

វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំកាយ និងកីឡា

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**



កិច្ចតែងការបង្រៀនអប់រំកាយតាមចង្វាក់ភ្លេង (លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ) ថ្នាក់ទី ៧ ឈៈពេល ៥០នាទី

ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជា ៖ លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ					
កាលបរិច្ឆេទ		ថ្នាក់	ឯ	ម៉ោងទី	៧ នៃមេរៀន
ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា					
សម្ភារឧបទេស ៖ ឧបករណ៍បំពង់សម្លេង កញ្ចក់ កោន នាឡិកា					
សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ និង សម្ភារៈសិស្ស					
វត្ថុបំណង					
ឥរិយាបថ ៖ ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរប្រកបដោយសេចក្តីរំភើប					
សហការ ៖ ចែករំលែកមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីរីកចម្រើនលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម					
រង្វាយតម្លៃ					
ឥរិយាបថ ៖ សិស្សានុសិស្សចូលរួមសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរប្រកបដោយភាពរំភើប					
សហការ ៖ សិស្សានុសិស្សផ្តល់មតិយោបល់ដល់មិត្តភក្តិដើម្បីរីកចម្រើនចលនាក្រុម					
នីតិវិធី	សកម្មភាពគ្រូ		ខ្លឹមសារ	សកម្មភាពសិស្ស	
ជំហានទី ១ (៣ នាទី)	<div>- ត្រួតពិនិត្យកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរត្រង់ទៅរកព្រះអាទិត្យ។</div> <div>- ត្រួតពិនិត្យវត្តមានសិស្ស</div> <div>- គ្រូពិនិត្យមើលទីកម្រិតមុខសិស្សនិងសួរអំពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។</div>		<div>- តម្រង់ជួរ</div> <div>- ស្រង់វត្តមាន</div> <div>- ពិនិត្យសុខភាព</div>	<div>- សិស្សឈរជាជួរត្រង់បណ្តោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្តាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្តាំលើកដៃស្តាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្តាំលើស្មាស្តាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្តាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។</div> <div>- សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួនវត្តមានរបស់ពួកគេដល់គ្រូ។</div> <div>- សិស្សម្នាក់ៗឆ្លើយប្រាប់គ្រូពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។</div>	

<p>ជំហានទី ២ (១៥ នាទី)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - គ្រូពន្យល់ណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សអនុវត្តន៍ប្រកបដោយក្តីរំភើប។ គ្រូអាចកំណត់គោលដៅការអនុវត្ត ដូចជាការបញ្ចូលចលនាកាយសមស្របពីទី១ទៅទី៣២នៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ដែលសិស្សបានជ្រើសរើស។ - គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យពិភាក្សាគ្នាក្នុងក្រុម ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សចែករំលែកគំនិតយោបល់នៃរបៀបធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរនៅក្នុងក្រុម។ 	<p>លំហាត់តម្រង់ទិស</p> <ul style="list-style-type: none"> - ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ - អនុវត្តលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម (សរុប) 	<ul style="list-style-type: none"> - សិស្សព្យាយាមសម្តែងដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅដែលពួកគេកំណត់។ បើសិនជាគោលដៅមានលក្ខណៈខ្ពស់ពេក សិស្សមិនអាចកំណត់គោលដៅដែលកៀកក្នុងន័យធ្វើឱ្យលើកឡើងបាននូវការលើកទឹកចិត្តរបស់ពួកគេ។ - សិស្សពិភាក្សាក្រុម និងចែករំលែកគំនិតយោបល់នៃរបៀបអនុវត្តន៍តាមរយៈការពិភាក្សាម្តងហើយម្តងទៀត សិស្សរៀនសូត្រនូវគំនិតយោបល់បែបណាដែលធ្វើឱ្យក្រុមសម្តែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុមបានល្អប្រសើរ។
<p>ជំហានទី ៣ (២៥ នាទី)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - គ្រូពន្យល់ណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តសិស្ស ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សសម្តែងប្រកបដោយក្តីរំភើប។ គ្រូអាចកំណត់គោលដៅអនុវត្តដូចជាបញ្ចូលចលនាកាយសមស្របពីទី១ ទៅទី៣២នៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ដែលសិស្សបានជ្រើសរើស។ - គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យពិភាក្សាគ្នាក្នុងក្រុម ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សចែករំលែកគំនិតយោបល់ពីរបៀបធ្វើឱ្យប្រសើរ 	<p>លំហាត់ចម្បង</p> <ul style="list-style-type: none"> - សម្តែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម 	<ul style="list-style-type: none"> - សិស្សព្យាយាមសម្តែងដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅដែលពួកគេកំណត់។ បើសិនជាគោលដៅមានលក្ខណៈខ្ពស់ពេក សិស្សអាចកំណត់គោលដៅដែលកៀកក្នុងន័យធ្វើឱ្យលើកឡើងបាននូវការលើកទឹកចិត្តរបស់ពួកគេ។ - សិស្សពិភាក្សាក្នុងក្រុម និងចែករំលែកគំនិតយោបល់នៃរបៀបសម្តែងបានល្អ។ តាមរយៈការពិភាក្សាម្តងហើយម្តងទៀត សិស្សរៀនសូត្រនូវគំនិត

	ឡើងនូវការសម្តែងលំហាត់ ប្រាណបែបខ្មែរបស់ក្រុម។		យោបល់បែបណាដែលធ្វើឱ្យ ប្រសើរឡើងនូវការសម្តែងលំ ហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម។
ជំហានទី ៤ (៤ នាទី)	<ul style="list-style-type: none"> - គ្រូប្រកាសលទ្ធផលទៅសិស្ស និងក្រុមនីមួយៗ - គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុបំណងនៃមេ រៀន និងសួរសិស្សថា តើ ពួកគេ អាចសម្រេចបានវត្ថុបំណងឬអ ត់។ - គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទ បង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបាន រៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះ ដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ 	ពង្រឹងពុទ្ធិ	<ul style="list-style-type: none"> - សិស្សប្រតិបត្តិនិងពេញចិត្តលទ្ធ ផលដែលពួកគេទទួលបាន។ - សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេ រៀនហើយគិតថា តើពួកគេ សម្រេចបានវាឬអត់។ - សិស្សលើកឡើងពីសកម្មភាព ដោយផ្ដោតលើវត្ថុបំណងនៃមេ រៀន។
ជំហានទី ៥ (៣ នាទី)	<ul style="list-style-type: none"> - គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជា ពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេ បានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ - គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅ ទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ 	សម្រួលសាច់ដុំ	<ul style="list-style-type: none"> - សិស្សសម្រួលសាច់ដុំជាពិសេស សាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅ ក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ - សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់ នៅកន្លែងដើមវិញ។