

**វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំកាយ និងកីឡា**

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

**ផែនការមេរៀនបាល់ទាត់ថ្នាក់ទី ៧ ( ៨ ម៉ោងសិក្សា )**

ថ្នាក់ទី៧	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨
<b>វគ្គបំណងបាល់ទាត់</b>								
<b>ឥរិយាបថ</b>	ចូលរួម សកម្មភាព បាល់ទាត់ ដោយដឹងពី លក្ខខណ្ឌ សុវត្ថិភាព				ចូលរួម សកម្មភាព បាល់ទាត់ ដោយ គោរព លក្ខខណ្ឌ ជាមួយការ លើកទឹក ចិត្ត		ចូលរួម សកម្មភាព បាល់ទាត់ យ៉ាងរំភើប ដោយ គោរព លក្ខខណ្ឌ	
<b>ចំណេះដឹង</b>	យល់ដឹងពី លក្ខខណ្ឌ ( របៀបចាប់ ផ្ដើម កត់ ត្រាពិន្ទុ ការ លេងដែល ហាមឃាត់ ) និងរបៀប ទាត់បាល់ បញ្ចូលទី	យល់ដឹងពី លក្ខខណ្ឌ ( របៀប ចាប់ផ្ដើម កត់ត្រាពិន្ទុ ការលេង ដែលហាម ឃាត់ ) និង របៀបទាត់ បាល់ បញ្ចូល		យល់ដឹងពី ចលនានៃ ការបណ្ដើរ ការបញ្ជូន បាល់ និងក ល្បិចមូល ដ្ឋាន		យល់ដឹងពី ចលនានៃ ការបណ្ដើរ ការបញ្ជូន បាល់ និងក ល្បិចមូល ដ្ឋាន	យល់ដឹងពី ការធ្វើ ចលនាគ្មាន បាល់និងវិធី វិភាគនិង វាយតម្លៃ ការសម្ដែង ល្បែង	
<b>ជំនាញ</b>			អាចរីក ចម្រើនការ ទាត់បាល់ប ញ្ចូលទី និង ការសម្ដែង នៅក្នុង ល្បែង		អាចសម្ដែង ចលនាគ្មាន បាល់នៅ ក្នុងល្បែង	អាចសម្ដែង ជំនាញ ចលនាមាន បាល់នៃការ ទាត់បាល់ប ញ្ចូលទី ប ណ្ឌូន និង បណ្ដើរ បាល់ដ៏សម		អាចសម្ដែង ចលនាគ្មាន បាល់ដើម្បី ទទួលបាល់ នៅក្នុង ល្បែង និង វិនិច្ឆ័យដ៏ សមស្រប ពេលមាន បាល់

						ស្របនៅក្នុងល្បែង		
សហការ		គាំទ្រមិត្តភក្ដិដោយចៃករវិលេកមតិយោបល់វិជ្ជមាន	គាំទ្រមិត្តភក្ដិដោយចៃករវិលេកមតិយោបល់វិជ្ជមាន	គាំទ្រមិត្តភក្ដិដោយចៃករវិលេកមតិយោបល់វិជ្ជមាន				ចែករំលែកមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសល្អ
<b>មេរៀនបាល់ទាត់</b>								
<b>ជំហានទី ១</b>	តម្រង់ផ្លូវ ស្រស់វត្ថុមាន ពិនិត្យសុខភាព							
<b>ជំហានទី ២</b>	- រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ - អនុវត្តទាត់បាល់ - អនុវត្តទាត់បាល់បញ្ចូល	- រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ - អនុវត្តការបញ្ជូន និងការបណ្តើរបាល់	- រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ - អនុវត្តការធ្វើចលនាគ្មានបាល់ទៅទទួលបានបាល់					
<b>ជំហានទី ៣</b>	ល្បែងទាត់បាល់( ៥ នាក់ ទល់នឹង ៥ នាក់ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ ) - លេងដូចរបៀបលេងបាល់ទាត់ - ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពទីធ្លា សម្ភារៈ និងអ្វីផ្សេងទៀត							
<b>ជំហានទី ៤</b>	ពង្រឹងពុទ្ធិ							
<b>ជំហានទី ៥</b>	សម្រួលសាច់ដុំ							