ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំកាយ និងកីឡា ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ផែនការមេរៀនបាល់ទាត់ថ្នាក់ទី ៧ (៨ ម៉ោងសិក្សា)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់ទាត់ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ដោយគោរពលក្ខខណ្ឌជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់យ៉ាងរំភើបដោយគោរពលក្ខខណ្ឌ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម កត់ត្រាពិន្ទុ ការលេងដែលហាមឃាត់) និងរបៀបទាត់បាល់បញ្ចូលទី | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម កត់ត្រាពិន្ទុ ការលេងដែលហាមឃាត់) និងរបៀបទាត់បាល់បញ្ចូល |  | យល់ដឹងពីចលនានៃការបណ្ដើរ ការបញ្ជូនបាល់ និងកល្បិចមូលដ្ឋាន |  | យល់ដឹងពីចលនានៃការបណ្ដើរ ការបញ្ជូនបាល់ និងកល្បិចមូលដ្ឋាន | យល់ដឹងពីការធ្វើចលនាគ្មានបាល់និងវិធីវិភាគនិងវាយតម្លៃការសម្ដែងល្បែង |  |
| ជំនាញ |  |  | អាចរីកចម្រើនការទាត់បាល់បញ្ជូលទី និងការសម្ដែងនៅក្នុងល្បែង |  | អាចសម្ដែងចលនាគ្មានបាល់នៅក្នុងល្បែង | អាចសម្ដែងជំនាញចលនាមានបាល់នៃការទាត់បាល់បញ្ជូលទី បណ្ជូន និងបណ្ដើរបាល់ដ៏សមស្របនៅក្នុងល្បែង |  | អាចសម្ដែងចលនាគ្មានបាល់ដើម្បីទទួលបាល់នៅក្នុងល្បែង និងវិនិច្ឆ័យដ៏សមស្របពេលមានបាល់ |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយចែករំលែកមតិយោបល់វិជ្ជមាន | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយចែករំលែកមតិយោបល់វិជ្ជមាន | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយចែករំលែកមតិយោបល់វិជ្ជមាន |  |  |  | ចែករំលែកមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសល្អ |
| មេរៀនបាល់ទាត់ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តទាត់បាល់ * អនុវត្តទាត់បាល់បញ្ចូល | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការបញ្ជូន និងការបណ្ដើរបាល់ | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការធ្វើចលនាគ្មានបាល់ទៅទទួលបាល់ | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងទាត់បាល់(៥នាក់ ទល់នឹង ៥នាក់ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)   * លេងដូចរបៀបលេងបាល់ទាត់ * ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពទីធ្លា សម្ភារៈ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |