**ຕາຕະລາງ​ເວລາ​​ໃນການ​ຝຶກ​ອົບຮົມ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ມື້​ທີ** | **​ເວລາ** | **ຫົວ​ຂໍ້​ການ​ຝຶກ** | **ຜູ້​ຮັບຜິດຊອບ** |
| ມື້​ທີ I | 8:00-8:30 | ລົງທະບຽນ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 8:30-9:00 | ​ສະ​ເໜີ​ຈຸດປະສົງ, ແນະນໍາໂຄງການ ແລະ​ແນະນຳ​ຕົນ​ເອງ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 9:00-10:00 | ສະພາບ​ທົ່ວ​ໄປ​ຂອງ​ການ​ປູກ​ພືດ​ຜັກ | ຄູ​ຝຶກ |
| ການ​ກຽມ​ພື້ນ​ທີ່ / ດີ​ນ | ຄູ​ຝຶກ |
| 10:00-10:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 10:15-11:30 | ການ​ກະກຽມ​/ຄັດ​ເລືອກແນວ​ພັນ | ຄູ​ຝຶກ |
| ການ​ກ້າ​ແກ່ນ | ຄູ​ຝຶກ |
| 11:30-13:30 | ຮັບ​ປະທານ​ອາຫານ​ທ່ຽງ, ພັກຜ່ອນ | ສຳ​ມະ​ນາກ​ອນ |
| 13:30-14:30 | ການ​ປູກ | ຄູ​ຝຶກ |
| 14:30-14:45 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 14:45-16:00 | ການ​ບົວລະບັດ​ຮັກສາ / ສັດຕູ​ພືດ​ຂອງ​ພືດ​ຜັກ | ຄູ​ຝຶກ |
| ມື້​ທີ II | 8:00-8:30 | ລົງທະບຽນ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 8:30-10:00 | ປະ​ຕິບັດ​ຕົວ​ຈີ​ງການ​ກຽມ​ພື້ນ​ທີ່ / ກຽມ​ດີ​ນ | ຄູ​ຝຶກ |
| 10:00-10:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 10:15-11:30 | ລົງ​ປະຕິບັດ​ຕົວ​ຈີ​ງການ​ບົວລະບັດ​ຮັກສາ / ສັງ​ເກດສັດຕູ​ພືດ | ຄູ​ຝຶກ |
| 11:30-13:30 | ຮັບ​ປະທານ​ອາຫານ​ທ່ຽງ, ພັກຜ່ອນ | ສຳ​ມະ​ນາກ​ອນ |
| 13:30-15:00 | ປະຕິບັດ​ຕົວ​ຈີ​ງການ​ຄັດ​ເລືອກ​ແນວ​ພັນ, ກ້າ​ແກ່ນ ​ແລະ​ການ​ປູກ | ຄູ​ຝຶກ |
| 15:00-15:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 15:15-16:00 | ສະຫຼຸບ​ການ​ຝຶກ​ອົບຮົມ 2 ມື້ ​ແລະ​ ສົນທະ​ນາ​ຕາມ​ວິຊາ​ການ | ຄູ​ຝຶກ |
| ມື້​ທີ III | 8:00-8:​30 | ລົງທະບຽນ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 8:30-10:00 | ການ​ເຮັດ​ຝຸ່ນ​ນ້ຳ​ຊີວະ​ພາບ | ຄູ​ຝຶກ |
| 10:00-10:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 10:15-11:30 | ການ​ເຮັດ​ຝຸ່ນ​ນ້ຳ​ຊີວະ​ພາບ ​ແລະ ການ​ນຳ​ໃຊ້ | ຄູ​ຝຶກ |
| 11:30-13:30 | ຮັບ​ປະທານ​ອາຫານ​ທ່ຽງ, ພັກຜ່ອນ | ສຳ​ມະ​ນາກ​ອນ |
| 13:30-15:00 | ກະກຽມ​ວັດ​ສະດຸ ​ແລະ​ປະຕິບັດ​ການ​ເຮັດ​ຝຸ່ນ​ນ້ຳ​ຊີວະ​ພາບ | ຄູຝຶກ |
| 15:00-15:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 15:15-16:00 | ສະຫຼຸບ​ການ​ຝຶກ​ອົບຮົມ 1 ມື້ ​ແລະ​ ສົນທະ​ນາ​ຕາມ​ວິຊາ​ການ | ຄູ​ຝຶກ |
| ມື້​ທີ IV | 8:00-8:​30 | ລົງທະບຽນ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 8:30-10:00 | ການ​ເຮັດ​ຝຸ່ນ​ບົ່ມ | ຄູ​ຝຶກ |
| 10:00-10:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 10:15-11:30 | ການ​ເຮັດ​ຝຸ່ນ​ບົ່ມ ​ແລະ ການ​ນຳ​ໃຊ້ | ຄູ​ຝຶກ |
| 11:30-13:30 | ຮັບ​ປະທານ​ອາຫານ​ທ່ຽງ, ພັກຜ່ອນ | ສຳ​ມະ​ນາກ​ອນ |
| 13:30-15:00 | ກະກຽມ​ວັດ​ສະດຸ ​ແລະ​ປະຕິບັດ​ການ​ເຮັດ​ຝຸ່ນ,​ນ້ຳ​ຊີວະ​ພາບ | ຄູຝຶກ |
| 15:00-15:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 15:15-16:00 | ສະຫຼຸບ​ການ​ຝຶກ​ອົບຮົມ 1 ມື້ ​ແລະ​ ສົນທະ​ນາ​ຕາມ​ວິຊາ​ການ | ຄູ​ຝຶກ |
| ມື້​ທີ V | 8:00-8:​30 | ລົງທະບຽນ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 8:30-9:30 | ການ​ກຽມ​ພື້ນ​ທີ່, ສ້າງ​ຄອກ | ຄູ​ຝຶກ |
| 9:30-10:00 | ການກະກຽມ, ຄັດເລືອກພໍ່-ແມ່ພັນ | ຄູຝຶກ |
| 10:00-10:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 10:15-11:30 | ການອະນຸບານສັດປີກ | ຄູຝຶກ |
| 11:30-13:30 | ຮັບ​ປະທານ​ອາຫານ​ທ່ຽງ, ພັກຜ່ອນ | ສຳ​ມະ​ນາກ​ອນ |
| 13:30-15:00 | ພະຍາດແລະການປ້ອງກັນພະຍາດ | ຄູຝຶກ |
| 15:00-15:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 15:15-16:00 | ອາຫານ​ສັດ​ປີກ | ຄູຝຶກ |
| ມື້​ທີ VI | 8:00-8:30 | ລົງທະບຽນ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 8:30-10:00 | ລົງ​ສັງ​ເກດ​ຕົວ​ຈີ​ງການ​ສ້າງ​ຄອກ, ການ​ຄັດ​ເລືອກ​ພໍ່-​ແມ່​ພັນ | ຄູ​ຝຶກ |
| 10:00-10:15 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 10:15-11:30 | ລົງສັງເກດຕົວຈີງການ​ອະນຸບານ ​ແລະ ອາຫານ​ສັດ | ຄູຝຶກ |
| 11:30-13:30 | ຮັບ​ປະທານ​ອາຫານ​ທ່ຽງ, ພັກຜ່ອນ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 13:30-1​​4:30 | ສະຫຼຸບ​ດ້ານ​ວິຊາ​ການ​ຝຶກ​ອົບຮົມ | ຄູ​ຝຶກ |
| 14:30-14:45 | ພັກຜ່ອນ​ດື່ມ​ນ້ຳ​ຊາ / ກາ​ເຟ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |
| 14:45-16:00 | ສ້າງ​ບັນຍາກາດ ​ແລະ​ສະຫຼຸບ​ປິດ​ການ​ຝຶກ​ອົບຮົມ | ຄະນະ​ຮັບຜິດຊອບ |