

ဆရာများအတွက်အမှာစာ

ဤအမှာစာတွင် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက် (Introduction)၊ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans) နှင့် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words) ဟူ၍ အဓိကအပိုင်း ၃ ပိုင်းပါရှိသည်။

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်တွင် ဆရာများသိရှိထားသင့်သော အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

- (က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ
- (ဂ) ဘလွန်းမ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)
- (ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ
- (င) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (စ) ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21st Century Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)
- (ဆ) အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ် တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

(က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း

ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားသည့် အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- သင်ခန်းစာများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆီလျော်၍ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝမှုရှိသည်။
- ကျောင်းသားများသည် တက်ကြွစွာသင်ယူကြပြီး သင်ကြားမှုပုံစံများတွင် အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။
- ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သည့် အခက်အခဲ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရသည့်အခြေအနေများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို စီစဉ်ဖန်တီးပေးသည်။

- ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Problem Solving) နှင့် အဆင့်အတန်းမြင့်မားစွာ ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း (Higher Level Critical Thinking) ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာသည်။
- ဆရာက ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသည်။ မေးခွန်းများမေးသည်။ နားထောင်သည်။ ကျောင်းသားများကလည်း အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြသည်။ မေးခွန်းများ မေးကြသည်။ နားထောင်ကြသည်။

(ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများ အတူတကွအောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။

- ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာက သင်ယူမှုကို ရှင်းလင်းအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာချဉ်းကပ်နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြသည်။
- ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများတွင် တိကျရှင်းလင်းသော သင်ကြားသင်ယူရရှိမှုနှင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ (Feedback) ပံ့ပိုးမှုရှိနေကြသည်။

သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)

သင်ယူမှုအချိန်ကာလတစ်ခုအဆုံးတွင် ကျောင်းသားများအား မည်သည့်အသိဉာဏ်ပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ စိတ်နေသဘောထားနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ သိရှိသွားစေရန်၊ နားလည်သွားစေရန်၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည့် ဖော်ပြချက်များပါရှိသည်။ (သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်များ (Lesson Plans) ကို ကြည့်ပါ။)

(ဂ) ဘလွန်းမံ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)

အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားများတွင် အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်များ (Higher Order Thinking Skills) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans) နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ (Activities) တွင် ဘလွန်းမံ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် ယင်းအဆင့်များကိုဖော်ပြသည့် အဓိက စကားလုံးများဖြစ်သည့် မှတ်မိသည်၊ နားလည်သည်၊ အသုံးပြုသည်၊ စိစစ်ပိုင်းခြားသည်၊ အကဲဖြတ်သည်၊ တီထွင်ဖန်တီးသည် အစရှိသည်တို့ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။



ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များပြပုံ

(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင်မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ

ဆရာသည် သင်ခန်းစာ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအဆင့်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်း ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအစတွင်

ယခုသင်မည့် သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ နှင့် အသိဉာဏ်ပညာများကို သင်ယူရရှိသွားမည်နည်း။

- စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့စုစည်းမည်နည်း။
- ဆရာအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။
- ဆရာအတွက် မည်သည့်ကိရိယာ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများအတွက် မည်သည့်ကိရိယာ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။
- သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို မည်သို့ရရှိစုစည်းပြီး အသုံးပြုမည်နည်း။
- မည်သည့် ရလဒ်ရလိမ့်မည်ဟု ထင်သနည်း။

သင်ခန်းစာအလယ်တွင်

- သင်ခန်းစာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် မျှော်မှန်းထားသကဲ့သို့ဖြစ်နေမှု ရှိ မရှိ။
- ကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာကို နားလည်စေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ဆရာ အနေဖြင့် လိုအပ်သော အခြားသတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်မှု ရှိ မရှိ။

သင်ခန်းစာအဆုံးတွင်

- မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဆရာ၏ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- သင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖြစ်စေသည့် အခြားမေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်စေခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- အခြားသင်နည်းတစ်မျိုးနှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ဆရာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများသည် ဤသင်ခန်းစာမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူနိုင်ခဲ့ကြ သနည်း။
- ဆရာ၏ သင်ကြားမှုသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ခန်းစာပါ သဘောတရားများ နားလည်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ဤသင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း၊ နောင်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန် မည်သည်တို့ကို ထည့်သွင်းသင်ကြားရန် လိုအပ်မည်နည်း။

(c) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း

သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအားလုံး၏ ၉၀% ကို သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာတို့အား အကြံပြုချက်များ (Feedbacks) ချက်ချင်းပေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤစစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက်၍ အောင်မြင်စွာသင်ယူလိုပါက နောင်တွင် မည်သို့သင်ယူရန်လိုအပ်သည်ကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆရာများသည် ထိရောက်သော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများနှင့် ထိရောက်မှုနည်းသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို ခွဲခြား သတ်မှတ်ရန် သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(၁) စာသင်ခန်းအဆင့် တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများ ပါဝင်ပါသည်။

- **ကျောင်းသားဗဟိုပြုမှု** - ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် ဆရာက သင်ကြားခြင်းထက် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် သင်ယူမှုပိုမိုတိုးတက်ရေးကို အလေးထား

ကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြော၍ မဟုတ်ဘဲ မည်သည်ကို သင်ယူရန် နားလည်ကြသည်။

- **ဆရာ၏စီစဉ်ဆုံးဖြတ်မှု** - ဆရာအသီးသီးသည် မည်သည်ကို မည်သို့ စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အချက်အလက်များကို မည်သို့ အသုံးပြု ဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။
- **ကျောင်းသားများ၏ တက်ကြွသောပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု** - ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်သောကြောင့် မိမိတို့ မည်သည့်အရာ များ သင်ယူသင့်သည်ကို ပိုမို နားလည်ကြသည်။ ထို့ပြင် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Self-assessment) တွင်လည်း ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက ၎င်းတို့ကို သင်ယူသူအဖြစ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်လာသောအခါ သင်ယူလိုစိတ် မြင့်မားလာသည်။
- **သင်ကြားသင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Formative Assessment)** - သင်ကြား သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်မှုအခြေအနေ အကြောင်းကို ဆရာ သိရှိစေသော အထောက်အထားများ ဖြစ်သည်။ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသာ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် ကူညီပေး နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားများအား အကောင်းဆုံး မည်သို့ မှတ်သားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ရရှိသည့် အထောက်အထားများအပေါ်မူတည်၍ ဆရာက ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ထိန်းညှိနိုင်သည်။ ဆရာများ၏ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု စွမ်းရည်နှင့် နည်းလမ်းများ ပိုမို ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု များ (Soft Skills: C - ၅ လုံး) ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စတင် ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများရှိလျှင် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ကျောင်းသား များ၏ သင်ယူမှုကို အားပေးမြှင့်တင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) **စာသင်ခန်းအဆင့်သင်ကြားစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်နည်းဗျူဟာများ**

- **လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း (Observation)** - လက်တွေ့လုပ်ငန်းများနှင့် သရုပ်ပြလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်နေကြပုံများအပါအဝင် အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ကြပုံများကို ဆရာက တိုက်ရိုက်လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း တွေ့ရှိချက်များ မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills:

C- ၅ လုံး) ကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

- **မေးခွန်းများမေးခြင်း (Questioning)** - ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သိနားလည်မှု (ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း) ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မေးခွန်းများမေး၍ ရရှိသောရလဒ်အရ ၎င်း၏သင်ကြားမှုကို ချိန်ဆသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သာမက စာသင်ကြားစဉ် အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- **ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုဂျာနယ် (Student Learning Journal)** - ဆရာသည် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ (Open-Ended Questions) (ဥပမာ မည်သည်ကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်နေသေးသည်။) ကိုပေး၍ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် အဖြေများ ရေးသားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သင်ယူမှုဂျာနယ် ရေးခြင်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသောအခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် နောက်သင်ခန်းစာအစတွင်လည်း ကျောင်းသားများအား သူတို့သိပြီးသော ယနေ့သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြန်ချရေးခိုင်းခြင်းဖြင့် အထက်ပါနည်းလမ်းကို အသုံးပြုကာ ကျောင်းသားများ ရရှိထားသော ဗဟုသုတအခြေအနေကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ်များကို နမူနာ (ဥပမာ ၁၀ အုပ်) ကောက်ယူကြည့်၍ တစ်တန်းလုံး၏ လုပ်ဆောင်တတ်မြောက်မှုအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယခင်ရှိပြီးသား ဗဟုသုတကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်အပေါ်မူတည်၍ သင်ကြားမှု ထိန်းညှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

(စ) ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21st Century Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)

လူငယ်များသည် ရှုပ်ထွေးသော ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လျှောက်လှမ်းရမည့်ဘဝခရီးနှင့် အလုပ်ခွင်အတွက် ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ C-၅လုံး (5 C's) သို့မဟုတ် သင်ယူမှုအတွက် အရေးကြီးသောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ -

- **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) / အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Group Work)** - ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်၊ အတွေးအခေါ်များ မျှဝေရန်နှင့် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ပူးပေါင်းအဖြေရှာတတ်ရန် အားပေးသည်။
- **ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication)** - နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- **လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and**

Problem Solving) - ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသည်။

- **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)** - အတွေးအခေါ်အယူအဆသစ်များ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းဘောင် အတွင်းမှ အပြင်သို့ထွက်၍ တွေးခေါ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။
- **နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship)** - ကျောင်းတွင်း လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

(ဆ) အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့်စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း (ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု)

အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄) တွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားခြင်း (Diversity) ကို နားလည်လက်ခံသော၊ တန်းတူညီမျှမှု (Equality) ကို အလေးထားသော၊ ဒီမိုကရေစီ အလေ့အကျင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး (Human Rights) ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို တန်ဖိုးထားသော၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအသီးသီး၏ ကြွယ်ဝသော စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် သမိုင်း အမွေအနှစ်တို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိသော နိုင်ငံသားကောင်းများကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်သည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်သည့်အပြင် နိုင်ငံတကာပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့်လည်း လိုက်လျော ညီထွေရှိရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

အခြေခံစည်းမျဉ်းအနေဖြင့် အခြေခံပညာအဆင့် စာသင်ခန်းများသည် ကျား - မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုတို့ကို မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင် (Inclusive) စေရန် ဖြစ်သည်။ အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး သာတူညီမျှမှု (Equity) ရှိသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကို လေးစားပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီသောကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုကာ ကျောင်းသားအားလုံး ပညာ သင်ကြားခွင့်ရစေမည် ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် စေ့ဆော်ပေးသည့် လိုလားဖွယ်ရာ အပြုသဘော ဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများပါသည့် မိမိ၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို နမူနာ ကောင်းများအဖြစ် ကျောင်းသားများအား ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကပင် ကျောင်းသားများတွင် နိုင်ငံသားကောင်းစိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ဖွားလာစေမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ဆရာသည် မိမိ၏စာသင်ခန်းအတွင်း လူမှုရေးဘက်လိုက်မှုများကို သတိပြု

ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ယင်းတို့မှာ တရားသေစွဲမှတ်ထားသော အခန်းကဏ္ဍများ (Stereotyped Roles)၊ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှု၊ မတူညီသော လူမျိုးစု နိုင်ငံသားများအကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်းအရ ဘက်လိုက်မှုများ၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို လျစ်လျူရှုခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် မိမိ၏ စာသင်ခန်း၊ သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သာတူညီမျှမှုနှင့် အားလုံး အကျိုးဝင်မှုကို အားကောင်းစေသည့် အခြားဥပမာများ၊ အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကို တန်ဖိုးထားလေးစားရေးအတွက် ကျောင်းရှိ အခြားဆရာများနှင့် လည်း မိမိ၏စိတ်ကူးများကို မျှဝေ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

(ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

ဒသမတန်း၊ ကာယဘာသာရပ်သင်ရိုးမာတိကာ၊ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်အလိုက် အချိန်ခွဲဝေမှုတို့ကို ဇယားများဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

(၁) ဒသမတန်း (Grade-10) ကာယဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus)

| နယ်ပယ် (Strand) | သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives) | သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes) | တတ်မြောက်မှုအညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators) |
|-------------------------|---|--|---|
| ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်ရေး | ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်ကျမှန် ကန်စွာပြုလုပ်တတ်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်သော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏စွမ်းရည်များတိုးတက်လာသည့် အခြေအနေကို သိရှိရန် | ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသိရှိပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီ အလိုက်လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်တတ်လာမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်လာပြီး တစ်ဦးချင်း၏ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်ကို အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်လာမည်။ | လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်ကျမှန် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်းမှတ်တမ်းများ ထားခြင်း |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>အား ကစား နည်းများ</p> | <p>ကိုယ်ခန္ဓာရှိအရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို သိရှိပြီး ထိခိုက် အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှုများမှ ကာကွယ်ရန်</p> <p>အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲပွဲစဉ်များကို ရေးဆွဲနည်းများကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်ရန်</p> <p>အားကစားနည်း တစ်ခုချင်းစီ၏ အခြေခံနည်းစနစ်များနှင့် ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်ရန်</p> | <p>ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအရေးကြီးသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း သိရှိလာမည်။</p> <p>အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲပွဲစဉ်များကိုရေးဆွဲတတ်လာမည်။</p> <p>တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့်အုပ်စုလိုက်အားကစားနည်းများ၏နည်းစနစ်များနှင့် ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များကို သိရှိပြီး ပြိုင်ပွဲများတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်လာမည်။</p> | <p>ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအရေးကြီးသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို သိရှိပြီးကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း</p> <p>ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်အစီအစဉ်များ လက်တွေ့ရေးဆွဲတတ်ခြင်း</p> <p>အားကစားနည်း အဆင့်လိုက် ကျွမ်းကျင်မှုများကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်တတ်ခြင်း</p> |
| <p>အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ</p> | <p>ကျန်းမာရေး အသိပညာများကို သိရှိပြီး အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို သိရှိပြီး သတိထားလုပ်ဆောင်တတ်သည့် ကျန်းမာရေး အသိပညာများ ရရှိစေရန်</p> <p>စိတ်နှင့်ခန္ဓာပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော အပန်းဖြေနည်းလမ်းများကို သိရှိပြီး အများနှင့်ပူးပေါင်းလှုပ်ရှား ရာတွင်စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်ရန် အပန်းဖြေနည်းလမ်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်ရန်</p> | <p>ကျန်းမာရေး အသိပညာများကိုသိရှိပြီး အားကစား လှုပ်ရှား မှုပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်လာမည်။</p> <p>စိတ်နှင့်ခန္ဓာပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော အပန်းဖြေနည်းလမ်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။</p> | <p>အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း</p> <p>အုပ်စုဖွဲ့ရေးသားချက်များ</p> <p>အချင်းချင်း စစ်ဆေးခြင်း</p> |

(၂) စာသင်နှစ် တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာအလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှု

| သီတင်းပတ် | အချိန် | အခန်းခေါင်းစဉ် | သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် |
|-----------|--------|---|---|
| ၁ | ၁ | ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး | ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ |
| ၂ | ၁ | | |
| ၃ | ၁ | | |
| ၄ | ၁ | | |
| ၅ | ၁ | | |
| ၆ | ၁ | | |
| ၇ | ၁ | အားကစားနည်းများ | အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး |
| ၈ | ၁ | | |
| ၉ | ၁ | | |
| ၁၀ | ၁ | | |
| ၁၁ | ၁ | | |
| ၁၂ | ၁ | | |
| ၁၃ | ၁ | | |
| ၁၄ | ၁ | အားကစားနည်းများ | နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း |
| ၁၅ | ၁ | | |
| ၁၆ | ၁ | | |
| ၁၇ | ၁ | | |
| ၁၈ | ၁ | | |
| ၁၉ | ၁ | | |
| ၂၀ | ၁ | | |
| ၂၁ | ၁ | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း |
| ၂၂ | ၁ | | |
| ၂၃ | ၁ | | |
| ၂၄ | ၁ | | |
| ၂၅ | ၁ | | |
| ၂၆ | ၁ | | |
| ၂၇ | ၁ | | |
| ၂၈ | ၁ | ပထမနှစ်ဝက်ဆုံးစာမေးပွဲ (First Exam) | ပထမနှစ်ဝက်ဆုံးစာမေးပွဲ (First Exam) |
| ၂၉ | ၁ | | |
| ၃၀ | ၁ | | |
| ၃၁ | ၁ | | |
| ၃၂ | ၁ | | |
| ၃၃ | ၁ | | |
| ၃၄ | ၁ | | |
| ၃၅ | ၁ | ကျောင်းပိတ်ရက် | ကျောင်းပိတ်ရက် |
| ၃၆ | ၁ | | |
| ၃၇ | ၁ | | |
| ၃၈ | ၁ | | |
| ၃၉ | ၁ | | |
| ၄၀ | ၁ | | |
| ၄၁ | ၁ | | |
| ၄၂ | ၁ | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း |
| ၄၃ | ၁ | | |
| ၄၄ | ၁ | | |
| ၄၅ | ၁ | | |
| ၄၆ | ၁ | | |
| ၄၇ | ၁ | | |
| ၄၈ | ၁ | | |
| ၄၉ | ၁ | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း |
| ၅၀ | ၁ | | |
| ၅၁ | ၁ | | |
| ၅၂ | ၁ | | |
| ၅၃ | ၁ | | |
| ၅၄ | ၁ | | |
| ၅၅ | ၁ | | |
| ၅၆ | ၁ | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း |
| ၅၇ | ၁ | | |
| ၅၈ | ၁ | | |
| ၅၉ | ၁ | | |
| ၆၀ | ၁ | | |
| ၆၁ | ၁ | | |
| ၆၂ | ၁ | | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| ၂၈ | | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း | |
| ၂၉ | ၁ | ဒုတိယနှစ်ဝက်ဆုံးစာမေးပွဲ (Second Exam) | |
| ၃၀ | ၁ | အားကစားနှင့် | ကျန်းမာရေးအသိပညာ |
| ၃၁ | ၁ | ဆက်နွယ်သော | |
| ၃၂ | ၁ | ကျန်းမာရေး | အားလပ်ချိန်တွင် အပန်းဖြေနိုင်သောနည်းလမ်းများ |
| ၃၃ | ၁ | အသိပညာများ | |
| ၃၄ | ၁ | | |
| ၃၅ | | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း | |
| ၃၆ | | နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ (Year End Exam) | |

၂။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans)

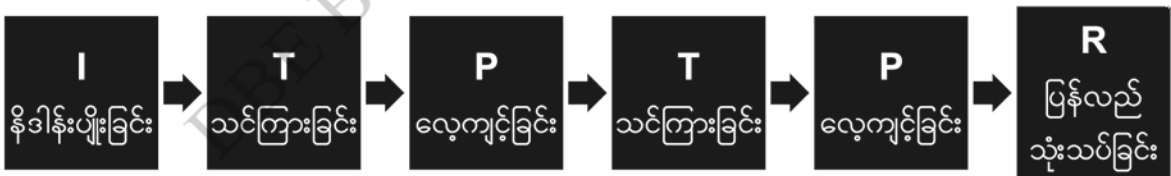
သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် သင်ယူမှုရလဒ်၊ သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (သင်ခန်းစာ မိတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- I-T-P-R)၊ သင်ယူမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကိုအားပြည့်ရန် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ အဓိကအချက်များနှင့် ဆရာမှတ်စု ပါဝင်သည်။

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တိုင်းတွင် သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော အဆင့် ၄ ဆင့် ပါရှိမည်။

- I သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)
- T သင်ကြားခြင်း(Teach)/သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း/ နမူနာပြခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်သည့်စကားလုံး
- P လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)
- R ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) (နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများပါဝင်နိုင်သည်။)

| | | |
|---|---|---|
| I | သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/ နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction) | ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ - ‘အဝင် - အထွက်’ (ENTRY - EXIT) နည်းလမ်းကို သုံးခြင်း အဝင် (မသင်ကြားမီ) - ယခင်က သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာများ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို သင် ပြန်လည် မှတ်မိသနည်း။ အထွက် (သင်ကြားပြီး) - သင်သည် သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာ အသစ် ၃ ခု ကို သင်ယူခဲ့သနည်း။ |
| T | သင်ကြားခြင်း (Teach) | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာဗဟိုပြုဖြစ်မည်။ |
| P | လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားဗဟိုပြုဖြစ်မည်။ |
| R | ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) | ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။ |

သင်ကြားခြင်း - လေ့ကျင့်ခြင်း (T-P) အဆင့်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ-



၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိကဝေါဟာရများ ပါဝင်သည်။

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

၁-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသိရှိပြီး ရွေးချယ်၍ လုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲလာသည့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုကို အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လိုအပ်သည့်နည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာဆောင်ရွက်တတ်ရန်
- ▶ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ကူညီလမ်းညွှန်တတ်ရန်
- ▶ အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်းကားချပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ပြကားချပ်၊ ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းစာရွက်၊ ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်း

၁-၁-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးခြင်း စာသင်ချိန် (၁) နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အတန်းရှိလူဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင်ရွေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သနည်း။
- ၂။ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ရှိ မရှိ မည်သို့ဆန်းစစ်နိုင်သနည်း။

တစ်ဦးချင်း၏ထင်မြင်ချက်ကို အုပ်စုအတွင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါ။ ဆရာက လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

အုပ်စုခေါင်းဆောင်မှဦးဆောင်၍ တစ်ဦးချင်းကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ရန် ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား၊ ကျား၊ မ အတိုင်းအတာ (ရင်အုပ်၊ ခါး၊ တင်၊ ရင်) များကို မှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် တိုင်းတာဖြည့်သွင်းပါစေ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂) မှ ဇယား (၂)

ဆရာက လေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်မီ သိရှိရန်လိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင် ရှင်းလင်းညွှန်ကြားပါ။

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ပျမ်းမျှရှိသင့်သည့် အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယားကို အတန်းအတွင်းတွင် ကားချပ်ဖြင့် ချိတ်ဆွဲထားရမည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၊ ၂) မှ ဇယား (၁)
- (၂) အတန်းစဉ်တွင် သင်ယူလာခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများအလိုက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရုပ်ပုံကားချပ်များဖြင့် ချိတ်ဆွဲထားရမည်။
- (၃) အထက်တန်းအဆင့်ကျောင်းသားများသည် ကြံ့ခိုင်မှုအပြင် ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ပြေပြစ်လှပစေရန်အတွက် မိမိနှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရာတွင် သင့်လျော်ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် ဆရာက လမ်းညွှန်ပါ။
- (၄) ရွေးချယ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်လေ့ကျင့်ချိန်တွင် ပြင်းထန်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် လိုအပ်သည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကို တဖြည်းဖြည်း တိုးမြှင့်လေ့ကျင့်ပါစေ။
- (၅) နေ့စဉ်မှန်မှန် လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် ကိုယ်ပိုင်ချိန်အပါအဝင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ် ထက်မနည်း လေ့ကျင့်ပါ။ စက်ကိရိယာရှိသောကျောင်းများတွင် စက်ကိရိယာများအသုံးပြုပြီး စက်ကိရိယာမရှိသောကျောင်းများတွင်လည်း အခြားအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများဖြင့် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများ အန္တရာယ်မရှိရန် ဂရုပြုရမည်။
- (၆) အချို့လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲပါက မိမိတို့အုပ်စုမှ ကျောင်းသားများ၏အကူအညီ ရယူနိုင်ပါသည်။
- (၇) မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အလိုက် သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရမည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၊ ၂) မှ အရပ်အမြင့်နှင့် ပျမ်းမျှရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယား (၁) ကားချပ်ကို လေ့လာပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးသော လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ကျောင်းသားများ ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းများဖြည့်သွင်းခြင်းကို လိုအပ်သည့်နေရာတွင် ဆရာက ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။

၁-၁-၂ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အတန်းတွင်း ချိတ်ဆွဲထားသော ကားချပ်များမှ ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ကြိုက်လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

စာသင်ခန်းအတွင်း ချိတ်ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံကားချပ်များကိုကြည့်၍ မိမိနှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန် ဆရာက လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ လက်မောင်း၊ လက်ဖုံ၊ လက်ကောက်ဝတ် သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံး စာအုပ်ပါစာမျက်နှာ (၃၊ ၄) မှ ပုံ (၁-၁၊ ၁-၂၊ ၁-၃၊ ၁-၄) အတိုင်း လေ့ကျင့်ရမည်။
 - ၂။ ရင်အုပ်ပိုင်းနှင့် ကျောပိုင်းသန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄) မှ ပုံ (၁-၅၊ ၁-၆) အတိုင်း လေ့ကျင့်ရမည်။
 - ၃။ ခါးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅) မှ ပုံ (၁-၇၊ ၁-၈၊ ၁-၉) အတိုင်း လေ့ကျင့်ရမည်။
 - ၄။ တင်၊ ပေါင်နှင့် ခြေသလုံး ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၊ ၇) မှ ပုံ (၁-၁၀ မှ ၁-၁၆ ထိ) အတိုင်း လေ့ကျင့်ရမည်။
- လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အကြိမ်အရေအတွက်ကို ကျောင်းသားများ၏ ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ကိုယ်တိုင်ဖြည့်သွင်းပါစေ။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်၍ ၁ လတစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ ၃ လတစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားများ ပြောင်းလဲလာခြင်း ရှိ မရှိ ပြန်လည်တိုင်းတာရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်နေစဉ် ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်ဖြည့်စွက်၍ အကြံပြုလမ်းညွှန်ပေးပါ။

၁-၁-၃ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ခန်းစာ(၁-၁-၁)နှင့်(၁-၁-၂)တွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော တစ်ဦးချင်းကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် တွေ့ရှိရသောအခက်အခဲများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့်

သင်ခန်းစာ စတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်မှုမှ ရေးသွင်းထားသော ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းစာအုပ်များကိုကြည့်၍ မလေ့ကျင့်မီနှင့် လေ့ကျင့်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားများကို နှိုင်းယှဉ်ပါစေ။ တိုးတက်လာမှု ရှိ မရှိ ကို ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုအတွင်းအချင်းချင်း အပြန်အလှန် နှိုင်းယှဉ်၍ တစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်ကို တစ်ဦးက အကြံပြုဆွေးနွေးကြရန် ဆရာက လမ်းညွှန်ပါ။

အုပ်စုခေါင်းဆောင်များက အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါစေ။ အချင်းချင်းအကဲဖြတ်ရာမှ တွေ့ရှိချက်များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါစေ။ မှတ်တမ်းစာအုပ်များကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းပါစေ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ နေ့စဉ် စားသောက်နေထိုင်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးသည်လည်း အရေးကြီးကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း လမ်းညွှန်ပါ။

- ◆ နေ့စဉ် ရေဖန်ခွက် ၆ ခွက်မှ ၈ ခွက်အတွင်း သောက်သုံးရန် (၂ လီတာခန့်)
- ◆ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ဗီတာမင်ဒီ၊ ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ကဲ့သို့ အရေးပါသော အာဟာရ ဓာတ်ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို နေ့စဉ် မျှတစွာ စားသောက်ရန်
- ◆ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရန်
- ◆ ဝမ်းမှန်မှန်သွားသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရန်
- ◆ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်ရန်နှင့်
- ◆ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးများကို အလေးထား ရှောင်ကြဉ်ရန်

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများအား ကျောင်းသားများ စဉ်းစားဖြေဆိုစေပြီး အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းသည် အကျိုးရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိခြင်း မရှိခြင်းသည် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသာမက အခြားမည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၃။ တစ်ဦးချင်းအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်အုပ်စုအတွင်းအချင်းချင်းအပြန်အလှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်

မည်သည့်နည်းကို သင်ပို့၍စိတ်ဝင်စားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၄။ သင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပို၍ စိတ်ဝင်စားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၁-၂ အားကစားနည်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ အားကစားနည်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများအား စနစ်တကျပြုလုပ်တတ်လာမည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းရည်ကို သိရှိနိုင်မည်။ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ပြီး သက်လုံကောင်းလာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ အားကစားနည်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများအားရွေးချယ်၍ စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- ▶ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းရည်နှင့် သက်လုံကောင်းမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်းကားချပ်များ၊ တိပ်၊ ပေကြိုး၊ ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်း

၁-၂-၁ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (၁)

နိဒါန်းပိုင်းခြင်း

စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ချိတ်ဆွဲထားသော စက်ဝိုင်းပုံကားချပ်မှ Circuit Training 1 တွင် သရုပ်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင်ယူလေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ သင်ခန်းစာမတင်မီ ကားချပ်မှလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကြည့်ရှုလေ့လာရန် ညွှန်ကြားပါ။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါစေ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် ၁ Circuit Training 1 တွင်ပါသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၉ မှ ၁၃) တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၁၇ မှ ၁-၂၄ ထိ) မှ သရုပ်ပြပုံနှင့် ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် မှန်ကန်ပြီးထိရောက်မှုရှိစေရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ရမည်။ လိုအပ်သည့်နေရာတွင် ချက်ချင်း ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ စွမ်းရည် အလိုက်လုပ်ဆောင်မှုအား အကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။

၁-၂-၂ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ချိတ်ဆွဲထားသော စက်ဝိုင်းပုံကားချပ်မှ Circuit Training 2 တွင် သရုပ်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင်ယူလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ သင်ခန်းစာမစတင်မီ ကားချပ်မှလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကြည့်ရှုလေ့လာရန် ညွှန်ကြားပါ။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါစေ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် ၂ Circuit Training 2 တွင်ပါသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ(၁၄ မှ ၁၇) တွင်ဖော်ပြထားသော ပုံ(၁-၂၅ မှ ၁-၃၂) သရုပ်ပြပုံနှင့် ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် မှန်ကန်ပြီးထိရောက်မှုရှိစေရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ရမည်။ လိုအပ်သည့်နေရာတွင် ချက်ချင်းပြင်ဆင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ စွမ်းရည် အလိုက် လုပ်ဆောင်မှုအား အကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။

၁-၂-၃ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

သင်ခန်းစာ (၁-၂-၁) နှင့် (၁-၂-၂) တွင် လေ့ကျင့်ခဲ့သော စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် ၂ ခုအား စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ချိတ်ဆွဲပါစေ။ ထို့နောက် ကားချပ် ၂ ခုအား ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ နှစ်သက်ရာ ကားချပ် ၁ ခုမှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျလုပ်ဆောင်ပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု စွမ်းရည်နှင့် သက်လုံကောင်းမှုကို အပြန်အလှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ကြရမည်ဟု ဆရာက ပြောပါ။

လေ့ကျင့်မှုမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါစေ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းများ အဆက်မပြတ်မပြုလုပ်မီ အောက်ပါအချက်များကို ကြိုတင်စီစဉ် ညွှန်ကြားထားရမည်။

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်း ၈ ခု ပြုလုပ်ရန် သင့်လျော်သောနေရာတွင် လိုအပ်သော အထောက်အကူပစ္စည်းများနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ၂။ အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေအလိုက် ၈ ယောက် ၁ အုပ်စု ခွဲပါ။
- ၃။ အုပ်စု ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ စသည်ဖြင့် အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ အုပ်စု ၂ ခုစီ တွဲပါ။
- ၄။ အုပ်စုတစ်စုချင်းသည် စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် ၂ ခု မှ ၁ ခုကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ၅။ ရွေးချယ်ထားသည့်လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ပြုလုပ်မည့်အုပ်စုသည် မိမိပြုလုပ်မည့် နေရာ ၈ ခု တွင် အဆင်သင့်နေရာယူစဉ် ကျန်အုပ်စုမှ ၈ ဦးသည်လည်း မှတ်တမ်းပြုရန် နေရာယူရမည်။
ဥပမာ - အုပ်စု (၁) မှ လုပ်ဆောင်စဉ် အုပ်စု (၂) မှလည်းကောင်း၊ အုပ်စု (၂) လုပ်ဆောင်စဉ် အုပ်စု (၁) မှလည်းကောင်း အပြန်အလှန်မှတ်တမ်းရေးသွင်းရန် သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူရမည်။
- ၆။ မိမိတို့အုပ်စုရွေးချယ်ထားသော ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၉၊ ၂၀) တွင် ဖော်ပြထားသည့် Circuit Training 1 သို့မဟုတ် 2 စက်ဝိုင်းပုံပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာကအချက်ပေးသည်နှင့် မရပ်နားဘဲ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်ရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလျှင် အချိန် ၁၅ စက္ကန့် သတ်မှတ်ထားသည်။ သတ်မှတ်ချိန်ပြည့်လျှင် ဆရာက အချက်ပေး၍ နောက်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်စေမည်။
အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်ပြီးခဲ့သည့် တစ်ဦးချင်းစစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်းမှရလဒ်များကို စုစည်း၍ Circuit Training 1 အတွက် ဇယား (၁) တွင်လည်းကောင်း၊ Circuit Training 2 အတွက် ဇယား (၂) တွင်လည်းကောင်း ဆရာက မှတ်တမ်းဖြည့်သွင်းထားရမည်။

ဇယား (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း (Circuit Training 1)

| စဉ် | အမည် | Shuttle Run | Push-up | Running on Spot | Leg Raises | Line Jump | The Tread Mill | The Paddler | Jumping | Check |
|-----|------|-------------|---------|-----------------|------------|-----------|----------------|-------------|---------|-------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

ဇယား (၂) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း (Circuit Training 2)

| စဉ် | အမည် | Shuttle Run | Hip Raises | Step-up | Sit-up | Line Jump | Push-up | Squat | Speed Running | မှတ်ချက် |
|-----|------|-------------|------------|---------|--------|-----------|---------|-------|---------------|----------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးစစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်းဇယား (၁) နှင့် (၂) တို့ရှိရလဒ်များကို ဇယား (၃) အမှတ်ပေးပုံစံတွင် ဖြည့်သွင်းပြီး ဇယား (၄) ဖြင့် ဆရာက အကဲဖြတ်သုံးသပ်ရမည်။

ဇယား (၃) လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းအတွက် အမှတ်ပေးပုံစံ

| အမည် | Circuit Training (1) | Circuit Training (2) | အကြိမ်အရေအတွက် | | | | မှတ်ချက် |
|------|----------------------|----------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| | | | ၃၀အထက် (A) | ၂၀ - ၃၀ (B) | ၁၀ - ၂၀ (C) | ၁၀အောက် (D) | |
| | Shuttle Run | Shuttle Run | | | | | |
| | Push-up | Hip Raises | | | | | |
| | Running on Spot | Step-up | | | | | |
| | Leg Raises | Sit-up | | | | | |
| | Line Jump | Line Jump | | | | | |
| | The Tread Mill | Push-up | | | | | |
| | The Paddler | Squat | | | | | |
| | Jumping | Speed Running | | | | | |

| စံချိန် စက္ကန့် (ကျား) | စံချိန် စက္ကန့် (မ) | အဆင့် |
|------------------------|---------------------|-------|
| ၇ အောက် | ၈ အောက် | A |
| ၇ မှ ၇.၅ အထိ | ၈ မှ ၈.၅ အထိ | B |
| ၇.၆ မှ ၈.၄ အထိ | ၈.၆ မှ ၉.၄ အထိ | C |
| ၈.၅ နှင့် အထက် | ၉.၅ နှင့် အထက် | D |

Speed Running အတွက် ပြေးသည့် စံချိန်မှတ်တမ်းအရ အမှတ်ပေးရမည်။

ဇယား (၄) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပုံစံ

| စံ | အကောင်းဆုံး (၁၀-မှတ်) | ကောင်း (၈-မှတ်) | သင့် (၆-မှတ်) | တိုးတက်ရန်လိုသည် (၄-မှတ်) |
|---|---|--|---|---|
| အခြေခံစွမ်းရည်များ | အခြေခံ စွမ်းရည်များကို ကျွမ်းကျင်စွာ သုံးနိုင်သည် | အခြေခံစွမ်းရည်များကို ကောင်းမွန်စွာ သုံးနိုင်သည် | အခြေခံစွမ်းရည်များကို အသင့်အတင့် သုံးနိုင်သည် | စွမ်းရည်ကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်တတ်ရန် လိုသေးသည် |
| ၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း နှင့် အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း | | | | |
| ၂။ Circuit Training လေ့ကျင့်ခန်း အဆင့်များကိုမှန်ကန်စွာ လိုက်နာခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု နှင့်အသက်ရှူ နည်းလမ်းများကို မှန်ကန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း | | | | |
| ၃။ သဘောထား/ တန်ဖိုးထားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ် အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို တန်ဖိုးထား လေးစားခြင်း | | | | |

တိုးတက်ရန်လိုအပ်သည့် ကျောင်းသားများကို အချိန်ယူလေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အချင်းချင်းကူညီ ရမည်။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက် စက်ဝိုင်းတွင်ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် မည်သည့်အားကစားနည်း အတွက် အထောက်အကူဖြစ်သည်ကို ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပြီး မေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ သိရှိနားလည်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။

(၁) အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်စွမ်းရည်များ ရရှိနိုင် သနည်း။

(၂) ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ပြေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အားကစားနည်းအတွက် အထောက် အကူပြုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

(၃) အခုန်အားကစားနည်းများကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ခုကိုဖော်ပြပါ။

လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ လိုအပ်သလို ဆရာက ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၂၂) တွင် ကြည့်၍ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။



အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ

၂-၁ အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိအရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကိုသိရှိပြီး ကာယလှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှုများမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်။
- ▶ ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများရရှိလာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာရှိအရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို သိရှိခြင်းဖြင့် ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှုများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်
- ▶ ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ဆရာလမ်းညွှန်

၂-၁-၁ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလှူခန္ဓာ

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလှူခန္ဓာနှင့် ကာယလှုပ်ရှားရခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသားများနားလည်စေရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၃ မှ ၂၆) တွင်ရှိသော အကြောင်းအရာများကို ဆရာက ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

ထို့နောက် ကျောင်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်း၏

အရေးကြီးပုံနှင့် ကာယလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို အုပ်စုတစ်စုချင်းဆွေးနွေးပါစေ။ အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက ပြန်လည်တင်ပြပါ။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြလာသော အချက်များမှ လိုအပ်သည်များကို အုပ်စုအချင်းချင်း သို့မဟုတ် ဆရာက အကြံပြုဖြည့်စွက်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာနားလည်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၁။ အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။
- ၂။ သွေးကြောဘယ်နှမျိုးရှိသနည်း။ ၎င်းတို့ကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အစာလမ်းကြောင်းပြန်သည် မည်မျှရှည်လျားပြီး မည်သည်တို့ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသနည်း။
- ၄။ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့တွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။

အဖြေများ

- ၁။ နှာခေါင်း၊ လည်မျို၊ အသံအိတ်၊ လေပြွန်မကြီး၊ လေပြွန်မများ၊ အဆုတ်များ
- ၂။ သွေးကြော ၃ မျိုး ရှိသည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ၊ သွေးပြန်ကြောများနှင့် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြော
- ၃။ ပေ ၃၀ ခန့် ရှည်လျားပြီး ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ အစာပြွန်၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်နှင့် အူမကြီး
- ၄။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောမကြီး

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများအား ဆက်လက်၍ မျှဝေပါ။
- ◆ မသန်စွမ်းကလေးများ သင့်လျော်သောနေရာမှ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရန် ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

၂-၂ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်များရေးဆွဲနည်း (ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း)

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို သိရှိနားလည်၍ အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပရာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို သိရှိနားလည်ရန်

- ▶ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပရာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ဆရာလမ်းညွှန်

၂-၂-၁ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်း ၃ နည်းရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) အမှတ်ပေးစနစ် (၂) ရှုံးထွက်စနစ် (၃) ပေါင်းစပ်စနစ် တို့ဖြစ်သည်။ စာသင်ချိန် ၁ တွင် အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းကို ရှင်းလင်းသင်ကြားပါမည်။

သင်ကြားခြင်း

အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းလင်းရာတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် (မ) အသင်းများအတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၈၊ ၂၉) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပွဲစဉ်ဇယားများအတိုင်း သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာနားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။
- ၁။ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပွဲပေါင်းရှာသည့် ပုံသေနည်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲလျှင် မည်သည့်အပေါ်မူတည်ပြီး ရေးဆွဲရမည်နည်း။

အဖြေများ

၁။
$$၀ = \frac{သ(သ - ၁)}{၂}$$

၂။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း စုံ၊ မ အပေါ်

၂-၂-၂ ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဆက်လက်၍ ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းကို ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

သင်ကြားခြင်း

ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၀ မှ ၃၂) ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပွဲစဉ်ဇယားများအတိုင်း သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာနားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

- ၁။ ရက်တိုတိုနှင့် ပြိုင်ပွဲပြီးနိုင်သည့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းစနစ်ကို ဖော်ပြပါ။
 - ၂။ ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပွဲပေါင်းရှာသည့် ပုံသေနည်းကို ဖော်ပြပါ။
- ထို့နောက် အောက်ပါအသင်းများအတွက် ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ဇယား လက်တွေ့ရေးဆွဲပါစေ။

၁။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၃ သင်း

၂။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၆ သင်း

အဖြေများ

၁။ ရှုံးထွက်စနစ်

၂။ ၀ = ၁ - ၁

၂-၂-၃ ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အမှတ်ပေးစနစ်နှင့် ရှုံးထွက်စနစ်ကို ရောထားသည့် ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းကို ဆက်လက်၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

သင်ကြားခြင်း

ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၂၊ ၃၃) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပွဲစဉ်ဇယားများအတိုင်း သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာနားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

၁။ ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပမည်ဆိုလျှင် မည်သည့်အပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုခွဲရမည်နည်း။

၂။ အုပ်စုတွင်းမည်သည့် စနစ်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်နည်း။

၃။ အုပ်စုတိုင်း၏ ပထမနှင့် ဒုတိယတို့ကို မည်သို့ဆက်လက် ယှဉ်ပြိုင်စေမည်နည်း။

ထို့နောက် အောက်ပါအသင်းများအတွက် ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ဇယား လက်တွေ့ရေးဆွဲပါစေ။

၁။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၁ သင်း

၂။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၆ သင်း

အဖြေများ

၁။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်

၂။ အမှတ်ပေးစနစ်

၃။ ရှုံးထွက်စနစ်

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အထက်တွင် ရှင်းလင်းသင်ကြားခဲ့သော ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို စာသင်ခန်းအတွင်း လေ့ကျင့်ရေးဆွဲနေစဉ် လှည့်လည်ကြည့်ပါ။ မရှင်းလင်းသော အချက်များကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက်ယှဉ်ပြိုင်စေပြီး တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း အရေအတွက် ၅ သင်းအထိသာ ရေးဆွဲရမည်။ ၅ သင်းအထက်ဖြစ်ပါက အုပ်စုခွဲ၍ ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့်ရေးဆွဲရမည်။

အမှတ်ပေးစနစ်အတွက် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရန် ဥပမာဖော်ပြချက်တွင် စုံ အသင်းနှင့် မ အသင်း ၂ သင်းစလုံးအတွက် ဥပမာရေးဆွဲပြထားပါသည်။

ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရန် ဥပမာ ရှင်းလင်းချက်တွင် အစောင့်အသင်း ရှာရန်လိုသည့် ရေးဆွဲနည်းနှင့် မလိုသည့်ရေးဆွဲနည်း တို့ကို ဥပမာရေးဆွဲပြထားပါသည်။

ရှင်းလင်းရေးဆွဲထားသော ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းဥပမာများကို လေ့လာ၍ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်များ ပြောင်းလဲပြီး လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

၂-၃ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ

၂-၃-၁ ကြက်တောင်ကစားနည်း

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့နယ်ပယ်တွင် အသုံးချကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးချတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကြက်တောင်၊ ပိုက်၊ ကြက်တောင်ရိုက်တံ

၃။ ရှုံးထွက်စနစ်

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အထက်တွင် ရှင်းလင်းသင်ကြားခဲ့သော ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို စာသင်ခန်းအတွင်း လေ့ကျင့်ရေးဆွဲနေစဉ် လှည့်လည်ကြည့်ပါ။ မရှင်းလင်းသော အချက်များကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက်ယှဉ်ပြိုင်စေပြီး တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း အရေအတွက် ၅ သင်းအထိသာ ရေးဆွဲရမည်။ ၅ သင်းအထက်ဖြစ်ပါက အုပ်စုခွဲ၍ ပေါင်းစပ်စနစ်ဖြင့်ရေးဆွဲရမည်။

အမှတ်ပေးစနစ်အတွက် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရန် ဥပမာဖော်ပြချက်တွင် စုံ အသင်းနှင့် မ အသင်း ၂ သင်းစလုံးအတွက် ဥပမာရေးဆွဲပြထားပါသည်။

ရှုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရန် ဥပမာ ရှင်းလင်းချက်တွင် အစောင့်အသင်း ရှာရန်လိုသည့် ရေးဆွဲနည်းနှင့် မလိုသည့်ရေးဆွဲနည်း တို့ကို ဥပမာရေးဆွဲပြထားပါသည်။

ရှင်းလင်းရေးဆွဲထားသော ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်းဥပမာများကို လေ့လာ၍ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်များ ပြောင်းလဲပြီး လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

၂-၃ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ

၂-၃-၁ ကြက်တောင်ကစားနည်း

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့နယ်ပယ်တွင် အသုံးချကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးချတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကြက်တောင်၊ ပိုက်၊ ကြက်တောင်ရိုက်တံ

ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကြက်တောင်ကိုင်နည်း ၂ နည်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ကြက်တောင်ကစားရာတွင် စနစ်ကျန မှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန်နှင့် ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို သိရှိစေရန်အတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၄) တွင်ပါရှိသော ခေါင်းပန်းလှန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အမှတ်ရေတွက်ခြင်း၊ ကစားကွင်းဘက် ပြောင်းလဲခြင်း တို့တွင်ပါဝင်သောအချက်များကို အချက်တစ်ချက်ချင်းစီအလိုက် ဆရာက ကျောင်းသားများ နားလည်အောင် သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသားများကို ကျောင်းရှိကျောင်းသားဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- ၂။ ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၃။ ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုအလိုက် အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။
- ၄။ ထို့နောက် အုပ်စုအလိုက် ပြိုင်ပွဲဝယ်များ ကစားနိုင်ရန် ဆရာကစီစဉ်ပေးပါ။ အုပ်စုများကစားနေစဉ်တွင် ကျန်သောအုပ်စုများမှ အမှတ်များကို ရေတွက်ပါစေ။ ပွဲဝယ်ကစားခြင်းနှင့် အမှတ်ရေတွက်ခြင်းကို အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ပါ။ လိုအပ်သော နေရာများကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ချက်များရှိလျှင် ဆရာက ရှင်းပြပြီး ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများဖြင့်လည်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် ကစားကွင်းဘက် ပြောင်းလဲရမည်နည်း။
- ၂။ စပေးခြင်းတွင် ကြက်တောင်သည် ပေးသူ၏ဘက်တံနှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ထိတွေ့ရမည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ ပထမပွဲဝယ်ပြီးဆုံးသောအခါ တတိယပွဲဝယ် (ရှိခဲ့လျှင်) ပွဲမစမီနှင့် တတိယပွဲဝယ်တွင်

တစ်ဖက်ဘက်မှ ၁၁ မှတ်သို့ ဦးစွာရောက်သောအခါ ကစားကွင်းဘက်ပြောင်းလဲရမည်။

၂။ ပေးသူ၏ဘက်တံနှင့် စတင် ရိုက်ခတ်စဉ် ကြက်တောင်တစ်ခုလုံးသည် ပေးသူ၏ ခါးလယ်အောက် တွင်ရှိရမည်။

စပေးခြင်း (Service)

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို အုပ်စု လိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ကြက်တောင်ကစားရာ၌ စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန်အတွက် စပေးခြင်းတွင် ပါဝင် သော အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၅) မှ အချက်တစ်ချက်ချင်းစီအလိုက် ကျောင်းသားများအား နားလည်အောင် ဆရာက သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။

စပေးခြင်းဟု ထည့်သွင်းထားခြင်းမှာ ကစားပွဲများတွင် ကစားသမားများ၊ ကွင်းလယ်ခိုင်၊ စည်းကြပ်ခိုင်များသည် ဆားဗစ်ဟုသာ သုံးနှုန်းသဖြင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသားဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ပါ။
- ၂။ မှန်ကန်သော စပေးခြင်းဖြစ်ရန် အုပ်စုအလိုက် စပေးခြင်း နှစ်မျိုးအား ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် အုပ်စုအချင်းချင်း လိုအပ်ချက်များကို ပြင်ဆင်ပါစေ။ လိုအပ်သော နေရာများကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိလျှင် ဆရာက ရှင်းပြပြီး ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လုပ် ဆောင်ပါစေ။

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများဖြင့်လည်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ တစ်ဦးချင်းနှင့် နှစ်ယောက်တွဲပွဲများတွင် ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့သည် ကစားကွင်းအတွင်း မည်ကဲ့သို့ နေရာယူရမည်နည်း။
- ၂။ ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် အနိုင်သတ်မှတ်သည့် အမှတ်ကို ဖော်ပြပါ။ အကယ်၍ အမှတ် ၂၀ တူနေပါက

အနိုင်ရမှတ်ကို မည်သို့သတ်မှတ်သနည်း။

အဖြေများ

၁။ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထောင့်ဖြတ်အနေအထား

၂။ ၂၁ မှတ် ဦးစွာရသောဘက်မှ အနိုင်ရသည်။ ၂၀ မှတ်တူဖြစ်လာသော် တစ်ဆက်တည်း ၂ မှတ်ပြတ် ကစားနိုင်သည့်ဘက်မှ ထိုပွဲငယ်တွင် အနိုင်ရသည်။

၂-၃-၂ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

▶ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း၏ ဘောလုံးလည်ပတ်မှု အမျိုးမျိုးအကြောင်းကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့နယ်ပယ်တွင် အသုံးချကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

▶ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း၏ ဘောလုံးလည်ပတ်မှုအမျိုးမျိုးအကြောင်းသိရှိပြီး ကစားပွဲများတွင် အသုံးချကစားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ဘက်တံ၊ ဘောလုံး၊ စားပွဲခုံ

စားပွဲတင်တင်းနစ်ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှုအကြောင်း

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ဘောလုံးလည်ပတ်မှုအမျိုးမျိုးရှိသော်လည်း အခြေခံအားဖြင့် ၄ မျိုးရှိကြောင်းကို ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၆၊ ၃၇) တွင်ပါရှိသော အချက်များနှင့်ပုံများကိုပြသပြီး သရုပ်ပြ ရှင်းလင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

ဘောလုံးလည်ပတ်မှု ၄ မျိုးကိုသိရှိပြီး ကျွမ်းကျင်စွာကစားတတ်စေရန် တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲ၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသားများ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်ခြင်းရှိ မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိလျှင် ဆရာက ရှင်းပြပြီး ကျောင်းသားများအား ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဘောလုံးပေးခြင်းနှင့် ကစားပွဲစတင်ခြင်း စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

- အောက်ပါမေးခွန်းများမေးမြန်းပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၁။ မည်သည့်အချက်များပေါ် မူတည်ပြီး ဘောလုံး၏လည်ပတ်မှု အမျိုးမျိုးဖြစ်လာသနည်း။
- ၂။ အထက်လည်ဘောသည် ဘောလုံး၏ မည်သည့်နေရာကို ထိရမည်နည်း။

သင်ကြားခြင်း

စားပွဲတင်တင်းနစ် ဘောလုံးပေးခြင်း၊ ပြန်ပေးခြင်း၊ ကစားပွဲစတင်ခြင်း စသည့်အကြောင်း အရာများတွင် ပါဝင်သောအချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၈၊ ၃၉) မှ ရှင်းလင်းချက် များအတိုင်း ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်လာအောင် အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် ဆရာက သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၈၊ ၃၉) တွင် ပါရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲ၍ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ၂။ လိုအပ်သောနေရာများအား ကျောင်းသားအချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသားများ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိလျှင် ဆရာကရှင်းပြပြီး ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လုပ် ဆောင်ပါစေ။

၂-၄ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်းများ

၂-၄-၁ ဘောလုံးကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ဘောလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့နယ်ပယ်တွင် ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးချကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ♦ ဘောလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိပြီးကစားပွဲများတွင် အသုံးချကစားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ဘောလုံး၊ ကတော့ပုံအမှတ်အသား (cone) အကယ်၍ ကတော့ပုံအမှတ်အသားများမရှိပါက ရေသန့်ဘူးများ၊ အခြားသင့်လျော်မည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှတ်မိစေရန် ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းသားအရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၀၊ ၄၁) တွင်ပါရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက သရုပ်ပြပြီး အုပ်စုတွင်းရှိ ကျောင်းသား များအားလုံး အလှည့်ကျပါဝင်ကစားနိုင်အောင် ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသားများ တစ်ဦးချင်းအလှည့်ကျ လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများအား ကျောင်းသားအချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသားများ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်ခြင်းရှိ မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြပြီး ကျောင်းသားများအား

ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ကစားပွဲများ ကစားစေခြင်း

စာသင်ချိန် (၂)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အခြေခံနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုပြီး ကစားပွဲများကစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဦးစွာရှင်းပြပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားများအား ၁၁ ယောက်စီ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ထို့နောက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုပြီး ကစားပွဲများကို အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျကစားနိုင်အောင် ဆရာက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကစားပွဲများကို ကျောင်းသားများ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြပြီး ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

၂-၄-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ဘော်လီဘောကစားရာတွင် လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦးပါဝင်ကစားပုံ၊ အမှတ်ရေတွက်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲကစားကွင်းတွင် လူနေရာချထားခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းစသည်တို့ကိုသိရှိပြီး စနစ်တကျကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကစားပွဲတွင် လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦး ပါဝင်ကစားပုံကို သိရှိရန်
- ▶ အမှတ်ရေတွက်ခြင်းကို စနစ်ကျနမ့်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- ▶ ပြိုင်ပွဲကစားကွင်းတွင် လူနေရာချထားခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းတို့ကို သိရှိရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဘော်လီဘော ဘောလုံး၊ ပိုက်၊ ပိုက်တိုင်၊ ထုံး၊ ခရာ၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ကစားပွဲများ ကစားစေခြင်း

စာသင်ချိန် (၂)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အခြေခံနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုပြီး ကစားပွဲများကစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဦးစွာရှင်းပြပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားများအား ၁၁ ယောက်စီ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ထို့နောက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုပြီး ကစားပွဲများကို အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျကစားနိုင်အောင် ဆရာက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကစားပွဲများကို ကျောင်းသားများ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြပြီး ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

၂-၄-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ဘော်လီဘောကစားရာတွင် လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦးပါဝင်ကစားပုံ၊ အမှတ်ရေတွက်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲကစားကွင်းတွင် လူနေရာချထားခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းစသည်တို့ကိုသိရှိပြီး စနစ်တကျကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကစားပွဲတွင် လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦး ပါဝင်ကစားပုံကို သိရှိရန်
- ▶ အမှတ်ရေတွက်ခြင်းကို စနစ်ကျနမ့်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- ▶ ပြိုင်ပွဲကစားကွင်းတွင် လူနေရာချထားခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းတို့ကို သိရှိရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဘော်လီဘော ဘောလုံး၊ ပိုက်၊ ပိုက်တိုင်၊ ထုံး၊ ခရာ၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်

လစ်ဘရိုကစားသမားအကြောင်းနှင့် အမှတ်ရေတွက်ခြင်း နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)

ကျောင်းသားများကို ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ နည်းစနစ်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

လစ်ဘရိုကစားသမားတစ်ဦးပါဝင်ကစားပုံနှင့် အမှတ်ရေတွက်ခြင်းကို ကျောင်းသားများ နားလည်စေရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၂၊ ၄၃) မှရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း ဆရာက ဦးစွာ ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ အထက်ပါသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသားများ အုပ်စုဖွဲ့၍ ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ ပွဲငယ်တစ်ပွဲကျင်းပ၍ အမှတ်ရေတွက်ခြင်းကို ကျောင်းသားများနားလည်အောင် ဒိုင်အဖြစ် အလှည့်ကျပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက လိုအပ်သည်များကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ နားလည်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၁။ လစ်ဘရိုကစားသမားသည် ကစားချိန်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မည်သူ့ကို အစားထိုးခွင့်ရှိ သနည်း။
- ၂။ ရှေ့တန်းဇုန်မှနေ၍ တစ်ဖက်ကွင်းသို့ ဘောလုံးပေးပို့ရာတွင် ခြေထောက်သည် မည်သည့်အနေ အထားဖြင့် ပေးပို့နိုင်သနည်း။
- ၃။ လစ်ဘရိုကစားသမားသည် မည်ကဲ့သို့ဝတ်ဆင်ရမည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ အရန်ကစားသမားတစ်ဦး
- ၂။ တစ်ဖက်ကွင်းသို့ ခြေထောက်ကို မြေမှမကြာဘဲ ပေးပို့ကစားနိုင်သည်။
- ၃။ ဝတ်စုံသည် အခြားကစားသမားများနှင့် ကွဲလွဲနေရမည်။ အရောင်တူနေပါက ဒီဇိုင်းကွဲလွဲ နေရမည်။

လူနေရာချထားခြင်းနှင့်လူလှည့်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားပြီးခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

ဘော်လီဘောကစားရာတွင် နေရာယူခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသားများ နားလည်စေရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၃၊ ၄၄) ပုံ (၂-၄၊ ၂-၅) ကို ကြည့်၍ ဆရာက ဦးစွာရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ဘော်လီဘောကစားရာတွင် တစ်ဦးချင်းနေရာယူတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။
- ၂။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက်နေရာယူခြင်း၊ နေရာလှည့်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘော်လီဘောကစားနည်းစနစ်များကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အားလပ်ချိန်များတွင် ဆက်လက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ◆ မသန်စွမ်းကလေးများ သင့်လျော်သောနေရာမှ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရန် ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

၂-၄-၃ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းမှ အသင်းတစ်သင်းလျှင် ကစားသမား ၃ ဦး ပါဝင်ကစားရသော ၃x၃ နည်းဥပဒေများကို သိရှိနားလည်၍ လက်တွေ့ကစားရာတွင် ဥပဒေနှင့်တိကျစွာ ကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းဥပဒေများကို သိရှိနားလည်၍ လက်တွေ့ကစားရာတွင် ဥပဒေနှင့် တိကျစွာ ကစားတတ်ရန်

လူနေရာချထားခြင်းနှင့်လူလှည့်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားပြီးခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

ဘော်လီဘောကစားရာတွင် နေရာယူခြင်းနှင့် လူလှည့်ခြင်းသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသားများ နားလည်စေရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၃၊ ၄၄) ပုံ (၂-၄၊ ၂-၅) ကို ကြည့်၍ ဆရာက ဦးစွာရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ဘော်လီဘောကစားရာတွင် တစ်ဦးချင်းနေရာယူတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။
- ၂။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက်နေရာယူခြင်း၊ နေရာလှည့်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘော်လီဘောကစားနည်းစနစ်များကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အားလပ်ချိန်များတွင် ဆက်လက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ◆ မသန်စွမ်းကလေးများ သင့်လျော်သောနေရာမှ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရန် ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

၂-၄-၃ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း **စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းမှ အသင်းတစ်သင်းလျှင် ကစားသမား ၃ ဦး ပါဝင်ကစားရသော ၃x၃ နည်းဥပဒေများကို သိရှိနားလည်၍ လက်တွေ့ကစားရာတွင် ဥပဒေနှင့်တိကျစွာ ကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းဥပဒေများကို သိရှိနားလည်၍ လက်တွေ့ကစားရာတွင် ဥပဒေနှင့် တိကျစွာ ကစားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဘတ်စကက်ဘောကစားကွင်းပုံ ကားချပ်၊ ဘတ်စကက်ဘောဘောလုံး၊ ဂိုးသံကွင်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းမှ တစ်ဖက်လျှင် ကစားသမား ၅ ဦးပါဝင်ကစားရသော ကစားနည်းဥပဒေများကို သင်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် တစ်ဖက်လျှင် ကစားသမား ၃ ဦးသာပါဝင်ကစားရသော ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း (၃x၃) စနစ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရာတွင် လိုအပ်သောကစားကွင်း၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် ၃x၃ နည်းဥပဒေများကို ဆက်လက် သင်ယူလေ့ကျင့်ကြရမည်။

သင်ကြားခြင်း

တစ်ဖက်လျှင်ကစားသမား ၃ ဦး ပါဝင်ကစားရသော ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းစနစ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရာတွင်လိုအပ်သော ကစားကွင်းနှင့်ဘောလုံး၊ အသင်းကစားသမားများ၊ ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီးများနှင့် ဥပဒေများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၄ မှ ၄၉) ပုံ (၂-၆ မှ ၂-၁၁၊ ခ) တွင်ပါရှိသော ပုံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

အထက်တွင် လေ့လာသင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်သည်အထိ သေချာစွာလေ့လာပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို ဆရာက ပြန်လည်ရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ၃ ဦး တစ်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကစားနည်းဥပဒေများအတိုင်း ပြိုင်ပွဲပုံစံဖြင့် ဆရာက သရုပ်ပြ၍ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ လေ့ကျင့်မှုများ လုပ်ဆောင်ပြီးပါက ကြွက်သားများနာကျင်မှု သက်သာစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများအား ၃ ဦးတစ်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကစားနည်းဥပဒေများအတိုင်း လေ့ကျင့်နေစဉ် လုပ်ဆောင်နေမှုများကိုကြည့်၍ သင်ခန်းစာနားလည်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။ ကျောင်းသားအားလုံးကို အလှည့်ကျလေ့ကျင့်စေပြီး အခြားအဖွဲ့မှ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင်လည်း သေချာစွာ ကြည့်စေရန် ကြီးကြပ်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုကိုကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ပြီးပါက ကိုယ်ခန္ဓာကြွက်သားများ နာကျင်မှုသက်သာစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

၂-၄-၄ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း ပေါ်ပေါက်လာပုံသမိုင်းကြောင်း၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံး၊ ကွင်းနှင့် ပိုက်တိုင်များအကြောင်း၊ အခြေခံထိချက်များနှင့် အဓိကနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ကစားရာတွင် အသုံးပြုတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံသမိုင်းကြောင်း၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံး၊ ကွင်းနှင့် ပိုက်တိုင်များအကြောင်းကိုသိရှိပြီး ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်တတ်ရန်
- ▶ အခြေခံထိချက်များကိုသိရှိပြီး ၎င်းထိချက်များထဲမှ လွယ်ကူစွာကစားနိုင်သော ခြေခွင်ဖြင့် ကစားခြင်း၊ ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်း စသည်တို့ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ခတ်ကစားတတ်ရန်
- ▶ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း၏ အဓိကနည်းစနစ် ၅ မျိုးအကြောင်းကို သိရှိပြီး စပေးခြင်း ပေးနည်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကြိမ်ခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး၊ ပိုက်၊ ပိုက်တိုင်

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းပေါ်ပေါက်လာပုံသမိုင်းကြောင်း၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံး၊ ကွင်းနှင့် ပိုက်တိုင်များ စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းကို ကြားဖူးပါသလား။
- ၂။ ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်ရာတွင် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများကိုအသုံးပြု၍ ခတ်ရသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

ကျောင်းသားများအား အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးပါစေ။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို ကိုယ်စားပြု တစ်ဦးက အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ လိုအပ်သည်များကို အုပ်စုအချင်းချင်း သို့မဟုတ် ဆရာက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း ပေါ်ပေါက်လာပုံသမိုင်းကြောင်း၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းလုံး၊ ကွင်းနှင့် ပိုက်တိုင်များအကြောင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၀ မှ ၅၂) ပုံ (၂-၁၂) ကိုကြည့်၍ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ ဆရာက ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ဆရာရှင်းပြထားသော သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ ထို့နောက် ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားကွင်းအတိုင်းအတာများကို မှတ်မိစေရန် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့ဆွဲသားလေ့ကျင့်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ နားလည်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၁။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကို မည်သည့်နိုင်ငံက စတင်တီထွင်ခဲ့သနည်း။
 - ၂။ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲအခေါ်အဝေါ် Sepak Takraw သည် မည်သည့်နိုင်ငံများ၏ စကားဖြစ် သနည်း။ အဓိပ္ပာယ်ကိုဖော်ပြပါ။
 - ၃။ မြန်မာနိုင်ငံပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်ကို မည်သည့်အချိန်မှစ၍ ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သနည်း။
 - ၄။ ပိုက်ကျော်ခြင်း ခြင်းလုံးကို ကြိမ်ဖြင့်ဖြုတ်လျှင် ကြိမ်နန်းကြိုးပင် အရေအတွက် မည်မျှရှိရ မည်နည်း။
 - ၅။ ပထမဆုံး ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာခြင်းလုံးကို မည်သည့်နိုင်ငံက တီထွင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သနည်း။
 - ၆။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း၏ ကွင်းအတိုင်းအတာကိုဖော်ပြပါ။
 - ၇။ ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားရာတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အတွက် ပိုက်တိုင်အမြင့်များကို ဖော်ပြပါ။

ရရှိလာသောအဖြေများထဲမှ လိုအပ်ချက်များကို ကျောင်းသားအချင်းချင်း သို့မဟုတ် ဆရာက ဖြည့်စွက်ပါ။ သင်ကြားမှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

အဖြေများ

- ၁။ မလေးရှားနိုင်ငံ
- ၂။ မလေးရှားနိုင်ငံနှင့်ထိုင်းနိုင်ငံ၏ စကားဖြစ်သည်။ မလေးစကားအရ Sepak သည် ကန်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပြီး Takraw သည် ထိုင်းစကားအရ ခြင်းလုံးဖြစ်သည်။
- ၃။ ၁၉၉၁ ခုနှစ် မတ်လ ၂၂ ရက်နေ့
- ၄။ အနည်းဆုံးနန်းကြိုး ၉ ပင်မှ အများဆုံးနန်းကြိုး ၁၁ ပင် အထိ

၅။ ထိုင်းနိုင်ငံ

၆။ ၁၃. ၄ မီတာ (၄၄ ပေ) နှင့် ၆. ၁ မီတာ (၂၀ ပေ) ရှိသော ထောင့်မှန်စတုဂံပုံကွင်း

၇။ ပိုက်တိုင်အမြင့်သည် အမျိုးသားများအတွက် ၁. ၅၅ မီတာ (၅ ပေ ၁ လက်မ)၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ၁. ၄၅ မီတာ (၄ ပေ ၉ လက်မ)

အခြေခံထိချက်များ (ခြေခွင်ဖြင့်ကစားခြင်း)

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ရိုးရာပိုင်းခြင်းတွင် အသုံးပြုခဲ့သော အခြေခံထိချက်များကို ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း၏ အခြေခံထိချက်များမှာ ခြေဖျား၊ ခြေခုံ (ခြေဖမိုး)၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ချိတ် (ဖမျက်)၊ ဖဝါး၊ ခေါင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းထိချက်များတွင် လွယ်ကူစွာကစားနိုင်သော ခြေခွင်ဖြင့် ကစားခြင်းကို စတင်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ခြေခွင်ဖြင့်ကစားခြင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၃၊ ၅၄) မှ ပုံ (၂-၁၃) ကို ကြည့်၍ အကြောင်းအရာများကို ဦးစွာရှင်းပြပြီး အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ခြေဖမိုး၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ချိတ်တို့ဖြင့် ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်းကို ဆရာသရုပ်ပြသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၂။ ၁၀ ယောက်စီတန်းစီ၍ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင်ပြုလုပ်ကာ ခေါင်းဆောင်က ရှေ့၊ ဘေး၊ ဘယ်၊ ညာသို့ ပစ်ပေးသော ခြင်းလုံးကို ရှေ့ဆုံးလူမှ ခြေဖမိုး (ခြေခုံ)၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ချိတ်တို့ဖြင့် ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်းပြုလုပ်ပြီး ခေါင်းဆောင်ထံပြန်ပို့ပါ။ တစ်ဦးချင်း သုံးကြိမ်စီပြုလုပ်ပြီး အလှည့် ပြောင်းပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကိုကြည့်၍ အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၀) တွင်ရှိသော စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ - ၁ နှင့် ပုံစံ - ၂ တွင် ဆရာက ဖြည့်သွင်းပါ။

အခြေခံထိချက်များ (ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်း)

စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ရိုးရာဝိုင်းခြင်းတွင် အသုံးပြုခဲ့သော အခြေခံထိချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း၏ အခြေခံထိချက်များမှ လွယ်ကူစွာကစားနိုင်သော ခြေခွင်ဖြင့်ကစားနည်းကို သင်ကြားပြီးဖြစ်၍ ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်းကို စတင်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၅၊ ၅၆)မှ ပုံ (၂-၁၄) နှင့် ပုံ (၂-၁၅) ကိုကြည့်၍ အကြောင်းအရာများကို ဦးစွာရှင်းပြပြီး အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက သရုပ်ပြသည့်အတိုင်း လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၂။ ခြေခွင်လေ့ကျင့်ခန်းအတိုင်း ၁၀ ယောက်စီတန်းပြီး ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ၃။ ၄ ယောက်အုပ်စု ၂စုခွဲ၍ အလယ်၌ စည်းတားကာ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက်ခေါင်းဖြင့်သာ ပေးပို့ကစားခြင်း လေ့ကျင့်ရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက်ကိုကြည့်၍ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၀) တွင်ရှိသော စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ-၁ နှင့် ပုံစံ - ၂ တွင် ဆရာက ဖြည့်သွင်းပါ။

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းအတွက် အဓိကနည်းစနစ်များ

(က) စပေးခြင်း ပေးခြင်း (ခြေခွင်ဖြင့်စပေးခြင်း ပေးခြင်း) စာသင်ချိန် (၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားခဲ့သော အခြေခံထိချက်များမှ ခြေခွင်ဖြင့်ကစားခြင်းနှင့် ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်းကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်း၏ အဓိကနည်းစနစ် ၅ မျိုးရှိကြောင်းကို ဦးစွာပြောပြပြီးနောက် စပေးခြင်း ပေးခြင်း (ခြေခုံ၊ ခြေဖဝါး) တို့ကို သင်ကြားခြင်းမပြုဘဲ လွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်သောခြေခွင်ဖြင့်

စပေးခြင်း ပေးခြင်း အကြောင်းကို စတင်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ခြေခွင်ဖြင့်စပေးခြင်း ပေးခြင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၇၊ ၅၈) မှ ပုံ (၂-၁၆) ကိုကြည့်၍ အကြောင်းအရာများကို ဦးစွာရှင်းပြပြီး အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၅၈) မှ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကွင်း၏နောက်စည်းတွင်
 - ၁၀ ယောက်စီတန်းစီ၍ နံပါတ်စဉ်အတိုင်း ကွင်းအတွင်းသို့ဝင်ကာ နံပါတ် ၇ မှ ပစ်ပေးသော ခြင်းလုံးကိုနံပါတ် ၆ မှ ခြေခွင်ဖြင့် စပေးခြင်း ကန်ခြင်း၊ နံပါတ် ၈၊ ၉၊ ၁၀ မှ ခြေဖမ်း၊ ခြေခွင်၊ ခူး၊ ခေါင်း စသည်တို့ဖြင့် ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
 - ၂။ တစ်ဦးလျှင်စပေးခြင်း ၅ ကြိမ်စီ ထိုးပြီး အလှည့်ကျပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ၁။ ခြေခွင်ဖြင့်စပေးခြင်းပေးရန် ခြေထောက်အနေအထားများနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ စပေးခြင်းအားပြင်းစေရန်အတွက် မည်သည်တို့ ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
 ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက်ကိုကြည့်၍ အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၀)တွင်ရှိသော စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ - ၁ နှင့် ပုံစံ - ၂ တို့တွင် ဆရာက ဖြည့်သွင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များ

| | |
|--|---|
| နည်းစနစ်ကျကျကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ (၆) ကြိမ် အထက် ခတ်ကစားနိုင်သည်။ | A |
| နည်းစနစ်ကျကျလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ (၃) ကြိမ်မှ (၆) ကြိမ် အတွင်း ခတ်ကစားနိုင်သည်။ | B |
| အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဆရာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားအချင်းချင်း၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုရယူသည်။ (၃) ကြိမ်အောက် ခတ်ကစားနိုင်သည်။ | C |

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ-၁ (ကျောင်းသား)

သင်ခန်းစာအမည် -----

| စဉ် | အမည် | လုပ်ဆောင်မှု | | မှတ်ချက် |
|-----|------|--------------|-------|----------|
| | | အကြိမ် | အဆင့် | |
| | | | | |
| | | | | |

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ-၂ (ဆရာ)

| စဉ် | အမည် | ခြေခွင်ဖြင့်ကစားခြင်း | ခေါင်းဖြင့်ကစားခြင်း | ခြေခွင်ဖြင့် စပေးခြင်း ပေးခြင်း | မှတ်ချက် |
|-----|------|-----------------------|----------------------|---------------------------------|----------|
| | | | | | |
| | | | | | |

ဆရာမှတ်စု

ကျောင်းသားများအား စာသင်ချိန် တစ်ချိန်ပြီးတိုင်း အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ။ ရလဒ်ကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။ သင်ကြားမည့်ဆရာသည် ကြိမ်ခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မသန်စွမ်းကလေးများအတွက် ၎င်းတို့နှင့် သင့်လျော်သလို ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သော ခြင်းပစ်ပေးခြင်း၊ စပေးခြင်းပေးခြင်း၊ ဆယ်မခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းနေရာပြောင်း၍ဖြစ်စေ၊ ၂ ဦးဖြစ်စေ၊ ၃ ဦးဖြစ်စေ၊ ကွင်းအတွင်း ဖြစ်စေ၊ ကွင်းအပြင်တွင်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အခန်း (၂) အားကစားနည်းများသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၅၉) တွင် ကြည့်၍ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

အခန်း (၃)

အားကစားနှင့်ဆက်နွယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

၃-၁ ကျန်းမာရေးအသိပညာ

သင်ယူမှုရလဒ်

- ▶ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သောကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သိရှိပြီး သတိထားလုပ်ဆောင်တတ်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ရရှိလာမည်။
- ▶ စိတ်နှင့် ခန္ဓာပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော အပန်းဖြေနည်းလမ်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်စဉ်ဖြစ်တတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုသိရှိ၍ သတိထားလုပ်ဆောင်တတ်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ရရှိစေရန်
- ▶ စိတ်နှင့် ခန္ဓာပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေရန်

သင်ခန်းစာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ဆရာလမ်းညွှန်

၃-၁-၁ အားကစားသမားများနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဓာတ်များအကြောင်းကို လေ့လာသိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အားကစားသမားများနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာများ အကြောင်းကို သင်ကြားပါမည်။

သင်ကြားခြင်း

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောလူတစ်ဦးဖြစ်ရန် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးရန်နှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သူများသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲ၍ဖြစ်စေ၊ ရေမြေဒေသပြောင်းလဲ၍ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို အခြားသူများထက် ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားအရွယ်မှစ၍ အားကစားနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာများ

ကို သိရှိစေရန် ရှင်းလင်းသင်ကြားရမည်။

အားကစားပြုလုပ်သောကျောင်းသားများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သည့် ကြွက်တက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခါးနာခြင်း၊ အပူဒဏ်ခံရခြင်း၊ အအေးဒဏ်ခံရခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၆၀၊ ၆၁) မှ အကြောင်းအရာများဖြင့် ဆရာကရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ကျန်းမာသောလူတစ်ဦးဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုမူသင့်ကြောင်းကို ကျောင်းသားများအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၂။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက တင်ပြပါစေ။
- ၃။ အုပ်စုအချင်းချင်းဖလှယ်၍ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆရာကကြီးကြပ်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာနားလည်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အကြောင်းရင်းများကြောင့် အပူချိန်မြင့်မားရခြင်းဖြစ်သနည်း။
- ၂။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အကြောင်းများကြောင့် အစာမကြေဖြစ်နိုင်သနည်း။

အဖြေများ

- ၁။ ရာသီဥတုနှင့် မသင့်လျော်သော အဝတ်အစားများဝတ်ခြင်းနှင့် လေဝင်လေထွက်မကောင်းခြင်း
- ၂။ အစားအစာတွင် အမျှင်ဓာတ်နည်းပါးခြင်းကြောင့်
- ၃။ ပြိုင်ပွဲနီးကပ်သောအချိန်၊ ပြိုင်ပွဲအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ

၃-၂ အားလပ်ချိန်တွင် အပန်းဖြေနိုင်သောနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုရလဒ်များ

- ▶ အားလပ်ချိန်တွင် အပန်းဖြေနိုင်သောနည်းလမ်းများကို သိရှိလာမည်။ အပန်းဖြေခြင်းဖြင့် စိတ်နှင့် ခန္ဓာကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရရှိစေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး

ကို သိရှိစေရန် ရှင်းလင်းသင်ကြားရမည်။

အားကစားပြုလုပ်သောကျောင်းသားများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သည့် ကြွက်တက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခါးနာခြင်း၊ အပူဒဏ်ခံရခြင်း၊ အအေးဒဏ်ခံရခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၆၀၊ ၆၁) မှ အကြောင်းအရာများဖြင့် ဆရာကရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ ကျန်းမာသောလူတစ်ဦးဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုမူသင့်ကြောင်းကို ကျောင်းသားများအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၂။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက တင်ပြပါစေ။
- ၃။ အုပ်စုအချင်းချင်းဖလှယ်၍ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆရာကကြီးကြပ်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာနားလည်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အကြောင်းရင်းများကြောင့် အပူချိန်မြင့်မားရခြင်းဖြစ်သနည်း။
- ၂။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အားကစားပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အကြောင်းများကြောင့် အစာမကြေဖြစ်နိုင်သနည်း။

အဖြေများ

- ၁။ ရာသီဥတုနှင့် မသင့်လျော်သော အဝတ်အစားများဝတ်ခြင်းနှင့် လေဝင်လေထွက်မကောင်းခြင်း
- ၂။ အစားအစာတွင် အမျှင်ဓာတ်နည်းပါးခြင်းကြောင့်
- ၃။ ပြိုင်ပွဲနီးကပ်သောအချိန်၊ ပြိုင်ပွဲအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ

၃-၂ အားလပ်ချိန်တွင် အပန်းဖြေနိုင်သောနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုရလဒ်များ

- ▶ အားလပ်ချိန်တွင် အပန်းဖြေနိုင်သောနည်းလမ်းများကို သိရှိလာမည်။ အပန်းဖြေခြင်းဖြင့် စိတ်နှင့် ခန္ဓာကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရရှိစေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး

စိတ်ဖိစီးမှုများ ပြေပျောက်၍ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ပြန်လည်ပြည့်တင်းလာမည်။ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်လာမည်။ အများနှင့် ပူးပေါင်းလှုပ်ရှား ရာတွင် စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရရှိစေရန်နှင့် အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ sticker

၃-၂-၁ အပန်းဖြေခြင်းဆိုင်ရာအသိပညာများ စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အပန်းဖြေခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ ရှင်းလင်းမသင်ကြားမီ အောက်ပါမေးခွန်းများအား စဉ်းစားဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါမည်။

ကျောင်းကောင်စီအသင်းလိုက်နေရာယူ၍ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးဖြေဆိုရန် ဆရာကညွှန်ကြားပါ။

- ၁။ အပန်းဖြေခြင်းကို သင်မည်သို့နားလည်သနည်း။
- ၂။ မိသားစုနှင့်အတူ အပန်းဖြေခရီးထွက်ဖူးပါသလား။
- ၃။ အပန်းဖြေခရီးထွက်ရာတွင် သင်ခံစားရသည့်ခံစားချက်ကိုပြောပြပါ။
- ၄။ လေ့လာရေးခရီး ထွက်ဖူးပါသလား။
- ၅။ မိမိတို့နေထိုင်ရာဒေသများသည် အပန်းဖြေခရီးထွက်ရန် သင့်လျော်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၆။ အားလပ်ချိန်ကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးပြီးပါက အခြားအုပ်စုများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါစေ။ ရရှိသော ဆွေးနွေးချက်များကို ဆရာက မှတ်တမ်းအဖြစ်ထားပါ။

သင်ကြားခြင်း

အပန်းဖြေခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာအကြောင်းအရာများနှင့် အပန်းဖြေခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကိုလေ့လာရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၂) နှင့် (၆၃) မှရှင်းလင်းချက်များ အတိုင်း လေ့လာပါစေ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အပန်းဖြေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသောလှုပ်ရှားမှုများတွင် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုကို သင်နှစ်သက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကျောင်းသားများအတွက် အပန်းဖြေလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းသည် လိုအပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ဖြေကြားချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၃-၂-၂ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း စာသင်ချိန် (၂)

မိမိတို့၏ ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရန် ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။

ကျောင်းကောင်စီအသင်း ၅ သင်းမှ ခေါင်းဆောင်များဦးဆောင်ပြီး အသင်းသားများနှင့်အတူ တကွ အစီအစဉ်ရေးဆွဲစေရမည်။

ကျောင်းဝင်းအတွင်းလေ့လာရေးအတွက် ထည့်သွင်းရေးဆွဲရမည့်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၃၊ ၆၄) တွင် ရှင်းလင်းထားသည့်အတိုင်းလမ်းညွှန်ပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

မိမိတို့ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို အုပ်စုတွင်းပြန်လည်ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏ အကြံပြုချက်များကိုလည်း အလေးထားဆွေးနွေးပါစေ။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် အခက်အခဲ မဖြစ်စေရန် မရှင်းလင်းသည်များကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

၃-၂-၃ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း စာသင်ချိန် (၃)

သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို အသင်းလိုက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် အတိုင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၄၊ ၆၅) မှ ရှင်းလင်းညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

အထက်ပါလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အုပ်စုလိုက် တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများ၊ တွေ့မြင်ခဲ့သည့်ဗဟုသုတများကို ဖလှယ်၍ ဆွေးနွေးပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အပန်းဖြေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသောလှုပ်ရှားမှုများတွင် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုကို သင်နှစ်သက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကျောင်းသားများအတွက် အပန်းဖြေလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းသည် လိုအပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ဖြေကြားချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၃-၂-၂ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း စာသင်ချိန် (၂)

မိမိတို့၏ ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရန် ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။

ကျောင်းကောင်စီအသင်း ၅ သင်းမှ ခေါင်းဆောင်များဦးဆောင်ပြီး အသင်းသားများနှင့်အတူ တကွ အစီအစဉ်ရေးဆွဲစေရမည်။

ကျောင်းဝင်းအတွင်းလေ့လာရေးအတွက် ထည့်သွင်းရေးဆွဲရမည့်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၃၊ ၆၄) တွင် ရှင်းလင်းထားသည့်အတိုင်းလမ်းညွှန်ပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

မိမိတို့ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို အုပ်စုတွင်းပြန်လည်ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏ အကြံပြုချက်များကိုလည်း အလေးထားဆွေးနွေးပါစေ။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် အခက်အခဲ မဖြစ်စေရန် မရှင်းလင်းသည်များကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

၃-၂-၃ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း စာသင်ချိန် (၃)

သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို အသင်းလိုက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် အတိုင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၄၊ ၆၅) မှ ရှင်းလင်းညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

အထက်ပါလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အုပ်စုလိုက် တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများ၊ တွေ့မြင်ခဲ့သည့်ဗဟုသုတများကို ဖလှယ်၍ ဆွေးနွေးပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အပန်းဖြေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသောလှုပ်ရှားမှုများတွင် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုကို သင်နှစ်သက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကျောင်းသားများအတွက် အပန်းဖြေလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းသည် လိုအပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ဖြေကြားချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၃-၂-၂ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း စာသင်ချိန် (၂)

မိမိတို့၏ ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရန် ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။

ကျောင်းကောင်စီအသင်း ၅ သင်းမှ ခေါင်းဆောင်များဦးဆောင်ပြီး အသင်းသားများနှင့်အတူ တကွ အစီအစဉ်ရေးဆွဲစေရမည်။

ကျောင်းဝင်းအတွင်းလေ့လာရေးအတွက် ထည့်သွင်းရေးဆွဲရမည့်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၃၊ ၆၄) တွင် ရှင်းလင်းထားသည့်အတိုင်းလမ်းညွှန်ပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

မိမိတို့ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို အုပ်စုတွင်းပြန်လည်ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏ အကြံပြုချက်များကိုလည်း အလေးထားဆွေးနွေးပါစေ။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် အခက်အခဲ မဖြစ်စေရန် မရှင်းလင်းသည်များကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

၃-၂-၃ လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း စာသင်ချိန် (၃)

သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို အသင်းလိုက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် အတိုင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၄၊ ၆၅) မှ ရှင်းလင်းညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

အထက်ပါလေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အုပ်စုလိုက် တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများ၊ တွေ့မြင်ခဲ့သည့်ဗဟုသုတများကို ဖလှယ်၍ ဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေစဉ် ကျောင်းသားများ၏အုပ်စု လိုက်လှုပ်ရှားမှုကို အစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာများကလှည့်လည်၍ အကဲဖြတ် ကြီးကြပ်ပါ။

၃-၂-၄ လုပ်ဆောင်မှုများကိုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း စာသင်ချိန် (၄)

ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုမှ တွေ့ရှိချက် များကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာပျော်ရွှင်စေသော လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်များပြုလုပ်နေစဉ် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်အခက်အခဲများ၊ တွေ့မြင်ခဲ့ရသော ဗဟုသုတအကြောင်းအရာများ၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အောင်မြင်မှုများစသည့် အတွေ့ အကြုံများကို အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးပါစေ။ အခြားအုပ်စုများနှင့်လည်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း များပြုလုပ်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ကို အောက်ပါအကဲဖြတ်ခြင်းပုံစံဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ကြရမည်။

| စံ | အကောင်းဆုံး (၁၀-မှတ်) | ကောင်း (၈-မှတ်) | သင့် (၆-မှတ်) | တိုးတက်ရန် လိုသည် (၄-မှတ်) |
|---|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| အခြေခံစွမ်းရည်များ | ကျွမ်းကျင်စွာ သုံးနိုင်သည် | ကောင်းမွန်စွာ သုံးနိုင်သည် | အသင့်အတင့် သုံးနိုင်သည် | ဆောင်ရွက် တတ်ရန် လိုသေးသည် |
| ၁။ အုပ်စုလိုက်မေးခွန်းများကို ဖြေပြီး ဆွေးနွေးစဉ် အသင်း သားအားလုံးပါဝင် ဆွေးနွေး ခြင်း | | | | |

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေစဉ် ကျောင်းသားများ၏အုပ်စု လိုက်လှုပ်ရှားမှုကို အစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာများကလှည့်လည်၍ အကဲဖြတ် ကြီးကြပ်ပါ။

၃-၂-၄ လုပ်ဆောင်မှုများကိုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း စာသင်ချိန် (၄)

ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုမှ တွေ့ရှိချက် များကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာပျော်ရွှင်စေသော လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်များပြုလုပ်နေစဉ် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်အခက်အခဲများ၊ တွေ့မြင်ခဲ့ရသော ဗဟုသုတအကြောင်းအရာများ၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အောင်မြင်မှုများစသည့် အတွေ့ အကြုံများကို အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးပါစေ။ အခြားအုပ်စုများနှင့်လည်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း များပြုလုပ်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ကို အောက်ပါအကဲဖြတ်ခြင်းပုံစံဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ကြရမည်။

| စံ | အကောင်းဆုံး (၁၀-မှတ်) | ကောင်း (၈-မှတ်) | သင့် (၆-မှတ်) | တိုးတက်ရန် လိုသည် (၄-မှတ်) |
|---|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| အခြေခံစွမ်းရည်များ | ကျွမ်းကျင်စွာ သုံးနိုင်သည် | ကောင်းမွန်စွာ သုံးနိုင်သည် | အသင့်အတင့် သုံးနိုင်သည် | ဆောင်ရွက် တတ်ရန် လိုသေးသည် |
| ၁။ အုပ်စုလိုက်မေးခွန်းများကို ဖြေပြီး ဆွေးနွေးစဉ် အသင်း သားအားလုံးပါဝင် ဆွေးနွေး ခြင်း | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| ၂။ ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ အဆောက်အအုံများနှင့် နေရာ အနေအထားများကို ပုံကြမ်း ရေးဆွဲခြင်း | | | | |
| ၃။ စထွက်ရာနေရာနှင့် အဆုံး နေရာ လမ်းကြောင်း အညွှန်း သတ်မှတ်ချက်ရေးဆွဲခြင်း | | | | |
| ၄။ အဓိကနေရာ ၃ ခု အပါအဝင် အနည်းဆုံး ၇ ခုကို တစ် ခုစီတွင် မိမိတို့၏ အသင်း အရောင် (sticker) များ ကပ် ထားခြင်း | | | | |
| ၅။ လမ်းတစ်လျှောက် တွေ့ရှိခဲ့ ရသည့် လှုပ်ရှားမှုမြင်ကွင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အဖြစ် အပျက် အကြောင်းအရာများ ကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ခြင်း | | | | |
| ၆။ သတ်မှတ်သည့် အချိန်အ တိုင်းအတာအတွင်း အသင်း သားများအားလုံး မိမိတို့၏ အ သင်းလိုက် စုရပ်တွင် ပြန်ဆုံခြင်း | | | | |
| ၇။ လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်စဉ် အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင် ချက်ကို တန်ဖိုးထား လေးစား ခြင်း | | | | |

၁။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း လေ့လာရေးအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအတွက် မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများရရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အခန်း (၃) အားကစားနှင့် ဆက်နွယ်သောကျန်းမာရေးသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၆၈) တွင် ကြည့်၍ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

ကာယပညာဘာသာရပ်၏ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရင်းလင်းချက်များ

Circuit Training
(အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း)

ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မတူညီသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီစဉ်ကျစွာဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

Sepak Takraw
ခြင်းလုံးခတ်ခြင်း (ပိုက်ကျော်ခြင်း)

Sepak သည် မလေးစကားအရ ကန်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ် ရပြီး Takraw သည် ထိုင်းစကားအရ ခြင်းလုံး ဖြစ် သည်။
(ထိုင်းနှင့် မလေးစကားကို ပူးတွဲအမည်ဖော်ဆိုခြင်း)

The Tread Mill
(လက်ထောက်၍ ခြေရှေ့နောက်လှမ်းခြင်း)

ကြမ်းတွင် လက်ထောက်မောက်လျက် ခြေနှစ်ဖက်ကို ပြေးသကဲ့သို့ ရှေ့နောက်လှုပ်ရှားခြင်း

The Paddle
(အိပ်ထခါးလှည့်)

လှေလှော်သကဲ့သို့ လှုပ်ရှားခြင်း

မှီငြမ်းကိုးကားချက်များ

- ▶ ကြက်တောင်ကစားနည်း ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် အခြေခံအဆင့်
- ▶ ကြက်တောင်ကစားနည်း နည်းပြလက်စွဲ
- ▶ စားပွဲတင်တင်းနစ် နည်းပြလက်စွဲ
- ▶ ဘော်လီဘောကစားနည်း နည်းပြလက်စွဲ
- ▶ ဆေးသိပ္ပံပညာဦးစီးဌာန ခန္ဓာဗေဒဘာသာရပ်
- ▶ Physical Education Health Part III Personality Development
- ▶ Myanmar Basketball Federation 3x3 Basketball Rules
- ▶ <https://www.7dailymoves.com>