ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំកាយ និងកីឡា ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ផែនការមេរៀនបាល់ទាត់ថ្នាក់ទី ១ (១០ ម៉ោងសិក្សា)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ជំហាន/នាទី | មេរៀនទី១ (២ម៉) | មេរៀនទី២ (៣ម៉) | មេរៀនទី៣ (៣ម៉) | មេរៀនទី៤ (២ម៉) |
| ជំហានទី១  ៥នាទី | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព |
| ជំហានទី២  ១០នាទី | * យល់ដឹងពីវត្ថុបំណងមេរៀន * បង្កើតក្រុម * កំដៅសាច់ដុំ * បង្វិលបាល់ * បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ * ល្បែងស្កុប | * កម្ដៅសាច់ដុំ * បង្វិលបាល់ * បញ្ជូនបាល់ត្រីកោណ * ល្បែងស្កុប | * កំដៅសាច់ដុំ * បង្វិលបាល់ * ល្បែងបញ្ជូនបាល់ * បណ្ដើរបាល់ទៅមក | * កំដៅសាច់ដុំ * ល្បែងបញ្ជូនបាល់ * បណ្ដើរបាល់ទៅមក |
| ជំហានទី៣  ១៥នាទី | * យល់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង   ល្បែងស៊ុត  (សាកល្បង)  គ្រូពន្យល់ដោយបង្ហាញឱ្យសិស្សងាយយល់។ | * ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ   ល្បែងស៊ុត  (ដំណាក់កាលទី ១)  គ្រូផ្លាល់ប្ដូរលក្ខខណ្ឌនៃល្បែងអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាពរបស់សិស្សទាំងអស់។ | * ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ   ល្បែងស៊ុត  (ដំណាក់កាលទី ២)  គ្រូរៀបចំឱ្យសិស្សហាត់ដោយប្រើប្រាស់បាល់២ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់។ | * ស្វែងយល់ល្បែងថ្ងៃនេះ   ល្បែងស៊ុត  (ការប្រកួត)  ​ឱ្យសិស្សសហការគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន។ |
| ជំហានទី៤  ៥នាទី | * បញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌនៃល្បែង * រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ * ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់ | * រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ * ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់ | * រំលឹកមេរៀនឡើងវិញ * ស្វែងយល់មេរៀនបន្ទាប់ | * រំលឹកមេរៀនទាំងមូល * លើកទឹកចិត្ត |
| ជំហានទី៥  ៥នាទី | * បន្ធូរសាច់ដុំ | | | |