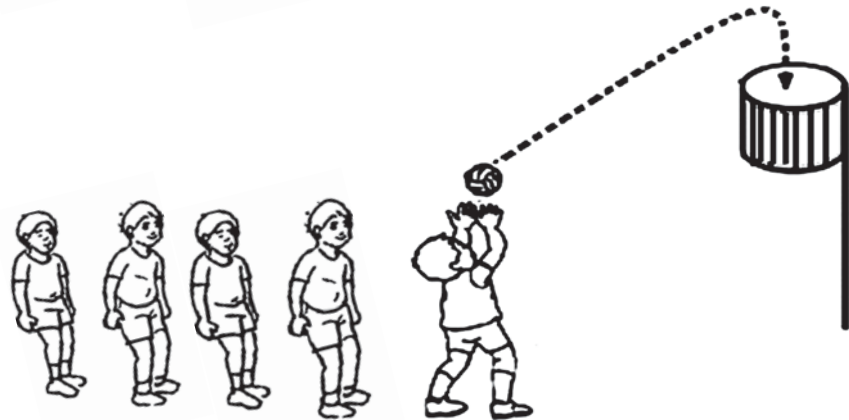
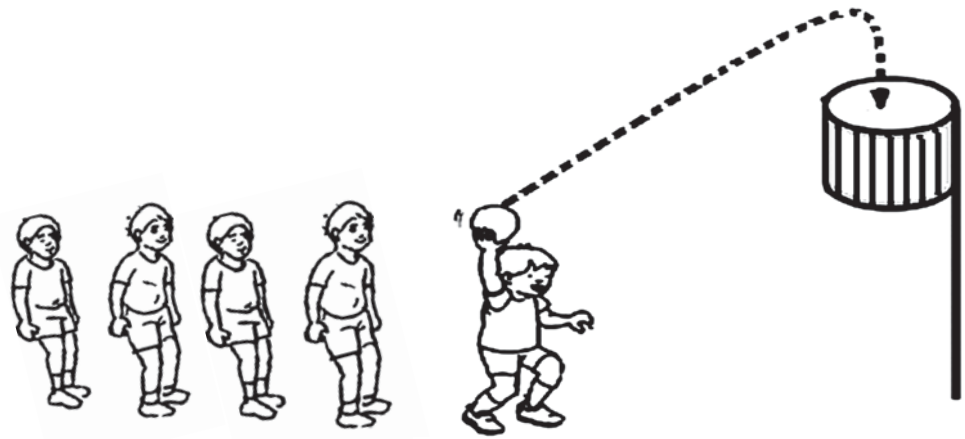


▣ ចោលបាល់ដៃ២

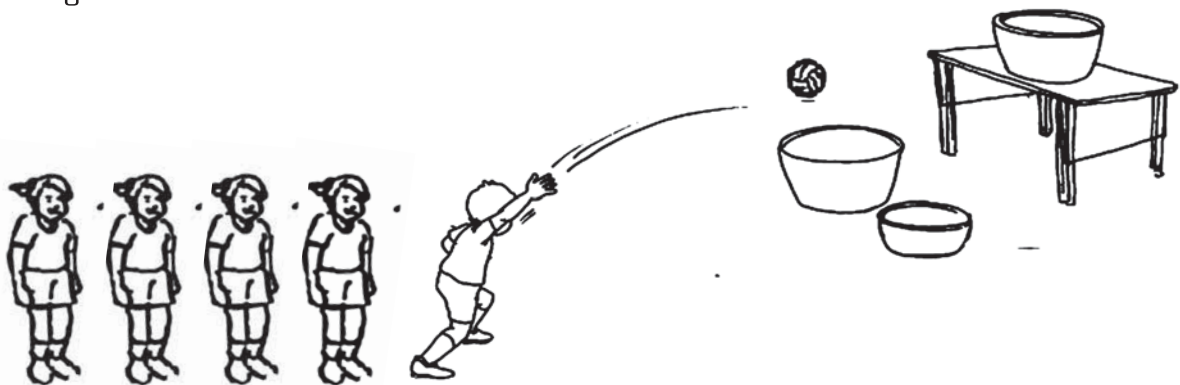


៖ បោះបាល់ចូលកន្ត្រក

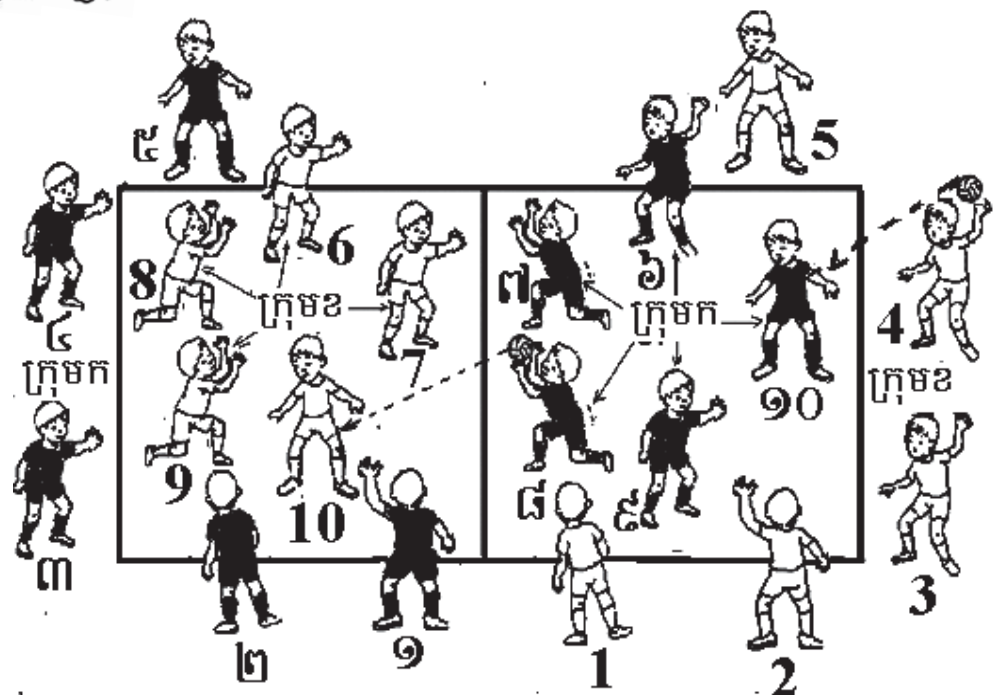
របៀបទី១



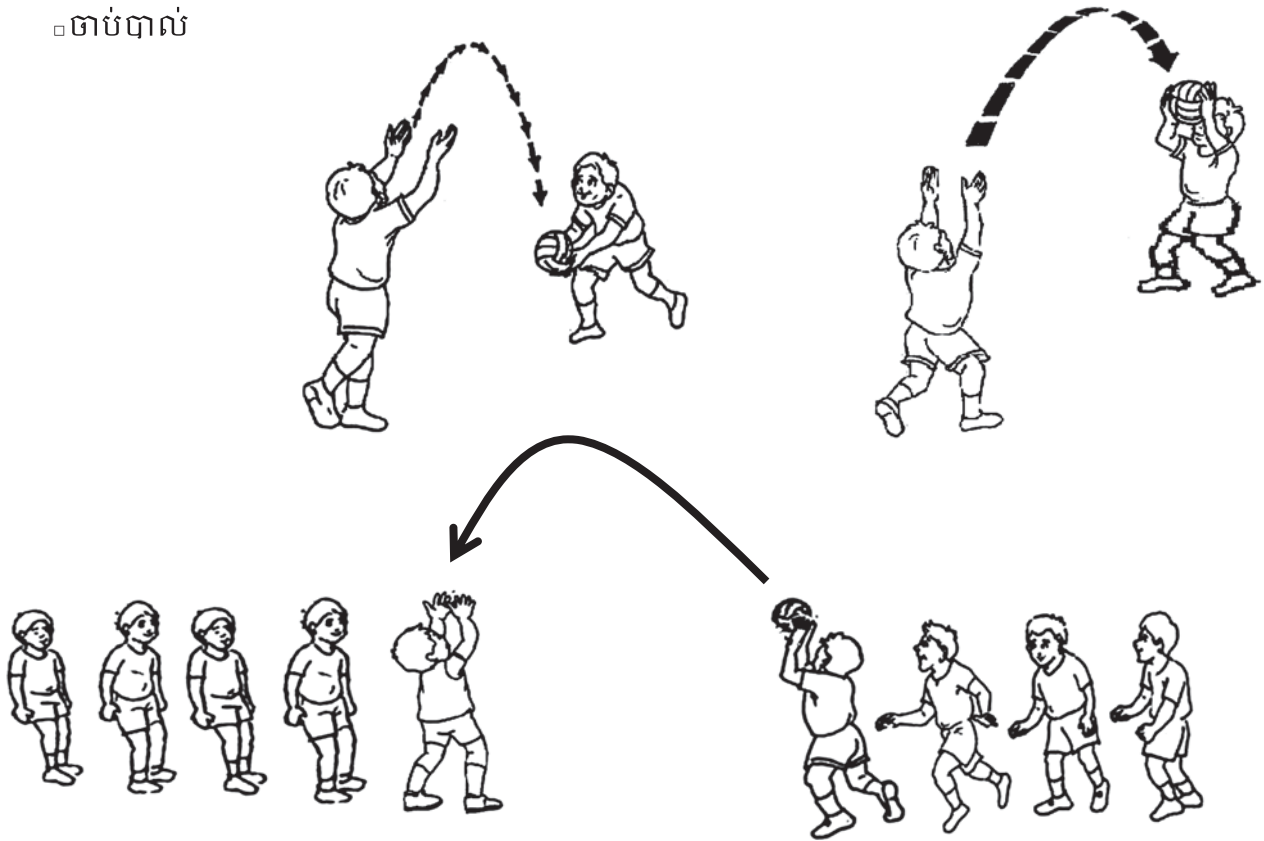
របៀបទី២



៖ ល្បែងដងបាល់



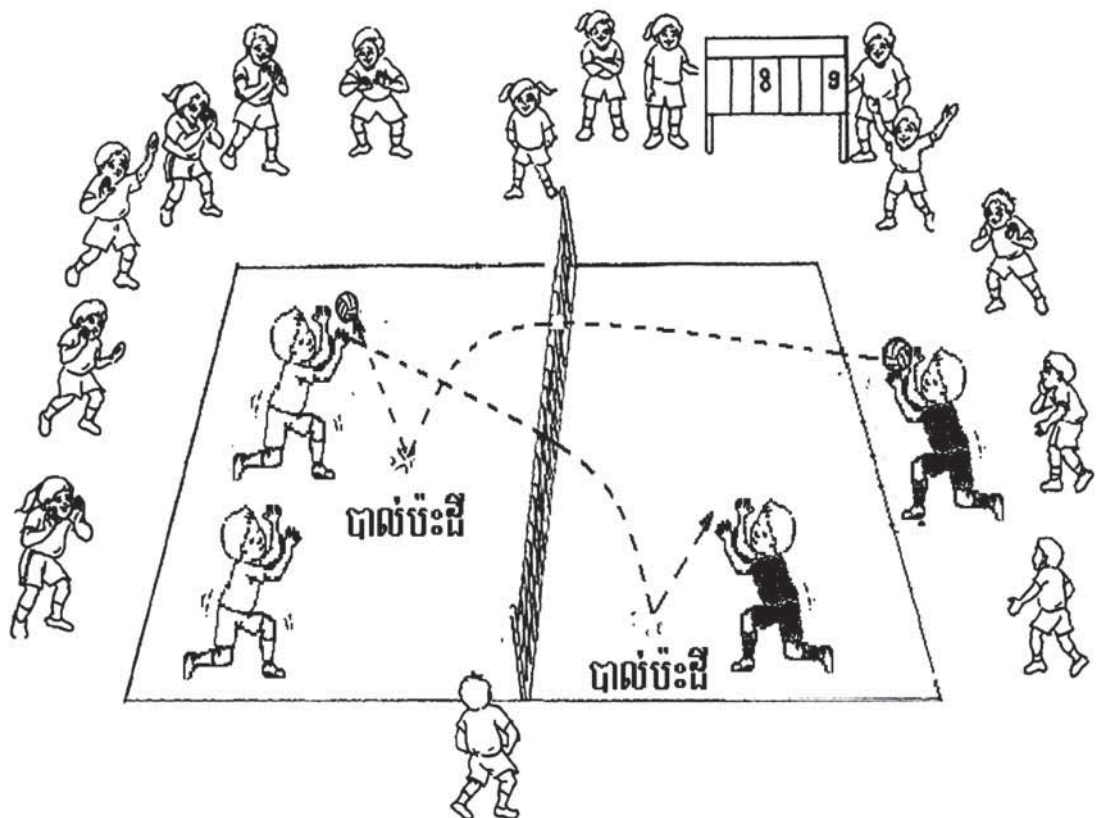
៖ ចាប់បាល់



ល្បែងចម្បង
 ល្បែងតេននីសដៃ
 ៤នាក់ ទល់៤នាក់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះបោះ ទទួល ចាប់ បោះសេវា និងបំណាស់ទីចោលបាល់។
- ចូលរួមផ្តល់យោបល់ លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ និងទទួលស្គាល់



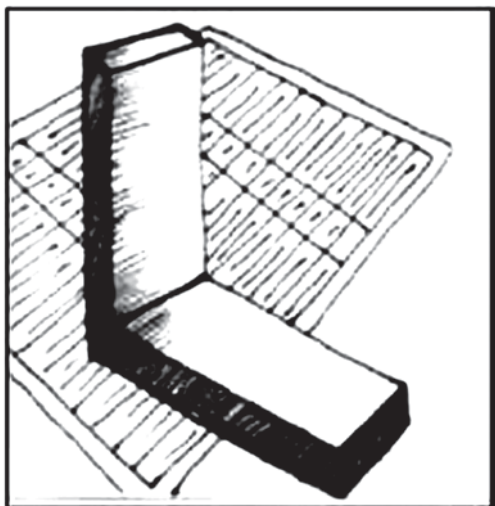
- របៀបលេង៖**
- ប្រកួតគ្នា ៤នាក់ទល់៤នាក់(អាចបន្ថែមចំនួនមនុស្សបានទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង)ល្បែងចាប់ផ្តើមពីការបោះសេវា។
 - លេងដូចលក្ខខណ្ឌរបស់បាល់ទះដែលអាចប៉ះបាល់បាន១ដងក្នុងការវាយបាល់ត្រឡប់ទៅទីលានគូប្រកួត ប៉ុន្តែល្បែងនេះត្រូវទុកឱ្យបាល់លោតពីដី១ដងសិន មិនអាចទទួលយកបាល់ដោយផ្ទាល់បានទេ។
 - លេងក្នុងរយៈពេល ២-៣នាទីដោយមិនកំណត់ពិន្ទុហើយធ្វើការប្តូរក្រុម។
 - ឱ្យសិស្សដែលមិនទាន់បានលេងធ្វើជាអជ្ញាកណ្តាល និង កត់ត្រាពិន្ទុ។
 - បោះសេវាពីក្រោមដោយបាតដៃ ប្រសិនបើបោះសេវាទៅមានកំហុសត្រូវប្តូរសេវាឱ្យក្រុមម្ខាងទៀតដោយខាតបង់ពិន្ទុ។នៅពេលបម្រើបាល់សេវាបានធ្លាក់ដល់ទីលានគូម្ខាងទៀតដោយបាល់បានលោតចំនួន២ដងមិនបានបញ្ជូនបាល់ត្រឡប់មកវិញទេអ្នកបោះសេវាទទួលបាន១ពិន្ទុ។
 - ក្រុមដែលបានទទួលពិន្ទុហើយអាចបោះសេវាទៅទៀតបាន។
 - អ្នកទទួលសេវា (ទទួលបាល់)អាចចាប់បាល់បន្ទាប់ពីបាល់លោតពីដី១ដងនៅខាងទីលានរបស់ខ្លួន។ បន្ទាប់ពីទទួលបាល់បានហើយ វាយ ឬបោះបាល់រំលងសំណាញ់ទៅទីលានគូប្រកួតវិញក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិប៉ះបាល់បាន១ដង។
 - មិនអាចទទួលបាល់ផ្ទាល់ពីការបោះសេវាបានទេ។
 - មិនអាចបោះបាល់ឱ្យគ្នាបន្ទាប់ពីចាប់បាល់លោតពីដី។
 - លេងរយៈពេល ២នាទី ទៅ៣នាទី ពិន្ទុមិនកំណត់។
- ទីលាន៖** -បណ្តោយ ១២ម៉ែត្រ ទទឹង ៦ម៉ែត្រ (គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរទំហំទីលាន)។
- សម្ភារៈ៖** -បង្គោលប្រវែង១,៥០ម៉ែត្រ ទទឹងសំណាញ់ ១ម៉ែត្រ បណ្តោយ ៦ម៉ែត្រ បាល់តូចល្មម កញ្ចក់ ខ្សែ ។
- កំណត់សម្គាល់៖**-គ្រូសង្កេតមើលសកម្មភាពសិស្ស ការប្រើភាសាសុភាពរាបសា សប្បាយរីករាយ។

ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត

តេស្តកាយសម្បទា

I. វិធានវាស់ស្ទង់រាងកាយ

១.វាស់កម្ពស់



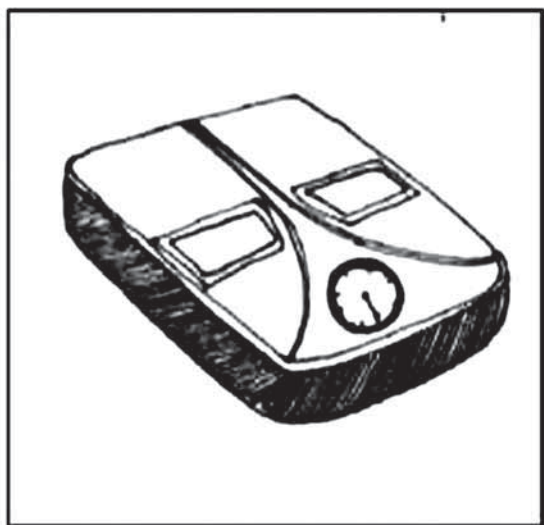
-រៀបចំវត្ថុដែលអាចបត់ជាជ្រុងកែង បន្ទះក្តារក៏បាន ។



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

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

២. ថ្លឹងទម្ងន់



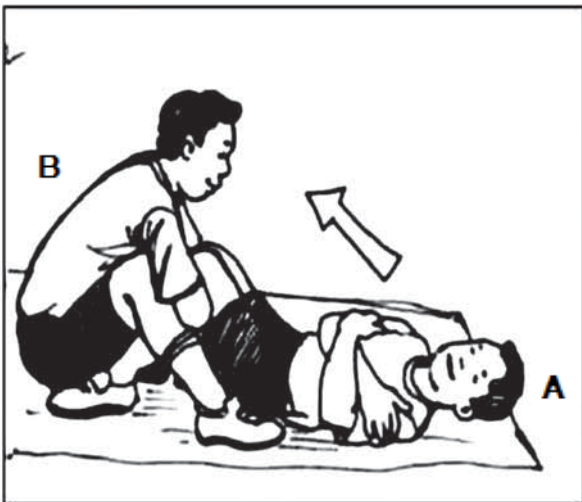
-តម្រូវឱ្យទ្រនិចជញ្ជីងចង្អុលចំ ០ គឺឡូក្រាម



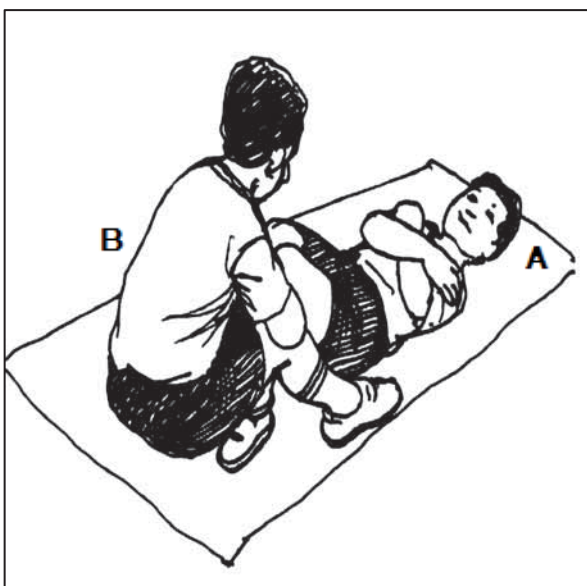
- ឈរលើជញ្ជីង ឬឡើងរហូតទ្រនិចជញ្ជីងលែងកម្រើក។ ខ្នាតជាលេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ (.០) មិនមានន័យទេ ។
- ការកត់ត្រាទម្ងន់របស់សិស្សគឺ ៣០.១០ មិនមែន ៣០,១០ គ.ក នោះទេ (ឧទាហរណ៍) ។

II. តេស្តកាយសម្បទា

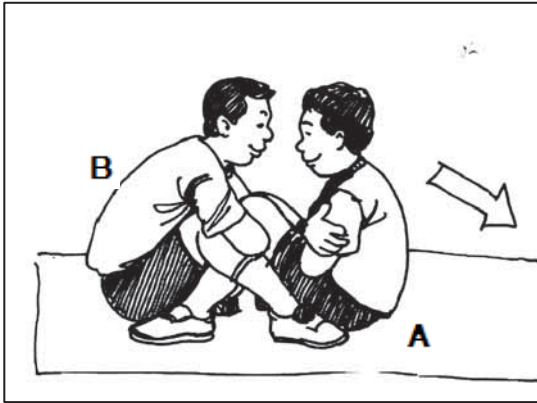
១. ទាញសរសៃ



- សិស្ស A ជាអ្នកអនុវត្តតេស្ត ដោយដាក់ដៃ ខ្វែងគ្នាពីមុខដើមទ្រូង ។



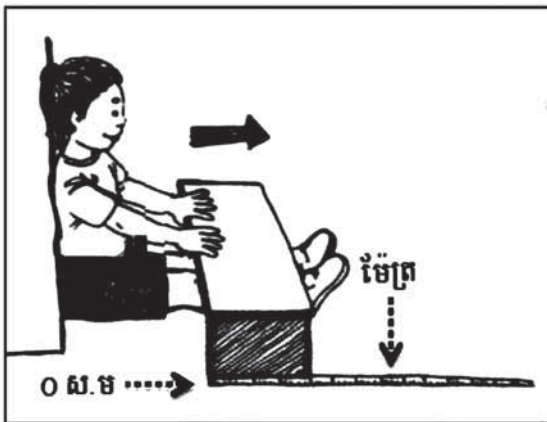
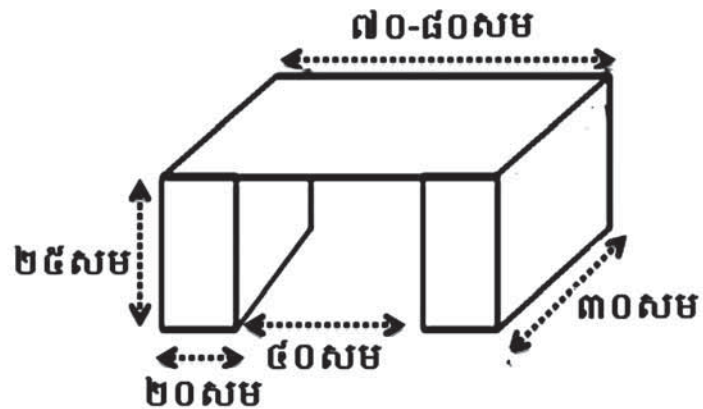
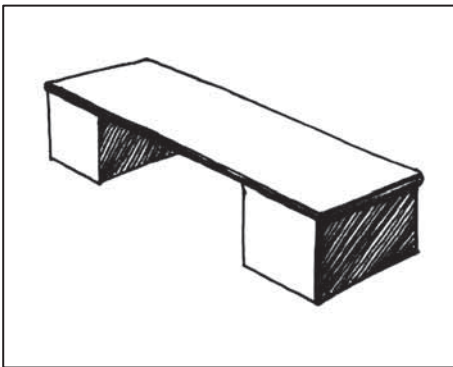
- សិស្ស B ជាអ្នកជួយ ដោយឱបជង្គង់ទាំងសងខាងរបស់សិស្ស A (ទម្រង់ទី១) ។ សិស្ស A ទាញសរសៃទៅតាមគំនូសព្រួញដែលមាននៅលើរូបភាពមុននេះ ។ គួរតែដាក់ពួក ឬទ្រនាប់ទន់ៗពីក្រោម ។



- សិស្ស A ទាញសរសៃទាល់តែ កែងដៃប៉ះភ្លៅ។ ហើយសិស្ស A ទម្លាក់ខ្លួនទៅកន្លែងទម្រង់ទី១ វិញទៅតាមគំនូស ព្រួញ។ អនុវត្តសកម្មភាពបែបនេះរហូត ៣០ វិនាទី។ កត់ត្រាចំនួនដងទៅតាមចំនួនកែងដៃប៉ះនឹងជង្គង់ ។ ការរាប់បានចំនួន១ លុះត្រាតែមិនមានកំហុស។
- ការកត់ត្រាចំនួនដងដែលសិស្សអនុវត្តបានគឺ ២៥ មិនមែន ២៥ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២. អង្គុយឱនទៅមុខ

-ការធ្វើឧបករណ៍ ធ្វើតេស្តអាចប្រើបន្ទះក្តារ ឬ ក្រដាសក្រាស់ ។ គួរប្រើឡាំងទំនេរ

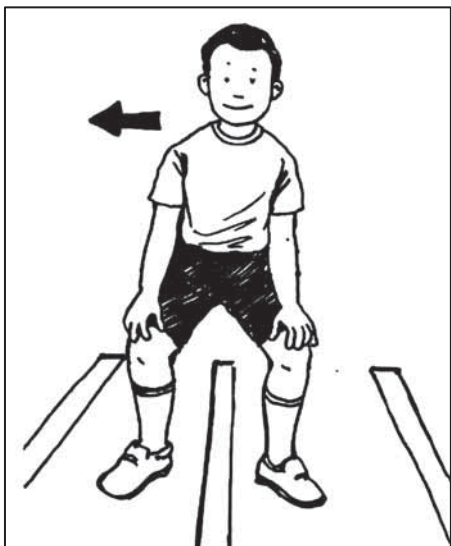


- សិស្ស A អនុវត្តតេស្តដោយសណ្តូកជើង ក្រោមប្រអប់ដាក់ដៃទាំងសងខាង (លាតស្មាធំ) ស្រាលៗលើប្រអប់ ។ ត្រូវឱ្យខ្នង និងត្រចៀកជាប់ជញ្ជាំង។ ត្រូវដាក់ដៃឱ្យត្រង់ និងឱ្យត្រចៀក ក្បាលនិងដងខ្លួនអិបជាប់នឹង ជញ្ជាំង មិនហើប ។ យកម៉ែត្រវាស់ដោយគិត ០ស.ម នៅត្រង់ជ្រុងឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។ សិស្សរុញ ឧបករណ៍នេះបន្តិចម្តងៗ ទៅតាមគំនូសព្រួញ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



- ចំណាំ: មិនត្រូវហើប ជង្គង់ ហើយដៃត្រូវនៅកាន់ឧបករណ៍ដដែល ។ អនុវត្តចំនួន ២ដង ហើយយកលទ្ធផលដែលល្អខ្នាតជា លេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបានតែបើ(០) មិនមានន័យទេ។
- ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរុញបានគឺ ៣០ មិនមែន ៣០ស.ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

៣.លោតចំហៀងឆ្វេងស្តាំ

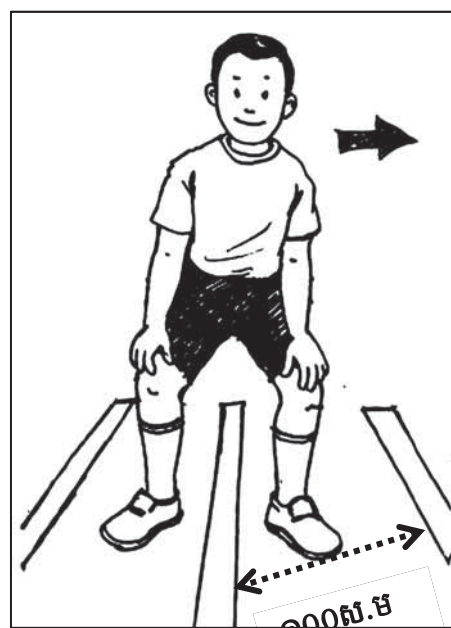


-គូសគំនូសខ្សែ១នៅកណ្តាលខ្សែបន្ទាត់។ ខ្សែបន្ទាត់ទាំង២ មានប្រវែង១០០សម ស្មើគ្នាពីគំនូសកណ្តាល ។ សិស្សដែល អនុវត្តតេស្ត ឈរនៅត្រង់គំនូសខ្សែកណ្តាល ឱ្យខ្សែគំនូស កណ្តាលស្ថិតនៅចន្លោះជើងទាំង២ (ទម្រង់ទី១)។ ឱ្យសិស្ស លោតទៅស្តាំ ឬ ឆ្វេង ដូចគំនូសព្រួញ។សិស្សអាចលោតទៅ ខាងណាមុនក៏បាន។

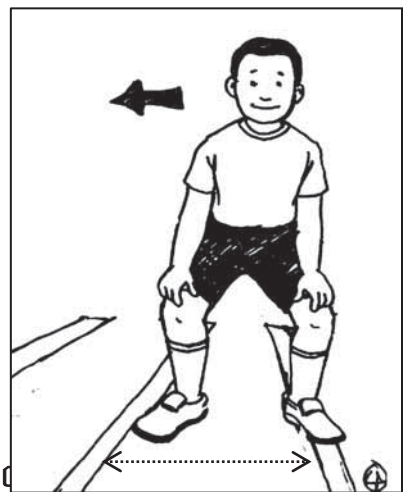
-ការកត់ត្រាចំនួននៃការលោតរបស់សិស្សគឺ ២៨ មិនមែន២៨ ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។



-បើលោតហួស ឬ ជាន់ខ្សែចំហៀង សិស្សត្រូវលោត ដោយ ចាប់ផ្តើមពី ទម្រង់ទី១មកវិញ ។



-ត្រូវបង្ហាញពីលក្ខខណ្ឌ របស់ជើង ក្នុងការលោតទៅខ្សែផ្សេង ឬជាន់ខ្សែ ឬហួសខ្សែ ។



១០០សម

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

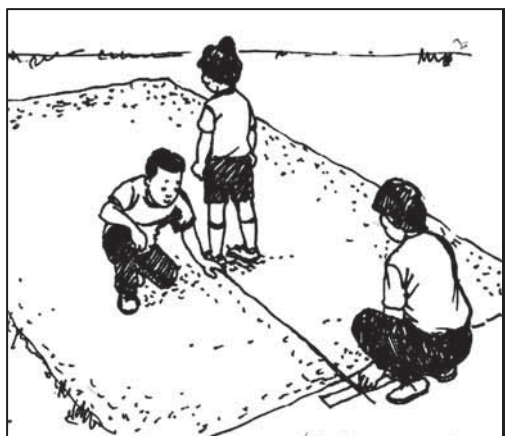


ចំណុចកណ្តាល (០ស.ម)

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



-លោតទៅមុខ ដោយរក្សាជើងទាំង២ មិនជ្រុលហួសខ្សែដែលត្រូវលោត ។

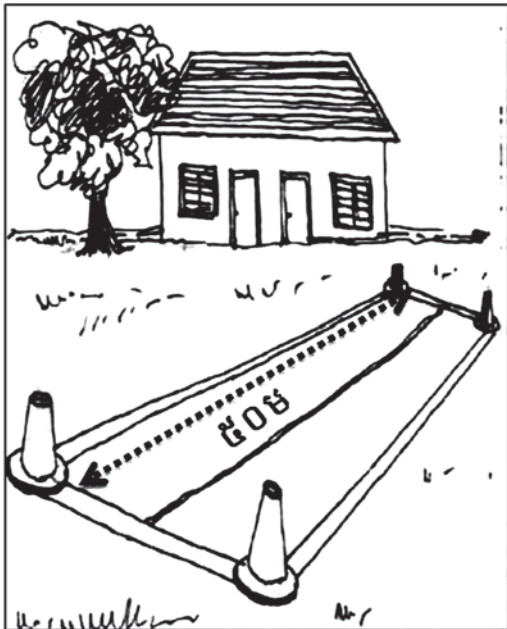


-ការកត់ត្រា គឺវាស់ចម្ងាយរវាងសញ្ញាកណ្តាល ខ្សែដែលត្រូវលោតនិងកែងជើង ។
-ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សលោតបានគឺ ១១០ មិនមែន ១.១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

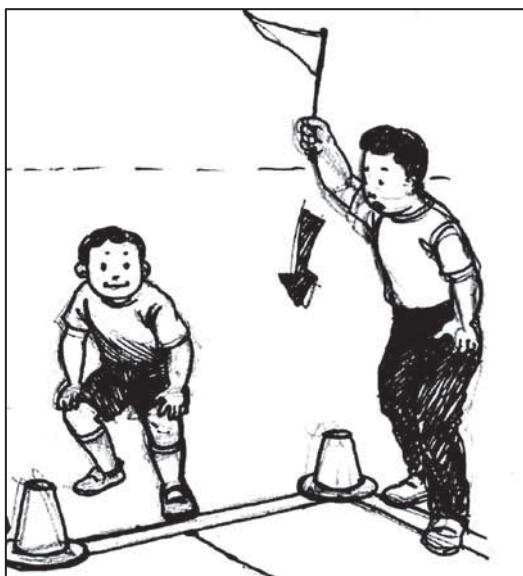


៥.រត់ល្បឿន៥០ម៉ែត្រ

-បើសិនជាសិស្ស លោតធ្លាក់ចុះ ដោយជើង មិនបានទន្ទឹមគ្នាត្រូវវាស់ ជើងដែលនៅក្រោយ ជាមួយចំណុចកណ្តាលខ្សែដែលត្រូវលោត និងយកវា ធ្វើជាប្រវែងជាក់លាក់សម្រាប់កត់ត្រា ។ ប្រវែងនៃការកត់ត្រា ត្រូវគិតជាសង់ទីម៉ែត្រ។ លោត២ដង ហើយរើសយកលទ្ធផលដែលលោតបានឆ្ងាយជាងគេធ្វើជាលទ្ធផលសម្រេច។



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

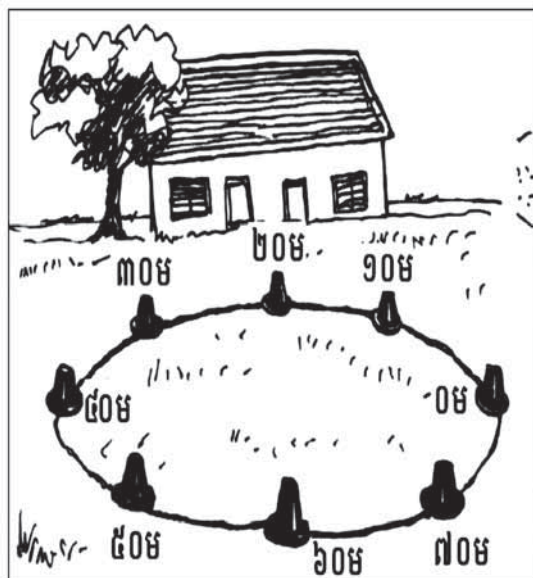


-ការកត់ត្រា ពេលវេលាគឺគិតចាប់ ពីសិស្សចាប់ផ្តើម រត់ចេញពីចំណុចចាប់ផ្តើម រហូតដល់ទីព្រំត្រ ។ ការកត់ត្រាគឺ ១/១០វិនាទី (១/១០០តែធ្វើតែ១ម្តង គ្មានបញ្ហាអ្វីគួរតែជាចំនួនអតិបរមា) ។ ការកត់ត្រាគឺកត់១០.៣០មិនកត់១០,៣០។

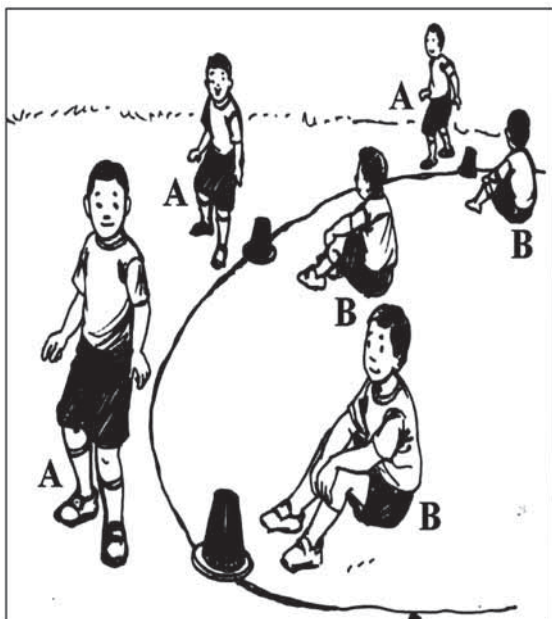


៦.រត់ចម្ងាយ៥នាទី

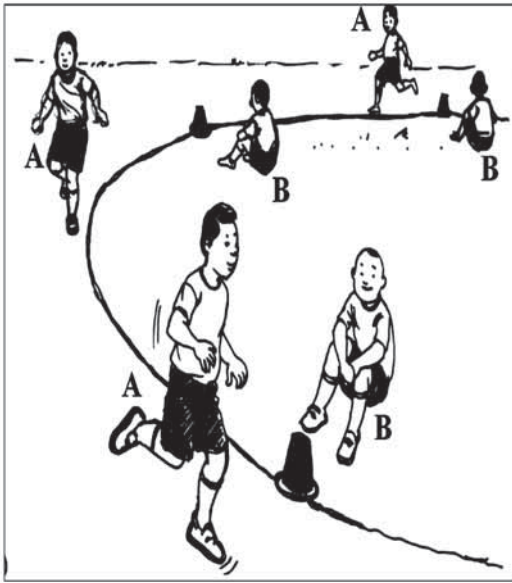
-ការរត់ត្រាចំរើនដែលសិស្សរត់បានគឺ ១០.១៥ មិនមែន ១,១០ នាទីនោះទេ(ឧទាហរណ៍)។



-ទីលានមានរាងជារង្វង់មូលពងក្រពើ ដែលមានប្រវែងវែង ជាង៨០ម រួចដាក់សញ្ញាសម្គាល់គ្រប់ចំណុច១០ម មួយៗ។ ទីលានរង្វង់នេះគួរតែអាចរត់ជុំវិញបាន ។



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



-សិស្ស B ជាអ្នកកត់ត្រាចំនួនជុំ ដែលសិស្ស A រត់បាន ។
សិស្សអាចដើរបាន បើសិនជាមិនអាចរត់ទៅមុខទៀតបាន ។



-នៅពេលដល់ម៉ោងកំណត់៥នាទី សិស្ស A ត្រូវឈប់ រួចត្រឡប់ទៅកន្លែងចាប់ផ្តើមវិញ ដែលជាចំនួនគត់ឧទាហរណ៍សិស្ស A រត់បាន ៧១៩ម៉ែត្រ សិស្ស A ត្រូវដើរមកឈរ នៅចំណុចចេញដំណើរ ដែលជាចំនួនគត់គឺ៧១០ម៉ែត្រ សិស្ស B កត់ត្រាចំនួននេះជាផ្លូវការ។
-ការកត់ត្រាយកចំនួនជុំ គុណនឹងប្រវែងជុំរង្វង់ឬក្របវែងរត់អស់ម៉ោង។

$$១០ជុំ \times ៧០ម + ១០ម = ៧១០ម$$

ឯកតាកត់ត្រាគឺ១០ម.។ ការអនុវត្តតេស្តមានតែម្តងគត់។
-ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរត់បានគឺ ៧១០ មិនមែន ៧១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

—សេចក្តីបញ្ជាក់បន្ថែម—

សូមនាំសិស្សកំដៅសាច់ដុំមុនពេលអនុវត្តតេស្តកាយសម្បទា ។ ហើយក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ការបន្តរសាច់ដុំ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ចំពោះតេស្តកាយសម្បទា ប៉ុន្តែ សូមបញ្ឈប់តេស្តនៅពេលណាដែលសង្កេតឃើញថាសិស្សដែលអនុវត្តមានកំហុសអ្វីមួយ ។

ក្នុងនាមយើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នា ជាគណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា ឯកសារណែនាំអនុវត្តនេះនឹងមានប្រយោជន៍ក្នុងការតាមដានកម្រិតលូតលាស់របស់សិស្ស និងជំនួយស្មារតី សម្រាប់មុខវិជ្ជាអប់រំកាយនិងកីឡា ។

យោងទៅតាមតេស្តកាយសម្បទានៃក្រសួង អប់រំ វប្បធម៌ កីឡា វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិជ្ជាប្រទេសជប៉ុន

ខែ មករា ឆ្នាំ ២០១២

JICA និង បេដុងមាស (HG)

គំរូ តារាងតេស្តកាយសង្ស័យ

ល.រ	រាងឆ្មារ-ខ្លួន	លេខកូដសាលា	ឈ្មោះសាលា	ឈ្មោះសិស្ស	ភេទ	ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត			អាយុ	កម្ពស់	ទម្ងន់	ទាញសរសៃ	អង្គុយឱនទៅមុខគាត់ហៀងឆ្វេង-	រត់ម្ខាងទៅទី	រត់លឿន៥០ម	លេវតែម្ខាង	
						ថ្ងៃ	ខែ	ឆ្នាំ									
1	KDL	KDL2	Takhmao	CKC	G	22	8	2004	7	130	N	10	28	33	950	9.27	117
2	KDL	KDL2	Takhmao	SPT	G	19	1	2004	7	130	26.00	14	29	35	960	9.79	127
3	KDL	KDL2	Takhmao	TCV	G	30	12	2004	7	130	25.50	12	26	26	940	9.57	104
4	KDL	KDL2	Takhmao	VCN	G	12	7	2004	7	130	24.50	14	29	34	720	9.90	125
5	KDL	KDL2	Takhmao	MSK	G	15	7	2004	7	125	20.50	13	17	26	590	13.35	125
6	KDL	KDL2	Takhmao	MSM	G	26	4	2004	7	125	24.00	10	31	30	900	11.40	112
7	KDL	KDL2	Takhmao	PML	G	25	7	2004	7	125	23.50	13	24	24	730	11.24	98
8	KDL	KDL2	Takhmao	SRY	G	2	5	2004	7	125	22.00	11	22	30	510	14.17	113
9	KDL	KDL2	Takhmao	NMN	G	14	10	2004	7	125	21.00	15	20	13	410	12.15	102
10	KDL	KDL2	Takhmao	CSN	G	9	4	2004	7	125	20.00	8	25	35	920	10.16	125
11	KDL	KDL2	Takhmao	PSR	G	5	5	2004	7	125	18.00	5	15	15	490	13.23	111
12	KDL	KDL2	Takhmao	YLY	G	13	4	2004	7	124	23.50	9	25	32	710	12.69	106
13	KDL	KDL2	Takhmao	MSL	G	10	4	2004	7	121	20.00	15	21	15	450	11.40	107
14	KDL	KDL2	Takhmao	PSL	G	17	7	2004	7	121	19.50	20	22	18	750	16.10	90
15	KDL	KDL2	Takhmao	NSL	G	26	12	2004	7	120	23.50	13	13	19	790	13.09	117
16	KDL	KDL2	Takhmao	CHC	G	24	12	2004	7	120	26.00	8	21	26	590	12.34	124
17	KDL	KDL2	Takhmao	SMN	G	22	5	2004	7	120	24.50	9	30	26	960	10.87	115
18	KDL	KDL2	Takhmao	TLH	G	15	12	2004	7	120	24.00	10	23	33	720	9.60	125
19	KDL	KDL2	Takhmao	SST	G	21	5	2004	7	120	24.00	9	21	25	880	12.48	100
20	KDL	KDL2	Takhmao	LVL	G	28	9	2004	7	120	23.50	13	18	27	770	14.09	117
21	KDL	KDL2	Takhmao	CTS	G	5	4	2004	7	120	21.50	13	20	17	630	14.30	121
22	KDL	KDL2	Takhmao	YYN	G	20	2	2004	7	120	21.00	12	19	25	750	12.45	121
23	KDL	KDL2	Takhmao	SNT	G	25	11	2004	7	120	20.50	15	27	32	800	10.56	120
24	KDL	KDL2	Takhmao	HMN	G	2	1	2004	7	120	19.50	12	24	30	890	11.47	123
25	KDL	KDL2	Takhmao	TCM	G	4	4	2004	7	120	19.50	11	21	26	720	14.09	109

កំណត់សម្គាល់: ឈ្មោះសិស្សសរសេរក្នុងតារាងតាមតួអក្សរឡាតាំងទាំងអស់និងអត្តមានសរសេរក្បែរN។



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