

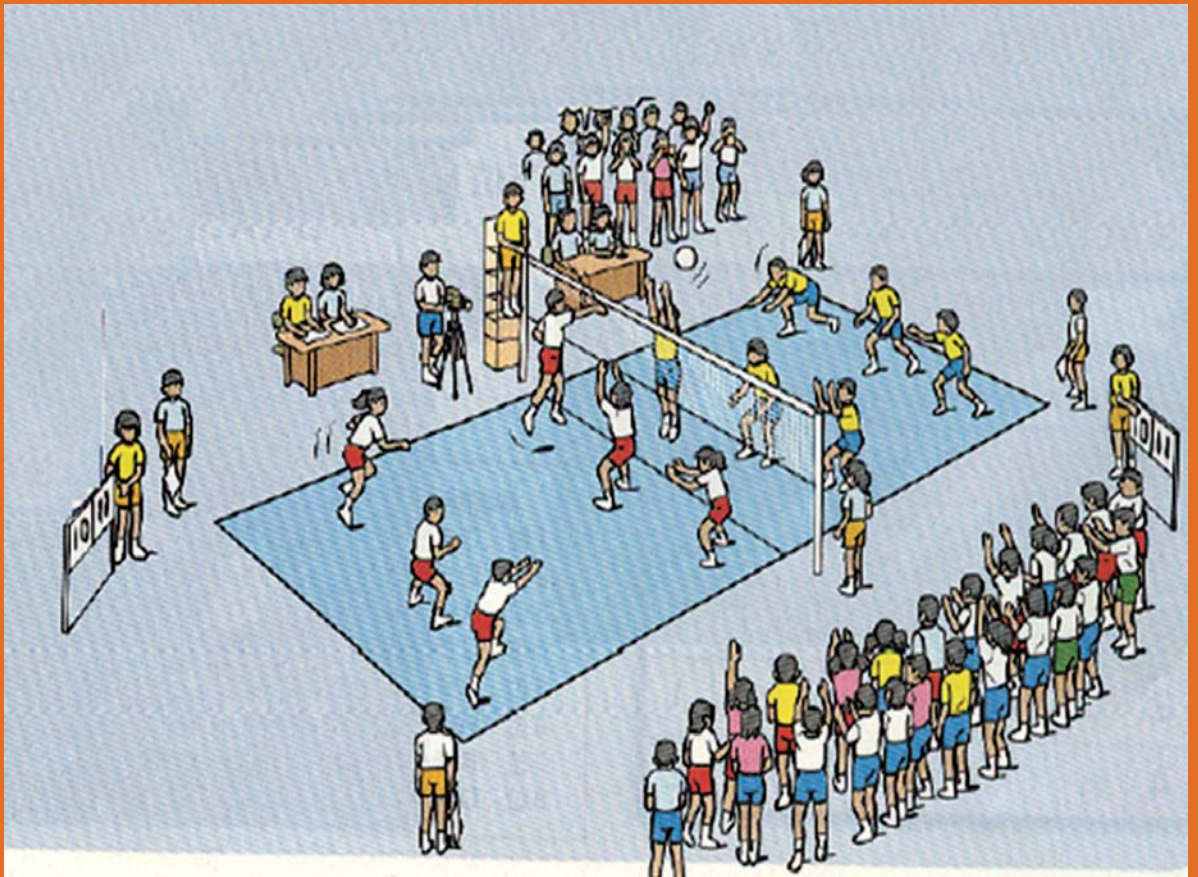


ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំកាយនិងកីឡា

សៀវភៅគោរព

៦





ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អប់រំ កាយ និង កីឡា

សៀវភៅគ្រូ



អារម្ភកថា

សៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា សម្រាប់គ្រូថ្នាក់ទី៦នៅបឋមសិក្សា 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 ដូង មាសចំរើន
២. លោក ដុក គីរីវត្តន៍
៣. លោក ម៉ាំង វិបុល
៤. លោក ម៉ាន់ សិថា
៥. លោក ស្រ្តីន លាង
៦. លោក ឈឹម សំបៀន
៧. លោក មៀវ សុផល

III~ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

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

IV~គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ

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

V~អ្នកសម្របសម្រួល

១. លោក កែវ សុចិត្រា
២. កញ្ញា TSUCHIYA Satomi

VI~គណៈកម្មការបច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ

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

បានទទួលអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយពី ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
តាមប្រកាសលេខ ២៩៩៨ អយក.ប្រក. ចុះថ្ងៃទី២០ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៣ ដើម្បីប្រើប្រាស់
នៅតាមសាលារៀន។

បញ្ជីអត្ថបទ

អារម្ភកថា

គណៈកម្មការនិពន្ធសៀវភៅអប់រំកាយ និងកីឡា

បញ្ជីអត្ថបទ

ផែនការប្រចាំឆ្នាំ

ជំពូកទី១ ៖ អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង.....	01
-ផែនការមេរៀន	01
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	02
-មេរៀនសង្ខេប	03
-រូបភាពបង្ហាញ	17
ជំពូកទី២ ៖ កាយសម្ព័ន្ធ	31
-ផែនការមេរៀន	31
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	32
-មេរៀនសង្ខេប	33
-រូបភាពបង្ហាញ	44
ជំពូកទី៣ ៖ អត្តពលកម្ម	55
-ផែនការមេរៀន	55
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	56
-មេរៀនសង្ខេប	57
-រូបភាពបង្ហាញ	71
-ផែនការមេរៀន	80
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	81
-មេរៀនសង្ខេប	82
-រូបភាពបង្ហាញ	94
ជំពូកទី៤ ៖ ល្បែងបាល់ទាត់	102
-ផែនការមេរៀន	102
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	103
-មេរៀនសង្ខេប	104
-រូបភាពបង្ហាញ	112
ជំពូកទី៥ ៖ ល្បែងបាល់បោះ	119
-ផែនការមេរៀន	119
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	120
-មេរៀនសង្ខេប	121
-រូបភាពបង្ហាញ	129

ជំពូកទី៦ ៖ ល្បែងបាល់ទះ	135
-ផែនការមេរៀន	135
-គោលការណ៍វាយតម្លៃ.....	136
-មេរៀនសង្ខេប	137
-រូបភាពបង្ហាញ	146
ជំពូកទី៧ ៖ តេស្តកាយសម្បទា	155
-ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត	155
-សន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	
-គំរូសន្លឹកកត់ត្រាតេស្តកាយសម្បទា.....	

ផែនការប្រចាំឆ្នាំ ឆ្នាំ២០២១

ឆមាស		ឆណ្ឌឆ្នាំ២០២១																						
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	តុលា										វិច្ឆិកា										ធ្នូ		
ចំនួនម៉ោង	៧៦	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០			
មុខវិជ្ជាសិក្សា	៧	តែសកាយសប្បទា										បាល់បោះ												
ល្បែងចម្បង		វាស់កម្ពស់ ផ្ទាំងទម្ងន់ ទាញសរសៃ លោតចំលៀងឆ្វេងស្តាំ										អង្គុយឱនទៅមុខ រត់លឿន៥០ម៉ែត្រ រត់ចម្ងាយ៥៥នាទី លោតចម្ងាយ										ល្បែងបាល់បោះ		
	៤.៥																							
	៥.៥																							

ឆមាស		ឆណ្ឌឆ្នាំ២០២១																						
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	តុលា						វិច្ឆិកា						ធ្នូ										
ចំនួនម៉ោង	៧៦	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣២	៣៣	៣៤	៣៥	៣៦	៣៧	៣៨	៣៩	៤០			
មុខវិជ្ជាសិក្សា	៧	កាយសម្ព័ន្ធ												អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់កញ្ជី										
ល្បែងចម្បង		កម្រាល ឧបសគ្គ បារ ល្បែងខ្សែពួរ												ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់										
រដ្ឋសីលា	៤.៥																							
រដ្ឋសីលា	៤.៥																							

ជំពូកទី១

អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ភ្លេង

ផែនការមេរៀន៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងគ្រាប់

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- តម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណង - មេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំ - បែរ - ត្រឡប់ក្រោយបែរ - ឈានតាមចង្វាក់ - ដើរជាជួរតាមចង្វាក់ - លោតទល់ខ្នង - លោតតោងស្មា	- កំដៅសាច់ដុំ - ត្រឡប់ក្រោយបែរ - ប្តូរជួរពី៤ទៅ៨ជួរ - ឈានតាមចង្វាក់ - ដើរជាជួរតាមចង្វាក់ - ខ្វែងដៃដើរ - បិទភ្នែកដើរ - លោតទល់ខ្នង - លោតខ្វែងដៃ - លោតតោងស្មា	- កំដៅសាច់ដុំ - បន្លាស់ទី - រទេះផ្កាប់ - ត្រីឡើងជ្រោះ - ម៉ាស៊ីននាំទៅ - មនុស្សជើង៣ - ជិះសេះបណ្តាក់ - វាទៅគោលដៅ - ត្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ - ត្រាប់តាមរថយន្តស្ទូច - ត្រាប់តាមរថភ្លើង	- កំដៅសាច់ដុំ - បន្លាស់ទី - ត្រីឡើងជ្រោះ - ជិះសេះបណ្តាក់ - វាទៅគោលដៅ - ត្រាប់តាមយានអាកាស - ត្រាប់តាមថាសហោះ
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) - ចលនាកាយសមស្រប - ចលនាទី១៦ ១៧ - ល្បែងខ្សែ - លោតអន្ទាក់៣នាក់	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ចលនាកាយសមស្រប - ចលនាទី១៨ ទី១៩ - ល្បែងខ្សែ - លោតអន្ទាក់៣នាក់	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងកម្លាំង - ផ្កាយរណប - រទេះផ្កាប់បណ្តាក់ - សែងមនុស្សបណ្តាក់ - ជញ្ជូនវត្ថុបណ្តាក់ - មនុស្សជើង៥ - ដង្កូវបាក់ខ្នងបណ្តាក់ - អង្គុយពាក់កណ្តាល - ល្បែងគ្រាប់ - ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម	- ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្លាំង - ផ្កាយរណប - រទេះផ្កាប់បណ្តាក់ - សែងមនុស្សបណ្តាក់ - ជញ្ជូនវត្ថុបណ្តាក់ - ល្បែងគ្រាប់ - ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្ទូរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	-លេងយ៉ាងសប្បាយដោយរួមបញ្ចូលទាំងសកម្មភាពដែលសិស្សខ្លះមិនអាចអនុវត្តបានទេ។ -សម្តែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាពបានល្អ។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។	
០ ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ -យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយ ចង្វាក់ភ្លេងនិងលោតតាមចង្វាក់បានស្រុះគ្នា ព្រមទាំងយល់ពីស្ថានភាពជាក់ស្តែង។	-យល់ពីរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ និងចេះ ពន្យល់មិត្តភក្តិ។ -យល់ពីរបៀបពង្រឹងកម្លាំងនិងរក្សាលំនឹង ជាមួយបទភ្លេង។
	-រៀបគម្រោងលេងនិងពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើចំណេះដឹងខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។	
០ ជំនាញ	-សម្តែងយ៉ាងសប្បាយជាមួយបទភ្លេង និង អនុវត្តបានស្រុះគ្នា។ -ចេះប្រើវិធីលោតសម្របទៅតាមចង្វាក់ជា បុគ្គលនិងជាក្រុម។	-លេងយ៉ាងសប្បាយដោយប្រើកម្លាំងនិងធ្វើ គ្រាប់តាមគ្រឿងចក្រ ព្រមទាំងរក្សាលំនឹង បានរហ័ស និងប្រើកម្លាំងដោយភាព ប៉ិនប្រសប់។
	-អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គល និងក្រុម ហើយសម្តែងជាមួយ បទភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។	
០ សហការ	-អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយនិងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញយោបល់ក្នុងក្រុមយ៉ាងសកម្ម។	

- * 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 ៖ ចលនាកាយសមស្រប ល្បែងខ្សែ ល្បែងកង្គាន់ ល្បែងត្រាប

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាកាយសមស្រប និងល្បែងខ្សែ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○តម្រង់ជួរឆ្វេងបែរស្តាំបែរ ○ត្រឡប់ក្រោយបែរ ○ឈានតាមចង្វាក់	-ត្រូវលើកយក របៀបដំណើរការនៃមេរៀន ក្នុងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់និងបង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ -ត្រូវរៀបចំសិស្សជាក្រុមទៅតាមភាពជាក់ស្តែងនៅលើទីលាន។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទង នឹងមេរៀន។ •ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជាជួរបណ្តោយ រៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ យកជួរស្តាំជាគោល អ្នកនៅមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ អ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទីមួយ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ -ឆ្វេងបែរ៖ ឈរដងខ្លួនត្រង់ដៃស្របដងខ្លួន ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ឆ្វេងនិងបែរ បញ្ជាឆ្វេងសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅឆ្វេង ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេងនិងបង្វិលចុងជើងស្តាំបន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្តុំ។ -ស្តាំបែរ៖ ឈរដងខ្លួនត្រង់ដៃស្របដងខ្លួនជើងស្តាំជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ស្តាំ និងបែរ បញ្ជាស្តាំសិស្សងើបមុខត្រង់ប្រុងប្រៀប បញ្ជាបែរ សិស្សបែរទៅស្តាំ ដោយបង្វិលកែងជើងស្តាំនិងបង្វិលចុងជើងឆ្វេងបន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកផ្តុំ។ •ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ត្រឡប់ក្រោយនិងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយសិស្សងើបមុខត្រង់ ប្រុងប្រៀបទាញជើងស្តាំ ដាក់ក្រោយកែងជើងឆ្វេងបញ្ជាបែរ សិស្សត្រឡប់ក្រោយបែរ ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេងនិងបង្វិលកែងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្តុំ។ •ត្រូវឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរទទឹង ធ្វើចលនាឈានតាមចង្វាក់ រាប់ ១ ២ ៣ ៤ ធ្វើចលនាដូចខាងក្រោម៖	○ឥរិយាបថ -លេងយ៉ាងសប្បាយដោយរួមបញ្ចូលទាំងសកម្មភាពដែលសិស្សខ្លះមិនអាចអនុវត្តបានល្អ។ -សម្តែងដោយគិតពីសុវត្ថិភាពបានល្អ។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងវិធីលេងល្បែងនីមួយៗ។ -យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង និងលោតតាមចង្វាក់បានស្រុះគ្នាព្រមទាំងយល់ពីស្ថានភាពជាក់ស្តែង។ -រៀបគម្រោងលេង និងពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើចំណេះដឹងខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។

១-ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងឆ្វេង: ២-ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងស្តាំ: ៣-ធ្វើចលនាទៅមុខ: ៤-ធ្វើចលនាទៅក្រោយ: ៥-គ្រប់ចលនាទាំងអស់ត្រូវធ្វើចលនាទី១ ដល់៥ ត្រូវធ្វើចលនាទី២ ដល់៧ ត្រូវធ្វើចលនាទី៣ ដល់៨ ត្រូវធ្វើចលនាទី៤ ដល់៩ ៦-គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរទទឹង ឬបណ្តោយតាមការកំណត់របស់គ្រូ ទីមានប្រវែង៨ម៉ែត្រ ទៅ១០ម៉ែត្រ ដើរជាជួរទៅគោលដៅកំណត់តាមចង្វាក់ ឱ្យដូចគ្នាពីជួរមួយទៅជួរមួយ បើបោះដៃឆ្វេង លើកដើងស្តាំគឺធ្វើឱ្យដូចគ្នាទាំងអស់ បន្តិចសំឡេងជាចង្វាក់ឬតាមបញ្ជា។ ៧-គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឬ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរទល់ខ្នង ៣ សំឡេងបញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នាដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ ត្រូវទៅមុខ លោតដើង២ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែង តាមចង្វាក់ ត្រូវរាប់មួយៗយឺតៗឱ្យសិស្សលោតតាមការរាប់របស់គ្រូ។ ៨-គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឬ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរតោងស្មា២ ឬ៣នាក់ ៣សំឡេងបញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នា ដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ ឈរត្រូវទៅមុខលោតដើង២ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែងតាមចង្វាក់ ត្រូវរាប់មួយៗ យឺតៗ ឱ្យសិស្សលោតតាមការរាប់របស់គ្រូ។	១-ឈានដើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ២-ឈានដើងស្តាំខ្វែងដើងឆ្វេង ៣-ឈានដើងឆ្វេងទៅឆ្វេង៤-ទាញដើងស្តាំមកផ្គុំ (គ្រប់ចលនាដៃបង់បោយតែចលនាទី៤ទះដៃ)។ ១-ឈានដើងស្តាំទៅស្តាំ ២-ឈានដើងឆ្វេងខ្វែងដើងស្តាំ ៣-ឈានដើងស្តាំទៅស្តាំ ៤-ទាញដើងឆ្វេងមកផ្គុំ (គ្រប់ចលនាដៃបង់បោយតែនៅចលនាទី៤ទះដៃ)។ ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានដើងឆ្វេង ២-ឈានដើងស្តាំហួសដើងឆ្វេង ៣-ឈានដើងឆ្វេងហួសដើងស្តាំទៅមុខ បន្ទាប់មកទាញដើងដើងស្តាំមកផ្គុំទះដៃ។ ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានដើងស្តាំ ២-ឈានដើងឆ្វេងហួសដើងស្តាំ ៣-ឈានដើងស្តាំហួសដើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញដើងឆ្វេងមកផ្គុំទះដៃ។ នៅពេលរាប់ដល់៥ត្រូវធ្វើចលនាទី១ ដល់៦ត្រូវធ្វើចលនាទី២ ដល់៧ ត្រូវធ្វើចលនាទី៣ ដល់៨ ត្រូវធ្វើចលនាទី៤។ ឬ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរទល់ខ្នង ៣ សំឡេងបញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នាដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ ត្រូវទៅមុខ លោតដើង២ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែង តាមចង្វាក់ ត្រូវរាប់មួយៗយឺតៗឱ្យសិស្សលោតតាមការរាប់របស់គ្រូ។ ឬ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរតោងស្មា២ ឬ៣នាក់ ៣សំឡេងបញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នា ដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ ឈរត្រូវទៅមុខលោតដើង២ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែងតាមចង្វាក់ ត្រូវរាប់មួយៗ យឺតៗ ឱ្យសិស្សលោតតាមការរាប់របស់គ្រូ។	០ជំនាញ -សម្តែងយ៉ាងសប្បាយជាមួយបទភ្លេងនិងអនុវត្តបានស្រុះគ្នា។ -ចេះប្រើវិធីលោតសម្របទៅតាមចង្វាក់ជាបុគ្គលនិងជាក្រុម។ -អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុម ហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ០សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយនិងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញយោបល់ក្នុងក្រុមយ៉ាងសកម្ម។
០ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់រួមទាំងកាយវិការ។	

	យ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	
០បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង។ -គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាកាយសមស្រប និងល្បែងខ្សែ ការប្រកួត (៣ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នង ព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
០កំដៅសាច់ដុំ ០ត្រឡប់ក្រោយបែរ ០ប្តូរជួរពី៤ទៅ៨ជួរ ០ឈានតាមចង្វាក់	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •ឈរដងខ្លួនត្រង់ជើងឆ្វេងជាគោល ការបញ្ជាមានពីរពាក្យ ត្រឡប់ក្រោយនិងបែរ បញ្ជាត្រឡប់ក្រោយសិស្សងើបមុខ ត្រង់ ប្រុងប្រៀប ទាញជើងស្តាំ ដាក់ក្រោយជើងឆ្វេង ចម្ងាយ១០ទៅ២០សម បញ្ជាបែរ សិស្សត្រឡប់ក្រោយ បែរ ដោយបង្វិលកែងជើងឆ្វេង និងបង្វិលកែងជើងស្តាំ បន្ទាប់មកទាញជើងស្តាំមកផ្តុំ។ •គ្រូធ្វើសញ្ញាឱ្យសិស្សរត់មកតម្រង់៤ជួរបណ្តោយ ពីទាប ទៅខ្ពស់តាមសូរសញ្ញារបស់គ្រូ។ គ្រូឱ្យសិស្ស រាប់លេខ សេសលេខគូ បន្ទាប់មកអនុវត្ត ប្តូរជួរម្តងហើយ ម្តងទៀត បន្ទាប់មក ឱ្យសិស្សរាប់លេខ សិស្សម្នាក់ត្រូវចាំលេខរៀង ខ្លួនឯង ពេលឮសំឡេងគ្រូហៅលេខគូ អ្នកលេខគូ ឈាន ទៅមុខឈៀងខាងស្តាំ អ្នកដែលឈរចាំលេខគូ ត្រូវអនុវត្ត តាមការបញ្ជារបស់គ្រូ ដើម្បីប្តូរចំនួនជួរពី ៤ ទៅ៨ជួរ។ •គ្រូឱ្យសិស្សឈរជា៤ជួរទទឹង ធ្វើចលនាឈានតាមចង្វាក់ រាប់ ១ ២ ៣ ៤ ធ្វើចលនាដូចខាងក្រោម៖ -ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងឆ្វេង៖ ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅ ឆ្វេង ២-ឈានជើងស្តាំខ្វែងជើងឆ្វេង ៣-ឈានជើងឆ្វេង ទៅឆ្វេង៤-ទាញជើងស្តាំមកផ្តុំ (គ្រប់ចលនាដៃបង់បោយ តែចលនាទី៤ទះដៃ)។ -ធ្វើចលនាទៅចំហៀងខាងស្តាំ៖ ១-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ២-ឈានជើងឆ្វេងខ្វែងជើងស្តាំ ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ	០ឥរិយាបថ -លេងយ៉ាងសប្បាយ ដោយរួមបញ្ចូលទាំង សកម្មភាពដែលសិស្ស ខ្លះមិនអាចអនុវត្តបាន ល្អ។ -សម្តែងដោយគិតពី សុវត្ថិភាពបានល្អ។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលការ ប្រកួត។ ០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីលេងល្បែង នីមួយៗ។

១-ដើរជាជួរតាមចង្វាក់	៤-ទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំ (គ្រប់ចលនាដែលបង់របាយតែនៅចលនាទី៤ទុះដៃ)។ -ធ្វើចលនាទៅមុខ: ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានជើងឆ្វេង ២-ឈានជើងស្តាំហួសជើងឆ្វេង ៣-ឈានជើងឆ្វេងហួសជើងស្តាំទៅមុខបន្ទាប់មកទាញជើងជើងស្តាំមកផ្គុំទុះដៃ។ -ចលនាទៅក្រោយ: ដោយរាប់លេខពី១ដល់៤ឱ្យស្រុះគ្នា ១-ឈានជើងស្តាំ ២-ឈានជើងឆ្វេងហួសជើងស្តាំ ៣-ឈានជើងស្តាំហួសជើងឆ្វេង បន្ទាប់មកទាញជើងឆ្វេងមកផ្គុំទុះដៃ។ -គ្រប់ចលនាទាំងអស់ត្រូវអាចរាប់ពី១ដល់៨ នៅពេលរាប់ដល់៥ត្រូវធ្វើចលនាទី១ ដល់៦ត្រូវធ្វើចលនាទី២ ដល់៧ត្រូវធ្វើចលនាទី៣ ដល់៨ត្រូវធ្វើចលនាទី៤។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរទទឹងឬបណ្តោយតាមការកំណត់របស់គ្រូ ណាត់ទីប្រវែង៨ម៉ែត្រទៅ១០ម៉ែត្រ ដើរជាជួរទៅគោលដៅកំណត់តាមចង្វាក់ឱ្យដូចគ្នាពីជួរមួយទៅជួរមួយ បើបោះដៃឆ្វេង លើកជើងស្តាំគឺធ្វើឱ្យដូចគ្នាទាំងអស់ បន្តិចសំឡេងតាមចង្វាក់ឬតាមបញ្ជា។	-យល់ពីរបៀបប្រើចលនាដៃជើងជាមួយចង្វាក់ឆ្វេង និងលោតតាមចង្វាក់បានស្រុះគ្នាព្រមទាំងយល់ពីស្ថានភាពជាក់ស្តែង។ -រៀបគម្រោងលេង និងពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើចំណេះដឹងខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ○ជំនាញ -សម្តែងយ៉ាងសប្បាយជាមួយបទភ្លេងនិងអនុវត្តបានស្រុះគ្នា។ -ចេះប្រើវិធីលោតសម្របទៅតាមចង្វាក់ជាបុគ្គលនិងជាក្រុម។
១-ខ្វែងដៃដើរ	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជាជួរទទឹងឬបណ្តោយតាមការកំណត់របស់គ្រូ ទីប្រវែង៨ម៉ែត្រទៅ១០ម៉ែត្រ ដោយឱ្យសិស្សខ្វែងដៃមុខដើមទ្រូងកាន់ដៃគ្នាតៗដើរជាជួរទៅគោលដៅកំណត់តាមចង្វាក់ឱ្យដូចគ្នា ជួរនីមួយៗបោះជើងឱ្យស្រុះគ្នា បើឈានជើងឆ្វេង ឆ្វេងទាំងអស់គ្នា បន្តិចសំឡេងជាចង្វាក់ឬតាមបញ្ជា។(មើលរូបភាព)	-អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុមហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។
១-បិទភ្នែកដើរ	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមមួយក្រុមមានសមាជិក៣នាក់ ឈរជាជួរឬបណ្តោយ ក្រុមនីមួយៗសមាជិកនៅកណ្តាលប្រើក្រណាត់ចងមុខ អ្នកនៅសងខាងដឹកដៃដើរទៅមុខ ផ្លាស់ប្តូរគ្នារហូតអស់សមាជិកក្រុម។	-សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។
១-លោតទល់ខ្នង	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឬ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរទល់ខ្នង ៣សំឡេងបញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នាដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ត្រូវទៅមុខលោតជើង២ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែង តាមចង្វាក់ត្រូវរាប់ មួយៗយឺតៗឱ្យសិស្សលោតតាមការរាប់របស់គ្រូ។	○សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយនិងតាមលក្ខខណ្ឌ។
១-លោតខ្វែងដៃ	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរឬបណ្តោយ សមាជិកនៅមុខជួរនីមួយៗមានអន្ទាក់ខ្សែខ្លីរៀងៗខ្លួន លោតដោយឱ្យដើមដៃអិបទៅឆ្អឹងជំនី ត្រូវធ្វើចលនាត្រង់កដៃ លោតលក្ខណៈធម្មតា នៅពេលត្រូវ	-សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណី

១.លោតតោងស្នា	លោតបានជំហរល្អ ត្រូវត្រូវដៃដោយរលស់ឱ្យខ្លាំងរាងជាអក្សរអិច(X)ឱ្យរហ័ស បន្ទាប់ពីលោតចប់ទៅទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ។អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១។ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូអាចថ្លែងសម្ភារៈនិងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឬ១ក្រុម២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ឈរតោងស្នា២ ឬ៣នាក់ ឮសំឡេងបញ្ជាធ្វើចលនាលោតព្រមគ្នា ដោយឱ្យសិស្សម្នាក់ឈរត្រូវទៅមុខ លោតជើង២ព្រមគ្នានៅនឹងកន្លែងតាមចង្វាក់ត្រូវរាប់មួយៗ យឺតៗឱ្យសិស្សលោតតាមតាមការរាប់របស់គ្រូ។	ចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញយោបល់ក្នុងក្រុមយ៉ាងសកម្ម។
០ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ចលនាកាយសមស្រប ១.ចលនាទី១៨ ១៩ ល្បែងខ្សែ ១.លោត៣នាក់	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងឱ្យសិស្សបានយល់រួមទាំងកាយវិការ។ •គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តចលនាកាយសមស្រប ទី១៦ និងទី១៧តាមសញ្ញា បន្ទាប់មកជាចង្វាក់ និងជាមួយបទភ្លេង។ -គ្រប់ចលនាទាំងអស់គ្រូអាចរាប់ពី១ដល់៨ នៅពេលរាប់ដល់៥ត្រូវធ្វើចលនាទី១ ដល់៦ត្រូវធ្វើចលនាទី២ ដល់៧ត្រូវធ្វើចលនាទី៣ ដល់៨ត្រូវធ្វើចលនាទី៤។ -គ្រូអាចបន្លឺសំឡេងកញ្ជ្រោង ឬរាប់លេខក៏បាន បើក្នុងករណីសាលាពុំមានគ្រឿងបំពង់សំឡេង។ -ណែនាំសិស្សឱ្យចេះអនុវត្តតាមចង្វាក់ និងជួយប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកព្រមទាំងសម្តែងឱ្យបានស្រួលគ្នា។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពនិងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នាព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមដែលមួយក្រុមមានសមាជិក៣ទៅ៤នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែអន្ទាក់ខ្លីរៀងៗខ្លួន ។ -លោតលើកទី១ សមាជិកម្នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរនៅកណ្តាលកាន់ខ្សែអន្ទាក់ចាំគ្រូ(គ្រូទៅមុខ)សមាជិកផ្សេងទៀតឈរ មុខ ក្រោយ ធ្វើចលនាគ្រូខ្សែអន្ទាក់ទៅមុខ លោតមួយកន្លែងជើង២ឱ្យបានព្រមគ្នា ការលោតនេះឱ្យ	

	គ្រប់ក្រុមទាំងអស់លោកព្រមគ្នា ដោយមិនគិតរយៈពេល និងចំនួនប៉ះ។ -លោកលើកទី២ ឱ្យសិស្សលោក២ឬ៤ក្រុមម្តង តាមការកំណត់របស់គ្រូ មានរយៈពេល១ទៅ២នាទី បើសមាជិកក្រុមណាម្នាក់លោតប៉ះ កត់ចំនួនប៉ះរហូត១ទៅ២នាទីរួចសរុបចំនួនប៉ះនៃក្រុមនីមួយៗ ឯខ្លឹមសារ អនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ បន្ទាប់មកឱ្យក្រុមផ្សេង អនុវត្តដូចក្រុមទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់ក្រុម។ -លទ្ធផលក្រុមណាលោតមិនប៉ះឬទាក់តិចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូចាត់តាំងអ្នកកត់ត្រាចំនួនប៉ះរបស់ក្រុមនីមួយៗ។ -ការសម្តែងមិនមែនគិតតែការចាញ់ឈ្នះនោះទេជាសំខាន់ត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាព និងឱ្យសិស្សបានអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ព្រមទាំងធ្វើបានល្អទៅតាមការណែនាំ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្មនិងយល់ពីខ្លឹមសារបានច្បាស់លាស់។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ រំលែងកម្លាំង រំលែងត្រាប់ សាកល្បង (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ □បំលាស់ទី	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងរំលែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ឈរទល់មុខគ្នា ចម្ងាយ១ទៅ២ម៉ែត្រប្រើកំណាត់ឈើឬវត្ថុផ្សេងទៀតដែលអាចឈរត្រង់បាន យកចង្កូលដៃឬបាតដៃដាក់ពីលើកំណាត់ឈើ ឬសំឡេងបញ្ជាប្រលែងវត្ថុនោះស្ទុះទៅចាប់កំណាត់ឈើរបស់ដៃគូរៀងៗខ្លួន។(មើលរូបភាព) -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
□រទេះផ្កាប់	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស	

៖ត្រីឡើងជ្រោះ	ម្នាក់ដេកផ្កាប់ ឬផ្លាវ ហើយសិស្សម្នាក់ទៀតឈរពីក្រោយ កាន់កងដឹងទាំងពីរ ធ្វើចលនាដើរដោយដៃផ្លាស់ទីទៅមុខ ដូចរទេះទៅគោលដៅ។	០ឥរិយាបថ -លេងយ៉ាងសប្បាយ ដោយរួមបញ្ចូលទាំង សកម្មភាពដែលសិស្ស ខ្លះមិនអាចអនុវត្ត បានល្អ។
៖ម៉ាស៊ីននាំទៅ	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ជួរ បណ្តោយបែរមុខទល់គ្នា ចាប់ដៃជាគូៗ យកមនុស្សឬវត្ថុ ប្រវែង១ម៉ែត្រមានទម្ងន់ស្រាលល្មមដាក់ពីលើដៃ លើកវត្ថុ បោះតៗគ្នាពីដើមជួររហូតដល់ចុងជួរ ធ្វើរបៀបនេះឱ្យ បានច្រើនដង។	-សម្តែងដោយគិតពី សុវត្ថិភាពបានល្អ។
៖មនុស្សជើង៣	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងដេកតម្រៀបជា ជួរបណ្តោយដាក់វត្ថុប្រវែង១ម៉ែត្រមានទម្ងន់ស្រាលល្មម ដាក់ពីលើ ធ្វើចលនារមៀលនាំវត្ថុទៅមុខ ធ្វើរបៀបនេះឱ្យ បានច្រើនដង។	-រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលការ ប្រកួត។
៖ជិះសេះបណ្តាក់	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយដោយឱ្យ២ជួរធ្វើមួយក្រុម សមាជិក២នាក់នៅ ខាងមុខជួរសហការគ្នាលេងល្បែង មនុស្ស២នាក់ជើង៣ លេងដោយចង់ជើងម្នាក់ម្ខាងភ្ជាប់គ្នាហើយកៀកកគ្នា ធ្វើ ចលនាដើរឬរត់ទៅគោលដៅកំណត់ ចាប់ផ្តើមពីគូទី១ដើរ ទៅគោលដៅកំណត់ ត្រឡប់មកវិញ គូទី២អនុវត្តដូចគូ ទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -មុនពេលដើរ ត្រូវណែនាំសិស្សឱ្យត្រៀម តើត្រូវឈានជើង ណាមុនឱ្យដូចគ្នា និងនៅពេលដើរត្រូវរាប់ មួយ ពីរ មួយ ឱ្យស្រុះគ្នា។	០ចំណេះដឹង -យល់ពីរបៀបលេងបាន ត្រឹមត្រូវ និងចេះពន្យល់ មិត្តភក្តិ។ -យល់ពីរបៀបពង្រឹង កម្លាំងនិងរក្សាលំនឹង ជាមួយបទភ្លេង។ -សម្តែងយ៉ាងសប្បាយ ជាមួយបទភ្លេងនិង អនុវត្តបានស្រុះគ្នា។ -ចេះប្រើវិធីលោតសម្រប ទៅតាមចង្វាក់ជាបុគ្គល និងជាក្រុម។ -រៀបគម្រោងលេងនិង ពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្ត លំហាត់នីមួយៗ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើ ចំណេះដឹងខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិតាមរយៈការ ពិភាក្សាគ្នា។
៖វាវទៅគោលដៅ	•ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ រៀបគ្នាដោយអ្នកនៅលើឱបកនិងច្រកគាវអ្នក ក្រោម ឯអ្នកក្រោមឱបជើងអ្នកខាងលើធ្វើចលនាដើរឬរត់ ទៅគោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ។ ទៅឈរក្រោយជួរ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនជាក្រុមឈ្នះ។ -ត្រូវអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	០ជំនាញ -លេងយ៉ាងសប្បាយ ដោយប្រើកម្លាំងនិងធ្វើ គ្រាប់តាមគ្រឿងចក្រ ព្រមទាំងរក្សាលំនឹង បានរហ័សនិងប្រើកម្លាំង

្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ ្រាប់តាមរថយន្តស្វ័យ ្រាប់តាមរថភ្លើង	អស់សមាជិកក្រុម។ -ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនជាក្រុមឈ្នះ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី ៥នាក់ទៅ ១០នាក់ ឱ្យសិស្សសាកល្បងពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយបទភ្លេង។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី ៥នាក់ទៅ ១០នាក់ ឱ្យសិស្សសាកល្បងពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមរថយន្តស្វ័យ និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយបទភ្លេង។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី ៥នាក់ទៅ ១០នាក់ ឱ្យសិស្សសាកល្បងពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមរថភ្លើងនិងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយបទភ្លេង។	ដោយភាពប៉ិនប្រសប់។ -អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុម ហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញយោបល់ក្នុងក្រុមយ៉ាងសកម្ម។
ស្វែងយល់ពីល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងកម្លាំង ផ្កាយរណប រទេះផ្កាប់បណ្តាក់	-ត្រូវលើកយក របៀបដំណើរការមេរៀនថ្ងៃនេះ មកពន្យល់និងបង្ហាញឱ្យសិស្សបានយល់។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមពី៤នាក់ ទៅ៦នាក់ ឈរជារង្វង់កាន់កំណាត់ឈើរៀងៗខ្លួន ល្បែងនេះចាប់ផ្តើម ពេលឮសូរសំឡេងបញ្ជាអ្នកកាន់កំណាត់ឈើគ្រប់គ្នា ត្រូវប្រលែងកំណាត់ឈើរបស់ខ្លួន ទៅចាប់កំណាត់ឈើមួយទៀតដែលនៅខាងស្តាំរៀងៗខ្លួនកុំឱ្យដួលធ្វើចលនាតាមទ្រនិចនាឡិកា។ -សិស្សឈរជារង្វង់កាន់បាល់ម្នាក់មួយនៅនឹងកន្លែង ពេលឮសូរសំឡេងបោកបាល់របស់ខ្លួនផ្ទប់ដីឱ្យលោតឡើងលើត្រង់ រួចទៅចាប់បាល់មួយទៀតនៅខាងស្តាំខ្លួនកុំឱ្យជ្រុះធ្វើចលនាដូចទ្រនិចនាឡិកា។ -ត្រូវអោចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -លទ្ធផលក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ ឱ្យសិស្សម្នាក់ដេកផ្កាប់ហើយសិស្សម្នាក់ទៀតឈរពីក្រោយកាន់កងដឹងទាំងពីរ រួចធ្វើចលនាដើរដោយដៃផ្លាស់ទីទៅមុខដូចរទេះ ទៅគោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	

◻សែងមនុស្សបណ្តាក់	-ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផលក្រុមណាវាអស់សមាជិកមុនជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស២នាក់ជាអ្នកសែង ហើយជញ្ជូនសមាជិកម្តងៗ១នាក់ ទៅគោលដៅកំណត់មួយហើយត្រឡប់មកវិញ អ្នកដែលត្រូវបានគេសែង (អ្នកជិះអង្គុយពីលើដៃអ្នកសែង) រួចត្រូវប្តូរជាអ្នកសែងគេវិញម្តងក្រុមទី២អនុវត្តបន្តដូចក្រុមទី១រហូតរហូតអស់សមាជិកក្នុងក្រុម ក្រុមណាមួយសែងសមាជិកដោយសុវត្ថិភាព និងអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។	
◻ជញ្ជូនវត្ថុបណ្តាក់	-ទីលានមានប្រវែង៥ទៅ៨ម៉ែត្រ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅមុខជួរជញ្ជូនវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជាសំបកកង់ឡាន (សំបកដបឬថង់ខ្សាច់..) ទៅទុកនៅគោលដៅកំណត់មួយ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២រត់ទៅយកវត្ថុដែលអ្នកទី១ទុកមកដាក់កន្លែងដើមវិញ សមាជិកដទៃទៀតអនុវត្តដូចអ្នកទី១និងទី២ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
◻មនុស្សជើង៥	-ទីលានមានប្រវែង៦ទៅ១០ម៉ែត្រ ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាមួយជញ្ជូនវត្ថុបានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ទីកំណត់ប្រវែង ៦ម៉ែត្រឬទៅ១០ម៉ែត្រ ក្នុងមួយក្រុមមានសមាជិក៤នាក់ ចងជើងភ្ជាប់គ្នាជាជួរទទឹងដៃកៀកករគ្នា១១សំឡេងបញ្ជាក់ក្រុមនីមួយៗ ឈានជើងដើរឱ្យស្របគ្នាជាជួរតាមចង្វាក់ទៅគោលដៅហើយត្រឡប់មកវិញ។	
◻ដង្កូវបាក់ខ្នងបណ្តាក់	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ វាទៅគោលដៅដោយប្រើដៃនិងជើងខ្នងកោង ធ្វើចលនាវាដោយបោះដៃអូសជើង ពន្លាដងខ្លួននិងចំកោងដងខ្លួន វារបៀបនេះដល់គោលដៅកំណត់ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
◻អង្គុយពាក់កណ្តាល	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជារង្វង់ អង្គុយពាក់កណ្តាលតោងស្មាបន្តគ្នា ១១សំឡេងបញ្ជាក់ធ្វើចលនាលោតទាំងអស់គ្នាទៅមុខ ដោយមិនប្រលែងដៃចេញពីស្មា ការលោតអាស្រ័យលើគ្រូជាអ្នកកំណត់។ -គ្រូពុំចាំបាច់គិតពីការប្រកួតប្រជែង ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិស្សបានចូលរួមគ្រប់គ្នាហើយគិតពីសុវត្ថិភាព។	

ល្បែងត្រាប់ ▣ធ្វើត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រ ជាត្រាប់	-លទ្ធផលក្រុមណាដែលមិនលែងដៃពីស្នា ហើយសម្តែង បានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •ចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទគ្រឿងចក្រទៅតាមយោបល់ របស់ក្រុមខ្លួន បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែងតាមគ្រឿង ចក្រដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ ឱ្យសិស្សសម្តែង១ក្រុម ឬ ២ក្រុមម្តង តាមការកំណត់របស់គ្រូ ឱ្យក្រុមផ្សេងទៀត វាយតម្លៃ ព្រមទាំងធ្វើការប្តូរក្រុមសម្តែង បើមានបទភ្លេង អាចសម្តែងតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូណែនាំបន្ថែមពីចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤៖ ល្បែងកម្លាំង ល្បែងត្រាប់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នង រកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ ▣បំលាស់ទី ▣ត្រីឡើងជ្រោះ ▣ជិះសេះបណ្តាក់	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក២នាក់ ឈរទល់មុខគ្នាចម្ងាយ១ទៅ២ម៉ែត្រ ប្រើកំណាត់ឈើឬវត្ថុ ផ្សេងទៀតដែលអាចឈរត្រង់បាន យកចង្កុលដៃ ឬបាត ដៃដាក់ពីលើកំណាត់ឈើ ឮសំឡេងបញ្ជាប្រលែងវត្ថុនោះ ស្ទុះទៅចាប់កំណាត់ឈើរបស់ដៃគូរៀងៗខ្លួន។(មើល រូបភាព) -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ជួរ បណ្តោយបែរមុខទល់គ្នា ចាប់ដៃជាគូៗ យកមនុស្សឬវត្ថុ ប្រវែង១ម៉ែត្រមានទម្ងន់ស្រាលល្មម ដាក់ពីលើដៃ លើក វត្ថុបោះតៗគ្នាពីដើមជួររហូតដល់ចុងជួរ ធ្វើរបៀបនេះឱ្យ បានច្រើនដង។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិក២នាក់នៃក្រុមនីមួយៗនៅ	○ឥរិយាបថ -លេងយ៉ាងសប្បាយ ដោយរួមបញ្ចូលទាំង សកម្មភាពដែលសិស្ស ខ្លះមិនអាចអនុវត្ត បានល្អ។ -សម្តែងដោយគិតពី សុវត្ថិភាពបានល្អ។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលការ ប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីរបៀបលេងបាន ត្រឹមត្រូវ និងចេះពន្យល់ មិត្តភក្តិ។ -យល់ពីរបៀបពង្រឹង កម្លាំងនិងរក្សាលំនឹង

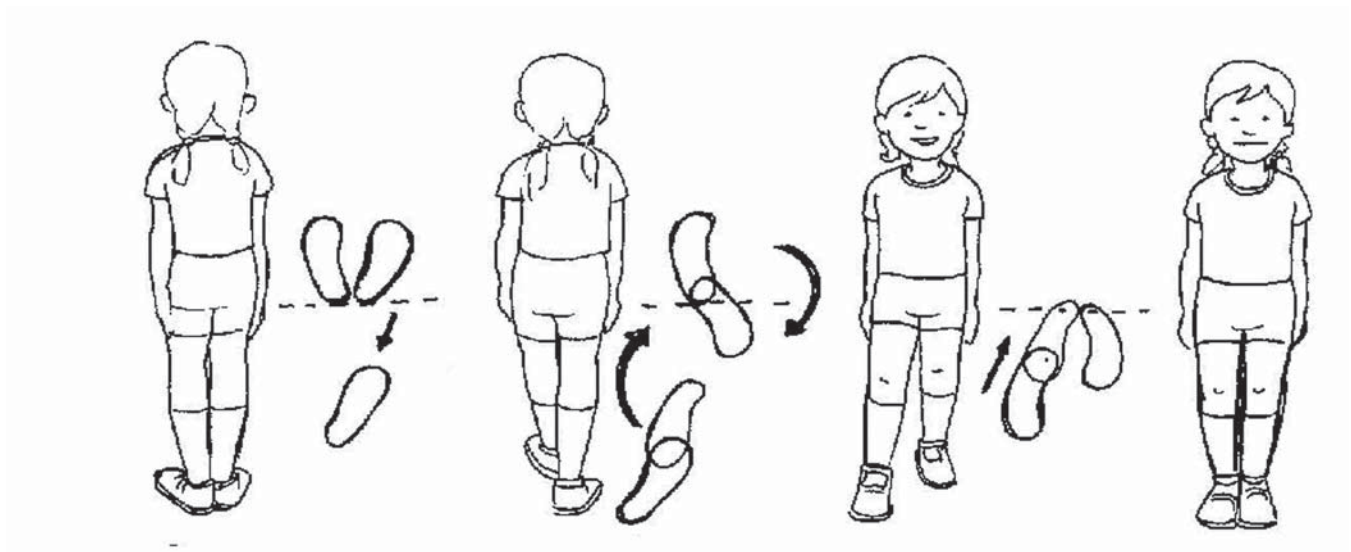
១. វាទៅគោលដៅ ២. ត្រាប់តាមយានអាកាស ៣. ត្រាប់តាមថាសហោះ	ខាងមុខជួរអៀវគ្គ ដោយអ្នកនៅលើឱបកនិងច្រកគាវអ្នកក្រោម ឯអ្នកក្រោមឱបជើងអ្នកខាងលើធ្វើចលនាដើរឬរត់ទៅគោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ គូទី២អនុវត្តបន្តដូចគូទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ វាទៅគោលដៅ ដោយប្រើដៃនិងជើង ខ្នងកោង ដល់គោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ទីលានមានប្រវែង៣ទៅ៦ម៉ែត្រ។ -លទ្ធផលក្រុមណាអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី៥នាក់ទៅ ១០នាក់ឱ្យសិស្សសាកល្បងពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមយានអាកាស និងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយបទភ្លេង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិកពី ៥នាក់ទៅ ១០នាក់ ឱ្យសិស្សសាកល្បងពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបធ្វើត្រាប់តាមថាសហោះនិងអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង។	ជាមួយបទភ្លេង។ -សម្តែងយ៉ាងសប្បាយ ជាមួយបទភ្លេងនិងអនុវត្តបានស្រួលគ្នា។ -ចេះប្រើវិធីលោតសម្របទៅតាមចង្វាក់ជាបុគ្គលនិងជាក្រុម។ -រៀបចំគម្រោងលេងនិងពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗ។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើចំណេះដឹងខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ០ជំនាញ -លេងយ៉ាងសប្បាយ ដោយប្រើកម្លាំងនិងធ្វើត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រព្រមទាំងរក្សាលំនឹងបានហ័សនិងប្រើកម្លាំងដោយភាពចិនប្រសប់។ -អនុវត្តដោយបញ្ចូលសកម្មភាពផ្សេងៗជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងក្រុមហើយសម្តែងជាមួយបទភ្លេង។ -សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ០សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ
០ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងកម្លាំង ០ផ្កាយរណប	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមពី៤នាក់ ទៅ៦នាក់ ឈរជារង្វង់កាន់កំណាត់ឈើរៀងៗខ្លួន ល្បែងនេះចាប់ផ្តើម ពេលឮសូរសំឡេងបញ្ជា អ្នកកាន់កំណាត់ឈើគ្រប់គ្នាត្រូវប្រលែងកំណាត់ឈើរបស់ខ្លួនទៅចាប់កំណាត់ឈើមួយទៀត នៅខាងស្តាំខ្លួនកុំឱ្យដួល ធ្វើចលនាដូចទ្រនិចនាឡិកា។ -សិស្សឈរជារង្វង់កាន់បាល់ម្នាក់មួយនៅនឹងកន្លែង ពេលឮសូរសំឡេងបោកបាល់របស់ខ្លួនផ្ទុះដី ឱ្យលោតឡើងលើត្រង់ រួចទៅចាប់បាល់មួយទៀតនៅខាងស្តាំខ្លួនកុំឱ្យជ្រុះធ្វើចលនាដូចទ្រនិចនាឡិកា។	-សិស្សចេះវាយតម្លៃលើជំនាញខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា។ ០សហការ -អនុវត្តតាមលំដាប់លំដោយ និងតាមលក្ខខណ្ឌ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលដែលពួកគេលេងបានល្អ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ

◻សែងមនុស្សបណ្តាក់	-ត្រូវអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -លទ្ធផលក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស២នាក់ជាអ្នកសែង ហើយជញ្ជូនសមាជិកម្តងៗ១នាក់ ទៅគោលដៅកំណត់មួយហើយត្រឡប់មកវិញ អ្នកដែលត្រូវបានគេសែង (អ្នកជិះអង្គុយពីលើដៃអ្នកសែង) រួចត្រូវប្តូរជាអ្នកសែងគេវិញម្តង ក្រុមទី២អនុវត្តបន្តដូចក្រុមទី១ រហូតអស់សមាជិកក្នុងក្រុម ក្រុមណាមួយសែងសមាជិកដោយសុវត្ថិភាព និងអស់សមាជិកមុនគេជាក្រុមឈ្នះ។	និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញយោបល់ក្នុងក្រុមយ៉ាងសកម្ម។
◻ជញ្ជូនវត្ថុបណ្តាក់	-ទីលានមានប្រវែង៥ទៅ៨ម៉ែត្រ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកនីមួយៗនៅមុខជួរជញ្ជូនវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជាសំបកកង់ឡាន (សំបកដបឬថង់ខ្សាច់..) ទៅទុកនៅគោលដៅកំណត់មួយ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២រត់ទៅយកវត្ថុដែលអ្នកទី១ទុកមកដាក់កន្លែងដើមវិញ សមាជិកដទៃទៀតអនុវត្តដូចអ្នកទី១និងទី២ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
◻ជញ្ជូនវត្ថុបណ្តាក់	-ទីលានមានប្រវែង៦ទៅ១០ម៉ែត្រ ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាមួយជញ្ជូនវត្ថុបានច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទី សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ រារទៅគោលដៅដោយប្រើដៃនិងជើងខ្នងកោងធ្វើចលនារារដោយបោះដៃអូសជើង ពន្លាដងខ្លួននិងចំកោងដងខ្លួន រាររៀបនេះដល់គោលដៅកំណត់ ត្រឡប់មកវិញទះដៃមិត្តភក្តិទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	
ល្បែងត្រាប់ ◻ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម	•ចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងឱ្យក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសប្រភេទគ្រឿងចក្រទៅតាមយោបល់របស់ក្រុមខ្លួន បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗសម្តែងតាមគ្រឿងចក្រដែលក្រុមខ្លួនជ្រើសរើស។ ឱ្យសិស្សសម្តែង១ក្រុម ឬ ២ក្រុមម្តង តាមការកំណត់របស់គ្រូ ឱ្យក្រុមផ្សេងទៀត វាយតម្លៃ ព្រមទាំងធ្វើការប្តូរក្រុមសម្តែង បើមានបទភ្លេងអាចសម្តែងតាមចង្វាក់ភ្លេង និងធ្វើការវាយតម្លៃ។	
◻រំលឹកមេរៀនទាំងមូល	-ត្រូវណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងឡើងវិញនិង ផ្តល់ដំបូន្មានល្អៗរួមទាំងគោលបំណងនៃការសិក្សាដល់សិស្ស។	

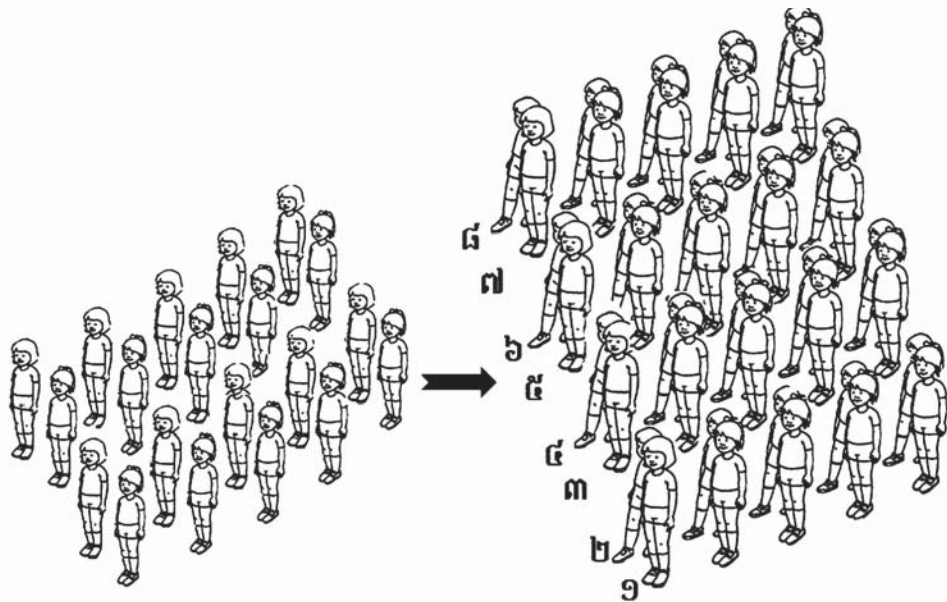
○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រួសារសើរដល់សិស្សម្នាក់ៗនិងក្រុមដែលអនុវត្តបានល្អ។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

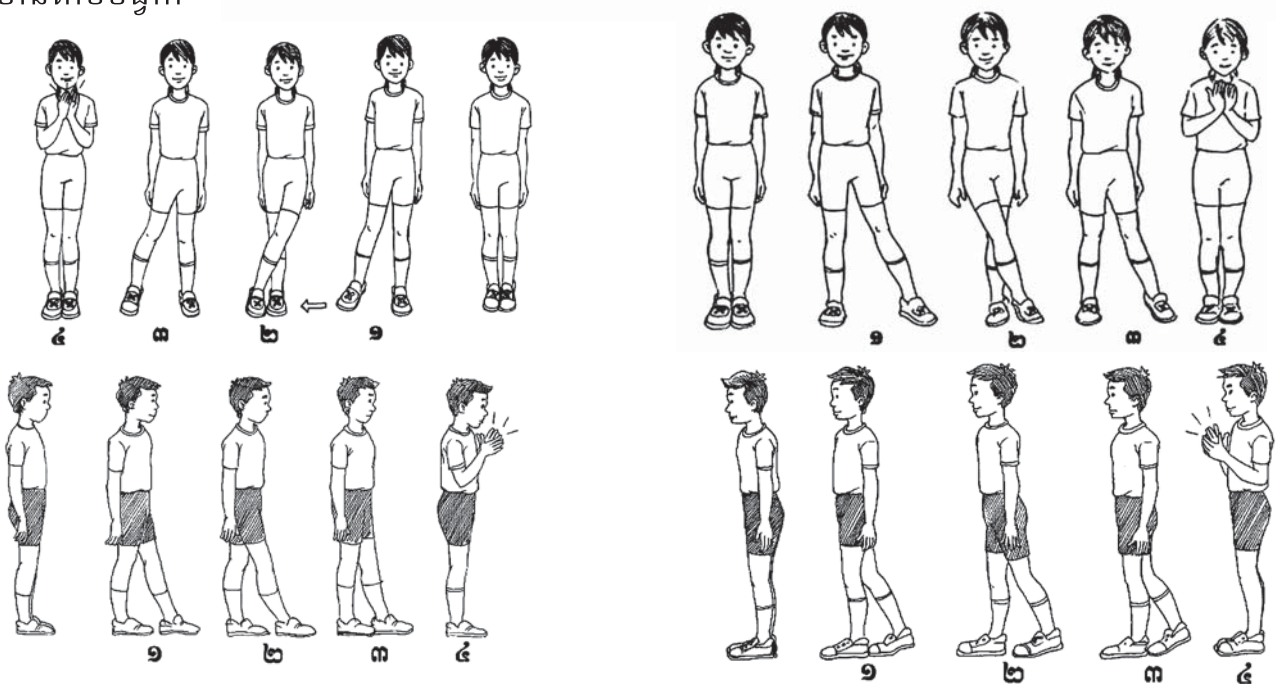
◻ត្រឡប់ក្រោយបែរ



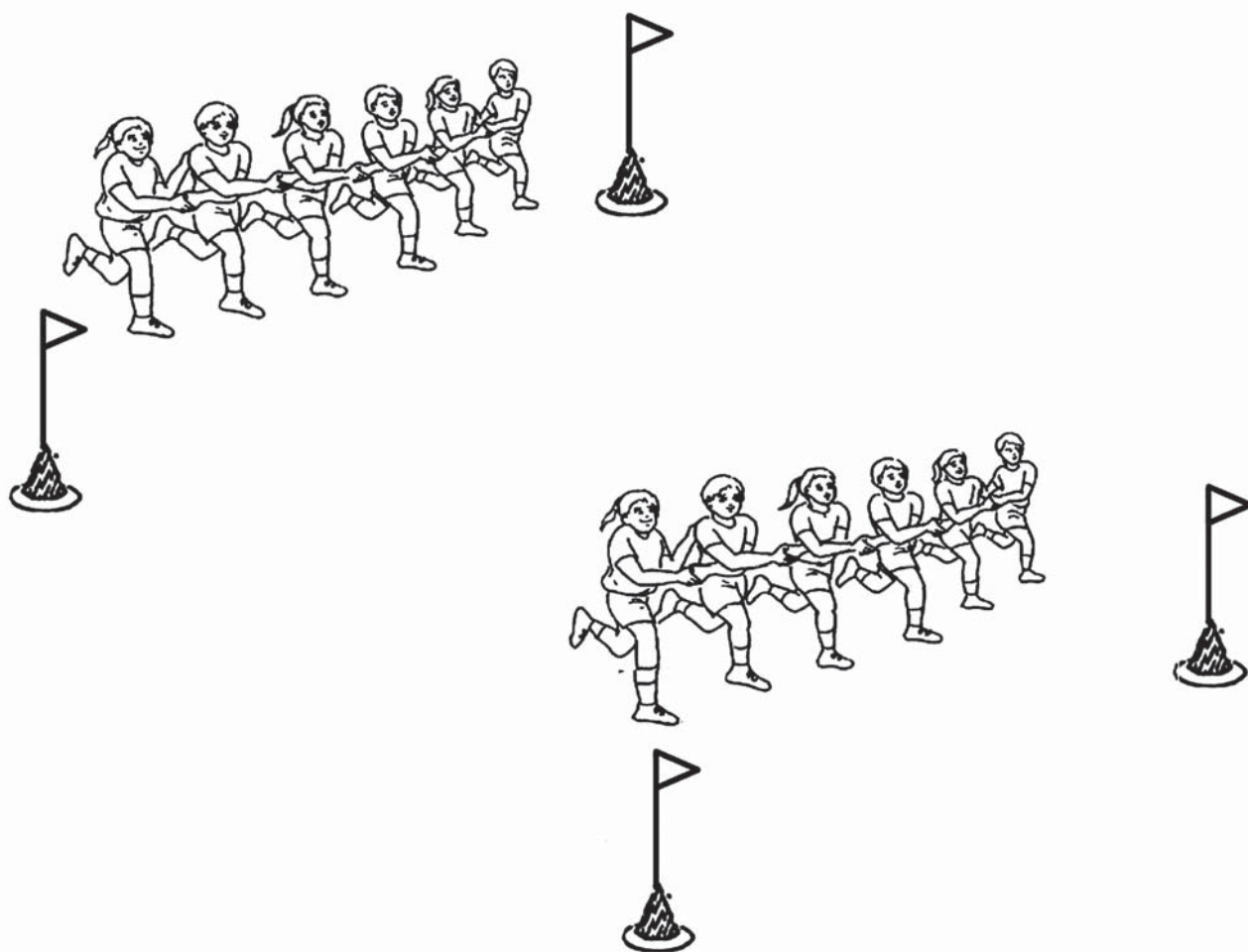
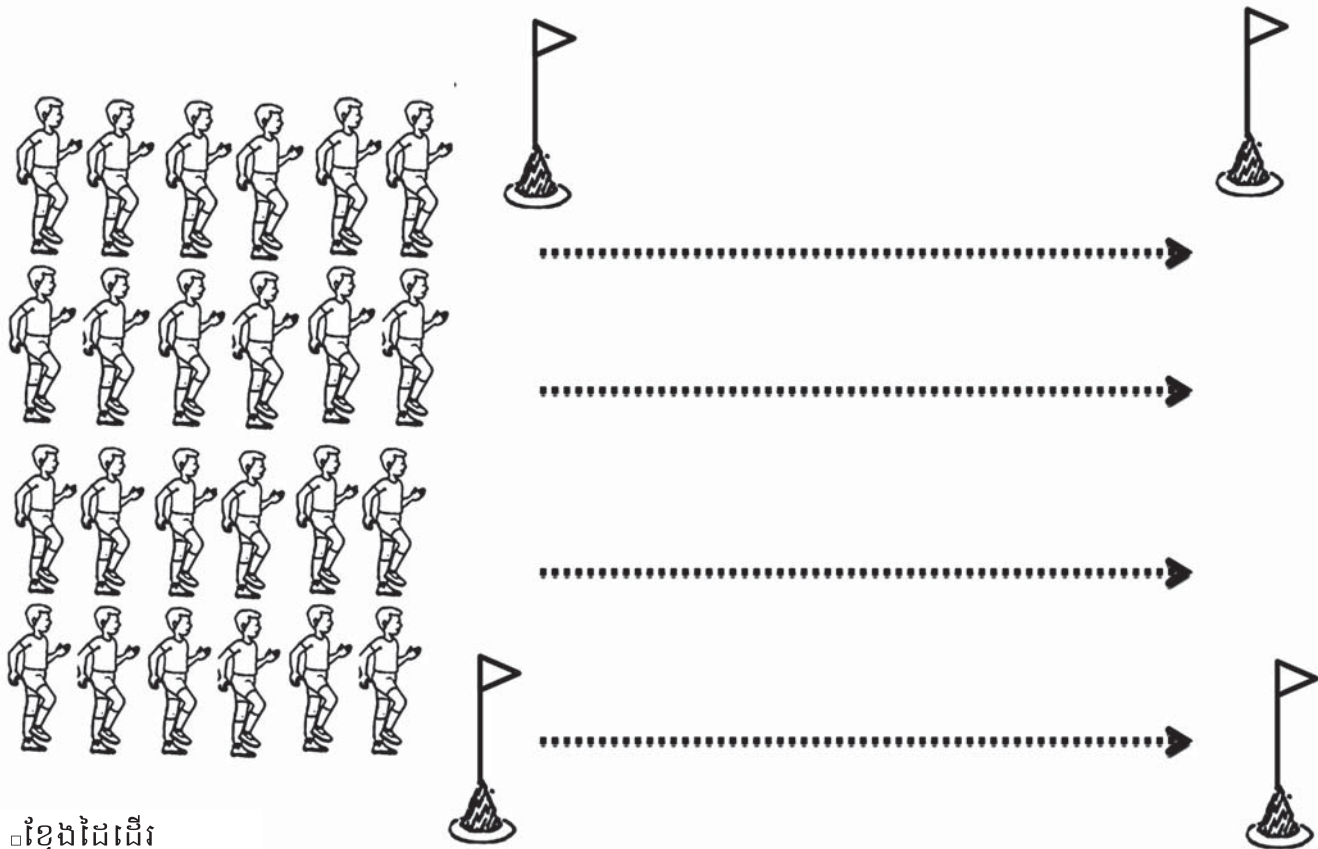
◻ប្តូរជួរពី៤ទៅ៨ជួរ



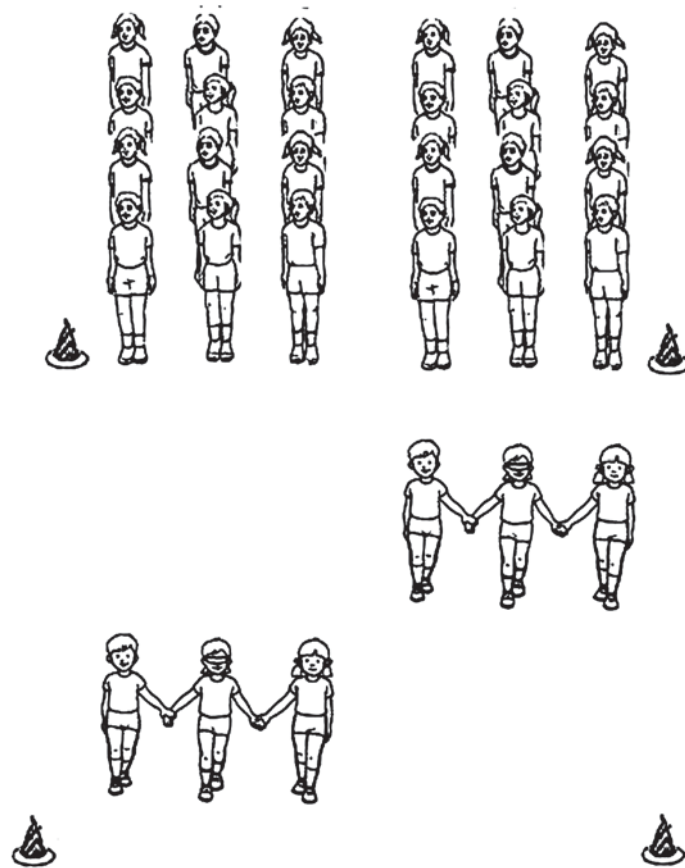
◻ឈានតាមចង្វាក់



១. ដើរជាជួរតាមចង្វាក់



១ បិទភ្នែកដើរ



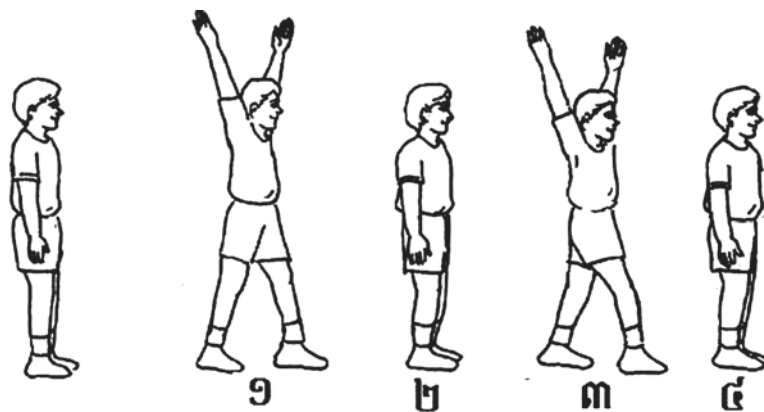
ល្បែងចម្បង

ចលនាកាយសមស្រប

១ ចលនាទី១៦

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

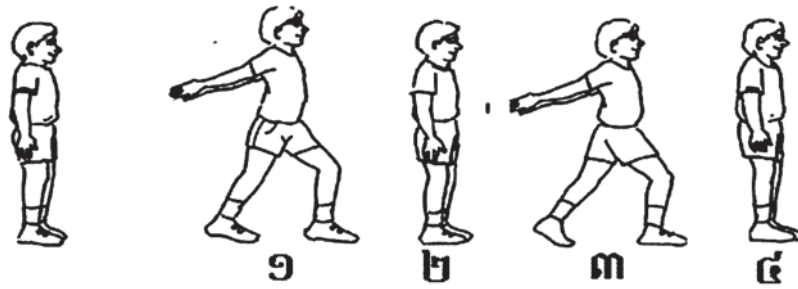
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើចលនាដែលជើងតាមចង្វាក់បានស្របគ្នា។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់និងសរសើរមិត្តភក្តិសម្លេងបានល្អ។



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខដៃទាំង២លើកឡើងលើរាងអក្សរវ៉េ
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របនឹងដងខ្លួន
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅមុខដៃទាំង២លើកឡើងលើរាងអក្សរវ៉េ
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

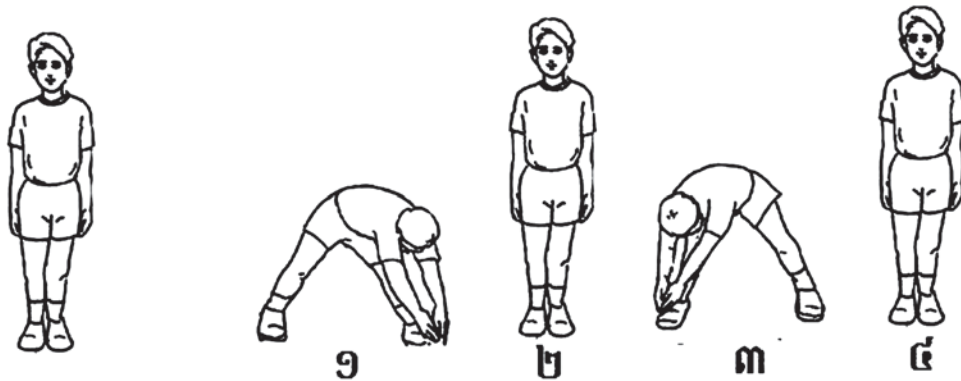
៖ចលនា ទី១៧



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខដៃទាំង២លើកទៅក្រោយ
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របនឹងដងខ្លួន
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅមុខដៃទាំង២លើកទៅក្រោយ
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

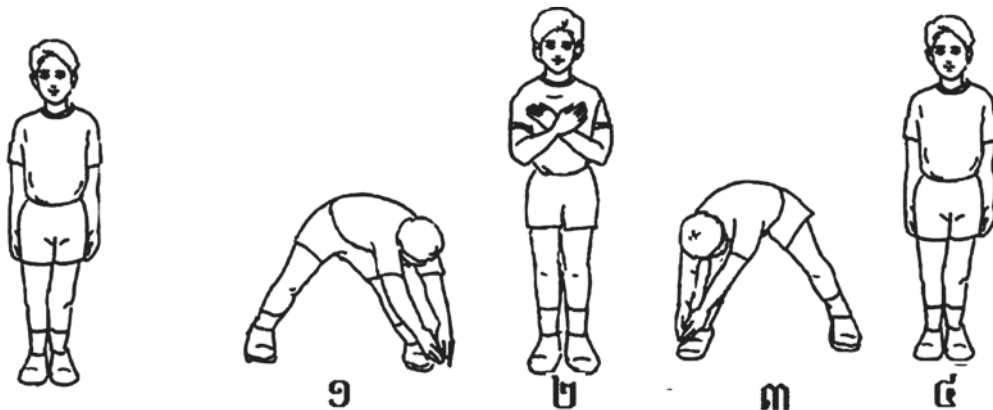
៖ចលនា ទី១៨



ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃទាំងពីរឱនទៅប៉ះចុងជើងខាងឆ្វេង
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃស្របនឹងដងខ្លួន
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃទាំងពីរឱនទៅប៉ះចុងជើងខាងស្តាំ
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

៖ចលនា ទី១៩

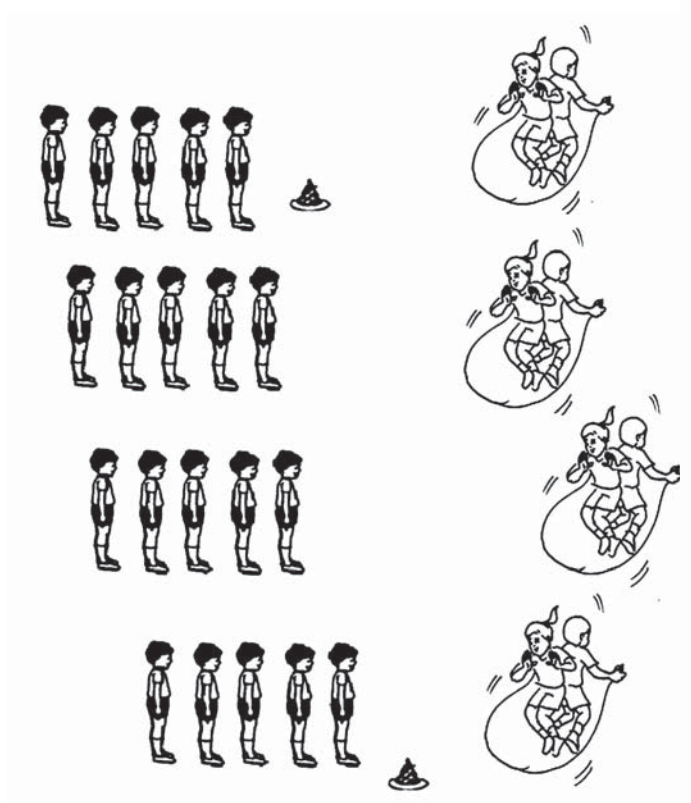


ឈរដងខ្លួនត្រង់លក្ខណៈប្រុង

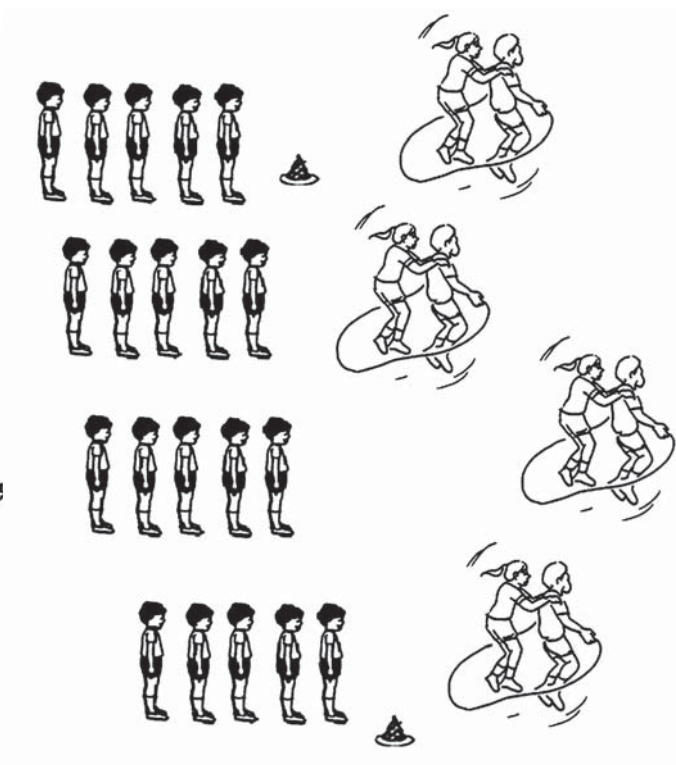
- ១-ឈានជើងឆ្វេងទៅឆ្វេង ដៃទាំងពីរឱនទៅប៉ះចុងជើងខាងឆ្វេង
- ២-ទាញជើងឆ្វេងផ្គុំដៃខ្វែងឱបដើមទ្រូង
- ៣-ឈានជើងស្តាំទៅស្តាំ ដៃទាំងពីរឱនទៅប៉ះចុងជើងខាងស្តាំ
- ៤-ទាញជើងស្តាំផ្គុំឈរលក្ខណៈប្រុង។

០កំដៅសាច់ដុំ

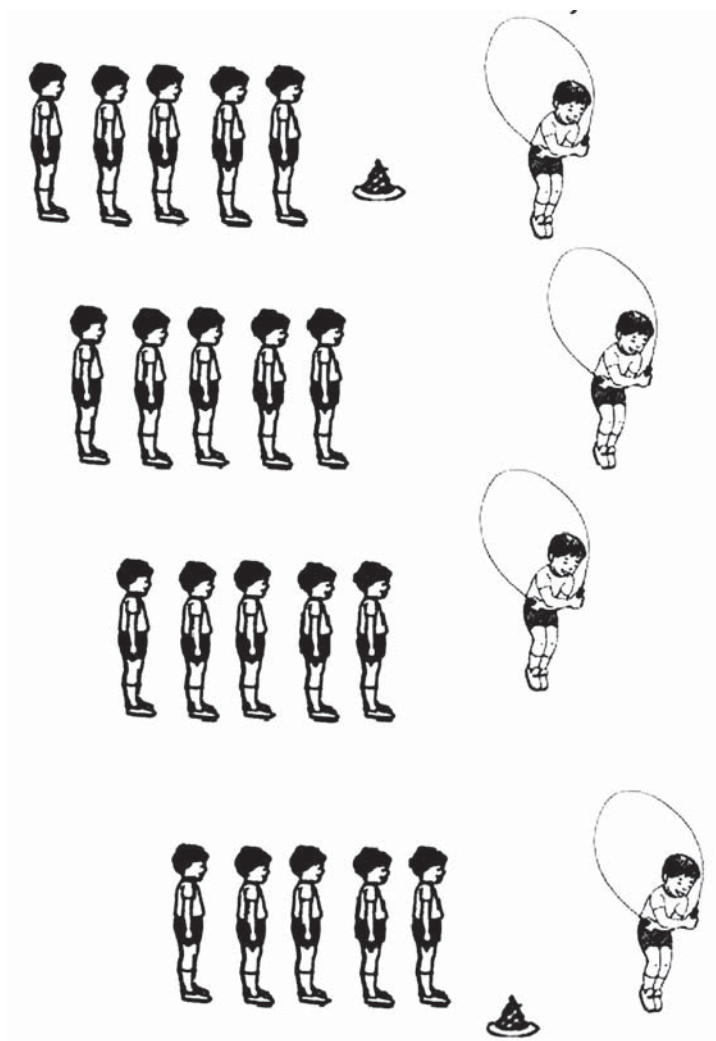
▣លោតទល់ខ្នង



▣លោតតោងស្មា



▣លោតខ្វែងដៃ



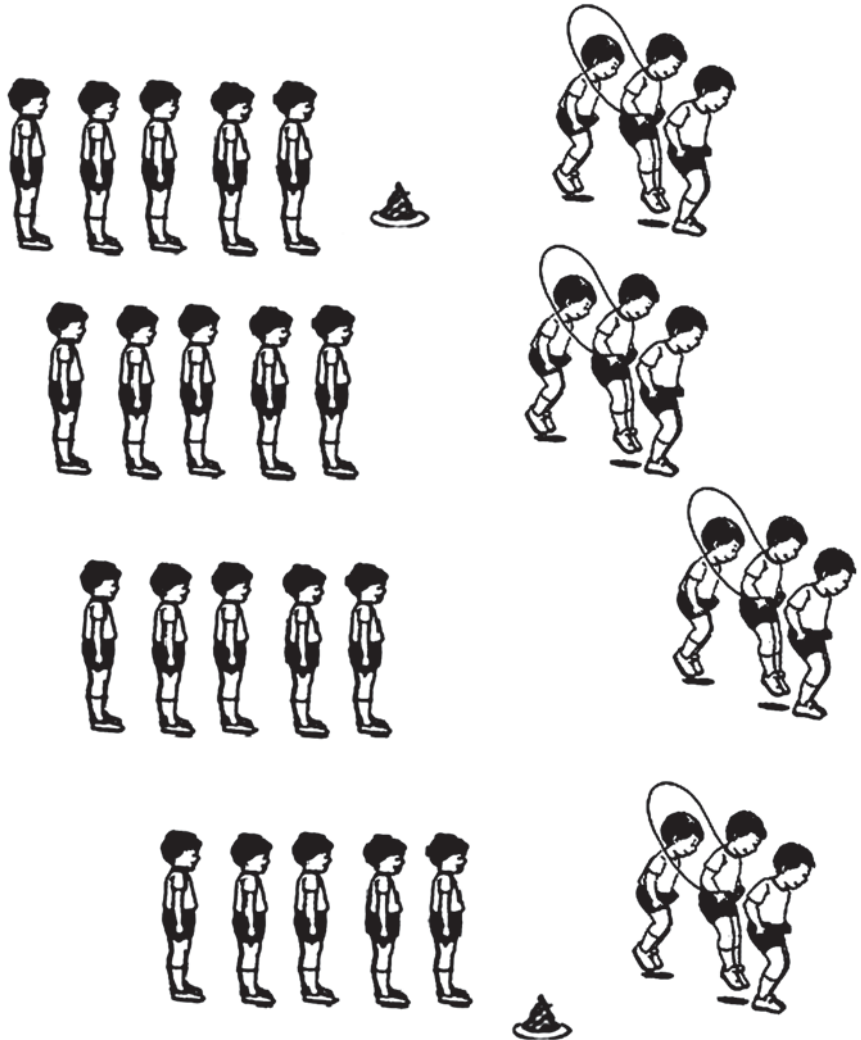
ល្បែងចម្បង

ល្បែងខ្សែ

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

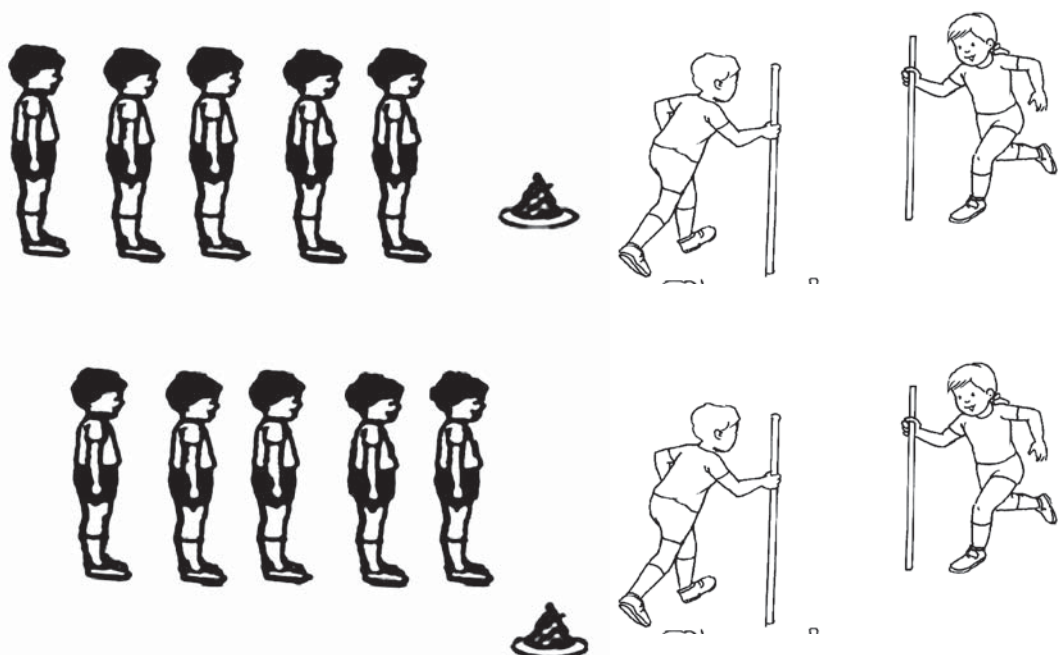
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើចលនាដៃគ្រវីខ្សែនិងលោតតាមចង្វាក់បានព្រមគ្នា។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់និងសរសើរមិត្តភក្តិសម្តែងបានល្អ។

▣លោត៣នាក់

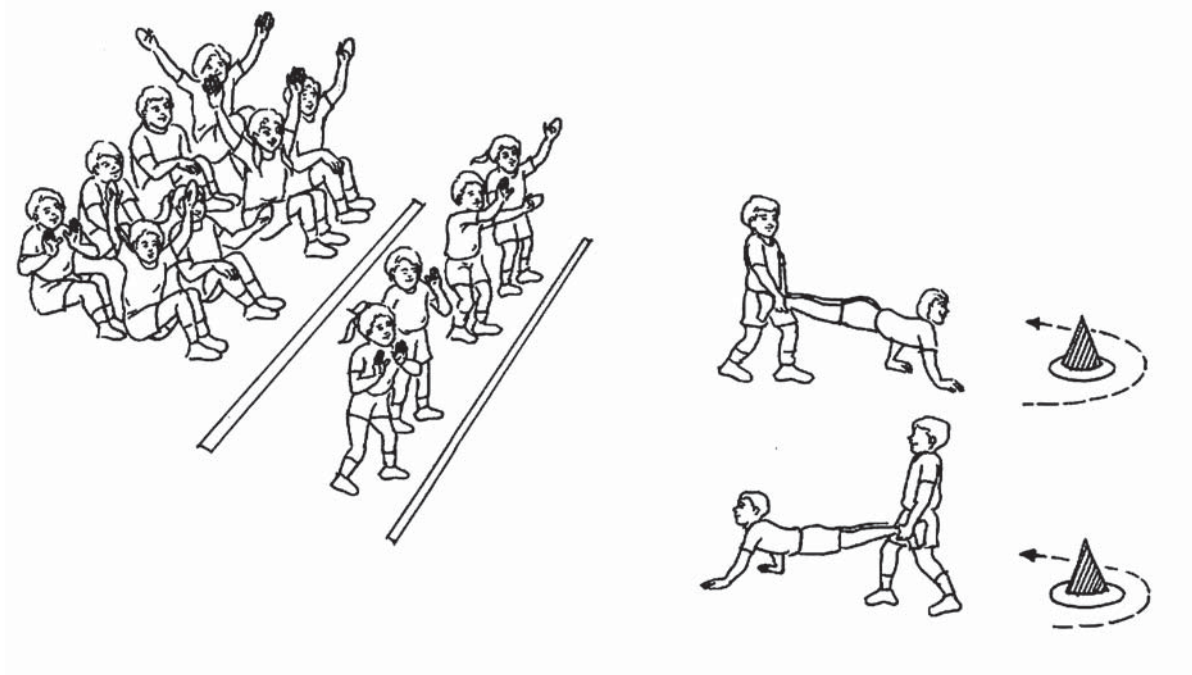


○កំដៅសាច់ដុំ

▣បន្ទាត់ទី



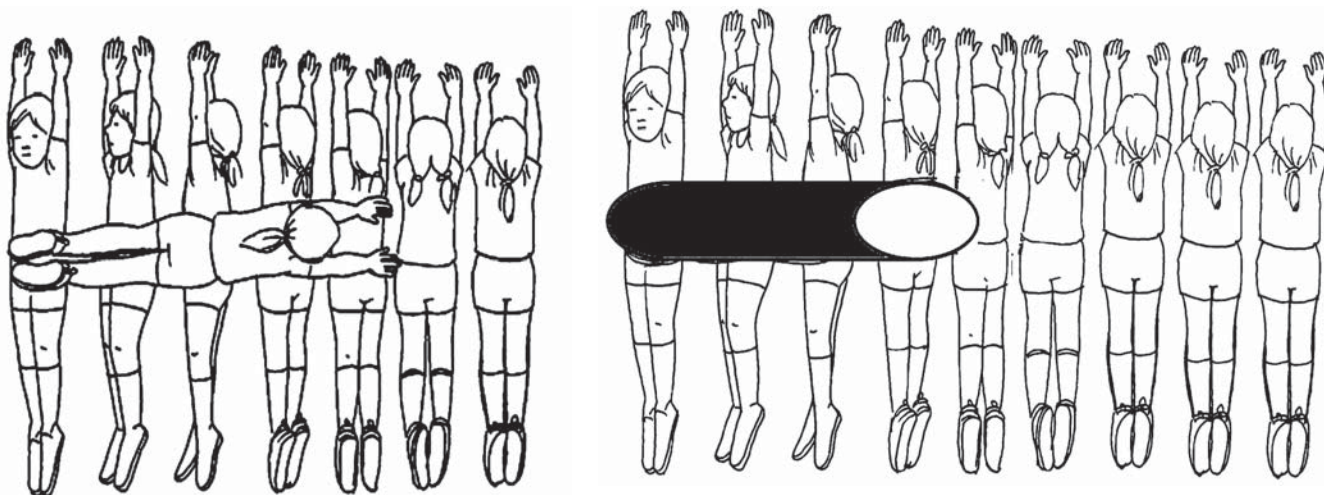
១. ទះផ្កាប៉



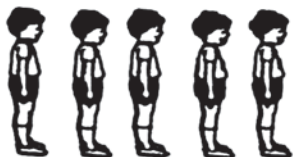
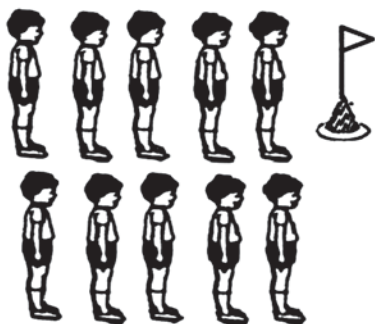
២. ត្រីឡើងជ្រោះ



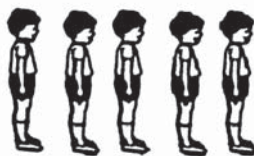
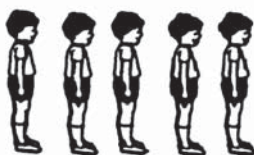
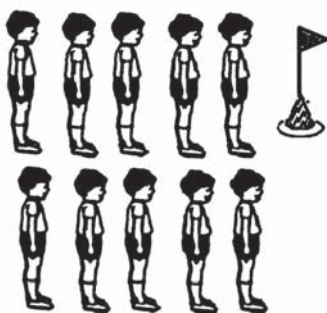
៣. ម៉ាស៊ីននាំទៅ



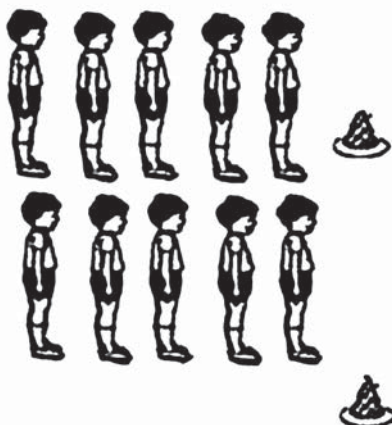
មនុស្សជើង៣



ជិះសេះ



ជង្គូរបាក់ខ្នង



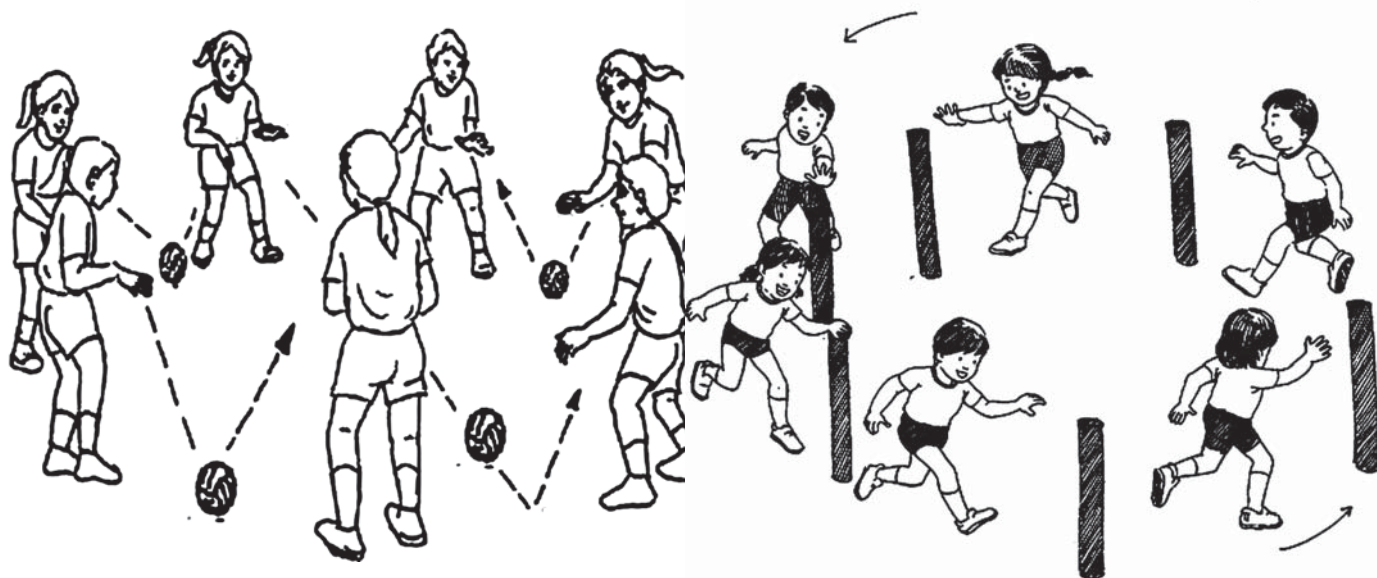
ល្បែងចម្បង

ល្បែងកម្លាំង

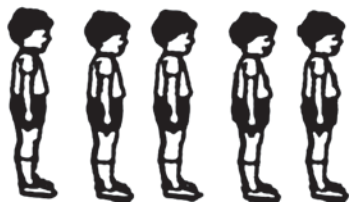
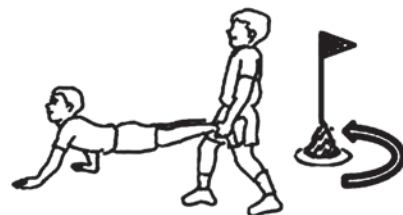
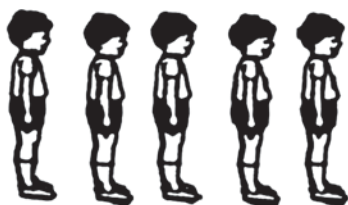
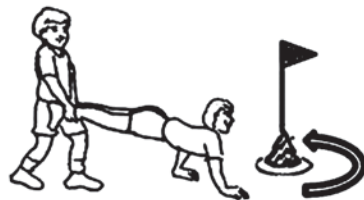
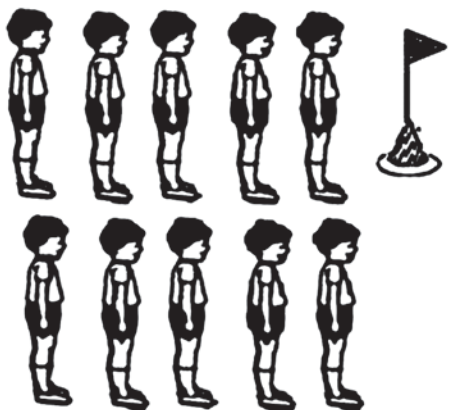
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះបន្លាស់ទី ប្រើកម្លាំងដៃនិងជើងវា និងសែងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់និងសរសើរមិត្តភក្តិសម្តែងបានល្អ។

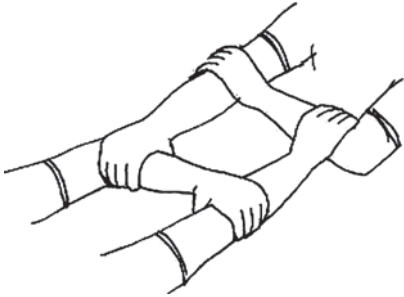
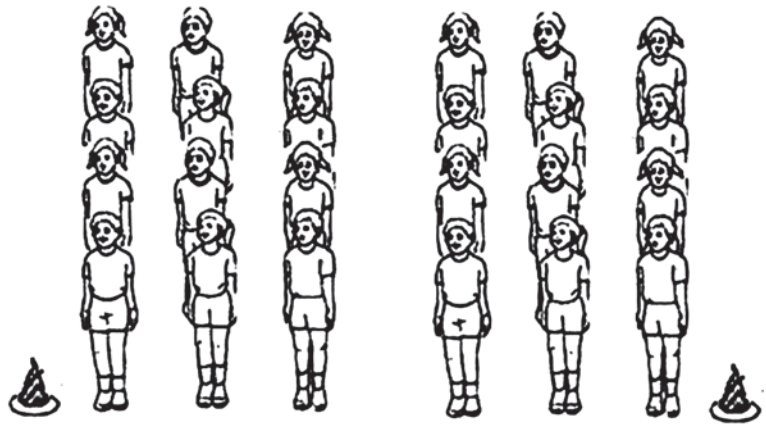
ឧបករណ៍



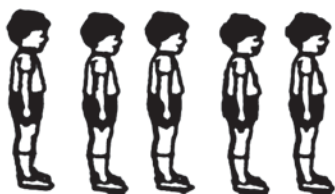
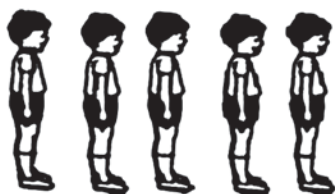
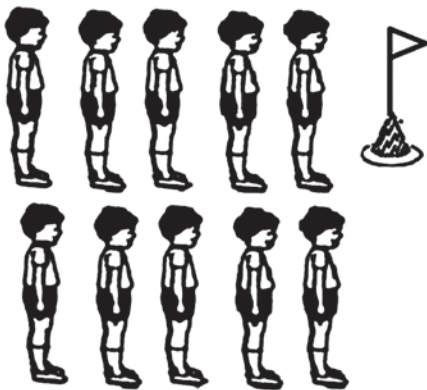
វេទៈផ្តាច់បណ្តាក់



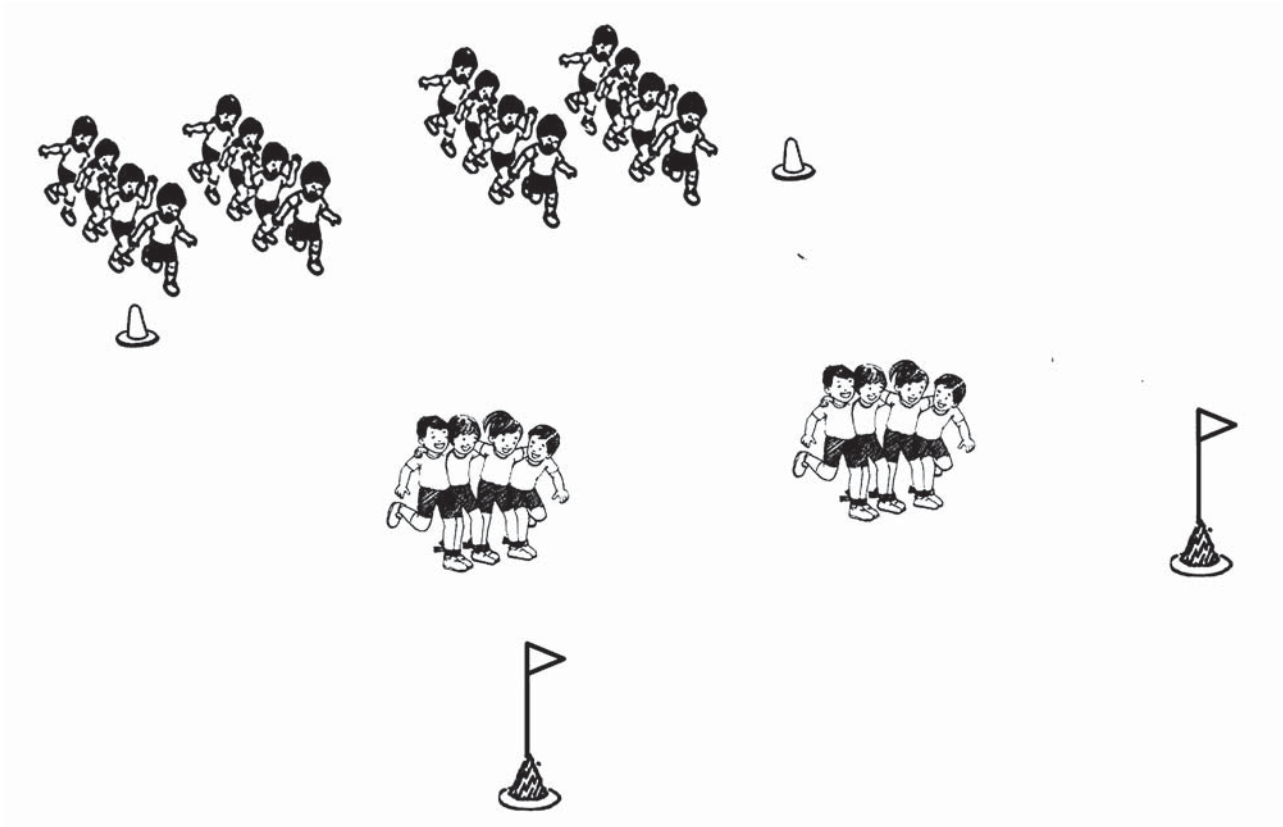
២ សែងមនុស្សបណ្តាក់



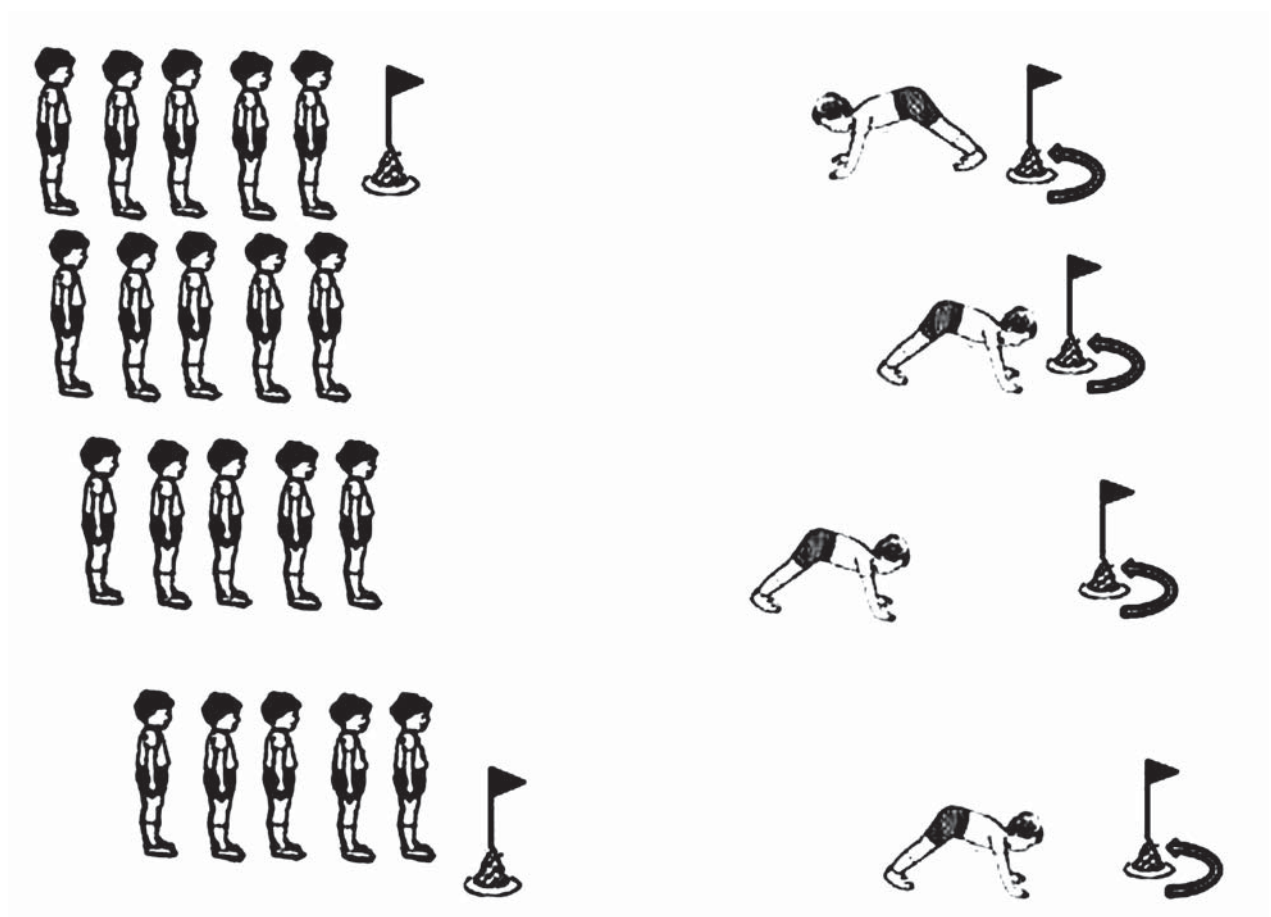
៣ ជញ្ជូនវត្ថុបណ្តាក់



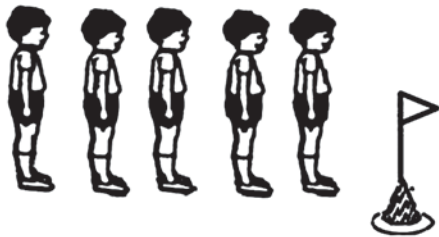
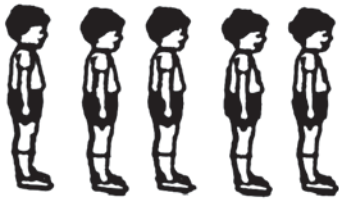
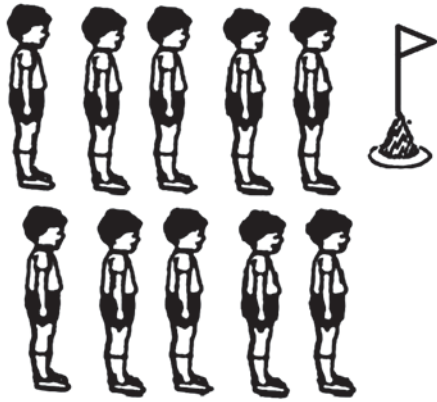
មនុស្សដើង៥



វាបណ្តាក់



ជំងឺបាក់ខ្នងបណ្តាក់



អង្គុយពាក់កណ្តាល



○កំដៅសាច់ដុំ

□ត្រាប់តាមត្រាក់ទ័រ



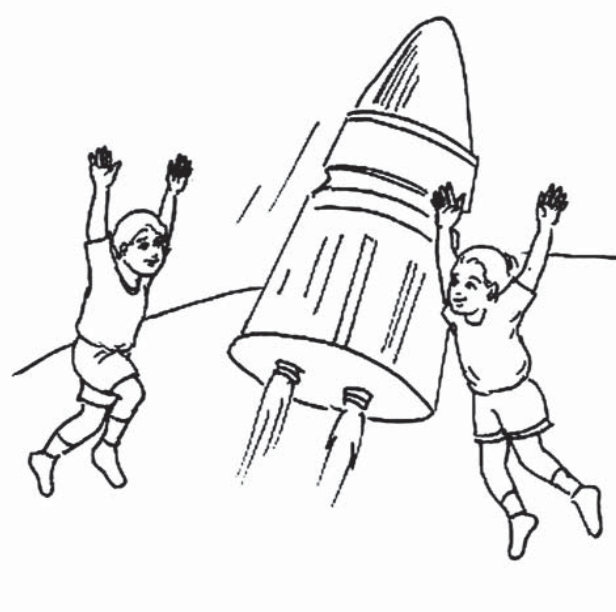
□ត្រាប់តាមរថយន្តស្ងួត



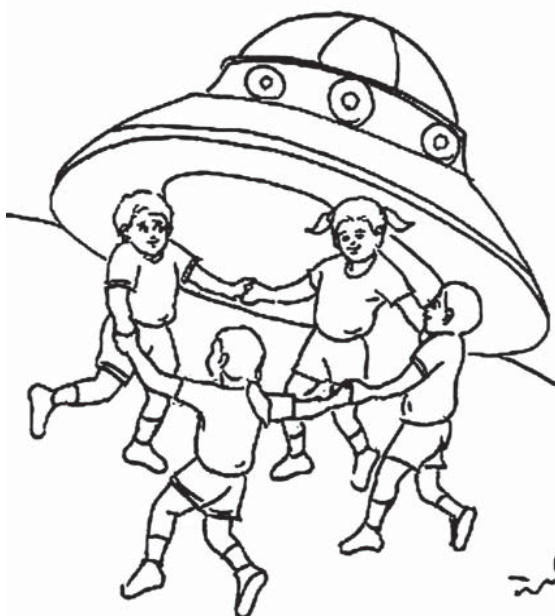
□ត្រាប់តាមរថភ្លើង



□ត្រាប់តាមយានអាកាស



□ត្រាប់តាមថាសហោះ



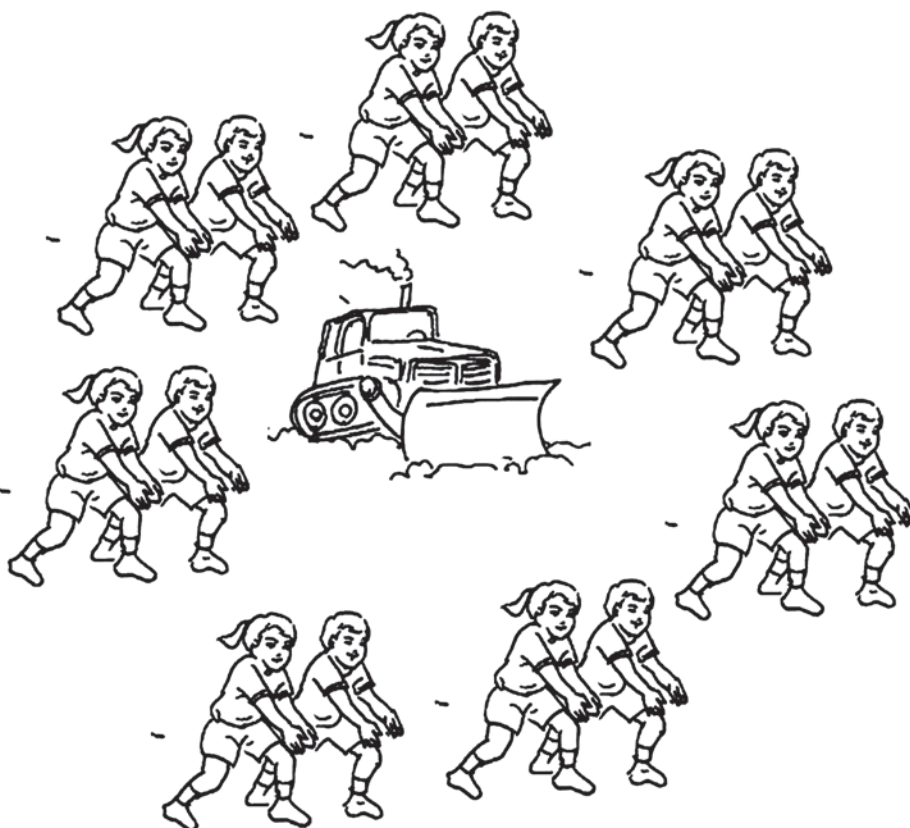
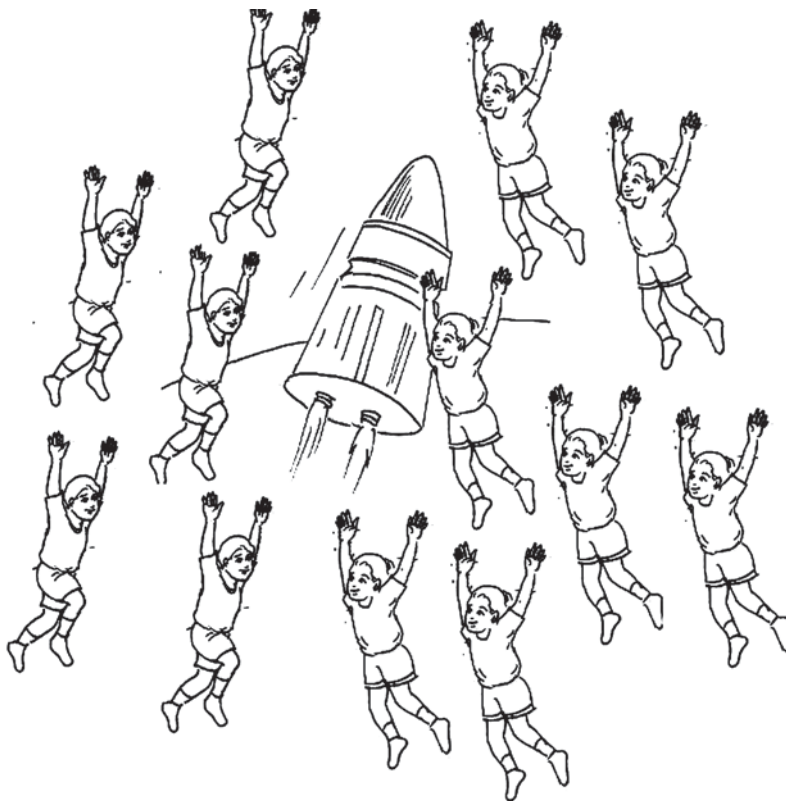
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងត្រាប់

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះបន្លាស់ទី ប្រើចលនាដៃនិងជើងត្រាប់គ្រឿងចក្រជាមួយបទភ្លេង។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់និងសហការបានល្អ។

០ត្រាប់តាមគ្រឿងចក្រជាក្រុម



ជំពូកទី២

កាយសម្ព័ន្ធ

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងបោះ ល្បែងខ្សែពួរ

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 - រក្សាលំនឹង(ច្រត់ដៃពីរ) - លោតរំលងវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - បង្វិលកង់រទេះ - រក្សាលំនឹង(ច្រត់ដៃពីរ) - ឈរដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ) - លោតរំលងវត្ថុ	- កំដៅសាច់ដុំ - ហាលពូកបង្វិល - ថ្កក់ជើងបង្វិល - ប្រគោងសូ (បោះទោល បោះជណ្តើរ) - ដើរលើបោះ (បង្វិល) - ខ្សែពួរ - សត្វទោចឡើងពួរ	- កំដៅសាច់ដុំ - ប្រគោងសូ (បោះទោល បោះជណ្តើរ) - សត្វទោចឡើងពួរ
	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងកម្រាលស៊ិនតួន - រក្សាលំនឹង(ច្រត់ដៃពីរ) - ល្បែងឧបសគ្គស៊ិនតួន - លោតរំលងខ្នងសេះ	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងកម្រាលស៊ិនតួន - រក្សាលំនឹង(ច្រត់ដៃពីរ) - ឈរដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ) - ល្បែងឧបសគ្គ ស៊ិនតួន - លោតរំលងខ្នងសេះ	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) - ល្បែងបោះស៊ិនតួន - ថ្កក់ជើងបង្វិល - ប្រគោងសូ (បោះទោល) - ប្រគោងសូ(បោះជណ្តើរ) - ដើរលើបោះប៉ាវស៊ីងស៊ីម(បោះលំនឹង) - ល្បែងខ្សែពួរស៊ិនតួន - សត្វទោចឡើងពួរ	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) - ល្បែងបោះស៊ិនតួន - ប្រគោងសូ (បោះទោល បោះជណ្តើរ) - ល្បែងខ្សែពួរស៊ិនតួន - សត្វទោចឡើងពួរ
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	-ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -មើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
○ ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងនៃល្បែងលើកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ។	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងនៃល្បែងលើរោង និងល្បែងខ្សែពួរ។
	-ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
○ ជំនាញ	-បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ ដោយប្រើដៃ ជើង ដើមដៃ ព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាល និងរំលងឧបសគ្គបានដូចគ្នាហើយស្រុះគ្នា។	-បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងប្រើបច្ចេកទេសនៅលើរោង រោងលំដាប់ រោងជណ្តើរនិងខ្សែពួរដោយប្រើដៃជើង និងរាងកាយបានដូចគ្នាហើយស្រុះគ្នា។
○ សហការ	-រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរតួនាទី ។ -សរសើរមិត្តភក្តិពេលធ្វើបានល្អ និងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។	

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

មេរៀនសង្ខេប ៖ ល្បែងកម្រាល ល្បែងឧបសគ្គ ល្បែងរោង ល្បែងខ្សែពួរ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○វត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○បង្វិលកង់រទេះ ○រក្សាលំនឹង (ច្រត់ដៃពីរ)	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវជ្រើសរើសទីលានតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែង និងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ស្របតាមសម្ភារៈនិងស្ថានភាពរបស់សាលា។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គល និងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តលើកម្រាលដោយឈរត្រង់ ដៃលើកឡើងលើ ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ ដៃឆ្វេងច្រត់ចំហៀង បន្ទាប់មកច្រត់ដៃស្តាំ ឆាកជើងឆ្វេងរុញខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែក ដាក់ជើងស្តាំលើកម្រាលលើដៃឆ្វេង និងលើកជើងឆ្វេង ហើយដាក់ចុះ លើកដៃស្តាំឆើបឈរ ដៃសន្ធឹង (មើលរូបភាព) បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បើសិស្ស ពុំទាន់ស្ទាត់ជំនាញ អនុវត្តលំហាត់បង្វិលកង់រទេះ គ្រូអាចឱ្យពួកគេសម្តែងមានជំនួយ ជៀសវាងការភ័យខ្លាចរបស់កុមារ។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តលើកម្រាលដោយឈរត្រង់ ឱនក្បាលច្រត់ដៃទាំងពីរលើកម្រាល លើកជើងមួយ បន្ទាប់មកជើងមួយទៀតដាក់ដីលើកឡើងលើ ផ្គុំជើងទាំងពីរទប់លំនឹង (អាចផ្អែកទៅជញ្ជាំងឬមានអ្នកជំនួយ)។ -បើសិស្ស ពុំទាន់ស្ទាត់ជំនាញអនុវត្តលំហាត់រក្សាលំនឹង គ្រូអាចឱ្យពួកគេសម្តែងមានជំនួយ ជៀសវាងការភ័យខ្លាចរបស់កុមារ។	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងនៃល្បែងលើកម្រាលនិងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។

◻ លោតរំលងវត្ថុ	• គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខវត្ថុ អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តលោតរំលងវត្ថុ ដោយឱ្យសិស្សឈរ រត់តិចៗ ដៃទាំងពីរ ច្រត់លើវត្ថុឬមនុស្សច្រត់ដៃរុញដងខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្ទែក ធ្លាក់ទៅខាងមុខទប់លំនឹង ដើរទៅខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - កម្ពស់វត្ថុ ឬមនុស្ស មានទាបមានខ្ពស់អាស្រ័យទៅលើសមត្ថភាពរបស់សិស្ស ។ - គ្រូអាចឱ្យសិស្ស ជ្រើសរើសការលោតរបស់ពួកគេ ដោយការពេញចិត្ត បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេសាកល្បង លោតរំលងវត្ថុដែលពួកគេមិនពេញចិត្ត តើពួកគេធ្វើបានឬទេ?	◦ ជំនាញ - បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ដោយប្រើដៃជើងដើមដៃ ព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាលនិងរំលងឧបសគ្គបានដូចគ្នា ហើយស្រុះគ្នា។ ◦ សហការ - រក្សាលក្ខខណ្ឌការប្តូរតួនាទី។ - សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អនិងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
◦ យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង (សាកល្បង) ល្បែងកម្រាលស៊ុនតួន ◻ រក្សាលំនឹង (ច្រត់ដៃពីរ) ល្បែងឧបសគ្គស៊ុនតួន ◻ លោតរំលងខ្នងសេះ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូជ្រើសរើសទីលាន តាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែង សម្ភារៈនិងស្ថានភាពរបស់សាលា។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គលនិងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាប្រលងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ - គ្រូឱ្យសិស្ស ពិភាក្សាគ្នាពីការបញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងវិធីផ្សេងៗដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តលើកម្រាលដោយឈរត្រង់ ឱនក្បាល ច្រត់ដៃទាំងពីរ លើកម្រាលលើកជើងមួយ បន្ទាប់មកជើងមួយទៀត ធ្លាក់ដីលើកឡើងលើ ផ្គុំជើងទាំង២ទប់លំនឹង(អាចផ្អែកទៅជញ្ជាំងឬមានអ្នកជំនួយ)ការធ្វើចលនានេះ គឺធ្វើឱ្យដូចគ្នាទាំងអស់ ដូចរូបឆ្លុះកញ្ចក់។ - គ្រូឱ្យសិស្សសម្តែងចលនាដូចគ្នាជាក្រុម ម្តង២ ឬ៤ក្រុមតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ឬតាមការគិតរបស់គ្រូ ។ - ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្តោត តែលើការប្រកួតប្រជែងសំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អនិងមានសុវត្ថិភាព។ - លទ្ធផល ក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខវត្ថុ ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តលោតរំលង	

	វត្ថុឬមនុស្ស ដោយឱ្យសិស្សឈរ រត់តិចៗ ដៃទាំងពីរច្រត់ លើវត្ថុឬមនុស្សព្រមគ្នាបញ្ចូលដងខ្លួនទៅមុខ ជើងកន្លែកពេល ធ្លាក់ដល់ដីវិញទប់លំនឹង ការធ្វើចលនានេះ គឺធ្វើឱ្យដូចគ្នា ទាំងអស់ បើដៃច្រត់លើវត្ថុគឺច្រត់លើវត្ថុដូចគ្នា ប្រៀបដូចរូប ឆ្លុះកញ្ចក់។ -គ្រូឱ្យសិស្ស សម្តែងចលនាដូចគ្នាជាក្រុម ម្តង២ឬ៤ក្រុម តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ឬតាមការគិតរបស់គ្រូ ។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្តោត តែលើការប្រកួតប្រជែង សំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អ ត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស និងមានសុវត្ថិភាព។ -លទ្ធផលក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួម យ៉ាងសកម្មនិងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀនបានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែងបង្រៀនពីសិទ្ធិសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹក លើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន និងប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញ សំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងកម្រាល និងល្បែងឧបសគ្គ ការប្រកួត(៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នង រកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ ○បង្វិលកង់រទេះ	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តលើកកម្រាលដោយឈរត្រង់ ដៃលើកឡើងលើ ឈាន ជើងឆ្វេងទៅមុខ ដៃឆ្វេងច្រត់ចំហៀង បន្ទាប់មកច្រត់ដៃស្តាំ ឆ្វាក់ជើងឆ្វេងរុញខ្លួនឡើងលើ ជើងកន្លែក ដាក់ជើងស្តាំលើ កម្រាល លើកដៃឆ្វេងនិងលើកជើងឆ្វេង ហើយដាក់ចុះ លើកដៃស្តាំដើបឈរដៃសន្ធឹង(មើលរូបភាព)បន្ទាប់ពីអនុវត្ត រួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀប	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញ ថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្ត ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។

រក្សាលំនឹង (ច្រត់ដៃពីរ)	នេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បើសិស្សពុំទាន់ស្ទាត់ជំនាញ អនុវត្តលំហាត់បង្វិលកង់រទេះ គ្រូអាចឱ្យពួកគេសម្តែងមានជំនួយ ជៀសវាងការភ័យខ្លាចរបស់កុមារ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តលើកម្រាលដោយឈរត្រង់ ឱនក្បាលច្រត់ដៃទាំងពីរ លើកម្រាល លើកជើងមួយ បន្ទាប់មកជើងមួយទៀតជាក់ដី លើកឡើងលើផ្ទៃជើងទាំងពីរទប់លំនឹង(អាចផ្អែកទៅជញ្ជាំង ឬមានអ្នកជំនួយ)។ -បើសិស្សពុំទាន់ស្ទាត់ជំនាញអនុវត្តលំហាត់រក្សាលំនឹង គ្រូអាចឱ្យពួកគេសម្តែងមានជំនួយ ជៀសវាងការភ័យខ្លាចរបស់កុមារ។	-អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងនៃល្បែងលើកម្រាលនិងល្បែងឧបសគ្គ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។
ឈរដាំដូង (ទៅមុខទៅក្រោយ)	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តដាំដូងទៅមុខ ដោយឱ្យសិស្សឈរបែរមុខ ទៅរកកម្រាល ឱនក្បាលដៃទាំង២ច្រត់បាតដៃផ្តាប់ទំហំប៉ុនស្មាភ្នែក សំឡឹងមើលផ្ចិត ជើងឆាក់ដាំដូងត្រឡប់ទៅមុខ ជើងកន្ទែក ជើបឈរជើងកន្ទែក ដៃសន្ធឹង អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម (ធ្វើឱ្យបានច្រើនដង)។ -គ្រូឱ្យសិស្សឈរបែរខ្នងទៅរកកម្រាល ឱនក្បាលទៅមុខ ច្រត់ដៃទាំង២ បាតដៃផ្តាប់ បន្ទន់ជង្គង់តូចដល់កម្រាល លើកជើងត្រឡប់បង្វិល ដងខ្លួនទៅក្រោយ លើកដៃទាំង២ បាតដៃផ្តាប់ច្រត់រុញដងខ្លួនឡើង ជើងទាំង២ធ្លាក់មកលើកម្រាលកន្ទែកជើង ជើបឈរ ដៃសន្ធឹង។	
លោតរំលងវត្ថុ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខវត្ថុ អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ អនុវត្តលោតរំលងវត្ថុដោយឱ្យសិស្សឈរ រត់តិចៗ ដៃទាំងពីរច្រត់លើវត្ថុ ឬមនុស្ស ច្រត់ដៃរុញឡើងលើ ជើងកន្ទែកធ្លាក់ទៅខាងមុខទប់លំនឹង ដើរទៅខាងក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -កម្ពស់វត្ថុ ឬមនុស្សមានទាប មានខ្ពស់ អាស្រ័យលើគ្រូជាអ្នកកំណត់ទៅតាមសមត្ថភាពរបស់សិស្ស ។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សជ្រើសរើសការលោតរបស់ពួកគេ ដោយការពេញចិត្ត លោតរំលងវត្ថុកម្ពស់ណាមួយ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេសាកល្បងលោតរំលងវត្ថុ ដែលពួកគេមិនពេញចិត្ត តើពួកគេធ្វើបានឬទេ?	○ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ដោយប្រើដៃជើងដើមដៃ ព្រមទាំងរាងកាយទាំងមូលលើកម្រាលនិងរំលងឧបសគ្គបានដូចគ្នា ហើយស្រុះគ្នា។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌការប្តូរតួនាទី។

	-ត្រូវវាយតម្លៃ ការលោតរបស់ពួកគេបានត្រឹមត្រូវ តាមការណែនាំឬទេ?	-សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អនិងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ពិភាក្សាគ្នាពីការបញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងវិធីដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។	
ល្បែងកម្រាលស៊ិនតួន □រក្សាលំនឹង (ច្រត់ដៃពីរស៊ិនតួន)	•គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចមេរៀនមុន ក្នុងនោះត្រូវពង្រឹងបន្ថែមសមត្ថភាពសិស្សតាមរយៈ ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ជួយណែនាំគ្នាពីការសម្តែងដោយបញ្ជាក់លើចំណុចល្អនិង ចំណុចមិនល្អដើម្បីឱ្យពួកគេមានការសាក្តីភាពបានល្អ។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្តោត តែលើការប្រកួតប្រជែងសំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស និងមានសុវត្ថិភាព។ -លទ្ធផលក្រុមណាសម្តែងបានល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខកម្រាល ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តដាំដូងទៅមុខដោយឱ្យសិស្សឈរលើមុខទៅរកកម្រាល ឱនក្បាល ដៃទាំង២ច្រត់បាតដៃផ្តាប់ទំហំប៉ុនស្មា ភ្នែកសំឡឹងមើលផ្ចិតជើងឆាក ដាំដូងត្រឡប់ទៅមុខ ជើងកន្លែកងើបឈរដៃសន្ធឹង ការធ្វើចលនានេះ គឺធ្វើឱ្យដូចគ្នាទាំងអស់ បើជើងកន្លែកដៃសន្ធឹងធ្វើទាំងអស់គ្នា ប្រៀបដូចរូបឆ្ក័រកញ្ជក់។ -គ្រូឱ្យសិស្សសម្តែងចលនាដូចគ្នាជាក្រុម ម្តង២ឬ៤ក្រុមតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ឬតាមការគិតរបស់គ្រូ ។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្តោតតែលើការប្រកួតប្រជែងសំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស និងមានសុវត្ថិភាព។ -គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តដូចការរៀបរាប់ខាងលើ គ្រាន់តែឱ្យពួកគេឈរលើខ្នងទៅរកកម្រាល ឱនក្បាលទៅមុខច្រត់ដៃទាំង២បាតដៃផ្តាប់ បន្ទន់ជង្គង់តូចដល់កម្រាលលើកជើងត្រឡប់បង្វិល ដងខ្លួនទៅក្រោយ លើកដៃទាំង២បាតដៃផ្តាប់ច្រត់រុញដងខ្លួនឡើង ជើងទាំង២ធ្លាក់មកលើកម្រាលកន្លែកជើងងើបឈរ ដៃសន្ធឹង។	
ល្បែងឧបសគ្គស៊ិនតួន □លោតរំលងខ្នងសេះ	•គ្រូឱ្យសិស្សឈរ អនុវត្តដូចមេរៀនមុនដោយ បង្កើនឱ្យពួកគេអនុវត្តឱ្យបានស្រួលនិងដូចគ្នា។	

	-គ្រូអាចឱ្យសិស្សជ្រើសរើសការលោតរបស់ពួកគេ ដោយការពេញចិត្ត បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេសាកល្បងលោតរំលងវត្ថុដែលពួកគេមិនពេញចិត្ត តើពួកគេធ្វើបានដូចគ្នាឬទេ?	
០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរំលោភ និងល្បែងខ្សែពូជ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)

០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្ថុមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
០កំដៅសាច់ដុំ ០ហាលពូកបង្វិល ០ផ្គុំកំដៅបង្វិល	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាប្រលងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាគូ ឬក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង។ -គ្រូពិនិត្យមើលគ្រប់ក្រុមនិងបញ្ជាក់ ដោយវាយតម្លៃទៅលើសកម្មភាពហើយជួយសិស្សដោយផ្តល់ជាគំនិតយោបល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយនៅចំហៀងរំលោភសមាជិកក្រុមនីមួយៗ នៅខាងមុខជួរ លើកដៃកាន់រំលោភ ទាញដងខ្លួនឡើងជាក់ជើងជំនួយហើយទាញត្រង់ចំណុចផ្ចិតដងខ្លួនពាក់លើរំលោភ ក្បាលឱន ទម្លាក់ខ្លួនចុះក្រោម ដៃឱបគន្លាក់ជើង ឬដៃគោងរំលោភ បង្វិលតាមលទ្ធភាពសិស្ស បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅឈរខាងក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយនៅចំហៀងរំលោភទោល សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ លើកដៃពីរគោងរំលោភទំហំប៉ុនស្មាញើតដងខ្លួនឡើង ជើងស្តាំស្តុកចូលប្រឡោះដៃ យកគន្លាក់ជើងផ្គុំកំដៅរំលោភនៅពេលមានលំនឹង ដៃទាំងពីរព្រលែងរំលោភទំលាក់ដងខ្លួនយឺតៗក្បាលចុះក្រោម យោលខ្លួនទៅមុខ ទៅក្រោយ (៣ដងទៅ៥ដង) រួចដៃកាន់រំលោភទាញដងខ្លួន បន្ទាប់មកជាក់ជើងចុះ(មានជំនួយ) បន្ទាប់ពីអនុវត្តរួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	០ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ០ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងនៃល្បែងលើរំលោភនិងល្បែងខ្សែពូជ។ -ចេះវាយតម្លៃលើការប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ០ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិន

□ប្រគោងសូ (រចនាប័ណ្ណ) □ដើរលើរចនាប័ណ្ណ(បង្វិល) □សត្វទោចឡើងពូរ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយមុខរចនាប័ណ្ណ សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរឈរក្រោមរចនាប័ណ្ណ លោតគោងរចនាប័ណ្ណដៃទាំងពីរឆ្វេងដៃ មុខបែរទៅគោលដៅ សូទៅមុខដល់ទីទម្លាក់ខ្លួនចុះ ដើរមកក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ មុខរចនាប័ណ្ណលំនឹង សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរ ដើរទៅមុខ ដៃសន្ធឹងឈានដើរត្រង់ជាក់ចុងជើងទៅមុន បន្ទាប់មកទម្លាក់បាតជើង ដើរដល់គោលដៅរក្សាជំហរឱ្យមានលំនឹង លោតបង្វិលត្រឡប់ក្រោយរក្សាជំហរដដែល ដៃសន្ធឹង ដើរត្រឡប់មកវិញដោយរក្សាទម្រង់ដដែលមកដល់ទីទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ឬ៤ជួរបណ្តោយខាងមុខទី អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗយកដៃទាំងពីរគោងខ្សែពូរ ប្រអប់ជើងទាំងពីរគោងខ្សែឱ្យជាប់ ដៃប្រគោងខ្សែពូរឡើង ប្រអប់ជើងនិងជើងបន្ទូររំកិលឡើងទៅលើដល់គោលដៅ ចុះមកវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	ប្រសប់និងប្រើបច្ចេកទេសនៅលើរចនាប័ណ្ណ រចនាប័ណ្ណលំនឹង រចនាប័ណ្ណនិងខ្សែពូរ ដោយប្រើដៃជើងនិងរាងកាយបានដូចគ្នាហើយស្រុះគ្នា។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌការប្តូរតួនាទី ។ -សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបានល្អនិងសហការជាមួយមិត្តភក្តិ។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (សាកល្បង) ល្បែងរចនាប័ណ្ណស៊ុនកូន □ផ្គុំកំដៅបង្វិល (រចនាប័ណ្ណ)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូជ្រើសរើសយកទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាព ជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈរបស់សាលា។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ពិភាក្សាគ្នាពីការបញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងនិងវិធីផ្សេងៗដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ឬ៤ជួរបណ្តោយ ខាងមុខទីក្រុមនីមួយៗលើកដៃពីរគោងរចនាប័ណ្ណ ទំហំប៉ុនស្មា យឺតដងខ្លួនឡើងជើងស្តាំស្លាកចូលប្រឡោះដៃ យកគន្លាក់ជើងផ្គុំកំដៅលើរចនាប័ណ្ណ នៅពេលមានលំនឹង ដៃទាំងពីរប្រលែងរចនាប័ណ្ណទម្លាក់ដងខ្លួនយឺតៗក្បាលចុះក្រោមយោលខ្លួនទៅមុខ ទៅក្រោយ (៣ដងទៅ៥ដង)រួចដៃកាន់រចនាប័ណ្ណដងខ្លួនបន្ទាប់មកដាក់ជើងចុះ(មានជំនួយ) ការធ្វើចលនានេះ គឺធ្វើឱ្យដូចគ្នាទាំងអស់ បើផ្គុំកំដៅធ្វើទាំងអស់គ្នាប្រៀបដូចរូបឆ្កែកញ្ឆក់។ -គ្រូឱ្យសិស្សសម្តែងចលនាដូចគ្នាជាក្រុម ម្តង១ឬ២ក្រុមតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ចំនួនរចនាប័ណ្ណ ឬតាមការគិតរបស់គ្រូ។	

ប្រតិភូតាងស្នង (រដ្ឋបាលស្រុក)	-ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្ដោត តែលើការប្រកួតប្រជែង សំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្ស បានគ្រប់គ្នា សម្ដែងបានល្អ ត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស និងមានសុវត្ថិភាព។ -របៀបសង់មានទាប មានខ្ពស់នៅពីក្រោមមានរណ្ដៅខ្សាច់។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សជ្រើសរើសរបៀប តាមការគិតរបស់ពួកគេ ដោយការពេញចិត្ត បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេសាកល្បងលើរបៀប ដែលពួកគេមិនពេញចិត្ត តើពួកគេធ្វើបានដូចគ្នាឬទេ? -លទ្ធផល ក្រុមណាសម្ដែងបានស្រស់ស្អាតនិងដូចគ្នាជាប្រភេទ ឈ្នះ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្ដោយខាងមុខរបៀប អនុវត្តមួយក្រុមម្ដង បើមានរបៀបច្រើនសម្ដែង១ដង៤ក្រុម ក៏បាន ដោយសិស្សឈរក្រោមរបៀប លោតតោងដៃទាំងពីរ បាតដៃផ្ដាច់ មុខបែរទៅគោលដៅ ស្ទើរមុខដល់ទីទម្លាក់ ខ្លួនចុះដើរមកក្រោយជួរ អនុវត្តរបៀបនេះឱ្យបានគ្រប់គ្នា ក្នុងក្រុមនីមួយៗ។ -ការប្រតិភូតាងស្នងនេះ គឺធ្វើចលនាឱ្យដូចគ្នាទាំងអស់ បើតោង ដៃឆ្វេងទាំងអស់គ្នា ប្រៀបដូចរូបឆ្កែកញ្ឆក់។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្ដោតតែលើការប្រកួតប្រជែង សំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្ដែងបានល្អ ត្រឹមត្រូវ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាស្ទើរដល់គោលដៅមុនគេហើយដូចគ្នា ឈ្នះជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាជាគូឬជាក្រុមឱ្យបានដូចគ្នា ឈប់ ដំណាលគ្នា(ដូចរូបឆ្កែកញ្ឆក់) បើគូឬក្រុមណាមួយសម្ដែង ឬធ្វើចលនាសមជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
ដើរលើរបៀបប៉ារ៉ាស៊ីង ស៊ីម(របៀបលំនឹង)	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្ដែង ឈរ១ជួរ បណ្ដោយសងខាងរបៀបលំនឹង អ្នកទី១នៃក្រុមទាំងសងខាង ឡើងលើរបៀប ដើរទៅមុខ ដៃសន្ធឹងឈានដើរត្រង់ជាក់ចុង ជើងទៅមុន បន្ទាប់មកទម្លាក់បាតជើង។ នៅពេលដែលដើរ ដល់ទល់មុខគ្នាប៉ារ៉ាស៊ីងស៊ីម អ្នកដែលប៉ារ៉ាស៊ីងមានសិទ្ធិ ដើរបន្តទៅមុខទៀត រីឯអ្នកចាញ់ត្រូវចុះពីរបៀបភ្លាមទៅឈរ ក្រោយជួរ អ្នកទី២នៃក្រុមចាញ់ត្រូវឡើងលើរបៀបឱ្យបាន រហ័ស ឈានដើរដូចអ្នកទី១ ដើរឱ្យលឿនដល់ទល់មុខអ្នក ប៉ារ៉ាស៊ីង ប៉ារ៉ាស៊ីងស៊ីមបន្តទៀត បើប៉ារ៉ាស៊ីងដើរទៅមុខបន្ត តែបើប៉ារ៉ាស៊ីងចាញ់ត្រូវចុះពីលើរបៀបភ្លាម សមាជិកក្រុមនីមួយៗ នៅពេលឃើញសមាជិកក្រុមខ្លួនប៉ារ៉ាស៊ីង ត្រូវឡើងលើ របៀបភ្លាម ដើរទៅមុខដើម្បីឱ្យអ្នកប៉ារ៉ាស៊ីងដើរមកដល់ទី របស់ខ្លួន។

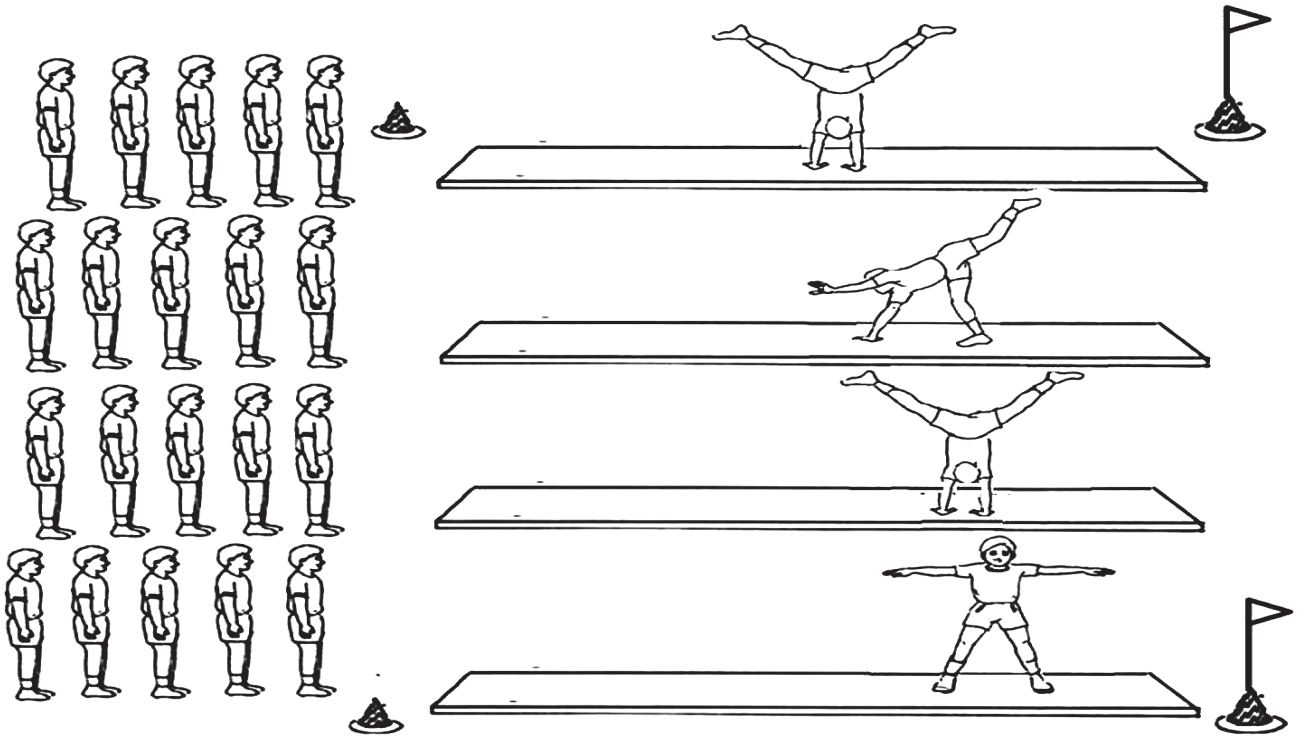
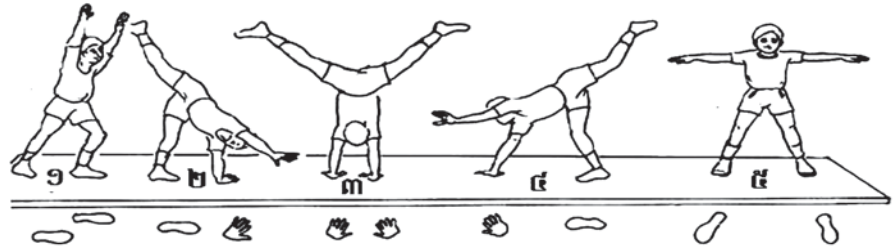
ល្បែងខ្សែពូជស៊ីនតូន សត្វទោចឡើងពូជ	-ល្បែងនេះកំណត់ចាញ់ឈ្នះ នៅពេលក្រុមណាមួយបានប៉ារឈ្នះដើរមកដល់ទីក្រុមម្ខាងទៀត ក្រុមនោះជាក្រុមឈ្នះ។ -នៅលើរោងមានមនុស្សតែ២នាក់ នៅពេលនណាម្នាក់ប៉ារចាញ់ចុះពីលើរោងទើបមានសិទ្ធិឡើងម្នាក់ទៀតបាន មិនអាចឡើងលើរោងទាំងអស់គ្នាក្នុងពេលតែមួយបានទេ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ឬ៤ជួរណាមួយខាងមុខទីតោងខ្សែពូជម្តងៗក្រុមឬ៤នាក់ តាមចំនួនខ្សែពូជ និងតាមការគិតរបស់គ្រូ ដោយយកដៃទាំងពីរតោងខ្សែពូជ ប្រអប់ជើងទាំងពីរតាបខ្សែឱ្យជាប់ ដៃប្រតោងខ្សែពូជឡើង ប្រអប់ជើងនិងជើងបន្ទុករំកិលឡើងទៅលើដល់គោលដៅចុះមកវិញ ការឡើងខ្សែពូជនេះ គឺធ្វើឱ្យដូចគ្នាទាំងអស់ បើតោងខ្សែពូជគឺតោងទាំងអស់គ្នា ប្រៀបដូចរូបឆ្កៀកកញ្ចក់។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្តោត តែលើការប្រកួតប្រជែងសំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្ស បានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អត្រឹមត្រូវ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាឡើងដល់គោលដៅស្រុះគ្នា ចលនាដូចគ្នា ល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរោង និងល្បែងខ្សែពូជ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ ○ប្រតោងសួរ (រោងជណ្តើរ)	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ -គ្រូពិនិត្យមើលគ្រប់ក្រុមនិងបញ្ជាក់តាមរយៈ ការវាយតម្លៃលើសកម្មភាព ព្រមទាំងជួយសិស្សដោយផ្តល់ជាគំនិតយោបល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយមុខរោងជណ្តើរ សមាជិកក្រុមនីមួយៗនៅខាងមុខជួរឈរក្រោមរោង លោតតោងរោងដៃទាំងពីរបាតដៃ	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការ

៖សត្វទោចឡើងពូរ	ផ្តាច់ មុខបែរទៅគោលដៅ សួរទៅមុខដល់ទីទម្លាក់ខ្លួនចុះ ដើរមកក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ៧រៀបជួរឈរលើដី ខាងមុខទី អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗដៃទាំងពីរតោងខ្សែពូរ ប្រអប់ជើងទាំងពីរ គាបខ្សែឱ្យជាប់ ដៃតោងខ្សែពូរឡើង ប្រអប់ជើងនិងជើង បន្ទុកកិលឡើងទៅលើ ដល់គោលដៅរួចចុះមកវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។	ធ្វើចលនាដែលគិតពី សុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ៖ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិង របៀបលេងនៃល្បែង លើរោងនិងល្បែងខ្សែ ពូរ។
៖ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ (ការប្រកួត) ល្បែងរោងស៊ុនកូន ៖ប្រគោងសូ (រោងជណ្តើរ) ល្បែងខ្សែពូរស៊ុនកូន ៖សត្វទោចឡើងពូរ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការល្បែង ឱ្យសិស្សបាន យល់។ -គ្រូជ្រើសរើសទីលាន ទៅតាមលទ្ធភាពជាក់ស្តែងនិងសម្ភារៈ របស់សាលា។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គលនិង ក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្ស ពិភាក្សាគ្នាពីការបញ្ចេញភាពប៉ិនប្រសប់ និងវិធី លេងដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។ •គ្រូឱ្យសិស្ស អនុវត្តដូចមេរៀនមុន ក្នុងករណីកុមារអនុវត្តមិន ទាន់បានល្អ គ្រូណែនាំពួកគេឱ្យយល់ពីរបៀបគោងរោងនិង មើលគ្នានៅពេលប្រគោងយោលទៅមុខ បើបោះដៃឆ្វេង ឆ្វេងទាំងអស់គ្នា គឺដូចរូបឆ្កុះកញ្ចក់។ -បើសម្ភារៈពុំគ្រប់គ្រាន់តម្រូវតាមចំនួនសិស្ស គ្រូអាចកែច្នៃ សម្ភារៈទៅតាមការគិតរបស់គ្រូ។ -គ្រូគិតពីសុវត្ថិភាពជាចម្បង កុំផ្តោតតែលើការប្រកួតប្រជែង សំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អ ត្រឹមត្រូវ។ -នៅក្រោមរោង ត្រូវមានរណ្តៅខ្សាច់ឬរត្នដែលទន់ដើម្បីរក្សា សុវត្ថិភាពរបស់កុមារ។ -រៀងរាល់ការបង្រៀន ត្រូវមានគ្រូឱ្យសិស្សដើរឬរារលើរោង ជណ្តើរ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាប្រគោងសូដល់គោលដៅ ប្រើកាយវិការ ដូចគ្នាល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។ •គ្រូឱ្យសិស្ស អនុវត្តដូចមេរៀនមុនក្នុងករណីកុមារអនុវត្តមិន ទាន់បានល្អឬសម្ភារៈពុំគ្រប់គ្រាន់តម្រូវតាមចំនួនសិស្ស គ្រូ អាចកែច្នៃសម្ភារៈឬចំនួនមនុស្ស ប៉ុន្តែគួរគិតពីសុវត្ថិភាពជា ចម្បង កុំផ្តោតតែលើការប្រកួតប្រជែង សំខាន់ការចូលរួម របស់សិស្សបានគ្រប់គ្នាសម្តែងបានល្អត្រឹមត្រូវ។	-ចេះវាយតម្លៃលើការ ប៉ិនប្រសប់របស់ខ្លួន ឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ៖ជំនាញ -បញ្ចេញភាពប៉ិន ប្រសប់និងប្រើបច្ចេក- ទេសនៅលើរោង រោង លំនឹង រោងជណ្តើរនិង ខ្សែពូរ ដោយប្រើដៃ ជើងនិងរាងកាយបាន ដូចគ្នាហើយស្រុះគ្នា។ ៖សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ ការប្តូរ តួនាទី ។ -សរសើរមិត្តភក្តិធ្វើបាន ល្អនិងសហការជាមួយ មិត្តភក្តិ។

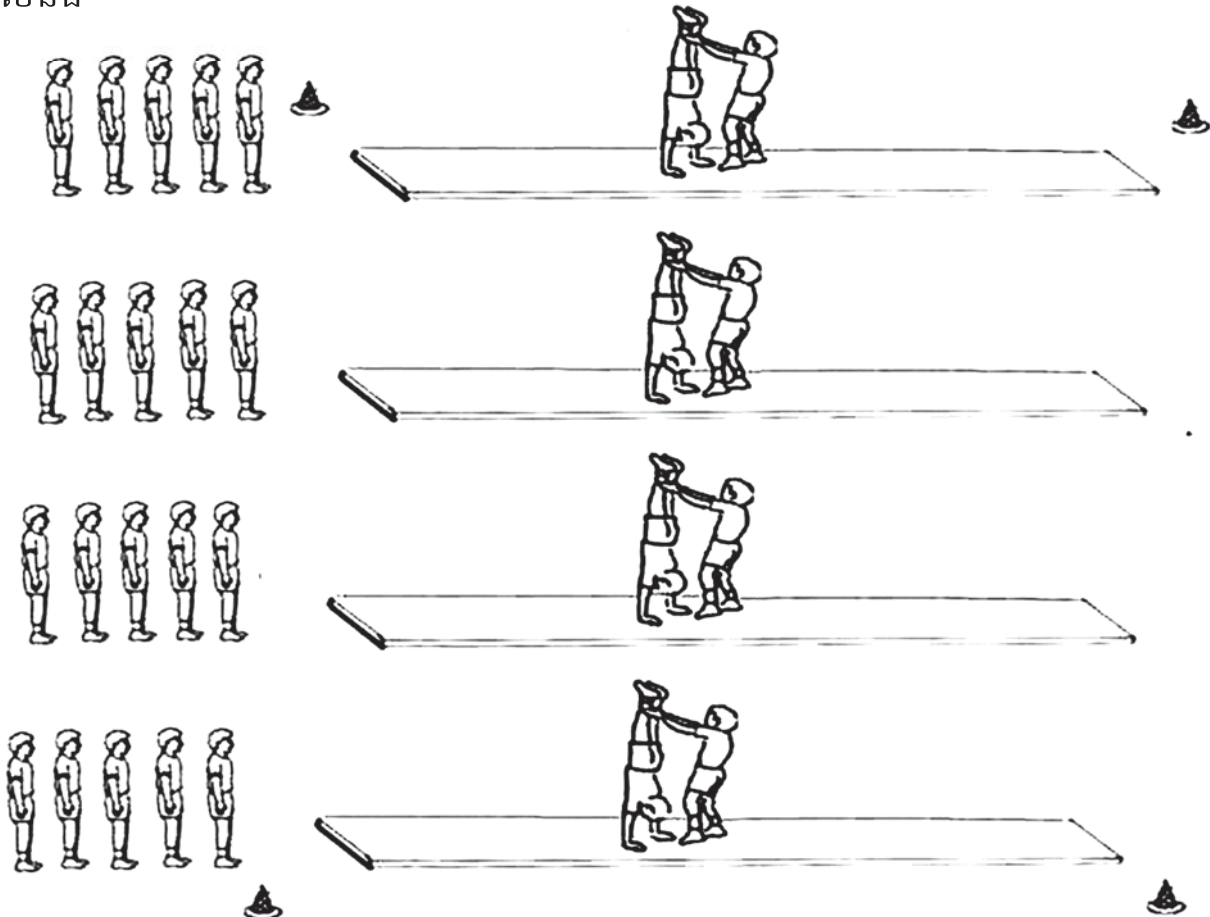
	-លទ្ធផល ក្រុមណាឡើងដល់គោលដៅប្រើកាយវិការដូចគ្នា ល្អជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូរំលឹកលើកយកចំណុចសំខាន់ៗដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូលើកយកលទ្ធផលបុគ្គល និងក្រុមមកប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តសិស្សទាំងអស់ ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរ ឬរត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○កំដៅសាច់ដុំ

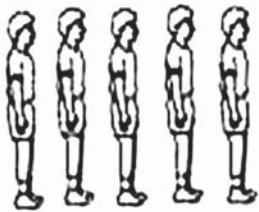
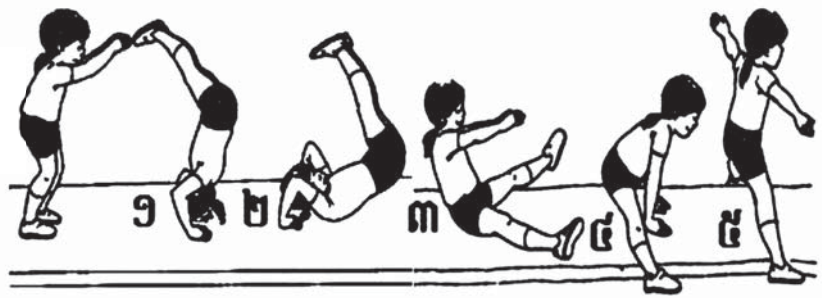
▣បង្វិលកង់រទេះ



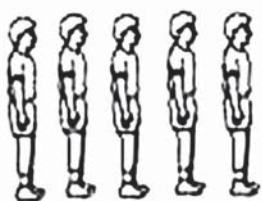
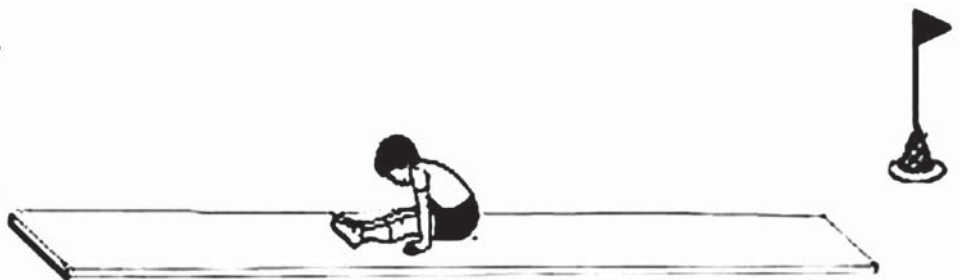
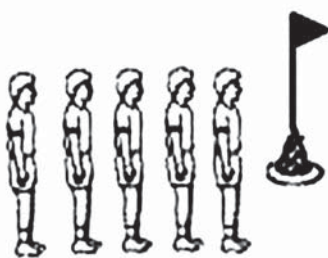
▣រក្សាលំនឹង



ឈរដាំដូងទៅមុខ



ឈរដាំដូងទៅក្រោយ



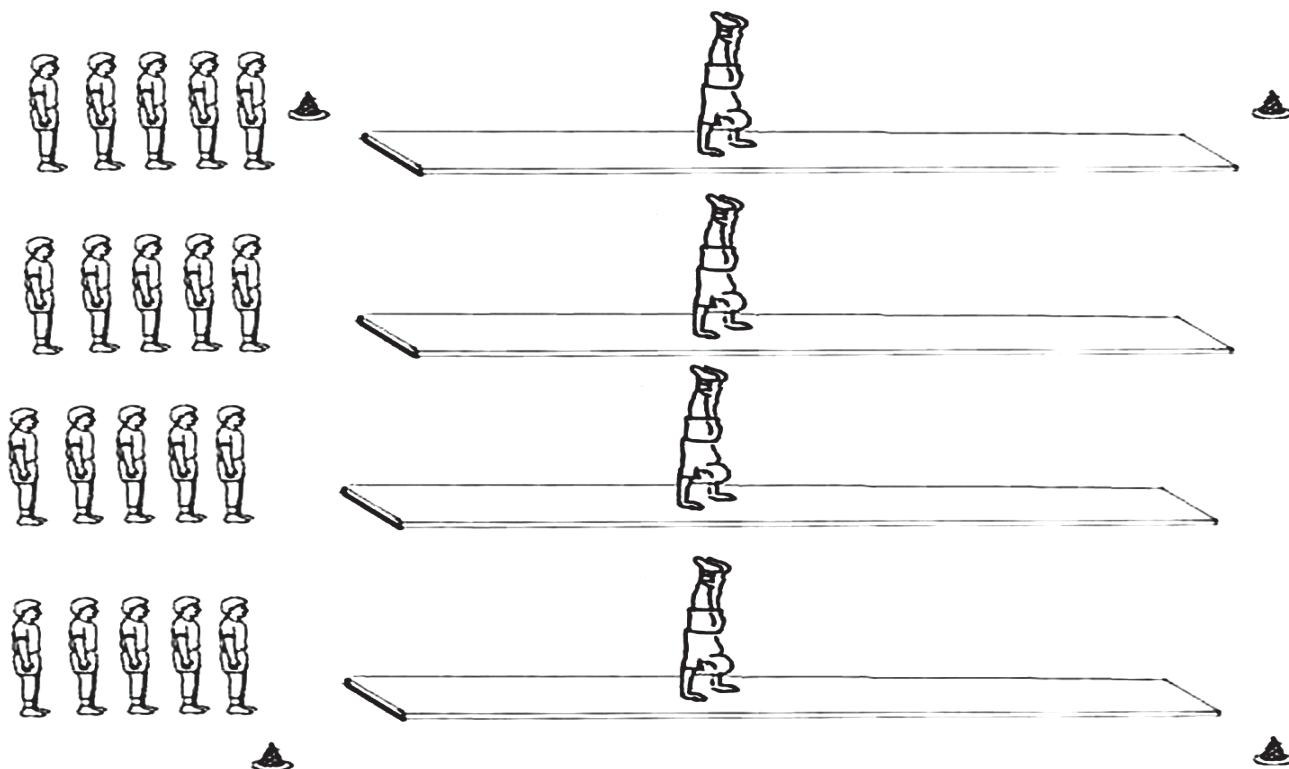
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

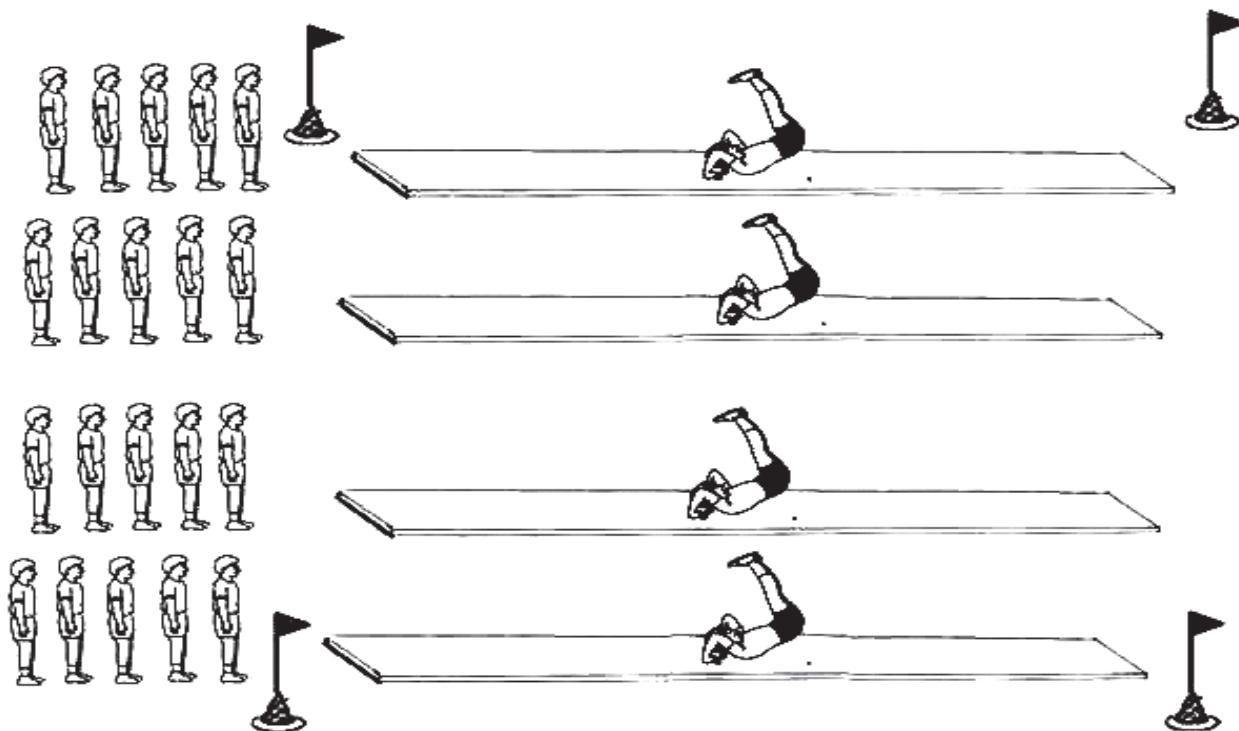
- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើកម្លាំង ដៃ ជើងរក្សាលំនឹង និងត្រឡប់ខ្លួនបានល្អ។
- ចេះណែនាំគ្នានិងសហការបានល្អ។

ល្បែងកម្រាលស៊ុនកូន

៖រក្សាលំនឹង

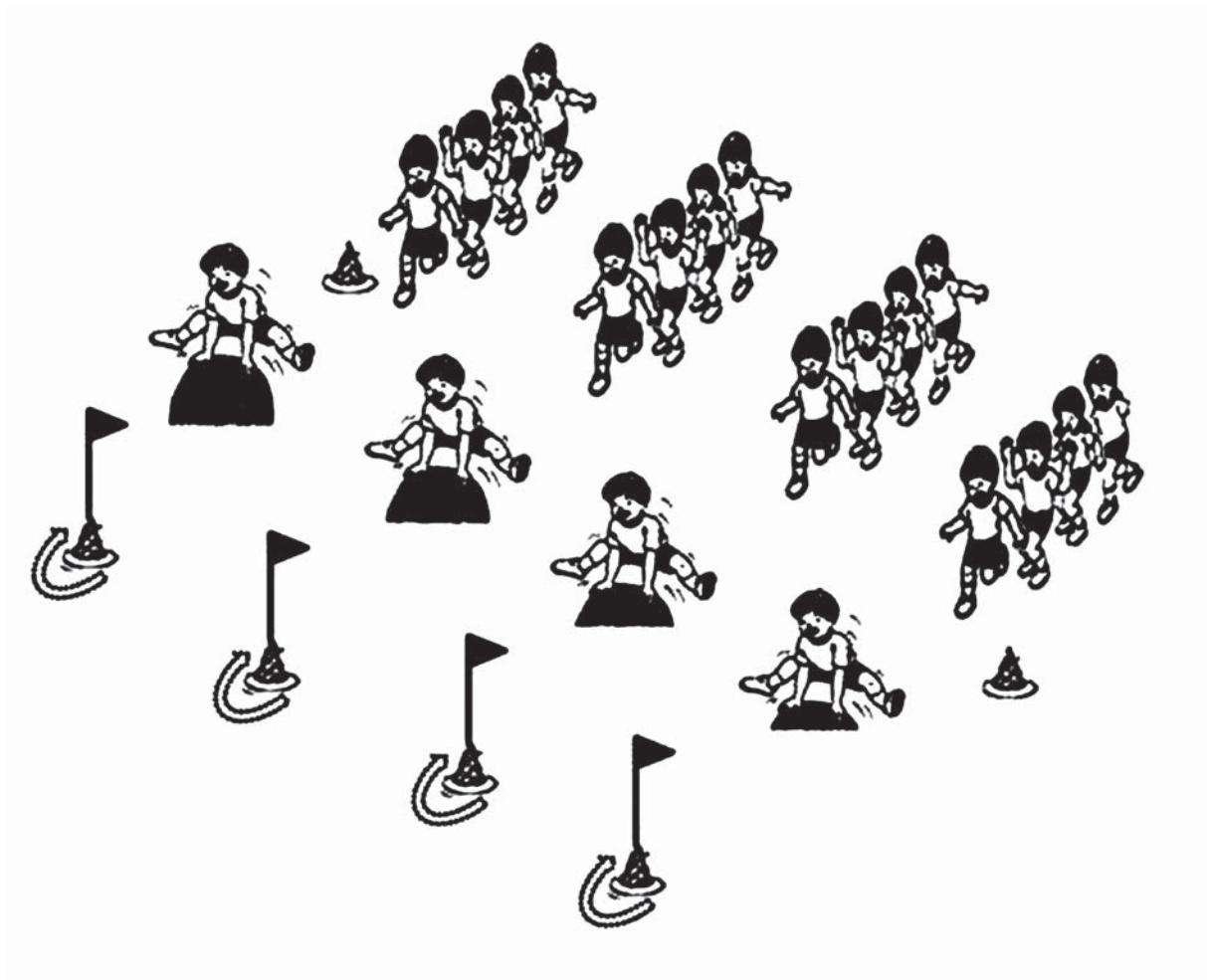
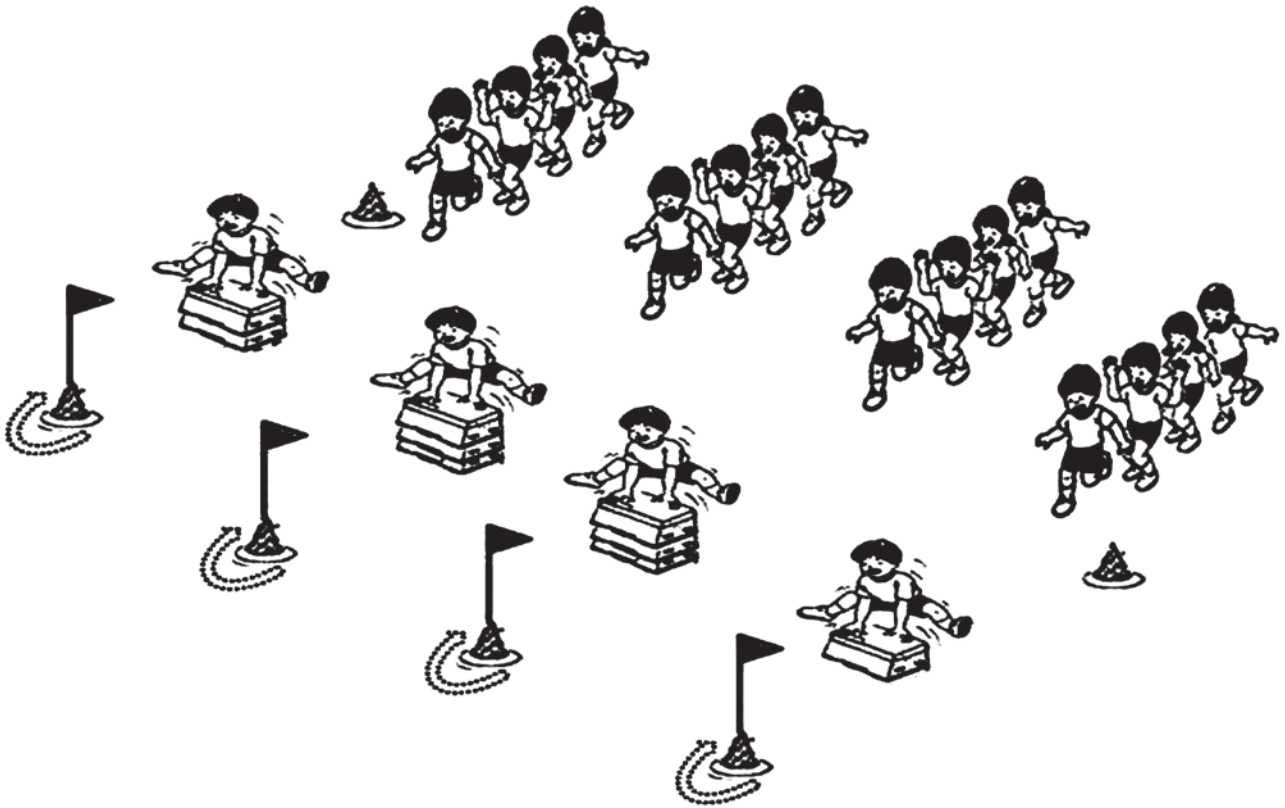


៖ឈរដាំដួងទៅក្រោយ



០កំដៅសាច់ដុំ

២លោតរំលងវត្ថុ



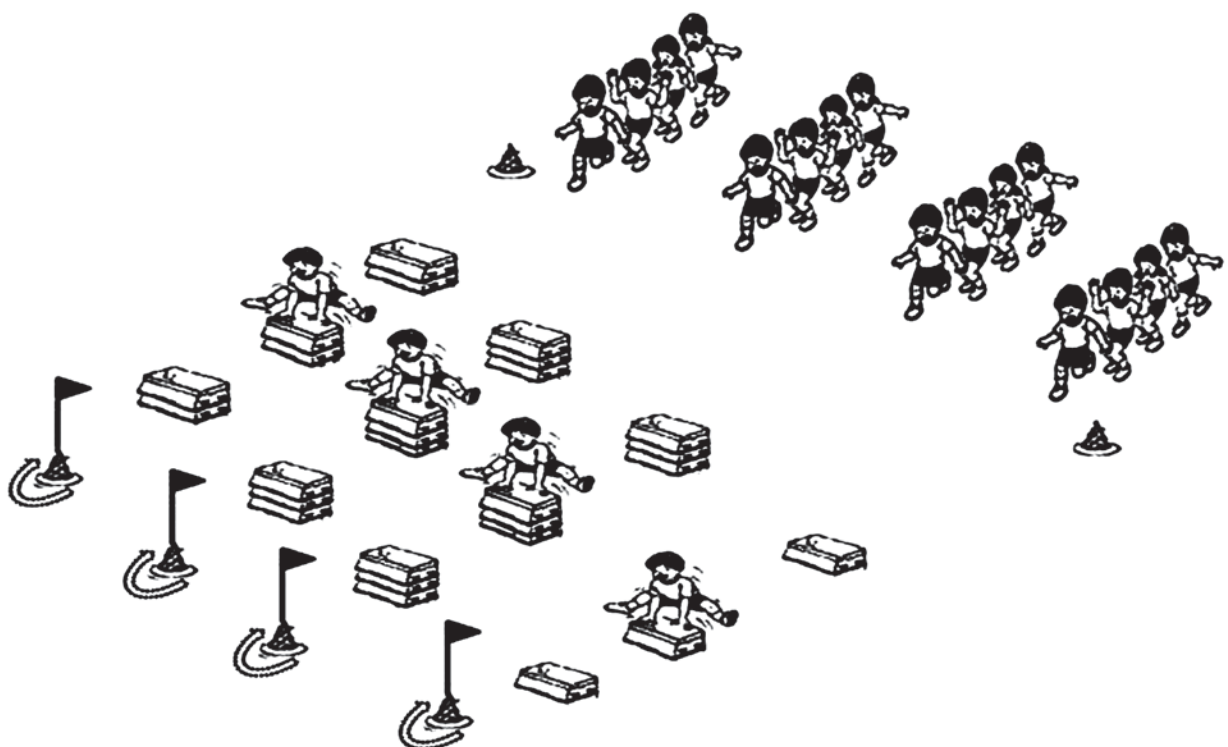
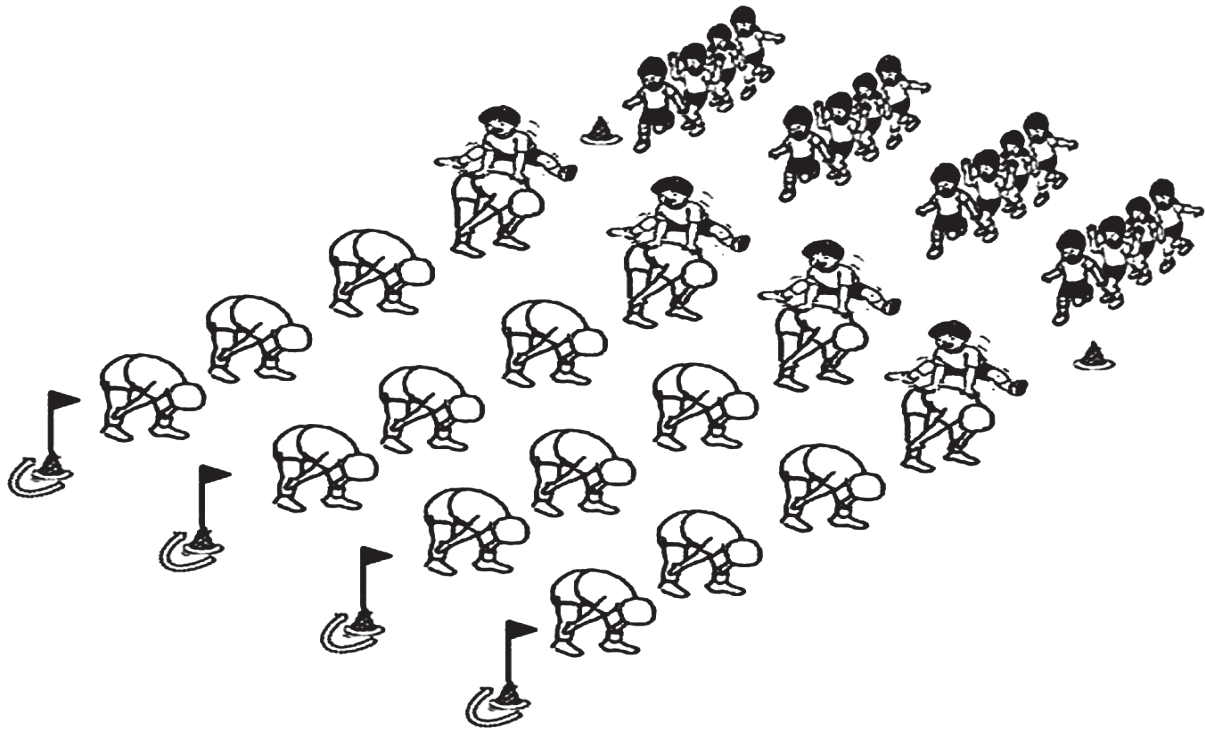
ល្បែងបង្រៀន

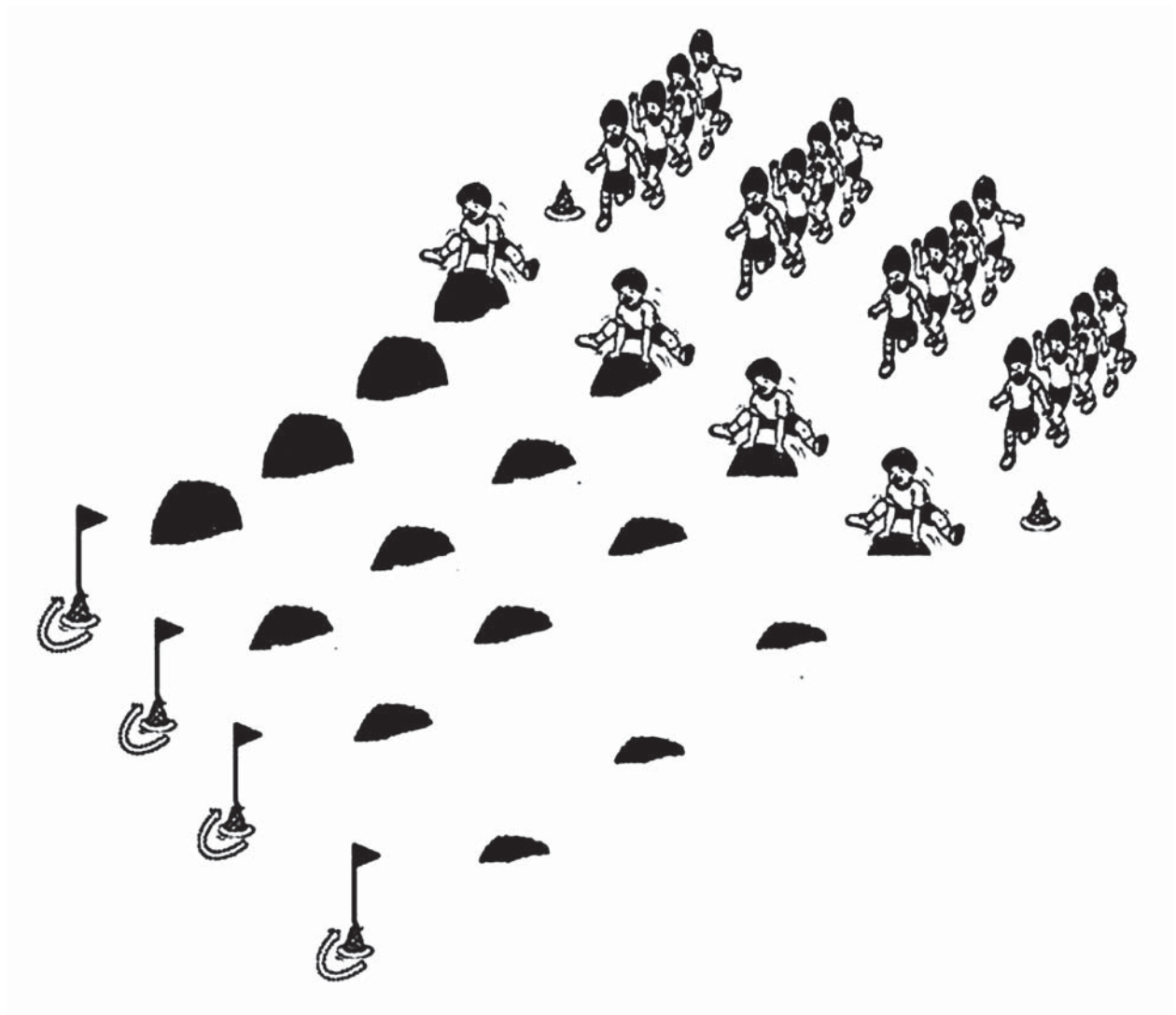
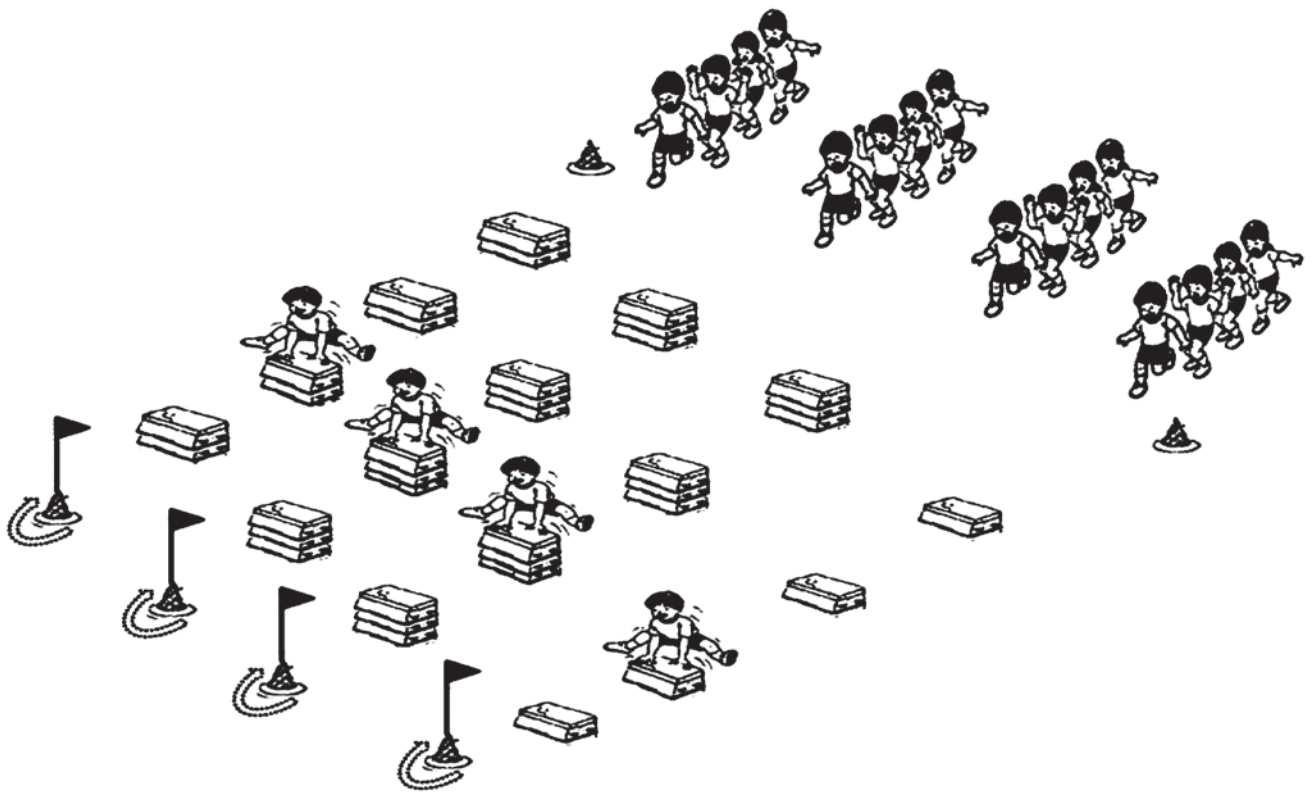
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃច្រត់រំលងវត្ថុឬមនុស្ស។
- ពិភាក្សាគ្នាទៅវិញទៅមកនិងសហការបានល្អ។

ល្បែងឧបសគ្គស៊ីនកូន

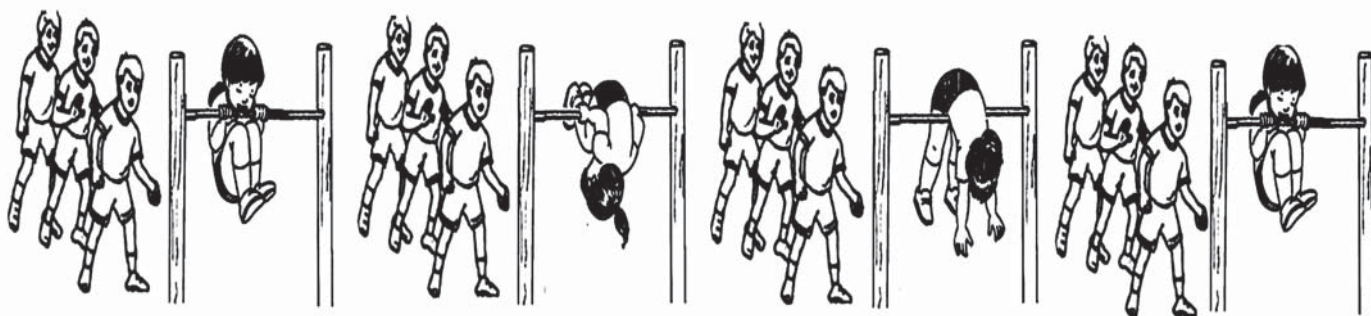
▣ លោតរំលងខ្នងសេះ



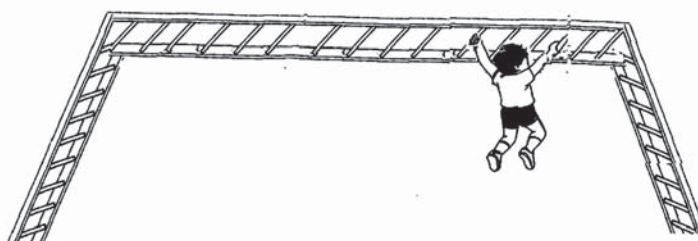
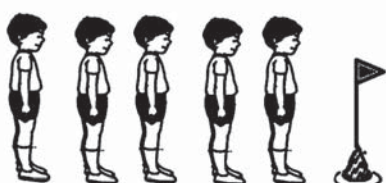
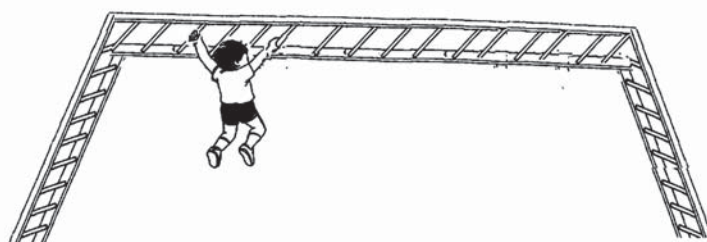
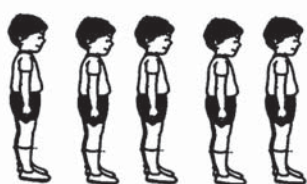
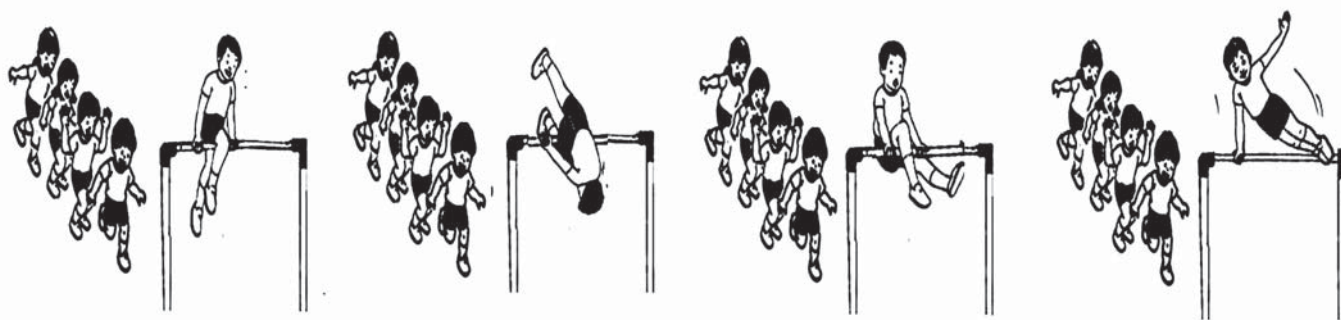
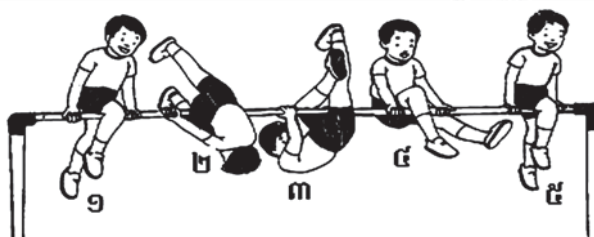


○កំដៅសាច់ដុំ

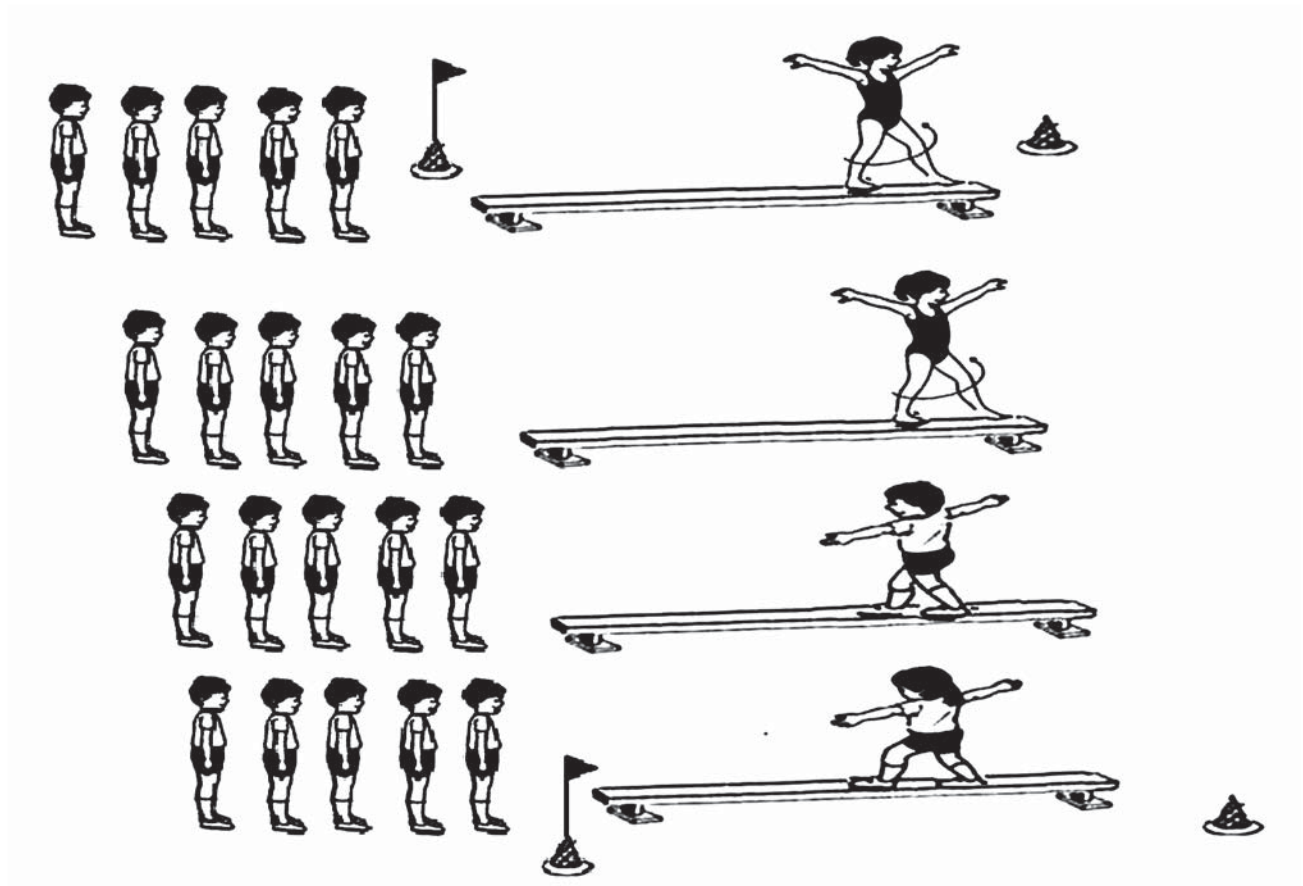
□ហាលពូកបង្វិល



□ផ្គក់ជើងបង្វិល



១.ដើរលើរបារ (បង្វិល)



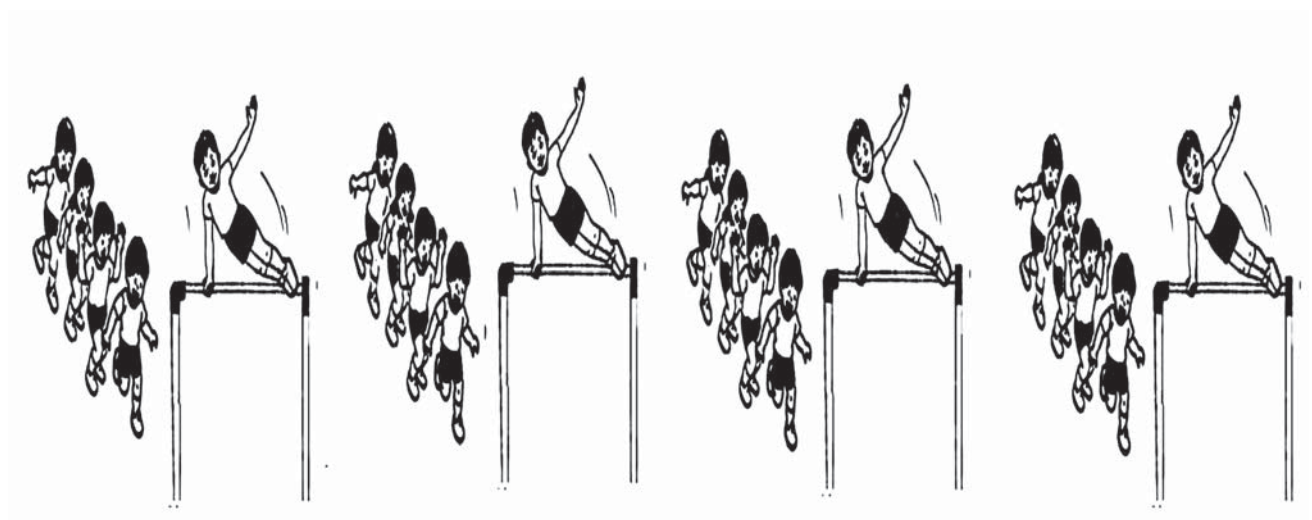
ល្បែងបង្វិល

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

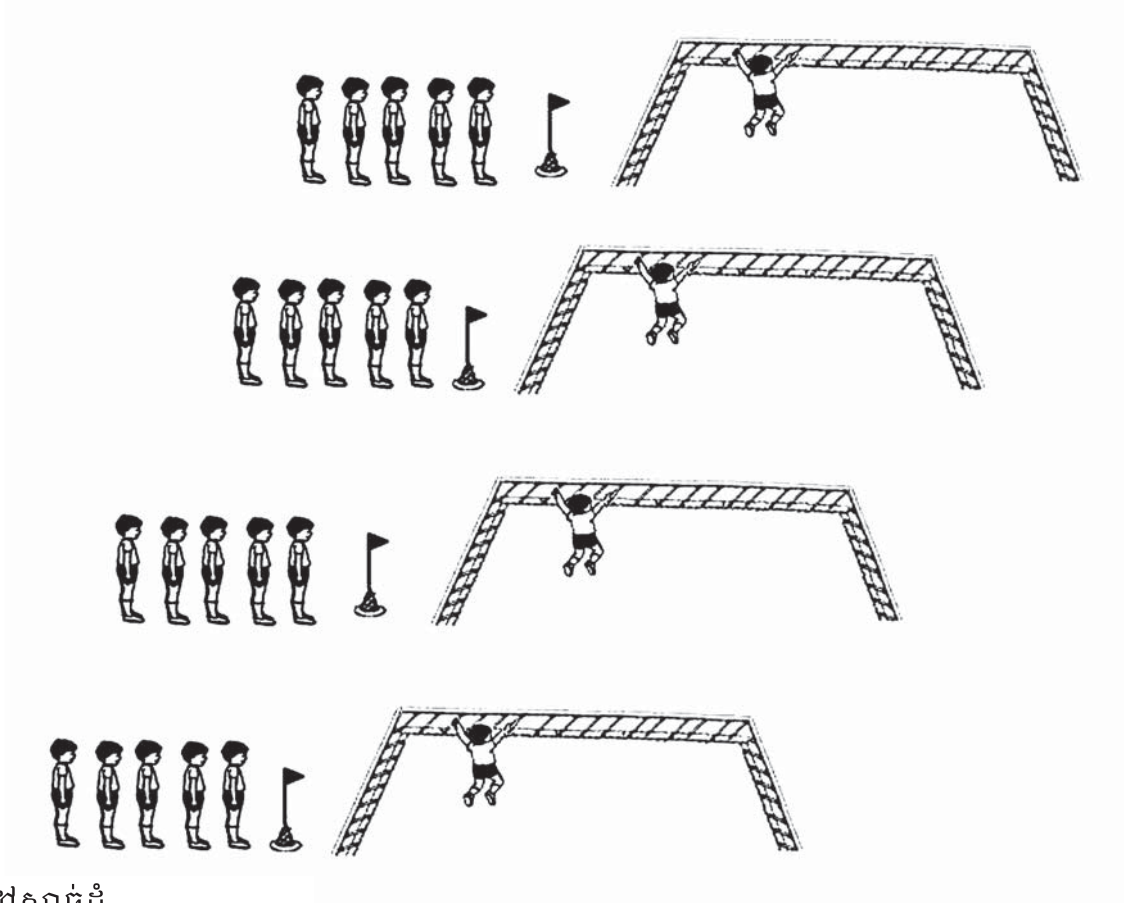
ល្បែងរបារស៊ុនតូន

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃជើងធ្វើចលនាបង្វិលនិងប្រតិបត្តិសូលីរបារដូចគ្នា។
- ពិភាក្សាគ្នាទៅវិញទៅមកនិងសហការបានល្អ។

១.ផ្គុំជើងបង្វិល(របារទោល)

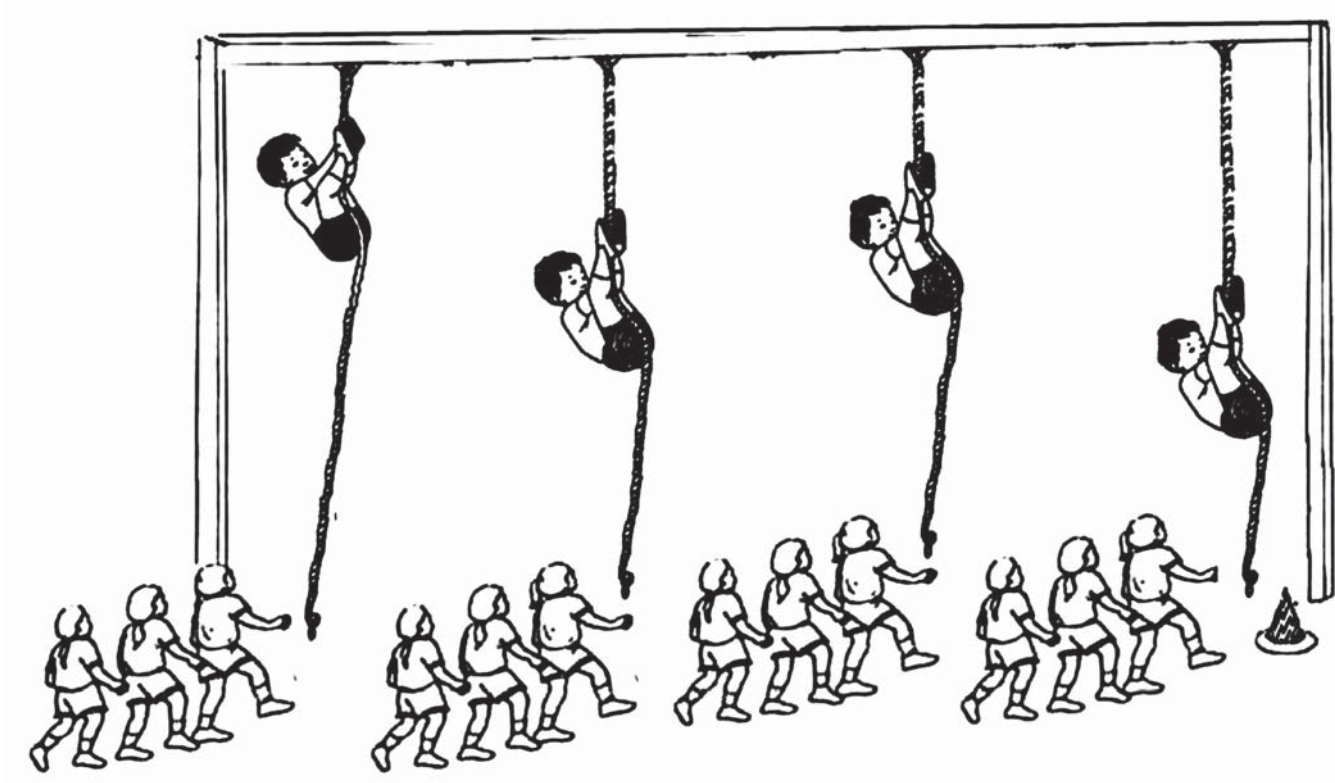


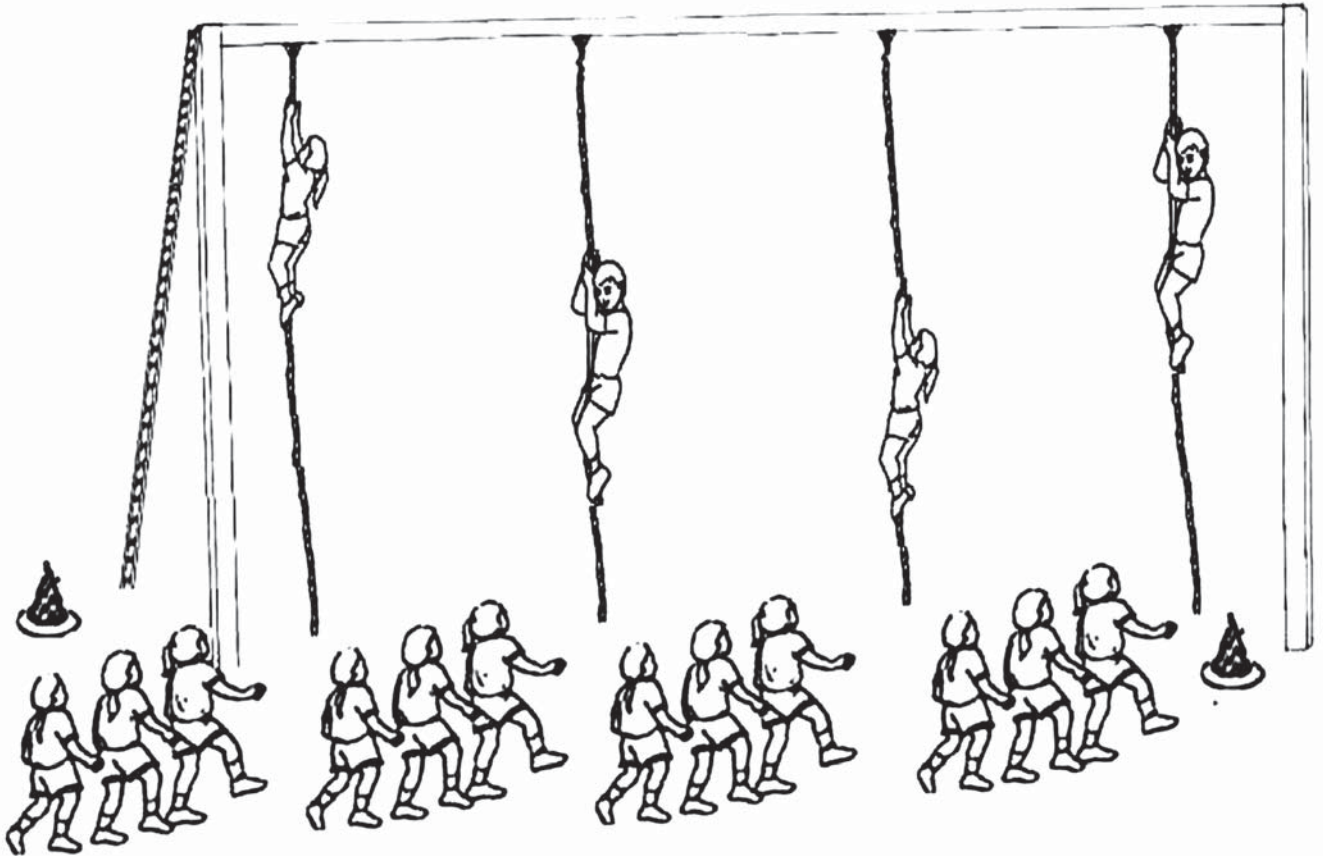
▣ប្រគោងស្នូ(វិបារជណ្តើរ)



○កំដៅសាច់ដុំ

▣សត្វទោចឡើងពូរ





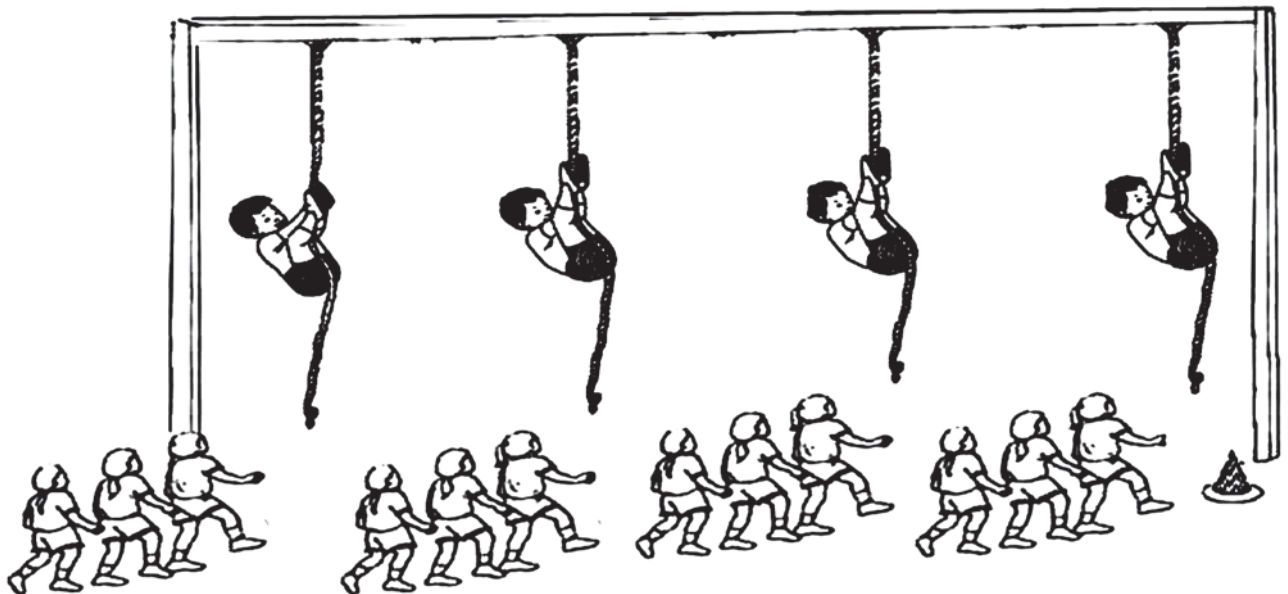
ល្បែងចម្រុះ

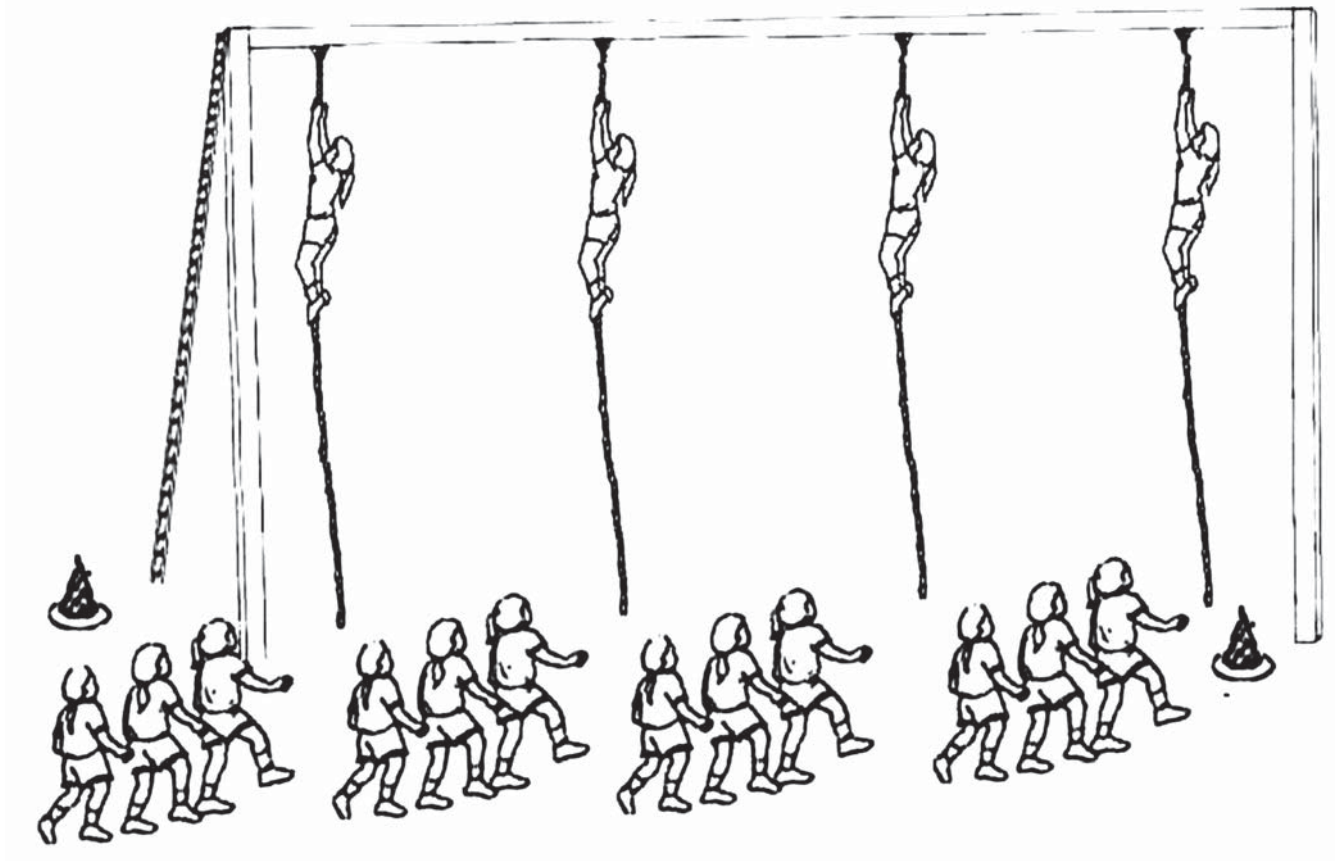
វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងខ្សែពួរស៊ីនកូន

សត្វទោចឡើងពួរ

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង។
- ចេះប្រើកម្លាំងដៃជើងប្រគោងឡើងមានចលនាដូចគ្នា។
- ពិភាក្សាគ្នាទៅវិញទៅមកនិងសហការបានល្អ។





ជំពូកទី៣

អត្ថពលកម្ម

ផែនការមេរៀន ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ និងរត់ផ្លោះបង

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 □រត់ហុចដំបង៤០-៦០ម៉	○កំដៅសាច់ដុំ □រត់ទៅមក □រត់ហុចដំបង □រត់ហុចដំបង៤០-៦០ម □រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់ □រត់ជារង្វង់	○កំដៅសាច់ដុំ □រត់ផ្លោះឧបសគ្គ □រត់ផ្លោះប្រអប់ទៅមក □រត់ផ្លោះឆ្វេង ស្តាំ □រត់ផ្លោះជាចង្វាក់ □រត់ផ្លោះរំលង៤០-៦០ម	○កំដៅសាច់ដុំ □រត់ផ្លោះឧបសគ្គ □រត់ផ្លោះជាចង្វាក់ □រត់ផ្លោះរំលង៤០-៦០ម
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងរត់បណ្តាក់ (សាកល្បង) - រត់តាមផ្លូវរបស់ខ្លួន (៦០ម៉ែត្រ x ៤) ហុច និងទទួលដំបង រហូតអស់សមាជិកក្រុម ចេះគាំទ្រមិត្តភក្តិដោយពេញចិត្ត។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់បណ្តាក់ (ការប្រកួត) - រត់តាមផ្លូវរបស់ខ្លួន (៦០ម៉ែត្រ x ៤) ហុច និងទទួលដំបង - ពិភាក្សាគ្នារកវិធីសាស្ត្រដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងផ្លោះរបង (សាកល្បង) ៦០ម៉ែត្រ រៀបរំលង ចំនួន៤-៦កន្លែង រត់ឱ្យបានលឿនដល់ទីរហូតអស់សមាជិកក្រុម ចេះគាំទ្រមិត្តភក្តិដោយពេញចិត្ត ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងផ្លោះរបង (ការប្រកួត) ៦០ម៉ែត្រ រៀបរំលង ចំនួន ៤-៦កន្លែង រត់ឱ្យបានលឿនដល់ទីចេះពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○ បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានទោះបីលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ - ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព ។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
○ ចំណេះដឹង	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបរត់បណ្តាក់បានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីរត់បានល្អ។ - ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។	- យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្ររត់ផ្លោះរបងបានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីរត់បានល្អ។ - ពិភាក្សា វាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។
○ ជំនាញ	- រត់ដោយប្រើចលនាដើង និងដៃយ៉ាងខ្លាំងក្លា។ - ចាប់ផ្តើមរត់ ដោយធ្វើចលនាហ័សនិងប្រើល្បឿន សមស្របទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ - ហុចដំបងនៅក្នុងតំបន់របស់ខ្លួន ដោយមិនបន្ថយល្បឿនត្រង់ចំណុចហុច និងទទួល ។	- រត់ដោយចេះគ្រប់គ្រងល្បឿន និងទិសដៅ។ - រៀបចំឧបសគ្គរួចរត់ផ្លោះដោយរក្សាល្បឿន។ - រត់ផ្លោះឧបសគ្គជាចង្វាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
○ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - 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 និងល្បែងរត់ផ្លោះរមេ

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ សាកល្បង (២ម៉ោង)		
០ តម្រងជួរ ០ ស្រង់វត្តមាន ០ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រងជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
០ យល់វត្ថុបំណងមេរៀន ០ បង្កើតក្រុម ០ កំដៅសាច់ដុំរត់ទៅមក ០ រត់ហុចដំបង	- គ្រូលើកយក របៀបដំណើរការនៃមេរៀន ក្នុងថ្ងៃនេះ មកពន្យល់និងបង្ហាញសិស្សឱ្យបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀនទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងនិងទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងទាក់ទងនឹងមេរៀន ។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរ ជា៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ រត់ទៅមក ។ - ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ទទឹងជួររត់ប្រវែង១០០-១២៥សង់- ទីម៉ែត្រ ពីខ្សែចេញដំណើរដល់ទី(កោណ)មានប្រវែង២០-៣០-ម៉ែត្រ ។ - ល្បែងចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរដៃកាន់កង ឬ ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា រត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ទី ត្រឡប់មកវិញ (អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗ ចូលឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ) ហុចកងឱ្យដៃគូទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ទទួលបានកង អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ ជួរទទឹងឃ្លាតពីគ្នា៣-៥ម៉ែត្រ អ្នកទី១ឈរក្រោយជួរនីមួយៗកាន់ដំបងដៃខាងស្តាំ រត់ហុចដំបង ។ - ការហុចដំបងមាន២របៀប ទី១ហុចពីលើចុះក្រោម និងទី២ ហុចពីក្រោមឡើងលើ ។ - ការទទួលដំបងមាន២របៀប ទី១ហុចដៃទៅក្រោយបាតដៃផ្តាប់ម្រាមដៃបិត លាតមេដៃរកដងខ្លួន និងទី២ហុចដៃទៅក្រោយបាតដៃផ្ទុះ ម្រាមដៃបិត ហើយបត់ចុងម្រាមឡើងលើ។ - សិស្សទាំង៤ជួរ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវដើរមួយកន្លែងបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកថាដៃ (អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប់) ឃើញដៃអ្នក	០ ឥរិយាបថ - ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ ដោយ។ - ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ០ ចំណេះដឹង - យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបរត់បណ្តាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីរត់បណ្តាក់បានល្អ។ - ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ០ ជំនាញ - រត់ដោយប្រើចលនាដឹងនិងដៃយ៉ាងខ្លាំងក្លា។

រត់ហុចដំបង៤០-៦០ ម៉ែត្រ	ខាងមុខ ត្រូវឈានជើងស្តាំមួយជំហានទៅខាងមុខ ហុចដំបងចូលបាតដៃ អ្នកខាងមុខទទួលដំបងអនុវត្តដូច អ្នកខាងក្រោយធ្វើបែបនេះបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គ្រូផ្អែកព្យាបាលសិស្សទាំង៤ក្រុម ឈប់មួយកន្លែង ត្រឡប់ក្រោយបែរអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ -សិស្សទាំង៤ជួរ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវរត់មួយកន្លែងបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកដៃ (អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប់) ឃើញដៃអ្នកខាងមុខ ត្រូវឈានផ្ទុយដៃកាន់ដំបង ទៅមុខ១ជំហានហុចដំបងចូលបាតដៃ អ្នកខាងមុខទទួលដំបង អនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយ ធ្វើបែបនេះបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម គ្រូផ្អែកព្យាបាលសិស្សទាំង៤ក្រុមឈប់មួយកន្លែង ត្រឡប់ក្រោយបែរ អនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ (មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ទីលានមានប្រវែង៤០-៦០ ម៉ែត្រមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា ១០០-១២៥សង់ទីម៉ែត្រ ចំណុចពាក់កណ្តាលទីលាន មានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន១មានគោលដៅចំនួន២ គោលដៅទី១ ខ្សែចេញដំណើរនិងគោលដៅទី២ ខ្សែកាត់ទទឹងពាក់កណ្តាលទីលាន មុនលេងក្រុមនីមួយៗចាត់សមាជិក ២នាក់ទៅឈរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនត្រង់គោលដៅទី១និងគោលដៅទី២ (មើលរូបភាព) ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១ឈរគោលដៅទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ខ្សែកាត់ទទឹង ត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូ(នៅគោលដៅទី២)ទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងខ្លួនវិញ ត្រូវអនុវត្តបន្តដូចលើកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ មកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-ចាប់ផ្តើមរត់ដោយចលនាហ័ស និងប្រើល្បឿន សមស្របទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ -ហុចដំបងនៅក្នុងតំបន់របស់ខ្លួន ដោយមិនបន្ថយ ល្បឿនត្រង់ចំណុចហុច និងទទួល ។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។
○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងរត់បណ្តាក់ (សាកល្បង) រត់តាមជួររបស់ខ្លួន ៦០ម៉ែត្រ x ៤ ហុច និងទទួលដំបង រហូតអស់សមាជិកក្រុម ចេះជួយគាំទ្រ	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងព្រមទាំងបង្ហាញសកម្មភាពឱ្យសិស្សងាយយល់។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នាចងកំណាត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗ មានកុមារនិងកុមារីនៅរួមគ្នាក៏បានដែរ តែឱ្យស្មើគ្នា)។ -ទីលានមានរាងជារង្វង់ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់និងចែកជា៤តំបន់តំបន់នីមួយៗ មានប្រវែង៦០ម៉ែត្រ ក្នុងនោះតំបន់ហុចនិងទទួលដំបងមានប្រវែង១០ម៉ែត្រ គឺ៥ម៉ែត្រ២ដង ។	

មិត្តភក្តិ ។	-លេងម្តង៤ក្រុម ក្រុមទី១ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ។ -ក្រុមទី២ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងតំបន់ ទី៤។ -ក្រុមទី៣ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងតំបន់ ទី៤។ -ក្រុមទី៤ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងតំបន់ ទី៤។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១ នៃក្រុមទាំង៤ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវ រត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅតំបន់ទី២ ហុច ដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី២ទទួលដំបង ត្រូវរត់ឱ្យ បានលឿន តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅតំបន់ទី៣ ហុចដំបង ឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៣ទទួលដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបាន លឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅតំបន់ទី៤ ហុចដំបងឱ្យ សមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៤ទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបាន លឿនទៅដល់ទី (ចំណុចចេញដំណើរ) ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានចំណុចជាងគេ ជាក្រុម ឈ្នះ។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវមានសមាជិកស្មើគ្នា គ្រូអាចឱ្យសិស្សលេង ដូចលើកទី១បន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម លទ្ធផល ក្រុមណា ទទួលបានចំណុចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។(មើលរូបភាព) -ករណីលេងម្តង៤នាក់ត្រូវគិតជាពិន្ទុដូចខាងក្រោមនេះ ក្រុម លេខ១ បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២ បាន៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ៣ បាន ២ពិន្ទុនិងក្រុមលេខ៤ បាន១ពិន្ទុ ។លទ្ធផលត្រូវបូកសរុបពិន្ទុ បើក្រុមណាមួយ ទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុម ឈ្នះ។ -អនុវត្តដោយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងគោរពទៅ តាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -សិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួល បានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួន និង ក្រុម។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្តោតតែលើការប្រកួតប្រជែង សំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា សម្តែងបានល្អ ត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស និងមានសុវត្ថិភាព។ -គ្រូអាចយកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធី សាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។
បញ្ជាក់លក្ខខណ្ឌនៃ	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់ ។

ល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់ ។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ ៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងរត់បណ្តាក់ ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ ៖រត់ទៅមក ៖រត់ហុចដំបង	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាប្រលងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន ។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរ ជា៤ជួរបណ្តោយ មុខខ្សែចេញដំណើរ រត់ទៅមក ។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ទទឹងជួររត់ប្រវែង១០០-១២៥សង់-ទីម៉ែត្រ ពីខ្សែចេញដំណើរដល់ទី(កោណ)មានប្រវែង២០-៣០-ម៉ែត្រ ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរដៃកាន់កង ឬ ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា រត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ទី ត្រឡប់មកវិញ (អ្នកទី២នៃជួរនីមួយៗ ចូលឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ) ហុចកងឱ្យដៃគូទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ទទួលបានកង អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជា៤ជួរបណ្តោយ ឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ ជួរទទឹងឃ្លាតពីគ្នា៣-៥ម៉ែត្រ អ្នកទី១ឈរក្រោយជួរនីមួយៗកាន់ដំបងដៃខាងស្តាំរត់ហុចដំបង ។ -ការហុចដំបងមាន២របៀប ទី១ហុចពីលើចុះក្រោម និងទី២ហុចពីក្រោមឡើងលើ ។ -ការទទួលដំបងមាន២របៀប ទី១ហុចដៃទៅក្រោយបាតដៃផ្តាប់ម្រាមដៃបិត លាតមេដៃរកដងខ្លួន និងទី២ហុចដៃទៅក្រោយបាតដៃផ្លាស់ ម្រាមដៃបិត ហើយបត់ចុងម្រាមឡើងលើ។ -សិស្សទាំង៤ជួរ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវដើរមួយកន្លែង	-ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបរត់បណ្តាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីរត់បណ្តាក់បានល្អ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិនិងជំនាញ។

	បន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកថាដៃ (អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប) ឃើញដៃអ្នកខាងមុខ ត្រូវឈានជើងស្តាំមួយជំហានទៅខាងមុខហុចដំបងចូលបាតដៃ អ្នកខាងមុខទទួលដំបងអនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយធ្វើបែបនេះបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ គ្រូផ្អែកព្រៃឱ្យសិស្សទាំង៤ក្រុម ឈប់មួយកន្លែង ត្រឡប់ក្រោយបែរអនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ -សិស្សទាំង៤ជួរ ពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា ត្រូវរត់មួយកន្លែងបន្ទាប់មកអ្នកក្រោយគេនៃជួរនីមួយៗស្រែកថាដៃ (អ្នកខាងមុខបន្ទាប់ហុចដៃឆ្វេងមកក្រោយបាតដៃផ្តាប) ឃើញដៃអ្នកខាងមុខ ត្រូវឈានផ្ទុយដៃកាន់ដំបង ទៅមុខ១ជំហានហុចដំបងចូលបាតដៃ អ្នកខាងមុខទទួលដំបង អនុវត្តដូចអ្នកខាងក្រោយធ្វើបែបនេះបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម គ្រូផ្អែកព្រៃឱ្យសិស្សទាំង៤ក្រុមឈប់មួយកន្លែង ត្រឡប់ក្រោយបែរ អនុវត្តឱ្យបានច្រើនដង។ (មើលរូបភាព)	○ជំនាញ -រត់ដោយប្រើចលនាជើងនិងដៃយ៉ាងខ្លាំងក្លា។ -ចាប់ផ្តើមរត់ដោយចលនារហ័ស និងប្រើល្បឿន សមស្របទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ -ហុចដំបងនៅក្នុងតំបន់របស់ខ្លួន ដោយមិនបន្ថយ ល្បឿនត្រង់ចំណុចហុចនិងទទួល។
រត់ហុចដំបង៤០-៦០ ម៉ែត្រ	•គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ទីលានមានប្រវែង៤០-៦០ ម៉ែត្រមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា ១០០-១២៥សង់ទីម៉ែត្រ ចំណុចពាក់កណ្តាលទីលាន មានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន១មានគោលដៅចំនួន២ គោលដៅទី១ ខ្សែចេញដំណើរនិងគោលដៅទី២ ខ្សែកាត់ទទឹងពាក់កណ្តាលទីលាន មុនលេងក្រុមនីមួយៗចាត់សមាជិក ២នាក់ទៅឈរតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ត្រង់គោលដៅទី១ និងគោលដៅទី២។ (មើលរូបភាព) -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១ឈរគោលដៅទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ខ្សែកាត់ទទឹង ត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូ(នៅគោលដៅទី២)ទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងៗខ្លួនវិញ ត្រូវអនុវត្តបន្តដូចលើកទីមួយរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ មកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	○ការសហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញតំនិតក្នុងក្រុម។
រត់ហុចដំបងក្នុងតំបន់	•គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែចេញដំណើរ ។ -ទីលានមានប្រវែង៦០ម៉ែត្រ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា១០០-១២២សង់ទីម៉ែត្រ គូសខ្សែកាត់ទទឹងទីលានចំនួន៣ មាន២ប្រឡោះប្រវែង២ម៉ែត្រ (១០x២)គោលដៅចំនួន២ គោលដៅទី១ ខ្សែចេញដំណើរដល់ខ្សែកាត់ទទឹងទីលាន ចំណុចកណ្តាល និងគោលដៅ	

រត់ជារង្វង់

- ទី២ ខ្សែកាត់ទទឹងទីលានចំណុចកណ្តាលដល់ខ្សែទី១
- ចាប់ផ្តើមលេង ក្រុមនីមួយៗ ចាត់សមាជិក២នាក់ អ្នកទី១ ឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ និងអ្នកទី២ ឈរត្រង់ខ្សែបន្ទាត់កាត់ទទឹងទីលានទី២ ខាងដើមចំណុច២០ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព)
- ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ដល់ចំណុច២០ម៉ែត្រ ត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូ អ្នកទី២ ទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទីទៅឈរក្រោយជួររៀងៗខ្លួនវិញអ្នកទី២នៃគោលដៅទាំងពីរ អនុវត្តបន្តដូចលើកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។
- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរាប់ចំនួនលេខសេសនិងលេខគូ គឺលេខ១ និងលេខ២ អ្នកលេខសេស ត្រូវឈរជួរណែនាំមុខខ្សែចេញដំណើរ អ្នកលេខគូ ត្រូវឈរជួរណែនាំ ក្រៅទីលានត្រង់ទទឹងចំណុចកណ្តាល អ្នកទី១លេខគូចូលក្នុងទីលាន ឈរតាមខ្សែបន្ទាត់ក្រុម របស់ខ្លួន។
- ទីលានមានប្រវែង៦០-៨០ម៉ែត្រ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ចំណុចពាក់កណ្តាលទីលានមានគូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣ ឃ្លាតពីគ្នា១០ម៉ែត្រ។ (មើលរូបភាព)
- ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១ លេខសេសនៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ ដល់ខ្សែកាត់ទទឹង ត្រូវហុចដំបងឱ្យដៃគូ គឺអ្នកទី១លេខគូទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនដល់ទី ដើរទៅឈរក្រោយជួររៀងៗខ្លួនវិញ អ្នកទី២នៃក្រុម លេខសេស និងលេខគូ អនុវត្តបន្តដូចលើកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។
- ករណីទី២ សិស្ស២ក្រុមស្មើគ្នា ទីលានមាន២ខ្សែបន្ទាត់ មាន៤ចំណុចបណ្តាក់។ក្រុមទី១ ចាត់សមាជិក៤នាក់ ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ ចំនួន៤ចំណុចបណ្តាក់ ក្រុមទី២ចាត់សមាជិក៤នាក់ ទៅឈរក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ ចំនួន៤ចំណុចបណ្តាក់ គោលដៅនីមួយៗ មានប្រវែង២០-៤០ម៉ែត្រ អ្នកនៅគោលដៅទី១ដៃកាន់ដំបង ពេលឮសំឡេងបញ្ជា រត់ទៅគោលដៅទី២ ហុចដំបងឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ ទទួលបានដំបងរត់ទៅគោលដៅទី៣ អ្នកទី៣ ទទួលបានដំបង រត់ទៅគោលដៅទី៤ អ្នកទី៤ទទួលបានដំបងរត់ទៅដល់ទី អនុវត្តបន្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។
- គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកអនុវត្ត ឱ្យតែវិធីនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន ព្រមទាំងឆ្ពោះទៅរកគោលការណ៍វាយតម្លៃទាំង៤ខាងលើ ។

	-ត្រូវកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះសិស្សពេញចិត្តនិងបានលេងគ្រប់គ្នា។	
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់បណ្តាក់ (ការប្រកួត) រត់តាមផ្លូវរបស់ខ្លួន ៦០ម៉ែត្រ x ៤ ហុច និងទទួលដំបងពិភាក្សាគ្នាអំពីសាស្ត្រដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗមានកុមារា និងកុមារី នៅរួមគ្នា ក៏បានដែរតែឱ្យស្មើគ្នា)។ -ទីលានមានរាងជារង្វង់មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ និងចែកជា៤តំបន់តំបន់នីមួយៗមានប្រវែង៦០ម៉ែត្រ ក្នុងនោះតំបន់ហុច និងទទួលដំបង មានប្រវែង១០ម៉ែត្រ គឺ៥ម៉ែត្រ ២ដង ។ -លេងម្តង៤ក្រុម ក្រុមទី១ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣ និងតំបន់ទី៤ ។ -ក្រុមទី២ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងតំបន់ទី៤។ -ក្រុមទី៣ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងតំបន់ទី៤។ -ក្រុមទី៤ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងតំបន់ទី៤។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងដោយ អ្នកនៅតំបន់ទី១ នៃក្រុមទាំង៤ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅតំបន់ទី២ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី២ទទួលដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿន តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅតំបន់ទី៣ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៣ទទួលដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ទៅតំបន់ទី៤ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៤ទទួលបានដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនទៅដល់ទី (ចំណុចចេញដំណើរ) ។ -លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានចំណុចជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវមានសមាជិកស្មើគ្នា គ្រូអាចឱ្យសិស្សលេងដូចលើកទី១បន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានចំណុចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។(មើលរូបភាព) -ករណីលេងម្តង៤នាក់ត្រូវគិតជាពិន្ទុដូចខាងក្រោមនេះ ក្រុមលេខ១ បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២ បាន៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ៣	

	បាន២ពិន្ទុនិងក្រុមលេខ៤បាន១ពិន្ទុ។លទ្ធផលត្រូវបូកសរុបពិន្ទុ បើក្រុមណាមួយ ទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -អនុវត្តដោយមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា និងគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែង។ -សិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួន និងក្រុម។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះ គួរកុំផ្ដោតតែលើការប្រកួតប្រជែងសំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា អនុវត្តបានល្អ ត្រឹមត្រូវតាមបច្ចេកទេស និងមានសុវត្ថិភាព។ -គ្រូអាចយកវិធីសាស្ត្រផ្សេងមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងរត់ផ្លោះរបង សាកល្បង (៣ ម៉ោង)

○តម្រងជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រងជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេង ដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្ររត់ផ្លោះរបង និងវិធីត្រឹមត្រូវ។
○កំដៅសាច់ដុំ ○រត់ផ្លោះឧបសគ្គ	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទីជួរណាមួយ ត្រង់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗ ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលងឱ្យដូចគ្នានៅក្នុងជួរនីមួយៗដូចជា ខ្សែកៅស៊ូ រថាវ កោណក្រដាសឬប្រអប់ក្រដាសជាដើម។ -ខ្សែបន្ទាត់(ជួររត់)មានទទឹង១០០-១២២ស.ម បណ្តោយ៤០-៦០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា៥-៧ម៉ែត្រ ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែង កម្ពស់ឧបសគ្គ៣០-៦០ស.ម។ -ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮឡើងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់ផ្លោះរំលងឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។	

រត់ផ្លោះប្រអប់ទៅមក	-សិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួន និងក្រុម។(មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងលោតរំលងឧបសគ្គដែលពួកគេចូលចិត្តដោយសេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយដែលត្រូវនឹងខ្លួន។ ។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗ រាប់លេខសេស លេខគូ អ្នកលេខសេស ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយ អ្នកលេខគូទៅឈរទល់មុខគ្នា (២០-៣០ម៉ែត្រ) រត់ផ្លោះប្រអប់ទៅមក ។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ទទឹងផ្លូវរត់ប្រវែង១០០-១២៥ស.ម ដាក់ប្រអប់ ឬកោណក្រដាស៤ទៅ៦កន្លែង ពីខ្សែចេញដំណើរដល់កោណ មានប្រវែង២០-៣០ម៉ែត្រ ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេង អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗ លេខសេសឈរមុខខ្សែចេញដំណើរ ដៃកាន់កងឬដំបង ត្រៀមលក្ខណៈពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា រត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ទី ហុចកងឱ្យដៃគូដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកលេខសេស នៅទល់មុខទទួលបានកង ត្រូវរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ដល់ទី ហុចកងឱ្យដៃគូដើរទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២ទទួលបានកង អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព)	-ពិភាក្សា និងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ○ជំនាញ -រត់ដោយចេះគ្រប់គ្រងល្បឿន និងទិសដៅ។ -រៀបចំឧបសគ្គរួចរត់ផ្លោះដោយរក្សាល្បឿន។ -រត់ផ្លោះឧបសគ្គជាចង្វាក់។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។
រត់ផ្លោះឆ្វេង ស្តាំ	•គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗដែលអាចរត់បោះជំហានចូលឬ ជាន់ដូចជា រង្វង់ សំបកកង់ គូសខ្សែ ក្រដាសកាតុងឬក្រណាត់ពណ៌ជាដើម។ -ខ្សែបន្ទាត់(ផ្លូវរត់)មានទទឹង១០០-១២២ស.មបណ្តោយ៣០-៥០ម៉ែត្រ កម្ពស់ឧបសគ្គ២៥-៤០សង់ទីម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗចម្ងាយពីគ្នា៨០-៩០សង់ទីម៉ែត្រ ១០០-១១០សង់ទីម៉ែត្រ មានចំនួន ១០-១៥កន្លែង។ -ចាប់ផ្តើមលេង ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់បោះជំហានឆ្វេងស្តាំ ចូលក្នុង ឬ ជាន់ឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -មុនលេងពន្យល់សិស្ស ពីរបៀបលោតចូលឬលោតជាន់ឱ្យបានច្បាស់ ឱ្យសិស្សសាកល្បង ប្រើឧបសគ្គដែលខ្លួនចូលចិត្តដោយសេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីទំហំ និងរបស់បាំងដែលត្រូវនឹងខ្លួន។	
រត់ផ្លោះជាចង្វាក់	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទី៤ជួរ បណ្តោយតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។	

រត់ផ្លោះបារ៤០-៦០ម	-គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗពីគ្នា ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលងឱ្យដូចគ្នា ក្នុងជួរនីមួយៗដូចជា បារ ខ្សែកៅស៊ូ បន្ទះឫស្សី កោណ ក្រដាសប្រអប់ក្រដាសជាដើម។ -ខ្សែបន្ទាត់(ផ្លូវរត់) មានទទឹង ១០០-១២២សង់ទីម៉ែត្រ បណ្តោយ៤០-៦០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា៥-៦ម៉ែត្រមានចំនួន៤-៦កន្លែងកម្ពស់៣០-៥០ស.ម។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះរំលងឧបសគ្គជាចង្វាក់ឬឱ្យបានថេរជំហាន (ចន្លោះពីរបារមួយទៅរបារមួយទៀតត្រូវរត់ជាចង្វាក់ថេរ បើ៣ជំហាន គឺ៣ជំហានរហូតដល់ទី អាចរត់៣-៥ជំហានជាដើម) បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនដាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទី៤ ជួរណាមួយនៅតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់(ផ្លូវរត់) មានទទឹង១០០-១២២ស.ម បណ្តោយ៤០-៦០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗចម្ងាយពីគ្នា៥-៦ម៉ែត្រ និង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែង កម្ពស់៣០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ ចែក៣កម្រិត ទាបមធ្យម និងខ្ពស់។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះរំលងរបារបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -ឱ្យសិស្សសាកល្បងលោតរំលងឧបសគ្គ ដែលខ្លួនចូលចិត្តដោយសេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់និងចម្ងាយដែលត្រូវនឹងខ្លួន។ -ឱ្យក្រុមនីមួយៗបានសាកល្បងគ្រប់កម្រិតបារដើម្បីឱ្យពួកគេស្វែងយល់និងមានការពេញចិត្ត។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា រកវិធីសាស្ត្រផ្លោះបារ ងាយស្រួលនិងរត់បានលឿន ។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងរត់ផ្លោះរបង៥០ម៉ែត្រ (សាកល្បង) រៀបបារចំនួន ៤-៦	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែង ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណាត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗមានកុមារ និងកុមារីនៅរួម

កន្លែង រត់ឱ្យបានលឿនដល់ទីរហូតអស់សមាជិកក្រុមចេះគាំទ្រមិត្តភក្តិដោយពេញចិត្ត។	គ្នាក៏បានឱ្យតែស្មើគ្នា)។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ប្រឡោះផ្លូវរត់ ១០០-១២២ស.ម បណ្តោយ៦០ម៉ែត្រ ឱ្យសិស្សរត់ផ្លោះរបងដោយប្តូរចំនួនរបងនិងកម្ពស់របង ដូចខាងក្រោម ៖ -ម៉ោងទី ១ ៖ ១-របងកម្ពស់ទាប ចំនួន ៣ (ចន្លោះពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ) ២- របងកម្ពស់ទាប ចំនួន ៤ (ចន្លោះពីគ្នា ៥,៥ម៉ែត្រ) ៣- របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៦ម៉ែត្រ) -ម៉ោងទី ២ ៖ ១-របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៦ម៉ែត្រ) ២-របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ) ៣-របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៦ (ចន្លោះពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ) -ម៉ោងទី ៣ និងទី៤ ៖ ១-របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៥,៥ម៉ែត្រ) ២-របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ) ៣-របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៦ (ចន្លោះពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ) -ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់ផ្លោះរំលងបារ បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរទៅឈរតាមកម្រិតដែន មាន៤កន្លែង អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូឱ្យសិស្សលេងឱ្យបានច្រើនដង តាមពេលកំណត់ ។ -គ្រូឱ្យសិស្សម្នាក់ៗកំណត់កិច្ចការរៀងៗខ្លួន ហើយខំប្រឹងរត់ឱ្យដល់ទីប្រសិនបើសិស្សមិនអាចរត់ទៅដល់ទីទេ ឱ្យសិស្សរកមូលហេតុ ដែលនាំឱ្យពួកគេមិនអាចរត់ទៅដល់ទី។ -ចំនួននិងចម្ងាយរបងដាក់ខុសៗគ្នាឱ្យសិស្សប្រកួតគ្នាដោយកំណត់ចម្ងាយផ្លូវរត់ស្មើគ្នា។អ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលាជ្រើសរើសអ្នកឈ្នះ ។ -សិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីសាស្ត្រដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ ដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញបុគ្គលនិងក្រុម។ -ក្រើនរំលឹកពីលក្ខខណ្ឌនិងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយមកពន្យល់សិស្ស។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំបន់ ។ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

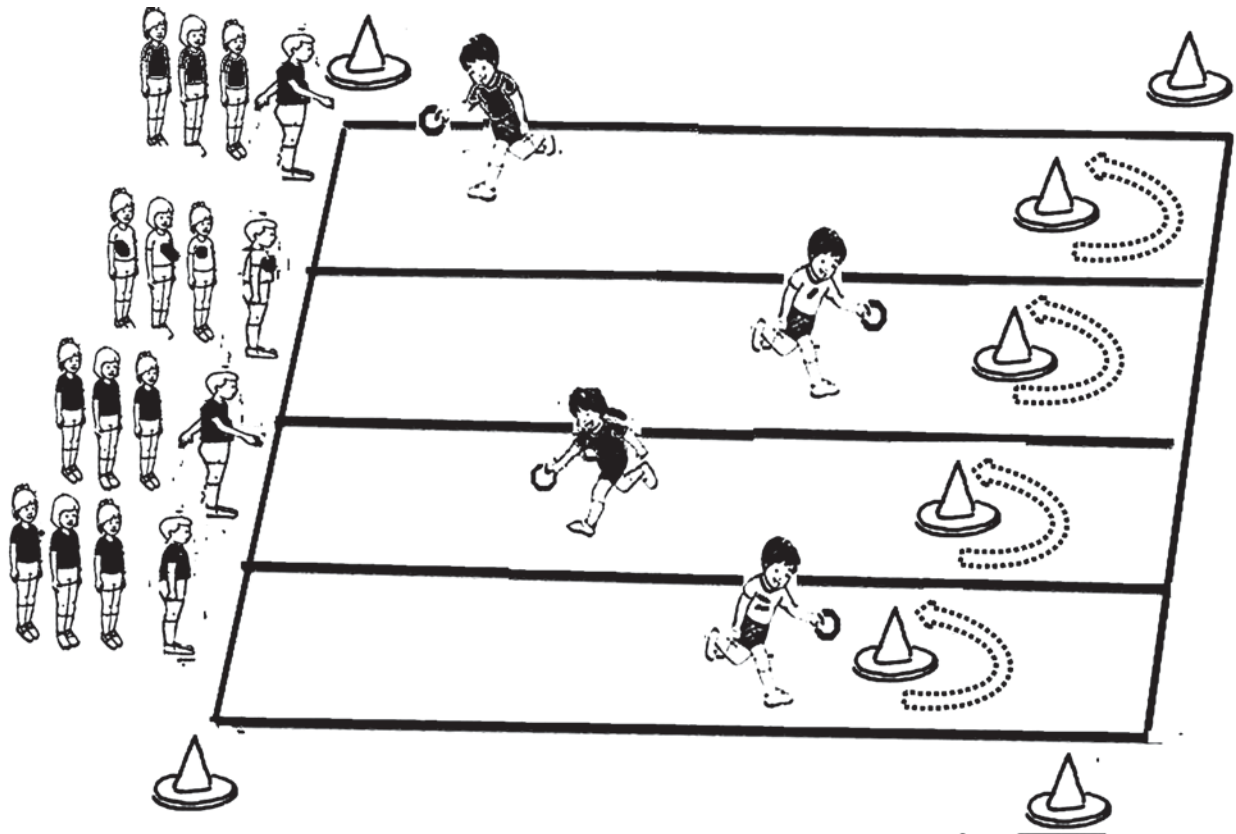
មេរៀនទី៤ ៖ ល្បែងរត់ផ្លោះរបង ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរលើបង្អួចរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ □រត់ផ្លោះឧបសគ្គ	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែងទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទី៤ ជួរណាមួយ ត្រង់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗ ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលងឱ្យដូចគ្នានៅក្នុងជួរនីមួយៗដូចជា ខ្សែកៅស៊ូ រឺ បារ កោណក្រដាសឬប្រអប់ក្រដាសជាដើម។ -តាមខ្សែបន្ទាត់(ជួររត់)មានទទឹង១០០-១២២ស.ម បណ្តោយ ៤០-៦០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ ៦ម៉ែត្រនិង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែង កម្ពស់ឧបសគ្គ ៣០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗត្រូវរត់ផ្លោះរំលងឧបសគ្គបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -សិស្សសាកល្បងប្រើឧបសគ្គ ដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយសេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយ ដែលត្រូវនឹងខ្លួន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរមុខខ្សែទី៤ជួរណាមួយ តាមខ្សែបន្ទាត់រៀងៗខ្លួន ។ -គ្រូដាក់ឧបសគ្គផ្សេងៗ ដែលអាចរត់ផ្លោះរំលងឱ្យដូចគ្នានៅក្នុងជួរនីមួយៗដូចជា រឺ បារ ខ្សែកៅស៊ូ បន្ទះឬស្សីកោណក្រដាសឬប្រអប់ក្រដាសជាដើម។ -ខ្សែបន្ទាត់នីមួយៗ(ជួររត់) មានទទឹង១០០-១២២សង់ទីម៉ែត្រ បណ្តោយ ៤០-៦០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ៥ម៉ែត្រ ៦ម៉ែត្រ និង៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែង កម្ពស់ឧបសគ្គ៣០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទីមួយនៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះរំលងឧបសគ្គជាចង្វាក់ ឬឱ្យបានថេរជំហាន (ចន្លោះពីរបារមួយទៅរបារមួយទៀតត្រូវរត់ជាចង្វាក់ថេរ បើ៣ជំហាន គឺ៣ជំហានរហូតដល់ទី អាចរត់៣-៥ជំហានជាដើម) បន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព)	○តវិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេង ដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាតវិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្ររត់ផ្លោះរបងនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សា និងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ○ជំនាញ -រត់ដោយចេះគ្រប់គ្រងល្បឿន និងទិសដៅ។ -រៀបចំឧបសគ្គរត់ផ្លោះដោយរក្សាល្បឿន។ -រត់ផ្លោះឧបសគ្គជាចង្វាក់។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្ត

រត់ផ្លោះរំលោភ៤០-៦០ម	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែងឈរមុខខ្សែទី៤ជួរ បណ្តោយត្រង់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ។ -ទីលានមាន ៤ខ្សែបន្ទាត់(ផ្លូវរត់) មានទទឹង១២២សង់ទីម៉ែត្រ បណ្តោយ៤០-៦០ម៉ែត្រ ដាក់ឧបសគ្គក្នុងជួរនីមួយៗ ចម្ងាយ ពីគ្នា៥-៧ម៉ែត្រ មានចំនួន៤-៦កន្លែង កម្ពស់ឧបសគ្គ ៣០- ៥០សង់ទីម៉ែត្រ ចែកជា៣កម្រិត ទាប មធ្យម និងខ្ពស់។ -ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះ រំលងរំលោភបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់ទៅឈរក្រោយ ជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -សិស្សសាកល្បងប្រើឧបសគ្គ ដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយសេរី ហើយធ្វើការស្វែងយល់ពីកម្ពស់ និងចម្ងាយ ដែលត្រូវនឹង ខ្លួន។ -ឱ្យក្រុមនីមួយៗបានសាកល្បងគ្រប់កម្រិតរំលោភ ដើម្បីឱ្យពួក គេស្វែងយល់និងមានការពេញចិត្ត។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីសាស្ត្រផ្លោះរំលោភងាយស្រួល និង រត់បានលឿន ។	គ្នាទៅ វិញទៅមក ។ -សហការជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុង ករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិត ក្នុងក្រុម។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ ល្បែងរត់ផ្លោះរបង (ការប្រកួត) ៥០ម៉ែត្រ រៀបរំលោភ ចំនួន៤-៦កន្លែង រត់ ឱ្យបានលឿនដល់ទី ចេះពិភាក្សាគ្នាអំពី សាស្ត្រដើម្បីទទួល បានពិន្ទុច្រើន ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបដំណើរការល្បែង ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណត់ពណ៌សម្គាល់ ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗមានកុមារានិងកុមារី នៅរួម គ្នាក៏បាន ឱ្យតែស្មើគ្នា)។ -ទីលានមាន៤ខ្សែបន្ទាត់ ប្រឡោះផ្លូវរត់ ១០០-១២២ស.ម បណ្តោយ៦០ម៉ែត្រ ឱ្យសិស្សរត់ផ្លោះរបង ដោយប្តូរចំនួន របងនិងកម្ពស់របង ដូចខាងក្រោម ៖ ១-របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៥,៥ម៉ែត្រ) ២- របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ) ៣- របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចន្លោះពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ) -ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះរំលងរំលោភបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទីដើរទៅឈរតាម កម្រិតដែន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -ពិន្ទុលេខ១បាន៤ពិន្ទុ លេខ២បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣បាន២ពិន្ទុ និងលេខ៤បាន១ពិន្ទុ គ្រូឱ្យសិស្សលេងឱ្យបានច្រើនដងតាម ពេលកំណត់ ។ -លទ្ធផល:បូកពិន្ទុសមាជិកនីមួយៗក្រុមណាមួយទទួលបាន	

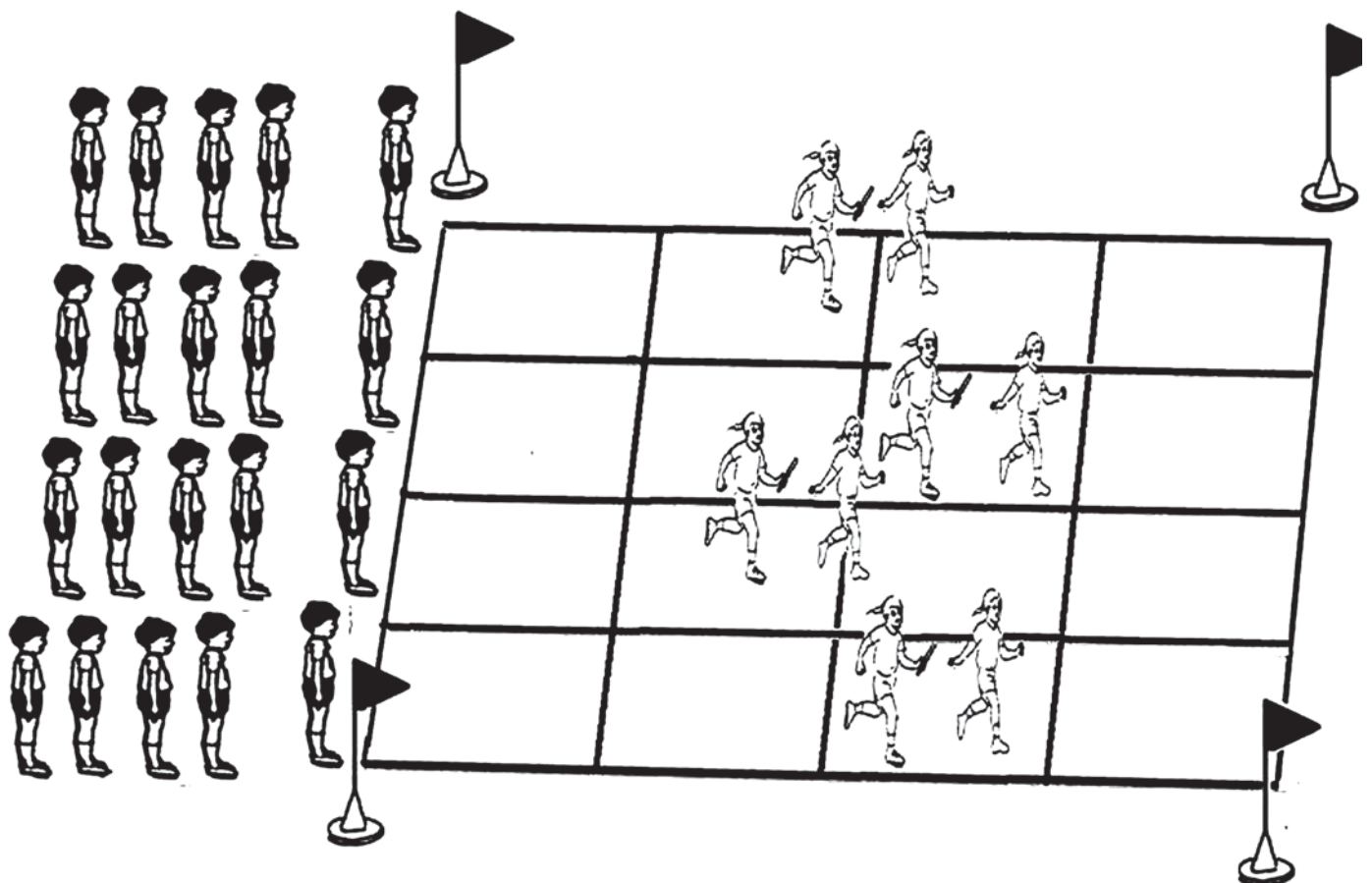
	ពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។ -ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗកំណត់កិច្ចការរៀងៗខ្លួន ហើយខំប្រឹងរត់ឱ្យដល់ទី ប្រសិនបើសិស្សមិនអាចរត់ទៅដល់ទី ឱ្យសិស្សរកមូលហេតុ ដែលនាំឱ្យពួកគេមិនអាចរត់ទៅដល់ទី។ -សិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ ដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញបុគ្គលនិងក្រុម។ -ក្រើនរំលឹកពីលក្ខខណ្ឌនិងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប៉ុន្មានបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលបុគ្គលនិងក្រុមមកប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តសិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○កំដៅសាច់ដុំ

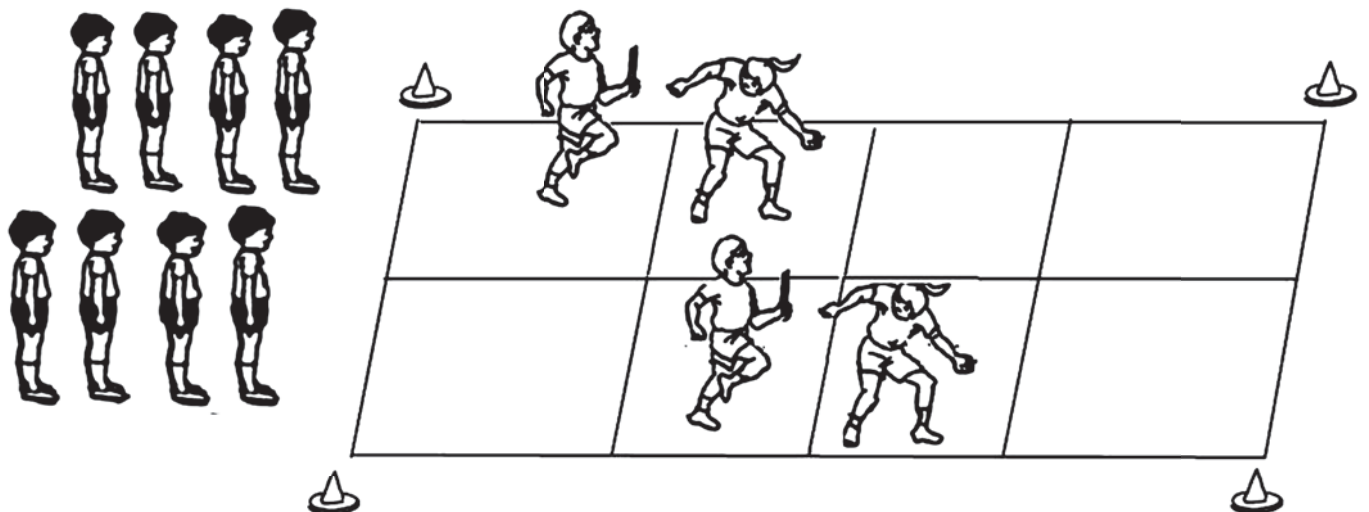
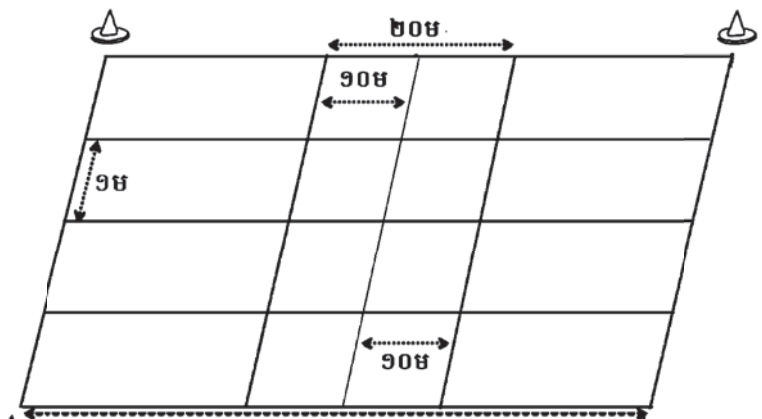
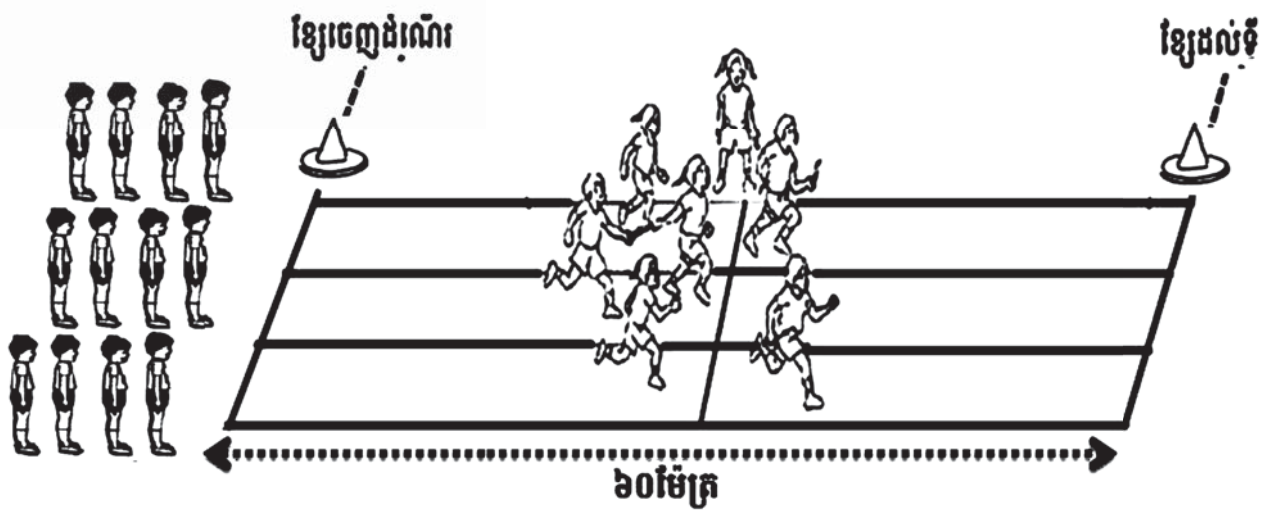
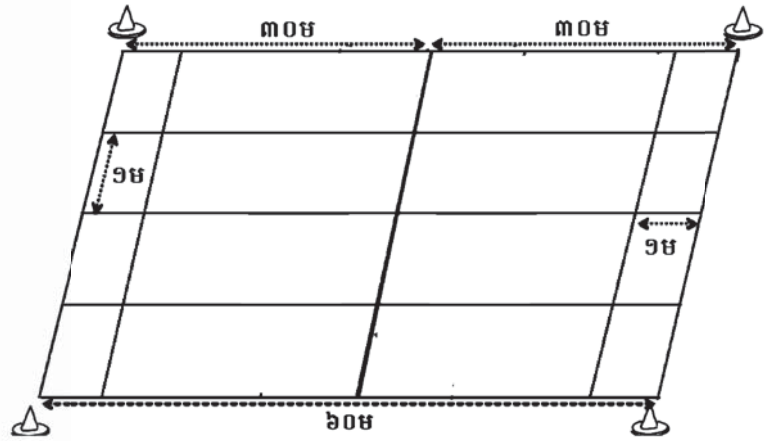
▣រត់ទៅមក

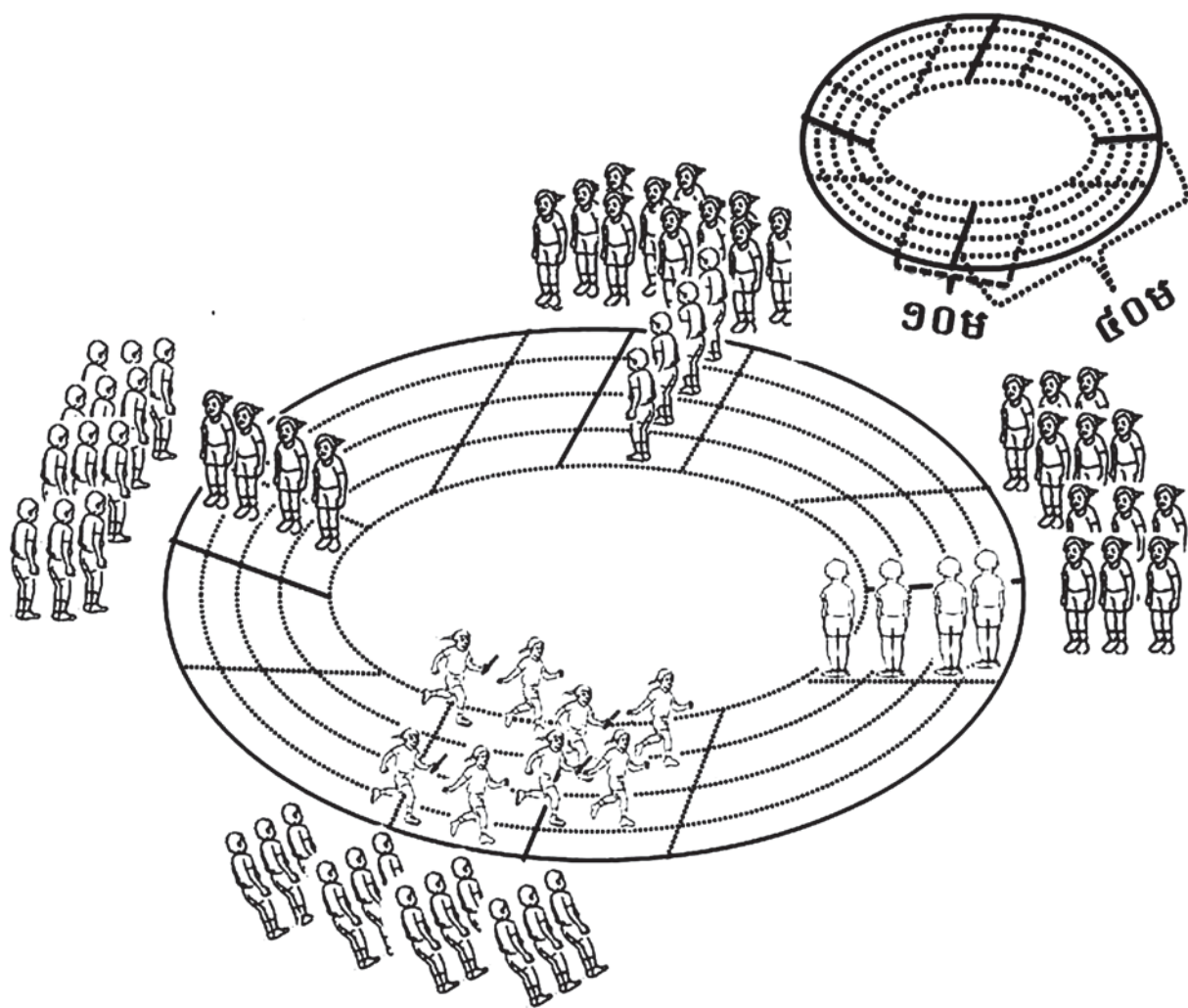


▣រត់ហ្វូងដំបង



រត់ហុចដំបង៤០ទៅ៦០ម៉ែត្រ

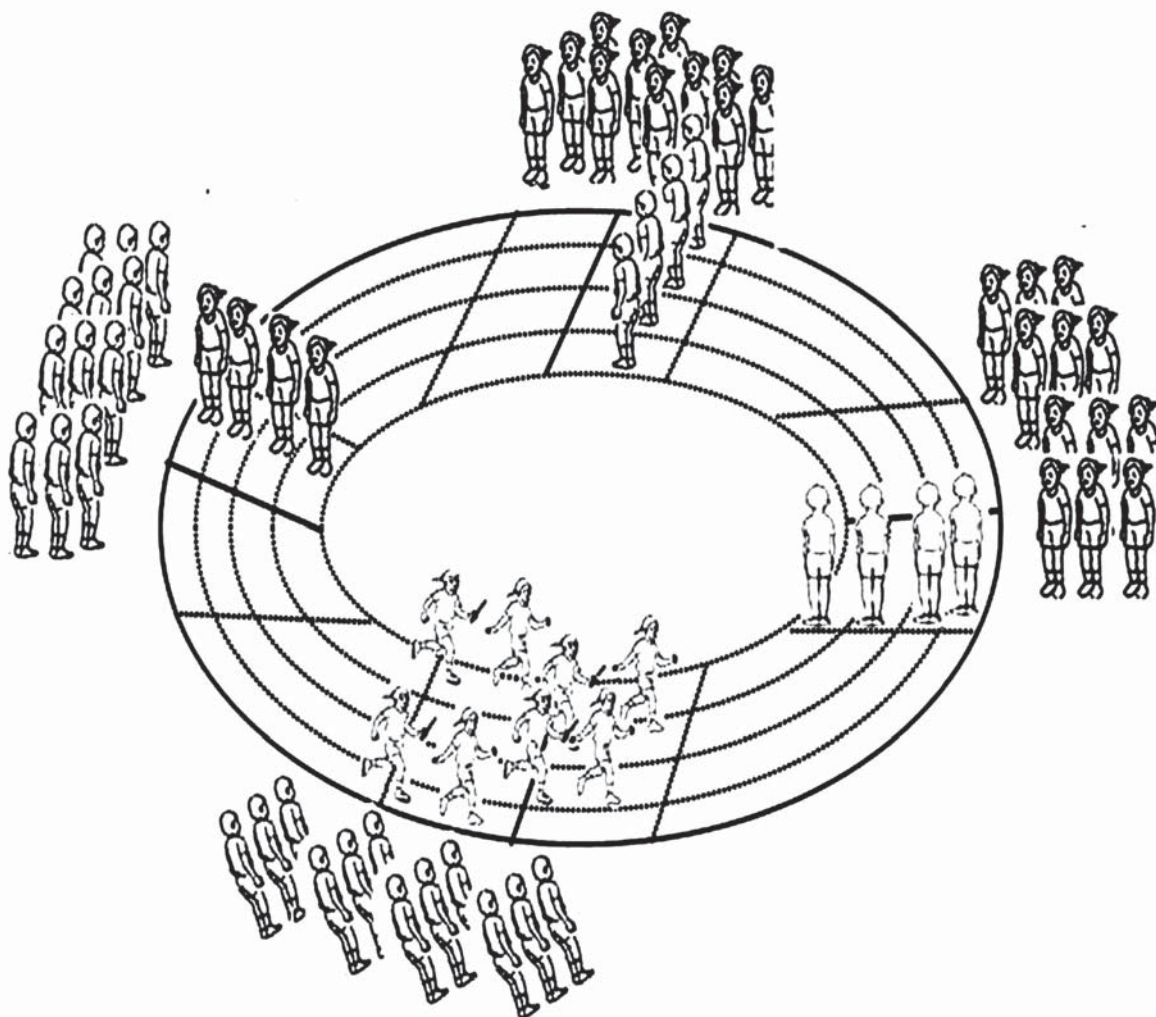




ល្បែងចម្បង
ល្បែងរត់បណ្តាក់

វត្ថុបំណងមេរៀន ៖

- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ។
- ចេះរត់តាមខ្សែបន្ទាត់ ហុចនិងទទួលដំបងបានត្រឹមត្រូវ ។
- ពិភាក្សាគ្នា ចែកគូនាទី និងទទួលស្គាល់លទ្ធផល ។



របៀបលេង៖

- ត្រូវចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណាត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន ។
- លេងម្តង៤ក្រុម ក្រុមទី១ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី១ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងទី៤ ក្រុមទី២ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី២ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣ និងទី៤ ក្រុមទី៣ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៣ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣និងទី៤ ចំណែកក្រុមទី៤ ចូលក្នុងខ្សែបន្ទាត់ទី៤ តំបន់ទី១ ទី២ ទី៣ និងទី៤ ។
- ល្បែងចាប់ផ្តើមលេង អ្នកនៅតំបន់ទី១ នៃក្រុមទាំង៤ ដៃកាន់ដំបងត្រៀមលក្ខណៈ នៅពេលឮសំឡេងបញ្ជា ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី២ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួនអ្នកទី២ទទួលដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៣ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៣ទទួលដំបង ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនតាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនទៅតំបន់ទី៤ ហុចដំបងឱ្យសមាជិករបស់ខ្លួន អ្នកទី៤ទទួលដំបងបាន ត្រូវរត់ឱ្យបានលឿនទៅដល់ទី(ចំណុចចេញដំណើរ) បើក្រុមនីមួយៗមានសមាជិកលើសពី៤នាក់ ក្រុមនីមួយៗត្រូវមានសមាជិកស្មើគ្នា គ្រូអាចឱ្យសិស្សលេងបន្តដូចលើកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។
- លទ្ធផល ក្រុមណាដែលបានចិះវេលាតិចជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។
- ករណីលេងម្តង៤នាក់ត្រូវគិតពិន្ទុដូចខាងក្រោម៖

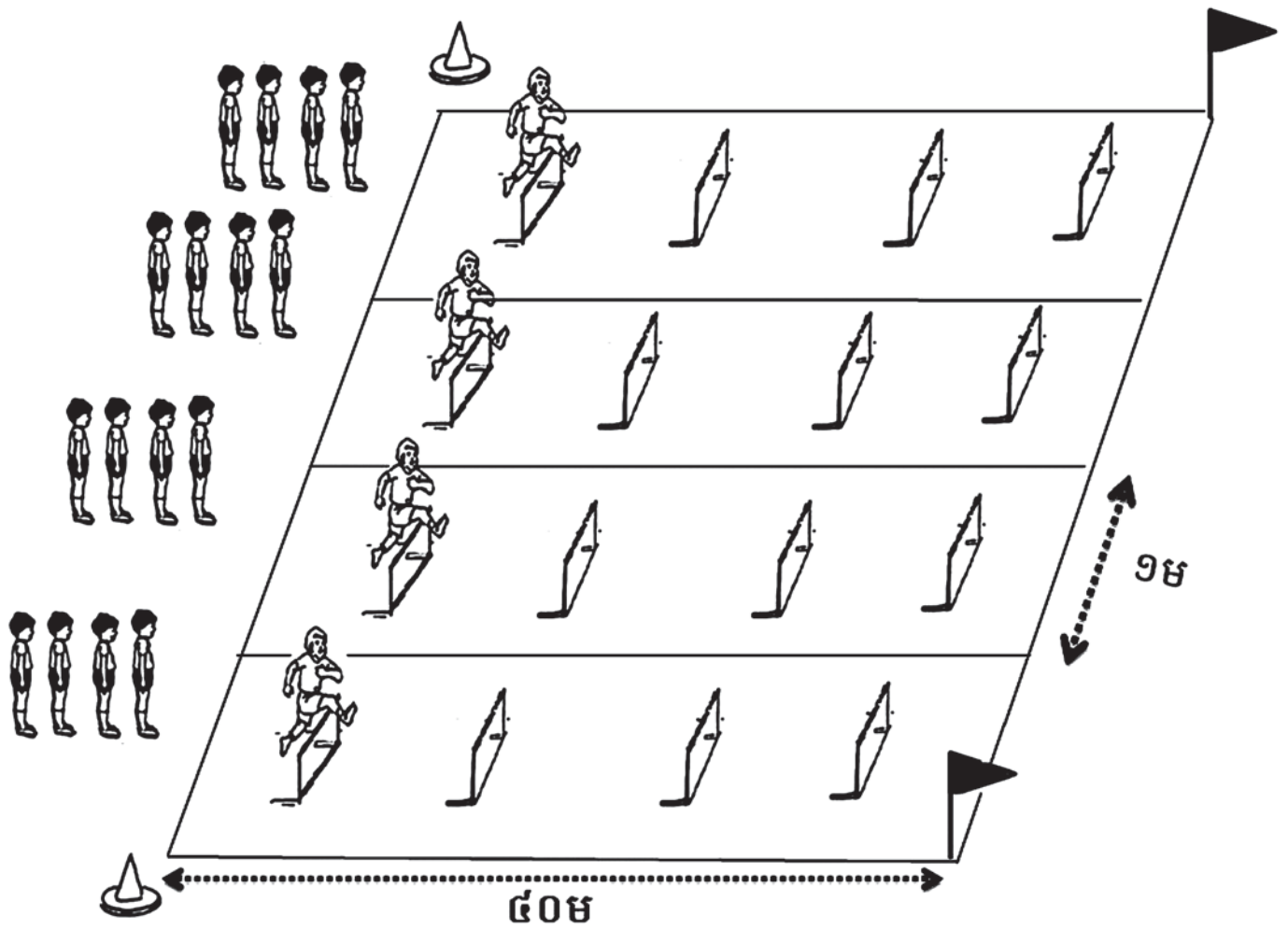
-ក្រុមលេខ១បាន៤ពិន្ទុ ក្រុមលេខ២បាន៣ពិន្ទុ ក្រុមលេខ៣បាន២ពិន្ទុនិងក្រុមលេខ៤បាន១ពិន្ទុ។
លទ្ធផល ត្រូវបូកសរុបពិន្ទុ បើក្រុមណា មួយទទួលបានពិន្ទុសរុបច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖ -ជារង្វង់ មាន៤ខ្សែបន្ទាត់ និងចែកជា៤តំបន់ តំបន់នីមួយៗមានប្រវែង៦០ម៉ែត្រ ក្នុងនោះតំបន់
ហុចនិងទទួលដំបង មានប្រវែង ២០ម៉ែត្រ គឺ១០ម៉ែត្រ ២ដង ។

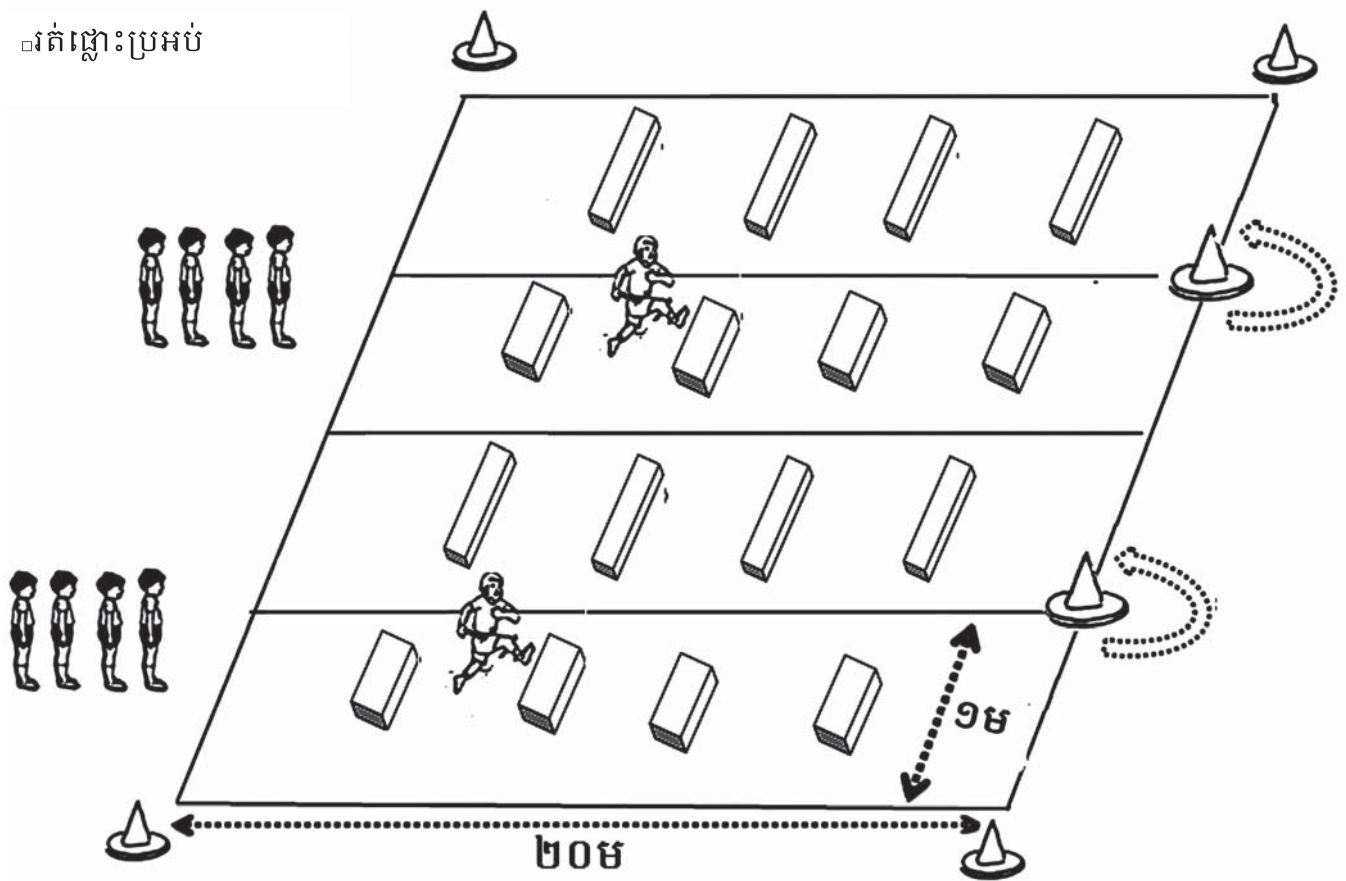
សម្ភារៈ៖ -កោណ ទង់ បង្គោល កំបោរស កំណាត់ពណ៌ ក្រណាត់ម៉ែត្រ កញ្ចប់ ។

កំណត់សម្គាល់៖-លេងគោរពមិត្តភក្តិសិស្សចេះសង្កេតពីចំណុចខ្លាំងចំណុចខ្សោយរបស់ក្រុមខ្លួន ដៃគូ និងកត់ត្រា
ចូលសន្លឹកកិច្ចការ។

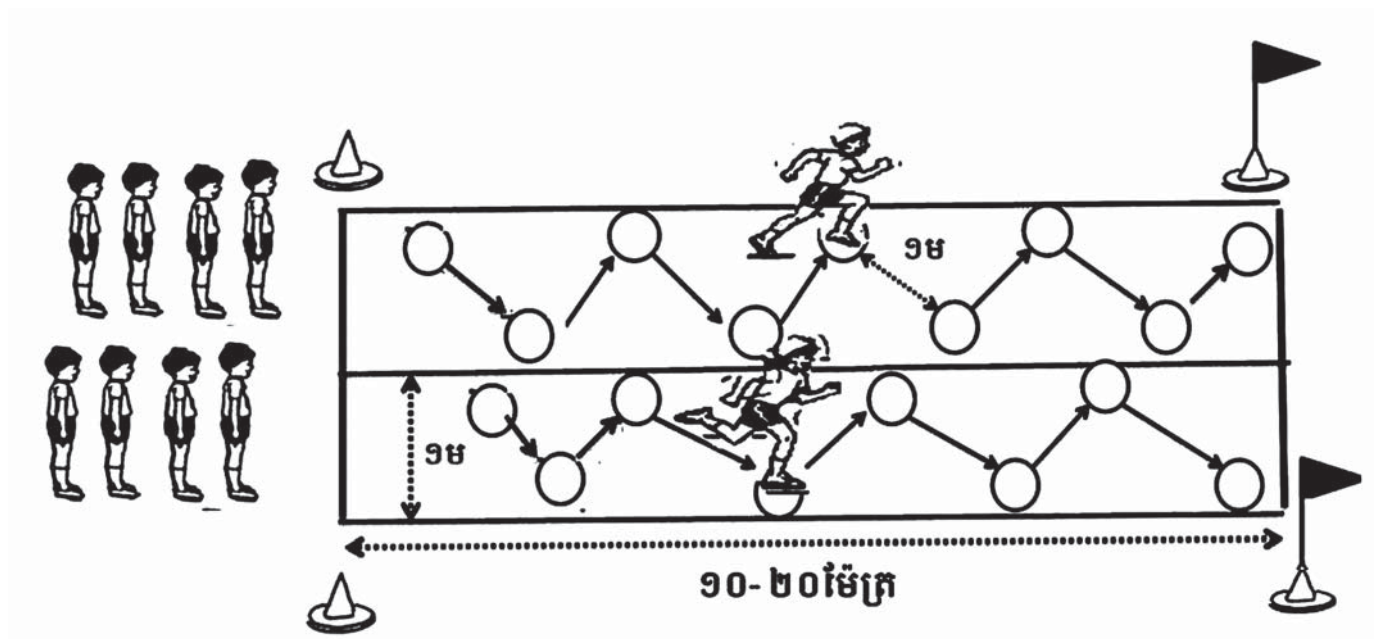
◦កំដៅសាច់ដុំ
 ▣រត់ផ្លោះឧបសគ្គ



▣រត់ផ្លោះប្រអប់

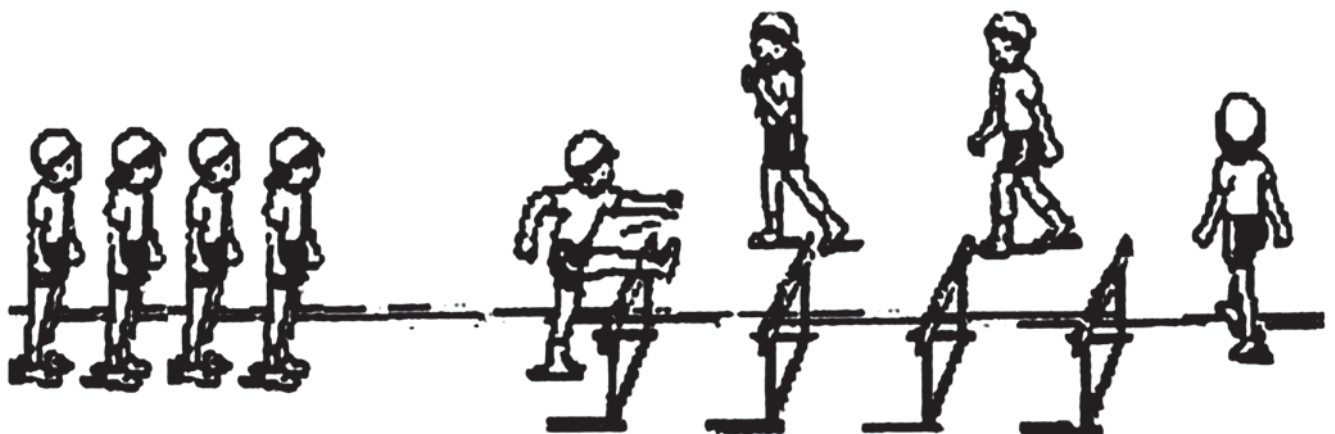


វត្តមានៈឆ្វេង ស្តាំ

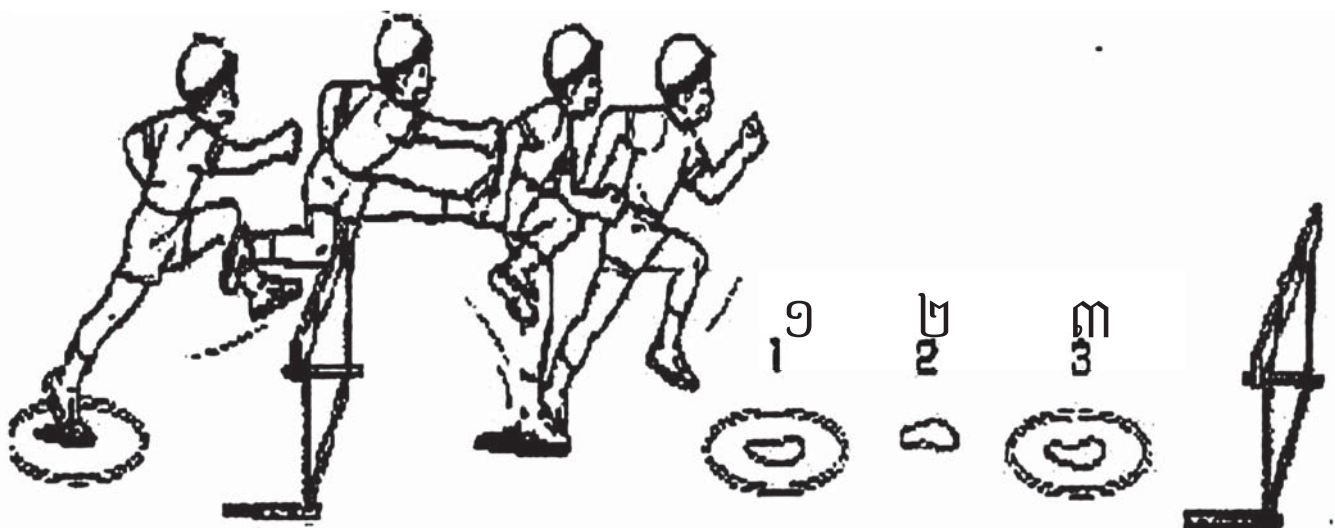


វត្តមានៈជាចង្វាក់

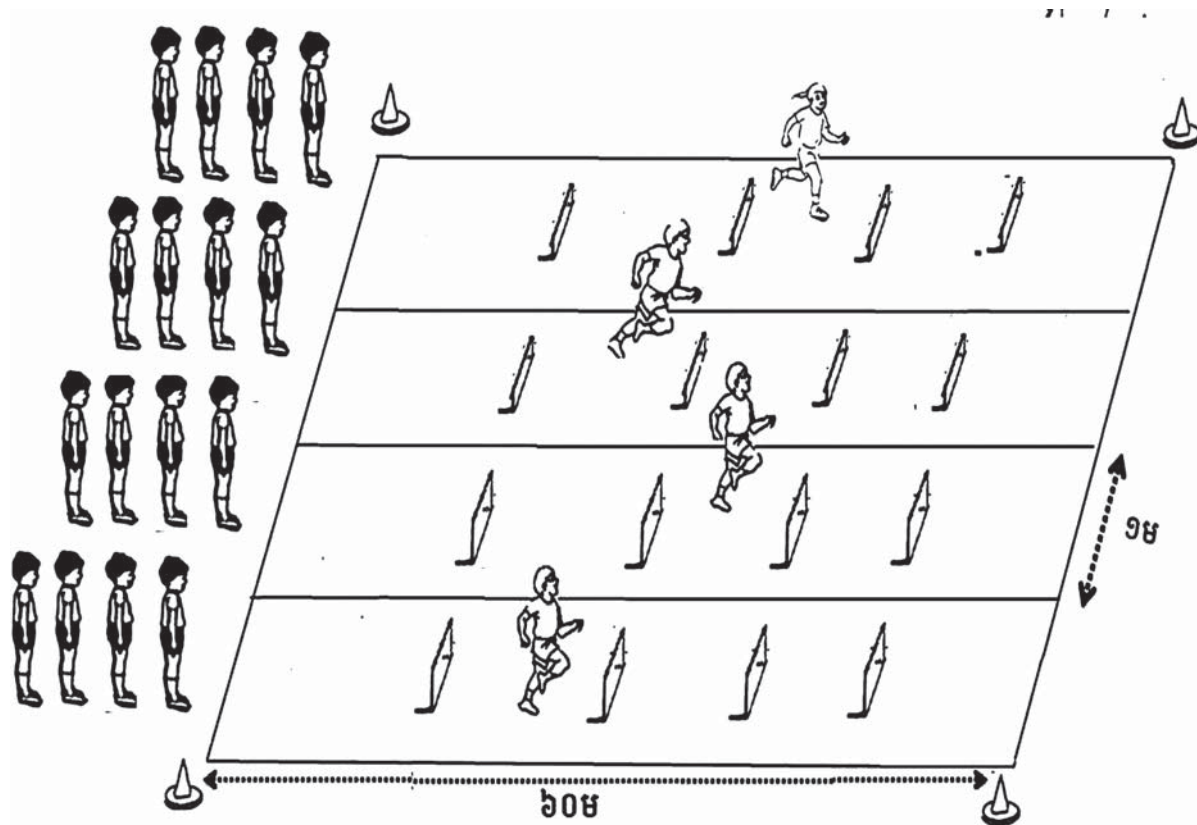
-របៀបទី១



វត្តមានៈជាចង្វាក់



រត់ផ្លោះបាញ់ ៤០-៦០ម៉ែត្រ

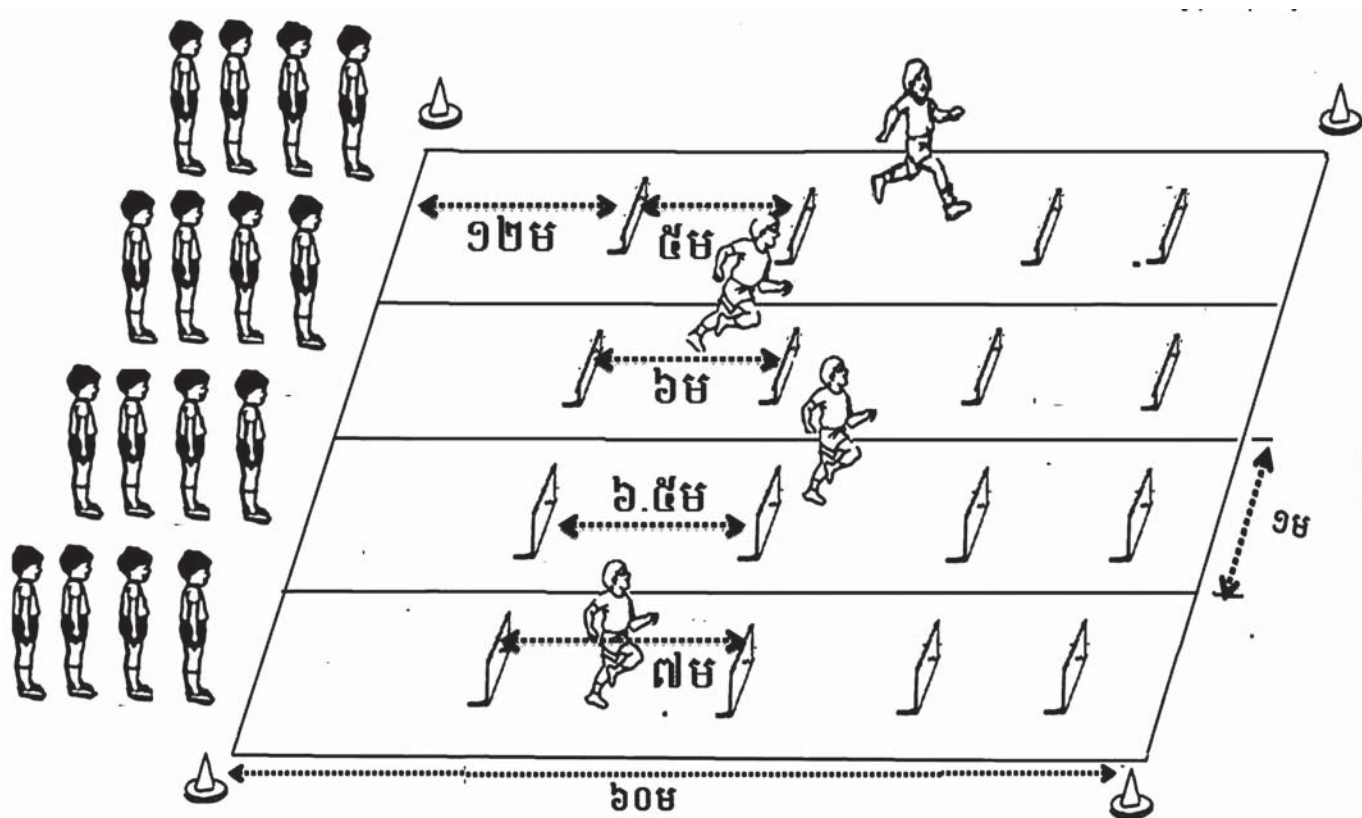


ល្បែងចម្បង

ល្បែងរត់ផ្លោះបាញ់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងបានត្រឹមត្រូវ ។
- រត់តាមខ្សែបន្ទាត់ផ្លោះបាញ់មិនបន្ថយល្បឿនរហូតដល់ទី។
- ពិភាក្សា ប្តូរតួនាទី និងទទួលស្គាល់លទ្ធផល។



- របៀបលេង៖** -គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុមឱ្យស្មើគ្នា ចងកំណត់ពណ៌សម្គាល់ក្រុមខ្លួន(គ្រូអាចឱ្យក្រុមនីមួយៗ មាន កុមារនិងកុមារី នៅរួមគ្នាក៏បានដែរតែឱ្យស្មើគ្នា)។
- ឱ្យសិស្សរត់ផ្លោះរបង៥០ម អនុវត្តដោយប្តូរចំនួនរបង និង កម្ពស់របង ដូចខាងក្រោម ៖
- ១-របងកម្ពស់មធ្យម ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៥,៥ម៉ែត្រ)
 - ២-របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៦,៥ម៉ែត្រ)
 - ៣-របងកម្ពស់ខ្ពស់ ចំនួន ៥ (ចម្ងាយពីគ្នា ៧ម៉ែត្រ)
- ចាប់ផ្តើមលេង ពេលឮសំឡេងបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរត់ផ្លោះរំលងរបារបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ទី ដើរទៅឈរតាមកម្រិតដែន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូត អស់ សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព)
- ហាមរត់វាង លេងគោរពលក្ខខណ្ឌ និងមិត្តភក្តិ ពិន្ទុកំណត់ ៤កម្រិតឬដែន ។
- ពិន្ទុលេខ១ បាន៤ពិន្ទុ លេខ២ បាន៣ពិន្ទុ លេខ៣ បាន២ពិន្ទុ និងលេខ៤បាន១ពិន្ទុ ។
- លទ្ធផល៖ បូកលទ្ធផលសមាជិកនីមួយៗក្រុមណាទទួលបានលទ្ធផលសរុបច្រើនជាងគេជាក្រុម ឈ្នះ។
- ទីលាន៖** -មានប្រវែង៦០ម៉ែត្រ ចន្លោះខ្សែបន្ទាត់ ឬផ្លូវរត់ ១២២ស.ម ពីខ្សែចេញដំណើរទៅដល់របងទី១ ប្រវែង ១០-១២ម ចំនួនរបង៤-៦កន្លែង ចន្លោះពីរបងមួយទៅរបងមួយទៀត ៥ម ៦ម និង ៧ម របងកម្ពស់ ៣០ -៥០ស.ម ខ្សែដល់ទី មានខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៥ ឃ្លាតពីគ្នា ១ម៉ែត្រ។
- សម្ភារៈ៖** -ទុយោទឹក សំបកកេះ ប្រអប់ ទង់ កំបោរស ខ្សែ កំណាត់ពណ៌ ក្រណាត់ម៉ែត្រ កញ្ចប់ ។
- កំណត់សម្គាល់៖** -គ្រូបែងចែកភារៈកិច្ចឱ្យទទួលខុសត្រូវ 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 □ចោលសី □ចោលកូនបាល់ □ចោលថង់ខ្សាច់
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតកម្ពស់ (សាកល្បង) - រត់ ៣ ៥ ៧ជំហានធាក់ឱ្យបានខ្លាំង ដែលកម្លាំងជួយឱ្យលោតបានខ្ពស់ធ្លាក់មានសុវត្ថិភាព។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតកម្ពស់ (ការប្រកួត) - ជំហានចុងក្រោយត្រូវធាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។	○ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចម្ងាយ (សាកល្បង) - ប្រើកូនបាល់ ថង់ខ្សាច់ ឬដុំដែកយកចម្ងាយចោល ប្រអប់ដៃលើស្មារំកិលជើង ឬបង្វិលខ្លួនរបៀបផ្សេងៗគិតពីសុវត្ថិភាព ។	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចម្ងាយ (ការប្រកួត) - ប្រើកូនបាល់ ថង់ខ្សាច់ ឬ ដុំដែកយកចម្ងាយចោល ប្រអប់ដៃលើស្មារំកិលជើង ឬបង្វិលខ្លួនដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន ។
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○ រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀន ទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ ទី៤
○ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ - ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
○ ចំណេះដឹង	- ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីលោតបានល្អ។	- ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីចោលបានល្អ។
	- យល់និងចេះពន្យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រនិងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ - ពិភាក្សាវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។	
○ ជំនាញ	- រត់នឹងធាក់លោតចំគោលដៅរៀងៗខ្លួន ដោយប្រើកាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ - អនុវត្តតាមការរៀបចំបានល្អ។ - សិស្សម្នាក់ៗចាប់ផ្តើមលោតដោយកំណត់ចំនួនជំហាន ដោយខ្លួនឯងមុននឹងលោត។	- បោះឬចោលបានចំគោលដៅកំណត់ដោយកាយវិការនិងវិធីត្រឹមត្រូវ។ - បោះឬចោលឱ្យបានឆ្ងាយដោយរុញឱ្យអស់កម្លាំងនិងឈានជើងបានត្រឹមត្រូវ។
○ សហការ	- រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សរសើរការលេងបានល្អនិងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិនិងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ - ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។	

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

មេរៀនសង្ខេប៖ ល្បែងលោត និង ល្បែងចោល

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ល្បែងលោតកម្ពស់ សាកល្បង (១ ម៉ោង)		
០ តម្រង់ជួរ ០ ស្រង់វត្ថុមាន ០ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
០ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ០ បង្កើតក្រុម ០ កំដៅសាច់ដុំ ០ លោតជំហានវែង ០ លោតខ្សែកៅស៊ូ	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែងនិងទីលាន។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ - គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម(កុមារា និងកុមារី) ឱ្យឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ១ - របងឧបសគ្គ ជាក់ចំនួន៣ទៅ៥កន្លែង ឱ្យឃ្លាតពីគ្នា ៥០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ ៧០- ៨០សង់ទីម៉ែត្រ ចម្ងាយ១៥ទៅ៣០ម៉ែត្រ។ - ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន ដល់ឧបសគ្គលោតបោះជំហានវែងរំលងបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) - គ្រូរំលឹកប្រាប់សិស្សឱ្យអនុវត្តរត់ ឱ្យបានលឿន មុនឆាក់លោត ពេលឆាក់លោតត្រូវបោះជំហានឱ្យបានឆ្ងាយ ឬវែងផុតឧបសគ្គ ។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម (កុមារានិងកុមារី) ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ ជាតំណាងឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូសមាជិកផ្សេងទៀតជាអ្នកលោត។ - ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទី១ ដោយកាន់ខ្សែកៅស៊ូកម្ពស់ត្រឹម៤០-៥០សង់ទីម៉ែត្រឬត្រឹមជង្គង់ លោតម្តងម្នាក់ៗរហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូបន្ទាប់មកដំឡើងកម្ពស់ម្តង៥ទៅ១០សង់ទីម៉ែត្រ លេងដូចលើកទី១។	០ ឥរិយាបថ - ហ្វឹកហាត់និងចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ - ចូលរួមលេង ដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ០ ចំណេះដឹង - ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលោតបានត្រឹមត្រូវ។ - ចេះរៀបចំគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីលោតបានល្អ។ - យល់ និងចេះពន្យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ - ពិភាក្សា និងវាយតម្លៃទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ០ ជំនាញ - ទៅដល់គោលដៅរៀងៗខ្លួនដោយប្រើកាយវិការ និង វិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ - អនុវត្តតាមការរៀបចំបានល្អ។ - សិស្សម្នាក់ៗចាប់ផ្តើម

៦ លោតទះវត្ថុ	-សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ មានសមាជិកលោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នាដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ។ (មើលរូបភាព) -ទីលានបណ្តោយ១៥-២០ម៉ែត្រ ចងខ្សែកៅស៊ូទទឹង២-៣កន្លែង ចម្ងាយ៣-៥ម៉ែត្រ កម្ពស់៤០-៨០សង់ទីម៉ែត្រ។ សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ល្បែងចាប់ផ្តើមពេលឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួនលោតរំលងខ្សែកៅស៊ូបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ទីដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាពទី២) •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ទៅ៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ២-៤ម៉ែត្រ ពីវត្ថុដែលត្រូវលោតទះ ។ -ទីលានមានបង្គោលពីរឃ្លាតគ្នា៤-៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែប្រឡាក់តាមទទឹងកម្ពស់១,៥០-២,៥០ម៉ែត្រចងតុកគ្នាជុំក្រណាត់ពណ៌ប្លកញ្ចប់ពណ៌៤កន្លែងមានកម្ពស់ខុសៗគ្នា។ (មើលរូបភាព) -ល្បែងចាប់លេងពេលគ្រូបញ្ជាឱ្យចាប់ផ្តើម អ្នកទី១នៃជួរនីមួយៗរត់តិចៗទៅមុខជាក់លោតទះវត្ថុនោះដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	លោតដោយកំណត់ចំនួនជំហាន ដោយខ្លួនឯងមុននឹងលោត។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិត ក្នុងក្រុម។
○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងលោតកម្ពស់ (សាកល្បង) រត់ ៣ ៥ ៧ជំហាន ធ្លាក់ឱ្យបានខ្លាំង ដែលជាកម្លាំងជួយឱ្យលោតបានខ្ពស់ ធ្លាក់មានសុវត្ថិភាព ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេង ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង (មានក្រុមកុមារានិងក្រុមកុមារី) អាចចែកកុមារាចំនួន២ក្រុម និងកុមារីចំនួន២ក្រុម ហើយធ្វើជាក្រុមបងប្អូន ។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់តាំងសមាជិកចំនួន២នាក់ ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូឬបង្គោលចងខ្សែកៅស៊ូ ឱ្យសិស្សដទៃទៀតអនុវត្តលោតកម្ពស់ ដោយតម្រង់ជួរខាងឆ្វេងឬខាងស្តាំ ចម្ងាយ២-៣ម៉ែត្រខាងមុខខ្សែកៅស៊ូ កម្ពស់ត្រូវចាប់ផ្តើមត្រឹមជង្គង់ ឬកំណត់ ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទី១កាន់កៅស៊ូកម្ពស់ត្រឹមត្រូវ ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រឬត្រឹមជង្គង់ សិស្សរត់ ៣ ៥ ៧ ជំហានធ្លាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់រំលងខ្សែកៅ	

	ស្វីម្តងម្នាក់ៗរហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ បន្ទាប់មកដំឡើងកម្ពស់ម្តង៥ ឬ១០សង់ទីម៉ែត្រលេងដូចលើកទី១។ -មួយកម្រិតកម្ពស់ បើសិស្សម្នាក់ៗលោតមិនផុត គេមានសិទ្ធិលោត ១-៣ដង អាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូប៉ុន្តែមុនលេង ត្រូវពន្យល់ឱ្យសិស្សបានយល់សិន ហើយត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ មានសមាជិកលោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នាដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។ -គ្រូត្រូវបែងចែកក្រុមធ្វើគណៈកម្មការកត់ត្រាកម្រិតកម្ពស់កាន់បង្គោលខ្សែកៅស៊ូរាល់ការដំឡើងកម្ពស់ត្រូវដំឡើងម្តង១០សង់ទីម៉ែត្រព្រមទាំងកាយរណ្តៅដីខ្សាច់។ -ដំបូងឱ្យសិស្ស ប្រកួតលោតតាមវិធីដែលខ្លួនចូលចិត្តដោយមានការឈាន ៣ ៥ ៧ជំហាន ធ្លាក់ឱ្យបានខ្លាំងលោតឱ្យបានខ្ពស់។ បន្ទាប់មកប្រកួតគ្នា ដោយលោតជើងកន្ត្រៃ និងលោតបង្វិលផ្កាប់មុខ ដើម្បីរកអ្នកដែលអាចលោតបានខ្ពស់ជាងគេ។ -សិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងក្រុម។ -ប្រកួតរកអ្នកដែលលោតបានខ្ពស់ជាងគេបំផុត។ -លទ្ធផលៈ យកលទ្ធផលខ្ពស់ជាងគេរបស់សមាជិកក្រុមនីមួយៗ បូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានកម្ពស់សរុបខ្ពស់ជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ល្បែងលោត ការប្រកួត (៣ ម៉ោង)		
○តម្រងជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រងជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយ

◦កំដៅសាច់ដុំ ◦លោតជំហានវែង	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែងដែលទាក់ទង នឹង មេរៀន។ •គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម (កុមារ និងកុមារី) ឱ្យឈរជា ៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខខ្សែទី ។ -ឧបសគ្គដាក់ចំនួន៣ទៅ៥កន្លែង ឱ្យឃ្លាតៗពីគ្នា ៥០-៦០ សង់ទីម៉ែត្រ ៧០-៨០សង់ទីម៉ែត្រចម្ងាយ១៥-៣០ម៉ែត្រ។ -ចាប់ផ្តើមលេងពេលឮសំឡេង គ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុម នីមួយៗរត់តាមខ្សែបន្ទាត់របស់ខ្លួន លោតរំលងឧបសគ្គ ដោយបោះជំហានវែងៗបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ទី បន្ទាប់មក ដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្ត ដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -គ្រូរំលឹកប្រាប់សិស្ស ឱ្យអនុវត្តរត់ មុនឆាក់លោតឱ្យបាន ឆ្ងាយផុតឧបសគ្គរហូតដល់ទី ។	ភាពវិជ្ជមាន ។ -ចូលរួមលេងដោយយក ចិត្តទុកដាក់លើ សុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ◦ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលោតបាន ត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោងនិងវិធី លោតបានល្អ។
◦លោតខ្សែកៅស៊ូ	•គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម (កុមារនិងកុមារី) ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសមាជិក២នាក់ ជាតំណាងឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ សមាជិកផ្សេងទៀតជាអ្នកលោត។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទីមួយ កាន់ខ្សែកៅស៊ូកម្ពស់ ត្រឹម៤០-៥០ស.ម ឬ ត្រឹមជង្គង់ លោតម្តងម្នាក់ៗរហូត អស់សមាជិកក្រុមរួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ។ បន្ទាប់មក ដំឡើងកម្ពស់ម្តង១០សង់ទីម៉ែត្រ លេងដូចលើកទីមួយ។ សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ មាន សមាជិក លោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នាដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ។(មើលរូបភាព) -ទីលានបណ្តោយ១៥-២០ម៉ែត្រ ចងខ្សែកៅស៊ូទទឹង២- ៣កន្លែង ចម្ងាយ៣-៥ម៉ែត្រ កម្ពស់៣០-៥០សង់ទីម៉ែត្រ។ សិស្សឈរ៤ជួរបណ្តោយមុខខ្សែទី ល្បែងចាប់ផ្តើមពេល ឮសំឡេងគ្រូបញ្ជា អ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ រត់តាមខ្សែ បន្ទាត់របស់ខ្លួន លោតរំលងខ្សែកៅស៊ូបន្តបន្ទាប់ រហូត ដល់ទីដើរត្រឡប់មកឈរក្រោយជួរវិញ អ្នកទី២អនុវត្ត បន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាពទី២)	-យល់និងចេះពន្យល់ពី យុទ្ធសាស្ត្រ និងវិធីហាត់ បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិង វាយតម្លៃទៅ លើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ◦ជំនាញ -ទៅដល់គោលដៅរៀងៗ ខ្លួនដោយប្រើកាយវិការ និង វិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ -អនុវត្តតាមការរៀបចំ បានល្អ។ -សិស្សម្នាក់ៗចាប់ផ្តើម លោតដោយកំណត់ចំនួន ជំហាន ដោយខ្លួនឯងមុន នឹងលោត។
◦លោតទះវត្ថុ	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២-៣ម៉ែត្រ ចម្ងាយ២-៤ម៉ែត្រ ពីវត្ថុដែលត្រូវលោតទះ ។ -ទីលានមានបង្គោលពីរឃ្លាតគ្នា៤-៥ម៉ែត្រ ចងខ្សែឬរោង កាត់ទទឹងកម្ពស់១,៥០-២,៥០ម៉ែត្រចងតុកគ្នា ដុំក្រណាត់ ពណ៌ ឬ កញ្ចប់ពណ៌ ៤កន្លែង មានកម្ពស់ខុសៗគ្នា។	◦សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរ ទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹង បន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និង ជួយគ្នាក្នុងករណី ចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិត ក្នុង

១. រត់៣-៥ជំហានលោត ២. លោតរណ្តៅខ្សាច់ ៣. ស្វែងយល់ល្បែង	(មើលរូបភាព) -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេង ពេលគ្រូបញ្ជាឱ្យចាប់ផ្តើម អ្នកទី១ នៃជួរនីមួយៗ រត់តិចៗទៅមុខឆាក់លោតទះវត្ថុនោះ ដើរ ត្រឡប់មកឈរក្រោយជួររបស់ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូច អ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ •គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ក្រុមនីមួយៗមានសមាជិក កុមារនិងកុមារីចំនួនស្មើគ្នា។ ក្រុមនីមួយៗចាត់តាំង សមាជិក២នាក់ ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ ទល់មុខគ្នាពីកម្ពស់ ៥០សង់ទីម៉ែត្រ ហើយដំឡើងម្តង ៥-១០សង់ទីម៉ែត្រ អ្នកផ្សេង ឈរខាងឆ្វេង ឬ ខាងស្តាំ ខ្សែកៅស៊ូចម្ងាយ ៥-៨ម៉ែត្រ ។ -ល្បែងចាប់លេងពេលគ្រូបញ្ជាឱ្យចាប់ផ្តើម អ្នកទី១នៃជួរ នីមួយៗ រត់តិចៗទៅមុខចំនួន៥ទៅ៧ជំហាន ឆាក់លោត រំលងខ្សែកៅស៊ូ កុំឱ្យប៉ះ(គ្រូត្រូវកំណត់ចំនួនប៉ះ ១កម្រិត កម្ពស់ចំនួន១-៣ដង)ដើរត្រឡប់ មកឈរក្រោយជួររបស់ ខ្លួន អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) -ឱ្យសិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ជាងខ្សែកោងលោត នៅជំហានចុងក្រោយ ត្រូវដឹងជើងឆាក់មួយណាខ្លាំង ហើយដឹងម្ខាងទៀតលើកឡើងលើ របៀបលោតកន្ត្រៃ ឬលោតផ្កាប់ ។ -គ្រូរំលឹកប្រាប់សិស្ស ឱ្យអនុវត្តលោតឱ្យបានខ្ពស់ និង លោតចម្ងាយជាមួយនឹងការឈានជំហានចុងក្រោយមុន ពេលលោត។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរជា២ជួរ បណ្តោយ តាមផ្លូវរត់បែរមុខទៅរណ្តៅខ្សាច់ ។ -ទីលានមានផ្លូវរត់ប្រវែង១០-២០ម៉ែត្រ ទទឹង១២០-២០០ សង់ទីម៉ែត្រ រណ្តៅខ្សាច់ទទឹង២,៧៥-៣ម៉ែត្រ បណ្តោយ ៣-៦ម៉ែត្រ ចាក់ដីខ្សាច់ជម្រៅ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ -គ្រូឱ្យសិស្សសាកល្បងរត់យកទំហឹង ៥-១០ម៉ែត្រ នៅ ជំហានចុងក្រោយឆាក់ឱ្យចំគំនូសចំណាំឬបន្ទះក្តារលោត ទៅមុខឱ្យខ្ពស់បំពេញដងខ្លួន ធ្លាក់ទៅខាងមុខចូលរណ្តៅ ខ្សាច់។ ប៉ុន្តែ គួរបៀបចំទី ជ្រួលដីខ្សាច់ឱ្យផុសសិនមុន ឱ្យ សិស្សលោត។ -សិស្សអនុវត្តគ្រប់ៗគ្នា ដោយរត់ឱ្យបានលឿន ឆាក់ឱ្យ បានខ្លាំង លោតទៅមុខឱ្យបានខ្ពស់ ធ្លាក់ទៅខាងមុខ បានឆ្ងាយ ។	ក្រុម។
៤. ល្បែងយល់ល្បែង	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង ក្នុងថ្ងៃនេះ	

ថ្ងៃនេះ ល្បែងលោតកម្ពស់ (ការប្រកួត) ជំហានចុងក្រោយ ត្រូវដាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុ ច្រើន។	ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង (មានក្រុម កុមារា និងក្រុមកុមារី) អាចចែកកុមារាចំនួន២ក្រុម និង កុមារីចំនួន២ក្រុម ហើយធ្វើជាក្រុមបងប្អូន ។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់តាំងសមាជិកចំនួន២នាក់ ឱ្យកាន់ ខ្សែកៅស៊ូឬបង្គោលចងខ្សែកៅស៊ូ ឱ្យសិស្សដទៃទៀត អនុវត្តលោតកម្ពស់ ដោយតម្រង់ជួរខាងឆ្វេងឬខាងស្តាំ ចម្ងាយ២-៣ម៉ែត្រខាង មុខខ្សែកៅស៊ូ កម្ពស់ត្រូវចាប់ផ្តើម ត្រឹមជង្គង់ឬកំណត់ ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទី១ កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម ៤០-៦០សង់ទីម៉ែត្រ ឬ ត្រឹមជង្គង់ សិស្សរត់៣ ៥ ៧ ជំហាន ដាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់រំលងខ្សែ កៅស៊ូម្តងម្នាក់ៗ រហូតអស់សមាជិកក្រុម រួមទាំងអ្នក កាន់ខ្សែកៅស៊ូ បន្ទាប់មកដំឡើងកម្ពស់ម្តង៥ឬ១០ស.ម លេងដូចលើកទី១។ -មួយកម្រិតកម្ពស់ សិស្សម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិលោត១-៣ដង អាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ ប៉ុន្តែមុននឹងលេង ត្រូវ ពន្យល់ឱ្យសិស្សបានយល់ ព្រមទាំងឱ្យសិស្សត្រូវសង្កេត មើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ មានសមាជិកលោតមិន រួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នា ដើម្បី លោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ។ (មើលរូបភាព) -គ្រូបែងចែកក្រុម ធ្វើគណៈកម្មការ កត់ត្រាកម្រិតកម្ពស់ កាន់បង្គោលខ្សែកៅស៊ូ និងចាំកាយរណ្តៅខ្សាច់ ។ -កម្ពស់ដំឡើងម្តង ១០សង់ទីម៉ែត្រ។ -ដំបូងឱ្យសិស្សប្រកួតលោត តាមវិធីដែលខ្លួនចូលចិត្ត ដោយមានការឈាន៣ ៥ ទៅ៧ជំហាន ដាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់ បន្ទាប់មកប្រកួតគ្នា ដោយលោត ជើងកន្ត្រៃ និងលោតបង្វិលផ្កាប់មុខ ដើម្បីរកអ្នកដែល អាចលោតបានខ្ពស់ជាងគេ។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាច ទទួលបានជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹង ពីកម្រិតនៃជំនាញ របស់ខ្លួន និងក្រុម។ -ប្រកួតរកអ្នកដែលលោតបានខ្ពស់ជាងគេបំផុត។ -លទ្ធផលៈ យកការលោតខ្ពស់ជាងគេរបស់សមាជិក នីមួយៗឬក៏បញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានកម្ពស់	
--	--	--

	សរុបខ្ពស់ឬវែងជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។	
០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយ មក បញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ ៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ល្បែងចោលចម្ងាយ សាកល្បង (៣ ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរ ខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	០ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយ ភាពវិជ្ជមាន ។ -ចូលរួមលេងដោយយក ចិត្តទុកដាក់លើ សុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ០ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបាន ត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងវិធី ចោលបានល្អ។ -យល់និងចេះពន្យល់ និង វិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃ ទៅ លើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ០ជំនាញ -បោះឬចោលបានចំគោល ដៅដោយកាយវិការ និង វិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ -បោះឬចោលឱ្យបានឆ្ងាយ ឈានជើងរុញឱ្យបាន ត្រឹមត្រូវ។
០កំដៅសាច់ដុំ ០ចោលកន្ត្រក ០ចោលកំប៉ុង	-សិស្សកំដៅសាច់ដុំ ដោយធ្វើចលនាឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនដាក់ស្តែង អនុវត្ត ចោលឱ្យចូលក្នុងរបស់អ្វីមួយ ដោយប្រើកូនបាល់ សី ដុំ ក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដូច ជា គប់ ក្រវែង បោះឬចោល ដោយរុញដៃមួយ។ -គ្រូត្រូវណែនាំ ឱ្យសិស្សប្រុងប្រយ័ត្ន គិតពីសុវត្ថិភាព មុន អនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រ ដាក់វត្ថុចម្ងាយ២-៤ម៉ែត្រខុសៗគ្នា ការលេងមិន អាចជាន់ខ្សែតាមគោលដៅបានទេ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមចោល ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោល១-៣ដងរួចដើរទៅរើសសម្ភារៈ និងរៀបចំវត្ថុដាក់ កន្លែងដើម ដើរទៅឈរក្រោយជួរ (រាប់ចំនួនវត្ថុចោល ចូល) អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់ សមាជិកក្រុម។ (មើលរូបភាព) •សិស្សអនុវត្តចោលឱ្យចំកំប៉ុងឬវត្ថុអ្វីមួយ ដោយប្រើកូន បាល់ សី ដុំក្រដាសមូលជាដើម។ អាចចោលតាមរបៀប ផ្សេងៗដូចជា ៖ គប់ ក្រវែង បោះឬចោលឱ្យចំ គ្រូត្រូវ ណែនាំឱ្យបានច្បាស់មុនអនុវត្ត។ -សិស្សឈរ៤ជួរ បណ្តោយមុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ម៉ែត្រដាក់វត្ថុចម្ងាយ៣-៥ម៉ែត្រខុសៗគ្នា ការលេងមិន អាចជាន់ខ្សែតាមគោលដៅបានទេ។ -ចាប់ផ្តើមចោលដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗចោល១-៣	

១. ចោលសី	ដង រួចដើរទៅរើសសម្ភារៈនិងរៀបចំវត្ថុដាក់កន្លែងដើមដើរមកឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម រាប់ចំនួនវត្ថុចោលចំ ។ -ករណីសិស្សចោលមិនចំវត្ថុ គ្រូត្រូវរំកិលវត្ថុមកជិតតាមលទ្ធភាពរបស់សិស្ស។ (មើលរូបភាព) • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជួររូបល្អោយ មុខខ្សែទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសមាជិកចំនួន១នាក់ ឈរគោលដៅចាំរើសសី។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមចោល ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលសីទៅគោលដៅ១-៣ដង អ្នកនៅគោលដៅរើសសីបោះមកឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ រីឯអ្នកចោលសីហើយទៅឈរតាមគោលដៅចាំរើសសីវិញ។ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់សមាជិកចំនួន១នាក់កត់ត្រាចម្ងាយសីធ្លាក់។ (មើលរូបភាព)	០ សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត ។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចូលរួមបញ្ចេញគំនិតក្នុងក្រុម។
២. ចោលកូនបាល់	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជួររូបល្អោយ មុខខ្សែទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ -ចាប់ផ្តើមចោលកូនបាល់ ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈានមួយជំហាន រុញចោលទៅគោលដៅ (ចំនួន១ដង) ទៅរើសកូនបាល់ មកដាក់មួយកន្លែងឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់សមាជិកចំនួន១នាក់កត់ត្រាចម្ងាយសីធ្លាក់។ (មើលរូបភាព)	
៣. ចោលថង់ខ្សាច់	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជួររូបល្អោយ មុខខ្សែទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ -ចាប់ផ្តើមចោលថង់ខ្សាច់ ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈានមួយជំហាន ឬបង្វិលកន្លះជុំ រុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅ(ចំនួន១ដង) ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែងឱ្យអ្នកទី២ដើរឈរក្រោយជួរ។ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។	

	-ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់សមាជិកចំនួន១នាក់កត់ត្រាចម្ងាយ -លទ្ធផល សមាជិកនីមួយៗចោលថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់ (គោលដៅ) របស់ខ្លួន ទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។ -លទ្ធផល: សរុបការចោលរបស់សមាជិកក្រុមនីមួយៗបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាចោលបានឆ្ងាយជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។	
០ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចម្ងាយ (សាកល្បង) ប្រើកូនបាល់ថង់ខ្សាច់ ឬ ដុំក្រដាសមូលចោលយកចម្ងាយប្រអប់ដៃលើស្មារំកិលជើង ឬបង្វិលខ្លួនរបៀបផ្សេងៗ គិតពីសុវត្ថិភាព ។	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួររូបល្អោយ មុខខ្សែទី១នីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ -ចាប់ផ្តើមចោលយកចម្ងាយដោយប្រើវត្ថុដូចជា កូនបាល់ ដុំក្រដាសថង់ខ្សាច់ជាដើម ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហានឬបង្វិលកន្លះជុំ រុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅ ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែង អ្នកទី២ដើរឈរក្រោយជួរ(១នាក់អាចចោល ១-៣ដង) អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) -សមាជិកនីមួយៗ ចោលថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់ (គោលដៅ) របស់ខ្លួន ទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។ -ក្រុមកត់ត្រាចំនួន៤នាក់ ចាំកត់ត្រាចំណុចវត្ថុធ្លាក់មានចម្ងាយប៉ុន្មានម៉ែត្រក្រុមនីមួយៗអនុវត្តដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នា។ -ពេលអនុវត្ត ឱ្យសិស្សចោល ឱ្យបានខ្លាំងទៅតាមការគិតផ្ទាល់ខ្លួន។ -លទ្ធផល: យកការចោលឆ្ងាយជាងគេរបស់សមាជិកនីមួយៗឬក៏បញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានចម្ងាយសរុបឆ្ងាយជាងគេជាក្រុមឈ្នះ ។ -ក្រើនរំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះនិងដឹងពីកម្រិត នៃជំនាញបុគ្គលនិងក្រុម ។	

○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់ឡើងវិញ។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៩ ៖ ល្បែងចោល ការប្រកួត (១ម៉ោង)

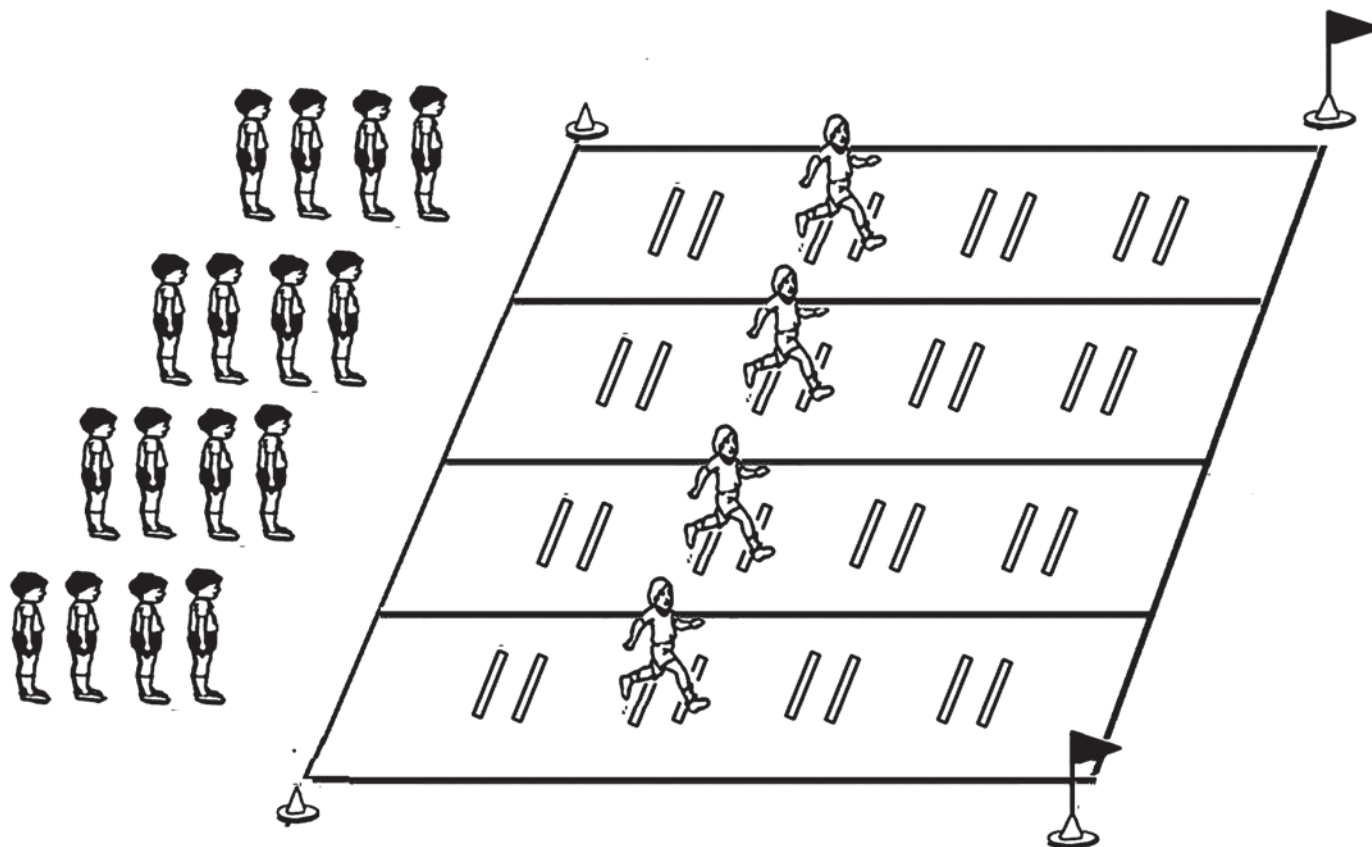
○តម្រងជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រងជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ។
○កំដៅសាច់ដុំ □ចោលសី □ចោលកូនបាល់	-ឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំ ដោយធ្វើចលនាបួនលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែទី៨ នីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ ក្រុមនីមួយៗ ចាត់តាំងសមាជិកចំនួន១នាក់ ឈរគោលដៅចាំវើសសី។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមចោល ដោយអ្នកទី១ នៃក្រុមនីមួយៗ ចោលសីទៅគោលដៅ១-៣ដង អ្នកនៅគោលដៅវើសសីបោះមកឱ្យអ្នកទី២ ដើរទៅឈរក្រោយជួរ។ រីឯអ្នកចោលសីហើយទៅឈរតាមគោលដៅចាំវើសសីវិញ។ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់សមាជិកចំនួន១នាក់កត់ត្រាចម្ងាយសីធ្លាក់។ (មើលរូបភាព) •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែទី៨ នីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ -ចាប់ផ្តើមចោលកូនបាល់ ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗ ឈានមួយជំហាន រុញចោលទៅគោលដៅ (ចំនួន១ដង) ទៅវើសកូនបាល់ មកដាក់មួយកន្លែងឱ្យអ្នកទី២ ទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់សមាជិកចំនួន១នាក់កត់ត្រាចម្ងាយសីធ្លាក់។ (មើលរូបភាព)	-ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -ចេះពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបចោលបានត្រឹមត្រូវ។ -ចេះរៀបចំគម្រោង និងវិធីចោលបានល្អ។ -យល់និងចេះពន្យល់ និងវិធីហាត់បានត្រឹមត្រូវ។ -ពិភាក្សានិងវាយតម្លៃ ទៅលើមិត្តភក្តិ និងជំនាញ។ ○ជំនាញ -បោះឬចោលបានចំគោលដៅដោយកាយវិការ និងវិធីលោតត្រឹមត្រូវ។ -បោះឬចោលឱ្យបានឆ្ងាយ ឈានជើងរុញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ○សហការ -រក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។

១. ចោលថង់ខ្សាច់	• គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ - ចាប់ផ្តើមចោលថង់ខ្សាច់ ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហាន ឬ បង្វិលកន្លះជុំ រុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅ(ចំនួន១ដង) ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែងឱ្យអ្នកទី២ដើរឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ - ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់សមាជិកចំនួន១នាក់កត់ត្រាចម្ងាយ - លទ្ធផល សមាជិកនីមួយៗ ចោលថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់ (គោលដៅ) របស់ខ្លួន ទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។ - លទ្ធផល: សរុបការចោលរបស់សមាជិកក្រុមនីមួយៗបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាចោលបានឆ្ងាយជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។	- សរសើរការលេងបានល្អ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យខំប្រឹងបន្តទៀត ។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និង ជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ - ចូលរួមបញ្ចេញគំនិត ក្នុងក្រុម។
០. ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងចោលចម្ងាយ (ការប្រកួត) ប្រើកូនបាល់ ថង់ខ្សាច់ ឬ ដុំក្រដាសមូលចោលយកចម្ងាយប្រអប់ដៃលើស្មារំកិលជើង ឬបង្វិលខ្លួន ដើម្បី ទទួលបានពិន្ទុច្រើន។	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួរ បណ្តោយ មុខខ្សែទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេច ការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។ - ចាប់ផ្តើមចោលយកចម្ងាយដោយប្រើវត្ថុដូចជា កូនបាល់ ដុំក្រដាសថង់ខ្សាច់ជាដើម ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហានឬបង្វិលកន្លះជុំ រុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅ ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែង អ្នកទី២ដើរឈរក្រោយជួរ(១នាក់អាចចោល ១-៣ដង) អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើបែបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។(មើលរូបភាព) - សមាជិកនីមួយៗ ចោលថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់ (គោលដៅ) របស់ខ្លួន ទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។ - ក្រុមកត់ត្រាចំនួន៤នាក់ ចាំកត់ត្រាចំណុចវត្ថុធ្លាក់មានចម្ងាយប៉ុន្មានម៉ែត្រក្រុមនីមួយៗអនុវត្តដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នា។ - ពេលអនុវត្ត ឱ្យសិស្សចោល ឱ្យបានខ្លាំងទៅតាមការគិតផ្ទាល់ខ្លួន។	

	-លទ្ធផល: យកការចោលឆ្ងាយជាងគេរបស់សមាជិកនីមួយៗបូកបញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានចម្ងាយសរុបឆ្ងាយជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។ -ក្រើនរំលឹកពីលក្ខខណ្ឌ និងពិន្ទុ ក្នុងខណៈពេលប្រកួត។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបានជ័យជំនះនិងដឹងពីកម្រិត នៃជំនាញបុគ្គលនិងក្រុម ។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប៉ុន្មានបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលបុគ្គលនិងក្រុមមកប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរនិងលើកទឹកចិត្តសិស្សទាំងអស់ ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

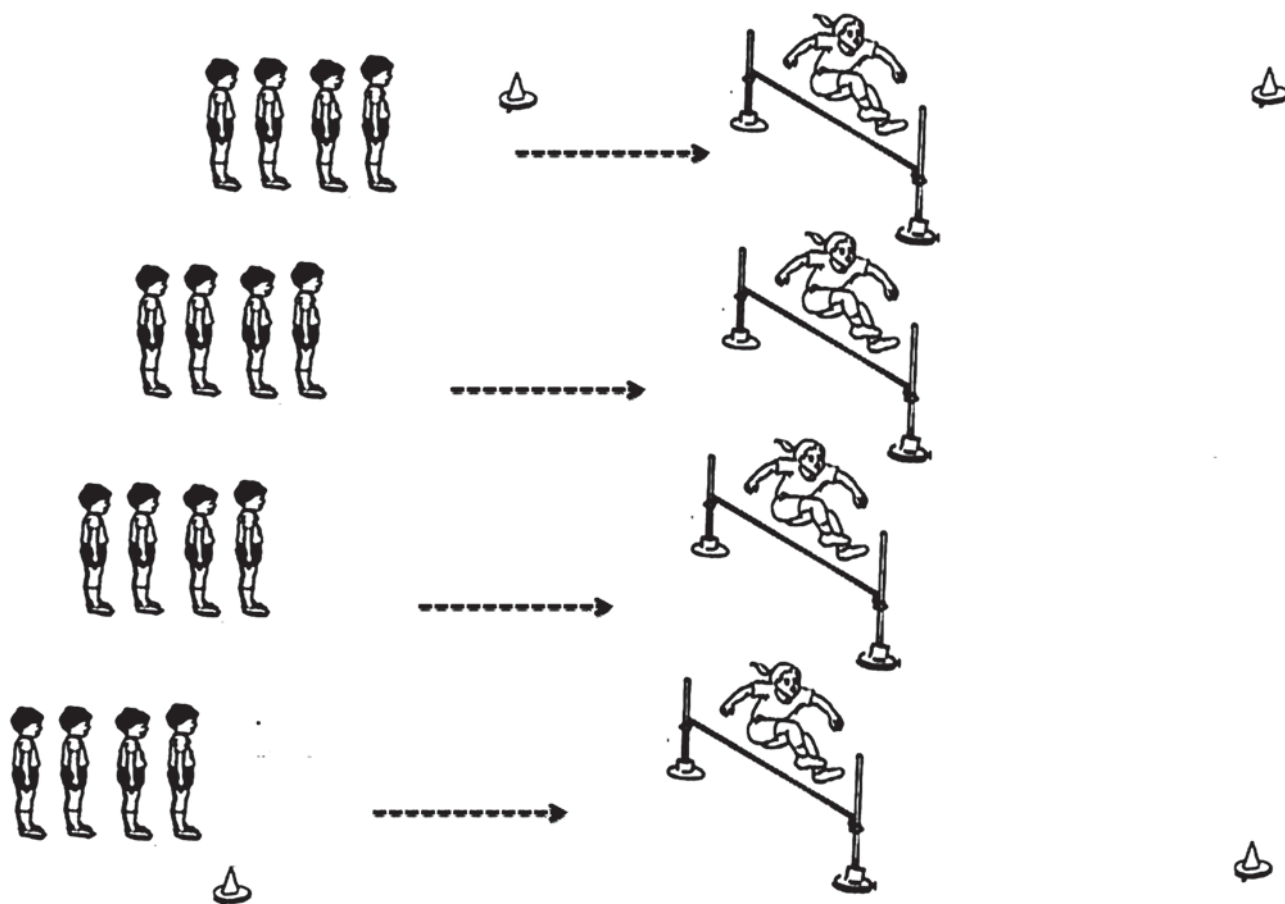
○កំដៅសាច់ដុំ

▣លោតជំហានវែង

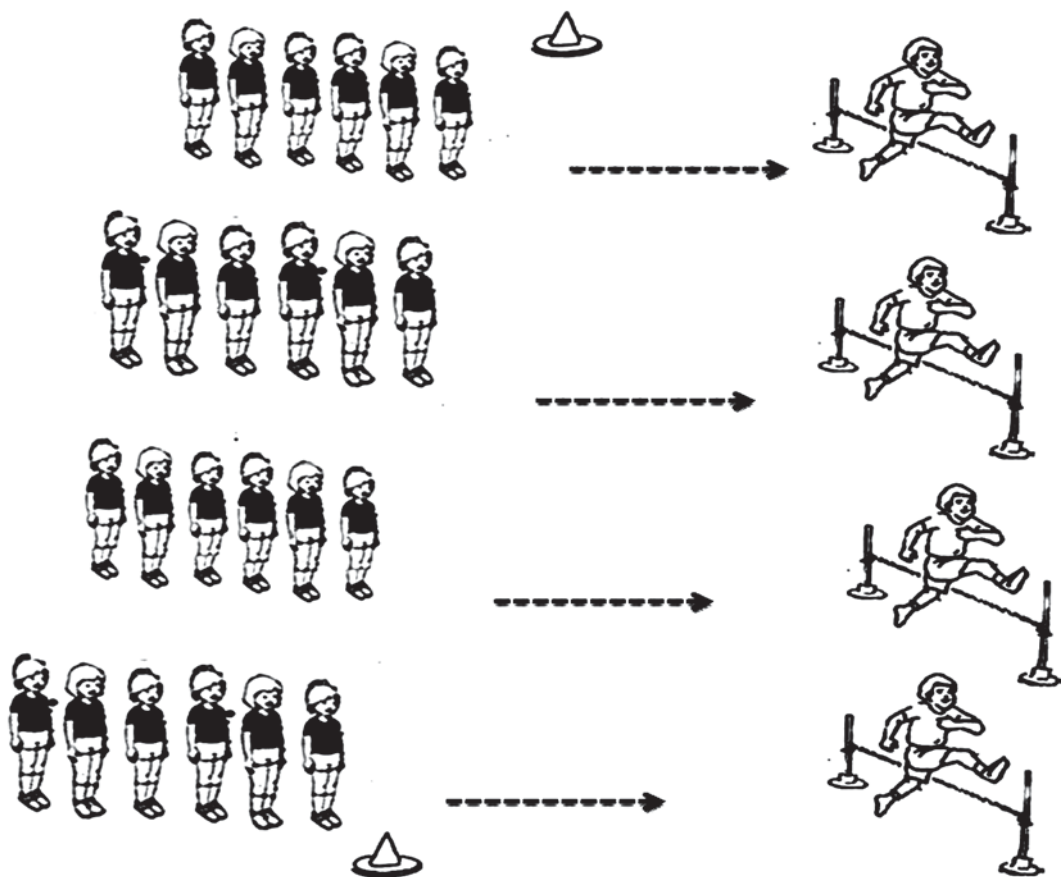


▣លោតខ្សែកៅស៊ូ

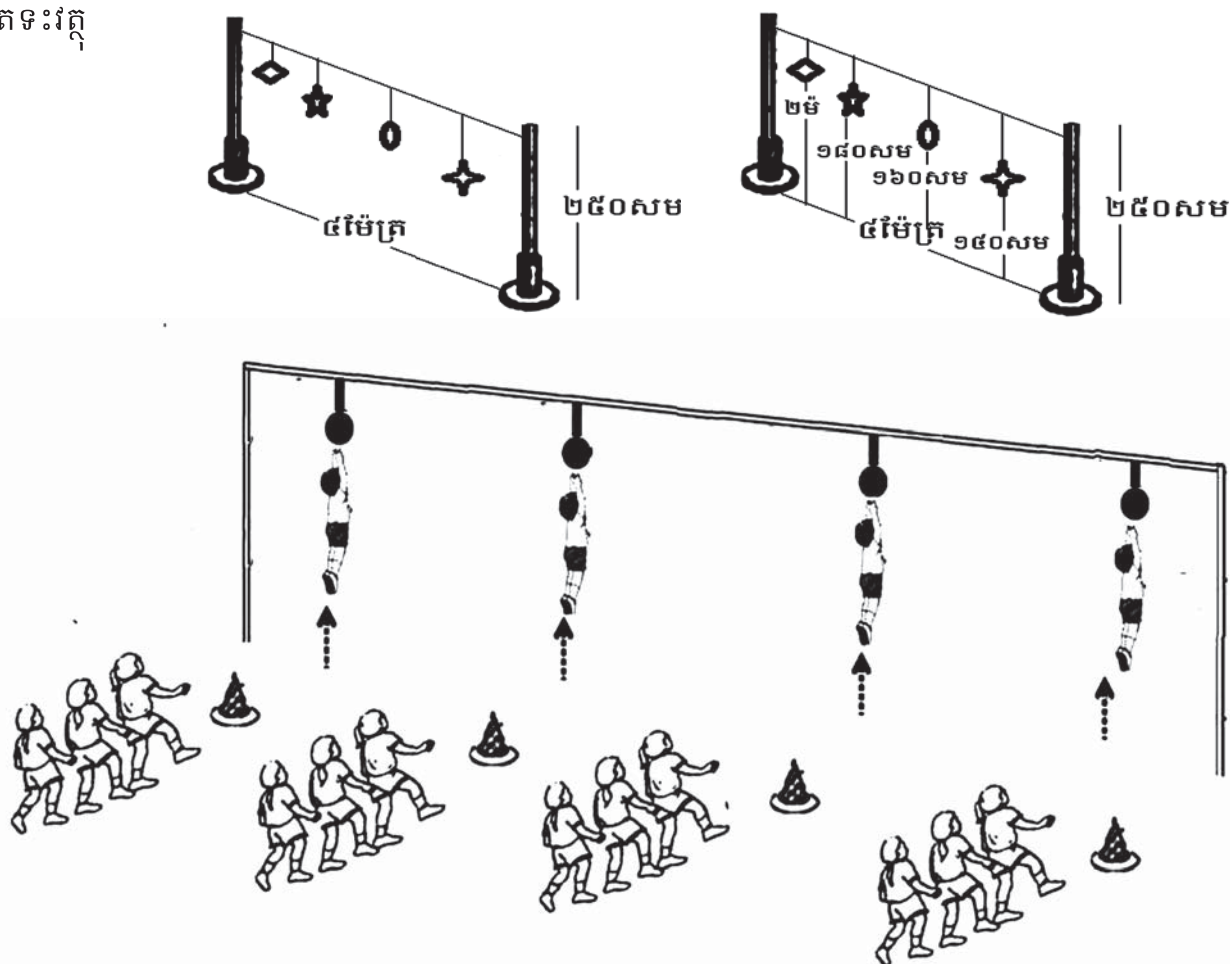
-របៀបទី១



-របៀបទី២

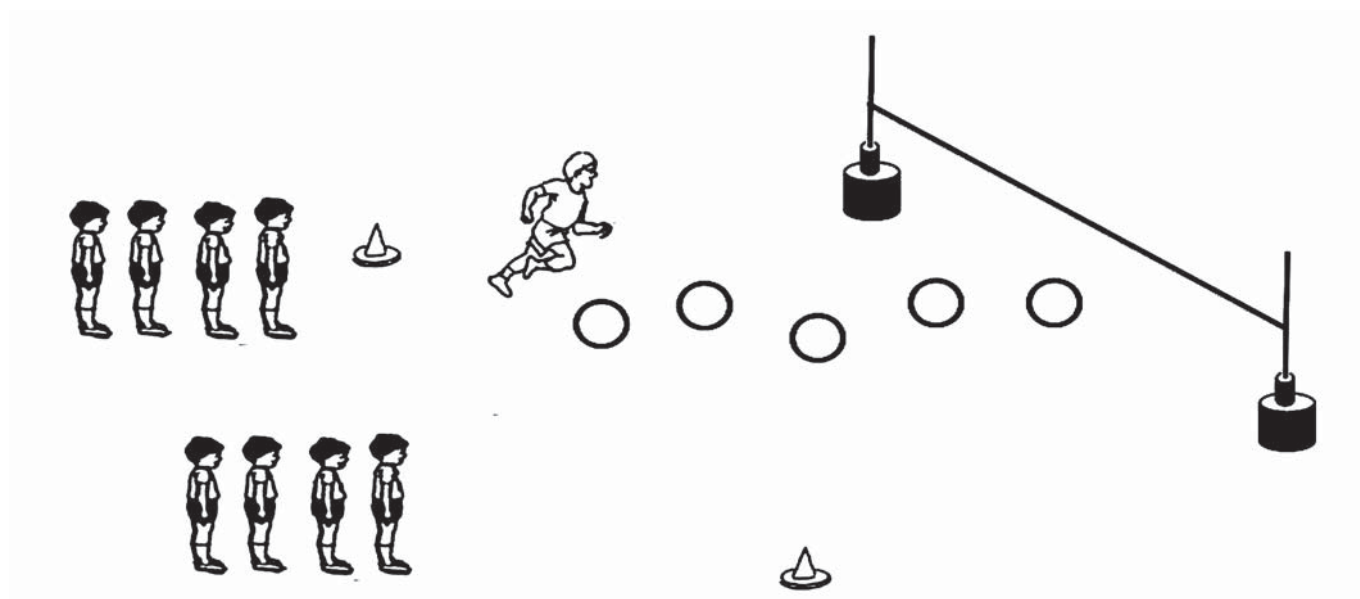
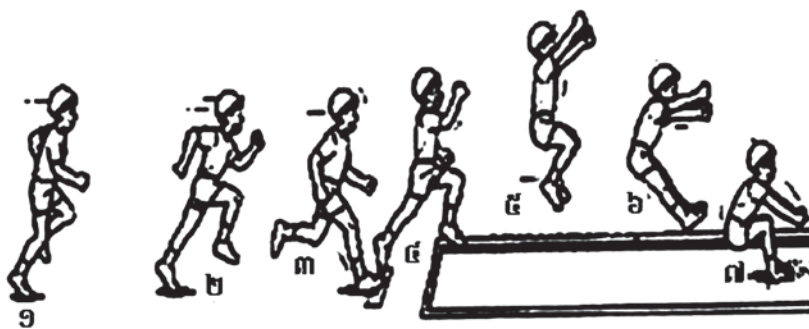


១.លោតទះវត្ថុ

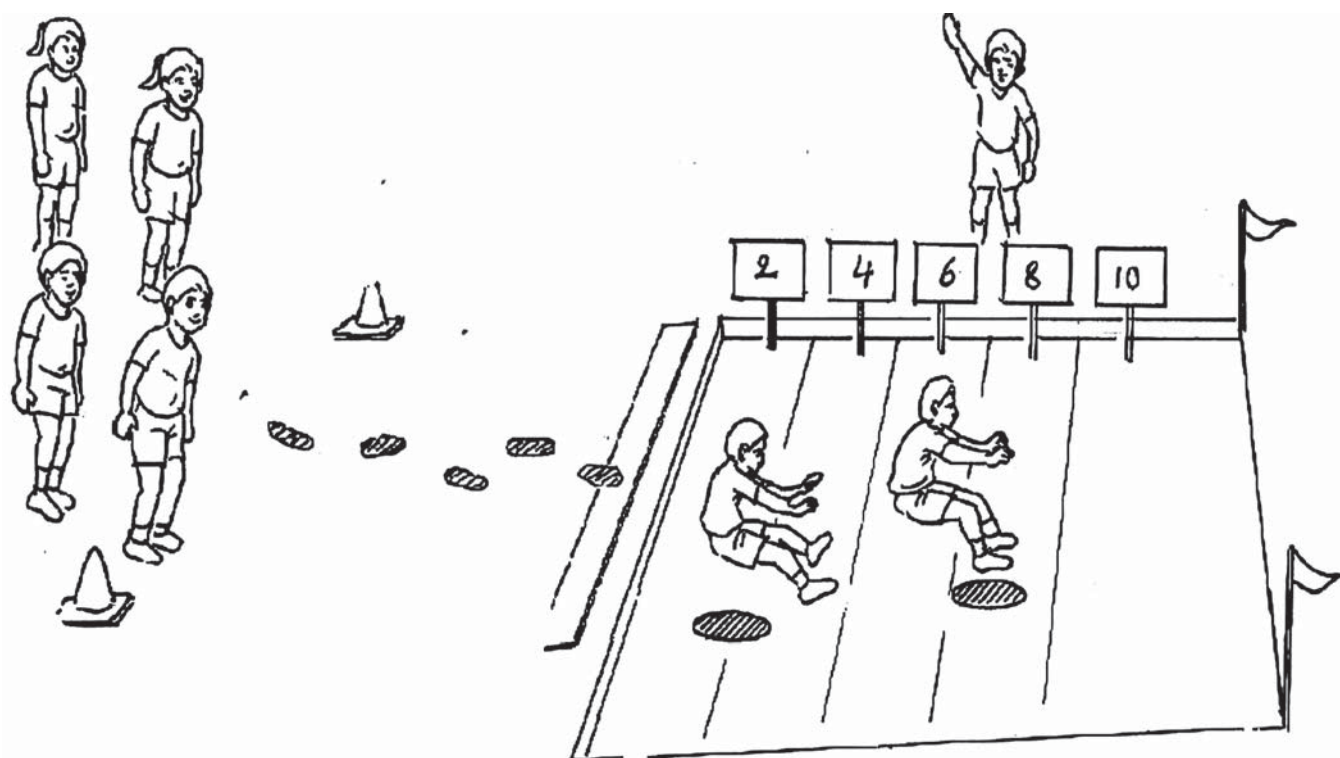


រត់៣-៥ជំហានលោត

-របៀបទី២



-របៀបទី៣

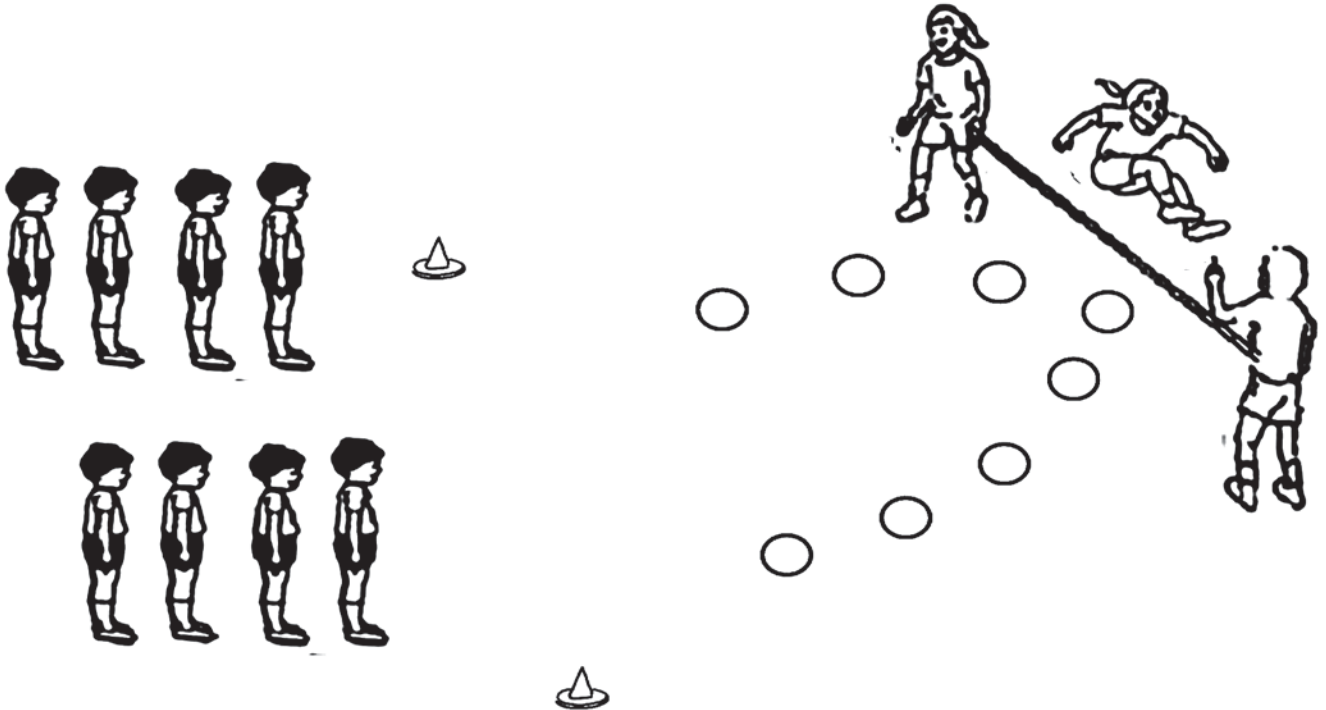


ល្បែងចម្បង
ល្បែងលោត

ល្បែងលោតកម្ពស់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

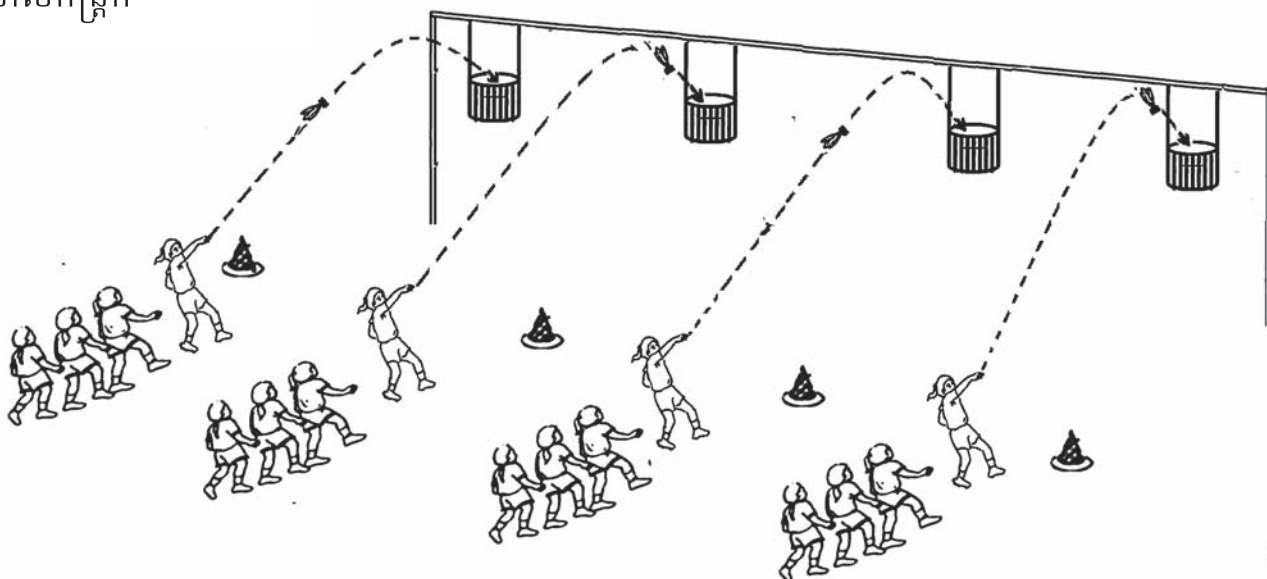
- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង។
- ចេះប្រើកម្លាំងជើងរត់៣-៥ជំហានឆាក់លោតឡើងលើឱ្យខ្ពស់ ។
- ពិភាក្សារកវិធីសាស្ត្រនិងទទួលស្គាល់លទ្ធផល ។



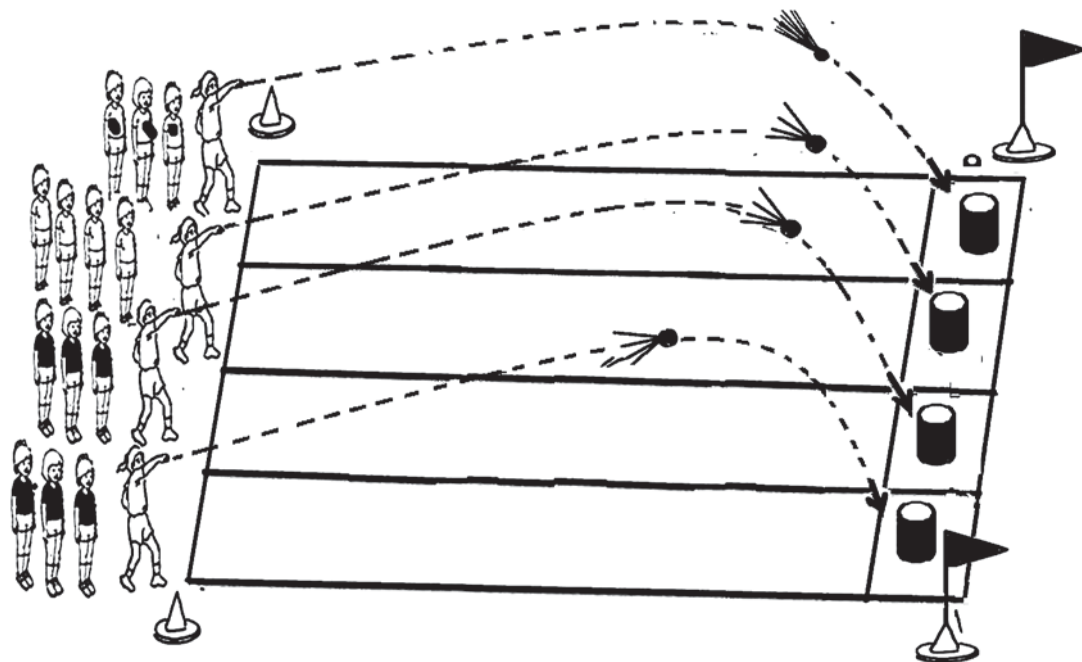
- របៀបលេង៖**
- ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង (មានក្រុមកុមារា និង ក្រុមកុមារី) អាចចែកកុមារា ចំនួន២ក្រុម និងកុមារីចំនួន ២ក្រុម ហើយធ្វើជាក្រុមបងប្អូន ។
 - ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់តាំងសមាជិកចំនួន២នាក់ ឱ្យកាន់ខ្សែកៅស៊ូ ឬបង្គោលចងខ្សែកៅស៊ូ ឱ្យសិស្សដទៃទៀតអនុវត្តលោតកម្ពស់ ដោយតម្រង់ជួរខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំចម្ងាយ ២-៣ម៉ែត្រខាងមុខខ្សែកៅស៊ូកម្ពស់ត្រូវចាប់ផ្តើមត្រឹមជង្គង់ ឬកំណត់ ៤០-៦០ស.ម។
 - ល្បែងចាប់ផ្តើមលោតលើកទីមួយ កៅស៊ូកាន់កម្ពស់ត្រឹម ៤០-៦០ស.មឬត្រឹមជង្គង់ សិស្សរត់៣ ៥ ៧ជំហានឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់រំលងខ្សែកៅស៊ូ ម្តងម្នាក់ៗរហូតអស់សមាជិកក្រុមរួមទាំងអ្នកកាន់ខ្សែកៅស៊ូ បន្ទាប់មកដំឡើងកម្ពស់ម្តង ៥ស.ម ឬ១០ស.ម លេងដូចលើកទីមួយ។
 - មួយកម្រិតកម្ពស់ សិស្សម្នាក់ៗ មានសិទ្ធិលោត១-៣ដង អាស្រ័យលើការកំណត់របស់គ្រូ ប៉ុន្តែមុនលេងត្រូវពន្យល់ឱ្យសិស្ស បានយល់សិន សិស្សត្រូវសង្កេតមើល តើកម្រិតកម្ពស់នីមួយៗ មានសមាជិកលោតមិនរួចប៉ុន្មាននាក់ ហេតុអ្វី? ក្រុមនីមួយៗ ពិភាក្សាគ្នា ដើម្បីលោតឱ្យផុតខ្សែកៅស៊ូ ។ (មើលរូបភាព)
 - ត្រូវត្រូវបែងចែកក្រុមធ្វើគណៈកម្មការ កត់ត្រាកម្រិតកម្ពស់ កាន់បង្គោលខ្សែកៅស៊ូ ដំឡើងកម្ពស់ម្តង ១០ស.ម ។
 - ដំបូងឱ្យសិស្សប្រកួតលោតតាមវិធីដែលខ្លួនចូលចិត្តដោយមានការឈាន ៣ ៥ ៧ជំហាន ឆាក់ឱ្យបានខ្លាំង លោតឱ្យបានខ្ពស់ បន្ទាប់មកប្រកួតគ្នាដោយលោតជើងកន្ត្រៃ និងលោតបង្វិលផ្កាប់មុខ ដើម្បីរកអ្នកដែលអាចលោតបានខ្ពស់ជាងគេ។
 - ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីរកវិធីដែលអាចទទួលបាន ជ័យជំនះ និងដើម្បីដឹងពីកម្រិតនៃជំនាញរបស់ខ្លួននិងក្រុម។
 - ប្រកួតរកអ្នកដែលលោតបានខ្ពស់ជាងគេបំផុត។
 - លទ្ធផលៈ យកលទ្ធផលខ្ពស់ជាងគេរបស់សមាជិកនីមួយៗឬក៏បញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានកម្ពស់សរុបខ្ពស់ឬវែងជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

◦កំដៅសាច់ដុំ

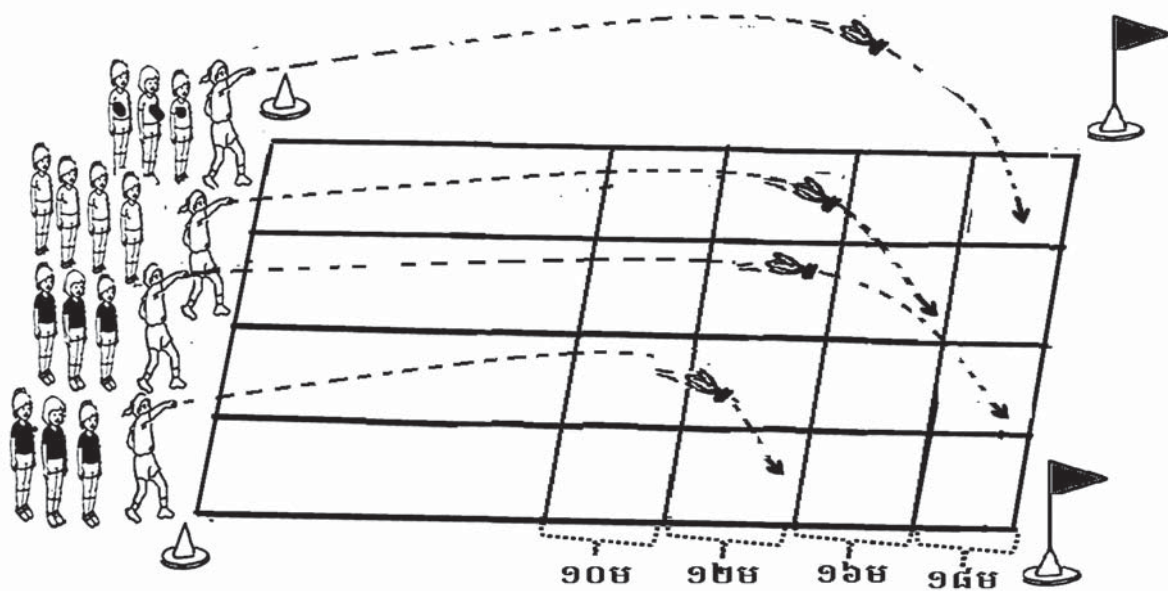
▣ចោលកន្ត្រក



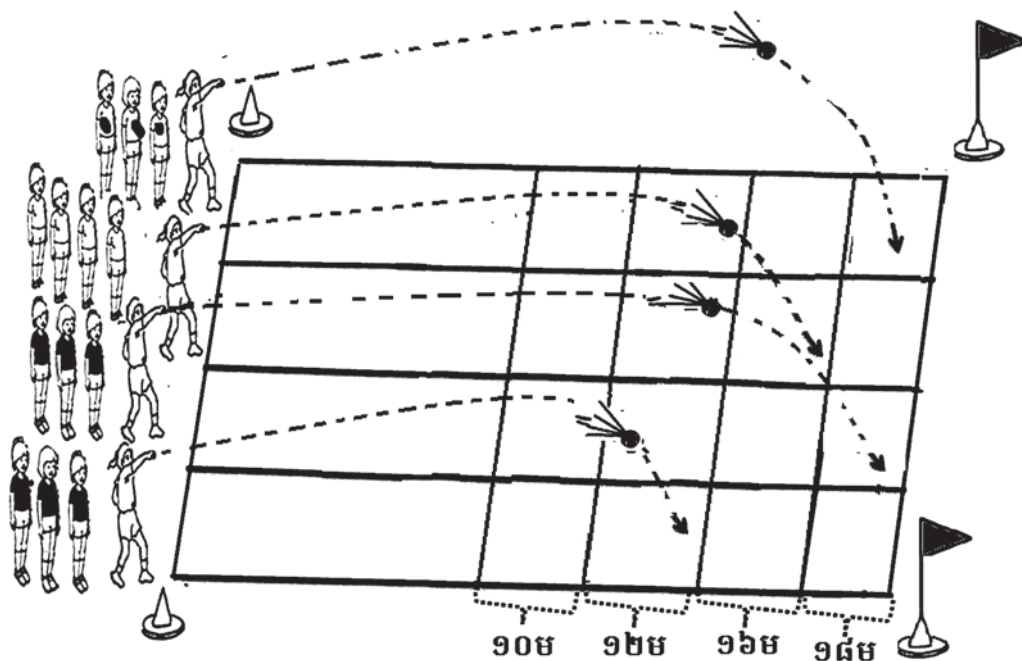
▣ ចោលកំប៉ុង



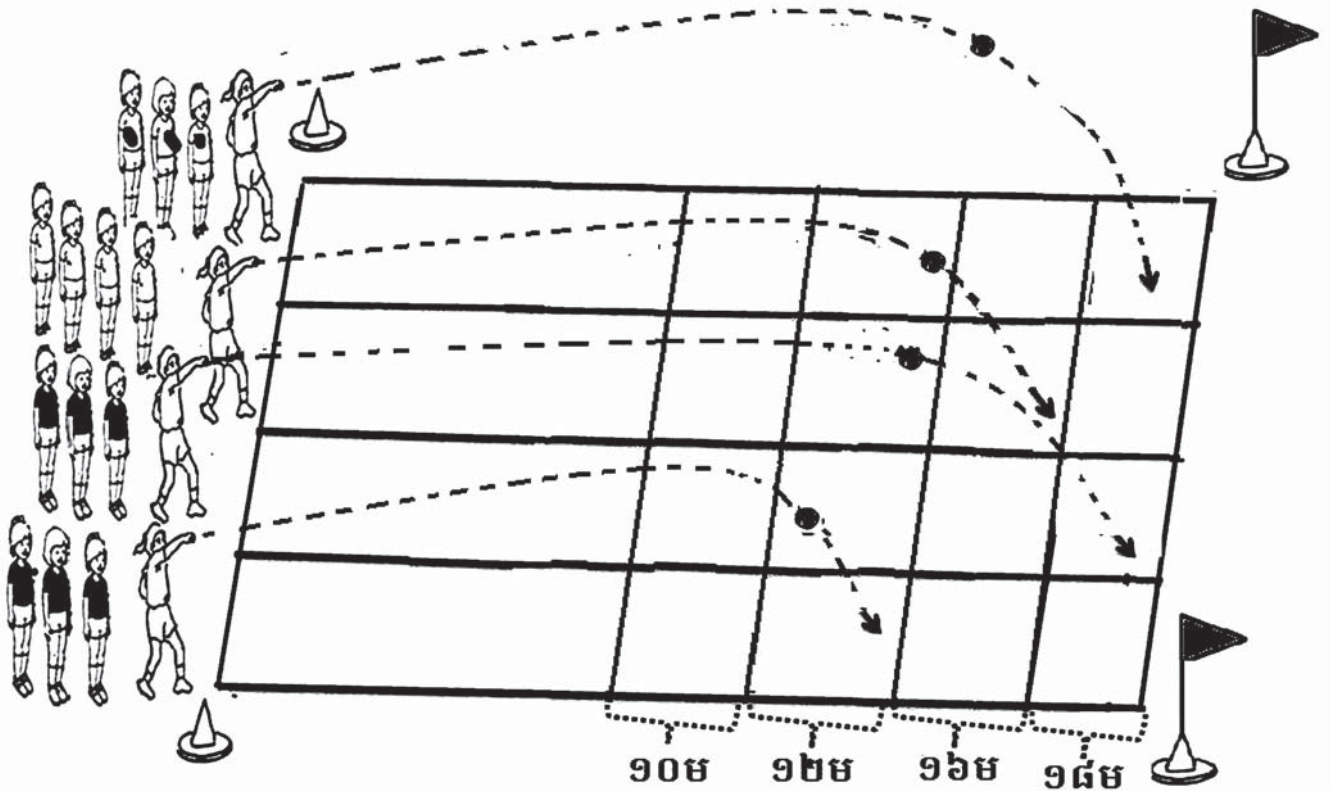
▣ ចោលសី



▣ ចោលកូនបាល់



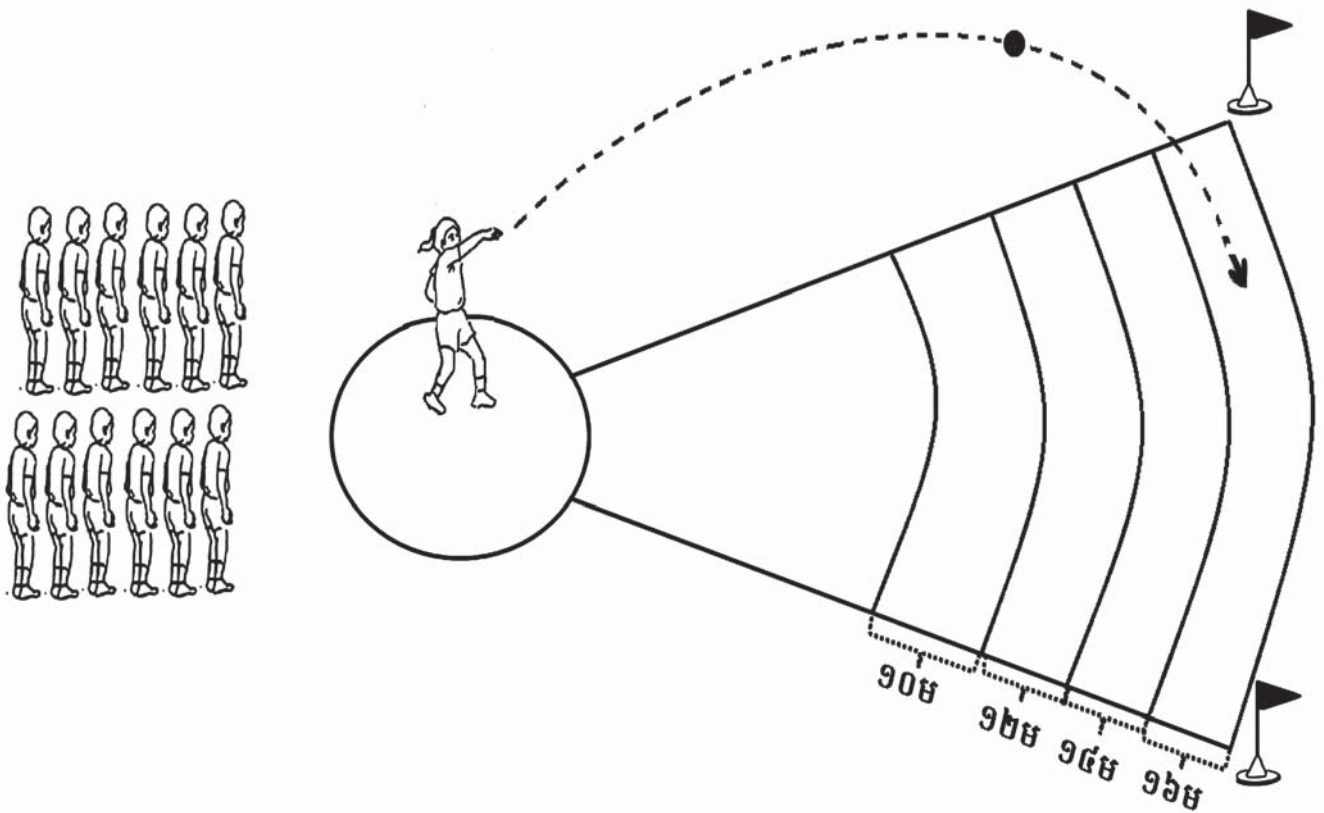
១. ចោលថង់ខ្សាច់

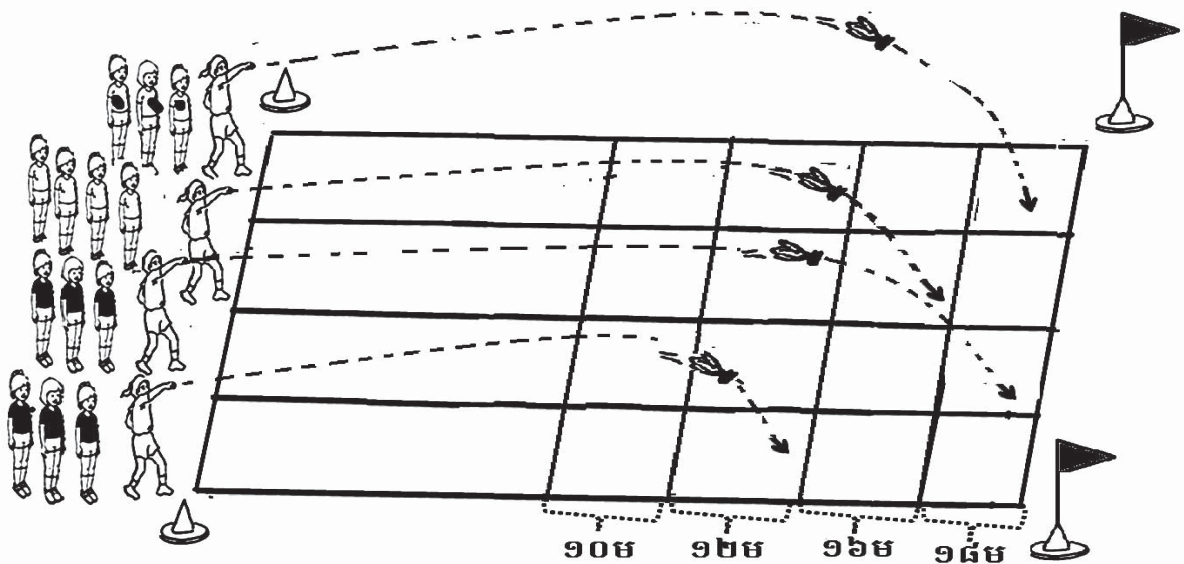


ល្បែងបង្កើន
ល្បែងចោល
 ល្បែងចោលថង់ខ្សាច់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេង ។
- ចេះចោលដោយរុញ និងបើកមុំឱ្យធំធេងបានឆ្ងាយ។
- ពិភាក្សារកវិធីសាស្ត្រ និងទទួលស្គាល់លទ្ធផល។





- របៀបលេង៖**
- គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរ៤ជួររណ្តោយ មុខខ្សែទី ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ កំណត់ចំនួន៤គោលដៅ គូសខ្សែកាត់ទទឹងចំនួន៣-៥ខ្សែ និងកំណត់ចម្ងាយជាស្រេចការចោលមិនអាចជាន់ខ្សែបានទេ។
 - ចាប់ផ្តើមចោលយកចម្ងាយដោយប្រើវត្ថុដូចជា កូនបាល់ដុំក្រដាសថង់ខ្សាច់ជាដើម ដោយអ្នកទី១នៃក្រុមនីមួយៗឈានមួយជំហានឬបង្វិលកន្លះដុំ រុញថង់ខ្សាច់ទៅគោលដៅ ដើរទៅរើសថង់ខ្សាច់មកដាក់មួយកន្លែង អ្នកទី២ដើរឈរក្រោយជួរ(១នាក់អាចចោល ១-៣ដង) អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ធ្វើបែបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។
 - សមាជិកនីមួយៗ ចោលថង់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលខ្សែបន្ទាត់(គោលដៅ) របស់ខ្លួន ទើបកត់ត្រាចម្ងាយយកជាផ្លូវការ។
 - ក្រុមកត់ត្រាចំនួន៤នាក់ ចាំកត់ត្រាចំណុចវត្ថុធ្លាក់មានចម្ងាយប៉ុន្មានម៉ែត្រ ក្រុមនីមួយៗ អនុវត្តដោយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នា។
 - ពេលអនុវត្ត ឱ្យសិស្សចោល ឱ្យបានខ្លាំងទៅតាមការគិតផ្ទាល់ខ្លួន។
 - លទ្ធផល៖ យកការចោលឆ្ងាយជាងគេរបស់សមាជិកនីមួយៗឬក៏បញ្ចូលគ្នា ក្រុមណាមួយទទួលបានចម្ងាយសរុបឆ្ងាយជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ ។

ជំពូកទី៤

ច្បាប់ទាត់

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 □ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ □បណ្តើរបាល់បញ្ជូន □ត្រេះបាល់ជើងពីរ	○កំដៅសាច់ដុំ □ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ □បណ្តើរបាល់បញ្ជូន □ត្រេះបាល់ជើងពីរ □បណ្តើរបាល់ក្នុងដែនកំណត់	○កំដៅសាច់ដុំ □ទទួលបាល់ (ជើង) □បណ្តើរបាល់ (បង្វិល) □ទាត់បាល់ជ្រុង □មីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់	○កំដៅសាច់ដុំ □ទទួលបាល់ (ជើង) □បណ្តើរបាល់ (បង្វិល) □ទាត់បាល់ជ្រុង □មីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ ដំណាក់កាលទី ១ (សហការគ្នាបញ្ជូនបាល់ទៅវិញទៅមក បញ្ជូនបាល់ទៅជិតទី)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៧នាក់ ទល់៧នាក់ ដំណាក់កាលទី ២ (លេងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្របញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញ ទៅមកឱ្យបានលឿននិងបញ្ជូនទៅឱ្យមិត្តភក្តិដែលនៅមុខទី)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៧នាក់ ទល់៧នាក់ ការប្រកួត (គ្រូណែនាំឱ្យសិស្សចេះប្រយុទ្ធសាស្ត្រ និងសហការជាមួយសមាជិកក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន)
៥	○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	-ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាពបានគ្រប់គ្រាន់។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
០ ចំណេះដឹង	-យល់ពីទីតាំងការពារនិងប្រយុទ្ធផ្នែកលើយុទ្ធសាស្ត្រ។ -ចេះអនុវត្ត និងពន្យល់ពីវិធីអនុវត្តនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់។	-យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រ ទាត់បាល់ជ្រុងនិងទាត់បាល់ពីកណ្តាល។ -យល់ពីទីតាំងការពារនិងប្រយុទ្ធផ្នែកលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
	-ពន្យល់ពីវិធីអនុវត្ត និងលក្ខខណ្ឌនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់។ -យល់ និងពន្យល់ពីបច្ចេកទេសក្រុម និងវិធីអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។	
០ ជំនាញ	-គ្រប់គ្រងបាល់ ដោយធ្វើចលនាបានលឿន និងមិនមើលងឺ។ -គ្រប់គ្រងបាល់ទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្របានយ៉ាងត្រឹមត្រូវនិងលឿន។	-លេងបានយ៉ាងក្លាហាន នៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿននិងត្រឹមត្រូវផ្នែកលើបច្ចេកទេសការពារ និងប្រយុទ្ធ។
០ សហការ	-ចូលរួមលេងល្បែង និងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -សរសើរការលេងបានល្អក្នុងករណីចាំបាច់។	

- * 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	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរលើបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ
○យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○ស្វាដណ្តើមបាល់ ៥នាក់ ទល់២នាក់ ○បណ្តើរបាល់បញ្ជូន ○គ្រេះបាល់ជើងពីរ	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការនិងវត្ថុបំណងនៃមេរៀនបាល់ទាត់ក្នុងឆ្នាំនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -ត្រូវរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែងនិងស្ថានភាពទីលាន។ -ត្រូវពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ជ្រើសរើសសមាជិកក្រុម២នាក់ជាអ្នកដណ្តើមបាល់(ស្វា) ហើយឱ្យសមាជិកក្រុម៥នាក់ទៀត លេងបញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកដោយឱ្យពួកគេឈរជារង្វង់។ -ប្រសិនបើសមាជិកណាម្នាក់ ត្រូវគេដណ្តើមឬប៉ះបាល់បាន ត្រូវប្តូរចូលជាអ្នកដណ្តើមបាល់ជំនួសវិញ។ -សមាជិក២នាក់ព្យាយាមដណ្តើមយកបាល់និងបិទកន្លែងទំនេរ។ •ចាប់ផ្តើមដោយឱ្យសិស្ស ឈរតម្រង់ជួរ ២ជួរ បណ្តោយឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ៣ទៅ៤ម៉ែត្រ បញ្ជូនបាល់និងប្រអប់ជើងខាងក្នុងឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដល់គោលដៅកំណត់ បណ្តើរបាល់ ត្រឡប់មកវិញ ឱ្យអ្នកទី២អនុវត្តបន្ត រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង អនុវត្តគ្រេះបាល់ជើង២ (ខ្នងជើង និងក្តៅ) ម្តងម្នាក់ៗរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ការគ្រប់គ្រងបាល់គ្រេះឱ្យបានចំនួនច្រើន។	-ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាពបានគ្រប់គ្រាន់។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីទីតាំងការពារ និងប្រយុទ្ធផ្អែកលើយុទ្ធសាស្ត្រ។ -ចេះអនុវត្ត និងពន្យល់វិធីអនុវត្តនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់នេះ។ -ពន្យល់ពីវិធីអនុវត្ត និងលក្ខខណ្ឌនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់។ -យល់ និងពន្យល់ពីបច្ចេកទេសក្រុម និងវិធីអនុវត្ត បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយធ្វើ
○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់	-ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌនិងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ •ចែកសិស្សជាក្រុមៗ ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក៣នាក់	-របស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់ដោយធ្វើ

សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	ទីលានទង្វើប្រវែង៨ទៅ១០ម៉ែត្រ និងបណ្តោយប្រវែង១៥ទៅ២០ម៉ែត្រលេងដោយគ្មានអ្នកចាំទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សប៉ារ៉េស៊ីសក្រុមឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន។ចាប់ផ្តើមលេង ដោយចេញបាល់ពីមុខទី បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ។ -រយៈពេលលេង២នាទី ទៅ៣នាទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នារកយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំងសមាជិកក្រុម ដែលមិនទាន់បានលេង ធ្វើជាអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុអាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ។ -គ្រូណែនាំឱ្យលេងតាមយុទ្ធសាស្ត្រ ដោយព្យាយាមមិនផ្គុំគ្នានៅតែកន្លែងបាល់។ -ដំណើរការលេង ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌ ល្បែងមីនីបាល់ទាត់។	ចលនាបានលឿន និងមិនមើលងើង។ -គ្រប់គ្រងបាល់ទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្របានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងលឿន។ ○សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -សរសើរការលេងបានល្អក្នុងករណីចាំបាច់។
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តរសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃងើង ដើរប្រតិបត្តិច្បាស់ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរលើខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលគិតពីសុវត្ថិភាពបានគ្រប់គ្រាន់។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
○កំដៅសាច់ដុំ □ស្វាដណ្តើមបាល់៥នាក់ ទល់២នាក់ □បណ្តើរបាល់បញ្ជូន	-គ្រូឱ្យសិស្សកំដៅសាច់ដុំ ដោយធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ដោយជ្រើសរើសសមាជិកក្រុម២នាក់ ជាអ្នកដណ្តើមបាល់ ហើយឱ្យសមាជិកក្រុម៥នាក់ទៀត លេងបញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយឱ្យពួកគេឈរជារង្វង់។ -ប្រសិនបើសមាជិកណាម្នាក់ ត្រូវគេដណ្តើមឬប៉ះបាល់បាន ត្រូវប្តូរចូលជាអ្នកដណ្តើមបាល់ជំនួសវិញ។ -សមាជិក២នាក់ព្យាយាមដណ្តើមយកបាល់ និងបិទកន្លែងទំនេរ។ •ចាប់ផ្តើមដោយឱ្យសិស្ស ឈរតម្រង់ជួរ ២ជួរបណ្តោយ	

៖ គ្រោះបាត់ជើងពីរ ៖ បណ្តើរចាស់ក្នុងដែនកំណត់	ឃ្លាតពីគ្នាចម្ងាយ៣ទៅ៤ម៉ែត្រ បញ្ជូនបាល់និងប្រអប់ជើងជើងខាងក្នុងឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដល់គោលដៅកំណត់បណ្តើរចាស់ ត្រឡប់មកវិញ ឱ្យអ្នកទី២ អនុវត្តបន្តរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង អនុវត្តគ្រោះបាត់ជើង២ (ខ្នងជើង និងភ្លៅ) ម្តងម្នាក់ៗរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - ការគ្រប់គ្រងបាល់គ្រោះឱ្យបានចំនួនច្រើន។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក១០នាក់ដែលមានក្រុមដណ្តើមបាល់៥នាក់ និងក្រុមបណ្តើរចាស់៥នាក់។ ទំហំទីលានប្រវែង១០ម៉ែត្របួនជ្រុង។ - អ្នកដេញដណ្តើមបាល់ រកវិធីស្តាត់យកបាល់ពីអ្នកបណ្តើរឱ្យបាន ឯអ្នកបណ្តើរចាស់ រក្សាបាល់កុំឱ្យគេដណ្តើមបាល់បាន ដូចជាយករាងកាយ ទៅរាំងគូប្រកួតនិងបណ្តើរចាស់គេចជាដើម។ - រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី។	៖ ចំណេះដឹង - យល់ពីទីតាំងការពារនិងប្រយុទ្ធផ្អែកលើយុទ្ធសាស្ត្រ។ - ចេះអនុវត្ត និងពន្យល់វិធីអនុវត្តនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់នេះ។ - ពន្យល់ពីវិធីអនុវត្ត និងលក្ខខណ្ឌនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់។ - យល់ និងពន្យល់ពីបច្ចេកទេសក្រុម និងវិធីអនុវត្ត បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។
៖ ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់ ជំណាក់កាលទី ១ (សហការគ្នាបញ្ជូនបាល់ទៅវិញទៅមក បញ្ជូនបាល់ទៅជិតទី)	- គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ - គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៣នាក់ និងជំនួយការ២នាក់ ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្ររបស់ក្រុមតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងមីនីបាល់ទាត់។ - មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សប៉ារ៉េស្រីសក្រុមឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន។ បាល់ចាប់ផ្តើមចេញពីមុខទីបញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ។ - ក្រុមប្រយុទ្ធទាំងអស់លេងបាល់ដោយគ្មានអ្នកចាំទី ប៉ុន្តែអាចការពារទីរបស់ខ្លួនបាន ។ - រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី ហើយចាំបាច់ ត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអ្នកជំនួយការ២នាក់នៅខាងក្រៅទីលាន ។ - មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើការពិភាក្សាគ្នារកយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំងសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់បានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលនិងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ។ - គ្រូណែនាំឱ្យលេងតាមយុទ្ធសាស្ត្រ ដោយព្យាយាមមិន	៖ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់ដោយធ្វើចលនាបានលឿន និងមិនមើលជើង។ - គ្រប់គ្រងបាល់ទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្របានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងលឿន។ ៖ សហការ - ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ - ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ - សរសើរការលេងបានល្អ ក្នុងករណីចាំបាច់។

	ផ្គុំគ្នានៅតែកន្លែងបាល់។ -ការលេងត្រូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងមិនបានបាល់ទាត់។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-ត្រូវរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀន ហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -ត្រូវពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ឬ រត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ និងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នង រកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ □ទទួលបាល់ (ជើង) □បណ្តើរបាល់ (បង្វិល) □ទាត់បាល់ជ្រុង	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទង នឹង មេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឱ្យ សិស្សឈរ២ឬ៤ជួរទល់មុខគ្នា ចម្ងាយប្រវែង១០ម៉ែត្រ ទៅ១៥ម៉ែត្រ អ្នកឈរនៅមុខជួរ បញ្ជូនបាល់ខ្ពស់ទៅឱ្យ ដៃគូក្នុងក្រុមមួយទៀតដែលឈរទល់មុខ អ្នកបញ្ជូនបាល់ រួចទៅឈរ នៅក្រោយជួរ រីឯអ្នកទទួលបាល់បាន (ប្រអប់ ជើងឬភ្លៅ)បញ្ជូនបាល់ត្រឡប់ទៅវិញ ទៅឈរក្រោយជួរ អនុវត្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស ឈរ៤ជួរបណ្តោយ បណ្តើរបាល់ (ប្រអប់ជើងក្នុង ប្រអប់ ជើងក្រៅឬខ្នងជើង) ទៅគោលដៅ ចម្ងាយប្រវែង៧ម៉ែត្រ ទៅ១០ម៉ែត្ររួចត្រឡប់មកវិញ អ្នកទី២ អនុវត្តបន្តដូចអ្នក ទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បណ្តើរបាល់ប្រើបាតជើងបង្វិលទៅឆ្វេង ទៅស្តាំ និងទៅ មុខមកក្រោយ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ ពីរជួរបណ្តោយ បែរមុខទៅរកទី ចម្ងាយប្រវែង១០ម៉ែត្រ។ -សមាជិក៣នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរនៅជ្រុងទីលានចាំ បញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមរបស់ខ្លួន រួចទៅឈរពីក្រោយជួរក្រុម ទាត់បញ្ចូលទី។ -សមាជិកទីមួយក្នុងជួរ រត់តិចៗទៅគោលដៅ ទាត់បាល់ បញ្ចូលទីរួចទៅរើសបាល់ទៅឈរពីក្រោយជួរក្រុម បញ្ជូន បាល់វិញ។(មើលរូបភាព)	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្ត ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញ នូវការ ធ្វើចលនា ដែលគិតពី សុវត្ថិភាពបានគ្រប់ គ្រាន់។ -រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រស៊ុត បាល់ពីជ្រុងដែលបាន បញ្ចូលការទាត់បាល់ ជ្រុង និងពីកណ្តាលទី លាន។ -យល់ពីទីតាំងការពារ និងប្រយុទ្ធ ផ្នែកលើ យុទ្ធសាស្ត្រ ហើយធ្វើ ការពន្យល់។ -ពន្យល់ពីវិធីអនុវត្ត និង លក្ខខណ្ឌនៃប្រភេទ

មីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់	-អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ មួយក្រុមមានសមាជិក៣នាក់។ -ទីលានមានទទឹងប្រវែង៨ទៅ១០ម៉ែត្រ និងបណ្តោយប្រវែង១៥ទៅ២០ម៉ែត្រ លេងដោយគ្មានអ្នកចាំទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សប៉ាវជ្រើសរើសក្រុមឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន។ បាល់ចាប់ផ្តើមចេញពីមុខទីបញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ។ - រយៈពេលលេង២នាទី ទៅ៣នាទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នារកយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុ ឱ្យបានច្រើននិងចាត់តាំងសមាជិកក្រុមដែលមិនទាន់បានលេង ធ្វើជាអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុនិងអាជ្ញាកណ្តាល។ -គ្រូណែនាំ ឱ្យអ្នកលេង លេងតាមយុទ្ធសាស្ត្រ ដោយព្យាយាមមិនផ្គុំគ្នានៅតែកន្លែងបាល់។ -ដំណើរការលេងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងមីនីបាល់ទាត់។	ល្បែងបាល់ទាត់។ -យល់និងពន្យល់ពីបច្ចេកទេសក្រុម និងវិធី អនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -លេងបានយ៉ាងក្លាហាននៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿននិងត្រឹមត្រូវផ្នែកលើបច្ចេកទេសការពារ និងប្រយុទ្ធ។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៧នាក់ ទល់៧នាក់ ដំណាក់កាលទី២ (លេងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្របញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកឱ្យបានលឿន និងបញ្ជូនទៅឱ្យមិត្តភក្តិដែលនៅមុខទី)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូបង្កើនកម្រិតលេងទៅតាមសមត្ថភាពរបស់សិស្ស។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ៦នាក់ (ជាអ្នកប្រយុទ្ធនិងការពារ) និងម្នាក់ទៀតជាអ្នកចាំទី។ក្រុមប្រយុទ្ធនិងការពារ ឈរនៅខាងក្នុងទីលានការពារបាល់ ដោយប្រើជើងដងខ្លួនស្មា និងក្បាល ចំពោះអ្នកចាំទីប្រើដៃចាប់(បាល់)បាន តែនៅក្នុងតំបន់ទីរបស់ខ្លួន ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សប៉ាវ ជ្រើសរើសក្រុមឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន។ បាល់ចាប់ផ្តើមចេញពីជំហរសមាជិកក្រុមឈរ ពាក់កណ្តាលទីរបស់ខ្លួន បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ។ - រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នារកយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំងសមាជិកក្រុម ដែលមិនទាន់បានលេង ធ្វើជាអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុនិងអាជ្ញាកណ្តាល។ -គ្រូណែនាំ ឱ្យលេងតាមយុទ្ធសាស្ត្រដោយព្យាយាមមិនឱ្យ	○សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -សរសើរការលេងបានល្អ ក្នុងករណីចាំបាច់។

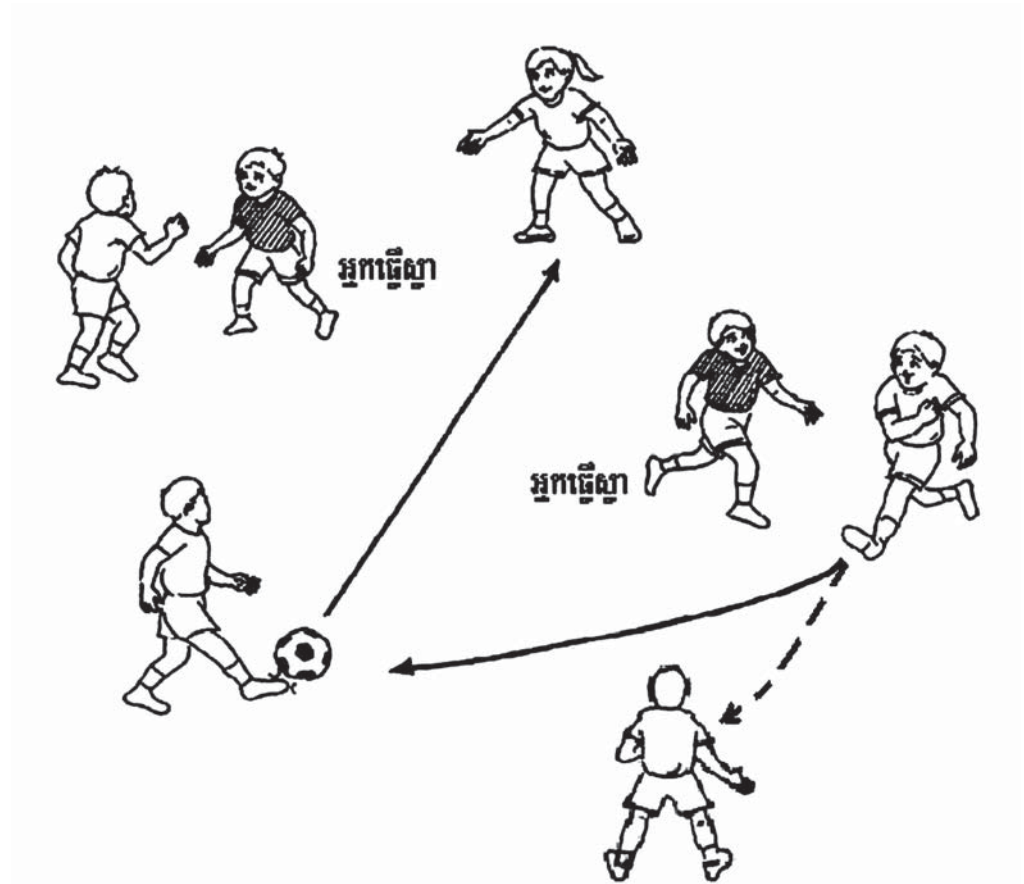
	ផ្គុំគ្នា នៅតែកន្លែងបាល់។ -ដំណើរការលេងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងបាល់ ទាត់។	
០រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ០ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀន ហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
០បន្តសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ ៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
០តម្រង់ជួរ ០ស្រង់វត្តមាន ០ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នង រកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
០កំដៅសាច់ដុំ ០ទទួលបាល់ (ជើង) ០បណ្តើរបាល់ (បង្វិល) ០ទាត់បាល់ជ្រុង	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬ លេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ហើយឱ្យ សិស្សឈរ២ជួរ ឬ៤ជួរទល់មុខគ្នា ចម្ងាយប្រវែង១០ម៉ែត្រ ទៅ១៥ម៉ែត្រ អ្នកឈរនៅមុខជួរបញ្ជូនបាល់ខ្ពស់ទៅឱ្យដៃ គូក្នុងក្រុមមួយទៀតដែលឈរទល់មុខ អ្នកបញ្ជូនបាល់រួច ទៅឈរនៅក្រោយជួរ រីឯអ្នកទទួលបាល់បាន (ប្រអប់ ជើងឬក្តៅ) រួចបញ្ជូនបាល់ខ្ពស់ត្រឡប់ទៅវិញ ទៅឈរ ក្រោយជួរ អនុវត្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្ស ឈរ៤ជួរបណ្តោយបណ្តើរបាល់ (ប្រអប់ជើងក្នុង ប្រអប់ ជើងក្រៅឬខ្នងជើង) ទៅគោលដៅ ចម្ងាយប្រវែង៧ម៉ែត្រ ទៅ១០ម៉ែត្រ រួចត្រឡប់មកវិញ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នក ទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បណ្តើរបាល់ប្រើបាតជើងបង្វិលទៅឆ្វេងទៅស្តាំ និងទៅ មុខទៅក្រោយ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម តាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ជួរ បណ្តោយនៅខាងមុខទី បែរមុខទៅរកទីចម្ងាយប្រវែង៦ ទៅ១០ម៉ែត្រ។ -សមាជិក៣នាក់នៃក្រុមនីមួយៗ ឈរនៅជ្រុងទីលានចាំ បញ្ជូនបាល់ឱ្យក្រុមរបស់ខ្លួន បន្ទាប់ពីបញ្ជូនបាល់រួចទៅ ឈរពីក្រោយជួរក្រុមទាត់បាល់បញ្ចូលទី។	០ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្ត ប្រកបដោយភាព វិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញ នូវការ ធ្វើចលនា ដែលគិតពី សុវត្ថិភាពបានគ្រប់ គ្រាន់។ -រក្សាឥរិយាបថ យុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ០ចំណេះដឹង -យល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រស្ថិត បាល់ពីជ្រុងដែលបាន បញ្ចូលការទាត់បាល់ ជ្រុង និងពីកណ្តាលទី លាន។ -យល់ពីទីតាំងការពារ

មីនីបាល់ទាត់ ៣នាក់ ទល់៣នាក់	-សមាជិកទី១ នៅខាងមុខជួររត់តិចៗទៅគោលដៅ ទាត់បាល់បញ្ចូលទីរួចទៅរើសបាល់ ទៅឈរពីក្រោយជួរក្រុមបញ្ជូនបាល់វិញ។(មើលរូបភាព) -អនុវត្តរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ដែលមួយក្រុមមានសមាជិក៣នាក់។ -ទីលានមានទទឹងប្រវែង៨ទៅ១០ម៉ែត្រ និងបណ្តោយប្រវែង១៥ទៅ២០ម៉ែត្រលេងដោយគ្មានអ្នកចាំទី។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សប៉ាវជ្រើសរើសក្រុមឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមចេញបាល់ពីមុខទី បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ។ -រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នាអ្នកយុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំងសមាជិកក្រុម ដែលមិនទាន់បានលេង ធ្វើជាអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុនិងអាជ្ញាកណ្តាល។ -គ្រូណែនាំ ឱ្យលេងតាមយុទ្ធសាស្ត្រ ដោយព្យាយាមមិនផ្គុំគ្នានៅតែកន្លែងបាល់។ -ដំណើរការលេងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងមីនីបាល់ទាត់។	និងប្រយុទ្ធ ផ្អែកលើយុទ្ធសាស្ត្រ ហើយធ្វើការពន្យល់។ -ពន្យល់ពីវិធីអនុវត្ត និងលក្ខខណ្ឌនៃប្រភេទល្បែងបាល់ទាត់។ -យល់និងពន្យល់ពីបច្ចេកទេសក្រុម និងវិធី អនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -លេងបានយ៉ាងក្លាហាននៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿននិងត្រឹមត្រូវផ្អែកលើបច្ចេកទេសការពារ និងប្រយុទ្ធ។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទាត់ ៧នាក់ ទល់៧នាក់ ការប្រកួត (លេងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្របញ្ជូនបាល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកឱ្យបានលឿន និងបញ្ជូនទៅឱ្យមិត្តភក្តិដែលនៅមុខទី)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបលេងល្បែងក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូបង្កើនកម្រិតលេងទៅតាមសមត្ថភាពរបស់សិស្ស។ •គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្សអនុវត្តលំហាត់ដូចមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ៦នាក់ (ជាអ្នកប្រយុទ្ធនិងការពារ) និងម្នាក់ទៀតជាអ្នកចាំទី។ក្រុមប្រយុទ្ធនិងការពារ ឈរនៅខាងក្នុងទីលានការពារបាល់ ដោយប្រើជើងដងខ្លួនស្មា និងក្បាល ចំពោះអ្នកចាំទីប្រើដៃចាប់(បាល់)បាន តែនៅក្នុងតំបន់ទីរបស់ខ្លួន ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សប៉ាវ ជ្រើសរើសក្រុមឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន។ បាល់ចាប់ផ្តើមចេញពីជំហរសមាជិកក្រុមឈរ ពាក់កណ្តាលទីរបស់ខ្លួន បញ្ជូនបាល់	○សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -សរសើរការលេងបានល្អ ក្នុងករណីចាំបាច់។

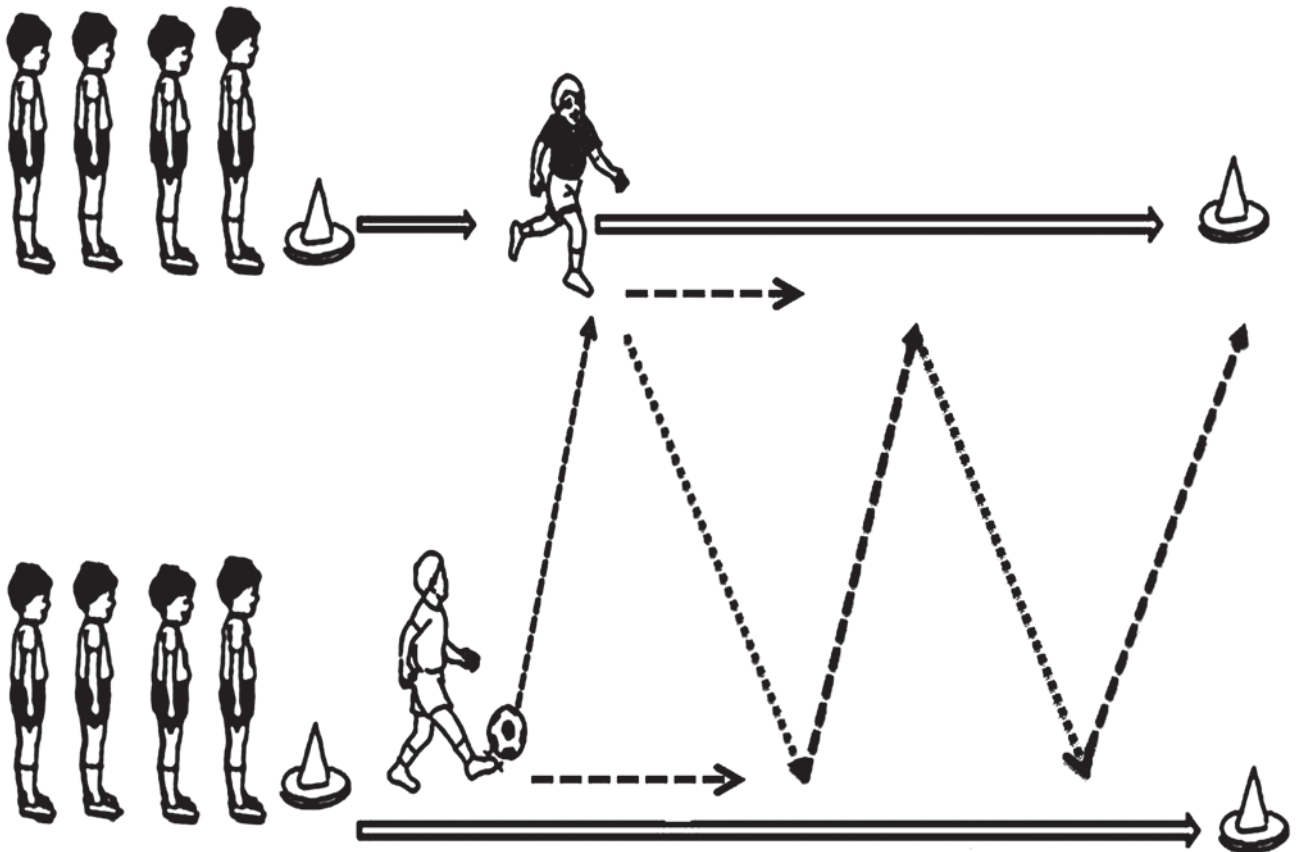
	ឱ្យដៃគូ។ - រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី ។ -មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នាអំពី យុទ្ធសាស្ត្រ ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំង សមាជិកក្រុម ដែលមិនទាន់បានលេង ធ្វើជាអ្នកកត់ត្រា ពិន្ទុនិងអាជ្ញាកណ្តាល។ -គ្រូណែនាំ ឱ្យលេងតាមយុទ្ធសាស្ត្រដោយព្យាយាមមិនឱ្យ ផ្គុំគ្នា នៅតែកន្លែងបាល់។ -ដំណើរការលេង ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងបាល់ ទាត់។	
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត ○ស្វែងយល់មេរៀន បន្ទាប់	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុង១ឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផលឯកត្តជននិងក្រុមមកប្រកាស។ បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់សិស្សទាំងអស់ ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។ -គ្រូពន្យល់មេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរឬរត់តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

◦កំដៅសាច់ដុំ

▣ស្វាងឆ្លើមបាល់
៥នាក់ ទល់២នាក់

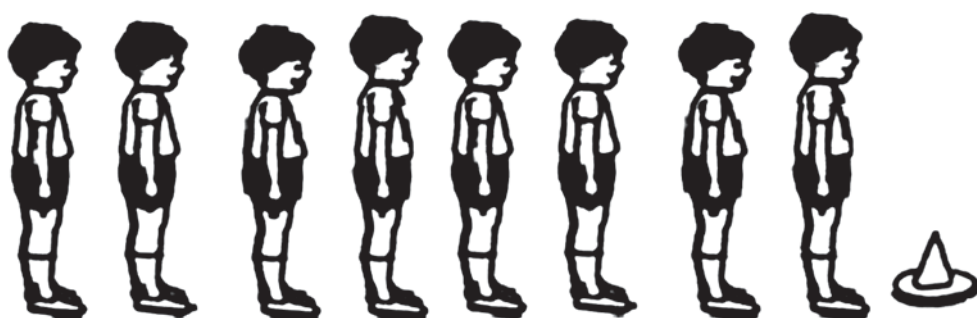
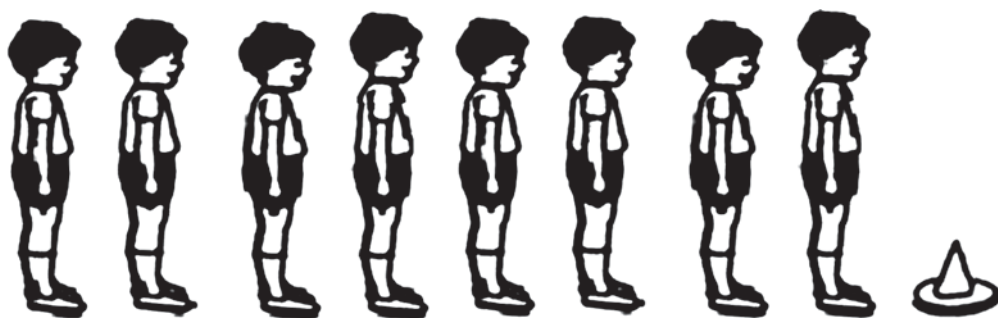


▣បណ្តើរចាស់បញ្ជូន

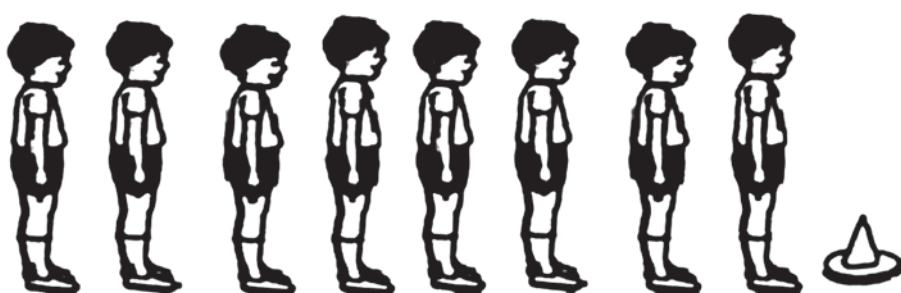
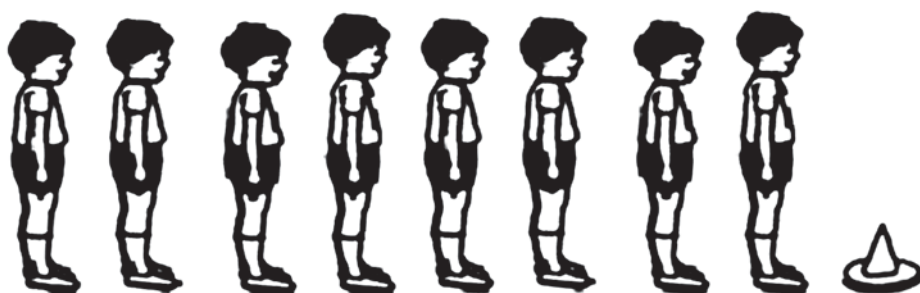


គ្រូបាល់ជើងពីរ

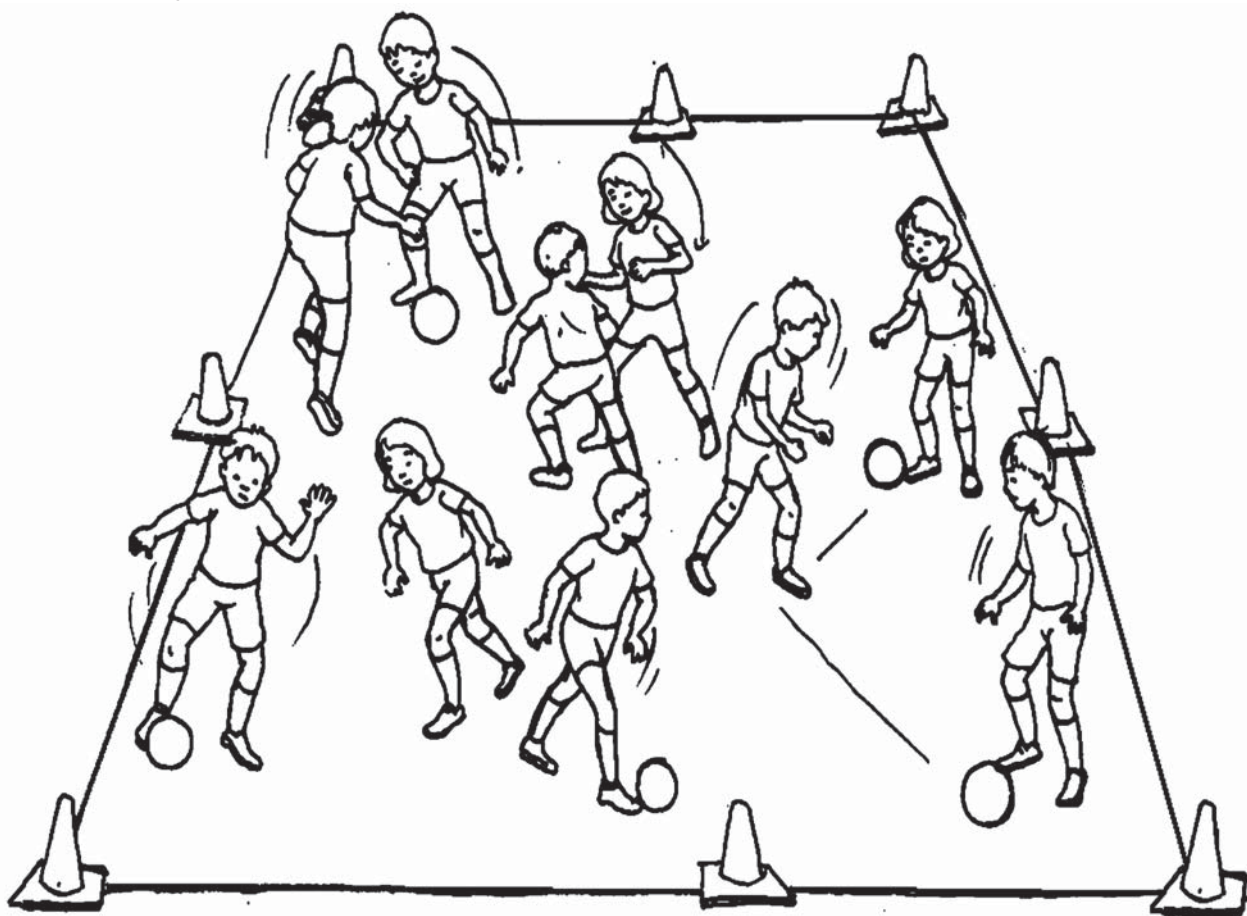
របៀបទី១



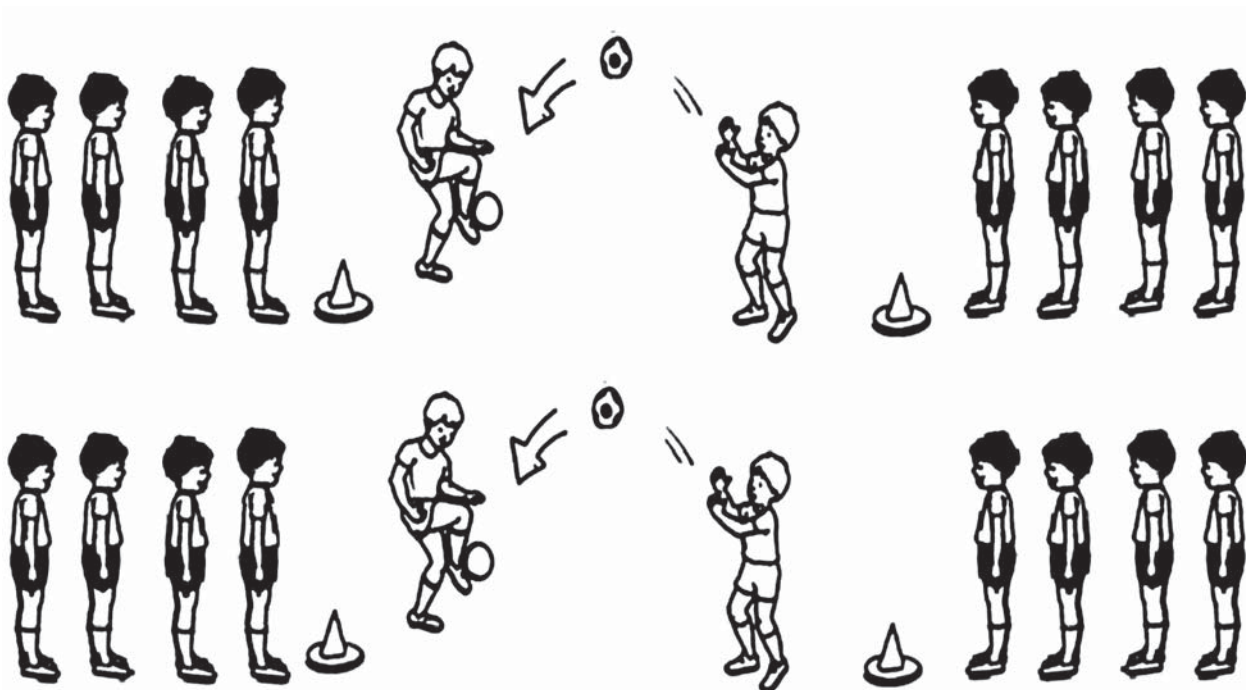
របៀបទី២



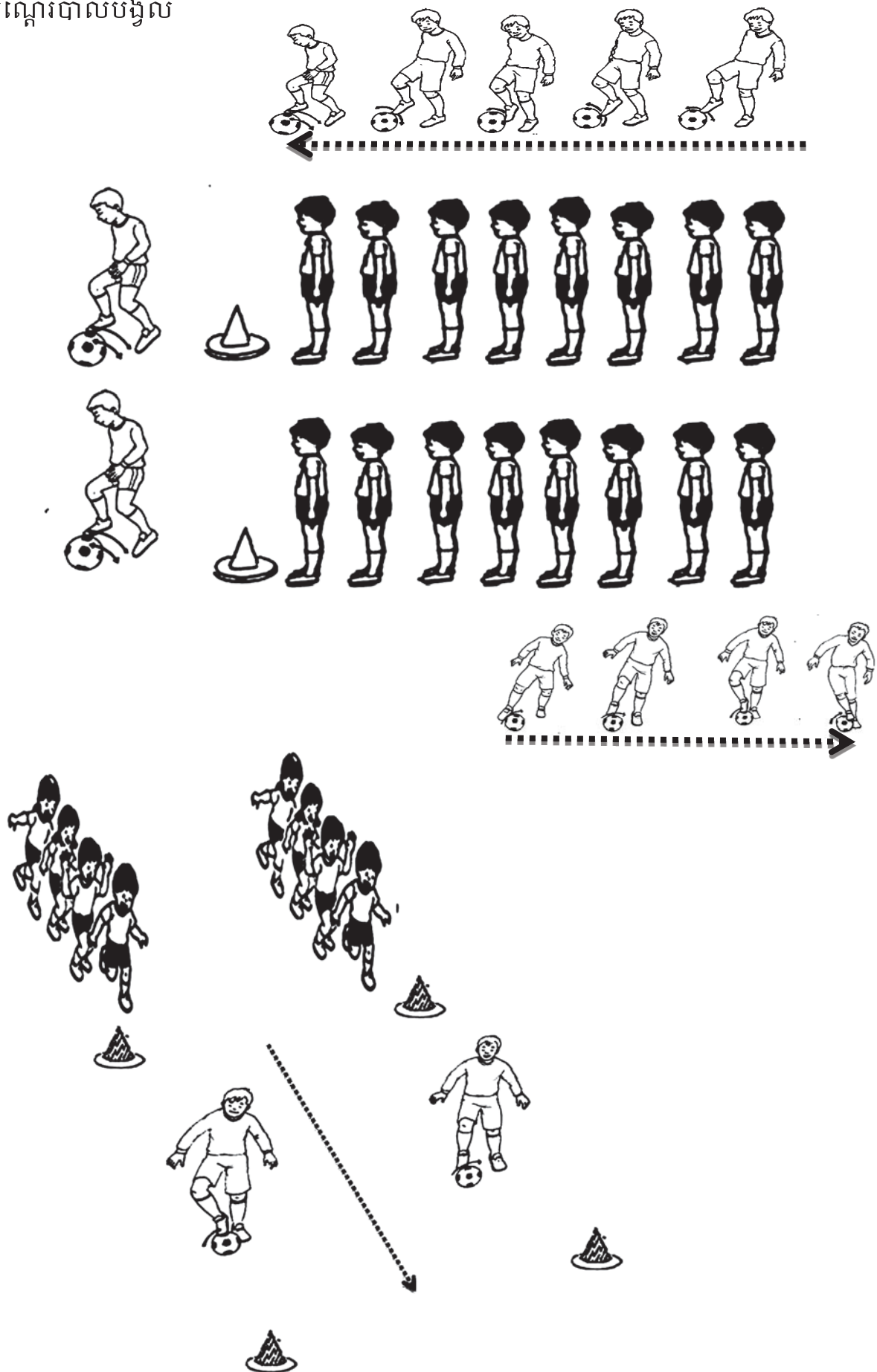
បណ្តើរចាប់ក្នុងដែនកំណត់



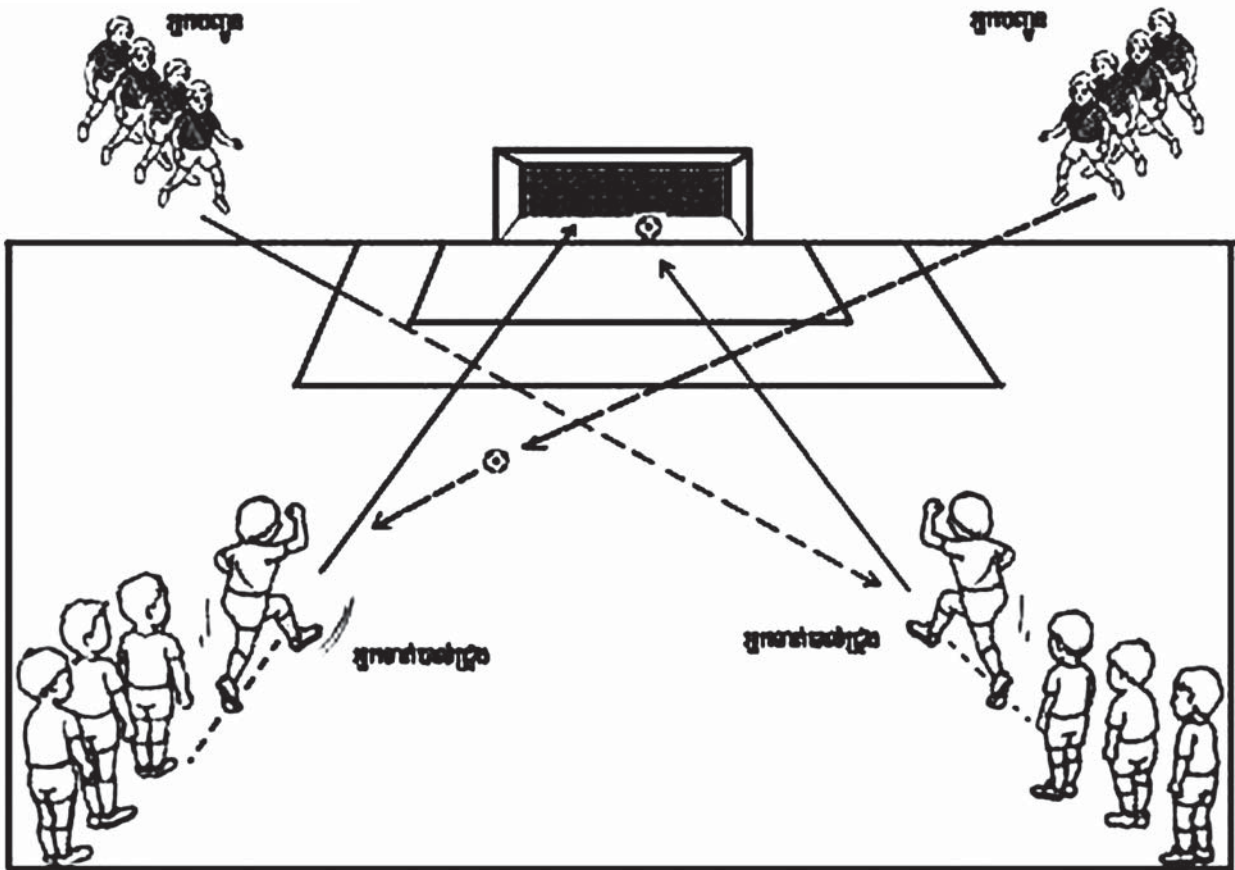
ទទួលចាប់(ជើង)



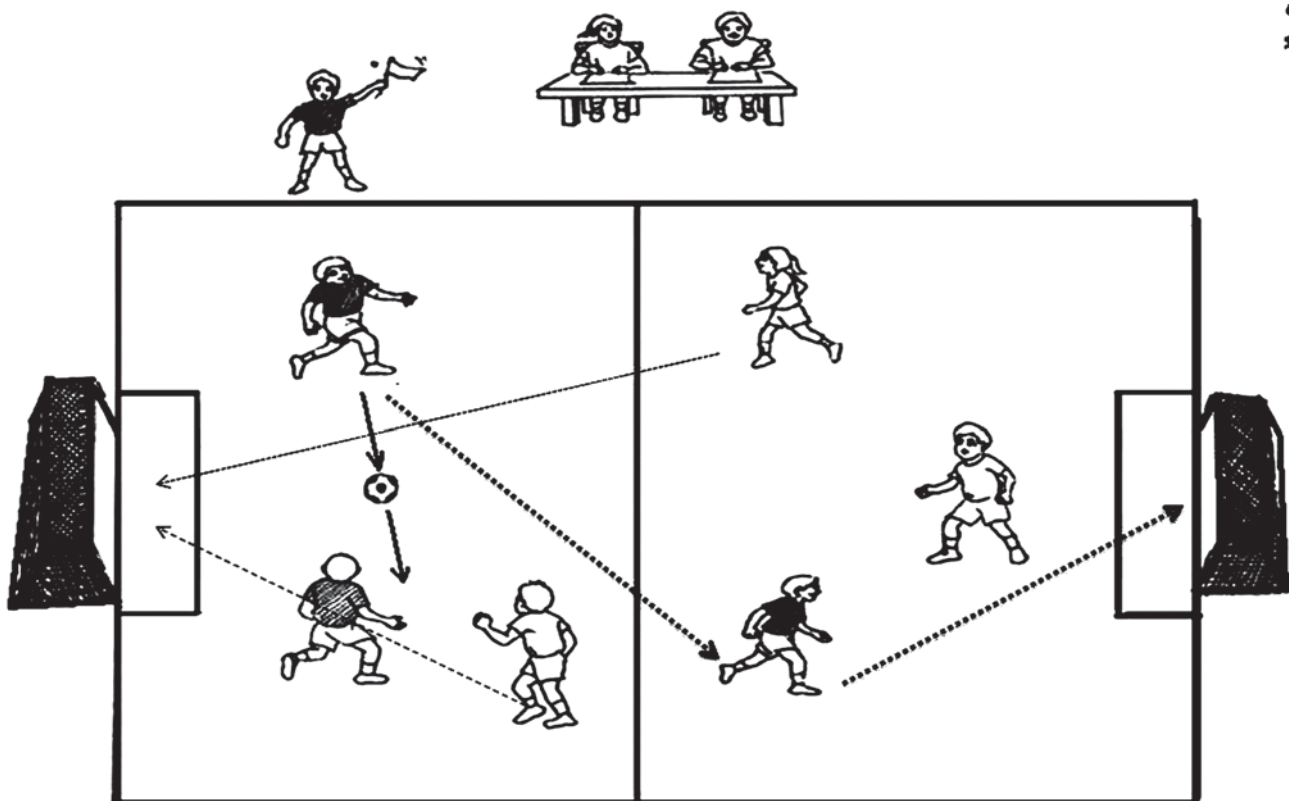
បណ្តើរចាស់បង្វិល



៖ ទាត់បាល់ជ្រុង



៖ ល្បែងមិនីបាល់ទាត់ពនាក់ទល់ពនាក់



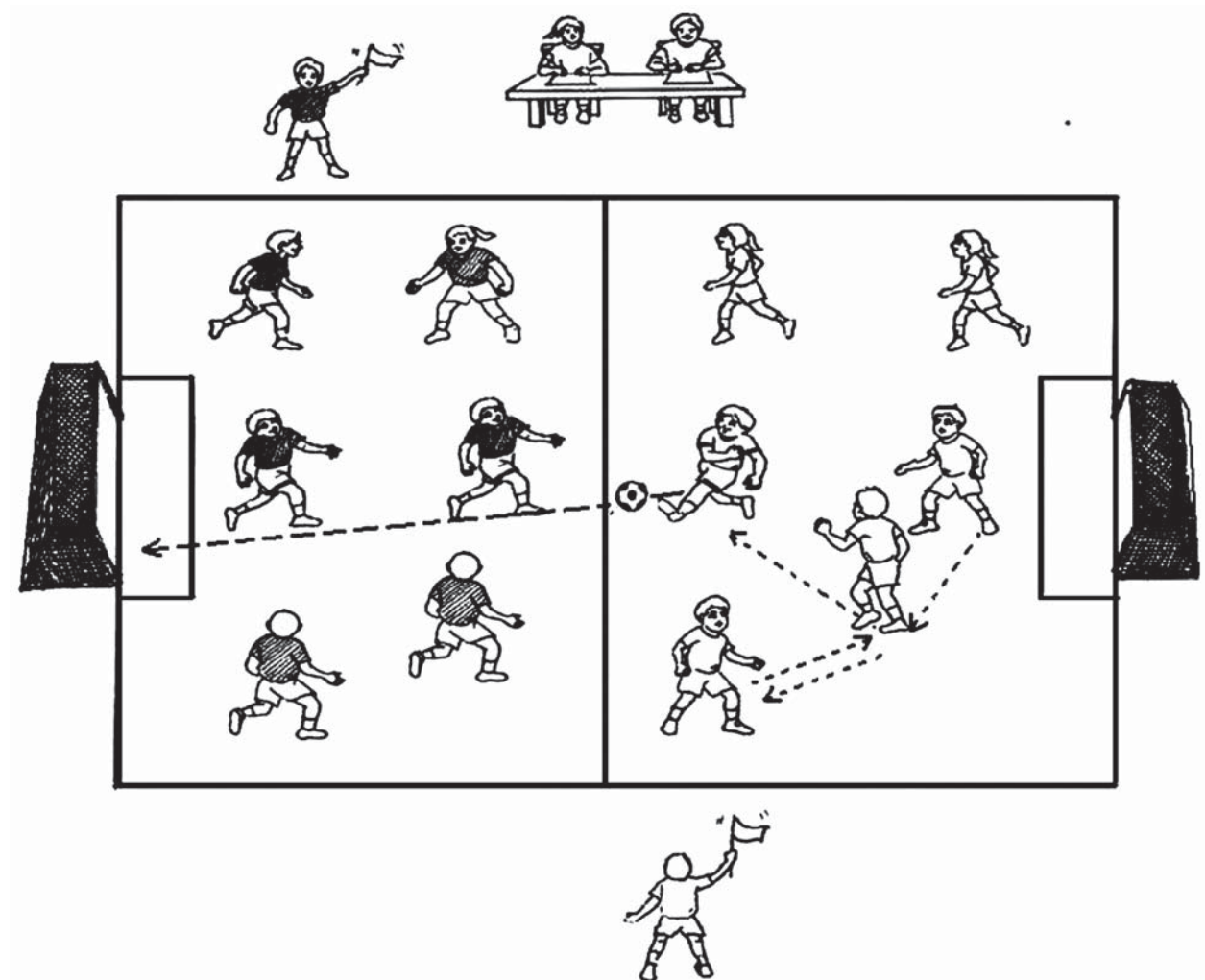
ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀប លេងល្បែងបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
- ចេះបញ្ជូនបាល់ ទាត់បាល់ គ្រប់គ្រងបាល់ ការពារ និងប្រយុទ្ធ។
- ចេះផ្លាស់ប្តូរយោបល់ សហការ និងលើកសរសើរមិត្តភក្តិ។

ល្បែងមីនីបាល់ទាត់

៧នាក់ ទល់៧នាក់



- របៀបលេង៖** -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៧នាក់ ៦នាក់ជាអ្នកប្រយុទ្ធនិងការពារ និងម្នាក់ទៀតជាអ្នកចាំទី។ ក្រុមនីមួយៗ មានអ្នកបញ្ជូនបាល់ អ្នកប្រយុទ្ធ អ្នកការពារ និងអ្នកចាំទី អ្នកបញ្ជូនបាល់មានតួនាទី បញ្ជូនបាល់ឱ្យគេទាត់ អ្នកប្រយុទ្ធមានតួនាទី ទាត់បាល់បញ្ចូលទី អ្នកការពារមានតួនាទី ជាអ្នកការពារមិនឱ្យគេទាត់បាល់បញ្ចូលទីរបស់ខ្លួន អ្នកចាំទីមានតួនាទី ចាប់បាល់មិនឱ្យគេទាត់បាល់បញ្ចូលទីរបស់ខ្លួន។ គ្រប់ចលនាទាំងអស់ឱ្យសិស្សប្រើជើង ដងខ្លួន ស្មា និងក្បាល ចំពោះអ្នកចាំទីប្រើដៃចាប់(បាល់)បាន តែនៅក្នុងតំបន់ទីរបស់ខ្លួន។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សប៉ារព្រើសរើសក្រុមឈ្នះ ជាអ្នកចេញបាល់មុន។
- គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាគ្នា រកយុទ្ធសាស្ត្រ វិធីសាស្ត្រក្នុងការលេង ដើម្បីរកពិន្ទុឱ្យបានច្រើន និងចាត់តាំងសមាជិកក្រុម ដែលមិនទាន់បានលេង ធ្វើជាអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ និងអាជ្ញាកណ្តាល។
- លែងចាប់ផ្តើមលេង ដោយចេញបាល់ពីជំហរសមាជិកក្រុម ដែលប៉ារព្រឈ្នះ ឈរពាក់កណ្តាល ទីលានរបស់ខ្លួន បញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ រកឱកាសទាត់បាល់បញ្ចូលទី ឯក្រុមម្ខាងទៀតព្យាយាម ការពារទីរបស់ខ្លួន និងដណ្តើមបាល់ពីគូប្រកួត ព្រមទាំងបញ្ជូនបាល់ឱ្យដៃគូ ដើម្បីទាត់បាល់ បញ្ចូលទី។
- សមាជិកនៃក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិរត់ពេញទីលាន ដើម្បីទទួលបាល់ បញ្ជូនបាល់ ការពារនិងទាត់ បាល់បញ្ចូលទី។
- រយៈពេលលេង២ទៅ៣នាទី ។
- លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- ពិន្ទុ៖** -មិនកំណត់អាស្រ័យលើការទាត់បាល់បញ្ចូលទីរបស់ក្រុមនីមួយៗ
- ទីលាន៖** -បណ្តោយ ៤០ម៉ែត្រ ទទឹង ៣០ម៉ែត្រ (គ្រូអាចប្តូរទំហំទីលានបាន អាស្រ័យទៅលើទំហំទីធ្លា សាលា)។
- សម្ភារៈ៖** -បាល់ សំណាញ់ កោណ កញ្ចក់ ក្រណាត់ ម៉ែត្រ ស្បែកជើងប៉ាតា ខោខ្លី អាវយឺត។
- កំណត់សម្គាល់៖**-ហាមយកដៃប៉ះបាល់នៅក្នុងពេលកំពុងលេង និងច្រានគូប្រកួត។

ជំពូកទី៥

ប្រារព្ធធ្វះ

ផែនការមេរៀន ៖ ចលនាជាមួយប្រារព្ធ

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព	- គម្រង់ជួរ - ស្រង់វត្ថុមាន - ពិនិត្យសុខភាព
១០	- យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន - បង្កើតក្រុម - កំដៅសាច់ដុំ - បណ្តើរចាប់បញ្ជូន - ឈរស៊ីត(ប្រើទីបាល់បោះ)	- កំដៅសាច់ដុំ - ឈររង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួនច្រើនប្រភេទ - បណ្តើរចាប់បញ្ជូន - ឈរស៊ីត(ប្រើទីបាល់បោះ) - បញ្ជូនបាល់ចំហៀង	- កំដៅសាច់ដុំ - បណ្តើរចាប់គេចទៅមក - បណ្តើរចាប់ស៊ីត(ប្រើទីបាល់បោះ) - ល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ទល់២នាក់	- កំដៅសាច់ដុំ - បណ្តើរចាប់ស៊ីត(ប្រើទីបាល់បោះ) - ល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ទល់២នាក់
១៥	- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងបាល់បោះពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់២នាក់ - សាកល្បង (គ្រូបង្ហាញសកម្មភាពជាគំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់)	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់បោះពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ទល់២នាក់ - ដំណាក់កាលទី ១ (ធ្វើចលនាទៅជិតទីយ៉ាងរហ័ស និងសហការ ជាមួយសមាជិកក្រុមដើម្បីអាចស៊ីតបាល់ចូលកន្លែង)	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់បោះ ៥នាក់ទល់៥នាក់ - ដំណាក់កាលទី ២ (លេងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រដូចជាឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមណាម្នាក់ឈរខាងមុខទី ហើយសិស្សផ្សេងទៀតវាយប្រយុទ្ធទៅរកទី ដោយធ្វើការបញ្ជូនបាល់ឱ្យបានលឿន)	- ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់បោះ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ - ការប្រកួត (សហការជាមួយសមាជិក ក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាច្រើន)
៥	- បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ - ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	- រំលឹកមេរៀនទាំងមូល - លើកទឹកចិត្ត
៥	បន្តរសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ ឥរិយាបថ	- ចូលរួមលេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាមានលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបាន ល្អក៏ដោយ។ - ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
០ ចំណេះដឹង	- ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែង ពាក់កណ្តាលទីលាន។ - ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់ បោះ។	- ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែង លើទីលានពេញ។ - យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅ នៃការប្រយុទ្ធ និង ការការពារស្របទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
	- យល់ និងចេះពន្យល់ពីផែនការរបស់ក្រុម និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃលើជំនាញ និងទីតាំងរបស់ខ្លួននិងមិត្តភក្តិ។	
០ ជំនាញ	- គ្រប់គ្រងបាល់បានត្រឹមត្រូវដោយប្រើដៃម្ខាង និងមិនមើលបាល់។ - ធ្វើចលនាទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគ្រប់គ្រង បាល់ឱ្យបានលឿននិងត្រឹមត្រូវ។	- លេងយ៉ាងលឿន និងត្រឹមត្រូវ នៅតាម ទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ - លេងយ៉ាងរហ័ស និងត្រឹមត្រូវអាស្រ័យទៅ លើយុទ្ធសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការការពារ។
០ សហការ	- អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ - ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ - ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមកយ៉ាងសកម្ម។ - សរសើរការលេងបានល្អប្រសិនបើចាំបាច់។	

- * 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 ៖ ចលនាជាមួយបាល់

ខ្លឹមសារមេរៀន	សកម្មភាពគ្រូ	ការវាយតម្លៃ
មេរៀនទី១ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ សាកល្បង (២ ម៉ោង)		
○ តម្រង់ជួរ ○ ស្រង់វត្ថុមាន ○ ពិនិត្យសុខភាព	- ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ - ត្រូវស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ - ត្រូវសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○ យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○ បង្កើតក្រុម ○ កំដៅសាច់ដុំ ○ បណ្តើរចាប់បញ្ជូន ○ ឈរស៊ីត (ប្រើទីបាល់បោះ)	- ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀន ក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ - ត្រូវរៀបចំមេរៀនតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ - ត្រូវបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយមានកុមារា កុមារីទៅតាម ចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងស្ថានភាពទីលាន។ - ត្រូវពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ - ត្រូវឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ៣ទៅ៤ម៉ែត្រ។ អ្នកទី១ នៃជួរទី១ ម្នាក់បណ្តើរចាប់ដល់គោលដៅ ចម្ងាយ៣ម៉ែត្រ បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូងទៅដៃគូ ដែលឈរនៅទល់មុខ ទៅឈរក្រោយជួរ។ ដៃគូដែលនៅទល់មុខ បន្ទាប់ពីទទួលបានបាល់រួច បញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យអ្នកទី២នៃក្រុមបណ្តើរចាប់ទៅឈរក្រោយជួរ ធ្វើរបៀបនេះដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - បន្ទាប់ពីអនុវត្តអស់សមាជិកក្រុម ត្រូវប្តូរក្រុម ពីក្រុមបញ្ជូនបាល់ទៅក្រុមទទួល ពីក្រុមទទួលបាល់ ទៅក្រុមបញ្ជូនបាល់។ • ត្រូវចែកសិស្សជាក្រុមៗ រួចឈរ២ជួរ បណ្តោយខាងមុខទីមានចម្ងាយ៤ទៅ៦ម៉ែត្រ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ទៅ៤ម៉ែត្រ។ - ល្បែងចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សឈរស៊ីតបាល់ នៅមុខកញ្ចែង មានអ្នកចាំរើសបាល់ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ - អ្នកបោះបាល់ហើយ ត្រូវទៅឈរចាំរើសបាល់ ចំណែកអ្នករើសបាល់ហើយ ត្រូវទៅឈរនៅក្រោយជួរ។ - មានសមាជិកក្រុមចាំកត់ត្រាលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ ។ - ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា លើការអនុវត្តលំហាត់ពួកគេ ។	○ ឥរិយាបថ - ហាត់ និងចូលរួម លេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាមានលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ - ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ - រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ ចំណេះដឹង - ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន។ - ធ្វើតម្រាង និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់បោះ។ - យល់ និងចេះពន្យល់ពីផែនការរបស់ក្រុម និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ - សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃលើជំនាញ និងទីតាំងរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ ○ ជំនាញ - គ្រប់គ្រងបាល់បានត្រឹម

○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ល្បែងបាល់បោះពាក់ កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់២នាក់ សាកល្បង (គ្រូបង្ហាញសកម្មភាព ជា គំរូដើម្បីឱ្យសិស្សយល់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌបាល់បោះ និងបង្ហាញសកម្មភាពដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ដែល៣នាក់ ជាអ្នកប្រយុទ្ធ និង២នាក់ជាអ្នកការពារ។ -សិស្សអាចធ្វើចលនា និងបណ្តើរចាប់ដោយសេរីនៅលើ ទីលាន។ -សិស្សទាំងអស់មិនអាចមកជុំគ្នាត្រង់កន្លែងបាល់នោះទេ ត្រូវឈរនៅតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន ហើយព្យាយាមធ្វើ ចលនាឆ្ពោះទៅកាន់ទីត្រូវប្រកួត តាមរយៈការបញ្ជូន បាល់។ -ធ្វើការប្តូរក្រុមពីក្រុមប្រយុទ្ធទៅក្រុមការពារ ប្រសិនបើ បាល់ប៉ះសមាជិកក្រុមណាមួយចេញក្រៅ បាល់នោះ ត្រូវបានចេញសារជាថ្មី។ -បើសិនសមាជិកក្រុមណាមួយកាន់បាល់ដើរលើស២ទៅ ៣ជំហ៊ានមានកំហុស។ -ចាត់តាំងសិស្ស ដែលមិនបានលេង ឱ្យធ្វើជាអ្នកដាក់ ពិន្ទុ អាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ -ឱ្យសិស្សរកយុទ្ធសាស្ត្របណ្តើរចាប់ដោយផ្ដោតសំខាន់ ទៅលើការបញ្ជូនបាល់ ដែលពួកគេបានរៀនក្នុងមេរៀន បាល់បោះ។ -ដំណើរការលេងល្បែងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង។ -លទ្ធផលៈ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុម ឈ្នះ។ -ការបង្រៀនល្បែងនេះគួរកុំផ្ដោតតែលើការប្រកួតប្រជែង សំខាន់ការចូលរួមរបស់សិស្សបានគ្រប់គ្នា លេងបាន ល្អនិងមានសុវត្ថិភាព។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេង មកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធី សាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	ត្រូវ ដោយប្រើដៃម្ខាង និង មិនមើលបាល់។ -ធ្វើចលនាទៅតាម យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បី គ្រប់គ្រងបាល់ឱ្យបាន លឿន និងត្រឹមត្រូវ។ ○សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែង ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយ សមាជិកក្នុងក្រុម និង ជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណី ចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់ គ្នា ទៅវិញទៅមកយ៉ាង សកម្ម។ -សរសើរការលេងបាន ល្អប្រសិនបើចាំបាច់។
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃ ល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្ស យល់។ -គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀន ហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិចៗ សំអាត ទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាត ខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ ម៉ោង)

○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○កំដៅសាច់ដុំ □ឈរបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួន ច្រើនប្រភេទ □បណ្តើរបាល់បញ្ជូន □ឈរស៊ុត(ប្រើទីបាល់បោះ)	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូឱ្យសិស្សហាត់ ដើម្បីឱ្យស្តាំនឹងលំហាត់បាល់ដែលទាក់ទងនឹងការសម្រួលសរសៃ។ ឱ្យសិស្សឈរបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួន ពីស្តាំទៅឆ្វេង និងពីលើចុះក្រោម។ -គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរជា៤ជួរ បណ្តោយខាងមុខទីជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ។ ចាប់ផ្តើមលេងឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ ឈរបង្វិលបាល់ជុំវិញខ្លួន តាមប្រឡោះជើងរាងលេខ៨ បន្ទាប់ពីបង្វិលបាល់រួច ឱ្យទៅអ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរ២ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ៣ទៅ៤ម៉ែត្រ។ អ្នកទី១ នៃជួរទី១ ម្នាក់បណ្តើរបាល់ដល់គោលដៅ ចម្ងាយ៣ម៉ែត្រ បញ្ជូនបាល់ត្រឹមដើមទ្រូងទៅដៃគូ ដែលឈរនៅទល់មុខ ទៅឈរក្រោយជួរ ដៃគូដែលនៅទល់មុខ បន្ទាប់ពីទទួលបាល់រួច បញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យអ្នកទី២នៃក្រុមបណ្តើរបាល់ទៅឈរក្រោយជួរ ធ្វើរបៀបនេះដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បន្ទាប់ពីអនុវត្តអស់សមាជិកក្រុម ត្រូវប្តូរក្រុម ពីក្រុមបញ្ជូនបាល់ទៅក្រុមទទួល ពីក្រុមទទួលបាល់ ទៅក្រុមបញ្ជូនបាល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ ឈរ២ជួរ បណ្តោយខាងមុខទីមានចម្ងាយ៤ទៅ៦ម៉ែត្រ ជួរនីមួយៗឃ្លាតពីគ្នា ២ទៅ៤ម៉ែត្រ។ -ល្បែងចាប់ផ្តើមលេង ឱ្យសិស្សឈរស៊ុតបាល់ នៅមុខកញ្ចែង មានអ្នកចាំរើសបាល់ អ្នកទី២អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -អ្នកបោះបាល់ហើយ ត្រូវទៅឈរចាំរើសបាល់ ចំណែកអ្នករើសបាល់ហើយ ត្រូវទៅឈរនៅក្រោយជួរ។ -មានសមាជិកក្រុមចាំកត់ត្រាលទ្ធផល និងធ្វើការវាយតម្លៃ ។ -ឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា លើការអនុវត្តលំហាត់ពួកគេ ។	○ឥរិយាបថ -ហាត់ និងចូលរួម លេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន ទោះបីជាមានលំហាត់ខ្លះសិស្សមិនអាចអនុវត្តបានល្អក៏ដោយ។ -ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន។ -ធ្វើគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ល្បែងបាល់បោះ។ -យល់ និងចេះពន្យល់ពីផែនការរបស់ក្រុម និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃលើជំនាញ និងទីតាំងរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់បានត្រឹមត្រូវដោយប្រើ

បញ្ជូនបាល់ចំហៀង	-ឱ្យសិស្សអនុវត្តការបោះបាល់ (បោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង) ដោយប្រើទីបាល់បោះក្នុងក្រុមនីមួយៗ។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ២ជួរស្របគ្នា ឃ្លាតពីគ្នា២ទៅ៤ម៉ែត្រ ធ្វើចលនាបញ្ជូនបាល់ចំហៀង ស្របគ្នាទៅវិញទៅមក ដល់គោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញ។ អ្នកទី២នៃក្រុមនីមួយៗអនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១ រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្ហាត់ក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងទៅនឹងមេរៀន។	ដៃម្ខាងនិងមិនមើលបាល់។ -ធ្វើចលនាទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ឱ្យបានលឿន និងត្រឹមត្រូវ។ ○សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែងដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌនិងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នា ទៅវិញទៅមកយ៉ាងសកម្ម។ -សរសើរការលេងបានល្អប្រសិនបើចាំបាច់។
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់បោះពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់២នាក់ ដំណាក់កាលទី ១ (ធ្វើចលនាទៅជិតទីយ៉ាងរហ័ស និងសហការជាមួយសមាជិកក្រុមដើម្បីអាចបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មួយក្រុមមានសមាជិក០៥នាក់ ដែល ៣នាក់ ជាអ្នកប្រយុទ្ធ និង២នាក់ជាអ្នកការពារ។ -លេងដោយគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌ ឬល្បែងបាល់បោះពាក់កណ្តាលទីលាន។ -ចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបានលេង ធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល អ្នកដាក់ពិន្ទុ និងផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលា។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្ស ឱ្យធ្វើចលនាទៅជិតទីយ៉ាងរហ័ស និងសហការជាមួយសមាជិកក្រុម ដើម្បីមានលទ្ធភាពបោះបាល់។ -គ្រូផ្តល់ពេលវេលាដល់សិស្ស ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សារកយុទ្ធសាស្ត្រមុនពេលលេង កំពុងលេង និងក្រោយពេលលេង។ ក្រុមនីមួយៗរក្សាលក្ខណៈ ឬ វិធីលេងរៀងៗខ្លួន។ -គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងទាំងអស់។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ	-គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។	
○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិ២២ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។	

○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាពនិងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ហាត់ និងចូលរួម លេងប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ ○បណ្តើរចាប់គេចទៅមក	-គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនាបួនលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជា៤ក្រុម ឈរជួររូបបណ្តោយខាងមុខទីជួរនីមួយៗ ឃ្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រ ។ -ចាប់ផ្តើមលេង ដោយឱ្យសិស្សនៅខាងមុខជួរនីមួយៗ បណ្តើរចាប់គេចកោណ ទៅគោលដៅកំណត់ ត្រឡប់មកវិញ ឱ្យចាប់ទៅអ្នកទី២ អ្នកទី២ អនុវត្តដូចអ្នកទី១ អនុវត្តរបៀបនេះ រហូតអស់សមាជិកក្រុម ។ -អនុវត្ត ២ឬ៣ដងតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។ -ការបណ្តើរចាប់ ឱ្យសិស្សអនុវត្ត បណ្តើរចាប់ ភ្នែកមើលទៅមុខមិនមើលដៃ។	-ចូលរួមលេងដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
○បណ្តើរចាប់ស៊ុត (ប្រើទីបាល់បោះ)	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ជួរ បណ្តោយនៅមុខទី ចម្ងាយពី៨ទៅ១០ម៉ែត្រ បណ្តើរចាប់ដល់ទីកំណត់ បោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង រើសបាល់ បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ អនុវត្តបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់អស់សមាជិកក្រុម។ -លេងដោយគោរព ទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងបាល់បោះ ពាក់កណ្តាលទីលាន។គ្រូចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបានលេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល។	○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងលើទីលានពេញ។ -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅនៃការប្រយុទ្ធ និងការការពារអាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រ។
○ពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់២នាក់	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ មួយក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ លេងពាក់កណ្តាលទីលានបាល់បោះ។ -អ្នកការពារមាន២នាក់ និងអ្នកប្រយុទ្ធនាក់ៗ -បាល់ចាប់ផ្តើមលេង ចេញពីក្រៅទីលាន ពីអ្នកប្រយុទ្ធ។ អ្នកការពារព្យាយាម ការពារកុំឱ្យអ្នកប្រយុទ្ធ បោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងបាន ចំណែកអ្នកប្រយុទ្ធ ព្យាយាមបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន រកចន្លោះបោះបាល់បញ្ចូលទី(បាល់អាចបណ្តើរបាន)។ -ក្រុមការពារដណ្តើមបាល់បាន ត្រូវឱ្យចាប់ទៅក្រុមប្រយុទ្ធវិញ បាល់ចេញសារជាថ្មីក្រៅទីលាន ។ -រយៈពេលលេង២ឬ៣នាទី ។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រទាក់ទងមេរៀន។	-យល់ និងចេះពន្យល់ពីផែនការរបស់ក្រុម និងរបៀបអនុវត្តបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បីវាយតម្លៃលើជំនាញនិងទីតាំងរបស់ខ្លួន និងមិត្តភក្តិ។
○បញ្ជូនបាល់ចំហៀង	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឱ្យសិស្សឈរ២ជួរស្របគ្នា ឃ្លាតពីគ្នា២ទៅ៤ម៉ែត្រ ធ្វើចលនាបញ្ជូនបាល់ចំហៀង ស្របគ្នាទៅវិញទៅមក ដល់គោលដៅកំណត់ត្រឡប់មកវិញ។ អ្នកទី២នៃក្រុមនីមួយៗ	○ជំនាញ -លេងយ៉ាងលឿន និងត្រឹមត្រូវនៅ តាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងយ៉ាងរហ័ស និងត្រឹមត្រូវ អាស្រ័យទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រប្រយុទ្ធនិងការពារ។ ○សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែង

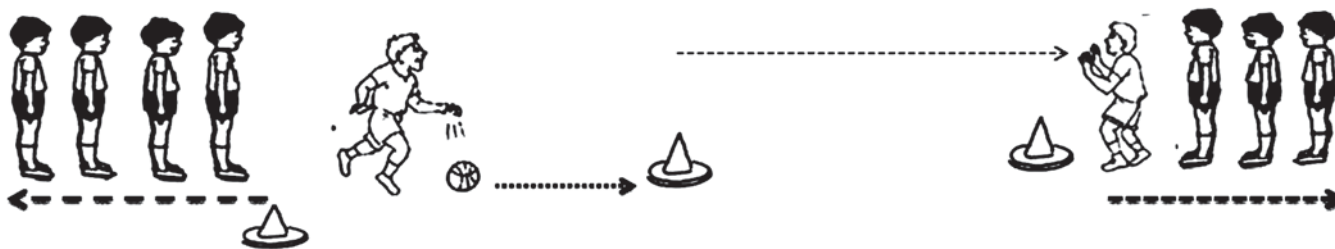
	អនុវត្តបន្តដូចអ្នកទី១រហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្ស រកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្ហាត់ ក៏បានឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងទៅនឹងមេរៀន។	ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង តួនាទី។
○ស្វែងយល់លំហាត់ថ្ងៃនេះ ល្បែងបាល់បោះ៥នាក់ ទល់៥នាក់ សាកល្បង (លេងដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្រដូចជាឱ្យសិស្សក្នុងក្រុមណាម្នាក់ឈរនៅខាងមុខទី ហើយសិស្សផ្សេងទៀតវាយប្រយុទ្ធទៅរកទី ដោយធ្វើការបញ្ជូនបាល់ឱ្យបានលឿន)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀនបាល់បោះក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និង ក្រុម។ •គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់។ ក្រុមនីមួយៗលេងល្បែងដោយ មានការកំណត់ទីតាំង និងតួនាទី។ -ចាប់ផ្តើមលេងដោយឱ្យសមាជិក១នាក់ទាំងសងខាងឈរចំពាក់កណ្តាលទីលានបោះបាល់ឡើងលើក្រុមណាទទួលបានបាល់ អនុវត្តការបណ្តើរប្រញូនក៏បាន តែមិនអាចចាប់បាល់រត់បានទេ។ នៅពេលបាល់ប៉ះសមាជិកក្រុមណាមួយបាល់ចេញខាងក្រៅទីលាន បាល់ត្រូវបានទៅក្រុមម្ខាងទៀតជាអ្នកបោះបាល់ ។ -ពេលបោះបាល់ចូលកញ្ជ្រោងបាល់ចាប់ផ្តើមចេញដំណើរពីខាងក្រោយទីលាន។ -លេងដោយគោរពលក្ខខណ្ឌបាល់បោះ។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ក្នុងពេលសម្រាក១០ទៅ ២០វិនាទី ឱ្យសិស្សលេង ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ចាត់តាំងធ្វើអាជ្ញាកណ្តាល និងឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេទទួលបាន ។ -រយៈពេលលេង២ ទៅ៣នាទីផ្លាស់ប្តូរក្រុម ។ -លេងដោយគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងបាល់បោះ។	-ធ្វើការសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នា ទៅវិញទៅមកយ៉ាងសកម្ម។ -សរសើរការលេងបានល្អប្រសិនបើចាំបាច់។
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹកដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀន ហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែម។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំនាង សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ហាត់ និងចូលរួម លេងប្រកបដោយភាព

○កំដៅសាច់ដុំ ○បណ្តើរចាស់រួចស៊ុត (ប្រើទីបាល់បោះ) ○ពាក់កណ្តាលទីលាន ៣នាក់ ទល់ ២នាក់	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនា ឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹង មេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ទៅតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ជួរ បណ្តោយនៅមុខទី ចម្ងាយពី៨ទៅ១០ម៉ែត្រ បណ្តើរ បាល់ដល់ទីកំណត់ បោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងទៅវើស បាល់បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ អនុវត្តបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ អស់សមាជិកក្រុម។ -លេងដោយគោរព ទៅតាមលក្ខខណ្ឌល្បែងបាល់បោះ ពាក់កណ្តាលទីលាន។ ចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបាន លេងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល និងកត់ត្រា លទ្ធផលពិន្ទុក្រុម របស់ខ្លួន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមៗ មួយក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ លេងពាក់កណ្តាលទីលានបាល់បោះ។ -អ្នកការពារមាន២នាក់ និងអ្នកប្រយុទ្ធនាក់ៗ -បាល់ចាប់ផ្តើមលេង ចេញពីក្រៅទីលាន ពីអ្នកប្រយុទ្ធ។ អ្នកការពារព្យាយាម ការពារកុំឱ្យអ្នកប្រយុទ្ធ បោះបាល់ បញ្ចូលកញ្ចែងបាន ចំណែកអ្នកប្រយុទ្ធ ព្យាយាម បញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន រកចន្លោះបោះ បាល់បញ្ចូលទី(បាល់អាចបណ្តើរបាន)។ -ក្រុមការពារដណ្តើមបាល់បាន ត្រូវឱ្យបាល់ទៅក្រុម ប្រយុទ្ធវិញ បាល់ចេញសារជាថ្មីក្រៅទីលាន ។ -រយៈពេលលេង២ឬ៣នាទី ។ -គ្រូអាចរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមកបង្រៀនក៏បាន ឱ្យតែ វិធីសាស្ត្រទាក់ទងមេរៀន។	វិជ្ជមាន។ -ចូលរួមលេងដោយយក ចិត្តទុកដាក់លើ សុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការ ប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិង របៀបលេងល្បែងលើ ទីលានពេញ។ -យល់ដឹងពីតួនាទីទូទៅ នៃការប្រយុទ្ធ និងការ ការពារអាស្រ័យទៅ លើយុទ្ធសាស្ត្រ។ -យល់និងចេះពន្យល់ពី ផែនការរបស់ក្រុម និង របៀបអនុវត្តបានយ៉ាង ត្រឹមត្រូវ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នាដើម្បី វាយតម្លៃលើជំនាញ និង ទីតាំងរបស់ខ្លួន និង មិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -លេងយ៉ាងលឿន និង ត្រឹមត្រូវនៅ តាមទីតាំង រៀងៗខ្លួន។ -លេងយ៉ាងរហ័ស និង ត្រឹមត្រូវ អាស្រ័យទៅ លើយុទ្ធសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការពារ។ ○សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែង ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយ
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃ នេះ ល្បែងបាល់បោះ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ ការប្រកួត (សហការជាមួយ សមាជិក ក្នុងក្រុមដើម្បី ទទួលបានពិន្ទុជាច្រើន)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការនៃមេរៀន ក្នុង ថ្ងៃ នេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គល និងក្រុម។ •គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់។ ក្រុមនីមួយៗលេងល្បែងដោយ មានការកំណត់ទីតាំង និងតួនាទី។ -បាល់ចាប់ផ្តើមលេង ដោយឱ្យសមាជិក១នាក់ទាំង សងខាងឈរចំពាក់កណ្តាលទីលានបោះបាល់ឡើងលើ ក្រុមណាទទួលបានបាល់ អនុវត្តការបណ្តើរ ឬ បញ្ជូន ក៏បាន តែមិនអាចចាប់បាល់រត់បានទេ។ នៅពេលបាល់ ប៉ះសមាជិកក្រុមណាមួយ បាល់ចេញក្រៅទីលាន បាល់	-លេងយ៉ាងលឿន និង ត្រឹមត្រូវនៅ តាមទីតាំង រៀងៗខ្លួន។ -លេងយ៉ាងរហ័ស និង ត្រឹមត្រូវ អាស្រ័យទៅ លើយុទ្ធសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការពារ។ ○សហការ -អនុវត្តការលេងល្បែង ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំង តួនាទី។ -ធ្វើការសហការជាមួយ

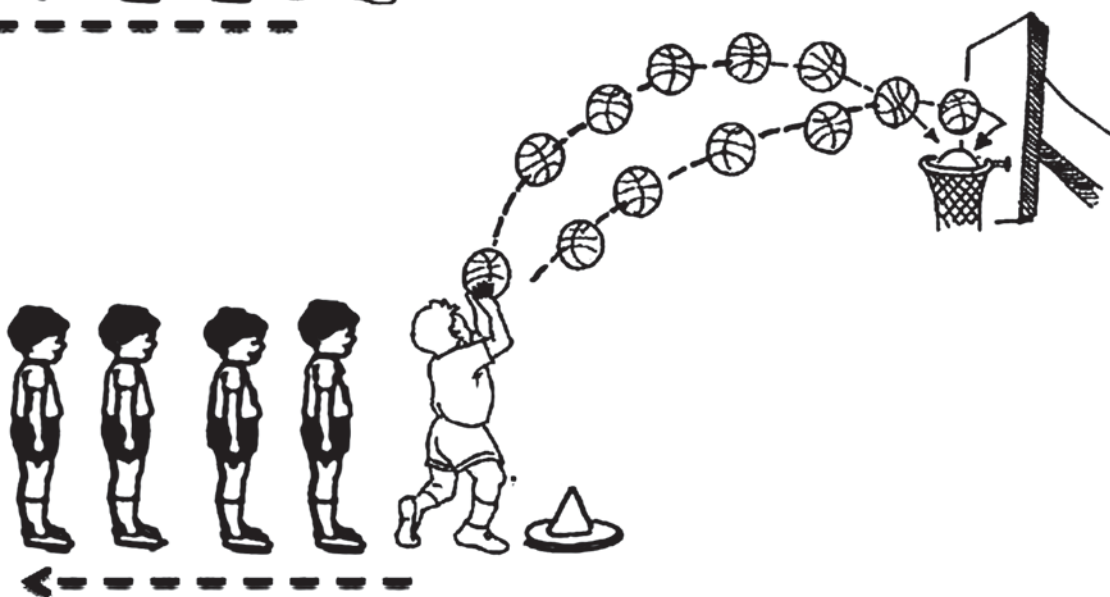
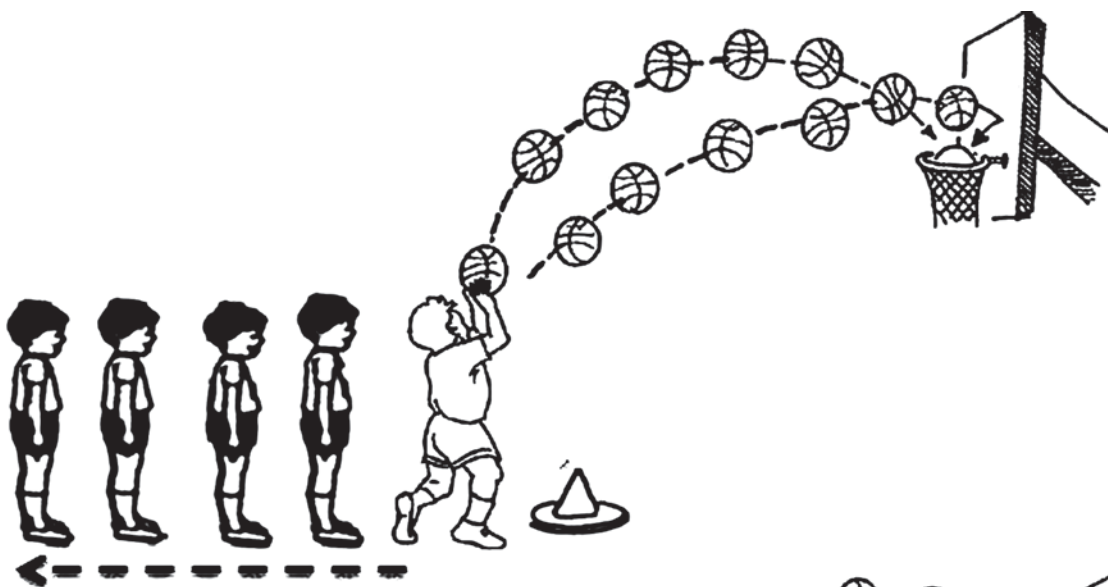
	ត្រូវបានទៅក្រុមម្ខាងទៀត ជាអ្នកបោះបាល់ ។ -ពេលបោះបាល់ចូលកញ្ចប់ បាល់ចាប់ផ្តើមចេញដំណើរពីខាងក្រោយទីលាន។ -គ្រូអាចឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នា ក្នុងពេលសម្រាក១០ទៅ ២០វិនាទី ឱ្យសិស្សលេង ដោយប្រើយុទ្ធសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ចាត់តាំងធ្វើអាជ្ញាកណ្តាល និងឱ្យសិស្សកត់ត្រាលទ្ធផល ដែលពួកគេទទួលបាន ។ -រយៈពេលលេង២ ទៅ៣នាទីផ្លាស់ប្តូរក្រុម ។ -លេងល្បែងដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងបាល់បោះ។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃការលេង អាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្ស អនុវត្តល្បែងដូចមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ និងវាយតម្លៃជាចុងក្រោយទៅ តាមចំណុចវាយតម្លៃទាំង៤។ -គ្រូលើកទឹកចិត្ត និងពន្យល់ណែនាំសិស្ស ឱ្យជ្រើសរើសទីតាំង តួនាទីរៀងៗខ្លួន និងចេះរកវិធីដែលទទួលបានពិន្ទុជាច្រើន។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	សមាជិកក្នុងក្រុម និងជួយមិត្តភក្តិក្នុងករណីចាំបាច់។ -ចេះផ្តល់យោបល់ដល់គ្នា ទៅវិញទៅមកយ៉ាងសកម្ម។ -សរសើរការលេងបានល្អប្រសិនបើចាំបាច់។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជន និងក្រុមមកធ្វើការប្រកាស បន្ទាប់មកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត ដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

○កំដៅសាច់ដុំ

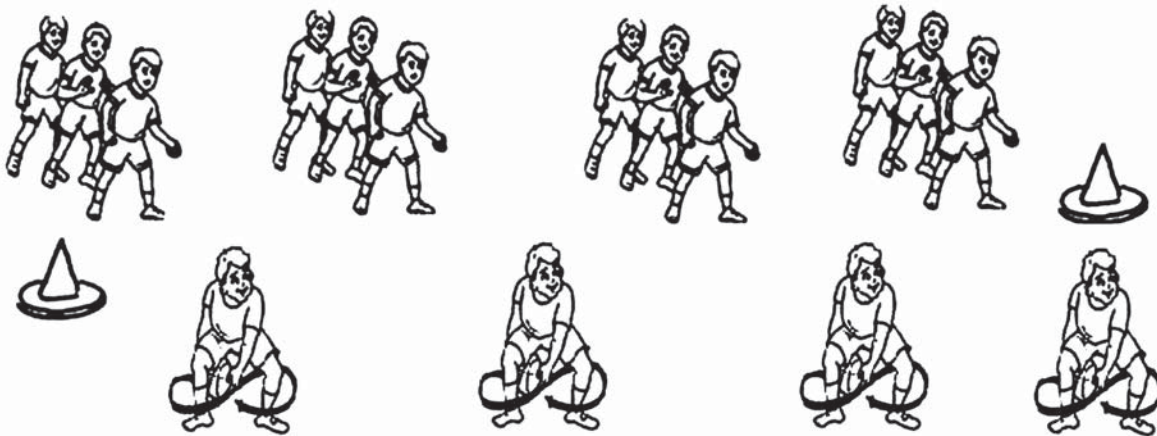
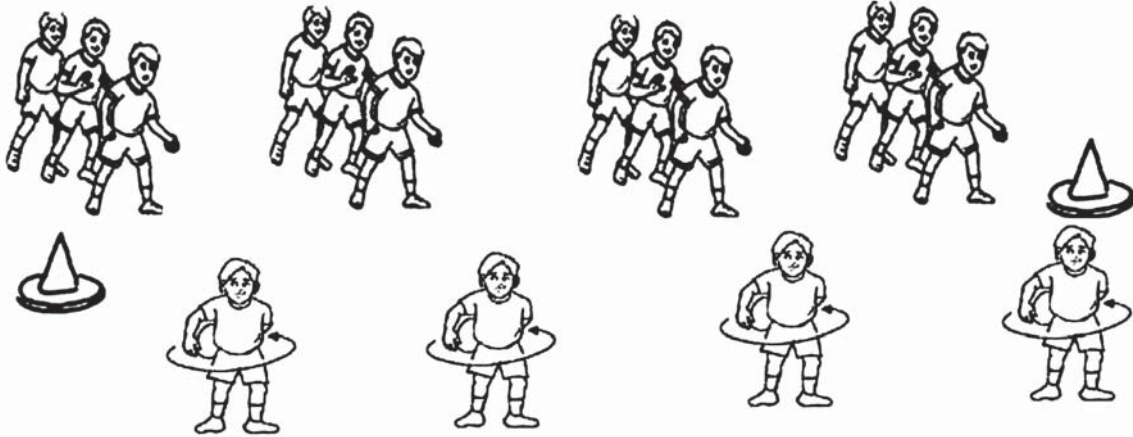
▣បណ្តើរចាស់បញ្ជូន



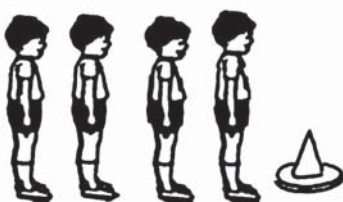
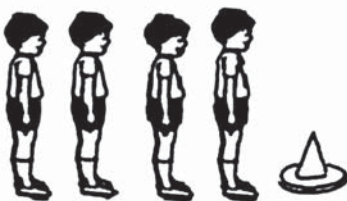
▣ឈរស៊ីត



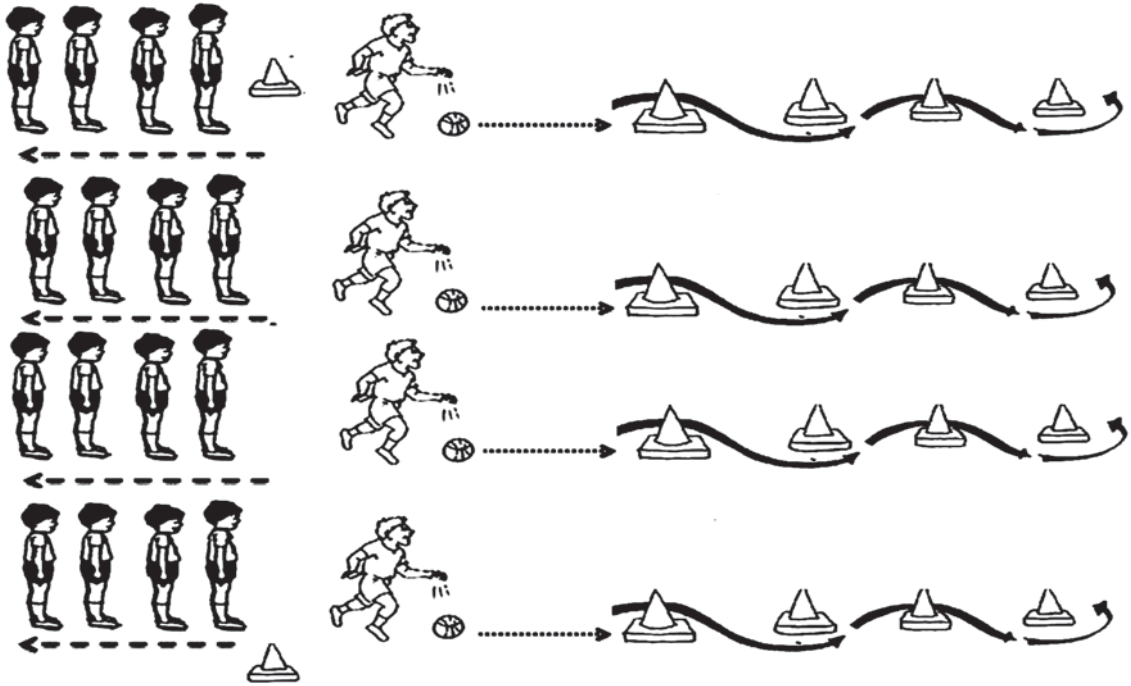
ឧបករណ៍បង្វិលបាល់ច្រើនប្រភេទ



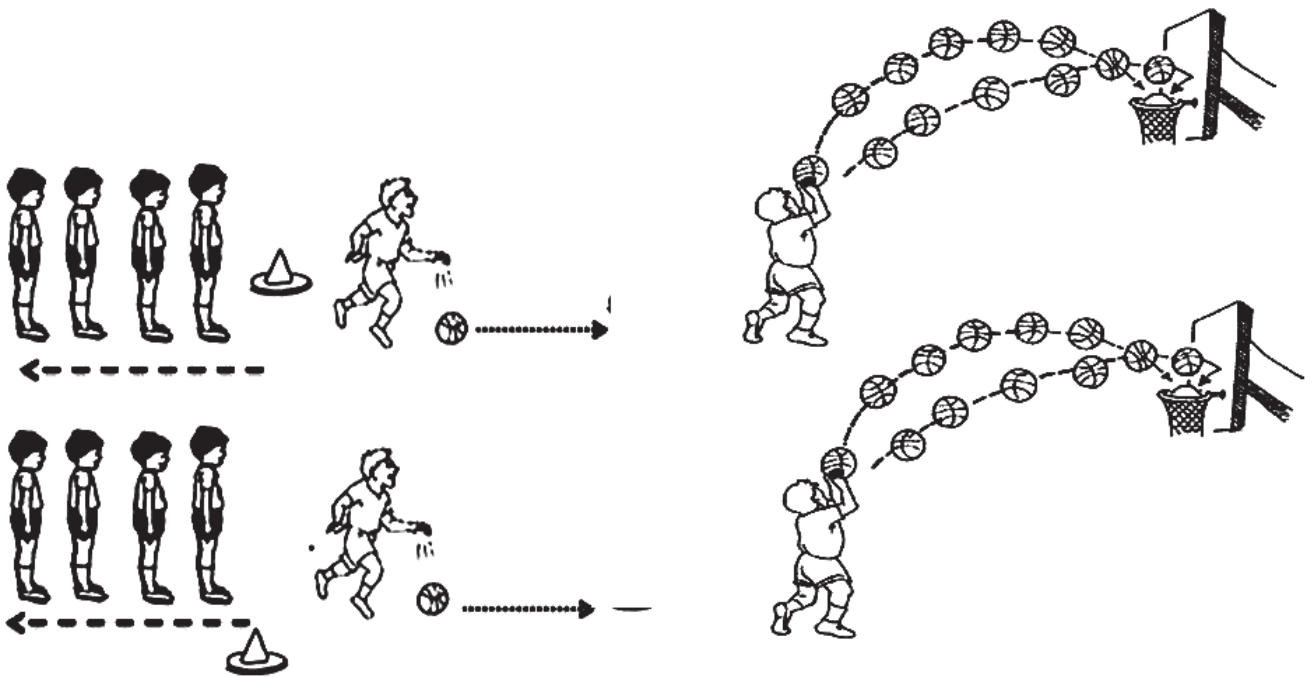
ឧបករណ៍បាល់ចំហៀង



បណ្តើរចាស់គេច



បណ្តើរចាស់ស៊ុត(ប្រើទីចាស់បោះ)

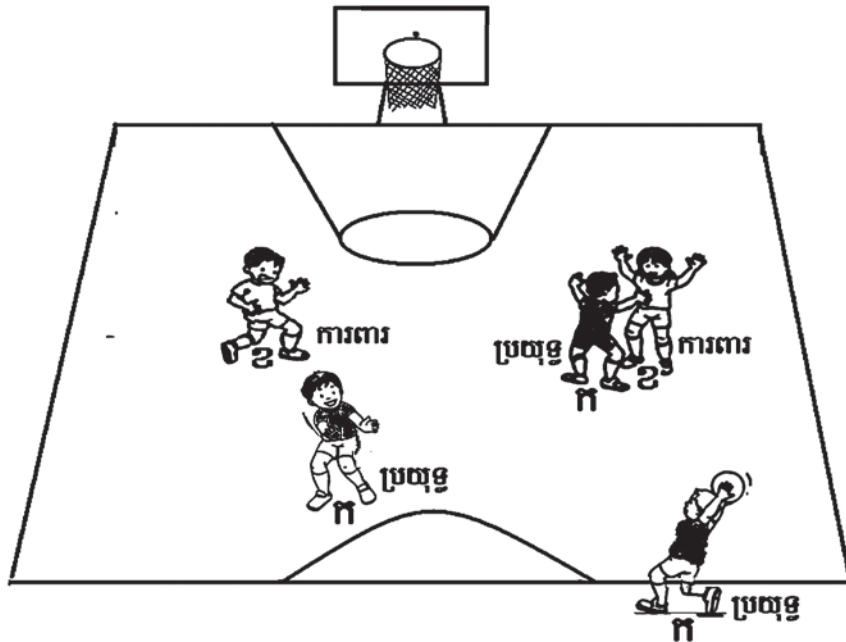


ល្បែងចម្បង

ល្បែងពាក់កណ្តាលទីលាន
៣នាក់ ទល់២នាក់

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះការពារ ប្រយុទ្ធ បញ្ជូន និងស៊ុតបាល់។
- សរសើរមិត្តភក្តិដែលលេងបានល្អ និងសហការជាមួយសមាជិកក្នុងក្រុម។



- របៀបលេង៖**
- ចែកសិស្សជាក្រុមៗ មានក្រុមការពារ និងក្រុមប្រយុទ្ធ ចាប់ផ្តើមលេងមានសមាជិកក្រុមប្រយុទ្ធ ៣នាក់និងក្រុមការពារ២នាក់ បាល់ចេញពីខាងក្រៅខ្សែបន្ទាត់ពាក់កណ្តាលទីលាន ដោយក្រុមប្រយុទ្ធបោះបាល់ឱ្យសមាជិកក្រុមខ្លួន បើបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោង(ស៊ុតបាល់ចូលទី) បាល់ត្រូវបានក្រុមដដែលហើយចេញពីចំណុចដើម។
 - ករណីក្រុមការពារដណ្តើមបាល់បាន ត្រូវប្តូរឱ្យក្រុមការពារជាក្រុមប្រយុទ្ធវិញ ដោយថែមសមាជិកមួយនាក់ ឯក្រុមប្រយុទ្ធទៅជាក្រុមការពារវិញ ដកសមាជិកក្រុមមួយនាក់ចេញ។
 - ល្បែងអាចបណ្តើរបាន ឬ កាន់បាល់ដើរមិនលើសពីបីជំហាន។
 - បាល់ប៉ះសមាជិកក្រុមណាមួយចេញក្រៅទីលានមានកំហុស បាល់ត្រូវបានទៅក្រុមម្ខាងទៀត។
 - បោះ (ស៊ុត)បាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោងទទួលបានមួយពិន្ទុ។
 - លេងរយៈពេល២នាទី ទៅ៣នាទី។
 - ចាត់តាំងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ ធ្វើអាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកគាំទ្រក្រុម។
 - លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។
- ពិន្ទុ៖**
- មិនកំណត់អាស្រ័យលើការបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ជ្រោងរបស់ក្រុមនីមួយៗ
- ទីលាន៖**
- រាងចតុកោណកែង បណ្តោយប្រវែង១២ម៉ែត្រ ទៅ១៤ម៉ែត្រ និងទទឹងប្រវែង២០ម៉ែត្រទៅ២២ម៉ែត្រ (ត្រូវអាចប្តូរទំហំទីលានបានអាស្រ័យទៅលើទីធ្លាសាលា)។
- សម្ភារៈ៖**
- បង្គោល កញ្ជ្រោង បាល់ទំហំលេខ៤ កញ្ចប់ ខ្សែ ។
- កំណត់សម្គាល់៖**-ហាមយកដើមប៉ះបាល់នៅក្នុងពេលកំពុងលេង និងប្រានគូប្រកួត

ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងបាល់បោះ៥នាក់ទល់៥នាក់

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងល្បែងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះការពារ ប្រយុទ្ធ បញ្ជូន និងស៊ីតបាល់។
- សរសើរមិត្តភក្តិដែលលេងបានល្អ និងសហការជាមួយសមាជិក។



- របៀបលេង ៖
- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ល្បែងអនុវត្តលើទីលានពេញ។
 - ក្រុមទាំងពីរធ្វើការបែងចែកសមាជិកក្រុមដោយមាន អ្នកប្រយុទ្ធ និងអ្នកការពារ។
 - អ្នកប្រយុទ្ធ មានតួនាទី បោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង អ្នកការពារមានតួនាទី ជាអ្នករាំងមិនឱ្យគេបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងរបស់ខ្លួន។
 - ល្បែងចាប់ផ្តើមពីតំណាងក្រុមប៉ាវ ក្រុមប៉ាវឈ្នះជាអ្នកចេញបាល់មុន ដោយចេញបាល់ពីចំណុចកណ្តាលនៃទីលាន។ ក្នុងនោះមុនចាប់ផ្តើមល្បែង ត្រូវឱ្យសិស្សប្រជុំគ្នាផ្លាស់ប្តូរយោបល់រកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង។
 - ល្បែងចាប់ផ្តើមដោយការលោតដណ្តើមបាល់គ្នានៅកណ្តាលទីលាន លេងដោយមានការបណ្តើរបាល់ បញ្ជូនបាល់ និងបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែង។
 - កំហុសមានដូចជា លេងដោយរុញគូប្រកួត បាល់ចេញក្រៅទីលាន កាន់បាល់ដើរលើសបីជំហាន ។
 - ល្បែងចាប់ផ្តើមលេងឡើងវិញ ដោយបោះបាល់ឱ្យដៃគូពីខ្សែចំហៀង។
 - បាល់ប៉ះសមាជិកក្រុមណាមួយចេញក្រៅទីលានមានកំហុស បាល់ត្រូវបានទៅក្រុមម្ខាងទៀត។
 - បោះ (ស៊ីត) បាល់បញ្ចូលកញ្ចែងទទួលបាន១ពិន្ទុ។
 - លេងរយៈពេល២នាទី ទៅ៣នាទី។

-ចាត់តាំងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ ធ្វើអាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកគាំទ្រក្រុម។

-លទ្ធផល ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេជាក្រុមឈ្នះ។

ពិន្ទុ៖ -មិនកំណត់អាស្រ័យលើការបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ចែងរបស់ក្រុមនីមួយៗ។

ទីលាន៖ -រាងចតុកោណកែង បណ្តោយប្រវែង២០ម៉ែត្រ ទៅ២២ម៉ែត្រ និងទទឹងប្រវែង១៤ម៉ែត្រទៅ ១៦ម៉ែត្រ (គ្រូអាចប្តូរទំហំទីលានបានអាស្រ័យទៅលើទីធ្លាសាលា) ។

សម្ភារៈ៖ -បង្គោល កញ្ចែង បាល់ទំហំលេខ៤ កញ្ចែង ខ្សែ ។

កំណត់សម្គាល់៖-ហាមយកជើងប៉ះបាល់នៅក្នុងពេលកំពុងលេង និងច្រានគូប្រកួត។

ជំពូកទី៦

ប្រាសាទៈ

ផែនការមេរៀន ៖ បទពិសោធន៍ប្រាសាទ

នាទី	មេរៀនទី១ (២ម៉)	មេរៀនទី២ (៣ម៉)	មេរៀនទី៣ (៣ម៉)	មេរៀនទី៤ (២ម៉)
៥	○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព
១០	○យល់ពីវត្ថុបំណង - មេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ១. វាយសេវា ២. បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ (លើ ក្រោម) ៣. លោតចាប់	○កំដៅសាច់ដុំ ១. វាយសេវា ២. បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ (លើ ក្រោម) ៣. លោតចាប់ ៤. ល្បែងបញ្ជូនបាល់	○កំដៅសាច់ដុំ ១. វាយសេវា និងបញ្ជូន (លើ ក្រោម) ២. ប្រយុទ្ធនិងធ្វើរនាំង	○កំដៅសាច់ដុំ ១. វាយសេវា និងបញ្ជូន (លើ ក្រោម) ២. វាយប្រយុទ្ធ និងធ្វើរនាំង ៣. ល្បែងរួម
១៥	○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង - ល្បែងបោះបាល់ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ - សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបោះបាល់ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ - ដំណាក់កាលទី ១ (បង្កើនកម្រិតលេងដោយ រួមបញ្ចូលបាល់លោតពីដី)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ទះ ៦នាក់ ទល់៦នាក់ - ដំណាក់កាលទី ២ (បង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ល្បែងដ៏ល្អតាមរយៈការលេងបាល់ផ្ទាល់)	○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ - ល្បែងបាល់ទះ ៦នាក់ ទល់៦នាក់ - ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុង ក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ)
៥	○បញ្ជាក់លក្ខខណ្ឌល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត
៥	○បន្តសាច់ដុំ			

គោលការណ៍វាយតម្លៃ

ចំណុចវាយតម្លៃ	មេរៀនទី១ និងទី២	មេរៀនទី៣ និងទី៤
០ឥរិយាបថ	-ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។	
០ចំណេះដឹង	-យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបោះបាល់។ -ធ្វើគម្រោង និងពន្យល់ពីវិធីលេងល្បែងបោះបាល់។	-ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងមីនីបាល់ទះ។ -យល់និងពន្យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការការពារផ្នែកលើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។
	-យល់ពីវិធីហាត់ និងបច្ចេកទេសក្រុមបានត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។	
០ជំនាញ	-គ្រប់គ្រងបាល់បានត្រឹមត្រូវដោយប្រើដៃម្ខាង និងមិនមើលតែដៃ។ -ធ្វើចលនាទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់បានលឿន និងត្រឹមត្រូវ។	-លេងបានយ៉ាងក្លាហាន នៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿន និងត្រឹមត្រូវផ្នែកលើបច្ចេកទេសការពារ និងប្រយុទ្ធ។
០សហការ	-ចូលរួមលេងល្បែង អនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -សរសើរការលេងបានល្អក្នុងករណីចាំបាច់។	

- * គ្រូអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់កំដៅសាច់ដុំនិងល្បែងចម្បងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅគ្រូ (ផែនការមេរៀនមេរៀនសង្ខេប) ដែលលំហាត់ទាំងនោះ ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពងាយស្រួលរបស់សាលា និងលទ្ធភាពរបស់សិស្ស ។ គ្រូផ្តល់មេរៀនដល់សិស្ស ជាមួយនឹងការអនុវត្តដែលមានគុណភាព 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	-ត្រូវរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	
○យល់ពីវត្ថុបំណងមេរៀន ○បង្កើតក្រុម ○កំដៅសាច់ដុំ ○វាយសេវា	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីរបៀបដំណើរការ នៃមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូរៀបចំមេរៀន ទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់សាលា។ -គ្រូបែងចែកសិស្សជាក្រុម ដោយបញ្ចូលកុមារា និងកុមារីទៅតាមចំនួនសិស្សជាក់ស្តែង និងទៅតាមស្ថានភាពទីលាន។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ -គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើចលនា ឬលេងល្បែងដែល ទាក់ទង និងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយខាងក្រោយខ្សែបន្ទាត់សងខាងទីលាន អ្នកនៅខាងមុខជួរនីមួយៗអនុវត្តបោះឬវាយសេវាខាងលើ ខាងក្រោមរំលងសំណាញ់ ទៅឱ្យជួរដៃគូ ដែលឈរនៅទល់មុខ ដៃគូត្រូវឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដីរួចលោតឡើងលើ ទើបចាប់បាន បន្ទាប់មកវាយសេវាត្រឡប់មកវិញ អ្នកវាយសេវារួចទៅឈរក្រោយជួរ អ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -បើសិស្សយល់ពីរបៀបលេងហើយអាចឱ្យគេលេងនៅនៅលើទីលាន២ តាមលទ្ធភាពរបស់គ្រូ។ -គ្រូអាចឱ្យពួកគេលេងដោយមិនបាច់មានសំណាញ់ក៏បាន ប៉ុន្តែឱ្យជួរដែលឈរទល់មុខគ្នា ឃ្លាតពីគ្នា ចម្ងាយ៨ទៅ១២ម៉ែត្រ។ -ប្រសិនបើសិស្សមិនអាចវាយសេវាបាន អនុញ្ញាតឱ្យគេបោះសេវាក៏បាន។ -ប្រសិនបើសិស្សមិនអាចវាយសេវាដល់ទីលានម្ខាងទៀត គ្រូឱ្យសិស្សឈាន៣ជំហានចូលក្នុងទីលានរួចវាយបាល់ទៅទីលានម្ខាងទៀត។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា មានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ អ្នកនៅ	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មីៗ ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងមីនីបាល់។ -ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីលេងល្បែងបោះបាល់។ -យល់ និង ពន្យល់ពីវិធីហ្វឹកហាត់ និងទឹកនិចក្រុមបានត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់បានត្រឹមត្រូវដោយប្រើដៃម្ខាង និង មិនមើលតែដៃ។ -ធ្វើចលនាទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគ្រប់គ្រង
○បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ (លើ ក្រោម)	•គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ឈរ២ឬ៤ជួរ បណ្តោយទល់មុខគ្នា មានចម្ងាយ២ទៅ៤ម៉ែត្រ អ្នកនៅ	

១.លោតចាប់	ខាងមុខជូរនីមួយៗអនុវត្តបញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ ខាងក្រោមដោយសណ្តូកដៃខាងមុខក្បាលពោះលើក្បាលជង្គង់ ធ្វើចលនាដៃដក់បាល់ព្រមគ្នា ជាមួយដងខ្លួន ដក់បាល់ទៅវិញទៅមក បន្ទាប់ពីបញ្ជូនបាល់រួច ទៅឈរក្រោយជួរអ្នកទី២អនុវត្តដូចអ្នកទី១ ធ្វើរបៀបនេះរហូតអស់សមាជិកក្រុម។ -ការអនុវត្ត អាស្រ័យទៅលើជំនាញរបស់សិស្សក្នុងក្រុមទាំងអស់ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិស្ស អនុវត្តការបញ្ជូនបាល់ទៅវិញទៅមកមិនឱ្យបាល់ប៉ះដី។ -គ្រូឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីបច្ចេកទេសប្រើដង្កង់ ម្រាមដៃ ដើមដៃ និងដៃពេលកំពុងអនុវត្ត។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរសងខាងសំណាញ់ មានក្រុមវាយសេវានិងក្រុមទទួលបាល់ ក្រុមទទួលបាល់ បន្ទាប់ពីក្រុមវាយសេវា វាយបាល់មក បាល់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង អ្នកទទួលបាល់ ចាប់បាល់បោះទៅឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ បោះបាល់ឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣លោតចាប់បាល់ បន្ទាប់មកបោះបាល់ឱ្យក្រុមវាយសេវា។ -អ្នកវាយសេវា បន្ទាប់ពីវាយសេវារួច ទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ -សមាជិកក្រុមទាំងសងខាង ត្រូវធ្វើការប្តូរវិលរហូតអស់សមាជិកក្រុម បន្ទាប់មកក្រុមវាយសេវាទៅជាក្រុមទទួលបាល់ ឯក្រុមទទួលបាល់ជាក្រុមវាយសេវាវិញ។ គ្រូអាចកែច្នៃលំហាត់ដោយខ្លួនឯងបាន ដូចជាឱ្យសិស្ស ឈរជាក្រុម ទល់មុខគ្នា សងខាងខ្សែបន្ទាត់ ក្រុមមួយជាក្រុមបោះបាល់ ឯក្រុមមួយទៀតជាក្រុមលោតចាប់បាល់ អ្នកបោះបាល់រួច ទៅឈរខាងក្រោយជួរ ឯក្រុមលោតចាប់បាល់ បន្ទាប់ពីលោតចាប់បាល់រួច ទៅឈរខាងក្រោយជួរ ។	បាល់បានលឿន និងត្រឹមត្រូវ។ ○សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និង ការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្ត ភក្តិ និង ជួយគ្នាក្នុង ករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -សរសើរការលេងបានល្អក្នុងករណីចាំបាច់។
○យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ល្បែងបោះបាល់ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ សាកល្បង (គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំពីសារៈសំខាន់នៃលក្ខខណ្ឌ និងបង្ហាញសកម្មភាព ដើម្បីឱ្យសិស្សងាយយល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក ១០នាក់(ចែកជាក្រុមតូច ៥ នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចមកបូកសរុប។ -លក្ខខណ្ឌបាល់ទះត្រូវវាយបាល់រំលងសំណាញ់ទៅទីលានគូប្រកួតក្រុមនីមួយៗប៉ះបាល់បាន៣ដងមិនឱ្យធ្លាក់ដល់ដីប៉ុន្តែល្បែងនេះអនុញ្ញាតឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង។	

	-លេងរយៈពេល២នាទី ទៅ៣នាទី ពិន្ទុមិនកំណត់ ឱ្យសិស្សអនុវត្តដោយធ្វើការបញ្ជូនបាល់ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកឱ្យបាន៣ដង ទើបមានសិទ្ធិ វាយបាល់រំលងសំណាញ់ទៅទីលានគូប្រកួត។ -គ្រូសហការជាមួយសិស្ស ដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលេង យល់ពីទីតាំងកន្លែងទំនេរ របៀបបញ្ជូនបាល់ និងវាយបាល់ជាដើម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀន បានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែងប្រើសេរីសិទ្ធិសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង ○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូពន្យល់បញ្ជាក់បន្ថែមពីលក្ខខណ្ឌល្បែងឱ្យសិស្សយល់។ -គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែមឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពន្យល់ពីមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រត់តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី២ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី១ (៣ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មី ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ ○វាយសេវា	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាបាល់លេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូឱ្យសិស្ស អនុវត្តការវាយសេវា ដោយវាយបាល់រំលងសំណាញ់ ទៅទីលានគូប្រកួត។ -គ្រូរៀបចំការលេងល្បែងជាលក្ខណៈឯកត្តជននិងជាក្រុម ឱ្យបានល្អ ដើម្បីឱ្យសិស្ស បានសប្បាយនឹងការលេងល្បែង។ •សិស្សអនុវត្តតាមយុទ្ធសាស្ត្រដូចមេរៀនមុន និងបង្កើនការលេង ដោយបញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់រំលងសំណាញ់ទៅវិញទៅមក ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងមួយកម្រិតទៀត។	-អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។ ○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងបោះបាល់។
○បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់ (លើ ក្រោម)		

១.លោតចាប់ ១.ល្បែងបញ្ជូនបាល់	-គ្រូព្យាយាមបង្កើនជំនាញរបស់សិស្ស ដោយបង្ហាញពីរបៀបប្រើជង្គង់ ម្រាមដៃ ដើមដៃ និងដៃដល់សិស្សពេលកំពុងអនុវត្ត។ •អនុវត្តការលោតចាប់បាល់ ដែលបាល់ត្រូវបានគេបញ្ជូនរំលងសំណាញ់ពីទីលានគូប្រកួត តាមរបៀបខាងលើ។ -គ្រូឱ្យសិស្សមានពេលសម្រាក និងពន្យល់ណែនាំសិស្សពីរបៀបចាប់បាល់ និងពេលដែលត្រូវចាប់បាល់។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមតាមចំនួនជាក់ស្តែង ក្រុមនីមួយៗមានសមាជិក៣ទៅ៥នាក់លេងល្បែងបញ្ជូនបាល់ដោយប្រើដៃ២ មិនប្រើជើង លេងលើទីលានបាល់ទះ ក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិប៉ះបាល់បាន៣ដង សិស្សម្នាក់ប៉ះបាល់បានតែ១ដង។ -គ្រូណែនាំសិស្ស ឱ្យចេះប្រាប់គ្នា ដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាពក្នុងពេលលេងល្បែង។ -ល្បែងចាប់ផ្តើម ក្រុមម្ខាងបញ្ជូនបាល់រំលងសំណាញ់ទៅឱ្យក្រុមម្ខាងទៀត ក្រុមនោះទទួលបាល់ខាងលើ ឬខាងក្រោម អ្នកទី១ទទួលបាល់ខាងលើឬខាងក្រោម បន្ទាប់មកបញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣បញ្ជូនបាល់ រំលងសំណាញ់ទៅក្រុមម្ខាងទៀត ក្រុមនេះលេងដូចក្រុមទទួលបាល់។ -ការបញ្ជូនបាល់រំលងសំណាញ់ គឺបញ្ជូនរកកន្លែងដែលទំនេរ បើបាល់ធ្លាក់ដល់ដីខាងក្រុមណា ក្រុមនោះជាក្រុមចាញ់ ពិន្ទុបានទៅក្រុមម្ខាងទៀត រយៈពេលលេង១ទៅ២នាទី លទ្ធផលក្រុមណា បានពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -ក្រុមនីមួយៗ មានសិទ្ធិប៉ះបាល់៣ដង ទើបបញ្ជូនបាល់រំលងសំណាញ់ ក្រុមទទួលបាល់ មិនអាចបញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់រំលងសំណាញ់១ប៉ះ ឬ២ប៉ះបានទេ។ -គ្រូឱ្យសិស្ស រៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រ នៅពេលដែលសិស្សកំពុងលេងល្បែង ដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាព និងកម្លាំងក្រុម។ -ពង្រឹងលទ្ធភាពនៃការលេងល្បែង ដើម្បីឱ្យសិស្សចេះបញ្ជូនបាល់ ទៅកន្លែងដែលទំនេរ។ -មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារ ចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀន បានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែង ឬជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាក៏បានមកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	-យល់ និងពន្យល់ពីវិធីសាស្ត្រប្រយុទ្ធ និងការការពារផ្នែកលើមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ -យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ និងបច្ចេកទេសក្រុមបានត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និងមិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -គ្រប់គ្រងបាល់បានត្រឹមត្រូវដោយប្រើដៃម្ខាងនិងមិនមើលតែដៃ។ -ធ្វើចលនាទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់បានលឿន និងត្រឹមត្រូវ។ ○សហការ -ចូលរួមលេងល្បែង និងអនុវត្តដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌ និងការប្តូរទីតាំងតួនាទី។ -សហការជាមួយមិត្ត ភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណីចាំបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -សរសើរការលេងបានល្អក្នុងករណីចាំបាច់។
---	---	--

○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងបោះបាល់ ៥នាក់ ទល់៥នាក់ ដំណាក់កាលទី ១ (បង្កើនកម្រិតលេងដោយរួមបញ្ចូលបាល់លោតពីដី)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀន ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម មានសមាជិក១០នាក់ (ចែកជាក្រុមតូច៥នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជាក្រុមតូចមកបូកសរុប។ -លក្ខខណ្ឌបាល់ទះត្រូវវាយឆ្លងទៅទីលានគូប្រកួតក្រុមនីមួយៗប៉ះបាល់បានបីដង មិនឱ្យធ្លាក់ដល់ដីប៉ុន្តែល្បែងនេះអនុញ្ញាតឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង។ -លេងរយៈពេល២ទៅ៣នាទី ពិន្ទុមិនកំណត់ឱ្យសិស្សអនុវត្តដោយធ្វើការបញ្ជូនបាល់ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកឱ្យបាន៣ដង និងផ្លាស់ប្តូរក្រុម។ -គ្រូសហការជាមួយសិស្ស ដើម្បីគិតរកយុទ្ធសាស្ត្រ ក្នុងការលេង យល់ពីទីតាំងកន្លែងទំនេរ របៀបបញ្ជូនបាល់និងវាយបាល់ជាដើម។ -គ្រូពិនិត្យលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងពេលសិស្សកំពុងអនុវត្ត។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែមឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពន្យល់ពីការអនុវត្តមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	

មេរៀនទី៣ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ដំណាក់កាលទី២ (៣ម៉ោង)

○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្តមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មី ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○កំដៅសាច់ដុំ ១វាយសេវា និងបញ្ជូន (លើ ក្រោម)	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមរួចឈរ២ឬ៤ជួរសងខាងសំណាញ់ មានក្រុមវាយសេវានិងក្រុមបញ្ជូនបាល់ ក្រុមបញ្ជូនបាល់បន្ទាប់ពីក្រុមវាយសេវា វាយបាល់មក អ្នកទទួលបាល់ទទួលបានផ្ទាល់ បន្ទាប់មកបញ្ជូនបាល់ទៅឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣បញ្ជូនបាល់រំលង	-អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។

១. វាយប្រយុទ្ធ និងធ្វើ នាំង	សំណាញ់ទៅក្រុមដៃគូ។ អ្នកវាយសេវា បន្ទាប់ពីវាយ សេវារួច ទៅទទួលបានពីក្រុមម្ខាងទៀត បន្ទាប់មកទៅ ឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ សមាជិកក្រុមទាំង២ ត្រូវធ្វើការ ប្តូរវិលរហូតអស់សមាជិកក្រុម បន្ទាប់មកក្រុមវាយសេវា ប្តូរទៅជាក្រុមបញ្ជូនបាន ឯក្រុមទទួលបានជាក្រុម វាយសេវាវិញ។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរសងខាងសំណាញ់ ដែល ១ក្រុមមានសមាជិក៥នាក់ ឱ្យក្រុមទាំងសងខាង ក្រុម មួយជាក្រុមទទួលបាននិងវាយប្រយុទ្ធ ឯក្រុមមួយទៀត ជាក្រុមធ្វើនាំង។ - លំហាត់ចាប់ផ្តើម ពីក្រុមធ្វើនាំងវាយបាល់សេវា ទៅឱ្យ ក្រុមវាយប្រយុទ្ធ ក្រុមវាយប្រយុទ្ធទទួលបាន អ្នកទី១ បន្ទាប់ពីទទួលសេវា បញ្ជូនបានផ្ទាល់ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២ បញ្ជូនបានឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣បញ្ជូនបានទៅក្រុមធ្វើ នាំងវិញ។ - ក្រុមធ្វើនាំងឱ្យសមាជិកក្រុមម្នាក់ឈរនៅក្បែរសំណាញ់ ជាអ្នកលោតធ្វើនាំង ម្នាក់ទៀត ជាអ្នកចាំទទួលបានពី ក្រុមវាយប្រយុទ្ធ ឯម្នាក់ទៀត ជាអ្នកវាយសេវា អ្នកវាយ សេវារួចទៅទទួលបាន អ្នកទទួលបានទៅធ្វើនាំង អ្នក ធ្វើនាំងទៅឈរក្រោយជួរ ធ្វើការប្តូរវិលរបៀបនេះរហូត អស់សមាជិកក្រុម។ - គ្រូអាចឱ្យសិស្សទទួលបានផ្ទាល់ ពីការវាយសេវាឬឱ្យ បាល់ធ្លាក់ដល់ដី លោតឡើងលើទទួលក៏បាន អាស្រ័យ លើសមត្ថភាពរបស់សិស្សផ្ទាល់។ - គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរសងខាងសំណាញ់ ក្រុមមួយ ជាក្រុមលោតធ្វើនាំង ឯក្រុមមួយទៀតជាក្រុមបោះបាល់ អ្នកបោះបាល់ បោះបាល់ឱ្យចំអ្នកលោតធ្វើនាំង បន្ទាប់ មក ទៅឈរខាងក្រោយជួរ ឯអ្នកធ្វើនាំង បន្ទាប់ពី លោតធ្វើនាំងរួចទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ - គ្រូឱ្យសិស្ស ប្តូរក្រុម ពីក្រុមធ្វើនាំង ទៅក្រុមបោះបាល់ ពីក្រុមបោះបាល់ទៅក្រុមធ្វើនាំង។ • គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ឈរសងខាងសំណាញ់ ក្រុមមួយ ជាក្រុមវាយប្រយុទ្ធ (គប់បាល់) ឯក្រុមមួយទៀតជាក្រុម វាយសេវា អ្នកវាយសេវារួច ទៅឈរខាងក្រោយជួរ ឯ ក្រុមវាយប្រយុទ្ធ បន្ទាប់ទទួលបានលោតពីដី ឬមិន លោតពីដី (ទទួលបានផ្ទាល់) បោះឬបញ្ជូនបានឱ្យ អ្នកទី២ អ្នកទី២បញ្ជូនបានឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣លោត វាយបាល់ បន្ទាប់មកធ្វើការប្តូរវិល ពីអ្នកទទួលបាន(១)	០ ចំណេះដឹង - ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និង របៀបលេងល្បែងមីនី បាល់ទះ។ - ធ្វើគម្រោង និងពន្យល់ពី វិធីលេងល្បែងបាល់ ទះ។ - យល់ និងពន្យល់ពីវិធី ហាត់ និងបច្ចេកទេស ក្រុមបានត្រឹមត្រូវ។ - វាយតម្លៃដោយធ្វើការ ពិភាក្សាលើជំនាញ របស់ខ្លួនឯង និង មិត្ត ភក្តិ។ ០ ជំនាញ - លេងបានយ៉ាងក្លាហាន នៅតាមទីតាំងរៀងៗ ខ្លួន។ - លេងបានយ៉ាងលឿន និងត្រឹមត្រូវផ្នែកលើ បច្ចេកទេសការពារ និងប្រយុទ្ធ។ ០ សហការ - សហការជាមួយមិត្ត ភក្តិ និងជួយគ្នាក្នុងករណី បាច់។ - ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកប ដោយភាពវិជ្ជមាន។ - សរសើរការលេងបាន ល្អក្នុងករណីចាំបាច់។
២. ល្បែងរួម		

	ទៅវាយបាល់(២)ពីវាយបាល់ទៅបញ្ជូនបាល់(៣) រួចទៅឈរនៅខាងក្រោយជួរ។ គ្រូឱ្យសិស្ស ប្តូរក្រុម ពីក្រុមប្រយុទ្ធទៅក្រុមវាយសេវា ពីក្រុមវាយសេវាទៅក្រុមវាយប្រយុទ្ធ។ -សិស្សពិភាក្សាគ្នា និងសម្រេចវិស័យកប្រភេទ នៃការអនុវត្តណាដែលពួកគេពេញចិត្ត។ -គ្រូរៀបចំទីលាន សម្រាប់សិស្ស៤ក្រុម អនុវត្តក្នុងពេលតែមួយ ហើយគ្រូត្រូវតែរៀបចំយ៉ាងណា ជៀសវាងការប៉ះទង្គិចបាល់ពីក្រុមមួយ ទៅក្រុមមួយទៀត។ -គ្រូអាចជ្រើសរើសវិធីបង្ហាត់ ណាក៏បាន ឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះទាក់ទងនឹងមេរៀន។	
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទះ ៦នាក់ ទល់៦នាក់ ដំណាក់កាលទី ២ (បង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ល្បែងជំល្អ)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀន ក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណងបុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក ១២នាក់ មានកុមារា និង កុមារី (ចែកជាក្រុមតូច៦នាក់) លេងដើម្បីទទួលបានពិន្ទុជា ក្រុមតូចមកបូកសរុប។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើ លទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់និងតាមមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃលក្ខខណ្ឌល្បែង ដោយចាប់ផ្តើម ពីវាយសេវារំលងសំណាញ់ ទៅក្រុមម្ខាងទៀត ក្រុមនោះទទួលបានបាល់ដោយផ្ទាល់ មិនចាប់បាល់ មិនឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដី។ -រយៈពេលលេង ២នាទីទៅ៣នាទី ពិន្ទុមិនកំណត់។ -សិស្សលេង ដោយធ្វើការបញ្ជូនបាល់ ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ -គ្រូច្នៃប្រឌិតល្បែង ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចលេងល្បែង ដែលចេះប្រើយុទ្ធសាស្ត្ររបស់ពួកគេ ដោយមិនឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដី និងវាយបាល់ទៅរកកន្លែងដែលទំនេរ។ -លទ្ធផលៈក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។	
○រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ ○ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់	-គ្រូរំលឹក ដោយលើកយកចំណុចសំខាន់ ដែលបានរៀនហើយមកបញ្ជាក់បន្ថែមឱ្យសិស្សងាយយល់។ -គ្រូពន្យល់ពីការអនុវត្តមេរៀនថ្ងៃបន្ទាប់។	
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈរ រលាស់ដៃជើង ដើរប្រតិបត្តិចៗ សំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាត	

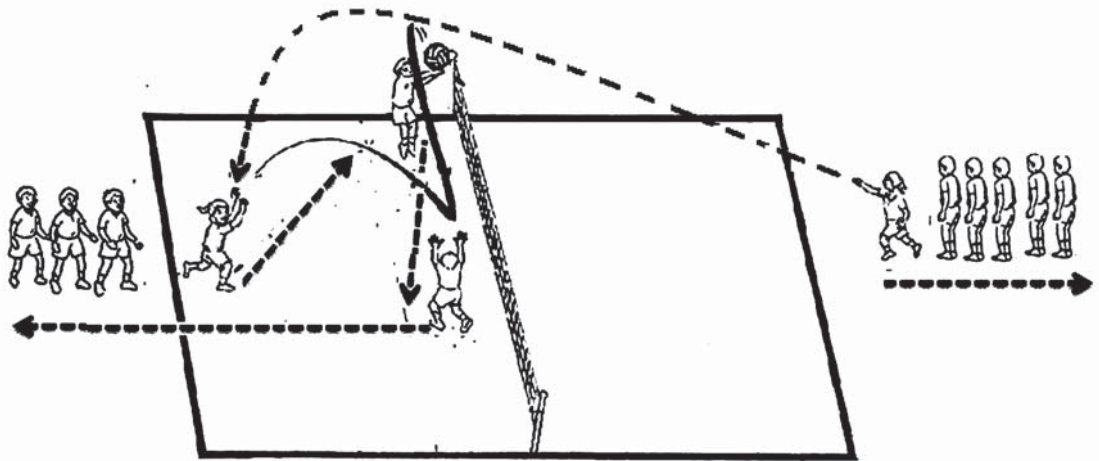
	ខ្លួនប្រាណ។	
មេរៀនទី៤ ៖ ចលនាជាមួយបាល់ ការប្រកួត (២ម៉ោង)		
○តម្រង់ជួរ ○ស្រង់វត្ថុមាន ○ពិនិត្យសុខភាព	-គ្រូកកកន្លែងដែលសមរម្យ ឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរ ឈរបែរខ្នងរកព្រះអាទិត្យ។ -គ្រូស្រង់វត្ថុមានសិស្ស។ -គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងពិនិត្យទឹកមុខសិស្ស។	○ឥរិយាបថ -ខំប្រឹងសិក្សាជំនាញថ្មី - ក៏ដូចជាការអនុវត្តប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។ -អាចមើលឃើញនូវការធ្វើចលនាដែលបានគិតពីសុវត្ថិភាព។ -រក្សាឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលទ្ធផលនៃការប្រកួត។
○កំដៅសាច់ដុំ ■វាយសេវា និងបញ្ជូន (លើ ក្រោម) ■ល្បែងរួម	-គ្រូឱ្យសិស្ស ធ្វើចលនាឬលេងល្បែង ដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ •គ្រូឱ្យសិស្សលេងល្បែងប្រកួតគ្នាដូចជាវាយសេវា ទទួលបោះ ដូចមេរៀនមុន ហើយគ្រូសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសិស្សថា តើគេអាចគ្រប់គ្រងបាល់បាន និងប្រាប់គ្នាដែរឬទេ? •គ្រូឱ្យសិស្សលេងល្បែងប្រកួតគ្នា ដូចជា ពីទទួល ទៅបញ្ជូនឬបោះបាល់ ពីបញ្ជូនឬបោះបាល់ ទៅវាយប្រយុទ្ធដូចមេរៀនមុនហើយគ្រូសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសិស្សថា តើគេអាចគ្រប់គ្រងបាល់បាន និងប្រាប់គ្នាដែរឬទេ? -ធ្វើការសង្កេតមើល និងវាយតម្លៃសិស្សថា តើពួកគេចេះបញ្ចេញគំនិតយោបល់ នៅក្នុងពេលពិភាក្សារកយុទ្ធសាស្ត្រ និងប្រើប្រាស់នៅយុទ្ធសាស្ត្របានឬទេ?	○ចំណេះដឹង -ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបលេងល្បែងមីនីបាល់ទះ។ -ធ្វើគម្រោងនិងពន្យល់ពីវិធីលេងល្បែងបាល់ទះ។ -យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ និងបច្ចេកទេសក្រុមបានត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -លេងបានយ៉ាងក្លាហាននៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿននិងត្រឹមត្រូវផ្នែកលើបច្ចេកទេសការពារនិងប្រយុទ្ធ។ ○សហការ -សហការជាមួយមិត្ត ភក្តិ
○ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ ល្បែងមីនីបាល់ទះ ៦នាក់ ទល់ ៦នាក់ ការប្រកួត (ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុង ក្រុមដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ)	-គ្រូពន្យល់ណែនាំ ពីរបៀបដំណើរការមេរៀន បាល់ទះក្នុងថ្ងៃនេះ ឱ្យសិស្សបានយល់។ -គ្រូពន្យល់ណែនាំ ដោយបញ្ជាក់ពីគោលបំណង បុគ្គលនិងក្រុម។ •គ្រូចែកសិស្សជាក្រុមមានសមាជិក១២នាក់ ក្រុមនីមួយៗមានកុមារនិងកុមារី(ចែកជាក្រុមតូច៦នាក់)។ -គ្រូកែតម្រូវកម្រិតនៃល្បែង អាស្រ័យទៅលើ លទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ ដោយឱ្យសិស្ស អនុវត្តលំហាត់ ដូចមេរៀនមុន ដើម្បីរកក្រុមដែលឈ្នះ។ -គ្រូរៀបចំការប្រកួតផ្តាច់ព្រ័ត្រ និងវាយតម្លៃចុងក្រោយទៅតាមចំណុចទាំង៤។ -គ្រូណែនាំសិស្សឱ្យចេះសហការគ្នាក្នុងក្រុម ដើម្បីទទួលបានជ័យជំនះ។ -លទ្ធផលៈក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។ -គ្រូអាចវាយតម្លៃសិស្ស ដោយរួមបញ្ចូលទាំងគំនិតរបស់សិស្ស និងលទ្ធផលដែលបានកត់ត្រា។	-យល់ និងពន្យល់ពីវិធីហាត់ និងបច្ចេកទេសក្រុមបានត្រឹមត្រូវ។ -វាយតម្លៃដោយធ្វើការពិភាក្សាលើជំនាញរបស់ខ្លួនឯង និង មិត្តភក្តិ។ ○ជំនាញ -លេងបានយ៉ាងក្លាហាននៅតាមទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ -លេងបានយ៉ាងលឿននិងត្រឹមត្រូវផ្នែកលើបច្ចេកទេសការពារនិងប្រយុទ្ធ។ ○សហការ -សហការជាមួយមិត្ត ភក្តិ

	-មេរៀនដែលមានន័យអប់រំ គឺមេរៀនដែលកុមារចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងយល់ពីខ្លឹមសារមេរៀន បានច្បាស់លាស់។ -គ្រូអាចថ្លែងបង្រៀនវិធីសាស្ត្រណាក៏បាន មកបង្រៀនឱ្យតែវិធីសាស្ត្រនោះ ទាក់ទងនឹងមេរៀន។	និងជួយគ្នាក្នុង ករណីបាច់។ -ផ្លាស់ប្តូរមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិប្រកបដោយភាពវិជ្ជមាន។
○រំលឹកមេរៀនទាំងមូល ○លើកទឹកចិត្ត	-គ្រូសួរបញ្ជាក់ថា តើក្នុងមួយឆ្នាំនេះប្អូនៗបានរៀនអ្វីខ្លះ? -គ្រូលើកយកលទ្ធផល ឯកត្តជននិងក្រុម មកធ្វើការប្រកាស។បន្ទាប់មកសរសើរនិងលើកទឹកចិត្ត ដល់សិស្សទាំងអស់ឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។	-សរសើរការលេងបានល្អក្នុងករណីចាំបាច់។ ដោយភាពវិជ្ជមាន។
○បន្ទូលសាច់ដុំ	-គ្រូឱ្យសិស្សឈររលាស់ដៃជើង ដើរប្តូរតំនាងសំអាតទីលាន ប្រមូលសម្ភារៈទុកដាក់កន្លែងដើមវិញនិងសំអាតខ្លួនប្រាណ។	-សរសើរការលេងបានល្អក្នុងករណីចាំបាច់។

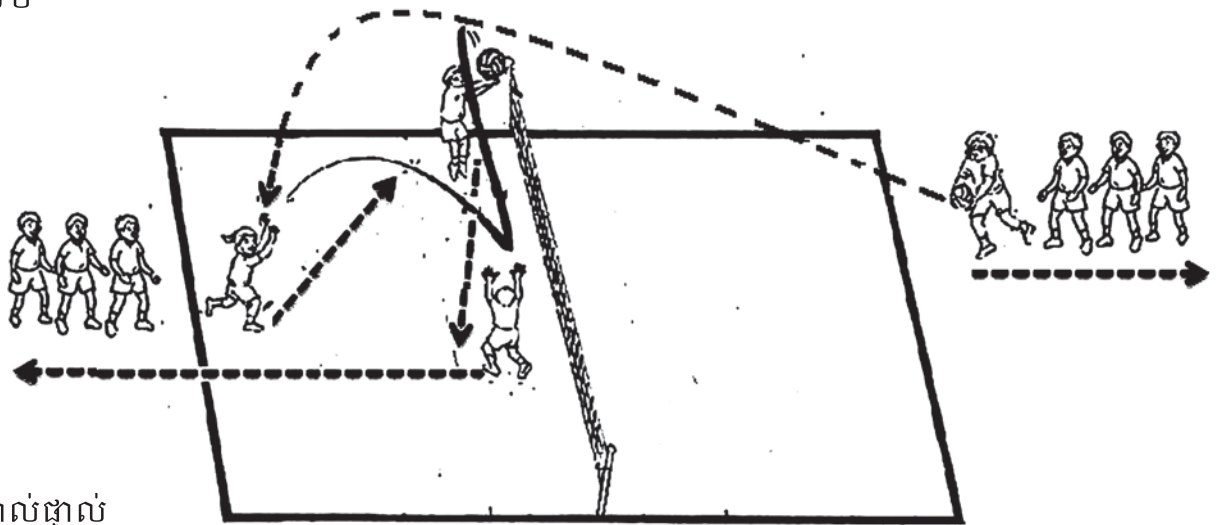
កំដៅសាច់ដុំ

វាយសេវា

របៀបទី១

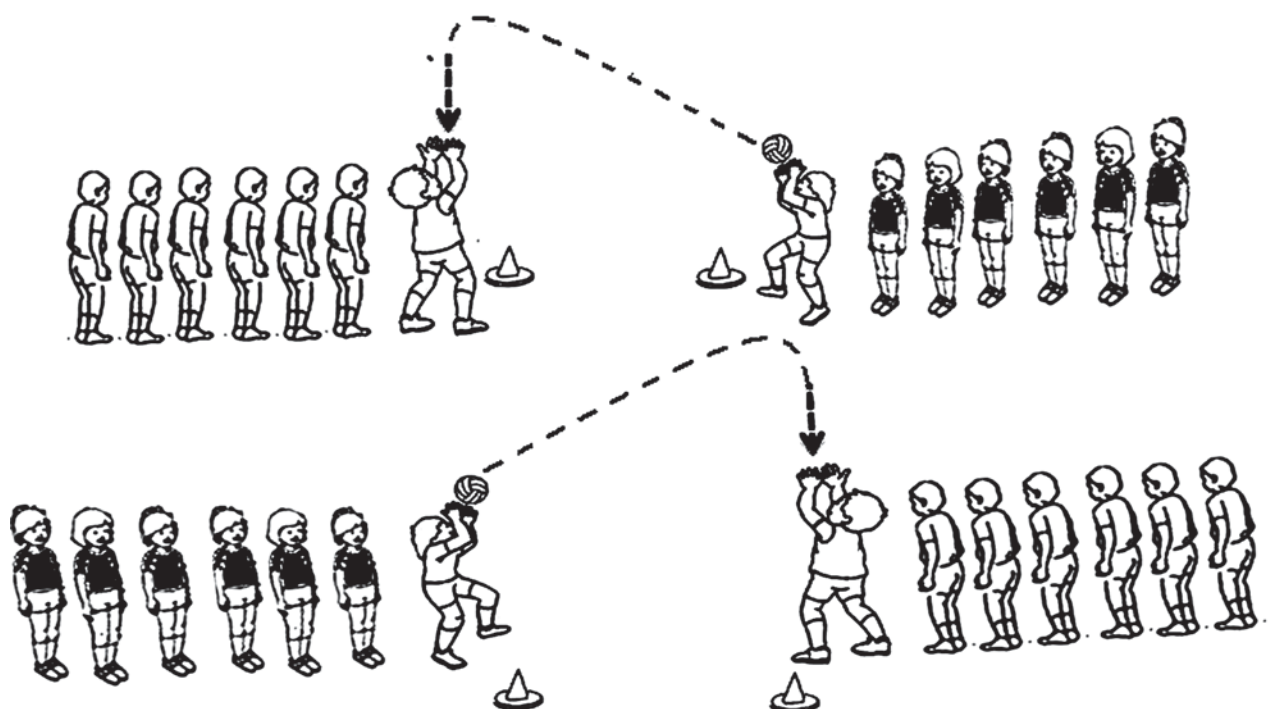


របៀបទី២

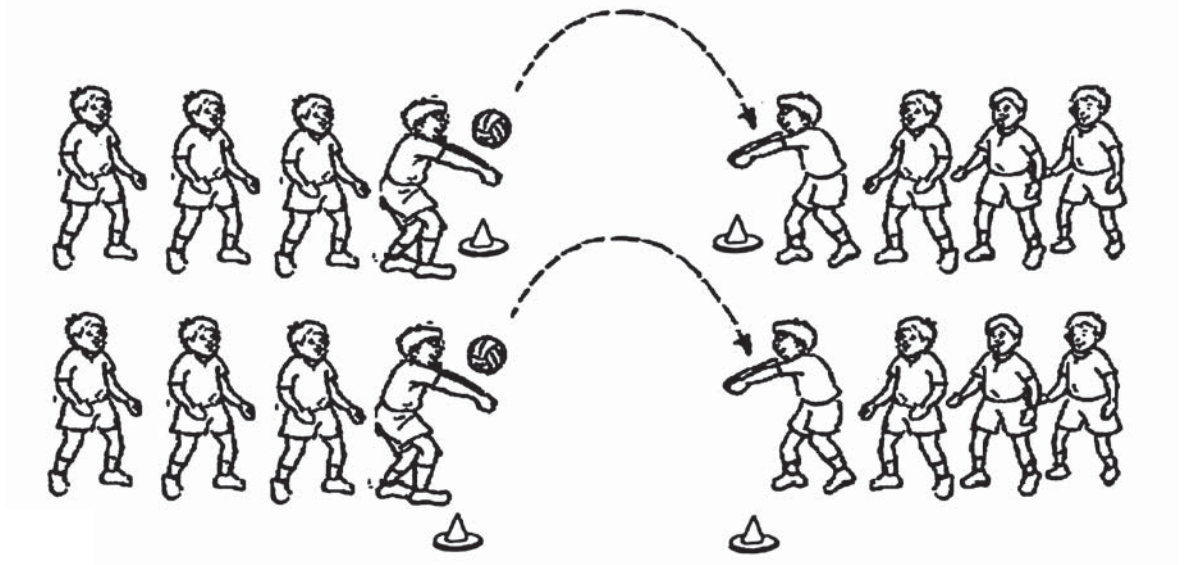


បញ្ជូនបាល់ផ្ទាល់

របៀបទី១

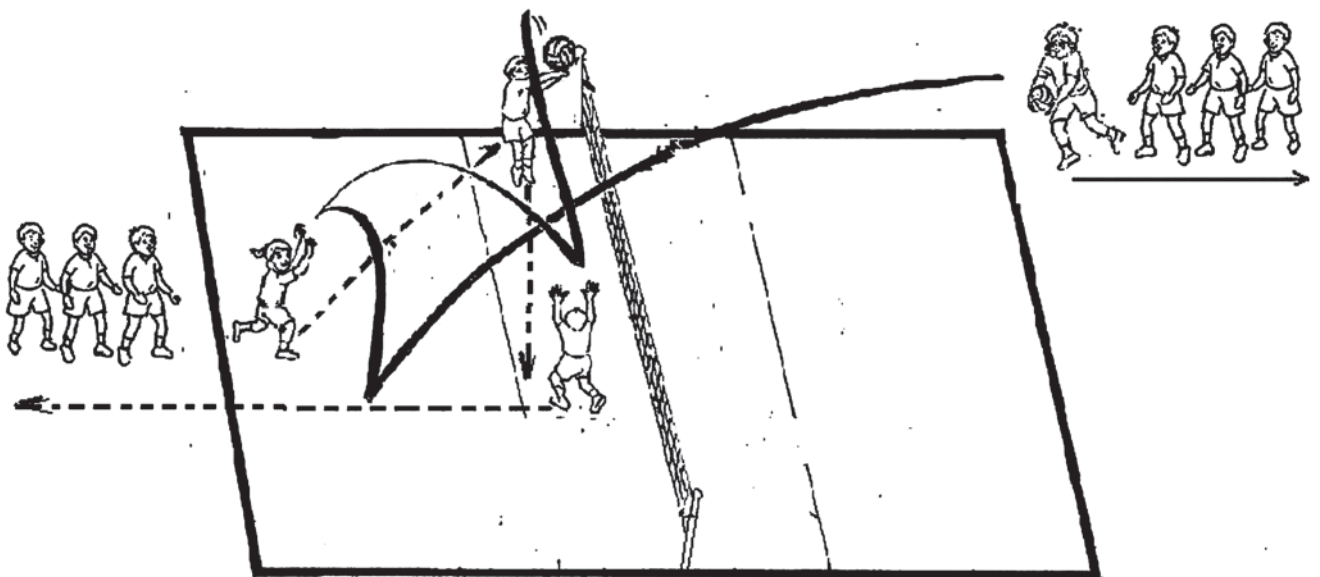


របៀបទី២

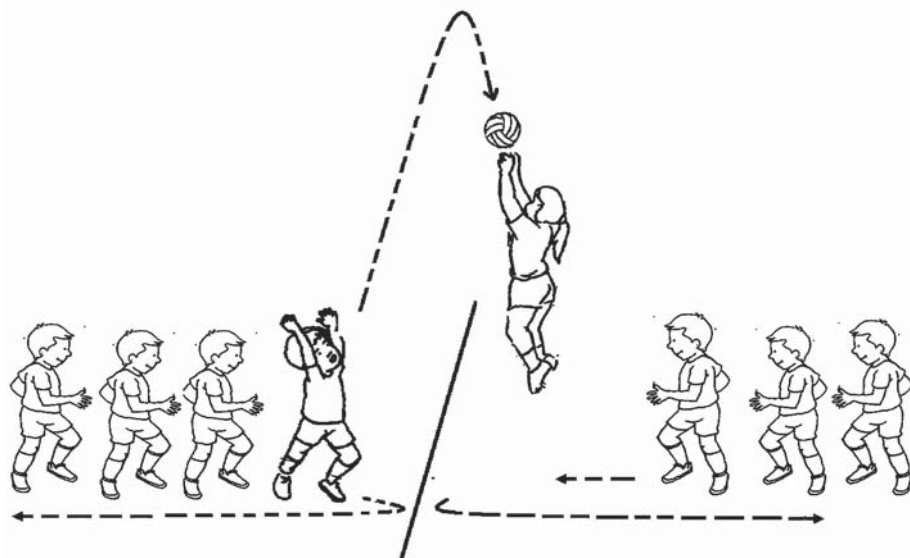


២.លោតចាប់

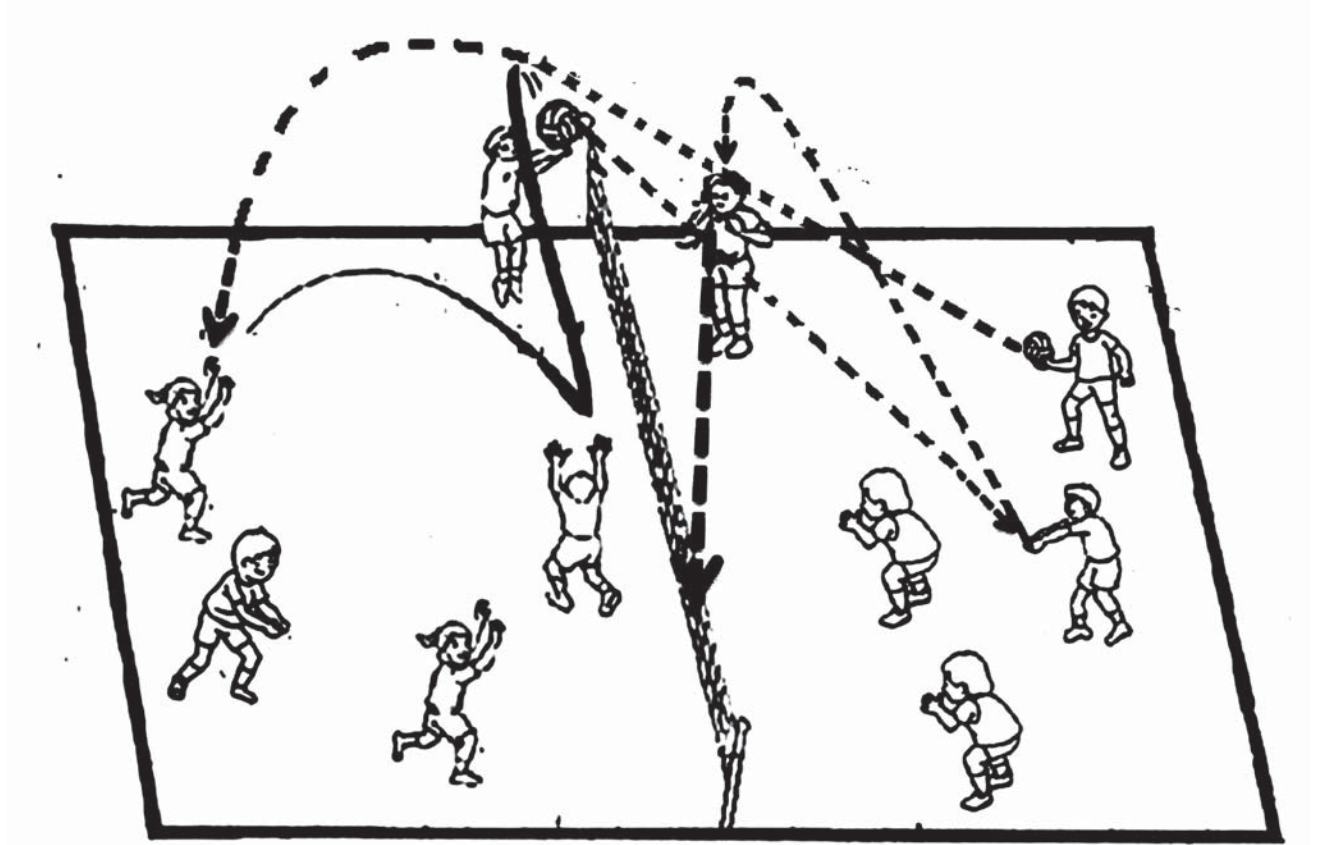
របៀបទី១



៣.របៀបទី២

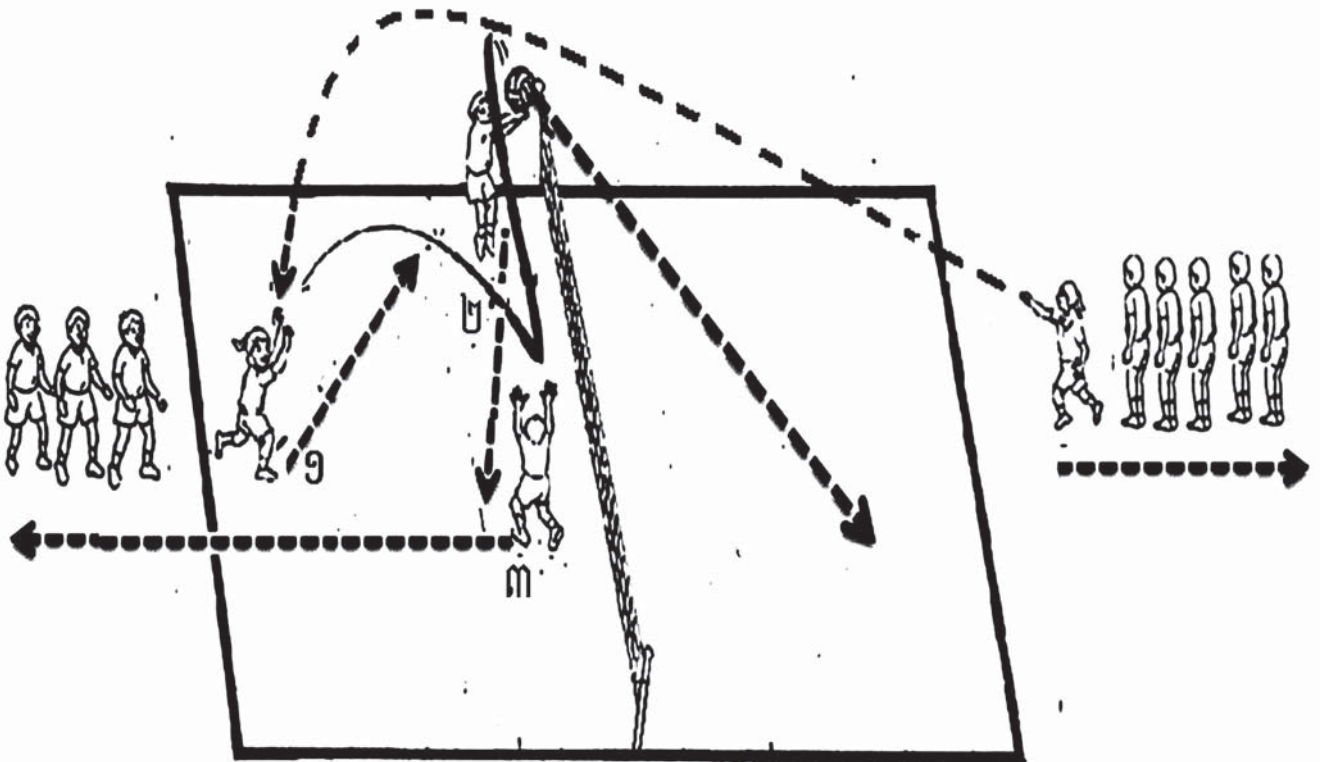


៥ ល្បែងបញ្ជូនបាល់

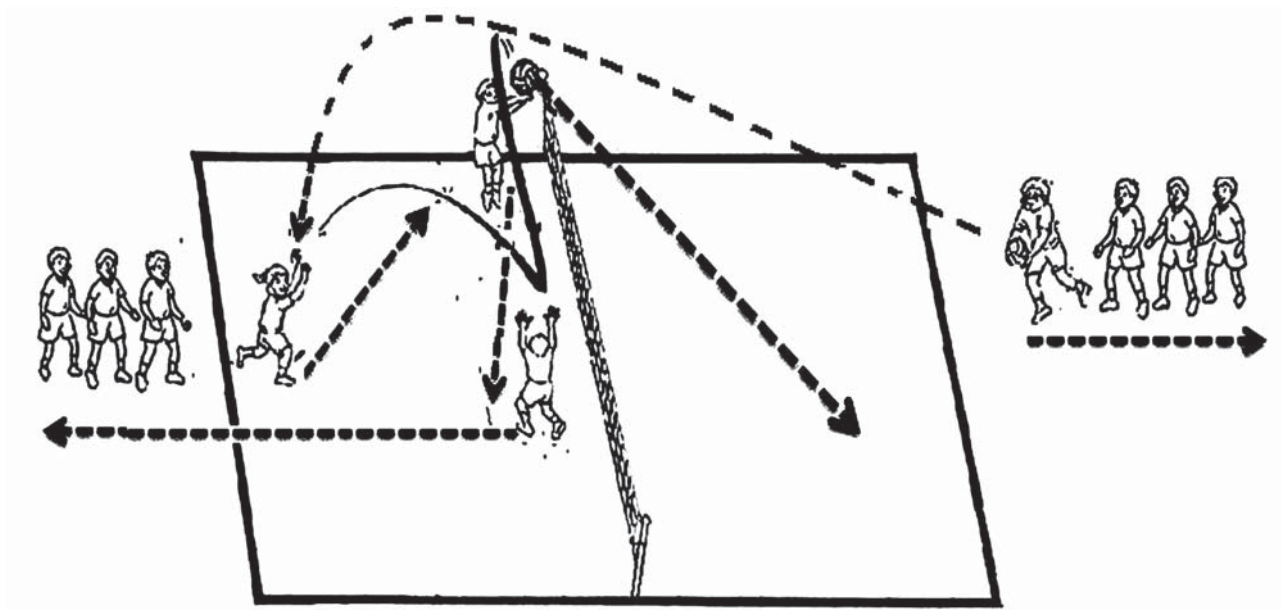


៦ វាយសេវានិងបញ្ជូនបាល់

របៀបទី១

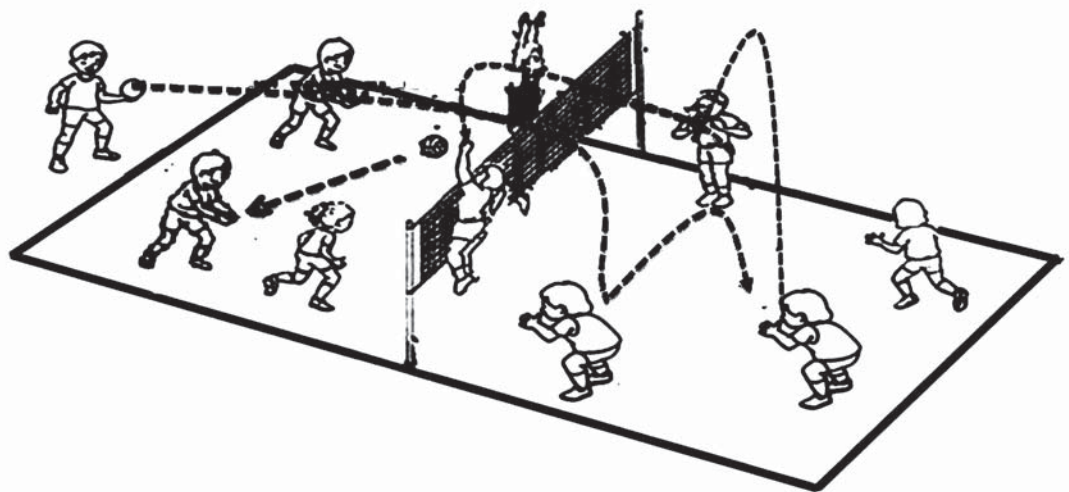


រៀបចំ ២

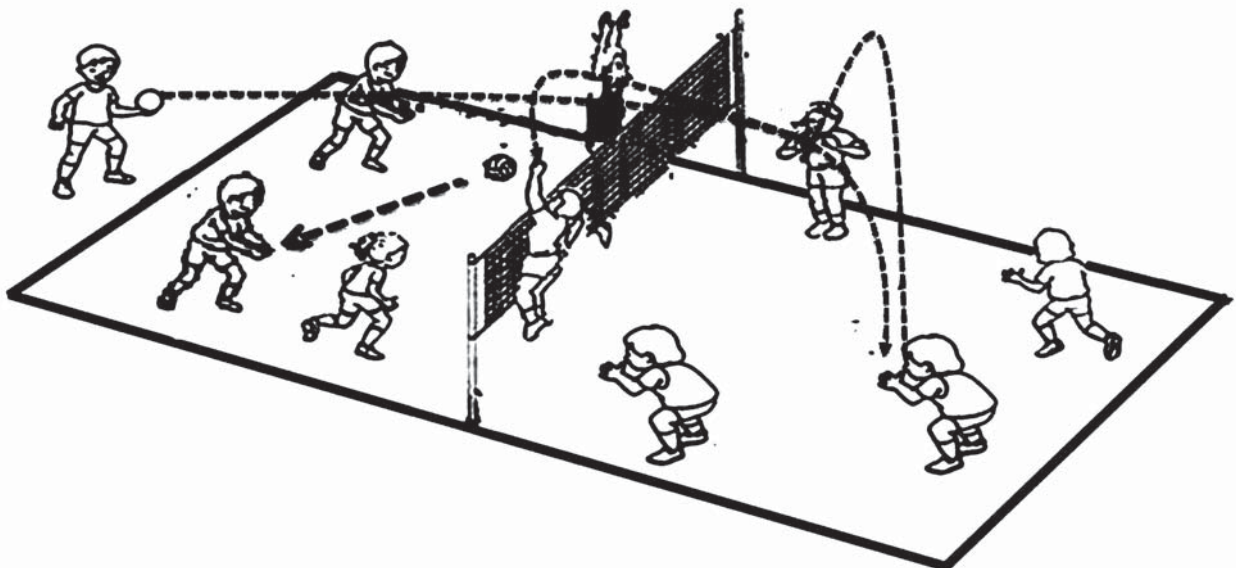


១. វាយប្រយុទ្ធនិងធ្វើរនាំង

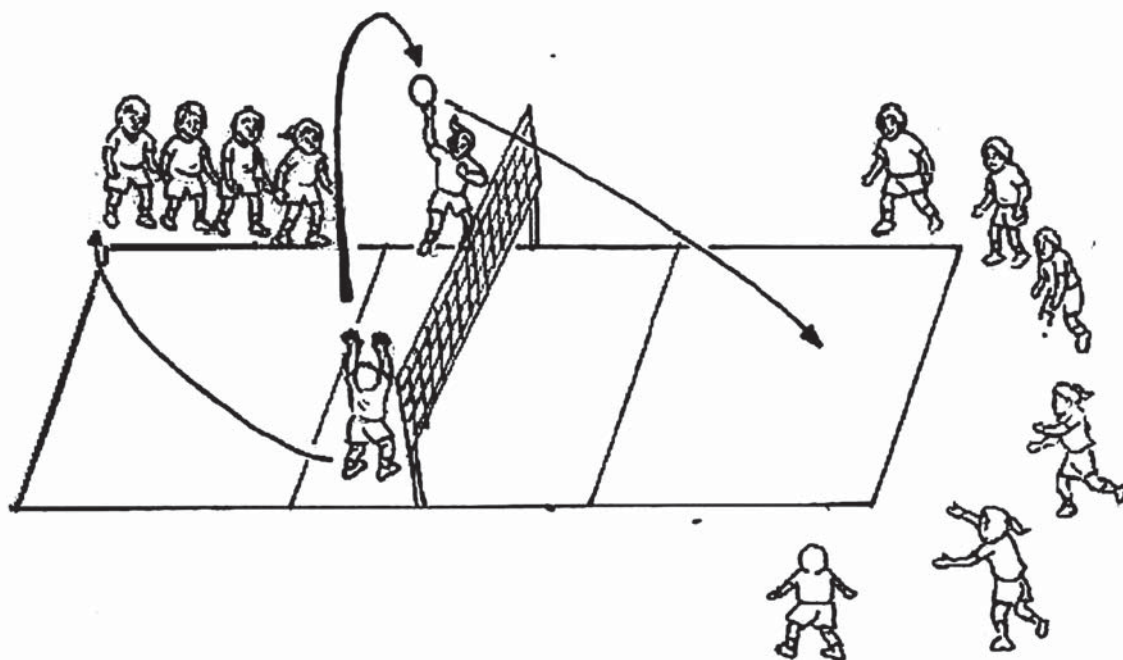
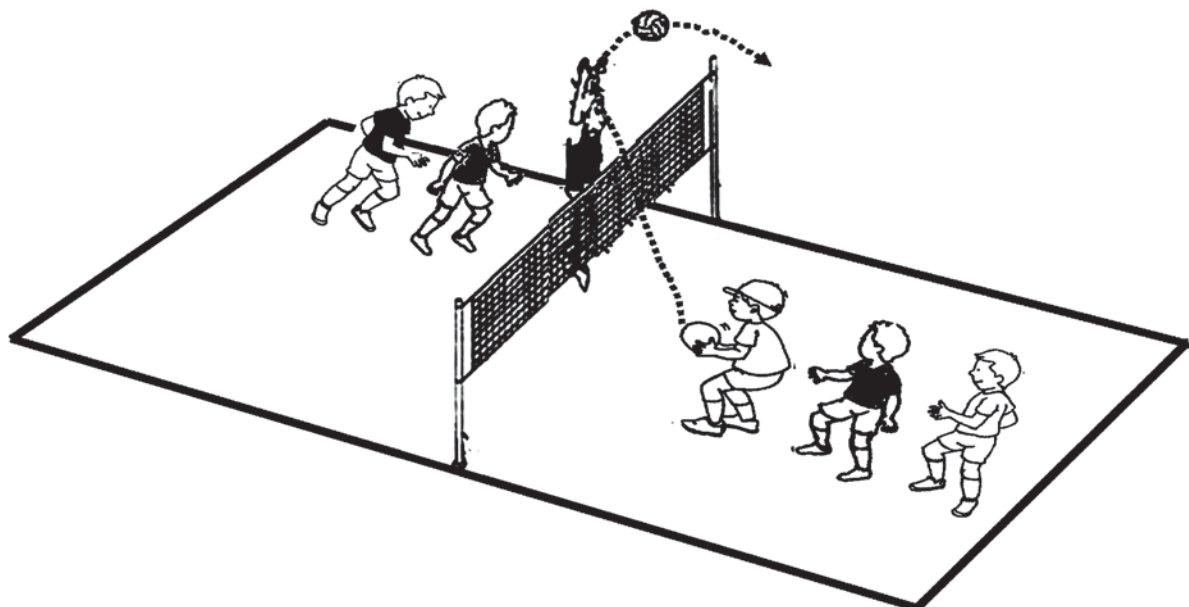
របៀបទី ១



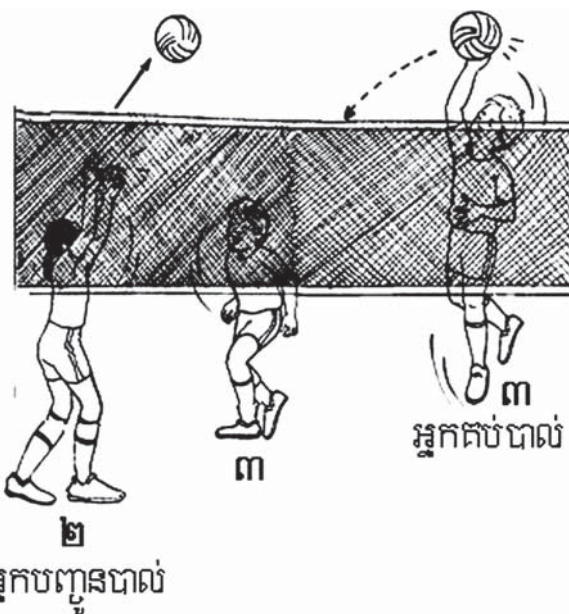
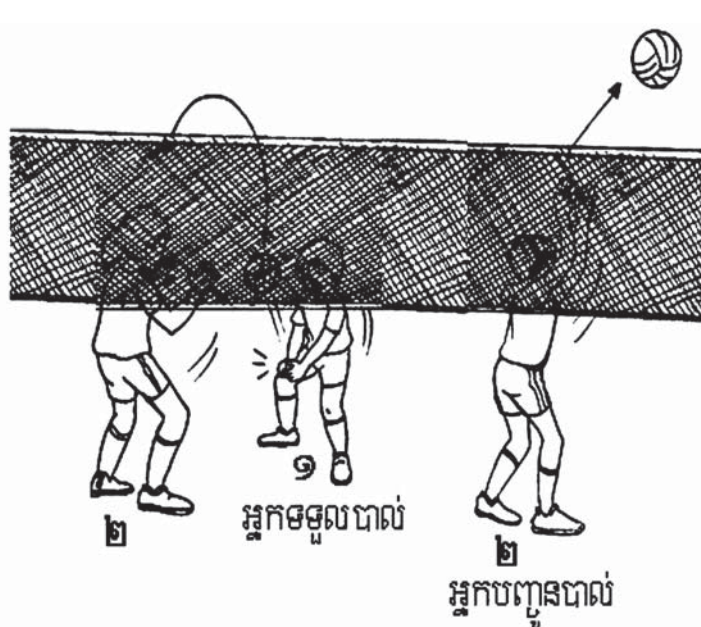
រូបថតទី ២

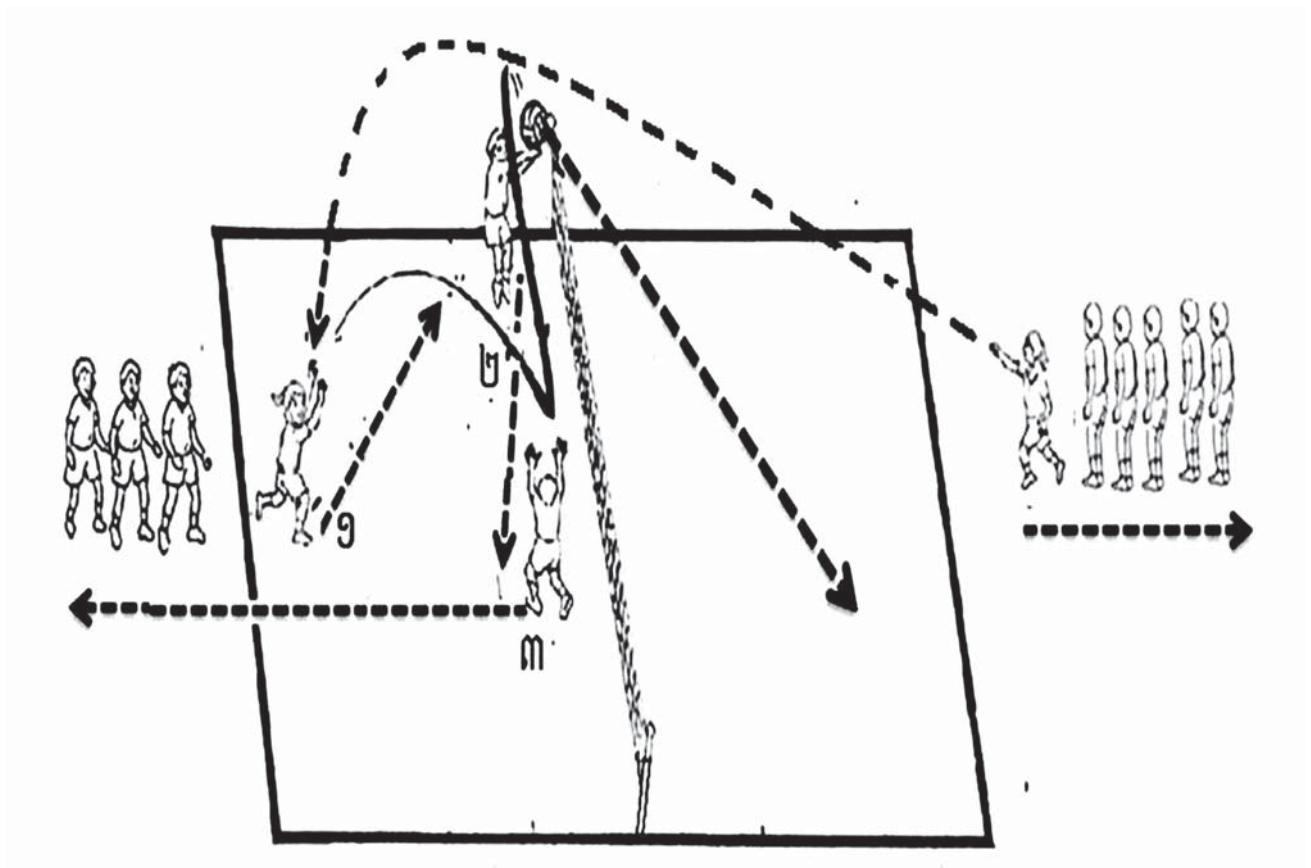


រូបថតទី៣



៤ ល្បែងរួម



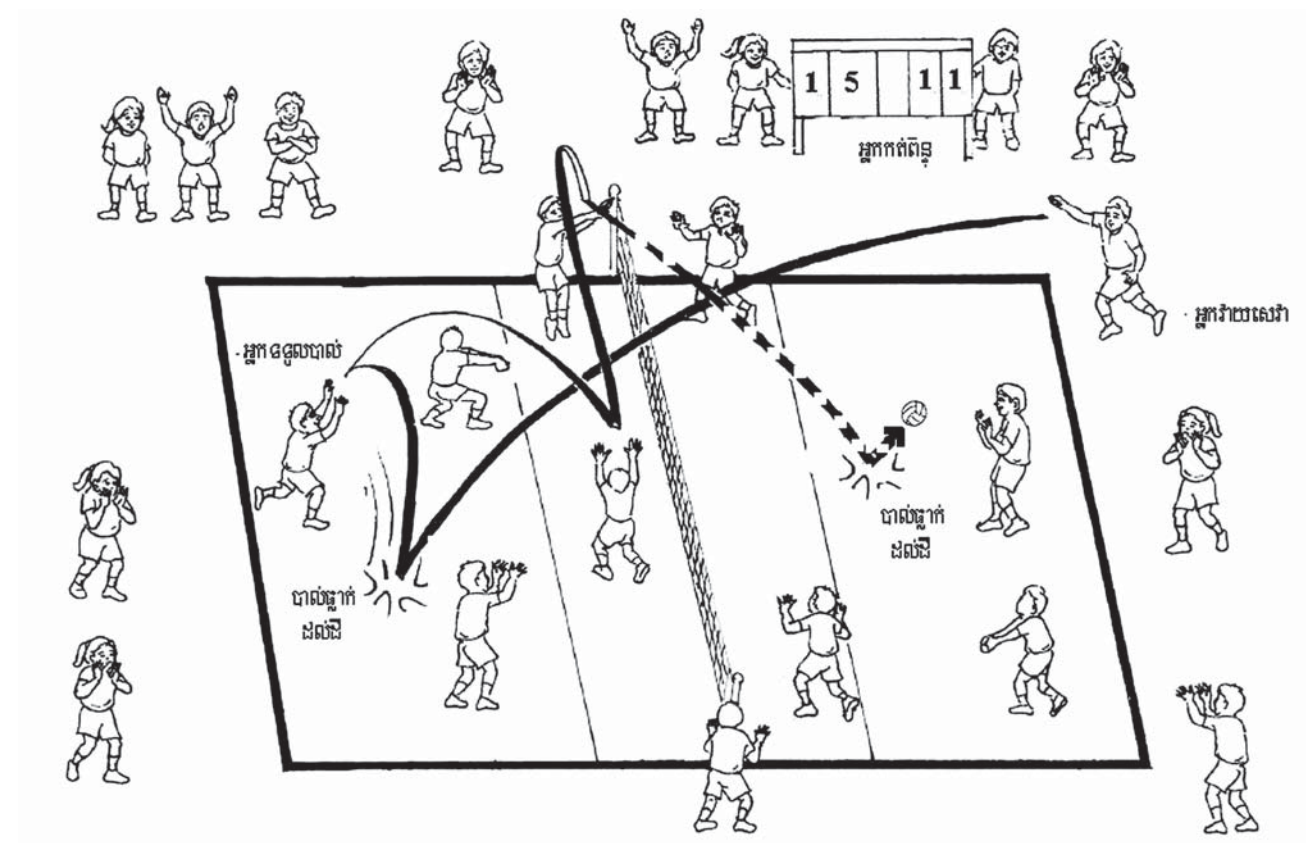


ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះវាយសេវា ទទួល ចាប់ បោះ វាយបាល់ និងការពារ។
- ចេះផ្តល់យោបល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

ល្បែងបោះបាល់៥នាក់ទល់៥នាក់



របៀបលេង៖ -មុនចាប់ផ្តើមលេង ត្រូវឱ្យសិស្សប៉ាវ អ្នកប៉ាវឈ្នះមានសិទ្ធិវាយសេវាមុន អ្នកប៉ាវចាញ់ជាអ្នកទទួលបាល់។

-លក្ខខណ្ឌបាល់ទះត្រូវវាយបាល់ឱ្យឆ្លងទៅទីលានគូប្រកួតក្រុមនីមួយៗប៉ះបាល់បានបីដងមិនឱ្យបាល់ធ្លាក់ប៉ុន្តែល្បែងនេះ លេងដោយឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដីមួយដង ក្នុងចំណោមបីប៉ះ ការទទួលបាល់ដោយផ្ទាល់ចាត់ទុកជាមានកំហុស។ ល្បែងចាប់ផ្តើមពីការវាយសេវារំលងសំណាញ់បាល់ធ្លាក់ដល់ដីរួចលោតឡើងលើ អ្នកទទួលចាប់បាល់ បន្ទាប់មកបោះឱ្យអ្នកទី២អ្នកទី២បោះឱ្យអ្នកទី៣អ្នកទី៣លោតចោលបាល់ ឬវាយបាល់ឆ្លងសំណាញ់ ទៅទីលានគូប្រកួត (ក្រុមវាយសេវា) ឯក្រុមវាយសេវាត្រូវលេងដូចក្រុមទទួលបាល់ដែរ។

-រយៈពេលលេង ២នាទី ទៅ៣នាទី ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរក្រុម។

-ចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបានលេង ធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល អ្នកគាំទ្រ និងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ ហើយអនុវត្តការប្រកួតទៅតាមពេលវេលា។

-សេវាវាយពីខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយទីលាន ទៅខាងទីលានគូប្រកួត។ បើសិនវាយសេវាទៅ បាល់មិនឆ្លងសំណាញ់ ត្រូវប្តូរសេវាឱ្យក្រុមមួយទៀត ដោយខាតបង់មួយពិន្ទុ។ ការវាយសេវាគឺវាយពីខាងក្រោមឬខាងលើ សិស្សដែលវាយសេវាហើយទទួលបានពិន្ទុ ត្រូវវាយសេវាបន្តទៀត។

-អ្នកទទួលសេវា(ទទួលបាល់) ត្រូវចាប់បាល់នៅពេលដែលបាល់បានធ្លាក់ដល់ដី រួចលោតឡើងលើមួយដង ខាងទីលានរបស់ខ្លួន រួចបញ្ជូនបាល់ទៅសមាជិកក្រុមខ្លួន(អ្នកទទួលបាល់បោះបាល់ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បោះឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣លោតវាយបាល់ឬបោះបាល់ទៅក្រុមម្ខាងទៀត)។

ពិន្ទុ៖ -មិនកំណត់ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។

ទីលាន៖ -បណ្តោយប្រវែង១២ម៉ែត្រទៅ១៦ម៉ែត្រ គូសខ្សែបន្ទាត់ចំពាក់កណ្តាលទីលាន ចែកជាពីរស្មើគ្នា និងទទឹងប្រវែង ៦ម៉ែត្រ ទៅ៨ ម៉ែត្រ (គ្រូអាចប្តូរទីលាន អាស្រ័យទៅលើទំហំទីលានសាលា)។

-បង្គោលប្រវែង ២,៥០ម៉ែត្រ កម្ពស់សំណាញ់ ១,៨០ម៉ែត្រ ទៅ ២,១០ម៉ែត្រ សំណាញ់ទទឹងប្រវែង ១ម៉ែត្របណ្តោយប្រវែង៦ម៉ែត្រទៅ៨ ម៉ែត្រ អាចប្តូរកម្ពស់សំណាញ់ឱ្យសមល្មមនឹងកម្ពស់សិស្ស។

សម្ភារៈ៖ -បាល់ សំណាញ់ កោណ កញ្ចែ ក្រណាម៉ែត្រ ស្បែកជើងប៉ាតា ខោខ្លី អាវយឺត។

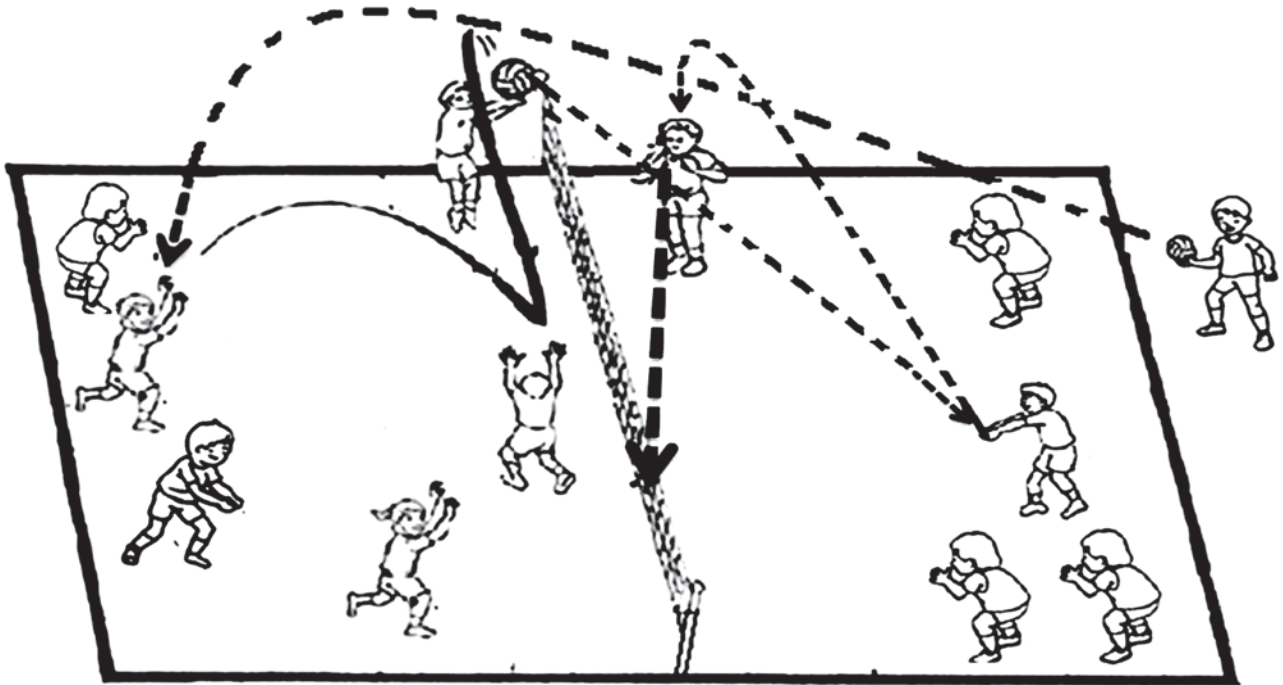
កំណត់សម្គាល់៖-មានកំហុសពេលបញ្ជូនបាល់ ដែលទទួលបានពីសេវាទៅទីលានគូប្រកួតភ្លាម(មួយប៉ះ) ប៉ះបាល់លើសពី៣ដង វាយសេវាជាន់ខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយ បាល់ធ្លាក់ដល់ដីពីរដង។

ល្បែងចម្បង

វត្ថុបំណងមេរៀន៖

ល្បែងមិនីបាល់ទះ
៦នាក់ទល់៦នាក់

- យល់ពីលក្ខខណ្ឌល្បែងបានត្រឹមត្រូវ។
- ចេះវាយសេវា ទទួល បញ្ជូន វាយបាល់ និងការពារ។
- ចេះផ្តល់យោបល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។



- របៀបលេង៖**
- មុនចាប់ផ្តើមលេង ត្រូវឱ្យសិស្សប៉ាវ អ្នកប៉ាវឈ្នះមានសិទ្ធិវាយសេវាមុន អ្នកប៉ាវចាញ់ជាអ្នកទទួលបាល់។
 - ល្បែងចាប់ផ្តើមពីវាយសេវារំលងសំណាញ់ទៅក្រុមម្ខាងទៀត។ ក្រុមទទួលបាល់ ទទួលដោយផ្ទាល់មិនចាប់បាល់ មិនឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដី ក្រុមនីមួយៗមានសិទ្ធិប៉ះបាល់បាន៣ដងមិនឱ្យបាល់ធ្លាក់ដល់ដី។អ្នកទទួលបាល់ បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកទី២ អ្នកទី២បញ្ជូនបាល់ឱ្យអ្នកទី៣ អ្នកទី៣លោតវាយបាល់រំលងសំណាញ់ទៅទីលានគូប្រកួត(ក្រុមវាយសេវា)ឯក្រុមវាយសេវា មានសិទ្ធិលេងដូចក្រុមទទួលបាល់ ក្រុមទាំងសងខាងមានសិទ្ធិធ្វើរនាំងបាំងបាល់ទាំង២ក្រុម។
 - រយៈពេលលេង ២នាទី ទៅ៣នាទី ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរក្រុម។
 - ចាត់តាំងសិស្សដែលមិនបានលេង ធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាល អ្នកគាំទ្រនិងអ្នកកត់ត្រាពិន្ទុ ហើយអនុវត្តការប្រកួត ទៅតាមពេលវេលា។
 - សេវាវាយពីខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយទីលាន ទៅខាងទីលានគូប្រកួត។ បើសិនវាយសេវាទៅ បាល់មិនឆ្លងសំណាញ់ ត្រូវប្តូរសេវាឱ្យក្រុមមួយទៀត ដោយខាតបង់មួយពិន្ទុ ការវាយសេវាគឺវាយពីខាងក្រោមឬខាងលើ សិស្សដែលវាយសេវាហើយទទួលបានពិន្ទុ ត្រូវវាយសេវាបន្តទៀត។
 - អ្នកទទួលសេវា(ទទួលបាល់)ត្រូវទទួលបាល់ដោយផ្ទាល់ នៅពេលបាល់បានរំលងសំណាញ់មកខាងទីលានរបស់ខ្លួន រួចបញ្ជូនបាល់ទៅសមាជិកក្រុមខ្លួន។
- ពិន្ទុ៖**
- មិនកំណត់ ក្រុមណាទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេ ជាក្រុមឈ្នះ។
- ទីលាន៖**
- បណ្តោយប្រវែង១២ម៉ែត្រទៅ១៦ម៉ែត្រ គូសខ្សែបន្ទាត់ចំពាក់កណ្តាលទីលាន ចែកជាពីរស្មើគ្នា

និងទទឹងប្រវែង ៦ម៉ែត្រ ទៅ៨ ម៉ែត្រ (គ្រូអាចប្តូរទីលាន អាស្រ័យទៅលើទំហំទីលានសាលា)។
-បង្គោលប្រវែង ២,៥០ម៉ែត្រ កម្ពស់សំណាញ់ ១,៨០ម៉ែត្រ ទៅ ២,១០ម៉ែត្រ សំណាញ់ទទឹងប្រវែង
១ម៉ែត្របណ្តោយប្រវែង៦ម៉ែត្រទៅ៨ម៉ែត្រអាចប្តូរកម្ពស់សំណាញ់ឱ្យសមល្មមនឹងកម្ពស់សិស្ស។

សម្ភារៈ៖ -បាល់ សំណាញ់ កោណ កញ្ចក់ ក្រណាត់ម៉ែត្រ ស្បែកជើងប៉ាតា ខោខ្លី អាវយឺត។

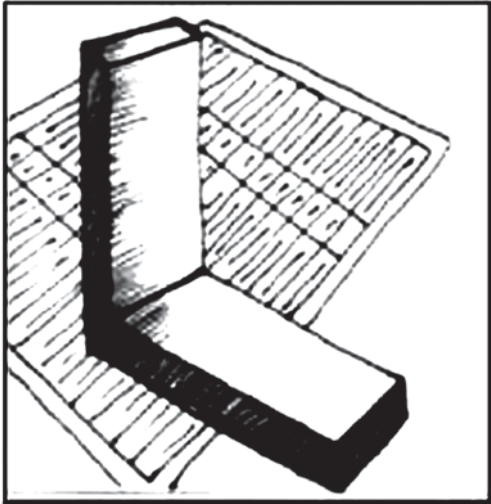
កំណត់សម្គាល់-មានកំហុសពេលបញ្ជូនបាល់ ដែលទទួលបានពីសេវាទៅទីលានគូប្រកួតភ្លាម(មួយប៉ះ) ប៉ះបាល់
លើសពី៣ដង វាយសេវាជាន់ខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រោយ បាល់ធ្លាក់ដល់ដីពីរដង។

ការណែនាំរបៀបអនុវត្ត

តេស្តកាយសម្បទា

១.វិធានវាស់ស្ទង់រាងកាយ

១.វាស់កម្ពស់

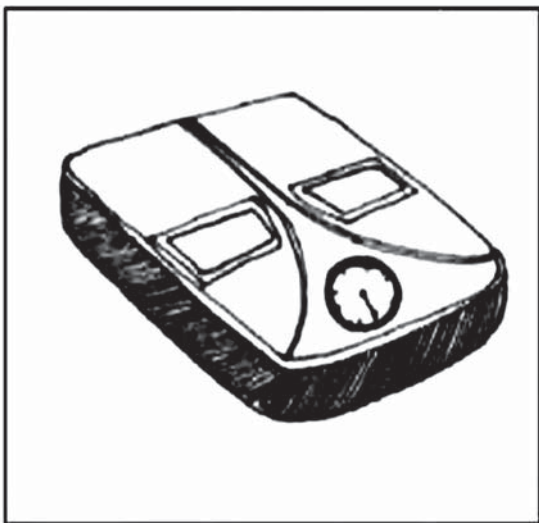


-រៀបចំវត្ថុដែលអាចបត់ជាជ្រុងកែង បន្ទះក្តារក៏បាន ។



- វាស់ទៅតាមខ្នាតដែលមាននៅលើជញ្ជាំង ឬ សសរដាងដើម ។
ខ្នាតជាលេខទសភាគ ដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ(.០) មិន
មានន័យទេ ។
- ការកត់ត្រាប្រវែងកម្ពស់របស់សិស្ស គឺ១០០ មិនមែន១.០០ម
នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២.ថ្លឹងទម្ងន់



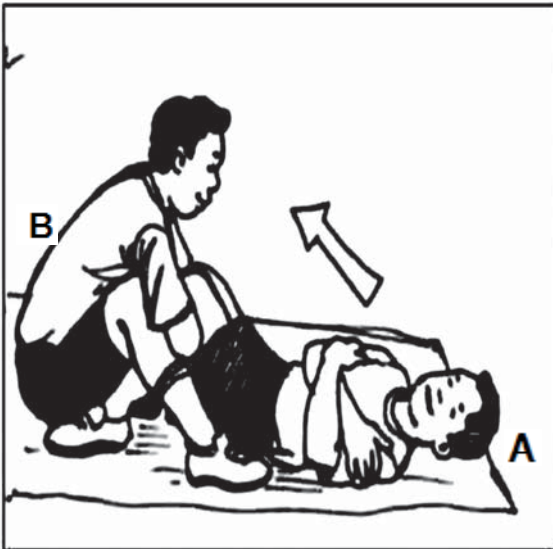
-តម្រូវឱ្យទ្រទ្រង់ចងក្លិនចង្កូលចំ ០ គឺឡូក្រាម



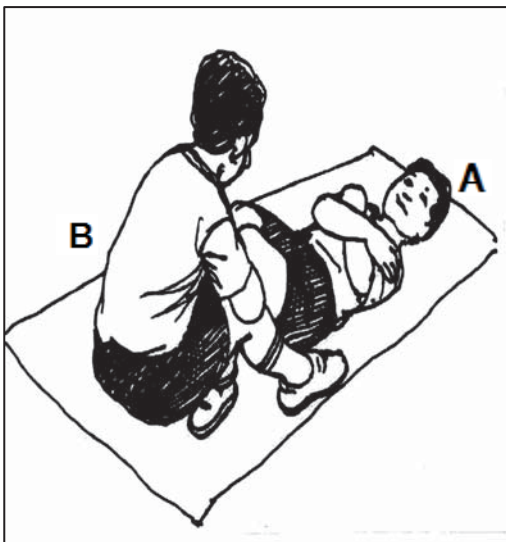
- ឈរលើជញ្ជីង នឹងរហូតទ្រនិចជញ្ជីងលែងកម្រើក។ ខ្នាតជាលេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបាន តែបើ (.០) មិនមានន័យទេ ។
- ការកត់ត្រាទម្ងន់របស់សិស្សគឺ ៣០.១០ មិនមែន ៣០,១០ គ.ក នោះទេ (ឧទាហរណ៍) ។

II. តេស្តកាយសម្បទា

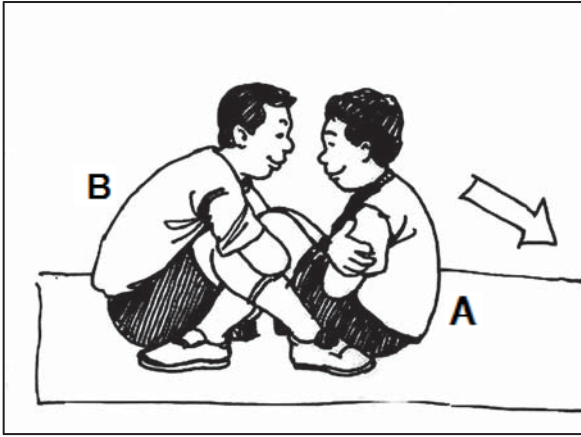
១. ទាញសរសៃ



- សិស្ស A ជាអ្នកអនុវត្តន៍តេស្ត ដោយដាក់ដៃ ខ្វែងគ្នាពីមុខដើមទ្រូង ។



- សិស្ស B ជាអ្នកជួយដោយឱបជង្គង់ទាំងសងខាងរបស់សិស្ស A (ទម្រង់ទី១)។ សិស្ស A ទាញសរសៃទៅតាមគំនូសព្រួញដែលមាននៅលើរូបភាពមុននេះ ។ គួរតែដាក់ពួក ឬទ្រនាប់ទន់ៗពីក្រោម ។

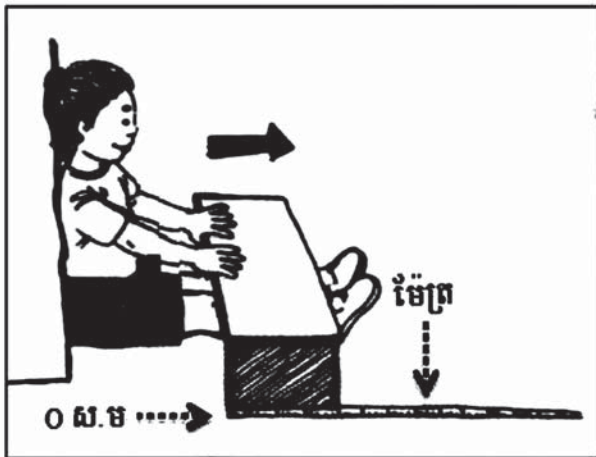
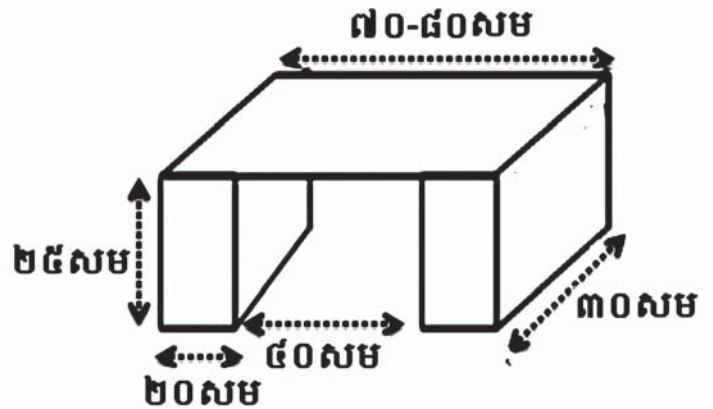
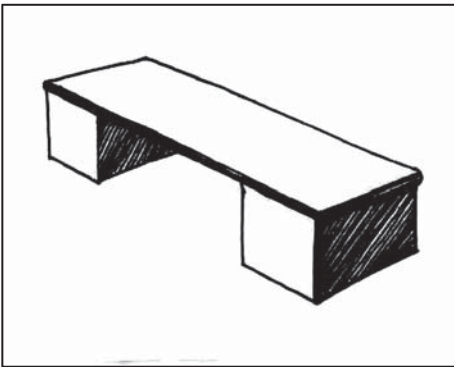


-សិស្ស A ទាញសរសៃទាល់តែកែងដៃប៉ះក្តៅ។ ហើយសិស្ស A ទម្លាក់ខ្លួនទៅកន្លែងទម្រង់ទី១វិញទៅតាមគំនូសព្រួញ។ អនុវត្តសកម្មភាពបែបនេះរហូត៣០វិនាទី។ កត់ត្រាចំនួនដងដងទៅតាមចំនួនកែងដៃប៉ះនឹងជង្គង់ ។ ការរាប់បានចំនួន១ លុះត្រាតែមិនមានកំហុស។

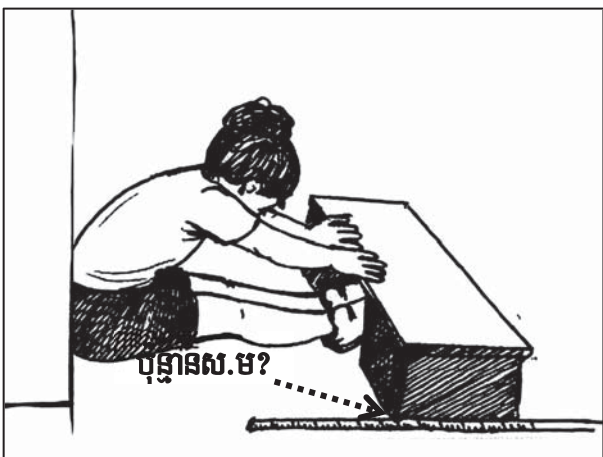
-ការកត់ត្រាចំនួនដងដែលសិស្សអនុវត្តបានគឺ ២៥ មិនមែន ២៥ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

២. អង្គុយឱនទៅមុខ

-ការធ្វើឧបករណ៍ ធ្វើតេស្តអាចប្រើបន្ទះក្តារ ឬ ក្រដាសក្រាស់ ។ គួរប្រើឡាំងទំនេរ។



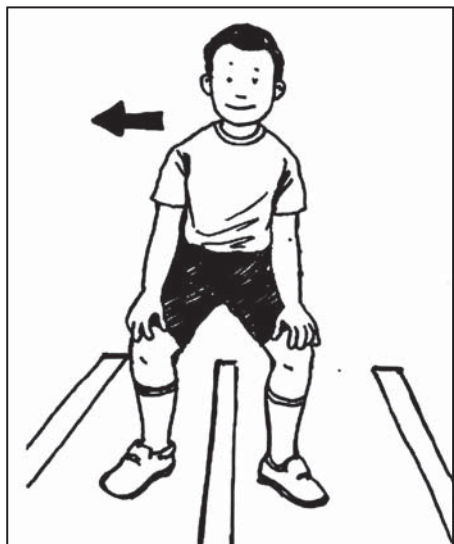
-សិស្ស A អនុវត្តតេស្តដោយសណ្តូកជើង ក្រោមប្រអប់ដាក់ដៃទាំងសងខាង (លាតស្មាធំ) ស្រាលៗលើប្រអប់ ។ ត្រូវឱ្យខ្នងនិងត្រចៀកជាប់ជញ្ជាំង។ ត្រូវដាក់ដៃឱ្យត្រង់ និងឱ្យត្រចៀក ក្បាលនិងដងខ្លួនអិបជាប់នឹង ជញ្ជាំង មិនហើប ។ យកម៉ែត្រវាស់ដោយគិត ០ស.ម នៅត្រង់ជ្រុងឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត ។ សិស្សរុញ ឧបករណ៍នេះបន្តិចម្តងៗ ទៅតាមគំនូសព្រួញ ដោយមិនឱ្យជើងហើបពីកម្រាល។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



ចំណាំ: មិនត្រូវហើប ជង្គង់ ហើយដៃត្រូវនៅកាន់ឧបករណ៍ដដែល ។ អនុវត្តចំនួន ២ដង ហើយយកលទ្ធផល ដែលល្អ។ ខ្នាតជា លេខទសភាគដូចជា (០.៥) ប្រើបានតែបើ(០) មិនមានន័យទេ។

-ការកត់ត្រាចំនួននៃការរុញរបស់សិស្សគឺ២៨ មិនមែន២៨ស.ម នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

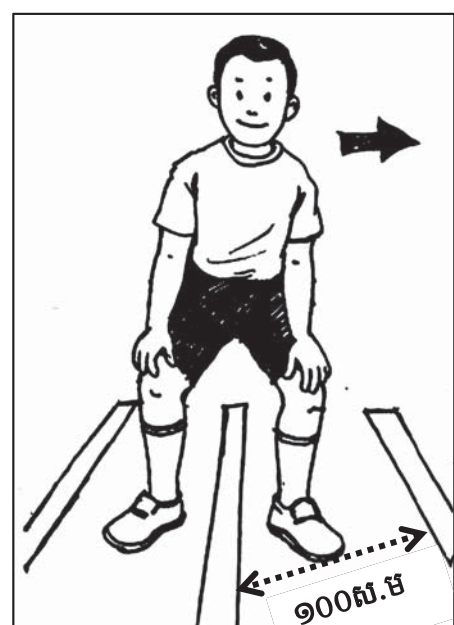
៣.លោតចំហៀងឆ្វេងស្តាំ



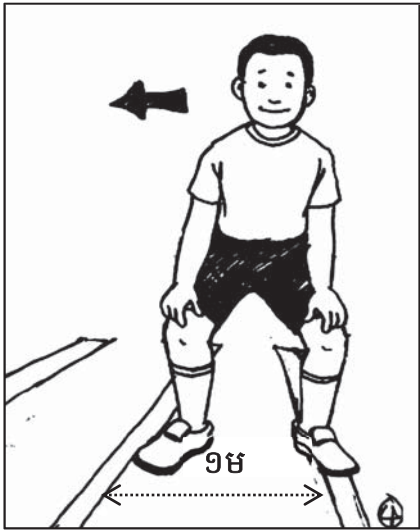
-គូសគំនូសខ្សែ១នៅកណ្តាលខ្សែបន្ទាត់។ ខ្សែបន្ទាត់ទាំង២ មានប្រវែង១០០ស.មស្មើគ្នាពីគំនូសកណ្តាល ។ សិស្សដែល អនុវត្តតេស្ត ឈរនៅត្រង់គំនូសខ្សែកណ្តាល ឱ្យខ្សែគំនូស កណ្តាលស្ថិតនៅចន្លោះជើងទាំង២(ទម្រង់ទី១)។ ឱ្យសិស្ស លោតទៅស្តាំ ឬឆ្វេង ដូចគំនូសព្រូញ។ សិស្សអាចលោតទៅ ខាងណាមុនក៏បាន។



-បើលោតហួស ឬ ជាន់ខ្សែចំហៀង សិស្សត្រូវលោត ដោយ ចាប់ផ្តើមពី ទម្រង់ទី១មកវិញ ។

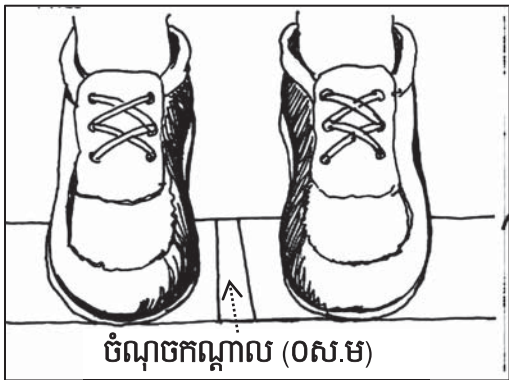


-ត្រូវបង្ហាញពីលក្ខខណ្ឌ របស់ជើង ក្នុងការលោតទៅខ្សែផ្សេង ឬជាន់ខ្សែ ឬហួសខ្សែ ។



៤.លោតចម្ងាយ

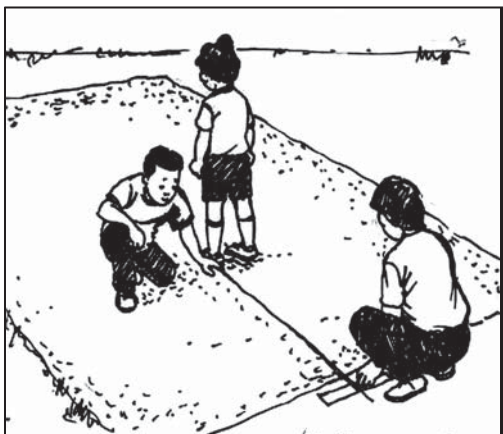
- ចំពោះការលោតត្រូវតែឆ្លងកាត់ខ្សែគំនូសកណ្តាល ។ អនុវត្តលោតចំនួន២០វិនាទី ។ រាប់ចំនួនដងទៅតាមជំហាន ដែលលោតចេញនីមួយៗ ហើយលទ្ធផលគឺសរុប ទៅលើ ចំនួននៃការលោត ។ ឧទាហរណ៍: ស្តាំ-កណ្តាល-ឆ្វេង-កណ្តាល គឺមានន័យថា លោតបាន ៤ដង ។ បើសិនសិស្សលោតមិនជាន់ខ្សែ ឬ មិនហួសខ្សែចំហៀង មិនរាប់ថាជាការលោត១ដងឡើយ និងមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ នោះនឹងក្លាយជាការ អនុវត្តលើកទី១។
- ការកត់ត្រាចំនួននៃការលោតរបស់សិស្សគឺ ២៨ មិនមែន២៨ដង នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។



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



- លោតទៅមុខ ដោយរក្សាជើងទាំង២ មិនជ្រុលហួស ខ្សែដែលត្រូវលោត ។

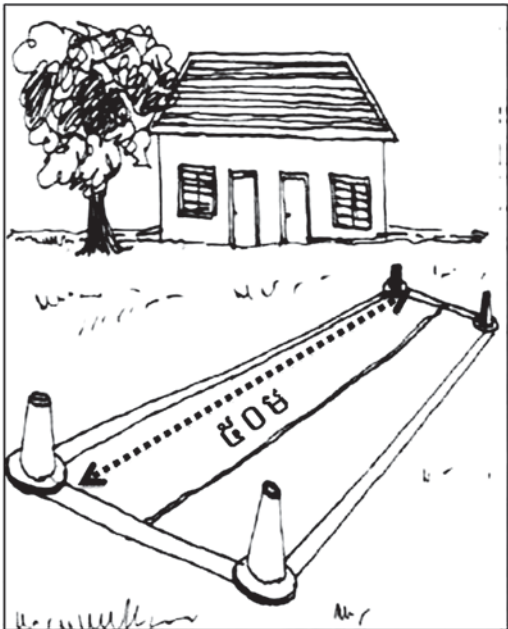


- ការកត់ត្រា គឺវាស់ចម្ងាយរវាងសញ្ញាកណ្តាល ខ្សែដែលត្រូវលោត និងកែងជើង ។

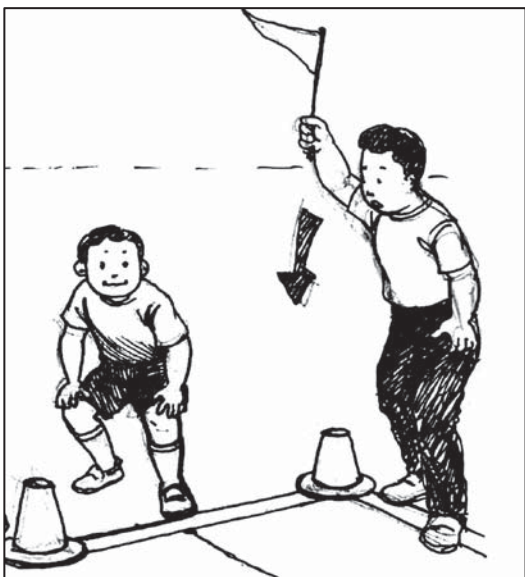


៥.រត់ល្បឿន៥០ម៉ែត្រ

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



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

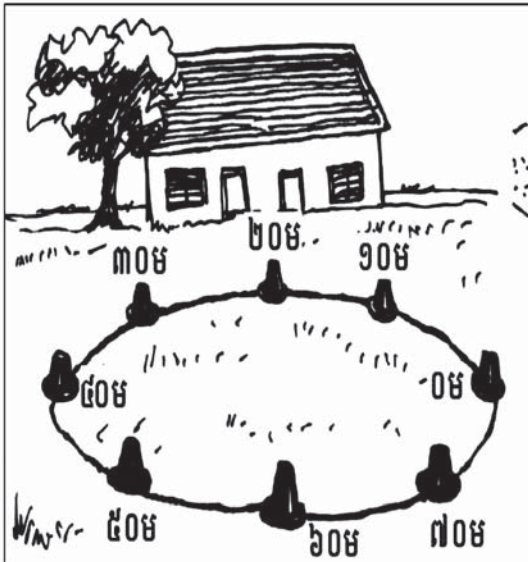


- ការកត់ត្រា ពេលវេលាគឺគិតចាប់ ពីសិស្សចាប់ផ្តើម រត់ចេញពីចំណុចចាប់ផ្តើម រហូតដល់ទីព្រំត្រ ។ ការកត់ត្រាគឺ ១/១០ វិនាទី (១/១០០តែធ្វើតែ១ម្តង គ្មានបញ្ហាអ្វីគួរតែជាចំនួនអតិបរមា) ។

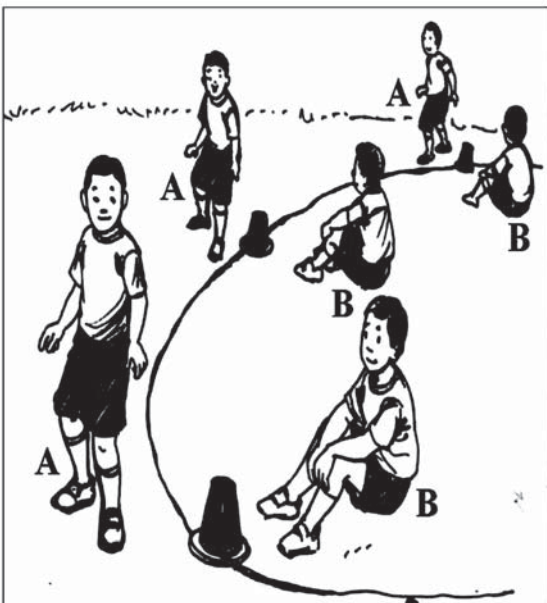


-ការកត់ត្រាថិរវេលាដែលសិស្សរត់បានគឺ១០.១៥ មិនមែន១,១០ នាទី នោះទេ(ឧទាហរណ៍)។

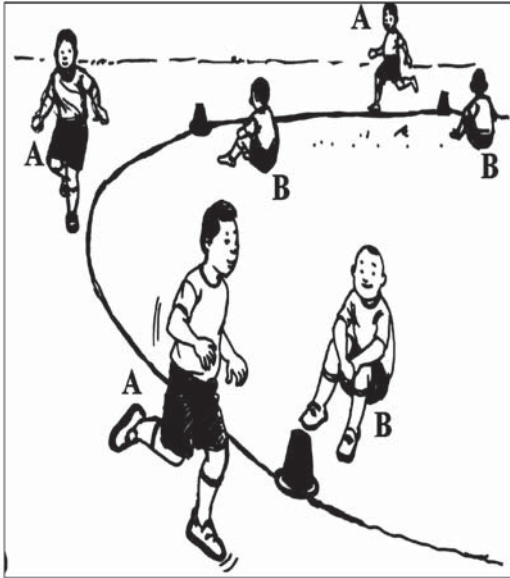
៦.រត់ចម្ងាយ៥នាទី



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



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



-សិស្ស B ជាអ្នកកត់ត្រាចំនួនជុំ ដែលសិស្ស A រត់បាន ។
សិស្សអាចដើរបាន បើសិនជាមិនអាចរត់ទៅមុខទៀតបាន ។



-នៅពេលដល់ម៉ោងកំណត់៥នាទី សិស្ស A ត្រូវឈប់រួច
ត្រឡប់ទៅកន្លែងចាប់ផ្តើមវិញ ដែលជាចំនួនគត់
ឧទាហរណ៍សិស្សA រត់បាន៧១៩ម៉ែត្រ សិស្ស Aត្រូវដើរ
មកឈរនៅចំណុចដៅ(១០ម)ដែលជាចំនួនគត់គឺ៧១០ម
សិស្ស Bកត់ត្រាចំនួននេះជាផ្លូវការ។

-ការកត់ត្រា:យកចំនួនជុំ x ប្រវែងជុំរង្វង់+ប្រវែងរត់អស់
ម៉ោង

$$១០ជុំ \times ៧០ម + ១០ម = ៧១០ម$$

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

សេចក្តីបញ្ជាក់បន្ថែម

សូមនាំសិស្សកំដៅសាច់ដុំមុនពេលអនុវត្តតេស្តកាយសម្បទា ។ ហើយក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ការបន្តរសាច់ដុំ ។ វាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ចំពោះតេស្តកាយសម្បទា ប៉ុន្តែ សូមបញ្ឈប់តេស្តនៅពេលណាដែលសង្កេតឃើញថាសិស្សដែលអនុវត្តមានកំហុសអ្វីមួយ ។

ក្នុងនាមយើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នា ជាគណៈកម្មការនិពន្ធសង្ឃឹមថា ឯកសារណែនាំអនុវត្តនេះមានប្រយោជន៍ដ៏ល្អ និងជំនួយស្មារតី សម្រាប់មុខវិជ្ជាអប់រំកាយ ។

យោងទៅតាមតេស្តកាយសម្បទានៃក្រសួងអប់រំវប្បធម៌ កីឡា វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិជ្ជាប្រទេសជប៉ុន
ខែ មករា ឆ្នាំ ២០១២
JICA និង បេរ៉េដ្យង់មាស (HG)

គំរូ តារាងតេស្តកម្រិតសម្បទា

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

កំណត់សម្គាល់: ឈ្មោះសិល្បសរសៃកាត់ជាអក្សរឡាតាំងទាំងអស់និងអ្នកអត្តមានសរសៃអក្សរN។

