

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដែលបានរៀបចំនិងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស |  | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយខំប្រឹងប្រែងបង្កើនយ៉ាងខ្នះខ្នែង |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងរបៀបអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌនិងរបៀបអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយវិភាគវិធីសាស្រ្តអនុវត្ត |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយជ្រើសរើសវិធីសាស្រ្តអនុវត្ត |  |
| ជំនាញ |  | អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករ៉ាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើរឡើងនៅភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករ៉ាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើរឡើងនៅភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | អាចលេងល្បែងនៃវិស្សមោកាសយ៉ាងរីករ៉ាយ និងអាចធ្វើអោយប្រសើរឡើងនៅភាពសមស្របនៃរាងកាយ |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្តិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | អបអរសាទរ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការអនុវត្តភាពសមស្របនៃរាងកាយ |
| មេរៀនបង្កើនភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងគប់វត្ថុ) | | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (ល្បែងទាញព្រ័ត្រ) | | |
| ជំហានទី ៣ | តេស្តកាយសម្បទា   * វាស់កម្ពស់ ថ្លឹងទម្ងន់ រត់ល្បឿន ៥០ ម៉ែត្រ ទាញសរសៃ អង្គុយឲនទៅមុខ លោតមម្ងាយ រត់ចម្ងាយ៥នាទី * មេរៀនបង្កើន (ភាពរឹងមាំ ភាពទន់ភ្លន់ ភាពរហ័ស ភាពអំណត់) | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |

## ២. រំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | | ៤ | ៥ | | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) | | | | | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមការរាតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  | | ចូលរួមការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) ដែលបានរៀបចំនិងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស |  | |  | ចូលរួមការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង​ (អែររ៉ូប៊ិក) ដោយជម្នះបាននូវការបង្កើតវត្ថុបំណងរបស់ក្រុម |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីចលនារាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តចលនារាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) ទៅតាមចង្វាក់ | |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក)ជាមួយបទភ្លេង | | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក)ជាមួយបទភ្លេង | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក)ជាមួយបទភ្លេង |  |
| ជំនាញ |  | អាចអនុវត្តចលនារាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) | អាចអនុវត្តការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក) ទៅតាមចង្វាក់ | |  | អាចសម្ដែងការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក)ជាមួយបទភ្លេងជាក្រុម | |  |  | អាចសម្ដែងការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក)ជាមួយបទភ្លេងជាក្រុម |
| សហការ |  | គាំទ្រមិត្តភក្ដិដោយផ្ដល់មតិយោបល់នៃការអនុវត្តន៍រាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក |  | | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិដោយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលអនុវត្តរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក) |  | | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិដោយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលអនុវត្តរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក) |  | អបអរសាទរ និងលើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិក្នុងការសម្ដែងការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង(អែររ៉ូប៊ិក)ជាក្រុម |
| មេរៀនរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) | | | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ណែនាំ និងអនុវត្តចលនារាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) ជាក្រុម (ពិភាក្សា និងបង្កើតការអនុវត្តន៍) | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) ជាមួយបទភ្លេង (បង្កើតវត្ថុបំណងក្នុងក្រុម) | | | |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តរាំតាមចង្វាក់ភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) តាមការណែនាំរបស់គ្រូ | | | | សម្ដែងការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេងទៅតាមចង្វាក់ | | | | សម្ដែងការរាំតាមចង្វាក់ភ្លេងជាមួយបទភ្លេង (អែររ៉ូប៊ិក) ជាក្រុម | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | | | |

## ៣. ល្បុក្កតោ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងល្បុក្កតោ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោដោយផ្ដោតលើអារម្មណ៍នៃការអនុវត្តន៍ |  | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោដោយផ្ដោតលើអារម្មណ៍នៃការអនុវត្តន៍ | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោដើម្បីទទួលបានការសម្ដែងល្អ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តចលនាជង្គង់របស់ល្បុក្កតោក្នុងក្រុមប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តចលនាជង្គង់របស់ល្បុក្កតោក្នុងក្រុមប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តរបស់ល្បុក្កតោប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តរបស់ល្បុក្កតោប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  |
| ជំនាញ |  | អនុវត្តចលនាជង្គង់ | អនុវត្តចលនាជង្គង់ |  | អាចអនុវត្តចលនាទាត់ |  |  | អាចអនុវត្តចលនាទាត់ |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិដោយផ្ដល់មតិយោបល់នៃការអនុវត្តន៍ល្បុក្កតោ |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្ដិពេលសម្ដែងបានល្អ |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្ដិពេលសម្ដែងបានល្អ |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិដើម្បិសម្ដែងបានល្អក្នុងក្រុម |
| មេរៀនល្បុក្កតោ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំ និងអនុវត្តចលនាជង្គង់ | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * សង្ខេបចលនាជង្គង់ | * ធ្វើចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំ និងអនុវត្តចលនាទាត់ | | | * ធ្វើចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * សង្ខេបចលនាទាត់ |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តចលនាជង្គង់ និងការការពារតាមក្រុម | | | វាយតម្លៃលើចលនាជង្គង់ | អនុវត្តចលនាទាត់តាមក្រុម | | | វាយតម្លៃលើចលនាទាត់ |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ៤. ប៉េតង់

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងប៉េតង់ | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពប៉េតង់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពប៉េតង់ដែលបានរៀបចំ និងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស | ចូលរួមប៉េតង់ជាមួយការលេងយុត្តធម៌ជម្នះការបង្កើតវត្ថុបំណងរបស់ក្រុម |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការចូលប៊ូល |  | ស្វែងរកកិច្ចការ និងជ្រើសរើសវិធីសាស្រ្តមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តន៍ |  |  | សម្រេចកលល្បិចក្រុមហើយវិភាគ និងវាយតម្លៃការសម្ដែងល្បែង |
| ជំនាញ |  | អាចចូលផ្លោង ចូលស្ទើរផ្លោង និងចូលរមៀលដោយសមស្រប |  | អាចអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញចូលជាមួយកលល្បិច |  | អាចប្រើកលល្បិចប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិក្នុងការអនុវត្តន៍ និងលេងល្បែង | ឯកភាពជាមួយកលល្បិចក្រុម និងសរសើរមិត្តភក្ដិពេលចូល និងវាយបានល្អ |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិដើម្បីលេងជាមួយនឹងការលើកទឹកចិត្តដ៏ខ្លាំងក្លាក្នុងការអនុវត្តន៍ និងការលេងល្បែង |  |
| មេរៀនប៉េតង់ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * រំលឹកការអនុវត្តថ្នាក់ទី ៧ * អនុវត្តចូលប៊ូល (ចូលផ្លោង ចូលស្ទើរផ្លោង និងចូលរមៀល) | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * រំលឹកការចូលប៊ូល * អនុវត្តជាក្រុម | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងចូល និងវាយប៊ូល | | | ល្បែងប៉េតង់ដែលបានកែច្នៃ | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | បន្ធូរសាច់ដុំ | | | | | |

## ៥. លោត

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងលោត | | | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមក្នុងការលោតដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  |  |  | ចូលរួមក្នុងការលោតដែលបានរៀបចំ និងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស | ចូលរួមក្នុងការលោតដោយជម្នះលើការលោតប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខ ការប៉ាន់ប្រមាណលើការសម្ដែងរបស់ខ្លួនក្នុងការលោត និងការវិភាគលើជំនាញខ្លួនឯងអាចលោតបានខ្ពស់ |  | យល់ដឹងពីលក្ខ ការប៉ាន់ប្រមាណលើការសម្ដែងរបស់ខ្លួនក្នុងការលោត និងការវិភាគលើជំនាញខ្លួនឯងអាចលោតបានខ្ពស់ | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌវិធីធ្វើឱ្យរីកចម្រើនក្នុងការលោតនិងទម្រង់ដ៏សមស្របនៃការលោត | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌវិធីធ្វើឱ្យរីកចម្រើនក្នុងការលោតនិងទម្រង់ដ៏សមស្របនៃការលោត |  | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តធ្វើឱ្យរិកចម្រើនក្នុងការលោតប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  |
| ជំនាញ |  | អាចលោតបានខ្ពស់ |  |  | អាចលោតបានខ្ពស់ និងបានឆ្ងាយប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  |  | អាចលោតបានឆ្ងាយជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវ |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិក្នុងការអនុវត្តអត្តពលកម្ម | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិក្នុងការអនុវត្តអត្តពលកម្ម | សរសើរមិត្តភក្ដិពេលលោតបានខ្ពស់ និងបានឆ្ងាយទៅតាមការអាចធ្វើបាន |  | សរសើរមិត្តភក្ដិពេលលោតបានខ្ពស់ និងបានឆ្ងាយទៅតាមការអាចធ្វើបាន |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិដើម្បីលោតបានឆ្ងាយបានល្អ |
| មេរៀនលោត | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * សាកល្បង និងអនុវត្តការលោតកម្ពស់ * អនុវត្តការលោតកម្ពស់ជាក្រុម | | | | * រត់តិចៗ និងធ្វើចលនាទាញសរសៃ * សាកល្បង និងអនុវត្តការលោតចម្ងាយ * អនុវត្តការលោតចម្ងាយ | | | |
| ជំហានទី ៣ | ពិភាក្សា សាកល្បង (វិធីលោតបានខ្ពស់​)  កត់ត្រាការលោតកម្ពស់ | | | | ពិភាក្សា សាកល្បង (វិធីលោតបានឆ្ងាយ)  កត់ត្រាការលោតចម្ងាយ | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ៦. លំហាត់របារទោល

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងលំហាត់របារទោល | | | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមលំហាត់របារទោលដោយគិតពីសុវត្ថិភាព | ចូលរួមលំហាត់របារទោលដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមលំហាត់របារទោលដែលបានរៀបចំ និងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស |  |  | ចូលរួមលំហាត់របារទោលដោយជម្នះក្នុងការបង្កើនជំនាញ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួនក្នុងលំហាត់របារទោល |  | យល់ដឹងពីលក្ខខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួនក្នុងលំហាត់របារទោល | យល់ដឹងពីវិធីសម្ដែងជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅក្នុងលំហាត់របារទោល |  | យល់ដឹងពីវិធីសម្ដែងជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅក្នុងលំហាត់របារទោល | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្របង្កើនជំនាញដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងលំហាត់របារទោល |  |
| ជំនាញ |  |  | អាចទទួលបានជំនាញនៃចលនាលំហាត់របារទោល |  | អាចទទួលបានជំនាញនៃលំហាត់របារទោលជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវ |  |  | អាចសម្ដែងលំហាត់របារទោលជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវ |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិនៅក្នុងការអនុវត្តលំហាត់របារទោល |  |  | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្ដិពេលមិត្តភក្ដិប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាពនៅក្នុងលំហាត់របារទោល | បញ្ចេញមតិយោបល់ដល់មិត្តភក្ដិពេលមិត្តភក្ដិប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាពនៅក្នុងលំហាត់របារទោល |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិសម្ដែងបានល្អ |
| មេរៀនលំហាត់របារទោល | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ណែនាំលំហាត់របារទោល * អនុវត្តចលនា * អនុវត្តត្រឡប់ខ្លួនទៅមុខ ទៅក្រោយ | | | | * អនុវត្តចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តចលនានៃលំហាត់របារទោលជាក្រុម * អនុវត្តត្រឡប់ខ្លួនទៅក្រោយ | | | |
| ជំហានទី ៣ | * ពិភាក្សា និងសាកល្បង (វិធីត្រឡប់ខ្លួនបានស្អាត) * សម្ដែងចលនារបារទោល | | | | * ពិភាក្សា និងសាកល្បង (វិធីត្រឡប់ខ្លួនបានស្អាត) * សម្ដែងបញ្ជូលចលនាត្រឡប់ខ្លួនទៅមុខនិងទៅក្រោយ | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ៧. ការណែនាំអំពីទឹក

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ |
| វត្ថុបំណងការណែនាំអំពីទឹក | | |
| ឥរិយាបទ | មានស្មាតីលើគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ និងរបៀបបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |  |
| ជំនាញ |  | អាចទទួលបានវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗក្នុងការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិ និងលើកទឹកចិត្តការធ្វើបទបង្ហាញរបស់ក្រុម |
| មេរៀនការណែនាំអំពីទឹក | | |
| ជំហានទី ១ | ស្រង់វត្តមាន | |
| ជំហានទី ២ | ពន្យល់ពីគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក | ការរៀបចំធ្វើបទបង្ហាញតាមក្រុម |
| ជំហានទី ៣ | ពិភាក្សាក្រុមរកវិធីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក | បទបង្ហាញ និងអនុវត្តពីស្ថានភាពនៃការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | |
| ជំហានទី​៥ | សន្និដ្ឋាន | |

## ៨. ហែលទឹក

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងហែលទឹក | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដែលបានរៀបចំ និងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដោយជម្នះលើចម្ងាយ និងពេលវេលា |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ពីរបៀបដកដង្ហើមនៅក្នុងការហែលសេរី |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តហែលសេរីចម្ងាយខ្លី |  | យល់ដឹងពីរបៀបអនុវត្តហែល សេរីចម្ងាយខ្លីជាមួយមិត្តភក្ដិ |  |
| ជំនាញ |  | អាចហែលសេរីជាមួយការដកដង្ហើម | អាចហែលសេរីចម្ងាយខ្លី |  |  | អាចហែលទឹកសេរីយកចម្ងាយនិងពេលវេលាជាក់លាក់ |
| សហការ |  | សរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេប្រឹងអស់លទ្ធភាពក្នុងការហែលទឹក |  | សរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេប្រឹងអស់ពីលទ្ធភាពក្នុងការហែលទឹក |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិដើម្បីសម្ដែងបានល្អក្នុងការហែលទឹក |
| មេរៀនហែលទឹក | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * រំលឹកការបណ្ដែតខ្លួន * ណែនាំពីការដកដង្ហើម * អនុវត្តហែលទឹកសេរីជាគូ | | * ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * រំលឹកការហែលសេរីជាមួយការដកដង្ហើម * អនុវត្តហែលសេរីជាគូ | | * ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * រំលឹកការហែលសេរី * អនុវត្តជាគូយកចម្ងាយនិងពេលវេលា | |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តការហែលសេរីជាគូជាមួយការដកដង្ហើមចម្ងាយខ្លី | | អនុវត្តការហែលសេរីជាគូរជាមួយការដកដង្ហើមចម្ងាយខ្លី | | កត់ត្រាការហែលសេរីយកចម្ងាយ និងពេលវេលា | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |

## ៩. បាល់ទាត់

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់ទាត់ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ជាមួយការលេងដោយយុត្តិធម៌ដែលបានរៀបចំ និងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ជាមួយការលេងដោយយុត្តធម៌ដោយជម្នះលើការកំណត់វត្ថុបំណងរបស់ក្រុម |  |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តការទទួលបាល់ |  | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តការទទួលបាល់ | ស្វែងរកកិច្ចការរបស់ក្រុម និងជ្រើសរើសវិធីសាស្រ្តដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្ត |  |  |  | កំណត់កលល្បិចក្រុម និងវាយតម្លៃវិធីសាស្រ្តអនុវត្តដែលបានជ្រើសរើស |
| ជំនាញ |  | អាចសម្ដែងជំនាញទទួលបាល់នៅក្នុងល្បែង |  | អាចបង្កើនជំនាញដែលបានជ្រើសរើសដោយធ្វើតាមកលល្បិចរបស់ក្រុម |  | អាចបង្កើនជំនាញដែលបានជ្រើសរើសដោយធ្វើតាមកលល្បិចរបស់ក្រុម | អាចប្រើប្រាស់កលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព | អាចប្រើប្រាស់កលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិនៅក្នុងការអនុវត្ត និងការលេងល្បែង | ឯកភាពជាមួយកលល្បិចក្រុមនិងសរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេលេងបានល្អនៅក្នុងការអនុវត្តនិងការលេងល្បែង |  | ឯកភាពជាមួយកលល្បិចក្រុមនិងសរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេលេងបានល្អនៅក្នុងការអនុវត្តនិងការលេងល្បែង |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិក្នុងការលេងចាមួយការលើកទឹកចិត្តដ៏ខ្លាំងក្លាក្នុងការអនុវត្តនិងលេងល្បែង |  |
| មេរៀនបាល់ទាត់ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការទទួលបាល់ជាក្រុម | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពិភាក្សាក្រុម និងអនុវត្តបច្ចេកទេសដែលបានជ្រើសរើស | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តជាក្រុមនៃអ្នកចាំទី បោះទុ ទាត់បាល់ជ្រុង ទាត់បាល់ពិន័យ និងទាត់បាល់ពិន័យ១១ម៉ែត្រ | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងបញ្ជូនបាល់ ៧នាក់ ទល់នឹង ៧ នាក់  (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)  \*ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពទីធ្លា សម្ភារៈ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ១០. បាល់បោះ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់បោះ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះជាមួយការលេងដោយយុត្តិធម៌ដែលបានរៀបចំនិងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះជាមួយការលេងដោយយុត្តិធម៌ដោយជម្នះលើការកំណត់គោលបំណងរបស់ក្រុម |  |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តបណ្ដើរបាល់ | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តបណ្ដើរបាល់ |  | ស្វែងរកកិច្ចការរបស់ក្រុម និងជ្រើសរើសយកវិធីសាស្រ្តដ៏មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អនុវត្ត |  | កំណត់កលល្បិចក្រុមនិងវាយតម្លៃវិធីសាស្ត្រអនុវត្តដែលបានជ្រើសរើស |  | កំណត់កលល្បិចក្រុមនិងវាយតម្លៃវិធីសាស្ត្រអនុវត្តដែលបានជ្រើសរើស |
| ជំនាញ |  |  | អាចសម្ដែងជំនាញបណ្ដើរបាល់នៅក្នុងល្បែង |  | អាចបង្កើនជំនាញនៃចលនាមានបាល់ដែលបានជ្រើសរើសដោយធ្វើតាមកលល្បិចក្រុម |  | អាចប្រើកលល្បិចប្រយុទ្ធនិងការពារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព | អាចប្រើកលល្បិចប្រយុទ្ធនិងការពារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិនៅក្នុងការអនុវត្ត និងលេងល្បែង | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិនៅក្នុងការអនុវត្ត និងលេងល្បែង |  | ឯកភាពជាមួយកលល្បិចក្រុមនិងសរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេលេងបានល្អនៅក្នុងការអនុវត្តនិងលេងល្បែង |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិនៅក្នុងការលេងជាមួយការលើកទឹកចិត្តដ៏ខ្លាំងខ្លាក្នុងការអនុវត្តនិងលេងល្បែង |  |
| មេរៀនបាល់បោះ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងធ្វើសរសៃ * អនុវត្តការបណ្ដើរបាល់ | | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយទាញសរសៃ * អនុវត្តកលល្បិចប្រយុទ្ធ | | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងពាក់កណ្ដាលទីលាន ៣នាក់ ទល់នឹង ៣នាក់  (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)  \*ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពនៃទីធ្លា សម្ភារ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ១១. បាល់ទះ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់ទះ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះជាមួយការលេងដោយយុត្តិធម៌ដែលបានរៀបចំ និងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះជាមួយការលេងដោយុត្តធម៌ដោយជម្នះការកំណត់វត្ថុបំណងរបស់ក្រុម |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តវាយសេវា | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តវាយសេវា |  | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តដ៍មានប្រសិទ្ធភាពនៃការវាយប្រយុទ្ធ និងការធ្វើរនាំង ស្វែងរកកិច្ចការរបស់ក្រុម និងជ្រើសរើសវិធីក្នុងការអនវត្ត |  | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តដ៍មានប្រសិទ្ធភាពនៃការវាយប្រយុទ្ធ និងការធ្វើរនាំង ស្វែងរកកិច្ចការរបស់ក្រុម និងជ្រើសរើសវិធីក្នុងការអនវត្ត | កំណត់កលល្បិចក្រុម និងវាយតម្លៃវិធីរកកិច្ចការរបស់ក្រុម និងជ្រើសរើសវិធីក្នុងការអនុវត្ត |  |
| ជំនាញ |  |  | អាចសម្ដែងជំនាញវាយសេវានៅក្នុងល្បែង |  |  | អាចបង្កើនជំនាញដែលបានជ្រើសរើសដោយគោរពតាមកលល្បិចរបស់ក្រុម |  | អាចប្រើកលល្បិចការប្រយុទ្ធ និងការការពារ |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិក្នុងការអនុវត្ត និងលេងល្បែង | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិក្នុងការអនុវត្ត និងលេងល្បែង | ឯកភាពជាមួយកលល្បិចក្រុម និងសរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេលេងបានល្អនៅក្នុងការអនុវត្តនិងលេងល្បែង | ឯកភាពជាមួយកលល្បិចក្រុម និងសរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេលេងបានល្អនៅក្នុងការអនុវត្តនិងលេងល្បែង |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្ដិក្នុងការលេងជាមួយការលើកទឹកចិត្តដ៏ខ្លាំងខ្លាក្នុងការអនុវត្តនិងលេងល្បែង |  |
| មេរៀនបាល់ទះ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការវាយសេវា | | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយទាញសរសៃ * អនុវត្តការវាយប្រយុទ្ធ និងការធ្វើរនាំងការពារ | | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងការពារ ៣នាក់ ទល់នឹង ៣នាក់ (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)   * សិស្សានុសិស្សប្ដូរវិលតាមលំដាប់ដើម្បីឲ្យសិស្សានុសិស្សទាំងអស់ទទួលបានឱកាសគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការលេង | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ១២. វាយកូនឃ្លីលើតុ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៨ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងវាយកូនឃ្លីលើតុ | | | | | | |
| ឥរិយាបទ | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុដោយគិតពីសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុជាមួយការលេងដោយយុត្តិធម៌ដែលរៀបចំ និងអនុវត្តដោយសិស្សានុសិស្ស |  | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុជាមួយការលេងដោយយុត្តិធម៌ដោយជម្នះលើការកំណត់វត្ថុបំណងរបស់ក្រុម |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តវាយ |  | ស្វែងរកកិច្ចការ និងជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីដោះស្រាយវា |  | អាចប្រើប្រាស់កលល្បិចខ្លួន ឬក្រុម និងវាយតម្លៃការអនុវត្តដែលបានជ្រើសរើស |  |
| ជំនាញ |  | អាចប្រើបា្រស់កលល្បិចនៅក្នុងល្បែងដ៏សមស្រប |  | អាចបង្កើនជំនាញដែលបានជ្រើសរើសតាមកលល្បិច |  | អាចប្រើប្រាស់កលល្បិចប្រយុទ្ធដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |
| សហការ |  | អបអរសាទរមិត្តភក្ដិក្នុងការអនុវត្ត និងលេងល្បែង |  | ឯកភាពជាមួយកលល្បិចក្រុម និងសរសើរមិត្តភក្ដិពេលពួកគេលេងបានល្អនៅក្នុងការអនុវត្ត និងលេងល្បែង |  | លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិក្នុងការលេងជាមួយការលើកទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំងក្លានៅក្នុងការអនុវត្តនិងលេងល្បែង |
| មេរៀនវាយកូនឃ្លីលើតុ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តទីតាំងឈរ និងកន្លែងទំនេរ (វាយទៅរកគោលដៅ និងកន្លែងទំនេរ) | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តការប្រយុទ្ធ (វាយគប់ និងកលល្បិច) | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងវាយគ្រាប់ប៉េងប៉ុងចំគោលដៅ  \*ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពនៃទីធ្លា សម្ភារ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |