

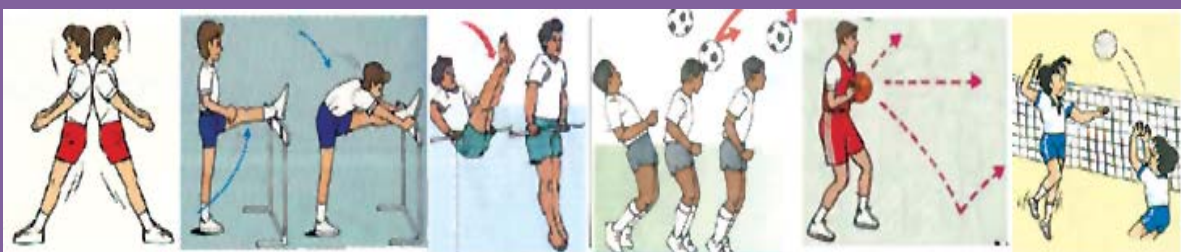


ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំកាយនិងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ

៥





ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំកាយនិងកីឡា

សៀវភៅគ្រូ



អារម្ភកថា

សៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី៥នៅបឋមសិក្សា 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~គណៈកម្មការនីតន្ត

១. លោក ដួង មាសចំរើន
២. លោក ដុក គីរីវត្តន៍
៣. លោក ម៉ាំង វិបុល
៤. លោក ម៉ាន់ សិថា
៥. លោក ស្រឡិន 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 ២៩៩៧ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី២០ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ ដើម្បីប្រើប្រាស់
នៅតាមសាលារៀន។

បញ្ជីអត្ថបទ

អារម្ភកថា

គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា

បញ្ជីអត្ថបទ

ផែនការប្រចាំឆ្នាំ

ជំពូកទី១ ៖ អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង.....	01
-ផែនការមេរៀន	01
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	02
-មេរៀនសង្ខេប	03
-រូបភាពបង្ហាញ	15
ជំពូកទី២ ៖ កាយសម្ព័ន្ធ	25
-ផែនការមេរៀន	25
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	26
-មេរៀនសង្ខេប	27
-រូបភាពបង្ហាញ	35
ជំពូកទី៣ ៖ អត្តពលកម្ម	43
-ផែនការមេរៀន	43
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	44
-មេរៀនសង្ខេប	45
-រូបភាពបង្ហាញ	56
-ផែនការមេរៀន	62
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	63
-មេរៀនសង្ខេប	64
-រូបភាពបង្ហាញ	75
ជំពូកទី៤ ៖ ល្បែងបាល់ទាត់	81
-ផែនការមេរៀន	81
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	82
-មេរៀនសង្ខេប	83
-រូបភាពបង្ហាញ	90
ជំពូកទី៥ ៖ ល្បែងបាល់បោះ	96
-ផែនការមេរៀន	96
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	97
-មេរៀនសង្ខេប	98
-រូបភាពបង្ហាញ	107

ជំពូកទី៦ ៖ ល្បែងបាល់ទះ	112
-ផែនការមេរៀន	112
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	113
-មេរៀនសង្ខេប	114
-រូបភាពបង្ហាញ	122
ជំពូកទី៧ ៖ តេស្តកាយសម្បទា	129
-ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត	129
-សន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	
-គំរូសន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	

ជំពូកទី១

អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង

ផែនការមេរៀន៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ - ត្រឡប់ក្រោយបែរ - ឈានតាមចង្វាក់ - ដើរជាជួរតាមចង្វាក់ - លោត២នាក់ - រត់ឆ្លងកាត់ខ្សែត្រី	- កំដៅសាច់ដុំ - ត្រឡប់ក្រោយបែរ - ប្តូរជួរពី៤ទៅ៨ជួរ - ឈានតាមចង្វាក់ - ដើរជាជួរតាមចង្វាក់ - លោត២នាក់ - រត់ឆ្លងកាត់ខ្សែត្រី - លោតខ្វែងដៃ	- កំដៅសាច់ដុំ - ផ្កាយរណប - ត្រីឡើងជ្រោះ - ពត់ខ្លួន - ម៉ាស៊ីននាំទៅ - មនុស្សជើង៣ - ជិះសេះ - ដង្កូវបាក់ខ្នង - ត្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ - ត្រាប់តាមរថយន្តស្ងួត	- កំដៅសាច់ដុំ - ផ្កាយរណប - ត្រីឡើងជ្រោះ - ពត់ខ្លួន - មនុស្សជើង៣ - ត្រាប់តាមយានអាកាស - ត្រាប់តាមថាសហោះ
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ នៃល្បែង (សាកល្បង) - ចលនាកាយសមស្រប - ចលនាទី១២ ទី១៣ - ល្បែងខ្សែ - លោតអន្ទាក់លេខ៨	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ចលនាកាយសមស្រប - ចលនាទី១៣ ១៤ ១៥ - ល្បែងខ្សែ - លោតអន្ទាក់លេខ៨	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងកម្លាំង - ផ្កាយរណប - សែងមនុស្ស - រទេះផ្កាប់ ផ្សារ - មនុស្សជើង៥ - ឆ្នាក់ដៃ - វារទៅគោលដៅ - ដង្កូវបាក់ខ្នងបណ្តាក់ - ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្លាំង - ផ្កាយរណប - សែងមនុស្ស៥ - ពត់ខ្លួនត្រឡប់ - ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។	
○ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ - យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង និងលោតតាមចង្វាក់។	- យល់ពីរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ និងចេះពន្យល់មិត្តភក្តិ។ - យល់ពីរបៀបពង្រឹងកម្លាំង រក្សាលំនឹង និងធ្វើត្រាប់ជាមួយបទភ្លេង។
	- រៀបគម្រោងលេង និងពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗ។ - សិស្សចេះវាយតម្លៃលើចំណេះដឹងខ្លួន និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។	
○ ជំនាញ	- សម្តែងយ៉ាងសប្បាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង និងអនុវត្តបានស្រុះគ្នា។	- លេងយ៉ាងសប្បាយដោយរក្សាលំនឹងបានរហ័ស និងប្រើកម្លាំងដោយភាពប៉ិនប្រសប់។ - ប្រើកាយវិការទន់ភ្លន់សម្របតាមការរីកលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិ។
	- អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គល និងក្រុម ហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ - សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួន និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។	
○ សហការ	- អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។	

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

មេរៀនសង្ខេប៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្តមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ - ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
○ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ ○ តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ ○ ត្រឡប់ក្រោយបែរ ○ ឈានតាមចង្វាក់	- ត្រូវលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀនចលនាកាយសមស្របក្នុងឆ្នាំនេះមកពន្យល់បង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ - ត្រូវពន្យល់បង្ហាញរបៀបលេងល្បែងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវរៀបចំសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនដាក់ស្តែងនៅលើទីលាន ។ - ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជាជួរ បណ្តោយរៀបតាមលំដាប់ ពីទាបទៅខ្ពស់យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទីមួយធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ - ឆ្វេងបែរ៖ សិស្សឈរដងខ្លួនត្រង់ ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យឆ្វេង និងបែរ បញ្ជាឆ្វេងសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀបបញ្ជាបែរសិស្សបែរទៅឆ្វេង ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលចុងជើងស្តាំបន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកជុំ។ - ស្តាំបែរ៖ សិស្សឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងស្តាំជាគោល បញ្ជាមានពីរពាក្យស្តាំនិងបែរ បញ្ជាស្តាំសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀបបញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅស្តាំដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំនិងបង្វិលចុងជើងឆ្វេងបន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកជុំ។ • ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យត្រឡប់ក្រោយ និងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀបទាញជើងស្តាំ ដាក់ចុងជើងក្រោយជើងឆ្វេង បញ្ជាបែរសិស្សត្រឡប់ក្រោយបែរដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលកែងជើងស្តាំបន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកជុំ។ • ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរទទឹង ធ្វើចលនាឈានតាមចង្វាក់ រាប់ ១ ២ ៣ ៤ ធ្វើចលនាដូចខាងក្រោម៖ - ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងឆ្វេង៖ ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅ	○ ចំណេះដឹង - ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ - រៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីការអនុវត្តលំហាត់ និងរបៀបលេងល្បែងនីមួយៗ។ - យល់ពីរបៀបនៃការពង្រឹងកម្លាំង។ ○ ជំនាញ - ធ្វើត្រាប់តាមធម្មជាតិសត្វ និងគ្រឿងចក្រដោយចលនាស្រុះគ្នា។ - រក្សាលំនឹងបានល្អខ្លាំងហើយរហ័សត្រឹមត្រូវ។ ○ សហការ - អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ - សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។

◦ ដើរជាជួរតាមចង្វាក់ ◦ លោត២នាក់ ◦ រត់ឆ្លងកាត់ខ្សែត្រី	ឆ្វេង ២-ឈានជើងស្តាំខ្វែងជើងឆ្វេង ៣-ឈានជើងឆ្វេង ទៅឆ្វេង៤-ទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ (គ្រប់ចលនាដែលបង្ហាញ តែចលនាទី៤ទះដៃ)។ -ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងស្តាំ: ១-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ២-ឈានជើងឆ្វេងខ្វែងជើងស្តាំ ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ៤-ទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ (គ្រប់ចលនាដែលបង្ហាញតែនៅ ចលនាទី៤ទះដៃ)។ -ធ្វើចលនាទៅមុខ: ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានជើងឆ្វេង ២-ឈានជើងស្តាំហួសជើងឆ្វេង ៣-ឈានជើងឆ្វេងហួសជើងស្តាំទៅមុខបន្ទាប់មកទាញ ជើងជើងស្តាំមកផ្គុំទះដៃ។ -ចលនាទៅក្រោយ: ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានជើងស្តាំ ២-ឈានជើងឆ្វេងហួសជើងស្តាំ ៣- ឈានជើងស្តាំហួសជើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេង មកផ្គុំទះដៃ។ -គ្រប់ចលនាទាំងអស់ត្រូវអាចរាប់ពី១ដល់៨ នៅពេលរាប់ ដល់៥ត្រូវធ្វើចលនាទី១ ដល់៦ត្រូវធ្វើចលនាទី២ ដល់៧ ត្រូវធ្វើចលនាទី៣ ដល់៨ត្រូវធ្វើចលនាទី៤។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង កំណត់ទី ប្រវែង ៨ ម៉ែត្រទៅ ១០ម៉ែត្រ ដើរជាជួរទៅគោលដៅ កំណត់ជាចង្វាក់ បន្តិចសំឡេងជាចង្វាក់ ឬតាមបញ្ជា។ - គ្រូវាយតម្លៃសិស្សពេលអនុវត្ត។ -គ្រូក៏អាចវាយតម្លៃគំនិតល្អៗ របស់សិស្សរួមបញ្ចូលបាន ដែរ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរទល់ខ្នងឬ តោងស្មាគ្នា ឮសំឡេង បញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នា ដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ត្រូវទៅមុខ លោតជើង២ព្រមគ្នានៅ និងកន្លែងតាមចង្វាក់ត្រូវរាប់មួយៗយឺតៗឱ្យសិស្សលោត តាមការរាប់របស់គ្រូ។ -គ្រូអាចថ្លែងសម្ភារៈ និងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀន ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរ បណ្តោយ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ -សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរទល់មុខគ្នាកាន់ខ្សែ អន្ទាក់ចាំគ្រី សមាជិកផ្សេងទៀត ឈរជាជួរខាងមុខខ្សែ អន្ទាក់ត្រៀមរត់លោតអន្ទាក់ (លោតជើង២) ឮសំឡេង បញ្ជាលោតទាំង៤ក្រុម ឱ្យសមាជិកនៅមុខជួររត់លោត	
--	---	--

◻ លោតខ្លាំងដៃ	មួយដងបន្ទាប់មកចេញក្រៅ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើ របៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ការលោតនេះមិនគិត ចំរើល និងចំនួនលោត។ -ត្រូវអាចថ្លែងសម្ភារៈ និងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ។ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗមានអន្ទាក់ខ្សែខ្លី រៀងៗខ្លួន។លោតដោយឱ្យដើមដៃអិបទៅឆ្អឹងជំនីរ ត្រូវធ្វើ ចលនាត្រង់កដៃ លោតលក្ខណៈធម្មតា នៅពេលត្រូវ លោតបានជំហរល្អ ត្រូវត្រូវដៃដោយរលស់ឱ្យខ្លាំងរាងជា អក្សរអិច (X) ឱ្យរហ័ស។ បន្ទាប់ពីលោតចប់ទៅទះដៃ មិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ។អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ត្រូវអាចថ្លែងសម្ភារៈនិងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនិងមេរៀន។	
◻ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង (សាកល្បង) ចលនាកាយសមស្រប ◻ ចលនាទី១២ និងទី១៣ ល្បែងខ្សែ ◻ លោតអន្ទាក់លេខ៨	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃលក្ខខណ្ឌនិង របៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់រួមទាំងកាយវិការ។ • ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្រប ទី១២ និងទី១៣ ទៅតាមសូរសំឡេង និងសញ្ញារបស់ប្រធានក្រុម។ - ត្រូវជ្រើសរើសសិស្ស ដែលអាចសម្តែង ជាមួយបទភ្លេង បាន។ -ត្រូវអាចវាយតម្លៃគំនិត និងសកម្មភាពសម្តែងរបស់សិស្ស ជាបុគ្គល ឬក្រុម។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ លោត លើកទី១សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរទល់មុខគ្នា កាន់ខ្សែអន្ទាក់ចាំត្រី (ត្រីទៅស្តាំ) សមាជិកផ្សេងទៀត ឈរជាជួរខាងស្តាំអ្នកត្រីទី១ បន្ទាប់មករត់ចូលខ្សែអន្ទាក់ លោតមួយដងចេញទៅខាងស្តាំអ្នកត្រីទី២ រួចទៅឈរ ខាងឆ្វេង អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិក។ បន្ទាប់មកអ្នកនៅមុខជួរខាងឆ្វេងអ្នកត្រី ទី២រត់ចូលខ្សែអន្ទាក់លោតមួយដងចេញទៅខាងឆ្វេងអ្នក ត្រីទី១រួចមកឈរខាងស្តាំ ធ្វើរបៀបនេះតាមការកំណត់ របស់គ្រូ ការលោតនេះមិនគិតចំរើលនិងចំនួនលោត។ -លោតលើកទី២ឱ្យសិស្សលោត១ឬ២ក្រុមតាមការកំណត់	

	របស់គ្រូ មានរយៈពេល១នាទី បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់ លោតប៉ះកត់ចំនួនប៉ះរហូត១នាទី រួចសរុបចំនួនប៉ះនៃក្រុមនីមួយៗ ឯឌីមសារអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមផ្សេងអនុវត្តដូចក្រុមទី១ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់ក្រុម។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាមួយ លោតមិនប៉ះតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ -គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗនិងសំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ការប្រកួត (៣ម៉ោង)

◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។ -ចូលរួមលេងយ៉ាងសប្បាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។ ◦ ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ -រៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីការអនុវត្តលំហាត់ និងរបៀបលេងល្បែងនីមួយៗ។ -យល់ពីរបៀបនៃការពង្រឹងកម្លាំង។ ◦ ជំនាញ -ធ្វើត្រាប់តាមធម្មជាតិសត្វ និងគ្រឿងចក្រដោយចលនាស្រុះគ្នា។ -រក្សាលំនឹងបានល្អ
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ត្រឡប់ក្រោយបែរ ◦ ប្តូរទៅ៨ជួរ ◦ ឈានតាមចង្វាក់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ • ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យត្រឡប់ក្រោយ និងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀបទាញជើងស្តាំដាក់ចុងជើងក្រោយជើងឆ្វេង បញ្ជាបែរសិស្សត្រឡប់ក្រោយបែរ ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលកែងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកជុំ។ • គ្រូធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សរត់មកតម្រង់៨ជួរបណ្តោយ ពីទាបទៅខ្ពស់ តាមសូរសញ្ញារបស់គ្រូ។ គ្រូឱ្យសិស្សរាប់លេខសេសលេខគូ។ បន្ទាប់មកអនុវត្តប្តូរជួរម្តងហើយម្តងទៀត ឱ្យសិស្សរាប់លេខ សិស្សម្នាក់ៗត្រូវចាំលេខរៀងខ្លួនឯងពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា លេខគូឈានទៅមុខឈៀងខាងស្តាំ អ្នកដែលឈរចំលេខគូ ត្រូវអនុវត្តតាមការបញ្ជារបស់គ្រូ ដើម្បីប្តូរចំនួនជួរពី៨ទៅ៨ជួរ។ -គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៨ជួរទទឹង ធ្វើចលនាឈានតាមចង្វាក់	

◦ ដើរជាជួរតាមចង្វាក់ ◦ លោត២នាក់ ◦ រត់ឆ្លងកាត់ខ្សែត្រី	រាប់ ១ ២ ៣ ៤ ធ្វើចលនាដូចខាងក្រោម៖ -ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងឆ្វេង៖ ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ២-ឈានជើងស្តាំខ្វែងជើងឆ្វេង ៣-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង៤-ទាញជើងស្តាំមកផ្គុំ (គ្រប់ចលនាដែលបង់បោយតែចលនាទី៤ទេ)។ -ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងស្តាំ៖ ១-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ២-ឈានជើងឆ្វេងខ្វែងជើងស្តាំ ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ៤-ទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ (គ្រប់ចលនាដែលបង់បោយតែនៅចលនាទី៤ទេ)។ -ធ្វើចលនាទៅមុខ៖ ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានជើងឆ្វេង ២-ឈានជើងស្តាំហួសជើងឆ្វេង ៣-ឈានជើងឆ្វេងហួសជើងស្តាំទៅមុខបន្ទាប់មកទាញជើងជើងស្តាំមកផ្គុំទេដៃ។ -ចលនាទៅក្រោយ៖ ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានជើងស្តាំ ២-ឈានជើងឆ្វេងហួសជើងស្តាំ ៣-ឈានជើងស្តាំហួសជើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំទេដៃ។ -គ្រប់ចលនាទាំងអស់ត្រូវអាចរាប់ពី១ដល់៨ នៅពេលរាប់ដល់៥ត្រូវធ្វើចលនាទី១ ដល់៦ត្រូវធ្វើចលនាទី២ ដល់៧ត្រូវធ្វើចលនាទី៣ ដល់៨ត្រូវធ្វើចលនាទី៤។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង កំណត់ទីប្រវែង៨ម៉ែត្រ ទៅ១០ម៉ែត្រ ដើរជាជួរទៅគោលដៅកំណត់ជាចង្វាក់ បន្តិចសំឡេងជាចង្វាក់ឬតាមបញ្ជា។ -ត្រូវវាយតម្លៃសិស្សពេលអនុវត្ត។ -គ្រូក៏អាចវាយតម្លៃគំនិតល្អៗរបស់សិស្ស រួមបញ្ចូលបានដែរ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរទល់ខ្នង ឬតោងស្មាគ្នា ឮសំឡេងបញ្ជា ធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នា ដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ត្រីទៅមុខ លោតជើង២ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែង តាមចង្វាក់ត្រូវរាប់មួយៗយឺតៗឱ្យសិស្សលោតតាមការរាប់របស់គ្រូ។ -ត្រូវអាចថ្លែងសម្ភារៈនិងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ -សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរទល់មុខគ្នាកាន់ខ្សែអន្ទាក់ចាំគ្រី សមាជិកផ្សេងទៀត ឈរជាជួរខាងមុខខ្សែ	ហើយរហ័សត្រឹមត្រូវ។ ◦ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
--	---	--

◻ លោតខ្វែងដៃ	អន្ទាក់ ត្រៀមរត់លោតអន្ទាក់ (លោតជើង២) ឮសំឡេងបញ្ជា លោតទាំង៤ក្រុម ឱ្យសមាជិកនៅមុខជួរ រត់លោតមួយដងបន្ទាប់មកចេញក្រៅ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមការលោតនេះមិនគិតថិរវេលា និងចំនួនលោត។ • គ្រូអាចថ្លែងសម្ភារៈនិងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗ មានអន្ទាក់ខ្សែខ្លីរៀងៗខ្លួន លោតដោយឱ្យដើមដៃអិបទៅឆ្វឹងជំនីរ ត្រូវធ្វើចលនាត្រង់កដៃលោតលក្ខណៈធម្មតានៅពេលត្រូវលោតត្រូវត្រូវដែរលាស់ឱ្យខ្លាំង រាងជាអក្សរអិច (X) ឱ្យរហ័ស។ បន្ទាប់មកទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប ◻ ចលនាទី១៤ និងទី១៥ ◻ លោតអន្ទាក់លេខ៨	- គ្រូលើកយករបៀបដំណើរការនៃមេរៀនអប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេងក្នុងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់បង្ហាញសិស្ស ឱ្យបានយល់។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្របទី១៤ និងទី១៥ ទៅតាមសូរសំឡេង និងសញ្ញារបស់ប្រធានក្រុម។ - គ្រូជ្រើសរើសសិស្ស ដែលអាចសម្តែងជាមួយបទភ្លេងបាន។ - គ្រូអាចវាយតម្លៃគំនិត និងសកម្មភាពសម្តែងរបស់សិស្សជាបុគ្គល ឬក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់រៀងៗខ្លួន។ - លោតលើកទី១ សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរទល់មុខគ្នាកាន់ខ្សែអន្ទាក់ចាំគ្រី (គ្រីទៅស្តាំ) សមាជិកផ្សេងទៀតឈរជាជួរខាងស្តាំអ្នកគ្រីទី១ បន្ទាប់មករត់ចូលខ្សែអន្ទាក់ លោតមួយដងចេញទៅខាងស្តាំអ្នកគ្រីទី២ រួចទៅឈរខាងឆ្វេង អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក បន្ទាប់មកអ្នកនៅមុខជួរខាងឆ្វេងអ្នកគ្រីទី២រត់ចូលខ្សែអន្ទាក់ លោតមួយដងចេញទៅខាងឆ្វេងអ្នកគ្រីទី១ រួចមកឈរខាងស្តាំធ្វើរបៀបនេះតាមការកំណត់របស់គ្រូ ការលោតនេះមិនគិតថិរវេលា និងចំនួនលោត។	

	-លោតលើកទី២ឱ្យសិស្សលោត១ឬ២ក្រុម តាមការកំណត់របស់គ្រូ មានរយៈពេល១នាទី បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់លោតទាក់កត់ចំនួនទាក់រហូត១នាទី រួចសរុបចំនួនទាក់នៃក្រុមនីមួយៗឱ្យសាមីអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមផ្សេងអនុវត្តដូចក្រុមទី១។ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ក្រុម។ -លទ្ធផលៈក្រុមណាដែលលោតមិនទាក់ ឬទាក់តិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូណែនាំបន្ថែម ពីចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗនិងសំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកថ្ងៃ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ផ្កាយរណប ◦ ត្រីឡើងជ្រោះ ◦ ពត់ខ្លួន	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ឈរទល់មុខគ្នាចម្ងាយ១ទៅ២ម៉ែត្រ ប្រើកំណាត់ឈើឬវត្ថុផ្សេងទៀត ដែលអាចឈរត្រង់បាន យកចង្កូលដៃឬបាតដៃដាក់ពីលើកំណាត់ឈើឬសំឡេងបញ្ជាប្រលែងកំណាត់ឈើស្ទុះទៅចាប់កំណាត់ឈើរបស់ដៃគូរៀងៗខ្លួន។ (មើលរូបភាព) - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរ បណ្តោយទល់មុខចាប់ដៃគ្នា យកមនុស្ស ឬវត្ថុប្រវែង១ម៉ែត្រមានទម្ងន់ស្រាលល្មម ដាក់ពីលើដៃលើកវត្ថុបោះតៗគ្នា ពីដើមជួររហូតដល់ចុងជួរ ធ្វើរបៀបនេះឱ្យបានច្រើនដង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែល១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ឈរទល់ខ្នងគ្នា។ បន្ទាប់មកម្នាក់ខិន ដោយចាប់ដៃម្នាក់ទៀត	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីការអនុវត្តតាមលំដាប់និងវិធីលេងបានត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួន និងមិត្តភក្តិ តាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ◦ ជំនាញ -ធ្វើត្រាប់តាមធម្មជាតិសត្វ និងគ្រឿងចក្រ

◻ ម៉ាស៊ីននាំទៅ ◻ មនុស្សជើង៣ ◻ ជិះសេះ ◻ ដង្កូវបាក់ខ្នង ◻ គ្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ ◻ គ្រាប់តាមរថយន្តស្ងួច	ចំកោងខ្នង អ្នកនៅពីលើសម្របខ្លួនតាមអ្នកក្រោម បន្ទាប់ពីធ្វើចលនាហើយត្រូវប្តូរគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ដេកជាជួរ បណ្តោយយកវត្ថុប្រវែង១ម៉ែត្រ មានទម្ងន់ស្រាលល្មម ដាក់ពីលើធ្វើចលនារមៀលនាំវត្ថុទៅមុខ ធ្វើរបៀបនេះឱ្យបានច្រើនដង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់សហការគ្នាលេងជាក្រុម (មនុស្ស២នាក់ជើង៣) លេងដោយចងកជើងម្នាក់ម្ខាងភ្ជាប់គ្នា ហើយឱ្យពួកគេដើរ ឬរត់ទៅគោលដៅកំណត់។ មុនពេលដើរណែនាំសិស្សឱ្យត្រៀម តើត្រូវឈានជើងណាមុនឱ្យដូចគ្នា និងនៅពេលដើរត្រូវរាប់មួយពីរ មួយ ឱ្យស្រុះគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ឈរអៀវគ្នាដើរទៅមុខចម្ងាយ២ ឬ៣ម៉ែត្រប្តូរគ្នា។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចជាដង្កូវបាក់ខ្នង វារដោយប្រើដៃនិងជើង ខ្នងកោងធ្វើចលនាវារ ដោយបោះដៃអូសជើងពន្លាដងខ្លួន និងចំកោងដងខ្លួន វារឱ្យបាន២ទៅ៣ម៉ែត្រធ្វើរបៀបនេះឱ្យបានច្រើនដង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក ៥ ទៅ១០នាក់ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើគ្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមួយក្រុមមានសមាជិក៥ទៅ១០នាក់ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើគ្រាប់តាមរថយន្តស្ងួច និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។	ដោយចលនាស្រុះគ្នា។ -អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាមួយបទភ្លេងនិងសម្តែងជាចង្វាក់។ ◻ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
◻ ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងកម្លាំង ◻ ផ្កាយរណប ◻ សែងមនុស្ស	-គ្រូពន្យល់បង្ហាញរបៀបលេងល្បែងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក ៤ទៅ៦នាក់ឈរជារង្វង់ កាន់កំណាត់ឈើរៀងៗខ្លួន។ ពេលឮសូរសំឡេង លែងកំណាត់ឈើរបស់ខ្លួនទៅចាប់កំណាត់ឈើមួយទៀតកុំឱ្យដួល ធ្វើចលនាដូចទ្រនិចនាឡិកា។ -សិស្សឈរជារង្វង់ កាន់បាល់ម្នាក់មួយ ពេលឮសំឡេងបោកបាល់នៅនឹងកន្លែង រួចទៅចាប់បាល់មួយទៀតកុំឱ្យជ្រុះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស	

៖ រទេះផ្តាប់ ផ្ការ ៖ មនុស្សជើង៥ ៖ ឆ្នាក់ដៃ ៖ វារទៅគោលដៅ ៖ ដង្កូវបាក់ខ្នងបណ្តាក់	នាក់ជាអ្នកសែង ហើយសែងសមាជិកម្តង១នាក់ ទៅគោលដៅកំណត់មួយ ហើយត្រឡប់មកវិញ អ្នកដែលត្រូវបានគេសែង (អ្នកជិះអង្គុយពីលើដៃអ្នកសែង) រួចត្រូវប្តូរជាអ្នកសែងគេវិញម្តង។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្នុងក្រុមក្រុមណាមួយជញ្ជូនសមាជិកដោយសុវត្ថិភាព និងអស់សមាជិកមុនជាក្រុមឈ្នះ។ ទីកំណត់គោលដៅប្រវែង៥ម៉ែត្រ ទៅ៨ម៉ែត្រ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សម្នាក់ដេកផ្តាប់ ឬផ្ការ ហើយសិស្សម្នាក់ទៀត ឈរពីក្រោយកាន់កងដើមទាំងពីរ រួចធ្វើចលនាដើរ ដោយដៃផ្លាស់ទីទៅមុខដូចរទេះទៅគោលដៅ។ • គ្រូចែកសិស្សតាមចំនួនជាក់ស្តែង ទីកំណត់ប្រវែង៦ម៉ែត្រ ទៅ១០ម៉ែត្រ ក្នុង១ក្រុមមានសមាជិក៤នាក់ចងជើងភ្ជាប់គ្នាជាជួរទទឹង ឮសំឡេងបញ្ជា ក្រុមនីមួយៗ ឈានជើងដើរឱ្យស្រុះគ្នាជាជួរ ជាចង្វាក់ទៅគោលដៅ ហើយត្រឡប់មកវិញ(មុននឹងដើរប្តូរត្រូវឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាសិន តើត្រូវឈានជើងណាមុន?)។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សលេងល្បែងសហការគ្នា ដូចជាមនុស្សឆ្នាក់ដៃគ្នាជាង្វង់ទល់មុខគ្នាហើយប្តូរទីតាំងខ្នងទល់គ្នា មិនឱ្យបូតដៃ ហើយក្រុមផ្សេងទៀតជាអ្នកត្រួតពិនិត្យការអនុវត្ត។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជា៤ជួរបណ្តោយខាងមុខទីសមាជិកក្រុមនីមួយៗ នៅខាងមុខជួរវារទៅគោលដៅ ដោយប្រើដៃ និងជើងខ្នងកោង ដល់គោលដៅកំណត់ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ទីឈានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ - លទ្ធផល: ក្រុមណាវារអស់សមាជិកមុនគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកក្រុមនីមួយៗ នៅខាងមុខជួរ វារទៅគោលដៅ ដោយប្រើដៃ និងជើងខ្នងកោង ធ្វើចលនាវារ ដោយបោះដៃអូសជើងពន្លាដងខ្លួន និងចំកោងដងខ្លួន វាររបៀបនេះដល់គោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១បន្ត ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក	
--	---	--

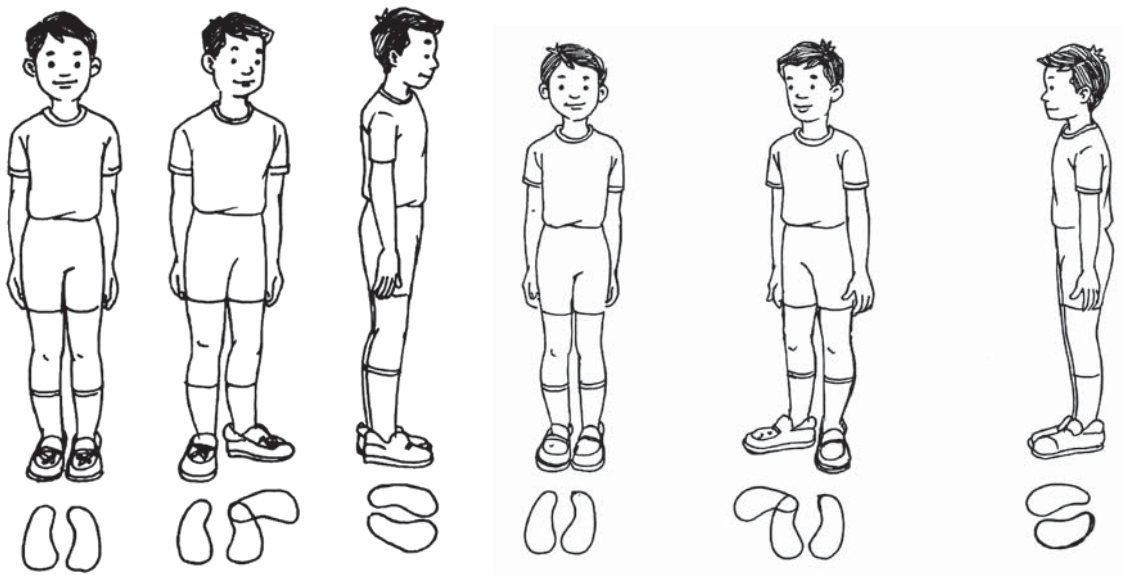
◻ គ្រាប់តាមគ្រឿងចក្រ ជាក្រុម	ក្រុម។ -ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផល: ក្រុមណាវាអស់សមាជិកមុនគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យក្រុម នីមួយៗពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទគ្រឿងចក្រ ទៅតាម យោបល់របស់ក្រុមខ្លួន បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែង តាមគ្រឿងចក្រ ដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ ឱ្យសិស្ស សម្តែង១ក្រុមម្តង ក្រុមផ្សេងវាយតម្លៃ និងធ្វើការប្តូរក្រុម សម្តែងបើមានបទភ្លេងអាចសម្តែងតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើ ការវាយតែម្តង។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗនិងសំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួន ប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងកម្លាំង និងល្បែងគ្រាប់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នង រកថ្ងៃ។ -គ្រូពិនិត្យឈ្មោះសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ផ្កាយរណប ◻ ត្រីឡើងជ្រោះ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ ទងនឹង មេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ឈរទល់មុខគ្នាចម្ងាយ១ទៅ២ម៉ែត្រប្រើកំណាត់ឈើ ឬវត្ថុ ផ្សេងទៀតដែលអាចឈរត្រង់បាន យកចង្កូលដៃឬបាត ដៃដាក់ពីលើកំណាត់ឈើ ឮសំឡេងបញ្ជាដែលកំណាត់ ឈើស្ទុះទៅចាប់កំណាត់ឈើរបស់ដៃគូរៀងៗខ្លួន។(មើល រូបភាព) -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរ បណ្តោយទល់មុខចាប់ដៃគ្នា យកមនុស្ស ឬវត្ថុប្រវែង១ ម៉ែត្រមានទម្ងន់ស្រាលល្មមដាក់ពីលើដៃលើកវត្ថុបោះតៗ គ្នា ពីដើមជួររហូតដល់ចុងជួរ ធ្វើរបៀបនេះ ឱ្យបានច្រើន ដង។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងល្បែង យ៉ាងសកម្ម។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលការ ប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង

◻ ពត៌មាន ◻ មនុស្សជើង៣ ◻ ត្រាប់តាមយានអាកាស ◻ ត្រាប់តាមថាសហោះ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ឈរទល់ខ្នងគ្នា បន្ទាប់មកម្នាក់ខិន ដោយចាប់ដៃម្នាក់ទៀតចំកោងខ្នង អ្នកនៅពីលើសម្របខ្លួនតាមអ្នកក្រោម បន្ទាប់ពីធ្វើចលនាហើយត្រូវប្តូរគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់សហការគ្នាលេងជាក្រុម (មនុស្ស២នាក់ជើង៣) លេងដោយចងកជើងម្នាក់ម្ខាងភ្ជាប់គ្នា ហើយឱ្យពួកគេដើរឬរត់ទៅគោលដៅកំណត់ ។ មុនពេលដើរណែនាំសិស្សឱ្យត្រៀម តើត្រូវឈានជើងណាមុនឱ្យដូចគ្នានិងនៅពេលដើរត្រូវរាប់ មួយពីរ មួយ ឱ្យស្រុះគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក ៥ទៅ១០នាក់ ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមយានអាកាស និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក ៥ទៅ១០នាក់ ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមថាសហោះ និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។	-យល់ពីការអនុវត្តតាមលំដាប់ និងវិធីលេងបានត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ◻ ជំនាញ -ធ្វើត្រាប់តាមធម្មជាតិសត្វ និងគ្រឿងចក្រដោយចលនាស្រុះគ្នា។ -អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាមួយបទភ្លេង និងសម្តែងជាចង្វាក់។ ◻ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់ និងតាមសម្តែង ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្លាំង ◻ ផ្កាយរណប ◻ សែងមនុស្ស	-គ្រូពន្យល់បង្ហាញរបៀបលេងល្បែងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៤ទៅ៦នាក់ឈរជារង្វង់កាន់កំណាត់ឈើរៀងៗខ្លួន។ ពេលឮសូរសំឡេងបញ្ជា លេងកំណាត់ឈើរបស់ខ្លួន ទៅចាប់កំណាត់ឈើមួយទៀតកុំឱ្យដួល ធ្វើចលនាដូចទ្រនិចនាឡិកា។ -សិស្សឈរជារង្វង់កាន់បាល់ម្នាក់មួយ ឮសូរសំឡេងបញ្ជាបោកបាល់នៅនឹងកន្លែង រួចទៅចាប់បាល់មួយទៀតកុំឱ្យជ្រុះ រត់ចាប់បាល់ខាងស្តាំខ្លួន។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស២នាក់ជាអ្នកសែង ហើយសែងសមាជិកម្តង១នាក់ ទៅគោលដៅកំណត់មួយហើយត្រឡប់មកវិញអ្នកដែលត្រូវបានគេសែង (អ្នកជិះអង្គុយពីលើដៃអ្នកសែង) រួចត្រូវប្តូរជាអ្នកសែងគេវិញម្តង។អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាមួយសែងសមាជិកដោយសុវត្ថិភាព និងអស់សមាជិកមុនគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ទីកំណត់គោលដៅប្រវែង៥ម៉ែត្រ ទៅ៨ម៉ែត្រ។	

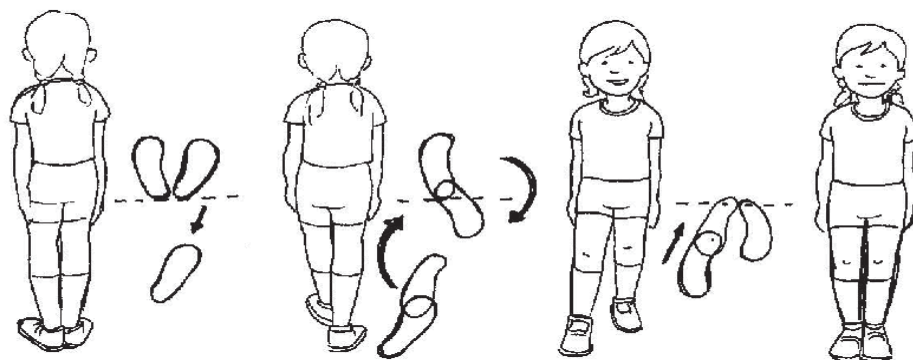
◻ ពត៌ខ្លួនត្រឡប់ ◻ មនុស្សជើង៥ ◻ គ្រាប់តាមគ្រឿងចក្រ ជាក្រុម	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែល១ក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ឈរទល់ខ្នង បន្ទាប់មកម្នាក់ឱនចាប់ដៃម្នាក់ទៀតចំកោង ខ្នងអ្នកនៅពីលើសម្របខ្លួនតាមអ្នកក្រោមធ្វើចលនា យោកដងខ្លួនត្រឡប់ទៅមុខ ហើយប្តូរគ្នា។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងទីកំណត់ប្រវែង ៦ម៉ែត្រទៅ១០ម៉ែត្រ ក្នុង១ក្រុមមានសមាជិក៤នាក់ ចង ជើងភ្ជាប់គ្នាជាជួរទទឹង ឮសំឡេងបញ្ជាក្រុមនីមួយៗ ឈានជើងដើរឱ្យស្រុះគ្នាជាជួរ ជាចង្វាក់ទៅគោលដៅ ហើយត្រឡប់មកវិញ (មុននិងដើរប្រតិបត្តិឱ្យសិស្ស ពិភាក្សាគ្នាសិន តើត្រូវឈានជើងណាមុន?)។ - គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទង និងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យក្រុម នីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ជ្រើសរើសប្រភេទគ្រឿងចក្រទៅតាម យោបល់របស់ក្រុមខ្លួនបន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែងតាម គ្រឿងចក្រ ដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ ឱ្យសិស្សសម្តែង១ ក្រុមម្តងធ្វើការប្តូរក្រុមសម្តែង បើមានបទភ្លេងអាចសម្តែង តាមចង្វាក់ភ្លេង និងក្រុមផ្សេងទៀតធ្វើការវាយតម្លៃ។	
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	- គ្រូណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងឡើងវិញ និងផ្តល់ដំបូន្មាន ល្អៗរួមទាំងគោលបំណង នៃការសិក្សាដល់សិស្ស។ - គ្រូសរសើរដល់សិស្ស (បុគ្គល ឬក្រុម) ដែលអនុវត្តបាន ល្អ។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	- គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ប្រតិបត្តិច្បាស់និងសំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួន ប្រាណ ។	

◦ កំដៅសាច់ដុំ

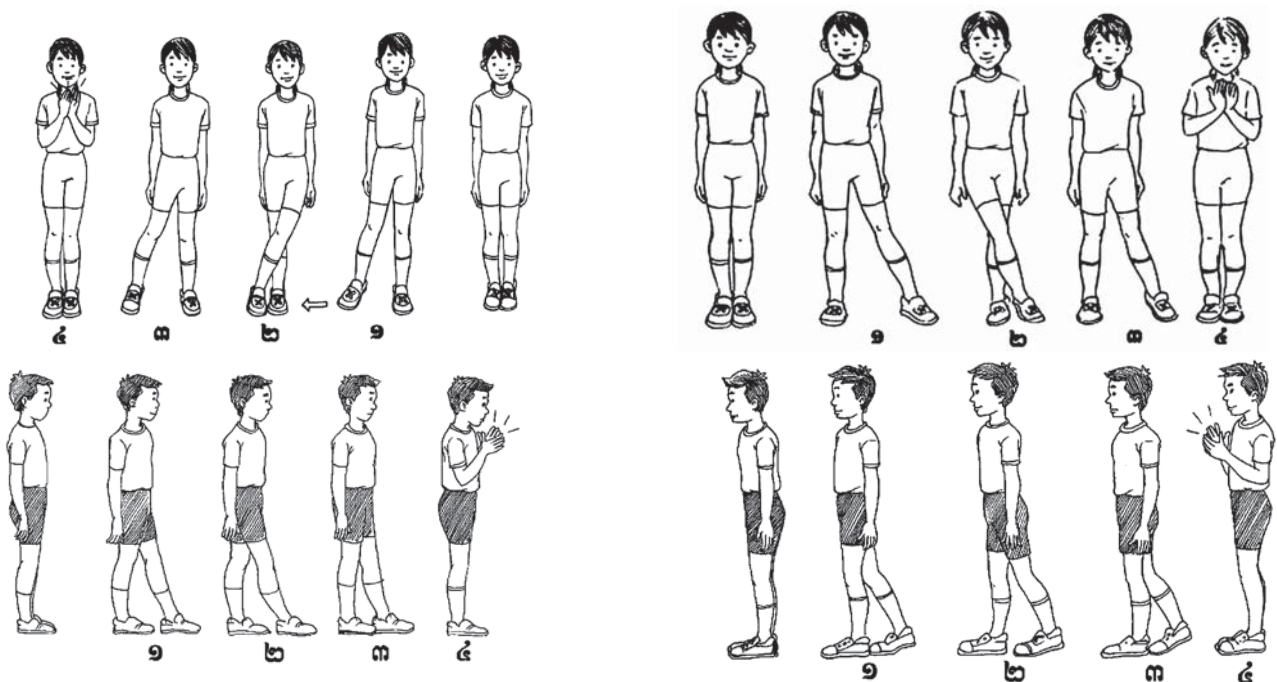
◻ តម្រង់ជួរ ឆ្វេងបែរ ស្តាំបែរ



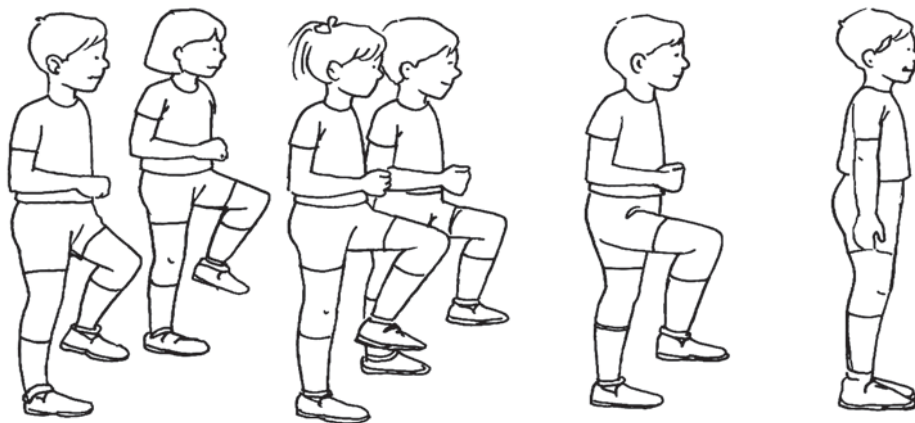
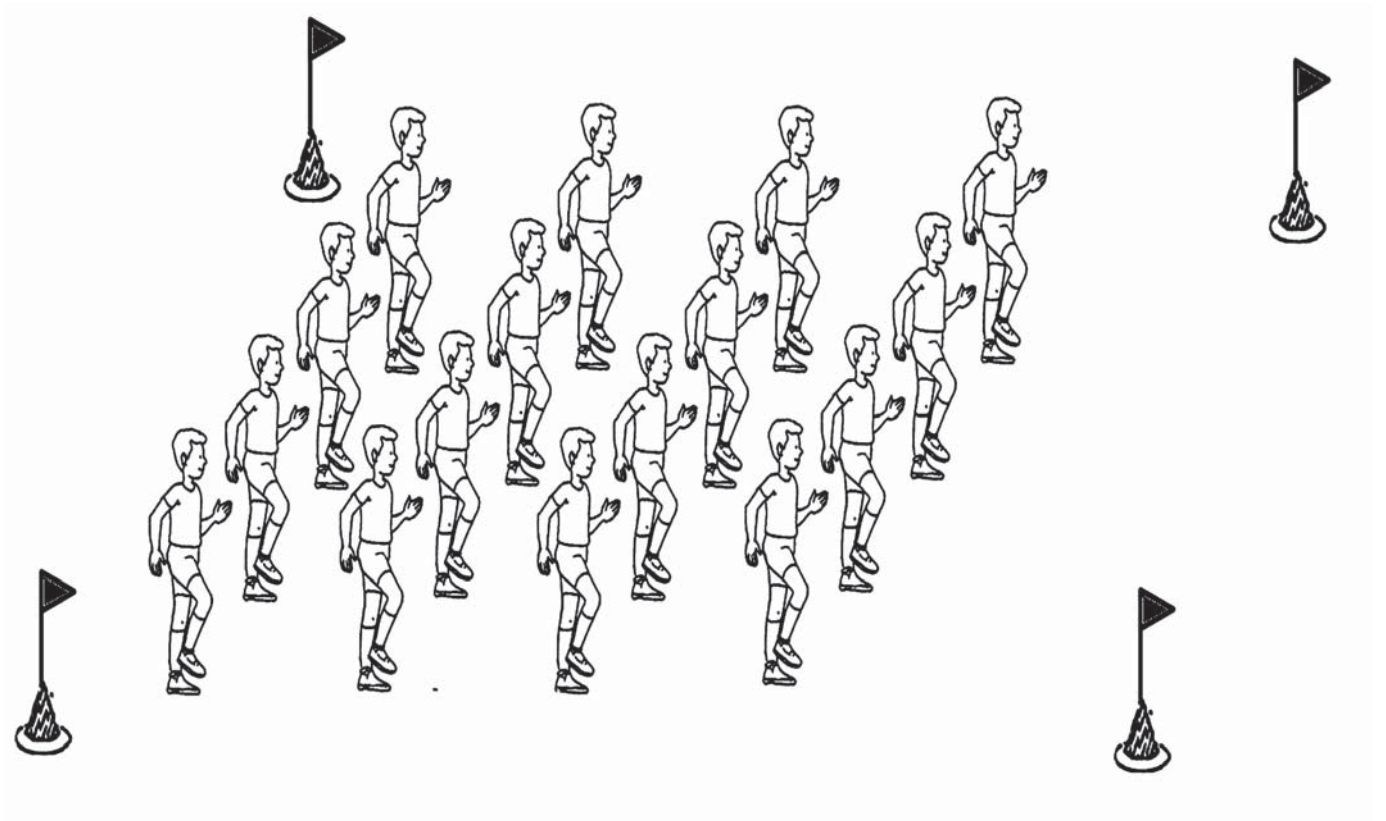
◻ ត្រឡប់ក្រោយបែរ



◻ ឈានតាមចង្វាក់



១ ដើរជាជួរតាមចង្វាក់



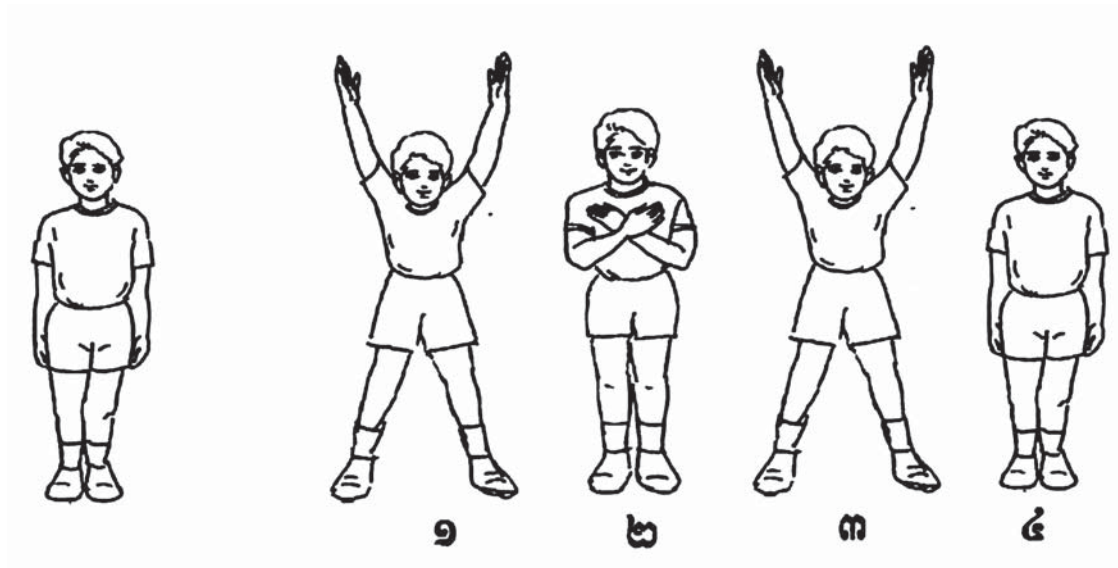
ល្បែងចម្បង

ចលនាកាយសមស្រប

▣ ចលនាទី១២

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

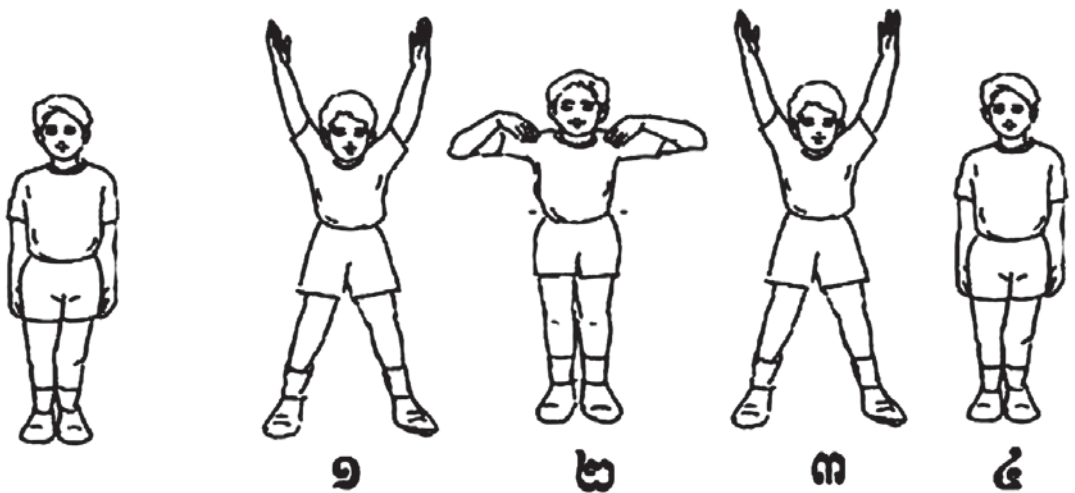
- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ធ្វើចលនា ដៃ ជើងជាចង្វាក់ឱ្យបានស្រុះ ដូចគ្នា ។
- ពិភាក្សានិងលើកទឹកចិត្តគ្នា ដែលសម្តែងបានល្អ។



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង៖

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃទាំង២លើកឡើងលើរាងអក្សរវ៉េ(V)
- ២-ទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ ដៃខ្វែងឱបដើមទ្រូង
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃទាំងពីរលើកឡើងរាងអក្សរវ៉េ
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

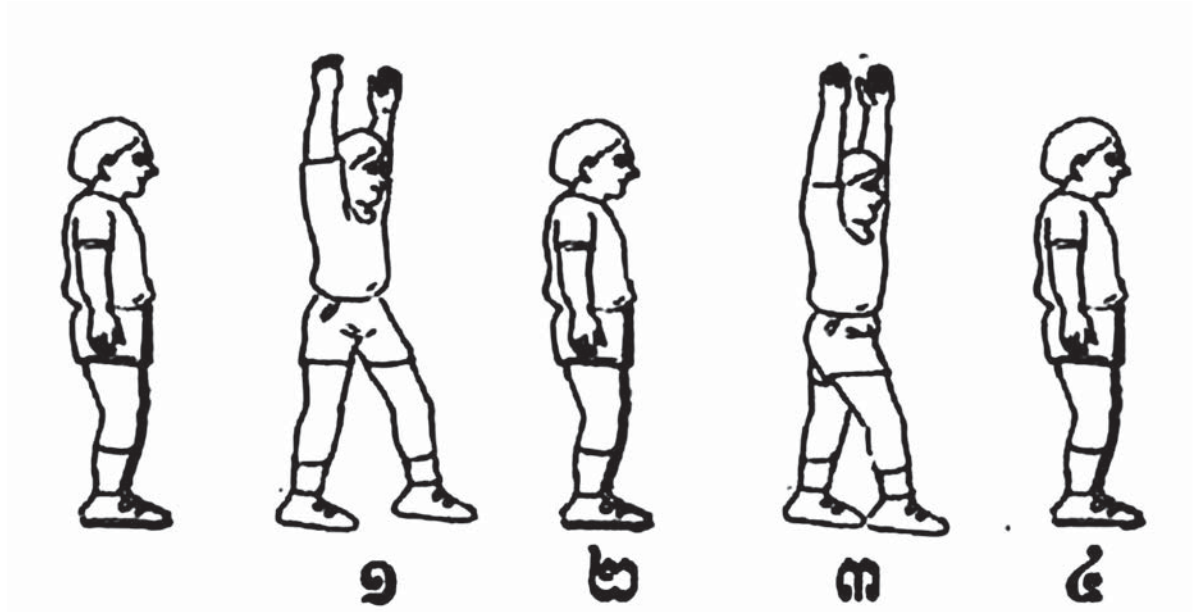
▣ ចលនា ទី១៣



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃទាំង២លើកឡើងលើរាងអក្សរវ៉េ
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃទាំង២កាន់ស្មា
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃទាំង២លើកឡើងលើរាងអក្សរវ៉េ
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំ ឈរលក្ខណៈប្រុង។

៖ ចលនាទី១៤



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

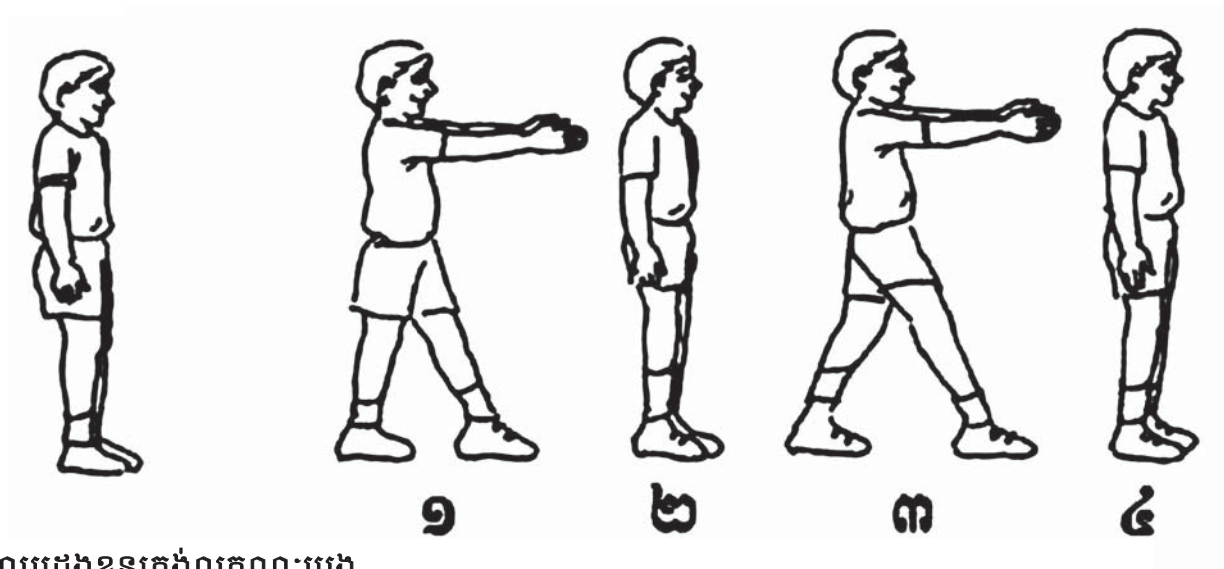
១-ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ ដៃទាំង២លើឡើងលើត្រង់

២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំ ដៃទាំង២ស្របដងខ្លួន

៣-ឈានជើងស្តាំទៅមុខ ដៃទាំង២លើកឡើងលើត្រង់

៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំ ឈរលក្ខណៈប្រុង។

៖ ចលនាទី១៥



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

១-ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ ដៃទាំង២បោះទៅមុខត្រង់

២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃទាំង២ស្របដងខ្លួន

៣-ឈានជើងស្តាំទៅមុខ ដៃទាំង២បោះទៅមុខត្រង់

៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំ ឈរលក្ខណៈប្រុង។

◦ កំដៅសាច់ដុំ

▣ លោត២នាក់

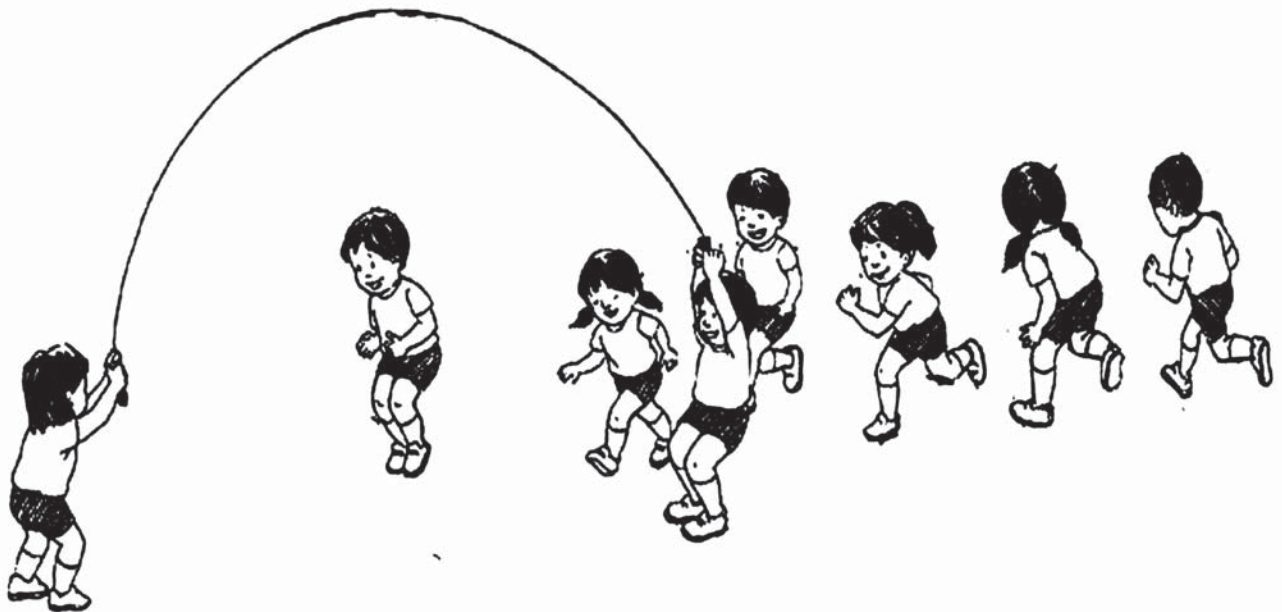


រូបក

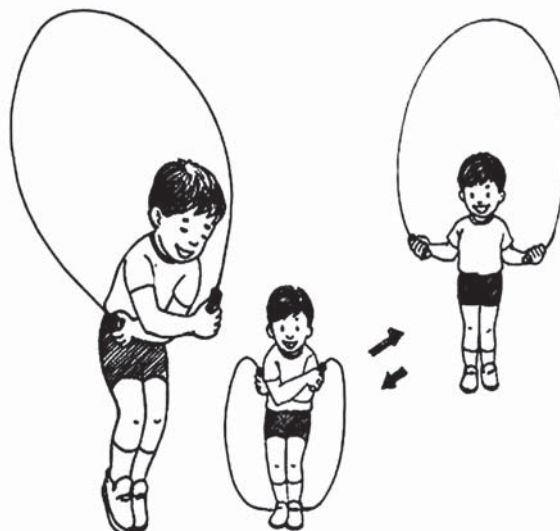


រូបខ

▣ រត់ឆ្លងកាត់ខ្សែត្រូវ



▣ លោតខ្វែងដៃ



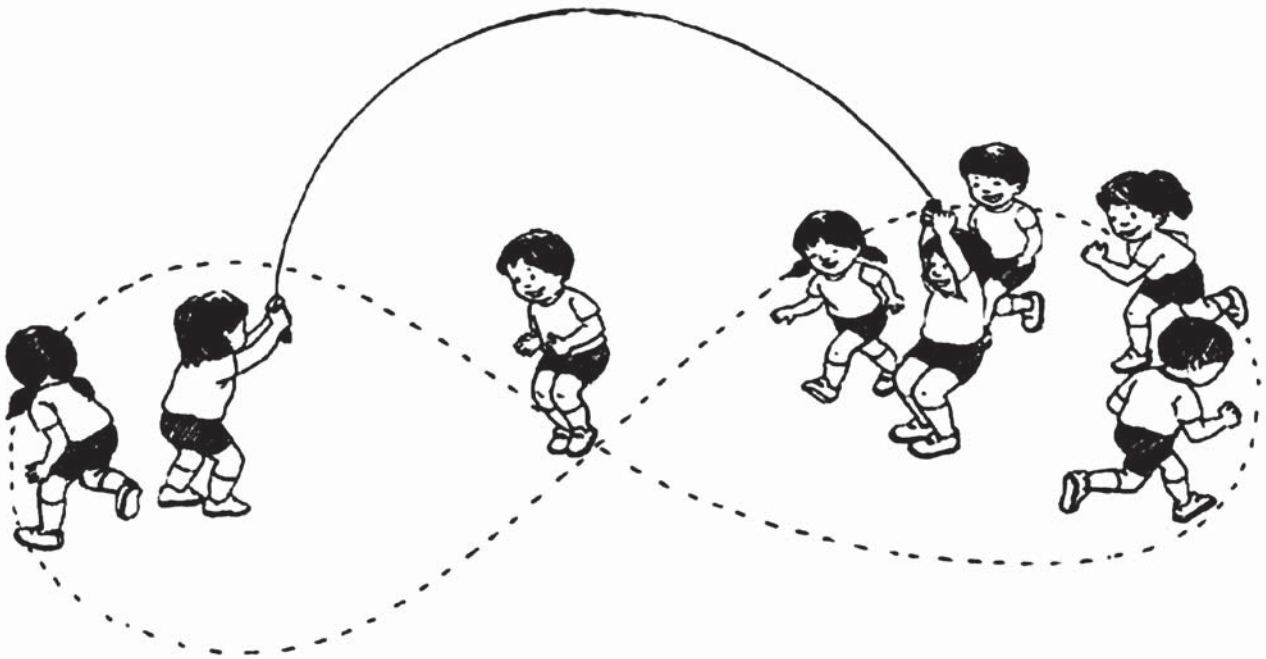
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងខ្សែ

▣ លោតអន្ទាក់លេខ៨

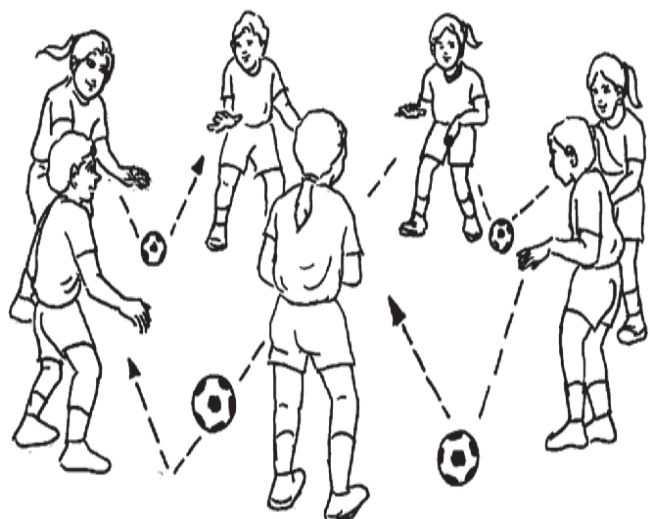
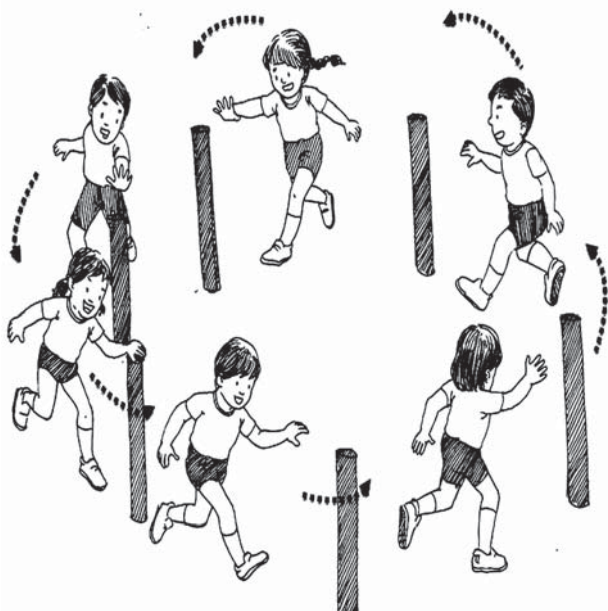
- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ធ្វើចលនាត្រូវនិងលោតជាចង្វាក់បានស្រុះគ្នា ។
- ពិភាក្សានិងលើកទឹកចិត្តគ្នា ។



◦ កំដៅសាច់ដុំ

▣ ផ្កាយរណប របៀបទី១

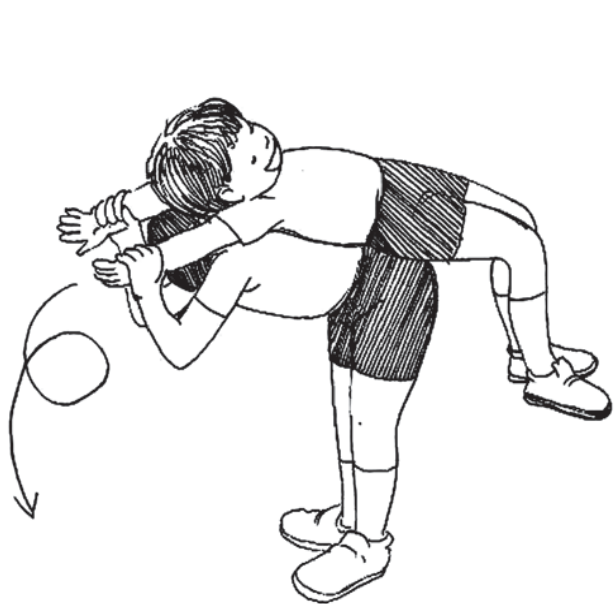
របៀបទី២



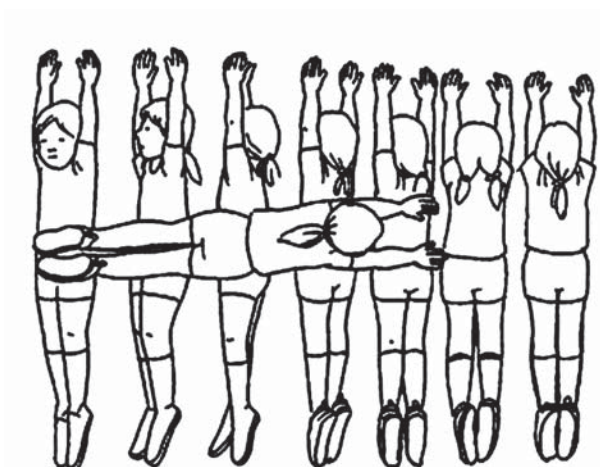
◻ ត្រីឡើងជ្រោះ



◻ ពត់ខ្លួន



◻ ម៉ាស៊ីននាំទៅ



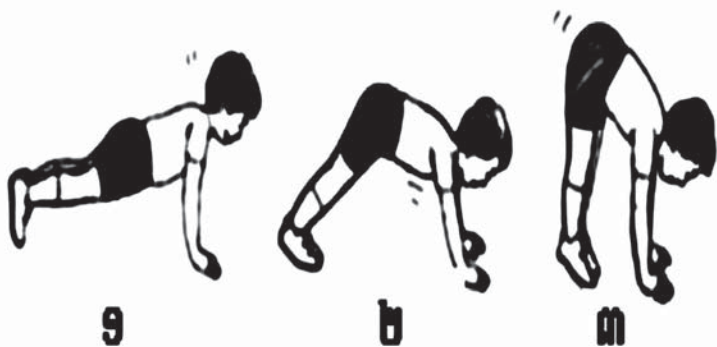
◻ មនុស្សជើង៣



◻ ជិះសេះ



◻ ដង្កូវបាក់ខ្នង



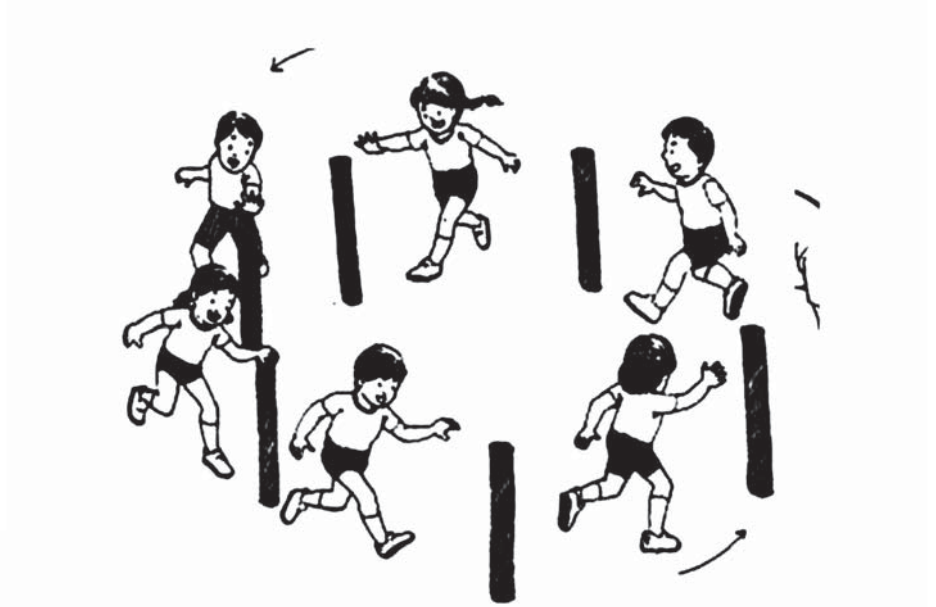
សៀវភៅបង្រៀន

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

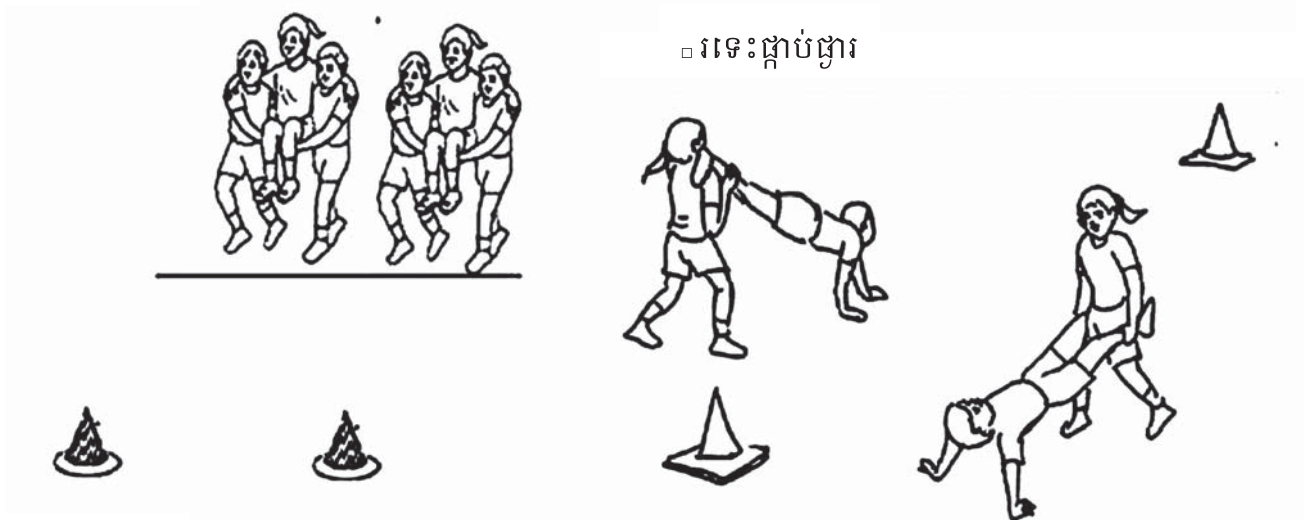
- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ចេះប្រើកម្លាំង ចលនាដៃ ជើងបានស្មាត់ជំនាញ។
- ពិភាក្សាគ្នា និងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិ។

សៀវភៅកម្លាំង

១. ផ្កាយរណប

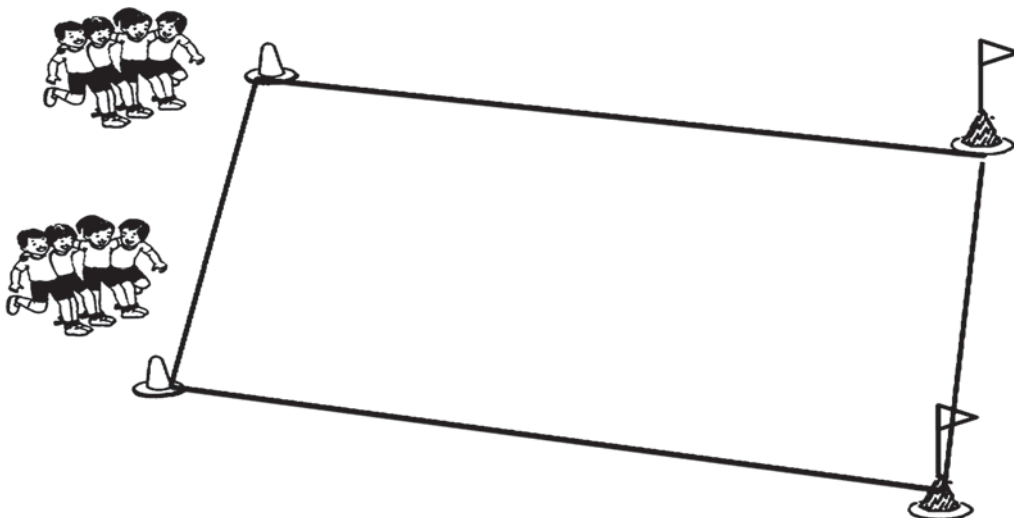


២. ស៊ីដមនុស្ស



៣. រទេះផ្កាប់ផ្កា

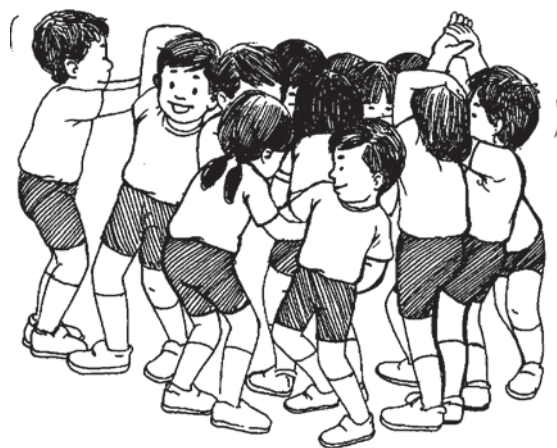
៤. មនុស្សជើង៥



១. ឆ្លាក់ដៃ

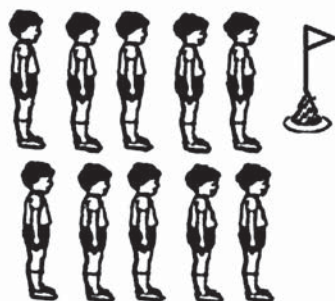


ក្រុមក

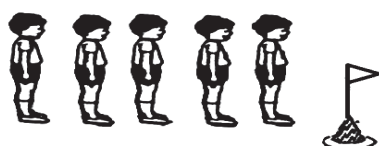
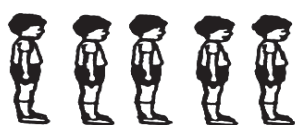
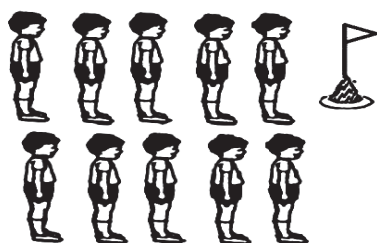
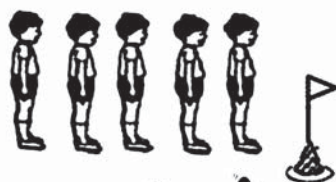


ក្រុមខ

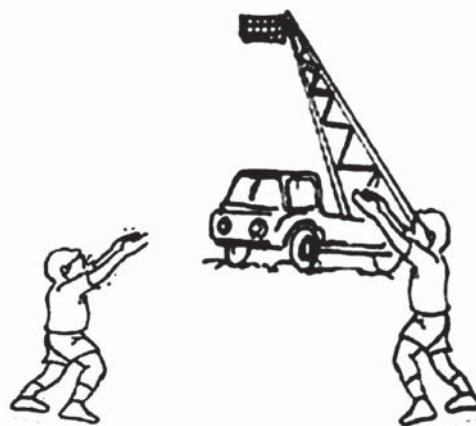
២. វាវទៅគោលដៅ



៣. ដង្ហូរបាក់ខ្នង



- កំដៅសាច់ដុំ
- ត្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ



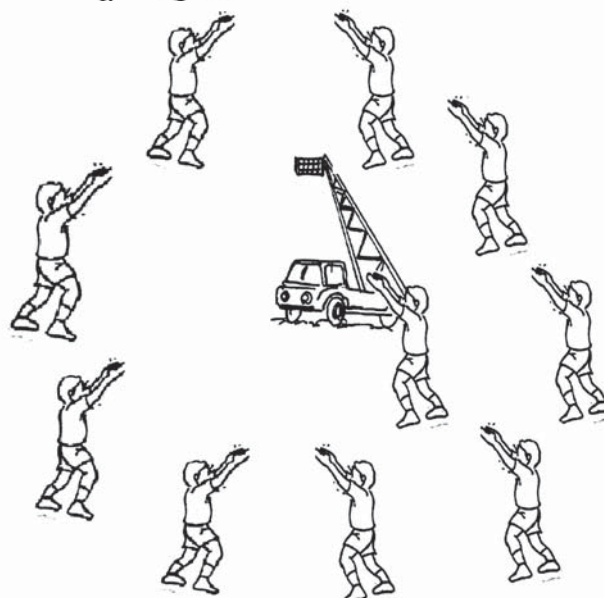
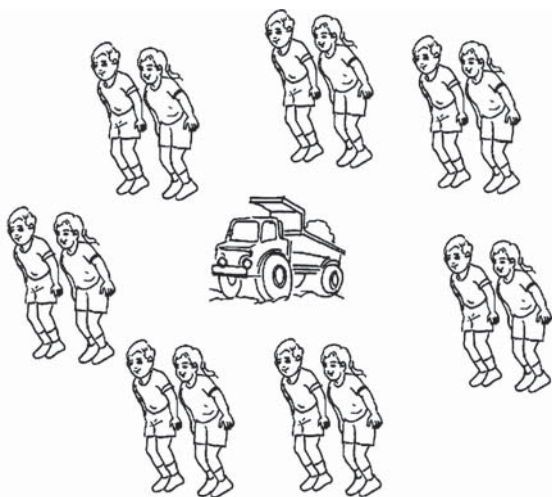
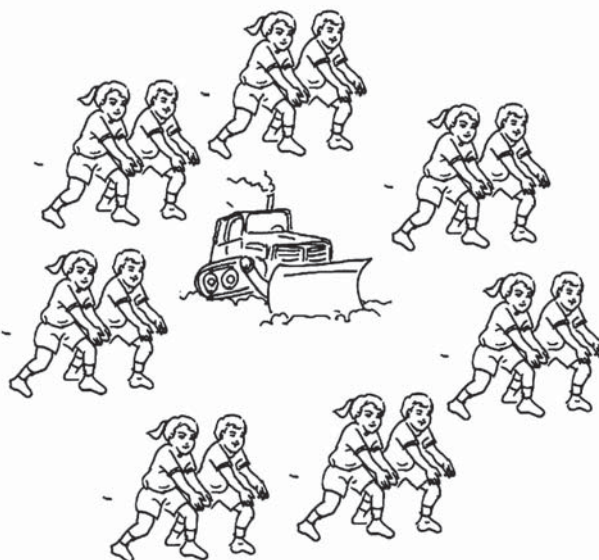
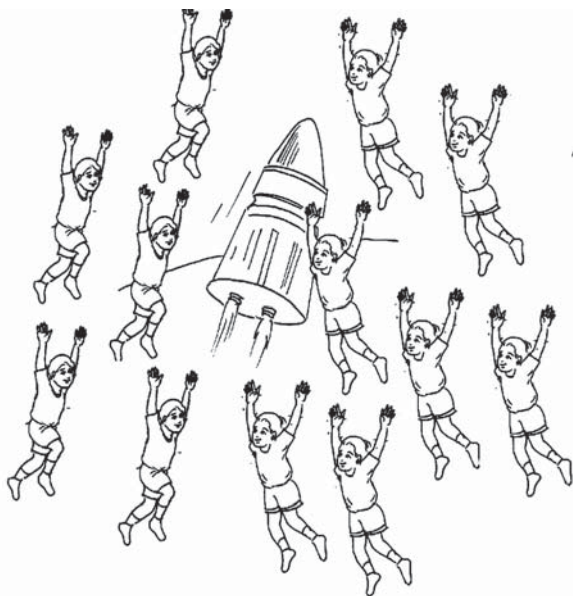
ល្បែងចម្បង

ល្បែងត្រាប់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម

- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ចេះធ្វើចលនាដៃជើងត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុមបានស្រុះគ្នា ។
- ពិភាក្សានិងផ្លាស់ប្តូរយោបល់គ្នាក្នុងក្រុម។



ជំពូកទី២

កាយសម្ព័ន្ធ

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងរង្វារ និងល្បែងខ្សែពួរ

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- វត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - បង្វិលកង់រទេះ - ឈរដាំដូងទៅមុខ (កន្លែកជើង) - លោតរំលងវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - បង្វិលកង់រទេះ - សង់ស្ពាន - រក្សាលំនឹង - ឈរជើងមួយ - ច្រត់ដៃពីរ - ឈរដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ) - លោតរំលងវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - ហាលពូកបង្វិល - ផ្គុំកំដៅបង្វិល - ប្រគោងសូ(រង្វារ ទោល រង្វារជណ្តើរ) - រង្វារលំនឹង - ដើរលើរង្វារ (លោត បង្វិលខ្លួន) - សត្វទោចឡើងពួរ	- កំដៅសាច់ដុំ - ផ្គុំកំដៅបង្វិល (រង្វារទោល) - ដើរលើរង្វារ (បង្វិលខ្លួន) - សត្វទោចឡើងពួរ
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង (សាកល្បង) - ល្បែងកម្រាល ស៊ិនតួន - ឈរដាំដូងទៅមុខ - ល្បែងឧបសគ្គ ស៊ិនតួន - លោតរំលងខ្នងសេះ	- ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ (ប្រកួត) - ល្បែងកម្រាល ស៊ិនតួន - រក្សាលំនឹង (ច្រត់ដៃពីរ) - ល្បែងឧបសគ្គស៊ិនតួន - លោតរំលងខ្នងសេះ	- ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងរង្វារ ស៊ិនតួន - ផ្គុំកំដៅបង្វិល (រង្វារទោល) - ប្រគោងសូ (រង្វារជណ្តើរ) - ប៉ាវស៊ីងស៊ីម (រង្វារលំនឹង) - ល្បែងខ្សែពួរស៊ិនតួន - សត្វទោចឡើងពួរ	- ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងរង្វារ ស៊ិនតួន - ផ្គុំកំដៅបង្វិល (រង្វារទោល) - ប៉ាវស៊ីងស៊ីម (រង្វារជណ្តើរ) - ល្បែងខ្សែពួរស៊ិនតួន - សត្វទោចឡើងពួរ
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀន ទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -ចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់ គិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
◦ ចំណេះដឹង	-ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង នៃល្បែង លើកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន និង មិត្តភក្តិ។	-យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេង ល្បែងលើរោង រោងលំនឹង រោង ជណ្តើរ និងល្បែងខ្សែ។ -ចេះវាយតម្លៃលើភាពប៉ិនប្រសប់ របស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។
◦ ជំនាញ	-បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ល្បែង (កម្រាល- ឧបសគ្គ)ដោយប្រើដៃ ជើងព្រមទាំងរាងកាយ ទាំងមូល រំលងឧបសគ្គ និងត្រឡប់ខ្លួនលើ កម្រាលបានបានព្រមគ្នា ឬដូចគ្នា។	-បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងប្រើ បច្ចេកទេស លើរោង រោងលំនឹង រោងជណ្តើរ និងខ្សែព្រួញនិងរាងកាយ ទាំងមូលបានព្រមគ្នានិងដូចគ្នា។
◦ សហការ	-ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ ការផ្លាស់ប្តូរតួនាទី សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អ និងសហការ ជាមួយមិត្តភក្តិ។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ សាកល្បង (២ ម៉ោង)		
- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកន្លែង ដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	• ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
• យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន • បង្កើតក្រុម • កំដៅសាច់ដុំ • បង្វិលកង់រទេះ • ឈរដាំដូងទៅមុខ (កន្លែកជើង) • លោតរំលងវត្ថុ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសយកទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ទៅតាមសម្ភារៈនិងទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ -គ្រូបំបែកសកម្មភាពទាំងអស់ គ្រូត្រូវគិតពិសុវត្ថិភាពរបស់សិស្ស។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរត្រង់ ដៃលើកឡើងលើ ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ ដៃឆ្វេងច្រត់ចំហៀង បន្ទាប់មកច្រត់ដៃស្តាំ ឆាកជើងឆ្វេងរុញខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែក ដាក់ជើងស្តាំលើកម្រាលលើកដៃឆ្វេង និងលើកជើងឆ្វេង ហើយដាក់ចុះលើកដៃស្តាំ ដើបឈរដៃសន្ធឹង។ (មើលរូបភាព) • គ្រូឱ្យសិស្ស ឈរបែរមុខទៅរកកម្រាល ឱនក្បាល ដៃទាំងពីរច្រត់បាតដៃផ្តាប់ទំហំប៉ុនស្មា ភ្នែកសំឡឹងមើលផ្ចិត ជើងដាក់ដាំដូងត្រឡប់ទៅមុខ ជើងកន្លែកដើបឈរដៃសន្ធឹងអនុវត្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម(ធ្វើឱ្យបានច្រើនដង)។ • គ្រូឱ្យសិស្សរត់តិចៗ ដៃទាំងពីរច្រត់លើមនុស្សច្រត់ដៃរុញដងខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែកធ្លាក់ទៅខាងមុខទប់លំនឹងដងខ្លួន ដើរទៅខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម (កម្ពស់វត្ថុ អាស្រ័យសមត្ថភាពសិស្ស)។ -គ្រូឱ្យសិស្ស រត់តិចៗដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ច្រត់ដៃរុញដងខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែកធ្លាក់ទៅខាងមុខទប់លំនឹងដងខ្លួន ដើរទៅខាងក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម (កម្ពស់ វត្ថុអាស្រ័យលើ	-អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ • ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងនៃល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ • ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ល្បែង (កម្រាល-ឧបសគ្គ)ដោយប្រើដៃជើងព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូល រំលងឧបសគ្គនិងត្រឡប់ខ្លួនលើកម្រាលបានព្រមគ្នាឬដូចគ្នា។ • សហការ -ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌការប្តូរតួនាទី ។ -សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អនិងសហការ

	សមត្ថភាពសិស្ស)។	ជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង (សាកល្បង) ល្បែងកម្រាលស៊ុនកូន ◦ ឈរដាំដូងទៅមុខ ល្បែងឧបសគ្គស៊ុនកូន ◦ លោតរំលងខ្នងសេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្ស បានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសយកទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងទៅតាម សម្ភារៈនិងទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាកំដៅសាច់ដុំ ដែលទាក់ទង នឹង មេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរ បែរមុខទៅរកកម្រាល ឱនក្បាលដៃ ទាំងពីរច្រត់បាតដៃផ្តាប់ទំហំប៉ុនស្មា ភ្នែកសំឡឹងមើល ផ្ចិត ជើងធាក់ដាំដូងត្រឡប់ទៅមុខ ជើងកន្លែកងើបឈរ ដៃសន្ធឹង អនុវត្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (ធ្វើឱ្យបាន ច្រើនដង) • គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាជាគូ ឬជាក្រុមឱ្យបានដូចគ្នា (ដូច រូបឆ្កៀរកញ្ចក់) បើគូ ឬក្រុម ណាមួយធ្វើចលនា ឬសម្តែង ល្អជាង ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូឱ្យសិស្សរត់តិចៗ ជើងធាក់ដីរុញដងខ្លួន ដៃច្រត់លើ វត្ថុ ឬមនុស្សព្រមគ្នារុញដងខ្លួនទៅមុខ ជើងកន្លែក ពេលធ្លាក់ដល់ដីវិញទប់លំនឹងបន្ទាប់មកដើរទៅក្រោយ ជួរ។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាស៊ុនកូនឬជាក្រុមដូចគ្នា(ដូចរូបឆ្កៀរ កញ្ចក់)បើគូ ឬក្រុមណាមួយធ្វើចលនា ឬសម្តែងល្អ ជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូគួររុំគិតពីការប្រលងប្រណាំង ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពជា សំខាន់ និងឱ្យសិស្សបានចូលរួមគ្រប់ៗគ្នា។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្ស យល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀន ហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួន	

	ប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រួតរកកន្លែង ដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនា ដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ បង្វិលកង់រទេះ	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវឱ្យសិស្សឈរត្រង់ ដៃលើកឡើងលើ ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខដៃឆ្វេងច្រត់ចំហៀង។ បន្ទាប់មកច្រត់ដៃស្តាំឆាក់ជើងឆ្វេងរុញដងខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែកដាក់ជើងស្តាំលើកម្រាលលើកដៃឆ្វេង និងលើកជើងឆ្វេងហើយដាក់ចុះលើកដៃស្តាំ ដើបឈរដៃសន្ធឹង(មើលរូបភាព)។	◦ ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងនៃល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។
◦ សង់ស្ពាន	• ត្រូវឱ្យសិស្សដេកជួរ ប្រអប់ដៃជួរ បន្ទាប់មកផ្តាច់បាតដៃច្រត់ទៅកម្រាល ខ្នងចម្កោង ពឹងពោះឡើងលើ ឱ្យកោងដូចស្ពាន ដោយរាប់ចំនួន១រហូតដល់៥ ប្តូរវេនគ្នាធ្វើឱ្យបាន២ដងទៅ៣ដងម្នាក់ ។	
◦ រក្សាលំនឹង (ឈរជើងមួយ)	• ត្រូវឱ្យសិស្សឈរត្រង់ ដៃសន្ធឹងបន្ទន់ជង្គង់ ឆាក់លោតឡើងលើបង្វិលកន្លះដុំ ឬមួយដុំ ធ្លាក់មកដីទប់ជំហរត្រង់ (ឱ្យបាន២ដងទៅ៣ដងប្តូរវេន)។	
◦ រក្សាលំនឹង (ច្រត់ដៃពីរ)	• ត្រូវឱ្យសិស្សឈរត្រង់ ឱនក្បាលច្រត់ដៃទាំងពីរ លើកម្រាលលើកជើងមួយ បន្ទាប់មកជើងមួយទៀត ឆាក់លើកឡើងលើ ផ្គុំជើងទាំងពីរទប់លំនឹង (អាចផ្អែកទៅជញ្ជាំង ឬមានអ្នកជំនួយ)។	-ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។
◦ ឈរដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ)	• ត្រូវឱ្យសិស្សឈរបែរមុខទៅរកកម្រាល ឱនក្បាលដៃទាំងពីរច្រត់បាតដៃផ្តាច់ទំហំប៉ុនស្មា ភ្នែកសំឡឹងមើលផ្ចិត ជើងឆាក់ដាំដូងត្រឡប់ទៅមុខ ជើងកន្លែកដើបឈរដៃសន្ធឹង អនុវត្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម (ធ្វើឱ្យបានច្រើនដង)។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាជាគូ ឬជាក្រុមឱ្យបានដូចគ្នា (ដូចរូបឆ្កៈកញ្ចក់) -ត្រូវឱ្យសិស្សឈរ បែរខ្នងទៅរកកម្រាល ឱនក្បាលទៅមុខច្រត់ដៃទាំងពីរបាតដៃផ្តាច់ បន្ទន់ជង្គង់ គូថដល់កម្រាល លើកជើងត្រឡប់បង្វិលដងខ្លួនទៅក្រោយ លើកដៃទាំងពីរ បាតដៃផ្តាច់ច្រត់រុញដងខ្លួនឡើង ជើងទាំងពីរធ្លាក់មកលើកម្រាល កន្លែកជើង ដើបឈរ ដៃសន្ធឹង។	• ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ល្បែង (កម្រាល-ឧបសគ្គ)ដោយប្រើដៃជើងព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូល រំលងឧបសគ្គ និងត្រឡប់ខ្លួនលើកម្រាលបានព្រមគ្នាឬដូចគ្នា។
◦ លោតរំលងវត្ថុ	• ត្រូវឱ្យសិស្សរត់តិចៗដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុឬមនុស្ស ច្រត់ដៃរុញដងខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែកធ្លាក់ទៅខាងមុខ ទប់	

	លំនឹងដងខ្លួន ដើរទៅខាងក្រោយជូរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត (កម្ពស់វត្ថុ អាស្រ័យលើសមត្ថភាពសិស្ស)។	
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងកម្រាល សិនកូន ◻ រក្សាលំនឹង(ច្រត់ដៃពីរ) ល្បែងឧបសគ្គសិនកូន ◻ លោតរំលងខ្នងសេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសយកទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ពីការបញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងវិធីដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឈរត្រង់ ឱនក្បាល ច្រត់ដៃទាំងពីរលើកម្រាលលើកដើងមួយ បន្ទាប់មកដើងមួយទៀតឆាក់លើកឡើងលើផ្ទៃដើងទាំងពីរ ទប់លំនឹង (អាចផ្អែកទៅជញ្ជាំង ឬមានអ្នកជំនួយ)។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាដូចគ្នាជាគូ ឬជាក្រុម (ដូចរូបឆ្កៈកញ្ជក់) បើគូ ឬក្រុមណាមួយធ្វើចលនា ឬសម្តែងល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូឱ្យសិស្សរត់តិចៗ ដើរឆាក់ដី រុញដងខ្លួន ដៃច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្សព្រមគ្នារុញដងខ្លួនទៅមុខ ដើរកន្លែក ពេលធ្លាក់ដល់ដីវិញទប់លំនឹង បន្ទាប់មកដើរទៅក្រោយជូរ។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាសិនកូនឬជាក្រុមដូចគ្នា(ដូចរូបឆ្កៈកញ្ជក់)។	◦ សហការ -ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌការប្តូរតួនាទី ។ -សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អ និងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់ ◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។ -គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងបាញ់ ល្បែងខ្សែពួរ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
◦ កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្ស ដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញ

◻ ហាលពូកបង្វិល ◻ ថ្នក់ជើងបង្វិល ◻ ប្រគោងស្ន (រចនាសម្ព័ន្ធ- រចនា ជណ្តើរ) ◻ ដើរលើរថា (បង្វិលខ្លួន) ◻ សត្វទោចឡើងពូរ	-គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមៗ(គូ)ក្នុងក្រុមមានសមាជិក១០នាក់នៅទីតាំងកំណត់មួយ ឱ្យសិស្សអនុវត្តរួមគ្នាឱ្យបានល្អ។ -គ្រូពិនិត្យមើលគ្រប់ក្រុម និងបញ្ជាក់ ដោយវាយតម្លៃសកម្មភាពសិស្ស ដោយផ្តល់ជាគំនិត ឬយោបល់។ • គ្រូឱ្យសិស្ស លើកដៃកាន់រថាទាញដងខ្លួនឡើង ធ្លាក់ជើងជំនួយ ហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិត ដងខ្លួនពាក់លើរថា ក្បាលខិនទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម ដៃឱបគន្លាក់ជើង ឬដៃគោងរថាបង្វិលតាមលទ្ធភាពសិស្ស អនុវត្តរបៀបនេះឱ្យបានគ្រប់គ្នា(មានអ្នកជំនួយ)។(មើលរូបភាព) • គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃពីរគោងរថា ទំហំប៉ុនស្មា យិតដងខ្លួនឡើង ជើងស្តាំ-ឆ្វេង ស្លាកចូលប្រឡោះដៃយកគន្លាក់ជើងថ្នក់លើរថា នៅពេលមានលំនឹង ដៃទាំងពីរលែងរថាទំលាក់ដងខ្លួនយឺតៗ ក្បាលចុះក្រោមយោលខ្លួនទៅមុខ ទៅក្រោយ (៣ដងទៅ៥ដង) រួចដៃកាន់រថាទាញដងខ្លួន បន្ទាប់មកដាក់ជើងចុះ(មានអ្នកជំនួយ)។ • គ្រូឱ្យសិស្ស ឈរក្រោមរថា លោតគោងដៃទាំង២ មុខបែរទៅគោលដៅ ស្ទើរទៅមុខដល់ទី ទម្លាក់ខ្លួនចុះ ដើរមកក្រោយជួរអនុវត្តរបៀបនេះឱ្យបានគ្រប់គ្នា។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ឈរក្រោមរថាជណ្តើរ ឮសូសំឡេងសិស្សគោងឡើងបាតដៃផ្តាប់ បន្ទាប់មកស្ទើរទៅគោលដៅ រួចចុះដើរមកក្រោយជួរវិញ។ • គ្រូឱ្យសិស្សដើរជំហានវែងលើរថាលំនឹង ទៅមុខដោយទម្លាក់ចុងជើងលើរថា ដៃទាំងពីរសន្ធឹង មុខមើលត្រង់ទៅគោលដៅ ហើយបង្វិលមួយជុំ ដោយប្រើចុងជើងទប់លំនឹងដងខ្លួនលើរថា ដើរត្រឡប់មកវិញ (មានអ្នកជំនួយ)។ • គ្រូឱ្យសិស្ស យកដៃទាំងពីរកាន់ខ្សែពូរ ប្រអប់ជើងទាំងពីរគៀបខ្សែឱ្យជាប់ដៃ និងជើងបន្ទូររំកិលឡើងទៅលើដល់គោលដៅរួចចុះមកវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	ថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនា ដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◻ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងល្បែងលើរថា រថាលំនឹង រថាជណ្តើរ និងល្បែងខ្សែ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ◻ ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេស លើរថា រថាលំនឹង រថាជណ្តើរនិងខ្សែពូរនិងរាងកាយទាំងមូលបានព្រមគ្នានិងដូចគ្នា។ ◻ សហការ -ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌការប្តូរតួនាទី ។ -សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អ និងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◻ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសយកទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ទៅតាមសម្ភារៈនិងទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល	-សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អ និងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

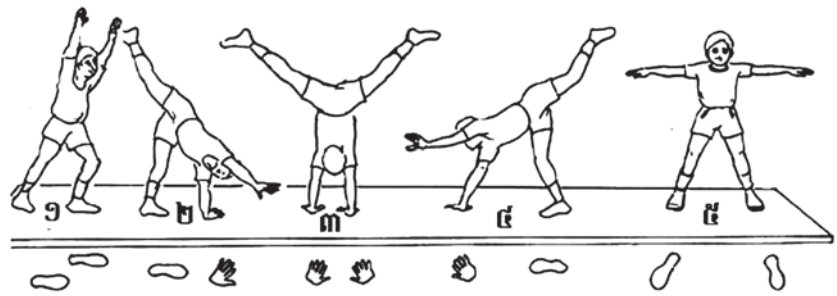
ល្បែងរចនាស៊ុនកូន □ ថ្នក់ជើងបង្វិល □ ប៉ាវស៊ីងស៊ីម(រចនាស៊ុនកូន) ល្បែងខ្សែព្រួញស៊ុនកូន □ សត្វទោចឡើងព្រួញ	និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាកំដៅសាច់ដុំ ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ពិភាក្សាគ្នាពីការបញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ • គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃពីរគោងរចនា ទំហំប៉ុនស្មាឃិតដងខ្លួនឡើង ជើងស្តាំ-ឆ្វេង ស្លាកចូលប្រឡោះដៃយកគន្លាក់ជើងថ្នក់លើរចនា នៅពេលមានលំនឹង ដៃទាំងពីរលែងរចនាទំលាក់ដងខ្លួនយឺតៗ ក្បាលចុះក្រោម យោលខ្លួនទៅមុខទៅក្រោយ (៣ដងទៅ៥ដង) រួចដៃកាន់រចនាទាញដងខ្លួនបន្ទាប់មកដាក់ជើងចុះ(មានជំនួយ) បើគូឬក្រុមណាមួយធ្វើចលនា ឬសម្តែងល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូឱ្យសិស្ស ឡើងលើរចនាដើរទៅមុខ ដៃសន្ធឹងឈានដើរត្រង់ដាក់ចុងជើងទៅមុន ទម្លាក់បាតជើង។ នៅពេលដើរដល់ទល់មុខគ្នា ប៉ាវស៊ីងស៊ីម អ្នកដែលឈ្នះមានសិទ្ធិដើរបន្តទៅមុខទៀត។ រីឯអ្នកចាញ់ត្រូវចុះពីរចនាទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកបន្ទាប់(ក្រុមចាញ់) ឡើងលើរចនាឱ្យបានរហ័ស ដើម្បីធ្វើបន្ត(ក្រុមណាប៉ាវឈ្នះមកដល់ទី ក្រុមមួយទៀត ជាក្រុមឈ្នះ) ។ • គ្រូឱ្យសិស្ស យកដៃទាំងពីរកាន់ខ្សែព្រួញ ប្រអប់ជើងទាំងពីរគៀបខ្សែឱ្យជាប់ ប្រអប់ជើង និងជើងបន្ទូររំកិលឡើងទៅលើ ដល់គោលដៅរួចចុះមកវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាដូចគ្នាដំណាលគ្នា ជាគូ ឬក្រុម (ដូចរូបឆ្លុះកញ្ចក់) សមាជិកក្រុម ឬគូណាមួយសម្តែងបានល្អជាង ជាក្រុមឈ្នះ។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីការអនុវត្តមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗនិងសំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរចនា ល្បែងខ្សែ ការប្រកួត(២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ	-គ្រូរកកន្លែង ដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។	

◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ថ្នក់ជើងបង្វិល ◦ ដើរលើរោង (លោតបង្វិលខ្លួន) ◦ សត្វទោចឡើងពូរ	-គ្រូឱ្យសិស្សដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង នៅទីតាំងកំណត់មួយ ឱ្យសិស្សអនុវត្តរួមគ្នាឱ្យបានល្អ។ -គ្រូពិនិត្យមើល គ្រប់ក្រុម និងបញ្ជាក់ដោយវាយតម្លៃសកម្មភាព ហើយជួយសិស្ស ដោយផ្តល់ជាគំនិតយោបល់។ • គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃពីរគោងរោង ទំហំប៉ុនស្មា យិតដងខ្លួនឡើង ជើងស្តាំ-ឆ្វេងស្លាកចូលប្រឡោះដៃ យកគន្លាក់ជើងថ្នក់លើរោង នៅពេលមានលំនឹង ដៃទាំងពីរលែងរោងទំលាក់ដងខ្លួនយិតៗក្បាលចុះក្រោម យោលខ្លួនទៅមុខទៅក្រោយ(៣ដងទៅ៥ដង) រួចដៃកាន់រោងទាញដងខ្លួន បន្ទាប់មកដាក់ជើងចុះ។(មានជំនួយ) • គ្រូឱ្យសិស្សដើរជំហានវែងលើរោងលំនឹងទៅមុខ ដោយទម្លាក់ចុងជើងលើរោង ដៃទាំងពីរសន្ធឹង មុខមើលត្រង់ទៅគោលដៅ ហើយបង្វិលមួយជុំ ដោយប្រើចុងជើងទប់លំនឹងដងខ្លួនលើរោង ដើរត្រឡប់មកវិញ (មានជំនួយ)។ • គ្រូឱ្យសិស្សយកដៃទាំងពីរកាន់ខ្សែពូរ ប្រអប់ជើងទាំងពីររៀបខ្សែឱ្យជាប់ និងជើងបន្ទុករំកិលឡើងទៅលើដល់គោលដៅរួចចុះមកវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនា ដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌរបៀបលេងល្បែងលើរោងរោងលំនឹង រោងជណ្តើរនិងល្បែងខ្សែ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់និងប្រើបច្ចេកទេស លើរោង រោងលំនឹង រោងជណ្តើរនិងខ្សែពូរនិងរាងកាយទាំងមូលបានព្រមគ្នានិងដូចគ្នា។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ◦ ល្បែងរោងស៊ុនតូន ◦ ថ្នក់ជើងបង្វិល	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសយកទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ទៅតាមសម្ភារៈនិងទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាកំដៅសាច់ដុំ ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ពីការបញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ -គ្រូឱ្យសិស្សលើកដៃពីរគោងរោង ទំហំប៉ុនស្មា យិតដងខ្លួនឡើងជើងស្តាំ-ឆ្វេង ស្លាកចូលប្រឡោះដៃ យកគន្លាក់	◦ សហការ -ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌការប្តូរតួនាទី ។ -សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អ និងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។

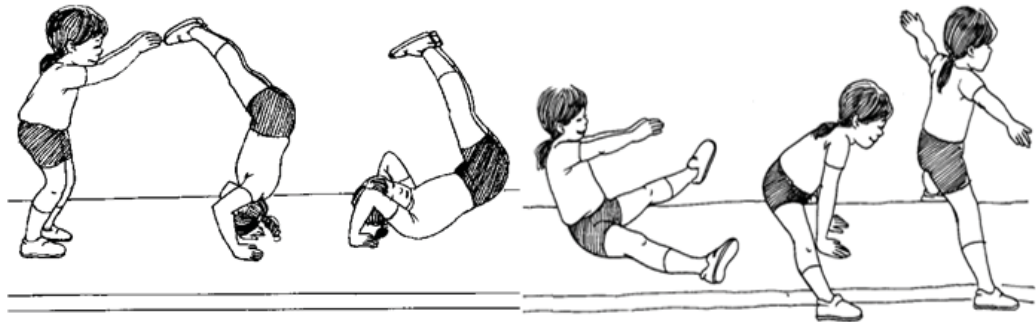
៦ ប៉ារ៉ាស៊ីងស៊ីម(រចារ លំនឹង) ល្បែងខ្សែពូរ ស៊ុនតូន ៦ សត្វទោចឡើងពូរ	ជើងថ្នក់លើរចារ នៅពេលមានលំនឹង ដៃទាំងពីរលែង រចារទំលាក់ដងខ្លួនយឺតៗក្បាលចុះក្រោម យោលខ្លួន ទៅមុខទៅក្រោយ(៣ដងទៅ៥ដង) រួចដៃកាន់រចារទាញ ដងខ្លួន បន្ទាប់មកដាក់ជើងចុះ(មានជំនួយ)បើគូ ឬក្រុម ណាមួយធ្វើចលនា ឬសម្តែងល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូឱ្យសិស្សឡើងលើរចារ ដើរទៅមុខ ដៃសន្ធឹង ឈាន ដើរត្រង់ដាក់ចុងជើងទៅមុនទម្លាក់បាតជើង ។ នៅពេល ដើរដល់ទល់មុខគ្នាប៉ារ៉ាស៊ីងស៊ីម អ្នកដែលឈ្នះមានសិទ្ធិ ដើរបន្តទៅមុខទៀត រីឯអ្នកចាញ់ត្រូវចុះពីរចារទៅឈរ ក្រោយជួរ អ្នកបន្ទាប់(ក្រុមចាញ់) ឡើងលើរចារ ឱ្យបាន រហ័សដើម្បីធ្វើបន្ត(ក្រុមណាប៉ារ៉ាស៊ីងមកដល់ទីក្រុមមួយ ទៀត ជាក្រុមឈ្នះ) ។ • គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាដូចគ្នា ដំណាលគ្នា ជាគូ ឬក្រុម (ដូចរូបឆ្លុះកញ្ចក់)សមាជិកក្រុមឬគូណាមួយសម្តែងបាន ល្អជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។	
៦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ៦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែង និងលំហាត់ឱ្យ សិស្សយល់។ -គ្រូសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្ស (បុគ្គល ឬក្រុម) ដែលអនុវត្តបានល្អ។	
៦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗនិងសំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួន ប្រាណ។	

◦ កំដៅសាច់ដុំ

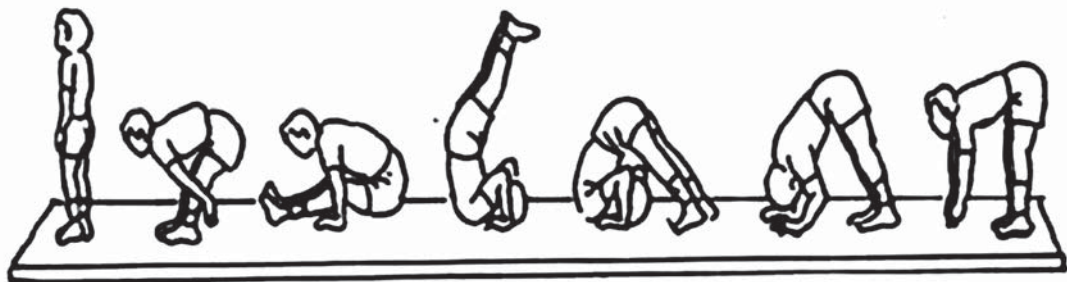
◻ បង្វិលកង់រទេះ



◻ ឈរដាំដូងទៅមុខ



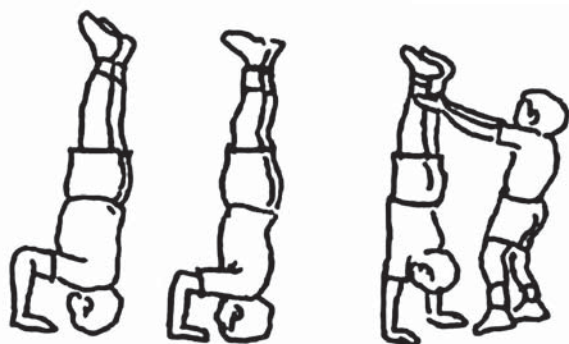
◻ ឈរដាំដូងទៅក្រោយ



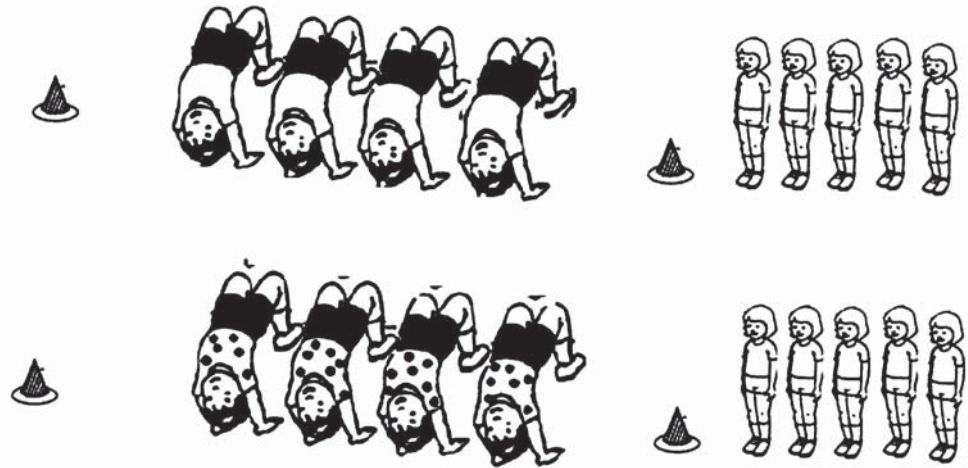
◻ ឈរជើង១



◻ ច្រត់ដៃពីរ



□ សង់ស្ពាន



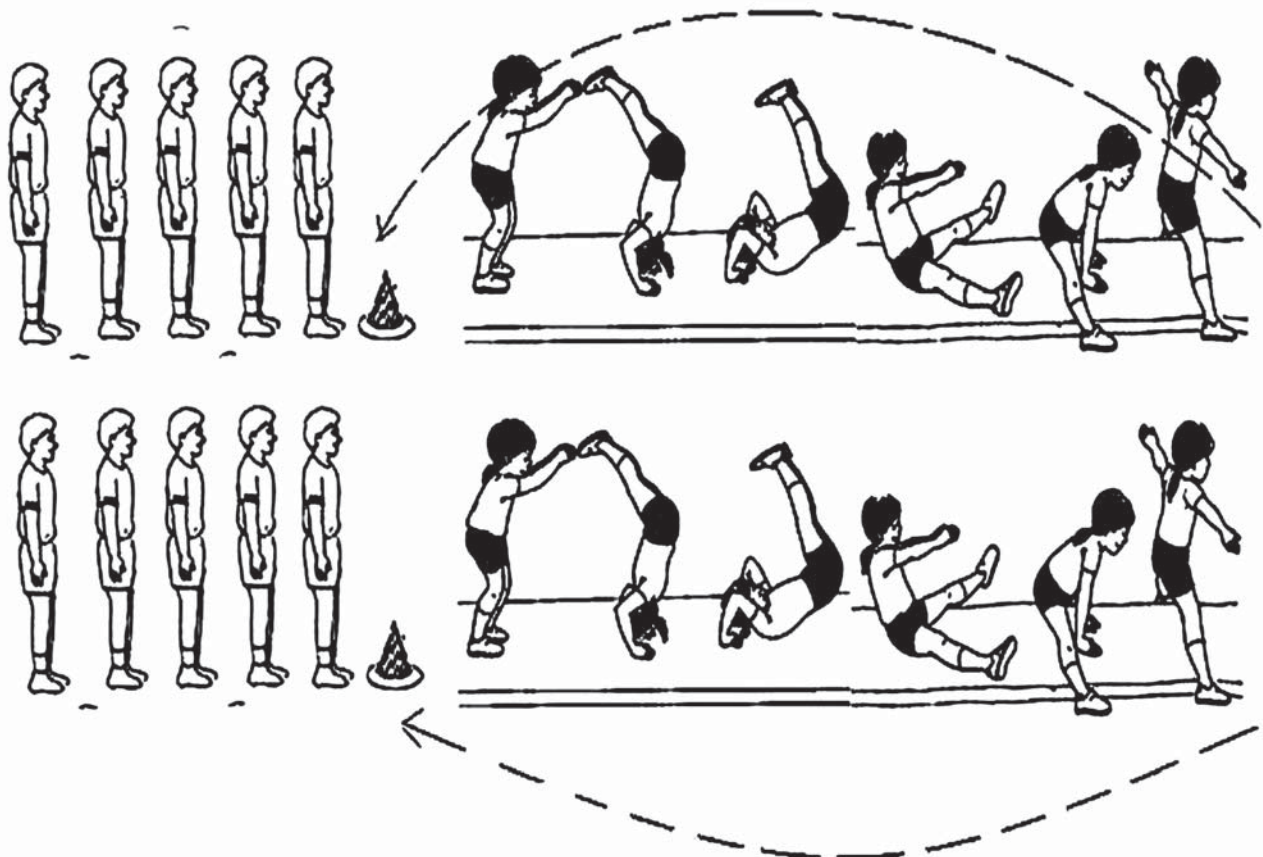
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

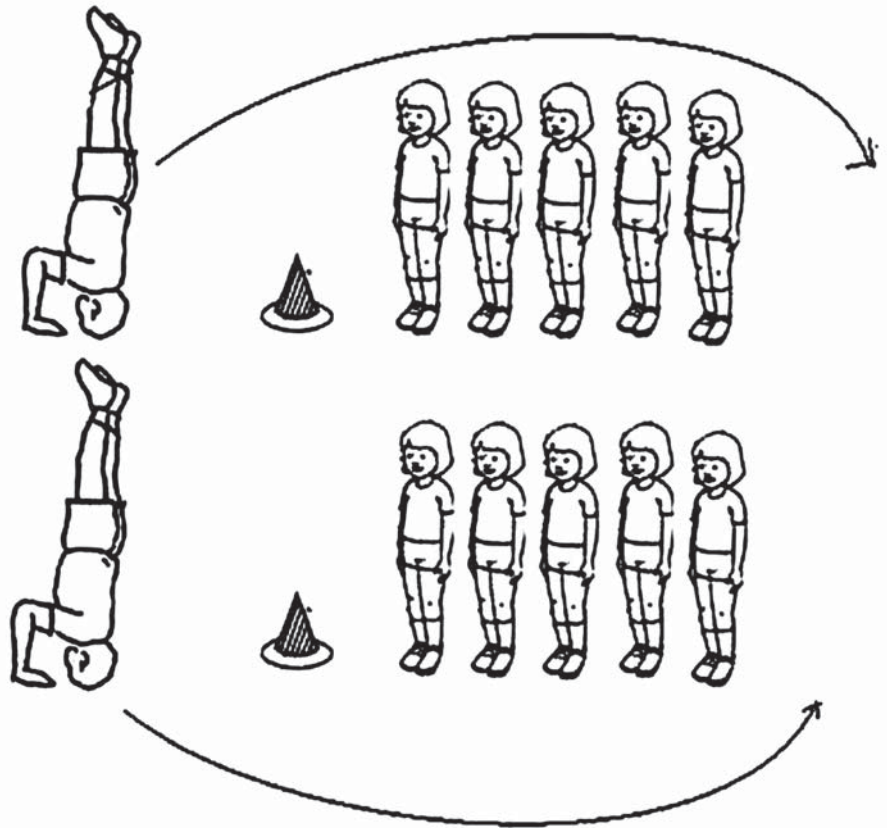
ល្បែងកម្រាលស៊ុនកូន

□ ឈរជាំដូងទៅមុខ

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងលើកម្រាល ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះរក្សាលំនឹង និងប្រើកម្លាំងដៃជើងត្រឡប់ខ្លួនបានព្រមគ្នា និងដូចគ្នា ។
- ពិភាក្សានិងសហការជាមួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។

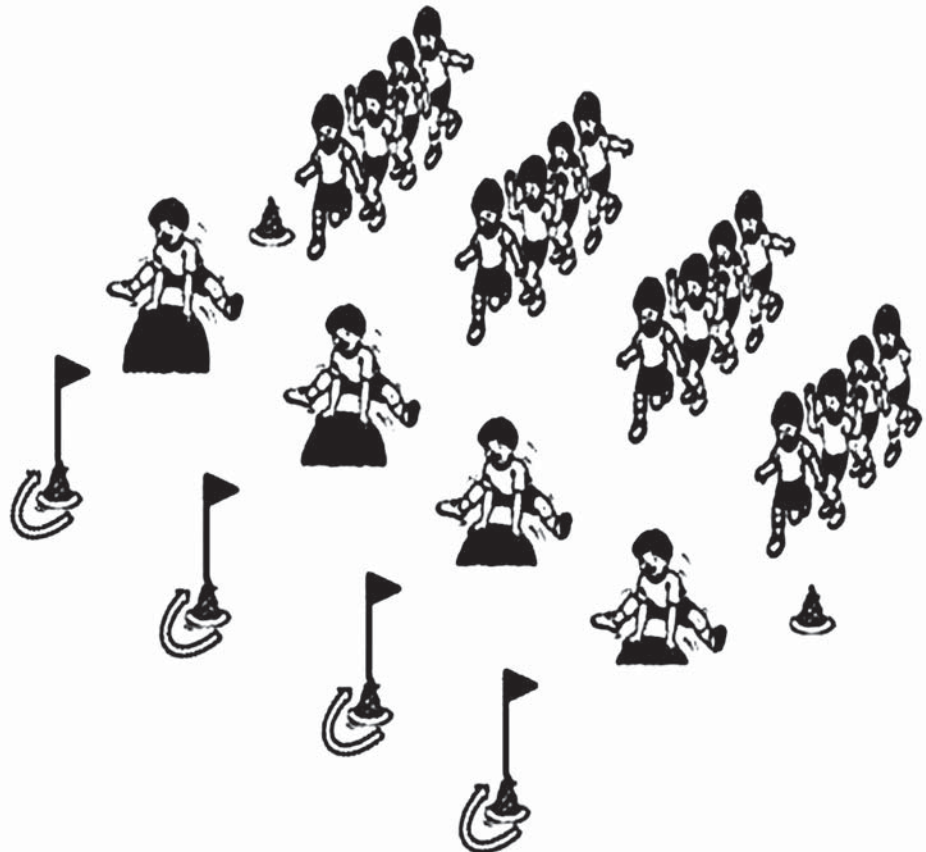


▣ រក្សាលំនឹង(ច្រត់ដៃពីរ)



○ កំដៅសាច់ដុំ

▣ លោតរំលងវត្ថុ



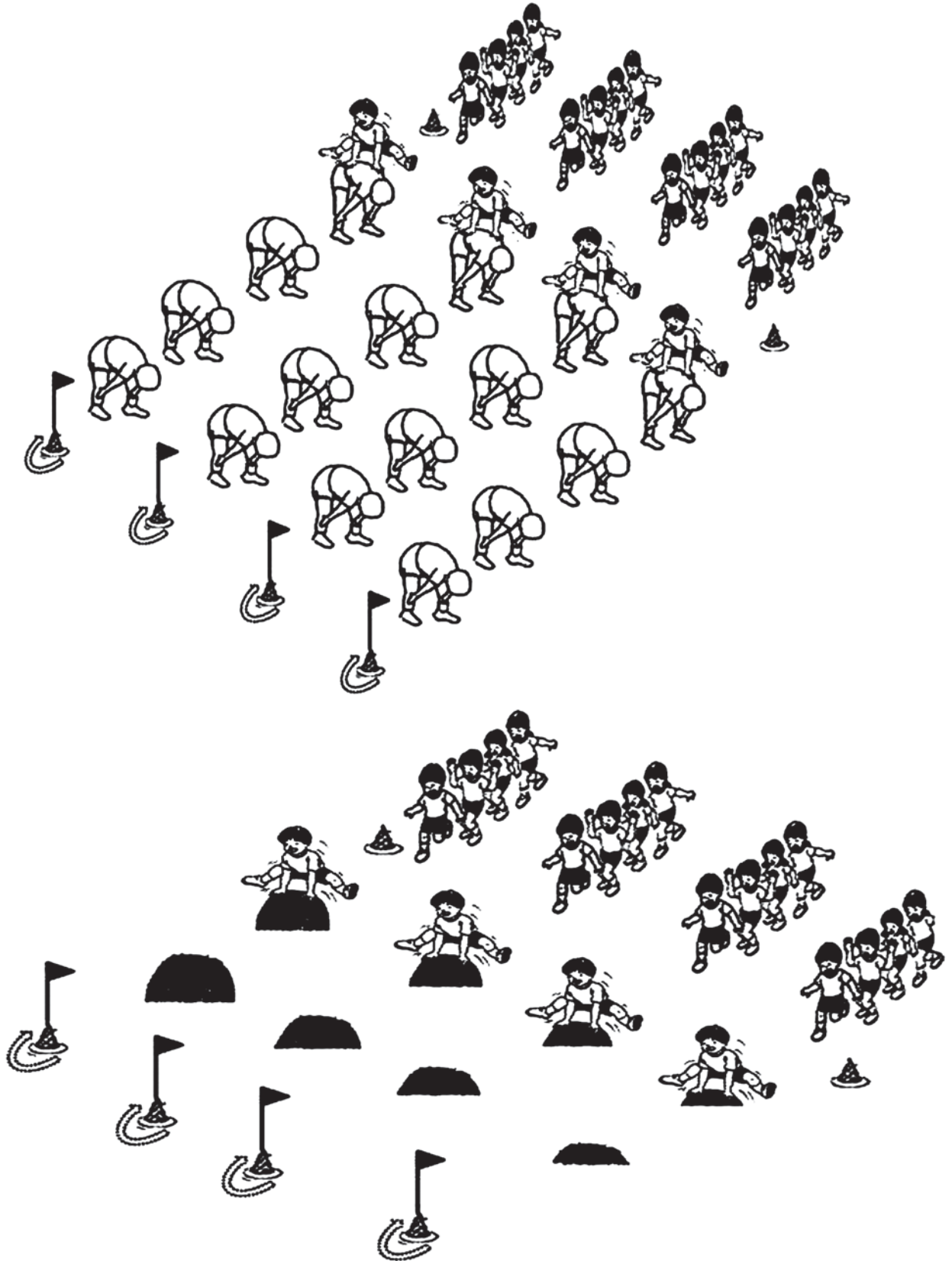
សៀវភៅបង្រៀន

វត្តមានមេរៀន៖

ល្បែងឧបសគ្គស៊ុនកូន

▣ លោតរំលងខ្នងសេះ

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះពីវិធីច្រត់ដៃលោត ទប់លំនឹងបានព្រមគ្នានិងដូចគ្នា ។
- ចេះសហការជាមួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។



◦ កំដៅសាច់ដុំ

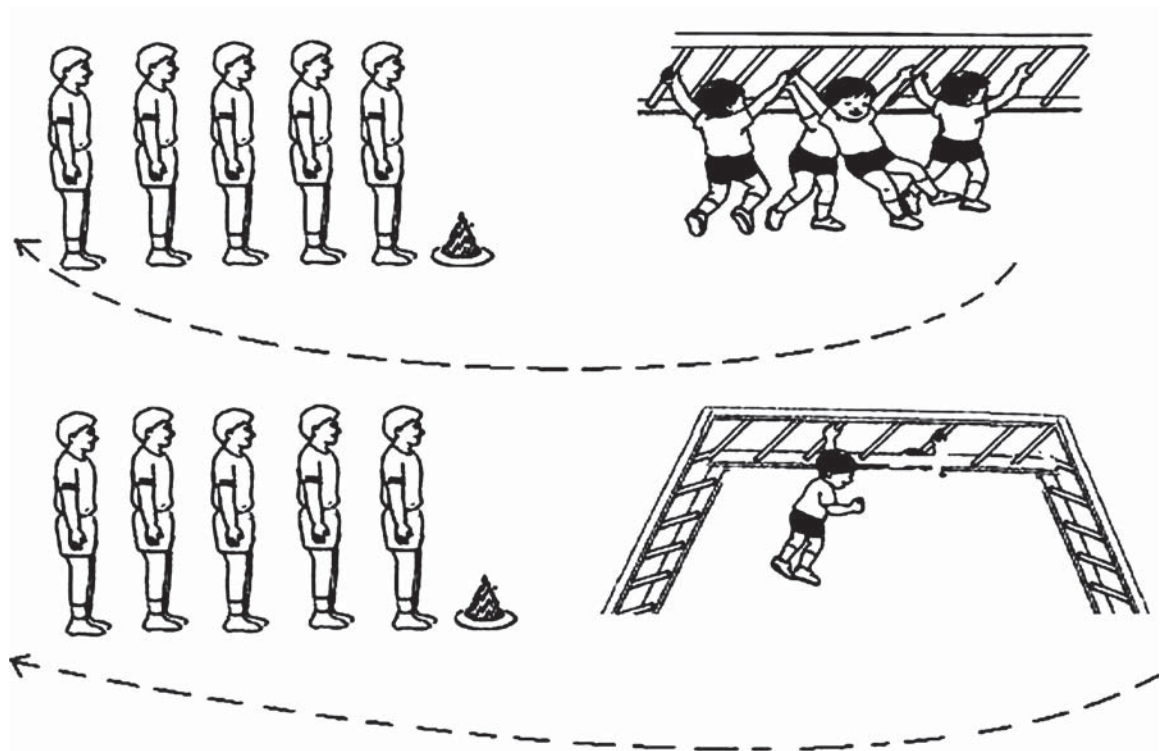
▣ ហាលពូកបង្វិល

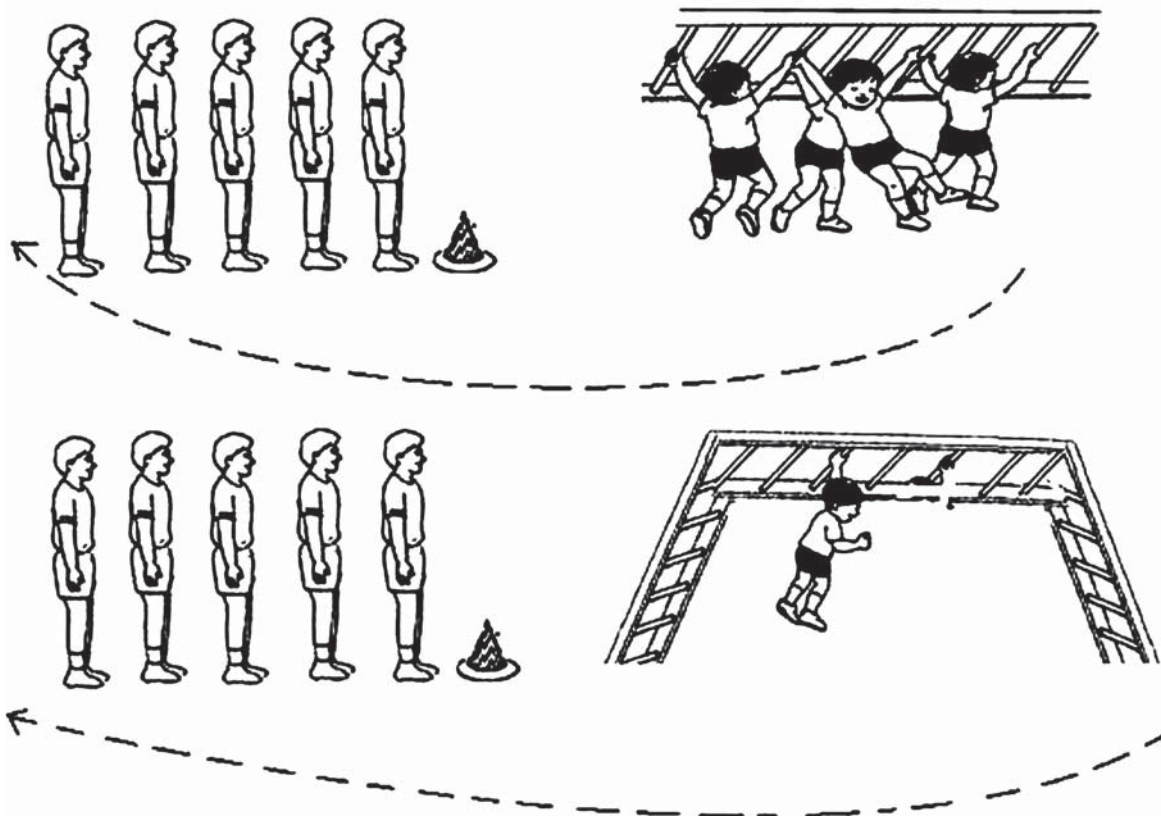


▣ ថ្កក់ជើងបង្វិល



▣ ប្រតោងស្វ័រ (របារជណ្តើរ)





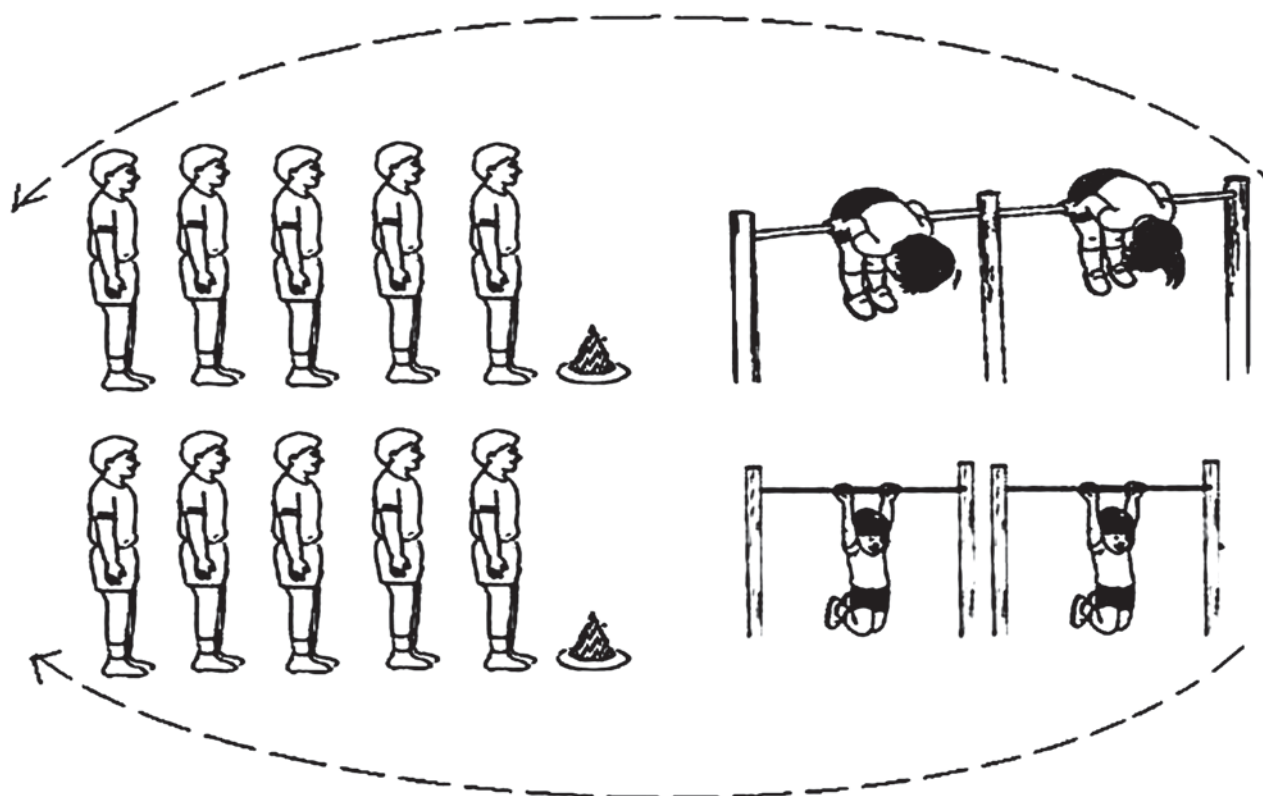
សៀវភៅបង្រៀន

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ស្វែងរកការស៊ីនក្នុង

- ផ្គត់ផ្គង់បង្វិល

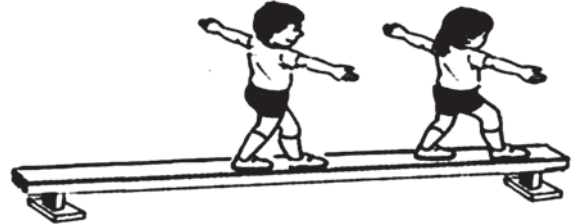
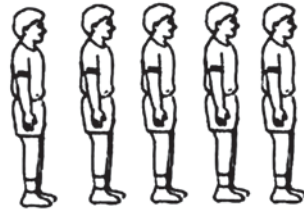
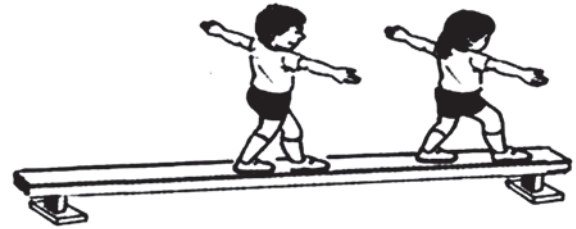
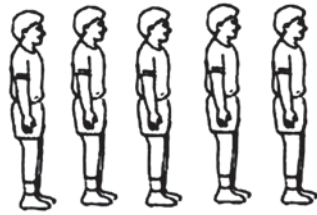
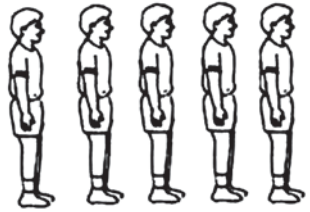
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងស្វែងរកលើបារ ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃជើង ចលនាបង្វិលប្រកាសស្វែងរកឱ្យបានព្រមគ្នា និងដូចគ្នា ។
- ចេះសហការជាមួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។



◦កំដៅសាច់ដុំ

រោងរលំនឹង

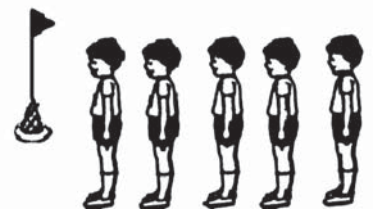
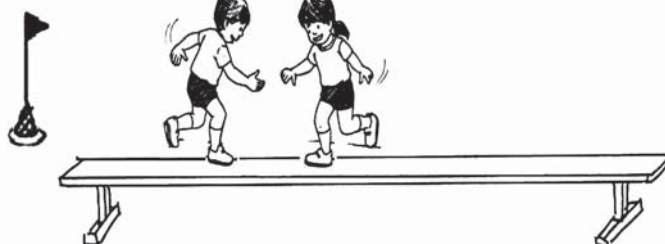
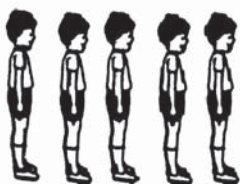
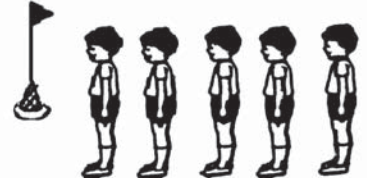
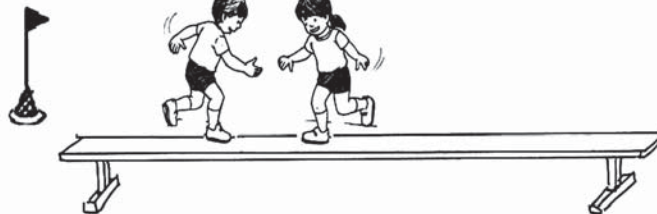
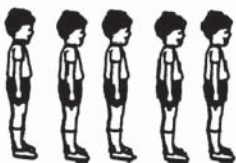
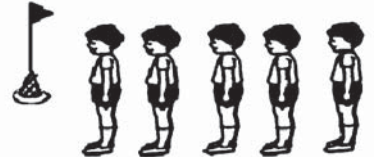
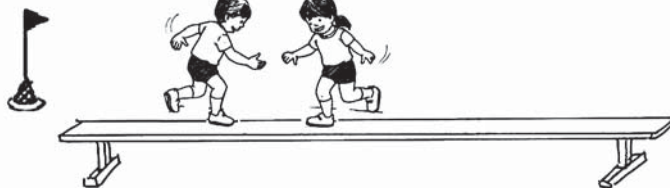
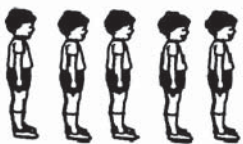
▣ ដើរលើរោង



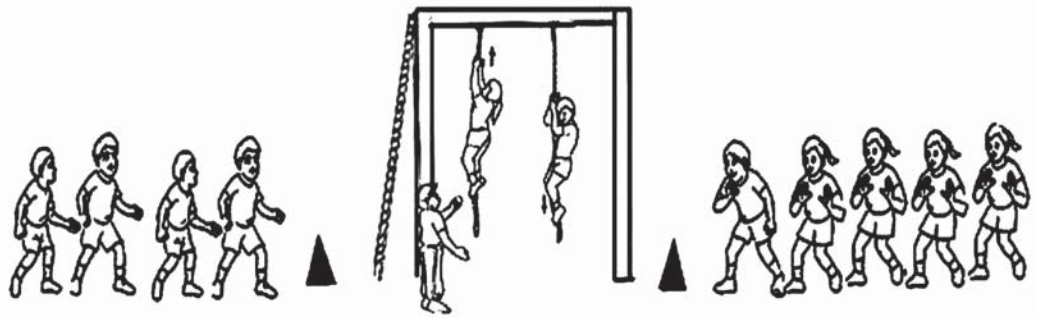
▣ ដើរលើរោង(បង្វិលខ្លួន)



▣ ប៉ារ៉ាស៊ីងស៊ីម(រោងរលំនឹង)



- កំដៅសាច់ដុំ
- ◻ សត្វទោចឡើងពួរ



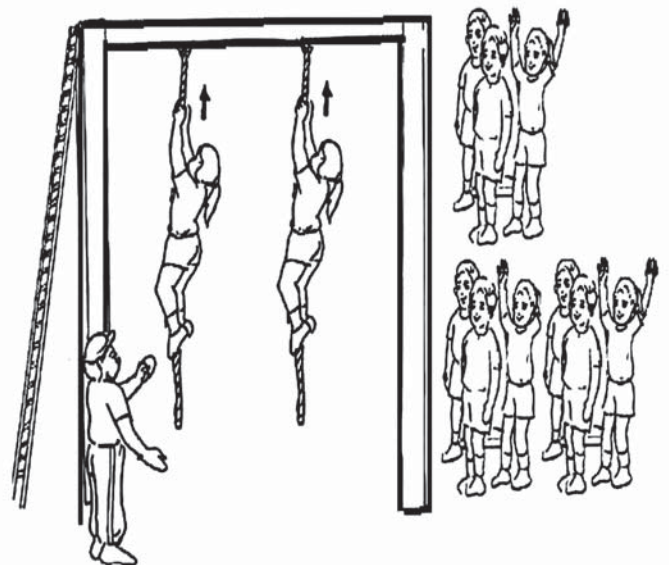
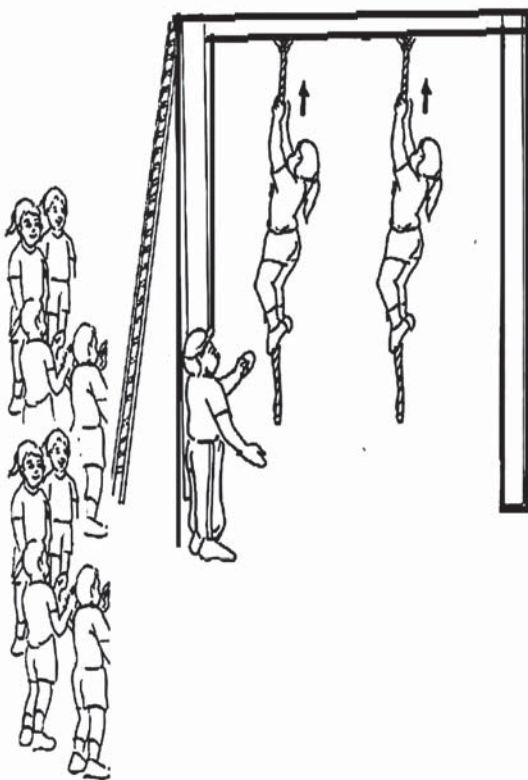
ស្បែកចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងខ្សែពួរស៊ីនកូន

- ◻ សត្វទោចឡើងពួរ

- ចូលរួមលេងល្បែងយ៉ាងសកម្ម ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃ ជើងប្រកោងឡើង ធ្វើចលនាដូចគ្នា និងព្រមគ្នា ។
- សហការជាមួយមិត្តភក្តិ ក្នុងពេលលេង។



ជំពូកទី៣

អត្ថពលកម្ម

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ និងល្បែងរត់ផ្លោះបង

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 - រត់ទៅមក - រត់ហុចដំបង - រត់ហុចដំបង២០-៣០ ម៉ែត្រ	- កំដៅសាច់ដុំ - រត់ទៅមក - រត់ហុចដំបង - រត់ហុចដំបង២០-៣០ ម៉ែត្រ - រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់ - រត់ជារង្វង់	- កំដៅសាច់ដុំ - រត់ផ្លោះឧបសគ្គ - រត់ផ្លោះឆ្វេង-ស្តាំ - រត់ផ្លោះជាចង្វាក់ - រត់ផ្លោះបារ	- កំដៅសាច់ដុំ - រត់ផ្លោះជាចង្វាក់ - រត់ផ្លោះបារ
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងរត់បណ្តាក់ (សាកល្បង) (រត់តាមផ្លូវរបស់ខ្លួន ៥០x៤ ហុច និង ទទួលដំបង រហូតអស់ សមាជិកក្រុមចេះគាំទ្រមិត្តភក្តិ)	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់បណ្តាក់ (ការប្រកួត) (រត់តាមផ្លូវរបស់ខ្លួន ៥០ x៤ ហុច និងទទួល ពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងផ្លោះរបងប្រកួត (សាកល្បង) (៥០ម៉ែត្ររៀបបារ ចំនួន៤-៦កន្លែងរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី រហូតអស់ សមាជិកក្រុម ចេះគាំទ្រមិត្តភក្តិដោយពេញចិត្ត)	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងផ្លោះរបង (ការប្រកួត) (៥០ម៉ែត្ររៀបបារ ចំនួន៤-៦កន្លែង រត់ឱ្យបានលឿនដល់ទីចេះ ពិភាក្សាគ្នាដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - ការលើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ - ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព ។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
◦ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបរត់បណ្តាក់បានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំផែនការ និងពន្យល់ពីវិធីរត់បានល្អ។ - ពិភាក្សា និងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។	- យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្ររត់បណ្តាក់ និងវិធីផ្លោះរបងបានត្រឹមត្រូវ។ - ពិភាក្សា វាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។
◦ ជំនាញ	- រត់ដោយប្រើចលនាជើង និងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ - ចាប់ផ្តើមរត់ដោយចលនារហ័ស និងប្រើល្បឿនសមស្របទៅ នឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ - ហុចដំបងនៅក្នុងតំបន់របស់ខ្លួន ដោយមិនបន្ថយល្បឿនត្រង់ចំណុចហុច និងទទួល ។	- រត់ដោយចេះគ្រប់គ្រងល្បឿន និងទិសដៅ។ - រៀបចំឧបសគ្គរត់ផ្លោះដោយរក្សាល្បឿន។ - រត់ផ្លោះឧបសគ្គជាចង្វាក់ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
◦ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ - ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។	

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

មេរៀនសង្ខេប៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
	មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ សាកល្បង(២ម៉ោង)	
- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	- ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
- យល់វត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - រត់ទៅមក - រត់ហុចដំបង	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងមេរៀនរត់បណ្តាក់ ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់ ។ -ត្រូវរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងទីលាន។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំ ដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន ។ • ត្រូវចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា១០០-១២៥សង់ទីម៉ែត្រពីខ្សែចេញដំណើរដល់ខ្សែទីមានប្រវែង ១៥-២០ម៉ែត្រ ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងអ្នកទីមួយនៃជួរនីមួយៗ ឈរក្នុងរង្វង់មុខខ្សែចេញដំណើរ ដៃកាន់ទង់ ឬកងត្រៀមលក្ខណៈពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាឱ្យរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ត្រឡប់មកវិញ (អ្នកទីពីរនៃជួរនីមួយៗចូលឈរក្នុងរង្វង់)ហុចកងឱ្យដៃគូទៅឈរក្រោយជួរអ្នកទីពីរនៃជួរនីមួយៗទទួលបានកងអនុវត្តដូចអ្នកទីមួយធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) • ចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជួរជួរ បណ្តោយឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ជួរទី១ឃ្លាតពីគ្នា៣-៥ម៉ែត្រ អ្នកទី១ឈរក្រោយជួរនីមួយៗកាន់ដំបងដៃខាងស្តាំ ។ -សិស្សទាំង៤ជួរពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវដើរមួយកន្លែងបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗ ស្រែកដៃ(អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប់) ឃើញដៃអ្នកខាងមុខហុចដំបងអ្នកខាងមុខទទួលដំបងអនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយគេ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម គ្រូផ្អាកព្យែឱ្យសិស្សទាំងបួនក្រុមឈប់មួយកន្លែងត្រឡប់ក្រោយបែរអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ -សិស្សទាំងបួនជួរ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវរត់មួយកន្លែងបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកដៃ (អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប់) ឃើញដៃអ្នកខាង	- ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀប រត់បណ្តាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីរត់បណ្តាក់បានល្អ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ - ជំនាញ -រត់ដោយប្រើចលនាជើងនិងដៃ។ -ចាប់ផ្តើមរត់ដោយចលនារហ័ស និងប្រើល្បឿនសមស្របទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ -ហុចដំបងនៅក្នុងតំបន់របស់ខ្លួនដោយមិនបន្ថយ

◻ រត់ហុចដំបង២០-៣០ម៉ែត្រ	មុខហុចដំបងអ្នកខាងមុខទទួលដំបងអនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយគេ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម គ្រូផ្គុំកញ្ចែងឱ្យសិស្សទាំងបួនក្រុមឈប់មួយកន្លែងត្រឡប់ក្រោយបែរអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ (មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ទីលានមាន២០-៣០ម៉ែត្រ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា១០០-១២៥សង់ទីម៉ែត្រចំណុច ពាក់កណ្តាលទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន១ មានគោលដៅចំនួន២ គោលដៅទីមួយខ្សែចេញដំណើរ និងគោលដៅទីពីរខ្សែកាត់ទទឹងទីលានមុនលេងក្រុមនីមួយៗចាត់សមាជិក១នាក់ទៅឈរត្រង់គោលដៅទីពីរ ។(មើលរូបភាព) -ឮសំឡេងបញ្ជាអ្នកទីមួយឈរគោលដៅទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ខ្សែកាត់ទទឹងត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូទទួលបានដំបងត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងខ្លួនវិញ អ្នកទីពីរនៃគោលដៅទាំងពីរអនុវត្តដូចលើកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	លឿនត្រង់ចំណុចហុចនិងទទួល។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។
◻ យល់ពីលក្ខណៈនៃល្បែង ល្បែងរត់បណ្តាក់ (សាកល្បង) (រត់តាមផ្លូវរបស់ខ្លួន ៥០ x៤ ហុច និង ទទួលដំបង រហូតអស់សមាជិកក្រុម ចេះជួយគាំទ្រមិត្តភក្តិ)	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌនិងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យ សិស្សងាយស្រួលយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណាត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗមានកុមារា និងកុមារី នៅរួមគ្នាក៏បាន ដែរតែឱ្យស្មើគ្នា)។ -ទីលានមានរាងជារង្វង់មាន ៤ខ្សែបន្ទាត់ និងចែកជា៤តំបន់ តំបន់នីមួយៗមានប្រវែង៤០ម៉ែត្រ ក្នុងនោះតំបន់ហុច និងទទួលដំបងមានប្រវែង១០ម៉ែត្រ គឺ៥ម៉ែត្រ ២ដង ។ -លេងម្តង២ក្រុម ក្រុមទីមួយ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទីមួយ (តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤) ចំណែកក្រុមទីពីរចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១ នៃក្រុមទាំង៤ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈនៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី២ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទីពីរទទួលដំបងបានត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៣ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទីបីទទួលដំបងបានត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៤ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទីបួន ទទួលដំបងបានត្រូវរត់ឱ្យបាន	

	លឿនទៅដល់ទី ។ -ក្រុមណាដែលបានចិរិយវលាតិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ (បើក្រុមនីមួយៗមានសមាជិកលើសពី ៤នាក់ ក្រុមនីមួយៗត្រូវមានសមាជិកស្មើគ្នា ត្រូវអាចឱ្យសិស្សលេងដូចលើកទីមួយ រហូតអស់សមាជិកក្រុម ហើយក្រុមណាទទួលបានចិរិយវលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ) ។ (មើលរូបភាព) -ពិន្ទុ ក្រុមលេខ១ បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២ បាន ៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ៣ បាន២ពិន្ទុ និងក្រុមលេខ៤ បាន១ពិន្ទុ ។ -អនុវត្តដោយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះនិងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញខ្លួននិងក្រុម។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រួតពិនិត្យលក្ខខណ្ឌបញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់ ។ -ត្រូវរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -ត្រួតពិនិត្យពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់ ។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)

◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ រត់ទៅមក	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា១០០-១២៥សង់ទីម៉ែត្រ ពីខ្សែចេញដំណើរដល់ខ្សែទីមានប្រវែង ១៥-២០ម៉ែត្រ ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងអ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ ឈរក្នុងរង្វង់មុខខ្សែចេញដំណើរ ដៃកាន់ទង់ ឬកងត្រៀមលក្ខណៈពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា រត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ទី ត្រឡប់មកវិញ (អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗចូលឈរក្នុងរង្វង់) ហុចកងឱ្យដៃគូទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗទទួលបានកងអនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។

◻ រត់ហុចដំបង	(មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម រួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ ជួរទី១ឃ្លាតពីគ្នា៤-៦ម៉ែត្រ អ្នកទី១ឈរក្រោយជួរនីមួយៗកាន់ដំបងដៃខាងស្តាំ ។ -សិស្សទាំង៤ជួរពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវដើរមួយកន្លែង រត់តិចៗបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកដៃ (អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប់) ឃើញដៃអ្នកខាងមុខហុចដំបង អ្នកខាងមុខទទួលដំបងអនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមគ្រូផ្អាកព្រៃឱ្យសិស្សទាំង៤ក្រុមឈប់មួយកន្លែងត្រឡប់ក្រោយបែរ អនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ -សិស្សទាំង៤ជួរ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាត្រូវរត់តិចៗបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកដៃ(អ្នកខាងមុខ បន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប់) ឃើញដៃអ្នកខាងមុខហុចដំបង។អ្នកខាងមុខទទួលដំបងអនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយ។ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គ្រូផ្អាកព្រៃឱ្យសិស្សទាំង៤ក្រុមឈប់មួយកន្លែង ត្រឡប់ក្រោយបែរអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។(មើលរូបភាព)	◻ ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀប រត់បណ្តាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និង ពន្យល់ពីវិធីរត់បណ្តាក់បានល្អ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិនិងជំនាញ។ ◻ ជំនាញ -រត់ដោយប្រើចលនាដឹងនិងដៃ ។ -ចាប់ផ្តើមរត់ដោយចលនាហ័ស និងប្រើល្បឿនសមស្របទៅ នឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ -ហុចដំបងនៅក្នុងតំបន់របស់ខ្លួនដោយមិនបន្ថយល្បឿនត្រង់ចំណុចហុចនិងទទួល។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញតំនិតក្នុងក្រុម។
◻ រត់ហុចដំបង២០-៣០ម៉ែត្រ	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង រួចឱ្យឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ។ ទីលានមាន១០-២០ម៉ែត្រមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ១០០-១២៥សង់ទីម៉ែត្រ ចំណុចពាក់កណ្តាលទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន១ មានគោលដៅចំនួន២ គោលដៅទី១ខ្សែចេញដំណើរ និងគោលដៅទី២ ខ្សែកាត់ទទឹងទីលាន មុនលេង ក្រុមនីមួយៗចាត់សមាជិក១នាក់ទៅឈរត្រង់គោលដៅទី២។ (មើលរូបភាព) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១ឈរគោលដៅទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ខ្សែកាត់ទទឹង ត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូ ទទួលបានដំបងត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទីដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងខ្លួនវិញ។ អ្នកទី២នៃគោលដៅទាំងពីរអនុវត្តដូចលើកទីមួយធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	
◻ រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗត្រូវរាប់ ចំនួនលេខសេស និងលេខគូ គឺលេខ១ និងលេខ២ អ្នកលេខសេស ត្រូវឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ អ្នកលេខគូ ត្រូវឈរ៤ជួរ បណ្តោយក្រៅទីលានត្រង់ទទឹងចំណុចកណ្តាល អ្នកទី១លេខគូចូលក្នុង ឈរតាមខ្សែបន្ទាត់ក្រុម របស់ខ្លួន ។	

១ រត់ជារង្វង់	-ទីលាន មាន២០-៤០ម៉ែត្រ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចំណុចពាក់កណ្តាល ទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣ ឃ្លាតពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជាអ្នកទី២ លេខសេសនៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ តាមខ្សែបន្ទាត់ ដល់ខ្សែកាត់ទទឹងត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃ គូគឺអ្នកទី១ លេខគូទទួលបានដំបងត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងខ្លួនវិញ អ្នកទី២នៃក្រុមលេខ សេស និងលេខគូ អនុវត្តដូចលើកទីមួយ ធ្វើបែបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ទីលានមាន២-៤ ខ្សែបន្ទាត់ ករណីមានទីលាន ឱ្យសិស្សអនុវត្តម្តង៤ក្រុម។ -ក្រុមទី១ចាត់សមាជិក៤នាក់ ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ ចំនួន៤គោលដៅ ក្រុមទី២ចាត់សមាជិក ៤នាក់ ទៅឈរក្នុង ខ្សែបន្ទាត់ទី១ ចំនួន៤គោលដៅ គោលដៅនីមួយៗមាន ប្រវែង២០ម៉ែត្រ អ្នកនៅគោលដៅទី១ ដៃកាន់ដំបង ឮ សំឡេងបញ្ជា អ្នកនៅគោលដៅទី១ រត់ទៅគោលដៅទី២ (ហុចដំបងឱ្យអ្នកទី២) អ្នកទី២ ទទួលបានដំបងរត់ទៅ គោលដៅទី៣ អ្នកទី៣ទទួលបានដំបង រត់ទៅគោលដៅ ទី៤ អ្នកទី៤ទទួលបានដំបងរត់ទៅដល់ទី អនុវត្តម្តង៤នាក់ រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	
២ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ ល្បែងរត់បណ្តាក់ (ការប្រកួត) (រត់តាមផ្លូវរបស់ខ្លួន ៥០ x៤ ហុច និង ទទួលពិភាក្សាគ្នាដើម្បី ទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យ សិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងក្រណាត់ពណ៌សម្គាល់ ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗមានកុមារ និងកុមារីនៅរួម គ្នាក៏បាន ឱ្យតែស្មើគ្នា)។ -ទីលានមានរាងជារង្វង់មាន ២ខ្សែបន្ទាត់ និងចែកជា ៤តំបន់ តំបន់នីមួយៗមានប្រវែង៤០ម៉ែត្រ ក្នុងនោះតំបន់ហុច និង ទទួលដំបង មានប្រវែង ១០ម៉ែត្រ គឺ៥ម៉ែត្រ ២ដង ។ -លេងម្តង២ក្រុម ក្រុមទី១ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ចំណែកក្រុមទី២ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ ទី២ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣ និងតំបន់ទី៤។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១ នៃក្រុមទាំងពីរ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវ រត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី២ ហុច ដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី២ទទួលបានដំបងបាន ត្រូវរត់	

	ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៣ ហុច ដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៣ទទួលបានដំបងត្រូវរត់ ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៤ ហុច ដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៤ ទទួលបានដំបងត្រូវរត់ ឱ្យបានលឿនទៅដល់ទី ។ -ក្រុមណាដែលបានចិញ្ចឹមវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ(ក្រុម នីមួយៗត្រូវមានចំនួនសមាជិកស្មើគ្នា គ្រូអាចឱ្យសិស្សលេង ដូចលើកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) -ពិន្ទុក្រុមលេខ១ បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២ បាន៣ពិន្ទុក្រុម លេខ៣ បាន២ពិន្ទុ និងក្រុមលេខ៤ បាន១ពិន្ទុ ។ -អនុវត្តដោយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងគោរពទៅ តាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួល បានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញខ្លួន និងក្រុម។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយមកពន្យល់ បន្ថែមនិងបំផុសសំណួរ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួន ប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរត់ផ្លោះរបង សាកល្បង(៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្ថុមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ រត់ផ្លោះឧបសគ្គ	-គ្រូឱ្យសិស្សដោយធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទី៤ ជួរណាមួយតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗ ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលងឱ្យដូចគ្នានៅ ក្នុងជួរនីមួយៗដូចជា រង្វង់ សំបកកង់ ខ្សែសម្រាប់លោត របារ ខ្សែកៅស៊ូ របារបន្ទះឬស្សី កោណក្រដាស ឬប្រអប់ ក្រដាស។ -តាមខ្សែបន្ទាត់(ផ្លូវរត់) មានទទឹង១២០-១២២សង់ទីម៉ែត្រ បណ្តោយ៣០-៥០ម៉ែត្រដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗ ឃ្លាត ពីគ្នា៥- ៦និង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែង កម្ពស់៣០-៥០	-ចូលរួមលេងប្រកប ដោយភាពវៃជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះ សិស្សមិនអាចអនុវត្ត បានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយ យកចិត្តទុកដាក់ទៅ លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ចំពោះ លទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។

១ រត់ផ្លោះឆ្នេង ស្តាំ	សង់ទីម៉ែត្រ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះរំលងឧបសគ្គ បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។(មើលរូបភាព) -សិស្សសាកល្បងប្រើឧបសគ្គដែលខ្លួនចូលចិត្ត ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយដែលត្រូវនឹងខ្លួន។ • គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗ ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលង ឬជាន់ដូចជារង្វង់ គូសខ្សែ ក្រដាសកាតុង ឬក្រណាត់ពណ៌ជាដើម។ -តាមខ្សែបន្ទាត់ (ផ្លូវរត់) មានទទឹង១២០-១២២សង់ម៉ែត្រ បណ្តោយ ២០-៣០ម៉ែត្រ ឧបសគ្គទំហំ ២៥-៤០សង់ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗ ចម្ងាយពីគ្នា៨០-៩០សង់ម៉ែត្រ ១០០សង់ម៉ែត្រ និង១១០សង់ម៉ែត្រមានចំនួន ១០-១៥កន្លែង។ -ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់បោះដំហានឆ្នេង-ស្តាំចូលក្នុង ឬជាន់ឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -មុនលេងពេលសិស្សត្រូវលោតរំលង ឬលោតជាន់ឱ្យបានច្បាស់ ឱ្យសិស្សសាកល្បងប្រើឧបសគ្គ ដែលខ្លួនចូលចិត្តដោយសេរីហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីទំហំ និងរបស់បាំងដែលត្រូវនឹងខ្លួន។	០ ចំណេះដឹង -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្ររត់ ផ្លោះរង និងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិនិងជំនាញ។ ០ ជំនាញ -រត់ដោយចេះគ្រប់គ្រងល្បឿននិងទិសដៅ។ -រៀបចំឧបសគ្គរួចរត់ផ្លោះដោយរក្សាល្បឿន។ -រត់ផ្លោះឧបសគ្គជាចង្វាក់។ ០ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។
១ រត់ផ្លោះជាចង្វាក់	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទី៤ ជួរណាមួយតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗ ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលងដូចគ្នា នៅក្នុងជួរនីមួយៗ ដូចជា រោង ខ្សែកៅស៊ូ រោងបន្ទះឬស្សីកោណក្រដាស ឬប្រអប់ក្រដាសជាដើម។ -ខ្សែបន្ទាត់ (ផ្លូវរត់) មានទទឹង ១២០-១២២សង់ម៉ែត្រ បណ្តោយ ៣០-៥០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ ៦ម៉ែត្រ និង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែងកម្ពស់៣០-៥០សង់ម៉ែត្រ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់ផ្លោះរំលងឧបសគ្គជាចង្វាក់ ឬឱ្យបានថេរដំហាន(ចន្លោះ ពីឧបសគ្គមួយទៅ ឧបសគ្គមួយទៀត ត្រូវរត់ជាចង្វាក់ថេរ បើ៣ដំហាន គឺ៣ដំហានរហូតដល់ទី អាចរត់៣-៥ដំហានជាដើម) បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់	

រត់ផ្លោះរថ្នាំ	សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងប្រើឧបសគ្គដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយសេរីហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយដែលត្រូវនឹងខ្លួន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទី៤ ជួបបណ្តោយ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់(ផ្លូវរត់)មានទទឹង១២០-១២២សង់ទីម៉ែត្រ បណ្តោយ ៣០-៥០ ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗ ចម្ងាយពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ ៦ម៉ែត្រ និង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦ កន្លែងកម្ពស់៣០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ ចែក៣កម្រិត ទាប មធ្យម និងខ្ពស់។ -ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះរំលងរថ្នាំបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី២ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងប្រើឧបសគ្គ ដែលខ្លួនចូលចិត្តដោយសេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយដែលត្រូវនឹងខ្លួន។ -គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗបានសាកល្បងគ្រប់កម្រិតរថ្នាំដើម្បីឱ្យពួកគេស្វែងយល់ និងមានការពេញចិត្ត។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រផ្លោះរថ្នាំដោយស្រួល និងរត់បានលឿន ។	
• ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងផ្លោះរថ្នាំ (សាកល្បង) (៥០ម៉ែត្ររៀបរថ្នាំ ចំនួន៤-៦កន្លែងរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី រហូតអស់សមាជិកក្រុមចេះគាំទ្រមិត្តភក្តិ ដោយពេញចិត្ត)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេល្បែងរត់ផ្លោះរថ្នាំក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗមានកុមារា និងកុមារី នៅរួមគ្នាក៏បានឱ្យតែស្មើគ្នា)។ -គ្រូឱ្យសិស្សរត់ផ្លោះរថ្នាំ៥០ម៉ែត្រ អនុវត្តដោយប្តូរចំនួនរថ្នាំ និងកម្ពស់រថ្នាំដូចខាងក្រោម ៖ -ម៉ោងទី ១ ៖ ១. រថ្នាំកម្ពស់ទាប ចំនួន ៣ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ) ២. រថ្នាំកម្ពស់ទាប ចំនួន ៤ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥.៥ម៉ែត្រ) ៣. រថ្នាំកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦ម៉ែត្រ) -ម៉ោងទី ២ ៖ ១.រថ្នាំកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦ម៉ែត្រ)	

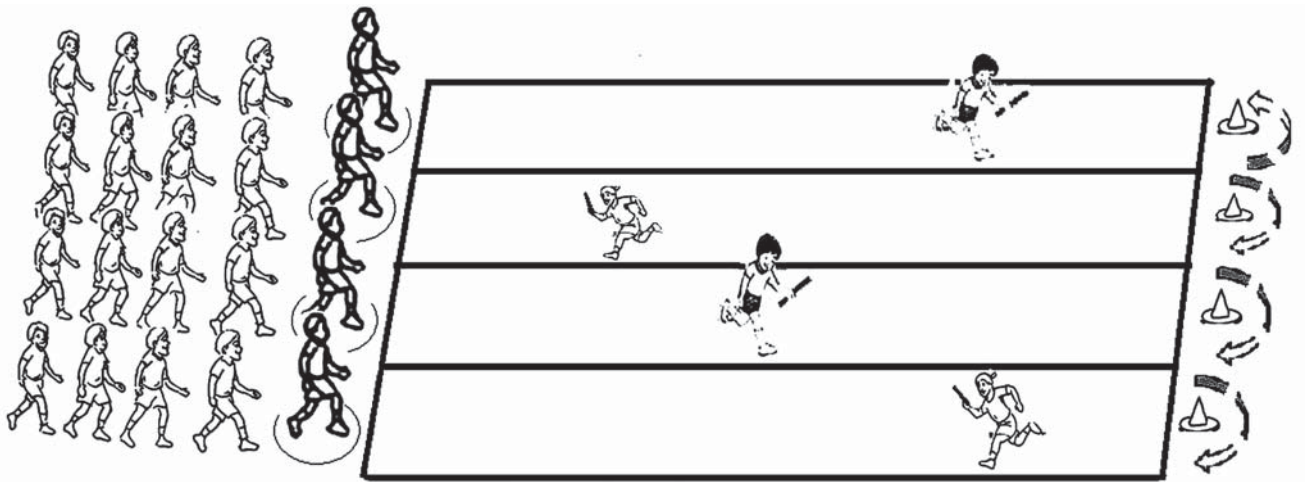
	២.របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ) ៣.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៦ (ចម្ងាយពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ) -ម៉ោងទី ៣ និងទី៤ ៖ ១.របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥.៥ម៉ែត្រ) ២.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ) ៣.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៦ (ចម្ងាយពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះ រំលងរបារបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរទៅឈរតាមកម្រិតផែន មាន៤កន្លែង អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សលេងឱ្យបានច្រើនដង តាមពេលកំណត់ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សម្នាក់ៗកំណត់កិច្ចការរៀងៗខ្លួន ហើយខំប្រឹងរត់ ឱ្យដល់ទី ប្រសិនបើសិស្សមិនអាចរត់ទៅដល់ទីទេ ឱ្យសិស្ស រកមូលហេតុ ដែលនាំឱ្យពួកគេមិនអាចរត់ទៅដល់ទី។ -ដាក់ចំនួននិងចម្ងាយរបងខុសៗគ្នាឱ្យសិស្សប្រកួតគ្នាដោយ កំណត់ចម្ងាយផ្លូវរត់ស្មើគ្នា។ មានអ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ ជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីរកវិធីដែលអាច ទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញបុគ្គល និងក្រុម។ -រំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយមកពន្យល់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរត់ផ្លោះរបង ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរហែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ រត់ផ្លោះជាចង្វាក់	-គ្រូឱ្យសិស្សដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្បែងរួចឈរមុខខ្សែទី៤ ជួរណាមួយ តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗ ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលងឱ្យដូចគ្នានៅ	-ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។

០ រត់ផ្លោះរោង	ក្នុងជួរនីមួយៗ ដូចជា រោងខ្សែកៅស៊ូរោងបន្ទះឬស្សី កោណ ក្រដាស ឬប្រអប់ក្រដាសជាដើម។ -តាមខ្សែបន្ទាត់ (ផ្លូវរត់) មានទទឹង១២០-១២២សង់ទីម៉ែត្រ បណ្តោយ ៣០-៥០ ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗឈ្លាត ពីគ្នា៥-៦ម៉ែត្រ និង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែងកម្ពស់ ៣០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ពេលឮសូរសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់ផ្លោះ រំលងឧបសគ្គជាចង្វាក់ ឬឱ្យបានថេរជំហាន (ចន្លោះពីឧបសគ្គមួយទៅឧបសគ្គមួយទៀត ត្រូវរត់ជាចង្វាក់ថេរ បើ៣ ជំហាន គឺ៣ជំហានរហូតដល់ទី អាចរត់៣-៥ជំហាន) បន្ត បន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បង ប្រើឧបសគ្គដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយ សេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយដែលត្រូវ នឹងខ្លួន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែងឈរមុខខ្សែទី៤ជួរ បណ្តោយត្រង់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់(ផ្លូវរត់) មានទទឹង១២០ទៅ១២២ សង់ទីម៉ែត្រ បណ្តោយ៣០ទៅ ៥០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរ នីមួយៗចម្ងាយ៥-៦និង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែង កម្ពស់ ៣០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជាអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់ផ្លោះ រំលងរោងបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយ ជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះ រហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បង ប្រើឧបសគ្គដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយ សេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយដែលត្រូវ នឹងខ្លួន។ -ក្រុមនីមួយៗសាកល្បងគ្រប់កម្រិតរោងដើម្បីឱ្យពួកគេស្វែង យល់ និងមានការពេញចិត្ត។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រផ្លោះរោងងាយស្រួល និង រត់បានលឿន ។	-ចូលរួមលេងដោយ យកចិត្តទុកដាក់ទៅ លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ចំពោះ លទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ រត់ ផ្លោះរបង និងវិធី ត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សា និងវាយ តម្លៃ ទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ◦ ជំនាញ -រត់ដោយចេះគ្រប់គ្រង ល្បឿននិងទិសដៅ។ -រៀបចំឧបសគ្គរួចរត់ ផ្លោះដោយរក្សា ល្បឿន។ -រត់ផ្លោះឧបសគ្គជា ចង្វាក់។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេង បានល្អនិងលើក ទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញ ទៅមក។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិនិងជួយគ្នា ក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញ គំនិតក្នុងក្រុម។
◦ ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ ល្បែងផ្លោះរបង	-ត្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនអត្តពលកម្មក្នុង ថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។	

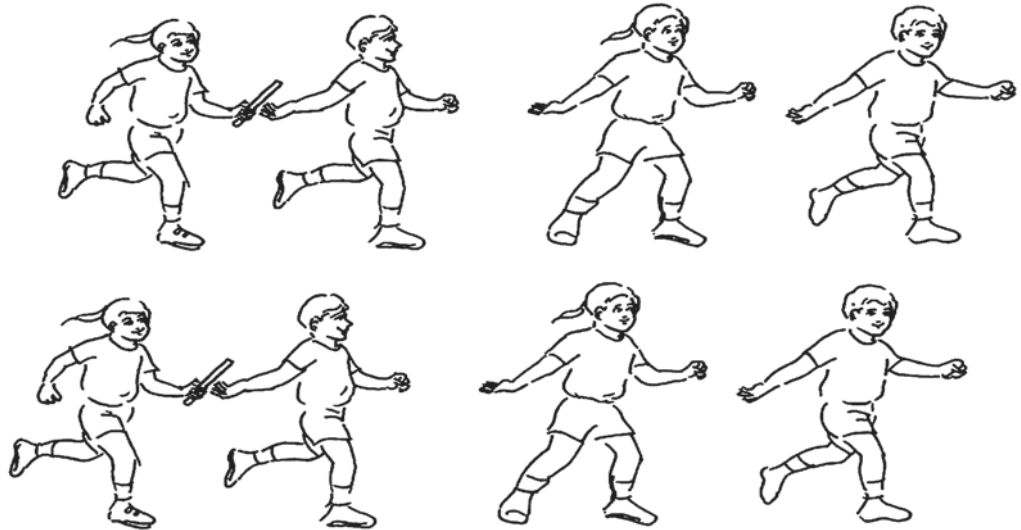
(ការប្រកួត) (៥០ម៉ែត្ររៀបរចារ ចំនួន៤-៦កន្លែង រត់ឱ្យ បានលឿនដល់ទីចេះ ពិភាក្សាគ្នាដើម្បី ទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណត់ពណ៌សម្គាល់ ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗមានកុមារា និងកុមារី នៅ រួមគ្នាក៏បានឱ្យតែស្មើគ្នា)។ -គ្រូឱ្យសិស្សរត់ផ្លោះរបង៥០ម៉ែត្រ អនុវត្តដោយប្តូរចំនួនរបង និងកម្ពស់របងដូចខាងក្រោម ៖ -ម៉ោងទី ១ ៖ ១. របងកម្ពស់ទាប ចំនួន ៣ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ) ២. របងកម្ពស់ទាប ចំនួន ៤ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥.៥ម៉ែត្រ) ៣. របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦ម៉ែត្រ) -ម៉ោងទី ២ ៖ ១.របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦ម៉ែត្រ) ២.របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ) ៣.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៦ (ចម្ងាយពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ) -ម៉ោងទី ៣ និងទី៤ ៖ ១.របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥.៥ម៉ែត្រ) ២.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ) ៣.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៦ (ចម្ងាយពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះ រំលងរបារបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរទៅឈរតាមកម្រិតផែន មាន៤កន្លែង អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សលេងឱ្យបានច្រើនដង តាមពេលកំណត់ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សម្នាក់ៗកំណត់កិច្ចការរៀងៗខ្លួន ហើយខំប្រឹងរត់ ឱ្យដល់ទី ប្រសិនបើសិស្សមិនអាចរត់ទៅដល់ទីទេ ឱ្យសិស្ស រកមូលហេតុ ដែលនាំឱ្យពួកគេមិនអាចរត់ទៅដល់ទី។ -ដាក់ចំនួននិងចម្ងាយរបងខុសៗគ្នាឱ្យសិស្សប្រកួតគ្នាដោយ កំណត់ចម្ងាយផ្លូវរត់ស្មើគ្នា។ មានអ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ ជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាច ទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញបុគ្គល និងក្រុម។ -រំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។
◦ រំលឹកមេរៀនទាំង មូល ◦ ការលើកទឹកចិត្ត	-គ្រូបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលបុគ្គល និងក្រុមមកប្រកាស បន្ទាប់មក សរសើរនិងលើកទឹកចិត្តសិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំបន្តទៀត។
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងដើរប្រតិបត្តិសំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។

◦ កំដៅសាច់ដុំ

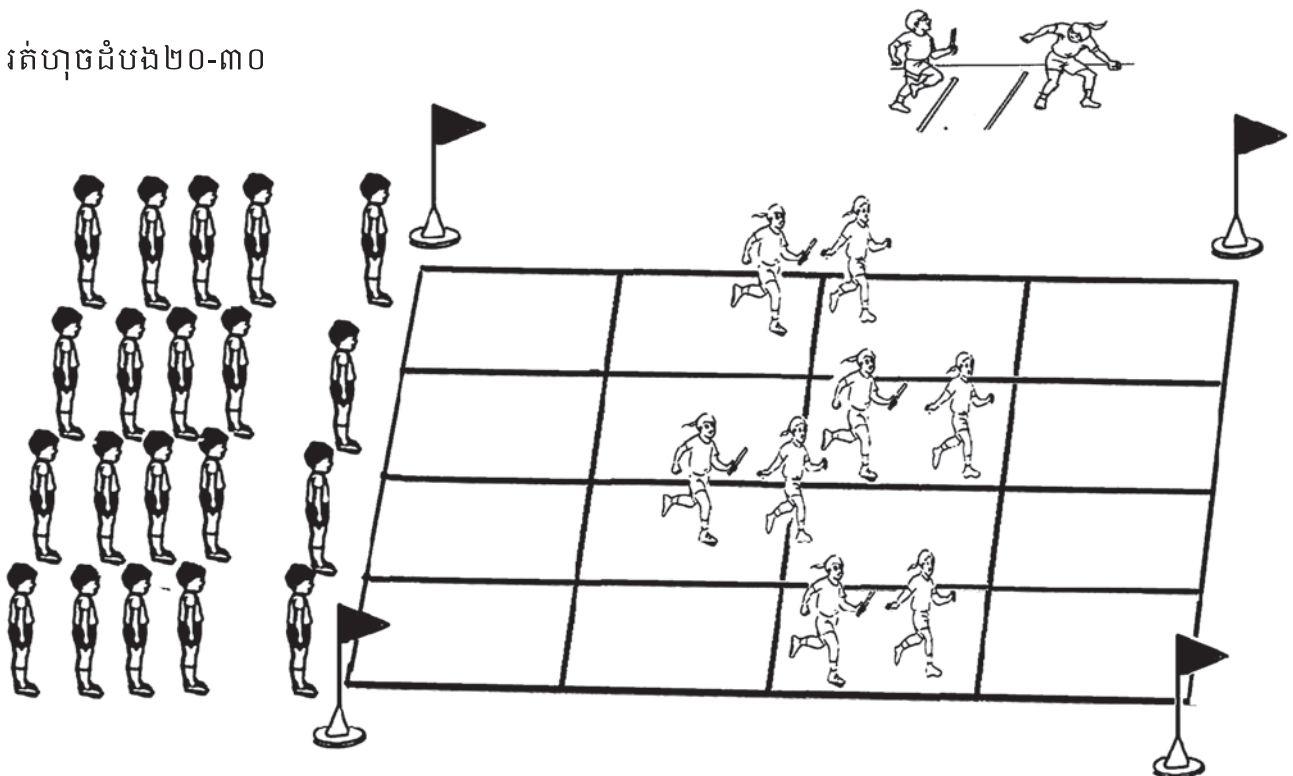
◻ រត់ទៅមក



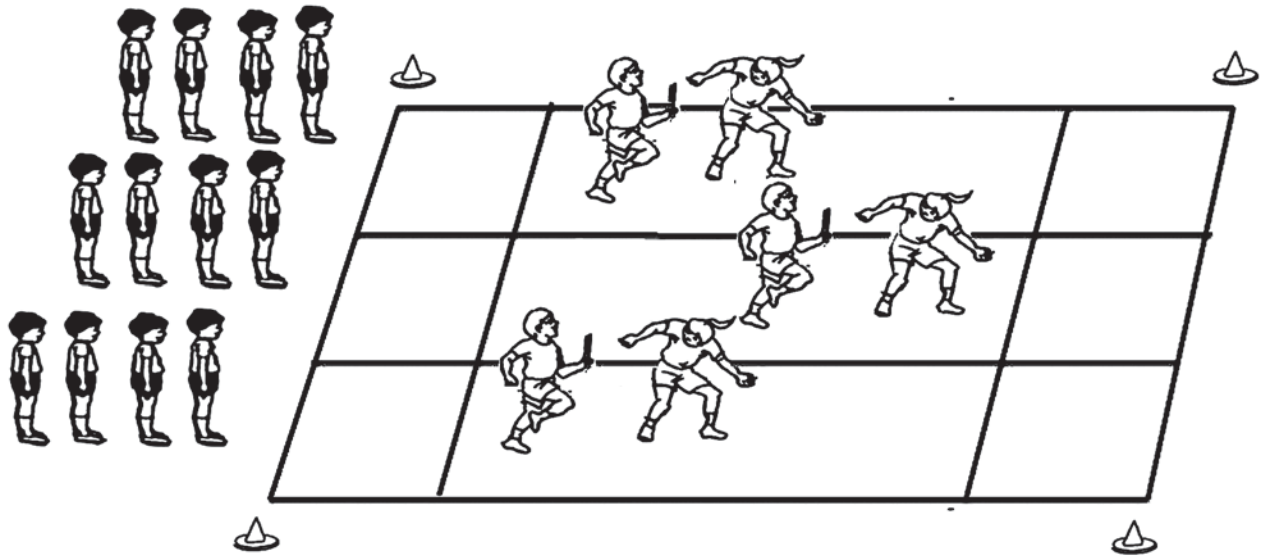
◻ រត់ហុចដំបង



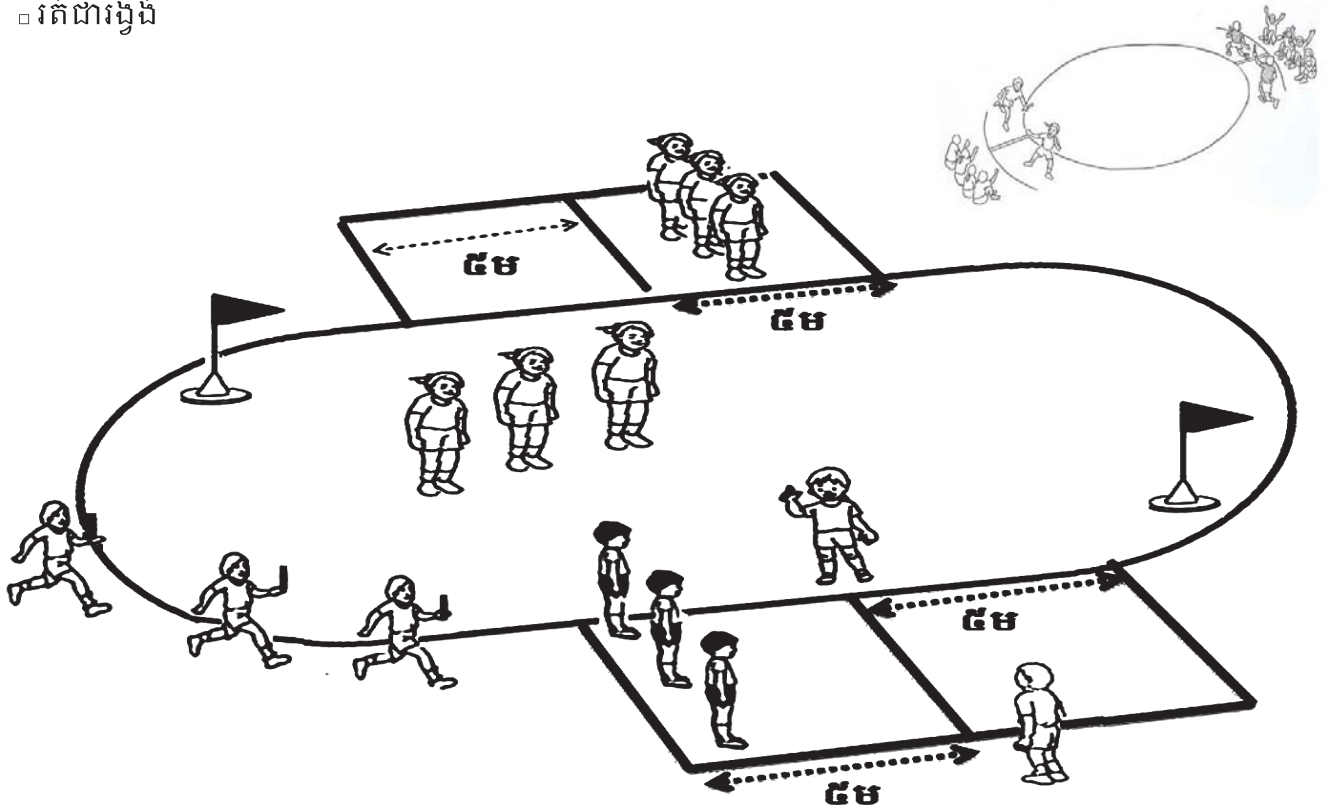
◻ រត់ហុចដំបង២០-៣០



១ រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់



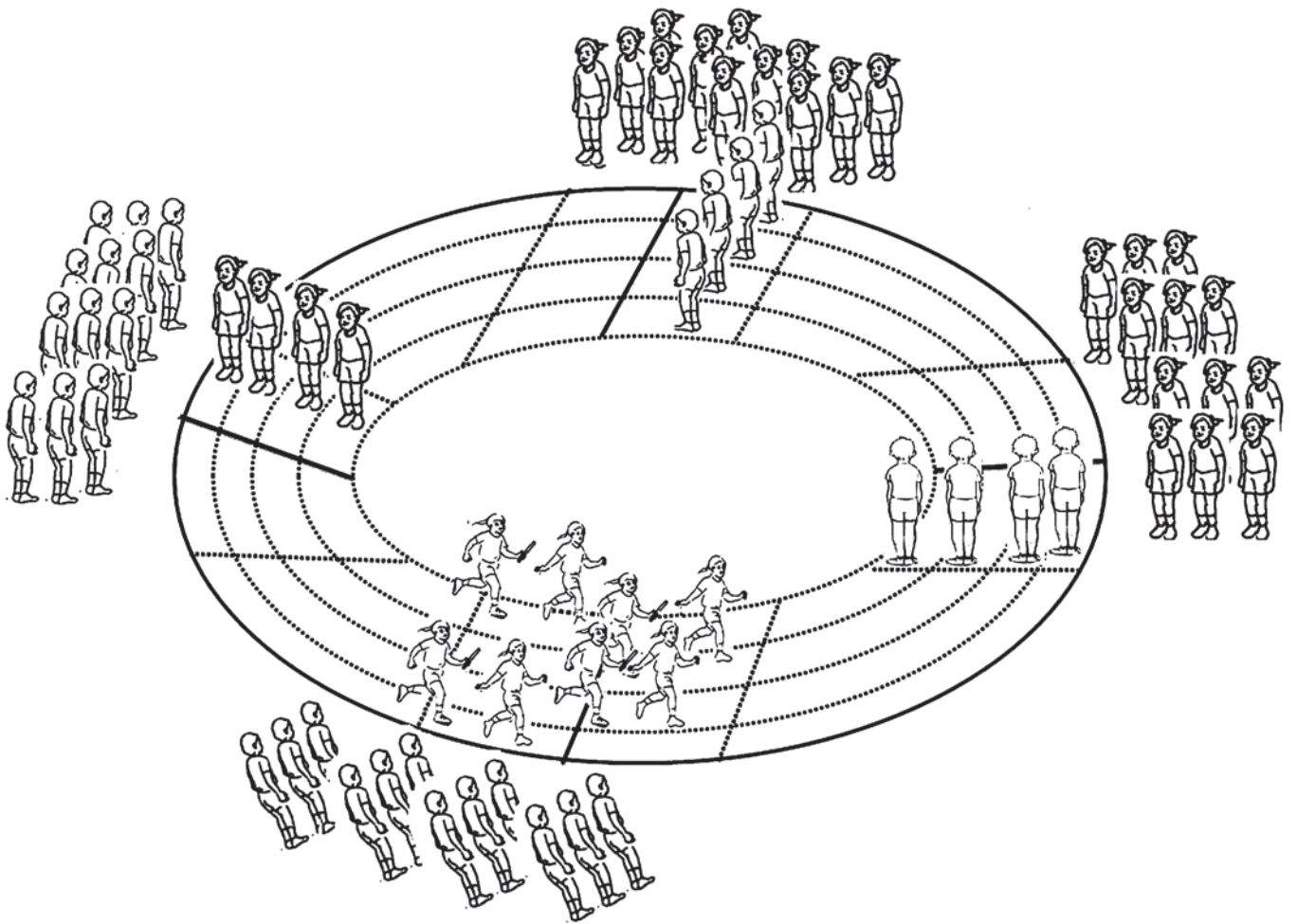
២ រត់ជារង្វង់



ស្បែកចម្បង
ល្បែងរត់បណ្តាក់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់អំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- យល់ពីវិធីសាស្ត្រហុច ទទួល និងរត់ឱ្យស៊ីសង្វាក់គ្នាទទួលជោគជ័យ។
- ពិភាក្សាគ្នាប្តូរតួនាទី និងទទួលស្គាល់លទ្ធផលឈ្នះបាញ់ ។



របៀបលេង៖-គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណាត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន (គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗ មាន កុមារា និងកុមារី ។

-លេងម្តង២ក្រុម ក្រុមទី១ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ចំណែកក្រុមទី២ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ តំបន់ទី១ តំបន់ទី២ តំបន់ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ។

-ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១ នៃក្រុមទាំង២ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី២ ហុច ដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួនអ្នកទី២ទទួលដំបងបានត្រូវរត់ឱ្យបានលឿន តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ ខ្លួនទៅតំបន់ទី៣ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៣ទទួលដំបងបាន ត្រូវរត់បាន លឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៤ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៤ ទទួល ដំបងបានត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនទៅដល់ទី ។ ក្រុមណាដែលបានចំណុចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ក្រុមនីមួយៗត្រូវមានសមាជិកស្មើគ្នា គ្រូអាចឱ្យសិស្សលេងដូចលើកទី១រហូតអស់សមាជិក ក្រុមៗ(មើលរូបភាព)

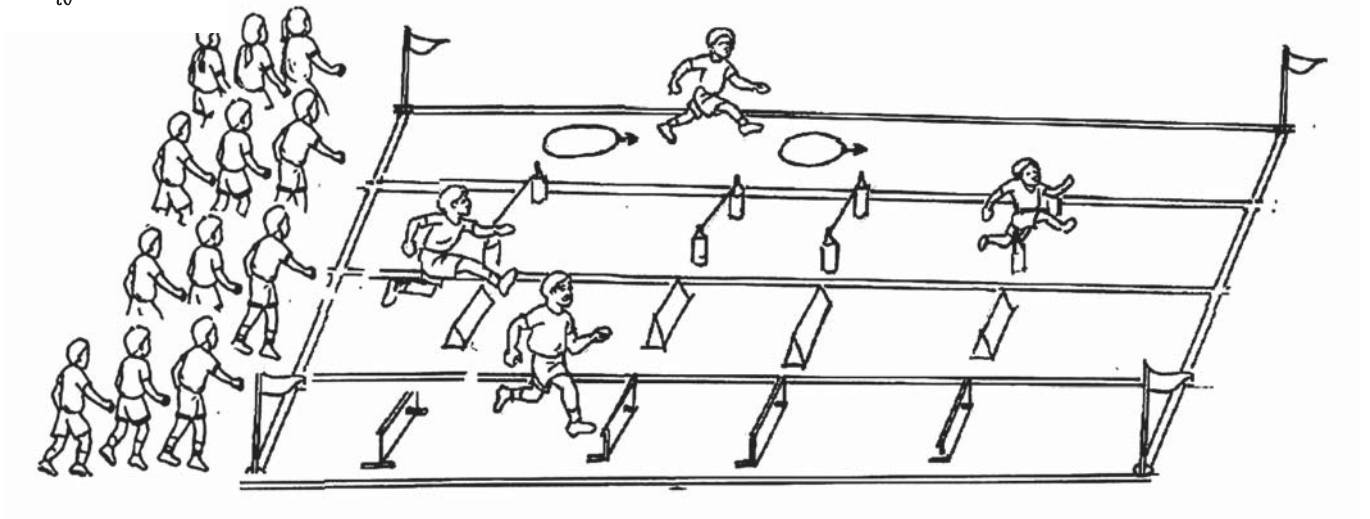
-ពិន្ទុក្រុមលេខ១បាន ៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ ២បាន ៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ៣ បាន ២ពិន្ទុ និងក្រុមលេខ ៤ បាន១ពិន្ទុ ។

-លទ្ធផល គិតចំណុច ក្រុមណាដែលបាន ចំនួនវិនាទី តិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

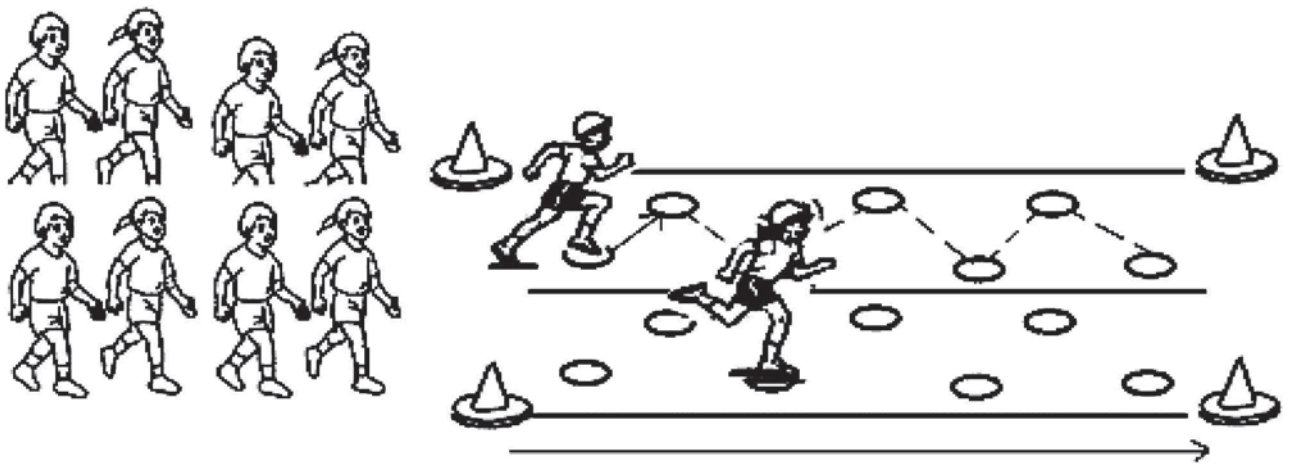
ទីលាន៖ មានរាងជារង្វង់ ១៦០ម៉ែត្រ មាន២-៤ ខ្សែបន្ទាត់ ឬផ្លូវរត់។ ទីដង្ហើមរត់ ឬចន្លោះខ្សែបន្ទាត់ ប្រវែង ១២០-១២២សង់ទីម៉ែត្រ (គឺ ១.២២ម៉ែត្រ)។ តំបន់ហុច និងទទួលដំបង ១០ម៉ែត្រ(គ្រូ អាចប្តូរទំហំរង្វង់ដោយអាស្រ័យទៅលើទីធ្លាសាលា)។

◦ កំដៅសាច់ដុំ

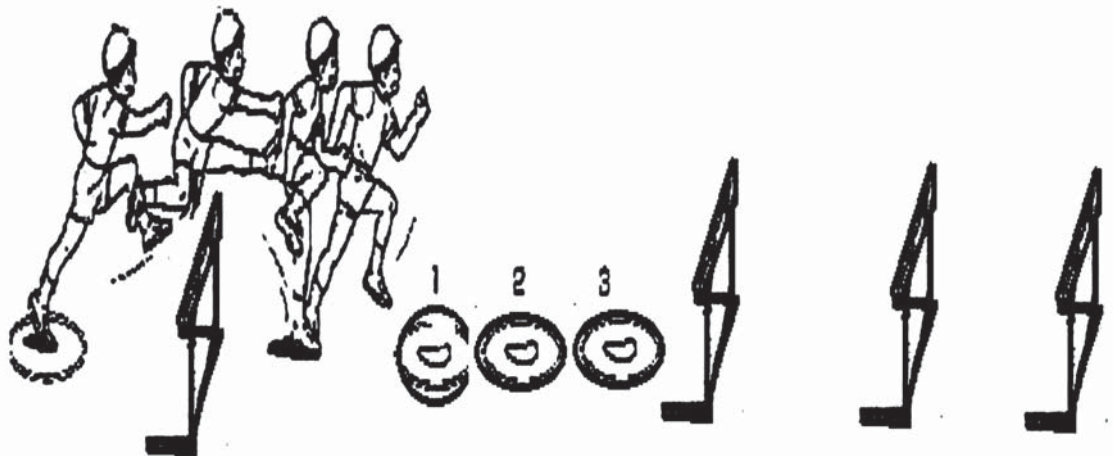
◻ ផ្លោះបារ



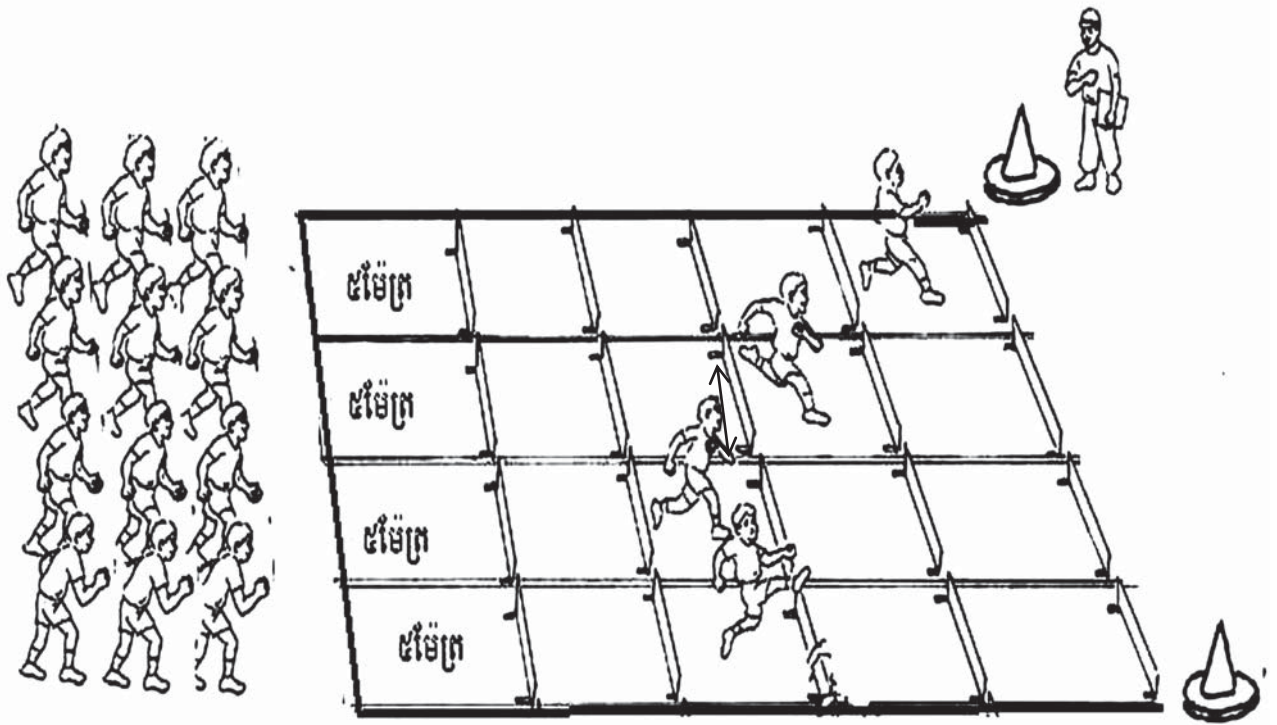
◻ រត់ផ្លោះឆ្វេង-ស្តាំ



◻ រត់ផ្លោះជាបង្វាក់



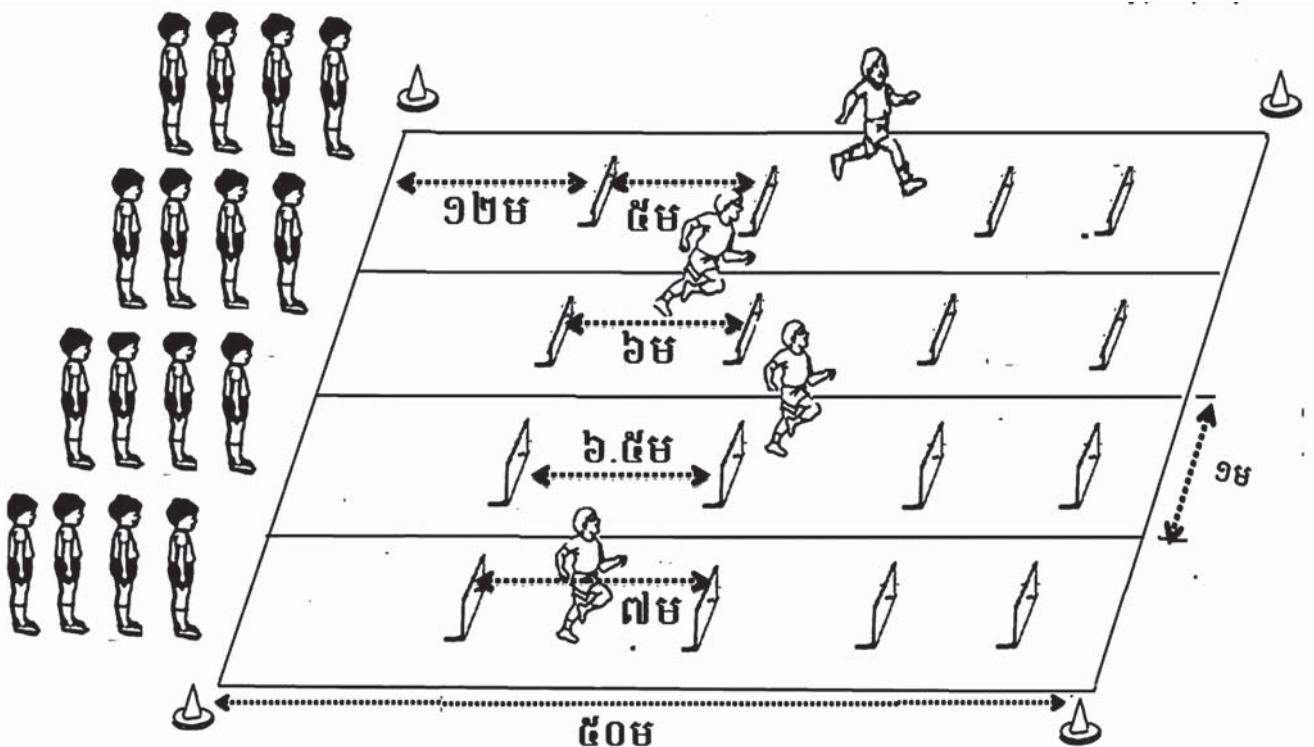
១ រត់ផ្លោះបារ



ល្បែងចម្បង
ល្បែងរត់ផ្លោះបារ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ដឹងអំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- រត់តាមខ្សែបន្ទាត់ផ្លោះបារមិនបន្ថយល្បឿនរហូតដល់ទី ។
- ពិភាក្សាគ្នា ប្តូរតួនាទី និងទទួលស្គាល់លទ្ធផលពិន្ទុ ។



របៀបលេង៖-គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើគ្នា ចងកំណត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗ មាន កុមារ និងកុមារី។

-គ្រូឱ្យសិស្សរត់ជ្រោះរបង ៥០ម៉ែត្រ អនុវត្តដោយប្តូរចំនួនរបង និងកម្ពស់របង ដូចខាងក្រោម ៖

១.របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥.៥ម៉ែត្រ)

២.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦.៥ម៉ែត្រ)

៣.របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ)

-ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ជ្រោះរបារ បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរទៅ ឈរតាមកម្រិតដែន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើល រូបភាព)

-ហាមរត់វាង លេងគោរពលក្ខខណ្ឌ និងមិត្តភក្តិ ពិន្ទុកំណត់ ៤កម្រិត ឬដែន ។

-ពិន្ទុលេខ១ បាន ៤ពិន្ទុ លេខ២ បាន ៣ពិន្ទុ លេខ៣ បាន ២ពិន្ទុ និងលេខ៤ បាន ១ពិន្ទុ ។

-បូកលទ្ធផលសមាជិកនីមួយៗ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

ទីលាន៖ -មានប្រវែង ៥០ម៉ែត្រ ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់ ឬផ្លូវរត់ ១២២សង់ទីម៉ែត្រ ពីខ្សែចេញដំណើរទៅដល់ របងទី១ប្រវែង១០-១២ម៉ែត្រ ចំនួនរបង៤-៦កន្លែង។

សម្ភារៈ៖ -ទុយោទឹក សំបកកេះ ប្រអប់ ទង់ កំបោរស ខ្សែ កំណត់ពណ៌ ក្រណាត់ម៉ែត្រ កញ្ចប់ដើម ។

កំណត់សម្គាល់៖-គ្រូបែងចែកភារកិច្ចឱ្យទទួលខុសត្រូវ មានការសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ។

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងលោត និងល្បែងចោល

នាទី	មេរៀនទី១ (១ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (១ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - លោតជំហានវែង - លោតខ្សែកៅស៊ូ - លោតទះវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - លោតជំហានវែង - លោតខ្សែកៅស៊ូ - លោតទះវត្ថុ - រត់៣-៥ជំហានលោត - លោតរណ្តៅខ្សាច់	- កំដៅសាច់ដុំ - ចោលកន្ត្រក - ចោលកំប៉ុង - ចោលសី - ចោលកូនបាល់ - ចោលថង់ខ្សាច់	- កំដៅសាច់ដុំ - ចោលកន្ត្រក - ចោលកំប៉ុង
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតកម្ពស់ (សាកល្បង) - រត់ ៣ ៥ ៧ជំហាន - ឆាក់ឱ្យបានខ្លាំងដែលជាកម្លាំងជួយ ឱ្យលោតបានខ្ពស់ - ធ្លាក់មានសុវត្ថិភាព ។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតកម្ពស់ (ការប្រកួត) - ជំហានចុងក្រោយ ត្រូវឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង - លោតឱ្យបានខ្ពស់ - ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចម្ងាយ (សាកល្បង) - ប្រើកូនបាល់ ថង់ខ្សាច់ឬដុំដែកយកចម្ងាយ ចោលប្រអប់ដៃលើស្មារំកិលជើង ឬបង្វិលខ្លួនរបៀបផ្សេងៗគិតពីសុវត្ថិភាព ។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចម្ងាយ (ការប្រកួត) - ប្រើកូនបាល់ថង់ខ្សាច់ឬដុំដែក យកចម្ងាយចោលប្រអប់ដៃលើស្មារំកិលជើងឬបង្វិលខ្លួន ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀន ទី១ និងទី២	មេរៀន ទី៣និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	-ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
◦ ចំណេះដឹង	-ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីលោតបានល្អ។	-ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីចោលបានល្អ។
	-យល់ និងចេះពន្យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សា វាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។	
◦ ជំនាញ	-លោតទៅដល់គោលដៅរៀងៗខ្លួន ដោយប្រើកាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ -អនុវត្តតាមការរៀបចំបានល្អ។ -សិស្សម្នាក់ៗចាប់ផ្តើមលោតដោយកំណត់ចំនួនជំហាន ដោយខ្លួនឯងមុន នឹងលោត។	-បោះ ឬចោលបានចំគោលដៅកំណត់ដោយកាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ -បោះ ឬចោលឱ្យបានឆ្ងាយ ដោយរុញឱ្យអស់កម្លាំង និងឈានជើងបានត្រឹមត្រូវ។
◦ សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងលោត និងល្បែងចោល

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងលោត សាកល្បង(១ម៉ោង)		
- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកន្លែង ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរមុខ កុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្ថុមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - លោតជំហានវែង	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនលោត និងមេរៀនចោលក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង និងទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម (កុមារា និងកុមារី) ឱ្យឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែទី១ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាអ្នកទី២នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនលោតរំលងឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្ស សាកល្បងរត់លោតជាចង្វាក់(ទីលានបណ្តោយ១៥ម៉ែត្រ ទទឹង ៤ម៉ែត្រ ចែក ៤ខ្សែបន្ទាត់ចន្លោះឧបសគ្គ នីមួយៗមានប្រវែង ៥០-៦០ និង៧០សង់ទីម៉ែត្រជាដើម) ដោយអ្នកទី១ក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន រត់ក្នុងចន្លោះឧបសគ្គ នីមួយៗឱ្យបានថេរ ៣ ៤ ឬ៥ជំហាន លោតរំលងបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (មើលរូបភាព)។ -គ្រូរំលឹកប្រាប់សិស្ស ឱ្យអនុវត្តរត់មុនឆាក់លោត ឱ្យបានឆ្ងាយ ផុតឧបសគ្គ រហូតដល់ទី ។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម មានកុមារានិងកុមារី ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ ជាតំណាងឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ សមាជិកផ្សេងទៀតជាអ្នកលោត។ ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទី១ កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម៤០-៥០សង់-	• ឥរិយាបថ -ហ្វឹកហាត់ និងចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ • ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីលោតបានល្អ។ -យល់ និងចេះពន្យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សា និងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ • ជំនាញ -លោតទៅដល់គោលដៅរៀងៗខ្លួនដោយប្រើកាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។

◻ លោតទះវត្ថុ	ទីម៉ែត្រ ឬត្រឹមជង្គង់ លោតម្តងម្នាក់ៗរហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ បន្ទាប់មកតម្កើងកម្ពស់ម្តង១០សង់ទីម៉ែត្រលេងដូចលើកទី១។សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗមានសមាជិក លោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។ (មើលរូបភាពទី១) -ទីលានបណ្តោយ១៥-២០ម៉ែត្រ ចងខ្សែកៅស៊ូកាត់ទទឹង ២-៣កន្លែង ចម្ងាយ៣-៥ម៉ែត្រ កម្ពស់៣០-៥០ សង់ទីម៉ែត្រ។សិស្សឈរជួររូបបណ្តោយមុខខ្សែទី លែងចាប់ផ្តើមពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន លោតរំលងខ្សែកៅស៊ូបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទីដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (មើលរូបភាពទី២)។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួររូបបណ្តោយមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ចម្ងាយ ២-៤ម៉ែត្រ ពីវត្ថុដែលត្រូវលោតទះ ។ -ទីលានមានបង្គោលពីរឃ្លាតគ្នា៤-៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែ ឬរោងកាត់ទទឹងកម្ពស់ ១.៥០-២.៥០ម៉ែត្រចងតុក្កតា ជុំកំណាត់ពណ៌ឬកញ្ចប់ពណ៌៤កន្លែងមានកម្ពស់ខុសៗគ្នា។ (មើលរូបភាព) -ចាប់លេង ពេលគ្រូបញ្ជា ឱ្យអ្នកទី១ នៃជួរនីមួយៗរត់តិចៗទៅមុខជាក់លោតទះវត្ថុនោះ ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	-អនុវត្តតាមការរៀបចំបានល្អ។ -សិស្សម្នាក់ៗចាប់ផ្តើមលោតដោយកំណត់ចំនួនជំហានដោយខ្លួនឯងមុន នឹងលោត។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។
◻ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតកម្ពស់ (សាកល្បង) រត់ ៣ ៥ ៧ជំហាន ធ្លាក់ឱ្យបានខ្លាំង ដែលជាកម្លាំងជួយឱ្យលោតបានខ្ពស់ធ្លាក់មានសុវត្ថិភាព	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងលោតកម្ពស់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង(មានក្រុមកុមារា និង ក្រុមកុមារី) អាចចែកកុមារាចំនួន ២ក្រុម និងកុមារីចំនួន២ក្រុម ហើយធ្វើជាក្រុមបងប្អូន ។ -ក្រុមនីមួយៗ ត្រូវចាត់តាំងសមាជិកចំនួន២នាក់ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ ឬបង្គោលចងខ្សែកៅស៊ូ ឱ្យសិស្សដទៃទៀតអនុវត្តលោតកម្ពស់ ដោយតម្រង់ជួរខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំ ចម្ងាយ២-៣ម៉ែត្រខាង មុខខ្សែកៅស៊ូ កម្ពស់ត្រូវចាប់ផ្តើមត្រឹមជង្គង់ ឬកំណត់ ៤០-៦០ សង់ទីម៉ែត្រ។	

	-ល្បែងចាប់ផ្ដើមលោតលើកទី១។ កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម ៥០-៦០សង់ទីម៉ែត្រឬត្រឹមដង្កង់ សិស្សរត់៣ ៥ ៧ជំហាន ឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់រំលងខ្សែកៅស៊ូម្តងម្នាក់ៗរហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ។បន្ទាប់មកតម្កើងកម្ពស់ម្តង៥សង់ទីម៉ែត្រ ឬ១០សង់ទីម៉ែត្រលេងដូចលើកទីមួយ។ -មួយកម្រិតកម្ពស់ សិស្សម្នាក់ៗមានសិទ្ធិលោត១-៣ដង អាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ ប៉ុន្តែមុនពេលលេងត្រូវពន្យល់ឱ្យសិស្សបានយល់សិន។សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗមានសមាជិកលោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី ? ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។ (មើលរូបភាព) -គ្រូត្រូវបែងចែកក្រុមកត់ត្រាកម្រិតកម្ពស់ កាន់បង្គោលខ្សែកៅស៊ូដំឡើងកម្ពស់ម្តង ១០សង់ទីម៉ែត្រ និងចាំកាយរណ្ដៅដីខ្សាច់ជាដើម ។ -ដំបូងឱ្យសិស្សប្រកួតលោតតាមវិធី ដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយមានការឈាន ៣ ៥ ៧ជំហាន ឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់បន្ទាប់មកប្រកួតគ្នា ដោយលោតជើងកន្ត្រៃ និងលោតបង្វិលផ្តាច់មុខ ដើម្បីរកអ្នកដែលអាចលោតបានខ្ពស់ជាងគេ។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងក្រុម។ -ប្រកួតរកអ្នក ដែលលោតបានខ្ពស់ជាងគេបំផុត។ -យកលទ្ធផលខ្ពស់ ជាងគេរបស់សមាជិកនីមួយៗ ឬកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានកម្ពស់សរុបខ្ពស់ឬវែងជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់ន្តែម ឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ ៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងលោតកម្ពស់ ការប្រកួត(៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ	-គ្រូរកកន្លែងឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ បែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះ	

◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	អាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ លោតជំហានវែង	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម (កុមារា និងកុមារី) ឱ្យឈរជា៤ជួររបបណ្តោយខាងមុខខ្សែទី១ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជាចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១ក្រុមនីមួយៗ រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនលោតរំលងឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទីពីរអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១។ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងរត់លោតជាចង្វាក់ (ទីលានមានបណ្តោយ១៥ម៉ែត្រទទឹង៤ម៉ែត្រ ចែក៤ខ្សែបន្ទាត់ចន្លោះឧបសគ្គនីមួយៗមានប្រវែង៥០-៦០ និង៧០សង់ទីម៉ែត្រជាដើម) ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន រត់ក្នុងចន្លោះឧបសគ្គនីមួយៗឱ្យបានថេរ ៣ ៤ ឬ៥ជំហាន លោតរំលងបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ។អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) -គ្រូរំលឹកប្រាប់សិស្សឱ្យអនុវត្ត រត់មុនឆាក់លោត ឱ្យបានឆ្ងាយផុតឧបសគ្គ រហូតដល់ទី ។	-ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និង វិធីលោតបានល្អ។ -យល់និងចេះពន្យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សា និងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និង ជំនាញ។
◦ លោតខ្សែកៅស៊ូ	• គ្រូបែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម (កុមារា និងកុមារី) ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ ជាតំណាងឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ សមាជិកផ្សេងទៀតជាអ្នកលោត។ ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទី១ កាន់កៅស៊ូកម្ពស់ត្រឹម៤០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ ឬត្រឹមជង្គង់លោតម្តងម្នាក់ៗ រហូតអស់សមាជិកក្រុមរួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ។ បន្ទាប់មកតម្កើងកម្ពស់ម្តង ១០សង់ទីម៉ែត្រ លេងដូចលើកទី១។ សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ មានសមាជិក លោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ហេតុអ្វី ?ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ។ (មើលរូបភាព) -ទីលានបណ្តោយ១៥-២០ម៉ែត្រ ចងខ្សែកៅស៊ូកាត់ទទឹង ២-៣ កន្លែង ចម្ងាយ ៣-៥ម៉ែត្រ កម្ពស់៣០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ។ សិស្សឈរ៤ជួររបបណ្តោយមុខខ្សែទី ល្បែងចាប់ផ្តើម ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន។បន្ទាប់មកលោតរំលងខ្សែកៅ-	◦ ជំនាញ -លោតទៅដល់គោលដៅរៀងៗខ្លួនដោយប្រើកាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ -អនុវត្តតាមការរៀបចំបានល្អ។ -សិស្សម្នាក់ៗចាប់ផ្តើមលោតដោយកំណត់ចំនួនជំហានដោយខ្លួនឯងមុននឹងលោត។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តឱ្យ

□ លោតទះវត្ថុ	ស្វ៊ីបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ។ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងរួចឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី១នីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ចម្ងាយ ២-៤ម៉ែត្រ ពីវត្ថុដែលត្រូវលោតទះ ។ - ទីលានមានបង្គោលឃ្លាតពីគ្នា៤-៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែ ឬបារ កាត់ទទឹងកម្ពស់១.៥០-២.៥០ម៉ែត្រ ចងតុក្កតា ដុំ កំណាត់ពណ៌ឬកញ្ចប់ពណ៌៤កន្លែង មានកម្ពស់ខុសៗគ្នា។ (មើលរូបភាព) - ចាប់ផ្តើមលេងពេលគ្រូបញ្ជា ឱ្យអ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗរត់ តិចៗទៅមុខឆ្លាក់លោតទះវត្ថុនោះ ដើរត្រឡប់មកឈរ ក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើ បែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	ខំប្រឹងបន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណី ចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិត ក្នុងក្រុម។
□ រត់៣-៥ជំហានលោត	• គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមៗមានកុមារា និងកុមារីចំនួន ស្មើគ្នា។ ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ ឱ្យកាន់ ខ្សែកៅស៊ូទល់មុខគ្នាចាប់ពីកម្ពស់៥០សង់ទីម៉ែត្រហើយ តឡើងម្តងពី៥-១០សង់ទីម៉ែត្រ អ្នកផ្សេងឈរខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំមុខខ្សែកៅស៊ូ ចម្ងាយ៣-៥ម៉ែត្រ ។ - ចាប់ផ្តើមលេងពេលគ្រូបញ្ជា ឱ្យអ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗរត់ តិចៗទៅមុខឆ្លាក់លោតរំលងខ្សែកៅស៊ូ កុំឱ្យប៉ះ(គ្រូត្រូវ កំណត់ចំនួនប៉ះ ១កម្រិតកម្ពស់ចំនួន១-៣ដង) ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួន។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូច អ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូប ភាព) - គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នាដោយរត់ជារាងខ្សែកោង លោតនៅជំហានចុងក្រោយឱ្យបានខ្លាំង ត្រូវដឹងជើង មួយណាឆ្លាក់ខ្លាំង ហើយជើងម្ខាងទៀតលើកឡើងលើ របៀបលោតកន្ត្រៃ ឬលោតផ្កាប់ ។	
□ លោតរណ្តៅខ្សាច់	• គ្រូរំលឹកប្រាប់ដល់សិស្សឱ្យអនុវត្តលោតឱ្យបានខ្ពស់និង លោតចម្ងាយជាមួយនឹងការឈានជំហានមុនពេល លោត។ - គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងរត់យកទំហឹង៣ជំហានចុង ក្រោយ ឆ្លាក់ឱ្យចំគំនូសចំណាំ ឬបន្ទះក្តារ លោតឱ្យខ្ពស់ បំពេញដងខ្លួនឱ្យឆ្លាក់ទៅខាងមុខចូលរណ្តៅខ្សាច់ ប៉ុន្តែ គួររៀបចំទី ជ្រួលដីខ្សាច់ឱ្យផុសសិន មុនឱ្យសិស្ស លោត។ - ទីលានមានផ្លូវរត់១០-២០ម៉ែត្រទទឹង១២០-១២២សង់ទី-	

	ម៉ែត្រ រណ្តៅខ្សាច់ទទឹង២.៧៥-៣ម៉ែត្របណ្តោយ៣-៦ ម៉ែត្រ ចាក់ដីខ្សាច់ជម្រៅ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ឱ្យបានលឿនឆាក់ ឱ្យបានខ្លាំងលោតទៅមុខឱ្យបានខ្ពស់ ធ្លាក់ទៅខាងមុខ បានឆ្ងាយ ។	
ស្វែងយល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតកម្ពស់ (ការប្រកួត) ជំហានចុងក្រោយ ត្រូវ ឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោត ឱ្យបានខ្ពស់ ដើម្បីទទួល បានពិន្ទុ ច្រើន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងលោត កម្ពស់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង (មានក្រុម កុមារា និងក្រុមកុមារី) អាចចែកកុមារាចំនួន២ក្រុម និង កុមារីចំនួន ២ក្រុម ហើយធ្វើជាក្រុមបងប្អូន ។ -ក្រុមនីមួយៗ ត្រូវចាត់តាំងសមាជិកចំនួន២នាក់ឱ្យកាន់ ខ្សែកៅស៊ូ ឬបង្គោលចងខ្សែកៅស៊ូ ឱ្យសិស្សដទៃទៀត អនុវត្តលោតកម្ពស់ ដោយតម្រង់ជួរខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំ ចម្ងាយ ២-៣ម៉ែត្រ ខាងមុខខ្សែកៅស៊ូ កម្ពស់ត្រូវចាប់ ផ្តើមត្រឹមជង្គង់ ឬកំណត់ ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទី១ កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ ឬត្រឹមជង្គង់សិស្សរត់ ៣ ៥ ៧ ជំហានឆាក់ឱ្យបានខ្លាំងរួចលោតឱ្យបានខ្ពស់រំលងខ្សែ កៅស៊ូម្តងម្នាក់ៗ រហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នក កាន់ខ្សែកៅស៊ូ។ បន្ទាប់មកតម្កើងកម្ពស់ម្តង៥សង់ទី- ម៉ែត្រឬ១០សង់ទីម៉ែត្រ លេងដូចលើកទី១។ -មួយកម្រិតកម្ពស់ សិស្សម្នាក់ៗមានសិទ្ធិលោត ១-៣ដង អាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ។ ប៉ុន្តែមុនលេងត្រូវ ពន្យល់ឱ្យសិស្សបានយល់សិន។សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗមានសមាជិកលោតមិនរួច ប៉ុន្មាននាក់ហេតុអ្វី?ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោត ឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។ (មើលរូបភាព) -គ្រូត្រូវបែងចែកក្រុមកត់ត្រាកម្រិតកម្ពស់ កាន់បង្គោល ខ្សែកៅស៊ូ តម្កើងកម្ពស់ ម្តង១០សង់ទីម៉ែត្រ និងចាំកាយ រណ្តៅដីខ្សាច់ជាដើម ។ -ដំបូងឱ្យសិស្សប្រកួតលោតតាមវិធី ដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយមានការឈាន ៣ ៥ ៧ ជំហានឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់។ បន្ទាប់មកប្រកួតគ្នាដោយលោត ជើងកន្ត្រៃ និងលោតបង្វិលផ្កាប់មុខ ដើម្បីរកអ្នកដែល អាចលោតបានខ្ពស់ជាងគេ។	

	-គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះនិងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងក្រុម។ -ប្រកួតរកអ្នក ដែលលោតបានខ្ពស់ជាងគេបំផុត។ -យកលទ្ធផលខ្ពស់ជាងគេ របស់សមាជិកនីមួយៗបូកបញ្ចូលគ្នាក្រុមណាមួយទទួលបានកម្ពស់សរុបខ្ពស់ឬវែងជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម ឱ្យសិស្សងាយយល់ ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងចោល សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែង ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ បែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ហ្វឹកហាត់ និងចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងវិធី ចោលបានល្អ។ -យល់និងចេះពន្យល់
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◻ ចោលកន្ត្រក ◻ ចោលកំប៉ុង	-ឱ្យសិស្ស ដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែងអនុវត្តចោលឱ្យចូលក្នុងរបស់អ្វីមួយ ដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំក្រដាសមូល ជាដើម ។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូចជា ៖ គប់ក្រវែងឬចោល ដោយរុញដៃមួយគ្រូត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយ(ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែ តាមគោលដៅដាក់វត្ថុចម្ងាយ២-៤ម៉ែត្រខុសៗគ្នា។ -ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗចោល១-៣ដងរួចដើរទៅរើសសម្ភារៈ និងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែងដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ(រាប់ចំនួនវត្ថុចោលចូល)អ្នកទីពីរអនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) • សិស្សអនុវត្តចោលឱ្យចំកំប៉ុង ឬវត្ថុអ្វីមួយ ដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូចជា ៖ គប់ ក្រវែង ឬចោល ដោយរុញដៃមួយ គ្រូត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។	-ចេះរៀបចំគម្រោង និងវិធី ចោលបានល្អ។ -យល់និងចេះពន្យល់

◻ ចោលសី ◻ ចោលកូនបាល់ ◻ ចោលថង់ខ្សាច់	-សិស្សឈរ៤ជួរបណ្តោយ(ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែ តាមគោលដៅដាក់វត្ថុចម្ងាយ២-៤ម៉ែត្រ ខុសៗគ្នា ត្រូវកំណត់វត្ថុបានតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ -ចាប់ផ្តើម ចោលដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ចោល១-៣ដង រួចដើរទៅរើសសម្ភារៈ និងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែងដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ។អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម(រាប់ចំនួនវត្ថុចោលចំ)។ (មើលរូបភាព) • ចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរបណ្តោយ (ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែ។ កំណត់គោលដៅចំនួន៤ ហើយគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច។ ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងសមាជិកចំនួន ១នាក់ ឈរគោលដៅចាំរើសសី។ -ចាប់ផ្តើមចោល ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលសីទៅគោលដៅ ១-៣ដង អ្នកនៅគោលដៅ រើសសីនោះមកឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ រីឯអ្នកចោលសីហើយទៅឈរ តាមគោលដៅចាំរើសសី។អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (កត់ត្រាចម្ងាយសីធ្លាក់)។(មើលរូបភាព) • ចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរបណ្តោយ (ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែ កំណត់គោលដៅចំនួន៤ ហើយគូសខ្សែកាត់ទទឹង ចំនួន៣-៥ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ។ -ចាប់ផ្តើមចោលកូនបាល់ ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ឈានមួយជំហាន រុញចោលទៅគោលដៅ(ចំនួន១-៣ដង)ដើរទៅរើសកូនបាល់មកដាក់មួយកន្លែង ឱ្យអ្នកទី២ដើរឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្ត ដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុមនិងកត់ត្រាចម្ងាយកូនបាល់ធ្លាក់។(មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឈរ៤ជួរបណ្តោយ (ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែ កំណត់គោលដៅចំនួន៤ ហើយគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន ៣-៥ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ។ -ចាប់ផ្តើមចោលថង់ខ្សាច់ ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ឈានមួយជំហាន ឬបង្វិលកន្លះជុំ រុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅ(ចំនួន១-៣ដង) ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែងឱ្យអ្នកទី២ទៅឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្ត	និងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិនិងជំនាញ។ ◻ ជំនាញ -បោះឬចោលចំគោលដៅដោយកាយវិការនិងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ -បោះឬចោលឱ្យបានឆ្ងាយឈានជើងរុញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ◻ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។
--	--	--

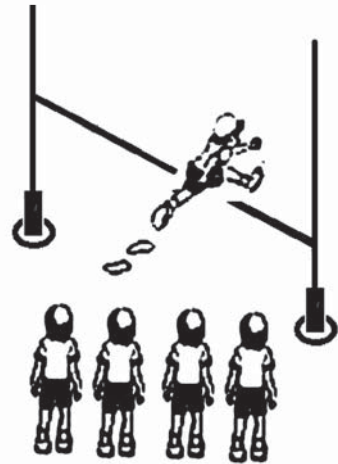
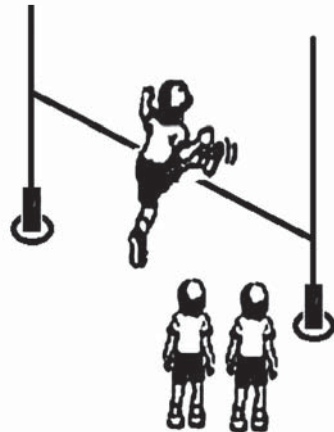
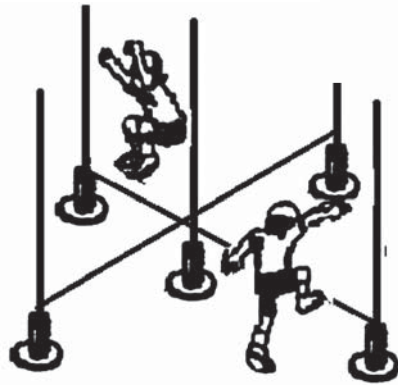
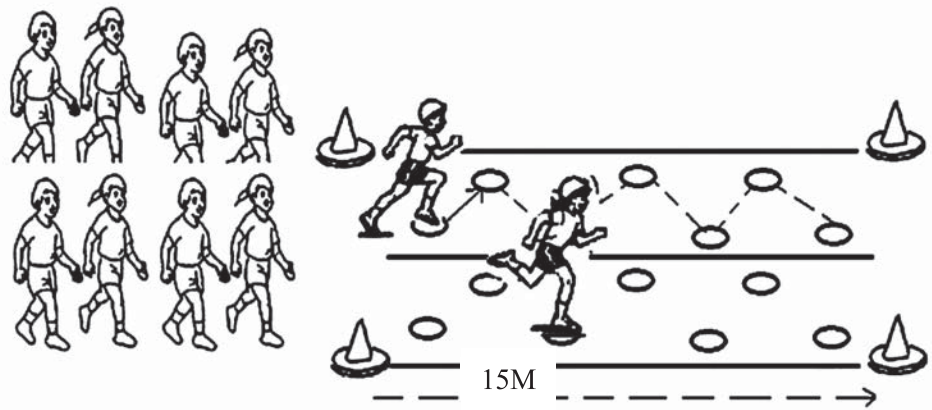
	ដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -លទ្ធផល: សមាជិកនីមួយៗចោលថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់(គោលដៅ) របស់ខ្លួន ទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។	
◦ ឆ្ងល់យល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចម្ងាយ (សាកល្បង) ប្រើកូនបាល់ថង់ខ្សាច់ ឬ ដុំដែកយកចម្ងាយចោល ប្រអប់ដៃលើស្មា រំកិលជើង ឬ បង្វិល ខ្លួនរបៀបផ្សេងៗ គិតពីសុវត្ថិភាព ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងចោលចម្ងាយក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួររណ្តោយ (ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែ កំណត់ចំនួន ៤គោលដៅហើយគូស ខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន ៣-៥ ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ។ -ចាប់ផ្តើមចោលយកចម្ងាយ ដោយប្រើវត្ថុដូចជា កូនបាល់ ថង់ខ្សាច់ជាដើម ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហានឬបង្វិលកន្លះជុំរុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅ ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែង អ្នកទី២ដើរទៅឈរក្រោយជួរ(ម្នាក់អាចចោល១-៣ដង)។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -សមាជិកនីមួយៗ ចោលថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់(គោលដៅ) របស់ខ្លួនទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។ -សមាជិក៤នាក់ ចាំកត់ត្រាចំណុចវត្ថុធ្លាក់មានចម្ងាយប៉ុន្មានម៉ែត្រ។ ក្រុមនីមួយៗអនុវត្ត ដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរជនគ្នា។ -ពេលអនុវត្តឱ្យសិស្សចោលយ៉ាងខ្លាំង ទៅតាមរបៀបផ្ទាល់ខ្លួន។ -លទ្ធផល: យកលទ្ធផលឆ្ងាយជាងគេរបស់សមាជិកនីមួយៗបូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានចម្ងាយសរុបឆ្ងាយជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។ -រំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញបុគ្គល និងក្រុម ។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ឆ្ងល់យល់មេរៀន	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម ឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	

បន្ទាប់		
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងចោល ការប្រកួត (១ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ	-គ្រូរកកន្លែង ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរមុខកុំឱ្យចំពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ។	◦ ឥរិយាបថ
◦ ស្រង់វត្តមាន	-គ្រូពិនិត្យវត្តមានសិស្ស។	-ហ្វឹកហាត់ និងចូលរួម
◦ ពិនិត្យសុខភាព	-សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	លេងប្រកបដោយភាព
◦ កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សដោយធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។	វិជ្ជមានទោះបីជា
◻ ចោលកន្ត្រក	• គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែង។ អនុវត្ត ចោលឱ្យចូលក្នុងរបស់អ្វីមួយ ដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំ ក្រដាសមូលជាដើម ។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូច ជា ៖ គប់ ក្រវែង ឬចោលដោយ រុញដៃមួយគ្រូត្រូវណែ នាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយ(ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែតាមគោលដៅ ដាក់វត្ថុចម្ងាយ២- ៤ម៉ែត្រ ខុសៗគ្នា។ -ចាប់ផ្តើមចោល ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗចោល១- ៣ដង រួចដើរទៅរើសសម្ភារៈនិងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែង ដើម។ ដើរមកឈរក្រោយជួរ(រាប់ចំនួនវត្ថុចោលចូល) អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិក ក្រុម។ (មើលរូបភាព)	លំហាត់ខ្លះសិស្សមិន អាចអនុវត្តបានល្អ ក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយក ចិត្តទុកដាក់លើ សុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។
◻ ចោលកំប៉ុង	• សិស្សអនុវត្តចោលឱ្យចំកំប៉ុង ឬវត្ថុអ្វីមួយ ដោយប្រើកូន បាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាម របៀបផ្សេងៗដូចជា ៖ គប់ ក្រវែង ឬចោល ដោយរុញ ដៃមួយ គ្រូត្រូវណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយ(ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ) មុខខ្សែទី ហាមជាន់ខ្សែ តាមគោលដៅ ដាក់វត្ថុចម្ងាយ ២-៤ម៉ែត្រ ខុសៗគ្នា ត្រូវកំណត់វត្ថុបានតាមលទ្ធភាពរបស់ សិស្ស។ -ចាប់ផ្តើមចោល ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗចោល១- ៣ដង រួចដើរទៅរើសសម្ភារៈ និងរៀបចំវត្ថុ ដាក់កន្លែង ដើម ដើរមកឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (រាប់ចំនួនវត្ថុចោល ចំ)។(មើលរូបភាព)	◦ ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបាន ត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និង វិធី ចោលបានល្អ។ -យល់និងចេះពន្យល់ និងវិធីហាត់បាន ត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃ ទៅលើចិត្តកក្តិ និង ជំនាញ។ ◦ ជំនាញ -បោះឬចោលបាន ចំគោលដៅដោយ កាយវិការនិងវិធីលោត ត្រឹមត្រូវ។ -បោះឬចោលឱ្យបាន

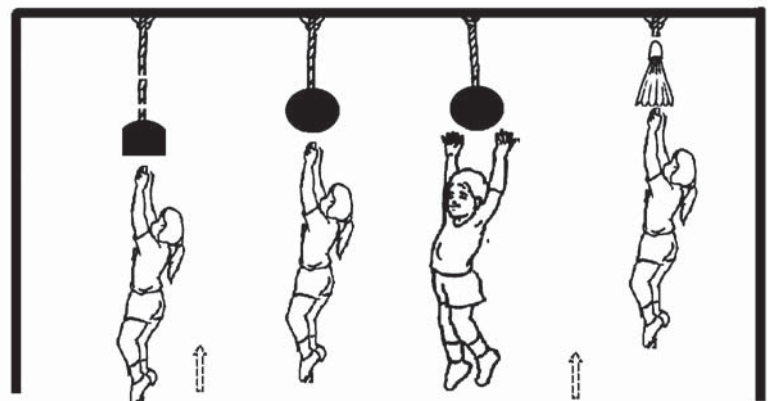
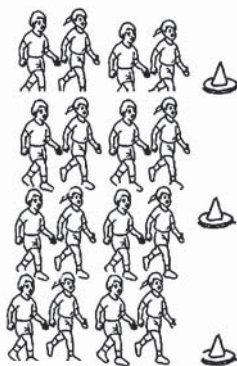
◦ ឆ្លើយតបលំប្រែផ្ទៃក្នុង ថ្ងៃនេះ ឆ្លើយតបចម្ងាយ (ការប្រកួត) ប្រើកូនបាល់ ចង់ ខ្សាច់ ឬដុំដែកយក ចម្ងាយ ចោល ប្រអប់ ដៃលើស្មា រំកិលជើង ឬបង្វិលខ្លួន ដើម្បី ទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • ចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជួរណែនាំ (ជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ)មុខខ្សែទី ហាមដានខ្សែកំណត់ គោល ដៅចំនួន៤ ហើយគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ ដើម្បី កំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ។ -ចាប់ផ្តើមចោលយកចម្ងាយ ដោយប្រើវត្ថុ ដូចជាកូន បាល់ ចង់ខ្សាច់ជាដើម ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈានមួយជំហាន ឬបង្វិលកន្លះជុំរុញចង់ខ្សាច់ទៅគោល ដៅ ដើរទៅរើសចង់ខ្សាច់មកដាក់កន្លែង អ្នកទី២ ទៅ ឈរក្រោយជួរ(ម្នាក់អាចចោល១-៣ដង)។ អ្នកទី២ អនុវត្ត ដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូប ភាព) -សមាជិកនីមួយៗ ចោលចង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់ (គោលដៅ) របស់ខ្លួនទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។ -សមាជិក៤នាក់ ចាំកត់ត្រាចំណុចវត្ថុធ្លាក់ មានចម្ងាយ ប៉ុន្មានម៉ែត្រ ក្រុមនីមួយៗអនុវត្ត ដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ វេនគ្នា។ -ពេលអនុវត្តឱ្យសិស្ស ចោលយ៉ាងខ្លាំងទៅតាមរបៀប ផ្ទាល់ខ្លួន។ -យកលទ្ធផលឆ្ងាយជាងគេ របស់សមាជិកនីមួយៗបូក បញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានចម្ងាយសរុបឆ្ងាយ ជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។ -រំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។	ឆ្ងាយឈានជើងរុញ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ◦ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការ ប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបាន ល្អនិងលើកទឹកចិត្តឱ្យ ខំប្រឹងបន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណី ចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិត ក្នុងក្រុម។
◦ រំលឹកមេរៀន ទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល បុគ្គល និងក្រុមប្រកាសបន្ទាប់មក សរសើរ និងលើកទឹកចិត្តសិស្សទាំងអស់ ឱ្យខិតខំប្រឹង ប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

◦ កំដៅសាច់ដុំ

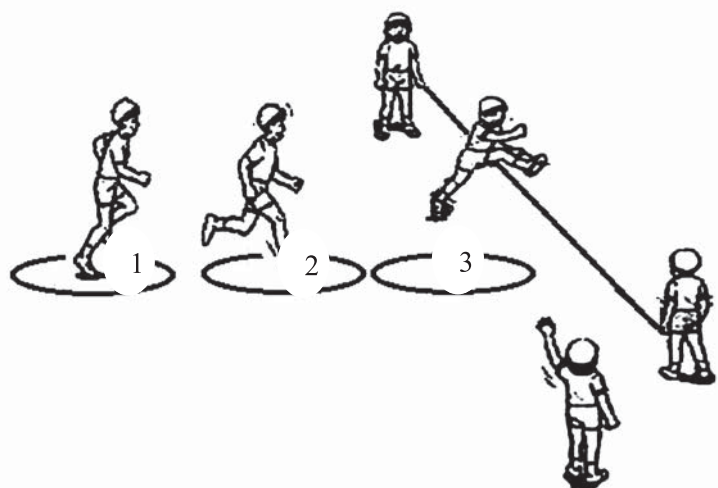
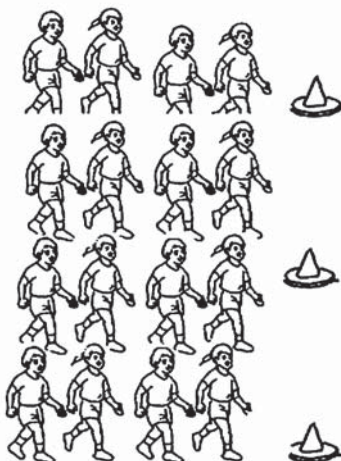
▣ លោតជំហានវែង



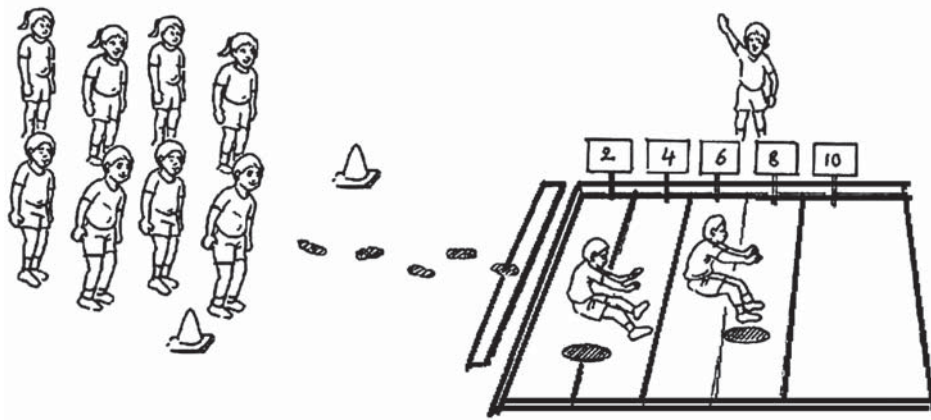
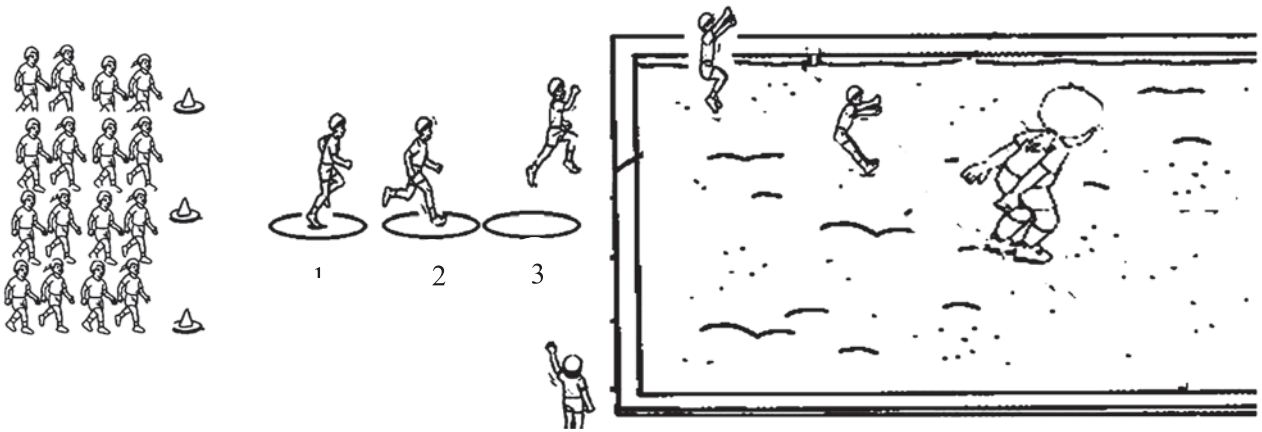
▣ លោតទះវត្ថុ



▣ វត្ថុ៣-៥ជំហាន



▣ លោតរណ្តៅខ្សាច់



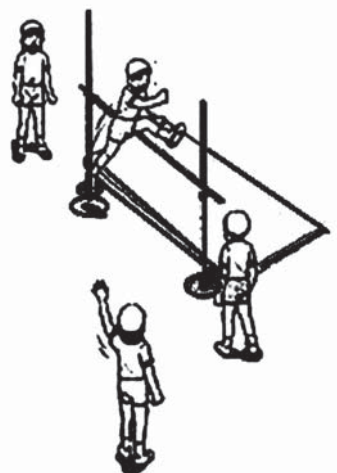
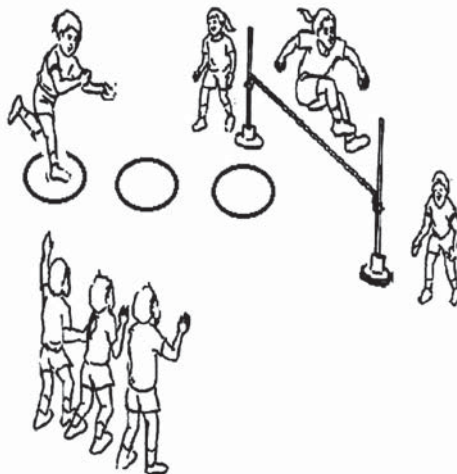
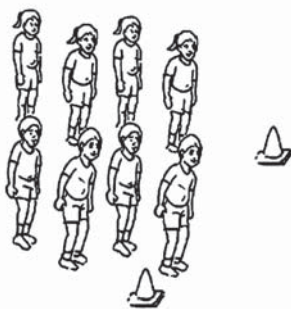
ល្បែងចម្បង

ល្បែងលោត

ល្បែងលោតកម្ពស់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីរបៀបលេង និងលក្ខខណ្ឌល្បែង។
- ចេះប្រើកម្លាំងរត់៣-៥ដំហានឆាក់លោតឱ្យបានផុតរបារ។
- ពិភាក្សារករឿងសាស្ត្រ ដើម្បីជោគជ័យហើយទទួលយកលទ្ធផល។



របៀបលេង៖ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង (មានក្រុមកុមារ និងក្រុមកុមារី) អាចចែកកុមារ ចំនួន២ក្រុម និងកុមារីចំនួន២ក្រុម ហើយធ្វើជាក្រុមបងប្អូន ។

-ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់តាំងសមាជិកចំនួន ២នាក់ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ ឬបង្គោលចងខ្សែកៅស៊ូឱ្យ សិស្សដទៃទៀតអនុវត្តលោតកម្ពស់ ដោយតម្រង់ជួរខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំចម្ងាយ ២-៣ម៉ែត្រខាង មុខខ្សែកៅស៊ូកម្ពស់ ត្រូវចាប់ផ្តើមត្រឹមជង្គង់ ឬកំណត់ ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ ល្បែងចាប់ផ្តើម លោតលើកទី១ កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ ឬត្រឹមជង្គង់សិស្សរត់៣ ៥ ៧ ជំហាន ឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់រំលងខ្សែកៅស៊ូ ម្តងម្នាក់ៗ រហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែ កៅស៊ូ បន្ទាប់មកដំឡើងកម្ពស់ម្តង៥សង់ទីម៉ែត្រ ឬ១០សង់ទីម៉ែត្រ លេង ដូចលើកទីមួយ។ មួយកម្រិតកម្ពស់ សិស្សម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិលោត១-៣ដង អាស្រ័យលើការ កំណត់ របស់គ្រូ ប៉ុន្តែមុនលេងត្រូវពន្យល់ឱ្យសិស្សបានយល់សិន សិស្សត្រូវសង្កេតមើលតើ កម្រិត កម្ពស់នីមួយៗមានសមាជិក លោតមិនរួច ប៉ុន្មាននាក់? ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។ (មើលរូបភាព)គ្រូត្រូវបែងចែកក្រុមធ្វើគណៈកម្មការ កត់ត្រាកម្រិតកម្ពស់កាន់បង្គោលខ្សែកៅស៊ូ ដំឡើងកម្ពស់ម្តង១០សង់ទីម៉ែត្រ និងចាំកាយរ ណ្តៅ ដីខ្សាច់ជាដើម។ ដំបូងឱ្យសិស្សប្រកួតលោតតាមវិធីដែលខ្លួនចូលចិត្តដោយមានការ ឈាន ៣ ៥ ៧ជំហានឆាក់ឱ្យបានខ្លាំងលោតឱ្យបានខ្ពស់។ បន្ទាប់មកប្រកួតគ្នា ដោយ លោតជើងកន្ត្រៃ និងលោតបង្វិលផ្កាប់មុខ ដើម្បីរកអ្នកដែលអាចលោតបានខ្ពស់ជាងគេ។

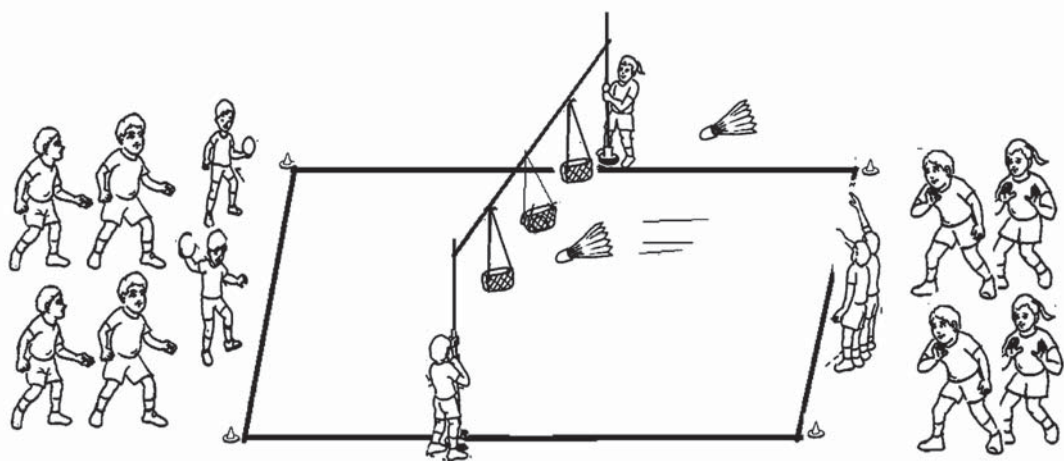
-គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីពិភាក្សា កម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួន និងក្រុម។ ប្រកួតរកអ្នកដែលលោតបានខ្ពស់ជាងគេបំផុត។ យកលទ្ធផល ខ្ពស់ជាងគេរបស់សមាជិកនីមួយៗបូកបញ្ចូលគ្នា។ ក្រុមណាមួយទទួលបានកម្ពស់សរុបខ្ពស់ ឬ វែងជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

ទីលាន៖ កំណត់ ៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន ៣-៥ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច។

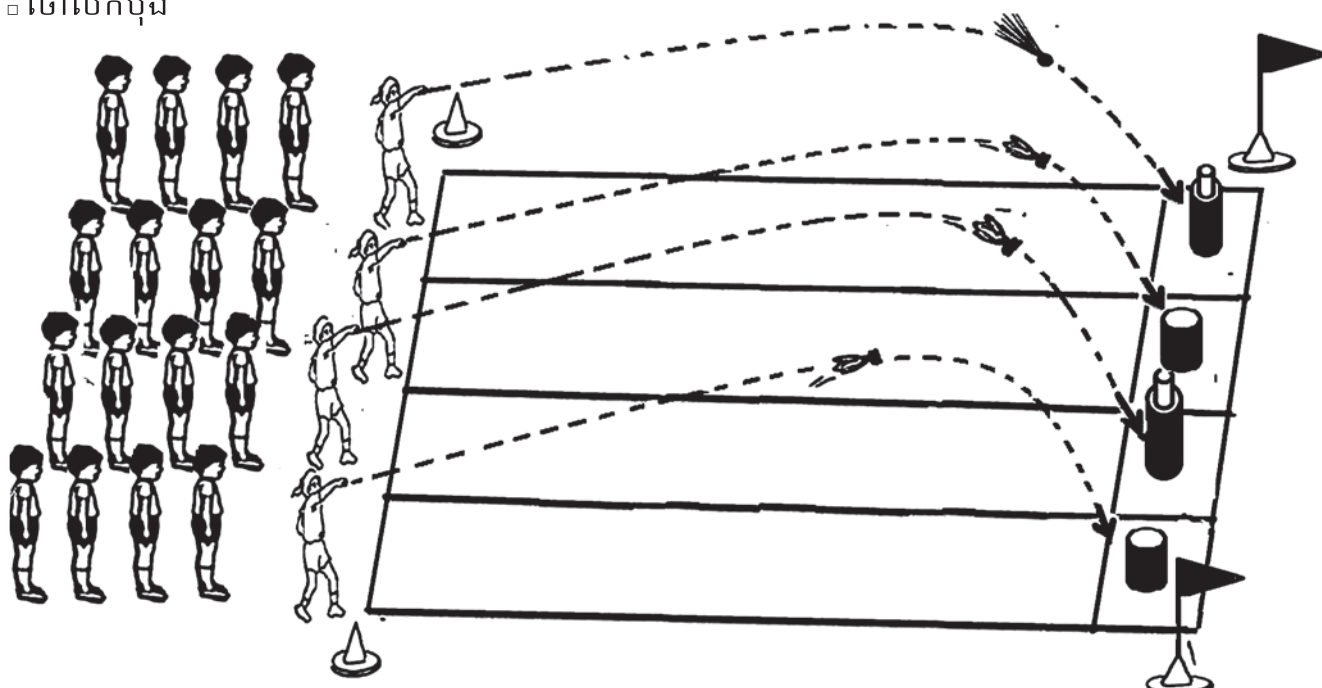
សម្ភារៈ៖ កោណ កំបោរស ខ្សែ ទង់ សន្លឹកកិច្ចការ កញ្ចប់ជាដើម ។

កំណត់សំគាល់៖គ្រូបែងចែកសិស្សឱ្យទទួលខុសត្រូវកត់ត្រា ឬកសរុបលទ្ធផល មានការសរសើរ និងលើកទឹក ចិត្ត ។

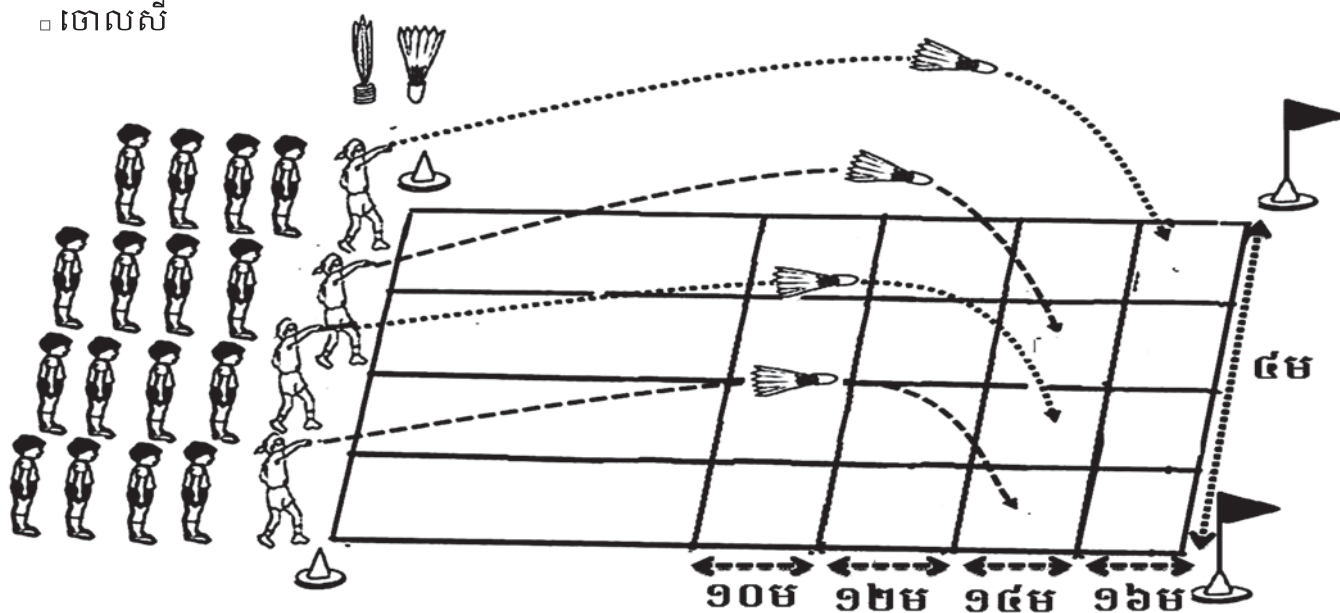
- កំដៅសាច់ដុំ
- ◻ ចោលកន្ត្រែក



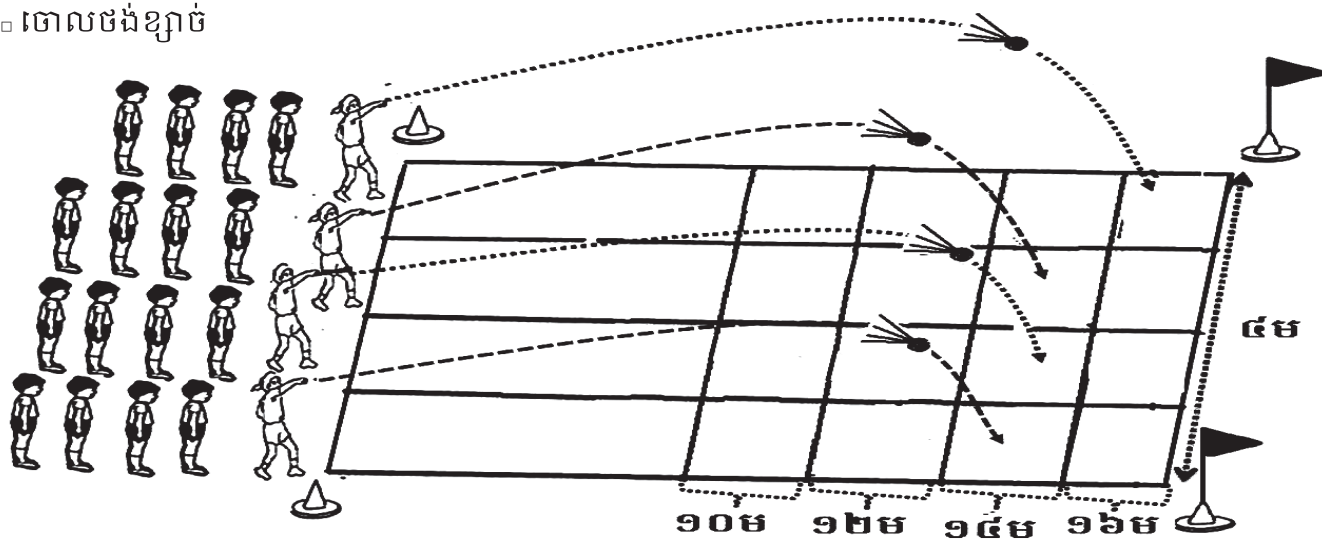
▣ ចោលកំប៉ុង



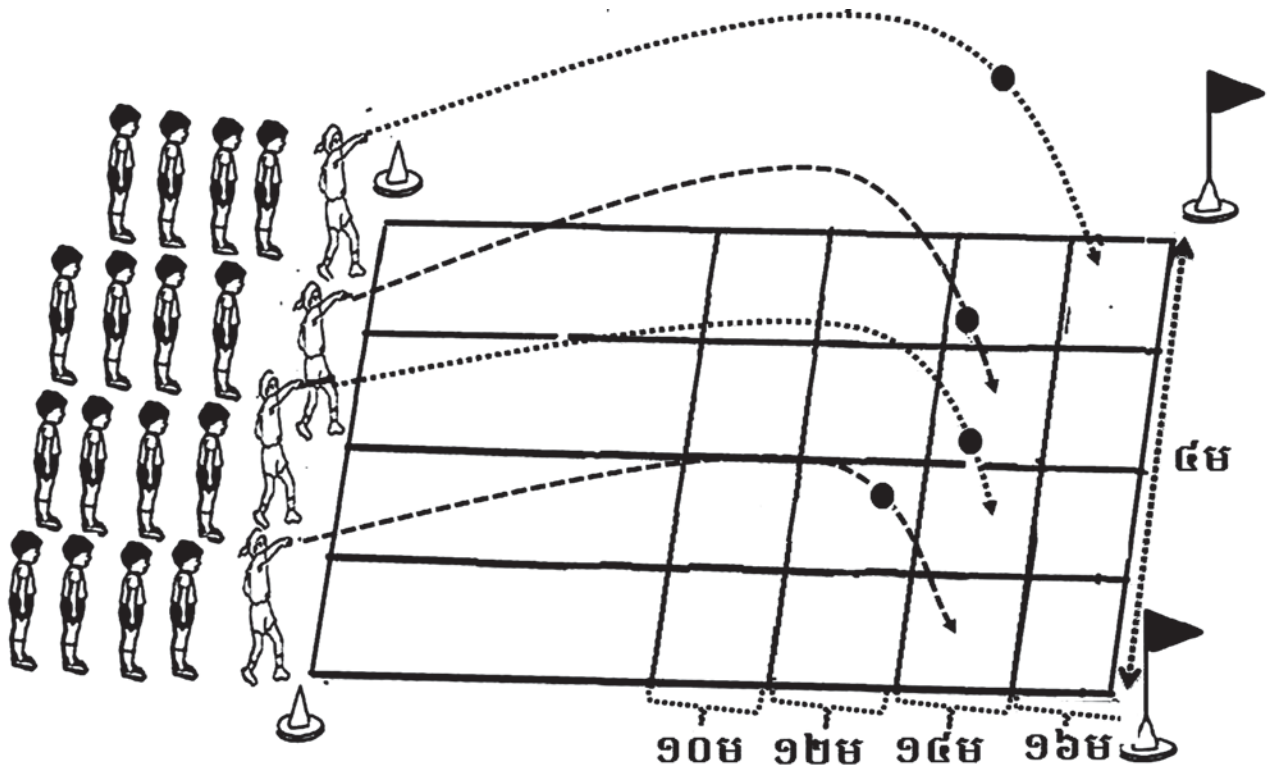
▣ ចោលសី



▣ ចោលថង់ខ្សាច់



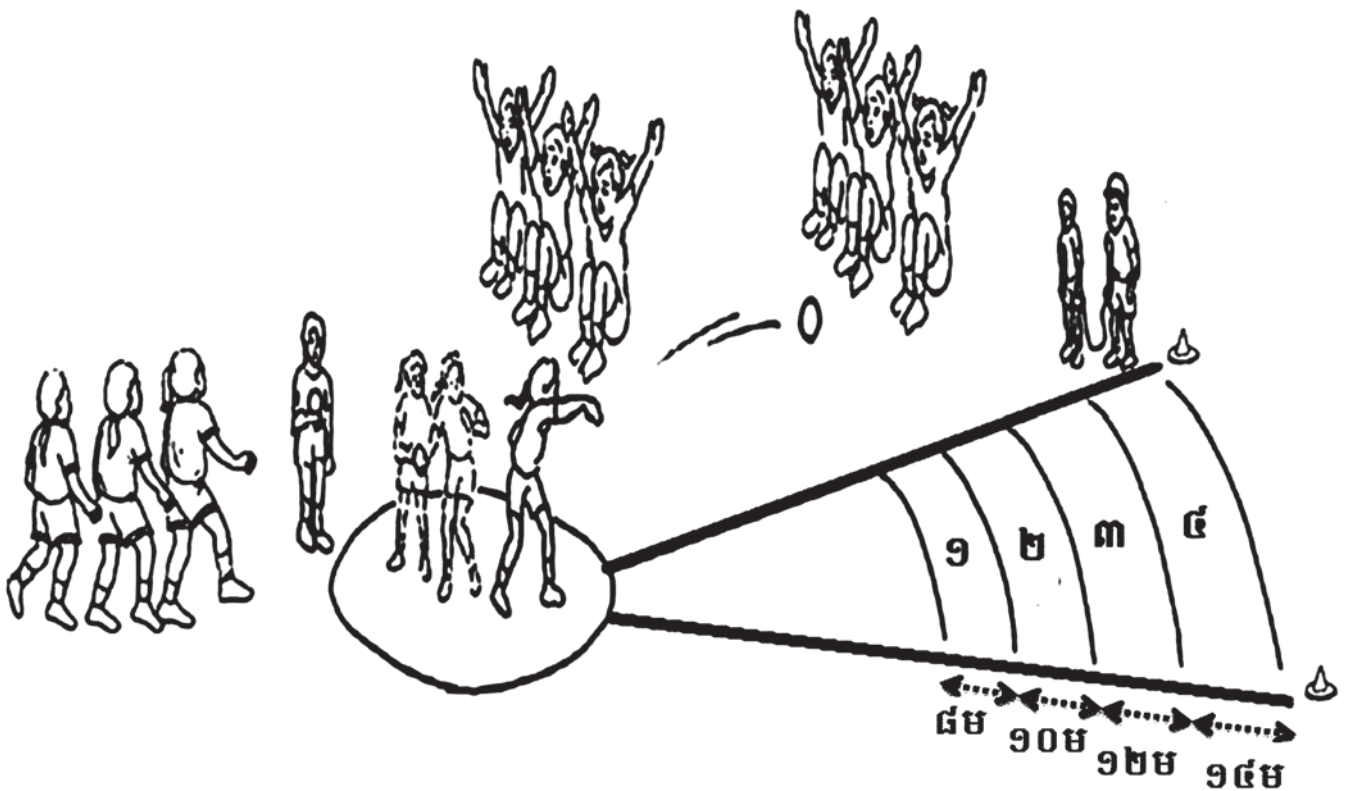
១ ចោលកូនបាល់

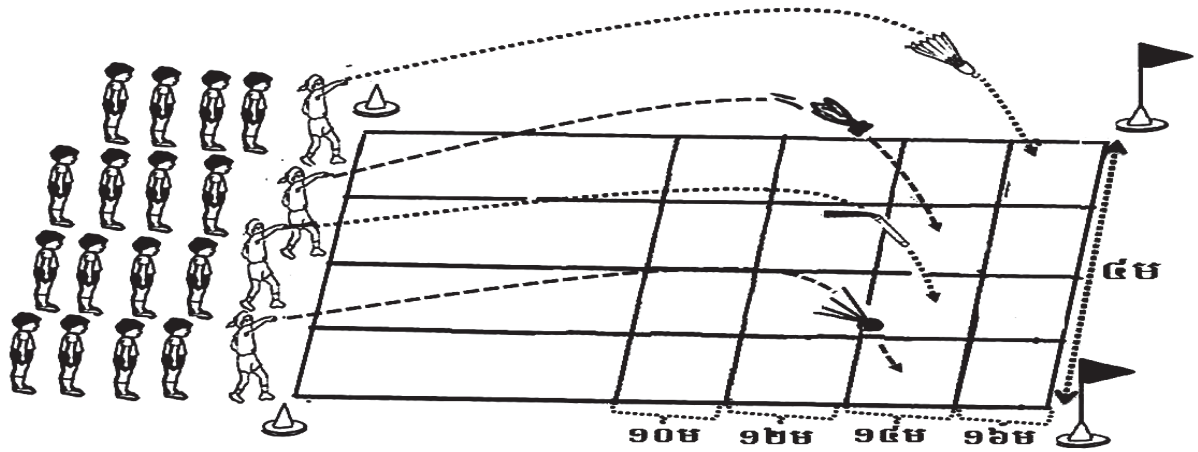


ល្បែងចម្បង
ល្បែងចោលចម្ងាយ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ ។
- ចេះរំកិលជើង ចោល បើកមុំឱ្យធំធ្លាក់បានឆ្ងាយ ។
- ពិភាក្សាគ្នាអំពីសាស្ត្រ និងទទួលស្គាល់លទ្ធផល ។





របៀបលេង៖ -ចែកសិស្សជា៤ក្រុម ក្រុមនីមួយៗមានកុមារ ៣ និងកុមារីចំនួនស្មើគ្នាឈរជួររំលោភយកជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ មុខខ្សែទី ហាមដានខ្សែ។ ចាប់ផ្តើមចោលយកចម្ងាយ ដោយប្រើវត្ថុដូចជាកូន បាល់ចង់ខ្សាច់ជាដើម ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហាន ឬបង្វិលកន្លះជុំរុញចង់ខ្សាច់ ទៅគោលដៅដើរទៅរើសចង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែង។ អ្នកទី២ដើរឈរក្រោយជួរ(មួយនាក់អាច ចោល១-៣ដង)។ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) សមាជិកនីមួយៗចោលចង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់(គោលដៅ)របស់ខ្លួន ទើបកត់ត្រាចម្ងាយយក ជាផ្លូវការ។

-ក្រុមកត់ត្រាចំនួន៤នាក់ ចាំកត់ត្រាចំណុចវត្ថុធ្លាក់មានចម្ងាយប៉ុន្មានម៉ែត្រ។ ក្រុមនីមួយៗអនុវត្ត ដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នា។ ចោលដោយដាក់ប្រអប់ដៃលើស្មាទាញវត្ថុយ៉ាងខ្លាំងទៅតាមរបៀប ផ្ទាល់ខ្លួន។ មានក្រុមគាំទ្រ ដោយឡែកក្រុមនីមួយៗ ត្រូវប្រជុំរកវិធីសាស្ត្រដើម្បីទទួលបាន ជោគជ័យ។

-មួយកម្រិតចម្ងាយអាចចោល១-៣ដង អាស្រ័យគ្រូកំណត់ពិន្ទុកំណត់៤កម្រិតឬផែន ។ ពិន្ទុផែន លេខ ១ បាន ៤ ពិន្ទុ លេខ២បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣ បាន ២ពិន្ទុ លេខ៤ បាន ១ពិន្ទុ ។

-យកលទ្ធផលឆ្ងាយជាងគេ របស់សមាជិកនីមួយៗឬក៏បញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានចម្ងាយ សរុបឆ្ងាយជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

ទីលាន៖ -ទីលានដីរាបកំណត់ ៤គោលដៅគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន ៣-៥ខ្សែ ដើម្បីកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច។

សម្ភារៈ៖ -កោណ កំបោរស ខ្សែ ទង់ សន្លឹកកិច្ចការ កញ្ចប់ជាដើម ។

កំណត់សម្គាល់៖ -គ្រូបែងចែកសិស្សឱ្យទទួលខុសត្រូវកត់ត្រា ឬក៏សរុបលទ្ធផល មានការសរសើរ និងលើកទឹក ចិត្ត ។

ជំពូកទី៤

ប្រាសាទ

ផែនការមេរៀន៖ ចលនាជាមួយប្រាសាទ

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ - បណ្តើរបាល់បញ្ជូន - បណ្តើរក្នុងដែនកំណត់	- កំដៅសាច់ដុំ - ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ - បណ្តើរបាល់បញ្ជូន - បណ្តើរបាល់ក្នុងដែនកំណត់	- កំដៅសាច់ដុំ - ទទួលប្រអប់ជើង - បណ្តើរបាល់ (បង្វិល) - ត្រេះបាល់ - ត្រៀមទាត់បាល់ - បណ្តើរបាល់ក្នុងដែនកំណត់	- កំដៅសាច់ដុំ - ទទួលប្រអប់ជើង - បណ្តើរបាល់ (បង្វិល) - ត្រៀមទាត់បាល់
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងបាល់ចក្រត្រង្គ ៣នាក់ ទល់ ៣នាក់ (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ និងបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ចក្រត្រង្គ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ (ដំណាក់កាលទី១) - សហការគ្នា និងបញ្ជូនបាល់ទៅវិញទៅមក បញ្ជូនបាល់ទៅជិតទី។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ចក្រត្រង្គ ៦នាក់ ទល់ ៦នាក់ (ដំណាក់កាលទី២) (លេងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ បញ្ជូនបាល់ឱ្យ គ្នាទៅវិញទៅមក ឱ្យបានលឿន និងបញ្ជូនទៅឱ្យ មិត្តភក្តិដែលនៅមុខទី។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ចក្រត្រង្គ ៦នាក់ ទល់៦នាក់ (ការប្រកួត) - គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចេះ ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ និងសហការជាមួយសមាជិកក្រុម ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	នៃមេរៀនទី៣ និងទី៤
• ឥរិយាបថ	- ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនា ដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
• ចំណេះដឹង	- ចេះពន្យល់ពីវិធីលេង និងលក្ខខណ្ឌប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់។ - ចេះអនុវត្ត និងពន្យល់ពីវិធីអនុវត្តនៃប្រភេទល្បែងបាល់ចក្រគ្រង។	- យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការពារផ្នែកលើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ - យល់ពីរបៀបគ្រប់គ្រងបាល់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវនៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។
	- យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ និងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។	
• ជំនាញ	- បញ្ជូនបាល់បានត្រឹមត្រូវនៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ។ - គ្រប់គ្រងរាងកាយបានយ៉ាងលឿនក្នុងពេលលេងល្បែង។	- លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ - លេងបានយ៉ាងលឿនដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។
• សហការ	- ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ - ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ - សរសើរលើកទឹកចិត្តក្នុងការលេង។	

- * 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	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	• ឥរិយាបថ
- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ - បណ្តើរបាល់បញ្ជូន - បណ្តើរក្នុងដែនកំណត់	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនបាល់ទាត់ចក្រគ្រង់ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែងនិងស្ថានភាពទីលាន។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ដោយជ្រើសរើសសមាជិក១ក្រុម២នាក់ ជាអ្នកដណ្តើមបាល់ ហើយឱ្យសមាជិក៥នាក់ទៀត លេងបញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយឱ្យពួកគេឈរជារង្វង់។ -ប្រសិនបើសមាជិក ណាម្នាក់ត្រូវគេដណ្តើមបាល់បាន ឬប៉ះត្រូវប្តូរចូលជាអ្នកដណ្តើមបាល់ជំនួសវិញ សមាជិក២នាក់ព្យាយាមដណ្តើមបាល់ និងបិទកន្លែងទំនេរ។ • ចាប់ផ្តើមដោយឱ្យសិស្ស ឈរតម្រង់ជួរជា២ជួរ បណ្តោយឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ៣ម៉ែត្រទៅ៤ម៉ែត្របញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកដល់គោលដៅកំណត់បណ្តើរបាល់ត្រឡប់មកវិញ។ ឱ្យអ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ សមាជិក៥នាក់ បណ្តើរបាល់ក្នុងដែនកំណត់ ហើយ៥នាក់ទៀតធ្វើចលនារំខានដៃគូ របស់ខ្លួនអ្នកបណ្តើរព្យាយាមគេចពីអ្នករំខាន ។(មើលរូបភាព)	-ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ • ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីវិធីលេង និងលក្ខខណ្ឌនៃប្រភេទ ល្បែងបាល់ទាត់នេះ។ -ចេះអនុវត្ត និងពន្យល់ ពីវិធីអនុវត្តនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់។ -យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ និងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងបាល់ចក្រគ្រង់	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។	

៣នាក់ ទល់៣នាក់ (សាកល្បង) គ្រូពន្យល់ និងបង្ហាញ ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយ យល់។	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៣នាក់ ទីលានចែកជាតំបន់ប្រយុទ្ធ និងតំបន់ការពារ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សប៉ារព្រើសពីសក្រមឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន។ បាល់ចាប់ផ្តើមចេញពីអ្នកចាំទីបញ្ជូនបាល់ឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន។ -គ្រូឱ្យសិស្សលេងល្បែងដោយគោរពលក្ខខណ្ឌល្បែងអ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកការពារទាំងអស់ ឈរតាមតំបន់កំណត់មិនឱ្យឆ្លងតំបន់របស់ខ្លួនបានទេ។ សមាជិកនីមួយៗ អាចបញ្ចូលបាល់ឱ្យដៃគូ ឬទាត់បាល់បញ្ចូលទី អ្នកចាំទីប្រើដៃចាប់បាល់បាន ក្នុងតំបន់ទីរបស់ខ្លួន។ -រយៈពេលលេង២នាទី ទៅ៣នាទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមគ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នា រកយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំងសមាជិកក្រុម ដែលមិនទាន់បានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល និងកត់ត្រាពិន្ទុ។ -ដំណើរការលេង ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។	◦ ជំនាញ -បញ្ជូនបាល់បានត្រឹមត្រូវនៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ។ -គ្រប់គ្រងរាងកាយបានយ៉ាងលឿនក្នុងពេលលេងល្បែង។ ◦ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង និង អនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរលើកទឹកចិត្តក្នុងការលេង។
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តបុគ្គល និងក្រុមដែលលេងបានល្អ ។ -គ្រូពន្យល់ពីការអនុវត្តមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)

◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ស្វាដណ្តើមបាល់៥នាក់ ទល់២នាក់	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១១ក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ដោយជ្រើសរើសសមាជិកក្រុម២នាក់ជាអ្នកដណ្តើមបាល់ហើយឱ្យសមាជិកក្រុម៥នាក់ទៀតលេងបញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយឱ្យពួកគេឈរជារង្វង់។ -ប្រសិនបើសមាជិកណាម្នាក់ ត្រូវគេដណ្តើមបាល់បាន ឬប៉ះត្រូវប្តូរចូលជាអ្នកដណ្តើមបាល់ជំនួសវិញ។ សមាជិក	-អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការ

◦ បណ្តើរចាស់បញ្ជូន ◦ បណ្តើរចាស់ក្នុងដែនកំណត់	២នាក់ព្យាយាមដណ្តើមចាស់ និងបិទកន្លែងទំនេរ។ • ចាប់ផ្តើមដោយឱ្យសិស្សឈរតម្រង់ជួរ ជា២ជួរបណ្តោយឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ៣ម៉ែត្រទៅ៤ម៉ែត្រ បញ្ជូនចាស់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដល់គោលដៅកំណត់បណ្តើរចាស់ត្រឡប់មកវិញ ឱ្យអ្នកទី២អនុវត្តបន្ត រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ ដែលសមាជិក៥នាក់បណ្តើរចាស់ក្នុងដែនកំណត់ ហើយ៥នាក់ទៀតធ្វើចលនារំខានដៃគូរបស់ខ្លួន អ្នកបណ្តើរព្យាយាមគេចពីអ្នករំខាន។	ប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីវិធីលេង និងលក្ខខណ្ឌនៃប្រភេទល្បែងចាស់ទាត់នេះ។ -ចេះអនុវត្តនិងពន្យល់ពីវិធីអនុវត្តនៃប្រភេទល្បែងចាស់ទាត់នេះ។ -យល់និងពន្យល់ពីវិធីហាត់និងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចាស់ចក្រត្រង់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ ដំណាក់កាលទី១ (សហការគ្នា និងបញ្ជូនចាស់ទៅវិញទៅមក បញ្ជូនចាស់ទៅជិតទី)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងចាស់ចក្រត្រង់ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ និងណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៣នាក់ ទីលានចែកជាតំបន់ប្រយុទ្ធ និងតំបន់ការពារ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សប៉ារព្រើសរើសក្រុមឈ្នះ ជាអ្នកចេញចាស់មុន។ ចាស់ចាប់ផ្តើមចេញពីអ្នកចាំទីបញ្ជូនចាស់ឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន។ -ឱ្យសិស្សលេងល្បែងដោយគោរពលក្ខខណ្ឌល្បែង អ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកការពារទាំងអស់ ឈរតាមតំបន់កំណត់មិនឱ្យឆ្លងតំបន់របស់ខ្លួនបានទេ។សមាជិកនីមួយៗអាចបញ្ជូនចាស់ឱ្យដៃគូ ឬទាត់ចាស់បញ្ចូលទី អ្នកចាំទីប្រើដៃចាប់ចាស់បានក្នុងតំបន់ទីរបស់ខ្លួន។ - រយៈពេលលេង២នាទី ទៅ៣នាទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នា រកយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំងសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់បានលេង ធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ។ -ដំណើរការលេងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្ហាត់ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនិងមេរៀន។	◦ ជំនាញ -បញ្ជូនចាស់បាន ត្រឹមត្រូវនៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ។ -គ្រប់គ្រងរាងកាយបានយ៉ាងលឿនក្នុងពេលលេងល្បែង។ ◦ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែងនិងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែមឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពន្យល់ពីការអនុវត្តមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	-ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)

◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ទទួលប្រអប់ជើង ◦ បណ្តើរបាល់ (បង្វិល) ◦ ត្រេះបាល់ ◦ ត្រៀមទាត់បាល់ ◦ បណ្តើរបាល់ក្នុងដែនកំណត់	-ត្រូវឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឱ្យសិស្សឈរជាជួរទល់មុខគ្នាចម្ងាយ២ម៉ែត្រទៅ៤ម៉ែត្រ។ បោះបាល់ឱ្យដៃគូនៅខាងមុខអ្នកទទួលនឹងប្រអប់ជើង ឬភ្លៅ។ បន្ទាប់មក អ្នកបោះបាល់ទៅឈរនៅក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទទួលរួច បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកឈរនៅខាងមុខ។ បន្ទាប់មកទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ អនុវត្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ក្នុងករណីសិស្សមិនអាចទាត់បាល់ខ្ពស់បាន ឱ្យសិស្សបោះបាល់ឱ្យដៃគូ។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរជា២ជួរបណ្តោយអនុវត្តបណ្តើរបាល់ទៅឆ្វេងទៅស្តាំ និងយកបាតជើងបង្វិលបាល់ទៅមុខទៅក្រោយ។ -ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្តបណ្តើរបាល់ដោយមិនបាច់មើលជើង។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យសិស្សអនុវត្តត្រេះបាល់ ខ្នងជើង ឬភ្លៅក្នុងពេលកំណត់មួយ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ក្នុងក្រុមការគ្រប់គ្រងបាល់ឱ្យបានល្អ និងត្រេះបាល់ឱ្យបានចំនួនច្រើន។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរជា២ជួរបណ្តោយនៅមុខទី ចម្ងាយ១០ម៉ែត្រ ទៅ១៥ម៉ែត្រ។ សមាជិក២នាក់ឈរនៅកាច់ជ្រុងខាងក្រៅទីបញ្ជូនបាល់ឱ្យសមាជិកក្រុម។ សមាជិកឈរខាងមុខជួររត់តិចៗទាត់បាល់បញ្ចូលទី អ្នកទាត់បាល់រួចត្រូវរត់ទៅរើសបាល់។ បន្ទាប់មកឈរក្រោយជួរ អ្នកចាំបញ្ជូនបាល់រួចរត់ទៅឈរខាងក្រោយជួរបណ្តោយ អនុវត្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ក្រុមទី២អនុវត្តដូចក្រុមទី១។ (មើលរូបភាព) • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ ដែលមានក្រុមបណ្តើរ៥នាក់ និងក្រុមដណ្តើមបាល់៥នាក់ ទំហំទីលានចម្ងាយ១០ម៉ែត្របួនជ្រុង។ អ្នកដេញដណ្តើមបាល់	◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធនិងការពារផ្នែកលើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ -យល់ពីរបៀបគ្រប់គ្រងបាល់បាន ត្រឹមត្រូវនៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។ -យល់និងពន្យល់ពីវិធីហាត់និងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿនដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◦ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែងនិងអនុវត្តដោយរក្សា

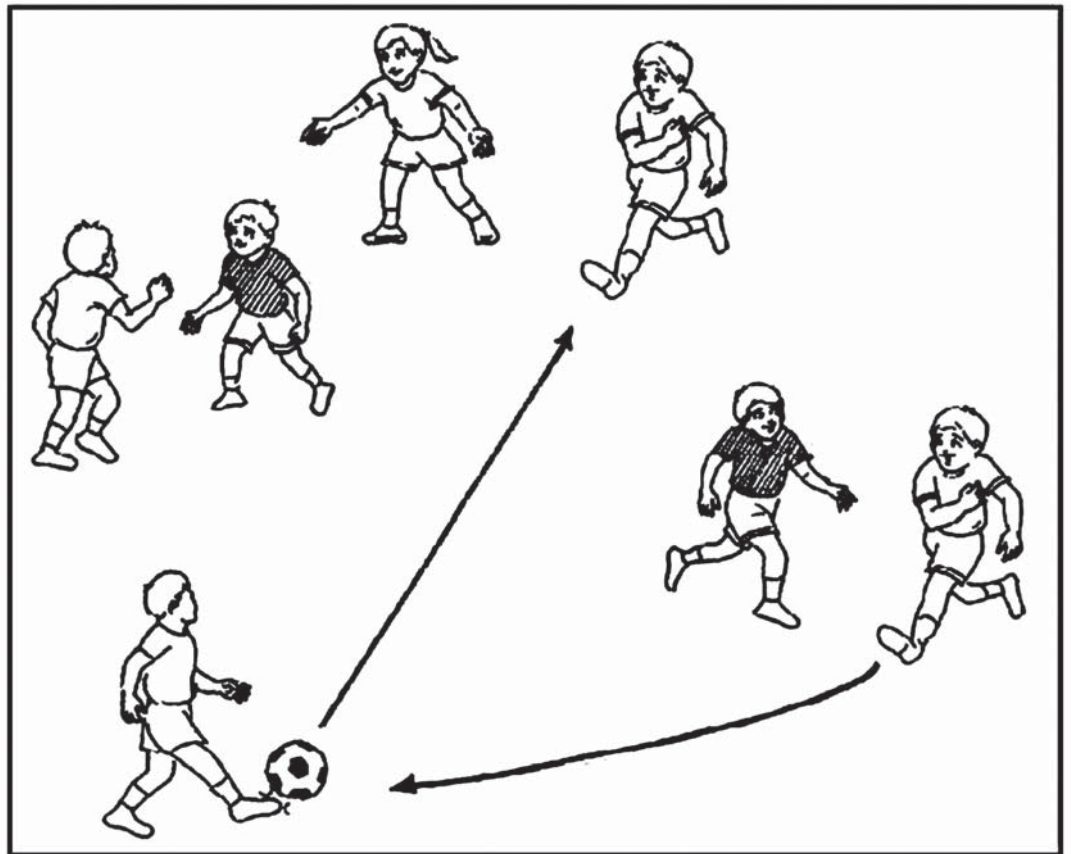
	រកវិធីស្តាប់យកបាល់ពីអ្នកបណ្តើរឱ្យបាន ។ អ្នកបណ្តើរ បាល់រកវិធីគ្រប់គ្រងបាល់កុំឱ្យគេដណ្តើមបាន ដូចជាយក រាងកាយទៅពាំងគូប្រកួត និងបណ្តើរគេច។	លក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជួយគ្នា ក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរលើកទឹកចិត្ត ក្នុងការលេង។
◦ ឆ្ងល់យល់ល្បែង ថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ចក្រគ្រង ៦នាក់ ទល់៦នាក់ (ដំណាក់កាលទី២) លេងដោយប្រើយុទ្ធ សាស្ត្របញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នា ទៅវិញទៅមកឱ្យបាន លឿន និងបញ្ជូនទៅឱ្យ មិត្តភក្តិដែលនៅមុខទី។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងបាល់ចក្រគ្រងក្នុង ថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំងអស់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៦នាក់។ ទីលាន ចែកជាតំបន់ប្រយុទ្ធ និងតំបន់ការពារ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមឱ្យសិស្សទាំង២ក្រុមប៉ាវ ក្រុមឈ្នះមាន សិទ្ធិចេញបាល់មុន ។ -ក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារទាំងអស់មិនអាចចេញក្រៅ តំបន់កំណត់របស់ខ្លួនបានទេ មិនអាចលេងបាល់នឹងដៃ លើកលេងតែអ្នកចាំទី ដែលអាចចាប់បាល់នឹងដៃបានក្នុង តំបន់កំណត់របស់ខ្លួន។ -គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែងបាន ហើយរក្សា លក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យនៅដដែល។ គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរទំហំទី លានទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមឱ្យសិស្សចេះស្វែងរកកន្លែងទំនេរ ប្រើ យុទ្ធសាស្ត្រទាត់បាល់បញ្ចូលទីឱ្យបានច្រើន ។ -គ្រូចាត់តាំងសិស្សឱ្យកត់ត្រាពិន្ទុ។ អាជ្ញាកណ្តាល ជំនួយ ការអាជ្ញាកណ្តាល និងក្រុមគាំទ្រជាដើម នៅគ្រប់ល្បែង ទាំងអស់។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមក បញ្ជាក់បន្ថែម ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃ ជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នង រកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញ ថ្មីៗ ក៏ដូចជាការ

◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ ទទួលប្រអប់ជើង ◦ បណ្តើរចាស់ (បង្វិល) ◦ ត្រៀមទាត់បាល់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឱ្យសិស្សឈរជាជួរទល់មុខគ្នា ចម្ងាយ២ម៉ែត្រ ទៅ៤ម៉ែត្រ បោះបាល់ឱ្យដៃគូនៅខាងមុខ អ្នកទទួល នឹងប្រអប់ជើងឬភ្លៅ។ បន្ទាប់មកអ្នកបោះបាល់ទៅឈរនៅក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទទួលរួចបញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកឈរនៅខាងមុខ។ បន្ទាប់មកទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរអនុវត្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ក្នុងករណីសិស្សមិនអាចទាត់បាល់ខ្ពស់បាន ឱ្យសិស្សបោះបាល់ឱ្យដៃគូ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរជា២ជួរបណ្តោយ អនុវត្តបណ្តើរចាស់ទៅឆ្វេងទៅស្តាំ និងយកបាតជើងបង្វិលបាល់ទៅមុខទៅក្រោយ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ ឱ្យសិស្សឈរជា២ជួរបណ្តោយនៅមុខទី ចម្ងាយ១០ម៉ែត្រទៅ១៥ម៉ែត្រសមាជិក២នាក់ឈរនៅកាច់ជ្រុងខាងក្រៅទីបញ្ជូនបាល់ឱ្យសមាជិកក្រុម ។ សមាជិកឈរខាងមុខជួរ រត់តិចៗទាត់បាល់បញ្ចូលទី ។ -អ្នកទាត់បាល់រួច ត្រូវរត់ទៅរើសបាល់ បន្ទាប់មកឈរក្រោយជួរអ្នកចាំបញ្ជូនបាល់រួច រត់ទៅឈរខាងក្រោយជួរបណ្តោយ។ (មើលរូបភាព) -ក្រុមទី២អនុវត្តដូចក្រុមទី១។ -ធ្វើការវាយតម្លៃសិស្សថា តើអាចបញ្ជូនបាល់ បណ្តើរចាស់ និងទាត់បញ្ចូលទី ដោយទាត់បាល់តាមរយៈការបញ្ជូនបាល់រាប លោតពីដី តើបាល់រត់ទៅត្រង់ដែរឬទេ?	អនុវត្តប្របដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការពារផ្នែកលើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ -យល់ពីរបៀបគ្រប់គ្រង បាល់បានត្រឹមត្រូវ នៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។ -យល់និងពន្យល់ពីវិធីហាត់នោះនិងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿនដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◦ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់ចក្រត្រង់ ៦នាក់ ទល់៦នាក់ ការប្រកួត (គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចេះប្រើយុទ្ធសាស្ត្រនិងសហការជាមួយសមាជិកក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបលេងល្បែងបាល់ចក្រត្រង់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៦នាក់ ទីលានចែកជាតំបន់ប្រយុទ្ធ និងតំបន់ការពារ។ - ក្រុមប្រយុទ្ធនិងក្រុមការពារទាំងអស់មិនអាចចេញក្រៅតំបន់កំណត់របស់ខ្លួនបានទេមិនអាចលេងបាល់នឹងដៃលើកលែងតែអ្នកចាំទី ដែលអាចចាប់បាល់នឹងដៃបានក្នុងតំបន់កំណត់របស់ខ្លួន។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមឱ្យសិស្សទាំងពីរក្រុមប៉ាវក្រុមឈ្នះ ។	-លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿនដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◦ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង

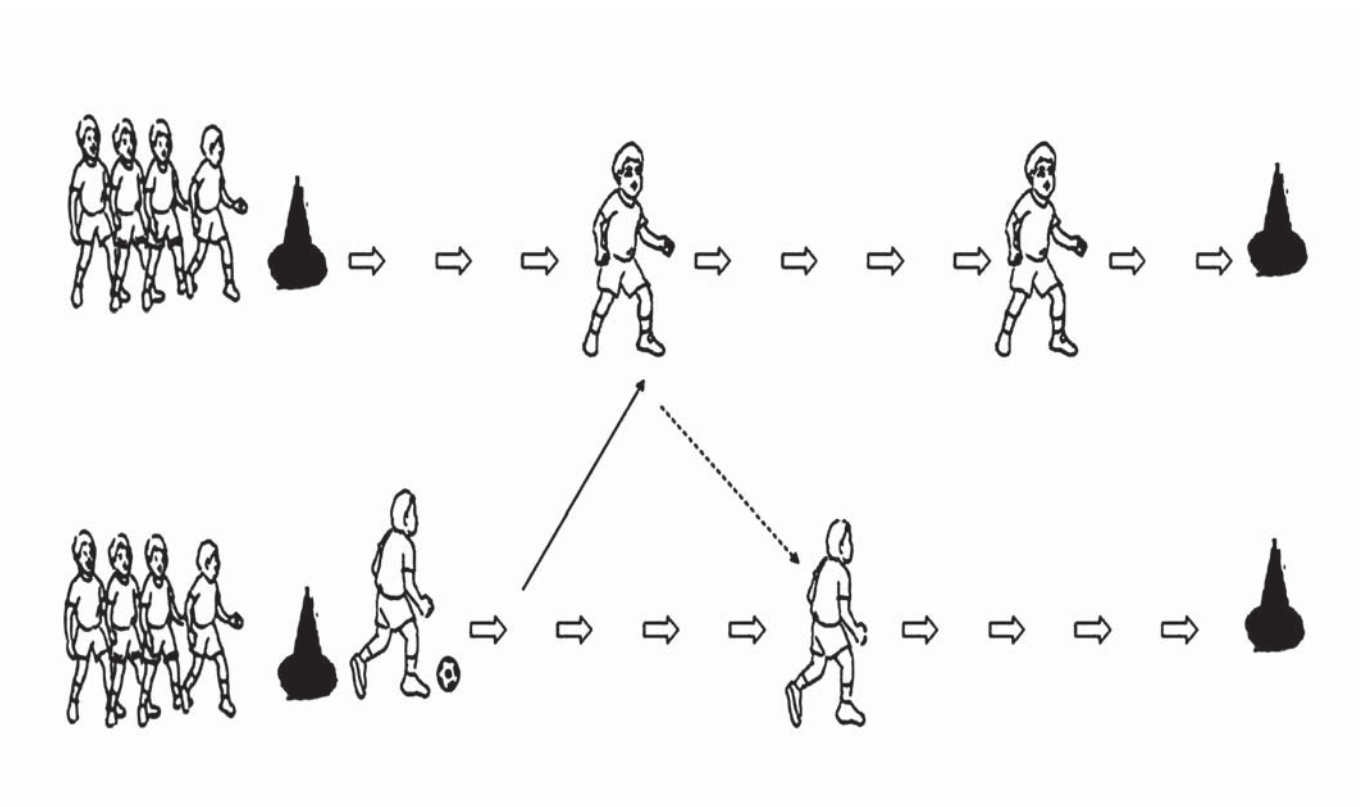
	-គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលលេងបានល្អជាងគេ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅ តាមចំណុចទាំង៤ ។ -មុនពេលចាប់ផ្ដើម គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្រដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងឱ្យសិស្សកត់ត្រាពិន្ទុក្រុមរបស់ខ្លួន និងជួយធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល ។	និង អនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរលើកទឹកចិត្តក្នុងការលេង។
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអំពីមេរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំតិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦ កំដៅសាច់ដុំ

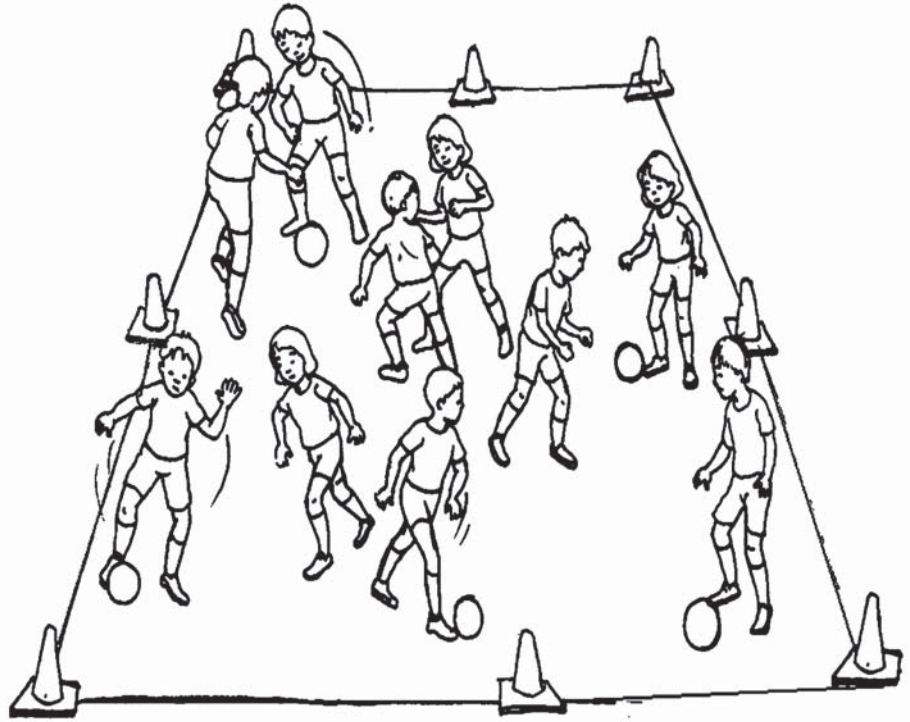
▣ ស្វាដណ្តើមបាល់
៥នាក់ ទល់២នាក់



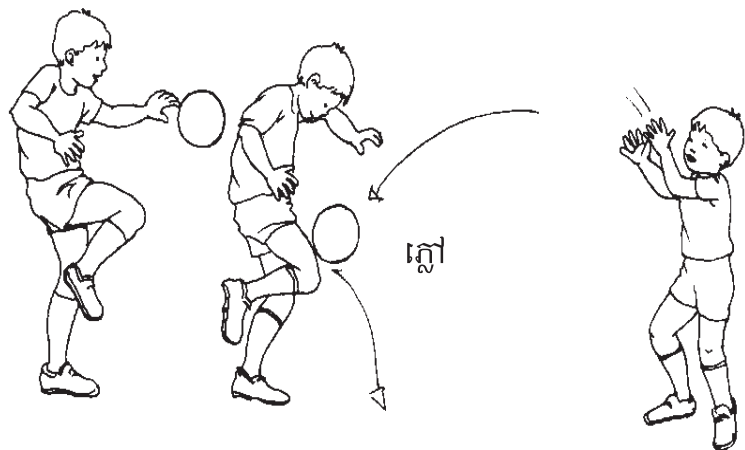
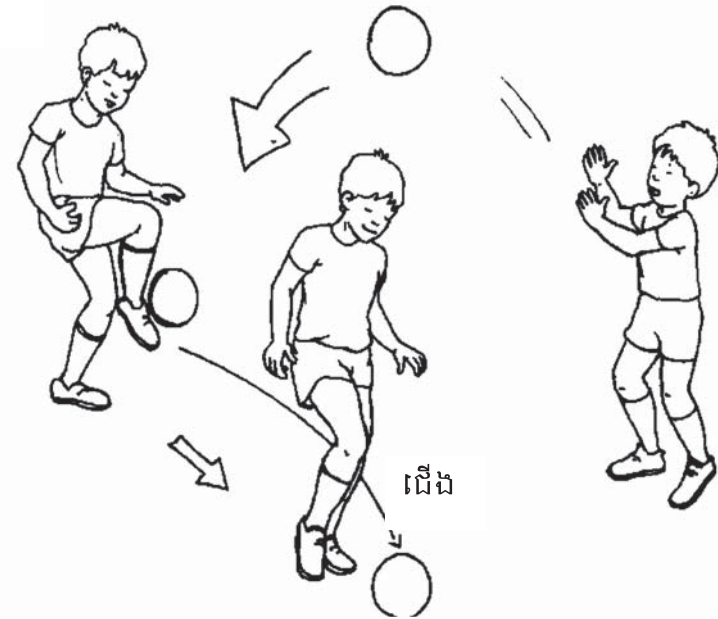
▣ បណ្តើរបាល់បញ្ជូន



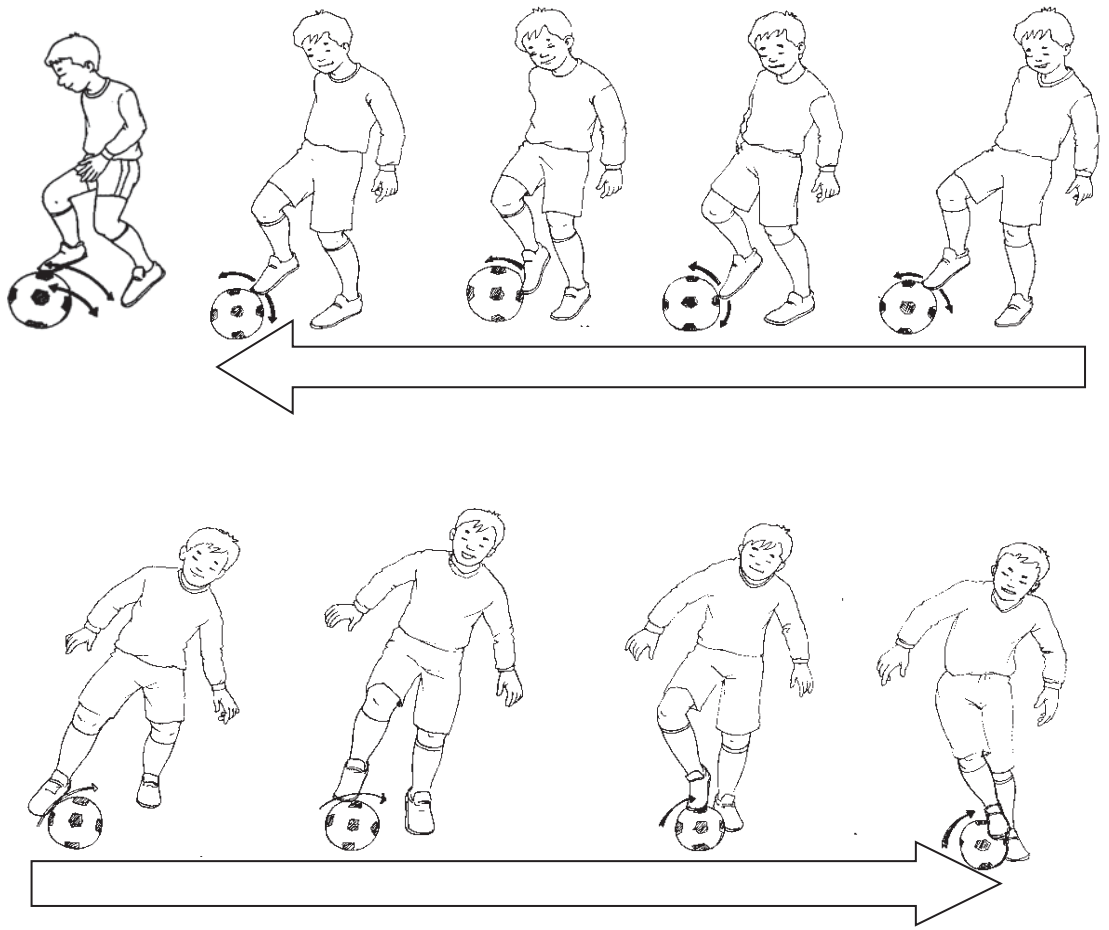
▣ បណ្តើរច្បាលក្នុងដែនកំណត់



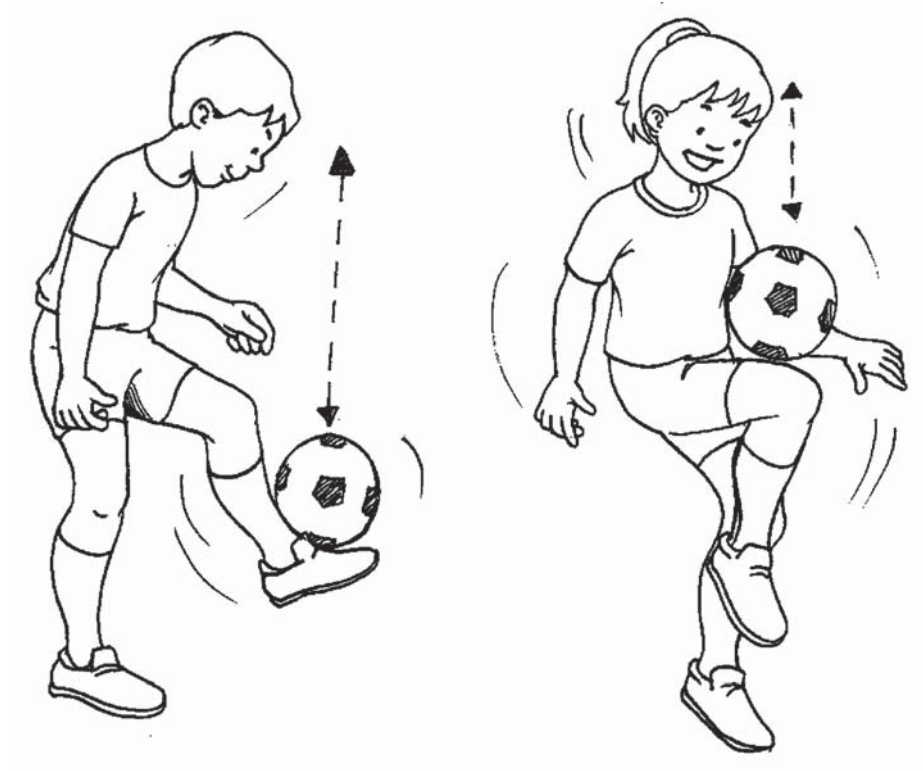
▣ ទទួលច្បាលប្រអប់ជើង



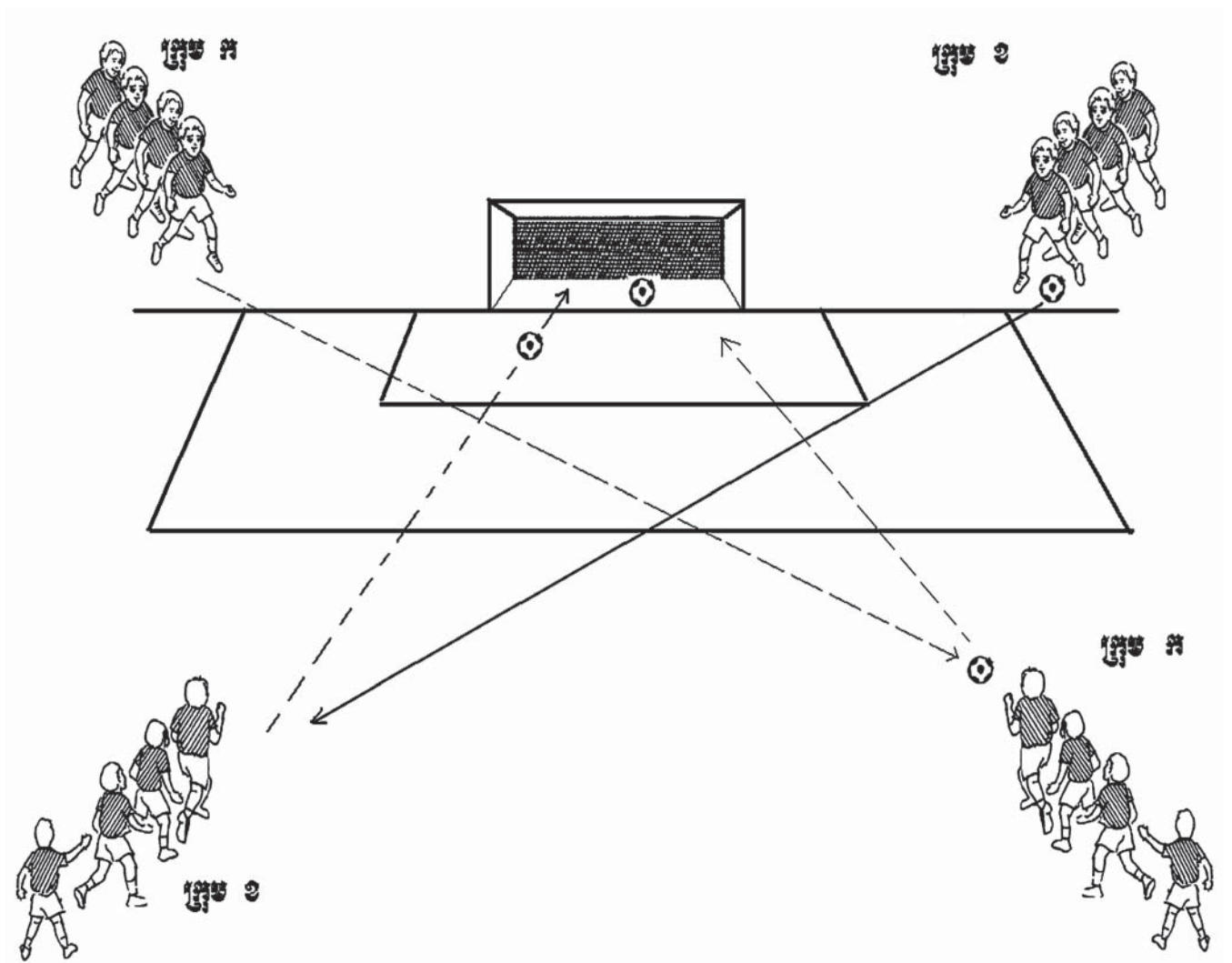
▣ បណ្តើរបានបង្វិល



▣ ត្រេះបាល់



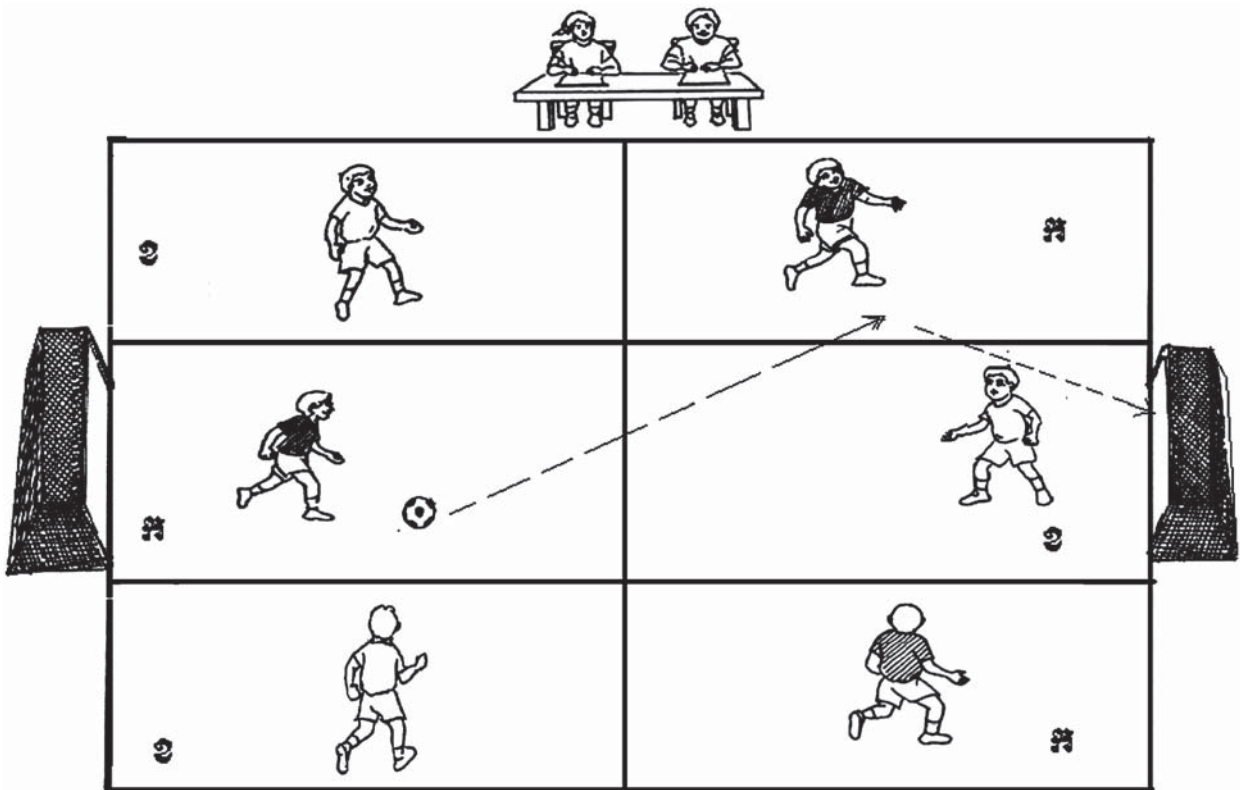
៖ ត្រៀមទាត់បាល់



ល្បែងចម្បង
ល្បែងបាល់ចក្រត្រង់
ពានក់ ទល់ពានក់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីរបៀបលេង និងលក្ខខណ្ឌល្បែង។
- យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធ ការពារ បញ្ជូន និងទាត់បាល់។
- ពិភាក្សានិងសហការជាមួយសមាជិកក្រុម ។



របៀបលេង៖ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពានក់ ដោយចែកជាតំបន់ប្រយុទ្ធ និងតំបន់ការពារក្រុមទាំងពីរមិនអាចចេញក្រៅតំបន់កំណត់បានទេលេងដោយគ្មានអ្នកចាំទីតែអាចការពារទីរបស់ខ្លួន ដោយប្រើជើងទាំងពីរ។ក្រុមទាំងពីរប៉ារក្រុមឈ្នះចេញបាល់មុន។ មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងគ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើនបាល់ចាប់ផ្តើមចេញពីខាងមុខទីបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន។ ក្រុមនីមួយៗនឹងទទួលបានពិន្ទុនៅពេលដែលបាល់ចូលក្នុងទី រយៈពេលលេង២នាទីឬ៣នាទីផ្លាស់ប្តូរសមាជិកក្រុមណាដែលមិនទាន់លេងចូលលេង និងជួយកាត់ត្រាពិន្ទុក្រុមរបស់ខ្លួន។

ទីលាន៖ -បណ្តោយចម្ងាយ១២ម៉ែត្រ និងទទឹងប្រវែង៦ម៉ែត្រ (ទំហំទីលាន អាស្រ័យទៅទីធ្លាររបស់សាលា)។

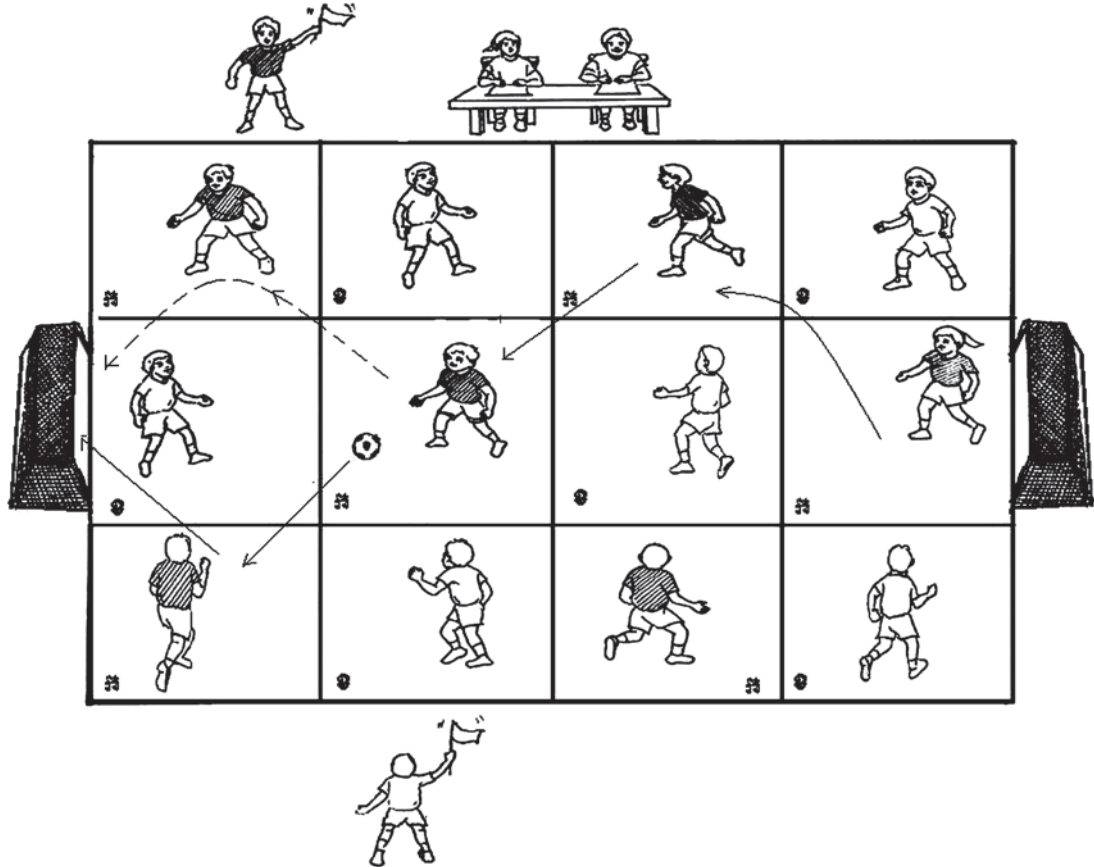
សម្ភារៈ៖ -បាល់ សំណាញ់ កញ្ជ្រៃ កោណ ក្រណាត់ម៉ែត្រ ។ល។

កំណត់សម្គាល់៖-ហាមចេញក្រៅតំបន់កំណត់ ហាមយកដៃចាប់បាល់ ក្រុមណាធ្វើឱ្យបាល់ចេញក្រៅខ្សែទីក្រុមមួយទៀតជាអ្នកចេញបាល់ដោយដាក់បាល់រាបនឹងដីត្រង់កន្លែងនោះទាត់បាល់ចេញ។

ល្បែងចម្បង
បាល់ទាត់ចក្រគ្រង
៦នាក់ ទល់៦នាក់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីរបៀបលេងនិងលក្ខខណ្ឌល្បែង។
- ចេះប្រយុទ្ធ ការពារ បញ្ជូន ទទួលនិងទាត់បាល់។
- ពិភាក្សានិងសហការជាមួយសមាជិកក្រុម។



របៀបលេង៖ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ១ក្រុមមានសមាជិក៦នាក់ ទីលានចែកជាតំបន់ប្រយុទ្ធ និងតំបន់ការពារ។ ក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារ មិនអាចចេញក្រៅតំបន់កំណត់របស់ខ្លួន មិនអាចលេងបាល់នឹងដៃ លើកលែងតែអ្នកចាំទី ដែលអាចចាប់បាល់នឹងដៃបានក្នុងតំបន់កំណត់របស់ខ្លួន។ មុនពេលចាប់ផ្តើមឱ្យសិស្សទាំង២ក្រុមប៉ារ៉ា។ ក្រុមឈ្នះមានសិទ្ធិចេញបាល់មុន។ គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរការលំបាកនៃល្បែង ហើយរក្សាលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យនៅដដែល។ គ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរទំហំទីលាន ។ មុនពេលចាប់ផ្តើមឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ចេះស្វែងរកកន្លែងទំនេរ រកវិធីទាត់បាល់បញ្ចូលទីឱ្យបានច្រើន។ គ្រូចាត់តាំងសិស្សឱ្យកត់ត្រាពិន្ទុ អាជ្ញាកណ្តាល ជំនួយការអាជ្ញាកណ្តាល និងក្រុមគាំទ្រជាដើម ។

- ហាមយកដៃចាប់បាល់ ច្រានគូប្រកួត វាយគូប្រកួត ឆាក ឬផ្គុំកំដៅពីក្រោយ ។
- លទ្ធផល ក្រុមណាមួយទាត់ចូលបានច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖ -បណ្តោយ៣០ម៉ែត្រ ទទឹង ១៥ម៉ែត្រ ទី៣ម៉ែត្រ កម្ពស់២ម៉ែត្រ (អាចប្រែប្រួលបាន)។

សម្ភារៈ៖ -បាល់ សំណាញ់ ខ្សែ កោណ កញ្ចក់ ក្រណាត់ម៉ែត្រ។ល។

កំណត់សម្គាល់៖ -គ្រូបែងចែកសិស្សឱ្យទទួលខុសត្រូវកត់ត្រា ឬកសរុបលទ្ធផល មានការសរសើរមិត្តភក្តិ។

ជំពូកទី៥

ប្រាសាទ

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាជាមួយប្រាសាទ

នាទី	មេរៀនទី ១ (២ម៉)	មេរៀនទី ២ (៣ម៉)	មេរៀនទី ៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី ៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្តមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតជាក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង - បណ្តើររបាល់ទៅមក - ឈរស៊ីត(ប្រើទីបាល់សេស្ក)	- កំដៅសាច់ដុំ - បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង - រត់តិចៗបញ្ជូនបាល់ចំហៀង - បណ្តើររបាល់ទៅមក - ឈរស៊ីត(ប្រើទីបាល់សេស្ក)	- កំដៅសាច់ដុំ - ឈរបង្វិលបាល់ដុំវិញខ្លួនច្រើនប្រភេទ - បណ្តើររបាល់ទៅមក(គេចវត្ថុ) - បណ្តើររបាល់ស៊ីត(ប្រើទីបាល់សេស្ក) - ល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន២នាក់ ទល់ ៣នាក់ - ល្បែងដកកន្ទុយ	- កំដៅសាច់ដុំ - បណ្តើររបាល់គេចទៅមក - បណ្តើររបាល់ស៊ីត(ប្រើទីលានបាល់សេស្ក) - ពាក់កណ្តាលទីលាន២នាក់ ទល់ ៣នាក់
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបាល់សេស្ក (សាកល្បង) (គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់សេស្ក (ដំណាក់កាលទី១) - សហការជាមួយសមាជិក ក្រុម ដើម្បីធ្វើចលនាឱ្យបានរហ័សស៊ីតបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង ។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់សេស្ក (ដំណាក់កាលទី ២) - លេងល្បែងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ ដូចជាឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមណាម្នាក់ ឈរនៅខាងមុខទី ហើយសិស្សផ្សេង ទៀតវាយប្រយុទ្ធទៅរកទីដោយធ្វើការបញ្ជូនបាល់ឱ្យបានលឿន។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់សេស្ក (ការប្រកួត) - សហការជាមួយសមាជិក ក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ - ចូលរួមលេង ដោយយកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
◦ ចំណេះដឹង	- ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបាល់សេស្ត។ - ធ្វើគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់សេស្ត។	- យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធនិង ការការពារ អាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
	- ពន្យល់ពីផែនការ និងរបៀបអនុវត្តបាន ត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីវាយតម្លៃរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។	
◦ ជំនាញ	- គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ១បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - លេងដោយប្រើចលនាលឿន។	- ប្រើចន្លោះដែលទំនេរទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួនបានយ៉ាងល្អ។ - លេងយ៉ាងរហ័ស អាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
◦ សហការ	- អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងនិងតួនាទី។ - ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ - ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ - 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 (២ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ - ហ្វឹកហាត់ និងចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។
◦ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ◦ បង្កើតក្រុម ◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង ◦ បណ្តើរបាល់ទៅមក ◦ ឈរស៊ីត (ប្រើទីបាល់សេស្ត)	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងមេរៀនល្បែងបាល់សេស្ត ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង របស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានកុមារា កុមារី ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងស្ថានភាពទីលាន។ - ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូត្រូវចែកសិស្សជា២ក្រុមរួចឈរជា២ជួរវិញ។ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរឈរទល់មុខគ្នា បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូងដោយប្រើកម្លាំងនៃចលនារលាស់កដៃ ពុំចាំបាច់ប្រើកម្លាំងខ្លាំងពេកទេ គឺប្រើតែកម្លាំង រលាស់កដៃ ដើម្បីរុញបាល់ រួចឱ្យទៅអ្នកទី២អនុវត្ត ដូចអ្នកទី១សិស្ស អនុវត្តបែបនេះរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីសាស្ត្រនៃការបញ្ជូនបាល់។ • គ្រូចែកសិស្សជា០៤ក្រុម ឈរជួរវិញឱ្យសិស្សខាងមុខទី១ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ បណ្តើរបាល់ទៅគោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១អនុវត្តរបៀបនេះរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ការបណ្តើរបាល់ភ្នែកមើលទៅមុខ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ឈរពីរជួរវិញឱ្យសិស្សខាងមុខទី១មានចម្ងាយ៤ ទៅ៦ម៉ែត្រ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាពី២ ទៅ៤ម៉ែត្រ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សឈរចុះបាល់ នៅមុខកញ្ជ្រោងមានអ្នកចាំវើសបាល់អ្នកទី២អនុវត្តបន្តឱ្យសិស្សអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ អ្នកចុះបាល់ហើយត្រូវទៅឈរចាំវើសបាល់។ ចំណែកអ្នកវើសបាល់	- ចូលរួមលេងដោយ យកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង - ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបាល់សេស្ត។ - ធ្វើតម្រោងនិងពន្យល់ ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់សេស្ត។ - យល់និងចេះពន្យល់ពីផែនការនិងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - លេងដោយប្រើចលនាល្បឿន។ ◦ សហការ - អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិង

	ហើយត្រូវទៅឈរនៅក្រោយជួរ។មានសមាជិកក្រុមចាំកត់ត្រាលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាលើការអនុវត្តលំហាត់របស់ពួកគេ។	ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបាល់សេស្ត (សាកល្បង) (គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូ ដើម្បីឱ្យសិស្សយល់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃល្បែងបាល់បោះ និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ១ក្រុមមានសមាជិក០៥ នាក់ (កុមារា និងកុមារី)។ -ផ្ដើមលេង បាល់ចេញខាងក្រោយទីលាន។ សិស្សដែលមានបាល់នៅក្នុងដៃ មិនអាចបណ្តើរបាល់បានទេ តែអាចបញ្ជូនបាល់បានឱ្យក្រុមរបស់ខ្លួន។ សមាជិកក្រុមដែលគ្មានបាល់ក្នុងដៃ អាចធ្វើចលនាបាន។ អ្នកការពារ និងអ្នកប្រយុទ្ធ អាចឆ្លងកាត់ខ្សែពាក់កណ្តាល ទីលានបាន ប៉ុន្តែអ្នកទាំងអស់មិនអាចមកផ្គុំគ្នានៅកន្លែងបាល់នោះទេ ត្រូវឈរនៅតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ -ចាត់តាំងសិស្ស ដែលមិនទាន់បានលេងឱ្យធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល អ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងកាន់បង្គោលទី។ -គ្រូរៀបចំមេរៀនឱ្យបានល្អសម្រាប់សិស្សលេងល្បែងបាល់សេស្ត ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗ។ -ដំណើរការលេងល្បែង ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។	
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំនាង។ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១(៣ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ហ្វឹកហាត់និងចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អ
◦ កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។	

□ បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម។ ឈរ២ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរ ឈរទល់មុខគ្នាបញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង ដោយប្រើកម្លាំងនៃចលនារលាស់កដៃពុំចាំបាច់ប្រើកម្លាំងខ្លាំងពេកទេ គឺប្រើតែកម្លាំងរលាស់កដៃ ដើម្បីរុញបាល់ រួចឱ្យទៅអ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ សិស្សអនុវត្តបែបនេះរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីសាស្ត្រនៃការបញ្ជូនបាល់។	ក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយ យកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបាល់សេស្ត។ -បង្ហាញប្លង់និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់សេស្ត។ -យល់និងចេះពន្យល់ពីផែនការនិងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ
□ រត់តិចៗបញ្ជូនបាល់ចំហៀង	• គ្រូចែកសិស្សជា៣ក្រុម។ ឈរ២ជួរ បណ្តោយ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងអ្នកទី១នៃជួរទី១ និងជួរទី២ម្នាក់កាន់បាល់ម្នាក់ទៀតរត់ចំហៀងទៅមុខចាំទទួលបាល់ ពីដៃគូបញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូងទៅវិញទៅមកដល់គោលដៅត្រឡប់មកវិញ ឱ្យបាល់ទៅគូទី២អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិក ។ -គ្រូផ្តល់ឱកាសឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ពីការអនុវត្តលំហាត់របស់ពួកគេ ។ -គ្រូណែនាំរបៀបលេង ឱ្យបានល្អដូចជាការរត់បន្ថែមល្បឿនបន្តិចម្តងៗ ឬឱ្យសិស្សអនុវត្តការបញ្ជូនបាល់ដែលងាយទទួល ។	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -លេងដោយប្រើចលនាល្បឿន។ ○ សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
□ បណ្តើរបាល់ទៅមក	• គ្រូចែកសិស្សជា១០៤ក្រុម។ ឈរជួរ បណ្តោយខាងមុខទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ។ បណ្តើរបាល់ទៅគោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញ ឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្តរបៀបនេះរហូត ដល់អស់សមាជិកក្រុម ។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តការបណ្តើរបាល់ភ្នែកមើលទៅមុខ។	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -លេងដោយប្រើចលនាល្បឿន។ ○ សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
□ ឈរស៊ីត (ប្រើទីបាល់សេស្ត)	• គ្រូចែកសិស្សជា៣ក្រុម។ ឈរ២ជួរ បណ្តោយ ខាងមុខទីមានចម្ងាយ៤ ទៅ៦ម៉ែត្រ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាពី២ ទៅ៤ម៉ែត្រ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្ស ឈរបោះបាល់នៅមុខកញ្ជ្រោង មានអ្នកចាំរើសបាល់។អ្នកទី២អនុវត្តបន្តឱ្យសិស្សអនុវត្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ អ្នកបោះបាល់ហើយត្រូវទៅឈរចាំរើសបាល់។ចំណែកអ្នករើសបាល់ហើយត្រូវទៅឈរនៅក្រោយជួរ។ មានសមាជិកក្រុមចាំកត់ត្រាលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា លើការអនុវត្តលំហាត់ របស់ពួកគេ។	-ធ្វើពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ នៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។
○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ នៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។	-សរសើរការលេងបានល្អ។

ល្បែងបាល់សេស្ក ដំណាក់កាលទី១ (សហការជាមួយ សមាជិក ក្រុមដើម្បីធ្វើ ចលនាឱ្យបានរហ័ស បញ្ជូនបាល់ចូល កញ្ចប់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • ផ្ដើមលេង បាល់ចេញខាងក្រោយទីលាន សិស្សដែល មានបាល់នៅក្នុងដៃ មិនអាចបណ្ដើរបាល់បានទេតែ អាចបញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមរបស់ខ្លួនបាន។ សមាជិកក្រុម ដែលគ្មានបាល់ក្នុងដៃ អាចធ្វើចលនាបាន។ អ្នកការពារ និងប្រយុទ្ធ អាចឆ្លងកាត់ខ្សែពាក់កណ្តាលទីលានបាន ប៉ុន្តែអ្នកទាំងអស់ មិនអាចមកជុំគ្នានៅកន្លែងបាល់នោះ ទេ ត្រូវឈរនៅតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ -ចាត់តាំងសិស្ស ដែលមិនទាន់បានលេង ឱ្យធ្វើជាអាជ្ញា- កណ្តាល អ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងកាន់បង្គោលទី១ -គ្រូរៀបចំមេរៀនឱ្យបានល្អសម្រាប់សិស្សលេងល្បែង បាល់សេស្កដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗ។ -ដំណើរការលេងល្បែង ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌ ល្បែង។ -ណែនាំសិស្ស ឱ្យធ្វើចលនាយ៉ាងលឿន ទៅខាងមុខទី រួចបញ្ជូនបាល់ទៅគោលដៅ ដើម្បីងាយស្រួលបោះ បាល់បញ្ចូលកញ្ចប់។ -គ្រូផ្តល់ពេលវេលាដល់សិស្ស ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាពីការ រៀបចំគម្រោងយុទ្ធសាស្ត្រ នៅមុនពេលលេង កំពុង ពេលលេង និងក្រោយពេលលេង។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេបោះបាល់ បាននៅគ្រប់លំហាត់ទាំងអស់។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មក បញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទី លាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែង ដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរ ខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ហ្វឹកហាត់ និងចូលរួម លេងល្បែងប្រកបដោយ ភាពវិជ្ជមានទោះបីជា លំហាត់ខ្លះសិស្សមិន អាចអនុវត្តបានល្អ
◦ កំដៅសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។	

◻ ឈរបង្វិលបាត់ជុំវិញខ្លួនច្រើនប្រភេទ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរជាជួររូបបណ្តោយខាងមុខទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឈរបង្វិលបាត់ជុំវិញខ្លួនតាមប្រឡោះជើងរាងលេខ៨។ បន្ទាប់ពីបង្វិលបាត់រួច ឱ្យទៅអ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	ក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយ យកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◻ បណ្តើរបាត់ ទៅមក (គេចវត្ថុ)	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរជួររូបបណ្តោយខាងមុខទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ បណ្តើរបាត់គេចកោណទៅគោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញ ឱ្យបាត់ទៅអ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១អនុវត្ត ២ឬ៣ដង តាមលទ្ធភាព ដែលអាចធ្វើបាន អនុវត្តរបៀបនេះ រហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម ។	◻ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធនិងការពារអាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
◻ បណ្តើរបាត់ស៊ុត (ប្រើទីលានបាល់សេស្ត)	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ឈរ២ជួររូបបណ្តោយខាងមុខទីមានចម្ងាយ៤ ទៅ៦ម៉ែត្រ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាពី២ ទៅ៤ម៉ែត្រ ចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សបណ្តើរបាត់បោះ នៅមុខកង់ព្រែង មានអ្នកចាំរើសបាល់ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ឱ្យសិស្សអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ អ្នកបោះបាល់ហើយ ត្រូវទៅឈរចាំរើសបាល់ ចំណែកអ្នករើសបាល់ហើយត្រូវ ទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ មានសមាជិកក្រុមចាំកត់ត្រាលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ ។	-យល់និងចេះពន្យល់ពីផែនការនិងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។
◻ បណ្តើរបាត់ស៊ុត (ប្រើទីលានបាល់សេស្ត)	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ឈរ២ជួររូបបណ្តោយខាងមុខទីមានចម្ងាយ៤ ទៅ៦ម៉ែត្រ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាពី២ ទៅ៤ម៉ែត្រ ចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សបណ្តើរបាត់បោះ នៅមុខកង់ព្រែង មានអ្នកចាំរើសបាល់ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ឱ្យសិស្សអនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ អ្នកបោះបាល់ហើយ ត្រូវទៅឈរចាំរើសបាល់ ចំណែកអ្នករើសបាល់ហើយត្រូវ ទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ មានសមាជិកក្រុមចាំកត់ត្រាលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ ។	◻ ជំនាញ -ប្រើចន្លោះដែលទំនេរទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួនបានយ៉ាងល្អ។ -លេងយ៉ាងរហ័សអាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
◻ ល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន២នាក់ ទល់៣នាក់	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ។ ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ លេងពាក់កណ្តាលទីលានបាល់បោះ។ -អ្នកការពារមាន២នាក់ និងអ្នកប្រយុទ្ធនាគ្នា។ បាល់ចាប់ផ្តើមលេងចេញពីក្រៅទីលាន អ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកការពារព្យាយាមការពារកុំឱ្យអ្នកប្រយុទ្ធបោះបាល់បញ្ចូលកង់ព្រែងបាន។ ចំណែកអ្នកប្រយុទ្ធព្យាយាមបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួនរកចន្លោះបោះបាល់បញ្ចូលទី(បាល់អាចបណ្តើរបាន)។ -ក្រុមការពារដណ្តើមបាល់បាន ត្រូវឱ្យបាត់ទៅក្រុមប្រយុទ្ធវិញ បាល់ចេញសាជាថ្មីក្រៅទីលាន ។ -រយៈពេលលេង២ឬ៣នាទី ។	◻ សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងនិងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។
◻ ល្បែងដកកន្ទុយ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ។ ១ក្រុមមានសមាជិក០៤នាក់។ ល្បែងនេះចាប់ផ្តើមលេង ដោយមានសមាជិកក្រុមនីមួយៗ ឈរនៅកណ្តាលទីលាន បែរមុខទល់គ្នា។ ក្រុមដែលមានកន្ទុយ និងបាល់នៅក្នុងដៃ ត្រូវព្យាយាមរត់គេចពីគូប្រកួតទៅរកតំបន់សុវត្ថិភាព។ ក្រុមដែលត្រូវរត់	-ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ -សរសើរការលេងបានល្អ។

	ដេញចាប់ដកកន្ទុយពីក្រុមម្ខាងទៀត។ នៅពេលដែលសមាជិកក្រុមនោះ មានបាល់ក្នុងដៃ ទើបដកកន្ទុយបាន។ អ្នកមានបាល់ក្នុងដៃ ត្រូវបញ្ជូនបាល់ឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន ក្រុមណាដកកន្ទុយបានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ទីលានមានរាងចតុកោណកែង ទទឹង១០ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ១៥-២០ម៉ែត្រ។ គ្រូណែនាំពីតំបន់សុវត្ថិភាពដោយឱ្យសិស្សរត់គេចពីអ្នកដេញចាប់ដកកន្ទុយ។រីឯអ្នកដេញចាប់មិនឱ្យរុញ ឬច្រានគេ ឱ្យសិស្សលេងបាល់បានគ្រប់គ្នា។ -រយៈពេលលេង១នាទី ឬ២នាទី ។	
◦ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់សេស្ត (ដំណាក់កាលទី២) លេងល្បែង ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ ដូចជាឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមណាម្នាក់ឈរនៅខាង មុខទីហើយសិស្សផ្សេងទៀតវាយប្រយុទ្ធ ទៅរកទីដោយធ្វើការបញ្ជូនបាល់ឱ្យ បានលឿន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀនល្បែងបាល់សេស្ត ក្នុងថ្ងៃ នេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗតាមចំនួនជាក់ស្តែងក្រុមនីមួយៗ មានសមាជិក០៥នាក់(កុមារា និងកុមារី)។ -ផ្ដើមលេង បាល់ចេញខាងក្រោយទីលាន។ សិស្សដែលមានបាល់នៅក្នុងដៃមិនអាចបណ្តើរបាល់បានទេ តែអាចបញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមរបស់ខ្លួន សមាជិកក្រុមដែលគ្មានបាល់ក្នុងដៃ អាចធ្វើចលនាបាន។ អ្នកការពារ និងប្រយុទ្ធអាចឆ្លងកាត់ខ្សែពាក់កណ្តាលទីលានបានប៉ុន្តែអ្នកទាំងអស់ មិនអាចមកជុំគ្នានៅកន្លែងបាល់នោះទេ ត្រូវឈរនៅតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ -ចាត់តាំងសិស្ស ដែលមិនទាន់បានលេង ឱ្យធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលអ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងកាន់បង្គោលទី ។ -គ្រូរៀបចំមេរៀន ឱ្យបានល្អសម្រាប់ឱ្យសិស្សហាត់ល្បែងបាល់សេស្ត ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗ។ -ដំណើរការលេងល្បែង ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -ណែនាំសិស្ស ឱ្យធ្វើចលនាយ៉ាងលឿនទៅខាងមុខទីរួចបញ្ជូនបាល់ទៅគោលដៅ ដើម្បីងាយស្រួលបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចប់។ -គ្រូផ្តល់ពេលវេលា ដល់សិស្សដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាពីការរៀបចំគម្រោងយុទ្ធសាស្ត្រនៅមុនពេលលេងកំពុងពេលលេង និងក្រោយពេលលេង។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេស៊ីតបាល់បាន	

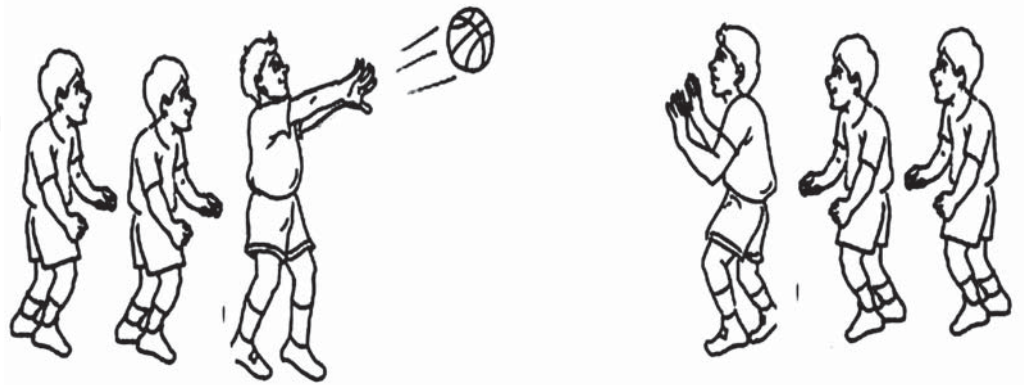
	នៅគ្រប់លំហាត់ទាំងអស់។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រូវលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម ។ -ត្រូវពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-ត្រូវឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិច្បាស់ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្តសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ហ្វឹកហាត់និងចូលរួមលេងល្បែងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយ យកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ បណ្តើរចាប់ទៅមក (គេចវត្ថុ) ◦ បណ្តើរចាប់ស៊ុត (ប្រើទីលានបាល់សេស្ក)	-ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជាជួរឈរខាងមុខទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ បណ្តើរចាប់គេចកោណទៅគោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញ ឱ្យបាល់ទៅអ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្ត២ ឬ៣ដងតាមលទ្ធភាព ដែលអាចធ្វើបាន អនុវត្តរបៀបនេះរហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម ។ -ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្ត ការបណ្តើរចាប់ភ្នែកមើលទៅមុខ។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ ឈរពីរជួរឈរខាងមុខទីមានចម្ងាយ៤ទៅ៦ម៉ែត្រ។ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នាពី២ ទៅ៤ម៉ែត្រ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សបណ្តើរចាប់បោះ នៅមុខកញ្ចែងមានអ្នកចាំរើសបាល់។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្ត ឱ្យសិស្សអនុវត្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ អ្នកបោះបាល់ហើយត្រូវទៅឈរចាំរើសបាល់ ចំណែកអ្នករើសបាល់ហើយត្រូវទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ មានសមាជិកក្រុមចាំកត់ត្រាលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ ។ -ត្រូវឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា លើការអនុវត្តលំហាត់ពួកគេ ។ -ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្ត២នាក់ទល់នឹង៣នាក់ពាក់កណ្តាលទីលានបាល់បោះ។ -ត្រូវវាយតម្លៃសិស្ស ដោយផ្ដោតសំខាន់ទៅលើលទ្ធភាពដែលសិស្សអាចប្រើកន្លែងទំនេរ ចេះលែងពេល ដែលត្រូវបណ្តើរចាប់ បញ្ជូន និងបោះបាល់។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ១១ក្រុមមានសមាជិក៣នាក់	◦ ចំណេះដឹង -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធនិងការការពារអាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។ -យល់និងចេះពន្យល់ពីផែនការនិងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -ប្រើចន្លោះដែលទំនេរទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួនបានយ៉ាងល្អ។ -លេងយ៉ាងរហ័ស

លាន(២នាក់ ទល់៣នាក់)	លេងពាក់កណ្តាលទីលានបាល់បោះ។ -អ្នកការពារមាន២នាក់ និងអ្នកប្រយុទ្ធនាក់ៗ បាល់ចាប់ផ្តើមលេងចេញពីក្រៅទីលានពីអ្នកប្រយុទ្ធ ។ អ្នកការពារព្យាយាមការពារ កុំឱ្យអ្នកប្រយុទ្ធបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចប់បាន ចំណែកអ្នកប្រយុទ្ធព្យាយាមបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន រកចន្លោះបោះបាល់បញ្ចូលទី(បាល់អាចបណ្តើរបាន)។ -ក្រុមការពារដណ្តើមបាល់បាន ត្រូវឱ្យបាល់ទៅក្រុមប្រយុទ្ធវិញ បាល់ចេញសារជាថ្មីក្រៅទីលាន ។ -រយៈពេលលេង២ ឬ៣នាទី ។	អាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◦ សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងនិងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុមនិងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់សេស្ត (ការប្រកួត) សហការជាមួយសមាជិក ក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការ នៃមេរៀនល្បែងបាល់សេស្ត ក្នុងថ្ងៃ នេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗតាមចំនួនដាក់ស្តែង។ ក្រុមនីមួយៗមានសមាជិក០៥ នាក់(កុមារា និងកុមារី)។ -ផ្តើមលេង បាល់ចេញខាងក្រោយទីលាន សិស្សដែលមានបាល់នៅក្នុងដៃ មិនអាចបណ្តើរបាល់បានទេ តែអាចបញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមរបស់ខ្លួនបាន។ សមាជិកក្រុមដែលគ្មានបាល់ក្នុងដៃ អាចធ្វើចលនាបាន។ អ្នកការពារនិងប្រយុទ្ធ អាចឆ្លងកាត់ខ្សែពាក់កណ្តាលទីលានបាន ប៉ុន្តែអ្នកទាំងអស់មិនអាច មកជុំគ្នានៅកន្លែងបាល់នោះទេត្រូវឈរនៅតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ -ចាត់តាំងសិស្ស ដែលមិនទាន់បានលេងឱ្យធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលអ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងកាន់បង្គោលទី ។ -គ្រូរៀបចំមេរៀន ឱ្យបានល្អសម្រាប់ឱ្យសិស្សហាត់ល្បែងបាល់សេស្ត ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗ។ -ដំណើរការលេង ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិត នៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្ស អនុវត្តលំហាត់នៅមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូលើកទឹកចិត្តនិងពន្យល់ណែនាំឱ្យសិស្សជ្រើសរើសទីតាំងតួនាទីរៀងៗខ្លួន និងចេះរកវិធី ដែលទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	

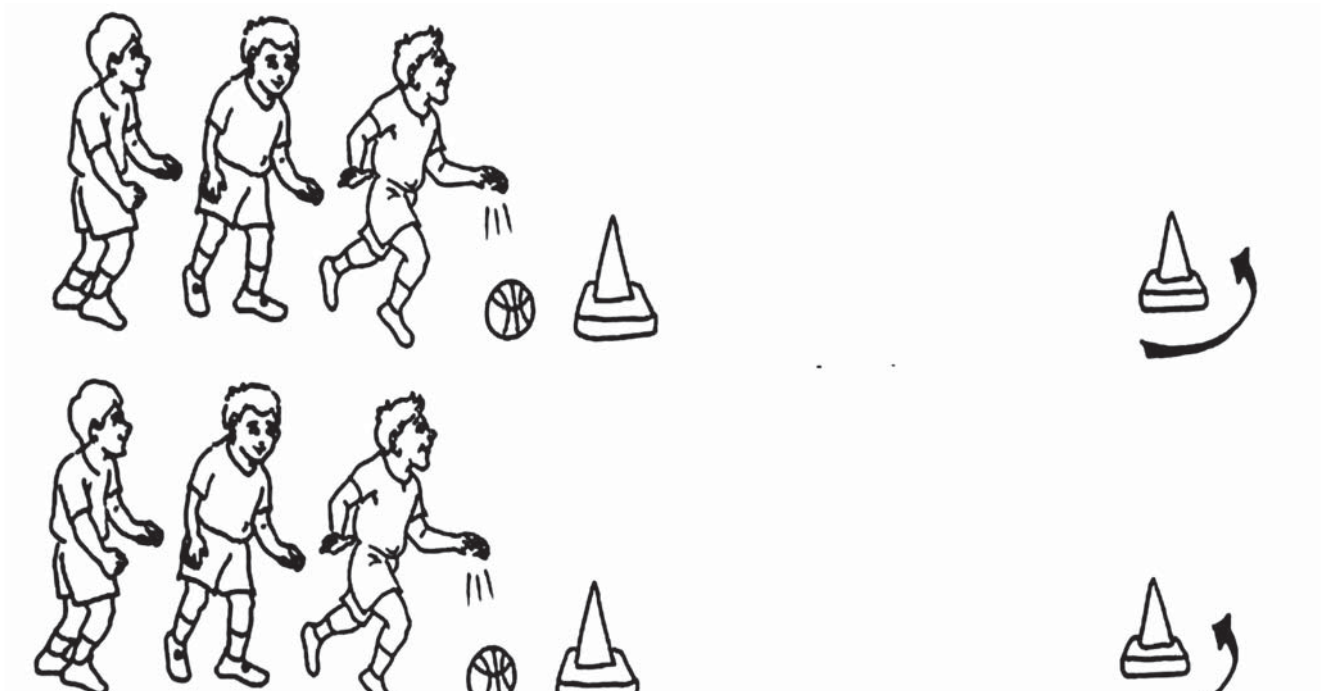
	-គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផល ដែលបានកត់ត្រា។	
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកប្រកាស។ - បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

◦ កំដៅសាច់ដុំ

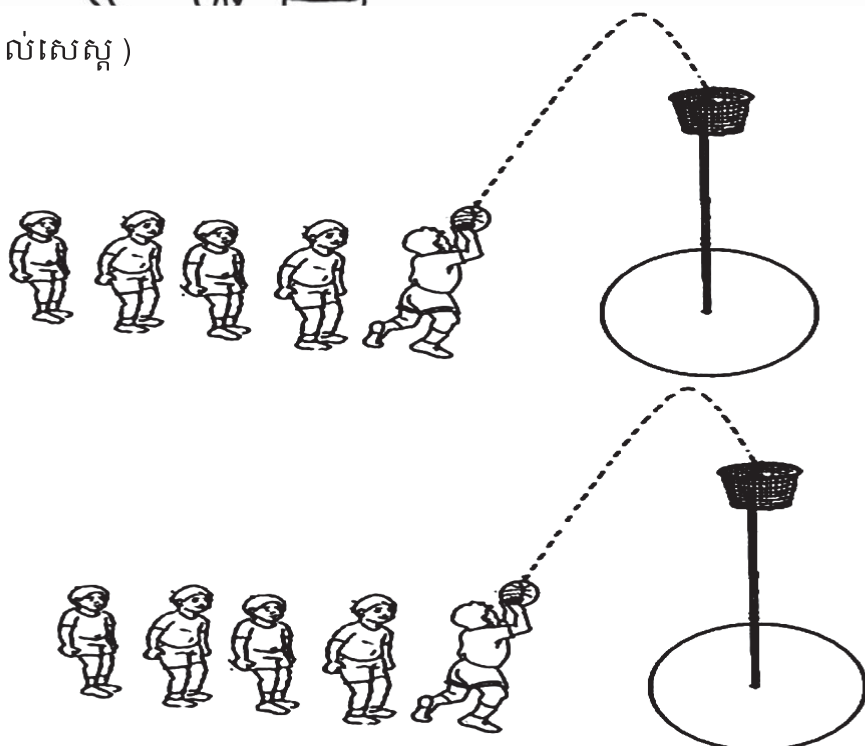
◻ បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូង



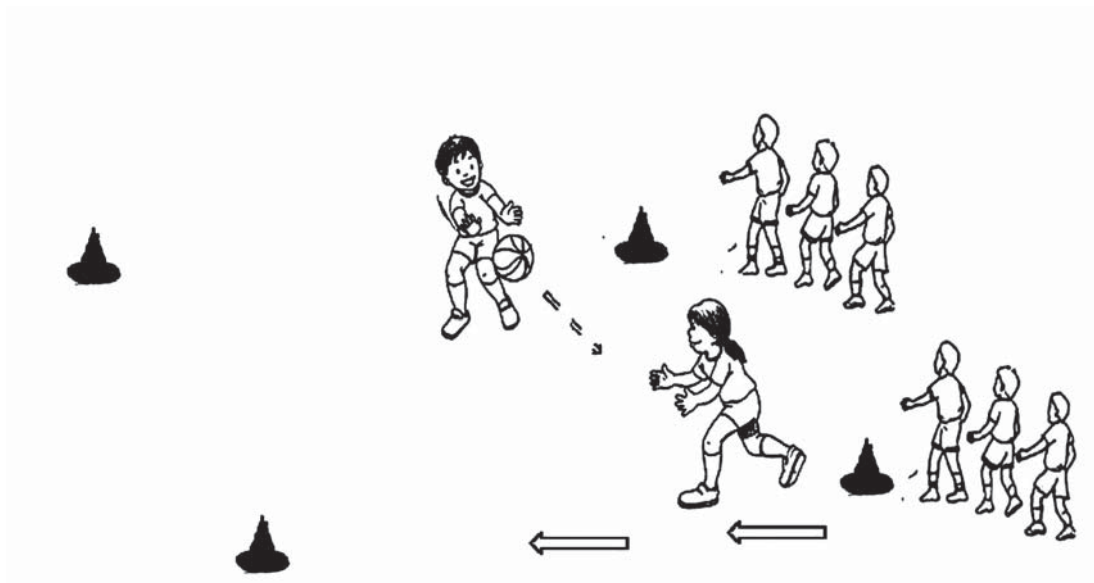
◻ បណ្តើរបាល់ទៅមក



◻ ឈរស៊ុត (ប្រើទីលានបាល់សេស្ក)



▣ រត់តិចៗបញ្ជូនបាល់ចំហៀង



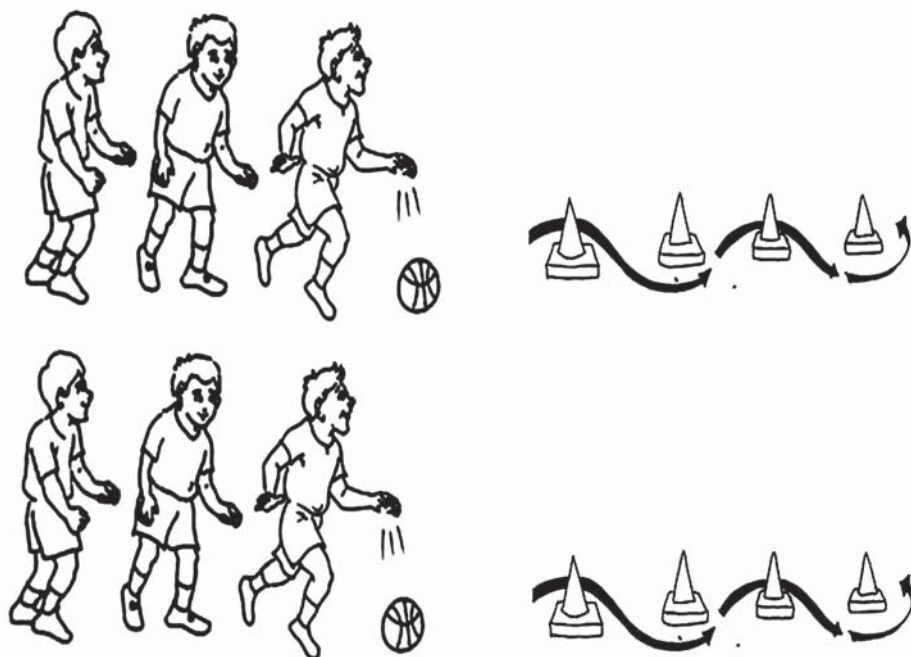
▣ ឈរបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួនច្រើនប្រភេទ



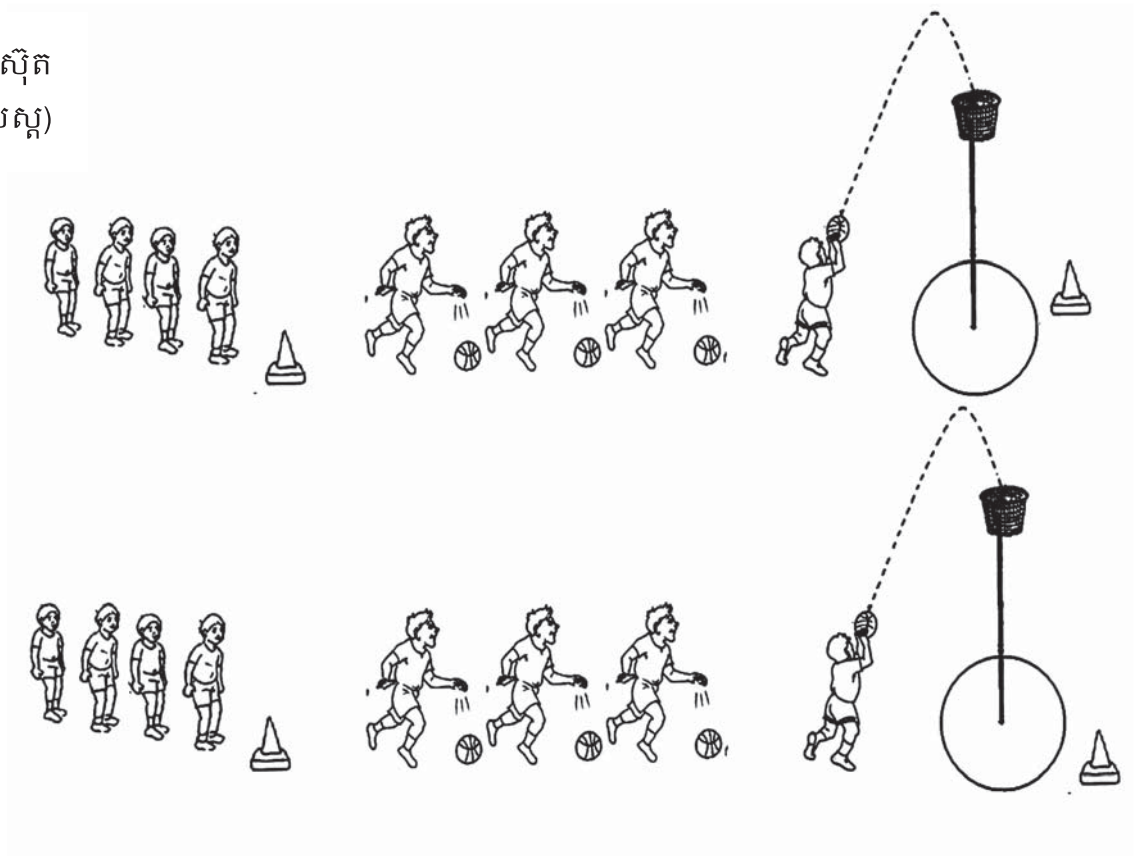
ឈរបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួនពីឆ្វេងទៅស្តាំ

ឈរបង្វិលបាល់រាងលេខ
(៨) តាមប្រឡោះជើង

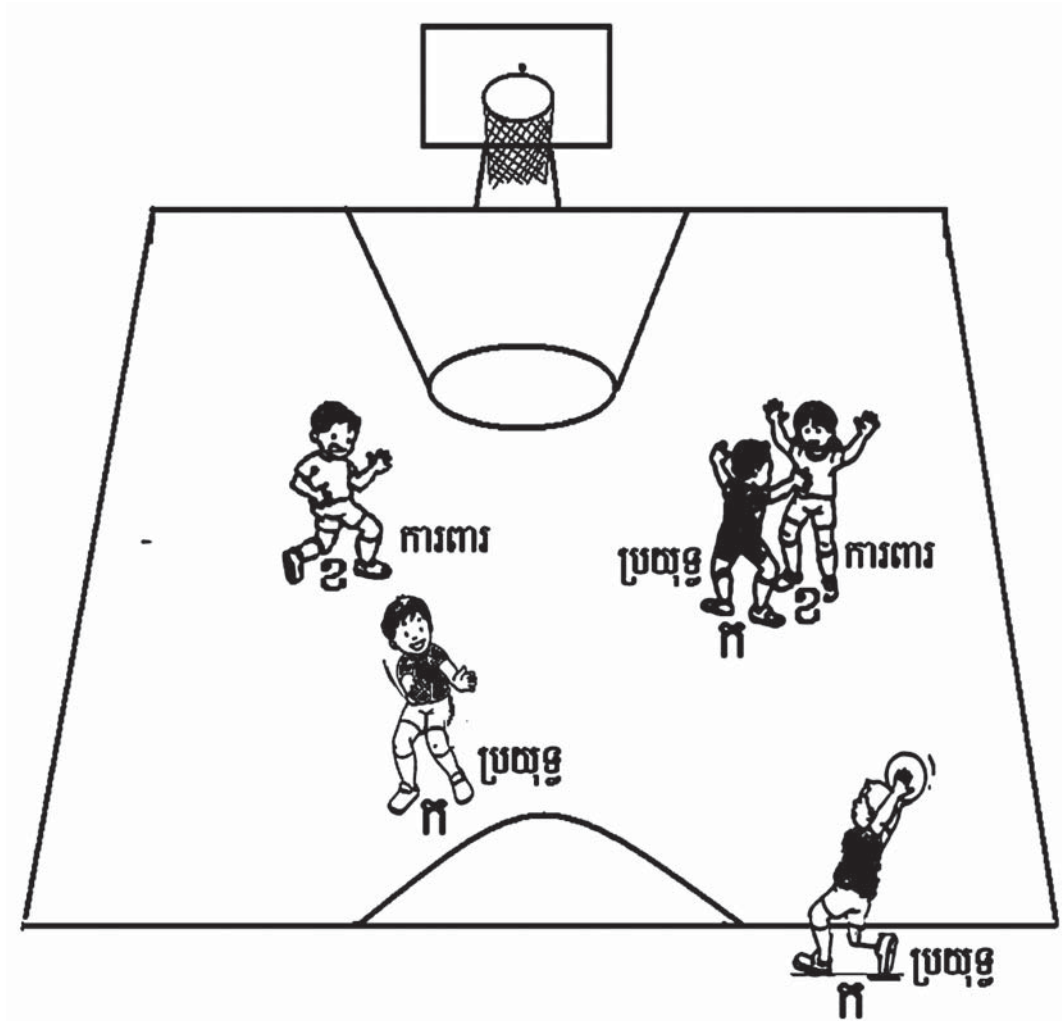
▣ បណ្តើររបាល់គេចទៅមក



▣ បណ្តើរបានស៊ុត
(ប្រើទីបានសេស្ត)



▣ ល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន
២នាក់ ទល់៣នាក់



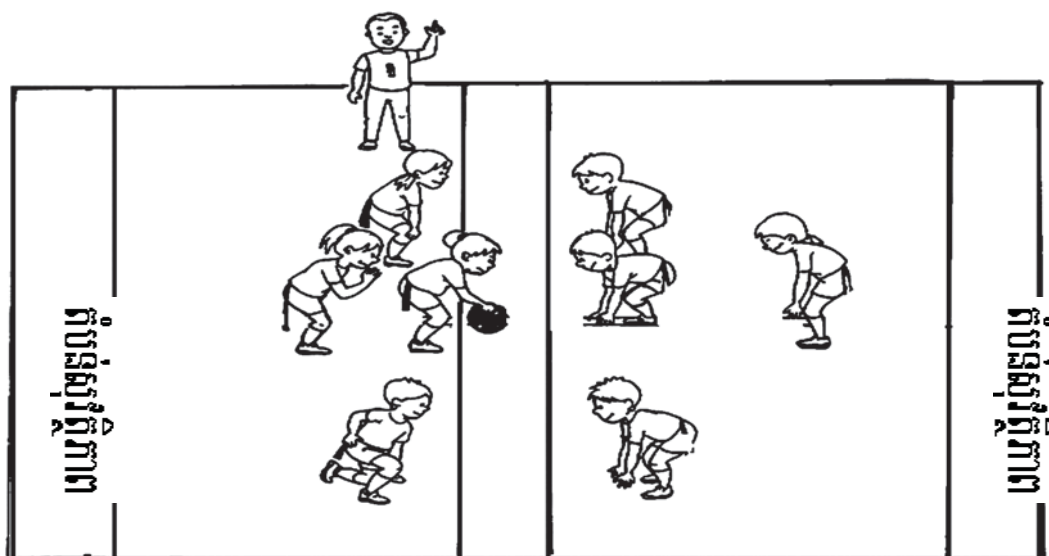
របៀបលេង ៖ ចែកសិស្សជាក្រុម មានក្រុមប្រយុទ្ធ និងក្រុមការពារលេងដោយស្ទាក់យកបាល់បញ្ជូនបាល់ និងស៊ុត បញ្ចូលកញ្ចែងក្រុមទាំងពីរមិនអាចបណ្តើរបាន ឬកាន់បាល់ដើរបានទេ។ ក្រុមនីមួយៗនឹងទទួលបាន១ពិន្ទុនៅពេលបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង។ ក្រុមការពារនិងក្រុមប្រយុទ្ធ មិនអាចចូលក្នុងរង្វង់បង្គោលទី១នៅពេលបាល់ចេញក្រៅក្រុមទាំងពីរអាចប្តូរអ្នកការពារ និងអ្នកប្រយុទ្ធ ដែលមិនទាន់បានលេងឱ្យចូលលេង។

-លទ្ធផលក្រុមដែលទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖ -រាងចតុកោណកែង ១០ម៉ែត្រ x ២០ម៉ែត្រ (អាស្រ័យទៅលើទំហំទីធ្លាសាលា គ្រូអាចប្តូរទំហំទីលានបាន)

សម្ភារៈ៖ -បង្គោលកញ្ចែង បាល់ទំហំលេខ៤ កញ្ចែង អាវពណ៌ កោណ និងខ្សែ។

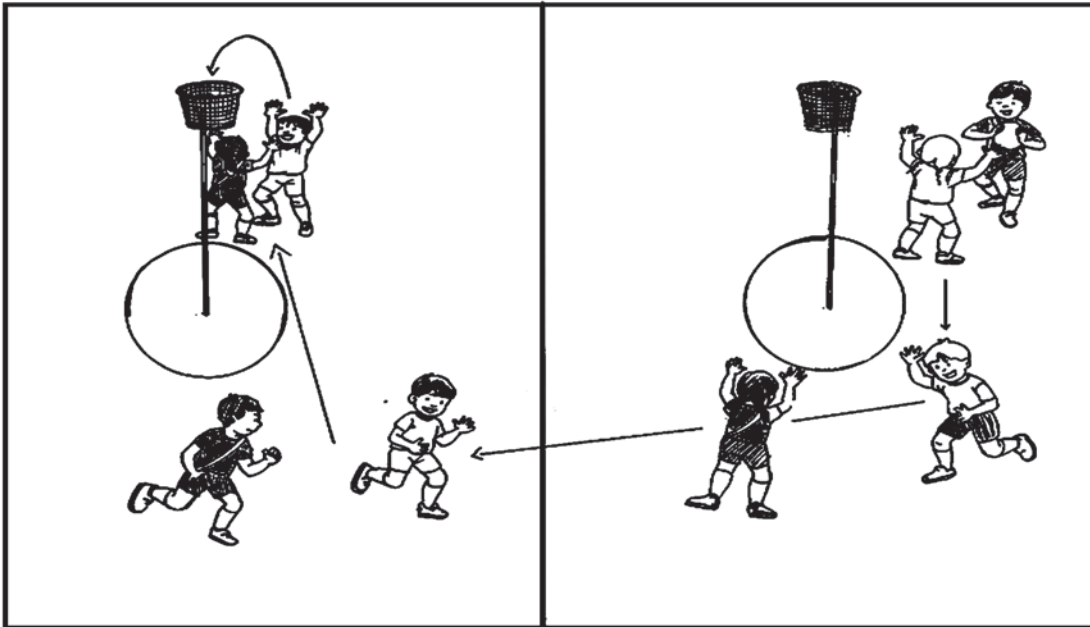
□ ល្បែងដកកន្ទុយ



ល្បែងចម្បង
ល្បែងបាល់សេស្ត

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខណៈនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះធ្វើចលនាបញ្ជូនបាល់ ទទួលបាល់ ការពារ ប្រយុទ្ធ និងបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង។
- សហការក្នុងក្រុម និងជួយផ្តល់យោបល់ដល់មិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។



របៀបលេង-ចែកសិស្សជាក្រុមៗ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ (កុមារា និងកុមារី)ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសមាជិកក្រុមនីមួយៗ ក្រុមប៉ាវឈ្នះចេញបាល់មុន ដោយចេញបាល់ពីខាងក្រៅទីលាន។ក្រុមនីមួយៗ ឈរនៅក្នុងទីលានតាមទីកន្លែងរៀងៗខ្លួន មានអ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកការពារ។ក្រុមការពារជានាក់ ពាំងមិនឱ្យក្រុមប្រយុទ្ធ បោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងខាងក្រុមខ្លួន។ ក្រុមប្រយុទ្ធ មានតួនាទីបោះបញ្ចូលកញ្ចែងក្រុមម្ខាងទៀត។សមាជិកក្រុមណាមួយ មានបាល់ក្នុងដៃ មិនអនុញ្ញាតឱ្យរត់ ឬកាន់បាល់ដើរ ត្រូវបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន។ក្រុមទាំង២មិនអាចជាន់ខ្សែ ឬចូលទៅក្នុងរង្វង់ទីបានទេ។ករណីក្រុមណាមួយ ឈរចោលនៅលើខ្សែ ឬក្នុងរង្វង់ទីដែលបានបោះបាល់ចូលកញ្ចែងនោះមិនយកជាការបាន។ ល្បែងនេះអនុញ្ញាតឱ្យក្រុមនីមួយៗដណ្តើមបាល់គ្នាបាន បញ្ជូនបាល់បោះបញ្ចូលកញ្ចែងបាន តែអាចរត់ឆ្លងខ្សែបន្ទាត់ពាក់កណ្តាលទីលានបាន។ក្រុមនីមួយៗអាចបោះបាល់ត្រង់កន្លែងណាក៏បានឱ្យតែការបោះនោះក្នុងទីលាន ។

-ល្បែងចាប់ផ្តើមឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ផ្លាស់ប្តូរយោបល់រកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង ។

ទីលាន៖ -រាងចតុកោណកែង ទទឹងប្រវែង១០ម៉ែត្រ និងបណ្តោយ១៥-២០ម៉ែត្រ(ត្រូវអាចប្តូរទំហំទីលានបានអាស្រ័យទំហំទីធ្លាររបស់សាលា)។

តំបន់ទី៖ -រង្វង់មានអង្កត់ធ្នឹត៣ម៉ែត្រ និងបង្គោលទីមានកម្ពស់៣ទៅ៣.៥០ម៉ែត្រ និងរង្វង់កញ្ចែង៤៥សង់ទីម៉ែត្រ។

សម្ភារៈ៖ -បាល់តូចល្មម បង្គោល កញ្ចែង កញ្ចែង អាវពណ៌ កោណ និងខ្សែ។

ជំពូកទី៦

ច្បាប់ទី៖

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាជាមួយច្បាប់

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - វាយសេវា - បោកបាល់បុកដី	- កំដៅសាច់ដុំ - វាយសេវា - បោកបាល់បុកដី - លោតជន្លូ - ល្បែងសី	- កំដៅសាច់ដុំ - វាយសេវា - បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ (លើ ក្រោម) - លោតចាប់ - ល្បែងសី	- កំដៅសាច់ដុំ - វាយសេវា - បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ (លើ ក្រោម) - លោតចាប់
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងបោះបាល់៤នាក់ ទល់៤នាក់ (សាកល្បង) - គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញ ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបោះបាល់៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី១) - បង្កើនកម្រិតល្បែងដោយ លេងបាល់លោតពីដីតែ១ដង។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបោះបាល់៥នាក់ ទល់៥នាក់ (ដំណាក់កាលទី២) - ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រលេងល្បែងបោះបាល់ពីដីតែ១ដង។	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបោះបាល់៥នាក់ ទល់៥នាក់ (ការប្រកួត) - ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។
៥	- បញ្ជាក់លក្ខខណ្ឌល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូលសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
◦ ឥរិយាបថ	-ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនា ដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
◦ ចំណេះដឹង	-ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបោះបាល់។ -ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីលេងល្បែងបោះបាល់។	-យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការពារផ្នែកលើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។
	-យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហ្វឹកហាត់ ព្រមទាំងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។	
◦ ជំនាញ	-គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃមួយបានត្រឹមត្រូវ។ -គ្រប់គ្រងរាងកាយបានយ៉ាងលឿនក្នុងពេលលេងល្បែង។	-លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរ បានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿន ដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។
◦ សហការ	-ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្ត ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -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	-ត្រូវកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	• ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - វាយសេវា - បោកបាល់បុកដី	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ និងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនល្បែងបោះបាល់ឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រៀមបំពេញមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង របស់សាលា។ -ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយក្រុមនីមួយៗមានកុមារ កុមារី ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពី គោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្តការវាយសេវា ដោយឱ្យសិស្សឈរក្រោយខ្សែ(ខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយ) រួចអនុវត្ត វាយសេវាខាងក្រោម វាយសេវាខាងលើ។ -ប្រសិនបើសិស្ស មិនអាចវាយសេវាបាន អាចអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សបោះសេវាបាន។ ចែកសិស្សជា៤ក្រុម រួចឱ្យពួកគេលេងនៅលើទីលាន។ -ត្រូវអាចច្នៃប្រឌិត ឱ្យសិស្សលេង ដោយប្រកួតយកពិន្ទុបុគ្គល និងក្រុមជាដើម។ • ត្រូវឱ្យសិស្សអនុវត្តជាក្រុមទីលានទាំងសងខាងឱ្យសិស្សប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ របស់ក្រុមខ្លួនបោកបាល់បុកដីឆ្លងទីលានឱ្យដៃគូ រួចបោកត្រឡប់ទៅទីលានដៃគូវិញ។ -ត្រូវព្យាយាមបង្កើនជំនាញ របស់សិស្ស ដោយបង្ហាញពីរបៀបប្រើជង្គង់ ម្រាមដៃ ដើមដៃ និងដៃដល់សិស្សពេលកំពុងអនុវត្ត។	-អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនា ដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផល នៃការប្រកួត។ • ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបោះបាល់។ -ធ្វើគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបោះបាល់។ -យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហ្វឹកហាត់ព្រមទាំងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃ ដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ • ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយប្រើដៃ១បានត្រឹមត្រូវ។ -គ្រប់គ្រងរាងកាយបានយ៉ាងលឿនក្នុងពេលលេងល្បែង។ • សហការ -ចូលរួមលេងល្បែងនិងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ
យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងបោះបាល់៤នាក់ ទល់៤នាក់ (សាកល្បង) ត្រូវពន្យល់ដោយ	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌល្បែងនិងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក៤នាក់(ចែកជាក្រុមតូច៤នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចៗមកបូកសរុបបញ្ចូលគ្នា។	-ចូលរួមលេងល្បែងនិងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរ

បង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្ស ងាយយល់។	-លក្ខខណ្ឌល្បែងក្រុមនីមួយៗប៉ះពាល់បានបីដងមិនឱ្យ បាល់ធ្លាក់ដល់ដី ប៉ុន្តែល្បែងនេះអនុញ្ញាតឱ្យបាល់ធ្លាក់ ដល់ដីមួយដង។ ការទទួលបានបាល់ដោយផ្ទាល់(បាល់មិន ទាន់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង)ចាត់ទុកជាមានកំហុស។ -រយៈពេលលេង២នាទីទៅ៣នាទីឱ្យសិស្សអនុវត្ត បញ្ជូន បាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង ដោយ ផ្លាស់ប្តូរក្រុម។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្ស ឱ្យយល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង បោះបាល់តាម រយៈការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ -គ្រូសហការជាមួយសិស្ស ដើម្បីរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការ លេង ដូចជាដឹងពីពេល ដែលត្រូវបញ្ជូនបាល់ និងវិធី វាយបាល់ជាដើម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុង អនុវត្ត។	ទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្ត- ភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុង ករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរការលេងបាន ល្អ។
◦ បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្ស យល់។ -គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀន ហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិចៗ សំអាតទី លាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែង ដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរ ខ្នងព្រះអាទិត្យ។ -ស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញ ថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្ត ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ វាយសេវា ◦ បោកបាល់បុកដី	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ការវាយសេវា ដោយឱ្យសិស្សឈរ ក្រោយខ្សែ(ខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយ)។ រួចអនុវត្តវាយសេវា ខាងក្រោមវាយសេវាខាងលើ។ -ប្រសិនបើសិស្សមិនអាចវាយសេវាខាងលើបាន អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សបោះសេវាបាន។ -គ្រូអាចថ្លែងប្រឌិត ឱ្យសិស្សលេង ដោយប្រកួតយកពិន្ទុ បុគ្គល និងក្រុមជាដើម។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តជាក្រុមសងខាងទីលានរួចឱ្យសិស្ស	-អាចមើលឃើញនូវការ ធ្វើចលនាដែលបាន គិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិង របៀបលេងល្បែង

◻ លោតជន្លូ	ប្រើយុទ្ធសាស្ត្ររបស់ក្រុមខ្លួន បោកបាញ់បុកដីឆ្លងទីលានឱ្យដៃគូ រួចបោក ត្រឡប់ទៅទីលានដៃគូវិញ។ -គ្រូព្យាយាមបង្កើនជំនាញរបស់សិស្ស ដោយបង្ហាញពីរបៀបប្រើ ដង្កង់ ម្រាមដៃ ដើមដៃ និងដៃ ដល់សិស្សពេលកំពុងអនុវត្ត។ • ចែកសិស្សជាក្រុម ឈរសងខាងសំណាញ់មានក្រុមវាយសេវា និងក្រុមទទួលបាញ់។ ក្រុមទទួលបាញ់បន្ទាប់ពីក្រុមវាយសេវា វាយបាញ់មក អ្នកទទួលបាញ់ចាប់បាញ់ (បាញ់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង) បោះទៅឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ បោះបាញ់ឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣លោតជន្លូវាយបាញ់ (ចាប់បាញ់) ក្រុមវាយសេវា ត្រូវឱ្យសមាជិកក្រុមមួយនាក់ឈរក្បែរសំណាញ់ទល់មុខក្រុមម្ខាងទៀត។ នៅពេលដែលអ្នកទី៣ក្រុមម្ខាងទៀតលោតជន្លូវាយបាញ់ (ចាប់បាញ់) អ្នកនៅក្បែរសំណាញ់ ត្រូវលោតជន្លូធ្វើរនាំងដំណាលគ្នា (លោតមិនឱ្យប៉ះបាញ់) បន្ទាប់មកទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ សមាជិកក្រុមទាំងសងខាង ត្រូវធ្វើការប្តូរវិលរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ បន្ទាប់មកក្រុមវាយសេវាទៅជាក្រុមទទួលបាញ់ ឯក្រុមទទួលបាញ់ មកជាក្រុមវាយសេវាវិញ។ គ្រូអាចរកវិធីប្រើលំហាត់ដោយខ្លួនឯងបាន ដូចជាឱ្យសិស្ស ឈរជាក្រុមទល់មុខគ្នា ក្រុមមួយជាក្រុមបោះបាញ់ ឯក្រុមមួយទៀតជាក្រុមលោតជន្លូក្រុមនីមួយៗធ្វើការប្តូរវិល រហូតអស់សមាជិកក្រុម (អាចប្តូរក្រុមដូចខាងលើ)។ -ដោយសារតែកម្រិត នៃការលេងល្បែងមានការលំបាកដូចនេះគ្រូគ្រាន់តែ ឱ្យសិស្សលោតជន្លូវាយបានហើយ។ • ចាប់ផ្តើម ដោយទះសីរំលងសំណាញ់ក្រុមទទួលសីអ្នកទី១ទទួលដោយទះនឹងបាតដៃ ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ទះឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣ទះរំលងសំណាញ់។ -គ្រូឱ្យសិស្សលេងសី ដោយប្រើដៃមួយ ឬដៃពីរមិនប្រើជើង លេងលើទីលានបាញ់ទះ ក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិទះសីបានបីដង សិស្សម្នាក់ទះសី (ប្រើបាទដៃ) បានតែមួយដង។ ក្នុងករណីអនុវត្តជាក្រុម។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះស្រែកប្រាប់គ្នា ដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាព ក្នុងពេលលេងល្បែង។ -ប្រើសីស្លាប និងសីវាយជាដើម។ លេងដោយប្រើដៃបញ្ជូនវត្ថុខាងលើនេះចំនួន៣ដង ខាងក្រុមរបស់ខ្លួនបន្ទាប់មកបញ្ជូនទៅទីលានគូប្រកួត។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែង ទៅតាមបច្ចេកទេស បាញ់ទះ	បោះបាញ់។ -ធ្វើតម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបោះបាញ់។ -យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហ្វឹកហាត់និងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃ ដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◻ ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាញ់ដោយប្រើដៃ១បានត្រឹមត្រូវ។ -គ្រប់គ្រងរាងកាយបានយ៉ាងលឿនក្នុងពេលលេងល្បែង។ ◻ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែងនិង អនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◻ ល្បែងសី	• ចាប់ផ្តើម ដោយទះសីរំលងសំណាញ់ក្រុមទទួលសីអ្នកទី១ទទួលដោយទះនឹងបាតដៃ ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ទះឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣ទះរំលងសំណាញ់។ -គ្រូឱ្យសិស្សលេងសី ដោយប្រើដៃមួយ ឬដៃពីរមិនប្រើជើង លេងលើទីលានបាញ់ទះ ក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិទះសីបានបីដង សិស្សម្នាក់ទះសី (ប្រើបាទដៃ) បានតែមួយដង។ ក្នុងករណីអនុវត្តជាក្រុម។ គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះស្រែកប្រាប់គ្នា ដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាព ក្នុងពេលលេងល្បែង។ -ប្រើសីស្លាប និងសីវាយជាដើម។ លេងដោយប្រើដៃបញ្ជូនវត្ថុខាងលើនេះចំនួន៣ដង ខាងក្រុមរបស់ខ្លួនបន្ទាប់មកបញ្ជូនទៅទីលានគូប្រកួត។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តល្បែង ទៅតាមបច្ចេកទេស បាញ់ទះ	បោះបាញ់។ -ធ្វើតម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបោះបាញ់។ -យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហ្វឹកហាត់និងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃ ដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◻ ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាញ់ដោយប្រើដៃ១បានត្រឹមត្រូវ។ -គ្រប់គ្រងរាងកាយបានយ៉ាងលឿនក្នុងពេលលេងល្បែង។ ◻ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែងនិង អនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរការលេងបានល្អ។

	ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះលេង ដោយពុំចាំបាច់ឱ្យសិស្សធ្លាក់ដល់ដី។ -ពង្រឹងលទ្ធភាពនៃការលេងល្បែង ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះបញ្ជូនសីទៅកន្លែង ដែលទំនេរ។ -គ្រូឱ្យសិស្សរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រ។ នៅពេលដែលសិស្សកំពុងលេងល្បែង ដើម្បីពង្រឹងកម្លាំង និងសមត្ថភាពក្រុម។	
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបោះបាល់៤នាក់ ទល់៤នាក់ (ដំណាក់កាលទី១) បង្កើនកម្រិតល្បែងដោយ លេងបាល់លោតពីដីតែ១ដង។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ មេរៀនល្បែងបោះបាល់ ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក៤នាក់ (ចែកជាក្រុមតូច៤នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចមកបូកបញ្ចូលគ្នា។ -គ្រូឱ្យសិស្ស លេងល្បែងបោះបាល់ ធ្លាក់ដល់ដីលោតមួយដងតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -រយៈពេលនៃការលេង គឺ២នាទីទៅ៣នាទីប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ ដោយបូកសរុបពិន្ទុក្រុម (ពិន្ទុមិនកំណត់)។ -គ្រូលើកទឹកចិត្ត និងណែនាំសិស្សឱ្យលេង ដោយប្រើជំនាញរបស់ខ្លួន នៅពេលសម្រាកពាក់កណ្តាលម៉ោងប្រកួត។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេទទួលបានទាំងអស់។ -ពង្រឹងលទ្ធភាព នៃការលេងល្បែង ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះបញ្ជូនបាល់ទៅកន្លែងដែលទំនេរ។ -គ្រូឱ្យសិស្សរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រ នៅពេលដែលសិស្សកំពុងលេងល្បែង ដើម្បីពង្រឹងកម្លាំង និងសមត្ថភាពក្រុម។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)

◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកន្លែង ដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ ។ -ស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ វាយសេវា ◦ បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ (លើក្រោម) ◦ លោតចាប់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តការវាយសេវា ដោយឱ្យសិស្សឈរក្រោយខ្សែ(ខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយ) រួចអនុវត្តវាយសេវាខាងក្រោម វាយសេវាខាងលើ។ -ប្រសិនបើសិស្ស មិនអាចវាយសេវាបានអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សបោះសេវាបាន។ -ប្រសិនបើសិស្ស មិនអាចវាយសេវាដល់ទីលានគូប្រកួតទេ គ្រូឱ្យសិស្សឈានបីជំហានចូលក្នុងរូងវាយបាល់ទៅទីលានគូប្រកួត។ • ការអនុវត្តលំហាត់អាស្រ័យលើគ្រូជាអ្នកកំណត់ ដូចជាចែកសិស្សជាក្រុមឈរសងខាងសំណាញ់ ឬឈរទល់មុខគ្នាអនុវត្ត បញ្ជូនបាល់ខាងលើ(ដៃនៅខាងលើក្បាលខាងមុខថ្ងាស) និងខាងក្រោម(សណ្តូកដៃទាំងពីរខាងមុខក្បាលពោះ លើក្បាលជង្គង់)ធ្វើចលនាដៃដក់បាល់ព្រមគ្នាជាមួយដងខ្លួន។ -ការអនុវត្តគឺអាស្រ័យទៅលើជំនាញរបស់សិស្សក្នុងក្រុមទាំងអស់ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិស្សអនុវត្តការបញ្ជូនបាល់ត្រឡប់ទៅទីលានដៃគូ ឬក្រុមម្ខាងទៀតមិនឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដី។ • គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីបច្ចេកទេសប្រើដង្កង់ ម្រាមដៃ ដើមដៃ និងដៃ ពេលកំពុងអនុវត្ត។ -ចែកសិស្សជាក្រុម ឈរសងខាងសំណាញ់មានក្រុមវាយសេវានិងក្រុមទទួលបាល់។ ក្រុមទទួលបាល់បន្ទាប់ពីក្រុមវាយសេវាមក បាល់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង អ្នកទទួលបាល់ ចាប់បាល់បោះទៅឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បោះបាល់ឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣លោតចាប់បាល់។ អ្នកវាយសេវាបន្ទាប់ពីវាយសេវារួចទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ សមាជិកក្រុមទាំងសងខាងត្រូវធ្វើការ ប្តូរវិលរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ បន្ទាប់មកក្រុមវាយសេវា ទៅជាក្រុមទទួលបាល់ ។ ឯក្រុមទទួលបាល់មកជាក្រុមវាយសេវាវិញ។ គ្រូអាចរកវិធីប្រើលំហាត់ ដោយខ្លួនឯងបាន ដូចជាឱ្យសិស្សឈរជាក្រុមទល់មុខគ្នា ក្រុមមួយជាក្រុម	-អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធនិងការពារផ្នែកលើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ -យល់និងពន្យល់ពីវិធីហ្វឹកហាត់និងបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ -វាយតម្លៃ ដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -លេងដោយបានប្រើកន្លែងទំនេរបានយ៉ាងពូកែទៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿនដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◦ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែងនិងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។

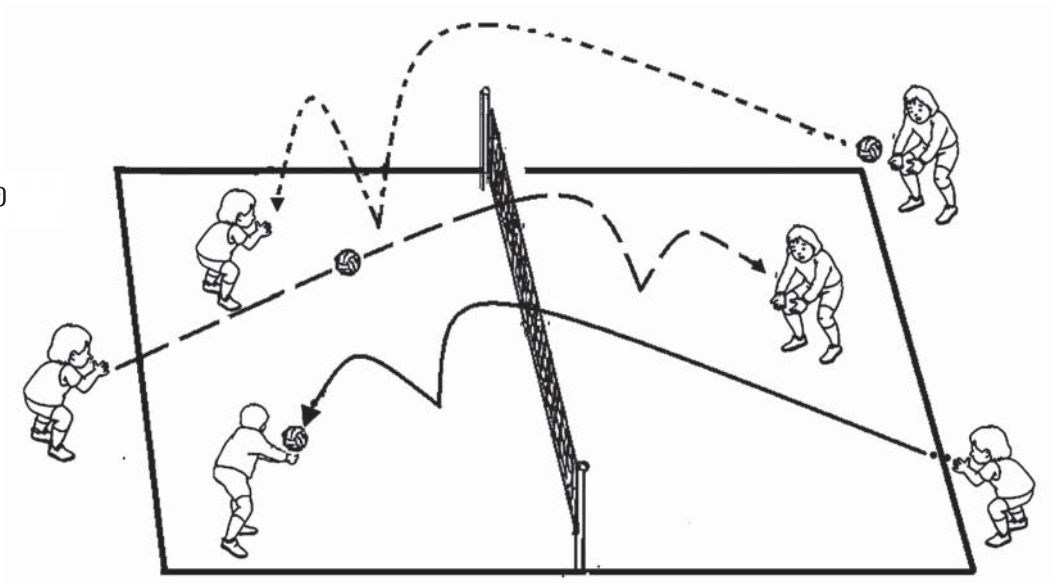
□ ល្បែងសី	បោះបាល់ ឯក្រុមមួយទៀតជាក្រុមលោតចាប់បាល់ក្រុមនីមួយៗធ្វើការប្តូរវិល រហូតអស់សមាជិកក្រុម(អាចប្តូរក្រុមដូចខាងលើ)។ • ចាប់ផ្តើម ដោយទះសីរំលងសំណាញ់ ក្រុមទទួលសីអ្នកទី១ ទទួលដោយទះនឹងបាតដៃ ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ ទះឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣ ទះរំលងសំណាញ់។ -គ្រូឱ្យសិស្សលេងសី ដោយប្រើដៃមួយ ឬដៃពីរមិនប្រើជើង លេងលើទីលានបាល់ទះ។ ក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិទះសីបានបីដង សិស្សម្នាក់ទះសី (ប្រើបាទដៃ) បានតែមួយដង។ ក្នុងករណីអនុវត្តជាក្រុម គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះស្រែកប្រាប់គ្នា ដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាពក្នុងពេលលេងល្បែង។ -ប្រើសីស្លាប និងសីវាយជាដើម លេងដោយប្រើដៃបញ្ជូនវត្ថុខាងលើនេះ ចំនួន៣ដង ខាងក្រុមរបស់ខ្លួនបន្ទាប់មកទៅទីលានគូប្រកួត។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្ត ល្បែងទៅតាមបច្ចេកទេសបាល់ទះដើម្បីឱ្យសិស្សចេះលេងដោយពុំចាំបាច់ឱ្យសីធ្លាក់ដល់ដី។ -ពង្រឹងលទ្ធភាព នៃការលេងល្បែង ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះបញ្ជូនសីទៅកន្លែងដែលទំនេរ។ -គ្រូឱ្យសិស្សរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រ។ នៅពេលដែលសិស្សកំពុងលេងល្បែងដើម្បីពង្រឹងកម្លាំង និងសមត្ថភាពក្រុម។	-ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ ល្បែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបោះបាល់ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ (ដំណាក់កាលទី២) ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រ លេងល្បែងបោះបាល់ពីដី តែ ១ដង។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការមេរៀនល្បែងបោះបាល់ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក ១០នាក់ មានកុមារាកុមារី (ចែកជាក្រុមតូច៥នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូច មកបូកបញ្ចូលគ្នា។ -ដោយតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំងអស់។ -លេងរយៈពេល២នាទីទៅ៣នាទី ហើយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរក្រុម (ពិន្ទុមិនកំណត់)។ -គ្រូឱ្យសិស្សលេងល្បែង ដោយផ្អែកទៅលើយុទ្ធសាស្ត្ររបស់ពួកគេដូចជា លេងដោយមានការបញ្ជូនបាល់បុកដីជាដើម។	

	-គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេធ្វើបាននៅ គ្រប់លំហាត់ទាំងអស់។	
◦ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ◦ ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀន ហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទី លាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត(២ម៉ោង)		
◦ តម្រង់ជួរ ◦ ស្រង់វត្តមាន ◦ ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែង ដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរឈរបែរ ខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -សាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	◦ ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញ ថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្ត ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការ ធ្វើចលនាដែលបាន គិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ◦ ចំណេះដឹង -យល់ពីវិធីសាស្ត្រ ប្រយុទ្ធនិងការពារផ្នែក លើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ -យល់ និងពន្យល់ពីវិធី ហាត់នោះនិង បច្ចេកទេសមួយ ចំនួន។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការ ពិភាក្សាលើជំនាញ របស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ ◦ ជំនាញ -លេងដោយបានប្រើ កន្លែងទំនេរបានយ៉ាង ពូកែ ទៅតាមទីតាំង រៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿន
◦ កំដៅសាច់ដុំ ◦ វាយសេវា ◦ បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ ◦ លោតចាប់	-គ្រូឱ្យសិស្សដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែល ទាក់ ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់ដូចមេរៀនមុន ហើយធ្វើការ សង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសិស្សថា តើអាចវាយសេវា ទៅដល់ទីលានគូប្រកួត និងទៅដល់គោលដៅ ដែល សិស្សចង់វាយបាល់ទៅដល់បានឬទេ? • គ្រូវាយតម្លៃសិស្សថាតើអាចអនុវត្តការបញ្ជូនបាល់ ដោយផ្ទាល់ និងយល់ដឹងពីរបៀបប្រើជង្គង់ ដើមដៃ និង ម្រាមដៃបានឬទេ? • គ្រូវាយតម្លៃសិស្សថា តើអាចអនុវត្តការលោតចាប់បាល់ ដែលបាល់ ត្រូវបានគេបញ្ជូនរំលងសំណាញ់ពីទីលានគូ ប្រកួតតាមរបៀបខាងលើបានឬទេ?	
◦ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបោះបាល់ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ (ការប្រកួត) ឱ្យសិស្សសហការគ្នា ក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួល បានជ័យជំនះ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀនបាល់ទះ ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ (កុមារា និង កុមារី) ចែកជាក្រុមតូច៥នាក់ លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុ ជាក្រុមតូចមកបូកបញ្ចូលគ្នា។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិត នៃការលេងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព របស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្ត លំហាត់ ដូចមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។	-ជំនាញ -លេងដោយបានប្រើ កន្លែងទំនេរបានយ៉ាង ពូកែ ទៅតាមទីតាំង រៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿន

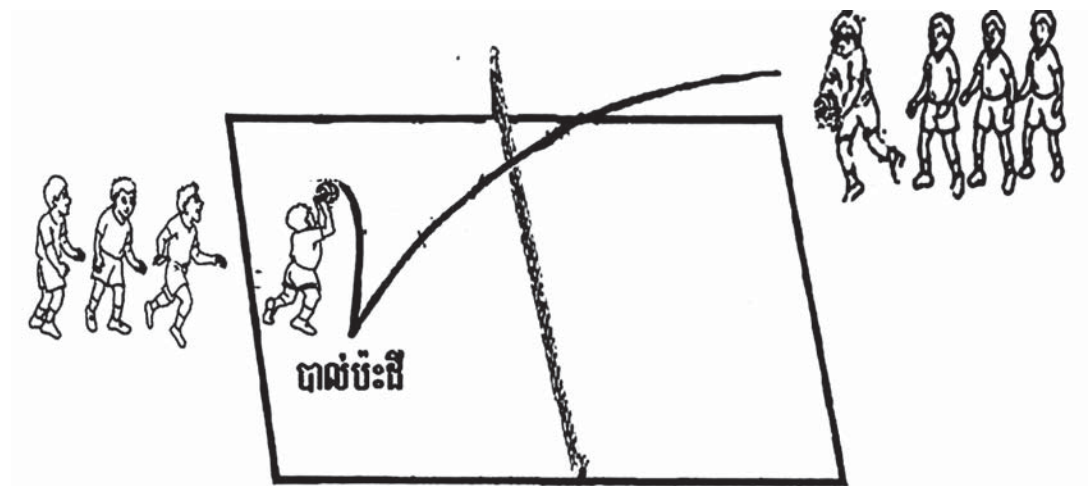
	-គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្ដាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផល ដែលបានកត់ត្រា។	ដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានយុទ្ធសាស្ត្រ។ ◦ សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង និង អនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិ។ -សរសើរការលេងបានល្អ។
◦ រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ◦ លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
◦ បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើងដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

- កំដៅសាច់ដុំ
- ◻ វាយសេវា

រូបថតទី១

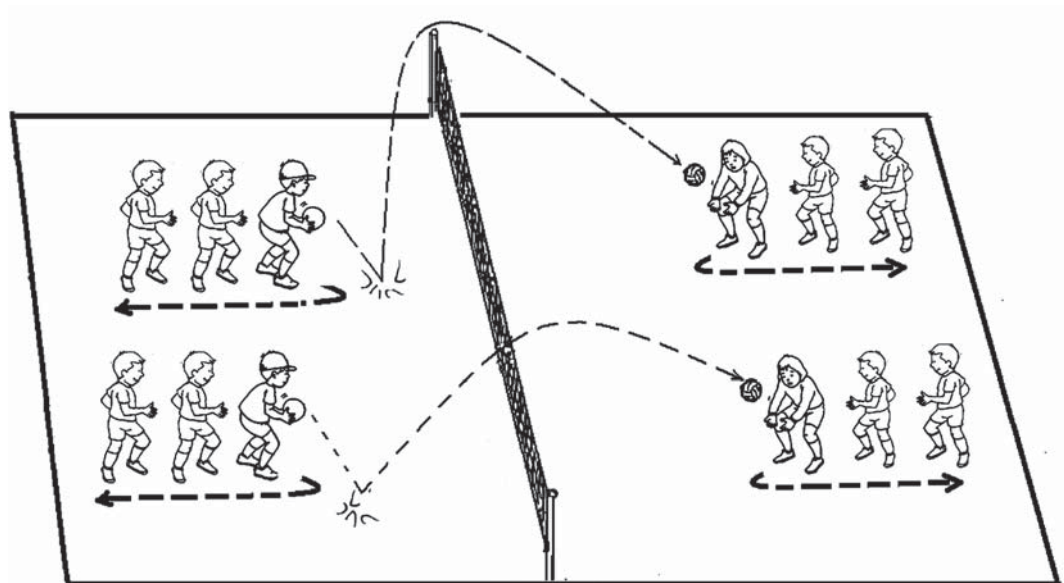


រូបថតទី២

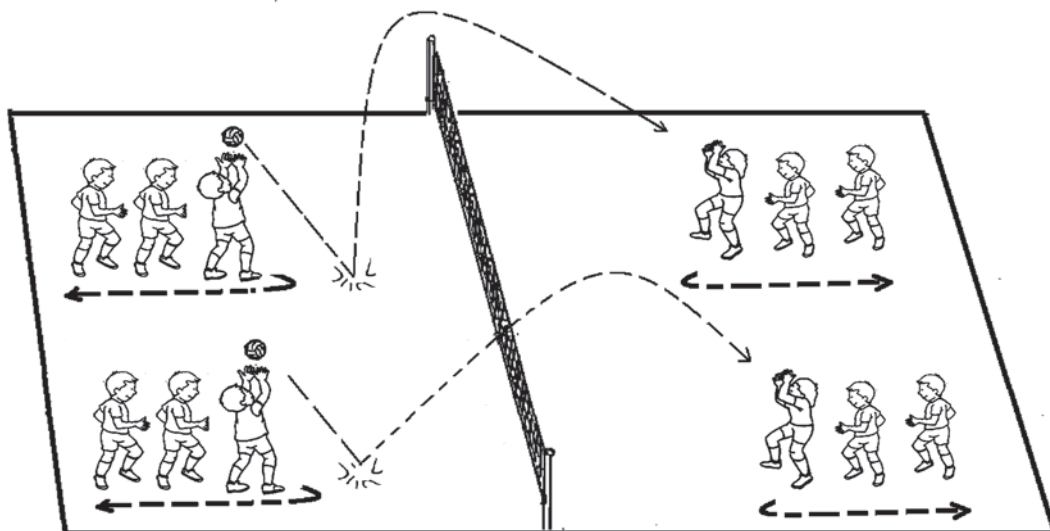


- ◻ បោកបាល់បូកដី

រូបថតទី១

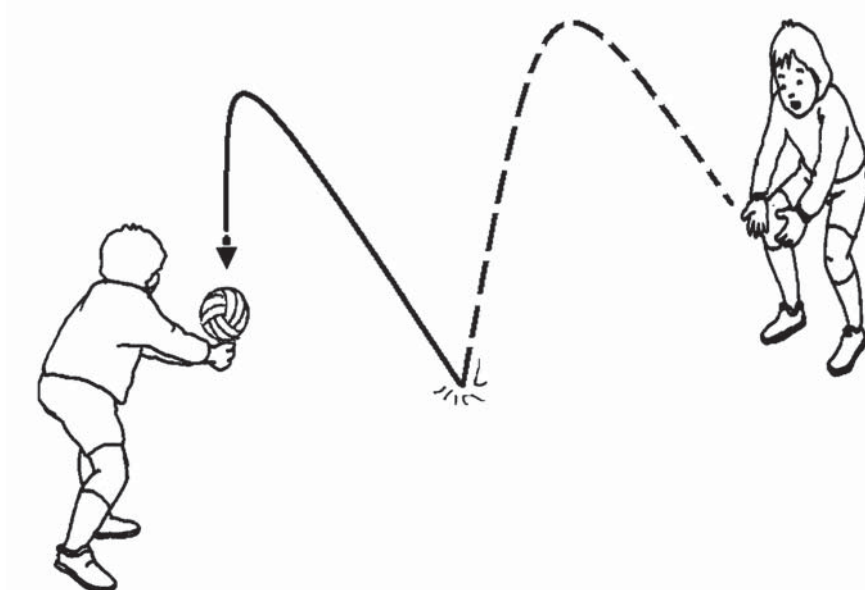


របៀបទី២



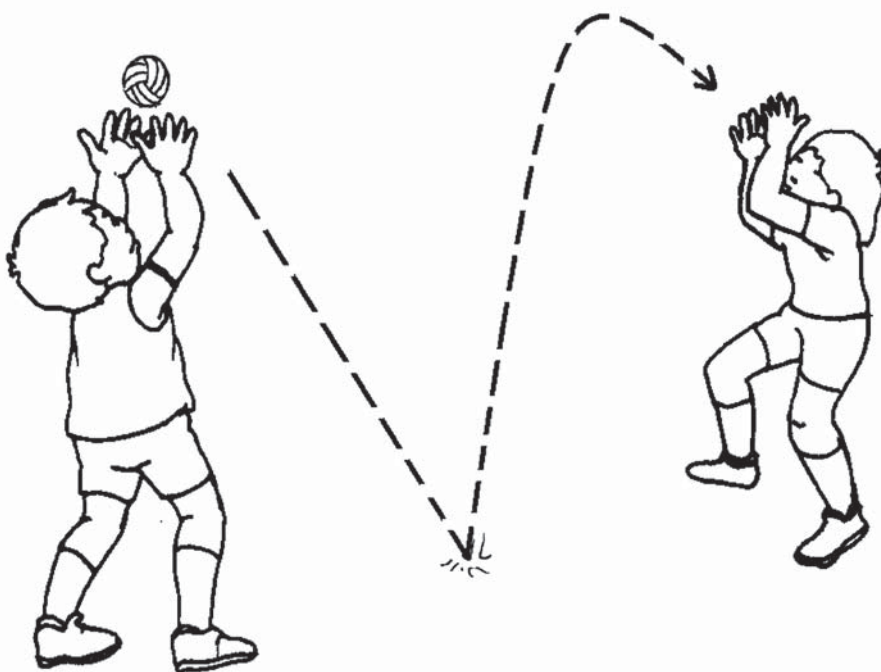
របៀបទី៣

បោកបាល់បុកដីខាងក្រោម



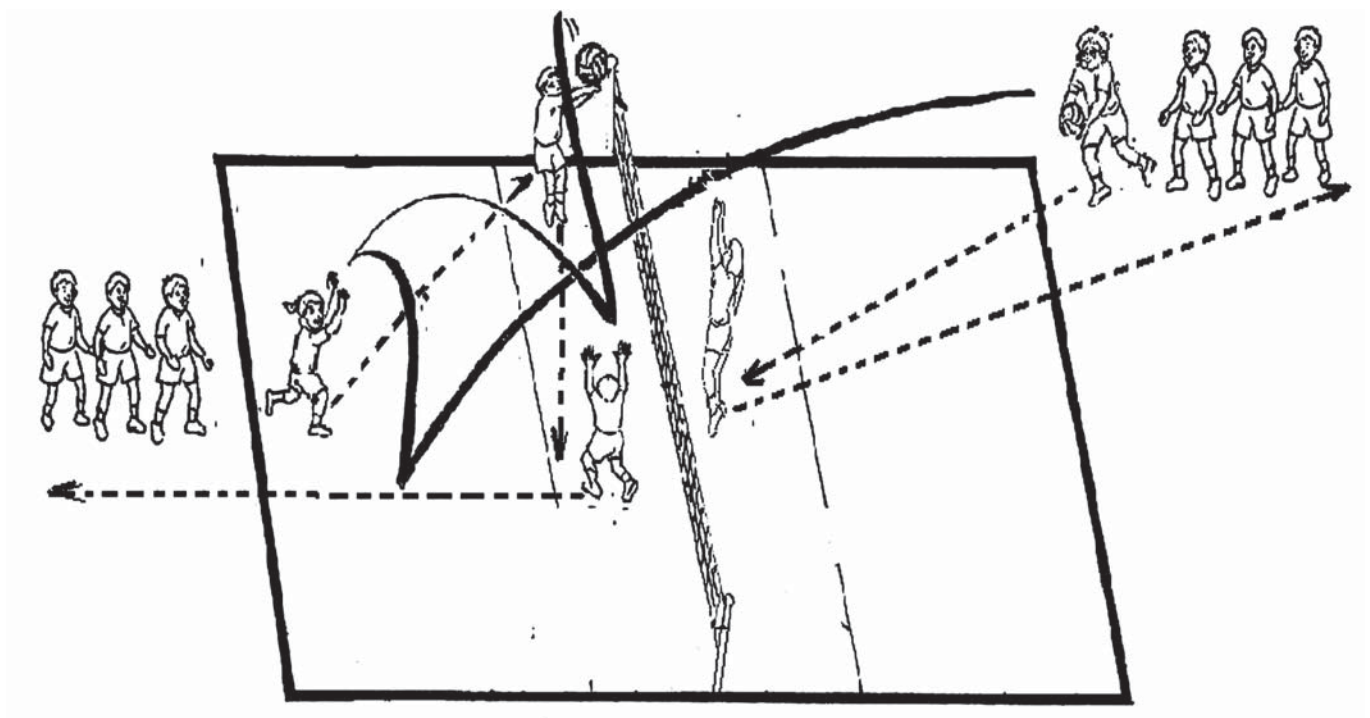
របៀបទី៤

បោកបាល់បុកដីខាងលើ

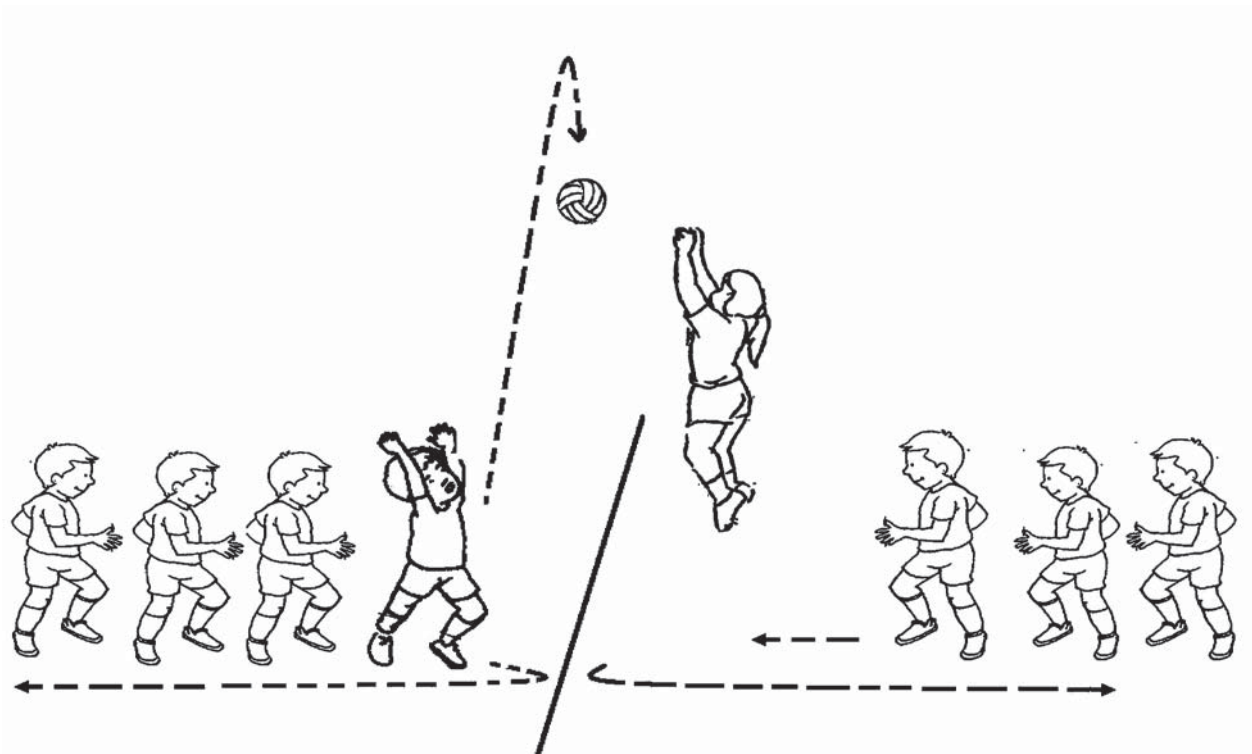


៖ លោតជន្លូ

របៀបទី១

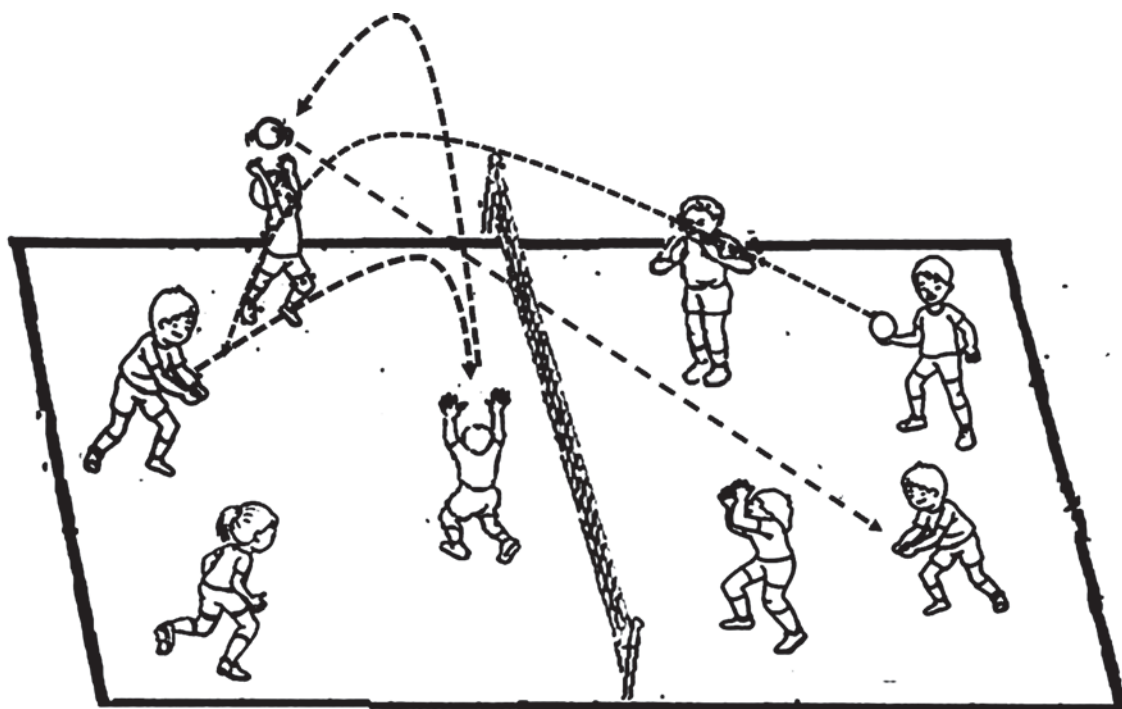


របៀបទី២

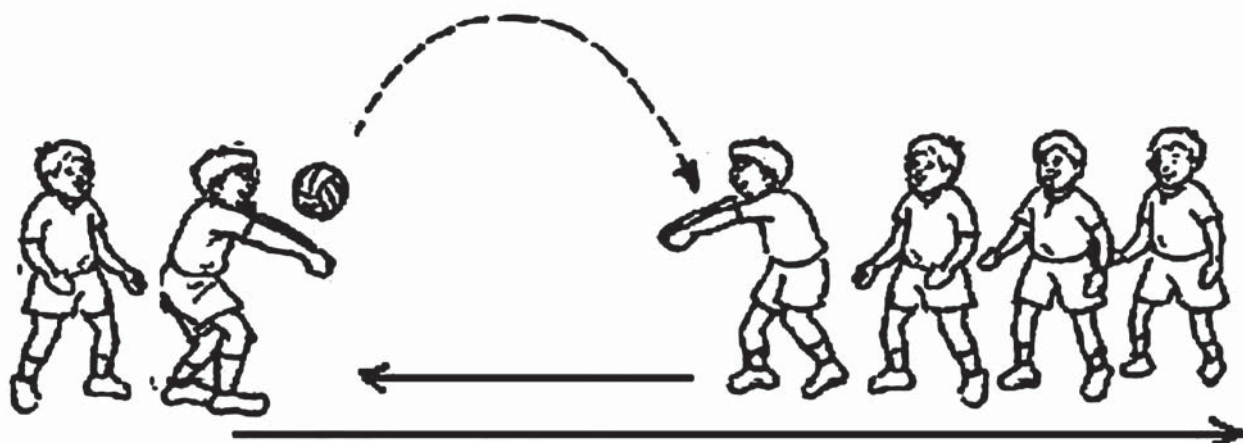


▣ បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់

របៀបទី១

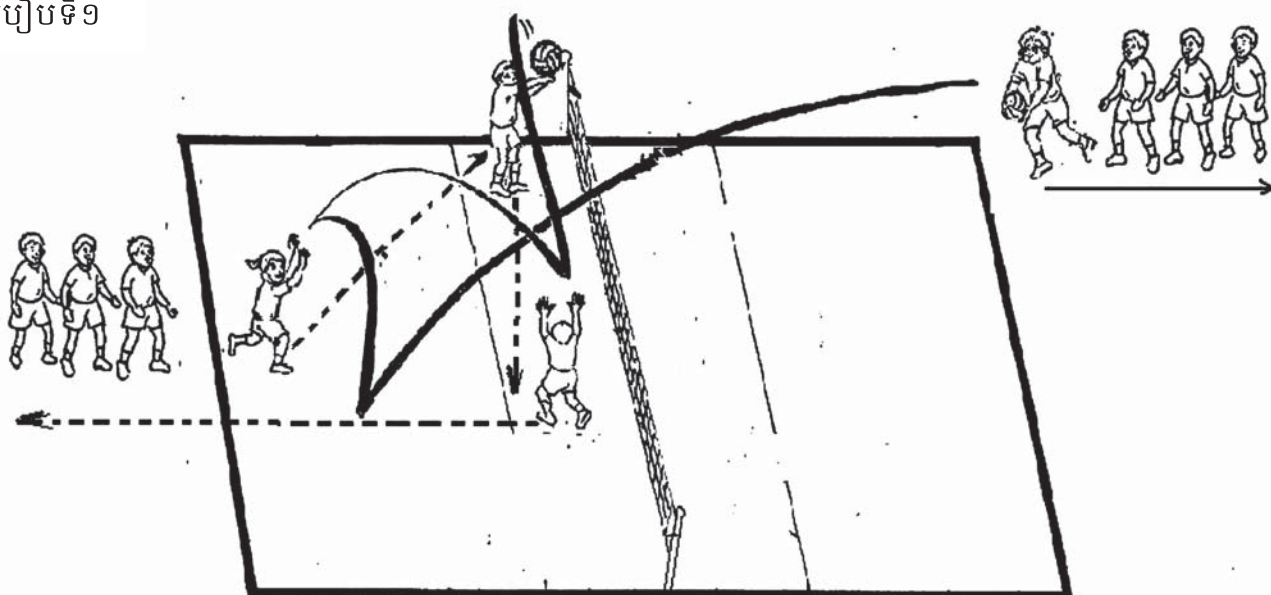


របៀបទី២

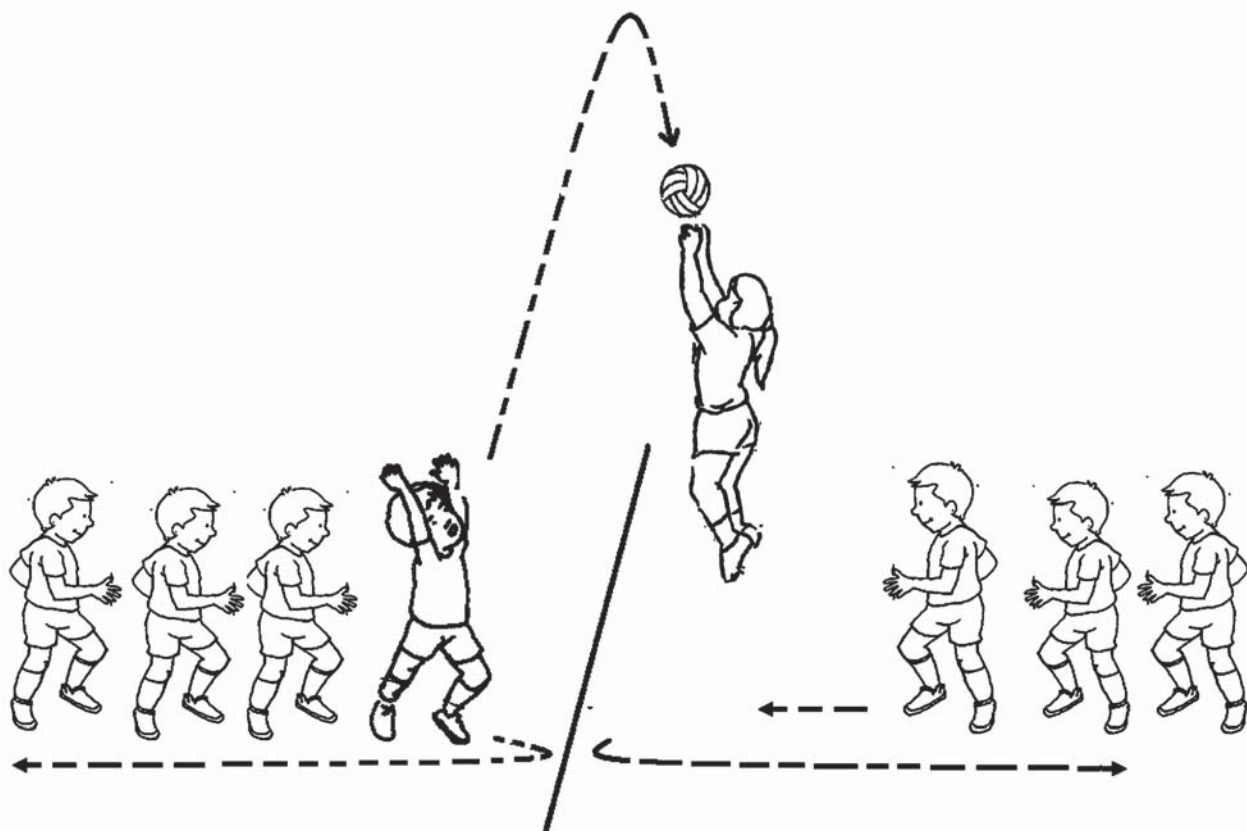


▣ លោតចាប់

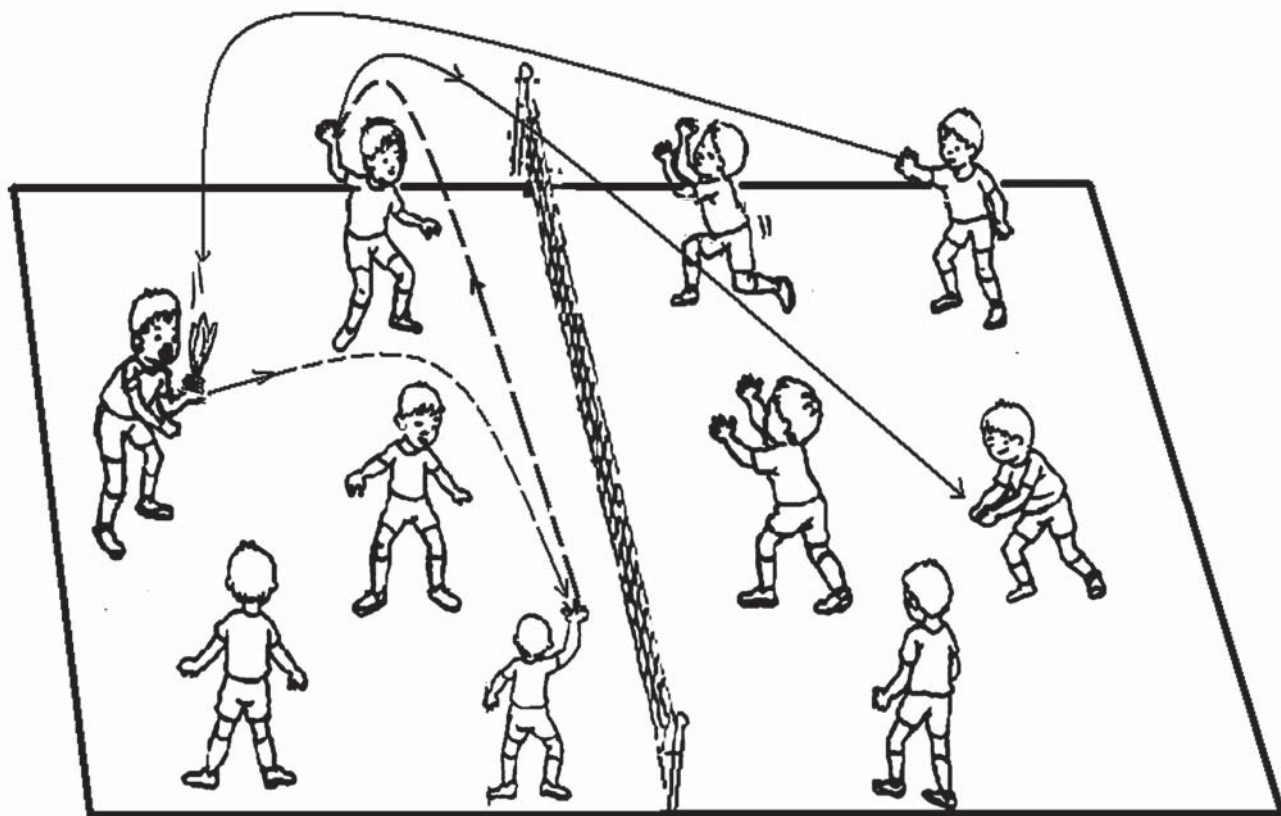
របៀបទី១



របៀបទី២



១ ល្បែងសី

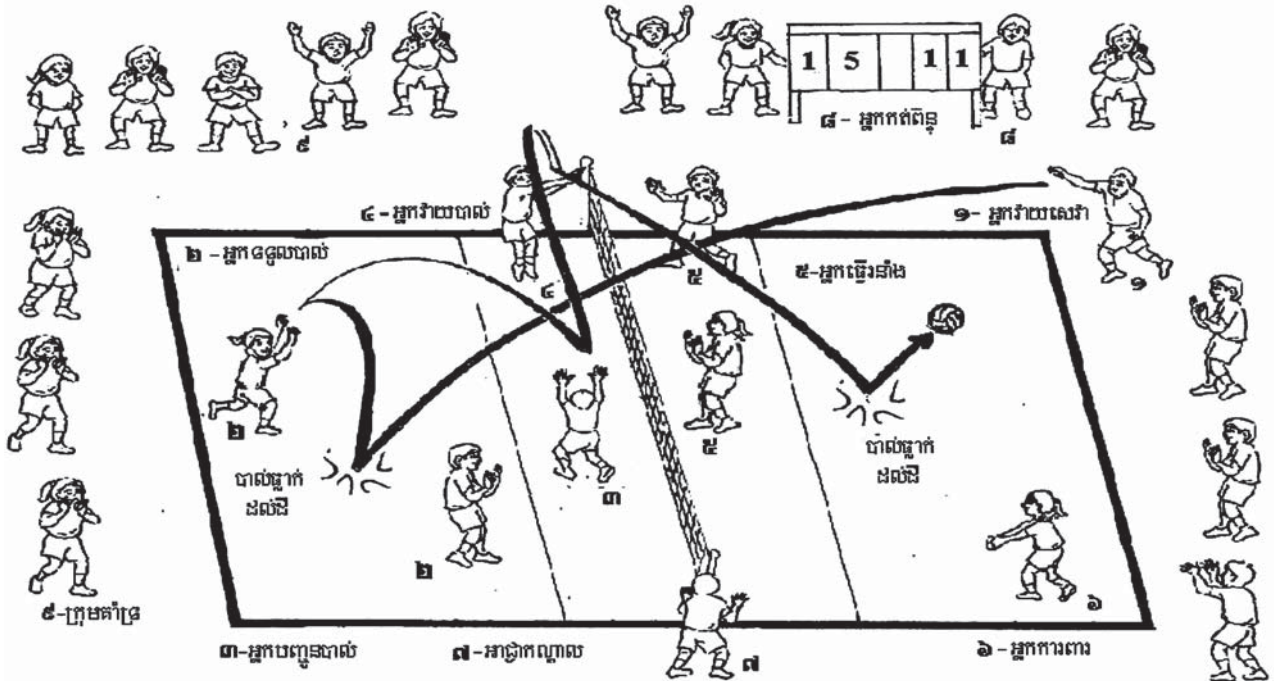


ល្បែងចម្បង

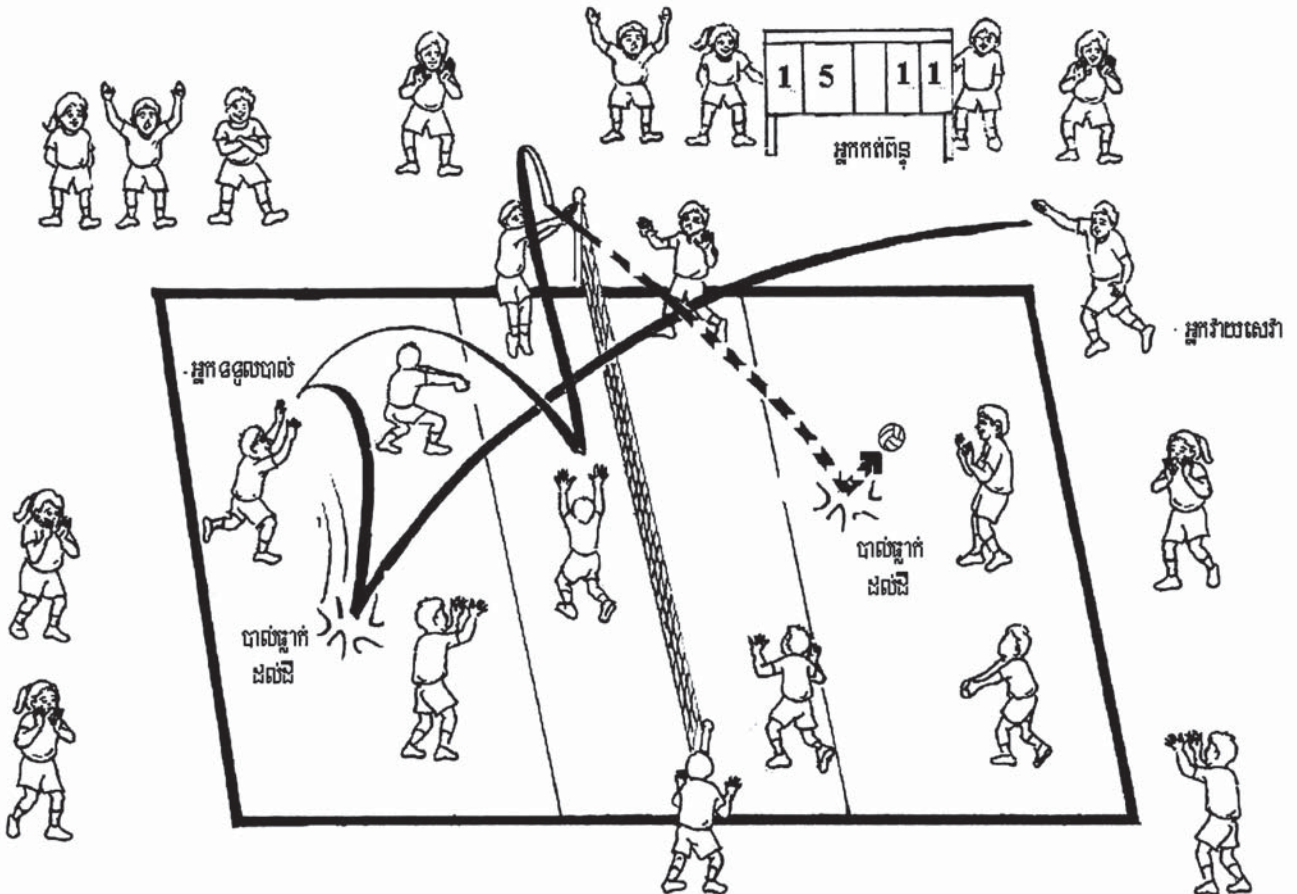
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងបោះបាល់៤នាក់ ទល់៤នាក់

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះវាយសេវា ទទួលចាប់ បោះ វាយបាល់និងការពារ។
- ចេះផ្តល់យោបបល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។



ល្បែងបោះបាល់៥នាក់ ទល់៥នាក់

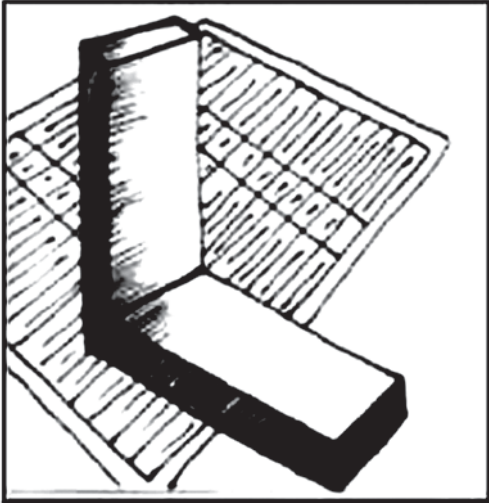


- របៀបលេង៖** -ប្រកួតយកពិន្ទុដោយលេង ៥នាក់ ទល់៥នាក់។
- លក្ខខណ្ឌល្បែងត្រូវវាយបាល់ឱ្យឆ្លងទៅទីលានគូប្រកួត។ ក្រុមនីមួយៗប៉ះបាល់បានបីដងមិនឱ្យបាល់ធ្លាក់ ប៉ុន្តែល្បែងនេះ លេងដោយឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដងក្នុងចំណោមបីប៉ះការទទួលបាល់ ដោយផ្ទាល់ចាត់ទុកជាមានកំហុស បាល់ចាប់ផ្តើមពីការវាយសេវារំលងសំណាញ់ បាល់ធ្លាក់ដល់ដីរួចលោតឡើងលើ អ្នកទទួលចាប់។ បន្ទាប់មកបោះឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បោះឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣ លោតចោលបាល់ ឬវាយបាល់ឆ្លងសំណាញ់ទៅទីលានគូប្រកួត (ក្រុមវាយសេវា) ។ ឯក្រុមវាយសេវាត្រូវលេងដូចក្រុមទទួលបាល់ដែរ។
 - មុនចាប់ផ្តើមលេង ត្រូវឱ្យសិស្សប៉ាវ អ្នកឈ្នះមានសិទ្ធិវាយសេវាមុន អ្នកចាញ់ជាអ្នកទទួលបាល់។
 - រយៈពេលលេង ២នាទី ទៅ៣នាទី ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរក្រុម។
 - ចាត់តាំងសិស្ស ដែលមិនបានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលអ្នកគាំទ្រ និងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុហើយអនុវត្តការប្រកួតទៅតាមពេលវេលា។
 - សេវា វាយពីខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយទីលានទៅខាងទីលានគូប្រកួត។ បើសិនវាយសេវាទៅបាល់មិនឆ្លងសំណាញ់ ត្រូវប្តូរសេវាឱ្យក្រុមមួយទៀត ដោយខាតបង់មួយពិន្ទុ ការវាយសេវាគឺវាយពីខាងក្រោម ឬខាងលើ សិស្សដែលវាយសេវាហើយទទួលបានពិន្ទុ ត្រូវវាយសេវាបន្តទៀត។
 - អ្នកទទួលសេវា(ទទួលបាល់)ត្រូវចាប់បាល់។ នៅពេលដែលបាល់បានធ្លាក់ដល់ដី រួចលោតឡើងលើមួយដង ខាងទីលានរបស់ខ្លួន រួចបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកក្រុមខ្លួន។ សិស្សដែលទទួលបាល់ពីអ្នក ដែលទទួលបាល់ សេវាមកបោះបាល់ឱ្យអ្នកទី៣ វាយប្រយុទ្ធ (គប់បាល់)។
 - លទ្ធផលក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- ទីលាន៖** បណ្តោយប្រវែង១២ម៉ែត្រ ទៅ១៦ម៉ែត្រ និងទទឹងប្រវែង ៦ម៉ែត្រ ទៅ៨ម៉ែត្រ(គ្រូអាចប្តូរទីលានអាស្រ័យទៅលើទំហំទីលានសាលា)។
- សម្ភារៈ៖** -បង្គោលប្រវែង២.៥០ម៉ែត្រ កម្ពស់សំណាញ់១.៨០ម៉ែត្រ ទៅ ២.១០ម៉ែត្រ។ សំណាញ់ទទឹងប្រវែង១ម៉ែត្រ បណ្តោយប្រវែង៦ម៉ែត្រទៅ៨ម៉ែត្រ) អាចប្តូរកម្ពស់សំណាញ់ឱ្យសមល្មម នឹងកម្ពស់សិស្ស ។
- បាល់មានទំហំតូចល្មម។
- កំណត់សម្គាល់៖**មានកំហុសពេលបញ្ជូនបាល់ ពីសេវាដោយផ្ទាល់(មួយប៉ះ) ប៉ះបាល់លើសពីបីដងវាយសេវាជាន់ខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយ បាល់ធ្លាក់ដល់ដីពីរដង។

**ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត
តេស្តកាយសម្បទា**

១. វិធានវាស់ស្ទង់រាងកាយ

១.វាស់កម្ពស់

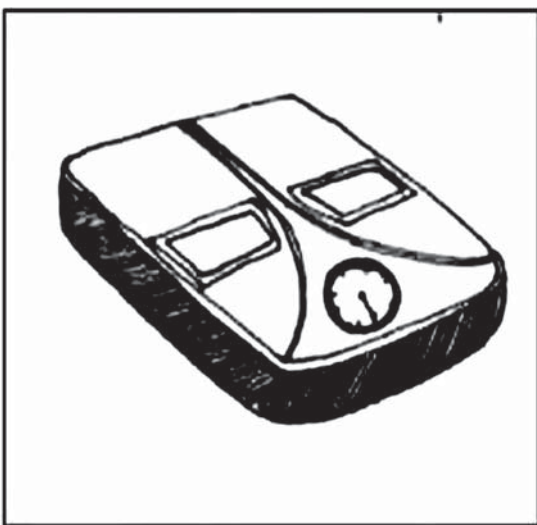


-រៀបចំវត្ថុដែលអាចបត់ជាជ្រុងកែង បន្ទះក្តារក៏បាន ។



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

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



-តម្រូវឱ្យទ្រទ្រង់ចងក្លិនចង្កូលចំ ០ គឺឡូក្រាម

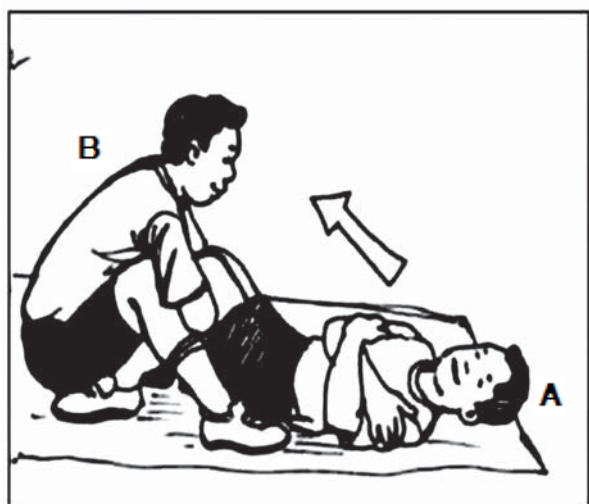


-ឈរលើជញ្ជីង ហ្នឹងរហូតទ្រនិចជញ្ជីងលែងកម្រើក។ ខ្នាតជា
លេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ (០) មិនមាន
ន័យទេ ។

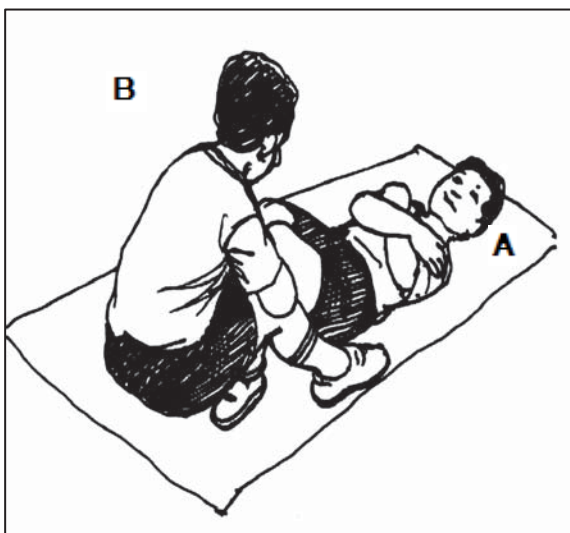
-ការកត់ត្រាទម្ងន់របស់សិស្សគឺ ៣០.១០ មិនមែន ៣០,១០ គ.ក
នោះទេ (ឧទាហរណ៍) ។

II. តេស្តកាយសម្បទា

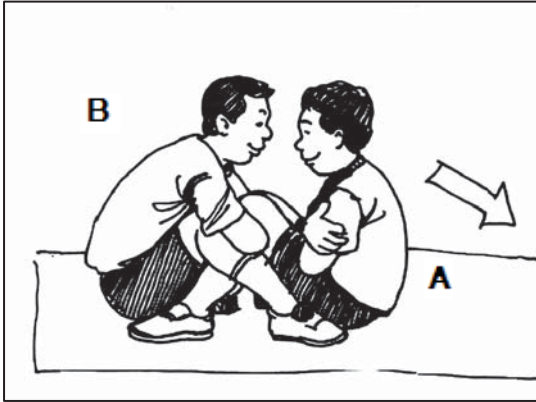
១. ទាញសរសៃ



-សិស្ស A ជាអ្នកអនុវត្តន៍តេស្ត ដោយដាក់ដៃ ខ្វែងគ្នាពីមុខ
ដើមទ្រូង ។



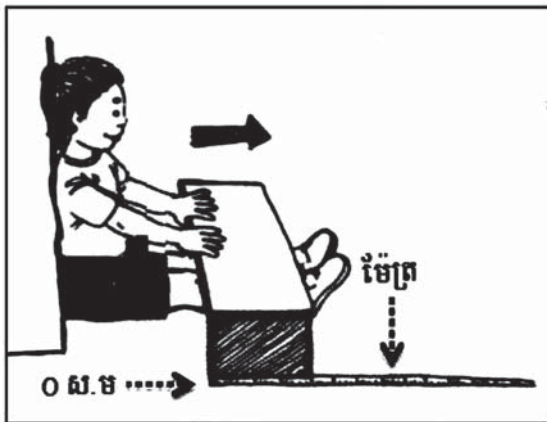
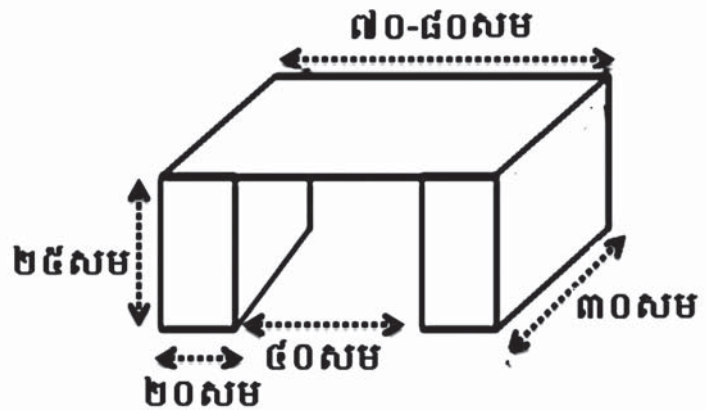
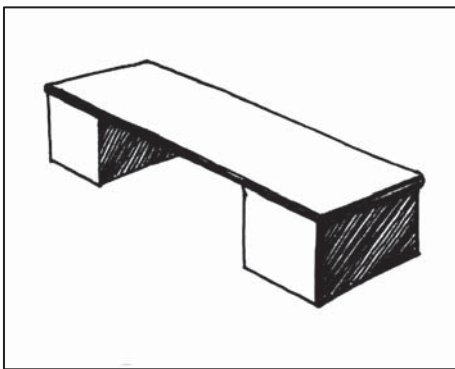
-សិស្ស B ជាអ្នកជួយ ដោយឱបជង្គង់ទាំងសងខាងរបស់
សិស្ស A (ទម្រង់ទី១) ។ សិស្ស A ទាញសរសៃ ទៅតាម
គំនូសព្រួញ ដែលមាននៅលើរូបភាពមុននេះ ។ គួរតែដាក់
ពួក ឬទ្រនាប់ទន់ៗពីក្រោម ។



- សិស្ស A ទាញសរសៃទាល់តែ កែងដៃប៉ះភ្លៅ។ ហើយសិស្ស A ទម្លាក់ខ្លួនទៅកន្លែង(ទម្រង់ទី១វិញ ទៅតាមគំនូសព្រូញ។ អនុវត្តសកម្មភាពបែបនេះរហូត៣០ វិនាទី ។ កត់ត្រាចំនួនដងទៅតាមចំនួនកែងដៃប៉ះនឹងដង្កង់ ។ ការរាប់បានចំនួន១ លុះត្រាតែមិនមានកំហុស។
- ការកត់ត្រាចំនួនដងដែលសិស្សអនុវត្តបានគឺ ២៥ មិនមែន ២៥ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២.អង្គុយឱនទៅមុខ

-ការធ្វើឧបករណ៍ ធ្វើតេស្តអាចប្រើបន្ទះក្តារ ឬ ក្រដាសក្រាស់ ។ គួរប្រើឡាំងទំនេរ

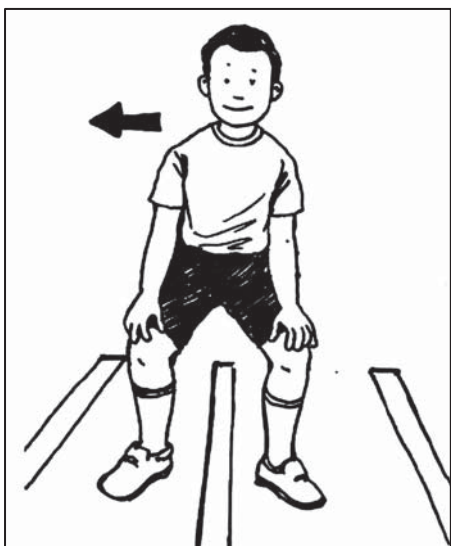


- សិស្ស A អនុវត្តតេស្តដោយសណ្តូកជើង ក្រោមប្រអប់ដាក់ដៃទាំងសងខាង (លាតស្មាធំ) ស្រាលៗលើប្រអប់ ។ ត្រូវឱ្យខ្នង និងត្រចៀកជាប់ជញ្ជាំង។ ត្រូវដាក់ដៃឱ្យត្រង់ និងឱ្យត្រចៀក ក្បាលនិងដងខ្លួនអីបជាប់នឹង ជញ្ជាំង មិនហើប ។ យកម៉ែត្រវាស់ដោយគិត ០ស.ម នៅត្រង់ជ្រុងឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។ សិស្សរុញ ឧបករណ៍នេះបន្តិចម្តងៗ ទៅតាមគំនូសព្រូញ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



- ចំណាំ:** មិនត្រូវហើប ដង្កង់ ហើយដៃត្រូវនៅកាន់ឧបករណ៍ដដែល ។ អនុវត្តចំនួន ២ដង ហើយយកលទ្ធផល ដែលល្អ ខ្នាតជា លេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ(០) មិនមានន័យទេ។
- ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សរុញបានគឺ៣០ ស.ម មិនមែន៣០ ស.ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

៣.លោតចំហៀងឆ្វេងស្តាំ

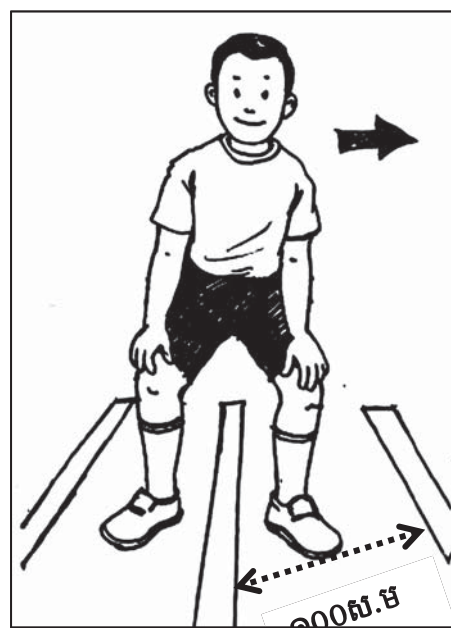


-គូសគំនូសខ្សែ១នៅកណ្តាលខ្សែបន្ទាត់។ ខ្សែបន្ទាត់ទាំង២ មានប្រវែង១០០សម ស្មើគ្នាពីគំនូសកណ្តាល ។ សិស្សដែល អនុវត្តតេស្ត ឈរនៅត្រង់គំនូសខ្សែកណ្តាល ឱ្យខ្សែគំនូស កណ្តាលស្ថិតនៅចន្លោះជើងទាំង២ (ឥរិយាបថទី១)។ ឱ្យ សិស្សលោតទៅស្តាំ ឬ ឆ្វេង ដូចគំនូសព្រួញ។ សិស្សអាច លោតទៅខាងណាមុនក៏បាន។

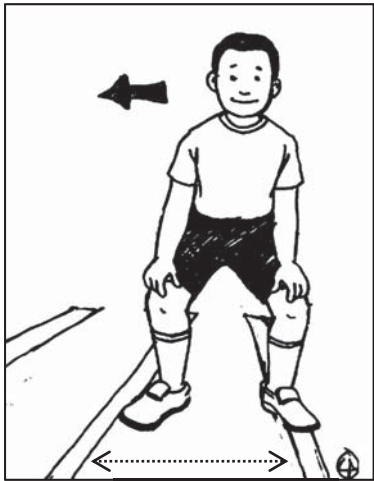
-ការកត់ត្រាចំនួននៃការលោតរបស់សិស្សគឺ ២៨ មិនមែន២៨ ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។



-បើលោតហួស ឬ ជាន់ខ្សែចំហៀង សិស្សត្រូវលោត ដោយ ចាប់ផ្តើមពី ឥរិយាបថទី១មកវិញ ។

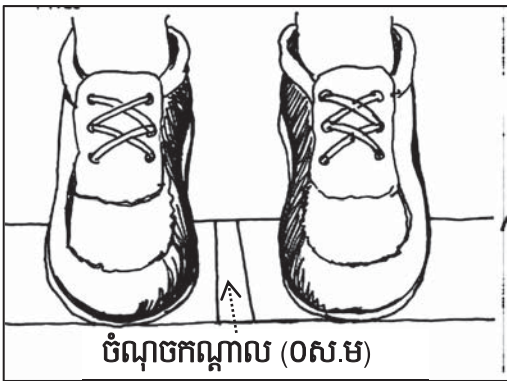


-ត្រូវបង្ហាញពីលក្ខខណ្ឌ របស់ជើង ក្នុងការលោតទៅខ្សែផ្សេង ឬជាន់ខ្សែ ឬហួសខ្សែ ។

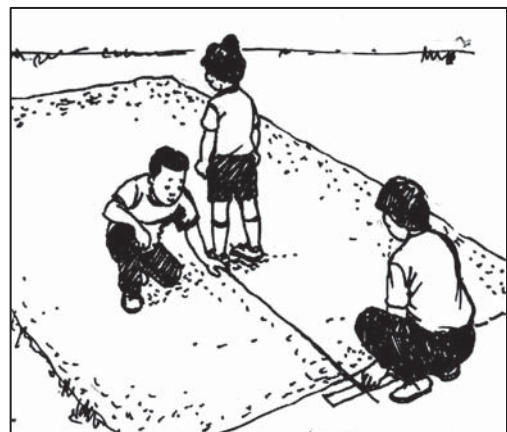


៩០០ស.ម

៤.លោតចម្ងាយ



ចំណុចកណ្តាល (០ស.ម)



-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 ។

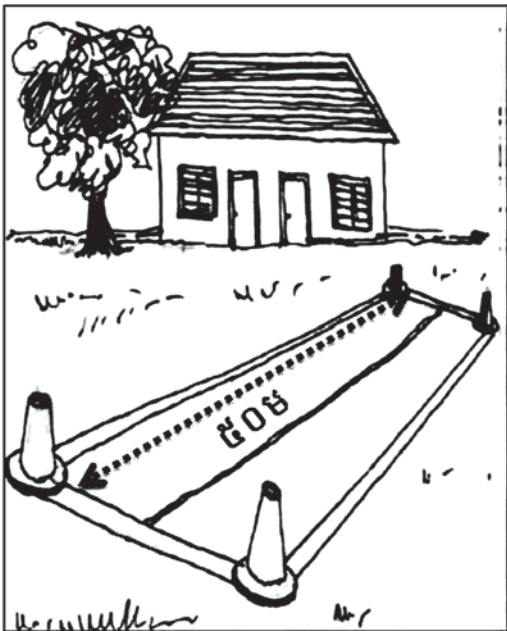
-ការកត់ត្រា គឺវាស់ចម្ងាយរវាងសញ្ញាកណ្តាល ខ្សែដែលត្រូវលោតនិងកែងជើង ។

-ការកត់ត្រាប្រវែងដែលសិស្សលោតបានគឺ ១១០ មិនមែន ១.១០ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

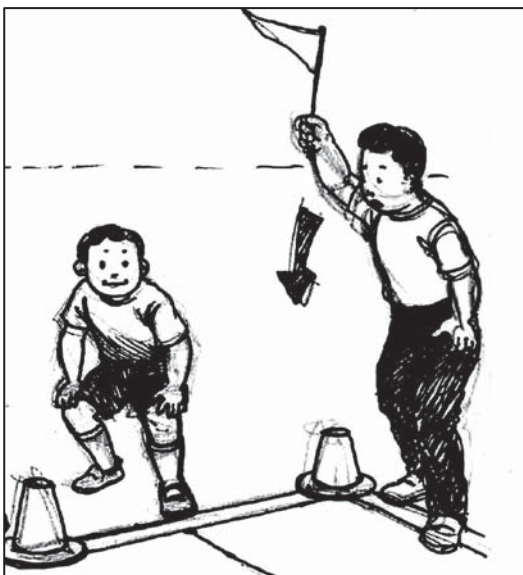


៥.រត់ល្បឿន៥០ម៉ែត្រ

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



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

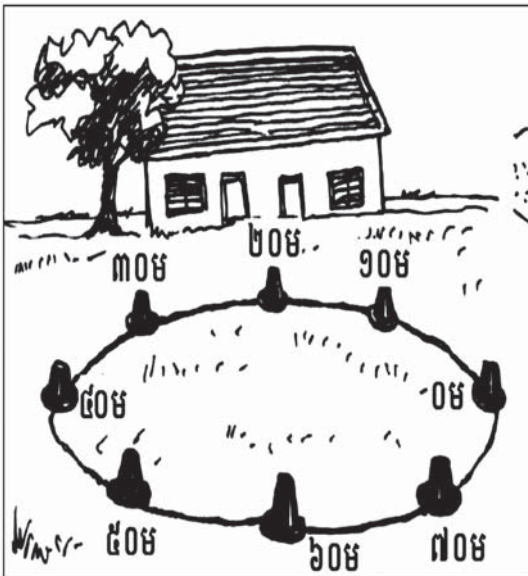


-ការកត់ត្រា ពេលវេលាគឺគិតចាប់ ពីសិស្សចាប់ផ្តើម រត់ចេញពីចំណុចចាប់ផ្តើម រហូតដល់ទីព្រំត្រ ។ ការកត់ត្រាគឺ ១/១០វិនាទី (១/១០០តែធ្វើតែ១ម្តង គ្មានបញ្ហាអ្វីគួរតែជាចំនួនអតិបរមា) ។

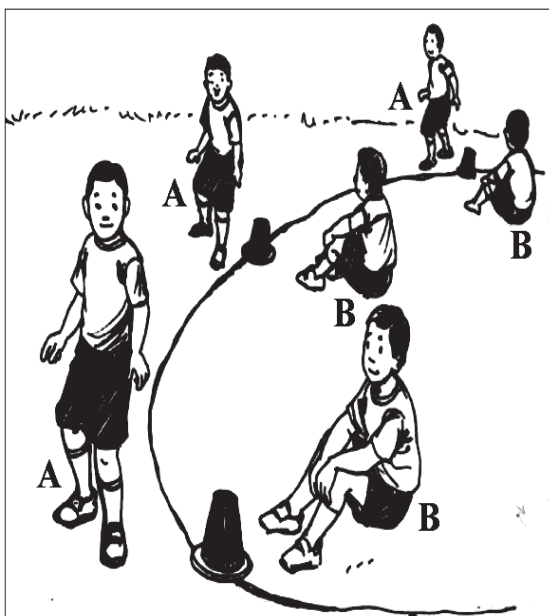


-ការកត់ត្រាចំរើនដែលសិស្សរត់បានគឺ ១០.១៥ មិនមែន១,១៥ នាទី នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

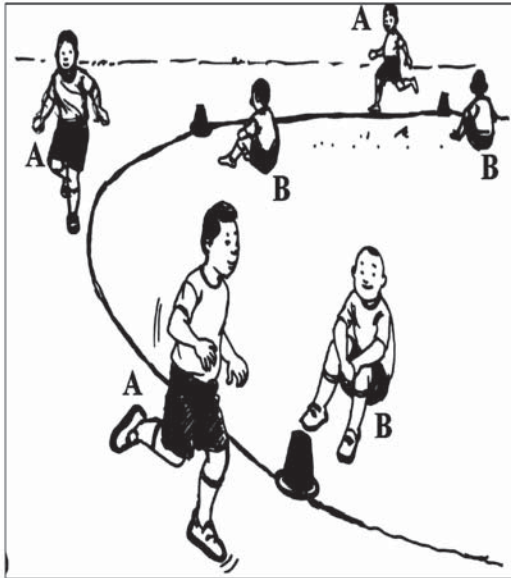
៦.រត់ចម្ងាយ៥នាទី



-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 ជាអ្នកកាត់ត្រាចំនួនជុំ ដែលសិស្ស A រត់បាន ។
សិស្សអាចដើរបាន បើសិនជាមិនអាចរត់ទៅមុខទៀតបាន ។



-នៅពេលដល់ម៉ោងកំណត់៥នាទី សិស្ស A ត្រូវឈប់ រួចត្រឡប់ទៅកន្លែងចាប់ផ្តើមវិញ ដែលជាចំនួនគត់ឧទាហរណ៍សិស្ស A រត់បាន ៧១៩ម៉ែត្រ សិស្ស A ត្រូវដើរមកឈរនៅចំណុចដៅ(១០ម) ដែលជាចំនួនគត់គឺ៧១០មសិស្ស B កាត់ត្រាចំនួននេះជាផ្លូវការ។
-ការកាត់ត្រា:យកចំនួនជុំ គុណនឹងប្រវែងជុំរង្វង់បូកប្រវែងរត់អស់ម៉ោង។

$$១០ជុំ \times ៧០ម + ១០ម = ៧១០ម$$

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

—សេចក្តីបញ្ជាក់បន្ថែម—

សូមនាំសិស្សកំដៅសាច់ដុំមុនពេលអនុវត្តតេស្តកាយសម្បទា ។ ហើយក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ការបន្តរសាច់ដុំ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេចំពោះតេស្តកាយសម្បទា ប៉ុន្តែសូមបញ្ឈប់តេស្តនៅពេលណាដែលសង្កេតឃើញថាសិស្សដែលអនុវត្តមានកំហុសអ្វីមួយ ។

ក្នុងនាមយើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នាជាគណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា ឯកសារណែនាំអនុវត្តនេះនឹងមានប្រយោជន៍ក្នុងការតាមដានកម្រិតលូតលាស់របស់សិស្ស និងជំនួយស្មារតី សម្រាប់មុខវិជ្ជាអប់រំកាយ និងកីឡា ។

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

គំរូ តារាងតេស្តការយល់ដឹង

ល.រ	រាជធានី-ខេត្ត	លេខកូដសាលា	ឈ្មោះសាលា	ឈ្មោះសិស្ស	ភេទ	ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត			អាយុ	កម្ពស់	ទម្ងន់	ទាញសរសៃ	អង្គុយមិនទៅមុខកាត់ចេញពីរង្វង់ -	រំលឹមយាយនាទី	រំលឹមឆ្នាំ៩០ម	លេខតម្លាឃ	
						ថ្ងៃ	ខែ	ឆ្នាំ									
1	KDL	KDL2	Takhmao	CKG	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: ឈ្មោះសិស្សសរសេរកាត់ជាអក្សរឡាតាំងទាំងអស់និងអ្នកអវត្តមានសរសេរអក្សរN។



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