

បញ្ជីអត្ថបទ

[១. ភាពសមស្របនៃរាងកាយ 1](#_Toc110403605)

[២. លំហាត់ប្រាណបែបខ្មែរ 2](#_Toc110403606)

[៣. ល្បុក្កតោ 3](#_Toc110403607)

[៤. ប៉េតង់ 4](#_Toc110403608)

[៥. រត់ 5](#_Toc110403609)

[៦. លំហាត់កម្រាល 6](#_Toc110403610)

[៧. ការណែនាំអំពីទឹក 7](#_Toc110403611)

[៨. ហែលទឹក 8](#_Toc110403612)

[៩. បាល់ទាត់ 9](#_Toc110403613)

[១០. បាល់បោះ 10](#_Toc110403614)

[១១. បាល់ទះ 11](#_Toc110403615)

[១២. វាយកូនឃ្លីលើតុ 12](#_Toc110403616)

## ១. ភាពសមស្របនៃរាងកាយ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយដោយគោរពលក្ខណ្ឌ និងលទ្ធផល |  | ចូលរួមសកម្មភាពសមស្របនៃរាងកាយជាមួយឥរិយាបថយុត្តិធម៌ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ និងរបៀបអភិវឌ្ឍវិធីសាស្ត្រដ៏សមស្របរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌនិងរបៀបអភិវឌ្ឍវិធីសាស្ត្រអនុវត្តដ៏សមស្របរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | យល់ពីលក្ខណ្ឌនិងរបៀបអភិវឌ្ឍវិធីសាស្ត្រអនុវត្តដ៏សមស្របរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយអាស្រ័យលើកម្រិតភាពសមស្របរបស់ខ្លួនឯង |  |
| ជំនាញ |  | អាចលេងល្បែងវិសមោកាសយ៉ាងវីករាយនិងអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | អាចលេងល្បែងវិសមោកាសយ៉ាងវីករាយនិងអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ |  | អាចលេងល្បែងវិសមោកាសយ៉ាងវីករាយនិងអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពសមស្របនៃរាងកាយ |
| សហការ |  | កំណត់និងគោរពតួនាទីក្នុងក្រុម |  | ទទួលយកលទ្ធផលរបស់ភាពសមស្របនៃរាងកាយក្នុងក្រុម |  | ទទួលខុសត្រូវក្នុងចំណោមមិត្តភក្កិ |
| មេរៀនបង្កើនភាពសមស្របនៃរាងកាយ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (លោតបាវបណ្ដាក់) | | | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * វិស្សមោកាស (សង់កំផែង) | | |
| ជំហានទី ៣ | តេស្តកាយសម្បទា   * វាស់កម្ពស់ ថ្លឹងទម្ងន់ រត់ល្បឿន ៥០ ម៉ែត្រ ទាញសរសៃ អង្គុយឲនទៅមុខ លោតមម្ងាយ រត់ចម្ងាយ៥នាទី * មេរៀនបង្កើន (ភាពរឹងមាំ ភាពទន់ភ្លន់ ភាពរហ័ស ភាពអំណត់) | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |

## ២. រាំបែបច្នៃប្រឌិត

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | | | ៤ | ៥ | | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងរាំបែបច្នៃប្រឌិត | | | | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមរាំបែបច្នៃប្រឌិតដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមរាំបែបច្នៃប្រឌិតដោយគោរពតាមការបញ្ជាជាមួយមិត្តភក្កិ | | |  |  | | ចូលរួមរាំបែបច្នៃប្រឌិតជាមួយភាពជឿជាក់ |  |  |
| ចំណេះដឹង | សម្រេចប្រធានបទ និងចលនានៃការរាំបែបច្នៃប្រឌិត |  | យល់ដឹងពិរបៀបអនុវត្តការរាំបែបច្នៃប្រឌិតតាមក្រុមជាមួយបទភ្លេង | | | យល់ដឹងពិរបៀបអនុវត្តការរាំបែបច្នៃប្រឌិតតាមក្រុមជាមួយបទភ្លេង |  | | យល់ដឹងពីរបៀបសម្ដែងការរាំបែបច្នៃប្រឌិតដោយគោរពទៅតាមប្រធានបទ បទភ្លេងនិងចលនា និងវាយតម្លៃការសម្ដែង |  | យល់ដឹងពីរបៀបសម្ដែងការរាំបែបច្នៃប្រឌិតដោយគោរពទៅតាមប្រធានបទ បទភ្លេងនិងចលនា និងវាយតម្លៃការសម្ដែង |
| ជំនាញ |  | អាចទទួលបានចលនានៃការរាំបែបច្នៃប្រឌិតជាមួយប្រធានបទ បទភ្លេងនិងចលនា |  | | |  | អាចសម្ដែងការរាំតាមបែបច្នៃប្រឌិតតាមក្រុមជាមួយបទភ្លេង | |  | អាចបង្កើនគុណភាពការរាំបែបច្នៃប្រឌិតជាមួយបទភ្លេងជាក្រុមដោយធ្វើតាមផែនការ | អាចបង្កើនគុណភាពការរាំបែបច្នៃប្រឌិតជាមួយបទភ្លេងជាក្រុមដោយធ្វើតាមផែនការ |
| សហការ |  | គោរពការកំណត់តួនាទីក្នុងចំណោមមិត្តភក្ដិ |  | | | ទទួលយកការរបស់ក្រុមអំពីរបៀបអនុវត្ត | ទទួលយកការរបស់ក្រុមអំពីរបៀបអនុវត្ត | |  | មានទំនួលខុសត្រូវទៅតាមតួនាទី និងការសម្រេចរបស់ក្រុម |  |
| មេរៀនរាំបែបច្នៃប្រឌិត | | | | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពិភាក្សាក្រុម (ប្រធានបទ បទភ្លេង និងចលនា) * អនុវត្តចលនាជាក្រុម | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ   អនុវត្តជាក្រុម (ចលនា និងជាមួយចង្វាក់ភ្លេង)   * អនុវត្តជាក្រុម (ចលនា និងជាមួយបទភ្លេង) | | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពិភាក្សា និងអនុវត្តជាក្រុម (ការពិចារណាឡើងវិញលើការតាក់តែង និងចលនា) | | | |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តរាំបែបច្នៃប្រឌិតជាមួយបទភ្លេង | | | | អនុវត្តជាក្រុម បទបង្ហាញពាក់កណ្ដាលវគ្គសិក្សា (មតិស្ថាបនា និងរំលឹក) | | | | សម្ដែងចុងក្រោយជាក្រុម | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | | | | |

## ៣. ល្បុក្កតោ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងល្បុក្កតោ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពល្បុក្កតោដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមល្បុក្កតោដោយគោរពលក្ខណ្ឌ |  | ចូលរួមសម្ដែងសកម្មភាពល្បុក្កតោជាមួយភាពជឿជាក់ក្នុងក្រុមជ្រើស |  |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីមនោភាពនៃចលនាល្បុក្កតោ |  | យល់ដឹងពីមនោភាពនៃចលនាល្បុក្កតោ | ស្វែងរកចលនាដែលខ្លួនពេញចិត្តដើម្បីអនុវត្តក្នុងក្រុម |  | រើសចលនាដែលខ្លួនពេញចិត្តដើម្បីសម្ដែងជាក្រុម |  | រើសចលនាដែលខ្លួនពេញចិត្តដើម្បីសម្ដែងជាក្រុម |
| ជំនាញ |  | អាចអនុវត្តចលនាការពារ | អាចអនុវត្តចលនាការពារ |  | អាចអនុវត្តការសម្ដែងចលនាជាក្រុម |  | អាចអនុវត្តការសម្ដែងចលនាជាក្រុម |  |
| សហការ |  | គោរពគំនិតយោបល់ក្រុម |  |  | ទទួលយកការព្រមព្រៀងនៃការសម្ដែងរបស់ក្រុម |  | មានទំនួលខុសត្រូ​វនៅក្នុងការសម្ដែងជាក្រុម | មានទំនួលខុសត្រូ​វនៅក្នុងការសម្ដែងជាក្រុម |
| មេរៀនល្បុក្កតោ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំ និងអនុវត្តការការពារ | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * សង្ខេបចលនាការពារ | * ធ្វើចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * សង្ខេបគ្រប់ចលនា (ដាល់កែង ជង្គង់ ទាត់ និងការពារ) * អនុវត្តជាក្រុម | | | * ធ្វើចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * សង្ខេបគ្រប់ចលនា |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តចលនាការពារក្នុងក្រុម | | | វាយតម្លៃលើចលនាការពារ | អនុវត្តគ្រប់ចលនាក្នុងក្រុម (ដាល់ កែង ជង្គង់ ទាត់ ការពារ) | | | វាយតម្លៃគ្រប់ចលនា |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ៤. ប៉េតង់

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងប៉េតង់ | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពប៉េតង់ដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពប៉េតង់ដោយគោរពលក្ខណ្ឌ និងគោរពលទ្ធផល |  | សម្ដែងសកម្មភាពប៉េងតង់យ៉ាងជឿជាក់ជាមួយនឹងឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលក្ខណ្ឌ និងលទ្ធផល |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីកលល្បិចដ៏មានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីទទួលបានពិន្ទុច្រើន |  | ជ្រើសរើសកលល្បិចនៃការចូលដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | ជ្រើសរើសកលល្បិចរបស់ក្រុម​ និងវាយតម្លៃប្រសិទ្ធភាពនៃកលល្បិច |  |
| ជំនាញ |  | អាចវិនិច្ឆ័យយ៉ាងសមស្របពេលចូលប៊ូលតាមកលល្បិច |  | អាចសម្ដែងការចុលប៊ូលយ៉ាងសមស្របអាស្រ័យលើកលល្បិច |  | អាចលេងប៉េតង់ជាមួយនឹងកលល្បិចប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |
| សហការ |  | គោរពគំនិតយោបល់របស់ក្រុម |  | ទទួលយកការព្រមព្រៀងរបស់ក្រុម |  | មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងក្រុម |
| មេរៀនប៉េតង់ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តជាក្រុម | | | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តជាក្រុមសម្រាប់ជាការប្រកួត | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងប៉េតង់ដែលបានកែច្នៃ | | | ល្បែងប៉េតង់ដែលបានកែច្នៃ (ប្រកួត) | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | បន្ធូរសាច់ដុំ | | | | | |

## ៥. ចោល

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងចោល | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមការចោលដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមក្នុងការចោលដោយគោរពលក្ខណ្ឌ និងលទ្ធផល |  |  | ចូលរួមក្នុងការចោលជាមួយឥវិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួននៃការចោលដុំដែក |  | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួននៃការចោលដុំដែក | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ វិធីកត់ត្រា និងវិភាគលទ្ធផលរបស់ពួកគេ និងមិត្តភក្ដិ |  | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ វិធីកត់ត្រា និងវិភាគលទ្ធផលរបស់ពួកគេ និងមិត្តភក្ដិ | យល់ពីវិធីបង្កើតនិងជ្រើសរើសការអនុវត្តចោល |  |
| ជំនាញ |  | អាចអនុវត្តចលនាចូលដ្ឋាននៃការចោលដុំដែក | អាចអនុវត្តចលនាចូលដ្ឋាននៃការចោលដុំដែក |  | អាចអនុវត្តការចោលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព | អាចអនុវត្តការចោលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |  | អាចចោលជាមួយទម្រង់ដ៏សមស្រប |
| សហការ |  | សម្រេច និងគោរពតួនាទីនៅក្នុងការរៀបចំ និងការអនុវត្តន៍ដើម្បីសុវត្ថិភាព |  |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីក្នុងចំណោមមិត្តភក្ដិ |  |  | មានទំនួលខុសត្រូវលើតួនាទីរៀងៗខ្លួននិងគាំទ្រមិត្តភក្តិ |
| មេរៀនចោល | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ និងទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំពីសុវត្ថិភាព * ពន្យល់ណែនាំ និងអនុវត្តចោលដុំដែក * ពិភាក្សាក្រុម និងអនុវត្តចោលដុំដែក | | | | * រត់តិចៗ និងធ្វើចលនាទាញសរសៃ * ពន្យល់ណែនាំពីសុវត្ថិភាព * ពន្យល់ណែនាំ និងអនុវត្តចោលស្នរ * ពិភាក្សាក្រុម និងអនុវត្តចោលស្នរ | | | |
| ជំហានទី ៣ | ពិភាក្សា សាកល្បង (វិធីចោលបានឆ្ងាយ​)  កត់ត្រាការចោលដុំដែក | | | | ពិភាក្សា សាកល្បង (វិធីចោលបានឆ្ងាយ)  កត់ត្រាការចោលស្នរក្នុងក្រុម | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ៦. របារលំនឹង

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងរបារលំនឹង | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមរបារលំនឹងដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមលំហាត់របារលំនឹងដោយគោរពលក្ខណ្ឌ |  |  | ចូលរួមលំហាត់របារលំនឹងដោយទទួលស្គាល់លទ្ធផលនៃការសម្ដែង |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួននៅក្នុងលំហាត់របារលំនឹង | យល់ដឹងពីលក្ខណ្ឌ និងការប៉ាន់ប្រមាណការសម្ដែងរបស់ខ្លួននៅក្នុងលំហាត់របារលំនឹង |  | យល់ដឹងពីរបៀបសម្ដែងជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅក្នុងលំហាត់របារលំនឹង |  | យល់ដឹងពីរបៀបសម្ដែងជាមួយទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅក្នុងលំហាត់របារលំនឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្របង្កើនជំនាញដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងលំហាត់របារលំនឹង |  |
| ជំនាញ |  |  | អាចសម្ដែងចលនាមូលដ្ខាននៃលំហាត់របារលំនឹង |  | អាចអនុវត្តលំហាត់របារលំនឹងបានច្រើនដង | អាចអនុវត្តលំហាត់របារលំនឹងបានច្រើនដង |  | អាចអនុវត្តលំហាត់របារលំនឹងជាមួយទម្រង់ដ៏សមស្រប |
| សហការ |  | សម្រេច និងគោរពលក្ខណ្ឌនៅក្នុងការរៀបចំ និងការអនុវត្តដើម្បីសុវត្ថិភាព | សម្រេច និងគោរពលក្ខណ្ឌនៅក្នុងការរៀបចំ និងការអនុវត្តដើម្បីសុវត្ថិភាព |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីខ្លួនឯងក្នុងចំណោមមិត្តភក្កិ |  |  | មានទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងតួនាទីខ្លួនឯង និងគាំទ្រមិត្តភក្ដិ |
| មេរៀនរបារលំនឹង | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ធ្វើចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ណែនាំលំហាត់របារលំនឹង * អនុវត្តចលនាលំហាត់របារលំនឹង | | | | * អនុវត្តចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពិភាក្សាក្រុម និងអនុវត្តលំហាត់របារលំនឹង | | | |
| ជំហានទី ៣ | * សម្ដែងលំហាត់របារលំនឹង * វាយតម្លៃក្នុងក្រុម * ពិភាក្សា និងសាកល្បងក្នុងក្រុម | | | | * សម្ដែងជាក្រុម * វាយតម្លៃក្រុម * អនុវត្តចលនារបស់ក្រុមផ្សេងៗ | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ៧. ការណែនាំអំពីទឹក

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ |
| វត្ថុបំណងការណែនាំអំពីទឹក | | |
| ឥរិយាបថ | គិតពិចារណាលើការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តផ្សេងៗ ក្នុងការដោះស្រាយលើការគ្រោះថ្នាក់និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |  |
| ជំនាញ |  | អាចទទួលបានវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗក្នុងការដោះស្រាយការគ្រោះថ្នាក់​ និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក |
| សហការ |  | មានតួនាទី និងមានទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងក្រុមដើម្បីធ្វើបទបង្ហាញ |
| មេរៀនការណែនាំអំពីទឹក | | |
| ជំហានទី ១ | ស្រង់វត្តមាន | |
| ជំហានទី ២ | ពន្យល់វិធីដោះស្រាយការគ្រោះថ្នាក់និងគ្រោះមហន្តរាយនៃទឹក | ការរៀបចំសម្រាប់ធ្វើបទបង្ហាញ |
| ជំហានទី ៣ | ពិភាក្សាក្រុមពីវិធីដោះស្រាយការគ្រោះថ្នាក់និងគ្រោះមហន្តរាយនៅក្នុងស្ថានភាពផ្សេងៗ | បទបង្ហាញ និងអនុវត្តវិធីដោះស្រាយការគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះមហន្តរាយ |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | |
| ជំហានទី​៥ | សន្និដ្ឋាន | |

## ៨. ការអនុវត្តហែលទឹក

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងហែលទឹក | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពហែលទឹកដោយគោរពលក្ខណ្ឌ |  | ចូលរួមសកម្មភាពដែលទឹកជាមួយឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលក្ខណ្ឌ |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីចលនារបស់ហែលកង្កែប |  | យល់ដឹងពីរបៀបដកដង្ហើមពេលហែលកង្កែប |  | យល់ដឹងពីរបៀបដែលទឹកកង្កែបជាមួយមិត្តភក្កិ |  |
| ជំនាញ |  | អាចទទួលបានជំនាញហែលកង្កែប |  | អាចដកដង្ហើមពេលហែលកង្កែប |  | អាចហែលកង្កែបយកចម្ងាយ និងពេលវេលាជាក់លាក់ |
| សហការ |  | កំណត់និងគោរពតួនាទីនៅក្នុងការរៀបចំនិងការអនុវត្តដើម្បីសុវត្ថិភាព |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីខ្លួនឯងក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ |  | មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងតួនាទី និងគាំទ្រមិត្តភក្តិ |
| មេរៀនហែលទឹក | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * ចលនារាងកាយនិងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * រំលឹកការហែលសេរី * ណែនាំពីការហែលកង្កែប * អនុវត្តហែលកង្កែបជាគូរ | | * ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * ណែនាំពីការដកដង្ហើម * អនុវត្តការហែលកង្កែបជាគូរ | | * ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ចុះទឹក * រំលឹកការហែលកង្កែប * អនុវត្តការហែលកង្កែបជាគូយកចម្ងាយនិងពេលវេលា | |
| ជំហានទី ៣ | អនុវត្តការហែលកង្កែបជាគូ | | អនុវត្តការហែលកង្កែបជាគូរជាមួយការដកដង្ហើម | | កត់ត្រាការហែលកង្កែបយកចម្ងាយ និងពេលវេលា | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |

## ៩. បាល់ទាត់

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់ទាត់ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ដោយគោរពលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ដោយគោរពលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទាត់ប្រកបដោយភាពជឿជាក់ជាមួយនឹងឥវិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីកល្បិចប្រយុទ្ធដ៏មានប្រសិទ្ធភាព | យល់ដឹងពីកល្បិចប្រយុទ្ធដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | យល់ដឹងពិកលល្បិចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | យល់ដឹងពិកលល្បិចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | ជ្រើសរើសយកកល្បិចដ៏មានប្រសិទ្ធភាពរបស់ក្រុម និងវាយតម្លៃប្រសិទ្ធភាពរបស់កល្បិច |
| ជំនាញ |  | អាចសម្ដែងយ៉ាងសមស្របពេលមានបាល់អាស្រ័យលើកល្បិចប្រយុទ្ធ | អាចសម្ដែងយ៉ាងសមស្របពេលមានបាល់អាស្រ័យលើកល្បិចប្រយុទ្ធ |  | អាចសម្ដែងចលនាគ្មានបាល់ដ៏សមស្របអាស្រ័យលើកលល្បិចការពារ |  |  | អាចលេងល្បែងបាល់ទាត់ជាមួយនឹងកលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារដ៏សមស្រប |
| សហការ |  |  | មានទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងក្រុមសម្រាប់ការរៀបចំ និងអនុវត្ត |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីរៀងៗខ្លួននៅក្នុងក្រុម |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីរបស់ខ្លួន និងគាំទ្រមិត្តភក្កិ |  |
| មេរៀនបាល់ទាត់ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តកលល្បិចប្រយុទ្ធ | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តកលល្បិចការពារ | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពិភាក្សាក្រុម និងអនុវត្តកលល្បិច | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងប្រយុទ្ធ ១១នាក់ ទល់នឹង ១១ នាក់  (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)  \*ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពទីធ្លា សម្ភារៈ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ១០. បាល់បោះ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់បោះ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះដោយគោរពលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់បោះប្រកបដោយភាពជឿជាក់ជាមួយឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីកល្បិចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | យល់ដឹងពីកល្បិចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព | យល់ដឹងពីកលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | ជ្រើសរើសយកកលល្បិចដ៏មានប្រសិទ្ធភាពរបស់ក្រុម និងវាយតម្លៃប្រសិទ្ធភាពរបស់កលល្បិច | ជ្រើសរើសយកកលល្បិចដ៏មានប្រសិទ្ធភាពរបស់ក្រុម និងវាយតម្លៃប្រសិទ្ធភាពរបស់កលល្បិច |  |
| ជំនាញ |  | អាចសម្ដែងយ៉ាងសមស្របជាមួយចលនាគ្មានបាល់អាស្រ័យលើកលល្បិចការពារ | អាចសម្ដែងយ៉ាងសមស្របជាមួយចលនាគ្មានបាល់អាស្រ័យលើកលល្បិចការពារ |  | អាចសម្ដែងជំនាញនៃចលនាមានបាល់និងចលនាគ្មានបាល់យ៉ាងសមស្របអាស្រ័យលើកលល្បិចការពារ |  |  | អាចលេងល្បែងបាល់បោះជាមួយកលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព |
| សហការ |  | មានតួនាទីនៅក្នុងក្រុមសម្រាប់ការរៀបចំ និងអនុវត្ត |  |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីរៀងៗខ្លួននៅក្នុងក្រុម |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីរបស់ខ្លួន និងគាំទ្រមិត្តភក្តិ | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីរបស់ខ្លួន និងគាំទ្រមិត្តភក្តិ |
| មេរៀនបាល់បោះ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងធ្វើសរសៃ * អនុវត្តកលល្បិច (ប្រយុទ្ធ និងការពារ) | | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយទាញសរសៃ * ពិភាក្សាក្រុម និងអនុវត្ត | | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងពេញទីលាន ៥នាក់ ទល់នឹង ៥នាក់  (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)  \*ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពនៃទីធ្លា សម្ភារ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ១១. បាល់ទះ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ | ៧ | ៨ |
| វត្ថុបំណងបាល់ទះ | | | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះដោយគោរពលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  |  | ចូលរួមសកម្មភាពបាល់ទះប្រកបការជឿជាក់ជាមួយឥវិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីកលល្បិចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | យល់ដឹងពីកលល្បិចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព | យល់ដឹងពីកលល្បិចប្រយុទ្ធដ៏មានប្រសិទ្ធភាព | យល់ដឹងពីកលល្បិចប្រយុទ្ធដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  | ជ្រើសរើសយកកល្បិចរបស់ក្រុមដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនិងវាយតម្លៃប្រសិទ្ធភាពរបស់កលល្បិច |  |
| ជំនាញ |  | អាចវិនិច្ឆ័យដ៏សមស្របនៃចលនាមានបាល់ និងគ្មានបាល់អាស្រ័យតាមកល្បិចការពារ |  |  |  | អាចសម្ដែងជំនាញនៃចលនាមានបាល់ និងគ្មានបាល់ដ៏សមស្របអាស្រ័យលើកលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារ |  | អាចលេងល្បែងបាល់ទះជាមួយកលល្បិចប្រយុទ្ធនិងការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |
| សហការ |  | មានតួនាទីនៅក្នុងក្រុមសម្រាប់ការរៀបចំ និងការអនវត្ត | មានតួនាទីនៅក្នុងក្រុមសម្រាប់ការរៀបចំ និងការអនវត្ត |  | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីរៀងៗខ្លួននៅក្នុងក្រុម |  |  | មានទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងតួនាទីរបស់ខ្លួននិងគាំទ្រមិត្តភក្តិ |
| មេរៀនបាល់ទះ | | | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន ពិនិត្យសុខភាព | | | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តកលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារ | | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយទាញសរសៃ * អនុវត្តក្រុម (ជំនាញ និងកលល្បិច) | | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងប្រយុទ្ធ ៦នាក់ ទល់នឹង ៦នាក់ (ផ្ដោតលើបច្ចេកទេសនៃមេរៀននីមួយៗ)   * សិស្សានុសិស្សប្ដូរវិលតាមលំដាប់ដើម្បីឲ្យសិស្សានុសិស្សទាំងអស់ទទួលបានឱកាសគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការលេង | | | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | | | |
| ជំហានទី​ ៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | | | |

## ១២. វាយកូនឃ្លីលើតុ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ថ្នាក់ទី៩ | ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ | ៦ |
| វត្ថុបំណងវាយកូនឃ្លីលើតុ | | | | | | |
| ឥរិយាបថ | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុដោយបង្កើតលក្ខណ្ឌសុវត្ថិភាព |  | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុដោយគោរពលក្ខណ្ឌនិងលទ្ធផល |  | ចូលរួមសកម្មភាពវាយកូនឃ្លីលើតុប្រកបដោយភាពជឿជាក់ជាមួយឥរិយាបថយុត្តិធម៌ចំពោះលក្ខណ្ឌ និងលទ្ធផល |  |
| ចំណេះដឹង | យល់ដឹងពីកល្បិចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព |  |  | ជ្រើសរើសកលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាព | ជ្រើសរើសកល្បិចដ៏សមស្របនិងវាយតម្លៃប្រសិទ្ធភាពរបស់កលល្បិច |  |
| ជំនាញ |  | អាចសម្ដែងដ៏សមស្របជាមួយចលនាមិនមានគ្រាប់ប៉េងប៉ុងអាស្រ័យតាមកលល្បិចការពារ |  | អាចសម្ដែងជំនាញនៃចលនាមានគ្រាប់ប៉េងប៉ុងនិងគ្មានគ្រាប់ប៉េងប៉ុងដ៏សមស្របអាស្រ័យតាមកលល្បិចប្រយុទ្ធនិងការពារ |  | អាចលេងល្បែងវាយកូនឃ្លីលើតុជាមួយកលល្បិចប្រយុទ្ធ និងការពារដ៏សមស្រប |
| សហការ |  | មានតួនាទីនៅក្នុងការរៀបចំនិងអនុវត្ត | មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីរៀងៗខ្លួននៅក្នុងក្រុម |  |  | មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងតួនាទីរបស់ខ្លួននិងគាំទ្រមិត្តភក្ដិ |
| មេរៀនវាយកូនឃ្លីលើតុ | | | | | | |
| ជំហានទី ១ | តម្រង់ជួរ ស្រង់វត្តមាន និងពិនិត្យសុខភាព | | | | | |
| ជំហានទី ២ | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * អនុវត្តល្បែងវាយគូ | | | * រត់តិចៗ ចលនារាងកាយ និងទាញសរសៃ * ពិភាក្សា និងអនុវត្តក្រុម | | |
| ជំហានទី ៣ | ល្បែងវាយគ្រាប់ប៉េងប៉ុងចំគោលដៅ  \*ចំនួននៃក្រុមនីមួយៗអាចត្រូវបានរៀបចំអាស្រ័យលើស្ថានភាពនៃទីធ្លា សម្ភារ និងអ្វីផ្សេងទៀត | | | | | |
| ជំហានទី ៤ | ពង្រឹងពុទ្ធិ | | | | | |
| ជំហានទី​៥ | សម្រួលសាច់ដុំ | | | | | |