

नेपाल सरकार

शिक्षक सेवा आयोग

माध्यमिक तह खुला प्रतियोगितात्मक विषयगत परीक्षाको पाठ्यक्रम -२०७६

विषय: स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

पूर्णाङ्क : १००

समय: ३ घण्टा

खण्ड: क

एकाइ एक: स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण

- १.१ स्वास्थ्य शिक्षा: अवधारणा, महत्त्व, उद्देश्य र व्यावहारिक प्रयोग
- १.२ स्वास्थ्य शिक्षा र स्वस्थ जीवन: अन्तरसम्बन्ध, स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन रणनीति, व्यक्ति र समुदायको स्वास्थ्य जीवनको लेखाजोखा
- १.३ मानसिक स्वास्थ्य: परिचय र विशेषता, प्रकारहरू, मानसिक स्वास्थ्यसङ्ग सम्बन्धित समस्या (लागू औषधीको दुर्व्यसन समेत), रोकथाम र नेपालको अवस्था
- १.४ स्वास्थ्य र सरसफाइ: आवश्यकता र महत्त्व, व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ प्रवर्द्धन, विद्यालय स्वास्थ्य तथा सरसफाइ
- १.५ स्वास्थ्य शिक्षाको दार्शनिक आधारहरू र नेपालको सन्दर्भमा स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण

एकाइ दुई: मानव शरीर र जीवन प्रक्रिया शिक्षण

- २.१ मानव शरीर: परिचय, महत्त्व, बनोट, शरीरका अंग र कार्यहरू
- २.२ जीवन प्रक्रिया: अवधारणा र महत्त्व, मानव शरीर प्रणाली, एनाटोमी तथा फिजियोलोजी
- २.३ मानव जीवन विकासक्रम: गर्भावस्थादेखि मृत्युपर्यन्तसम्म
- २.४ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य: यौन तथा यौनिकता, प्रजनन स्वास्थ्यका अवयवहरू र प्रजनन अधिकार
- २.५ वंशाणु, वातावरण र मानव जीवनबीच अन्तरसम्बन्ध

एकाइ तीन: शारीरिक शिक्षा शिक्षण

- ३.१ शारीरिक शिक्षा: परिचय, उद्देश्य, महत्त्व र कार्यहरू
- ३.२ शारीरिक शिक्षाको आधारहरू: जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक र दार्शनिक
- ३.३ शारीरिक शिक्षाको विकासक्रम

- ३.४ खेल मनोविज्ञान: परिचय, महत्व, प्रकार र क्षेत्रहरू, उत्तेजना र उत्प्रेरणा
३.५ शारीरिक शिक्षा, **खेलकुद अध्ययन र व्यवस्थापन**

एकाइ चार: खेल चिकित्सा, योग र जीवनशैली शिक्षण

- ४.१ खेल चिकित्सा: परिचय, महत्व र विशेषताहरू
४.२ डोपिङ परीक्षण: महत्व, आवश्यकता र वर्तमान अवस्था
४.३ चोटपटक: कारण र रोकथामका उपायहरू
४.४ खेल र पोषण: अन्तरसम्बन्ध, सन्तुलित भोजन, पोषणयुक्त खाद्यान्न र स्रोतहरू
४.५ योग र जीवन शैली: परिचय, योगाशन, **योगका नियमहरू** र योगाभ्यास

एकाइ पाँच: माध्यमिक तहको स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रम अध्ययन

- ५.१. पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक: कक्षा ९-१० को पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिकाको अध्ययन र अन्तर सम्बन्ध
५.२. स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा शिक्षण: शिक्षण विधि, शिक्षण योजना र रणनीति
५.३. शिक्षण सामग्री: शिक्षण सामग्री र पूरक सामग्रीको सङ्कलन, विकास र प्रयोग
५.४. परीक्षा र मूल्याङ्कन: स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा परीक्षा र मूल्याङ्कन, विशिष्टिकरण तालिका र प्रयोग, निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रणाली
५.५. विद्यार्थीको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण (**Physical Fitness Testing**): विधि र प्रयोग

खण्ड ख

एकाइ छ: रोग र पोषण

- ६.१ स्वास्थ्य र रोग निर्धारक तत्त्व: जैविक, सामाजिक सांस्कृतिक र शारीरिक
६.२ सरुवा रोगहरू: कारण, लक्षण र रोकथाम खाना र पानीबाट सर्ने (झाडापखाला, आउँ र हैजा), किराबाट सर्ने (मलेरिया, कालाजार र जापानिज इन्सेफलाइटिस), हावाबाट सर्ने (रुघाखोकी, निमोनिया, दादुरा र क्षयरोग), यौनजन्य संक्रमणबाट सर्ने (धातुरोग, भिरिङ्गी र एड्स), सुइ, रगत र अङ्गप्रत्यरोपणबाट सर्ने (हेपाटाइटिस ए र वि), जनावरको टोकाइबाट सर्ने (रेविज) र विषाणुबाट सर्ने (**बर्डफ्ल्यु, स्वाइन फ्ल्यु र कोरोनाभाइरस (कोभिड-19)**)

- ६.३ नसर्ने रोगहरू: प्रकार, लक्षण तथा रोकथामका उपायहरू (हृदयघात, रक्तचाप, क्यान्सर, मधुमेह, दम र पथरी आदि),
- ६.४ पोषण: अवधारणा, स्रोत,प्रकार, कार्य र सन्तुलित भोजन
- ६.५ पोषण तत्वका कमीले लाग्ने रोगहरू: लक्षण र रोकथामका उपायहरू

एकाइ सात: विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम

- ७.१ स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम
- ७.२ बृहत विद्यालय स्वास्थ्य तथा सुरक्षा कार्यक्रम
- ७.३ विद्यालय स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ कार्यक्रम
- ७.४ विद्यालय आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा
- ७.५ स्वास्थ्य तथा वातावरण सम्बन्धी नीतिगत तथा कानुनी व्यवस्था

एकाइ आठ: स्वास्थ्य सुरक्षा र प्राथमिक उपचार

- ८.१ प्राथमिक उपचार: परिचय, आवश्यकता, महत्व र विधिहरू
- ८.२ स्वास्थ्य सुरक्षा: आवश्यकता, महत्व र विधिहरू
- ८.३ आकस्मिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन: आकस्मिक रूपमा आइपर्ने स्वास्थ्यसङ्ग सम्बन्धी समस्याहरू (मर्किनु, पानीमा डुब्नु, रगत वहनु, हाड भाँच्चिनु, काट्नु, टोकाइ आदि) र तिनको व्यवस्थापन
- ८.४ सरसफाइ: घर, परिवार र वातावरणीय सरसफाइ (अवधारणा, अवरोध र व्यवस्थापन), विद्यालय सरसफाइ कार्यक्रम
- ८.५ विद्यालय स्वास्थ्य तथा सुरक्षा सम्बन्धि संस्थाहरू: रेडक्रस, बालक्लब, सामुदायिक स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल आदि

एकाइ नौ: शारीरिक व्यायाम तथा कवाज

- ९.१ फिजिकल ट्रेनिङ, कवाज र कमाण्ड
- ९.२ विद्यालय स्तरीय. राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद: राष्ट्रपति रनिङ्गशील्ड प्रतियोगिता, राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरू, दक्षिण एशियाली खेलकुद, ओलम्पिक खेलकुद, विश्वकप खेलकुद
- ९.३ विशेष आवश्यकता भएका बालबालिका र खेल: अपाङ्गता भएका बालबालिका बीच हुने खेलहरू र शारीरिक क्रियाकलाप

९.४ शारीरिक व्यायाम: प्रकार, महत्व, तालिम र अभ्यास विधि

९.५ व्यायाम र शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन: महत्व, परीक्षण विधि, शारीरिक तौल सूचक (Body Mass Index)

एकाइ दश: स्पोर्टस, अफिसियटिड र क्रियाकलाप व्यवस्थापन

१०.१ स्पोर्टस अफिसियटिड: अवधारणा, सिद्धान्त, आचारसंहिता, काम कर्तव्य र अधिकार

१०.२ प्रमुख खेलहरू (एथलेटिक्स, वास्केटवल, भलिवल, फुटवल र क्रिकेट) र नियमहरू

१०.३ क्रियाकलाप व्यवस्थापन: अवधारणा, जोखिम र सम्भाव्यता अध्ययन, कार्यक्रम आयोजना र समन्वय, स्रोत व्यवस्थापन, विज्ञापन, प्रवर्द्धन र मूल्याङ्कन

१०.४ व्यवस्थापकीय सीपहरू र प्रयोग

१०.५ खेल सम्बद्ध निकायहरू र तिनका कार्यहरू

विशिष्टीकरण तालिका

विषय: स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

तह: माध्यमिक

एकाइ	विषय वस्तु	प्रश्न	अङ्क
खण्ड क			
१	स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण	१	१०
२	मानव शरीर र जीवन प्रक्रिया शिक्षण	१	१०
३	शारीरिक शिक्षा शिक्षण	१	१०
४	खेल चिकित्सा, योग र जीवनशैली शिक्षण	१	१०
५	माध्यमिक तहको स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रम अध्ययन	१	१०
खण्ड ख			
६	रोग र पोषण	१	१०
७	विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम	१	१०
८	स्वास्थ्य सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	१	१०
९	विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम शारीरिक व्यायाम तथा कवाज	१	१०
१०	स्पोर्टस, अफिसियटिड र क्रियाकलाप व्यवस्थापन	१	१०
	जम्मा	१०	१००

द्रष्टव्यः

- १ पाठ्यक्रम खण्ड क र खण्ड ख गरी दुई खण्डमा विभाजन गरिएको छ ।
- २ सामान्यतया खण्ड क बाट सोधिने प्रश्नहरू शिक्षण विधिसँग सम्बन्धित हुनेछ ।
- ३ खण्ड ख बाट सोधिने प्रश्नहरू संज्ञानात्मक तहका हुनेछन् ।
- ४ प्रत्येक खण्डको लागि अलग अलग उत्तरपुस्तिकाको प्रयोग हुनेछ ।
- ५ लिखित परीक्षाको माध्यम नेपाली वा अंग्रेजी वा दुबै भाषामा हुनेछ ।
- ६ यो पाठ्यक्रम २०७७।०२।२५ गतेदेखि लागू हुनेछ ।