



ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំកាយនិងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ

៤





ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំ កាយ និងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ



អារម្ភកថា

សៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី៤នៅបឋមសិក្សា ត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយ គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅនៃនាយកដ្ឋានអប់រំកាយនិងកីឡាសិស្ស-និស្សិតរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដោយទទួលបានការឧបត្ថម្ភពីអង្គការបេដូងមាសនិងមានកិច្ចសហប្រតិបត្តិការបច្ចេកទេស ជំនាញជាមួយក្រុមសាស្ត្រាចារ្យសកលវិទ្យាល័យ TSUKUBA និងប្រព័ន្ធទទួលកម្មវិធីសិក្សា នៅខេត្ត OKAYAMA តាមរយៈអង្គការ JICA ។

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

ក្រោយពីបញ្ចប់មេរៀននីមួយៗលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចធ្វើរបាយការណ៍តម្លៃពីកម្រិតយល់ដឹងរបស់សិស្ស ដោយការសង្កេតលើការអនុវត្ត មានសន្លឹកកិច្ចការឱ្យសិស្សបំពេញ សាកសួរដោយផ្ទាល់មាត់ ដើម្បីឱ្យ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូដឹងពីលទ្ធផលបង្រៀន និងកែលម្អវិធីសាស្ត្របង្រៀនឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ បន្ថែមទៀត។

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

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

គណៈកម្មការនិពន្ធ

គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅ
អប់រំកាយ និងកីឡាសម្រាប់គ្រូបឋមសិក្សា
🌀🌀🌀🌸🌀🌀🌀

I~គណៈកម្មការគ្រប់គ្រង

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

II~គណៈកម្មការនីតន្ត្រ

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

III~ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

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

IV~គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ

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

V~អ្នកសម្របសម្រួល

១. លោក កែវ សុចិត្រា
២. កញ្ញា TSUCHIYA Satomi

VI~គណៈកម្មការបច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ

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

បានទទួលអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
តាមប្រកាសលេខ ២៩៩៦ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី ២០ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ ដើម្បីប្រើប្រាស់
នៅតាមសាលារៀន។

បញ្ជីអត្ថបទ

អារម្ភកថា

គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា

បញ្ជីអត្ថបទ

ផែនការប្រចាំឆ្នាំ

ជំពូកទី១ ៖ អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង.....	01
-ផែនការមេរៀន	01
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	02
-មេរៀនសង្ខេប	03
-រូបភាពបង្ហាញ	13
ជំពូកទី២ ៖ កាយសម្ព័ន្ធ	25
-ផែនការមេរៀន	25
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	26
-មេរៀនសង្ខេប	27
-រូបភាពបង្ហាញ	38
ជំពូកទី៣ ៖ អត្តពលកម្ម	46
-ផែនការមេរៀន	46
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	47
-មេរៀនសង្ខេប	48
-រូបភាពបង្ហាញ	58
-ផែនការមេរៀន	66
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	67
-មេរៀនសង្ខេប	68
-រូបភាពបង្ហាញ	78
ជំពូកទី៤ ៖ ល្បែងបាល់ទាត់	86
-ផែនការមេរៀន	86
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	87
-មេរៀនសង្ខេប	88
-រូបភាពបង្ហាញ	95
ជំពូកទី៥ ៖ ល្បែងបាល់បោះ	100
-ផែនការមេរៀន	100
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	101
-មេរៀនសង្ខេប	102
-រូបភាពបង្ហាញ	111

ជំពូកទី៦ ៖ ល្បែងបាល់ទះ	121
-ផែនការមេរៀន	121
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	122
-មេរៀនសង្ខេប	123
-រូបភាពបង្ហាញ	131
ជំពូកទី៧ ៖ តេស្តកាយសម្បទា	138
-ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត	138
-សន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	
-គំរូសន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	

ផែនការប្រចាំឆ្នាំ ឆ្នាំគតិ៤

ឆមាស		សសន្តិ១																					
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	តុលា										វិច្ឆិកា										ធ្នូ	
ចំនួនម៉ោង	៧៦	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០		
មុខវិជ្ជា	៧	វិគយសប្បទា										បាល់ទាត់											
ល្បែងចម្បង		វាស់កម្ពស់ ផ្ទឹងទម្ងន់ ទាញសរសៃ លោតចំរៀងឆ្វេងស្តាំ										អង្គុយឱនទៅមុខ រត់លឿន៥០ម៉ែត្រ រត់ចម្ងាយ៥នាទី លោតចម្ងាយ										ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ	
រដូវវស្សា	៤.៥																						
រដូវប្រាំង	៥.៥																						

ឆមាស		សសន្តិ១																					
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	វិច្ឆិកា										ធ្នូ											
ចំនួនម៉ោង	៧៦	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣២	៣៣	៣៤	៣៥	៣៦	៣៧	៣៨	៣៩	៤០		
មុខវិជ្ជា	៧	អត្តលកម្ម										វាស់បណ្តាក់ រត់ផ្លោះរង លោត ចោល										កាយសម្ព័ន្ធ	
ល្បែងចម្បង																							
រដូវវស្សា	៤.៥																						
រដូវប្រាំង	៥.៥																						

ឆមាស	២	សមាសធាតុ											
		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	កាយសម្ព័ន្ធ						បាលៈទៈ					
ល្បែងចម្បង		កម្រាល ឧបសគ្គ រោរ ល្បែងខ្សែពូរ						ល្បែងចាប់បាល់					
រដូវវស្សា	៤.៥												
រដូវប្រាំង	៥.៥												

ឆមាស	២	សមាសធាតុ											
		មីនា						កក្កដា					
		១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១
ចំនួនម៉ោង	៧៦	៤៧	៤៨	៤៩	៥០	៥១	៥២	៥៣	៥៤	៥៥	៥៦	៥៧	៥៨
មុខវិជ្ជា	៧	បាលៈបោះ						អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង					
ល្បែងចម្បង		ល្បែងបាល់ខុហ្វ						ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់					
រដូវវស្សា	៤.៥												
រដូវប្រាំង	៥.៥												

ជំពូកទី១

អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង និងល្បែងគ្រាប់

នាទី	មេរៀនទី ១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព
១០	○ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ □ តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ □ ត្រឡប់ក្រោយបែរស្តាំបែរ □ ដើរបត់ឆ្វេងបត់ស្តាំ □ ដើរតាមចង្វាក់ □ លោត២នាក់ □ លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ	○ កំដៅសាច់ដុំ □ តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ □ ត្រឡប់ក្រោយបែរស្តាំបែរ □ ដើរបត់ឆ្វេង បត់ស្តាំ □ ប្តូរពី៤ជួរ ទៅ៨ជួរ □ ដើរតាមចង្វាក់ □ ខ្វែងដៃដើរ □ លោត២នាក់ □ លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ □ លោតអន្ទាក់ខ្សែវែងមួយកន្លែង	○ កំដៅសាច់ដុំ □ ដង្កូវបាក់ខ្នង □ បំផ្លាញលំនឹង □ ទ្រនិចនាឡិកា □ កង់ផ្លាស់ទី □ មនុស្សជើង៣ □ ត្រាប់តាមគ្រាប់ទំរ □ ត្រាប់តាមរថយន្តស្ងួច	○ កំដៅសាច់ដុំ □ ដង្កូវបាក់ខ្នង □ បំផ្លាញលំនឹង □ ទ្រនិចនាឡិកា □ មនុស្សជើង៣ □ ត្រាប់តាមយានអាកាស □ ត្រាប់តាមថាសហោះ
១៥	○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) ចលនាកាយសមស្រប □ ចលនាទី៨ ទី៩ ល្បែងខ្សែ □ រត់លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង	○ ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប □ ចលនាទី៨ ទី៩ ទី១០ និងទី១១ ល្បែងខ្សែ □ រត់លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង	○ ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងកម្លាំង □ ដង្កូវបាក់ខ្នងបណ្តាក់ □ មនុស្សជើង៤ □ ទាញព្រំត្រ □ ឆ្លាក់ដៃគ្នា □ អូសវត្ថុ ល្បែងគ្រាប់ □ ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម	○ ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងកម្លាំង □ មនុស្សជើង៤ □ ទាញព្រំត្រ ល្បែងគ្រាប់ □ ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម
	○ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○ លើកទឹកចិត្ត
៥	○ បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពី សុវត្ថិភាព។	
០ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ - យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃ ជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង និងលោតតាមចង្វាក់។	- យល់ពីរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ និងចេះពន្យល់មិត្តភក្តិ។ - យល់ពីរបៀបពង្រឹងកម្លាំង រក្សាលំនឹង និងធ្វើត្រាប់ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។
០ជំនាញ	- សម្តែងយ៉ាងសប្បាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង និងអនុវត្តបានស្រុះគ្នា។	- លេងយ៉ាងសប្បាយដោយរក្សាលំនឹង បានរហ័ស និងប្រើកម្លាំងដោយភាពប៉ិនប្រសប់។ - ប្រើកាយវិការទន់ភ្លន់សម្របតាមការរីកលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិនិងតាមសត្វ។
	- អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗ ជាលក្ខណៈបុគ្គល និងក្រុមហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ - សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។	
០សហការ	- អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយ និងតាមលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងរបៀបលេងល្បែងនិងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញបន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប ៖ អប់រំកាយជាមួយបង្វាក់ភ្លេង ល្បែងខ្សែ ល្បែងកង្វាំង ល្បែងត្រាស់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាកាយសមស្រប និងល្បែងខ្សែ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ □ ត្រឡប់ក្រោយបែរ □ ដើរបត់ឆ្វេងបត់ស្តាំ □ ដើរតាមចង្វាក់	- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួរណាមួយ រៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំ អ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោលបន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ - ឆ្វេងបែរ: ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ឆ្វេងនិងបែរ បញ្ជាឆ្វេងសិស្សដើរបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅឆ្វេង ដោយបង្វិលកែងជើង ឆ្វេងនិងបង្វិលចុងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ - ស្តាំបែរ: ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យស្តាំនិងបែរបញ្ជាស្តាំសិស្សដើរបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅស្តាំ ដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំ និងបង្វិលចុងជើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ។ • ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យត្រឡប់ក្រោយនិងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយសិស្សដើរបមុខត្រង់ ប្រុងប្រៀបទាញជើងស្តាំ ដាក់ចុងជើងក្រោយ ជើងឆ្វេង បញ្ជាបែរ សិស្សត្រឡប់ក្រោយបែរ ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលកែងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរណាមួយ ជញ្ជាំងជើងមួយកន្លែងឱ្យបានស្រុះគ្នា(លើកជើងស្តាំ បោះដៃឆ្វេងទៅមុខ)ដើរតាមសញ្ញាបញ្ជារបស់គ្រូ ដោយធ្វើចលនាដៃ និងជើងឆ្លាស់គ្នានៅពេលដើរដល់គោលដៅកំណត់ គ្រូបញ្ជា បត់ឆ្វេងសិស្សនៅមុខជួរខាងឆ្វេងបត់ឆ្វេង ជញ្ជាំងជើងមួយកន្លែងជួរទី២ ៣ ៤ត្រូវឈរជំហានវែងៗមកស្មើជួរទី១ទើបដើរ ទៅមុខបន្ត។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែងកំណត់ ទីប្រវែង៨ម៉ែត្រទៅ១០ម៉ែត្រ ដើរជាជួរទៅគោលដៅកំណត់ជាចង្វាក់ បន្តិចសំឡេងជាចង្វាក់ ឬតាមបញ្ជា។	- ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ - យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតតាមចង្វាក់។ ○ ជំនាញ - សម្តែងយ៉ាងសប្បាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងអនុវត្តបានស្រុះគ្នា។ - អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុមហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ - សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាម

◻ លោត២នាក់	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឬ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗ មានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរទល់ខ្នង ឬ តោងស្មាគ្នាឮសំឡេងបញ្ជា ធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នាដោយ ឱ្យសិស្សម្នាក់គ្រវីទៅមុខលោតជើង២ព្រមគ្នានៅនឹង កន្លែងតាមចង្វាក់គ្រូរាប់មួយៗយ៉ាងៗ ឱ្យសិស្ស លោតតាម ការរាប់របស់គ្រូ។ - គ្រូអាចថ្លែងសម្ភារៈ និងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន	រយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ◻ សហការ - អនុវត្តតាមលំដាប់ លំដោយនិងតាម លក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។
◻ លោតអន្ទាក់ទៅ គោលដៅ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា៤ជួរ ខាងមុខទី សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗរត់លោតដោយគ្រវី ខ្សែអន្ទាក់ លោតជើងឆ្វេងជើងស្តាំទៅគោលដៅត្រឡប់ មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ទីលានចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗប្រវែង២ ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផលក្រុមណាដែលអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	- សរសើរមិត្តភក្តិ ពេលដែលពួកគេ លេងបានល្អ។ - សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជួយគ្នា ក្នុងករណីចាំបាច់។
◻ ល្បែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ចន្លោះកាយសមស្រប ◻ ចលនាទី៨ ទី៩ ល្បែងខ្សែ ◻ រត់លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង	- គ្រូពន្យល់និងបង្ហាញពីចំណុចសំខាន់ៗលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង និងរបៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់ រួមទាំងកាយវិការ។ - គ្រូលើកយករបៀបលេង ល្បែងថ្ងៃនេះមកពន្យល់និង បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ចលនាកាយសមស្របទី៨ទី៩ទៅតាម សញ្ញារបស់អ្នកធ្វើសញ្ញា និងរាប់ពី១ដល់៨។ គ្រូវាយតម្លៃ សិស្សដោយសង្កេតទៅលើសកម្មភាពសម្តែងរបស់សិស្ស - គ្រូជ្រើសរើសសិស្សអាចសម្តែងជាមួយបទភ្លេងបាន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយក្រុមនីមួយៗ មានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ - លោតលើកទី១ សមាជិក២នាក់ នៃក្រុមនីមួយៗឈរទល់ មុខគ្នាកាន់ខ្សែអន្ទាក់ចាំគ្រវី សមាជិកផ្សេងទៀតឈរជា ជួរខាងស្តាំត្រៀមរត់លោតអន្ទាក់(លោតជើង២) ឮសំឡេង បញ្ជាលោតទាំង៤ក្រុម ការលោតនេះមិនគិតចំរើល និង ចំនួនលោត។ - លោតលើកទី២ ឱ្យសិស្សលោត១ ឬ២ក្រុមម្តង តាមការ កំណត់របស់គ្រូមានរយៈពេល១នាទី បើសមាជិកក្រុម ណាម្នាក់លោតប៉ះ កត់ចំនួនប៉ះរហូតអស់១នាទីរួចសរុប	

	ចំនួនប៉ះនៃក្រុមនីមួយៗ ឯខ្លឹមសារអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើបន្ទាប់មកឱ្យក្រុមផ្សេងទៀតអនុវត្តដូចក្រុមទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាលោតមិនប៉ះ ឬប៉ះតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ ៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាកាយសមស្រប និងល្បែងខ្សែ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
○កំដៅសាច់ដុំ □ តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ □ ត្រឡប់ក្រោយបែរ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួរណែនាំ រៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ -ឆ្វេងបែរ: ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីពាក្យឆ្វេងនិងបែរបញ្ជាឆ្វេងសិស្សងើបមុខត្រង់ ប្រុងប្រៀបបញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅឆ្វេង ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេងនិងបង្វិលចុងជើងស្តាំបន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ។ -ស្តាំបែរ: ឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីពាក្យស្តាំ និងបែរ បញ្ជាស្តាំ សិស្សងើបមុខត្រង់ ប្រុងប្រៀបបញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅស្តាំ ដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំនិងបង្វិលចុងជើងឆ្វេងបន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ។ • ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីពាក្យត្រឡប់ក្រោយនិងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយ សិស្សងើបមុខត្រង់ ប្រុងប្រៀបទាញជើងស្តាំ ដាក់ចុងជើងក្រោយ	-ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង -យល់លក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ -យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតតាមចង្វាក់។ -យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងតាមចង្វាក់។

◻ ដើរបត់ឆ្វេងបត់ស្តាំ ◻ ប្តូរជួរពី៤ ទៅ៨ជួរ ◻ ដើរតាមចង្វាក់ ◻ ខ្វែងដៃដើរ ◻ លោត២នាក់	ជើងឆ្វេង បញ្ជាបែរសិស្សត្រឡប់ក្រោយបែរ ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលកែងជើងស្តាំបន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកជុំ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយ រួចជញ្ជាំងជើងមួយកន្លែងឱ្យបានស្រុះគ្នា(លើកជើងស្តាំបោះដៃឆ្វេងទៅមុខ)ដើរតាមសញ្ញាបញ្ជារបស់គ្រូ ដោយធ្វើចលនាដៃនិងជើងឆ្លាស់គ្នានៅពេលដើរដល់គោលដៅកំណត់ គ្រូបញ្ជាបត់ឆ្វេងសិស្សនៅមុខជួរខាងឆ្វេងបត់ឆ្វេង ជញ្ជាំងជើងមួយកន្លែង ៦ជួរទី២ ៣ និង៤ត្រូវឈានជំហានវែងៗមកស្មើជួរទី១ទើបដើរទៅមុខបន្ត។ • គ្រូធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សរត់មកតម្រង់ ៤ជួរបណ្តោយពី ទាបទៅខ្ពស់តាមសូរសញ្ញារបស់គ្រូ។ គ្រូឱ្យសិស្សរាប់លេខសេស លេខគូ បន្ទាប់មកអនុវត្តប្តូរជួរម្តងហើយម្តងទៀត បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សរាប់លេខ សិស្សម្នាក់ត្រូវចាំលេខរៀងខ្លួនឯង ពេលឮសំឡេងលេខគូ ឈានទៅមុខឈៀង ខាងស្តាំ អ្នកដែលឈរចំលេខគូត្រូវអនុវត្តតាមការបញ្ជា របស់គ្រូ ដើម្បីប្តូរចំនួនជួរពី៤ទៅ៨ជួរ ។ (មើលរូបភាព) • គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ជញ្ជាំងជើងមួយកន្លែងឱ្យបានស្រុះគ្នា (លើកជើងស្តាំ បោះដៃឆ្វេងទៅមុខ) ដើរទៅគោលដៅតាមសញ្ញាបញ្ជារបស់គ្រូ ដោយធ្វើចលនាដៃនិងជើងឆ្លាស់គ្នា។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសបទចម្រៀង ដែលងាយៗទាក់ទង និងការដើរឱ្យសិស្សច្រៀង នៅពេលធ្វើចលនាដើរដើម្បីឱ្យសិស្ស មានចំណាប់អារម្មណ៍។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងខ្វែងដៃគ្នា (មើលរូបភាព)កំណត់ទីប្រវែង៨ម៉ែត្រទៅ១០ម៉ែត្រ ដើរជាជួរទៅគោលដៅកំណត់ តាមចង្វាក់បន្លឺសំឡេង ឬតាមបញ្ជា។ -គ្រូឱ្យសិស្សរាប់១ ២ នៅពេលរាប់១សិស្សឈានជើងស្តាំទាំងអស់គ្នារាប់២ ឈានជើងឆ្វេងទាំងអស់គ្នា ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យការដើរបានស្រុះគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ១ក្រុម ២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរទល់ខ្នងឬតោងស្មាគ្នា ឮសំឡេងបញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នាដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ត្រូវទៅមុខលោតជើង២ ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែងតាមចង្វាក់ត្រូវរាប់មួយៗ យឺតៗ ឱ្យសិស្សលោតតាមការរាប់របស់គ្រូ។ -គ្រូអាចថ្លែងសម្ភារៈ និងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	◻ ជំនាញ - សម្តែងយ៉ាងសប្បាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងអនុវត្តបានស្រុះគ្នា។ - អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុមហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ◻ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយនិងតាមលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
---	--	---

◻ លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ ◻ លោតអន្ទាក់ខ្សែវែងនៅមួយកន្លែង	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរខាងមុខទីសមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ រត់លោតដោយគ្រឿងខ្សែអន្ទាក់លោតជើងឆ្វេងជើងស្តាំទៅគោលដៅ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ទីលានចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗប្រវែង២ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផលក្រុមណាមួយលោតអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូអាចជ្រើសរើស វិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយក្រុមនីមួយៗមានខ្សែ អន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ - លោតលើកទី១ សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរទល់មុខគ្នាកាន់ខ្សែអន្ទាក់ចាំគ្រឿង សមាជិកផ្សេងទៀតឈរនៅក្បែរខ្សែអន្ទាក់ត្រៀមចាំលោត (លោតជើង២) ឮសំឡេងបញ្ជា លោតទាំង៤ក្រុមការលោតនេះមិនគិតថិរវេលានិងចំនួនលោត។ - លោតលើកទី២ ឱ្យសិស្សលោត១ ឬ២ក្រុមម្តង តាមការកំណត់របស់គ្រូមានរយៈពេល១នាទី។ បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់លោតប៉ះ កត់ចំនួនប៉ះរហូតអស់១នាទី រួចសរុបចំនួនប៉ះនៃក្រុមនីមួយៗ។ ឯខ្លឹមសារអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ។ បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមផ្សេងអនុវត្តដូចក្រុមទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - លទ្ធផលក្រុមណា លោតមិនប៉ះ ឬទាក់តិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូអាចជ្រើសរើស វិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប ◻ ចលនាទី៨ ទី៩ ទី១០ និងទី១១	- គ្រូលើកយករបៀបលេងល្បែងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់បង្ហាញឱ្យសិស្សបានយល់។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី៨ ៩ ១០ និងទី១១។ ដំបូងអនុវត្តតាមសញ្ញាបន្ទាប់មកជាចង្វាក់ និងចុងក្រោយជាមួយបទភ្លេង។ - គ្រូអាចរាប់ពី១ ដល់៨ ។ (មើលរូបភាព) - គ្រូវាយតម្លៃសិស្ស ដោយសង្កេតទៅលើសកម្មភាពសម្តែង	

ល្បែងខ្សែ ◻ រត់លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង	របស់សិស្ស ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយក្រុមនីមួយៗ មានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ - លោតលើកទី១ សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរទល់មុខគ្នាកាន់ខ្សែអន្ទាក់ចាំគ្រូ សមាជិកផ្សេងទៀតឈរជាជួរខាងស្តាំត្រៀមរត់លោតអន្ទាក់ (លោតជើង២) ឮសំឡេងបញ្ជា លោតទាំង៤ក្រុម ការលោតនេះមិនគិតថិរវេលា និងចំនួនលោត។ - លោតលើកទី២ ឱ្យសិស្សលោត១ ឬ២ក្រុមម្តង តាមការកំណត់របស់គ្រូ មានរយៈពេល១នាទី បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់លោតទាក់ កត់ចំនួនទាក់រហូតអស់១នាទី រួចសរុប ចំនួនទាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឯខ្លឹមសារអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ។ បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមផ្សេងអនុវត្តដូចក្រុមទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - លទ្ធផលក្រុមណា លោតមិនទាក់ ឬតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
◻ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◻ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◻ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ - គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◻ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈរលាស់ដៃ ជើង ដើរប្រត់តិច ៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣៖ ល្បែងកម្លាំង និងល្បែងត្រាប់ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◻ តម្រង់ជួរ ◻ ស្រង់វត្តមាន ◻ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◻ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
◻ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ដង្ហូរបាក់ខ្នង	- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចជាដង្ហូរបាក់ខ្នង វារដោយប្រើដៃជើងនិងខ្នងកោង ធ្វើចលនាវារដោយបោះដៃអូសជើងពន្លាដងខ្លួន និងចំកោងដងខ្លួនវារឱ្យបាន១ទៅ២ម៉ែត្រ ធ្វើរបៀបនេះឱ្យបានច្រើនដង។	- ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។

◻ បំផ្លាញលំនឹង ◻ ទ្រនិចនាឡិកា ◻ កងផ្លាស់ទី ◻ មនុស្សជើង៣ ◻ គ្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ ◻ គ្រាប់តាមរថយន្តស្វ័យ	• គ្រូឱ្យសិស្ស២នាក់ឈរទល់មុខគ្នាហើយសិស្សម្នាក់ទៀតឈរចំកណ្តាលធ្វើឱ្យរឹងដូចកំណាត់ឈើ។ អ្នកដែលឈរសងខាងម្នាក់ជាអ្នករុញហើយម្នាក់ទៀតជាអ្នកទប់ អ្នកឈរនៅកណ្តាល (ធ្វើ របៀបនេះផ្លាស់ប្តូរម្នាក់ម្តង) ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង អនុវត្តល្បែងទ្រនិចនាឡិកា ដោយឱ្យសិស្សជាក់ជើងទាំងពីរត្រង់ចំណុចកណ្តាលរង្វង់ដើរដៃទាំងពីរតាមទ្រនិចនាឡិកា។ - គ្រូសង់ទីលានឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងការរង់ចាំរបស់សិស្ស និងឱ្យពួកគេអនុវត្តឱ្យបានគ្រប់ៗគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗកាន់ដៃគ្នាជារង្វង់ ស៊ីកដៃចូលក្នុងកងហើយឱ្យកងធ្វើចលនាផ្លាស់ទីពីម្នាក់ទៅម្នាក់ដោយស៊ីកខ្លួននិងជើងចូលប្រឡោះកងរហូតបានគ្រប់ៗ គ្នាកុំឱ្យរហូតពីដៃ។ (មើលរូបភាព) - លទ្ធផលក្រុមណាបន្លាស់ទីកងអស់សមាជិកមុនគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក២នាក់សហការគ្នាលេងជាក្រុម(មនុស្ស២នាក់ជើង៣)លេងដោយ ចងជើងម្នាក់ម្ខាងភ្ជាប់គ្នា ហើយឱ្យពួកគេដើរ ឬរត់ទៅគោលដៅកំណត់។ មុនពេលដើរណែនាំសិស្សឱ្យត្រៀម តើត្រូវឈានជើងណាមុន ការឈានគឺ ឈានឱ្យស្រុះគ្នា និងនៅពេលដើរត្រូវរាប់មួយ ពីរ មួយ ឱ្យស្រុះគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី ៥នាក់ទៅ១០នាក់ ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើគ្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយចង្វាក់ ភ្លេង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី ៥នាក់ទៅ១០នាក់។ គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើគ្រាប់តាមរថយន្តស្វ័យនិងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយចង្វាក់ ភ្លេង។	◻ ចំណេះដឹង - យល់ពីរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវនិងចេះពន្យល់មិត្តភក្តិ។ - យល់ពីរបៀបពង្រឹងកម្លាំងរក្សាលំនឹងនិងធ្វើគ្រាប់ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ - យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតតាមចង្វាក់។ ◻ ជំនាញ - លេងយ៉ាងសប្បាយដោយរក្សាលំនឹងបានរហ័ស និងប្រើកម្លាំងដោយភាពប៉ិនប្រសប់។ - ប្រើកាយវិការទន់
◻ វិស្វកម្មយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) វិស្វកម្មកម្លាំង ◻ ដង្កូវបាក់ខ្នងបណ្តាក់	- គ្រូលើកយករបៀបលេងល្បែងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់បង្ហាញឱ្យ សិស្សបានយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី១ សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ រាវទៅគោលដៅ ដោយប្រើដៃនិងជើងខ្នងកោងធ្វើចលនារាវដោយបោះដៃអូសជើង ពន្លាដងខ្លួន និងចំកោង	

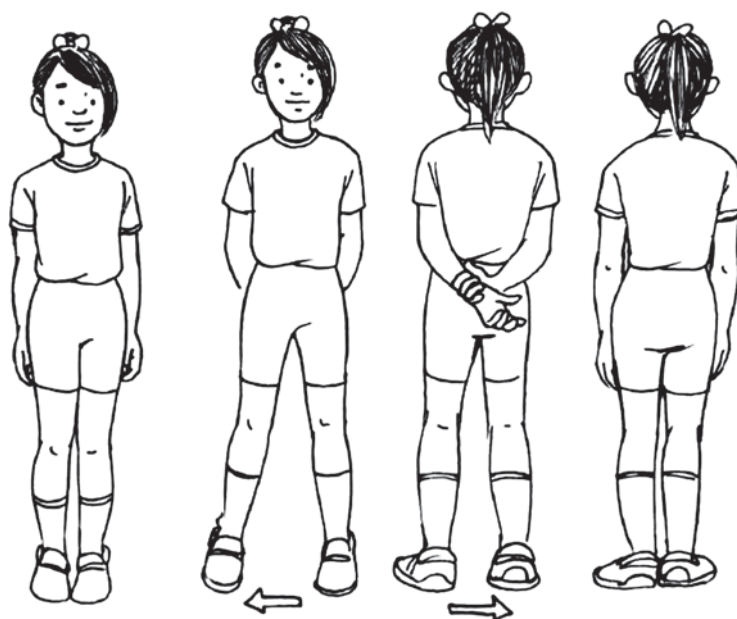
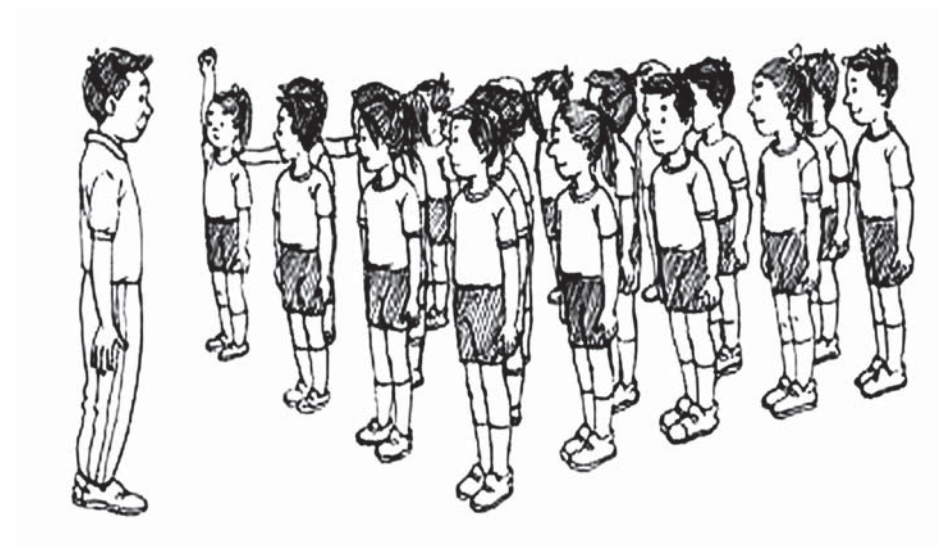
◻ មនុស្សជើង៤ ◻ ទាញព្រំត្រ ◻ ឆ្លាក់ដៃគ្នា ◻ អូសវត្ថុបណ្តាក់ ◻ ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រ ជាគ្រូម ◻ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ	ដងខ្លួនវារបៀបនេះដល់គោលដៅកំណត់។ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ បន្តធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាអស់សមាជិកមុនជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៣នាក់ សហការគ្នាលេងជាក្រុម (មនុស្ស៣នាក់ជើង៤) លេងដោយចងជើងម្នាក់ម្ខាងភ្ជាប់គ្នា ហើយឱ្យពួកគេដើរ ឬរត់ទៅគោលដៅកំណត់។ មុនពេលដើរណែនាំសិស្សឱ្យត្រៀម តើត្រូវឈានជើងណាមុន ការឈានគឺឈានឱ្យស្រុះគ្នា និងនៅពេលដើរត្រូវរាប់មួយ ពីរ មួយ ឱ្យស្រុះគ្នា។ •ចែកសិស្សជាក្រុមៗ តាមចំនួនជាក់ស្តែងៗកំណត់ទីព្រំត្រប្រវែង២ម៉ែត្រ ដោយកំណត់ចំណុចកណ្តាល ១ម៉ែត្រសងខាងលើខ្សែព្រំត្រដៅចំណុច៣កន្លែង។ ល្បែងកំណត់ចាញ់ ឈ្នះនៅពេលដែលចំណុចកណ្តាលព្រំត្រ មកដល់ទីក្រុមណាមួយ ក្រុមនោះជាអ្នកឈ្នះ ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង លេងល្បែងសហការគ្នា ដូចជាមនុស្សឆ្លាក់ដៃគ្នាដំបូងឱ្យសិស្សឈរជារង្វង់កាន់ដៃគ្នា។ បន្ទាប់មកឆ្លាក់ដៃគ្នា ដូចជាមុជចូលក្រោមដៃ ឬប្តូរទីតាំង ខ្នងទល់គ្នាមិនឱ្យរូតដៃ ហើយក្រុមផ្សេងទៀតជាអ្នកពិនិត្យពេលវេលា។ -ពេលវេលាគ្រូជាអ្នកកំណត់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ដោយឱ្យ២ជួរធ្វើជាមួយក្រុម អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ អូសវត្ថុទៅគោលដៅ និងត្រឡប់មកវិញហុចបន្តទៅឱ្យអ្នកទី២ ដែលជាសមាជិកក្រុមខ្លួន។ អនុវត្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ទីមានប្រវែង៤ទៅ៦ម៉ែត្រ ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើស វិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទគ្រឿងចក្រទៅតាមយោបល់របស់ក្រុមខ្លួន។ បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែងតាមគ្រឿងចក្រដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ ឱ្យសិស្សសម្តែង១ក្រុមម្តង ឱ្យក្រុមផ្សេងវាយតម្លៃ ធ្វើការប្តូរក្រុមសម្តែង។ បើមានបទភ្លេងអាចសម្តែងតាមចង្វាក់ភ្លេងនិងធ្វើការវាយតម្លៃ។ -គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។	ត្រូវសម្របតាមការលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិនិងតាមសត្វ។ -អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗ ជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុម ហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ◻ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយនិងតាមលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
---	--	--

ល្បែង ០ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០ បន្តរសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរប្រត់តិច ៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងកម្លាំង និងល្បែងគ្រាប់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
០ តម្រង់ជួរ ០ ស្រង់វត្តមាន ០ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	០ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
០ កំដៅសាច់ដុំ ៦ ដង្ហូរបាក់ខ្នង ៦ បំផ្លាញលំនឹង ៦ ទ្រនិចនាឡិកា ៦ គ្រាប់តាមយានអារកាស ៦ គ្រាប់តាមថាសហោះ	- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ដូចជាដង្ហូរបាក់ខ្នង វារដោយប្រើដៃជើង និងខ្នងកោង ធ្វើចលនាវារដោយបោះដៃអូសជើងពន្លាដងខ្លួន និងចំកោងដងខ្លួន វារឱ្យបាន១ទៅ២ម៉ែត្រធ្វើរបៀបនេះឱ្យបានច្រើនដង។ • គ្រូឱ្យសិស្ស២នាក់ឈរមុខគ្នា ហើយសិស្សម្នាក់ទៀតឈរចំកណ្តាលធ្វើឱ្យរឹងដូចកំណាត់ឈើ។ អ្នកដែលឈរសងខាងម្នាក់ជាអ្នករុញហើយម្នាក់ទៀតជាអ្នកទប់ អ្នកឈរនៅកណ្តាល (ធ្វើរបៀបនេះផ្លាស់ប្តូរម្នាក់ម្តង)។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងអនុវត្តល្បែងទ្រនិចនាឡិកាដោយដាក់ជើងទាំងពីរត្រង់ចំណុចកណ្តាលរង្វង់ ដើរដៃទាំងពីរតាមទ្រនិចនាឡិកា។ - គ្រូសង់ទីលានឱ្យបានច្រើន ជៀសវាងការរង់ចាំរបស់សិស្ស និងឱ្យពួកគេអនុវត្តឱ្យបានគ្រប់ៗគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិកពី ៥នាក់ទៅ ១០នាក់។ គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើគ្រាប់តាមគ្រឿងចក្រ និងបង្ហាញពីទិដ្ឋភាពជុំវិញខ្លួន។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម។ ១ក្រុមមានសមាជិកពី៥នាក់ ទៅ ១០នាក់សិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀប ធ្វើគ្រាប់តាមយានអារកាស និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិកពី៥នាក់ ទៅ ១០នាក់ ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើគ្រាប់តាមថាសហោះ និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។	- ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ០ ចំណេះដឹង - យល់ពីរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវនិងចេះពន្យល់មិត្តភក្តិ។ - យល់ពីរបៀបពង្រឹងកម្លាំងរក្សាលំនឹងនិងធ្វើគ្រាប់ជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។ - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ - យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតតាមចង្វាក់។ ០ ជំនាញ - លេងយ៉ាងសប្បាយដោយរក្សាលំនឹងបានរហ័ស និងប្រើកម្លាំងដោយភាពប៉ិនប្រសប់។
០ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ	- គ្រូពន្យល់ និងបង្ហាញពីចំណុចសំខាន់ៗលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង របៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់ រួមទាំងកាយវិការ។	

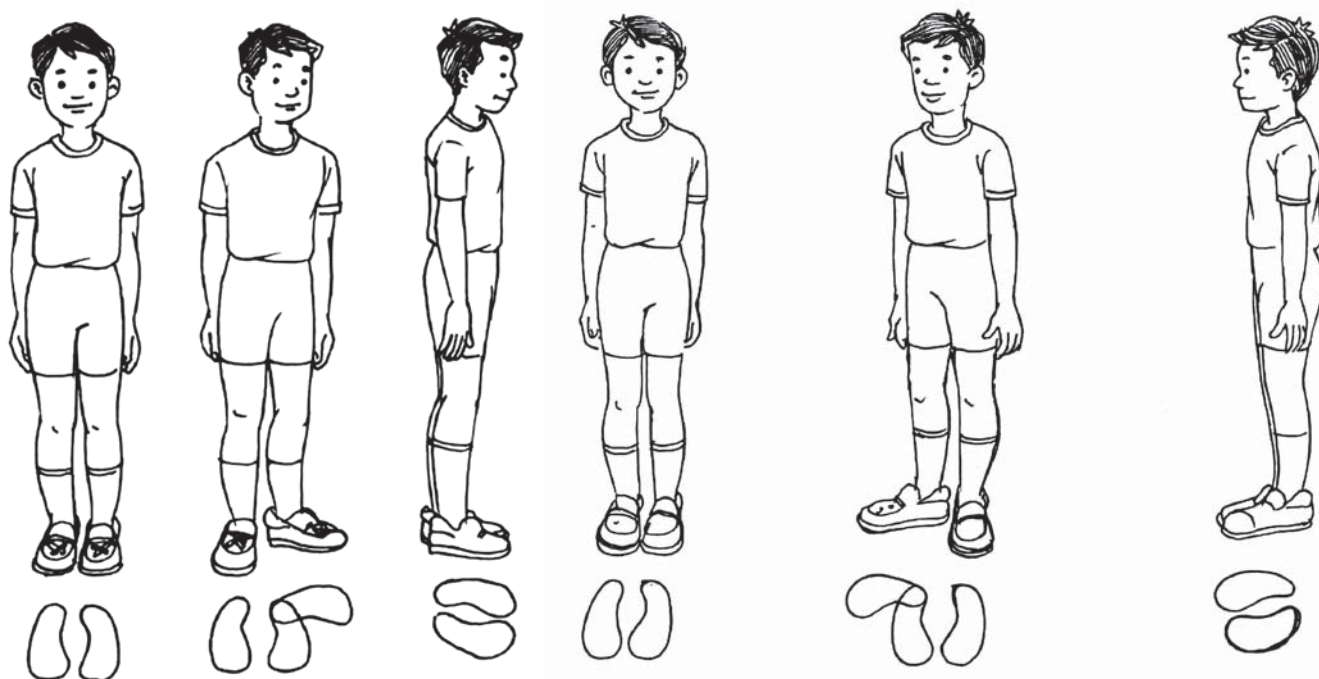
(ការប្រកួត) ល្បែងកម្លាំង ◻ មនុស្សជើង៤ ◻ ទាញព្រំត្រ ◻ គ្រាប់តាមគ្រឿង ចក្រជាក្រុម	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៣នាក់ សហការគ្នាលេងជាក្រុម (មនុស្ស៣នាក់ជើង៤) លេងដោយចងជើងម្នាក់ម្ខាងភ្ជាប់គ្នាហើយឱ្យពួកគេដើរ ឬរត់ ទៅគោលដៅកំណត់។ មុនពេលដើរណែនាំសិស្សឱ្យត្រៀម តើត្រូវឈានជើងណាមុន ការឈានគឺឈានឱ្យ ស្រុះគ្នា និងនៅពេលដើរត្រូវរាប់ មួយ ពីរ មួយឱ្យស្រុះគ្នា។ • ចែកសិស្សជាក្រុមៗ តាមចំនួនជាក់ស្តែង។ កំណត់ទីព្រំត្រប្រវែង២ម៉ែត្រ ដោយកំណត់ចំណុចកណ្តាល១ម៉ែត្រ សងខាងលើខ្សែព្រំត្រដៅចំណុច៣កន្លែង ល្បែងកំណត់ចាញ់ ឈ្នះ នៅពេលដែលចំណុចកណ្តាលព្រំត្រមកដល់ទីក្រុមណាមួយ ក្រុមនោះជាអ្នកឈ្នះ ។ • ចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទគ្រឿងចក្រ ទៅតាមយោបល់របស់ក្រុមខ្លួនបន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗ សម្តែងតាមគ្រឿងចក្រដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ គ្រូឱ្យសិស្សសម្តែង១ក្រុមម្តង ឱ្យក្រុមផ្សេងវាយតម្លៃ ធ្វើការប្តូរក្រុមសម្តែង បើមាន បទភ្លេងអាចសម្តែងតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។	-ប្រើកាយវិការទន់ភ្លន់សម្របតាមការលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិ និងតាមសត្វ។ -អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗ ជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុម ហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ◻ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយនិងតាមលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
◻ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលឡើងវិញ ◻ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗ បានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
◻ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

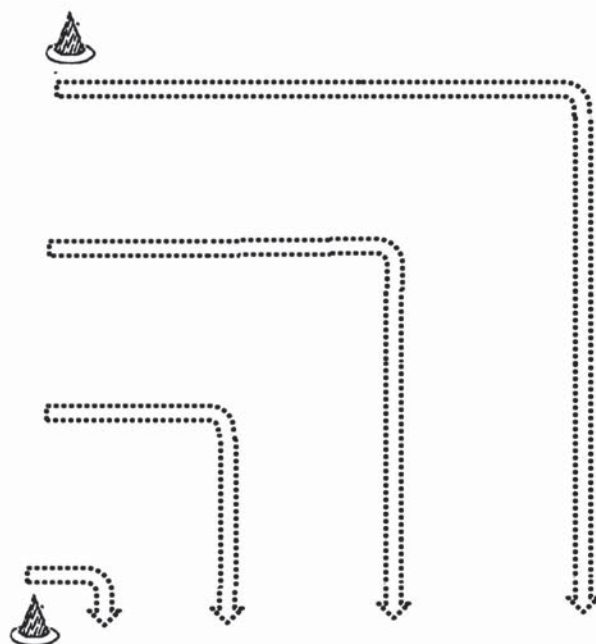
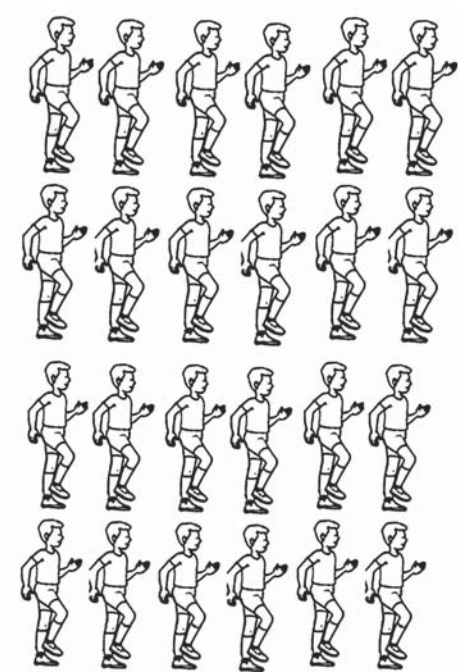
▣តម្រង់ជួរសម្រាកប្រុង



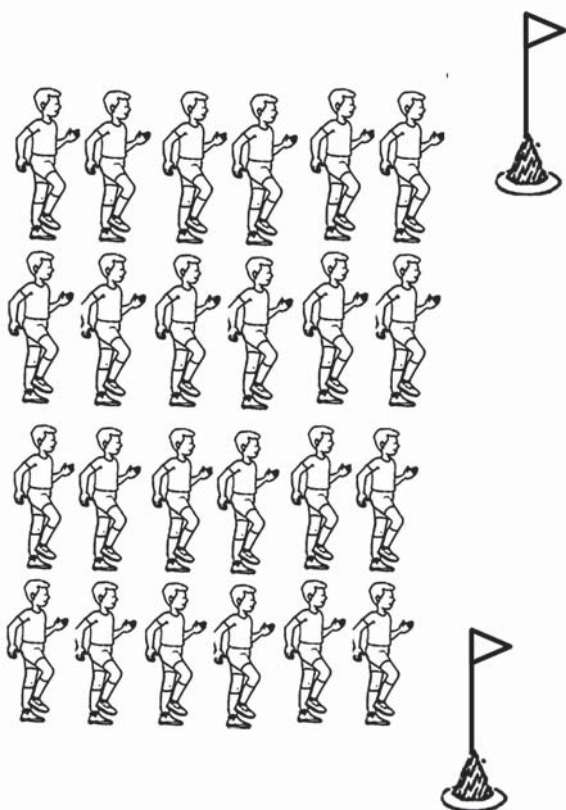
▣តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ



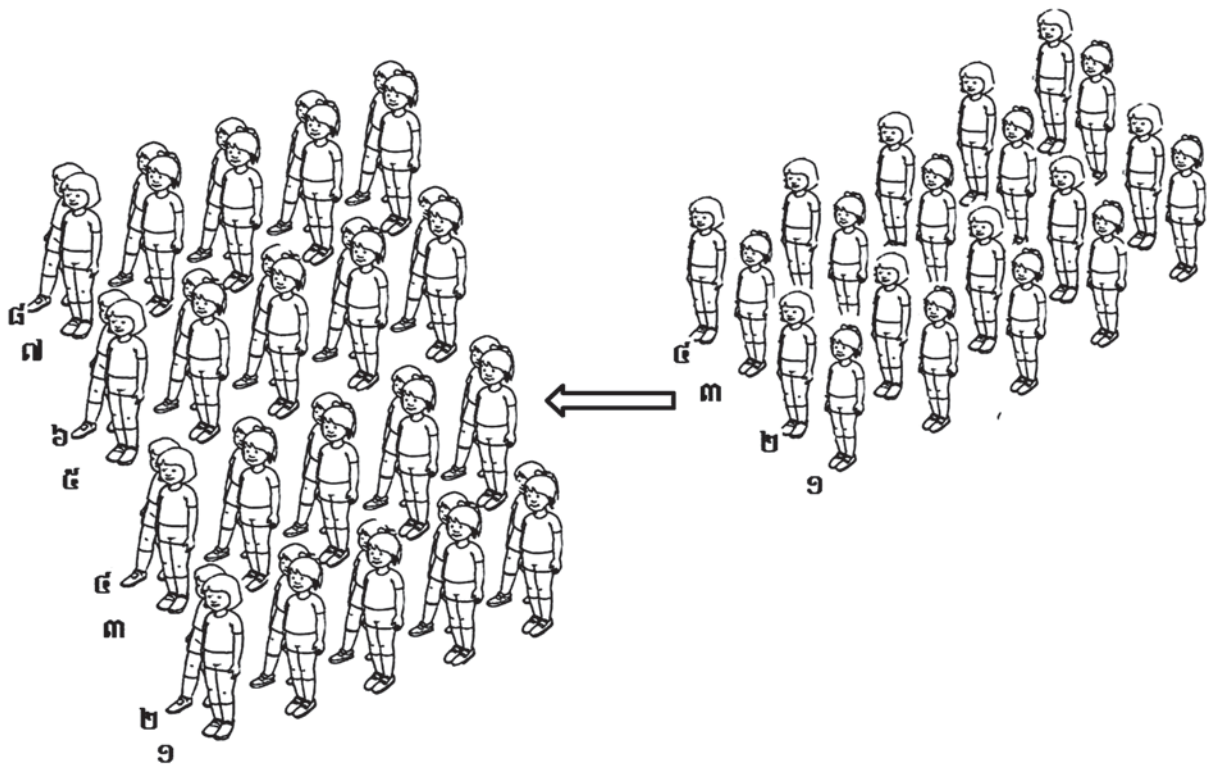
១ ដើរតាមស្តាំ



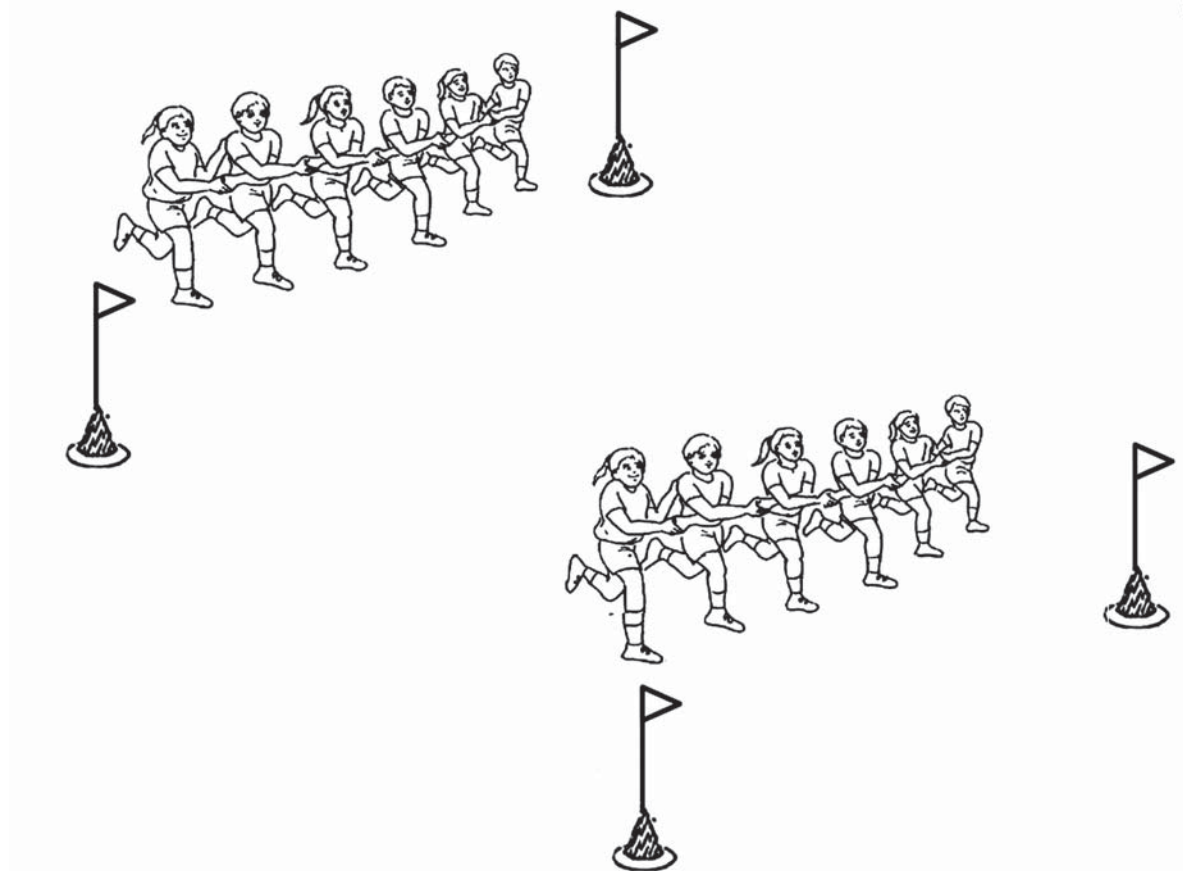
២ ដើរតាមចង្វាក់



៖ ប្តូរពី៤ជួរ ទៅ៨ជួរ



៖ ខ្វែងដៃ



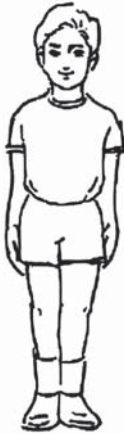
សៀវភៅបង្រៀន

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ចលនាកាយសមស្រប

១ ចលនាទី៨

- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ធ្វើចលនា ដៃ ជើងជាចង្វាក់ឱ្យបានដូចគ្នា ។
- ពិភាក្សានិងលើកទឹកចិត្តគ្នា ដែលសម្តែងបានល្អ។



១



២



៣



៤

ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ចុងដៃប៉ះស្មា
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របដងខ្លួន
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ចុងដៃប៉ះស្មា
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

២ ចលនាទី៩



១



២



៣

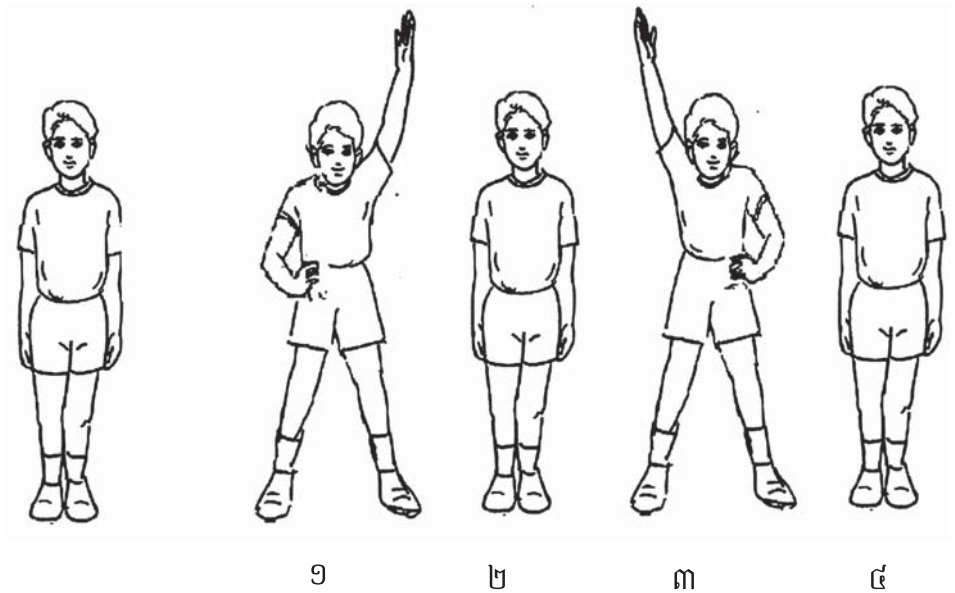


៤

ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

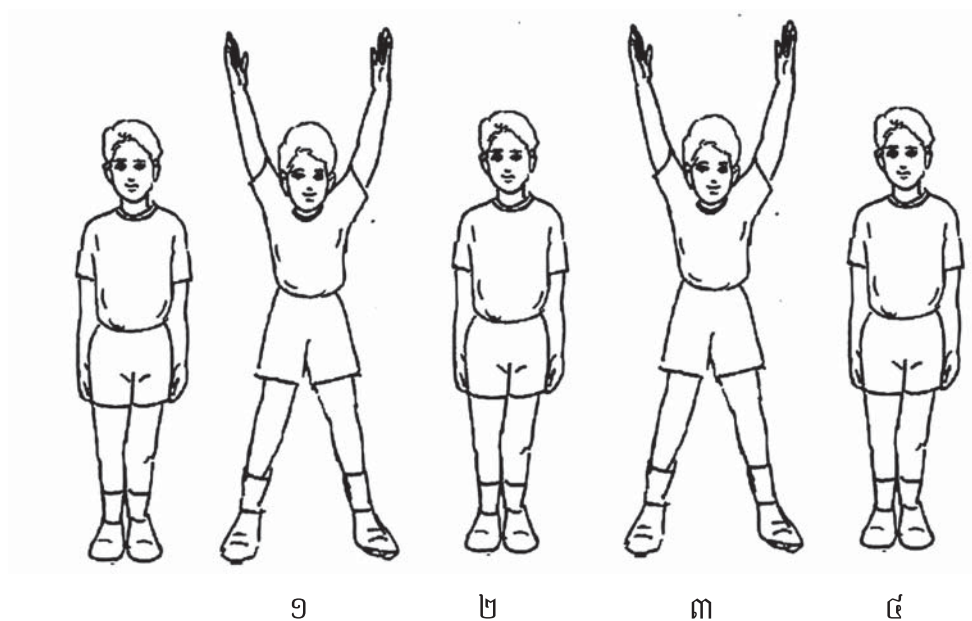
- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេងដៃឆ្វេងសន្លឹងបាតដៃទៅមុខដៃស្តាំឱបដើមទ្រូង
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របដងខ្លួន
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំដៃស្តាំសន្លឹងបាតដៃទៅមុខដៃឆ្វេងឱបដើមទ្រូង
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

៖ ចលនាទី១០



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេងដៃឆ្វេងលើកឡើងលើត្រង់ ដៃស្តាំចាប់ចង្កេះ
 ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របដងខ្លួន
 ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំដៃស្តាំលើកឡើងលើត្រង់ ដៃឆ្វេងចាប់ចង្កេះ
 ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង

៖ ចលនាទី១១

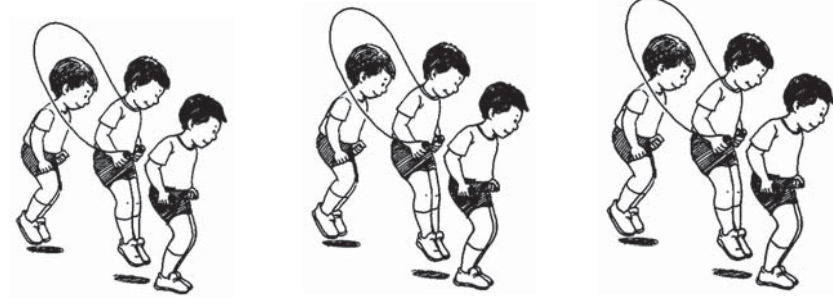


ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

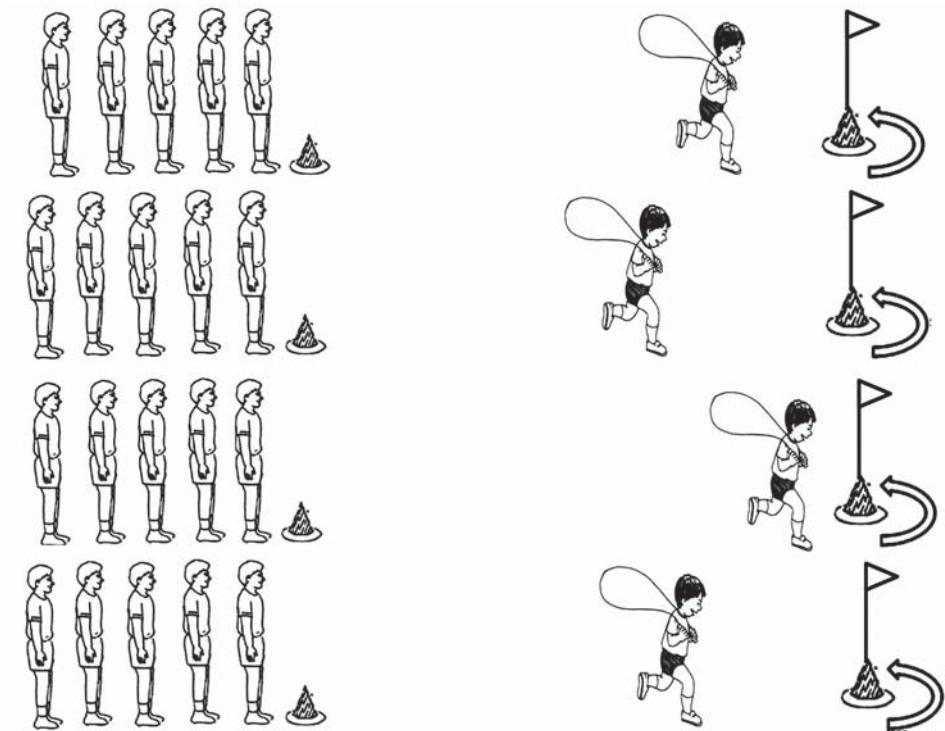
១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេងដៃលើកឡើងលើជាអក្សរវ៉េ
 ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របដងខ្លួន
 ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំដៃលើកឡើងលើជាអក្សរវ៉េ(V)
 ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

◦កំដៅសាច់ដុំ

▣លោត៣នាក់



▣លោតអន្ទាក់ទៅគោលដៅ



▣លោត២នាក់



១.លោតអន្ទាក់ខ្សែវែងមួយកន្លែង



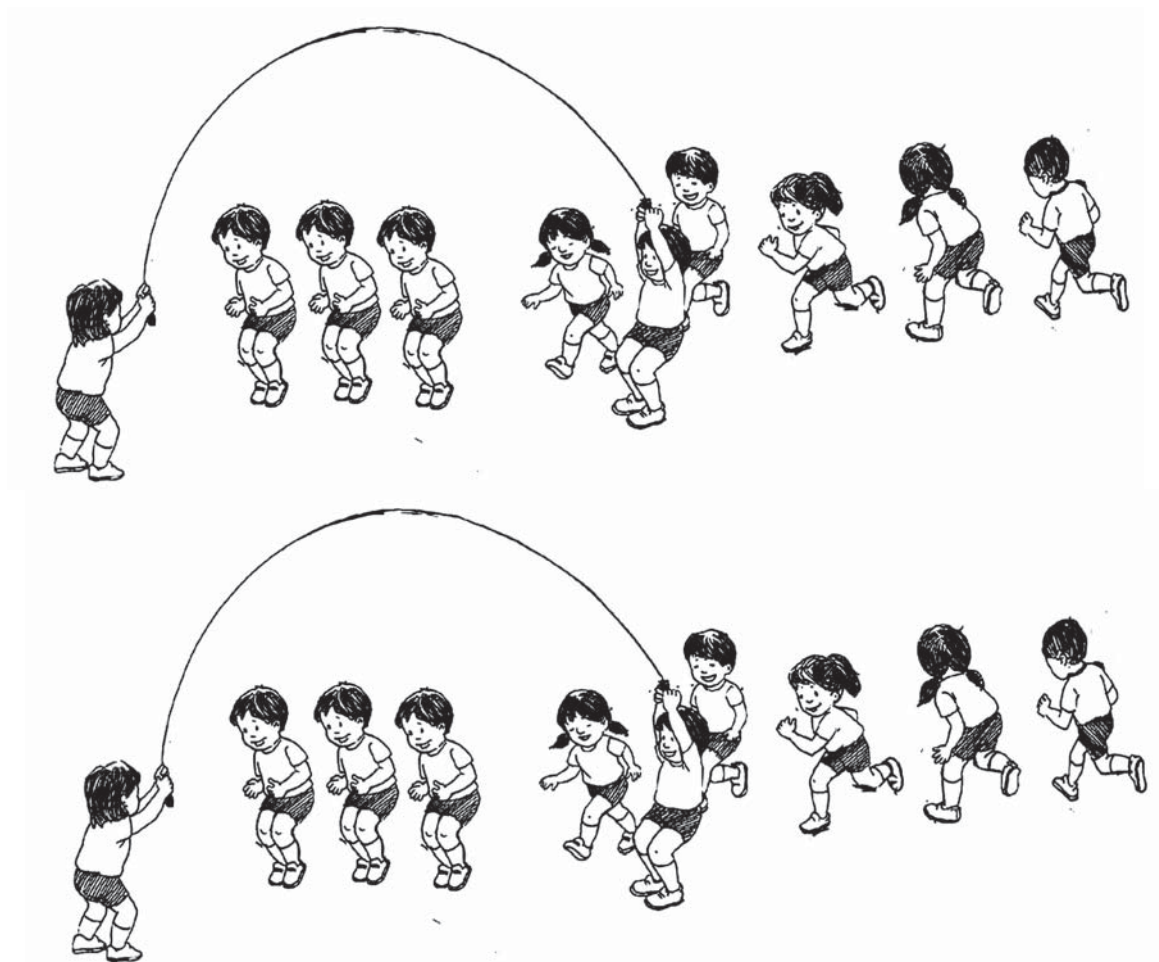
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងខ្សែ

- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ធ្វើចលនាត្រូវនិងលោតជាចង្វាក់បានស្រុះគ្នា ។
- ពិភាក្សានិងលើកទឹកចិត្តគ្នា ។

២.រត់លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង

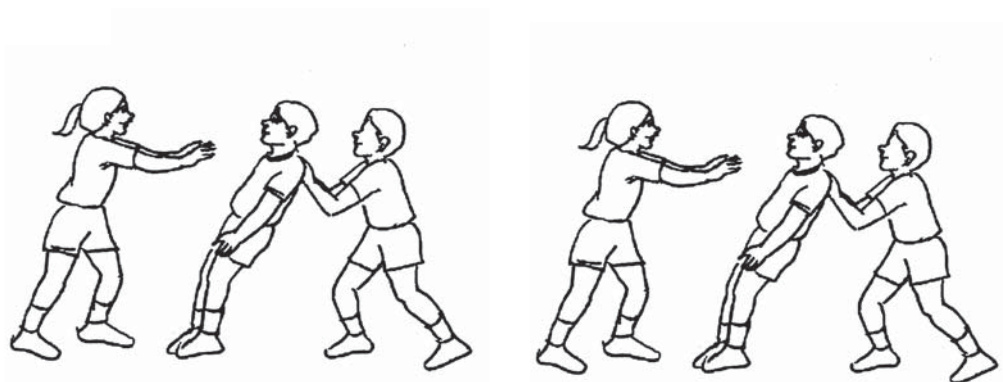


◦កំដៅសាច់ដុំ

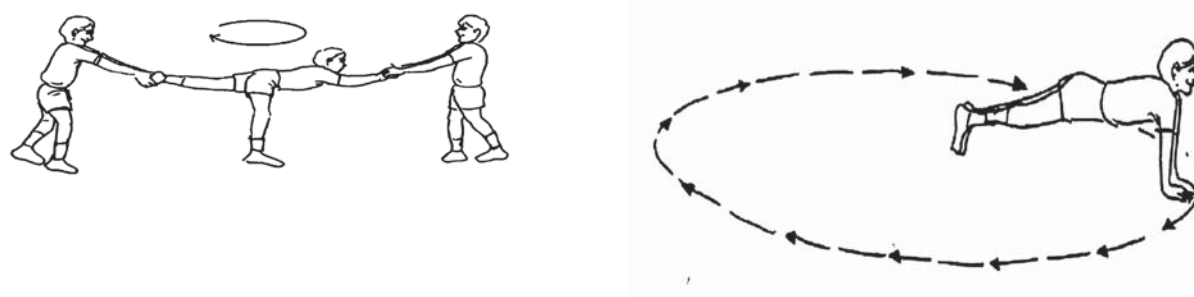
▣ដង្កូវបាក់ខ្នង



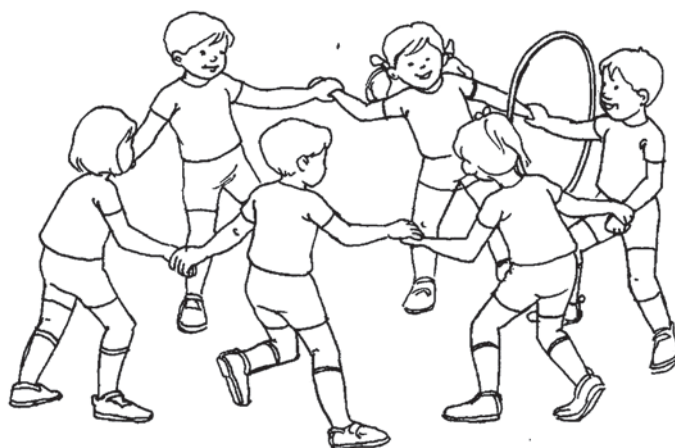
▣បំផ្លាញលំនឹង



▣ទ្រនិចនាឡិកា



▣កងផ្លាស់ទី



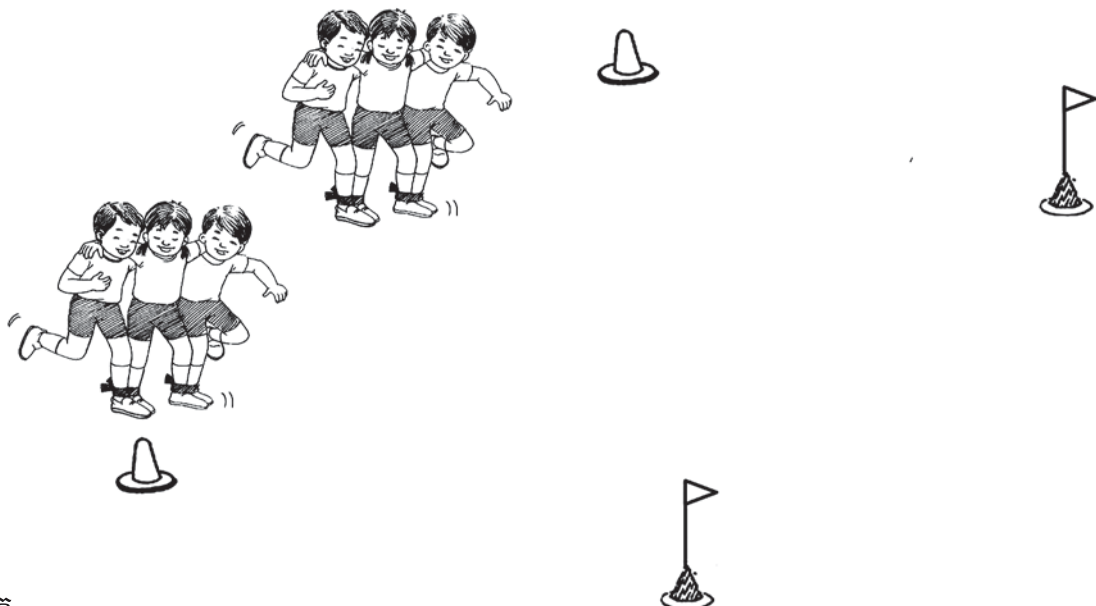
សៀវភៅបង្រៀន

សៀវភៅកម្លាំង

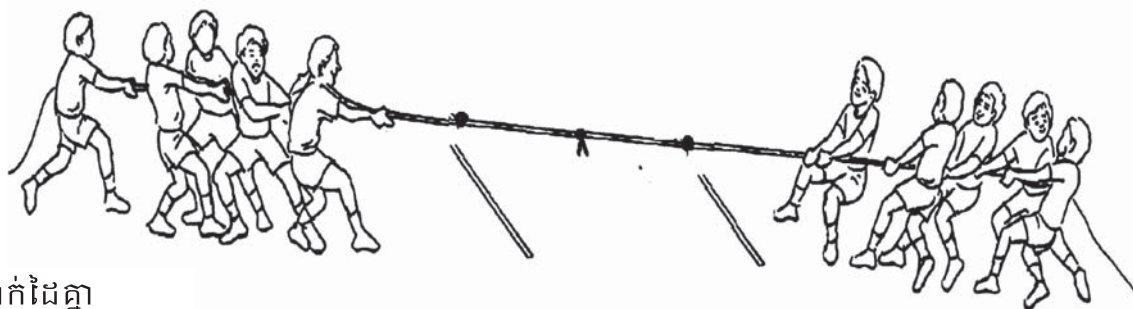
មនុស្សជើង៤

វគ្គបំណងមេរៀន៖

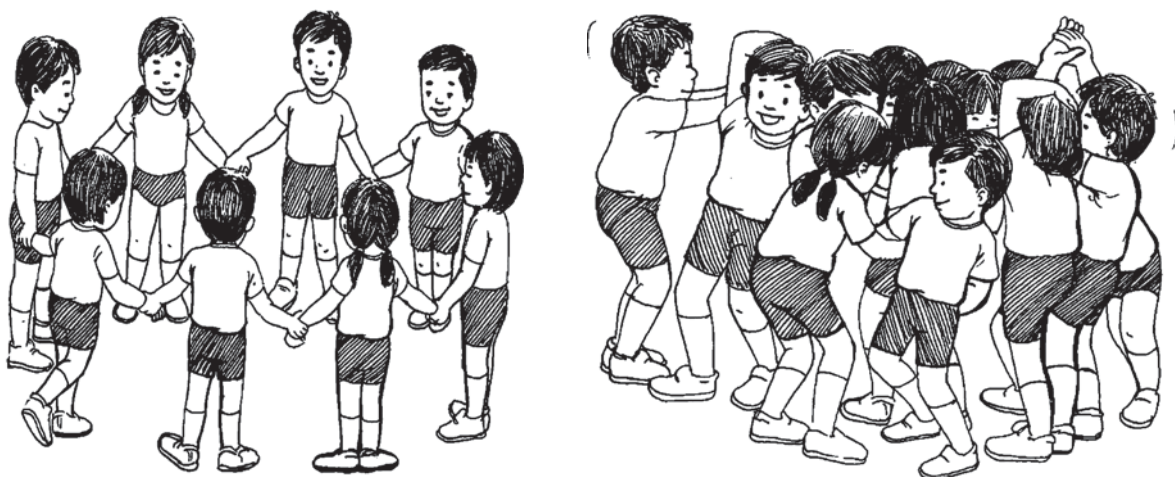
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ចេះប្រើកម្លាំង ចលនាដៃ ជើង ទាញ និងអូសបានស្ទាត់ជំនាញ។
- ពិភាក្សាគ្នា និងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។



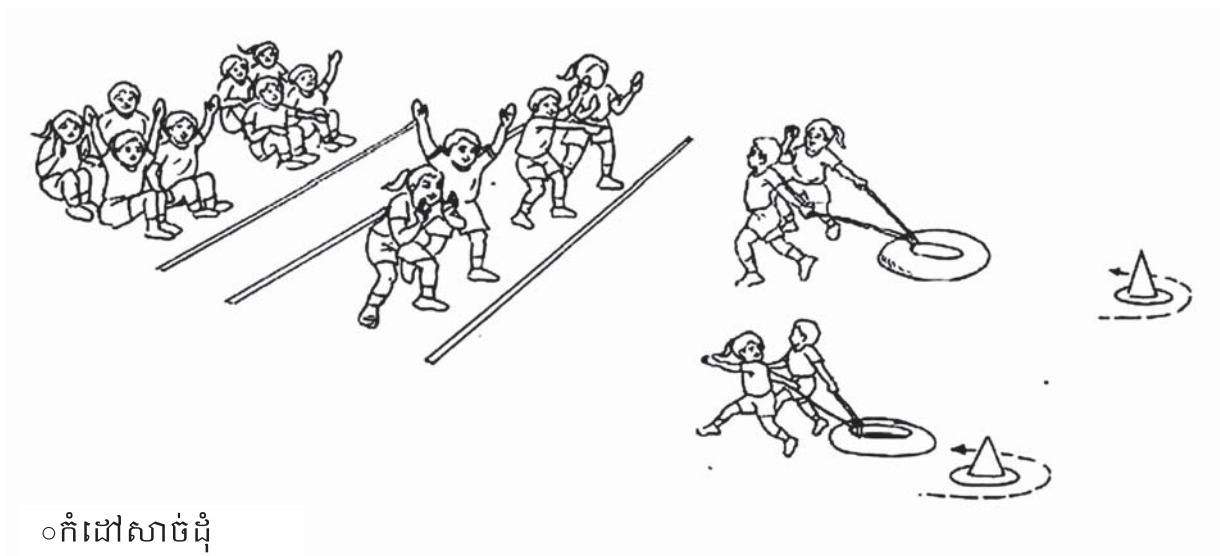
ទាញព្រំត្រែ



ធ្វាក់ដៃគ្នា



◻ អូសវត្ថុ

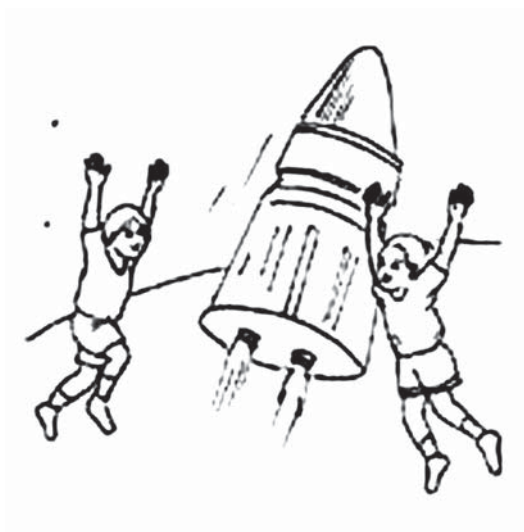


◻ កំដៅសាច់ដុំ

◻ ត្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ



◻ ត្រាប់តាមយានអាកាស



◻ ត្រាប់តាមរថយន្តស្វ័យ



◻ ត្រាប់តាមថាសហោះ

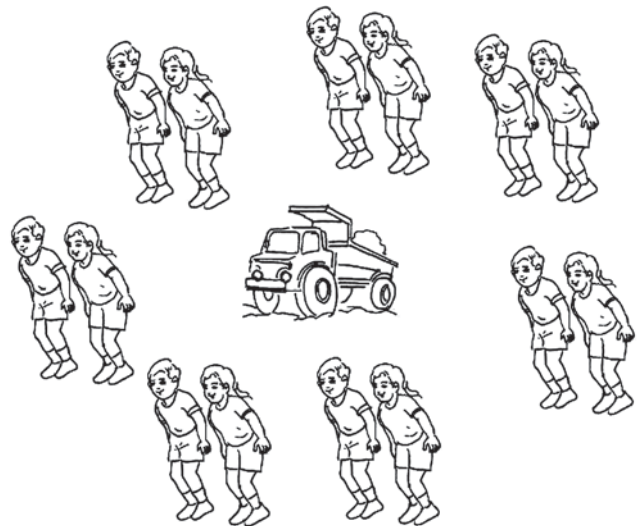
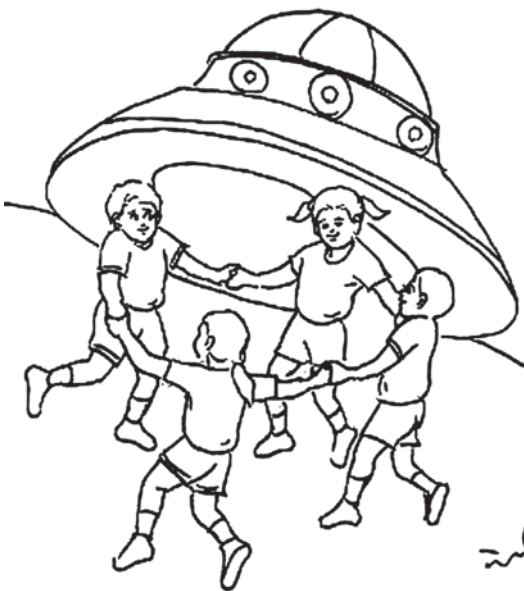
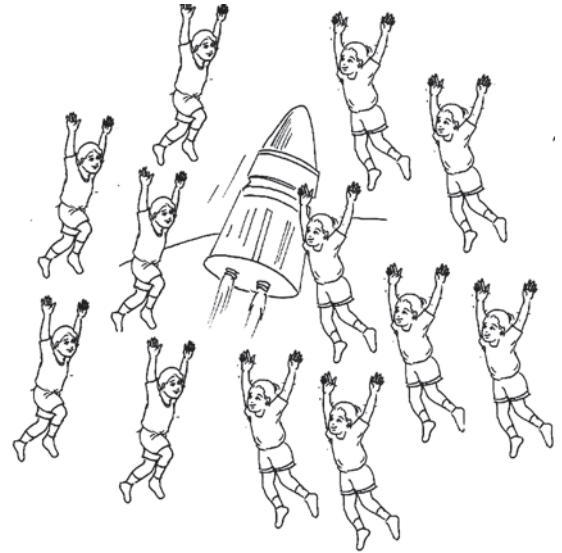
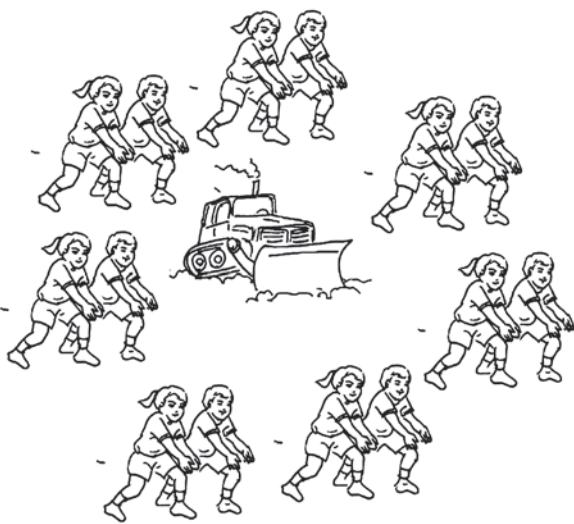


ល្បែងចម្បង ល្បែងត្រាប់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបធ្វើចលនាត្រាប់។
- សិស្សធ្វើចលនាត្រាប់តាមគ្រឿងចក្របានត្រឹមត្រូវ ។
- ពិភាក្សាក្រុម និងចេះលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ ។

៖ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម



ជំពូកទី២

កាយសម្ព័ន្ធ

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងចារ និងល្បែងខ្សែពួរ

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
៥	- យល់វត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - ឈរដាំដូងទៅមុខ - បង្វិលកង់រទេះ - លោតរំលងវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - ឈរដាំដូងទៅមុខ - ឈរដាំដូងទៅក្រោយ - បង្វិលកង់រទេះ - សង់ស្ពាន - សង់មុំចង្រ្កាន - លោតរំលងវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - ហាលពូកបង្វិល - ប្រចៀវព្យួរជើង - ផ្គុំកំដៅបង្វិលទៅមុខ - ប្រតោងសូ (រចារទោល រចារជណ្តើរ) - ដើរបង្វិល - ប្រតោងយោល	- កំដៅសាច់ដុំ - ប្រតោងសូ (រចារទោល រចារជណ្តើរ) - ប្រតោងយោល
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងកម្រាលស៊ិនតួន - ឈរដាំដូងទៅមុខទៅក្រោយ - ល្បែងឧបសគ្គស៊ិនតួន - លោតរំលងខ្នងសេះ (កន្លែកជើង)	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្រាលស៊ិនតួន - ឈរដាំដូងទៅមុខ - ល្បែងឧបសគ្គស៊ិនតួន - លោតរំលងខ្នងសេះ (កន្លែកជើង)	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងរចារស៊ិនតួន - ប្រចៀវទម្លាក់ខ្លួន - ដើរបង្វិល - ល្បែងខ្សែពួរស៊ិនតួន - ប្រតោងយោល	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងរចារស៊ិនតួន - ប្រតោងសូ (រចារទោល រចារជណ្តើរ) - ល្បែងខ្សែពួរស៊ិនតួន - ប្រតោងយោល
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	
○ ចំណេះដឹង	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ ។	- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងរោង និងល្បែងខ្សែបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
	- ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ាន់ប្រសប់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
○ ជំនាញ	- បញ្ចេញភាពប៉ាន់ប្រសប់ ដោយប្រើដៃជើងដើមដៃ ព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាល និងរំលងឧបសគ្គ។	- បញ្ចេញភាពប៉ាន់ប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេសនៅលើរោង និងខ្សែព្រួញ ដោយប្រើដៃ ជើង និងរាងកាយ។
○ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី ។ - សហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិ។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ ។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានតុល្យភាព ស្របទៅតាមស្ថានភាពរបស់សាលា បន្ទាប់មកវាយតម្លៃទៅលើការចូលរួមអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗរបស់សិស្ស។
- * នៅមេរៀនទី១ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងរបៀបលេងល្បែងនិងសាកល្បងអនុវត្តលំហាត់ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីកម្រិតរបស់ខ្លួន។
- * នៅមេរៀនទី១ និងទី២គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ឥរិយាបថនិងចំណេះដឹង។
- * មេរៀនទី៣និងទី៤គ្រូវាយតម្លៃទៅលើការយល់ដឹង ជំនាញនិងសហការ។
- * នៅមេរៀនចុងក្រោយ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលសាឡើងវិញ និងរៀបចំម៉ោងសម្រាប់ឱ្យសិស្សឡើងបង្ហាញបន្ទាប់មក គ្រូវាយតម្លៃសរុបទៅលើការអនុវត្តរបស់សិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការវាយតម្លៃ ពីមេរៀនទី១ដល់មេរៀនទី៤ ។

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងច្រាវ និងល្បែងខ្សែកូរ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ សាកល្បង (២ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកប ដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ឈរដាំដូងទៅមុខ □ បង្វិលកង់រទេះ □ លោតរំលងវត្ថុ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូជ្រើសរើសទីលានតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ក្នុង១ក្រុមចំនួន១០នាក់ទៅ១៥នាក់ទៅតាមសម្ភារៈនិងទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ គ្រូឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខ ជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរបែរមុខទៅកម្រាលឱនក្បាលដៃទាំងពីរ ច្រត់បាតដៃផ្តាប់ទំហំប៉ុនស្នា ភ្នែកសំឡឹងមើលផ្ចិតជើងឆាក់ ត្រឡប់ដាំដូងទៅមុខដើមអង្គុយ។ បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយជួរនីមួយៗ មានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗឈរបែរមុខទៅកម្រាលឈរត្រង់ ដៃលើកឡើងលើ ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ ដៃឆ្វេងច្រត់ចំហៀង បន្ទាប់មកច្រត់ដៃស្តាំ ឆាក់ជើងឆ្វេងរុញខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្ទែកជាក់ជើងស្តាំលើកម្រាល លើកដៃឆ្វេង និងលើកជើងឆ្វេងចុះលើកដៃស្តាំដើមឈរ ដៃសន្ធឹង (មើលរូបភាព) បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួច ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរបែរមុខទៅឧបសគ្គ រួចរត់តិចៗឆាក់លោតដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ(មនុស្ស ប្រអប់ ឬកង់រថយន្ត) កន្ទែកជើងធ្លាក់មកទប់លំនឹង។ បន្ទាប់មកត្រឡប់មកខាងក្រោយជួរវិញអ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	- ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ - បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ ដោយប្រើដៃ ជើងដើមដៃព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាល និងរំលងឧបសគ្គ។ ○ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី ។
○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង)	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូជ្រើសរើសទីលាន តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។	○ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី ។

○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រួសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	ប្រកប ដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ឈរដាំដូងទៅមុខ □ ឈរដាំដូងទៅក្រោយ □ បង្វិលកង់រទេះ □ សង់ស្ពាន	-ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយប្រើប្រាស់ឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវជ្រើសរើសទីលាន តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ក្នុង១ក្រុមចំនួន១០នាក់ទៅ១៥នាក់ទៅតាមសម្ភារៈនិងទីលាន។ -ត្រួតពិនិត្យលំដាប់លំដោយប្រើប្រាស់បំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ត្រូវឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរលើមុខទៅកម្រាល ឱនក្បាលដៃទាំងពីរច្រត់បាតដៃផ្តាប់ទំហំប៉ុនស្មា ភ្នែកសំឡឹងមើលផ្ចិតជើងឆាកត្រឡប់ដាំដូងទៅមុខដើមអង្គុយ។ បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ត្រូវឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរលើមុខទៅកម្រាល ឱនក្បាលទៅមុខ ដៃទាំងពីរច្រត់ បាតដៃផ្តាប់ បន្ទន់ជង្គង់ គូចដល់កម្រាលលើកជើងបង្វិលត្រឡប់ដាំដូងខ្លួនទៅក្រោយ លើកដៃទាំងពីរច្រត់បាតដៃផ្តាប់រុញដងខ្លួនដើមឡើងលើ ជើងទាំងពីរធ្លាក់ដល់កម្រាលដើមឈរ។ បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ត្រូវឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗឈរលើមុខទៅកម្រាល ឈរត្រង់ ដៃលើក ឡើងលើ ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ ដៃឆ្វេងច្រត់ចំហៀង បន្ទាប់ មកច្រត់ដៃស្តាំ ឆាកជើងឆ្វេងរុញខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែក ដាក់ជើងស្តាំលើកម្រាល លើកដៃឆ្វេង និងលើកជើងឆ្វេងចុះ លើកដៃស្តាំដើមឈរដៃសន្ធឹង(មើលរូបភាព)។ បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា៣ម៉ែត្រ។ ឱ្យសមាជិកជួរនីមួយៗដេកផ្ទាល់ ប្រអប់បាតដៃផ្តាប់ ដៃច្រត់ទៅកម្រាល ខ្នងចម្កោងពឹងពោះឡើងលើឱ្យកោងដូចស្ពាន ដោយរាប់ចំនួន១រហូតដល់៥ធ្វើឱ្យបានច្រើនដង។	-ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងលើកម្រាលនិងល្បែងឧបសគ្គយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ ដោយប្រើដៃ ជើងដើមដៃព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាលនិងរំលងឧបសគ្គ។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរតួនាទី ។ -សហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបាន

◻ សង់មុំចង្ក្រាន ◻ លោតរំលងវត្ថុ	• គ្រូឱ្យសិស្សឈរត្រង់ដៃពីរលើកម្រាលទំហំប៉ុនស្មាភ្នាលទល់កម្រាល លើកជើងមួយឡើងលើ ជើងមួយទៀតឆាក់ឡើងដងខ្លួនត្រង់ជើងទាំងពីរផ្គុំចុងជើងត្រង់ឡើងលើ មានជំនួយ។ - ឈរដងខ្លួនត្រង់ ឈានមួយជំហាន ច្រត់ដៃទាំងពីរប៉ុនស្មាលើកជើង។ បន្ទាប់មកលើកជើងមួយទៀតឆាក់ឡើងដងខ្លួនត្រង់ផ្នែកទៅជញ្ជាំងមានជំនួយ (ឱ្យបាន២ដងទៅ៣ដងប្តូរវេន)។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរបណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ គ្រូឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរត់តិចៗ ដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្ស ច្រត់ដៃរុញឡើងលើ ជើងកន្លែកធ្លាក់ទៅខាងមុខទប់លំនឹង ដើរទៅខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត (កម្ពស់វត្ថុអាស្រ័យលើសមត្ថភាពសិស្ស) ដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ គឺត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា។	
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ស្វែងកម្រាលស៊ិនតួន ◻ ឈរដាំដូងទៅមុខ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូជ្រើសរើសទីលានតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ - គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីចលនា និងវិធីសាស្ត្រដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរបណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ គ្រូឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរបែរមុខទៅកម្រាលឱនភ្នាល ដៃទាំងពីរច្រត់ បាតដៃផ្តាប់ទំហំប៉ុនស្មា ភ្នែកសំឡឹងមើលផ្ចិតជើងឆាក់ដាំដូងត្រឡប់ទៅមុខងើបអង្គុយ។ បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅ ឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - សិស្សឈរបែរខ្នងទៅកម្រាល ឱនទៅមុខច្រត់ដៃទាំងពីរបាតដៃផ្តាប់បន្ទន់ដង្កង់ គូចដល់កម្រាល លើកជើងបង្វិលត្រឡប់ដងខ្លួនទៅក្រោយ លើកដៃទាំងពីរច្រត់ បាតដៃផ្តាប់រុញដងខ្លួនងើបឡើងលើជើងទាំងពីរធ្លាក់មកដល់កម្រាលងើបឈរ។ - ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេគឺពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា។ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធី	

ល្បែងឧបសគ្គស៊ិនតួន ▫ លោតរំលងខ្នងសេះ	សាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណ្តោយជួរនីមួយៗមានចម្ងាយពីគ្នា២ម៉ែត្រ ឱ្យសមាជិកម្នាក់នៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរលើមុខទៅឧបសគ្គ រួចរត់តិចៗ ជើងឆាក់ដីរុញដងខ្លួន ដៃច្រត់លើ(វត្ថុ ឬប្រអប់) រុញដងខ្លួនឡើងលើទៅមុនពេលធ្លាក់មកដីដោយទប់លំនឹង រួចរត់មកកាន់ជួរវិញដោយប្រកាន់ស្តាំដើម្បីមកប៉ះដៃអ្នកទី២នៅក្នុងជួរ អ្នកទី២ធ្វើដូចអ្នកទី១អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនិងមេរៀន។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ - គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ - គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តរសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរថាវ និងល្បែងខ្សែពូរ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ▫ ហាលពូកបង្វិល	- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ - គ្រូពិនិត្យមើលគ្រប់ក្រុម និងវាយតម្លៃសកម្មភាពរបស់សិស្សដោយផ្តល់ជាគំនិតយោបល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណ្តោយខាងមុខរថាវ សមាជិកនៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា លើកដៃកាន់រថាវទាញដងខ្លួនឡើង ឆាក់ជើងជំនួយហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនពាក់លើរថាវ ក្បាលខិនទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម ដៃឱបគន្លាក់ជើង ឬដៃគោងរថាវបង្វិលតាមលទ្ធភាពសិស្ស អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ - ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេត្រូវគិតពី	- ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ◦ ចំណេះដឹង - យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងរថាវ និងល្បែងខ្សែពូរយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។

◻ ប្រចៀវព្យួរជើង ◻ ថ្នក់ជើងបង្វិលទៅមុខ ◻ ប្រគោងសូ (រំលោភទោល រំលោភជណ្តើរ)	សុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ (មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឬបណ្តោយខាងមុខរំលោភ សមាជិកនៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ពេលឮសំឡេងបញ្ជាឆ្លើយតបកាន់រំលោភ ទាញដងខ្លួនឡើង ធ្លាក់ជើងជំនួយហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនពាក់លើរំលោភ ក្បាលឱនទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម ដៃឱបគន្លាក់ជើងគោងរំលោភបង្វិលតាមលទ្ធភាពសិស្ស(មានជំនួយ) អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នាព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឬបណ្តោយខាងមុខរំលោភ សមាជិកនៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ពេលឮសំឡេងបញ្ជាឆ្លើយតបកាន់រំលោភដៃពីរទំហំប៉ុនស្មា លើកជើងស្តាំពាក់លើរំលោភដៃទាំងពីរ ទាញដងខ្លួនឡើង ជើងឆ្វេងលើកឡើង កៀបប្រអប់ជើងខាងស្តាំយោលចុះឡើង តាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស(មានអ្នកជំនួយ) អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឬបណ្តោយខាងមុខរំលោភ សមាជិកនៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរក្រោមរំលោភពេលឮសំឡេងបញ្ជា លោតគោងរំលោភដៃទាំង២សូទៅមុខដល់ទីទម្លាក់ខ្លួនចុះ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -គ្រូឱ្យសិស្សឈរក្រោមរំលោភរំលោភ ឮសូសំឡេងសិស្សគោងរំលោភឡើងបាតដៃផ្តាប់ បន្ទាប់មកសូទៅគោលដៅរួចចុះអនុវត្ត	-ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ◻ ជំនាញ - បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេស នៅលើរំលោភ និងខ្សែព្យួរដោយប្រើដៃ ជើង និងរាងកាយ។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរតួនាទី ។ -សហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។
---	--	---

◻ ដើរបង្វិល ◻ ប្រគោងយោល	ដូចការរៀបរាប់ខាងលើ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរោង សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ។ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ដើរជំហានវែងលើរោងលំដាប់ទៅមុខ ដោយទម្លាក់ចុងជើងលើរោង ដៃទាំងពីរសន្ធឹង មុខមើលត្រង់ទៅគោលដៅ ហើយលោតបង្វិលមួយជុំដោយប្រើចុងជើងពេលធ្លាក់មកវិញរក្សាជំហរឱ្យបានល្អ(មានអ្នកជំនួយ)អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។	
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងរោងស៊ុនកូន ◻ ប្រប្រែទម្លាក់ខ្លួន	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសទីលានតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីចលនា និងវិធីសាស្ត្រដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរ៤ជួរបណ្តោយខាងមុខរោងសមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឮសំឡេងឬសញ្ញាបញ្ជា គោងរោងដៃពីរទំហំប៉ុនស្មាទាញដងខ្លួនឡើងជើងទាំងពីរស៊ីកចូលប្រឡោះ ដៃហើយយកគន្លាក់ជើងថ្នក់នឹងរោងឱ្យជាប់បន្ទាប់មកព្រលែងដៃមួយម្តង យោលដងខ្លួនទៅតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ បន្ទាប់មកទាញដងខ្លួនឡើងដោយដៃទាំងពីរចាប់រោងដោះជើងប្រលែងដៃ ជើងដល់ដី។	

ល្បែងរចនាសិទ្ធិ ◻ ដើរបង្វិល ល្បែងខ្សែពូជសិទ្ធិ ◻ ប្រគោងយោល	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដូចគ្នាជាគូ ឬជាក្រុមដូចរូបឆ្លុះកញ្ចក់។ -អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចេញឈ្មោះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណែនាំខាងមុខរចនា សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឮសំឡេង ឬសញ្ញាបញ្ជាដើរជំហានវែងលើរចនាសំនឹងទៅមុខធ្វើចលនាឱ្យដូចគ្នាដូចរូបឆ្លុះកញ្ចក់ ដោយទម្លាក់ចុងជើងលើរចនាដែលទាំង២សន្ធឹងមុខមើលត្រង់ទៅគោលដៅ ហើយលោតបង្វិល មួយជុំដោយប្រើចុងជើងពេលធ្លាក់រក្សាជំហរឱ្យបានល្អ (មានអ្នកជំនួយ)។ -អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចេញឈ្មោះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។ -រចនាគ្រោងច្នៃទៅតាមការយល់ឃើញរបស់គ្រូ មិនចាំបាច់តែរចនាលើនោះទេ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរណែនាំខាងមុខខ្សែពូជ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឮសំឡេងឬសញ្ញាគោងខ្សែពូជធ្វើចលនាឱ្យដូចគ្នា ដូចរូបឆ្លុះកញ្ចក់ ជើងសណ្ឋិតត្រង់ ឬកន្លែងតាមលទ្ធភាព។សិស្សយោលទៅមុខចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រមានអ្នកជំនួយ បន្ទាប់មកទម្លាក់ខ្លួនចុះទៅឈរខាងក្រោយជួរ។ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ណែនាំពីរបៀបគោងខ្សែពូជយោលនិងទម្លាក់ខ្លួនចុះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចេញឈ្មោះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។
---	--

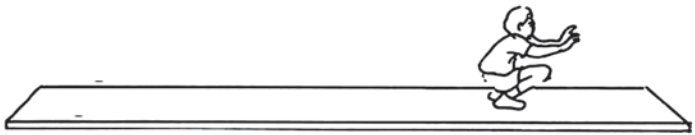
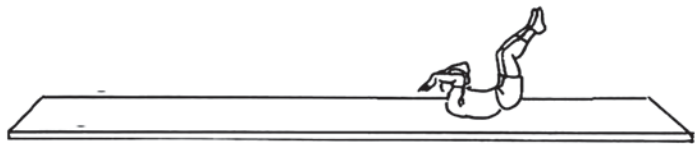
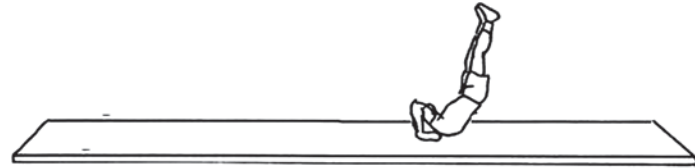
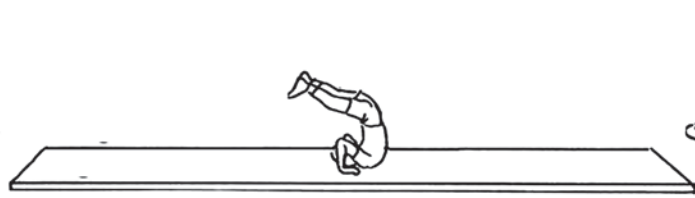
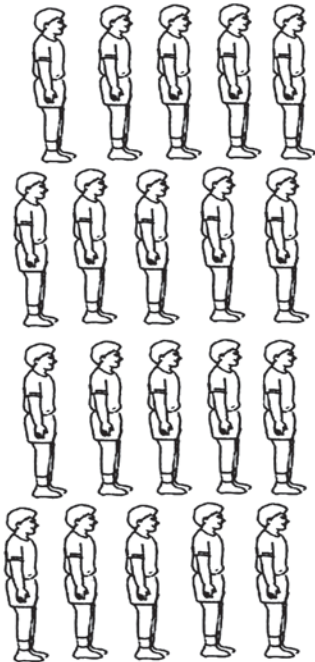
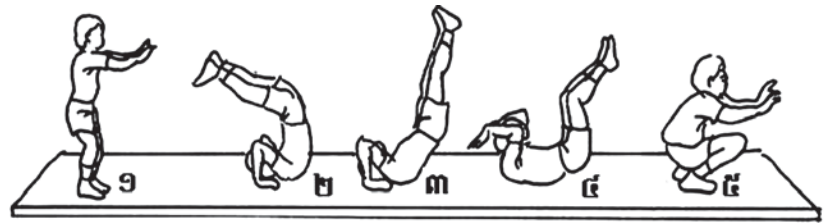
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិច ៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរាបារ និងល្បែងខ្សែពួរ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ □ ប្រគោងសូ (រាបារទោល រាបារជណ្តើរ) □ ប្រគោងយោល	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជា(គូរ) មួយក្រុម១០នាក់នៅទីតាំងកំណត់ មួយឱ្យសិស្សអនុវត្តរួមគ្នាឱ្យបានល្អ។ -គ្រូពិនិត្យមើលគ្រប់ក្រុមនិងបញ្ជាក់ដោយវាយតម្លៃសកម្មភាព ហើយជួយសិស្សដោយផ្តល់ជាគំនិតយោបល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខរាបារសមាជិកនៅមុខជួរ នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរក្រោមរាបារពេលឮសំឡេងបញ្ជា លោតគោងរាបារដៃទាំង២សូទៅមុខដល់ទីទម្លាក់ចុះ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់មាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នាព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -គ្រូឱ្យសិស្សឈរក្រោមរាបារជណ្តើរ ឮសំឡេងបញ្ជាសិស្សគោង រាបារឡើង បាតដៃផ្តាប់ បន្ទាប់មកសូទៅគោលដៅរួចចុះ អនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែពួរ សមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឮសំឡេង ឬសញ្ញាគោងខ្សែពួរជើងសណ្តូកត្រង់ ឬកន្លែកតាមលទ្ធភាពសិស្សយោលទៅមុខចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រមានអ្នកជំនួយ។ បន្ទាប់មកទម្លាក់ខ្លួនចុះទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់មាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងជាក្រុមឈ្នះ។ -ណែនាំពីរបៀបគោងខ្សែពួរយោល និងទម្លាក់ទប់លំនឹងខ្លួន។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើ	-ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងរាបារ និងល្បែងខ្សែពួរបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ - បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេស នៅលើរាបារ និងខ្សែពួរដោយប្រើដៃ ជើង និងរាងកាយ។

	បានល្អទៅតាមការណែនាំ។	សហការ
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងរំលោភសិនតួន □ប្រគេងស្នូ(រំលោភទោលរំលោភជណ្តើរ) ល្បែងខ្សែពួរសិនតួន □ប្រគេងយោល	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវជ្រើសរើសយកទីលានទៅ តាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ -ត្រូវឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីទិកនិចចលនា និងវិធីដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរឈរខាងមុខរំលោភ សមាជិកនៅមុខជួរនៃក្រុមនីមួយៗ ឈរក្រោមរំលោភធ្វើចលនាឱ្យដូចគ្នាដូចជួរឆ្លុះកញ្ចក់ពេលឮសំឡេង បញ្ជាណែនាំតាមរំលោភដៃទាំង២ សួរទៅមុខដល់ទីទម្លាក់ខ្លួនចុះ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់ សមាជិកក្រុម ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងជាក្រុមឈ្នះ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -ត្រូវឱ្យសិស្សឈរក្រោមរំលោភជណ្តើរ ឮសំឡេងបញ្ជាសិស្សតាមរំលោភឡើងបាតដៃផ្តាស់។បន្ទាប់មកសួរទៅគោលដៅរួចចុះអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរឈរឈរខាងមុខខ្សែពួរសមាជិកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឮសំឡេងបញ្ជាតាមខ្សែពួរ ធ្វើចលនាឱ្យដូចគ្នាដូចជួរឆ្លុះកញ្ចក់ជើងសណ្តូកត្រង់ ឬកន្លែក តាមលទ្ធភាពសិស្សយោលទៅមុខចម្ងាយ២ទៅ៣ម៉ែត្រ មានអ្នកជំនួយ។ បន្ទាប់មកទម្លាក់ខ្លួនចុះទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ណែនាំពីរបៀបតាមខ្សែពួរយោល និងទប់លំនឹងដងខ្លួន។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេ ជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរតួនាទី ។ -សហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល	-ត្រូវពន្យល់បញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗ បានរៀនអ្វីខ្លះ?	

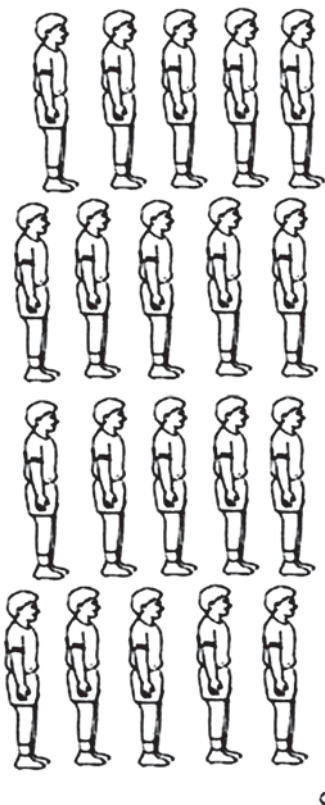
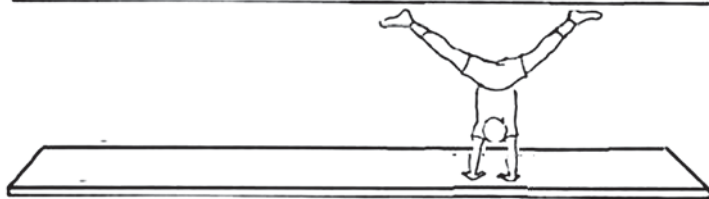
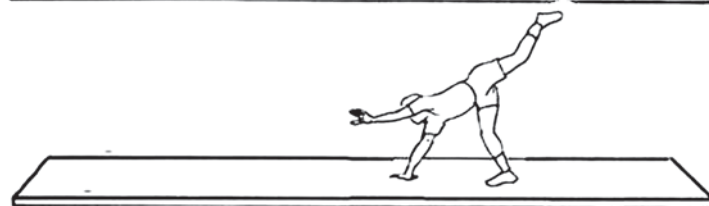
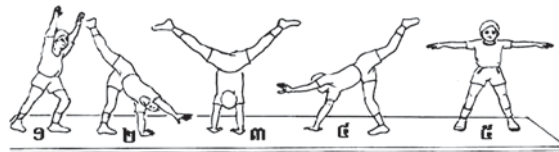
ឡើងវិញ ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុម មកធ្វើការប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យ ខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

○កំដៅសាច់ដុំ

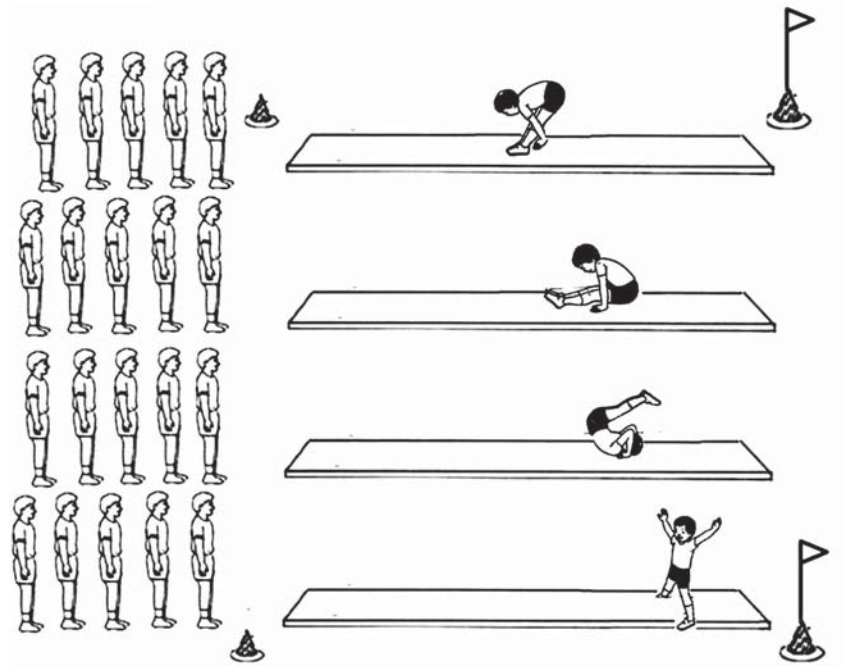
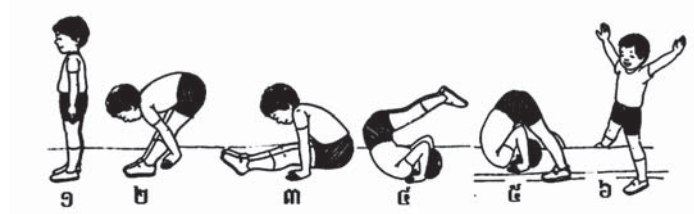
□ឈរដាំជួងទៅមុខ



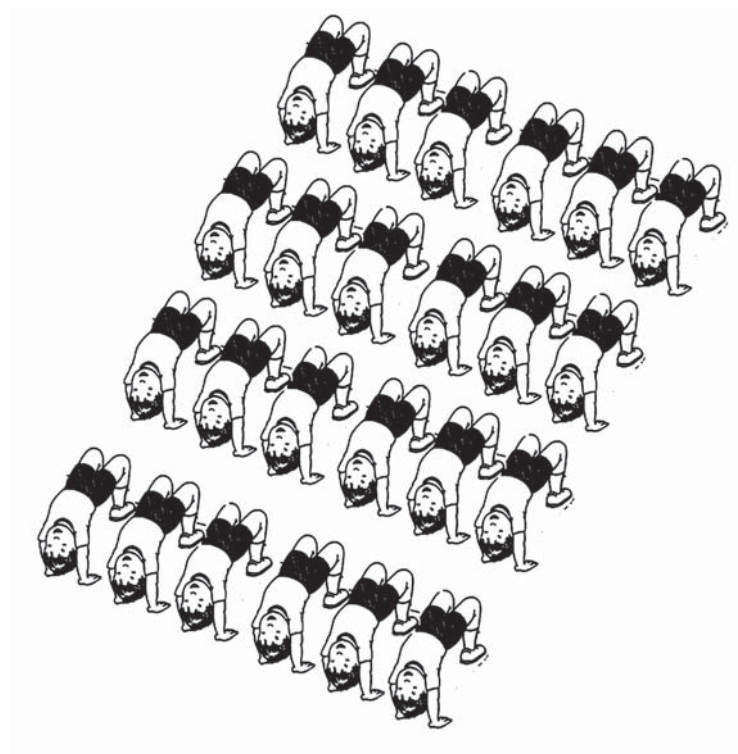
□បង្វិលកង់រទេះ



១. ឈរដាំដូងទៅក្រោយ



២. សង់ស្ពាន



៣. សង់ម៉ូចប្រាន



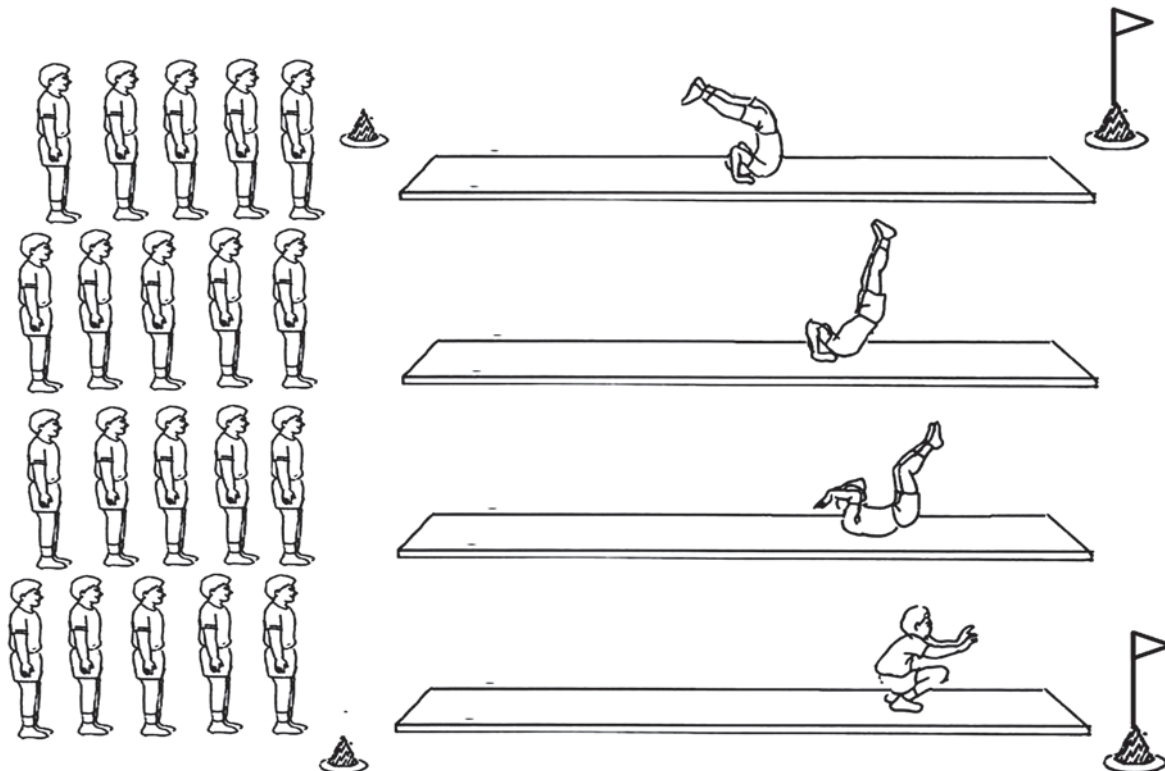
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

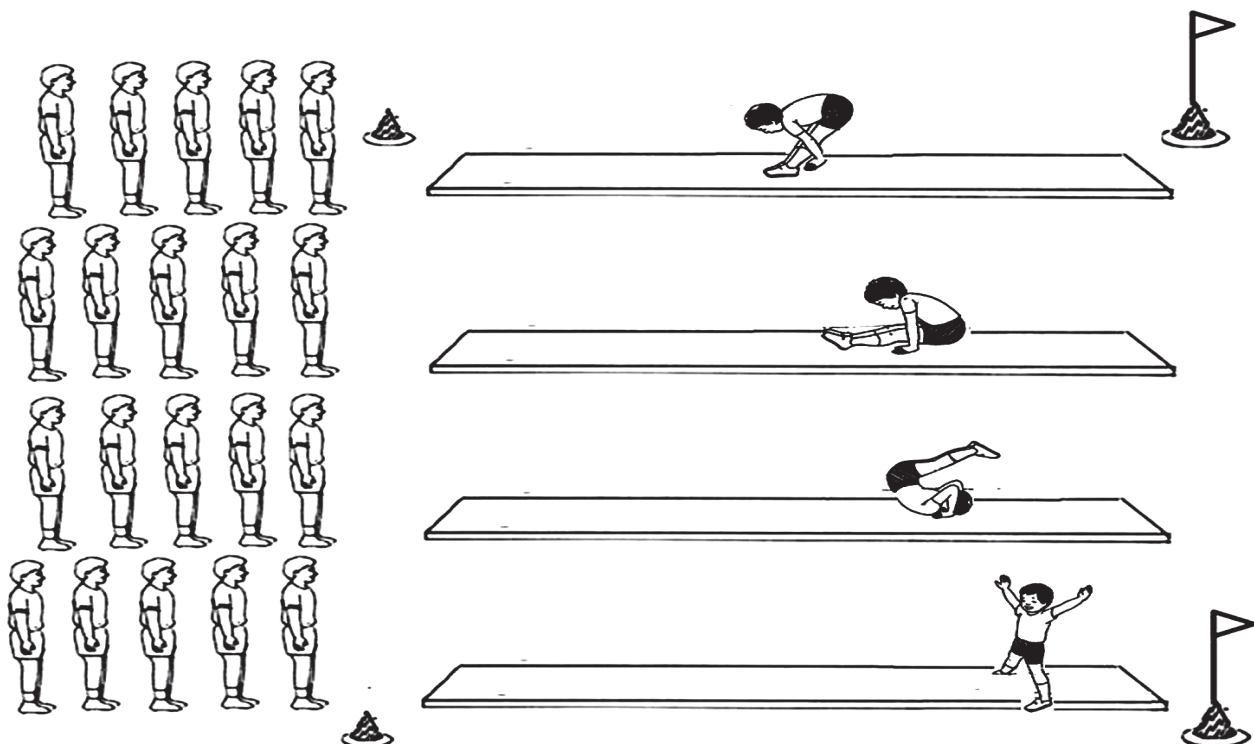
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- យល់ពីវិធីច្រក់ដៃត្រឡប់ខ្លួននិងធ្វើចលនាឱ្យដូចគ្នាដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

ល្បែងកម្រាលស៊ីនកូន

□ ឈរដាំដូងទៅមុខ

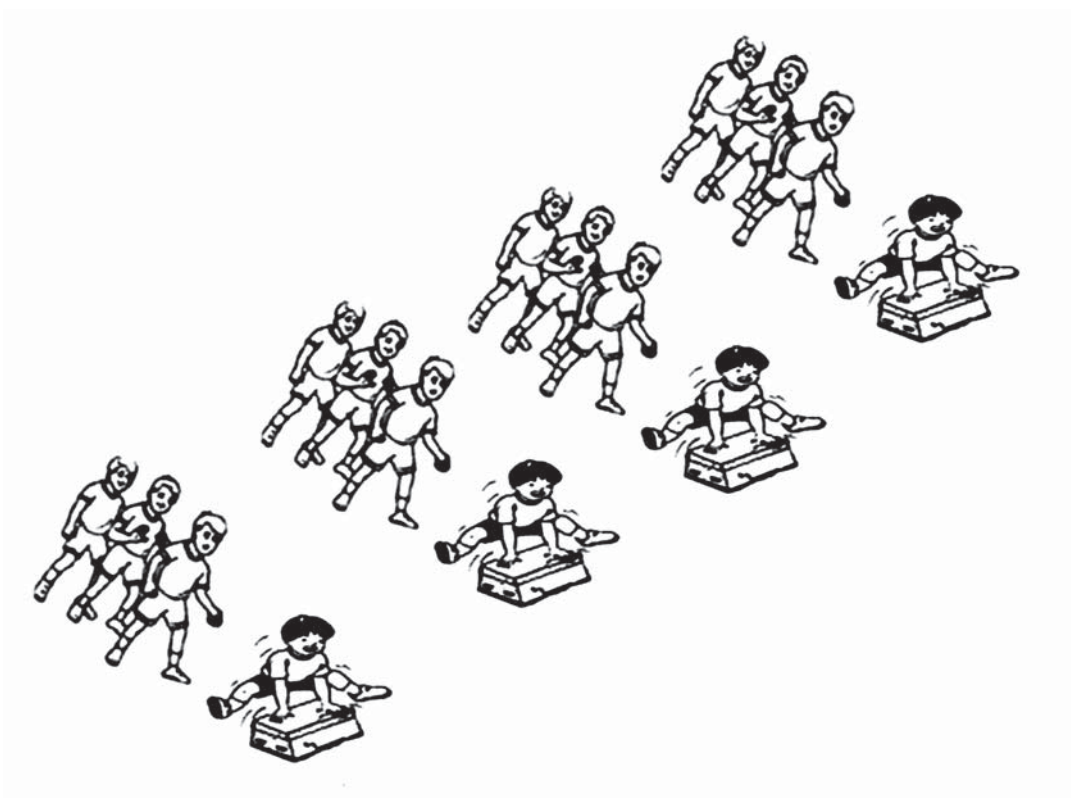


□ ឈរដាំដូងទៅក្រោយ



◦កំដៅសាច់ដុំ

◻លោតរំលងវត្ថុ



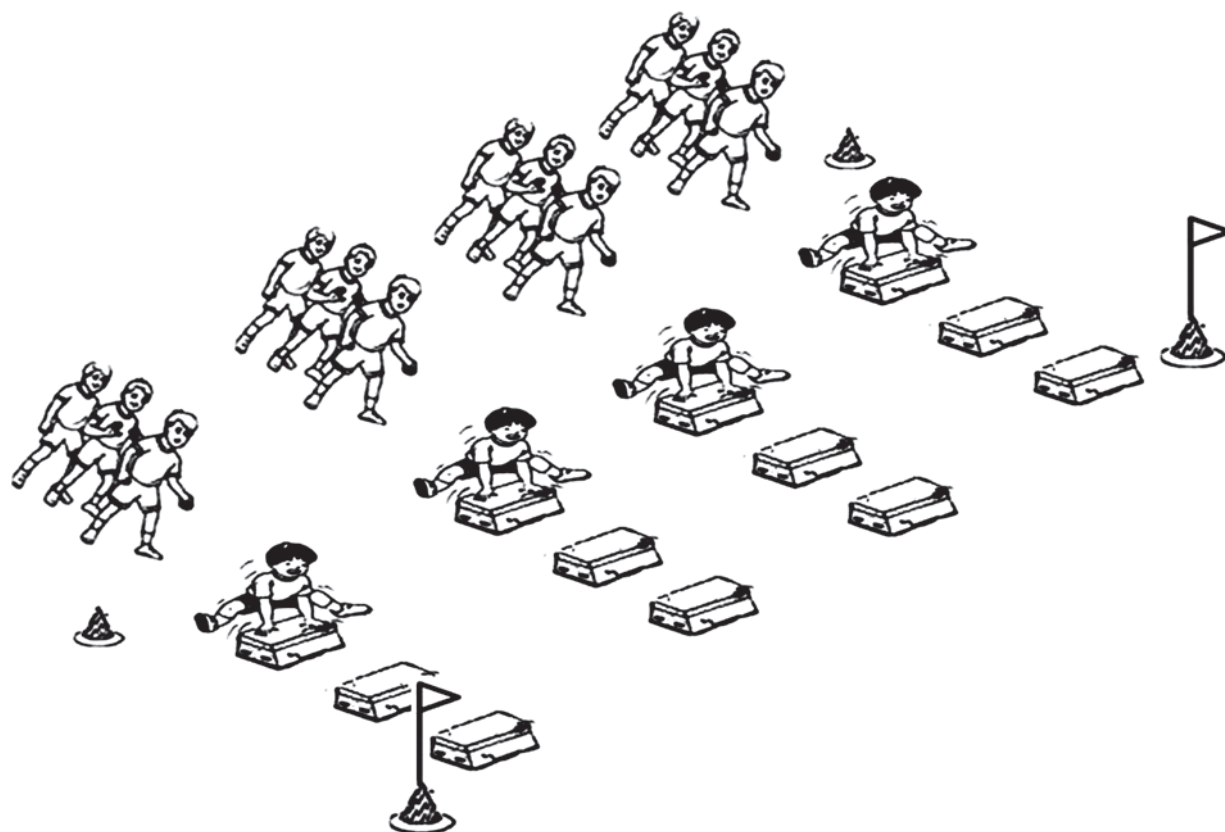
ល្បែងចម្បង

ល្បែងឧបសគ្គស៊ុនកូន

◻លោតរំលងខ្នងសេះ

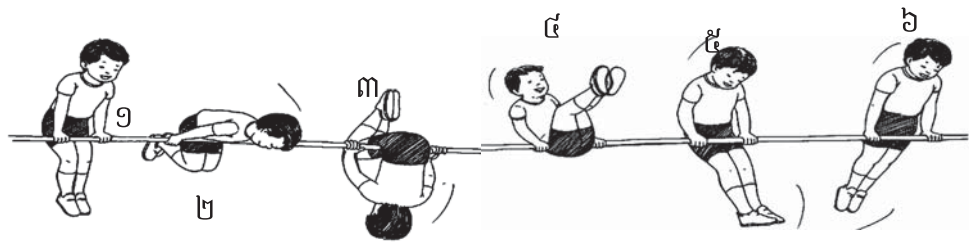
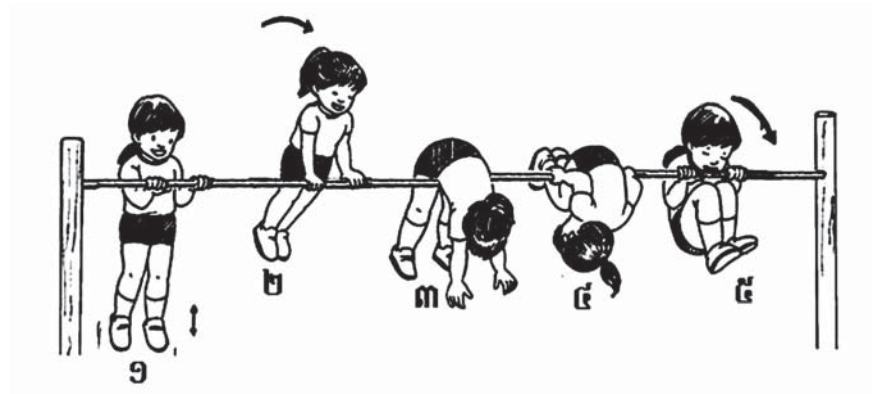
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- យល់ពីវិធីប្រតិបត្តិលោតនិងធ្វើចលនាឱ្យដូចគ្នាដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

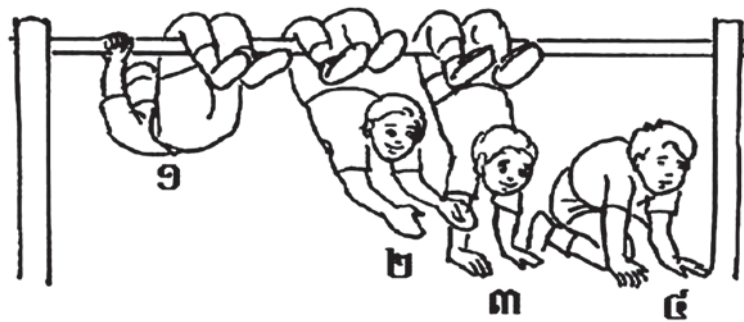


◦កំដៅសាច់ដុំ

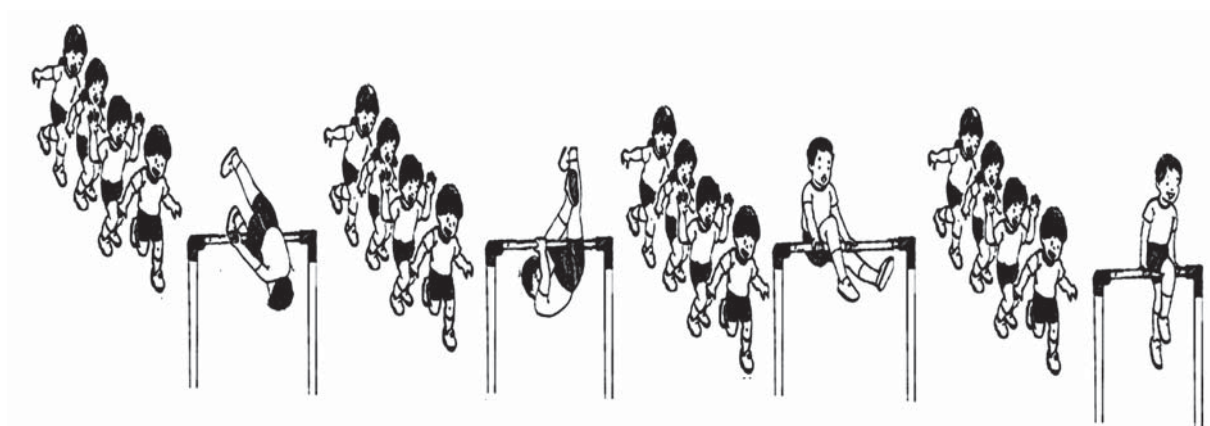
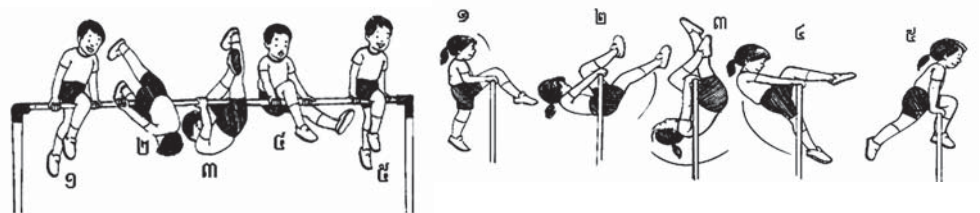
▣ហាលពូកបង្វិល



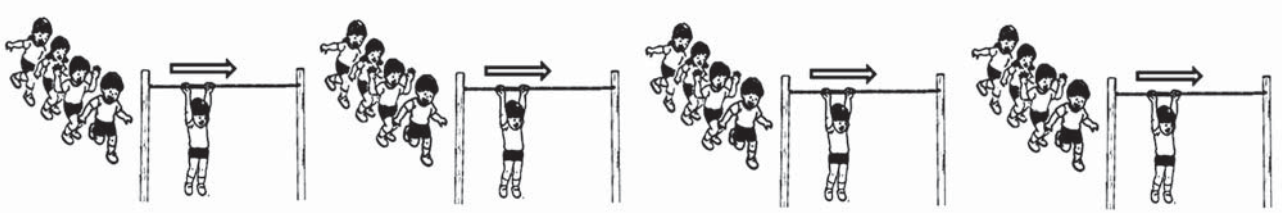
▣ប្រថ្នក់ព្យួរជើង



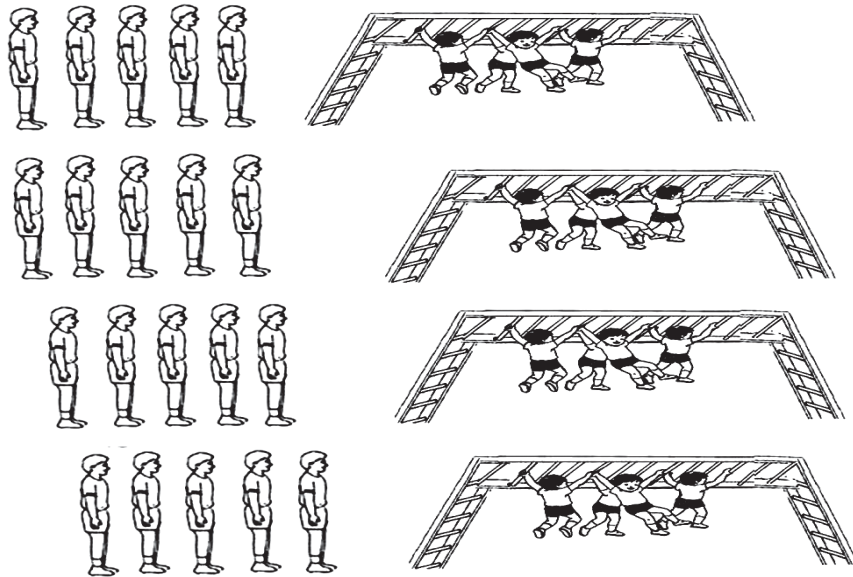
▣ផ្គក់ជើងបង្វិលទៅមុខ



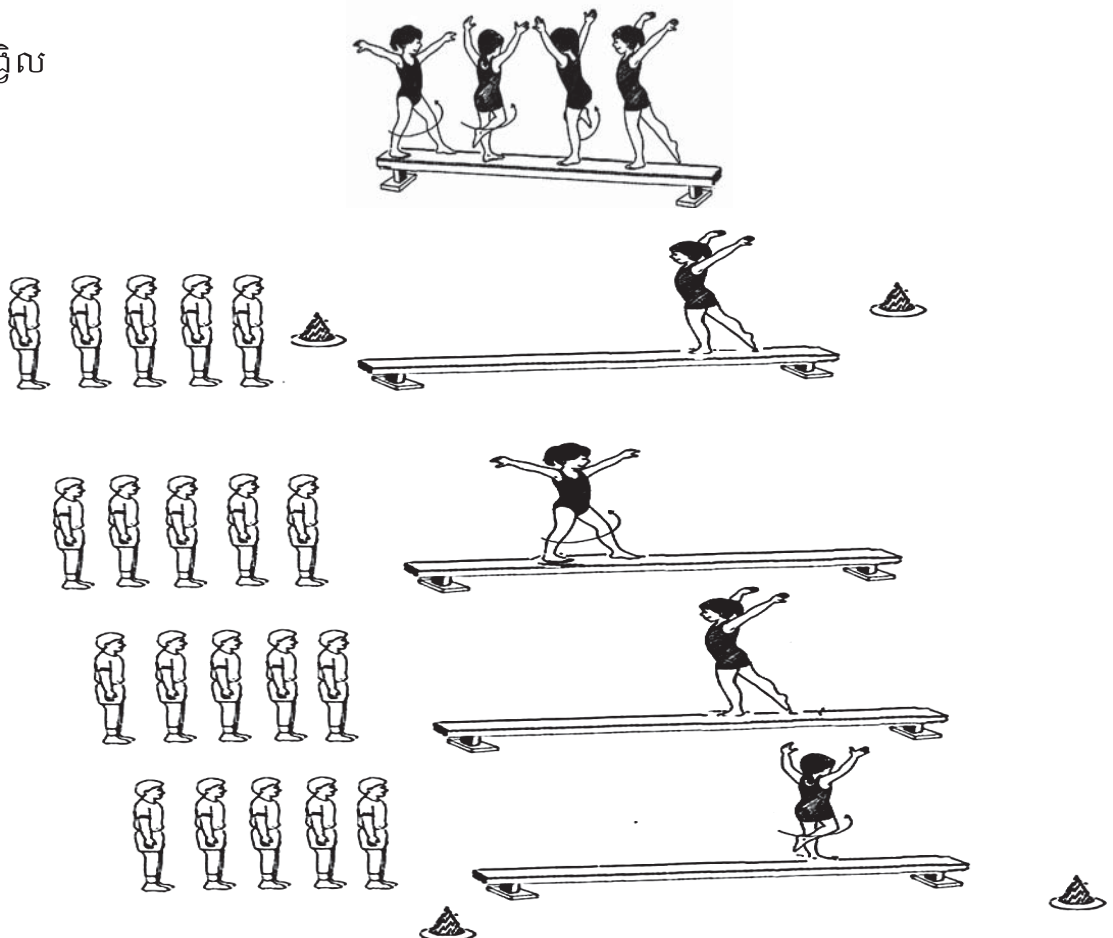
▣ប្រតិបត្តិការស្វ័យប្រវត្តិ



▣ប្រតិបត្តិការស្វ័យប្រវត្តិជញ្ជីង



▣ដើរលើឆ្នាំង



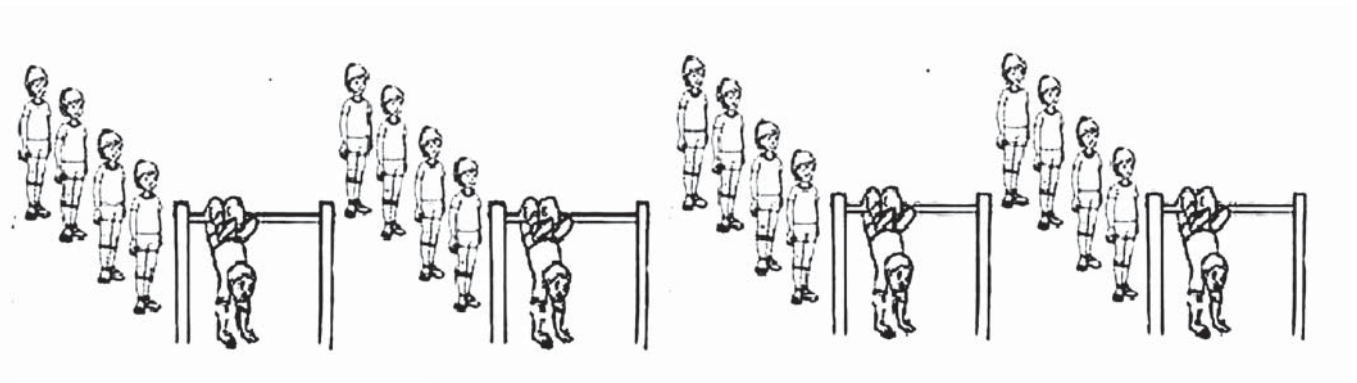
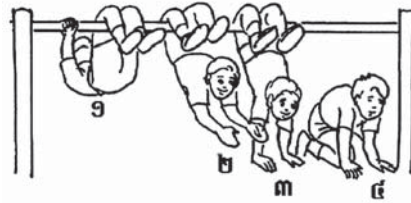
ស្បែងចម្បង

ស្បែងបញ្ជាស៊ុនកូន

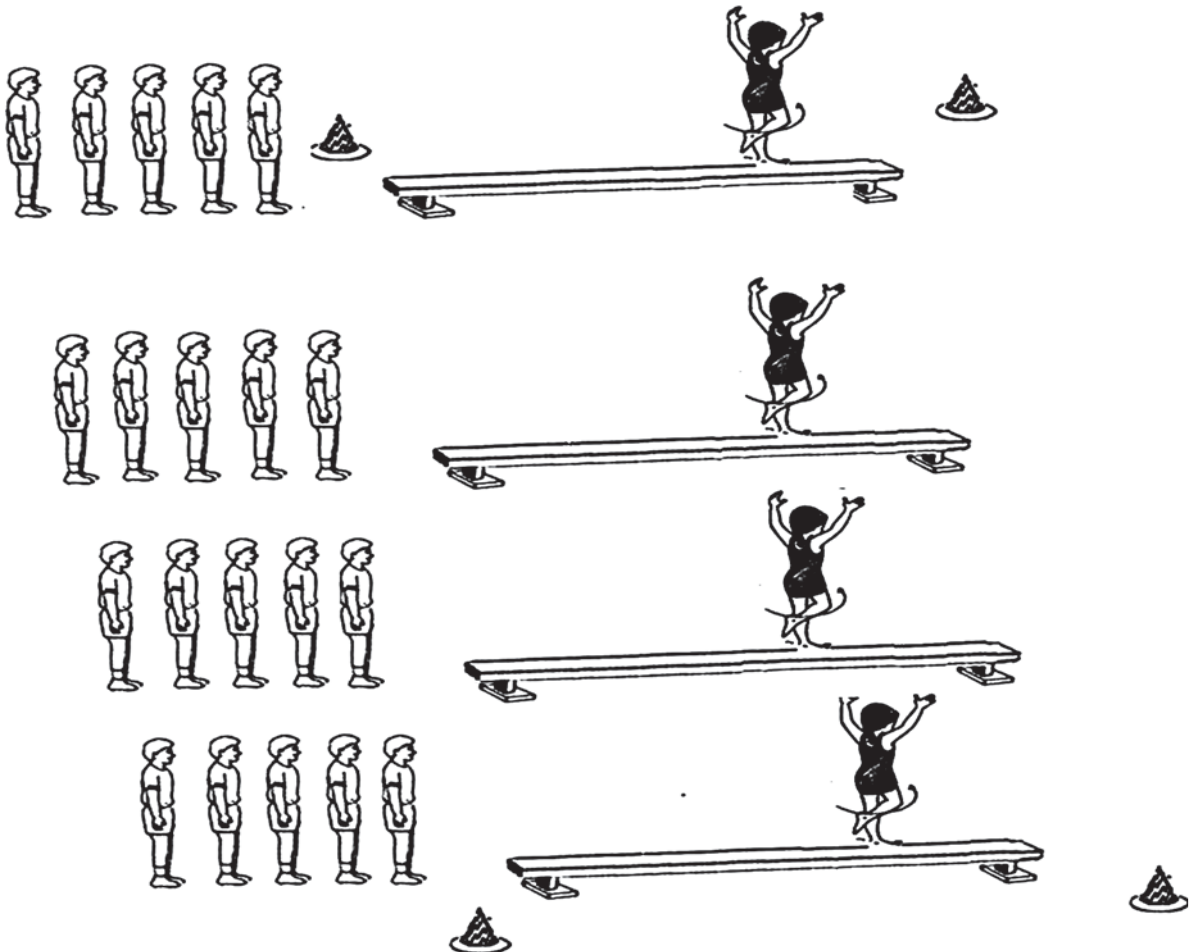
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងស្បែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះធ្វើចលនាដោយប្រើកម្លាំងដៃដើងប្រគោងយោលដូចគ្នានិងព្រមគ្នា។
- សហការគ្នាជាមួយមិត្តភក្តិក្នុងពេលលេង។

១.ប្រែប្រួលទំលាក់ខ្លួន

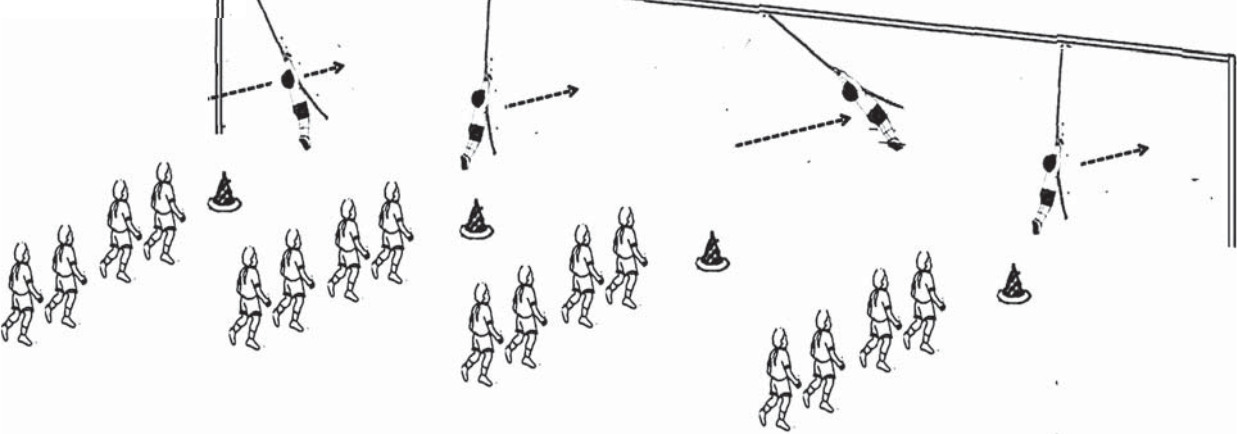


២.ដើរបង្វិល



◦កំដៅសាច់ដុំ

◻ប្រតោងយោល

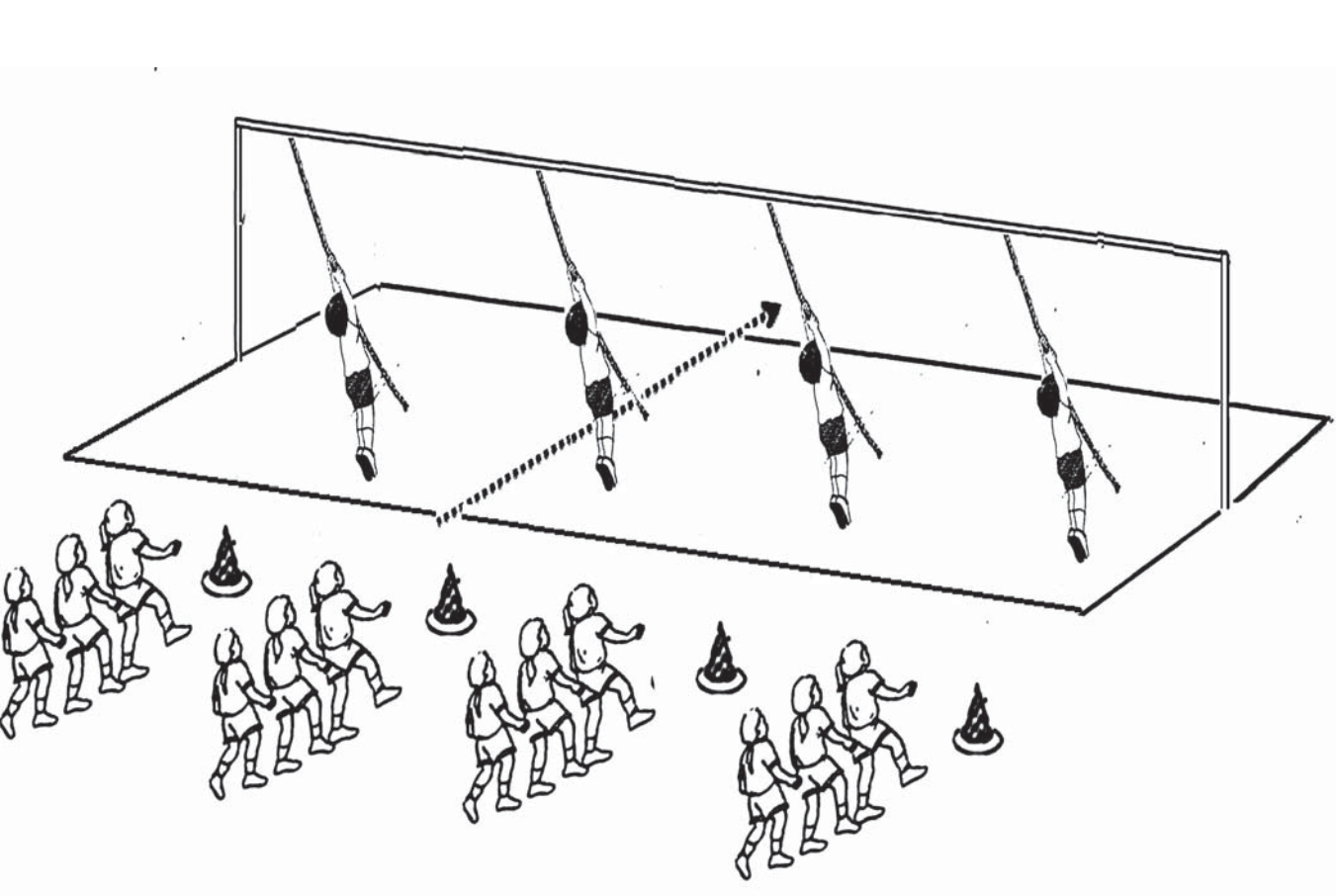


ល្បែងចម្បង វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងខ្សែពួរស៊ុនកូន

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះធ្វើចលនាដោយប្រើកម្លាំងដៃជើងប្រតោងយោលដូចគ្នានិងព្រមគ្នា។
- សហការគ្នាជាមួយមិត្តភក្តិក្នុងពេលលេង។

◻ប្រតោងយោល



ជំពូកទី៣

អត្ថលេខកម្ម

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងរត់ និងល្បែងរត់បណ្តាក់

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 □បែរមុខស្ទុះចេញ □បែរខ្នងស្ទុះចេញ □ឈរជាគូស្ទុះចេញ	○កំដៅសាច់ដុំ □បែរមុខស្ទុះចេញ □បែរខ្នងស្ទុះចេញ □ឈរជាគូស្ទុះចេញ □អង្គុយស្ទុះចេញ □លុតជង្គង់ស្ទុះចេញ	○កំដៅសាច់ដុំ □រត់ទៅមក □រត់ហុចដំបង □រត់ហុចដំបង១០-២០ □រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់ □ រត់ជារង្វង់	○កំដៅសាច់ដុំ □រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់ □ រត់ជារង្វង់
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងឆ្មា និងកណ្តុរ (សាកល្បង) - ចម្ងាយ ១០-២០ម - សិស្សព្យាយាមស្តាប់ឱ្យបានច្បាស់រត់ទៅទីគេចពីដៃគូគិតពីសុវត្ថិភាព ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងឆ្មា និងកណ្តុរ (ការប្រកួត) - ចម្ងាយ ១០-២០ម - ព្យាយាមស្តាប់ឱ្យ បានច្បាស់ រត់ទៅទី ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់បណ្តាក់ (សាកល្បង) - ចាប់ផ្តើមរត់ម្តង ៤នាក់តាមខ្សែបន្ទាត់ ៤០ម x ៤ ហុចនិងទទួលដំបងឱ្យបានត្រឹមត្រូវចែកគូនាទីសិស្សលេងឱ្យបានសប្បាយ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់បណ្តាក់ (ការប្រកួត) - រត់បណ្តាក់ ៤០ម x ៤ ហុចនិងទទួលដំបងឱ្យបានត្រឹមត្រូវចែកគូនាទីសិស្សលេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្ទុកសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។	- រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
	- ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	
០ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរត់ដោយប្រើវិធីបណ្តាក់គ្នា បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។	- យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និង វិធីរត់បណ្តាក់និងរត់ផ្លោះ បានត្រឹមត្រូវ។
	- ចេះរៀបគម្រោង និងពន្យល់រត់បានល្អ។	- ពិភាក្សា វាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។
០ ជំនាញ	- ចាប់ផ្តើមដើរ និងរត់ប្រើកាយវិការផ្សេងៗ។	- រត់ដោយប្រើវិធីត្រឹមត្រូវទៅតាមប្រភេទលំហាត់
	- ធ្វើចលនាផ្លាស់ទីដោយប្តូរល្បឿន និងទិសដៅ។	- រត់បណ្តាក់ និងផ្លោះឧបសគ្គដោយរក្សាល្បឿន ។
០ សហការ	- ដើរ និងរត់ដោយប្រើល្បឿនសមស្របទៅ នឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។	- រត់បណ្តាក់ និងហុចដំបងបណ្តើរ។
	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។	
	- សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។	
	- សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងរត់ និងល្បែងរត់បណ្តាក់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងរត់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ □ បែរមុខស្ទុះចេញ □ បែរខ្នងស្ទុះចេញ	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីវត្ថុបំណង នៃមេរៀនអត្តពលកម្ម (មេរៀនរត់និងរត់បណ្តាក់) ក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវរៀបចំមេរៀនតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅ តាមចំនួនជាក់ស្តែង និងទីលាន។ - ត្រូវពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ខ្សែចាប់ផ្តើមដល់ខ្សែទីមានចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ) ។ - អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ បែរមុខទៅទីត្រៀមស្តាប់ពេលឮសំឡេង គ្រូបញ្ជាត្រូវស្ទុះរត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទីដើរត្រឡប់មកក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។(មើលរូបភាព) - មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ - ត្រូវអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ (ខ្សែចាប់ផ្តើមដល់ខ្សែទីមានចម្ងាយ៥ ទៅ១០ម៉ែត្រ) ។ - អ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ បែរខ្នងទៅទីត្រៀមស្តាប់ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាត្រូវងាក បែរមុខស្ទុះរត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទី ដើរត្រឡប់មកក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់នេះឱ្យបានច្រើនដងទៅតាមលទ្ធភាព ។(មើលរូបភាព) - ត្រូវអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀន	- ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរ និងរត់ដោយវិធីបណ្តាក់គ្នាបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបគម្រោង និងពន្យល់ ពីវិធីដើររត់បានល្អ។ ○ ជំនាញ - ចាប់ផ្តើមដើរ និងរត់ ប្រើកាយវិការផ្សេងៗ។ - ធ្វើចលនាផ្លាស់ទីដោយ ប្តូរល្បឿន និងទិសដៅ។ - ដើរ និងរត់ដោយប្រើល្បឿនសមស្របទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។

◦ ឈរជាគូស្ទុះចេញ	ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ ចាប់ដៃគូ ឈរជួររូបល្អោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពីខ្សែចេញដំណើរដល់ខ្សែទីមានប្រវែង ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ ។ - គូទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ បែរមុខទៅទី(មិនកាន់ដៃគ្នាប៉ុន្តែជៀបគ្នាពីការស្ទុះចេញ) ត្រៀមស្តាប់ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវស្ទុះរត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទីដើរត្រឡប់មកក្រោយជួរវិញ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ - គ្រូអាចឱ្យសិស្សលេងឱ្យបានច្រើនដង និងឈរបែរខ្នងទៅទីក៏បានដែរ ប៉ុន្តែត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព។ (មើលរូបភាព)	◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំង តួនាទី។ - សរសើរការលេងបាននិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីស្របគ្នា។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ ល្បែងឆ្មា និងកណ្តុរ (សាកល្បង) ចម្ងាយ១០-១៥មសិស្សព្យាយាមស្តាប់ឱ្យបានច្បាស់រត់ទៅទីគេចពីដៃគូរបស់ខ្លួនគិតពីសុវត្ថិភាព ។	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេង និងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ដោយឱ្យសិស្ស២ក្រុម ឈរ២ជួរទទឹងមានគន្លាតពីគ្នា១ម៉ែត្រ និងចែកសិស្សជាគូៗ ដែលគូនីមួយៗ(សមាជិកក្រុមកនិងខ) ម្នាក់ធ្វើជាសត្វឆ្មា និងម្នាក់ទៀតធ្វើជាសត្វកណ្តុរ។ គូនីមួយៗឈរ អង្គុយ ឬលុតជង្គង់បែរមុខ បែរខ្នងដាក់គ្នា ត្រង់មុខខ្សែបន្ទាត់ចាប់ផ្តើមរៀងខ្លួន(គូសខ្សែ២ឃ្លាតគ្នា១ម)ដោយប្រុងប្រយ័ត្នស្តាប់ការបញ្ជា។ - អ្នកបញ្ជា ត្រូវបន្លឺសំឡេងថា សត្វ សត្វ ចំនួន២ដងហើយបន្ទាប់មកលើកទី៣ ទើបបន្លឺបន្ថែមថាកណ្តុរ ឬឆ្មា (ឈ្មោះសត្វអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ប៉ុន្តែត្រូវតែបញ្ជាក់ដោយដាក់ឈ្មោះសិស្សថាជាសត្វពាហនៈ ឬសត្វល្អិតណាខ្លះដែលត្រូវយកមកលេងជាមុនសិន)។ - សិស្សដែលបានឮបញ្ជាគ្រូ ចំឈ្មោះសត្វរបស់ខ្លួនហើយត្រូវរត់ទៅកាន់ទីដែលមានចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ ចំណែកសិស្សដែលមានឈ្មោះជាសត្វផ្សេងនោះ ត្រូវរត់ដេញប៉ះអ្នកដែលជាដៃគូឱ្យបានមុនពេលគេរត់ដល់ទី។ - គ្រូណែនាំសិស្សថា ពេលប៉ះដៃគូហាមច្រាន ទាញ ឬចាប់ជាប់។ - គ្រូអាចអនុវត្តល្បែងដោយធ្វើការប្តូរឱ្យសិស្សជាអ្នកបញ្ជាក្នុងការបន្តិចសំឡេងប្តូរឈ្មោះសត្វ និងប្តូរទីតាំង ជាដើម។ - ការហៅឈ្មោះសត្វមិនកំណត់ចំនួនដងអាស្រ័យអ្នកបញ្ជា។ - ក្រុមណាមួយប៉ះបានចំនួនច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ - លេងដោយគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ - មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។	

	-គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងរត់ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
○កំដៅសាច់ដុំ □ បែរមុខស្ទុះចេញ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ (ខ្សែចាប់ផ្តើមដល់ខ្សែទីមានចម្ងាយ៥១០ម៉ែត្រ) ។ -អ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរបែរមុខទៅទីត្រៀមស្តាប់ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវស្ទុះរត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទី ដើរត្រឡប់មកក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ខ្សែចាប់ផ្តើមដល់ខ្សែទីមានចម្ងាយ៥១០ម៉ែត្រ ។ -អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ បែរខ្នងទៅទី ត្រៀមស្តាប់ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាត្រូវដាក់បែរមុខស្ទុះរត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទីដើរត្រឡប់មកក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់នេះ ឱ្យបានច្រើនដងតាម លទ្ធភាព ។ (មើលរូបភាព)	○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបដើរ និងរត់ដោយវិធីបណ្តាក់គ្នាបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបគម្រោងនិងពន្យល់ ពីវិធីដើររត់បានល្អ។ ○ជំនាញ -ចាប់ផ្តើមដើរ និងរត់ ប្រើកាយវិការផ្សេងៗ។

◻ ឈរជាគូស្ទុះចេញ	-គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ ចាប់ដៃគូ ឈរជួររូបបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ពីខ្សែ ចេញដំណើរដល់ខ្សែទី មានប្រវែង ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ ។ -គូទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ បែរមុខទៅ ទី(មិនកាន់ដៃគ្នាប៉ុន្តែជៀបគ្នាពីការស្ទុះចេញ) ត្រៀមស្តាប់ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវស្ទុះរត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទី ដើរត្រឡប់មកក្រោយជួរវិញ។គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ធ្វើ របៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សលេងបានច្រើនដង និងឈរបែរខ្នងទៅទី ក៏បានដែរ ប៉ុន្តែត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព។ (មើលរូបភាព)	-ធ្វើចលនាផ្លាស់ទី ដោយ ប្តូរល្បឿន និងទិសដៅ។ -ដើរ និងរត់ដោយ ប្រើល្បឿនសមស្រប ទៅនឹងសមត្ថភាព របស់ខ្លួន។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។
◻ អង្គុយស្ទុះចេញ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ (ខ្សែចាប់ផ្តើមដល់ខ្សែទី មាន ចម្ងាយ៥ទៅ១០ម៉ែត្រ) ។ -អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗអង្គុយមុខខ្សែចេញដំណើរបែរមុខទៅ ទីត្រៀមស្តាប់ពេលឮសំឡេង គ្រូបញ្ជាត្រូវស្ទុះដើររត់យ៉ាង រហ័សឱ្យដល់ទី ដើរត្រឡប់មកក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្ត ដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមនិង អាច លេងច្រើនដងតាមលទ្ធភាព។ (មើលរូបភាព)	-សរសើរការលេង បាននិងលើកទឹក ចិត្តគ្នាទៅវិញទៅ មក។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជួយ គ្នាក្នុងករណី ចាំបាច់។
◻ លុតជង្គង់ស្ទុះចេញ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែ ចេញដំណើរ អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ លុតជង្គង់មុខ ខ្សែ ចេញដំណើរ បែរមុខទៅទីត្រៀមស្តាប់ ពេលឮសំឡេង គ្រូបញ្ជាស្ទុះដើររត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទី ដើរត្រឡប់មក ក្រោយជួរ។អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុមនិងអាចលេងច្រើនដងទៅតាម លទ្ធភាព។(មើលរូបភាព) -អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ លុតជង្គង់មុខខ្សែចេញដំណើរ បែរ ខ្នងទៅទី ត្រៀមស្តាប់ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ងាកបែរ មុខស្ទុះដើររត់យ៉ាងរហ័សឱ្យដល់ទីដើរត្រឡប់មកក្រោយ ជួរវិញអ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះឱ្យបាន គ្រប់គ្នាអាចលេងឱ្យបានច្រើនដងតាមលទ្ធភាព ។ (មើលរូបភាព) -ចម្ងាយរត់អាស្រ័យទៅលើទំហំទីធ្លាសាលាប៉ុន្តែចាំបាច់ ត្រូវទុកចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្ររវាងខ្សែចាប់ផ្តើមនិងខ្សែទី។	
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ	-គ្រូណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងឆ្មា និងកណ្តុរ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។	

◻ ល្បែងឆ្មា និងកណ្តុរ (ការប្រកួត) ចម្ងាយ១០ទៅ២០ម ព្យាយាមស្តាប់ឱ្យបាន ច្បាស់ រត់ទៅដល់ទី ដើម្បីទទួល បានពិន្ទុ ច្រើន	• គ្រូចែកសិស្សជាគូៗ ដែលគូនីមួយៗម្នាក់ធ្វើជាសត្វឆ្មា និងម្នាក់ទៀតធ្វើជាសត្វកណ្តុរ។ គូនីមួយៗឈរ អង្គុយ ឬលុតជង្គង់បែរមុខ បែរខ្នងដាក់គ្នា ត្រង់មុខខ្សែបន្ទាត់ ចាប់ផ្តើមរៀងខ្លួន (គូសខ្សែ២ ឃ្លាតគ្នា១ម) ដោយប្រុងប្រយ័ត្នចាប់ស្តាប់បញ្ជា។ -អ្នកបញ្ជា ត្រូវបន្លឺសំឡេងថាសត្វ សត្វ ចំនួន២ដងហើយបន្ទាប់មកលើកទី៣ ទើបបន្លឺបន្ថែមថាកណ្តុរ ឬឆ្មា ។ -សិស្សដែលបាន ឮបញ្ជាគ្រូចំឈ្មោះសត្វរបស់ខ្លួនហើយត្រូវរត់ទៅកាន់ទីដែលមានចម្ងាយ១០ម៉ែត្រទៅ១៥ម៉ែត្រ។ ចំណែក សិស្សដែលមានឈ្មោះជាសត្វផ្សេងនោះ ត្រូវរត់ដេញ ប៉ះ អ្នកដែលជាដៃគូឱ្យបានមុនពេលគេរត់ដល់ទី។ -គ្រូណែនាំសិស្សថាពេលប៉ះដៃគូហាមច្រាន ទាញ ឬចាប់ជាប់។ -គ្រូអាចអនុវត្តល្បែង ដោយធ្វើការប្តូរ ឱ្យសិស្សជាអ្នកបញ្ជាក្នុងការបន្លឺសំឡេង ប្តូរឈ្មោះសត្វ និងប្តូរទីតាំងជាដើម ហើយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ -ការហៅឈ្មោះសត្វមិនកំណត់ចំនួនដងអាស្រ័យអ្នកបញ្ជា -ក្រុមណាមួយប៉ះបានចំនួនច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងក្រុម។	
◻ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◻ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◻ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◻ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◻ តម្រង់ជួរ ◻ ស្រង់វត្តមាន ◻ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◻ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
◻ កំដៅសាច់ដុំ ◻ រត់ទៅមក	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ១០០ ទៅ១២៥ស.មពីខ្សែចេញដំណើរ ដល់ខ្សែទីមានប្រវែង១៥	

៖ រត់ហុចដំបង	ទៅ២០ម៉ែត្រ ។ -ល្បែងចាប់ផ្ដើមលេង អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ ឈរក្នុង រង្វង់មុខខ្សែចេញដំណើរដៃកាន់ទង់ ឬកងត្រៀមលក្ខណៈពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាវត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ទី ត្រឡប់មកវិញ(អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗចូលឈរក្នុងរង្វង់) ហុចកងឱ្យដៃគូទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗទទួលបានកងអនុវត្តដូចអ្នកទី១។ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ (មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរណែនាំ ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រជួរទី១ (ជួរនៅឆ្វេងដៃជួរទី១)៣ទៅ៥ម៉ែត្រអ្នកទី១ឈរក្រោយជួរនីមួយៗកាន់ដំបងដៃខាងស្តាំ។ -សិស្សទាំង៤ជួរ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវរត់មួយកន្លែងបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកដៃ (អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប់) ឃើញដៃអ្នកខាងមុខហុចដំបង អ្នកខាងមុខទទួលដំបង អនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយគេធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិក។ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្ស ត្រឡប់ក្រោយបែរ អនុវត្តដូចសកម្មភាពមុនឱ្យបានច្រើនដង ។ (មើលរូបភាព)	-រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និង វិធីរត់បណ្តាក់ និងរត់ផ្លោះបានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សា និង វាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។
៖ រត់ហុចដំបង ១០-២០ម៉ែត្រ	•គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរណែនាំមុខខ្សែចេញដំណើរទីលានមានប្រវែង២០ម៉ែត្រ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា១០០ទៅ១២៥សម ខ្សែបន្ទាត់ទាំង៤គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៤ចែកជា៤តំបន់តំបន់នីមួយៗ មានប្រវែង៥ម៉ែត្រតំបន់ទី១ ជាតំបន់ចេញដំណើរតំបន់ទី២ និងទី៣ ជាតំបន់ទទួលដំបង តំបន់ទី៤ជាតំបន់ដល់ទី(មើលរូបភាព) ឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរតំបន់ទី១ត្រូវរត់តាម ខ្សែបន្ទាត់ដល់ខ្សែកាត់ទទឹងត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូ(អ្នកទទួលដំបងទទួលនៅតំបន់ទី២ និងទី៣)ដៃគូទទួលបាន ដំបងត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួរ រៀងៗខ្លួនវិញ។ អ្នកទី២នៃតំបន់នីមួយៗ អនុវត្តដូចអ្នកលើកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	○ ជំនាញ -រត់ដោយប្រើវិធីត្រឹមត្រូវទៅតាមប្រភេទលំហាត់។ -រត់បណ្តាក់ និងផ្លោះ ឧបសគ្គដោយរក្សាល្បឿន ។
៖ រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់	•គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរាប់ចំនួនមានលេខសេស គឺលេខ១ និងលេខគូ គឺលេខ២ អ្នកលេខសេសត្រូវឈរ៤ជួរណែនាំមុខខ្សែចេញដំណើរ អ្នកលេខគូត្រូវឈរ៤ជួរណែនាំក្រៅទីលានត្រង់ខ្សែបន្ទាត់ទទឹងចំកណ្តាល អ្នកទី១លេខគូចូលក្នុងឈរតាមខ្សែបន្ទាត់ក្រុមរបស់ខ្លួន។	-រត់បណ្តាក់ និងហុចដំបងបណ្តើរកុំឱ្យបាត់បង់ល្បឿន។

១ រត់ជារង្វង់	-ទីលានមាន២០ទៅ៤០ម៉ែត្រ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចំណុចពាក់កណ្តាលទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣ ឃ្លាតពីគ្នា៥ម៉ែត្រ ។ (មើលរូបភាព) -ពួសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១លេខសេសនៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ខ្សែកាត់ទទឹង ត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូ គឺអ្នកទី១លេខទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងខ្លួនវិញ អ្នកទី២នៃក្រុមលេខសេសនិងលេខគូអនុវត្តដូចក្រុមទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ • ចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់។ -ក្រុមទី១ឱ្យសមាជិក៤នាក់ទៅ ឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ចំនួន៤តំបន់ ក្រុមទី២ឱ្យសមាជិក៤នាក់ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ ចំនួន៤តំបន់ ក្រុមទី៣ឱ្យសមាជិក៤នាក់ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ចំនួន៤តំបន់ ក្រុមទី៤ឱ្យសមាជិក៤នាក់ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ ចំនួន៤តំបន់។ -តំបន់នីមួយៗ មានប្រវែង៤០ម៉ែត្រ អ្នកនៅតំបន់ទី១នៃក្រុម នីមួយៗ ដៃកាន់ដំបងពួសំឡេងបញ្ជា អ្នកនៅតំបន់ទី១រត់ទៅតំបន់ទី២ (ហុចដំបងឱ្យអ្នកទី២) អ្នកទី២ទទួលបានដំបងរត់ទៅតំបន់ទី៣ អ្នកទី៣ទទួលបានដំបងរត់ទៅតំបន់ទី៤ អ្នកទី៤ទទួលបានដំបងរត់ទៅដល់ទីអនុវត្តម្តង៤នាក់រហូតអស់សមាជិក ក្រុម ។	○ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
○ វិស្វកម្មលេងល្បែងថ្ងៃនេះ វិស្វកម្មរត់បណ្តាក់ (សាកល្បង) ចាប់ផ្តើមរត់ម្តង៤នាក់តាមខ្សែបន្ទាត់៤០មx៤ហុចនិងទទួលដំបងឱ្យបានត្រឹមត្រូវចែកតួនាទីសិស្សលេងឱ្យបានសប្បាយ	-គ្រូពន្យល់ពីដំណើរការវិស្វកម្ម ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមមានកុមារា និងកុមារីស្មើគ្នា ចងក្រណាត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមរៀងៗខ្លួន។ -ទីលានរាងជារង្វង់មាន ៤ខ្សែបន្ទាត់ចែកជា៤តំបន់ តំបន់នីមួយៗ មានប្រវែង៤០ម៉ែត្រក្នុងនោះតំបន់ហុចនិងទទួលដំបងមានប្រវែង១០ម៉ែត្រ ចែកជាពីរស្មើគ្នា (៥ម x ២) ។ -គ្រូឱ្យសិស្សឈរជាជួរតាមក្រុមនៅក្រៅរង្វង់ខាងមុខខ្សែទី១។ -លេងម្តង៤ក្រុម ក្រុមទី១ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤។ ក្រុមទី២ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ក្រុមទី៣ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ក្រុមទី៤ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ តំបន់ ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤។ -វិស្វកម្មចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១នៃក្រុមទាំង៤	

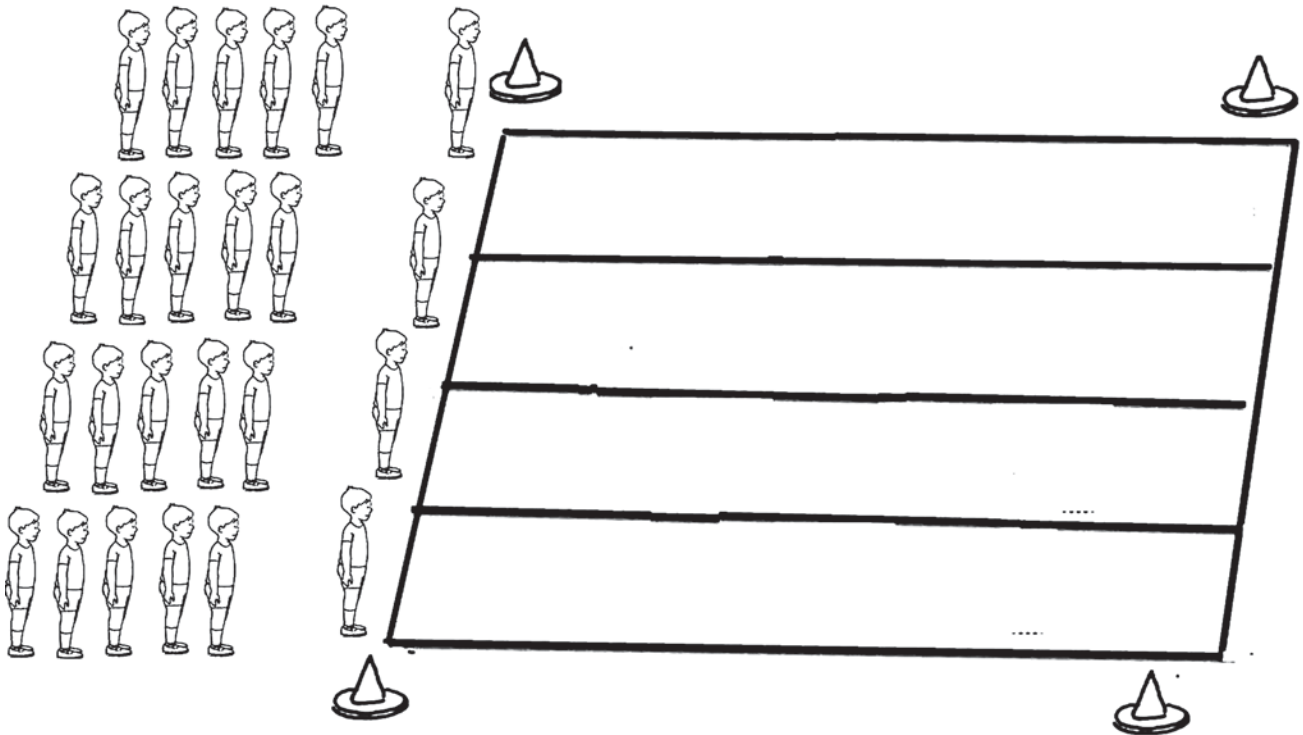
	ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ។ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជាត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី២ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី២ទទួលដំបងបានត្រូវរត់ ឱ្យបានលឿន តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៣ ហុច ដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៣ទទួលដំបងបានត្រូវ រត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅតំបន់ទី៤ហុច ដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៤ទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនទៅដល់ទី ។ -បើក្រុមនីមួយៗ មិនមានសមាជិកស្មើគ្នា អ្នកដែលលេងហើយអាចលេងម្តងទៀតបាន ដើម្បីបង្រៀនសមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលយកលទ្ធផលក្រុមរត់លើកទី១ និងលទ្ធផលក្រុមរត់លើកទី២បូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាបានចិរវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ពិន្ទុក្រុមលេខ១បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២បាន៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ៣បាន២ពិន្ទុ និងក្រុមលេខ៤ បាន១ពិន្ទុ ។ -អនុវត្តដោយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ ដើម្បីជ្រើសរើសកម្រិតនៃជំនាញខ្លួន និងក្រុម។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សឈរលំដាប់រកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ
○កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។	-ចូលរួមលេងប្រកបដោយ

◻ រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់ ◻ រត់ជារង្វង់	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរាប់ចំនួនមានលេខសេស គឺលេខ១ និងលេខគូគឺលេខ ២ អ្នកលេខសេសត្រូវឈរជួរណែនាំ មុខខ្សែចេញ ដំណើរ អ្នកលេខគូត្រូវឈរជួរណែនាំក្រៅទីលានត្រង់ ខ្សែបន្ទាត់ទទឹងចំណុច អ្នកទី១លេខគូចូលក្នុងឈរ តាមខ្សែបន្ទាត់ក្រុមរបស់ខ្លួន។ - ទីលានមាន២០ទៅ៤០ម៉ែត្រ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ចំណុចពាក់ កណ្តាលទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹង ចំនួន៣ឃ្លាតពីគ្នា ១ម៉ែត្រ ពេលឮបញ្ជា អ្នកទី១លេខសេសនៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ខ្សែកាត់ទទឹង ត្រូវហុចដំបងឱ្យ ដៃគូគឺអ្នកទី១លេខគូទទួលបានដំបងត្រូវរត់ឱ្យបានលឿន ដល់ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងខ្លួនវិញ អ្នកទី២នៃក្រុម លេខសេស និងលេខគូ អនុវត្តដូចក្រុមទី១ ធ្វើបែបនេះ រហូត អស់សមាជិកក្រុម ។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់។ - ក្រុមទី១មានសមាជិក៤នាក់ ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ ចំនួន៤តំបន់។ ក្រុមទី២សមាជិក៤នាក់ទៅ ឈរក្នុងខ្សែ បន្ទាត់ទី២ចំនួន៤តំបន់។ ក្រុមទី៣សមាជិក៤នាក់ទៅឈរ ក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ចំនួន៤តំបន់។ ក្រុមទី៤សមាជិក៤នាក់ ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ ចំនួន៤តំបន់។ - តំបន់នីមួយៗមានប្រវែង៤០ម៉ែត្រ អ្នកនៅតំបន់ទី១នៃក្រុម នីមួយៗដៃកាន់ដំបង ឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកនៅតំបន់ទី១ រត់ ទៅតំបន់ទី២(ហុចដំបងឱ្យអ្នកទី២)អ្នកទី២ទទួលបានដំបង រត់ទៅតំបន់ទី៣ អ្នកទី៣ទទួលបានដំបងរត់ទៅតំបន់ទី៤ អ្នកទី៤ទទួលបានដំបងរត់ទៅដល់ទី១ អនុវត្តម្តង៤នាក់ រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	ភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេង ដោយគិតពី សុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ ចំពោះ លទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ◻ ចំណេះដឹង - យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីរត់បណ្តាក់ និងរត់ផ្លោះបាន ត្រឹមត្រូវ។ - ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃ ទៅលើមិត្តភក្តិ និង ជំនាញ។ ◻ ជំនាញ - រត់ដោយប្រើវិធី ត្រឹមត្រូវទៅតាម ប្រភេទលំហាត់។
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ ល្បែងរត់បណ្តាក់ (ការប្រកួត) រត់បណ្តាក់៤០ម x ៤ ហុច និងទទួលដំបង ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ចែក គូនាទីសិស្សលេង ដើម្បីទទួលបាន ពិន្ទុច្រើន	- គ្រូពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណាត់ពណ៌សម្គាល់ ក្រុមខ្លួន ។ - ទីលានរាងជារង្វង់ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចែកជា៤តំបន់ តំបន់ នីមួយៗមានប្រវែង៤០ម៉ែត្រ ក្នុងនោះតំបន់ហុចនិងទទួល ដំបងមានប្រវែង១០ម៉ែត្រ ចែកជាពីរស្មើគ្នា (៥ម x ២) ។ - ឱ្យសិស្សឈរជាជួរតាមក្រុមនៅក្រៅរង្វង់ខាងមុខខ្សែទី១។ - លេងម្តង៤ក្រុម ក្រុមទី១ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ក្រុមទី២ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ ទី២ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ក្រុមទី៣	

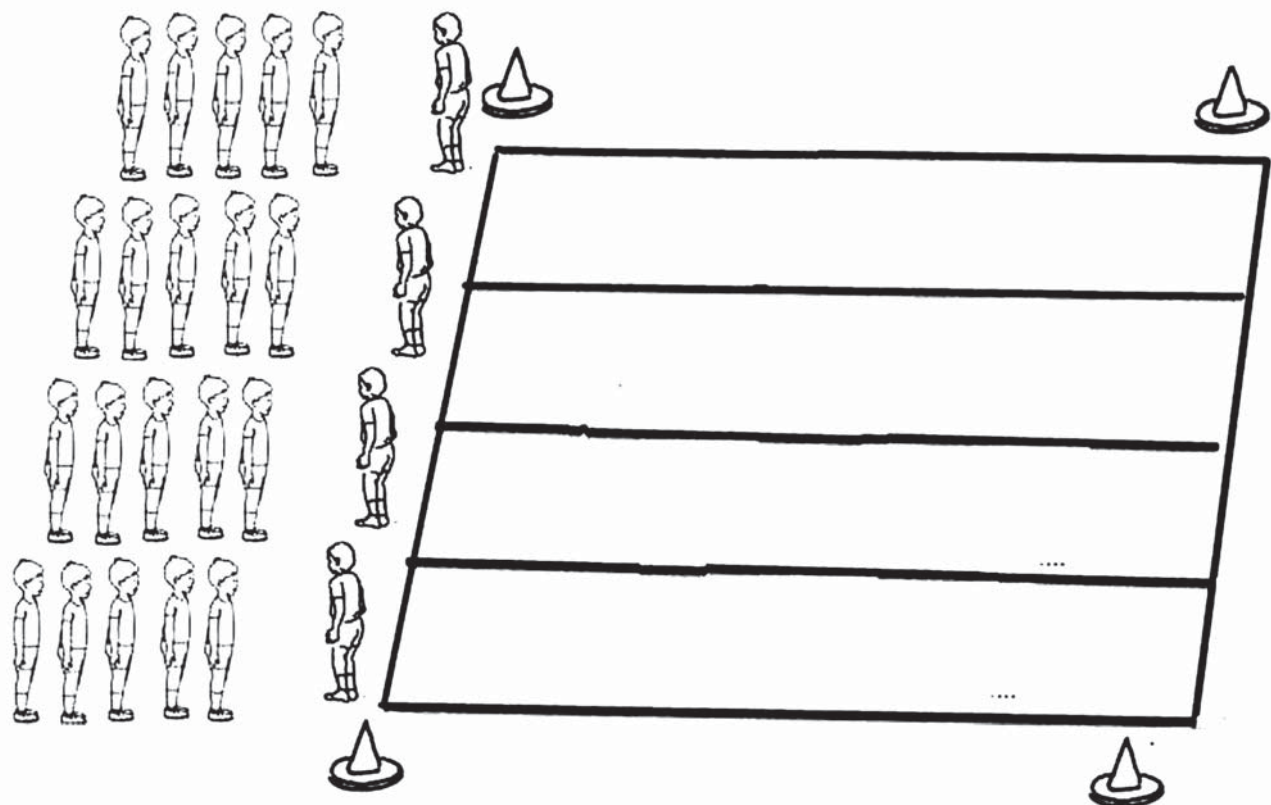
	ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និង តំបន់ទី៤ ក្រុមទី៤ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ តំបន់ទី១តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១នៃក្រុមទាំង៤ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ។ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី២ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន។ អ្នកទី២ទទួលដំបងបាន ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿន តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៣ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន។ អ្នកទី៣ទទួលដំបងបាន ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿន តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៤ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន។ អ្នកទី៤ទទួលដំបងបាន ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿន ទៅដល់ទីហុចដំបងបន្តឱ្យសមាជិក ក្រុមខ្លួន ធ្វើរបៀប នេះរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ -បើក្រុមនីមួយៗមិនមានសមាជិកស្មើគ្នា។ អ្នកដែលលេង ហើយអាចលេងម្តងទៀតបាន ដើម្បីបង្កប់សមាជិកក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាបានចិរវេលាតិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ពិន្ទុ ក្រុមលេខ១បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២បាន៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ ៣បាន២ពិន្ទុ និងក្រុមលេខ៤បាន១ពិន្ទុ ។ -អនុវត្តដោយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលានិងគោរពទៅតាម លក្ខខណ្ឌល្បែង។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួល បានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញខ្លួន និងក្រុម។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាង សកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យ តែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	-រត់បណ្តាក់ និងផ្លោះ ឧបសគ្គដោយរក្សា ល្បឿន ។ -រត់បណ្តើរនិងហុច ដំបងបណ្តើរកុំឱ្យ បាត់បង់ល្បឿន។ ○ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេង បានល្អ និងលើក ទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញ ទៅមក។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជួយ គ្នាក្នុងករណី ចាំបាច់។
○ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ឡើងវិញ ○ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗ បានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យ ខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○ បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំនាង ។ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

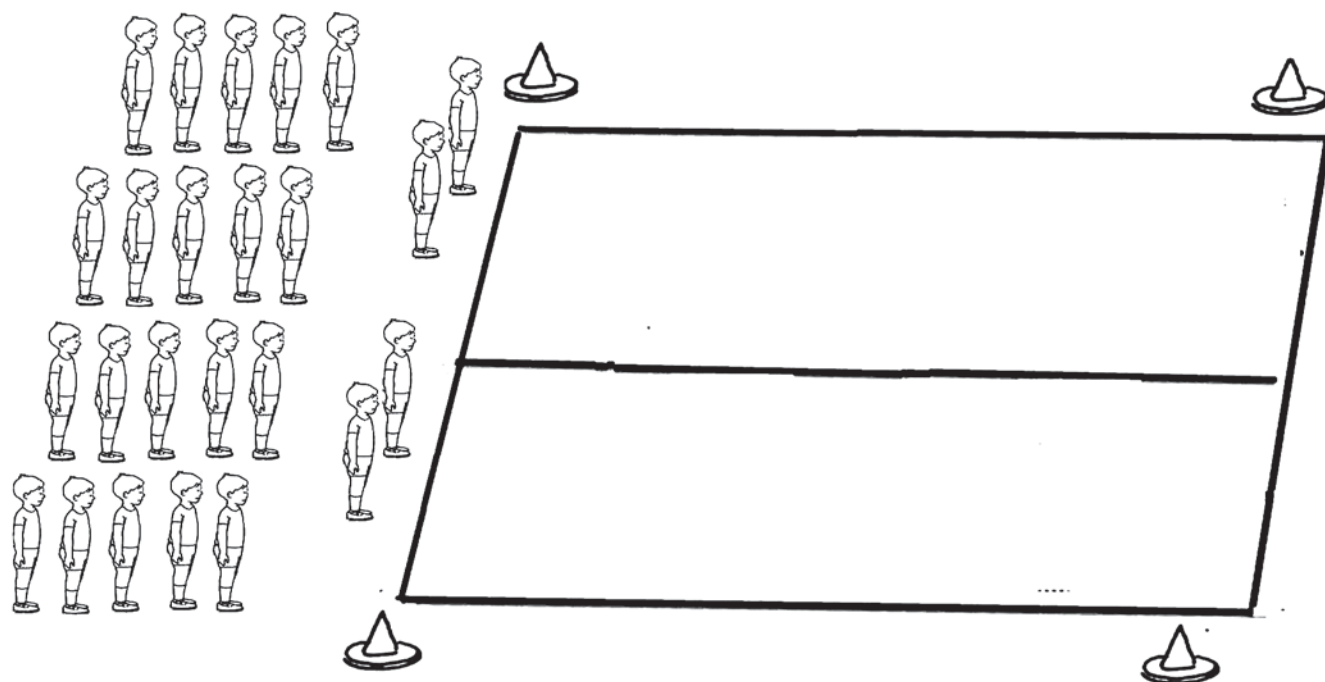
▣បែរមុខស្ទុះចេញ



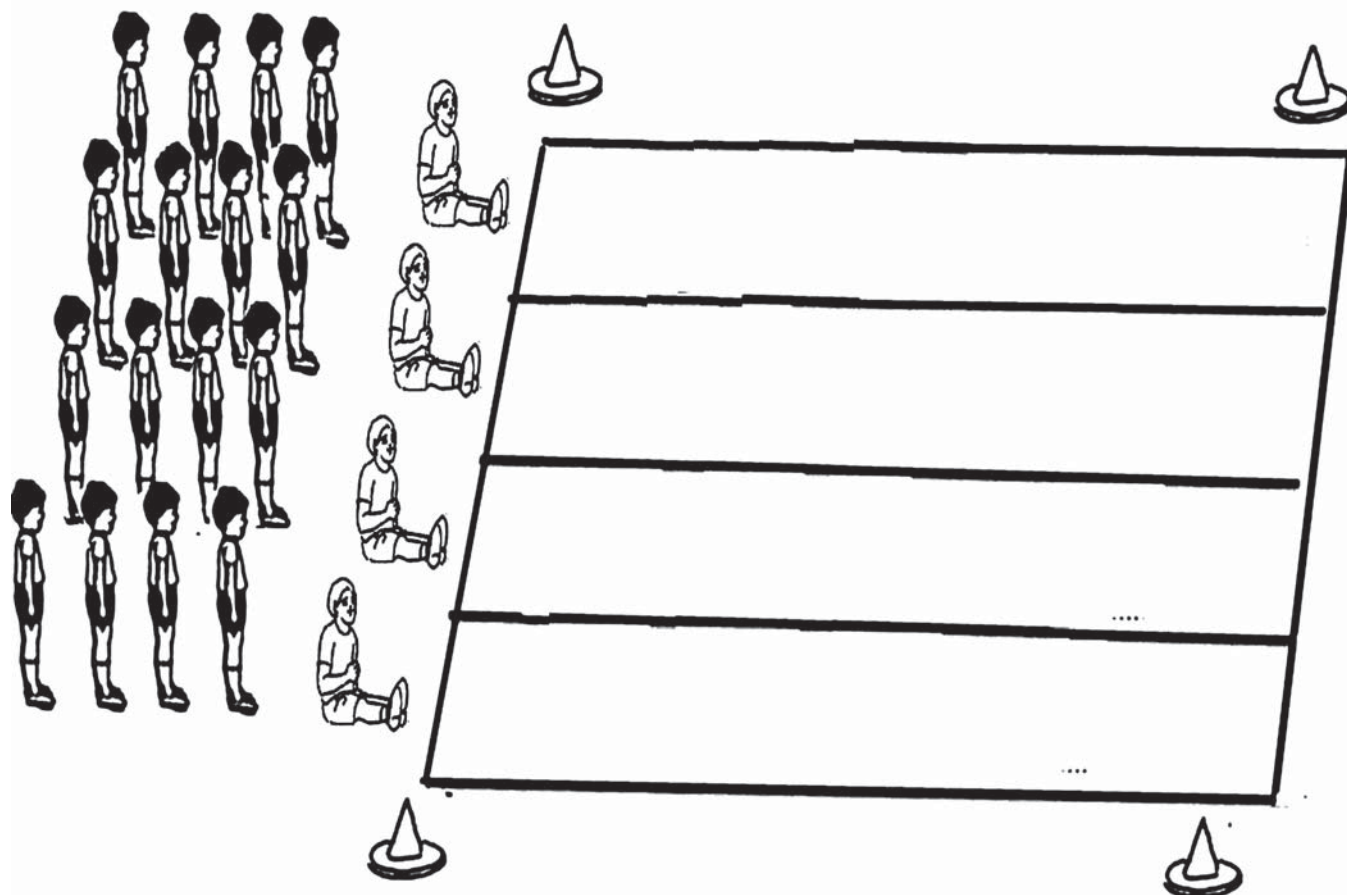
▣បែរឆ្នងស្ទុះចេញ



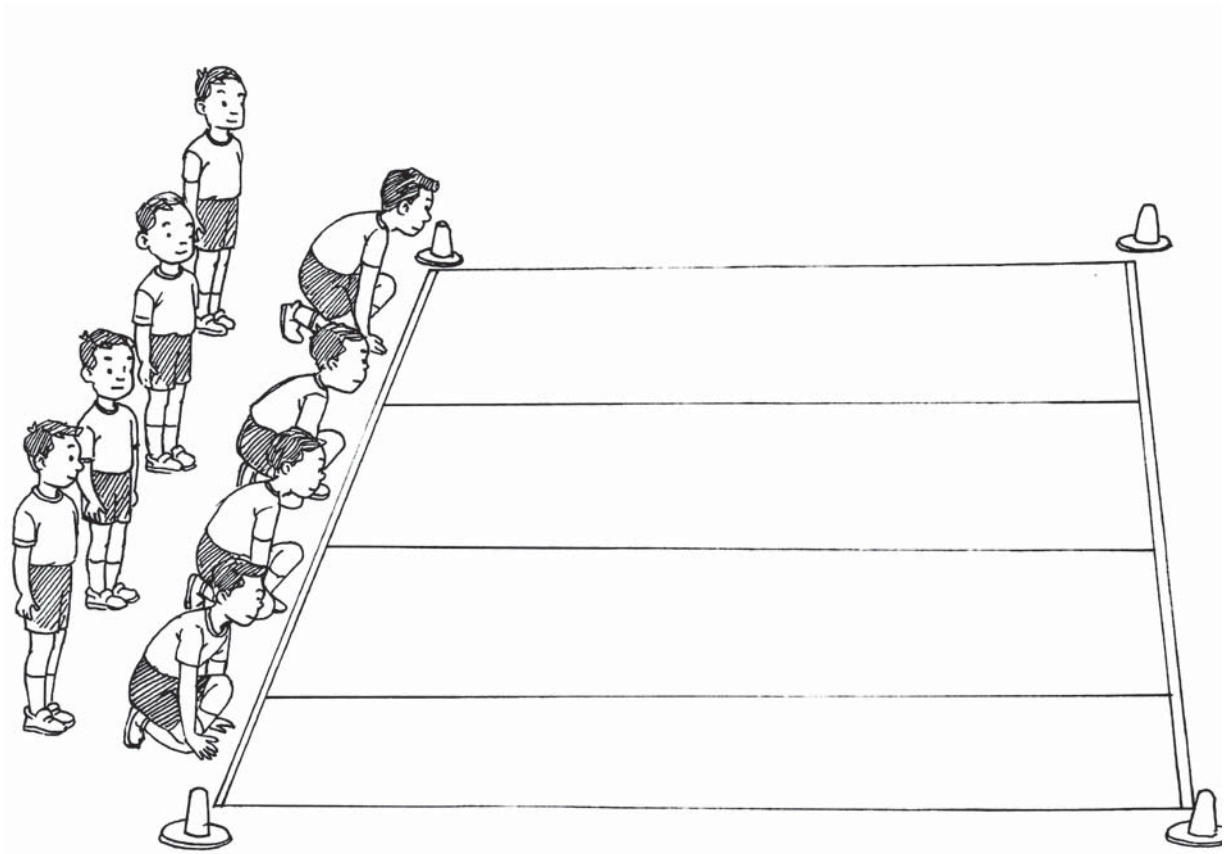
៖ ឈរជាគូស្ទុះចេញ



៖ អង្គុយស្ទុះចេញ



១. លុតជង្គង់ស្ទុះចេញ



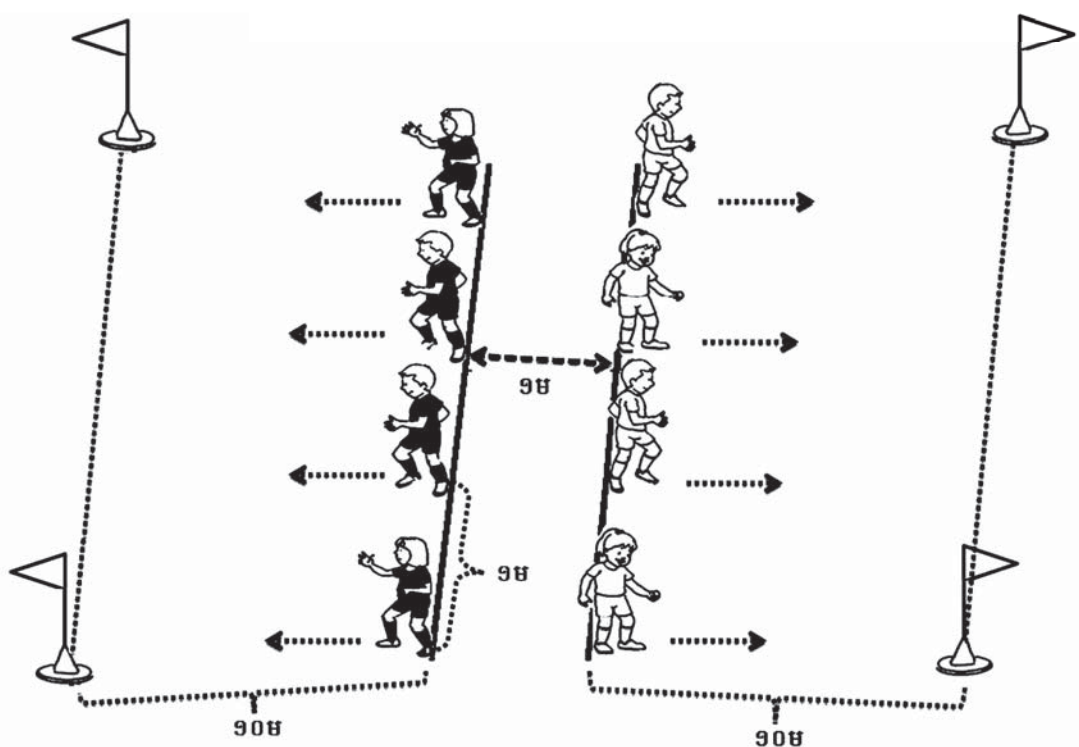
ល្បែងបង្វិល

ល្បែងរត់

ល្បែងឆ្មា និងកណ្តុរ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- យល់ពីវិធីស្ទុះរត់ឱ្យបានលឿននិងរត់ដេញប៉ះ ។
- ពិភាក្សាគ្នាប្តូរតួនាទី និងទទួលស្គាល់លទ្ធផលឈ្នះចាញ់ ។



របៀបលេង៖

- គ្រូចែកសិស្សជាគូៗដែលគូនីមួយៗម្នាក់ឈ្មោះជាសត្វឆ្មា និងម្នាក់ទៀតឈ្មោះជាសត្វកណ្តុរ។ គូនីមួយៗឈរ អង្គុយ ឬលូតជង្គង់ បែរមុខ បែរខ្នងដាក់គ្នាត្រង់មុខខ្សែបន្ទាត់ចាប់ផ្តើមរៀងខ្លួន ដោយប្រុងប្រយ័ត្នចាំស្តាប់បញ្ជា ។
- អ្នកបញ្ជាត្រូវបន្លឺសំឡេងថាសត្វ សត្វចំនួន២ ឬ៣ដង ហើយបន្ទាប់មក លើកទឹកទើបបន្លឺបន្ថែមថាកណ្តុរ ឬឆ្មា ។
- សិស្សដែលបានឮបញ្ជាគ្រូ ចំឈ្មោះសត្វរបស់ខ្លួនហើយ ត្រូវរត់ទៅកាន់ទីដែលមានចម្ងាយ១០ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ ចំណែកសិស្សដែលមានឈ្មោះជាសត្វផ្សេងនោះ ត្រូវរត់ដេញប៉ះអ្នកដែលជាដៃគូឱ្យបានមុនពេលគេរត់ដល់ទី។
- គ្រូណែនាំសិស្សថា ពេលប៉ះដៃគូ ហាមច្រាន ទាញ ឬចាប់ជាប់។
- គ្រូអាចអនុវត្តល្បែងដោយធ្វើការប្តូរ ឱ្យសិស្សជាអ្នកបញ្ជាក្នុងការបន្លឺសំឡេង ឬឈ្មោះសត្វ និងប្តូរទីតាំងជាដើម ។
- ក្រុមណាមួយប៉ះបានចំនួនច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖

- គូសខ្សែ២ស្របគ្នា មានចម្ងាយពីគ្នា១១ម៉ែត្រ និងចម្ងាយពីខ្សែចាប់ផ្តើមទៅខ្សែទី១០ទៅ២០ម៉ែត្រ។

សម្ភារៈ៖

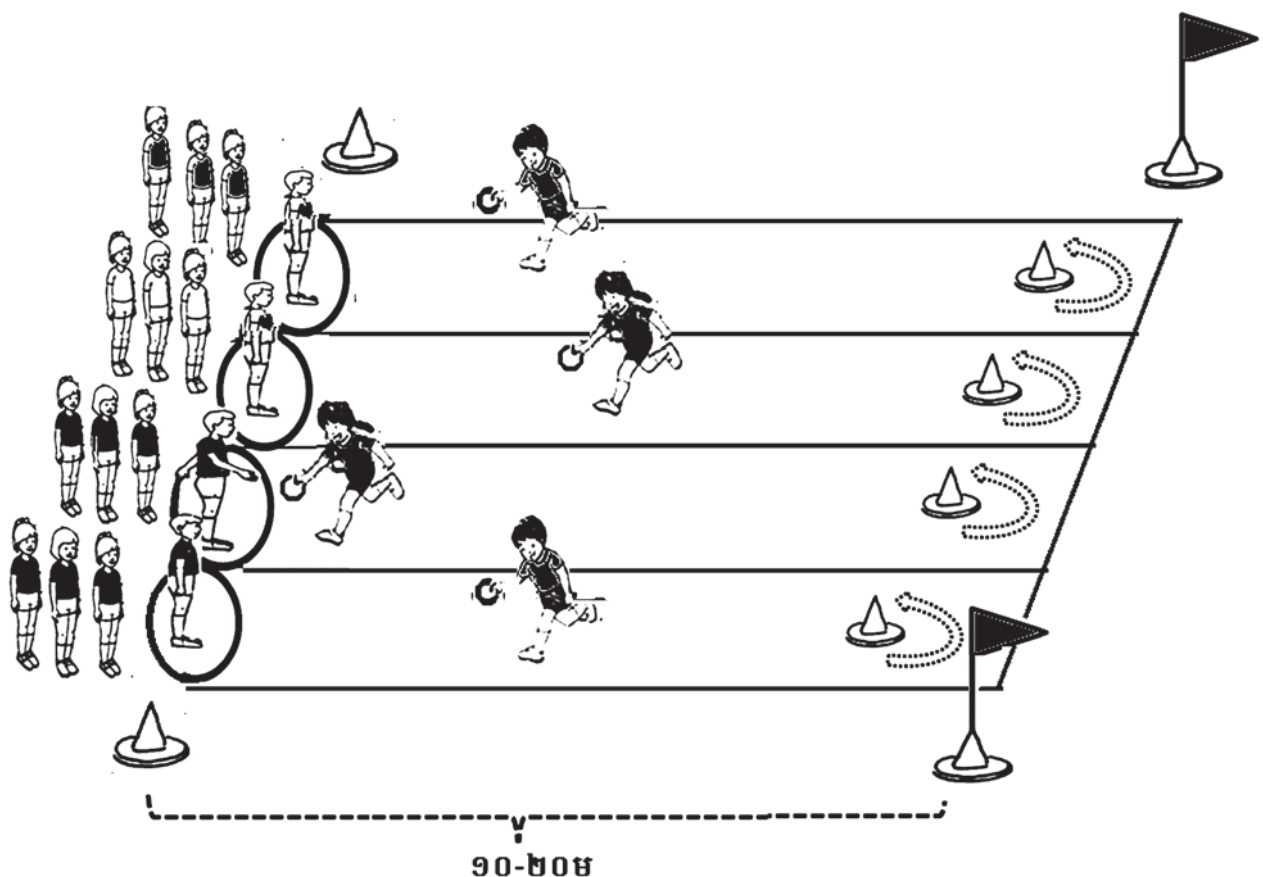
- ខ្សែ កំបោរស បង្គោល ទង់ កញ្ចក់ ត្រីកូណ៍ម៉ែត្រ។

កំណត់សម្គាល់៖

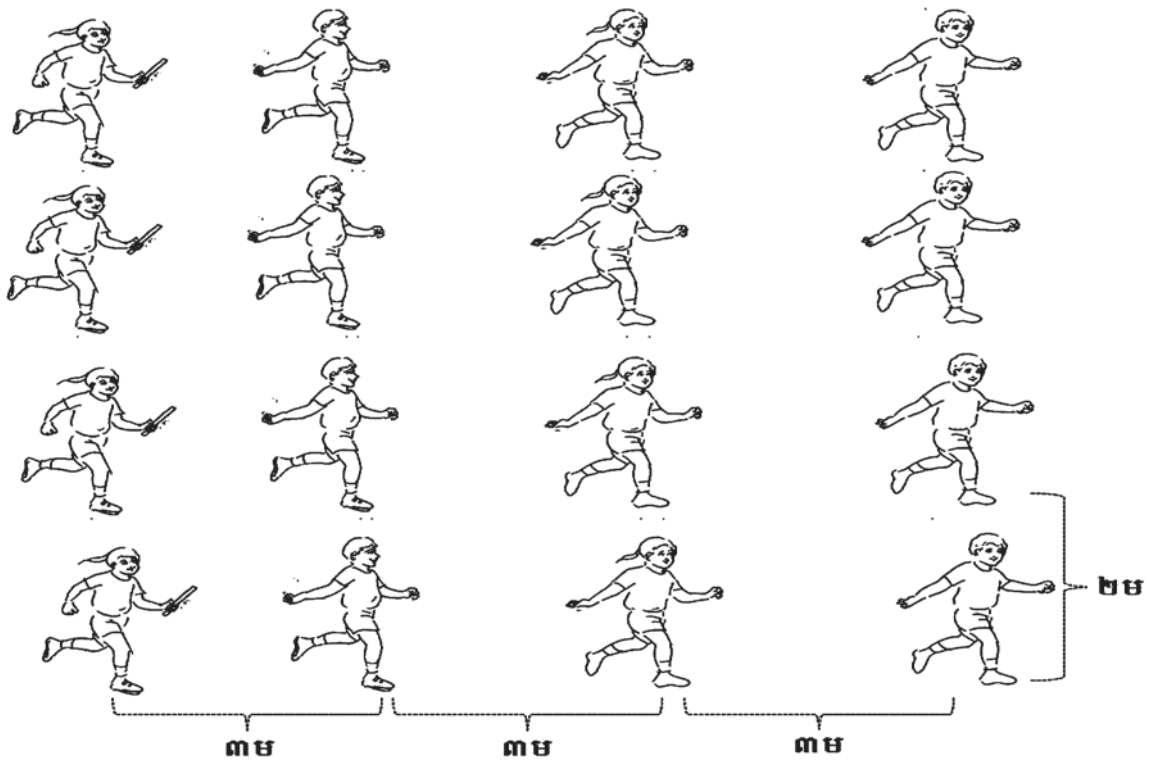
- មានការសរសើរដល់ក្រុមឈ្នះ និងមានការលើកទឹកចិត្តដល់ក្រុមចាញ់ឱ្យខំប្រឹងប្រែង។

◦ កំដៅសាច់ដុំ

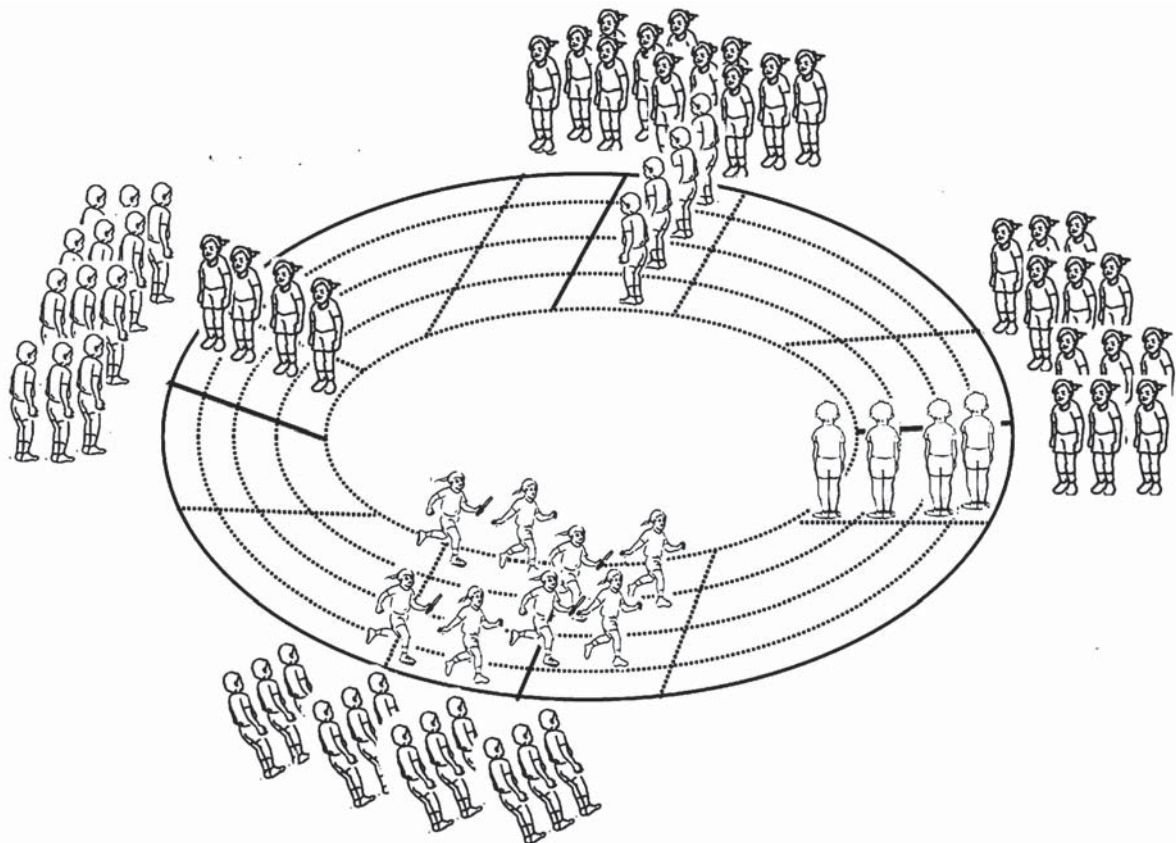
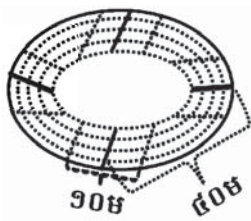
◻ រត់ទៅមក



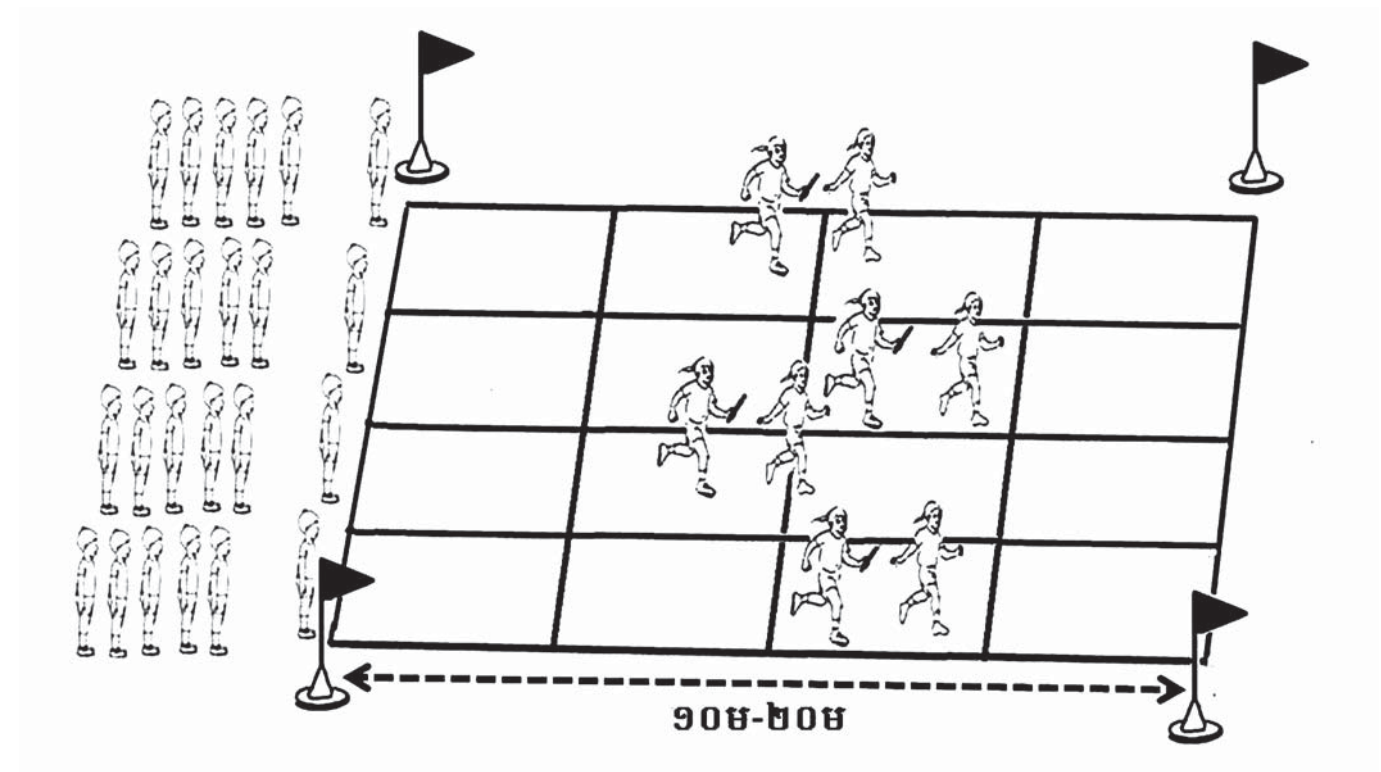
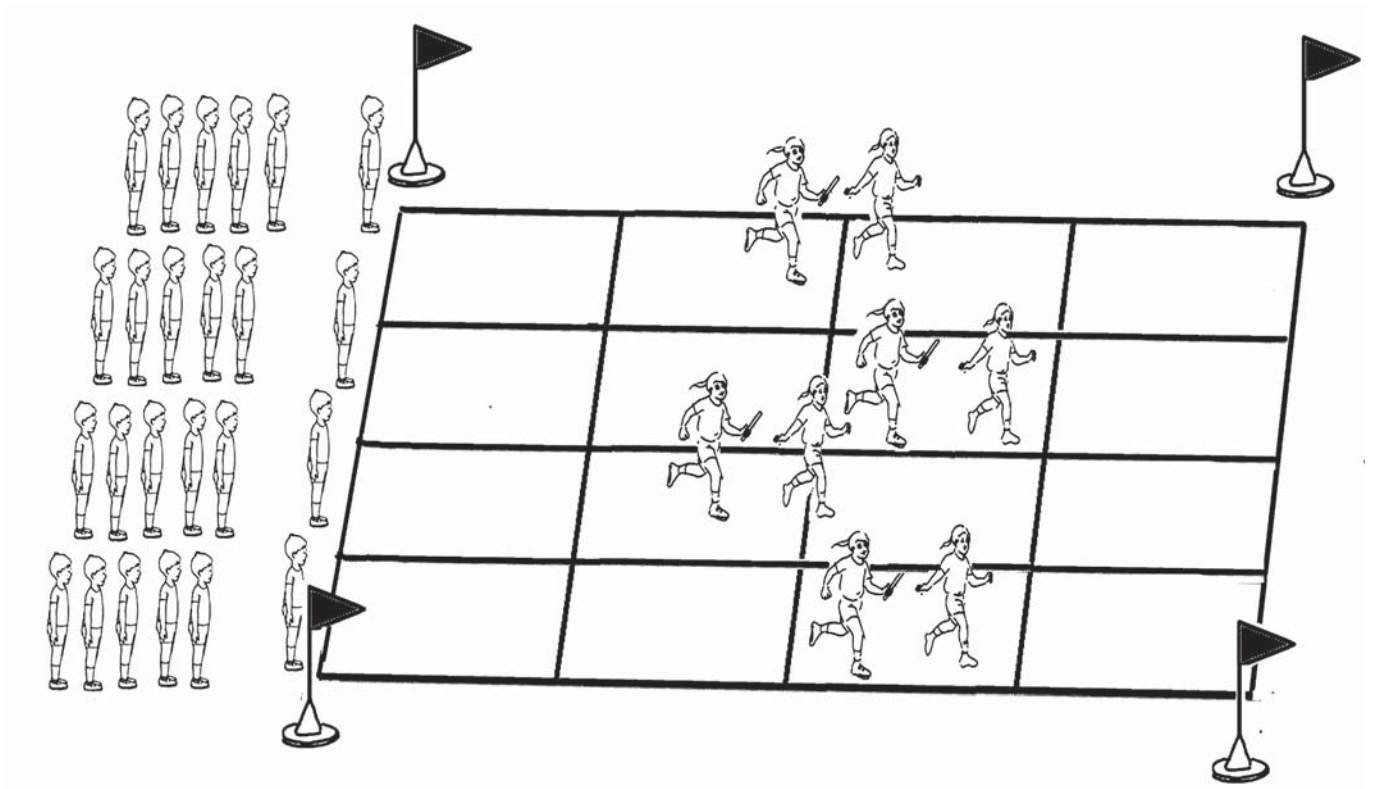
១. វត្តហ្មឺនដំបង



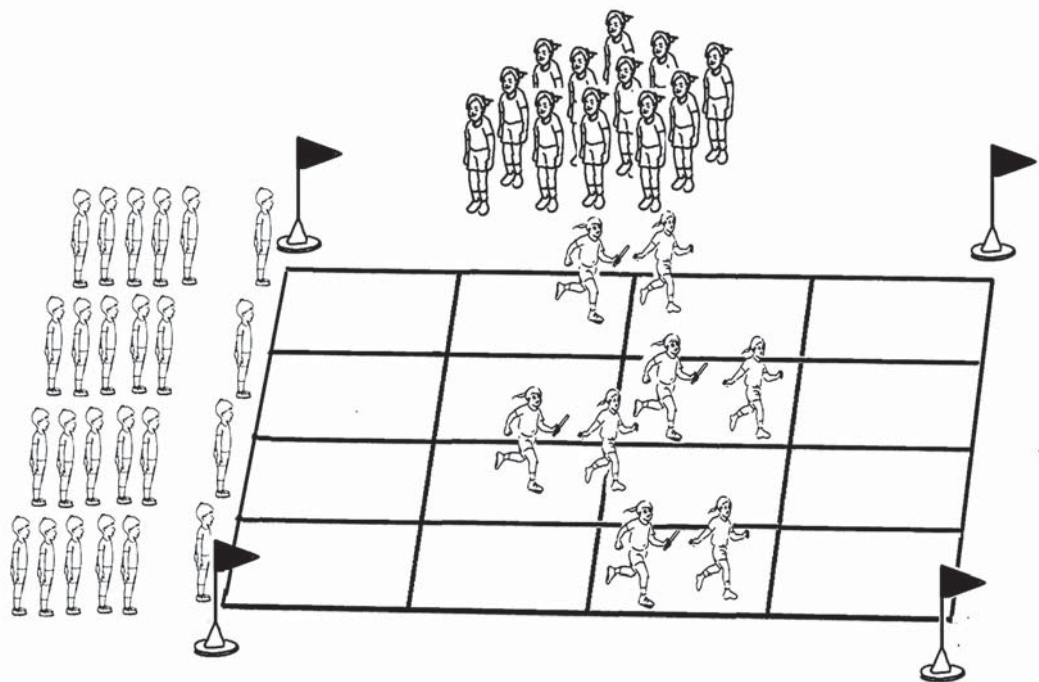
២. វត្តជារាង



រត់ហ្វូតបាល់ ១០ ទៅ ២០ ម



១ រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់



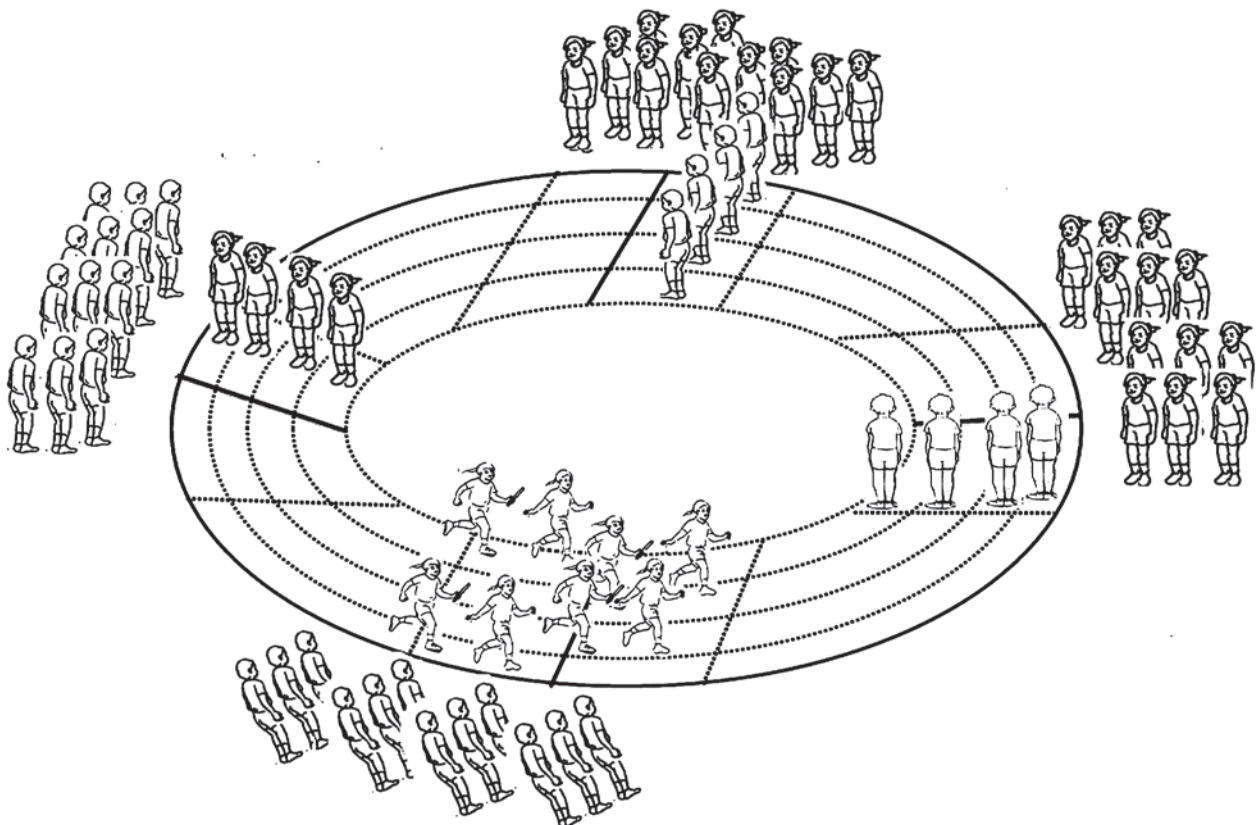
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងរត់បណ្តាក់

ល្បែងរត់បណ្តាក់
(៤០ម x ៤)

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។
- រត់ឱ្យបានលឿនហុចនិងទទួលដំបងក្នុងតំបន់១០ម ។
- ពិភាក្សាគ្នា ប្តូរតួនាទី និងទទួលស្គាល់លទ្ធផល ។



របៀបលេង៖

- ចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា ក្រុមនីមួយៗចងកំណត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុម ឈរជាជួរតាមក្រុមនៅក្រៅរង្វង់ខាងមុខខ្សែទីខ្លួន ទៅតាមតំបន់រៀងៗខ្លួន។
លេងម្តង៤ក្រុម ក្រុមទី១ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣និង តំបន់ទី៤ ក្រុមទី២ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ក្រុមទី៣ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ក្រុមទី៤ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤។
- ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១ នៃក្រុមទាំង៤ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ ពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី២ហុចដំបង ឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី២ទទួលដំបងបាន ត្រូវរត់ឱ្យបាន លឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៣ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៣ទទួលដំបងបានត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៤ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៤ទទួលដំបងបាន ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនទៅដល់ទី ហុចដំបងបន្តឱ្យសមាជិកក្រុមខ្លួន ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។
- បើក្រុមនីមួយៗមិនមានសមាជិកស្មើគ្នា អ្នកដែលលេងហើយអាចលេងម្តងទៀតបានដើម្បីបង្កប់សមាជិកក្រុម។
- អនុវត្តដោយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។
- លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានចំណុចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។
- ពិន្ទុក្រុមលេខ១បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២បាន៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ៣បាន២ពិន្ទុ និងក្រុមលេខ៤បាន១ពិន្ទុ

ទីលាន៖

- ទីលានរាងជារង្វង់ ឬខ្សែត្រង់មានប្រវែង១២០ទៅ១៦០ម៉ែត្រ ចែកជា៤ខ្សែបន្ទាត់ចែកជា៤តំបន់ តំបន់នីមួយៗ មានប្រវែង៤០ម៉ែត្រ ក្នុងនោះតំបន់ហុច និងទទួលដំបងមានប្រវែង១០ម៉ែត្រចែកជាពីរស្មើគ្នា (៥ម + ៥ម) (គ្រូអាចប្តូរទំហំរង្វង់អាស្រ័យទៅលើទីធ្លាសាលា)។

សម្ភារៈ៖

- មានខ្សែ កំបោរស បង្គោល កោណ ទង់ ក្រណាត់ម៉ែត្រ កញ្ចប់ ។

កំណត់សម្គាល់៖

- គ្រូចែកសិស្សធ្វើគណៈកម្មការ កត់ត្រា មានក្រុមគាំទ្ររៀងខ្លួន សរសើរដល់ក្រុមឈ្នះ លើកទឹកចិត្តដល់ក្រុមចាញ់ និងឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងនៅពេលក្រោយទៀត ។

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 □ លោតជំហានវែង □ លោតខ្សែកៅស៊ូ □ លោតទះវត្ថុ	○កំដៅសាច់ដុំ □ លោតជំហានវែង □ លោតខ្សែកៅស៊ូ □ លោតទះវត្ថុ □ រត់៣-៥ជំហានលោត □ លោតរណ្តៅខ្សាច់	○កំដៅសាច់ដុំ □ ចោលកន្ត្រក □ ចោលកំប៉ុង □ ចោលសី □ ចោលកូនបាល់ □ ចោលថង់ខ្សាច់	○កំដៅសាច់ដុំ □ ចោលកន្ត្រក □ ចោលសី
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតចម្ងាយ (សាកល្បង) - ទីតាំងដីខ្សាច់ ឬលោតរណ្តៅខ្សាច់ជ្រួយឱ្យធ្ងរ រត់ឆាក់លោតបានឆ្ងាយ ធ្លាក់ទៅមុខ មានសុវត្ថិភាព។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតចម្ងាយ (ការប្រកួត) - ទីតាំងដីខ្សាច់ឬរណ្តៅខ្សាច់ជ្រួយឱ្យធ្ងរ រត់ជំហានចុងក្រោយឆាក់ឱ្យខ្លាំងត្រឹមត្រូវលោតបានឆ្ងាយ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចំគោលដៅ (សាកល្បង) - ប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូល ដាក់ប្រអប់ដៃលើស្មាចោលឱ្យចូល ឬចំកន្ត្រក កោណ ដាក់ចម្ងាយខុសៗគ្នា រាប់ចំនួនគិតលទ្ធផល។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចំគោលដៅ (ការប្រកួត) - ប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូល ដាក់ប្រអប់ដៃលើស្មា ចោលឱ្យចូល ឬចំកន្ត្រក កោណ រាប់ចំនួនគិតលទ្ធផលដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀន ទី១ និងទី២	មេរៀន ទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	
○ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីលោតបានល្អ។	- រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីចោលបានល្អ។
	- យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ - ពិភាក្សា វាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។	
○ ជំនាញ	- អាចចាប់ផ្តើមលោត ដោយការឈានឬរត់ឱ្យបានលឿនមុនឆាក់លោត។ - ឆាក់លោត តាមវិធីរៀងៗខ្លួន ដោយប្រើកាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ - អនុវត្តតាមការរៀបចំបានល្អ។	- បោះ ចោលបានចំគោលដៅ ឬទៅតាមទិសដៅកំណត់ ដោយកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ - បោះ ឬចោលដោយរុញឱ្យអស់កម្លាំង ឈានជើងបង្វិលខ្លួនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងបើកមុំឱ្យបានធំ ។
○ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀន មេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា 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 (១ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ □ លោតជំហានវែង □ លោតខ្សែកៅស៊ូ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណង នៃមេរៀនអត្តពលកម្ម (ល្បែងលោត) ក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀនតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅ តាមចំនួនជាក់ស្តែង និង ទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម (កុមារ និងកុមារី) ឱ្យឈរជា ៤ជួររួចបណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ចាប់ផ្តើមលេង ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន លោតរំលងឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ទីដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) • គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម (កុមារ និងកុមារី) ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ជាតំណាងឱ្យ កាន់ខ្សែកៅស៊ូ សមាជិកផ្សេងទៀតជាអ្នកលោត។ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទីមួយ កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម៤០ទៅ ៥០ស.ម ឬត្រឹមជង្គង់ លោតម្តងម្នាក់ៗ រហូតអស់សមាជិកក្រុមរួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ។ បន្ទាប់មកដំឡើងកម្ពស់ម្តង១០ស.ម លេងដូចលើកទីមួយ។ សិស្សត្រូវ សង្កេតមើលតើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ។ មានសមាជិកលោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។ (មើលរូបភាព) - ទីលានបណ្តោយ១៥ទៅ២០ម៉ែត្រ ចងខ្សែកៅស៊ូកាត់ទទឹង២ទៅ៣កន្លែងចម្ងាយ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ កម្ពស់៣០ ទៅ ៥០ស.ម ។ សិស្សឈរ៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែទី ល្បែងចាប់ផ្តើម ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុម	- ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលោតបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោងនិងយល់ពីវិធីលោតបានល្អ។ - យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ - ពិភាក្សា និងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ○ ជំនាញ - អាចចាប់ផ្តើមលោតដោយការឈាន ឬរត់ ១ ៣ ៥ ជំហានរួចលោត។ - ដាក់លោតតាមវិធីរៀងៗខ្លួន ដោយប្រើ កាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ - អនុវត្តតាមការរៀបចំបានល្អ។

◦ លោតទះវត្ថុ	នីមួយៗ រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនលោតរំលងខ្សែកៅស៊ូបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ (មើលរូបភាព) • ចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រចម្ងាយ ២ទៅ៤ម៉ែត្រពីវត្ថុដែលត្រូវលោតទះ ។ - ទីលានមានបង្គោលពីរឃ្លាតពីគ្នា៤ទៅ៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែឬ របារកាត់ទទឹងកម្ពស់១,៥០ទៅ២,៥០ម៉ែត្រ ចងតុក្កតា ដុំកំណាត់ពណ៌ឬកញ្ចប់ពណ៌៤កន្លែងមានកម្ពស់ខុសៗគ្នា។ (មើលរូបភាព) - ចាប់លេងពេលគ្រូបញ្ជាឱ្យចាប់ផ្តើម អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ រត់តិចៗ ទៅមុខឆាក់លោតទះវត្ថុនោះ ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែប នេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និង ជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតចម្ងាយ (សាកល្បង) ទីតាំងដីខ្សាច់ ឬរណ្តៅខ្សាច់ជ្រួយឱ្យឆ្ងរ រត់ឆាក់លោតបានឆ្ងាយ ឆាក់ទៅ មុខមានសុវត្ថិភាព។	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាព ឱ្យសិស្សងាយយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ មានកុមារា និងកុមារី។ គ្រូរៀបចំទីជ្រួយដីខ្សាច់ឱ្យផុសមុនសិនឱ្យសិស្សលោត។ - ទីលានមានផ្លូវរត់១០ទៅ២០ម៉ែត្រទទឹង១២០ទៅ១២២សមគំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារលោតចម្ងាយ៤០ទៅ១០០ សមពីរណ្តៅខ្សាច់ទទឹង២,៧៥ទៅ៣ម៉ែត្របណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រចាក់ដីខ្សាច់ជម្រៅ៤០សមទៅ៦០សម ។ (មើល រូបភាព) - គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងរត់យកទំហឹង ៣ជំហានចុងក្រោយឆាក់ឱ្យចំគំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារលោតឱ្យខ្ពស់ បំពត់ដងខ្លួន ឱ្យធ្លាក់ទៅខាងមុខចូលរណ្តៅខ្សាច់។ - ការវាស់ ចាប់ពីខាងក្រោយគែមក្តាររហូតដល់ចំណុចធ្លាក់ចុងក្រោយ ។ - គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ឱ្យលឿន ឆាក់ឱ្យខ្លាំង លោតទៅមុខឱ្យខ្ពស់ ធ្លាក់ឱ្យបានឆ្ងាយ ។ - គ្រូចែកក្រុម សិស្សធ្វើគណៈកម្មការវាស់ចម្ងាយ កត់ត្រាលទ្ធផល កាយដីខ្សាច់ឱ្យបានស្មើល្អជាដើម។ - បូកលទ្ធផលរបស់សមាជិកក្រុម មកបូកបញ្ចូលគ្នា បើក្រុមណាមួយទទួលបានលទ្ធផល សរុបវែងជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ - ក្រើនរំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុក្នុងពេលប្រកួត។	

	-មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្មនិងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែងបង្ហាញពីសិទ្ធិសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងលោត ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)

○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ លោតជំហានវែង □ លោតខ្សែកៅស៊ូ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម (កុមារា និងកុមារី) ឱ្យឈរជាជួររូបបណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ចាប់ផ្តើមលេង ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន លោតរំលងឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) • គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម (កុមារា និងកុមារី) ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ជាតំណាងឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូសមាជិកផ្សេងទៀតជាអ្នកលោត។ ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទី១កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម៤០ ទៅ៥០ស.ម ឬត្រឹមជង្គង់ លោតម្នាក់ម្តងៗ រហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ បន្ទាប់មកដំឡើងកម្ពស់ម្តង១០ ស.មលេងដូចលើកទីមួយ។ សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ មានសមាជិកលោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។(មើលរូបភាព) -ទីលានបណ្តោយ១៥ទៅ២០ម៉ែត្រ ចងខ្សែកៅស៊ូកាត់ទទឹង ទៅ៣កន្លែងចម្ងាយ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ កម្ពស់៣០ទៅ៥០ ស.ម ។ សិស្សឈរជួររូបបណ្តោយមុខខ្សែទី ល្បែងចាប់ផ្តើម ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ	○ ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលោតបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោងនិងយល់ពីវិធីលោតបានល្អ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិនិងជំនាញ។ ○ ជំនាញ -អាចចាប់ផ្តើមលោតដោយការឈាន ឬ

◻ លោតទះវត្ថុ ◻ រត់៣-៥ជំហានលោត ◻ លោតរណ្តៅខ្សាច់	រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន លោតរំលងខ្សែកៅស៊ូ បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ (មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទីជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ ពីវត្ថុដែលត្រូវលោតទះ ។ - ទីលានមានបង្គោលពីរឃ្លាតពីគ្នា៤ទៅ៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែ ឬ របារកាត់ ទទឹងកម្ពស់ ១,៥០ទៅ២,៥០ម៉ែត្រ ចងតុក្កតា ជុំកំណាត់ពណ៌ ឬកញ្ចប់ពណ៌៤កន្លែងមានកម្ពស់ខុសៗគ្នា។ (មើលរូបភាព) - ចាប់លេងពេលគ្រូបញ្ជាឱ្យចាប់ផ្តើម អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ រត់តិចៗទៅមុខ ឆាត់លោតទះវត្ថុនោះ ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ក្រុមនីមួយៗមានកុមារនិងកុមារី មានចំនួនសមាជិកស្មើគ្នា។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូទល់មុខគ្នា ចាប់ពីកម្ពស់ ៥០ស.ម ហើយដំឡើងម្តងពី៥ទៅ១០ស.ម អ្នកផ្សេងឈរខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំខ្សែកៅស៊ូចម្ងាយ៣ទៅ៥ម៉ែត្រ ។ - ចាប់លេងពេលគ្រូបញ្ជាឱ្យចាប់ផ្តើម អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ រត់តិចៗទៅមុខឆាត់លោតរំលងខ្សែកៅស៊ូ កុំឱ្យប៉ះ(គ្រូ ត្រូវកំណត់ចំនួនប៉ះ១កម្រិតកម្ពស់ចំនួន១ទៅ៣ដង) ដើរមកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួន។អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) - ឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ជាងខ្សែកោង លោតនៅជំហានចុងក្រោយឱ្យបានខ្លាំង ត្រូវជើងជើងឆាត់ណាមួយខ្លាំងហើយជើងម្ខាងទៀតលើកឡើងលើរបៀបលោតកន្ត្រៃ ឬលោតផ្កាប់ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ មុខរណ្តៅខ្សាច់ ការលោតឱ្យសិស្សលោត១ជួរម្តង ឬ២ជួរម្តង តាមការបង្រៀនរបស់គ្រូ។ មុនពេលលោតគ្រូរំលឹកប្រាប់សិស្ស ឱ្យអនុវត្តលោតឱ្យបានខ្ពស់ និងលោតចម្ងាយ ជាមួយនឹងការឈានជំហានមុនពេលលោត។ - គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បង រត់យកទំហឹង ៣ជំហានចុងក្រោយធ្លាក់ឱ្យចំគំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារលោតឱ្យខ្ពស់ បំពេញដងខ្លួន ឱ្យធ្លាក់ទៅខាងមុខ ចូលរណ្តៅខ្សាច់។ ប៉ុន្តែគួរបៀបចំទី ជ្រួយដីខ្សាច់ឱ្យផុសមុនសិនឱ្យសិស្ស លោត។	រត់ ១ ៣ ៥ ជំហាន រួចលោត។ - ឆាត់លោតតាមវិធី រៀងៗខ្លួន ដោយប្រើ កាយវិការ និង វិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ - អនុវត្តតាមការ រៀបចំបានល្អ។ ◻ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេង បានល្អនិងលើក ទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញ ទៅមក ។ - សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ និង ជួយ មិត្តភក្តិក្នុងករណី ចាំបាច់។
---	---	---

	-ទីលានផ្លូវរត់១០ទៅ២០ម៉ែត្រ ទទឹង១២០ទៅ១២២ស.ម រណ្តៅខ្សាច់ទទឹង២,៧៥ទៅ៣ម៉ែត្របណ្តោយ៣ទៅ៦ម ចាក់ដីខ្សាច់ជម្រៅ៤០-៦០ស.ម។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ឱ្យបានលឿនឆាក់ឱ្យ បានខ្លាំង លោតទៅមុខឱ្យបានខ្ពស់ ធ្លាក់ទៅខាងមុខ បាន ឆ្ងាយ ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួម យ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
០យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ល្បែងលោតចម្ងាយ (ការប្រកួត) ទីតាំងដីខ្សាច់ ឬរណ្តៅ ខ្សាច់ជ្រុយឱ្យឆ្ងរ រត់ ជំហានចុងក្រោយឆាក់ ឱ្យខ្លាំងត្រឹមត្រូវ លោត បានឆ្ងាយដើម្បីទទួល បានពិន្ទុច្រើន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបរលងល្បែងលោត ចម្ងាយ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ មានកុមារ៣និងកុមារីស្មើគ្នា។ គ្រូរៀបចំទី ជ្រុយដីខ្សាច់ឱ្យ ផុសមុនសិនឱ្យសិស្សលោត។ -ទីលានមានផ្លូវរត់១០ទៅ២០ម៉ែត្រ ទទឹង ១២០ទៅ ១២២ ស.ម គំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារលោតចម្ងាយ៤០ទៅ១០០ ស.មពីរណ្តៅខ្សាច់ទទឹង២,៧៥ទៅ៣ម៉ែត្រ បណ្តោយ ៣ ទៅ៦ម៉ែត្រ ចាក់ដីខ្សាច់ជម្រៅ៤០ ទៅ៦០ស.ម ។ (មើល រូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បង រត់យកទំហឹង ៣ជំហានចុង ក្រោយធ្លាក់ឱ្យចំគំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារលោតឱ្យខ្ពស់ បំពេញដងខ្លួនឱ្យធ្លាក់ទៅខាងមុខ ចូលរណ្តៅខ្សាច់។ -ការវាស់ចាប់ពីខាងក្រោយតែមក្តារ រហូតដល់ចំណុចឆាក់ ចុងក្រោយ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ឱ្យលឿន ឆាក់ឱ្យ ខ្លាំងលោតទៅមុខឱ្យខ្ពស់ធ្លាក់ឱ្យបានឆ្ងាយ ។ -គ្រូចែកក្រុម សិស្សធ្វើគណៈកម្មាការ វាស់ចម្ងាយ កត់ត្រាលទ្ធផល កាយដីខ្សាច់ឱ្យបានស្មើល្អជាដើម។ -បូកលទ្ធផលរបស់សមាជិកក្រុមមកបញ្ចូលគ្នាបើក្រុមណា មួយទទួលបានលទ្ធផលសរុបវែងជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ក្រើនរំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួម យ៉ាងសកម្មនិងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែងឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀន	

	ឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -ត្រួតលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -ត្រួតពិនិត្យពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ ៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងចោល សាកល្បង (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ចោលកន្ត្រក	-ឱ្យសិស្សចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង។ អនុវត្តចោលឱ្យចូលក្នុងកន្ត្រក ដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូចជា គប់ ក្រវែង ឬចោលដោយរុញដៃមួយ ត្រូវត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែ តាមគោលដៅជាក់ វត្ថុចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រខុសៗគ្នា។ -ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលពី១ទៅ៣ដង រួចដើរទៅរើសវត្ថុ និងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែងដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។បន្ទាប់ពីចោលអស់សមាជិកត្រូវរាប់ចំនួនវត្ថុដែលចោលចូលកន្ត្រក រួចប្រាប់ក្រុមដែលចោលវត្ថុចូលកន្ត្រកច្រើនជាងគេ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់ក្រុមឈ្នះ ។(មើលរូបភាព) •ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង អនុវត្តចោលឱ្យចំកំប៉ុង ឬវត្ថុអ្វីមួយដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូចជា គប់ ក្រវែង ឬចោលដោយរុញដៃមួយ ត្រូវត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ។ពីខ្សែទីដល់គោលដៅមានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែ វត្ថុដាក់គម្លាតពីគ្នាទៅតាម	○ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និង យល់ពីវិធីចោលបានល្អ។ -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ○ ជំនាញ -បោះឬចោលបាន
□ ចោលកំប៉ុង	•ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង អនុវត្តចោលឱ្យចំកំប៉ុង ឬវត្ថុអ្វីមួយដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូចជា គប់ ក្រវែង ឬចោលដោយរុញដៃមួយ ត្រូវត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ។ពីខ្សែទីដល់គោលដៅមានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែ វត្ថុដាក់គម្លាតពីគ្នាទៅតាម	

◻ ចោលសី ◻ ចោលកូនបាល់ ◻ ចោលថង់ខ្សាច់	ស្ថានភាពភាពជាក់ស្តែង អាចរំកិលវត្ថុបានតាមលទ្ធភាពរបស់ សិស្ស។ -ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលពី១ទៅ៣ដង រួចដើរទៅរើសវត្ថុ និងរៀបចំវត្ថុជាក់កន្លែងដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។បន្ទាប់ពីចោលអស់សមាជិកត្រូវរាប់ចំនួនវត្ថុដែលចោលចំ(ដួល) រួចប្រាប់ក្រុមដែលចោល ចំវត្ថុដួលច្រើនជាងគេ និងលើកទឹកចិត្តដល់ក្រុមឈ្នះ ។(មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរណែនាំយោងមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ទីលានកំណត់ចំនួន៤គោលដៅ ហើយគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣ទៅ៥ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច។ ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែ។ ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិកចំនួន១នាក់ ឈរគោលដៅចាំរើសសី។ -ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលសីទៅគោលដៅពី១ទៅ៣ដង អ្នកនៅគោលដៅរើសសីបោះមកឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ រីឯអ្នកចោលសីហើយទៅឈរតាមគោលដៅចាំរើសសី។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម កត់ត្រាចម្ងាយសីធ្លាក់។ (មើលរូបភាព) -ចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរណែនាំយោងមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។កំណត់ចំនួន៤គោលដៅហើយគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣ទៅ៥ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែ។ •គ្រូចាប់ផ្តើមចោលកូនបាល់ ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហានរុញចោលទៅគោលដៅ(ចំនួន១ ទៅ៣ដង) ដើរទៅរើសកូនបាល់មកដាក់មួយកន្លែងឱ្យអ្នក ទី២ ដើរឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមកត់ត្រាចម្ងាយកូនបាល់ធ្លាក់។ (មើលរូបភាព) •ចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរណែនាំយោងមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ។ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅហើយគូសខ្សែកាត់ទទឹង ចំនួន៣ទៅ៥ខ្សែដើម្បីកំណត់ ចម្ងាយ ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែ។ -ចាប់ផ្តើមចោលថង់ខ្សាច់ ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហាន ឬបង្វិលកន្លះជុំរុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅចំនួន១ដងទៅ៣ដង ដើរទៅរើសកូនបាល់មកដាក់	ចំគោលដៅ ឬទៅតាមទិសដៅកំណត់ដោយកាយវិការ និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -បោះឬចោលដោយរុញឱ្យអស់កម្លាំង និងឈានជើងបង្វិលខ្លួនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងបើកមុំឱ្យបានធំ ។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និង ជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។
--	---	--

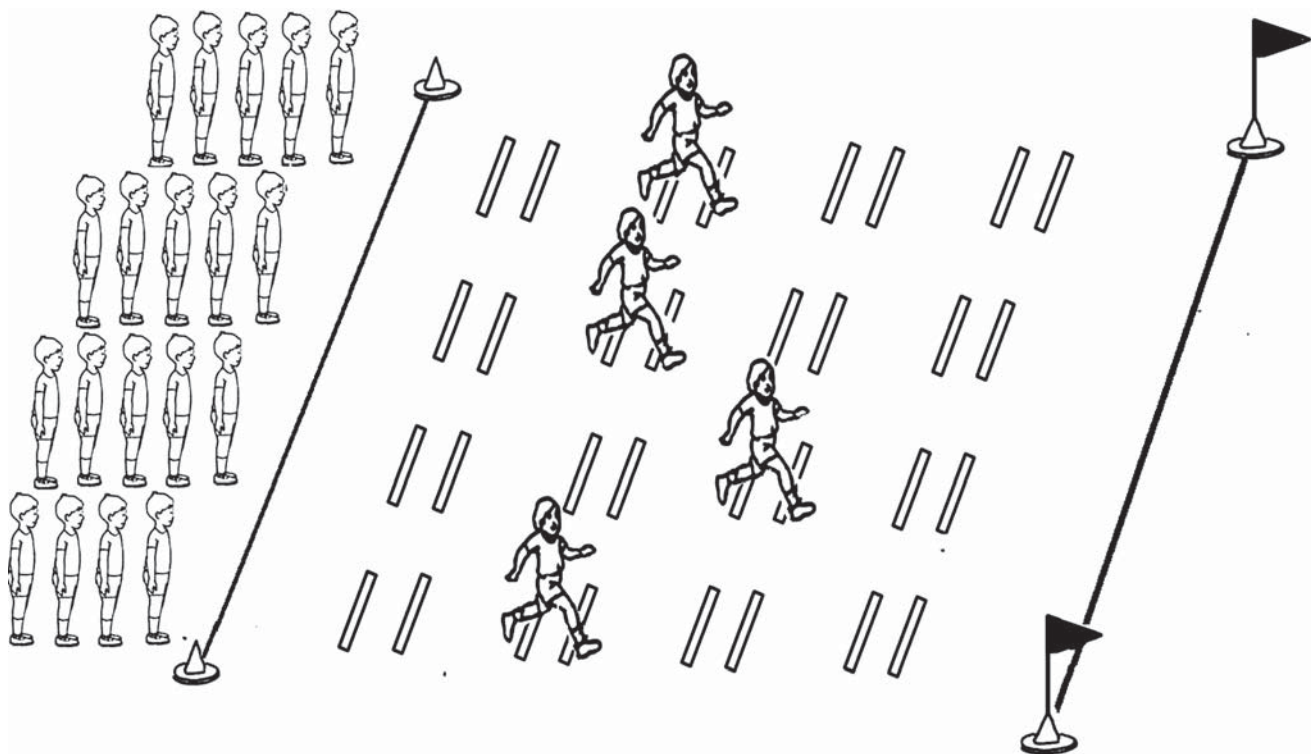
	មួយកន្លែង ឱ្យអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -លទ្ធផល សមាជិកនីមួយៗ ចោលចង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់ (គោលដៅ) របស់ខ្លួនទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។	
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចំគោលដៅ (សាកល្បង) ប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាស មូលដាក់ប្រអប់ដៃលើស្មាចោល ឱ្យចូល ឬចំកន្ត្រក កោណ ដាក់ចម្ងាយខុសៗ គ្នារាប់ចំនួនគិតលទ្ធផល ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបល្បែងចោលចំគោលដៅ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម ស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ៤ជួររូបឈ្មោយមុខខ្សែទី១ ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិក១នាក់ឈរនៅគោលដៅ ចាំរើសវត្ថុ ។ -ដាក់កោណ ដបទឹក ឬកំប៉ុង ចម្ងាយ ២ទៅ៤ម៉ែត្រចោលដោយប្រអប់ដៃនៅលើស្មា ឱ្យចំ ឬជួលរលំវត្ថុនោះ ក្នុងរបស់អ្វីមួយប្រើសម្ភារៈដូចជាកូនបាល់ សី ដុំ ក្រដាសមូលជាដើម។ គ្រូត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុន អនុវត្ត។ -ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលឱ្យចំ ឬរលំវត្ថុ(ចោល ១ទៅ៣ដង) អ្នកនៅគោលដៅត្រូវរើសវត្ថុ បោះមកឱ្យអ្នកទី២ និងរៀបចំវត្ថុដាក់របៀបដើមវិញ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកចោលហើយទៅឈរគោលដៅចាំរើសវត្ថុ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ (មើលរូបភាព) -សិស្សតាមក្រុមពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រចោលឱ្យចំគោលដៅ។ -លទ្ធផលចំនួនវត្ថុដែលសមាជិកក្រុមនីមួយៗចោលចំ ក្រុមណាមួយមានចំនួនសរុបច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្មនិងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ ៣ សំអាត	

	ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៨ ៖ ល្បែងចោល ការប្រកួត (១ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - ចូលរួមលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោងនិងយល់ពីវិធីចោលបានល្អ។ - យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ - ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ○ ជំនាញ - បោះ ឬចោលបានចំគោលដៅ ឬទៅតាមទិសដៅកំណត់ដោយកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ - បោះឬចោលដោយរុញឱ្យអស់កម្លាំងនិងឈានជើង
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ចោលកន្ត្រក	- ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង អនុវត្តចោលឱ្យចូលក្នុងកន្ត្រកដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗ ដូចជាគប់ក្រវែង ឬចោលដោយរុញដៃមួយ។ ត្រូវត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ - សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី១ ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែតាមគោលដៅ ដាក់វត្ថុចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រខុសៗគ្នា។ - ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលពី១ទៅ៣ដង រួចដើរទៅរើសវត្ថុ និងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែងដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ បន្ទាប់ពីចោលអស់សមាជិកត្រូវរាប់ចំនួនវត្ថុដែលចោលចូលកន្ត្រក រួចប្រាប់ក្រុមដែលចោលវត្ថុចូលកន្ត្រកច្រើនជាងគេ និងលើកទឹកចិត្តដល់ក្រុមឈ្នះ។ (មើលរូបភាព) • ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង អនុវត្តចោលសីឱ្យចំកំប៉ុង ឬវត្ថុអ្វីមួយដោយប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូលជាដើម អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូចជាគប់ ក្រវែង ឬ ចោល ដោយរុញដៃមួយ ត្រូវត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ - សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ១ ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ពីខ្សែទីដល់គោលដៅ មានចម្ងាយ២ទៅ ៤ ម៉ែត្រការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែ វត្ថុដាក់គម្លាតពីគ្នាតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង អាចរំកិលវត្ថុបានតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ - ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលពី ១ ទៅ៣ដង រួចដើរទៅរើសវត្ថុ និងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែង ដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើ បែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ បន្ទាប់ពីចោលអស់សមាជិកត្រូវរាប់ចំនួនវត្ថុដែលចោលចំ (ដួល) រួចប្រាប់ ក្រុមដែល	- ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលពី១ទៅ៣ដង រួចដើរទៅរើសវត្ថុ និងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែងដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើ បែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ បន្ទាប់ពីចោលអស់សមាជិកត្រូវរាប់ចំនួនវត្ថុដែលចោលចំ (ដួល) រួចប្រាប់ ក្រុមដែល
□ ចោលសី		

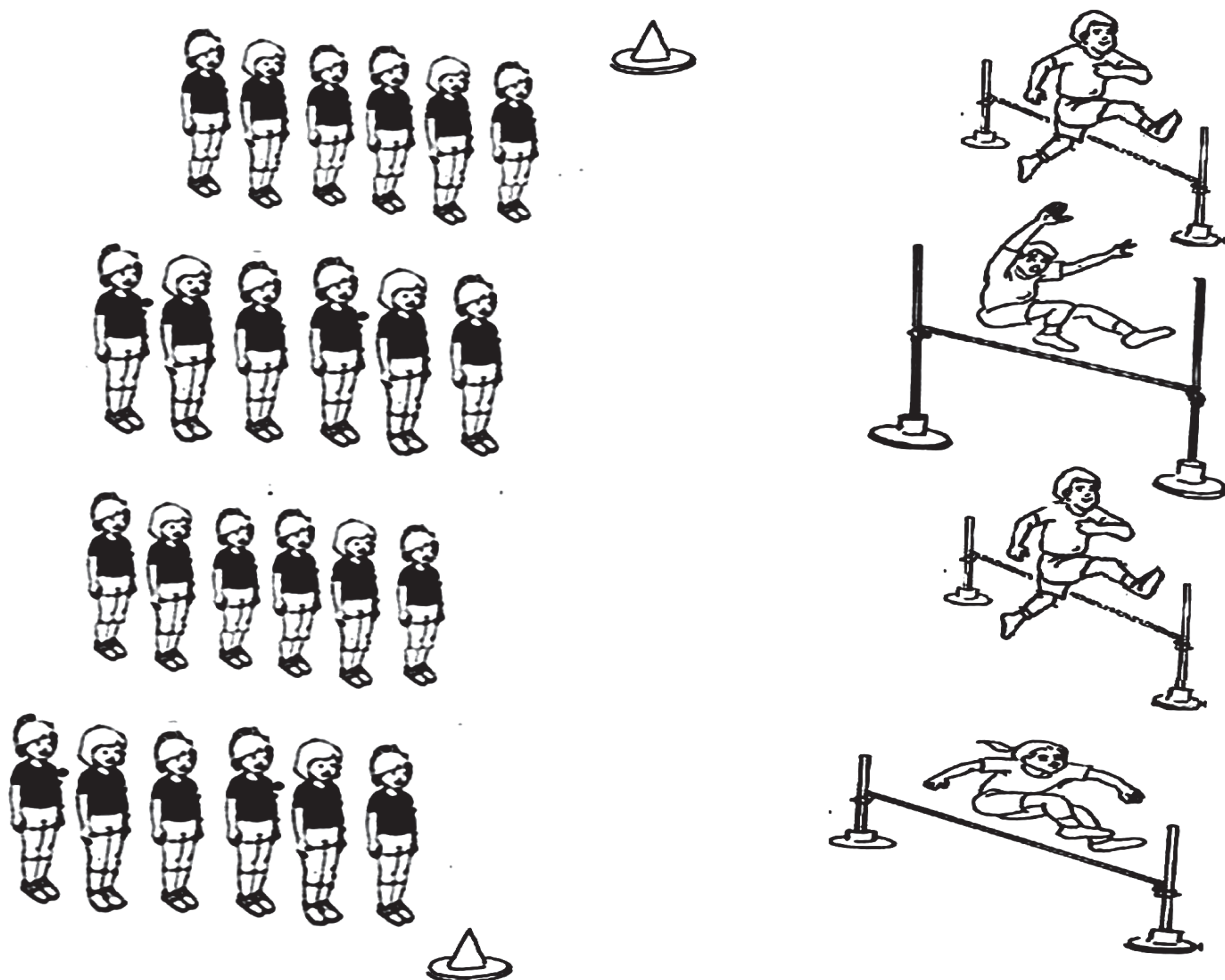
	ចោលចំរុះត្រូវដូលច្រើនជាងគេ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់ក្រុមឈ្នះ ។ (មើលរូបភាព) -ត្រូវណែនាំសិស្សដឹងថា កុំឱ្យឈរត្រង់កន្លែងដែលត្រូវចោលដោយត្រូវឈរនៅឱ្យឆ្ងាយពីទីនោះ ដើម្បីសុវត្ថិភាព។	បង្វិលខ្លួនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងបើកមុំឱ្យបានធំ ។
◦ ឆ្ងាយយល់ឆ្ងាយថ្ងៃនេះ ◦ ឆ្ងាយចោលចំគោលដៅ (ការប្រកួត) ប្រើសី កូនបាល់ ដុំក្រដាសមូលដាក់ប្រអប់ដៃលើស្មាចោលឱ្យចូល ឬចំកន្ត្រក កោណរាប់ចំនួនគិតលទ្ធផលដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបឆ្ងាយចោលចំគោលដៅ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • ត្រូវបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា តាមចំនួនដាក់ស្តែងឈរ៤ជួររណ្តាយខាងមុខទី១ ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិក ១នាក់ ឈរនៅគោលដៅ ចាំរើសវត្ថុ ។ -ដាក់កោណ ដបទឹក កន្ត្រក ឬកំប៉ុង ចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រចោលដោយដាក់ប្រអប់ដៃនៅលើស្មា ចោលឱ្យចំ ចូល ឬដូលរលំវត្ថុនោះ សម្ភារៈប្រើដូចជា កូនបាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ ត្រូវត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុន អនុវត្ត។ -ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗចោលឱ្យចំឬរលំវត្ថុ(ចោល១ទៅ៣ដង) អ្នកនៅគោលដៅ ត្រូវរើសវត្ថុបោះមកឱ្យអ្នកទី២ និងរៀបចំវត្ថុដាក់របៀបដើមវិញ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកចោលហើយទៅឈរគោលដៅចាំរើសវត្ថុ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -សិស្សតាមក្រុមពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រចោលឱ្យ ចំគោលដៅ។ -លទ្ធផលៈ ចំនួនវត្ថុដែលសមាជិកក្រុមនីមួយៗ ចោលចំក្រុមណាមួយមានចំនួនសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -ត្រូវអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ -ត្រូវអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្សបានដែរ។	◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និង ជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូលឡើងវិញ ◦ លើកទឹកចិត្ត	-ត្រូវពន្យល់បញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗ បានរៀនអ្វីខ្លះ? -ត្រូវលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈរលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំណាងៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○កំដៅសាច់ដុំ

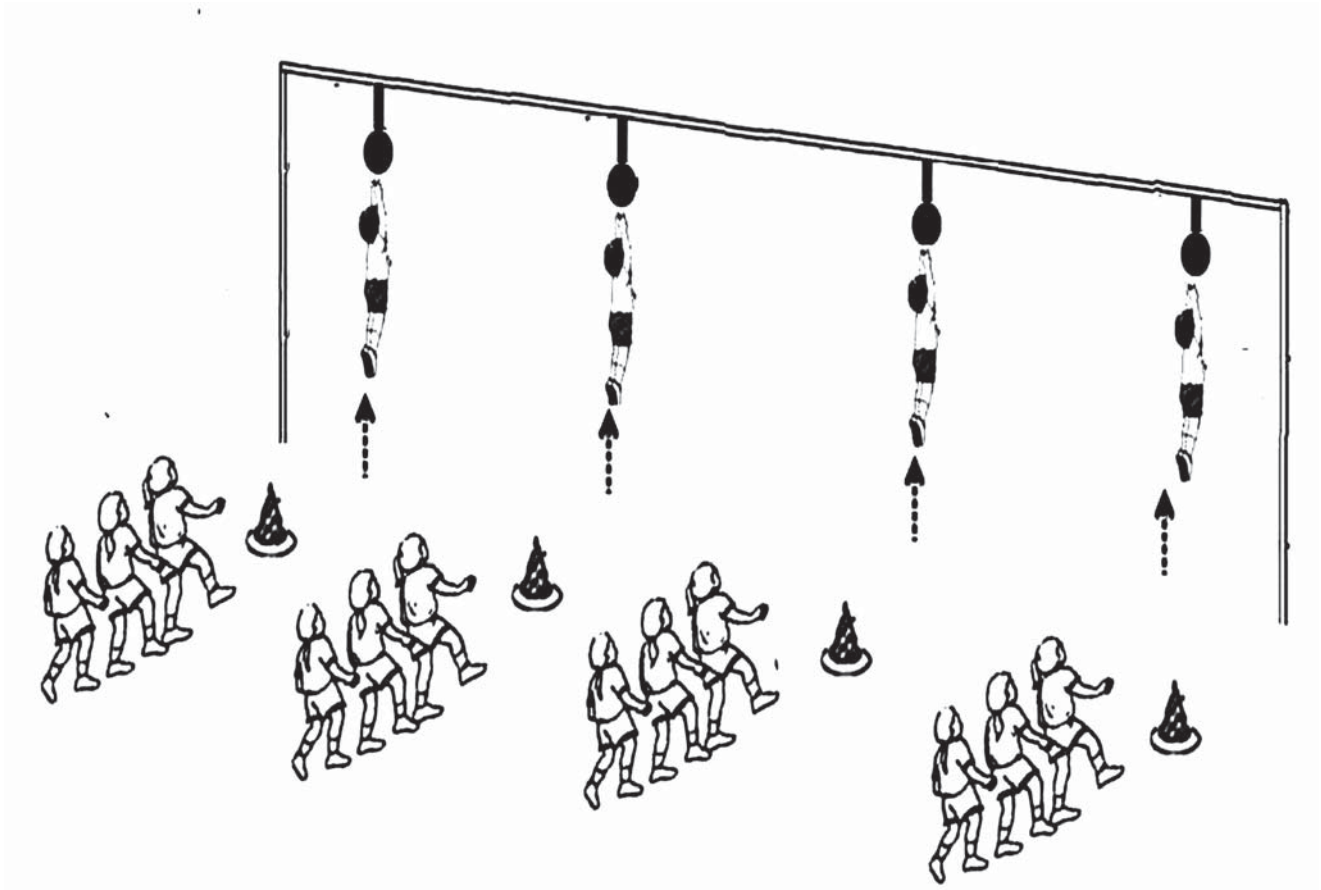
▣លោតជំហានវែង



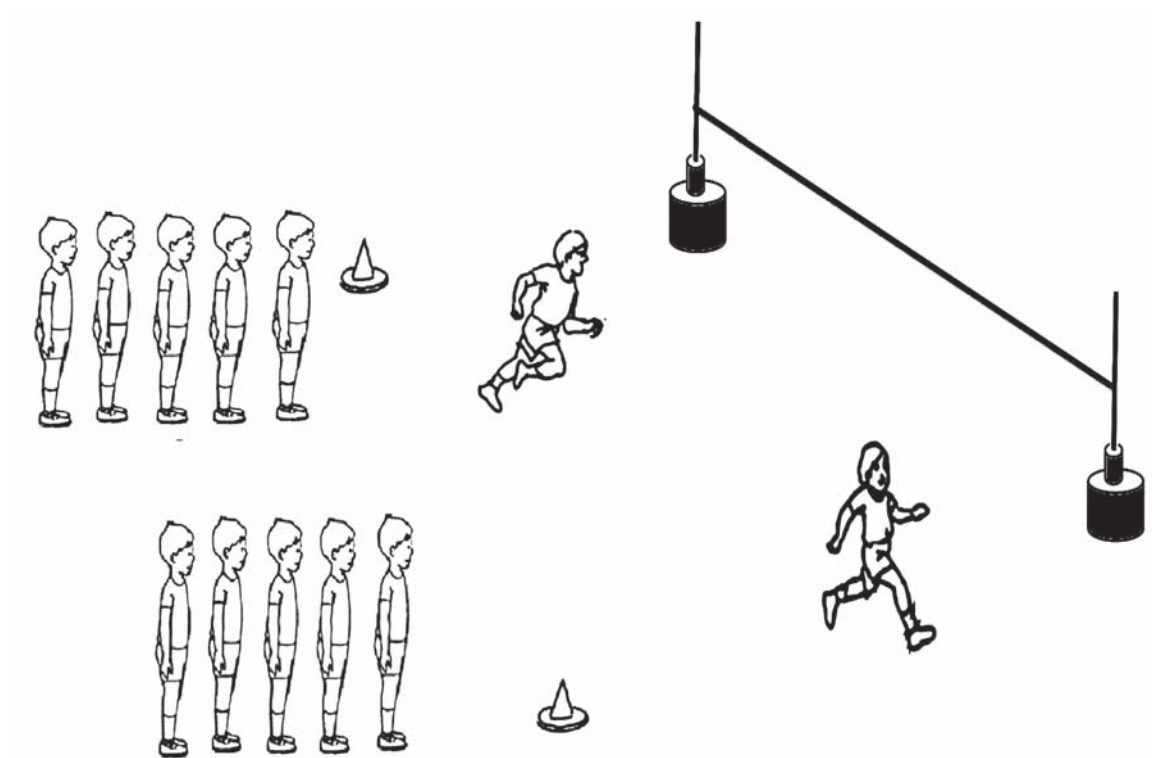
▣លោតខ្សែកៅស៊ូ



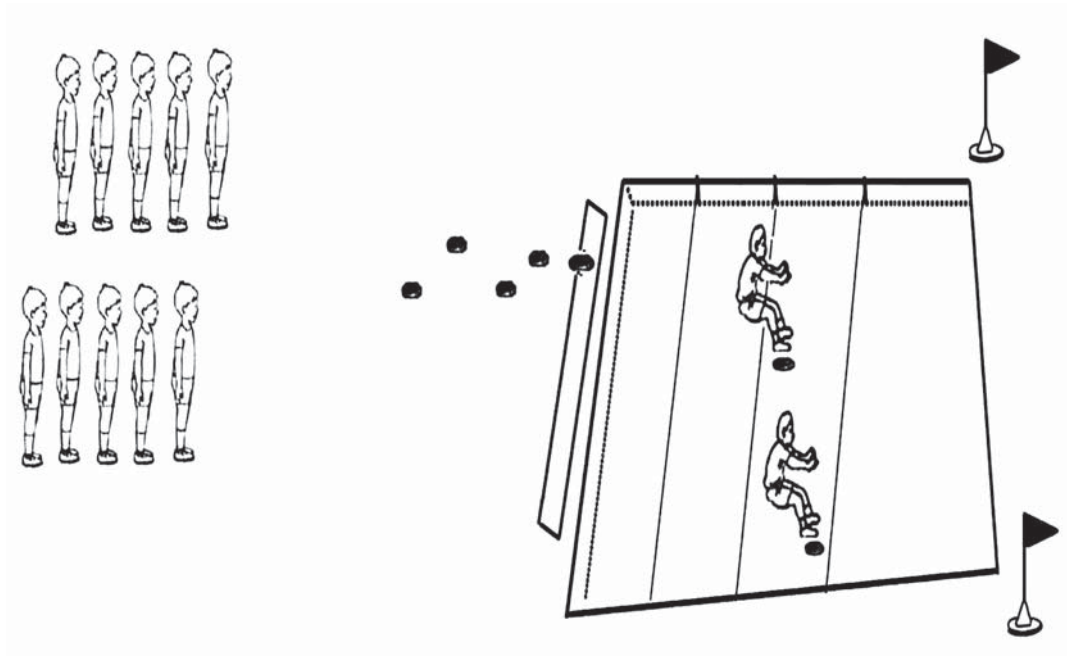
២.លោតទះវត្ថុ



រូបភាព៣-៥ដំណានលោត



១. លោតរណ្តៅខ្សាច់



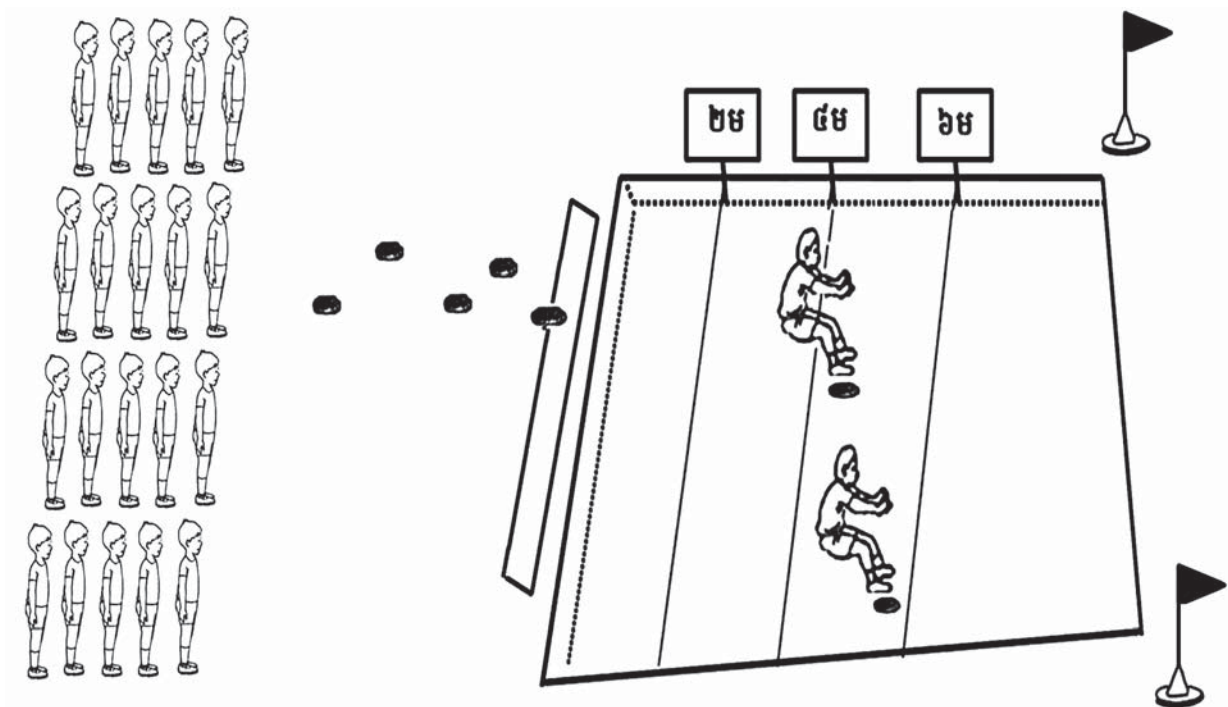
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងលោត

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ។
- រត់ឆាក់លោតបានឆ្ងាយ ធ្លាក់ទៅមុខ មានសុវត្ថិភាព។
- ចេះសហការគ្នា និងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។

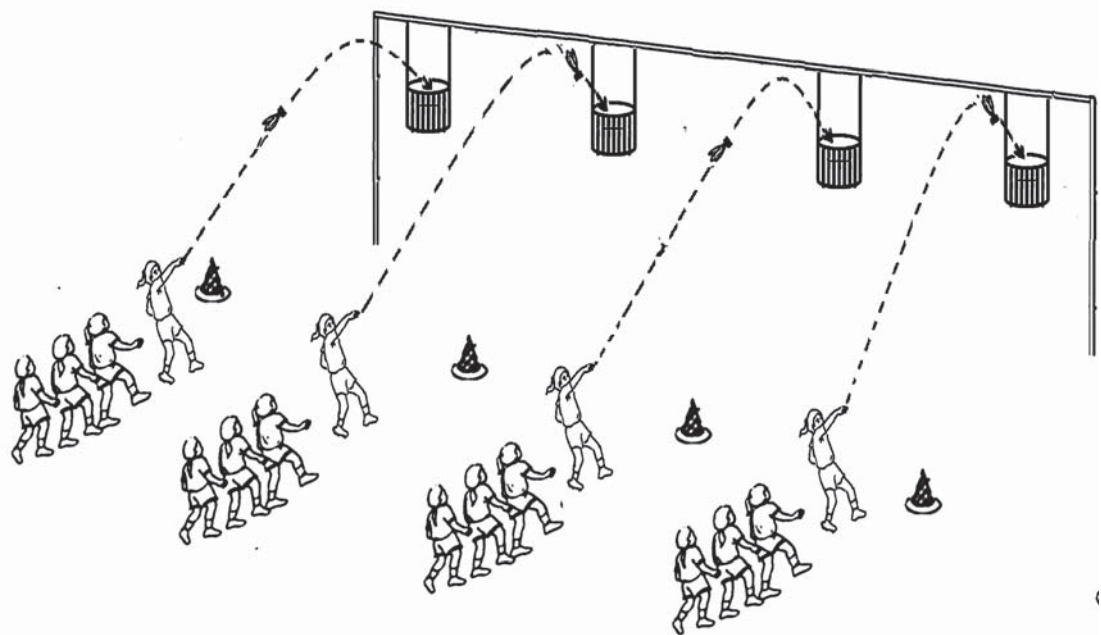
ល្បែងលោតចម្ងាយ



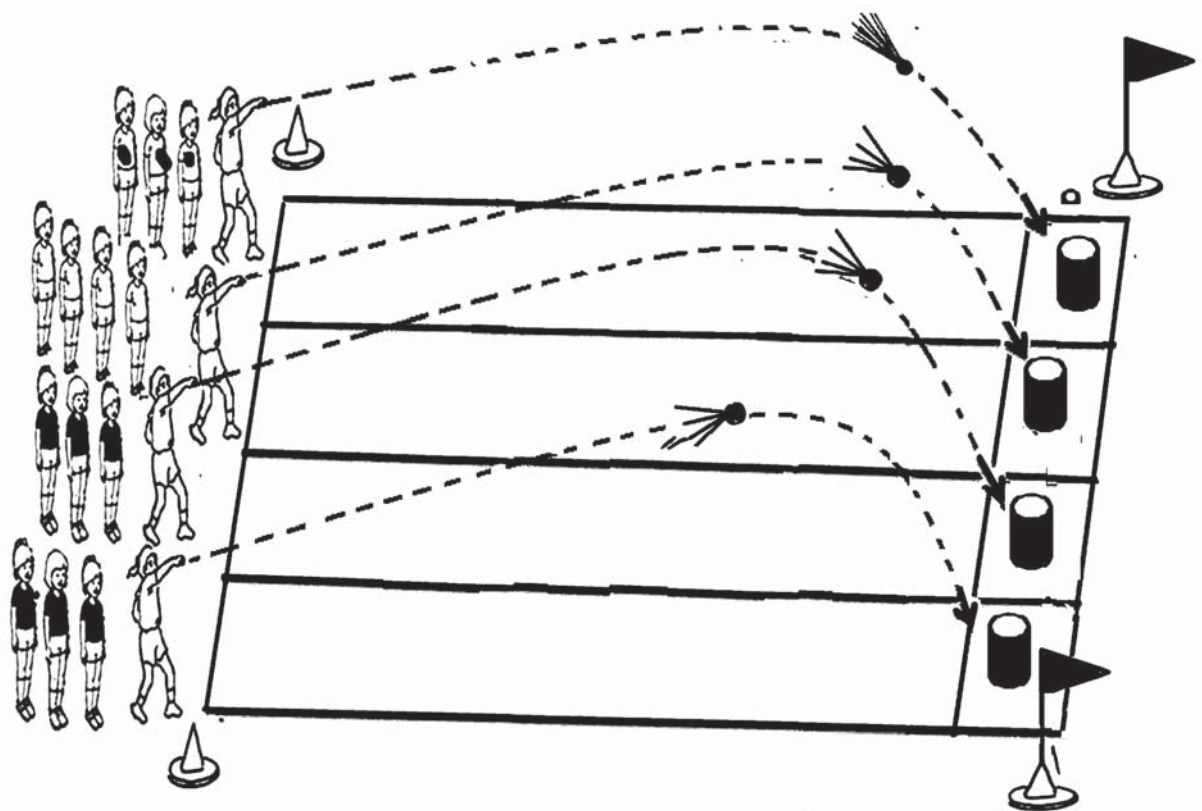
- របៀបលេង៖**
- ចែកសិស្សជាក្រុមៗតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗមានកុមារ និងកុមារីស្មើគ្នាឱ្យសិស្សធ្វើគណៈកម្មការវាស់ចម្ងាយ កត់ត្រាលទ្ធផល និងកាយដី។
 - រៀបចំទី ជ្រួយដីខ្សាច់ឱ្យធុសមុនសិនឱ្យសិស្សលោត។
 - គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងរត់យកទំហឹង ៣ជំហានចុងក្រោយ ធាក់ជើងមួយឱ្យចំគំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារលោតឱ្យខ្ពស់ បំពត់ដងខ្លួន ធ្លាក់ឱ្យទៅខាងមុខ ចូលរណ្តៅខ្សាច់។
 - ការវាស់ចាប់ពីខាងក្រោយតែមករហូតដល់ចំណុចធ្លាក់ចុង ក្រោយដោយឱ្យខ្សែកែងនិងបន្ទះក្តារ ។
 - គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ឱ្យលឿន ធាក់ឱ្យខ្លាំង លោតទៅមុខឱ្យខ្ពស់ ធ្លាក់ឱ្យបានឆ្ងាយ ។
 - លទ្ធផល៖ បូកលទ្ធផលរបស់សមាជិកក្រុមបញ្ចូលគ្នា បើក្រុមណាមួយទទួលបានលទ្ធផលសរុបវែងជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។
- ទីលាន៖**
- មានផ្លូវរត់១០ទៅ២០ម៉ែត្រ ទទឹង១២០ទៅ១២២ស.ម គំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារលោតចម្ងាយ ៤០ទៅ ១០០ស.មពីរណ្តៅខ្សាច់ ទទឹង២,៧៥ទៅ៣ម៉ែត្រ បណ្តោយ៣ទៅ៦ម៉ែត្រ ចាក់ដី ខ្សាច់ ជម្រៅ៤០ទៅ៦០ស.ម ។(មើលរូបភាព)

◦កំដៅសាច់ដុំ

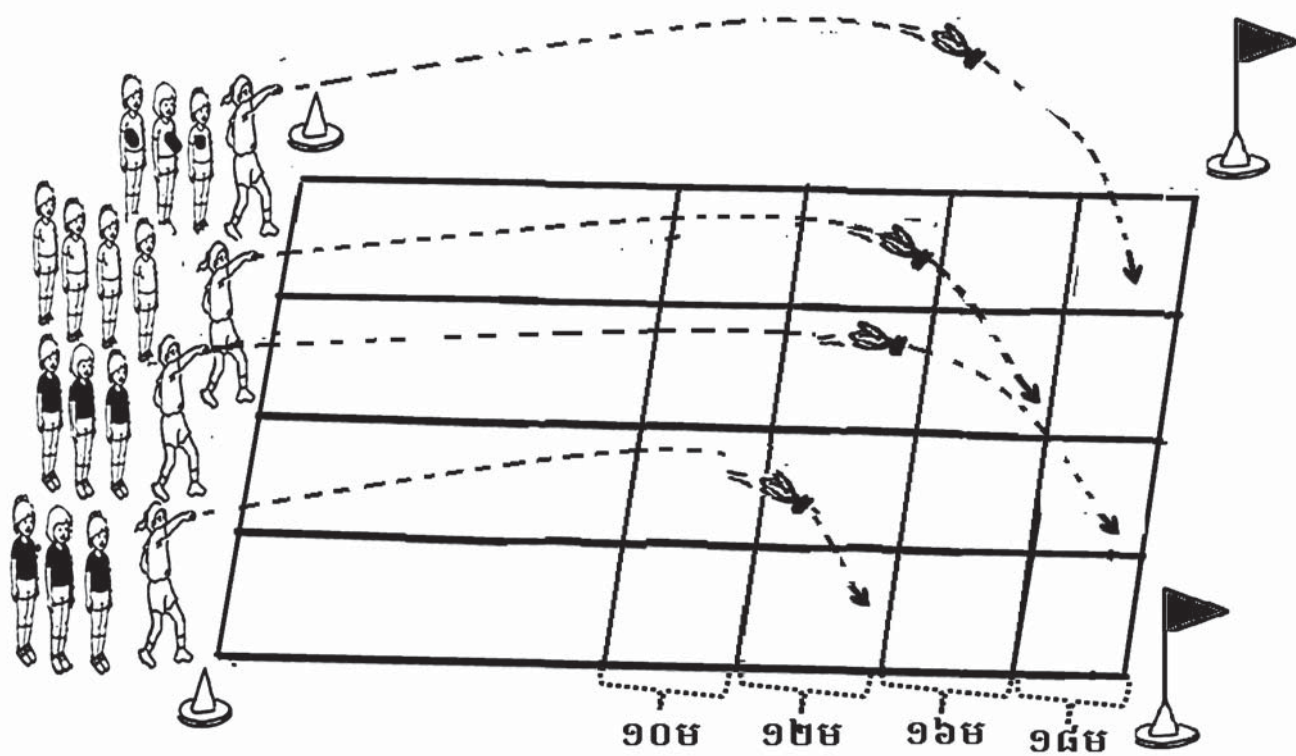
▣ចោលកន្ត្រក



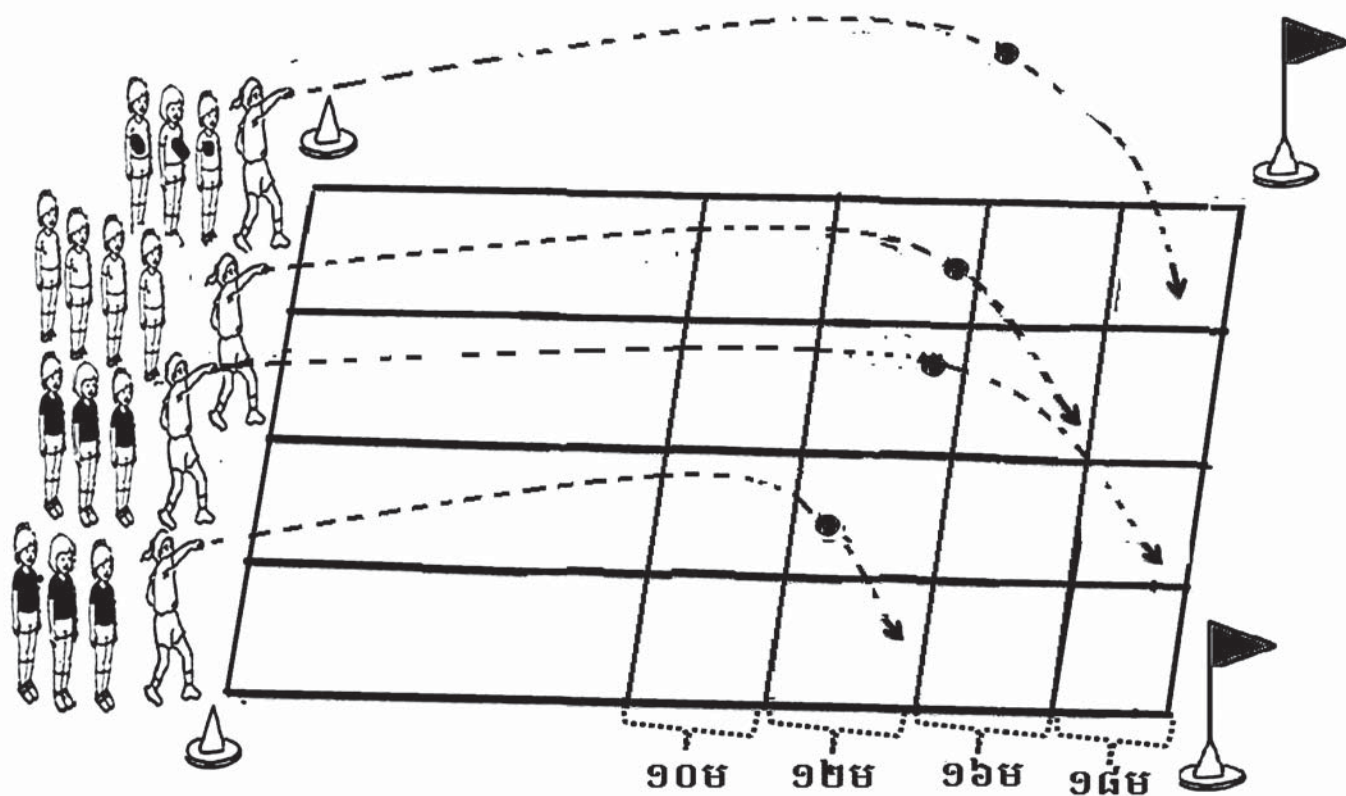
▣ចោលកំប៉ុង

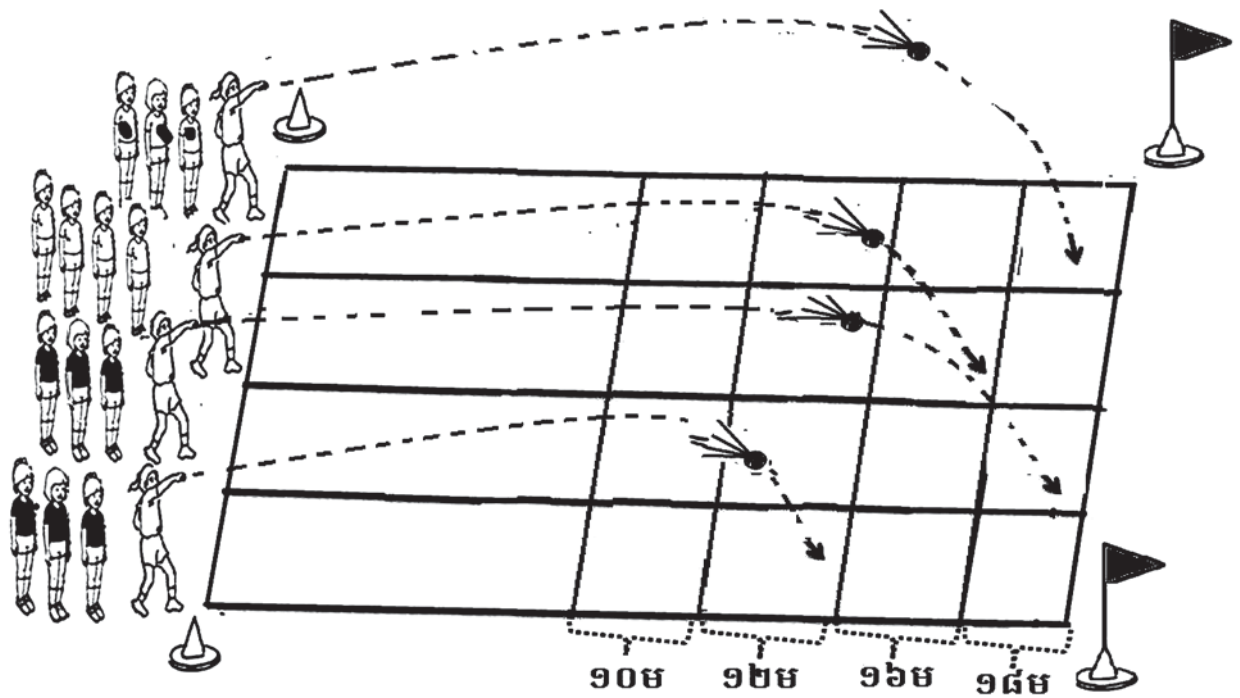


▣ ចោលសី



▣ ចោលថង់ខ្សាច់





ស្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

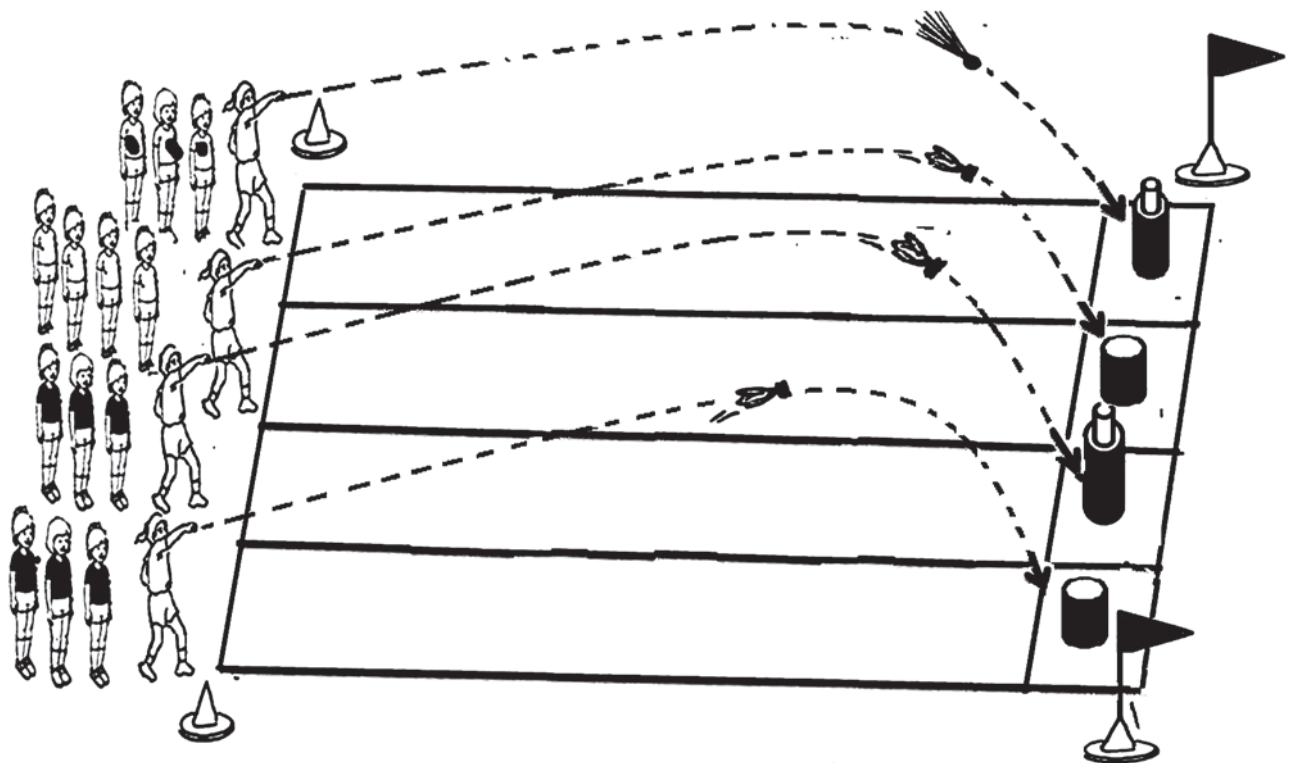
ស្បែងចោល

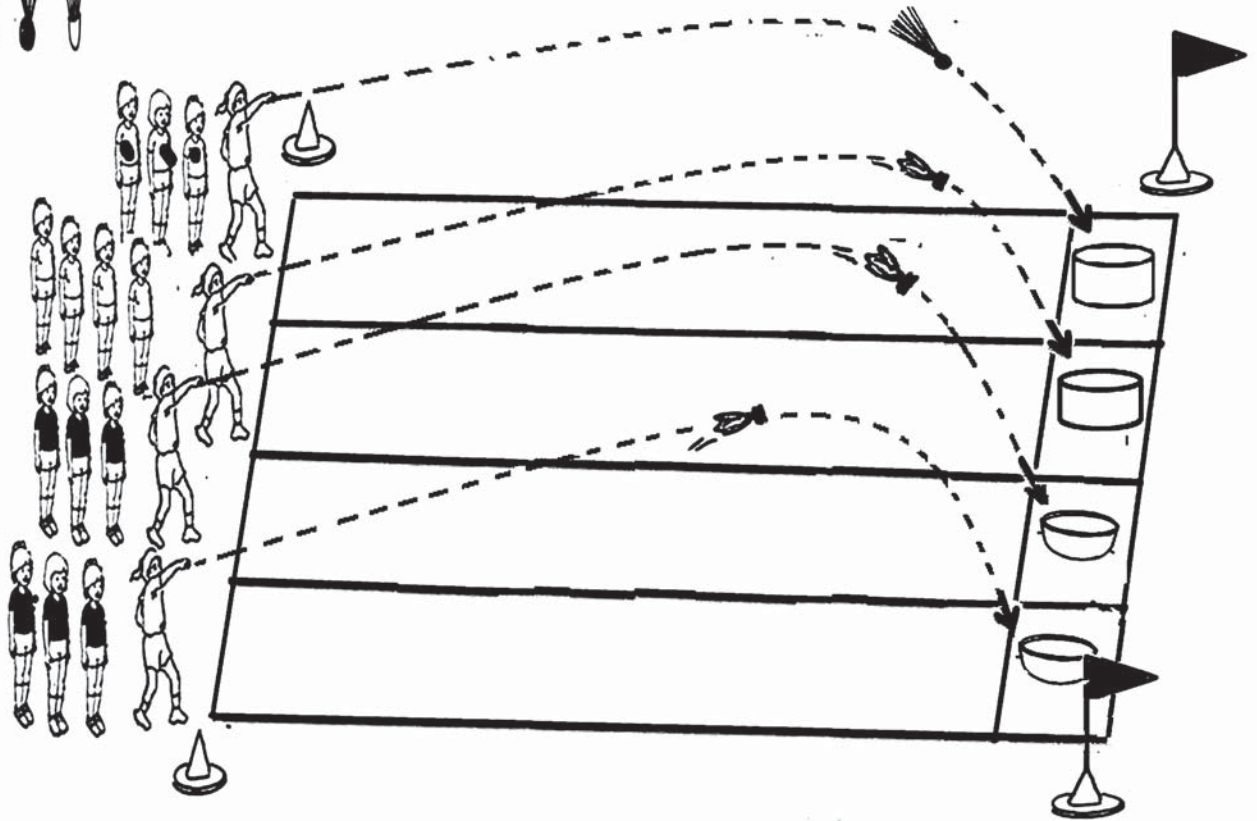
ស្បែងចោលចំគោលដៅ

-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។

-ចោលឱ្យចូល ឬចំកន្ត្រក កោណ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។

-ចេះសហការគ្នានិងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។





របៀបលេង៖

- គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នាតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជួបបណ្តោយមុខខ្សែទី ។
ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសមាជិក១នាក់ ឈរនៅគោលដៅចាំវើសវត្ថុ ។
- ចោលដោយ ប្រអប់ដៃនៅលើស្មាឱ្យចំ ឬដួលរលំវត្ថុនោះប្រើសម្ភារៈដូចជាកូនបាល់ សី ជុំក្រដាសមូលជាដើម។
- ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗចោលឱ្យចំ ឬរលំវត្ថុ (ចោល១ ទៅ៣ដង)
អ្នកនៅគោលដៅ ត្រូវវើសវត្ថុបោះមកឱ្យអ្នកទី២ និងរៀបចំវត្ថុជាក់ដូចដើមវិញ ដើរទៅ
ឈរក្រោយជួរ អ្នកចោលហើយទៅឈរគោលដៅចាំវើសវត្ថុ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។
ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព)
- អាចឱ្យសិស្សចោលវត្ថុចូលក្នុងប្រអប់ ឬកន្ត្រក ឯការអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ។
- លទ្ធផល៖ ក្រុមណាចោលចំ ចូល ឬដួលរលំមានចំនួនសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

ទីលាន៖

- មាន៤ប្រឡោះ ប្រឡោះនីមួយៗមានប្រវែង២ម៉ែត្រជាក់ប្រអប់ កោណ ដបទឹក ឬកំប៉ុង
ចម្ងាយពីទីទៅវត្ថុ៤ទៅ៦ម៉ែត្រ ។

កំណត់សម្គាល់៖

- វត្ថុអាចដាក់ធំឬតូច ឆ្ងាយឬជិតតាមការច្នៃប្រឌិតរបស់គ្រូ។

ជំពូកទី៤

បាល់ទាត់

ផែនការមេរៀនរបស់នាងមួយបាល់

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 □ ដណ្តើមបាល់ □ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ □ បណ្តើររបាល់ឆ្លងកាត់	○កំដៅសាច់ដុំ □ ដណ្តើមបាល់ □ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ □ បណ្តើររបាល់ឆ្លងកាត់ □ ស្វាដណ្តើមបាល់ (៥នាក់ ទល់២នាក់)	○កំដៅសាច់ដុំ □ ទទួលបាល់ប្រអប់ជើង និង (ភ្លៅ) □ បណ្តើររបាល់ក្នុងដែនកំណត់ □ ស្វាដណ្តើមបាល់ (៥នាក់ ទល់២នាក់) □ បណ្តើររបាល់ស៊ុត	○កំដៅសាច់ដុំ □ បណ្តើររបាល់ក្នុងដែនកំណត់ □ ស្វាដណ្តើមបាល់ (៥នាក់ ទល់២នាក់) □ បណ្តើររបាល់ស៊ុត
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្ស ងាយយល់	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (ដំណាក់កាលទី ១) - ធ្វើចលនាទៅមុខទីយ៉ាងលឿនហើយទាត់បាល់បញ្ចូលទីបានត្រឹមត្រូវ	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (ដំណាក់កាលទី ២) - ស្វែងរកកន្លែងដែលទំនេរហើយប្រើបច្ចេកទេសបញ្ជូន និងទាត់បាល់	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (ការប្រកួត) - គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចេះសហការជាមួយប្រកុម ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	-ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។	
	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយរីករាយដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
○ ចំណេះដឹង	-ចេះពន្យល់ពីវិធីលេងនិងលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង បាល់ទាត់ខ្សែ។ -ចេះណែនាំនិងពន្យល់ពីវិធីអនុវត្ត ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ។	-យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធនិងការពារជាទូទៅ។ -ធ្វើចលនាបន្លាស់ទីបានលឿន ហើយយល់ពីវិធីទាត់ ទទួលបាល់ពេញទំហឹង។
	-យល់ពីបច្ចេកទេស និងវិធីហាត់ជាមូលដ្ឋាន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
○ ជំនាញ	-គ្រប់គ្រងបាល់បានថេរដោយមិនមើលងើង។ -ធ្វើចលនាបានលឿន និងគ្រប់គ្រងបាល់ដោយវិធី និងកាយវិការផ្សេងៗ។	-លេងដោយមើលពីចលនាក្រុមគូប្រកួត។ -លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅ តាមទីតាំងនីមួយៗ។ -លេងដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។
○ សហការ	-ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ ○ ដណ្តើមបាល់ ○ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ ○ បណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីវត្ថុបំណងនៃមេរៀនបាល់ទាត់ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និង ស្ថានភាពទីធ្លាសាលា។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរជួរណាមួយខាងមុខខ្សែទី១ គ្រូឱ្យសមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗម្នាក់ជាអ្នកបណ្តើរបាល់ទៅគោលដៅ ម្នាក់ទៀតជាអ្នកព្យាយាមរារាំង ឬដណ្តើមបាល់។ ប្រសិនដណ្តើមបាល់បាន ឬបណ្តើរដល់គោលដៅ គូនេះទៅឈរក្រោយជួរ។ គូទី២អនុវត្តដូចគូទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរជាជួរជួរណាមួយ នៅចំកំពូលត្រីកោណ ហើយអនុវត្តបញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងក្នុង បញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងក្រៅ ហើយបង្កើន កម្រិតលំបាកបន្តិចម្តងៗ អ្នកបញ្ជូនបាល់ហើយទៅឈរក្រោយជួរ ធ្វើការប្តូរវិលរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្រុមប្រយុទ្ធផ្ទៃនាក់ និងក្រុមការពារ៥នាក់ ឱ្យសិស្សបណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់តំបន់ ការពារពីរកន្លែង។ ក្រុមប្រយុទ្ធ ធ្វើយ៉ាងណាបណ្តើរបាល់ឱ្យឆ្លងផុតពីអ្នកការពារ រហូតដល់ទីទើបទទួលបានពិន្ទុ១។ - ក្រុមការពារព្យាយាមការពារ កុំឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធបណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់បាន។ ប្រសិនដណ្តើមបាល់បាន ឱ្យបាល់ទៅក្រុមប្រយុទ្ធវិញ។ - ទីលានទទឹង១០ម៉ែត្រ បណ្តោយ១៥ម៉ែត្រ ហើយកំណត់តំបន់ ការពារឱ្យតូចចង្អៀត។ រយៈពេលលេងមាន២នាទីទៅ៣នាទីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់លេង	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយរីករាយដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - ចេះពន្យល់ពីវិធីលេងនិងលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ។ - ចេះណែនាំនិងពន្យល់ពីវិធីអនុវត្តល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ។ - យល់ពីបច្ចេកទេសនិងវិធីហាត់ជាមូលដ្ឋាន។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់បានថេរដោយមិនមើលជើង។ - ធ្វើចលនាបានលឿននិងគ្រប់គ្រងបាល់

	ឱ្យចូលលេងម្តង។ -ពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សប៉ារ៉េស្រីសរសេរក្រុមឈ្មោះលេងបាល់មុន។	ដោយវិធីនិងកាយវិការផ្សេងៗ។
○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (សាកល្បង) គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌល្បែងដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេងបាល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ១ក្រុមមានសមាជិក៨នាក់ អ្នកលេងខាងក្នុងទីលាន៣នាក់ អ្នកចាំទី៣នាក់ និងអ្នកជំនួយការខាងក្រៅទីលាន២នាក់។ ដំបូងមុនពេលចាប់ផ្តើម ក្រុមប្រយុទ្ធនីមួយៗឈរនៅម្ខាងជិតអ្នកចាំទី ក្រុមម្ខាងទៀត ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សប៉ារ៉េស្រីសរសេរក្រុមឈ្មោះលេងបាល់មុន។ អ្នកលេងខាងក្នុងទីលានព្យាយាមបញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូរបស់ខ្លួនដែលជាអ្នកចាំទីទប់ ឬចាប់បាល់ទើបទទួលបានពិន្ទុ១។ ក្រុមជំនួយមានភារកិច្ចសហការជាមួយដៃគូខាងក្នុងទីលាន នៅពេលបាល់ចេញក្រៅ ឬដៃគូខាងក្រៅបញ្ជូនបាល់ឱ្យអាចទប់បាល់និងជើង ឬចាប់ដៃរួចរកមើលកន្លែងទំនេរ បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូខាងក្នុងវិញដើម្បីឱ្យដៃគូទាត់បាល់ឱ្យអ្នកចាំទីចាប់។ -អ្នកជំនួយការក្រុម ក ឈរនៅជិតអ្នកចាំទីក្រុម ខ។ -អ្នកជំនួយការក្រុម ខ ឈរនៅជិតអ្នកចាំទីក្រុម ក។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម រកវិធីសាស្ត្រ និងយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។ -រយៈពេលលេង២នាទី ទៅ៣នាទីហើយចាត់តាំងក្រុម ដៃគូឱ្យធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុនិងផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ -ដំណើរការលេងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំគឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្មនិងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	○ សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
○ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

○បន្ទុកសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី ១ (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ព្យាយាមលេងល្បែង ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ □ ដណ្តើមបាល់ □ បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ □ បណ្តើរបាល់ឆ្លងកាត់ □ ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទង នឹង មេរៀន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅ តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ឱ្យសមាជិក២នាក់ នៃក្រុម នីមួយៗ ម្នាក់ជាអ្នកបណ្តើរបាល់ ម្នាក់ទៀតជាអ្នកដណ្តើម បាល់ អ្នកដែលមានបាល់ បណ្តើរបាល់ទៅគោលដៅ អ្នក ដណ្តើមបាល់ព្យាយាមរារាំងឬដណ្តើមបាល់។ ប្រសិនបើ ដណ្តើមបាល់បាន ឬបណ្តើរដល់គោលដៅគូនេះ ទៅឈរ ក្រោយជួរៗគូទី២អនុវត្តដូចគូទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ សមាជិកក្រុម ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនដាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស ឈរជាជួរបណ្តោយ នៅចំកំពូលត្រីកោណ ហើយអនុវត្ត បញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងក្នុង បញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងក្រៅ ហើយបង្កើនកម្រិតលំបាកបន្តិចម្តងៗ អ្នកបញ្ជូនបាល់ ហើយទៅឈរក្រោយជួរ ធ្វើការប្តូរវិលរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ដោយ មានក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារ។ ក្រុមប្រយុទ្ធបណ្តើរ បាល់ឆ្លងកាត់តំបន់ការពារពីរកន្លែងៗ ទើបទទួលបាន ពិន្ទុ១ ក្រុមការពារព្យាយាមដណ្តើមបាល់ កុំឱ្យក្រុម ប្រយុទ្ធបណ្តើរបាល់ឆ្លងបាន។ ប្រសិនបើក្រុមការពារ ដណ្តើមបាល់បាន ឱ្យបាល់ទៅក្រុមប្រយុទ្ធវិញ បាល់ ចេញដំណើរកន្លែងដើមវិញ រយៈពេលលេងមាន២នាទី ឬ៣ នាទី ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ជ្រើស រើសសមាជិក២នាក់ក្នុង១ក្រុមជា អ្នកដណ្តើមបាល់ហើយ ឱ្យសមាជិក៥នាក់បញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយ ឈរជារង្វង់។ ប្រសិនបើសមាជិកបញ្ជូនបាល់ណាម្នាក់ត្រូវ គេដណ្តើមបាល់បាន ឬ(ប៉ះ) ត្រូវប្តូរជាអ្នកដណ្តើមវិញ សមាជិកទាំង៥នាក់បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ រកកន្លែងដែល	-ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសប្បាយរីករាយ ដោយយកចិត្តទុក ដាក់លើសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីវិធី លេងនិងលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែងបាល់ទាត់ ខ្សែ។ -ចេះណែនាំនិង ពន្យល់ពីវិធីអនុវត្ត ល្បែងបាល់ទាត់ ខ្សែ។ -យល់ពីបច្ចេកទេស និងវិធីហាត់ជា មូលដ្ឋាន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើ ការពិភាក្សាលើ ជំនាញរបស់ ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់បាន ថេរដោយមិនមើល ជើង។ -ធ្វើចលនាបាន

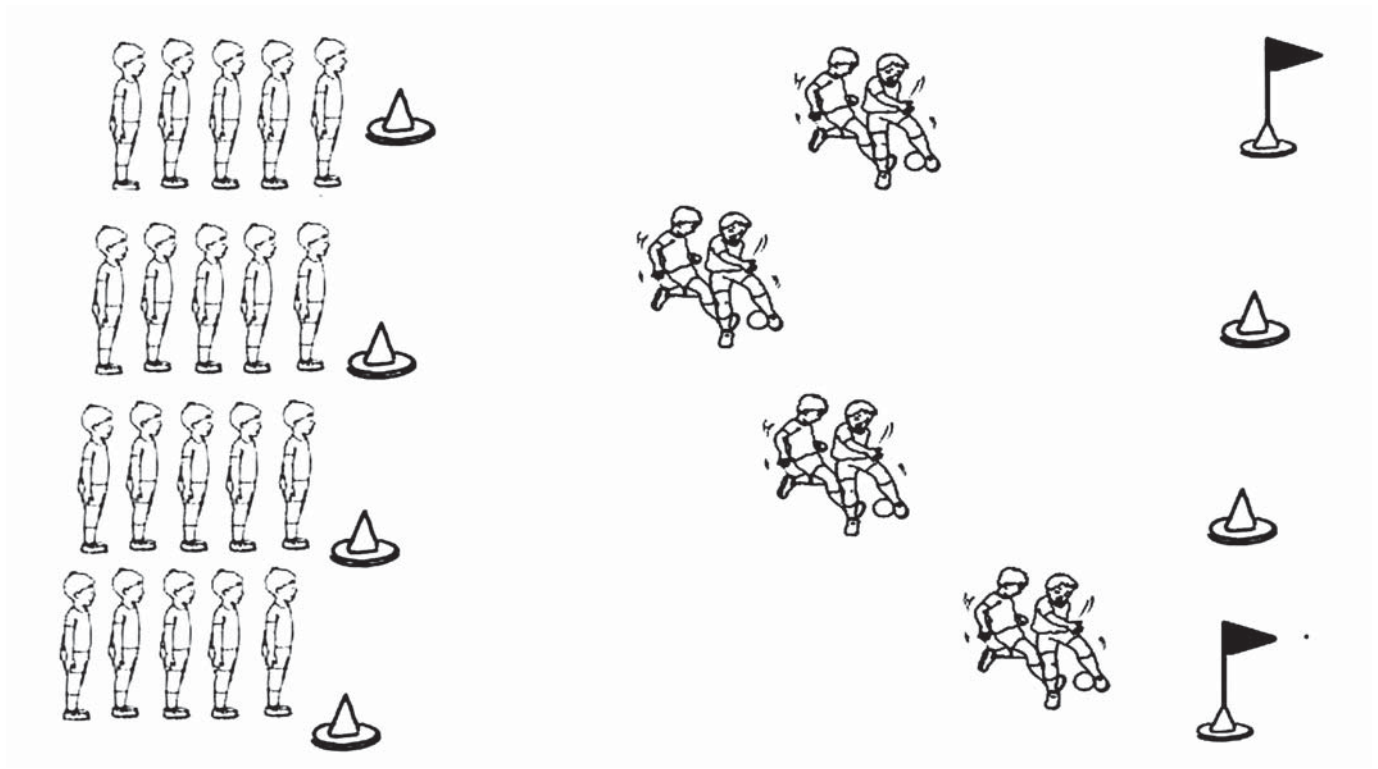
	ទំនេរ ហើយសមាជិក២នាក់ទៀតព្យាយាមបិទកន្លែង ទំនេរ ឬដណ្តើមបាល់ពីអ្នកបញ្ជូន។	លឿននិងគ្រប់គ្រង បាល់ដោយវិធីនិង កាយវិការផ្សេងៗ។
○ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (ដំណាក់កាលទី ១) - ធ្វើចលនាទៅមុខទីយ៉ាងលឿនហើយទាត់បាល់បញ្ចូលទីបានត្រឹមត្រូវ	-គ្រូពន្យល់ និងបង្ហាញពីដំណើរការល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ • គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សប៉ាវ ជ្រើសរើសយកអ្នកឈ្នះចេញបាល់មុន ។ -រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែងនៅដដែល ហើយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការលេង ល្បែង ឱ្យកាន់តែលំបាកដោយប្តូរទំហំទីលាន និងចំនួនអ្នកចាំទី។ -ឱ្យសិស្សលេងតាមយុទ្ធសាស្ត្រក្រុមរៀងខ្លួន ដោយធ្វើការផ្លាស់ទីប្តូរទីតាំងឱ្យបានលឿន និងទាត់បាល់បញ្ចូលទីបានត្រឹមត្រូវ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រ និងយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	○ សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
○ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ល្បែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី ២ (៣ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ទទួលបាល់ប្រអប់ជើងនិង (ក្តៅ)	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅ តាមចំនួនបាល់ជាក់ស្តែងហើយឱ្យសិស្សឈរជាជួរទល់មុខគ្នាប្រវែង២ម៉ែត្រ ទៅ៤ម៉ែត្រ បោះបាល់ឱ្យដៃគូនៅខាងមុខ អ្នកទទួល ទទួលនឹងប្រអប់ជើងឬក្តៅ។ បន្ទាប់មកអ្នកបោះបាល់ទៅឈរនៅក្រោយជួរ របស់ខ្លួន អ្នកទទួលរួច បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកឈរនៅខាង	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។

◻ បណ្តើរក្នុងដែនកំណត់ ◻ ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ ◻ បណ្តើរបាល់ស៊ុត	មុខ បន្ទាប់មកទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ អនុវត្តរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម។ ១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ ក្នុងនោះសមាជិក៥នាក់បណ្តើរបាល់ក្នុងដែនកំណត់ ហើយ៥នាក់ទៀត ធ្វើចលនាខាងដៃគូរបស់ខ្លួន អ្នកបណ្តើរព្យាយាមគេចពីអ្នកខាងខ្លួន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម។ ១ក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ជ្រើសរើសសមាជិកក្រុម២នាក់ ជាអ្នកដណ្តើមបាល់ ហើយឱ្យសមាជិក៥នាក់ បញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកដោយឈរជារង្វង់។ ប្រសិនបើសមាជិកបញ្ជូនបាល់ណាម្នាក់ត្រូវគេ ដណ្តើមបាល់បាន ឬ(ប៉ះ) ត្រូវប្តូរជាអ្នកដណ្តើមបាល់វិញ សមាជិកទាំង៥នាក់បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ រកកន្លែងដែល ទំនេរហើយ សមាជិក២នាក់ទៀត ព្យាយាមបិទកន្លែងទំនេរ ឬដណ្តើមបាល់ពីអ្នកបញ្ជូន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ ឱ្យសិស្សឈរជាជួរតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង សមាជិកនៃជួរនីមួយៗ បណ្តើរបាល់ម្នាក់ម្តងៗ ទៅឆ្វេងទៅស្តាំមកដល់តំបន់កំណត់ ទាត់បាល់បញ្ចូលទី សមាជិកក្រុមដែល ទាត់រួចរើសយកបាល់មកឱ្យអ្នកបន្ទាប់ ហើយត្រឡប់ទៅឈរខាងក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◻ ចំណេះដឹង -យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធនិងការពារជាទូទៅ។ -ធ្វើចលនាបន្លាស់ទីបានលឿន ហើយយល់ពីវិធីទាត់ទទួលបាល់ពេញទំហឹង។ -យល់ពីបច្ចេកទេសនិងវិធីហាត់ជាមូលដ្ឋាន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ◻ ជំនាញ -លេងដោយមើលពីចលនាក្រុមគូប្រកួត។ -លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។ -លេងដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◻ សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយ
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (ជំណាក់កាលទី២) ស្វែងរកកន្លែងដែលទំនេរហើយប្រើបច្ចេកទេសបញ្ជូននិងទាត់បាល់។	-ត្រួតពិនិត្យលំនាំ និងបង្ហាញរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រួតពិនិត្យលំនាំណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិត នៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សប៉ាវ ជ្រើសរើសយកអ្នកឈ្នះលេងបាល់មុន។ -រក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែងនៅដដែល ហើយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការលំបាក នៃល្បែងដោយប្តូរទំហំទីលាន និងចំនួនអ្នកចាំទី។ -ឱ្យសិស្សចេះស្វែងរកកន្លែងទំនេរ ហើយប្រើយុទ្ធសាស្ត្របញ្ជូន និងទាត់បាល់ឱ្យចំគោលដៅ។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកឱកាស និងគិតពីពេលវេលា ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ នៅមុនពេលលេង ពេលកំពុងលេង និងក្រោយពេលលេង។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមគ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រនិងយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	-សហការជាមួយ

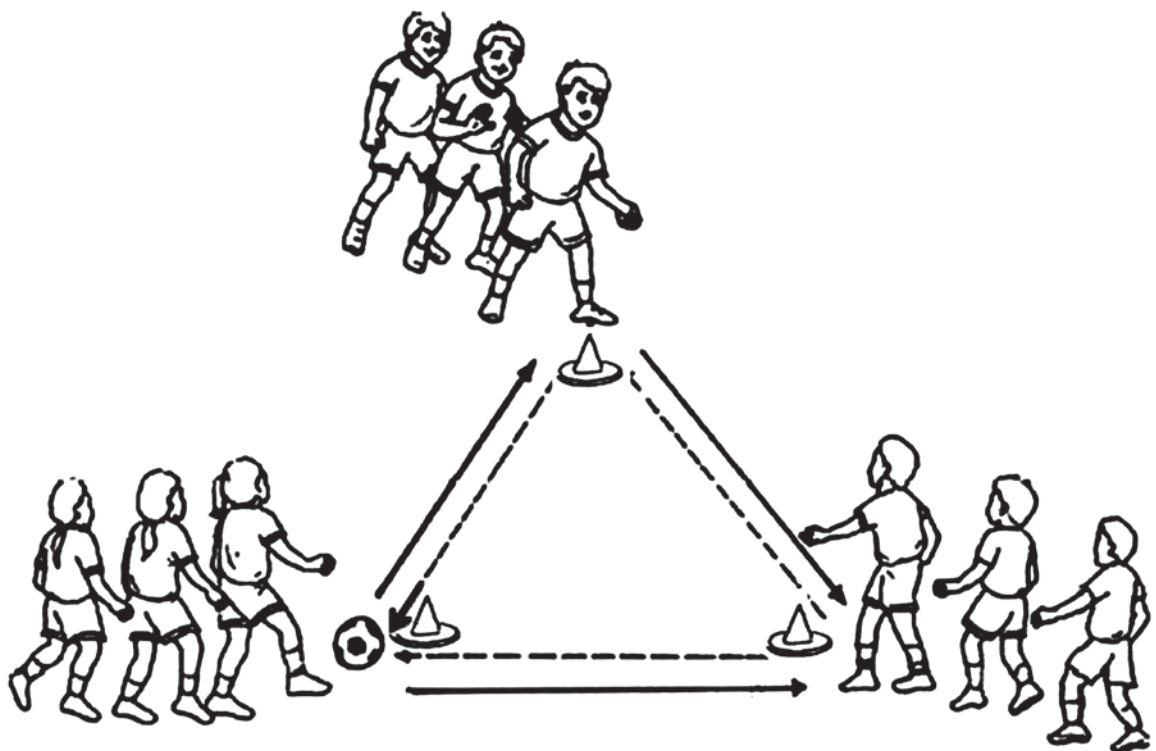
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	មិត្តភក្តិ និង ជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរលេងបានល្អ។
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិច ៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធនិងការពារជាទូទៅ។ -ធ្វើចលនាបន្លាស់ទីបានលឿន ហើយយល់ពីវិធីទាត់ទទួលបាល់ពេញទំហឹង។ -យល់ពីបច្ចេកទេសនិងវិធីហាត់ជាមូលដ្ឋាន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -លេងដោយមើលពីចលនាក្រុមគូប្រកួត។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ បណ្តើរក្នុងដែនកំណត់ □ ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ □ បណ្តើរបាល់ស៊ុត	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូវាយតម្លៃសិស្សគ្រប់គ្រងបាល់បានយូរដែរ ឬទេ ? • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តបង្កើតឬបិទកន្លែងទំនេរដោយសហការគ្នាជាក្រុមហើយវាយតម្លៃសិស្សថា តើអាចបញ្ជូន បាល់ប្រអប់ជើងក្នុងបញ្ជូនបាល់ប្រអប់ជើងក្រៅបានដែរ ឬទេ ? • គ្រូឱ្យសិស្សបណ្តើរបាល់រត់តិចៗ ស៊ុតសំដៅទីដោយប្រើប្រាស់ជើងឆ្វេង ឬជើងស្តាំហើយធ្វើការវាយតម្លៃសិស្សថា តើសិស្សអាចទាត់បាល់ទៅកាន់ទីមានប្រសិទ្ធភាព និងត្រឹមត្រូវដែរឬទេ ?	
○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ទាត់ខ្សែ (ការប្រកួត) គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចេះសហការជាមួយក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងបាល់ទាត់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្ត លំហាត់នៅមេរៀនមុនជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីរកក្រុមដែល លេងបានល្អ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ និងសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្សនិង លទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	

○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ឡើងវិញ ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗ បានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុម មកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យ ខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	-លេងដោយបាន ប្រើកន្លែងទំនេរ បានយ៉ាងពូកែ ទៅតាមទីតាំង នីមួយៗ។
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	-លេងដោយផ្អែក លើមូលដ្ឋាន យុទ្ធសាស្ត្រ។ ○ សហការ -ចូលរួមលេងដោយ រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្ត ភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុង ករណីចាំបាច់។ -សរសើរលេងបាន ល្អ។

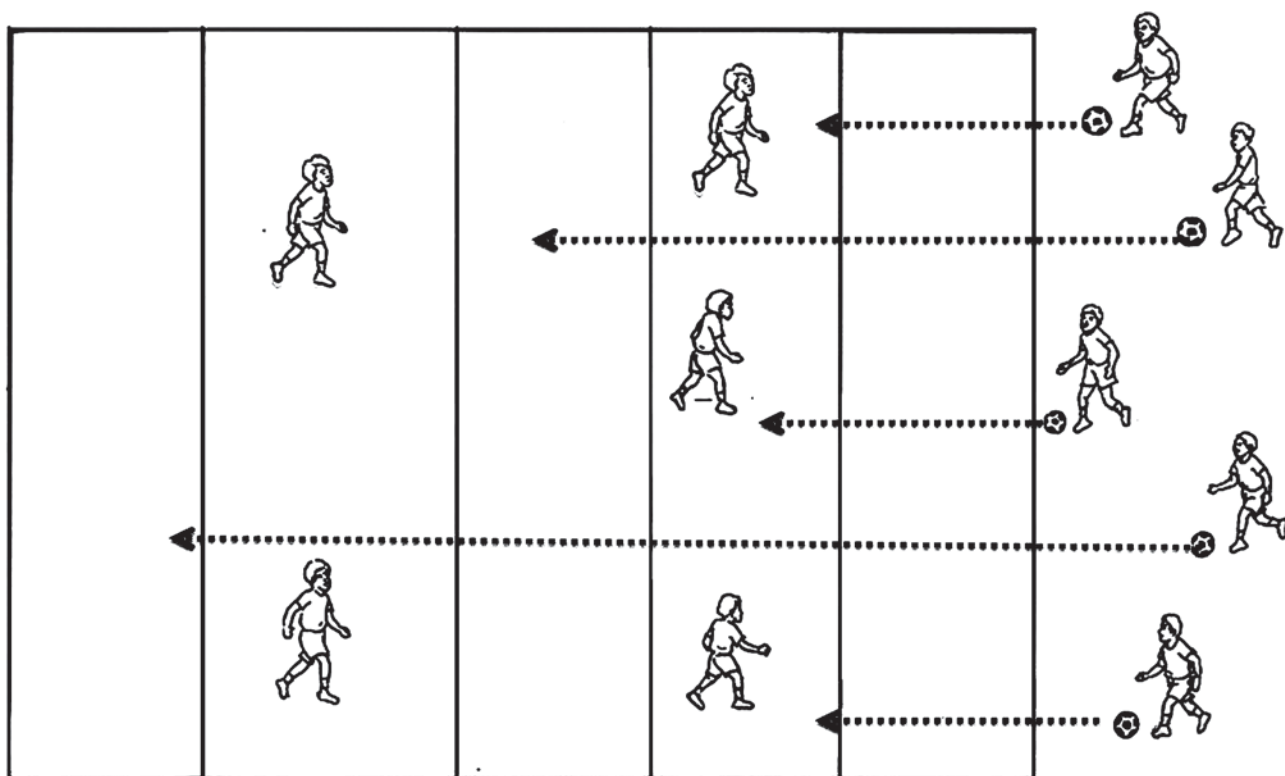
- កំដៅសាច់ដុំ
- ដង្ហើមបាល់



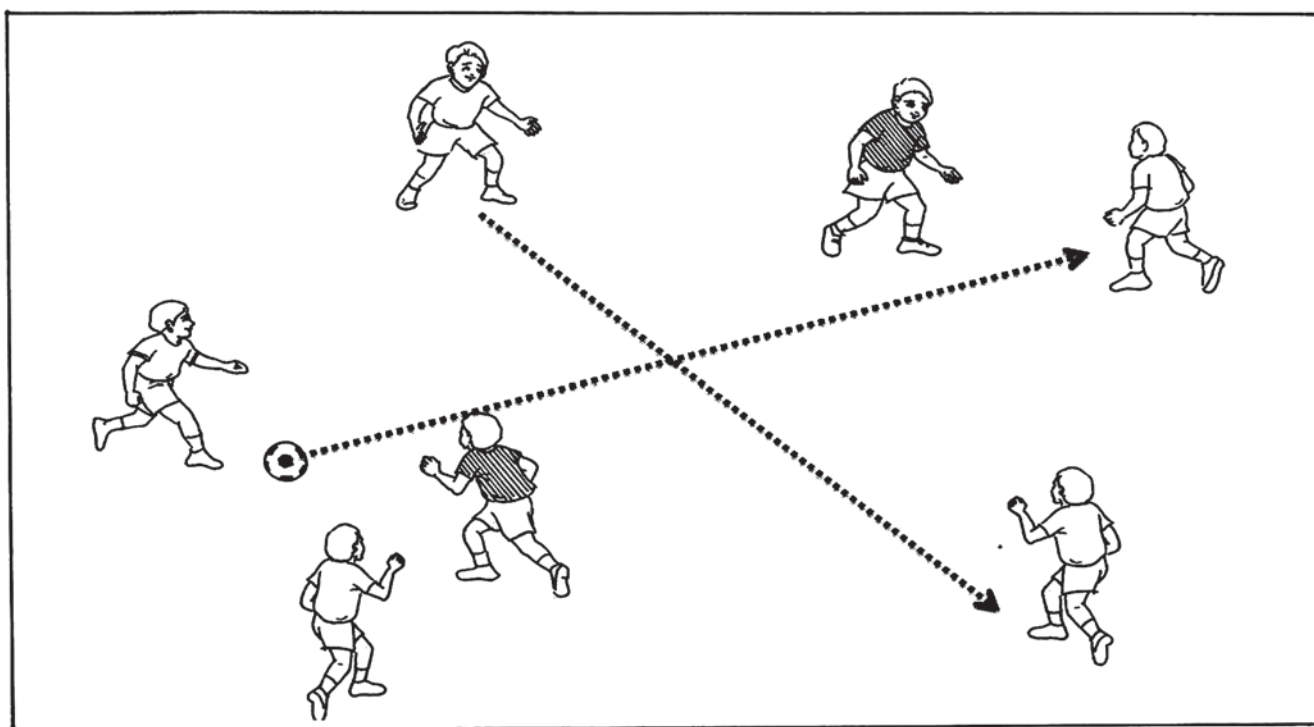
- បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ



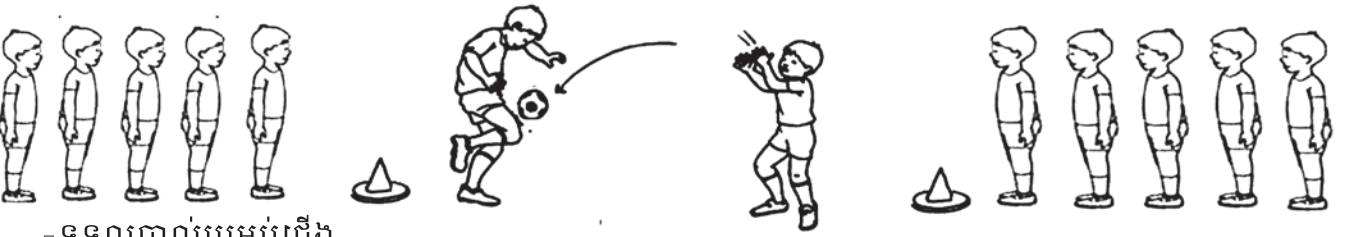
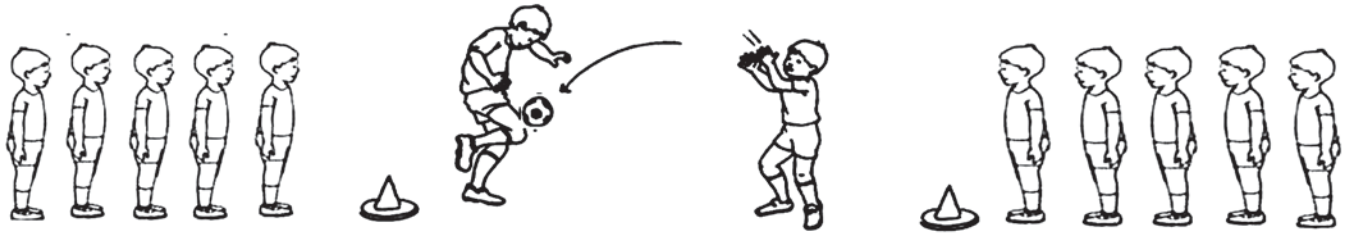
៦ បណ្តើរចាស់ឆ្លងកាត់



៦ ស្វាដណ្តើមចាស់
៥នាក់ ទល់២នាក់



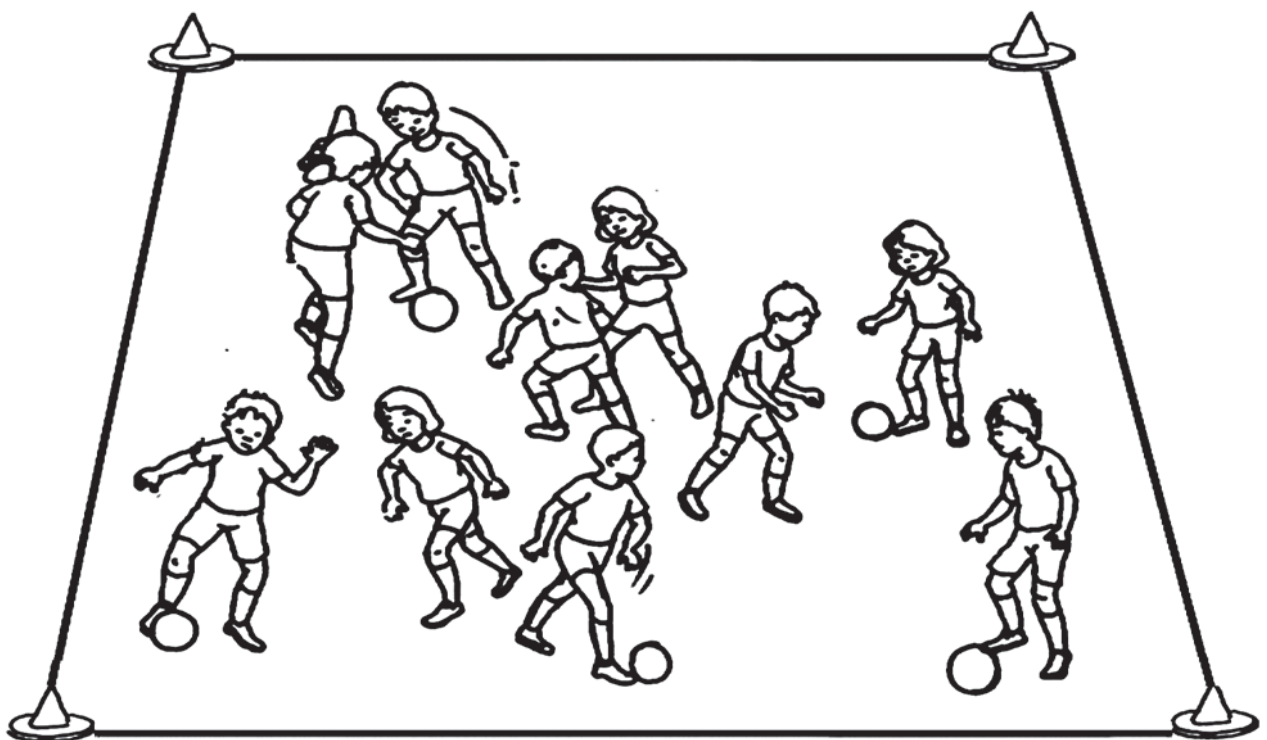
៖ ទទួលបាល់ភ្លៅ



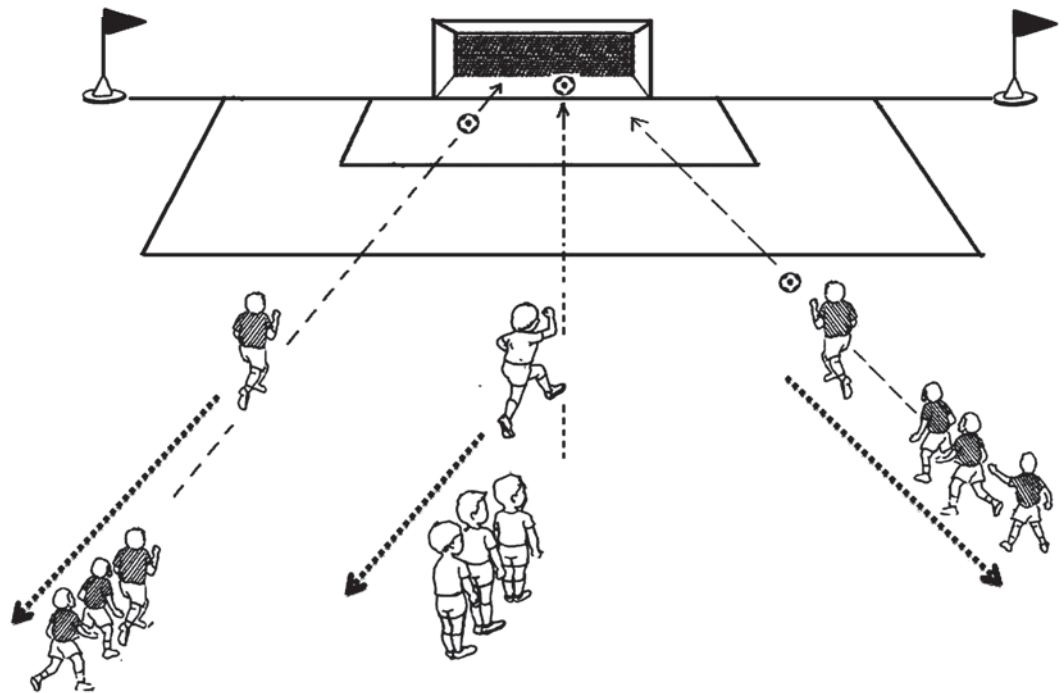
៖ ទទួលបាល់ប្រអប់ជើង



៖ បណ្តើរចាប់ក្នុងដែនកំណត់



៦ បណ្តើរចាស់ទាត់ (ស៊ុត)

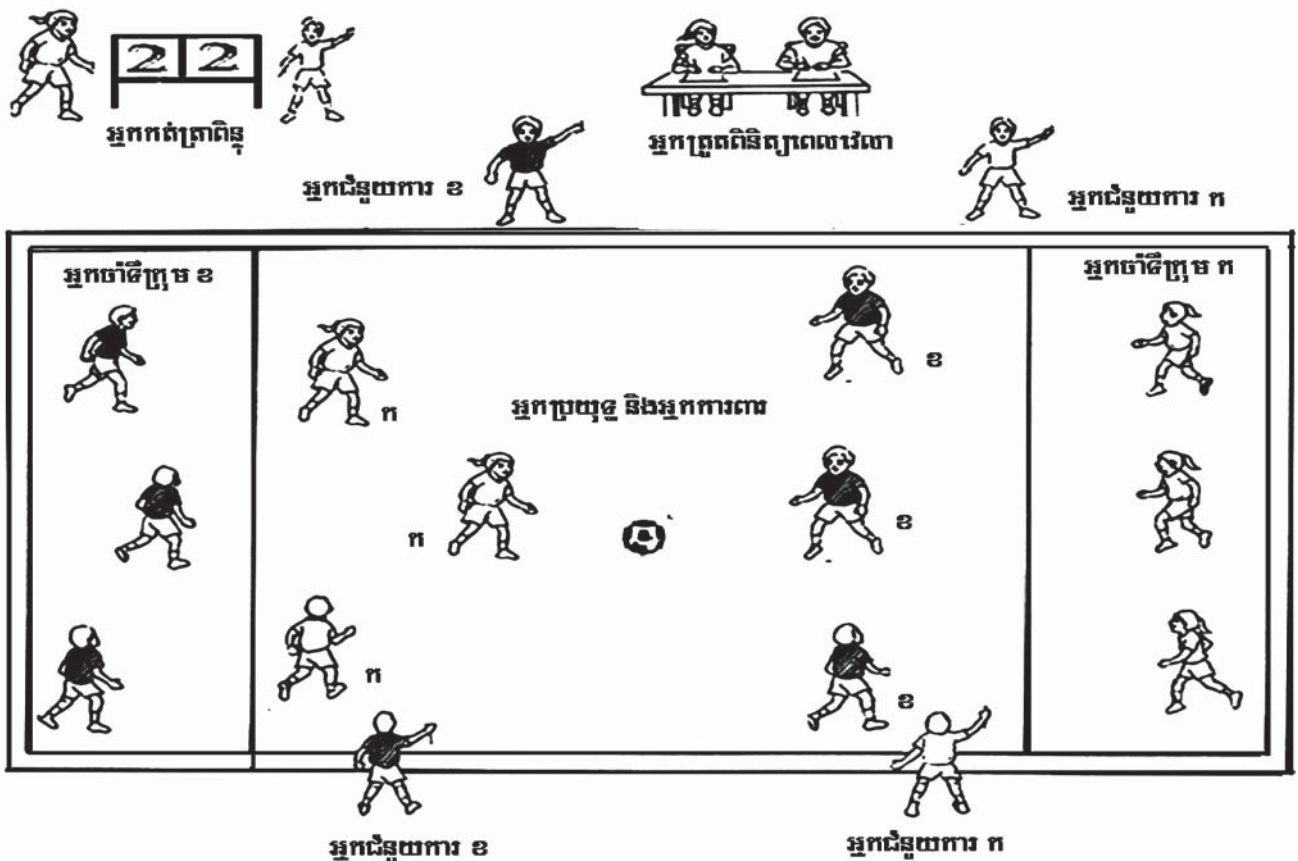


ស្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ របៀបលេងបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ។
- ចេះបញ្ជូនបាល់ បណ្តើរ ទាត់ និងទទួលបាល់។
- ចេះធ្វើចលនាផ្លាស់ទីរកកន្លែងទំនេរ និងសហការ។

ស្បែងចាស់ទាត់ខ្សែ



របៀបលេង៖

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ១ក្រុមមានសមាជិក ៨នាក់ អ្នកប្រយុទ្ធឈរក្នុងទីលាន ៣នាក់ អ្នកចាំទី៣នាក់ និងអ្នកជំនួយការខាងក្រៅទីលាន២នាក់។ មុនពេលចាប់ផ្តើម ក្រុម ក (ប្រយុទ្ធ និងការពារ) ឈរម្ខាងជិតអ្នកចាំទីក្រុម ខ ចំណែកក្រុម ខ (ប្រយុទ្ធ និងការពារ) ឈរនៅជិតអ្នកចាំទីក្រុម ក ។ អ្នកចាំទី៣នាក់ ឈរនៅក្នុងតំបន់ទីរបស់ ខ្លួនចាំទទួលបាល់ពីក្រុមរបស់ខ្លួន(ការទទួលបាល់ដោយប្រើជើង)ទទួលបាល់បាន ១ពិន្ទុ ។
- អ្នកជំនួយការនៅខាងក្រៅទីលានមាន៤នាក់ ក្រុម ក ២នាក់ ឈរនៅជិតអ្នកចាំទី ក្រុម ខ ក្រុម ខ ២នាក់ឈរនៅជិតអ្នកចាំទីក្រុម ក ពេលបាល់ចេញក្រៅទីលានក្រុម ទាំងពីរមានសិទ្ធិចាប់បាល់បោះឱ្យក្រុមរបស់ខ្លួន (អ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកការពារ)។
- មុនចាប់ផ្តើមលេង គ្រូឱ្យសិស្សប៉ាវ អ្នកឈ្នះចេញបាល់មុន បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ(អ្នក ប្រយុទ្ធ និងអ្នកការពារដើម្បីទាត់ឱ្យអ្នកចាំទីរបស់ខ្លួនទទួលបាល់បាន។
- រយៈពេលលេង២នាទីទៅ៣នាទី គ្រូចាត់តាំងសិស្សឱ្យធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល អ្នកកត់ ត្រាពិន្ទុ និងពេលវេលា។

ទីលាន៖

- បណ្តោយប្រវែង២០ម៉ែត្រ ទទឹង១៥ម៉ែត្រ (អាស្រ័យទំហំទីធ្លាសាលា)។

សម្ភារៈ៖

- បាល់ ទង់ កញ្ជ្រៃ ក្រណាត់ម៉ែត្រ ផ្លាកលេខដាក់ពិន្ទុ តុ កោណ ។ ល។

កំណត់សម្គាល់៖

- អ្នកចាំទីចាប់បាល់ និងដៃ ។

ជំពូកទី៥

បាល់បោះ

ផែនការមេរៀនរបស់នាងជាមួយបាល់

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់វត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ - បញ្ជូនបាល់ចំហៀង - បញ្ជូនបាល់ចំហៀង - ល្បែងជញ្ជូនបាល់ - ល្បែងស៊ុតបាល់ - ល្បែងស៊ុតបាល់	- កំដៅសាច់ដុំ - បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ - បញ្ជូនបាល់ចំហៀង - ល្បែងជញ្ជូនបាល់ - ល្បែងស៊ុតបាល់ - បណ្តើរបាល់ - ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់ ២នាក់	- កំដៅសាច់ដុំ - ឈរ និងអង្គុយបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួន - បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង - បណ្តើរបាល់ទៅមក - ឈរស៊ុត (ប្រើទីលានបាល់ខុហ្វ) - ល្បែងដកកន្ទុយ	- កំដៅសាច់ដុំ - បណ្តើរបាល់ទៅមក - បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង - ឈរស៊ុត (ប្រើទីលានបាល់ខុហ្វ) - ល្បែងដកកន្ទុយ
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងបាល់ខុហ្វ (សាកល្បង) - គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ខុហ្វ (ដំណាក់កាលទី ១) - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនទៅខាងមុខទីដើម្បី ងាយស្រួលស៊ុតបាល់ និង បោះបាល់ទៅគោលដៅ	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ខុហ្វ (ដំណាក់កាលទី ២) - គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យរកមើល កន្លែងទំនេររួចបញ្ជូន និងស៊ុតបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ខុហ្វ ៥នាក់ ទល់ ៥នាក់ (ការប្រកួត) - សហការជាមួយសមាជិក ក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។	
	- ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។	- រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
○ ចំណេះដឹង	- ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបាល់ខុហ្វ។ - ធ្វើគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់ខុហ្វ។	- យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធ និងការពារ។
○ ជំនាញ	- យល់ពីដឹងពីផែនការ និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយ។ - ធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។	- ប្រើប្រាស់ចន្លោះដែលទំនេរដើម្បីធ្វើជាទីតាំងស៊ុតបាល់បញ្ចូលទី។ - លេងអាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
○ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ - សរសើរការលេងបានល្អ។	

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

មេរៀនសង្ខេប : ចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ : ចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើបែនខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
○ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ ○ បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ ○ បញ្ជូនបាល់ចំហៀង ○ ល្បែងជញ្ជូនបាល់	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំពី និងវត្ថុបំណងមេរៀនបាល់ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានកុមារាកុមារី ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងស្ថានភាពទីលាន។ - ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពី គោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរឈរលើបណ្តោយ ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ បញ្ជូនបាល់ពីលើក្បាលតៗ គ្នា រហូតអស់សមាជិកក្រុម រួចបញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ។ - សិស្សឈរ៤ជួរឈរលើបណ្តោយដដែល បញ្ជូនបាល់ចំហៀងខ្លួន តៗគ្នារហូតអស់សមាជិកក្រុម រួចបញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ។ - ត្រូវឱ្យសិស្សឈរ ៤ជួរឈរលើបណ្តោយ ជើងកន្លែកបញ្ជូនបាល់តាមប្រឡោះជើងតៗគ្នារហូតអស់សមាជិកក្រុមរួចបញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ។ • ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុមឈរ២ជួរឈរលើបណ្តោយ ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ឬ៤ម៉ែត្រ ។ ចាប់ផ្តើមលេងអ្នកទី១នៃជួរទី១ និងទី២ ម្នាក់កាន់បាល់ ម្នាក់ទៀតរត់ទៅមុខចំហៀងខ្លួនចាំទទួលបាល់ពីដៃគូ ដៃគូបញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូងបញ្ជូនបាល់ទៅវិញទៅមក ដល់គោលដៅត្រឡប់មកវិញ ឱ្យបាល់ទៅតូចទី២ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ត្រូវផ្តល់ឱកាសឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា លើការអនុវត្តលំហាត់ទៅតាមការពិភាក្សារបស់ពួកគេ។ - ត្រូវពន្យល់សិស្សឱ្យបានយល់ ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងរត់ជញ្ជូនបាល់ ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ តាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ ក្រុមនីមួយៗមានសមាជិក៤នាក់។ ចែកសិស្សជាក្រុមការពារ និងក្រុមជញ្ជូនបាល់ ក្រុមការពារ ជាអ្នករារាំងមិនឱ្យគេជញ្ជូនបាល់ទៅដាក់ក្នុងរង្វង់បាន	- ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង - ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបាល់ខុហ្វ។ - ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់ខុហ្វ។ - យល់ដឹងពីផែនការនិងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ១។ - ធ្វើចលនាយ៉ាងលឿន ដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។

◻ ល្បែងស៊ុតបាល់	ក្រុមប្រយុទ្ធមានតួនាទីជញ្ជូនបាល់ទៅដាក់ក្នុងរង្វង់។ -ល្បែងនេះត្រូវឱ្យអ្នកជញ្ជូនបាល់ឈរនៅក្រៅទីលាន។ បន្ទាប់មកកាន់បាល់រត់ឆ្លងកាត់ទីលាន ទៅដាក់ក្នុងរង្វង់ ឯក្រុមការពារ ការពារមិនឱ្យក្រុមម្ខាងទៀតយកបាល់ដាក់ក្នុងរង្វង់បាន។ ត្រូវប្តូរក្រុមសិស្សពីក្រុមជញ្ជូនបាល់ទៅក្រុមការពារ ពីក្រុមការពារទៅក្រុមជញ្ជូនបាល់ និងឱ្យសិស្សបានលេងគ្រប់ៗគ្នា។ -នៅពេល អ្នកការពារដណ្តើមបាល់បាន ឬជ្រុះពីដៃ បាល់ចាប់ផ្តើមកន្លែងដើមវិញ ។ (ក្រុមដដែល) -ល្បែងនេះកំណត់ចាញ់ឈ្នះ នៅពេលដែលក្រុមណាមួយយកបាល់ដាក់ក្នុងរង្វង់ បានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ គ្រូពង្រឹង សុវត្ថិភាពនៃការលេង និងអនុវត្តល្បែងដើម្បីពង្រឹងការរត់គេច និងការរារាំង។ ទីលានមានរាង ចតុកោណកែង គូសរង្វង់មួយក្រៅខ្សែបន្ទាត់ នៃទីលាន ខាងក្រោយ (ទីលានគ្រូជាអ្នកកំណត់ ទៅតាមចំនួន សិស្ស)។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ជួរ បណ្តោយខាងមុខទីមានចម្ងាយ៤ទៅ៦ម៉ែត្រ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ឬ៤ម៉ែត្រ ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សម្នាក់ឈរលើតុ ឬវត្ថុផ្សេងក៏បាន សិស្សនោះជាអ្នកចាប់បាល់ និងបោះបាល់ទៅឱ្យសមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗវិញ។ អ្នកទី១នៃជួរទី១ និងទី២ កាន់បាល់ម្នាក់ៗ ឈរចោលបញ្ចូល កញ្ជ្រែង (មើលរូបភាព) ការបោះបាល់នេះបើអ្នកទី១(ជួរទី១) បោះបាល់អ្នកទី២ (ជួរទី២) មិនអាចបោះដំណាលគ្នាបានទេគឺបោះម្នាក់ម្តង។ បន្ទាប់ពីបោះបាល់រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -សិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេស៊ុតនិងចាប់បាល់បាន។ បន្ទាប់មកគ្រូពិនិត្យលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ -គ្រូផ្តល់ឱកាសឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា លើការអនុវត្ត លំហាត់ទៅតាមការពិភាក្សារបស់ពួកគេ។	◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបាល់ខុហ្វ (សាកល្បង) គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់	-គ្រូពន្យល់ និងបង្ហាញនៃលក្ខខណ្ឌ បាល់បោះ សកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ១ក្រុមមានសមាជិក៨នាក់ (កុមារ៤នាក់កុមារី៤នាក់) អ្នកប្រយុទ្ធណាក់ អ្នកការពារ ៤នាក់។ -អ្នកវាយប្រយុទ្ធ ធ្វើចលនាបញ្ជូនបាល់បាន តែមិនអាចបណ្តើរបានទេ។ អ្នកលេងទាំងសងខាងមិនអាចឆ្លងកាត់ខ្សែបន្ទាត់ពាក់កណ្តាលទីលានបានទេ មានតែបាល់ទេដែលអាចឆ្លងកាត់ តាមរយៈការបញ្ជូន។ ទីលានមាន	

	រង្វង់ទី២ទីមានអង្កត់ធ្នូ២ម៉ែត្រ អ្នកលេងស៊ីតបាល់ ចូលកម្រៃ២០ទទួលបាន២ពិន្ទុ ទីដាក់នៅជិតខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយ។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងបាល់ខុហ្វតាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -រយៈពេលលេង២នាទី ទៅ៣នាទី ឱ្យសិស្សគិតរកវិធីដែលអាចទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូសហការជាមួយសិស្ស ដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រ ក្នុងការលេងដូចជាដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីស៊ីតបាល់ជាដើម។ -គ្រូត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចប្តូរប្រើសរសើរវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ។ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ □ បញ្ជូនបាល់ចំហៀង	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សពង្រឹងវិធីគ្រប់គ្រងបាល់ ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះប្តូររបៀបបញ្ជូនបាល់ ដូចជាតាមប្រឡោះជើង និងពីចំហៀងដែលពួកគេធ្លាប់បានរៀនកាលពីមុន។ • គ្រូឱ្យសិស្សហាត់បញ្ជូនបាល់ ពីចំហៀងទៅឱ្យដៃគូដែលនៅទល់មុខចំហៀងខ្លួន ដោយឱ្យសិស្សបញ្ជូនបាល់ឱ្យបានលឿន អនុវត្តដូចមេរៀនដែលពួកគេធ្លាប់បានរៀនកាលពីមុន។	-ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ○ ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបាល់ខុហ្វ។

◻ ល្បែងជញ្ជូនបាល់ ◻ ល្បែងស៊ុតបាល់ ◻ បណ្តើរចាល់ ◻ ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥ នាក់ ទល់ ២នាក់	-ត្រូវឱ្យសិស្សសាកល្បងលេងល្បែង ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ ដែលពួកគេធ្លាប់បានអនុវត្តពីមុនមកជាក្រុម។ ជញ្ជូនបាល់ ទៅដាក់ទឹកនៃង បន្ទាប់មកព្យាយាមរត់គេចពីអ្នកការពារ ដើម្បីយកបាល់ ទៅដាក់ក្នុងរង្វង់ទី។ -នៅពេលដែលសិស្សកំពុងអនុវត្ត ល្បែងស៊ុតឱ្យសិស្ស សាកល្បងស៊ុតបាល់ និងទទួលបាល់ដើម្បីឱ្យសិស្សដឹង ថា ការស៊ុតរបៀបណា ដែលមានលក្ខណៈងាយទទួល ឬ ចាប់។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី ជួរ នីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្ស នៅ ខាងមុខជួរនីមួយៗ បណ្តើរចាល់នៅមួយកន្លែង ប្រើដៃ ឆ្វេង និងដៃស្តាំ ដោយត្រូវជាអ្នកកំណត់បន្ទាប់ពីបណ្តើររួច ឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀប នេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (បើមានបាល់ច្រើនអាចឱ្យ សិស្សអនុវត្តក្នុងពេលតែមួយ)។ •សិស្សឈរជាជួរដូចការរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកទី១នៃជួរ នីមួយៗ ដើរបណ្តើរចាល់ ដោយភ្នែកសំឡឹងទៅមុខ មិន មើលបាល់ដល់គោលដៅ ត្រឡប់មកវិញឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី ២។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ •សិស្សឈរជាជួរដូចការរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកទី១នៃជួរ នីមួយៗ រត់បណ្តើរចាល់ ដោយភ្នែកសំឡឹងទៅមុខ មិន មើលបាល់ដល់ គោលដៅត្រឡប់មកវិញ ឱ្យបាល់ទៅ អ្នក ទី២។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ អនុវត្តរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ រួចឱ្យសិស្សចាប់ផ្តើមលេង។ -ឱ្យសិស្ស២នាក់ធ្វើជាស្វាដណ្តើមបាល់ ហើយសិស្ស ផ្សេងទៀតព្យាយាមបញ្ជូនបាល់ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកឱ្យ បានល្អ ដើម្បីកុំឱ្យស្វាដណ្តើមបាល់បាន។ -នៅពេលដែលស្វាដណ្តើមបាល់ សិស្សនោះត្រូវប្តូរធ្វើជាស្វាវិញ ម្តង។ -ត្រូវឱ្យសិស្សចូលរួមលេងល្បែង ដោយប្រើសកម្មភាពមួយ ចំនួនដែលបានកំណត់ដូចជា បណ្តើរចាល់ ឬបញ្ជូនបាល់ ត្រឹមដើមទ្រូង។ សិស្សអាចពង្រឹងជំនាញ តាមរយៈ សកម្មភាពទាំងនេះយ៉ាងសប្បាយរីករាយ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួម យ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	-ធ្វើគម្រោងនិង ពន្យល់ពីវិធីហាត់ ល្បែងបាល់ខុហ្វ។ -យល់ដឹងពីផែនការ និងរបៀបអនុវត្តបាន យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីវាយតម្លៃ ជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ◻ ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយ ប្រើដៃ១។ -ធ្វើចលនាយ៉ាង លឿនដើម្បីគ្រប់គ្រង បាល់ដោយ កាយវិការនិងវិធី ផ្សេងៗ។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ -ធ្វើការសហការជា មួយ សមាជិកក្នុង ក្រុម និងជួយ មិត្តភក្តិក្នុងករណី ចាំបាច់។ -សរសើរការលេង បានល្អ។
--	---	--

○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ខុហ្វ (ដំណាក់កាលទី ១) គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនទៅខាងមុខទីដើម្បីងាយស្រួលស៊ីតបាល់ និងបោះបាល់ទៅគោលដៅ	-គ្រូពន្យល់ និងបង្ហាញពីរបៀបលេងល្បែងបាល់បោះ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ១ក្រុមមានសមាជិក៨នាក់ (កុមារ៤នាក់កុមារី៤នាក់) អ្នកប្រយុទ្ធទី៤នាក់ អ្នកការពារ៤នាក់។ -លេងល្បែងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងបាល់ខុហ្វ។ -ចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបានលេងឱ្យធ្វើ ជាអាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ -ណែនាំសិស្សឱ្យធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនទៅខាងមុខទី។ ធ្វើចលនាបញ្ជូនបាល់ទៅគោលដៅឱ្យបានលឿនដើម្បីងាយស្រួលស៊ីតបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង។ -គ្រូផ្តល់ពេលវេលាដល់សិស្ស ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា ពីការរៀបចំ ជាយុទ្ធសាស្ត្រ នៅមុនពេលលេង កំពុងពេលលេង និងក្រោយពេលលេង។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេស៊ីតបាល់បាន។	
○ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ។ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី ២ (៣ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ ឈរ និងអង្គុយបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួន	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរណែនាំយ៉ាងមុខទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្ស នៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឈរបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួនដោយ គ្រូជាអ្នកកំណត់ បន្ទាប់ពីបង្វិលបាល់រួច ឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (បើមានបាល់ច្រើនអាចឱ្យសិស្ស អនុវត្តក្នុងពេលតែមួយបាន)។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធនិងការ ការពារ។ -យល់ដឹងពីផែនការ

◻ បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង ◻ បណ្តើរចាស់ទៅមក ◻ ឈរស៊ីត (ប្រើទីលានបាល់ខុហ្វ)	-សិស្សឈរជាជួរ ដូចការរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗអង្គុយបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួន ដោយគ្រូជាអ្នកកំណត់។ បន្ទាប់ពីបង្វិលបាល់រួចឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (បើមានបាល់ច្រើនអាចឱ្យសិស្សអនុវត្តក្នុងពេលតែមួយ បាន)។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ទល់មុខគ្នាបញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូងទៅវិញទៅមកដោយប្រើកម្លាំង នៃចលនារលាស់កដៃ ពុំចាំបាច់ប្រើកម្លាំង រលាស់កដៃដើម្បីរុញបាល់។ បន្ទាប់ពីបញ្ជូនបាល់រួច ឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២នៃជួររបស់ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើ របៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូផ្តល់ឱកាសឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ជ្រើសរើសវិធីបណ្តើរចាស់ តាមការជ្រើសរើសរបស់ពួកគេ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ៤ជួរ បណ្តោយជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្ស៤នាក់ឈរខាងមុខជួរនីមួយៗ របស់ខ្លួនចម្ងាយ៤ទៅ៦ម៉ែត្រអ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ បណ្តើរចាស់ដោយមិនមើលដៃ សំឡឹងមើលដៃគូ ឈរពីមុខខ្លួនធ្វើសញ្ញាហើយឆ្លើយទៅតាមប្រភេទសញ្ញាដែលអ្នកនៅខាងមុខជួរធ្វើ (បើគេធ្វើសញ្ញាម្រាមដៃ៣ ឆ្លើយថា៣)ដល់គោលដៅបណ្តើរចាស់ត្រឡប់មកវិញឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ប្តូរអ្នកឈរធ្វើសញ្ញា ឱ្យពួកគេបានលេងដូចសមាជិកផ្សេងទៀត។ -គ្រូផ្តល់ឱកាសឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសវិធីបណ្តើរចាស់តាមការជ្រើសរើសរបស់ពួកគេ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ជួរ បណ្តោយខាងមុខទីមានចម្ងាយ ៤ទៅ៦ម៉ែត្រជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ឬ៣ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្ស២នាក់ឈរកាន់ទី អ្នកទី១ នៃជួរទី១ នឹងទី២កាន់បាល់ម្នាក់ៗ ឈរបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង (មើលរូបភាព) ការបោះបាល់នេះ បើអ្នកទី១ (ជួរទី១)បោះបាល់ អ្នកទី២(ជួរទី២) មិនអាចបោះដំណាលគ្នាបានទេ គឺបោះម្នាក់ម្តង។ បន្ទាប់ពីបោះបាល់រួចទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -សិស្សកត់ត្រា លទ្ធផលដែលពួកគេស៊ីត និងចាប់បាល់	និង របៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ◻ ជំនាញ -ប្រើប្រាស់ចន្លោះដែលទំនេរដើម្បីធ្វើជាទីតាំងស៊ីតបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង។ -លេងអាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
---	---	---

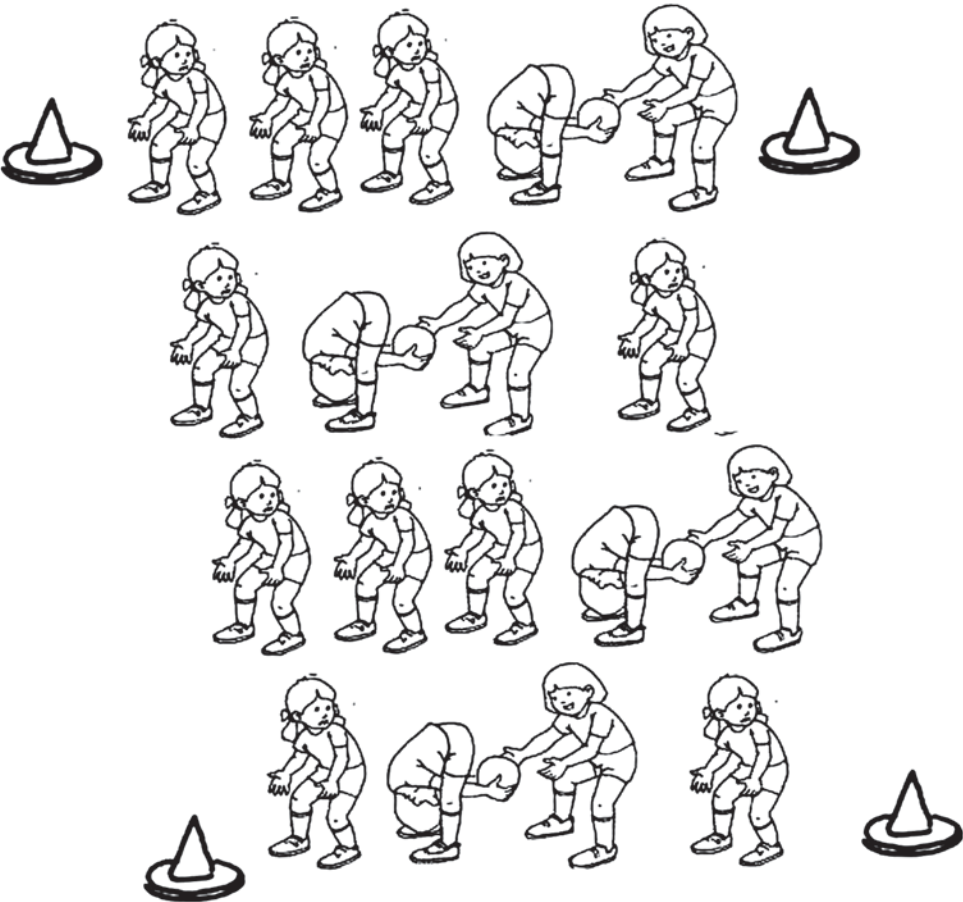
◦ ល្បែងដកកន្ទុយ	បានបន្ទាប់មកគ្រូពិនិត្យលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ។ -គ្រូផ្តល់ឱកាស ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា លើការអនុវត្តលំហាត់ទៅតាមការពិភាក្សារបស់ពួកគេ។ -គ្រូណែនាំរបៀបលេងឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយរួមទាំងសកម្មភាពលេង ។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់។ ល្បែងនេះចាប់ផ្តើមលេងដោយមានសមាជិកក្រុមនីមួយៗ ឈរនៅក្នុងទីលានបែរមុខទល់គ្នា។ ក្រុមដែល មានកន្ទុយ និងបាល់នៅក្នុងដៃ ត្រូវព្យាយាមរត់គេចគូប្រកួតទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព ក្រុមដែលត្រូវរត់ដេញចាប់ ដកកន្ទុយពីក្រុមម្ខាងទៀត នៅពេលដែលសមាជិកក្រុមនោះ មានបាល់នៅក្នុងដៃ ទើបដកកន្ទុយបាន ក្រុមណាដកកន្ទុយបានច្រើនជាក្រុមឈ្នះ។ -ទីលានមានរាងចតុកោណកែង ទទឹងប្រវែង១០ម៉ែត្រ បណ្តោយប្រវែង២០ម៉ែត្រ។ គ្រូណែនាំពីតំបន់សុវត្ថិភាពដោយឱ្យសិស្សរត់គេចពីការដេញចាប់ដកកន្ទុយ រីឯអ្នកដេញចាប់គេមិនឱ្យរុញ ឬច្រានគេទេ ឱ្យសិស្សលេងបានគ្រប់ៗគ្នា។	
◦ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ខុហ្វ (ដំណាក់កាលទី ២) គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យរកមើលកន្លែងទំនេររួចប្រើបច្ចេកទេសបញ្ជូននិងស៊ុតបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ ល្បែងបាល់ខុហ្វ ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ១ក្រុមមានសមាជិក៨នាក់(កុមារ៤នាក់ កុមារី៤នាក់) អ្នកប្រយុទ្ធប្រកួត៤នាក់ អ្នកការពារ៤នាក់។ -លេងល្បែងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងបាល់ខុហ្វ។ -ចាត់តាំងសិស្សធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលនិងអ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ រយៈពេលលេង២នាទី ទៅ៥នាទី។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យចេះប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ មួយចំនួនដូចជា រកមើលកន្លែងទំនេរដើម្បីធ្វើការបញ្ជូន និងស៊ុតបាល់ ។ -គ្រូអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌល្បែង ដោយរាប់ចំនួនដងនៃការបញ្ជូនបាល់មុននឹងធ្វើការស៊ុតបាល់។ -គ្រូផ្តល់ពេលវេលាដល់សិស្ស ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាពីការរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រនៅមុនពេលលេង កំពុងលេង និងក្រោយពេលលេង។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេស៊ុតបាល់បាន	

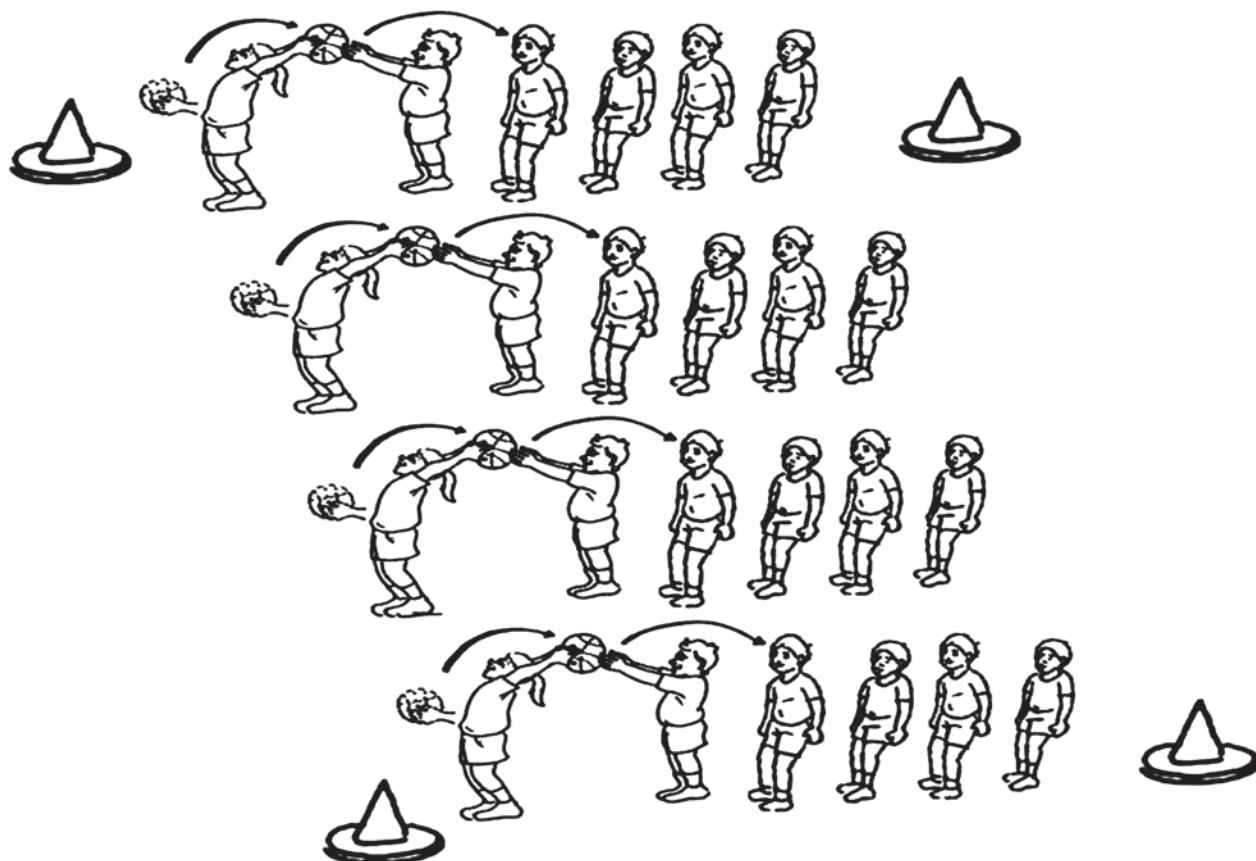
	ទាំងអស់។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រួតពិនិត្យលំហូរការងារនៃមេរៀនពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -ត្រួតលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -ត្រួតពិនិត្យពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិច្បាស់ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ បណ្តើរចាប់ទៅមក □ បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង □ ឈរស៊ីត (ប្រើទីលានបាល់ខុហ្វ) □ ល្បែងដកកន្ទុយ	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវវាយតម្លៃសិស្សដោយសង្កេតទៅលើសកម្មភាពបណ្តើរចាប់បាល់ក្នុងកម្រិតទីមុខ មើលគោលដៅ។ •ត្រូវវាយតម្លៃសិស្សដោយសង្កេតមើលថាតើសិស្សចេះរក្សាកម្លាំងនិងរបៀបបញ្ជូនបាល់ដែរឬទេ? ឱ្យសិស្សកត់ចំណាំដែលពួកគេសម្រេចបាន។ •ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្តការស៊ីតបាល់ ដោយប្រើទីបាល់ខុហ្វ។ -ត្រូវណែនាំរបៀបលេង ឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែង ឱ្យបានល្អដោយរួមមានសកម្មភាពលេង។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម។ មួយក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ល្បែងនេះចាប់ផ្តើមលេងដោយមានសមាជិកក្រុមនីមួយៗ ឈរនៅក្នុងទីលានបែរមុខទល់គ្នា។ ក្រុមដែលមានកន្ទុយនិងបាល់នៅក្នុងដៃ ត្រូវព្យាយាមរត់គេចគូប្រកួត ទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព។ ក្រុមដែលត្រូវរត់ដេញចាប់ដកកន្ទុយពីក្រុមម្ខាងទៀត នៅពេលដែលសមាជិក ក្រុមនោះមានបាល់នៅក្នុងដៃទើបដកកន្ទុយបាន ក្រុមណាដកបានច្រើនជាក្រុមឈ្នះ។ -ទីលានមានរាងចតុកោណកែង ទទឹងប្រវែង១០ម៉ែត្រ បណ្តោយប្រវែង២០ម៉ែត្រ។ ត្រូវណែនាំពីតំបន់សុវត្ថិភាពដោយឱ្យសិស្សរត់គេចពីការដេញចាប់ដកកន្ទុយ។ រីឯអ្នកដេញចាប់គេមិនឱ្យរុញ ឬច្រាន ឱ្យសិស្សលេងបានគ្រប់គ្នា។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធនិងការ ការពារ។ -យល់ដឹងពីផែនការ និង របៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ -ប្រើប្រាស់ចន្លោះដែលទំនេរដើម្បីធ្វើជាទីតាំងស៊ីតបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង។ -លេងអាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ	-ត្រួតពិនិត្យលំហូរការងាររបស់បណ្តើរការ ល្បែងបាល់ខុហ្វ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សយល់។	○ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិង

ល្បែងបាល់ខុហ្វ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ (ការប្រកួត) សហការជាមួយ សមាជិកក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបាន ពិន្ទុច្រើន	-គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ មួយក្រុមមានសមាជិក ៨នាក់ (កុមារា កុមារី) អ្នកប្រយុទ្ធផ្នែងនាក់ អ្នកការពារ៤នាក់។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់ នៅមេរៀនមុនដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្ស និងពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យជ្រើសរើសទីតាំងតួនាទីរៀងៗខ្លួន និងចេះរកវិធីដែលទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូលឡើងវិញ ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប៉ុន្មាន បានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុម មកធ្វើការប្រកាសបន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

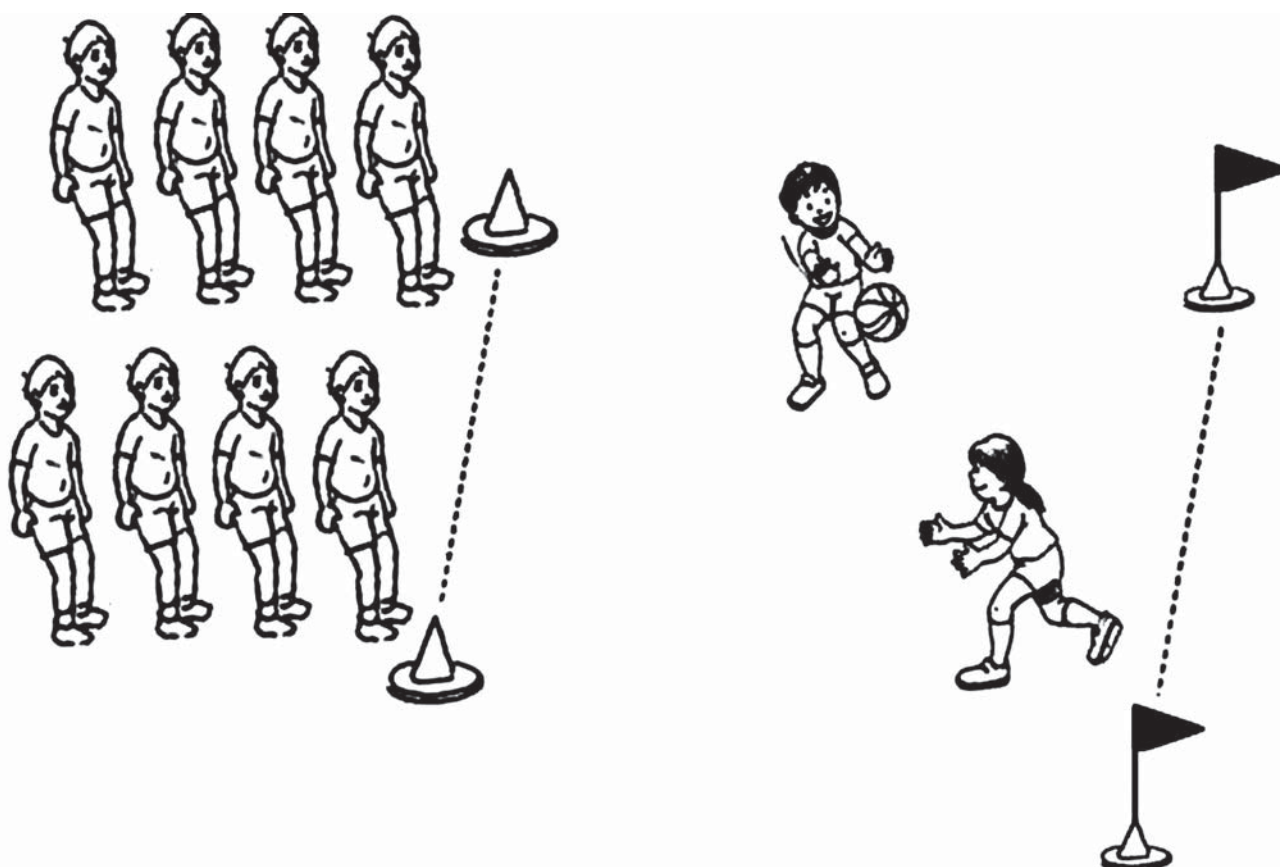
◦កំដៅសាច់ដុំ

▣បញ្ជូនបាល់ច្រើនប្រភេទ

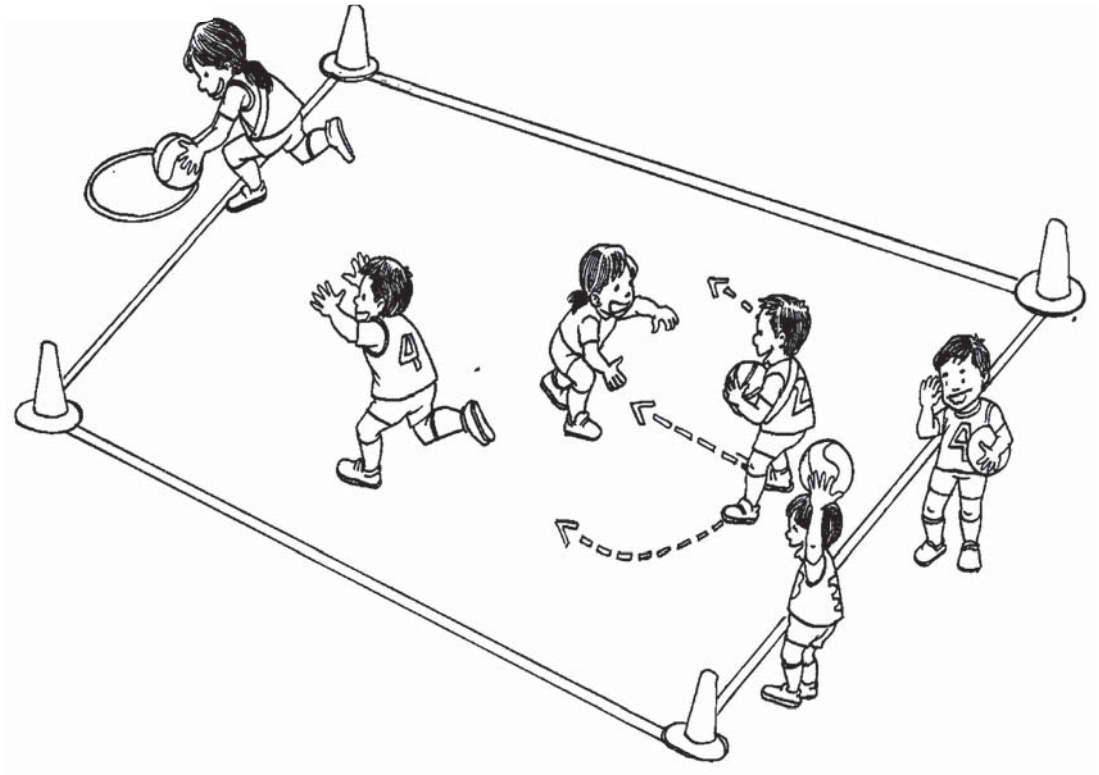




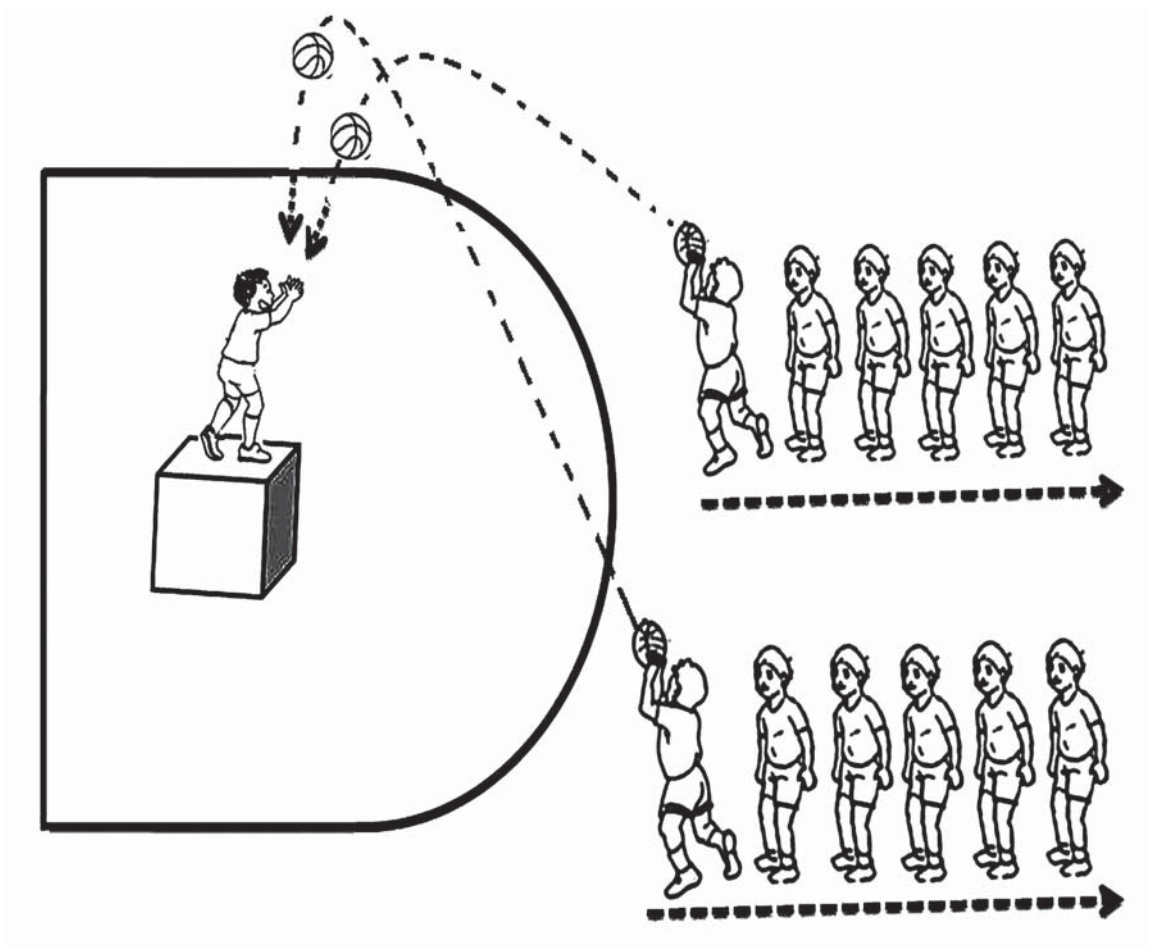
បញ្ជូនបាល់ចំហៀង



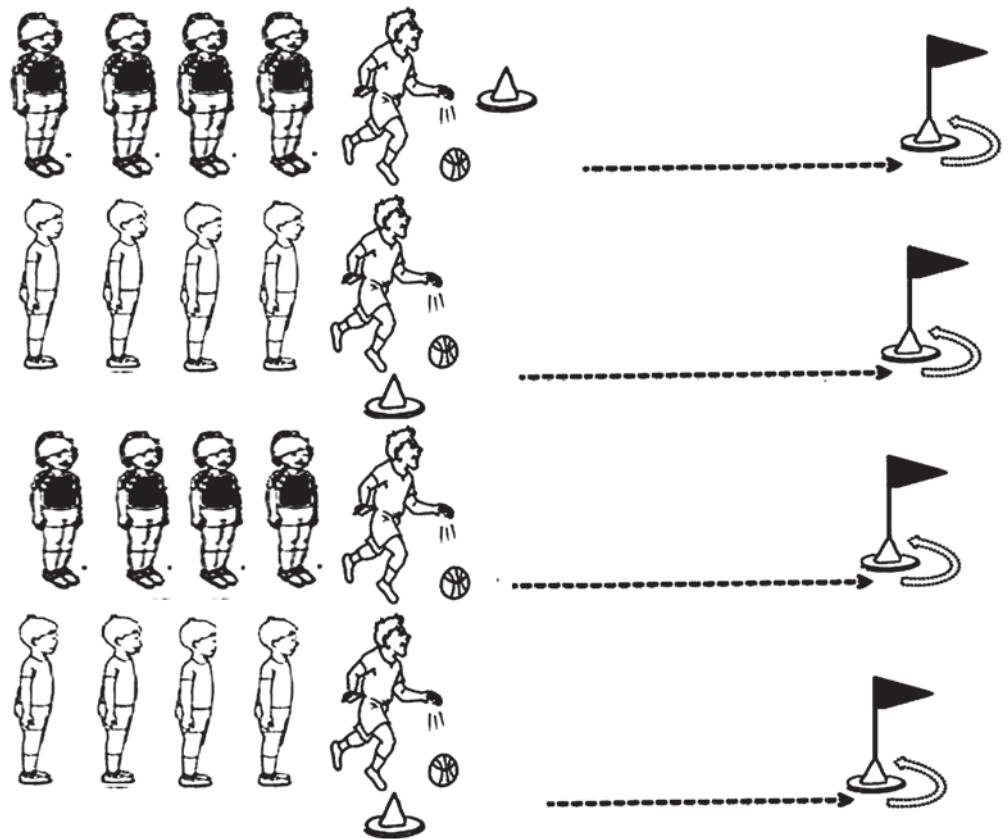
▣ ល្បែងជញ្ជូនបាល់



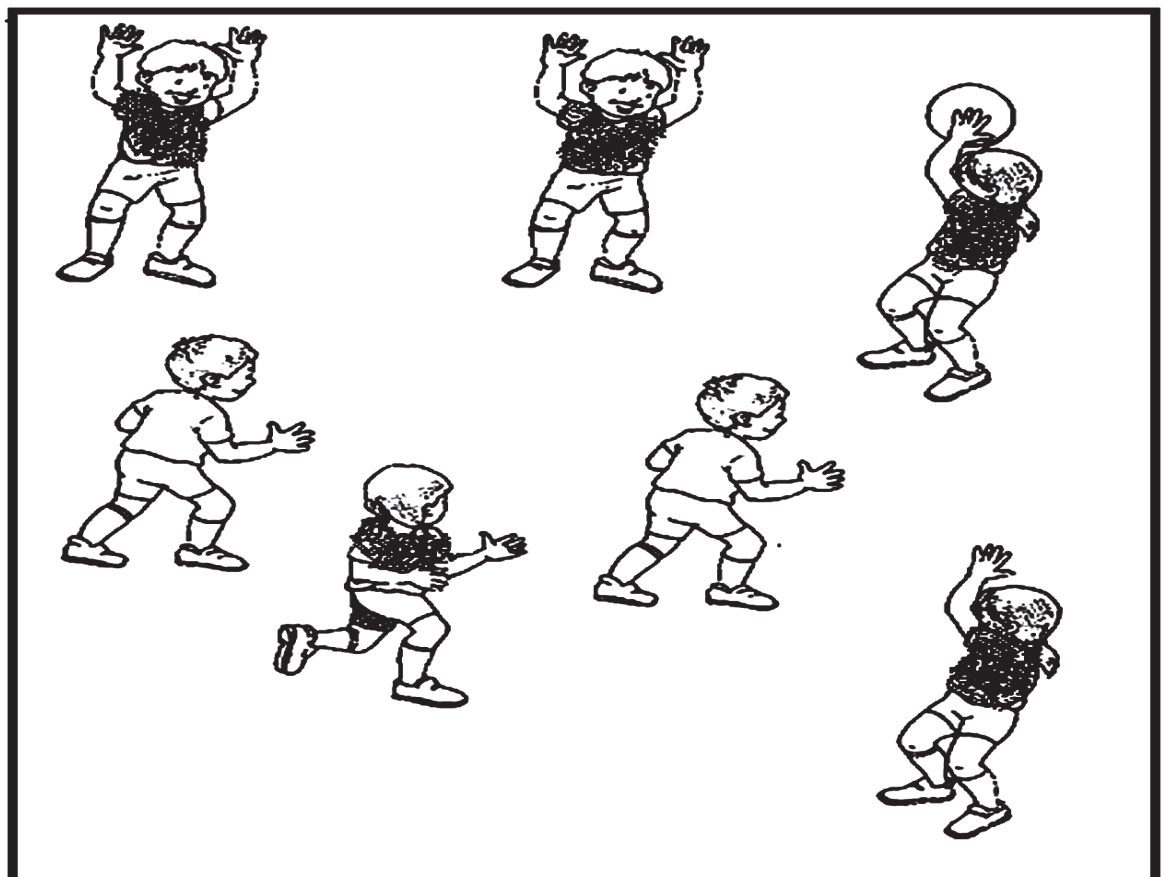
▣ ល្បែងស៊ុតបាល់

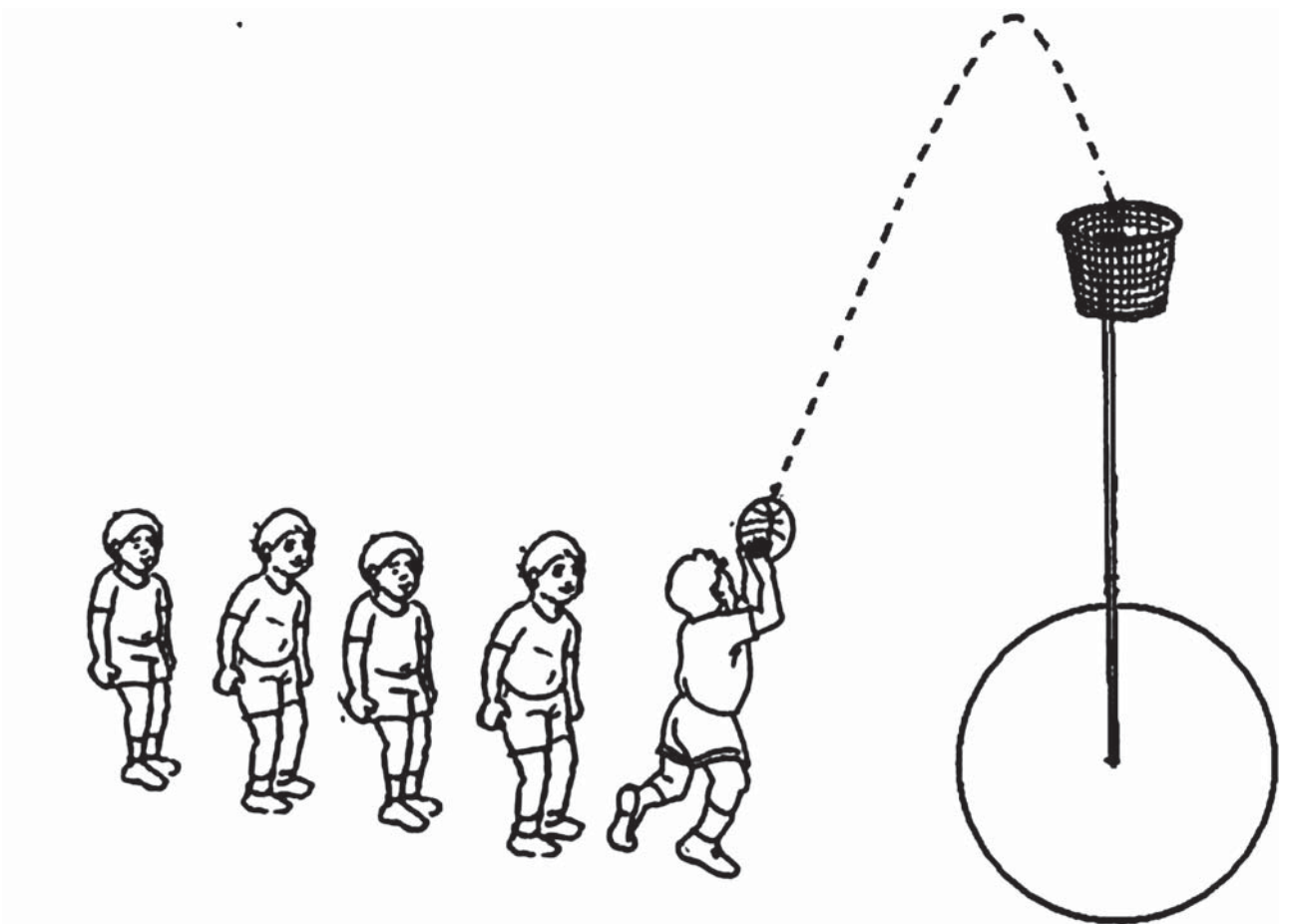
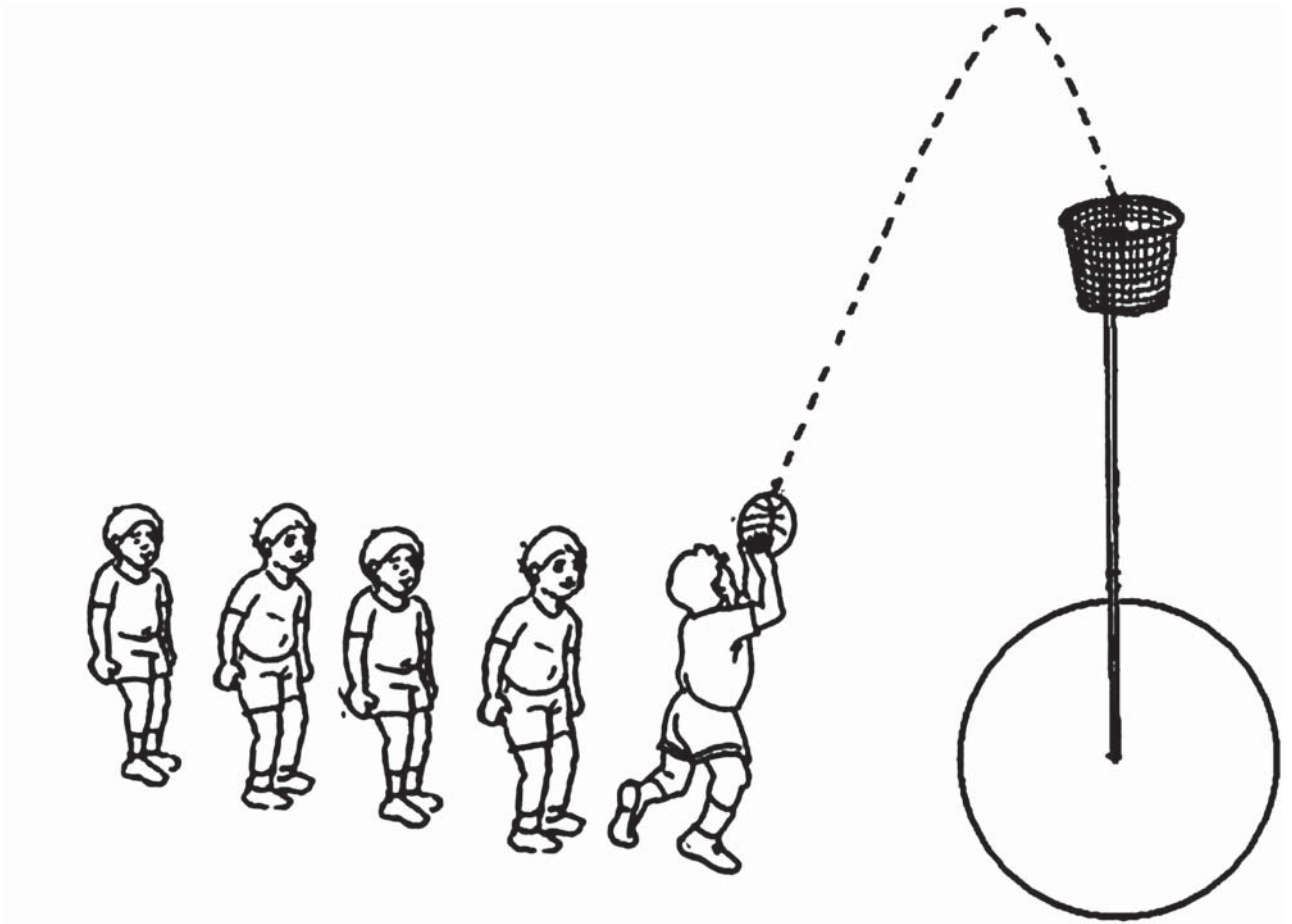


បណ្តើរបាន

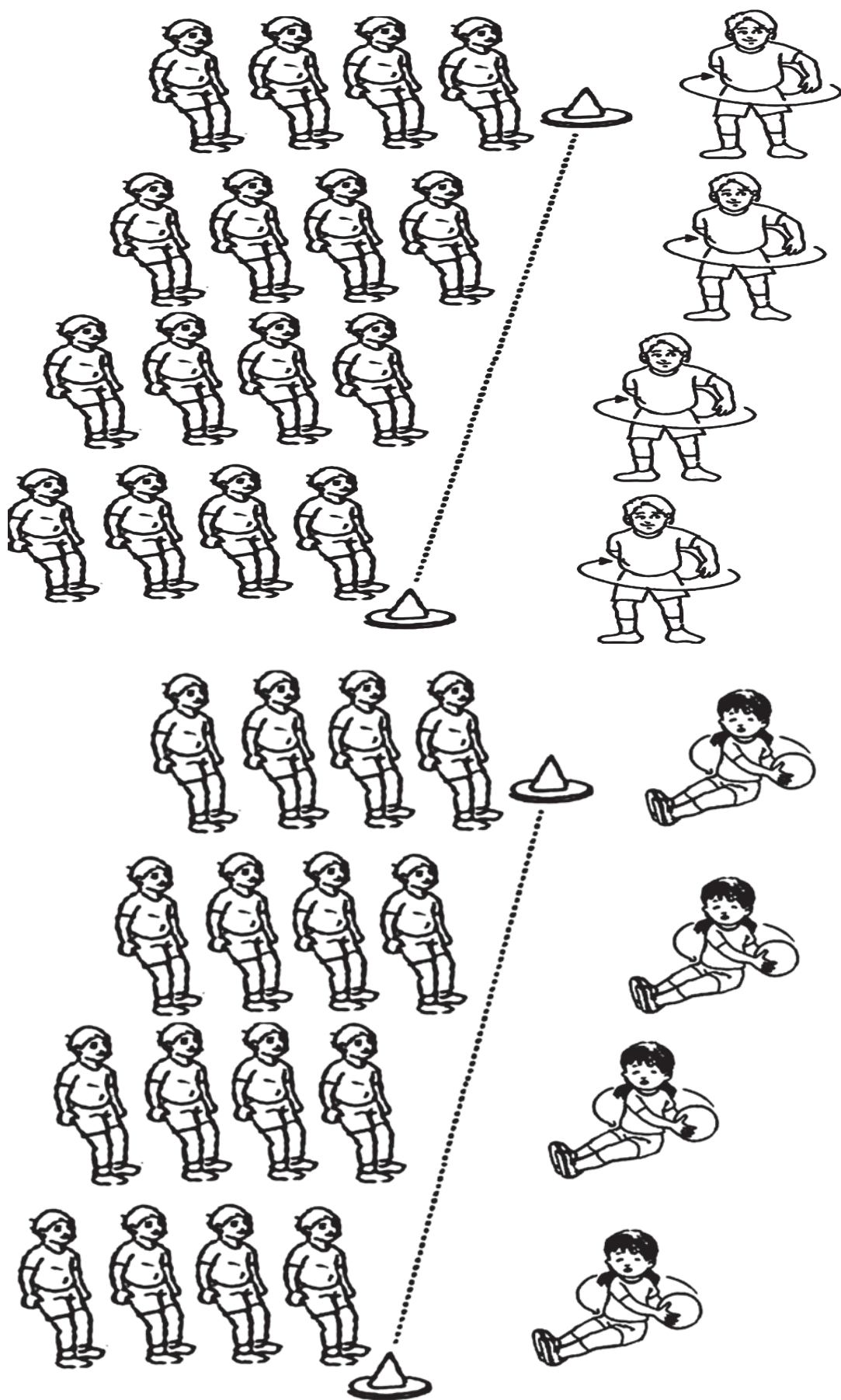


ស្វាដណ្តើមបាន ៥នាក់ ទល់២នាក់

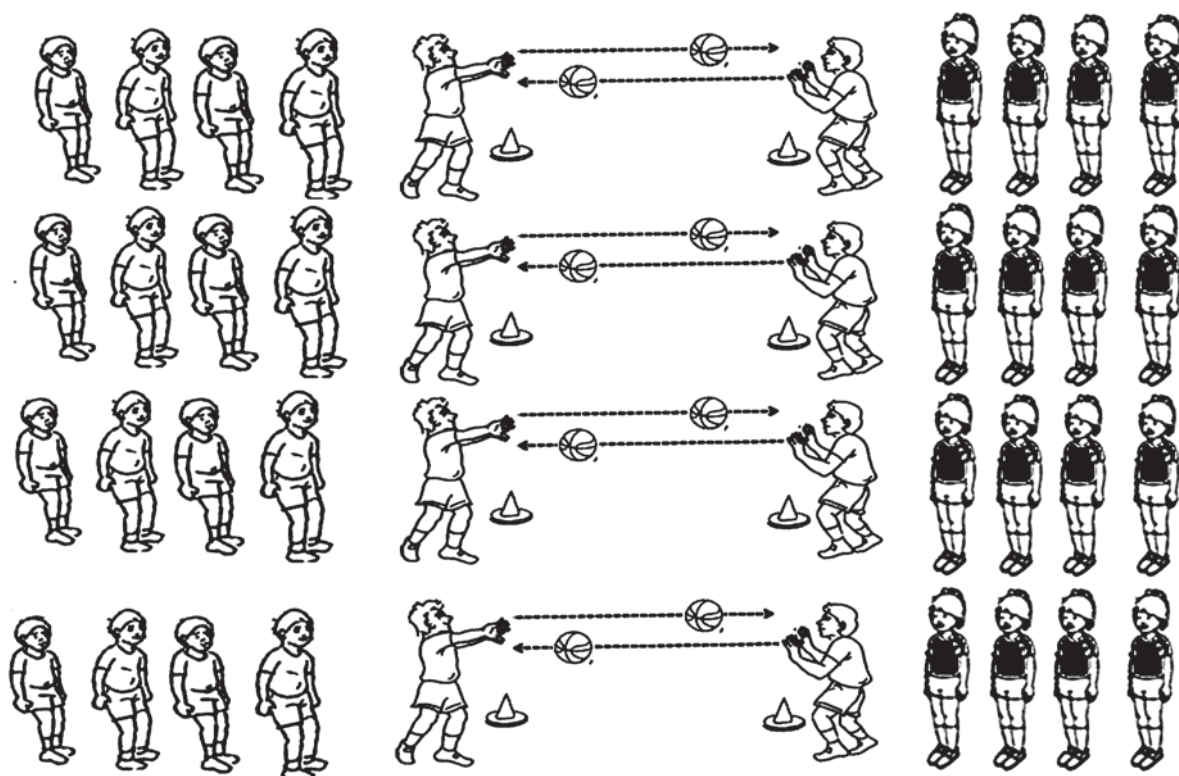




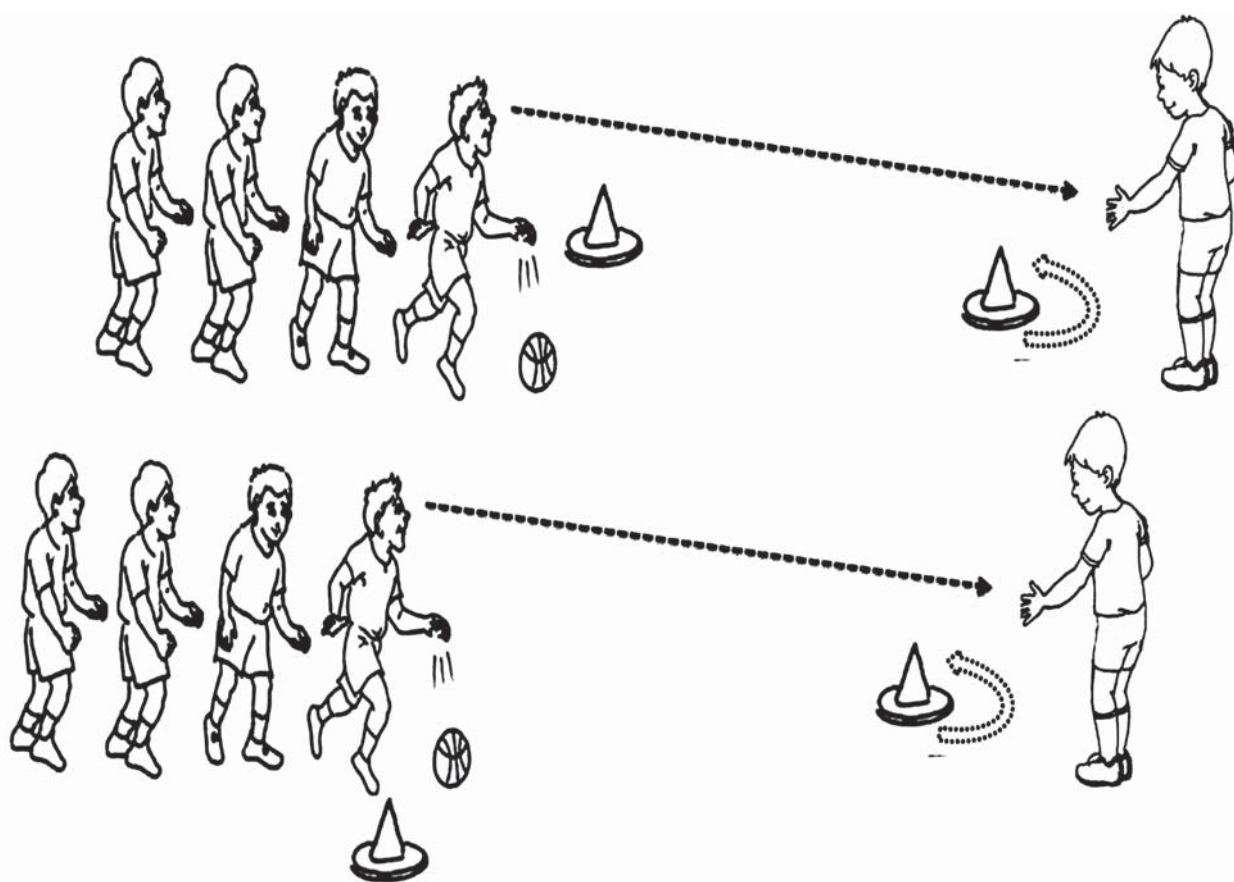
១. ឈរ និងអង្គុយបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួន



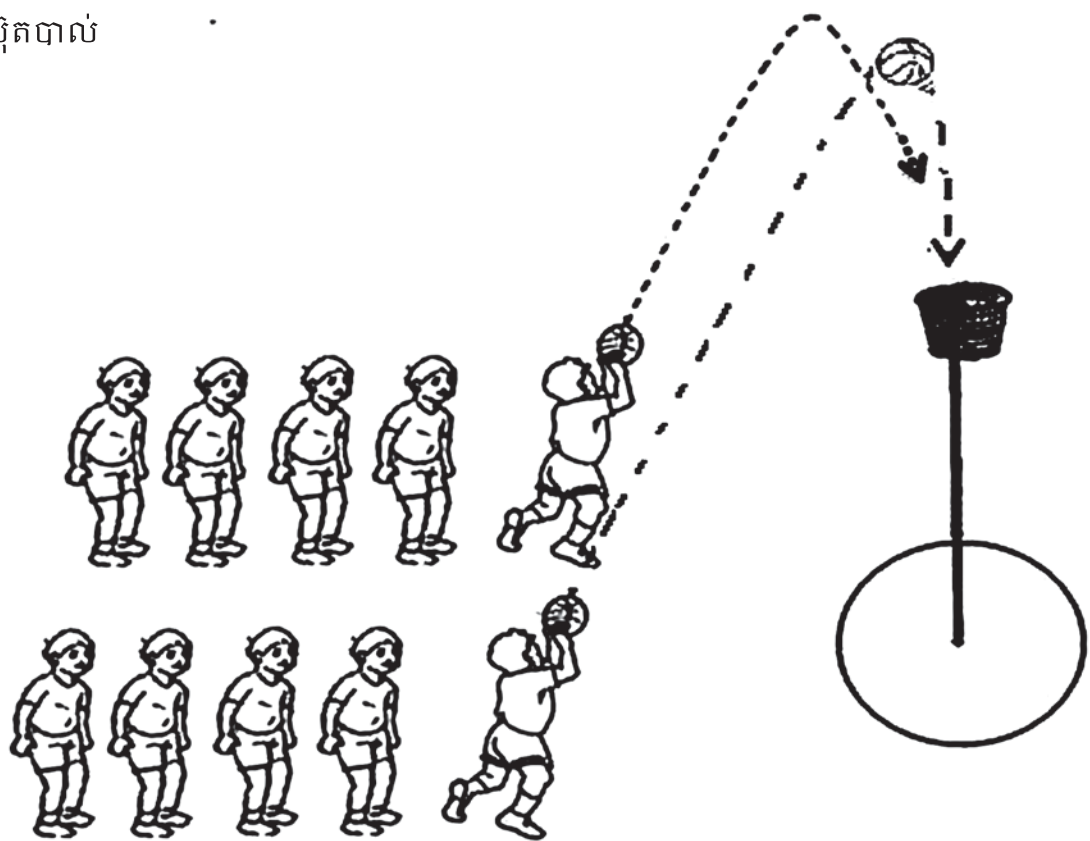
បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង



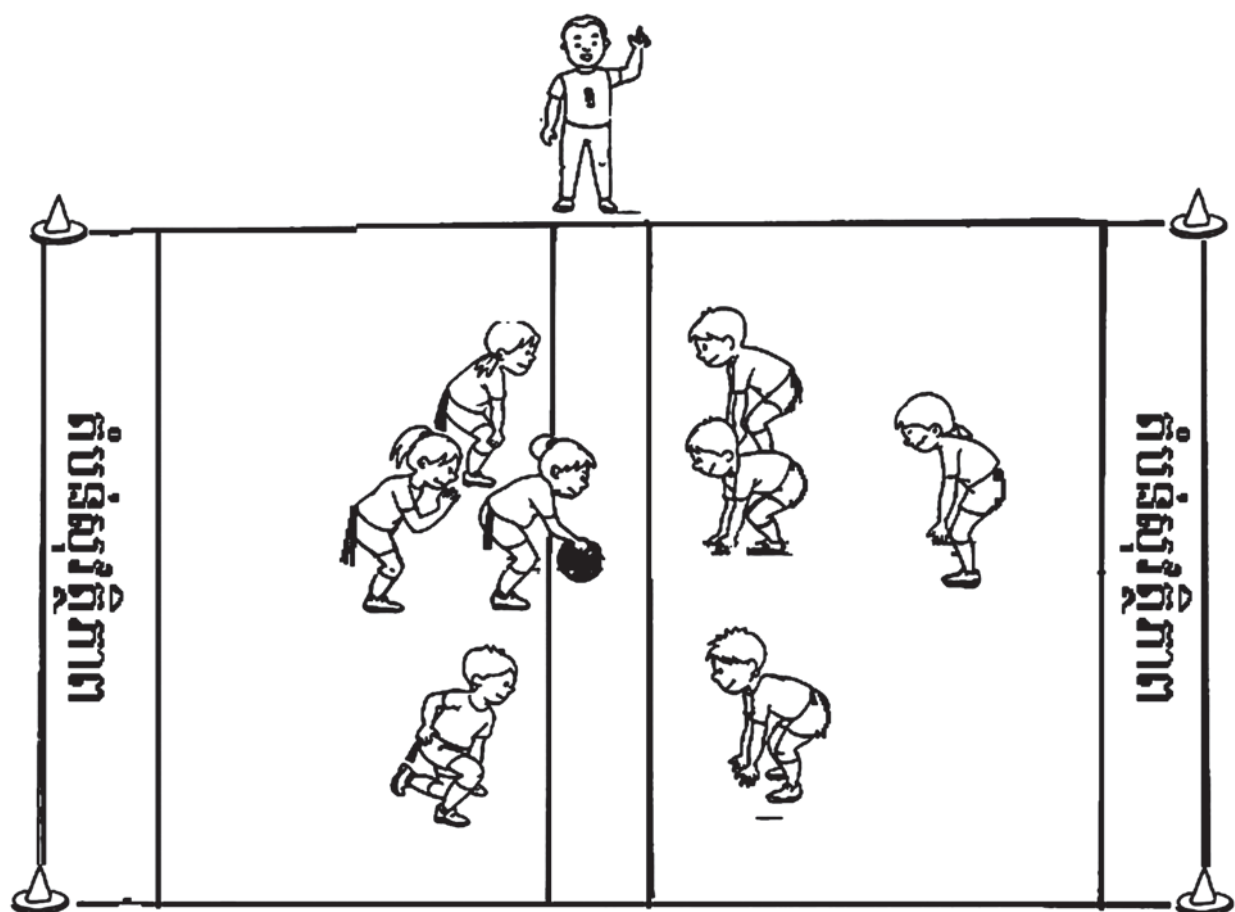
បណ្តើរបាល់ទៅមក



៖ ឈរស្ថិតបាល់



៖ ល្បែងដកកន្ទុយ

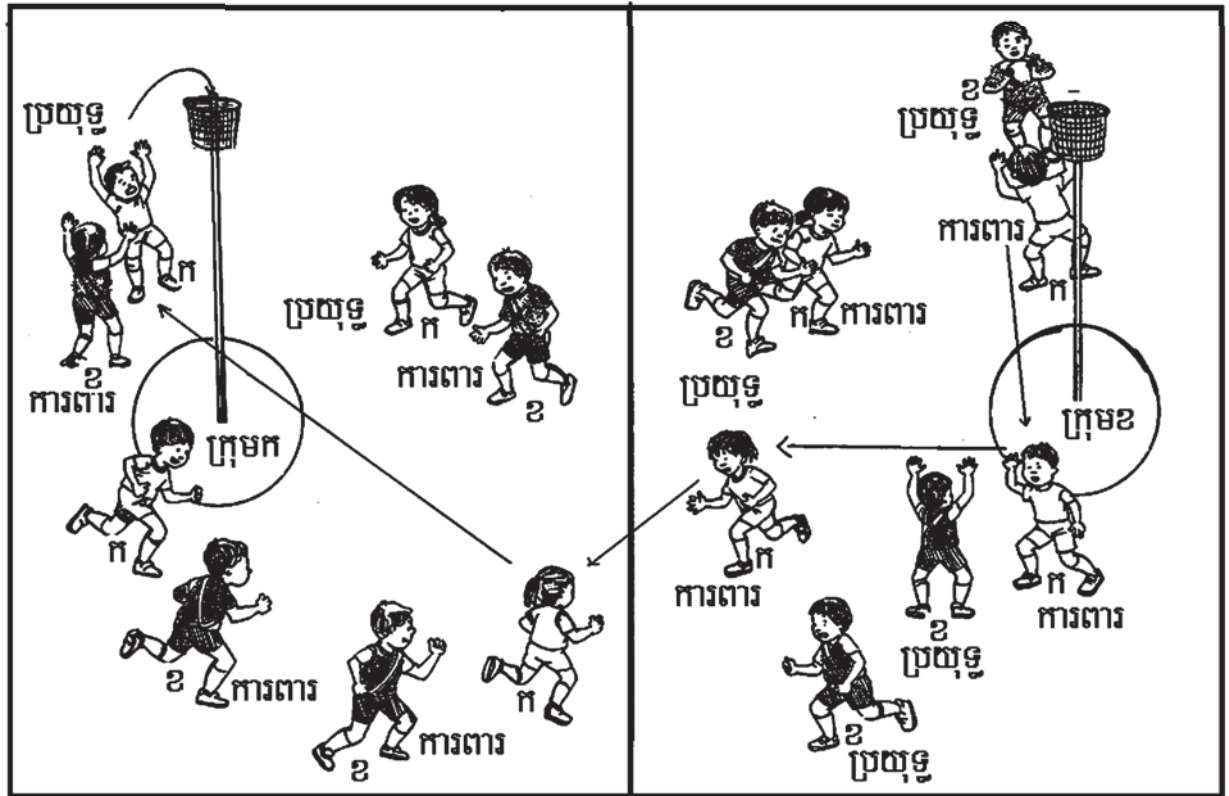


ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងបាល់ខុហ្វ

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ។
- ផ្លាស់ប្តូរទីតាំងបានលឿន និងគ្រប់គ្រងបាល់បានល្អ ការពារ ប្រយុទ្ធបញ្ជូន និងស៊ុតបាល់បញ្ចូលទីចំគោលដៅ។
- ជួយសមាជិកក្រុម សរសើរក្នុងការលេងបានល្អ។



របៀបលេង៖

- ចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក៨នាក់ (មានកុមារ កុមារី) ក្រុមនីមួយៗ។ ចែកជា២ក្រុមតូចៗដែលមានសមាជិក៤នាក់(ស្រី២នាក់ប្រុស២នាក់)។ ក្នុងករណីបើគ្មានកុមារគ្រប់ចំនួន អាចដាក់កុមារក៏បាន។ ក្រុមនីមួយៗ (ក - ខ) បែងចែកជាក្រុមតូចមានក្រុមការពារ និងក្រុមប្រយុទ្ធ ក្រុមទាំងពីរនេះមានតួនាទីខុសគ្នា ក្រុមការពារមានតួនាទីរារាំងមិនឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធបញ្ជូនបាល់ ចូលកញ្ចែងខាងក្រុមខ្លួន ហើយគ្មានសិទ្ធិរត់ឆ្លងកាត់ខ្សែបន្ទាត់ពាក់កណ្តាលទីលាន។ ឯក្រុមប្រយុទ្ធ មានតួនាទីជាអ្នកស៊ុតបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង ក្រុមម្ខាងទៀត (ក្រុមខ) ក្រុមនេះក៏គ្មានសិទ្ធិរត់ឆ្លងកាត់ខ្សែបន្ទាត់ពាក់កណ្តាលទីលានបានទេ មានសិទ្ធិនៅតែក្នុងតំបន់ ប្រយុទ្ធរបស់ខ្លួន។ ឯភាគីម្ខាងទៀត (ក្រុមខ) ក៏អនុវត្តដូចក្រុម(ក)ដែរ។
- មុនចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសមាជិកក្រុមនីមួយៗ (ក្រុមក ក្រុមខ) ឈរនៅក្នុងទីលានរៀងៗ ខ្លួននឹងចែកសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួនជាក្រុមប្រយុទ្ធនឹងក្រុមការពារក្រុមការពារ (ក្រុមក)។ ៤នាក់ឈរនៅទីលានក្រុមខ្លួន។ ឯក្រុមប្រយុទ្ធ (ក្រុមក) ទៅឈរនៅទីលានខាងក្រុមខ។ ចំណែកក្រុមខ អ្នកប្រយុទ្ធបាល់ទៅឈរទីលានខាងក្រុមក ឯក្រុមការពារនៅឈរទីលានខ្លួនដដែល។ សមាជិកក្រុមណាមួយ មានបាល់នៅក្នុងដៃ ត្រូវបញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមខ្លួនភ្លាមមិនអនុញ្ញាតឱ្យរត់បណ្តើរបាល់ ឬកាន់បាល់ដើរ។

-អ្នកការពារនិងអ្នកប្រយុទ្ធរបស់ក្រុមទាំងពីរ មិនអាចដាន់ខ្សែបច្ចុប្បន្នទៅក្នុងរង្វង់បានទេ។ ក្រុមណាមួយស្ថិតបាល់នៅលើខ្សែ ឬក្នុងរង្វង់ បាល់ដែលបានស្ថិតចូលក្រៅព្រំនោះមិនយកជាការ(លុបចោល)។ ល្បែងនេះអនុញ្ញាតឱ្យក្រុមនីមួយៗ បញ្ជូនបាល់ និងស្ថិតបាល់បញ្ចូលក្រៅព្រំ។ ក្រុមនីមួយៗ អាចស្ថិតបាល់ពីត្រង់កន្លែងណាក៏បាន ឱ្យតែការស្ថិតនោះស្ថិតនៅខាងក្រៅខ្សែនិងក្រៅរង្វង់បង្គោលទី១។ នៅពេលដែលសមាជិកក្រុមណាមួយស្ថិតបាល់បញ្ចូលក្រៅព្រំត្រូវទទួលបាន១ពិន្ទុ។ រយៈពេលលេង២នាទីទៅ៣នាទីបើក្រុមណាមួយទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ ល្បែងចាប់ផ្តើមពីតំណាងក្រុមប៉ាវស៊ីងស៊ីម ក្រុមណាមួយប៉ាវឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុនដោយចេញបាល់ពីខាងក្រៅទីលានផ្នែកខាងក្រោយ ។ មុនចាប់ផ្តើមល្បែងត្រូវឱ្យសិស្សប្រជុំគ្នាផ្លាស់ប្តូរយោបល់រកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង។

ទីលាន៖ - រាងចតុកោណកែង ទទឹងប្រវែង២០ម៉ែត្រ និងបណ្តោយប្រវែង៤០ម៉ែត្រ (គ្រូអាចប្តូរ ទំហំទីលាន អាស្រ័យទំហំទីធ្លាររបស់សាលា)។ តំបន់ទីរង្វង់មានអង្កត់ផ្ចិត៣ម និងបង្គោលទីមានកម្ពស់៣-៣,៥០ម៉ែត្រ និងរង្វង់ក្រៅព្រំ៤៥សង់ទីម៉ែត្រ។

សម្ភារៈ៖ - បាល់តូចល្មមទន់។

កំណត់សម្គាល់៖ - លេងមិនឆ្លងទីលានពាក់កណ្តាលមិនបណ្តើរបាល់មិនឱ្យបាល់រត់ បាល់ចាប់ផ្តើមចេញ ៣ខាងក្រោយទីលាន។

ជំពូកទី៦

ប្រាសាទ

ផែនការមេរៀនចលនាជាមួយប្រាសាទ

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 - វាយសេវា - បញ្ជូនបាល់ខាងលើ - បោកបាល់បុកដី	- កំដៅសាច់ដុំ - បោះសេវា - បញ្ជូនបាល់ខាងក្រោម - បញ្ជូនបាល់ខាងលើ - បោកបាល់បុកដី - ល្បែងចោលវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - បោះសេវា - បោកបាល់បុកដី - ល្បែងចោលវត្ថុ - ល្បែងសី	- កំដៅសាច់ដុំ - បោះសេវា - បោកបាល់បុកដី - ល្បែងសី
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងចាប់បាល់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញ - ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់ ។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងចាប់បាល់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ (ដំណាក់កាលទី ១) - បង្កើនកម្រិតដោយលេងបាល់លោតពីដីតែមួយដង។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងចាប់បាល់ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី ២) - ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រលេងល្បែងបាល់លោតពីដីតែមួយដង។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងចាប់បាល់ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ការប្រកួត) - ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុង ក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្តសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	-ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។	
	-ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសប្បាយរីករាយ ដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាពបាន គ្រប់គ្រាន់។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃ ការប្រកួត។
○ ចំណេះដឹង	-ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែង បាល់ទះចាប់។ -ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែង បាល់ទះចាប់។	-យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធ និងការ ការពារ។
	-យល់ដឹងពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
○ ជំនាញ	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយ និងដៃ ពីរ។ -ធ្វើចលនាបានយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រង បាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។	-លេងដោយវាយ ឬបញ្ជូនបាល់រកកន្លែង ទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។ -លេងដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។
○ សហការ	-ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើបែនខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនចាប់បាល់ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវរៀបចំមេរៀនតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - ត្រូវបែងចែកសិស្សទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែងនិងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន ដែលក្រុមនីមួយៗមានកុមារ និងកុមារី។ - ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាង សប្បាយរីករាយដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាពបានគ្រប់គ្រាន់។
○ កំដៅសាច់ដុំ ○ វាយសេវា	- ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងក្រោយខ្សែបន្ទាត់សងខាងទីលាន អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តបោះបាល់សេវាខាងក្រោម(កាន់បាល់ដៃពីរ) រំលងសំណាញ់ ទៅឱ្យជួរដៃគូដែលនៅឈរទល់មុខដៃគូ ត្រូវឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដី រួចលោតឡើងលើទើបចាប់បាន។ បន្ទាប់មកបោះបាល់ត្រឡប់មកវិញ។ អ្នកបោះបាល់រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - បើសិស្សយល់ពីរបៀបលេងហើយ អាចឱ្យគេលេងនៅលើទីលាន២ (តាមលទ្ធភាព របស់គ្រូ)។ - ត្រូវអាចឱ្យពួកគេលេង ដោយមិនបាច់មានសំណាញ់ក៏បាន ប៉ុន្តែឱ្យជួរដែលឈរទល់មុខគ្នា ឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ៨ទៅ១២ម៉ែត្រ។	○ ចំណេះដឹង - ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងចាប់បាល់។ - ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីលេងល្បែងចាប់បាល់។ - យល់ដឹងពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។
○ បញ្ជូនបាល់ខាងលើ ○ បោកបាល់បុកដី	• ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា មានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ។ អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តបោះបាល់ខាងលើដោយកាន់បាល់ដៃ២ជាក់លើថ្ងាស ចម្ងាយ១៥សង់ទីម៉ែត្រ បោះបាល់ទៅវិញទៅមក បន្ទាប់ពីបោះបាល់ រួចទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្ត ដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរ២ ឬ៤ជួរ	○ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយនិងដៃពីរ។

	បណ្តោយទល់មុខគ្នា មានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ អ្នកនៅខាងមុខជូរនីមួយៗ។ អនុវត្តបោកបាល់បុកដីដោយកាន់បាល់ដៃ២ បោកបាល់ផ្ទប់ដីទៅវិញទៅមកឱ្យជូរដៃគូ នៅទល់មុខ ដៃគូចាប់បាល់ខាងលើ ឬខាងក្រោម។ អាស្រ័យលើគ្រូជាអ្នកកំណត់។ បន្ទាប់មកបោកបាល់ផ្ទប់ដី ត្រឡប់មកវិញ។ អ្នកបោកបាល់រួចទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូអាចឱ្យពួកគេឈរជាជួរ ដូចការរៀបរាប់ខាងលើ បោកបាល់ ឬបោះបាល់ផ្ទប់ដីតែឯង ឬជាមួយដៃគូក៏បាន អាស្រ័យលើការច្នៃរបស់គ្រូ។	-ធ្វើចលនាបានយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។ ○ សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
○ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងចាប់បាល់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ (សាកល្បង) គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការហាត់បាល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក៦នាក់ (ចែកជាក្រុមតូច៣នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចមកបូកសរុប។ -លក្ខខណ្ឌទូទៅ ត្រូវវាយបាល់ឱ្យឆ្លងទៅទីលានគូប្រកួតក្រុមនីមួយៗចាប់បាល់៣ដងដូចល្បែងបាល់ទះដែរ ប៉ុន្តែល្បែងនេះ លេងដោយឱ្យបាល់ធ្លាក់មកដល់ដី១ដងទើបចាប់បាន ការទទួលបាល់ដោយផ្ទាល់ (បាល់មិនទាន់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង) ចាត់ទុកជាមានកំហុស បាល់ចាប់ផ្តើមពីបោះឬវាយសេវាវលងសំណាញ់ បាល់ធ្លាក់ដល់ដីរួចលោតឡើងលើអ្នកទទួលចាប់បាល់។ បន្ទាប់មក បោកបាល់ផ្ទប់ដីទៅឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បោកបាល់ផ្ទប់ដីទៅឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣ចាប់បាល់រួចបោះ ឬលោតវាយបាល់ឆ្លងសំណាញ់ទៅទីលាន ក្រុមវាយសេវា ឯក្រុមវាយសេវាត្រូវលេង ដូចក្រុមទទួលបាល់ដែរ។ -មុនចាប់ផ្តើមលេង ត្រូវឱ្យសិស្សប៉ាវស៊ីងស៊ុម អ្នកប៉ាវឈ្នះមានសិទ្ធិបោះសេវាមុន អ្នកប៉ាវចាញ់ជាអ្នកទទួលបាល់។ -រយៈពេលលេង៣នាទីទៅ៥នាទី ប្តូរក្រុម ចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល ហើយអនុវត្តការប្រកួតទៅតាមពេលវេលា។ -សេវាវាយ ឬបោះពីខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយទីលាន ទៅខាងទីលានគូប្រកួត។ ប្រសិនបើវាយសេវាទៅបាល់មិនឆ្លងសំណាញ់ ត្រូវបំរើបាល់សេវាម្តងទៀត។ បើវាយសេវាលើកទី២មានកំហុសទៀត ត្រូវប្តូរសេវាឱ្យក្រុមម្ខាងទៀត	

	ដោយខាតបង់ពិន្ទុ១ ការវាយសេវាគឺវាយពីខាងក្រោម បាល់។ សិស្សដែលវាយសេវាហើយទទួលបានពិន្ទុ អាច ឱ្យវាយសេវាបន្តទៀត។ -អ្នកទទួលសេវា (ទទួលបាល់) ត្រូវចាប់បាល់នៅពេលដែល បាល់បានធ្លាក់ដល់ដី រួចលោតឡើងលើ ចាប់បាល់រួច បោកបញ្ជូនទៅឱ្យសមាជិកក្រុមខ្លួន។ -លេងរយៈពេលលេង ៣នាទី ទៅ៥នាទី (ពិន្ទុមិនកំណត់)។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ចាប់ បាល់តាមរយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -គ្រូសហការជាមួយសិស្ស ដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រ ក្នុងការ លេងដូចជាដឹងពីពេលដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធីវាយ បាល់ជាដើម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី ១ (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ព្យាយាមលេងល្បែង ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ បោះសេវា	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •អាស្រ័យទៅលើជំនាញរបស់សិស្សគ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តបោះ សេវា ឬវាយសេវាដូចជា ៖ .បោះសេវាខាងក្រោម។ .បោះសេវាខាងលើ។ .វាយសេវាខាងក្រោម។ -គ្រូអាចផ្ទេរប្រឌិតឱ្យសិស្សលេងដោយប្រកួតយកពិន្ទុបុគ្គល និង ក្រុមជាដើម។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចមេរៀនមុន ដោយប្រើទម្រង់ដែលបាន ត្រឹមត្រូវ បើសិស្សយល់ គួរបង្កើនឱ្យពួកគេសាកល្បង បញ្ជូនបាល់ដោយផ្ទាល់ តែបើពួកគេអនុវត្តមិនបានត្រូវ អនុវត្តតាមធម្មតា។	-ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសប្បាយ រីករាយដោយយក ចិត្តទុកដាក់លើ សុវត្ថិភាពបាន គ្រប់គ្រាន់។ ○ ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង ល្បែងចាប់បាល់។

◻ បញ្ជូនបាល់ខាងក្រោម ◻ បញ្ជូនបាល់ខាងលើ ◻ បោកបាល់បុកដី ◻ ល្បែងចោលវត្ថុ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា មានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ។ អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តបោះបាល់ខាងក្រោមដោយបញ្ចេញដង្ហើម សណ្តូកដៃទៅមុខត្រង់ខាងមុខក្បាលពោះបោះបាល់ទៅវិញទៅមក បន្ទាប់ពីបោះបាល់រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • ឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចមេរៀនមុន ដោយប្រើទម្រង់ដែលបានត្រឹម ត្រូវបើសិស្សយល់គួរបង្កើនឱ្យពួកគេបោកបាល់ ឱ្យខ្លាំងបាល់លោតឡើងលើខ្ពស់ ងាយស្រួលទទួលបាល់ខាងលើ។ - ឱ្យពួកគេជ្រើសរើសការបោកបាល់ខ្លាំង និងខ្សោយគេយកមួយណា និងទទួលបាល់ខាងលើខាងក្រោម មួយណា ងាយស្រួលជាង បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេអនុវត្ត។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ការបោកបាល់បុកដីកត្តជន ជាគូ និងជាក្រុម ដោយរាប់ចំនួនដងដែលពួកគេអាចអនុវត្តបាន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរ២ ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី ដាក់វត្ថុ(កន្ត្រក ដប កំប៉ុងប្រអប់) ផុតពីដី ឬផ្ទាល់ដីមានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រពីទី អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗចោលវត្ថុដៃ១ ឬដៃ២តាមការកំណត់របស់គ្រូ។ បន្ទាប់ពីចោលបាល់រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - គ្រូណែនាំសិស្ស ឱ្យចេះស្រែកប្រាប់គ្នាដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាពក្នុងពេលលេងល្បែង។	- ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីលេងល្បែងចាប់បាល់។ - យល់ដឹងពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយនិងដៃពីរ។ - ធ្វើចលនាបានយ៉ាងលឿនដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយកាយវិការ និងវិធីផ្សេងៗ។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចាប់បាល់ ៣នាក់ទល់៣នាក់ (ដំណាក់កាលទី១) បង្កើនកម្រិតដោយឱ្យបាល់លោតពីដីតែមួយដង	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរ ការមេរៀនបាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូកែតម្រូវកម្រិត នៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក៦នាក់(ចែកជាក្រុមតូច៣នាក់)លទ្ធផលពិន្ទុសរុបទទួលបាន ពីការបូកលទ្ធផល ពីក្រុមតូចនីមួយៗ។ - គ្រូឱ្យសិស្សលេងល្បែងចាប់បាល់លោតពីដី១ដងតាមក្លឹកខណ្ឌល្បែងចាប់បាល់។ - រយៈពេលលេងគឺ៣នាទីទៅ៥នាទី ប្រកួតគ្នាយកឈ្នះចាញ់ដោយបូកសរុបពិន្ទុក្រុម (ពិន្ទុមិនកំណត់)។	◦ សហការ - ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ - សរសើរការលេងបានល្អ។

	-គ្រូលើកទឹកចិត្ត និងណែនាំសិស្សឱ្យលេងដោយ ប្រើជំនាញរបស់ខ្លួន នៅពេលសម្រាប់ពាក់កណ្តាល ម៉ោងប្រកួត ។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេធ្វើបានទាំងអស់។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី ២ (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○ កំដៅសាច់ដុំ □ បោះសេវ៉ា □ បោកបាល់បុកដី □ ល្បែងចោលកវត្ថុ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំ ដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមនិងលេងនៅលើទីលាន២។ អាស្រ័យទៅលើជំនាញរបស់សិស្ស។ គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តបោះសេវ៉ាឬវាយសេវ៉ាពីខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយដូចជា ៖ .បោះសេវ៉ាខាងក្រោម។ .បោះសេវ៉ាខាងលើ។ .វាយសេវ៉ាខាងក្រោម។ -គ្រូអាចច្នៃប្រឌិតឱ្យសិស្សលេងដោយប្រកួតយកពិន្ទុបុគ្គលនិងក្រុមជាដើម។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ការបោកបាល់បុកដី បោះបាល់ខាងលើ និងខាងក្រោមឆ្លាស់គ្នា ឯកត្តជន គូ និងជាក្រុមដោយរាប់ ចំនួនដងដែលពួកគេអាចអនុវត្តបាន។ • គ្រូដាក់កន្រ្តកឱ្យឆ្ងាយពីសិស្សបន្តិច ដោយពុំចាំបាច់យកកន្រ្តកដែលមានទំហំធំពេកទេ ឱ្យសិស្សព្យាយាមចោលបាល់ខាងលើ និងបោះខាងក្រោមចូលក្នុងកន្រ្តក ឬចំវត្ថុអ្វីមួយ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សប្រកួតគ្នា យកពិន្ទុ ដូចជាចោលបាល់ខាងលើចូល ក្នុងកន្រ្តកទទួលបាន១ពិន្ទុ ចោលបាល់ចំវត្ថុអ្វីមួយទទួលបាន១ពិន្ទុ។ -ប្រសិនបើសិស្សមិនអាចអនុវត្តល្បែងបានល្អ គ្រូឱ្យសិស្ស	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធនិងការការពារ។ -យល់ដឹងពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ

◦ ល្បែងសី	ធ្វើការពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុម ដោយព្យាយាមប្រើ ដៃចោលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងក្រុមនីមួយៗមាន សមាជិក៣ទៅ៥នាក់ លេងសីដោយប្រើដៃមួយ ឬដៃពីរ មិនប្រើជើង លេងលើទីលានបាល់ទះ ក្រុមនីមួយៗមាន សិទ្ធិទះសីបានបីដង សិស្សម្នាក់ទះសី (ប្រើបាទដៃ) បាន តែមួយដង។ - គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះប្រាប់គ្នា ដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាព ក្នុងពេលលេងល្បែង។ - ល្បែងចាប់ផ្តើមក្រុមម្ខាងទះសី រំលងសំណាញ់ ទៅឱ្យក្រុម ម្ខាងទៀត ក្រុមនោះទទួលដោយទះសី អ្នកទី១ទះសីឱ្យ អ្នកទី២ អ្នកទី២ទះសីឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣ទះសីឆ្លង សំណាញ់ ក្រុមម្ខាង ទៀតលេងដូចក្រុមទទួលសី។ - ការទះសីរំលងសំណាញ់ គឺទះរកកន្លែងដែលទំនេរ បើសី ធ្លាក់ដល់ដីខាងក្រុមណា ក្រុមនោះជាក្រុមចាញ់ ពិន្ទុបាន ទៅក្រុមម្ខាងទៀត រយៈពេលលេង១ទៅ២នាទី លទ្ធផល ក្រុមណាបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ - ពង្រឹងលទ្ធភាព នៃការលេងល្បែង ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះ បញ្ជូនសីទៅកន្លែងដែលទំនេរ។	- លេងដោយបាន ប្រើកន្លែង ទំនេរ បានយ៉ាងពូកែទៅ តាមទីតាំងនីមួយៗ។ - លេងដោយផ្អែក លើមូលដ្ឋាន យុទ្ធសាស្ត្រ។ ◦ សហការ - ចូលរួមលេងដោយ រក្សាលក្ខខណ្ឌនិង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជួយ គ្នាក្នុងករណី ចាំបាច់។ - សរសើរការលេង បានល្អ។
◦ ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ ល្បែងចាប់បាល់ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី ២) ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រលេង ល្បែងបាល់លោត ពីដីតែមួយដង	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះ ក្នុង ថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ - គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំងអស់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក៨នាក់ ដោយក្រុម នីមួយៗ មានកុមារា និងកុមារី (ចែកជាក្រុមតូច៤នាក់) លេងដើម្បី ទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចមកបូកសរុប។ - តាមលក្ខខណ្ឌល្បែងចាប់បាល់ គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ - គ្រូឱ្យសិស្សលេងរយៈពេល២ទៅ៣នាទីហើយធ្វើការផ្លាស់ ប្តូរក្រុម(ពិន្ទុមិនកំណត់)។ - គ្រូឱ្យសិស្សលេងល្បែង ដោយផ្អែកទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ របស់ពួកគេ ដូចជាលេងដោយមានការបញ្ជូនបាល់បុកដី ជាដើម។ - គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផលដែលពួកគេធ្វើបានទាំងអស់។	

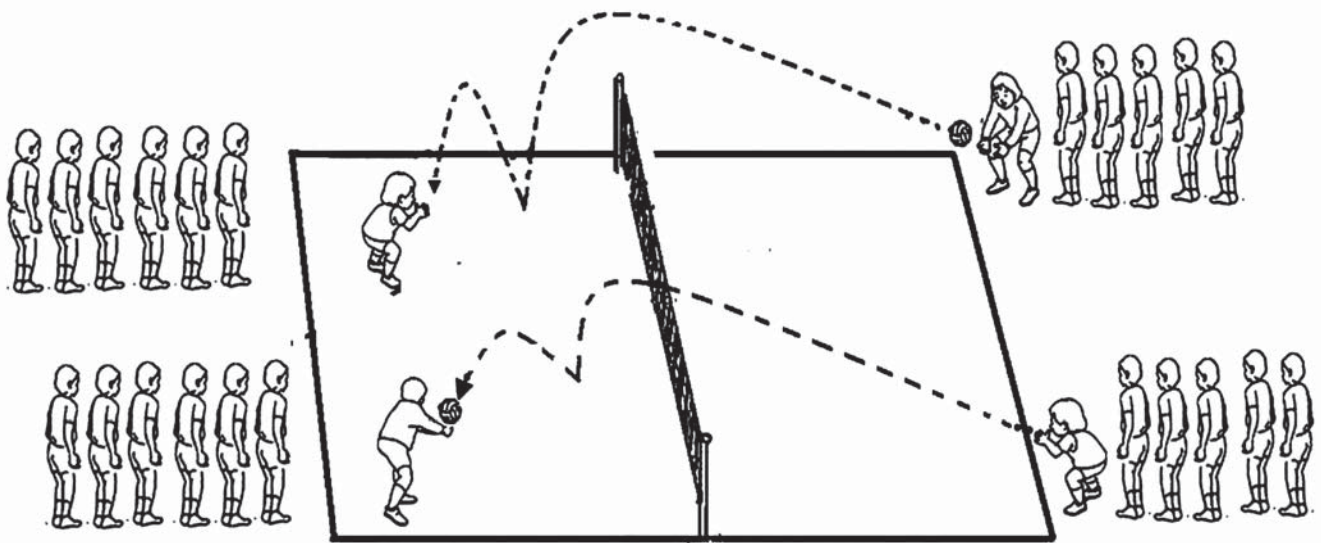
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងសមរម្យឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាពនិងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ -ព្យាយាមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ □ បោះសេវ៉ា □ បោកបាល់បុកដី □ ល្បែងសី	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីមេរៀនបាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក៨នាក់ ដោយក្រុមនីមួយៗ មានកុមារា និងកុមារី (ចែកជាក្រុមតូច ៤នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចមកបូកសរុប។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិត នៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សលេងល្បែងដូចមេរៀនមុនដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ • គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នា ក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិត របស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធនិងការការពារ។ -យល់ដឹងពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចាប់បាល់ ៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ការប្រកួត) - គ្រូឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះចាប់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មានសមាជិក៨នាក់ ដោយក្រុមនីមួយៗមានកុមារា និងកុមារី (ចែកជាក្រុមតូច ៤នាក់) លេងដើម្បី ទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចមកបូកសរុប។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សលេងល្បែង	-វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ -លេងដោយបានប្រើកន្លែង ទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។

	ដូចមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយ ទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិត របស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	-លេងដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។ ○សហការ -ចូលរួមលេងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូលឡើងវិញ ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប៉ុន្មាន បានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុម មកធ្វើការប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	-សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរលាស់ដៃ ជើង ដើរប្តូរតំតិច ៗ សំអាតទីលានប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	-សរសើរការលេងបានល្អ។

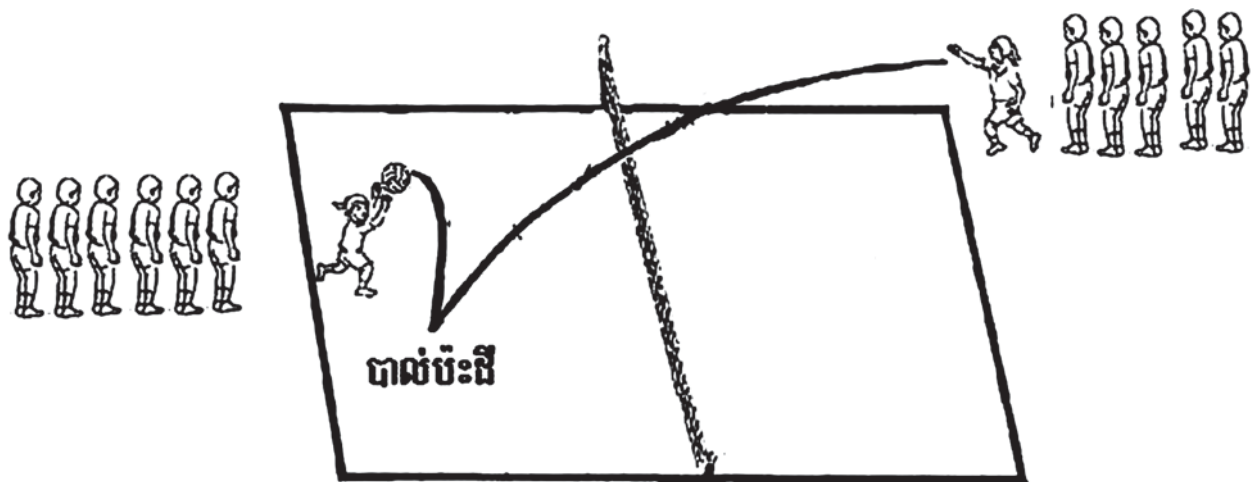
▣ កំដៅសាច់ដុំ

▣ បោះសេវា

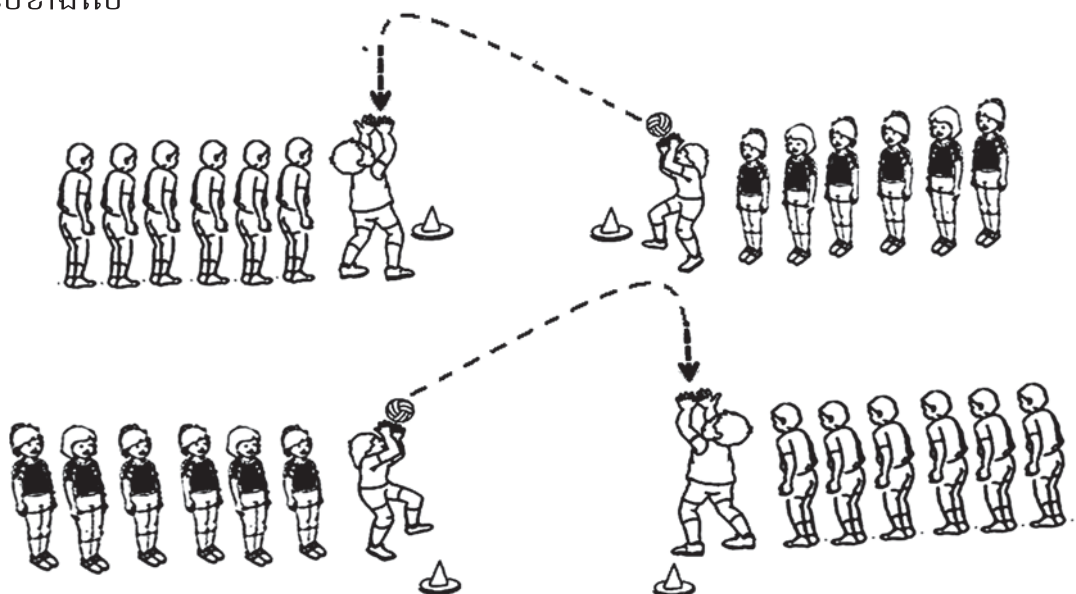
របៀបទី១



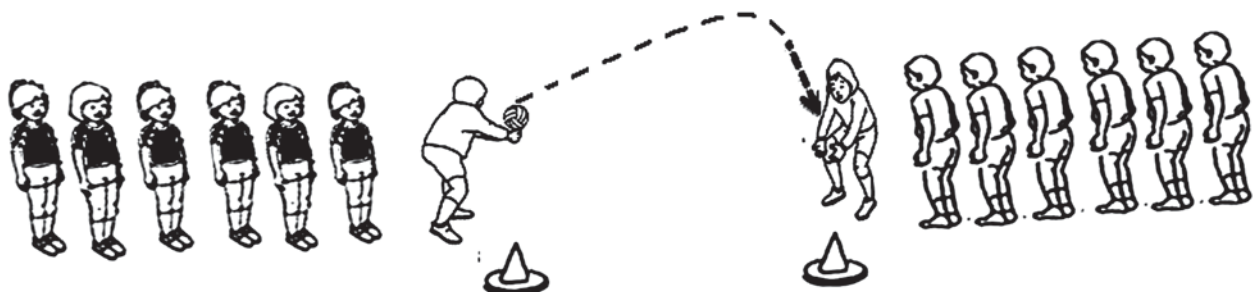
របៀបទី២



▣ បោះបាល់ខាងលើ

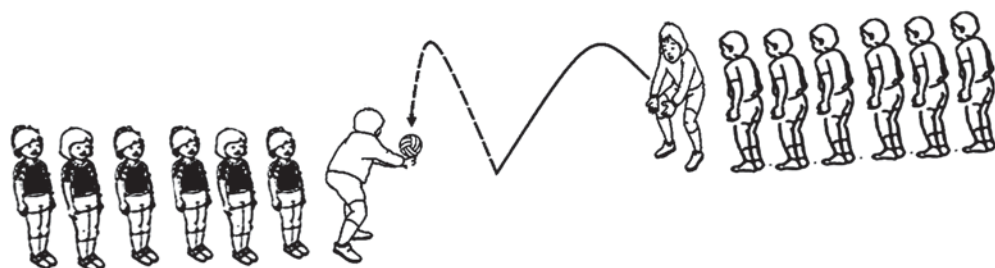
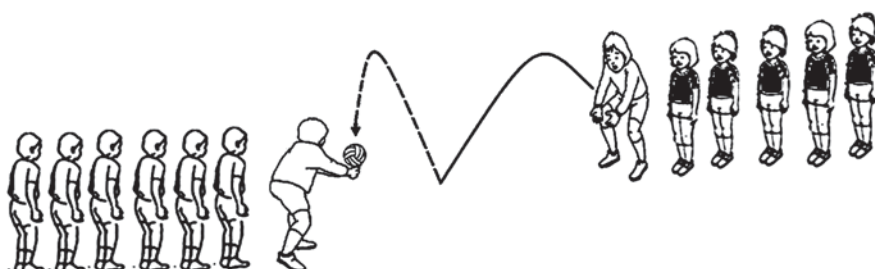


៖ បោះបាល់ខាងក្រោម

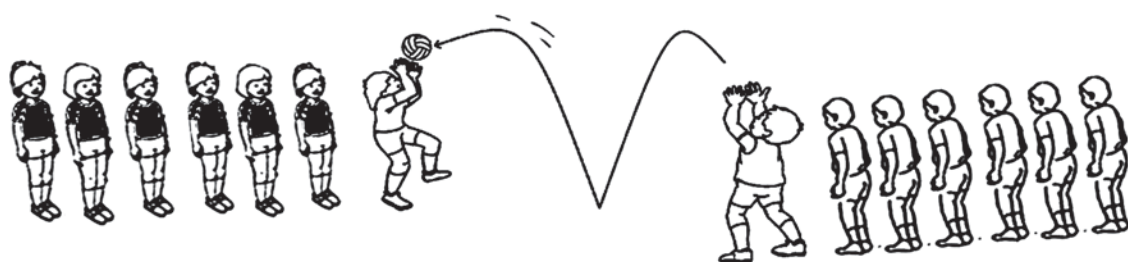
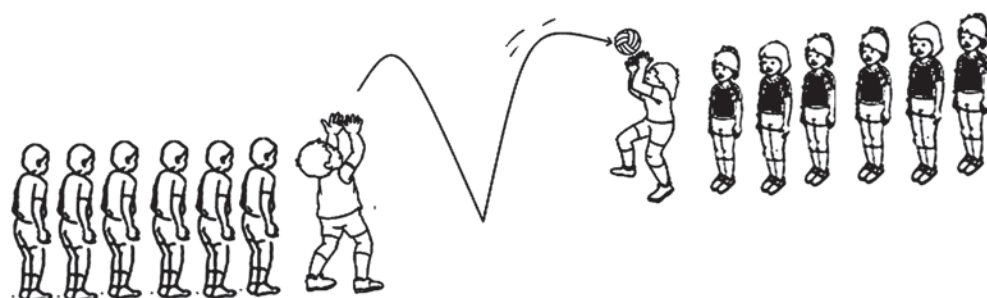


៖ បោកបាល់បូកដី

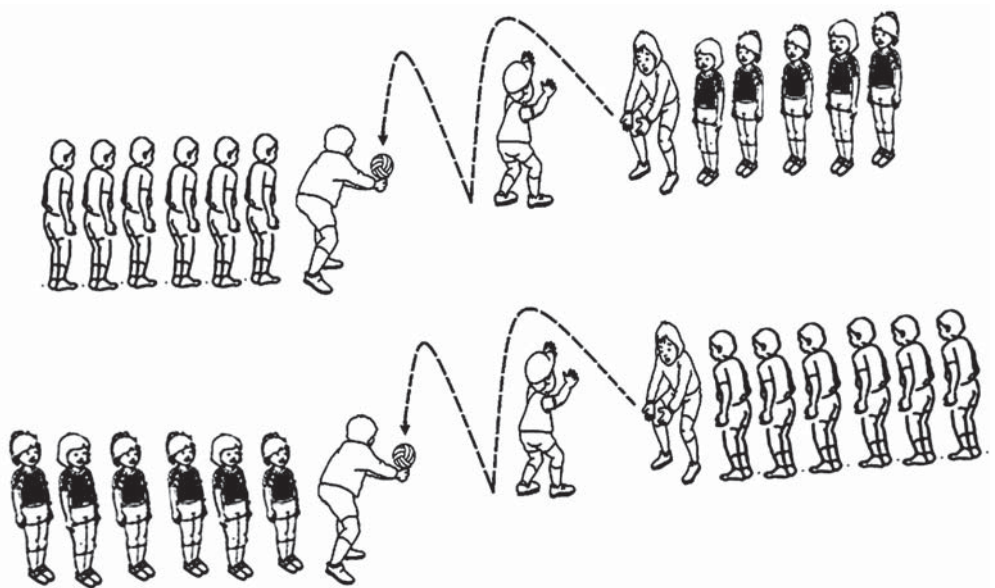
របៀបទី១



របៀបទី២

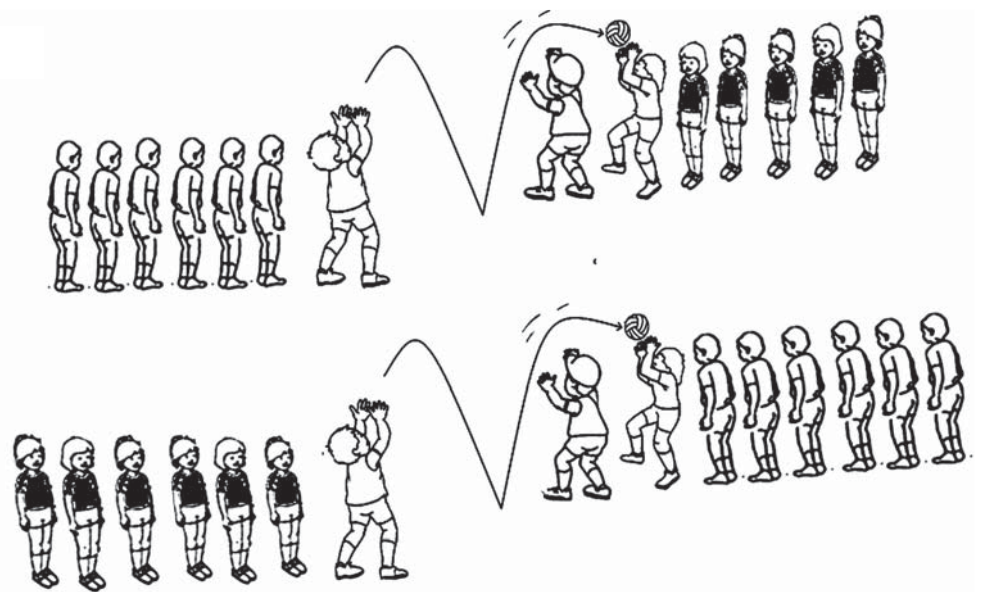


▣ បោះខាងក្រោមមានរនាំង
របៀបទី៣



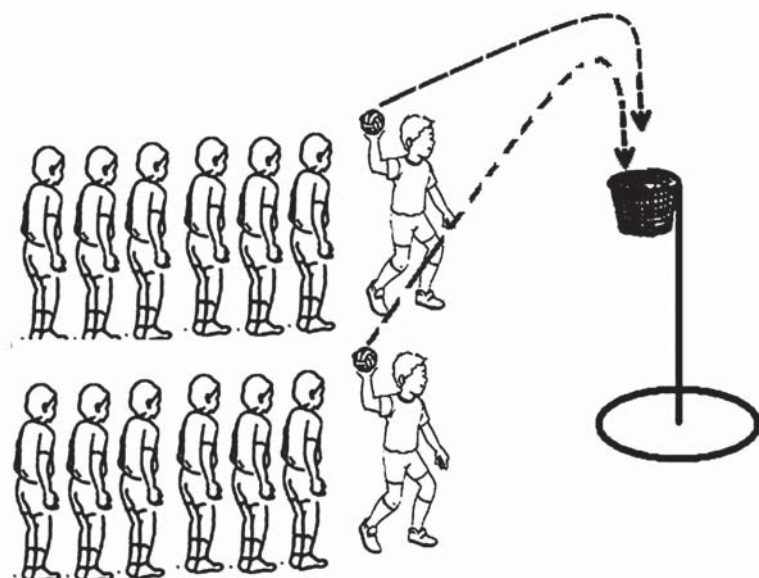
របៀបទី៤

▣ បោះខាងលើមានរនាំង

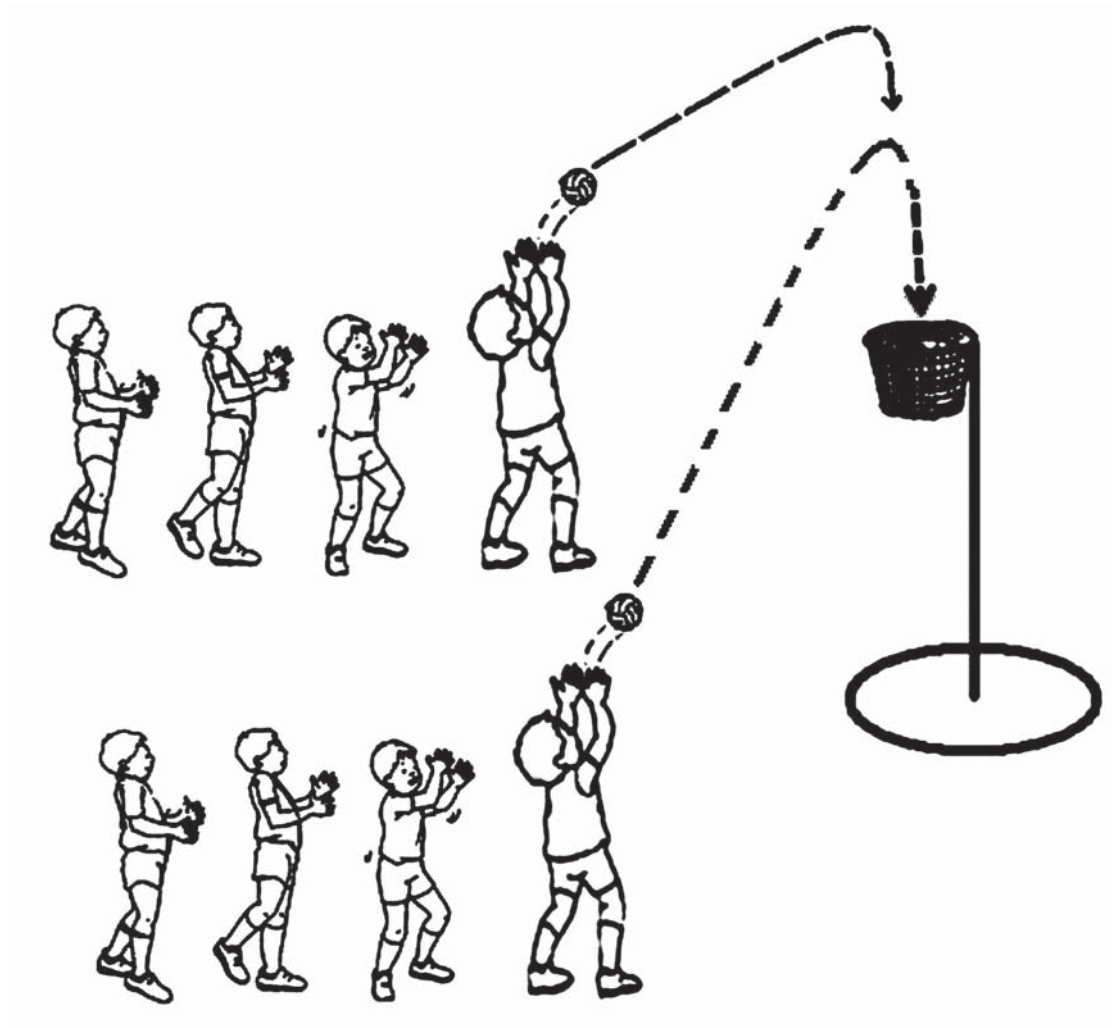


▣ ល្បែងចោលវត្ថុ

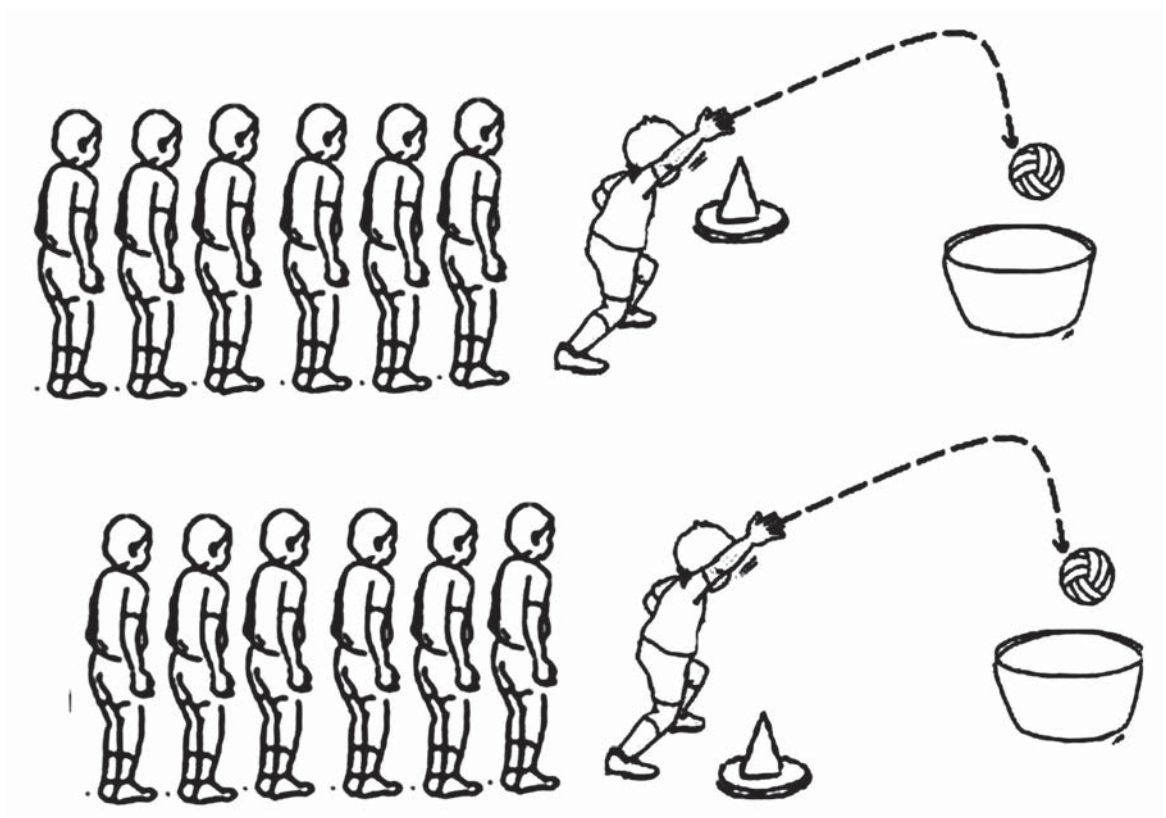
របៀបទី១

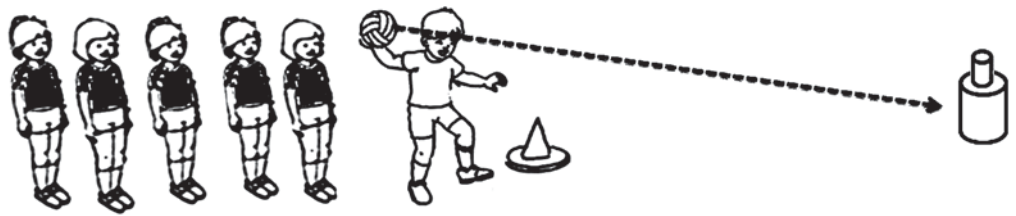


រូបថតទី២

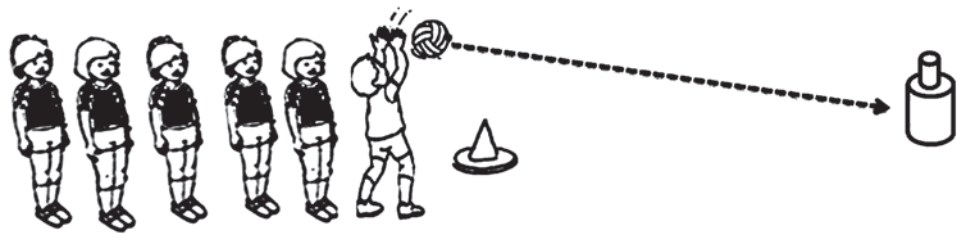
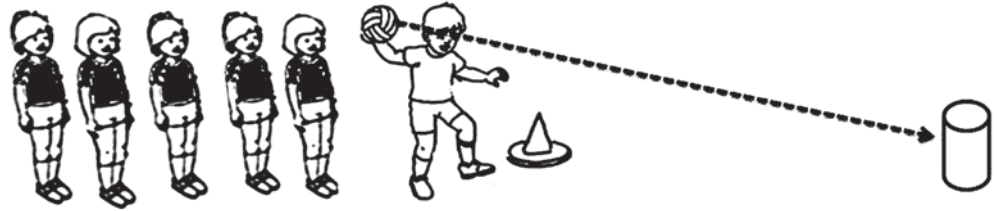


រូបថតទី៣

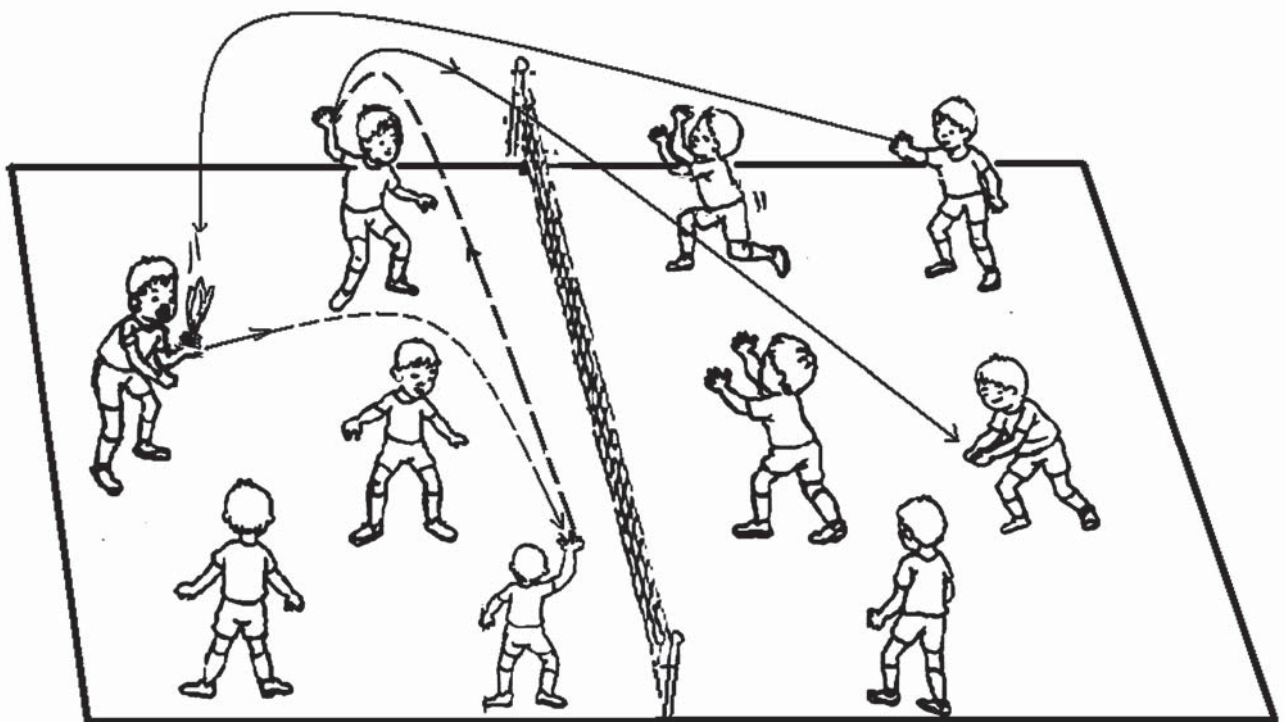
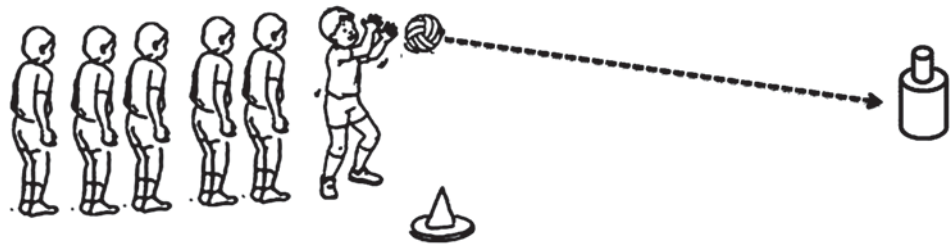




របៀបទី៤



១. ល្បែងសី

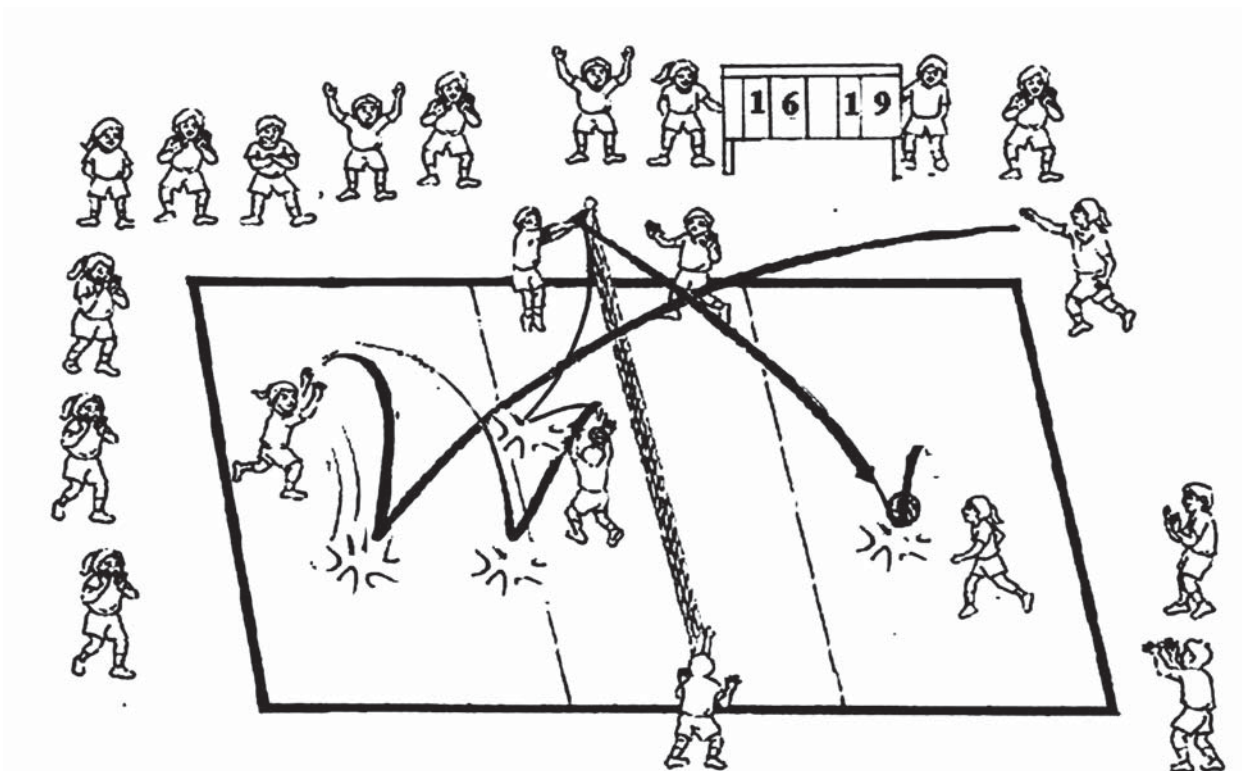


ស្បែងចម្បង

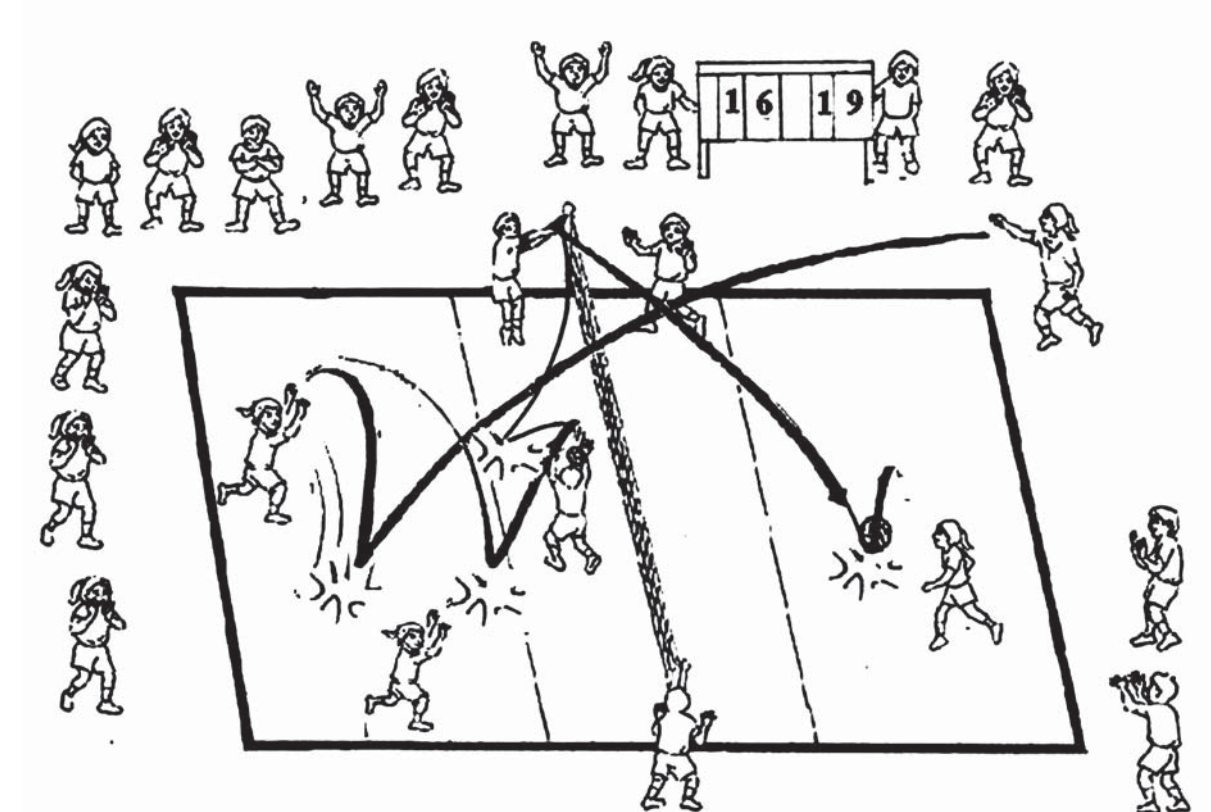
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងនិង ទីកន្លែងនៅតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។
- ចេះវាយសេវា ទទួល ចាប់ បោះ និងវាយបាល់។
- ចេះផ្តល់យោបល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

ស្បែងចាប់បាល់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់



ស្បែងចាប់បាល់ ៤នាក់ ទល់៤នាក់



របៀបលេង៖

- លក្ខខណ្ឌទូទៅត្រូវវាយបាល់ឱ្យឆ្លងទៅទីលានគូប្រកួត ក្រុមនីមួយៗ ប៉ះបាល់បីដងដូចល្បែងបាល់ទះដែរ ប៉ុន្តែល្បែងនេះលេងដោយឱ្យបាល់ធ្លាក់មកដល់ដី១ដងទើបចាប់ ការទទួលបាល់ដោយផ្ទាល់ (បាល់មិនទាន់ធ្លាក់ដល់ដី១ដង ចាត់ទុកជាមានកំហុស បាល់ចាប់ផ្តើមពីបោះ ឬវាយសេវារំលងសំណាញ់ បាល់ធ្លាក់ដល់ដីរួចលោតឡើងលើ អ្នកទទួលចាប់បាល់។បន្ទាប់មកបោកបាល់ផ្ទប់ដីទៅឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បោកបាល់ផ្ទប់ដីឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣ចាប់បាល់រួចបោះឬលោត វាយបាល់រំលងសំណាញ់ទៅទីលានក្រុមវាយសេវា ឯក្រុមវាយសេវាត្រូវលេងដូចក្រុមទទួលបាល់ ដែរ)។
- មុនចាប់ផ្តើមលេងត្រូវឱ្យសិស្សប៉ាវស៊ីងស៊ុម អ្នកប៉ាវឈ្នះមានសិទ្ធិបោះសេវាមុន អ្នកប៉ាវចាញ់ជាអ្នកទទួល បាល់។
- រយៈពេលលេង៣នាទីទៅ៥នាទីប្តូរ ក្រុមចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល ហើយអនុវត្តការប្រកួតទៅតាមពេលវេលា។
- សេវាវាយពីខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយទីលានទៅខាងទីលានគូប្រកួត ប្រសិនបើវាយសេវាទៅបាល់មិនឆ្លងសំណាញ់ត្រូវបំបៅបាល់សេវាម្តងទៀត។ បើវាយសេវាលើកទី២មានកំហុសទៀត ត្រូវប្តូរសេវាឱ្យក្រុមម្ខាងទៀតដោយខាតបង់ពិន្ទុ១ ការវាយសេវា គឺវាយពីខាងក្រោមបាល់ សិស្សដែលវាយសេវាហើយទទួលបានពិន្ទុអាចឱ្យវាយសេវា បន្តទៀត។
- អ្នកទទួលសេវា(ទទួលបាល់)ត្រូវចាប់បាល់នៅពេលដែលបាល់បានធ្លាក់ដល់ដីរួចលោតឡើងលើ ចាប់បាល់រួចបោកបញ្ជូនទៅឱ្យសមាជិកក្រុមខ្លួន។
- លេងរយៈពេលលេង៣នាទីទៅ៥នាទី (ពិន្ទុមិនកំណត់)។

ទីលាន៖

- បណ្តោយប្រវែង ១២ម៉ែត្រ ទៅ១៦ម៉ែត្រ ទទឹងប្រវែង ៦ម៉ែត្រ ទៅ៨ ម៉ែត្រ
(ត្រូវអាចប្តូរទីលាន អាស្រ័យទៅលើទំហំទីលានសាលា)។

សម្ភារៈ៖

- បង្គោលប្រវែង២,៥០ម៉ែត្រ កម្ពស់សំណាញ់ ១,៨០ម៉ែត្រ ទៅ២,១០ម៉ែត្រ សំណាញ់ទទឹងប្រវែង ១ម៉ែត្រ បណ្តោយប្រវែង៦ម៉ែត្រទៅ៨ ម៉ែត្រ ។(អាចប្តូរកម្ពស់សំណាញ់ឱ្យសមល្មមនឹងកម្ពស់សិស្ស)
- បាល់មានទំហំតូចល្មម។

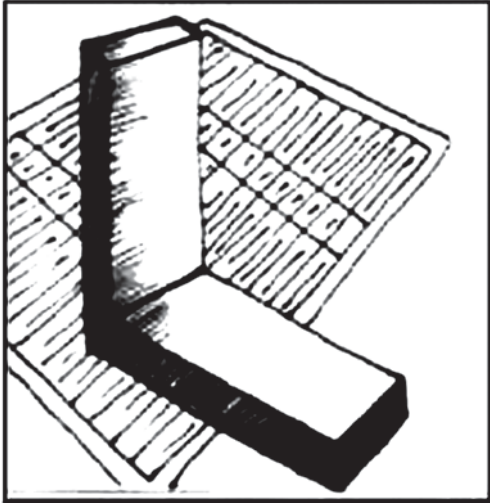
កំណត់សម្គាល់៖

- កំហុសវាយសេវាជាន់ខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយបាល់ប៉ះដី២ដង ប៉ះបាល់លើសបីដងប៉ះបាល់១ដង ឬ២ដង បញ្ជូនបាល់រំលងសំណាញ់ត្រឡប់ទៅវិញ។

**ការស្វែងរកប្រែប្រួលអនុវត្ត
តេស្តកាយសម្បទា**

I. វិធានវាស់ស្ទង់រាងកាយ

១. វាស់កម្ពស់

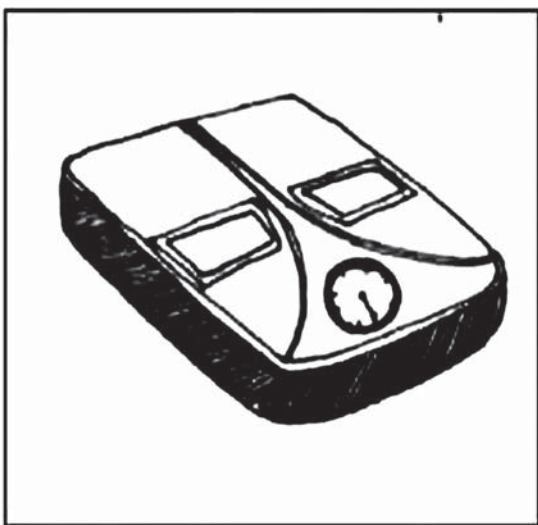


-រៀបចំវត្ថុដែលអាចបត់ជាជ្រុងកែង បន្ទះក្តារក៏បាន ។



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

២. ថ្លឹងទម្ងន់



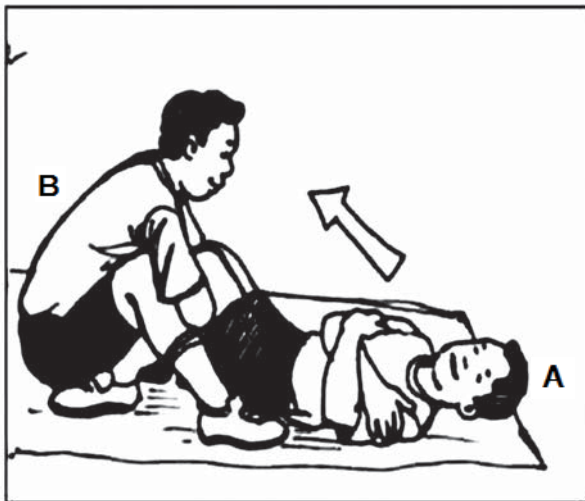
-តម្រូវឱ្យទ្រនិចជញ្ជីងចង្អុលចំ ០ គឺឡូក្រាម



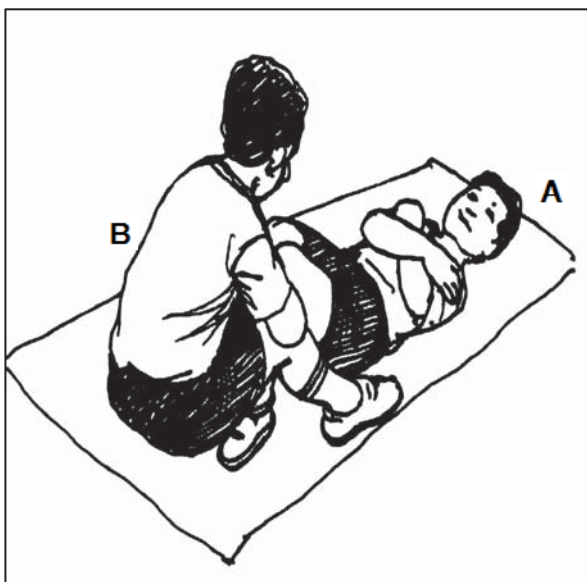
- ឈរលើជញ្ជីង ឬឡើងរហូតទ្រនិចជញ្ជីងលែងកម្រើក។ ខ្នាតជាលេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ (០) មិនមានន័យទេ ។
- ការកត់ត្រាទម្ងន់របស់សិស្សគឺ ៣០.១០ មិនមែន ៣០,១០ គ.កនោះទេ (ឧទាហរណ៍) ។

II. តេស្តកាយសម្បទា

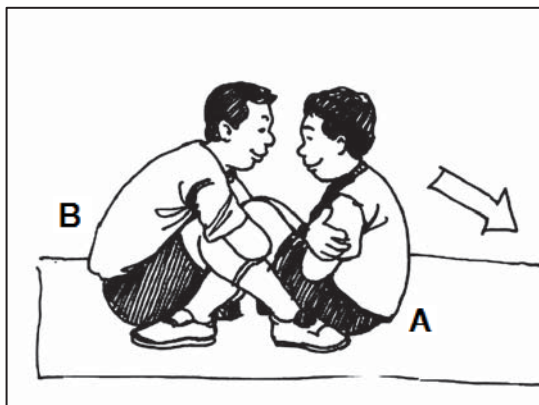
១. ទាញសរសៃ



- សិស្ស A ជាអ្នកអនុវត្តតេស្ត ដោយដាក់ដៃ ខ្វែងគ្នាពីមុខដើមទ្រូង ។



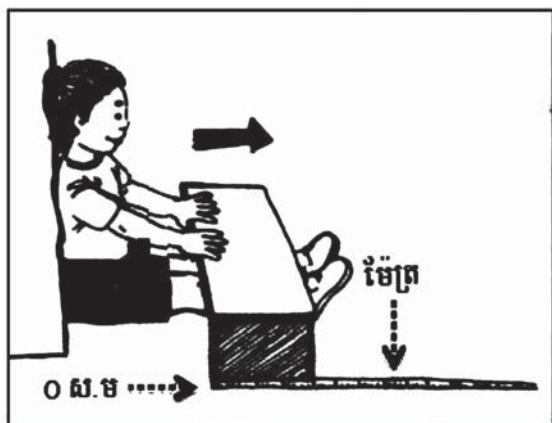
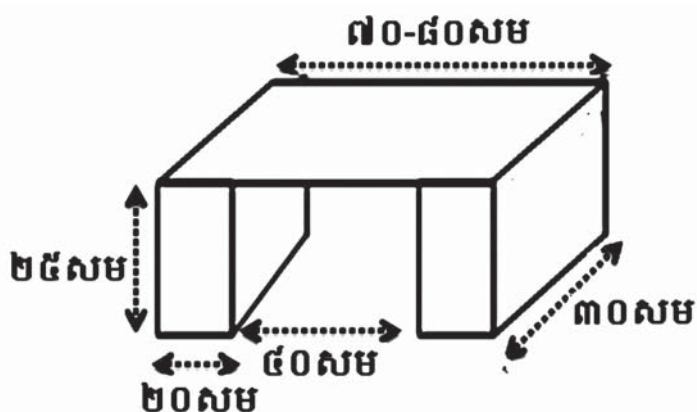
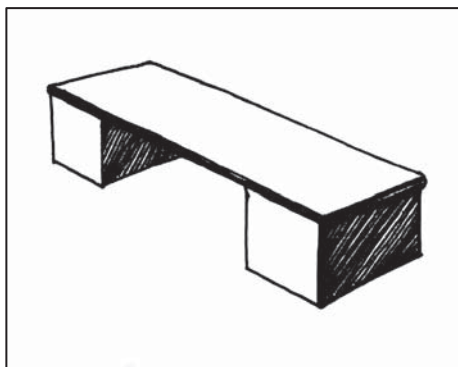
- សិស្ស B ជាអ្នកជួយ ដោយឱបជង្គង់ទាំងសងខាងរបស់សិស្ស A (ទម្ងន់ទី១) ។ សិស្ស A ទាញសរសៃ ទៅតាមគំនូសព្រួញ ដែលមាននៅលើរូបភាពមុននេះ ។ គួរតែដាក់ពួក ឬទ្រនាប់ទន់ៗពីក្រោម ។



- សិស្ស A ទាញសរសៃទាល់តែ កែងដៃប៉ះភ្លៅ។ ហើយសិស្ស A ទម្លាក់ខ្លួនទៅកន្លែងទម្រង់ទី១ វិញ ទៅតាមគំនូសព្រូញ។ អនុវត្តសកម្មភាពបែបនេះរហូត៣០ វិនាទី។ កត់ត្រាចំនួនដងទៅតាមចំនួនកែងដៃប៉ះនឹងជង្គង់ ។ ការរាប់បានចំនួន១ លុះត្រាតែមិនមានកំហុស។
- ការកត់ត្រាចំនួនដងដែលសិស្សអនុវត្តបានគឺ ២៥ មិនមែន ២៥ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២. អង្គុយឱនទៅមុខ

-ការធ្វើឧបករណ៍ ធ្វើតេស្តអាចប្រើបន្ទះក្តារ ឬ ក្រដាសក្រាស់ ។ គួរប្រើឡាំងទំនេរ



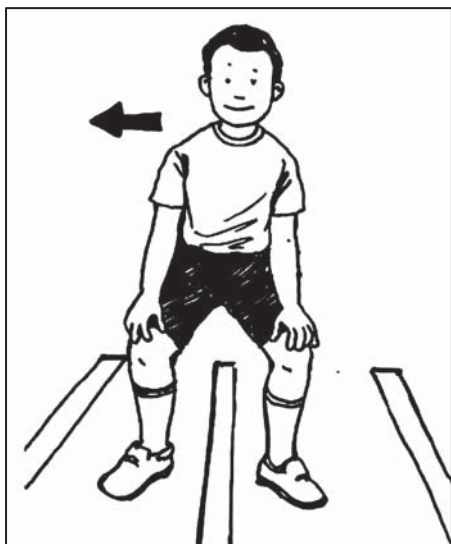
-សិស្ស A អនុវត្តតេស្តដោយសណ្តូកជើង ក្រោមប្រអប់ដាក់ដៃទាំងសងខាង (លាតស្មាធំ) ស្រាលៗលើប្រអប់ ។ ត្រូវឱ្យខ្នងនិងត្រចៀកជាប់ជញ្ជាំង។ ត្រូវដាក់ដៃឱ្យត្រង់ និងឱ្យត្រចៀក ក្បាលនិងដងខ្លួនអិបជាប់និង ជញ្ជាំង មិនហើប ។ យកម៉ែត្រវាស់ដោយគិត ០ស.ម នៅត្រង់ជ្រុងឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។ សិស្សរុញ ឧបករណ៍នេះបន្តិចម្តងៗ ទៅតាមគំនូសព្រូញ ដោយមិនឱ្យជើងហើបពីកម្រាល។ វាស់ប្រវែងទៅតាមចម្ងាយ នៃការរំកិលរបស់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។



ចំណាំ: មិនត្រូវហើប ជង្គង់ ហើយដៃត្រូវនៅកាន់ឧបករណ៍ដដែល ។ អនុវត្តចំនួន២ដង ហើយយកលទ្ធផលដែលល្អខ្នាតជាលេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបានតែបើ(០)មិនមានន័យទេ។

-ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរុញបានគឺ៣០ មិនមែន៣០ស.ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

៣.លោតចំហៀងឆ្វេងស្តាំ

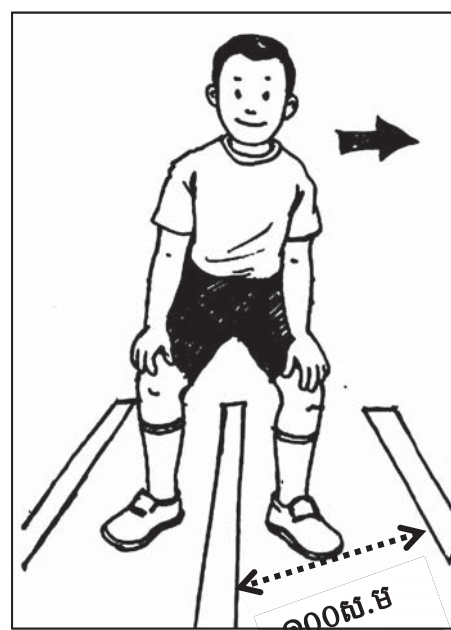


-គូសគំនូសខ្សែ១នៅកណ្តាលខ្សែបន្ទាត់។ ខ្សែបន្ទាត់ទាំង២ មានប្រវែង១០០សម ស្មើគ្នាពីគំនូសកណ្តាល ។ សិស្សដែល អនុវត្តតេស្ត ឈរនៅត្រង់គំនូសខ្សែកណ្តាល ឱ្យខ្សែគំនូស កណ្តាលស្ថិតនៅចន្លោះជើងទាំង២ (ទម្រង់ទី១)។ ឱ្យ សិស្សលោតទៅស្តាំ ឬ ឆ្វេង ដូចគំនូសព្រូញ។ សិស្សអាច លោតទៅខាងណាមុនក៏បាន។

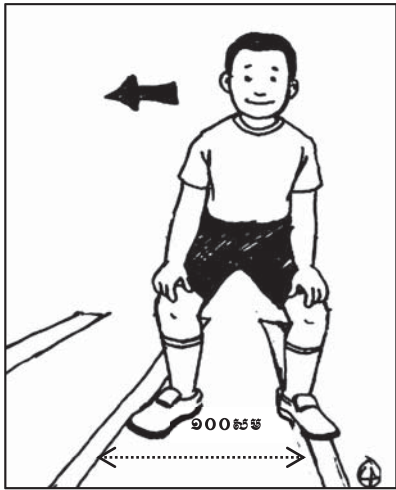
-ការរកគំរូចំនួននៃការលោតរបស់សិស្សគឺ ២៨ មិនមែន២៨ ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។



-បើលោតហួស ឬ ជាន់ខ្សែចំហៀង សិស្សត្រូវលោត ដោយ ចាប់ផ្តើមពី ទម្រង់ទី១មកវិញ ។



-ត្រូវបង្ហាញពីលក្ខខណ្ឌ របស់ជើង ក្នុងការលោតទៅខ្សែផ្សេង ឬជាន់ខ្សែ ឬហួសខ្សែ ។



៤.លោតចម្ងាយ

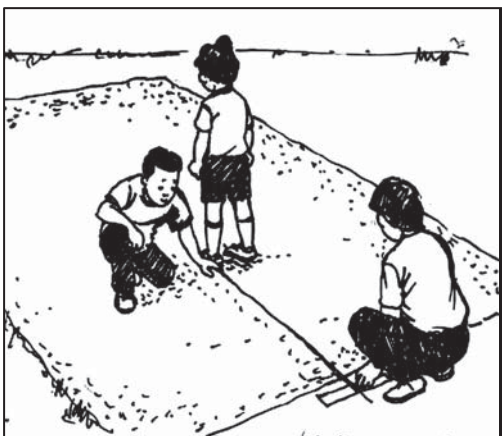
-ចំពោះការលោតត្រូវតែឆ្លងកាត់ខ្សែគំនូសកណ្តាល ។ អនុវត្តលោតចំនួន២០វិនាទី ។ រាប់ចំនួនដងទៅតាមជំហាន ដែលលោតចេញនីមួយៗ ហើយលទ្ធផលគឺសរុប ទៅលើ ចំនួននៃការលោត ។ ឧទាហរណ៍: ស្តាំ-កណ្តាល-ឆ្វេង-កណ្តាល គឺមានន័យថា លោតបាន ៤ដង ។ បើសិនសិស្សលោតមិនជាន់ខ្សែ ឬ មិនហួសខ្សែចំហៀង មិនរាប់ថាជាការលោត១ដងឡើយ ។



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



-លោតទៅមុខ ដោយរក្សាជើងទាំង២ មិនជ្រុលហួស ខ្សែដែល ត្រូវលោត ។

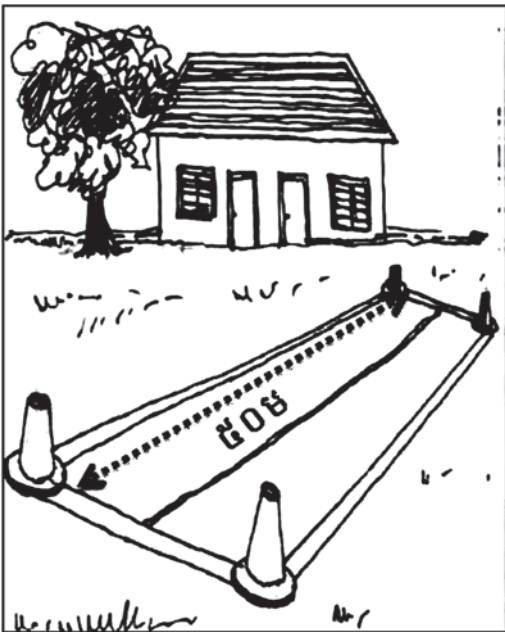


-ការកត់ត្រា គឺវាស់ចម្ងាយរវាងសញ្ញាកណ្តាល ខ្សែដែលត្រូវលោតនិងកែងជើង ។
-ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សលោតបានគឺ ១១០ មិនមែន ១.១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

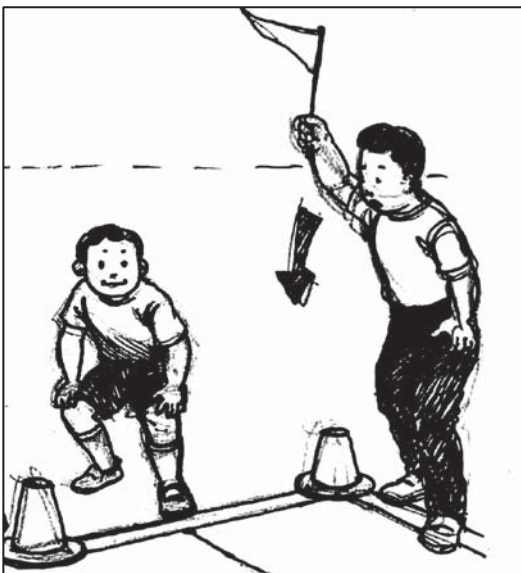


-បើសិនជាសិស្ស លោតធ្លាក់ចុះ ដោយជើង មិនបានទន្ទឹមគ្នាត្រូវវាស់ ជើងដែលនៅក្រោយ ជាមួយចំណុចកណ្តាលខ្សែដែលត្រូវលោត និងយកវា ធ្វើជាប្រវែងជាក់លាក់សម្រាប់កត់ត្រា ។ ប្រវែងនៃការកត់ត្រា ត្រូវគិតជាសង់ទីម៉ែត្រ។ លោត២ដង ហើយរើសយកលទ្ធផលដែលលោតបានឆ្ងាយជាងគេធ្វើជាលទ្ធផលសម្រេច។

៥.រត់ល្បឿន៥០ម៉ែត្រ



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



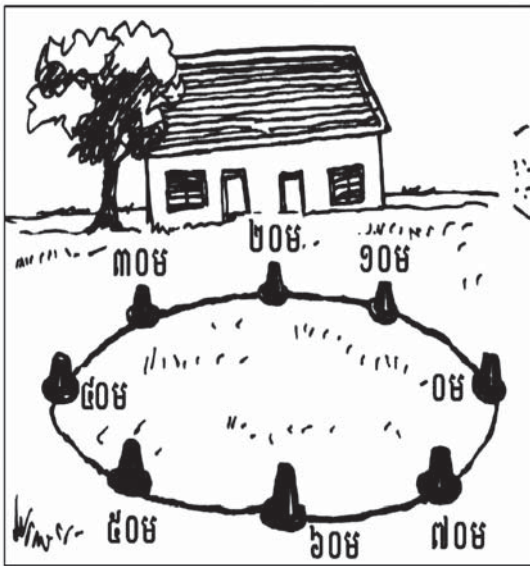
-ការកត់ត្រា ពេលវេលាគឺគិតចាប់ ពីសិស្សចាប់ផ្តើម រត់ចេញពីចំណុចចាប់ផ្តើម រហូតដល់ទីព្រំត្រ ។ ការកត់ត្រាគឺ ១/១០វិនាទី (១/១០០តែធ្វើតែ១ម្តង គ្មានបញ្ហាអ្វីគួរតែជាចំនួនអតិបរមា) ។

-ការកត់ត្រាចំរើនដែលសិស្សរត់១០.១៥មិនមែន១០,១៥នាទី នោះទេ។(ឧទាហរណ៍)

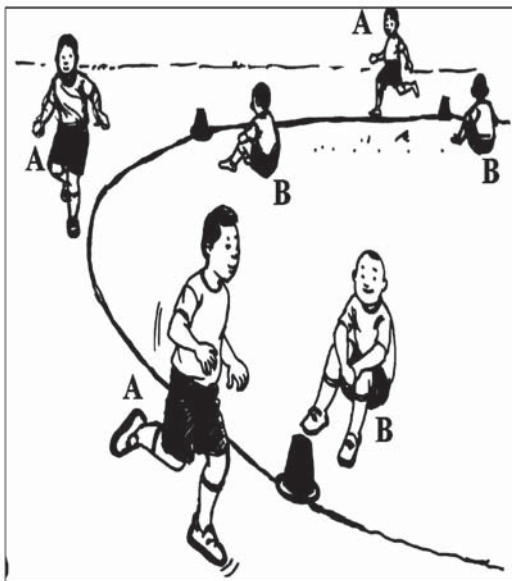


-ការកត់ត្រាចំរើនវេលាដែលសិស្សរត់បានគឺ ១០.១៥ មិនមែន១,១០ នាទី នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

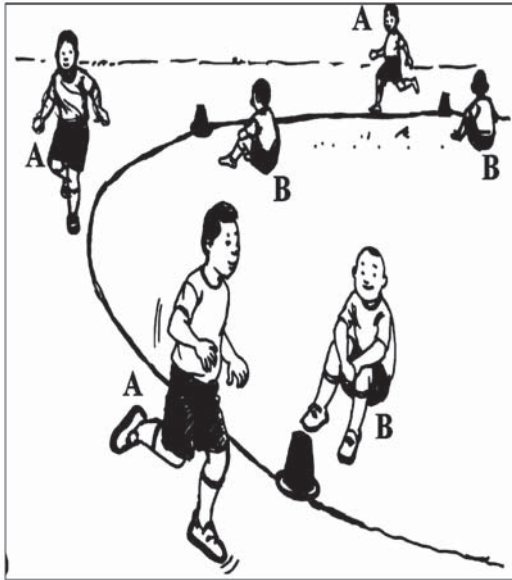
៦.រត់ចម្ងាយ៥នាទី



-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 ត្រូវឈររួច
ត្រឡប់ទៅកន្លែងចាប់ផ្តើមវិញ ដែលជាចំនួនគត់
ឧទាហរណ៍សិស្ស A រត់បាន ៧១៩ម៉ែត្រ សិស្ស A ត្រូវ
មកឈរ នៅចំណុចចេញដំណើរ ដែលជាចំនួនគត់
គឺ ៧១០ម៉ែត្រ សិស្ស B កត់ត្រាចំនួននេះជាផ្លូវការ។
-ការកត់ត្រា:យកចំនួនជុំ គុណនឹងប្រវែងជុំរង្វង់បូកប្រវែង
រត់អស់ម៉ោង។

$$១០ជុំ \times ៧០ម + ១០ម = ៧១០ម$$

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

—សេចក្តីបញ្ជាក់បន្ថែម—

សូមនាំសិស្សកំដៅសាច់ដុំមុនពេលអនុវត្តតេស្តកាយសម្បទា ។ ហើយក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ការបន្តរសាច់ដុំ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ចំពោះតេស្តកាយសម្បទា ប៉ុន្តែសូមបញ្ឈប់តេស្តនៅពេលណាដែលសង្កេតឃើញថាសិស្សដែលអនុវត្តមានកំហុសអ្វីមួយ ។

ក្នុងនាមយើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នាជាគណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា ឯកសារណែនាំអនុវត្តនេះនឹងមានប្រយោជន៍ក្នុងការតាមដានកម្រិតលូតលាស់របស់សិស្ស និងជំនួយស្មារតី សម្រាប់មុខវិជ្ជាអប់រំកាយ និងកីឡា។

យោងទៅតាមតេស្តកាយសម្បទានៃក្រសួង អប់រំ វប្បធម៌ កីឡា វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិទ្យាប្រទេសធម្មន
ខែ មករា ឆ្នាំ ២០១២
JICA និង បេរ៉េដូងមាស (HG)

គំរូ តារាងតេស្តការយសឡនា

ល.រ	រាជធានី-ខេត្ត	លេខកូដសាលា	ឈ្មោះសាលា	ឈ្មោះសិស្ស	ភេទ	ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត			អាយុ	កម្ពស់	ទម្ងន់	ទាញសរសៃ	អង្គុយឱននៅមុខ២៧ព្រំរូបផ្ទះ	រត់ចម្ងាយ៥នាទី	រត់លឿន៥០ម	លេខតម្លាឃ	
						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: ឈ្មោះសិស្សសរសេរតាមកាត់ជាអក្សរឡាតាំងទាំងអស់និងអ្នកអវត្តមានសរសេរអក្សរN។



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