ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំកាយ និងកីឡា ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

4

កិច្ចតែងការបង្រៀនអប់រំកាយតាមចង្វាក់ភ្លេង (លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ)ថ្នាក់ទី ៧ រយៈពេល ៥០នាទី

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ង | ម៉ោងទី | | ៧ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ ឧបករណ៍បំពងសម្លេង កញ្ចែ កោន នាឡិកា | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ និង សម្ភារៈសិស្ស | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ឥរិយាបទ ៖** ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរប្រកបដោយសេចក្កីរំភើប  **សហការ ៖** ចែករំលែកមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្កិដើម្បីរីកចម្រើនលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ឥរិយាបថ ៖ សិស្សានុសិស្សចូលរួមសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរប្រកបដោយភាពរំភើប*  *សហការ ៖ សិស្សានុសិស្សផ្ដល់មតិយោបល់ដល់មិត្តភក្ដិដើម្បីរីកចម្រើនចលនាក្រុម* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១**  **(៣ នាទី)** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូពិនិត្យមើលទឹកមុខសិស្ស និងសួរអំពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួន​វត្ត​មាន   របស់ពួកគេដល់គ្រូ។   * សិស្សម្នាក់ៗឆ្លើយប្រាប់គ្រូពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។ | |
| **ជំហានទី ២**  **(១៥ នាទី)** | * គ្រូពន្យល់ណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តក្នុងន័យធ្វើ​​​​​​​​​​ឱ្យសិស្សអនុវត្តន៍ប្រកបដោយក្ដីរំភើប។ គ្រូអាចកំណត់គោលដៅការអនុវត្ត ដូចជាការបញ្ចូលចលនាកាយសមស្របពីទី​១ទៅទី៣២នៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ដែលសិស្សបានជ្រើសរើស។ * គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យពិភាក្សាគ្នាក្នុងក្រុម ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សចែករំលែកគំនិតយោបល់នៃរបៀបធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរនៅក្នុងក្រុម។ | | **លំហាត់តម្រង់ទិស**   * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម (សរុប) | | * សិស្សព្យាយាមសម្ដែងដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅដែលពួកគេកំណត់។ បើសិនជាគោលដៅមានលក្ខណៈខ្ពស់ពេក សិស្សមិនអាចកំណត់គោលដៅដែលកៀកក្នុងន័យធ្វើឱ្យលើកឡើងបាននូវការលើកទឹកចិត្តរបស់ពួកគេ។ * សិស្សពិភាក្សាក្រុម និងចែករំលែកគំនិតយោបល់នៃរបៀបអនុវត្តន៍តាមរយៈការពិភាក្សាម្ដងហើយម្ដងទៀត សិស្សរៀនសូត្រនូវគំនិតយោបល់បែបណាដែលធ្វើឱ្យក្រុមសម្ដែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុមបានល្អប្រសើរ។ | |
| **ជំហានទី ៣**  **(២៥ នាទី)** | * គ្រូពន្យល់ណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តសិស្ស ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សសម្ដែងប្រកបដោយក្ដីរំភើប។ គ្រូអាចកំណត់គោលដៅអនុវត្ត ដូចជាបញ្ចូលចលនាកាយសមស្របពីទី១ ទៅទី៣២នៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ដែលសិស្សបានជ្រើសរើស។ * គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យពិភាក្សាគ្នាក្នុងក្រុម ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សចែករំលែកគំនិតយោបល់ពីរបៀបធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការសម្ដែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែររបស់ក្រុម។ | | **លំហាត់ចម្បង**   * សម្ដែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម | | * សិស្សព្យាយាមសម្ដែងដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅដែលពួកគេកំណត់។ បើសិនជាគោលដៅមានលក្ខណៈខ្ពស់ពេក សិស្សអាចកំណត់គោលដៅដែលកៀក ក្នុងន័យធ្វើឱ្យលើកឡើងបាននូវការលើកទឹកចិត្តរបស់ពួកគេ។ * សិស្សពិភាក្សាក្នុងក្រុម និងចែករំលែកគំនិតយោបល់នៃរបៀបសម្ដែងបានល្អ។ តាមរយៈការពិភាក្សាម្ដងហើយម្ដងទៀត​ សិស្សរៀនសូត្រនូវគំនិតយោបល់បែបណាដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការសម្ដែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម។ | |
| **ជំហានទី ៤**  **(៤ នាទី)** | * គ្រូប្រកាសលទ្ធផលទៅសិស្ស និងក្រុមនីមួយៗ * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុបំណងនៃមេរៀន និងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណងឬអត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | * សិស្សប្រតិបត្តិនិងពេញចិត្តលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបាន។ * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀនហើយគិតថាតើពួកគេសម្រេចបានវាឬអត់។ * សិស្សលើកឡើងពីសកម្មភាពដោយផ្តោតលើវត្ថុបំណងនៃមេរៀន។ | |
| **ជំហានទី ៥**  **(៣ នាទី)** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | | សម្រួលសាច់ដុំ | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |