

បញ្ជីអត្ថបទ

[១. ភាពសមស្របនៃរាងកាយ 1](#_Toc110403605)

[២. លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ 2](#_Toc110403606)

[៣. ល្បុក្កតោ 3](#_Toc110403607)

[៤. ប៉េតង់ 4](#_Toc110403608)

[៥. រត់ 5](#_Toc110403609)

[៦. លំហាត់កម្រាល 5](#_Toc110403610)

[៧. ការណែនាំអំពីទឹក 7](#_Toc110403611)

[៨. ហែលទឹក 7](#_Toc110403612)

[៩. បាល់ទាត់ 8](#_Toc110403613)

[១០. បាល់បោះ 9](#_Toc110403614)

[១១. បាល់ទះ 11](#_Toc110403615)

[១២. វាយកូនឃ្លីលើតុ 12](#_Toc110403616)

# ១. ភាពសមស្របនៃរាងកាយ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយខំប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាព |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  |  | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ​ និងរបៀបអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | ស្វែងរកចំណុចខ្លាំង និងខ្សោយរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ |
| ជំនាញ |  | អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិក្នុងការរៀបចំនិងអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ | បញ្ចេញមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្កិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | ចែករំលែកមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  |
| មេរៀនភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងលោតអន្ទាក់) | | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងខ្យល់ព្យុះ) | | |
| ជំហានទី ៣ | តេស្តកាយសម្បទា   * វាស់កម្ពស់ ថ្លឹងទម្ងន់ រត់ល្បឿន ៥០ ម៉ែត្រ ទាញសរសៃ អង្គុយឲនទៅមុខ លោតចំហៀងឆ្វេងស្ដាំ លោតមម្ងាយ រត់ចម្ងាយ៥នាទី * លំហាត់បង្កើន (ភាពរឹងមាំ ភាពទន់ភ្លន់ ភាពរហ័ស ភាពអំណត់) | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |

# ២. លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព | ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  | ចូលរួមលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរប្រកបដោយសេចក្កីរំភើប |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងចលនានៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ |  | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងចលនានៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ | យល់ដឹងពីចលនា និងចង្វាក់នៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម | យល់ដឹងពីចលនា និងចង្វាក់នៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម |  |  | យល់ដឹងពីការសម្ដែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ទៅតាមចង្វាក់បានល្អ |
| ជំនាញ |  |  | អាចទទួលចលនាមូលដ្ឋាននៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរតាមលក្ខខណ្ឌ |  |  | អាចប្រើប្រាស់ចលនានៃលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរតាមលក្ខខណ្ឌ |  | អាចសម្ដែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរទៅតាមចង្វាក់ជាក្រុម |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយផ្ដល់មតិយោបល់ដើម្បីរីកចម្រើនចលនាជាក្រុម |  | បញ្ចេញមតិយោបល់វិជ្ជមាននៅក្នុងការអនុវត្តន័លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម |  | បញ្ចេញមតិយោបល់វិជ្ជមាននៅក្នុងការអនុវត្តន័លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម | ចែករំលែកមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្កិដើម្បីរីកចម្រើនលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម |  |
| មេរៀនលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តជាក្រុម និង ជាថ្នាក់នូវមូលដ្ឋានលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ (ចលនាកាយសមស្រប ១-១៦) | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម (ចលនាកាយសមស្រប ១៧-៣២) | | | * ធ្វើចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * អនុវត្តលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម (សរុប) | |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តជាក្រុម និង ជាថ្នាក់នូវលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាមួយចង្វាក់ | | | អនុវត្តលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុមជាមួយចង្វាក់ | | | សម្ដែងលំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរជាក្រុម | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

# ៣. ល្បុក្កតោ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងល្បុក្កតោ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោជាមួយនឹងអាកប្បកិរិយាល្អ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីប្រវត្តិ លក្ខខណ្ឌនិងចារិកលក្ខណៈរបស់ល្បុក្កតោ | យល់ដឹងពីប្រវត្តិ លក្ខខណ្ឌនិងចារិកលក្ខណៈរបស់ល្បុក្កតោ |  |  | យល់ដឹងពីចលនាដាល់ និងចលនាកែងល្បុក្កតោ | យល់ដឹងពីចលនាដាល់ និងចលនាកែងល្បុក្កតោ | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តចលនាមូលដ្ឋានរបស់ល្បុក្កតោដ៏សមស្រប |  |
| ជំនាញ |  |  | អាចអនុវត្តចលនាដាល់ |  |  | អាចអនុវត្តចលនាកែង |  | អាចអនុវត្តចលនាកែង |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយផ្ដល់មតិយោបល់វិជ្ជមាន | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយផ្ដល់មតិយោបល់វិជ្ជមាន | បញ្ចេញមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត | បញ្ចេញមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត |  |  | ចែករំលែកមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសល្អ |
| មេរៀនល្បុក្កតោ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ណែនាំពីប្រវត្តិ * ពន្យល់ណែនាំ និងអនុវត្តចលនាដាល់ | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * សង្ខេបចលនាដាល់ | * ធ្វើចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំ និងអនុវត្តចលនាកែង | | | * ធ្វើចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * សង្ខេបចលនាកែង |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តចលនាដាល់ជាក្រុម | | | វាយតម្លៃលើចលនាដាល់ | អនុវត្តចលនាកែង | | | វាយតម្លៃលើចលនាកែង |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

# ៤. ប៉េតង់

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងប៉េតង់ | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមដោយដឹងលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពប៉េតង់ដោយគោរពលក្ខខណ្ឌជាមួយការលើកទឹកចិត្ត | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ប៉េតង់ដោយរំភើបនិងគោរពលក្ខខណ្ឌ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីប្រវត្តិ ចារិកលក្ខណៈ និងជំនាញមូលដ្ឋានរបស់ប៉េតង់ |  | យល់ពីរបៀបកាន់វាយ និងកលល្បិចរបស់ប៉េតង់ |  |  | យល់ពីរបៀបអនុវត្តន៍ដោយបោះប៊ូលជាមួយកលល្បិចដ៏សមស្រប |
| ជំនាញ |  | អាចបោះប៊ូលទៅកាន់គោលដៅ | អាចកាន់ប៊ូលយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងបោះទៅគោលដៅជាមួយកល់ល្បិច |  |  | អាចបោះប៊ូលទៅកៀក និងវាយគោលដៅ |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តដោយផ្ដល់អនុសាសន៍វិជ្ជាមាន |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត | ចែករំលែកមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសល្អ |  |
| មេរៀនប៉េតង់ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនាទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំពីប្រវត្តិ និងលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម ទទួលពិន្ទុ វាស់ ការលេងហាមឃាត់។ល៕) * ពន្យល់ពីរបៀបឈរនិងកាន់ប៊ូល * អនុវត្តការចូលប៊ូល | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ណែនាំកលល្បិច * អនុវត្តិកលល្បិច | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងប៊ូល | | | ល្បែងចូលប៊ូលជាមួយការឈរជាជួរ | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |

# ៥. រត់

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងរត់ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមក្នុងការរត់ដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរូមការរត់ដោយគោរពលក្ខខណ្ឌ |  | ចូលរូមការរត់ដោយគោរពលក្ខខណ្ឌ |  | ចូលរួមក្នុងការរត់ដោយប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាព |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងជំនាញក្នុងការរត់ | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងជំនាញក្នុងការរត់ |  |  | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងវិធីរត់បានលឿនក្នុងការរត់ល្បឿន និងរត់បណ្ដាក់ |  | យល់ដឹងពីកលល្បិចនៃការបង្កើននៅក្នុងការរត់បណ្ដាក់ |  |
| ជំនាញ |  |  | អាចចេញដំណើរនិងដល់ទីបានយ៉ាងលឿន |  |  | អាចរត់បានលឿន ហុច និងទទួលដំបងបានយ៉ាងល្អ |  | អាចរត់បានលឿនជាមួយនឹងជំនាញជាអតិបរមានៅក្នុងក្រុម |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិក្នុងការរៀបចំ និងអនុវត្តន៍ |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្តន៍ | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្តន៍ |  | ចែករំលែកមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសល្អ |  |
| មេរៀនរត់ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំមូលដ្ឋាន និងអនុវត្តរត់ល្បឿន * អនុវត្តចេញដំណើរ និងដល់ទី | | | | * រត់តិចៗ និងធ្វើចលនាទាញសរសៃ * អនុវត្តរត់បណ្ដាក់ជាក្រុម​ (ហុច និងទទួលដំបង) * អនុវត្តរត់បណ្ដាក់ជាក្រុម (ដើម្បីប្រកួត) | | | |
| ជំហានទី ៣ | ពិភាក្សា សាកល្បង និងកត់ត្រា (វិធីរត់បានលឿន​)  រត់ល្បឿនសម្រាប់កត់ត្រា | | | | ពិភាក្សាក្រុម​ សាកល្បង និងកត់ត្រា (វិធីរត់បានលឿន)  ប្រកួតរត់បណ្ដាក់ជាក្រុម | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

# ៦. លំហាត់កម្រាល

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងលំហាត់កម្រាល | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមលំហាត់កម្រាលដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  |  | ចូលរួមលំហាត់កម្រាលជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  | ចូលរួមលំហាត់កម្រាលដោយក្ដីរំភើប |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួននៅក្នុងលំហាត់កម្រាល | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួននៅក្នុងលំហាត់កម្រាល |  | យល់ដឹងពីរបៀបសម្ដែងជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅក្នុងលំហាត់កម្រាល | យល់ដឹងពីរបៀបសម្ដែងជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅក្នុងលំហាត់កម្រាល |  | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តបង្កើនជំនាញក្នុងលំហាត់កម្រាល |  |
| ជំនាញ |  |  | អាចទទួលបានជំនាញនៃចលនារបស់លំហាត់កម្រាល |  |  | អាចទទួលបានជំនាញរបស់លំហាត់កម្រាលជាមួយទម្រង់សមស្រប |  | អាចសម្ដែងលំហាត់កម្រាលជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវ |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិនៅក្នុងការរៀបចំនិងការអនុវត្តិ |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត |  | ចែករំលែកមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីបរិយាកាសល្អ |
| មេរៀនលំហាត់កម្រាល | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំលំហាត់កម្រាល * អនុវត្តលំហាត់ (សង់ស្ពាន ដើរគូទខ្ពស់។ល។) * អនុវត្តត្រឡប់ខ្លួនទៅមុខ * អនុវត្តត្រឡប់ខ្លួនទៅក្រោយ | | | | * អនុវត្តចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តបង្វិលកង់រទេះ * អនុវត្តបញ្ជូនការត្រឡប់ខ្លួនទៅមុខ ត្រឡប់ខ្លួនទៅក្រោយ និងបង្វិលកង់រទេះ | | | |
| ជំហានទី ៣ | * ពិភាក្សា និងសាកល្បង (របៀបត្រឡប់ខ្លួនដ៏ស្រស់ស្អាត) * សម្ដែងត្រឡប់ខ្លួនទៅមុខ * សម្ដែងត្រឡប់ខ្លួនទៅក្រោយ | | | | * ពិភាក្សា និងសាកល្បង (របៀបត្រឡប់ខ្លួនដ៏ស្រស់ស្អាត) * សម្ដែងបង្វិលកង់រទេះ * សម្ដែងបញ្ចូលការត្រលប់ខ្លួនទៅមុខ ត្រឡប់ខ្លួនទៅក្រោយ និងបង្វិលកង់រទេះ | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

# ៧. ការណែនាំអំពីទឹក

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ |
| វត្ថុបំណងការណែនាំអំពីទឹក | | |
| ឥរិយាបថ |  | បារម្ភអំពីទឹកនឹងគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយ |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីចរឹកលក្ខណៈនៃទឹកនិងវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងមហន្តរាយនៃទឹក |  |
| ជំនាញ |  | អាចទទួលបានវិធីសាស្រ្តមូលដ្ឋានក្នុងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹកដូចការណែនាំរបស់គ្រូ |
| សហការ | ចែករំលែកមតិយោបល់អំពីគ្រោះថ្នាក់ និងមហន្តរាយនៃទឹក |  |
| មេរៀនការណែនាំអំពីទឹក | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | |
| ជំហានទី ២ | ពន្យល់ពីគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក | អនុវត្តវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |
| ជំហានទី ៣ | ណែនាំពីវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក | បទបង្ហាញជាក្រុមលើការអនុវត្តការបង្ការគ្រោះ និងគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | |

# ៨. ហែលទឹក

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងហែលទឹក | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដោយគោរពលក្ខខណ្ឌ | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដោយខំប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាព |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីចុះទឹក ដាក់មុខចូលទឹកនិងបណ្ដែតខ្លួន |  | យល់ដឹងពីចលនាមូលដ្ឋាននៃរាងកាយសម្រាប់ហែលស៊េរី |  |  | យល់ដឹងពីវិធីអនុវត្តហែលសេរីជាមួយមិត្តភក្កិ |
| ជំនាញ |  | អាចចុះទឹកមានអារម្មណ៍ផាសុខភាពនៅក្នុងទឹកនិងអនុវត្តបណ្ដែតខ្លួន |  | អាចទទួលបានចលនាមូលដ្ឋាននៃការហែលសេរី |  | អាចហែលជាមួយការហែលសេរីចម្ងាយខ្លី |
| សហការ |  | គាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកសម្រាប់ការរៀបចំ និងការអនុវត្ត | ចែករំលែកមតិយោបល់ជាមួយមិត្តភក្កិដើម្បីបង្កើនការអនុវត្តរបស់ថ្នាក់ |  | ផ្ដល់មតិយោបល់ដល់មិត្តភក្កិក្នុងការគាំទ្រការអនុវត្ត |  |
| មេរៀនហែលទឹក | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * ណែនាំពីការហែលទឹក និងពត៍មានបន្ទាន់ * ចុះទឹក * អនុវត្តការដាក់មុខចូលក្នុងទឹក * អនុវត្តបណ្ដែតខ្លួន | | * ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * រំលឹកការបណ្ដែតខ្លួន * អនុវត្តចលនាមូលដ្ឋានសម្រាប់ការហែលសេរី | | * ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * រំលឹកការបណ្ដែតខ្លួន * អនុវត្តការហែលសេរី | |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តជាគូនៃការបណ្ដែតខ្លួន | | អនុវត្តជាគូនៃការហែលសេរីនៅចំហៀងអាងទឹក | | អនុវត្តជាគូនៃការហែលសេរីចម្ងាយខ្លី | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |

# ៩. បាល់ទាត់

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | | | |

# ១០. បាល់បោះ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់បោះ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមបាល់បោះដោយគោរពលក្ខខណ្ឌជាមួយការលើកទឹកចិត្ត | ចូលរួមបាល់បោះដោយគោរពលក្ខខណ្ឌជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះប្រកបដោយក្ដីរំភើបដោយគោរពលក្ខខណ្ឌ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម កត់ត្រាពិន្ទុ ការលេងដែលហាមឃាត់) នៃបាល់បោះ |  | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម កត់ត្រាពិន្ទុ ការលេងដែលហាមឃាត់) នៃបាល់បោះ | យល់ដឹងពីជំនាញនៃចលនាមានបាល់នៃការស៊ុតបាល់បញ្ចូលកញ្ច្រែង ការបញ្ជូននិងចលនាគ្មានបាល់និងកលកល្បិច |  | យល់ដឹងពីជំនាញនៃចលនាមានបាល់នៃការស៊ុតបាល់បញ្ចូលកញ្ច្រែង ការបញ្ជូននិងចលនាគ្មានបាល់និងកលកល្បិច |  | យល់ពីរបៀបវិភាគ និងវាយតម្លៃការសម្ដែងល្បែង |
| ជំនាញ |  | អាចបង្កើនជំនាញបោះបាល់បញ្ចូលកញ្ច្រែង |  |  |  | អាចសម្ដែងជំនាញនៃចលនាមានបាល់ក្នុងការស៊ុតបាល់បញ្ចូលកញ្ច្រែងនិងការបញ្ជូន និងចលនាគ្មានបាល់ |  | អាចវិនិច្ឆ័យដ៏សមស្របពេលមានបាល់ |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយផ្ដល់មតិយោបល់វិជ្ជមាន | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយផ្ដល់មតិយោបល់វិជ្ជមាន |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត |  | ចែករំលែកមតិយោបល់នៅក្នុងក្រុមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសល្អ |  |
| មេរៀនបាល់បោះ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងធ្វើសរសៃ * អនុវត្តការគ្រប់គ្រងបាល់ * អនុវត្តការស៊ុតបាល់បញ្ចូលកញ្ច្រែង | | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយទាញសរសៃ * បញ្ចូលកញ្ច្រែង * អនុវត្តការបញ្ជូន និងចលនាគ្មានបាល់ | | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងបោះបាល់ ៣នាក់ ទល់នឹង ២នាក់ (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)   * ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពនៃទីធ្លា សម្ភារ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

# ១១. បាល់ទះ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់ទះ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះប្រកបដោយសេចក្ដីរំភើបដោយគោរពលក្ខខណ្ឌ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម ការដាក់ពិន្ទុ និងការលេងដែលហាមឃាត់) នៃបាល់បោះ |  | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម ការដាក់ពិន្ទុ និងការលេងដែលហាមឃាត់) នៃបាល់បោះ |  | យល់ដឹងពីចលនានៃបាល់ក្នុងការអនុវត្តបោះ បញ្ជូន និងទទួល និងកល្បិចមូលដ្ឋាន |  |  | យល់ដឹងពិរបៀបវិភាគ និងវាយតម្លៃការសម្ដែងល្បែង |
| ជំនាញ |  | អាចរីកចម្រើនលើការបោះ និងការបញ្ជូន |  |  |  | អាចសម្ដែងជំនាញចនៃចលនាមានបាល់ដូចជា បោះបញ្ជូន និងទទួលនៅក្នុងល្បែង |  | អាចវិនិច្ឆ័យដ៏សមស្របពេលប៉ះបាល់ |
| សហការ |  |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយដោយផ្ដល់មតិយោបល់វិជ្ជមាន | បញ្ចេញមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត |  |  | ចែករំលែកមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសរីករាយ |  |
| មេរៀនបាល់ទះ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការគ្រប់គ្រងបាល់ * អនុវត្តការបោះ និងបញ្ជូនបាល់ | | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយទាញសរសៃ * អនុវត្តការទទួល | | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងបញ្ជូនបាល់ ៣នាក់ ទល់នឹង ៣នាក់ (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)   * សិស្សានុសិស្សប្ដូរវិលតាមលំដាប់ដើម្បីឲ្យសិស្សានុសិស្សទាំងអស់ទទួលបានឲកាសគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការលេង | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

# ១២. វាយកូនឃ្លីលើតុ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៧ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងវាយកូនឃ្លីលើតុ | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុដោយដឹងពីលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុដោយគោរពលក្ខខណ្ឌជាមួយការលើកទឹកចិត្ត |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុប្រកបដោយក្ដីរំភើបដោយគោរពលក្ខខណ្ឌ |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ (របៀបចាប់ផ្ដើម កត់ត្រាពិន្ទុ និងការលេងដែលហាមឃាត់) វាយកូនឃ្លីលើតុ |  |  | យល់ដឹងពីចលនានៃការត្រិះវាយ និងវាយសេវា | យល់ដឹងពីរបៀបវិភាគនិងវាយតម្លៃការសម្ដែងល្បែ |  |
| ជំនាញ |  | អាចរីកចម្រើនលើការត្រេះគ្រាប់ប៉េងប៉ុងជាមួយរ៉ាកែត |  | អាចសម្ដែងជំនាញនៃចលនាមានគ្រាប់ប៉េងប៉ុងដូចជាត្រិះ វាយ និងវាយសេវា |  | អាចវិនិច្ឆ័យដ៏សមស្របពេលត្រិះគ្រាប់ប៉េងប៉ុង |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្កិដោយផ្ដល់មតិយោបល់វិជ្ជមាន | បញ្ជេញមតិយោបល់ក្នុងក្រុមដើម្បីសម្របសម្រួលការអនុវត្ត |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្កិក្នុងការលេងជាមួយការលើកទឹកចិត្តដ៏ខ្លាំងខ្លាក្នុងការអនុវត្ត និងលេងល្បែង |  |
| មេរៀនវាយកូនឃ្លីលើតុ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការកាន់រ៉ាកែត និងត្រិះ * អនុវត្តការវាយ (ខាងមុខ) | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការវាយ (ខាងក្រោយ) និងសេវា | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងវាយគ្រាប់ប៉េងប៉ុងចូលប្រអប់  ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពនៃទីធ្លា សម្ភារ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |