

འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཤེ།

སྤེལ་ཁེལ་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོའི་ སོ་ཁའི་སློབ་དུས་ཚས་རྒྱུགས།

ཤེལ་རིག་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གོང་མ - ཤེལ་ཡོན་རྣམ་རིག་ (ཤེལ་རིག་༥༠༡)

སྒྲིགས་ ༡༠༠                      རེས་ཐོབ་ ༥༠                      དུས་ཡུན་                      རྒྱ་ཚུང་ ༣

བཀོད་ཀྱི་ ལན་ འབྲི་ནི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་སྤེམས་ དུས་ཡུན་སྒྲིག་མ་ ༡༠ གྱི་རིང་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་ལྟགས་ཤོམ་  
འབད་ཉུག་དགོ་ འདི་ནང་ལུ་ དྲི་བ་ཁག་དུག་ཡོད་ས་ལས་ དྲི་བ་ལ་གི་ལན་ ག་ར་ཚང་མ་འབད་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།  
དྲི་བ་ག་ར་ལུ་ རྒྱགས་འདྲ་ མཉམ་འབད་ཡོད། རྒྱགས་ཚད་ཚུ་ གྲག་ཤད་ནང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་དང་  
འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ནི་འདྲ་ལུ་ཚུ་ དཔྱ་བགོ་བྱེ་ཏེ་ འབྲི་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

## དྲི་བ་དང་པ།

- ༡    རྩི་གཞུགས་ཡར་རྒྱས་ (physical) དང་ གཞུགས་ཀྱི་འབྲུར་ཁྱོམས་ (motor) གཤིས་ལུ་ དཔེ་  
འོས་འབབ་ལྟ་བུ་ཏེ་ཏེ་མཐོ་དེ་ཁྱད་པར་ལྟེ། (རྒྱགས་ ༩)
- ཁ    མཁའ་མཚན་ (sprint hall et al. ༡༩༩༩) གིས་འབད་བའི་ནི་ རྩི་གཞུགས་ཡར་རྒྱས་ འབྲེ་བཅུངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཁག་  
༣ འབད་ཡོད་ཟེ་ཡིན་པས། ལམ་ལུགས་ཁག་ ༣ ཡོ་ དཔེ་དང་རྒྱགས་ཏེ་བཤད་པ་བྱེ། (རྒྱགས་ ༩)
- ག    རང་གིས་རང་ཉ་གོ་ནི་ (self-concept) དང་ རང་གིས་རང་ལུ་ངལ་རངས་ནི་ (self-esteem)  
གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཁ་གསལ་འབད་ལྟེ། (རྒྱགས་ ༥)

## ຂໍ້ຕົກລົງ

- ໑ ສິ່ງທີ່ເຮົາເຮັດໃນການສຶກສາ ກໍ່ຄື ການສຶກສາທີ່ເຮົາເຮັດ
 (ສູດ ໒)
- ໒ ພາສາທີ່ເຮົາໃຊ້ໃນການສຶກສາ ກໍ່ຄື ພາສາທີ່ເຮົາໃຊ້ໃນການສຶກສາ
 (ສູດ ໒)
- ໓ ສິ່ງທີ່ເຮົາເຮັດໃນການສຶກສາ ກໍ່ຄື ການສຶກສາທີ່ເຮົາເຮັດ
 (ສູດ ໒)

## ຂໍ້ຕົກລົງ

- ໑ ສິ່ງທີ່ເຮົາເຮັດໃນການສຶກສາ ກໍ່ຄື ການສຶກສາທີ່ເຮົາເຮັດ
 (ສູດ ໒)
- ໒ ສິ່ງທີ່ເຮົາເຮັດໃນການສຶກສາ ກໍ່ຄື ການສຶກສາທີ່ເຮົາເຮັດ
 (ສູດ ໒)
- ໓ ສິ່ງທີ່ເຮົາເຮັດໃນການສຶກສາ ກໍ່ຄື ການສຶກສາທີ່ເຮົາເຮັດ
 (ສູດ ໒)

## དྲི་བ་བཞི་པ།

- ༡ ཨ་ལོའི་བསམ་སྟོན་ཡར་འཕར་ལུ་དབང་ཟུམ་བུ་འཁྱེད་ཆུ་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས། (སྐྱགས ༤)
- ཁ མཐུན་འབྲེལ་ཟབས་ཤེས་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ལག་ལཱེ་  
འབྲམ་མོ་? ཁྱེད་ཀྱི་ བཀའ། (སྐྱགས ༡༢)

## དྲི་བ་ལ་པ།

- ༡ སློབ་དཔོན་ལུ་ཉམ་ཞི་འདི་ག་དེ་སླེ་ལག་ཆེས་མོ་? ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་འཆར་ ག་དེ་མང་མང་བྲིས། (སྐྱགས ༤)
- ཁ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཞི་འི་ བཟོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ཟབས་ (reinforcement)  
ཀྱི་ཟབས་ཤེས་ ཉམ་པ་མ་འདྲེས་ ཅུ་ དཔེ་དང་བསམ་པ་འབད་ བཤད་པ་བྱེད། (སྐྱགས ༡༢)

## དྲི་བ་རུ་ག

- ༡ ཉམ་ཞི་འི་གཞི་ཅུ་ བཞི་ དཔེ་དང་བསམ་པ་འབད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས། (སྐྱགས ༤)
- ཁ འོག་གི་ ལེམས་ཁར་བཞག་ཞི་དང་གཞན་ལུ་ཉོན་ཞི་འི་གཞན་དོན་གང་ཅུང་ བཞི་འི་དཔྱེ་དཔྱད་  
འབད་དེ་བྲིས། (སྐྱགས ༡༢)
- ༡ རྒྱུ་ཆུན་ཆུབ་སྒྲོས་དང་བཟོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ཟབས།
- ༢ སྤྱང་བ་ཚུ་ ཨ་ཉུག་ས་ བར་མཚམས་བཞག་ཉེ་འབད།
- ༣ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ལག་ལཱེ་དངོས་འབྲམ་གྱི་ཐོག་ལས་ཉམ་ཞི་འི་གོ་སྐབས་ག་དེ་མང་མང་བྲིས།
- ༤ སློབ་ཉོན་མཁོ་ཆས་ཨ་ལོའི་ལོ་ན་དང་མཉེ་འཁྱེད་ཡར་འཕར་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་འབད་དེ་གོ
- ༥ སློབ་ཉོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ དོན་དང་འདྲམ་འབད་དེ་གོ