កិច្ចតែងការ	
មុខវិជ្ជា	ចិត្តចលភាព
ប្រធានបទ	ការរីកចម្រើនរាងកាយ និងចលនា
ចំណងជើងមេរៀន	ល្បែង អង្គុយចុះដេញមេរោគ (ដកស្រង់ពីសៀវភៅរឿងរឿងបិសាចចម្លែកតូចៗ)
កម្រិត	ទាប ៣០ នាទី
គោលបំណង	ប្រាប់បានពីរបៀបធ្វើចលនាតូច និងធំ នៃសកម្មភាព ដើរ រត់ លោត និងវា។
បំណិនសម្បទា	-ធ្វើចលនាដើរ រត់ លោត និងវារ ទៅតាមវិធីផ្សេងៗ។
ចរិយាសម្បទា	អំណត់ព្យាយាម ស្វាហាប់ រហ័សរហួន ទន់ភ្លន់ បម្រុងប្រយ័ត្ន រង់ចាំវេន និងសប្បាយរីករាយ។
គ្រូបង្រៀន	រៀនពីរបៀបនៃការលេងល្បែងឱ្យបានច្បាស់ជាមុនសិន
កុមារ	អង្គុយឬឈរជារង្វង់(ឬតាមវិធីផ្សេងៗទៀតក៏បាន)។
រៀបចំ	រៀបចំកន្លែងសមរម្យសំរាប់លេង។

សកម្មភាពគ្រូបង្រៀន	**មាតិកា**	**សកម្មភាពសិស្ស**

1. ជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាប់លេងល្បែងនោះ។ 2. ត្រូវច្បាស់ថាក្មេងៗទាំងអស់ចេះលេងល្បែងហ្នឹង។ 3. ពន្យល់សេចក្តីណែនាំ និងសុំក្មេង៣នាក់ដើម្បីជួយបង្ហាញក្នុងការលេងល្បែងនេះ ក្មេងៗទាំងអស់នឹងសម្តែងជាមេរោគ ។ 4. ព្យាយាមប្រាប់ក្មេងៗឱ្យកុំឱ្យប៉ះក្មេងដដែលៗពេលដែលក្មេងៗរត់ទៅប៉ះនោះ ។ 5. ស្រែក ‹‹ទៅ›› ដើម្បីចាប់ផ្តើមលេងល្បែងហ្នឹង ។ 6. មួយទៀត នៅពេលដែលក្មេងទាំងអស់កំពុងលេងនោះ គ្រូត្រូវពិនិត្យក្មេងៗតើក្មេងៗធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំឬអត់។ 7. គ្រូត្រូវមើលឱ្យច្បាស់ថាមានក្មេងអង្គុយចុះច្រើនអត់? បើមានច្រើន ត្រូវ ស្រែកថាប៉ាវម្តងទៀតនឹងឱ្យក្មេងចាប់ផ្តើមលេងម្តងទៀត គឺជាការស្រេច។	1. ត្រូវច្បាស់ថាក្មេងៗទាំងអស់ចេះលេងប៉ាវស៊ីងស៊ីង (ក្មេងទាំង២ចាប់ដៃគ្នាហើយនិយាយថា៖ក្តាប់លាត កន្ត្រៃ ប្រសិនបើក្មេងមិនទាន់ចេះប៉ាវទេ អ្នកត្រូវពន្យល់ពួកគេពីការប៉ាងសិន។ ដូចជា ការប៉ាវបែបណាដែលត្រូវឈ្នះ និងត្រូវចាញ់ ក្តាប់ឈ្នះ កន្ត្រៃ កន្ត្រៃឈ្នះលាត លាតឈ្នះក្តាប់) 2. ក្មេងៗទាំងអស់ គឺជាមីរោគ។ 3. នៅពេលដែលគ្រូនិយាយថា‹‹ទៅ›› ក្មេងៗទាំងអស់គួរតែរត់ជុំវិញកន្លែងលេងល្បែងហ្នឹង និងព្យាយាមប៉ះ	1. ពួកគេគួរតែព្យាយាមប៉ះអ្នកផ្សេងឱ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយជៀសវាងឱ្យគេប៉ះខ្លួនឯងដែរ។ 2. នៅពេលដែលអ្នកបានប៉ះអ្នកណាម្នាក់ហើយនោះ អ្នកត្រូវប៉ាវស៊ីងស៊ុង ជាមួយគេ។ 3. ប្រសិនបើអ្នកប៉ាវឈ្នះ អ្នកអាចបន្តដេញចាប់គេបន្តទៀត។ 4. ប្រសិនបើអ្នកចាញ់ ត្រូវអង្គុយចុះ។ 5. ត្រូវតាមដានមើលអ្នកដែលអ្នកប៉ាវចាញ់នោះដោយយកចិត្តទុកដាក់ 6. បើម្នាក់នោះត្រូវប៉ាវចាញ់គេវិញម្តង អ្នកអាចក្រោកឈររត់ដេញចាប់គេបានម្តងទៀត។ 7. ព្យាយាមគេចខ្លួនពីក្មេងៗផ្សេងទៀត នៅពេលដែលអ្នករត់ដេញចាប់។

	ក្មេងៗផ្សេងទៀត។ ពួកគេគួរតែព្យាយាមប៉ះអ្នកផ្សេងឱ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយជៀសវាងឱ្យគេប៉ះខ្លួនឯងដែរ។ 4. នៅពេលដែលក្មេងម្នាក់បានប៉ះក្មេងម្នាក់ទៀត ក្មេងៗទាំង២នោះត្រូវឈប់សិន និងត្រូវប៉ាវ ប្រសិនបើអ្នកណាប៉ាវចាញ់ត្រូវអង្គុយចុះ ហើយអ្នកដែលឈ្នះត្រូវបន្តការដេញប៉ះក្មេងផ្សេងទៀតបាន។ 5. ក្មេងដែលចាញ់អង្គុយចុះលើស្មៅ ឬកន្លែងដែលស្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងត្រូវតាមដានមើលក្មេងដែលបានប៉ះ និងប៉ាវជាមួយខ្លួនឱ្យបានច្បាស់ ព្រោះថាប្រសិ	8. នៅពេលអ្នកប៉ះបាននរណាម្នាក់ សុំប៉ហដោយមានថ្មមៗ សូមកុំរុញគេឱ្យសោះ។

	នជាក្មេងម្នាក់នោះត្រូវគេប៉ះ និងប៉ាវចាញ់គេ ហើយត្រូវអង្គុយចុះ នោះក្មេងដែលអង្គុយមុនហ្នឹង ត្រូវក្រោកឈរហើយរត់លេងបន្តទៀតបានវិញ។ 6. ប្រសិនបើគ្រូបានឃើញក្មេងអង្គុយច្រើនពេក គ្រូអាចស្រែក«ប៉ាងស៊ីងសុង» ទាំងអស់ត្រូវក្រោកឈរ និងរត់ជុំវិញម្តងទៀត។	