

បញ្ជីអត្ថបទ

[១. ​ភាពសមស្របនៃរាងកាយ 1](#_Toc113807389)

[១.១. ម៉ោងទី ១ 1](#_Toc113807390)

# ១. ​ភាពសមស្របនៃរាងកាយ

## ១.១. ម៉ោងទី ១

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ ភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ១ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ អន្ទាក់ខ្សែវែង ក្រណាត់ពណ៌ក្រហម និងពណ៌ខៀវ ម៉ែត្រវាស់កម្ពស់ ជញ្ជីងថ្លឹងទម្ងន់ ក ញ្ចែ | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ឥរិយាបថ ៖** ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយដឹងពីលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព  **ចំណេះដឹង ៖** យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ឥរិយាបទ ៖ សិស្សានុសិស្សចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយដឹងពីលក្ខណ្ឌសុវត្ថិ ភាព*  *ចំណេះដឹង ៖ សិស្សានុសិស្សយល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងសង្កេតមើលទឹកមុខសិស្ស។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួនវត្តមានរបស់ពួកគេដល់គ្រូ។ * សិស្សម្នាក់ៗជម្រាបប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់ពួកគេជូនគ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូពន្យល់ទៅសិស្សអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុ កំឡុងពេលរៀបចំ អនុវត្តន៍ និងសម្អាត។ * គ្រូពន្យល់ពីលក្ខណ្ឌដល់សិស្ស។ បន្ទាប់ពីពន្យល់ គ្រូឱ្យសិស្សលេងជាច្រើនដង។ បើសិនជា សិស្សហាក់មិនយល់ពីលក្ខណ្ឌ គ្រូបញ្ឈប់ល្បែង ហើយពន្យល់លក្ខណ្ឌឱ្យបានច្បាស់ម្ដងទៀត។ | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងលោតអន្ទាក់) | | * សិស្សមើលបរិស្ថានជុំវិញ មុនពេលលោតអន្ទាក់ខ្សែវែង។ សិស្សចូលរួមលោតអន្ទាក់ខ្សែរវែងទាំងអស់គ្នា និងរៀបចំទីលានយ៉ាងស្អាត មុនពេលចាប់ផ្ដើមលេង។ * សិស្សស្ដាប់ការពន្យល់ពីលក្ខណ្ឌ។ បន្ទាប់មកសិស្សអនុវត្តន៍ជាច្រើនដង។ ពេលមានការយល់ស្ទាក់ស្ទើរ សិស្សអាចសួរគ្រូពីលក្ខណ្ឌឱ្យច្បាស់បាន។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូពន្យល់ទៅសិស្សអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុ កំឡុងពេលរៀបចំ អនុវត្តន៍ និងសម្អាតនៃតេស្តកាយសម្បទា។ គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យមើលបរិស្ថានជុំវិញ មុនពេលអនុវត្តន៍តេស្តកាយសម្បទា និងកំណត់លក្ខណ្ឌនៃម៉ោងសិក្សានេះ។ គ្រូក៏ឱ្យសិស្សដើរមើលបរិស្ថានជុំវិញ ជាពិសេសនៅមុនចាប់ផ្ដើមតេស្តកាយសម្បទាដោយប្រយ័ត្នប្រយែងនឹងការមានលំហាត់ជាច្រើននៅកន្លែងតែមួយ។ * គ្រូពន្យល់ពីវិធានវាស់នៃលំហាត់នីមួយៗ។ ក្នុងការយកទិន្នន័យដ៏ត្រឹមត្រូវ គ្រូត្រូវការពន្យល់ឱ្យដល់ចំណុចទស្សភាគនីមួយៗ ដែលសិស្សត្រូវការសរសេរ និងកត់ទិន្នន័យចូលជាខ្ទង់លេខ ការលុបលេខ ឬខ្ទង់លេខដែលកៀកបំផុតជាដើម។ | | **តេស្ដកាយសម្បទា**   * វាស់កម្ពស់ * ថ្លឹងទម្ងន់ | | * សិស្សមើលបរិស្ថានជុំវិញមុនដំណើរការតេស្តកាយសម្បទា។ សិស្សចូលរួមសកម្មភាពតេស្តកាយសម្បទាទាំងអស់គ្នា ហើយរៀបចំទីធ្លាបានស្អាត មុនពេលចាប់ផ្ដើមធ្វើការតេស្ត * សិស្សយល់ពីវិធាននៃការអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗនៃតេស្តកាយសម្បទា។ ក្នុងការដំណើរការប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព សិស្សត្រូវបានបែងចែកជាច្រើនក្រុម។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុនៃបំណងមេរៀននិងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណង ឬក៏អត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀន ហើយគិតថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចវាបាន ឬក៏អត់។ * សិស្សធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | | សម្រួលសាច់ដុំ | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |

## ១.២. ម៉ោងទី ២

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ ភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ២ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ អន្ទាក់ខ្សែវែង ក្រណាត់ពណ៌ក្រហម និងពណ៌ខៀវ ទង់ កោន កញ្ចែ | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ជំនាញ ៖** អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាង កាយ  **សហការ ៖** គាំទ្រមិត្តភក្ដិក្នុងការរៀបចំនិងអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ជំនាញ ៖ សិស្សានុសិស្សអាចលេងវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករាយ*  *សហការ ៖ សិស្សានុសិស្សគាំទ្រមិត្តភក្ដិក្នុងការរៀបចំ និងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងសង្កេតមើលទឹកមុខសិស្ស។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួនវត្តមានរបស់ពួកគេដល់គ្រូ។ * សិស្សម្នាក់ៗជម្រាបប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់ពួកគេជូនគ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូសង្កេតមើលការលេងរបស់សិស្ស បើសិនជាសិស្សរីករាយនឹងការលេងហើយ គ្រូមិនបាច់មានអន្តរាគមន៍អ្វីទេ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាគ្រូអាចធ្វើអោយសិស្សកាន់តែរីករាយជាងនេះ គ្រូពន្យល់ណែនាំក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សលេងជាមួយគ្នាប្រកបដោយភាពរីករាយ។ * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យសហការគ្នារៀបចំ និងអនុវត្តន៍។ គ្រូសម្របសម្រួលលើការទំនាក់ទំនង និងអន្តរសកម្មភាពរបស់សិស្ស។ | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងលោតអន្ទាក់) | | * សិស្សលេងយ៉ាងរីករាយ។ ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សលេងបានសប្បាយរីករាយ ពួកគេត្រូវការយល់នូវលក្ខណ្ឌ ការទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្កិ ការលេងដោយយុត្តិធម៌ និងការលេងជាមួយការលើកទឹកចិត្ត។ * សិស្សទំនាក់ទំនងគ្នា និងធ្វើអន្តរសកម្មភាពឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ខណៈពេលរៀបចំ និងអនុវត្តន៍។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យដំណើរការតេស្ដកាយសម្បទានៅក្នុងមាយាទត្រឹមត្រូវ និងណែនាំនូវវិធីសាស្ត្រមួយចំនួននៃរបៀបធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវក្នុងភាពរឹងមាំនៃរាងកាយនីមួយៗ។ * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យរៀបចំនិងអនុវត្តន៍តេស្តកាយសម្បទាជាមួយមិត្តភក្ដិ | | * រត់ល្បឿន៥០ម៉ែត | | * សិស្សដំណើរការសកម្មភាពនីមួយៗយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងកែលម្អរទិន្នន័យយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ តាមរយៈការអនុវត្តន៍លំហាត់ដើម្បីបង្កើនភាពរឹងមាំនៃរាងកាយ សិស្សធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពរឹងមាំនៃរាងកាយរបស់ពួកគេ។ * សិស្សសហការគ្នាក្នុងការរៀបចំនិងដំណើរការតេស្តកាយសម្បទាជាមួយការពន្យល់ណែនាំរបស់គ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុបំណងនៃមេរៀននិងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រចបានវត្ថុបំណង ឬអត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | * សិស្សចងចាំនូវត្ថុបំណងនៃមេរៀន ហើយគិតថាតើ ពួកគេបានសម្រេចវាឬអត់។ * សិស្សធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | | សម្រួលសាច់ដុំ | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |

## ១.៣. ម៉ោងទី ៣

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ ភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ៣ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ អន្ទាក់ខ្សែវែង ក្រណាត់ពណ៌ក្រហម និងពណ៌ខៀវ កម្រាលឬកន្ទេល | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ និងការទាញសរសៃកុំឱ្យបុកក្បាលនឹងកម្រាលឬកន្ទេល | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ឥវិយាបថ ៖** ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយជាមួយការលើកទឹកចិត្ត  **សហការ ៖** បញ្ចេញមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្កិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ឥវិយាបទ ៖ សិស្សានុសិស្សត្រូវបានលើកទឹកចិត្តក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ*  *សហការ ៖ សិស្សានុសិស្សបញ្ចេញមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្កិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងសង្កេតមើលទឹកមុខសិស្ស។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួនវត្តមានរបស់ពួកគេដល់គ្រូ។ * សិស្សម្នាក់ៗជម្រាបប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់ពួកគេជូនគ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិ ពេលក្រុមរបស់ពួកគេលេងបានល្អ។ នៅក្នុងការរៀបចំ និងការសម្អាត គ្រូក៏អាចប្រើល្បែងតូចៗខ្លះៗ ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត។ * គ្រូសម្របសម្រួលការអនុវត្តលោតអន្ទាក់ខ្សែវែង និងបង្កើតសំណួរខ្លះៗក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សចេះបញ្ចេញគំនិតយោបល់នៃរបៀបលោតដោយមិនទាក់។ | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងលោតអន្ទាក់) | | * សិស្សចូលរួមក្នុងការរៀបចំ ការអនុវត្ត និងការសម្អាតជាមួយការលើកទឹកចិត្ត * សិស្សលើកឡើងជាគំនិតយោបល់នៃរបៀបលោតដោយមិនទាក់នៅក្នុងក្រុម។ សិស្សក៏អាចសម្របសម្រួលមិត្តភក្ដិផ្សេងៗទៀតឱ្យបញ្ចេញគំនិតយោបល់របស់ពួកគេដែរ។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យអនុវត្តន៍តេស្ដកាយសម្បទាជាមួយការលើកទឹកចិត្ត។ គ្រូពន្យល់អំពីប្រភេទនៃភាពរឹងមាំនៃរាងកាយដែលពួកគេត្រូវការធ្វើ ឱ្យប្រសើរឡើងនូវលំហាត់នីមួយ ក្នុងន័យលើកទឹកចិត្តសិស្ស។ | | * ទាញសរសៃ | | * សិស្សអនុវត្តតេស្ដកាយសម្បទា។ តាមរយៈការយល់ពីចរឹកលក្ខណៈនៃសកម្មភាពនីមួយៗ សិស្សអាចធ្វើតេស្ដកាយសម្បទាជាមួយការលើកទឹកចិត្ត។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុនៃបំណងមេរៀននិងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណង ឬក៏អត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀន ហើយគិតថាតើ ពួកគេបានសម្រេចវា ឬអត់។ * សិស្សធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | | សម្រួលសាច់ដុំ | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |

## ១.៤. ម៉ោងទី ៤

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ ភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ៤ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ កោណ ដំបងឬស្សី (៣ឬ៥ម៉ែត្រ) កញ្ចែ ក្រូណូម៉ែត្រ ទង់ | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ចំណេះដឹង ៖** យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ និងរបៀបអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ  **ជំនាញ ៖** អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាង កាយ | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ចំណេះដឹង ៖ សិស្សានុសិស្សយល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តន៍របស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ*  *ជំនាញ ៖ សិស្សានុសិស្សអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងសង្កេតមើលទឹកមុខសិស្ស។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួនវត្តមានរបស់ពួកគេដល់គ្រូ។ * សិស្សម្នាក់ៗជម្រាបប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់ពួកគេជូនគ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូពន្យល់ពីលក្ខណ្ឌទៅសិស្ស។ បន្ទាប់ពីពន្យល់ គ្រូឱ្យសិស្សលេងជាច្រើនដង។ បើសិនជាសិស្សហាក់ដូចជាមិនយល់លក្ខណ្ឌ គ្រូបញ្ឈប់ល្បែង ហើយពន្យល់ពីលក្ខណ្ឌឱ្យបានច្បាស់ម្ដងទៀត។ គ្រូអាចលើកជាសំណួរខ្លះៗដូចជា តើសិស្សអាចរត់ជុំវិញកោណបានលឿនដោយវិធីណា និងតើសិស្សអាចហុចដំបងឬស្សីទៅក្រុមបន្ទាប់បានលឿនដោយវិធីណា រួចហើយអោយសិស្សអនុវត្តន៍។ * គ្រូសង្កេតមើលការលេងរបស់សិស្ស បើសិនជាសិស្សរីករាយនឹងការលេងហើយ គ្រូមិនបាច់មានអន្តរាគមន៍អ្វីទេ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាគ្រូអាចធ្វើឱ្យសិស្សកាន់តែរីករាយជាងនេះ គ្រូពន្យល់ណែនាំក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សលេងជាមួយគ្នាប្រកបដោយភាពរីករាយ។ | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងខ្យល់ព្យុះ) | | * សិស្សអនុវត្តន៍ល្បែងខ្យល់ព្យុះដោយធ្វើទៅតាមការពន្យល់ណែនាំ។ បើសិនជាសិស្សមិនយល់លក្ខណ្ឌ ពួកគេអាចសួរគ្រូបាន។ ហើយសិស្សក៏អាចអនុវត្តន៍របៀបរត់បានលឿននៅក្នុងល្បែងខ្យល់ព្យុះ ដូចជាការអនុវត្តនៅជុំវិញកោណ ឬលោតដំបងឬស្សី និងហុចដំបងទៅក្រុមបន្ទាប់បានរលូនជាដើម។ * សិស្សលេងយ៉ាងរីករាយ។ ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សលេងបានសប្បាយរីករាយ ពួកគេត្រូវការយល់នូវលក្ខណ្ឌ ការទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្កិ ការលេងដោយយុត្តិធម៌ និងការលេងជាមួយការលើកទឹកចិត្ត។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូសង្កេតមើលថាតើសិស្សកំពុងដំណើរការតេស្តកាយសម្បទាត្រឹមត្រូវទេ។ បើសិនជាសិស្សជាសិស្សមានកំហុស គ្រូត្រូវពន្យុល់ណែនាំក្នុងន័យដើម្បីឱ្យទទួលយកបានទិន្នន័យត្រឹមត្រូវ។ * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យដំណើរការតេស្ដកាយសម្បទានៅក្នុងមាយាទត្រឹមត្រូវ និងណែនាំនូវវិធីសាស្ត្រមួយចំនួននៃរបៀបធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវក្នុងភាពរឹងមាំនៃរាងកាយនីមួយៗ។ | | * អង្គុយឱនទៅមុខ | | * សិស្សអនុវត្តន៍តេស្តកាយសម្បទាជាមួយមាយាទដ៍ត្រឹមត្រូវ។ តាមរយៈការបញ្ជាក់ទៅគ្រូ សិស្សអនុវត្តន៍បាន និងធ្វើប្រសើរឡើងបានលើភាពទៀងត្រង់នៃទិន្នន័យ។ * សិស្សដំណើរការសកម្មភាពនីមួយៗយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងកែលម្អរទិន្នន័យយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ តាមរយៈការអនុវត្តន៍លំហាត់ដើម្បីបង្កើនភាពរឹងមាំនៃរាងកាយ សិស្សធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពរឹងមាំនៃរាងកាយរបស់ពួកគេ។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុនៃបំណងមេរៀននិងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណង ឬក៏អត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀន ហើយគិតថាតើ ពួកគេបានសម្រេចវា ឬអត់។ * សិស្សធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | | សម្រួលសាច់ដុំ | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |

## ១.៥. ម៉ោងទី ៥

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ ភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ៥ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ ក្រូណូម៉ែត្រ កោណ កញ្ចែ ទង់ ដំបងឬស្សី (៣ ឬ ៥ ម៉ែត្រ) | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ឥរិយាបថ ៖** ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយខំប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាព  **សហការ ៖** ចែករំលែកមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ឥរិយាបថ ៖ សិស្សានុសិស្សប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាពក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ*  *សហការ ៖ សិស្សានុសិស្សចែករំលែកមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្កិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងសង្កេតមើលទឹកមុខសិស្ស។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួនវត្តមានរបស់ពួកគេដល់គ្រូ។ * សិស្សម្នាក់ៗជម្រាបប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់ពួកគេជូនគ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិ ពេលក្រុមរបស់ពួកគេលេងបានល្អ។ នៅក្នុងការរៀបចំ និងការសម្អាត គ្រូក៏អាចប្រើល្បែងតូចខ្លះៗ ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត។ * គ្រូសម្របសម្រួលការអនុវត្តល្បែងខ្យល់ព្យុះ និងបង្កើតសំណួរខ្លះ ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សបញ្ចេញគំនិតយោបល់នៃរបៀបរត់បានលឿនក្នុងល្បែងខ្យល់ព្យុះ។ | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងខ្យល់ព្យុះ) | | * សិស្សចូលរួមក្នុងការរៀបចំ ការអនុវត្តន៍ និងការសម្អាតជាមួយការលើកទឹកចិត្ត។ * សិស្សលើកឡើងជាគំនិតយោបល់នៃរបៀបរត់បានលឿននៅក្នុងល្បែងខ្យល់ព្យុះ។ សិស្សក៏អាចសម្របសម្រួលមិត្តភក្កិផ្សេងៗ ទៀតក្នុងការលើកឡើងជាគំនិតយោបល់។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យអនុវត្តន៍ជាមួយនឹងភាពរឹងមាំបំផុតនៃរាងកាយរបស់ពួកគេ។ គ្រូអាចពន្យល់ពីអ្វីដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើតេស្ដជាមួយភាពរឹងមាំបំផុតនៃរាងកាយរបស់ពួកគេ។ * គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យបញ្ចេញគំនិតយោបល់នៃវិធីដំណើរការតេស្តកាយសម្បទាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពក្នុងក្រុម។ | | * លោតចំហៀងឆ្វេងស្តាំ | | * សិស្សអនុវត្តន៍តេស្តកាយសម្បទាជាមួយភាពរឹងមាំបំផុតរបស់ពួកគេ។ តាមរយៈការយល់ពីសារៈសំខាន់នៃតេស្តកាយសម្បទា សិស្សអនុវត្តន៍តេស្តកាយសម្បទាជាមួយការសម្ដែងដ៏ល្អបំផុតរបស់ពួកគេ។ * សិស្សលើកឡើងជាគំនិតយោបល់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេលើវិធីដំណើរការតេស្តកាយសម្បទាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ តាមរយៈការអនុវត្តន៍វិធីសាស្រ្តរបស់ពួកគេមួយចំនួន ពួកគេអាចយល់ថាតើវាពិតមានប្រសិទ្ធភាពមែនឬអត់។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុនៃបំណងមេរៀននិងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណង ឬក៏អត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀន ហើយគិតថាតើ ពួកគេបានសម្រេចវា ឬអត់។ * សិស្សធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | | សម្រួលសាច់ដុំ | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |

## ១.៦. ម៉ោងទី ៦

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ ភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ៦ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ ក្រូណូម៉ែត្រ កោណ កញ្ចែ ទង់ ដំបងឬស្សី (៣ ឬ ៥ ម៉ែត្រ) | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ និង សម្ភារៈសិស្ស | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ចំណេះដឹង ៖** ស្វែងរកចំណុចខ្លាំង និងខ្សោយរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ  **ជំនាញ ៖** អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាង កាយ | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ចំណេះដឹង ៖ សិស្សានុសិស្សស្វែងរកចំណុចខ្លាំង និងខ្សោយរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ*  *ជំនាញ ៖ សិស្សានុសិស្សអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូសាកសួរពីសុខភាព និងសង្កេតមើលទឹកមុខសិស្ស។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួនវត្តមានរបស់ពួកគេដល់គ្រូ។ * សិស្សម្នាក់ៗជម្រាបប្រាប់អំពីសុខភាពរបស់ពួកគេជូនគ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូពន្យល់ពីចរិកលក្ខណៈនៃលំហាត់លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង និងល្បែងខ្យល់ព្យុះ​ (លោតត្រូវចង្វាក់ឬរត់ក្នុងល្បឿនព្រមគ្នា) ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សគិតដល់សកម្មភាពណាមួយដែលបានសប្បាយថែមទៀតក្នុងការអនុវត្ត និងយល់ពីប្រភេទនៃសកម្មភាពដែលសិស្សចូលចិត្ត។ * គ្រូសង្កេតមើលការលេងរបស់សិស្ស បើសិនជាសិស្សរីករាយនឹងការលេងហើយ គ្រូមិនចាំបាច់មានអន្តរាគមន៍អ្វីទេ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាគ្រូអាចធ្វើ​​​​​​​​​​​​​​​​​​​ឱ្យសិស្សកាន់តែរីករាយជាងនេះ គ្រូពន្យល់ណែនាំក្នុងន័យធ្វើអោយសិស្សលេងជាមួយគ្នាប្រកបដោយភាពរីករាយ។ | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងខ្យល់ព្យុះ) | | * សិស្សយល់ពីចរិកលក្ខណៈទាំង * លំហាត់លោតអន្ទាក់ខ្សែវែង និងល្បែងខ្យល់ព្យុះ ហើយស្វែងរកការចូលចិត្តលើសកម្មភាពដែលជាសំណព្វចិត្តរបស់ពួកគេ។ * សិស្សលេងយ៉ាងរីករាយ។ ក្នុងន័យធ្វើឱ្យសិស្សលេងបានសប្បាយរីករាយ ពួកគេត្រូវការយល់នូវលក្ខណ្ឌទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្ដិ ការលេងដោយយុត្តិធម៌ និងការលេងជាមួយការលើកទឹកចិត្ត។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សពីរបៀបធ្វើ​​​​​​ឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពរឹងមាំនៃរាងកាយនីមួយៗ ដូចជា ភាពរឹងមាំ ភាពទន់ភ្លន់ ភាពរហ័ស និងភាពអំណត់នៃសាច់ដុំ។ * គ្រូពន្យល់ណែនាំសិស្សឱ្យដំណើរការការតេស្តកាយសម្បទានៅក្នុងមាយាទត្រឹមត្រូវ និងណែនាំនូវវិធីសាស្ត្រមួយចំនួននៃរបៀបធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពរឹងមាំនៃរាងកាយនីមួយៗ។ | | * រត់ចម្ងាយ៥នាទី | | * សិស្សរៀនសូត្រពីរបៀបធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពរឹងមាំនៃរាងកាយនីមួយៗ។ * សិស្សដំណើរការសកម្មភាពនីមួយៗយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងកែលំអរទិន្នន័យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ តាមរយៈការអនុវត្តន៍លំហាត់ដើម្បីបង្កើនភាពរឹងមាំនៃរាងកាយ សិស្សធ្វើ​ឱ្យប្រសើរឡើងបាននូវភាពរឹងមាំនៃរាងកាយរបស់ពួកគេ។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុនៃបំណងមេរៀននិងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណង ឬក៏អត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះ * ដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀន ហើយគិតថាតើ ពួកគេបានសម្រេចវា ឬអត់។ * សិស្សធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | | សម្រួលសាច់ដុំ | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |

# ២. លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ

## ១.១. ម៉ោងទី ១

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ១ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ ឧបករណ៍បំពងសម្លេង | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ និង សម្ភារៈសិស្ស | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ឥរិយាបទ ៖** ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរដោយដឹងពីលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព  **ចំណេះដឹង ៖** យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌនិងចលនានៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ឥរិយាបថ ៖ សិស្សានុសិស្សចូលរួមសកម្មភាពលំហាត់ប្រាពបែបខ្មែរដោយគិតពីលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព*  *ចំណេះដឹង ៖ សិស្សានុសិស្សយល់ដឹងពីចង្វាក់ និងលក្ខណ្ឌ (ចលនាបន្ទាប់ ឆ្វេង ស្ដាំ មុខ ក្រោយ។ល។) នៃលំ ហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូពិនិត្យមើលទឹកមុខសិស្ស និងសួរអំពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួន​វត្ត​មាន   របស់ពួកគេដល់គ្រូ។   * សិស្សម្នាក់ៗឆ្លើយប្រាប់គ្រូពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូពន្យល់ទៅសិស្សអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុកំឡុងពេលរៀបចំ អនុវត្តន៍ និងសម្អាត។ គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យមើលបរិស្ថានជុំវិញមុនពេលអនុវត្តន៍លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ និងកំណត់លក្ខណ្ឌថ្នាក់។ * គ្រូពន្យល់ពីលក្ខណ្ឌ និងចលនានៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ និងរបៀបអនុវត្តន៍ទៅសិស្ស។ បន្ទាប់ពីពន្យល់គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តន៍ច្រើនដង។ បើសិនជាសិស្សហាក់ដូចជាមិនយល់ពីលក្ខណ្ឌ និងចលនា គ្រូបញ្ឈប់ការអនុវត្ត ហើយពន្យល់ពីលក្ខណ្ឌនិងចលនាឱ្យបានច្បាស់ម្ដងទៀត។ | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តជាក្រុម និង ជាថ្នាក់នូវមូលដ្ឋានលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ (ចលនាកាយសមស្រប ១-៥) | | * សិស្សមើលបរិស្ថានជុំវិញមុនពេលដំណើរការលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយគ្នា ហើយរៀបចំទីធ្លាយ៉ាងស្អាត និងសុវត្ថិភាពមុនពេលចាប់ផ្ដើមលំហាត់។ * សិស្សស្ដាប់ការពន្យល់ពីលក្ខណ្ឌចលនា ណិងរបៀបអនុវត្តន៍លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ។​ រួចហើយសិស្សអនុវត្តន៍លំហាត់បែបខ្មែរជាច្រើនសារ។ សិស្សដែលមិនយល់ពីលក្ខណ្ឌ និងចលនា ទៅជាយល់ពួកវាជាមួយការពន្យល់ណែនាំរបស់គ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូពន្យល់ទៅសិស្សអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុកំឡុងពេលរៀបចំអនុវត្តន៍ និងសម្អាត។ គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យមើលបរិស្ថានជុំវិញ មុនពេលអនុវត្តន៍លំហាត់ និងធ្វើតាមលក្ខណ្ឌថ្នាក់។ * គ្រូពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្តន៍លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ទៅសិស្ស។ បន្ទាប់ពីពន្យល់គ្រូឱ្យសិស្សអនុវត្តន៍ក្នុងក្រុម។ បើសិនជាសិស្សហាក់ដូចជាមិនយល់ពីចង្វាក់ គ្រូបញ្ឈប់ការអនុវត្តន៍ ហើយពន្យល់ពីការធ្វើចលនាឱ្យបានច្បាស់ម្ដងទៀត។ គ្រូក៏ឱ្យពួកគេគិតពីការដែលពួកគេធ្វើចលនាជាមួយចង្វាក់បានត្រឹមត្រូវ។ | | * អនុវត្តជាក្រុម និង ជាថ្នាក់នូវលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ | | * សិស្សមើលបរិស្ថានជុំវិញមុនពេលអនុវត្តន៍លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ។ សិស្សចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយគ្នា ហើយរៀបចំទីធ្លាយ៉ាងស្អាតមុនពេលចាប់ផ្ដើមលំហាត់។ * សិស្សស្ដាប់ការពន្យល់ពីរបៀបអនុវត្តន៍លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់នៅក្នុងក្រុម និងអនុវត្តន៍ជាច្រើនដង។ សិស្សខ្លះអាចធ្វើចលនារាងកាយជាមួយចង្វាក់បានត្រឹមត្រូវ ហើយសិស្សមិនអាច។ សិស្សអនុវត្តន៍ធ្វើចលនារាងកាយជាមួយចង្វាក់ប្រកបដោយការយល់ដឹង។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូប្រកាសលទ្ធផលទៅសិស្ស និងក្រុមនីមួយៗ * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុបំណងនៃមេរៀន និងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណងឬអត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |  | | * សិស្សប្រតិបត្តិនិងពេញចិត្តលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបាន។ * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀនហើយគិតថាតើពួកគេសម្រេចបានវាឬអត់។ * សិស្សលើកឡើងពីសកម្មភាពដោយផ្តោតលើវត្ថុបំណងនៃមេរៀន។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |  | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |

## ១.២. ម៉ោងទី ២

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី ៖ ៧ មុខវិជ្ជារង ៖ លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ | | | | | | |
| កាលបរិច្ឆេទ |  | ថ្នាក់ | ក | ម៉ោងទី | | ២ នៃមេរៀន |
| ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន ៖ ខុង សំប្រាថ្នា | | | | | | |
| សម្ភារឧបទេស ៖ ឧបករណ៍បំពងសម្លេង | | | | | | |
| សុវត្ថិភាព ៖ គ្រូពិនិត្យបរិស្ថានជុំវិញ និង សម្ភារៈសិស្ស | | | | | | |
| **វត្ថុបំណង**  **ឥរិយាបទ ៖** ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរដោយដឹងពីលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព  **សហការ ៖** គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយផ្ដល់មតិយោបល់ដើម្បីរីកចម្រើនចលនាជាក្រុម | | | | | | |
| **រង្វាយតម្លៃ**  *ឥរិយាបថ ៖ សិស្សានុសិស្សមានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ*  *សហការ ៖ សិស្សានុសិស្សផ្ដល់មតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិដើម្បីរីកចម្រើនចលនាក្រុម* | | | | | | |
| **នីតិវិធី** | **សកម្មភាពគ្រូ** | | **ខ្លឹមសារ** | | **សកម្មភាពសិស្ស** | |
| **ជំហានទី ១** | * គ្រូរកកន្លែងដែលសមរម្យឱ្យសិស្សតម្រង់ជួរបែរខ្នងទៅរកព្រះអាទិត្យ។ * គ្រូស្រង់វត្តមានសិស្ស * គ្រូពិនិត្យមើលទឹកមុខសិស្ស និងសួរអំពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។ | | * តម្រង់ជួរ * ស្រង់វត្តមាន * ពិនិត្យសុខភាព | | * សិស្សឈរជាជួរបណ្ដោយរៀបតាមលំដាប់ពីទាបទៅខ្ពស់ដោយយកជួរស្ដាំជាគោល។ អ្នកមុខជួរខាងស្ដាំលើកដៃស្ដាំឡើងលើត្រង់ ហើយអ្នកទី២ដាក់ដៃស្ដាំលើស្មាស្ដាំអ្នកទី១។ ធ្វើរបៀបនេះបន្តរបន្ទាប់រហូតអស់សមាជិកក្នុងជួរ។ ជួរខាងឆ្វេងយកជួរខាងស្ដាំជាគោល បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះ។ * សិស្សប្រាប់គ្រូពីចំនួន​វត្ត​មាន   របស់ពួកគេដល់គ្រូ។   * សិស្សម្នាក់ៗឆ្លើយប្រាប់គ្រូពីសុខភាពរបស់ពួកគេ។ | |
| **ជំហានទី ២** | * គ្រូពន្យល់ទៅសិស្សអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុកំឡុងពេលរៀបចំ អនុវត្តន៍ និងសម្អាត។ គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យមើលបរិស្ថានជុំវិញមុនពេលអនុវត្តន៍លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ និងកំណត់លក្ខណ្ឌថ្នាក់។ * គ្រូសម្រប​សម្រួលសិស្សឱ្យផ្ដល់គំនិតយោបល់វិជ្ជមានសម្រាប់ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការអនុវត្ត។ គ្រូក៏អាចផ្ដល់អនុសាសន៍វិជ្ជមានទៅសិស្សដែលធ្វើលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរបានល្អ។ តាមរយៈការបង្ហាញជាឧទាហរណ៍ សិស្សក៏នឹងយល់ពីពាក្យពេចន៍បែបណាដែលពួកគេត្រូវការនិយាយ។ | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តជាក្រុម និង ជាថ្នាក់នូវមូលដ្ឋានលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ (ចលនាកាយសមស្រប ៦-១០) | | * សិស្សមើលបរិស្ថានជុំវិញមុនពេលដំណើរការលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយគ្នា ហើយរៀបចំទីធ្លាយ៉ាងស្អាត និងសុវត្ថិភាពមុនពេលចាប់ផ្ដើមលំហាត់។ * សិស្សលើកឡើងនូវពាក្យពេចន៍វិជ្ជមានសមញ្ញៗ។ សិស្សចាប់ផ្ដើមលើកឡើងនូវពាក្យពេចន៍វិជ្ជដ៏ជាក់លាក់ តាមការឮនូវអនុសាសន៍វិជ្ជមានដ៏ជាក់លាក់របស់គ្រូ។ | |
| **ជំហានទី ៣** | * គ្រូពន្យល់ទៅសិស្សអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុកំឡុងពេលរៀបចំអនុវត្តន៍ និងសម្អាត។ គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យមើលបរិស្ថានជុំវិញ មុនពេលអនុវត្តន៍លំហាត់ និងធ្វើតាមលក្ខណ្ឌថ្នាក់។ * គ្រូសម្របសម្រួលសិស្សឱ្យផ្ដល់អនុសាសន៍វិជ្ជមានសម្រាប់ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការអនុវត្ត។ គ្រូផ្ដល់អនុសាសន៍វិជ្ជមានទៅសិស្សដែលធ្វើលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់បានល្អ។ តាមរយៈការបង្ហាញជាឧទាហរណ៍សិស្សក៏យល់ពីពាក្យពេចន៍បែបណាដែលពួកគេត្រូវការនិយាយដើម្បីលើកទឹកចិត្តសម្រាប់ការសម្ដែងល្អ។ | | * អនុវត្តជាក្រុម និង ជាថ្នាក់នូវលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ | | * សិស្សមើលបរិស្ថានជុំវិញមុនពេលអនុវត្តន៍លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ។ សិស្សចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយគ្នា ហើយរៀបចំទីធ្លាយ៉ាងស្អាតមុនពេលចាប់ផ្ដើមលំហាត់។ * សិស្សលើកឡើងនូវពាក្យពេចន៍វិជ្ជមានសមញ្ញៗសម្រាប់ការពិភាក្សា។ សិស្សចាប់ផ្ដើមលើកឡើងពីពាក្យពេចន៍វិជ្ជមានដ៏ជាក់លាក់តាមរយៈការស្ដាប់ឮនូវអនុសាសន៍វិជ្ជមានមានដ៏ជាក់លាក់របស់គ្រូក្នុងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការសម្ដែងរបស់ក្រុម។ | |
| **ជំហានទី ៤** | * គ្រូប្រកាសលទ្ធផលទៅសិស្ស និងក្រុមនីមួយៗ * គ្រូបញ្ជាក់ពីវត្ថុបំណងនៃមេរៀន និងសួរសិស្សថាតើ ពួកគេអាចសម្រេចបានវត្ថុបំណងឬអត់។ * គ្រូឱ្យសិស្សខ្លះឡើងធ្វើបទបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រនៅថ្ងៃនេះ និងអ្វីខ្លះដែលបានផ្អែកតាមវត្ថុបំណង។ | |  | | * សិស្សប្រតិបត្តិនិងពេញចិត្តលទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបាន។ * សិស្សចងចាំនូវវត្ថុបំណងនៃមេរៀនហើយគិតថាតើពួកគេសម្រេចបានវាឬអត់។ * សិស្សលើកឡើងពីសកម្មភាពដោយផ្តោតលើវត្ថុបំណងនៃមេរៀន។ | |
| **ជំហានទី ៥** | * គ្រូឱ្យសិស្សសម្រួលសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * គ្រូឱ្យសិស្សយកសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |  | | * សិស្សសម្រួលសាច់ដុំជាពិសេសសាច់ដុំដែលពួកគេបានប្រើនៅក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ។ * សិស្សប្រមូលសម្ភារទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដើមវិញ។ | |