२०८२

एक महिने प्रमाणीकरण तालिम पाठ्यक्रम

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

आधारभूत तह (कक्षा ४-५)

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

विषयसूची

क्र.स.	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
१.	परिचय	१
२.	तालिमका सक्षमता	२
३.	तालिमको संरचना	२
४.	तालिमका विषयवस्तु	३
५.	तालिम कार्यान्वयन विधि	११
६.	मूल्याङ्कन	१३
७.	परियोजना कार्य	१६

१. परिचय

बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, स्वास्थ्यकर बानी, व्यवहार तथा सिर्जनात्मक क्रियाकलापद्वारा स्वस्थ शरीरको विकास गरी उनीहरूमा अन्तर्निहित प्रतिभाको प्रस्फुटन गर्नु आधारभूत तह कक्षा ४-५ को स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ । यो विषयको पाठ्यक्रम एकीकृत ढाँचामा निर्माण गरिएको हुनाले यस विषयका विषयवस्तुलाई विषयगतभन्दा पनि एकीकृत ढङ्गले शिक्षण गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । यसका लागि शिक्षकहरूमा पेसागत दक्षता विकास गर्नु अनिवार्य हुन्छ । बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलासम्बन्धी ज्ञान, सिप र सकारात्मक व्यवहारको विकास गरी उनीहरूमा अन्तर्निहित प्रतिभाको विकास गराउने कार्यका लागि शिक्षकको क्षमता विकास गर्ने उद्देश्यले शिक्षक पेसागत विकास प्रारूप, २०८० को मर्मअनुसार आधारभूत शिक्षा कक्षा ४-५ को स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यक्रममा आधारित भई यो तालिम पाठ्यक्रम विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यक्रममा स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत व्यक्तिगत स्वच्छता, वातावरणीय सरसफाइ, खाना र पोषण, रोग र दुर्व्यसन, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार जस्ता विषयक्षेत्रमा सिकाइ सहजीकरण गर्ने तौरतरिका समावेश गरिएका छन् । यस तालिम पाठ्यक्रममार्फत शिक्षकहरूमा शारीरिक शिक्षाअन्तर्गत कवाज र शारीरिक व्यायाम, एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक खेलहरू तथा योग जस्ता विषय क्षेत्रगत सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ । सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत रेखाचित्र र रङ, छपाइ, माटाको काम र निर्माण, गायन र बादन, नृत्य र अभिनयसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू राखिएका छन् । यस पाठ्यक्रमले स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाका विषयवस्तु सहजीकरण गर्दा कला र सङ्गीतको प्रयोग सिप विकास गर्ने पक्षमा समेत जोड दिइएको छ । यसका साथै शिक्षकहरूमा सिकाइ सहजीकरणका नवीनतम विधि र सिपसँग परिचित भई बालबालिकामा अन्तर्निहित क्षमता प्रस्फुटन गर्न सिकाइमा सूचना प्रविधिको प्रयोग, परियोजना कार्य, कार्यमूलक अनुसन्धानको

ज्ञान र व्यावहारिक प्रयोग, शिक्षण सुधार योजनाको निर्माण तथा कार्यान्वयनमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरेको छ ।

२. तालिमको सक्षमता

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको तालिमपश्चात् शिक्षकहरूमा निम्नअनुसारका सक्षमता विकास हुने छन् ।

(क) स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक तथा शिक्षक निर्देशिकाको पहिचान, खोजी र शिक्षण सिकाइमा प्रयोग

(ख) सिकाइ सहजीकरणका लागि शैक्षणिक योजनाको निर्माण र प्रयोग

(ग) स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयसम्बद्ध विषयवस्तु शिक्षणका लागि उपयुक्त कक्षाकोठा व्यवस्थापन

(घ) शिक्षक पेसागत विकासका विधिको पहिचान र शिक्षणमा यसको प्रयोग

(ङ) स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलासँग सम्बन्धित शैक्षणिक सामग्रीहरूको निर्माण, सङ्कलन, प्रयोग र संरक्षण

(च) समालोचनात्मक चिन्तनसहित सिकाइ सहजीकरण विधिहरूको पहिचान, पाठयोजना निर्माण र नमुना शिक्षण

(छ) स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलासँग सम्बन्धित प्रयोगात्मक क्रियाकलापको अभ्यास तथा प्रदर्शन

(ज) शिक्षण सिकाइमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग

(झ) विद्यार्थी मूल्याङ्कनका साधनहरूको निर्माण र प्रयोग

(ञ) परियोजना कार्य, कार्यमूलक अनुसन्धान र पाठ अध्ययनको व्यावहारिक अभ्यास

३. तालिम संरचना

यो प्रमाणीकरण तालिम ३० कार्यदिनको हुने छ । ३० कार्यदिनलाई १५/१५ कार्यदिन हुने गरी दुई खण्डमा विभाजन गरिने छ । यसको पहिलो खण्डको १५ कार्य दिने तालिम आमनेसामने (Face to face), अनलाइन (Online) तथा मिश्रित (Blended) पद्धतिमा आधारित भई सिनक्रोस (Synchronous) र असिनक्रोस

(Asynchronous) विधिहरूको प्रयोग गरी तालिकामा दिइएका विषयवस्तुमा आधारित भई तालिम सम्पन्न गर्नुपर्ने छ ।

दोस्रो खण्डको १५ कार्य दिने विद्यालयमा आधारित तालिमको क्रियाकलापहरू पहिलो खण्डको तालिम समाप्त भएको मितिले ६० दिनभित्र तल तालिकामा दिइएका कार्यहरू सम्पन्न गर्नुपर्ने छ । सम्पादन गरेका कार्यहरूको विस्तृत प्रतिवेदन तयार गरी शिक्षा तालिम केन्द्रले तोकेको मितिमा अनिवार्य रूपमा प्रस्तुतीकरण गर्नुपर्ने छ ।

विद्यालयमा आधारित तालिमका क्रियाकलापहरू

क्र.स.	क्रियाकलाप	भार (कार्यदिन)
१	कम्तीमा १० ओटा पाठयोजनासहित अभ्यास शिक्षण	३
२.	शिक्षण सुधार योजना (Teaching Improvement Plan-TIP)	२
३.	कार्यमूलक अनुसन्धान	२
४.	पाठ अध्ययन अभ्यास (Lesson Study Practice) (योजना, कार्यान्वयन, प्रतिबिम्बन र सुधार)	२
५.	सिकाइमा नवप्रवर्तनका लागि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको उपयोग	२
६.	सम्बन्धित विषय शिक्षणमा पूरक सामग्रीको उपयोग	२
७.	१५ दिनको आमनेसामने वा अनलाइन वा मिश्रित विधिमा तालिम पाठ्यक्रमअनुसार निर्धारण गरिएका विषयवस्तुमा आधारित भई क्रम सङ्ख्या ६ सम्मका विषयवस्तुसँग नदोहोरिने गरी अन्य परियोजना कार्य	२
	जम्मा दिन	१५

४. तालिमका विषयवस्तु

क्र.स.	मुख्य विषयवस्तु	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सत्र
१.	पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्रीको परिचय, खोजी र प्रयोग	• पाठ्यक्रमका विभिन्न पक्षहरू जस्तैः सिकाइ सक्षमता, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम, सिकाइ सहजीकरण विधि र प्रक्रिया तथा मूल्याङ्कनको अभिमुखीकरण • स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका विषयवस्तु शिक्षणका लागि पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिका र मूल्याङ्कन मार्गदर्शनको प्रयोग • स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका पाठ्यसामग्री सिकाइ चौतारी (learning portal) बाट खोजी गर्ने र डाउनलोड गरी सङ्ग्रह	२
२.	योजना निर्माण र प्रयोग	• वार्षिक कार्यतालिका • वार्षिक शैक्षणिक योजना • एकाइ योजना • साप्ताहिक योजना • पाठ योजना • शिक्षण सुधार योजना (TIP) • सिकाइ सुधार योजना	२
३.	शिक्षक पेसागत विकासका विधि	• शिक्षकको पेसागत विकासको अवधारणा र विधि • वृत्ति विकास र पेसागत विकासबिच अन्तरसम्बन्ध	१

४.	व्यक्तिगत स्वच्छता	• व्यक्तिगत स्वच्छतासँग सम्बन्धित विषय क्षेत्रहरू (शरीरको हेरचाह र सरसफाइ, ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइ, हातधुने र दाँत माझ्ने तरिका, सफा पहिरन, आराम, निन्द्रा र शारीरिक व्यायामको महत्त्व, महिनावारी स्वच्छता) को पुनरवलोकन • व्यक्तिगत स्वच्छतासँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरूको शिक्षणका लागि आवश्यक शैक्षणिक सामग्रीहरूको सङ्कलन, निर्माण र प्रयोग • विषयक्षेत्रसँग सान्दर्भिक, सामाजिक सांस्कतिक परिवेशानुकूल तथा उमेर उपयुक्त शिक्षण सिकाइ विधिको पहिचान • व्यक्तिगत स्वच्छतासँग सम्बन्धित केही विषयक्षेत्रको पाठ शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण र अभ्यास (नमुना शिक्षण अभ्यास)	२
५.	वातावरणीय सरसफाइ	• वातावरणीय सरसफाइसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरूः वातावरणीय सरसफाइको परिचय, पानी शुद्धीकरण गर्ने विधि, कक्षाकोठा, विद्यालय र वरपरको सरसफाइ, वातावरणीय प्रदूषण, चर्पीको प्रयोग, फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको पुनरवलोकन • वातावरणीय सरसफाइसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरूको शिक्षणका लागि आवश्यक शैक्षणिक सामग्रीहरूको सङ्कलन, निर्माण र प्रयोग	३

		• विषयक्षेत्रसँग सान्दर्भिक, सामाजिक सांस्कतिक परिवेशानुकूल तथा उमेर उपयुक्त शिक्षण सिकाइ विधिको पहिचान • वातावरणीय सरसफाइसँग सम्बन्धित केही विषयक्षेत्रको नमुना पाठ शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण र अभ्यास	
६.	खाना र पोषण	• खाना र पोषणसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरू: खाना, पोषण, र पोषकतत्त्वको परिचय र कार्य, स्रोतका आधारमा खानाका वर्गीकरण, सन्तुलित भोजनको परिचय, छनोट र प्रयोग, खानेकुराको संरक्षण गर्ने तरिका, स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको परिचय, स्थानीय खानेकुराबाट सन्तुलित खानाको छनोट र उपयोग, जङ्क फुडको परिचय, यसको प्रयोगप्रति सचेतता, यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर र यसबाट बच्ने उपायहरूको पुनरवलोकन • खाना र पोषणसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्र शिक्षणका लागि आवश्यक शैक्षणिक सामग्रीहरूको सङ्कलन, निर्माण र प्रयोग • विषयक्षेत्रसँग सान्दर्भिक, सामाजिक सांस्कतिक परिवेशानुकूल तथा उमेर उपयुक्त शिक्षण सिकाइ विधिको पहिचान • खाना र पोषणसँग सम्बन्धित केही विषयक्षेत्रको नमुना पाठ शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण र अभ्यास	३

७.	रोग, धूमपान र मद्यपान	• रोग, धूमपान र मद्यपानसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरू (सरुवा रोगको परिचय, रोग सर्ने माध्यमहरू, दूषित खाना, पानी, प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने, हावाबाट सर्ने, किराको टोकाइबाट सर्ने, जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू, नसर्ने रोगको परिचय, तिनका जोखिम तत्त्व र रोतकथामका उपायहरू, धूमपानको परिचय र कारण, धूमपानको प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असर, धूमपानबाट बच्ने उपाय, मद्यपानको परिचय, कारण र यसको प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असर र बच्ने उपायको पुनरवलोकन • रोग, धूमपान र मद्यपानसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्र शिक्षणका लागि आवश्यक शैक्षणिक सामग्रीहरूको सङ्कलन, निर्माण र प्रयोग • विषयक्षेत्रसँग सान्दर्भिक, सामाजिक सांस्कतिक परिवेशानुकूल तथा उमेर उपयुक्त शिक्षण सिकाइ विधिको पहिचान • रोग, धूमपान र मद्यपानसँग सम्बन्धित केही विषयक्षेत्रको नमुना पाठ शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण र अभ्यास	३
		• सुरक्षा र प्राथमिक उपचारसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरूः सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको	

८.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	परिचय, महत्त्व, घर, विद्यालय, सडक र खेलमैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू, घाउ चोटपटक, पोलाइ, कुकुरको टोकाइ, पानीमा डुब्नबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपायहरू, प्राथमिक उपचारको परिचय, प्राथमिक उपचार बाकसमा हुनुपर्ने सामग्रीहरूको पुनरवलोकन • सुरक्षा र प्राथमिक उपचारसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरूको शिक्षणका लागि आवश्यक शैक्षणिक सामग्रीहरूको सङ्कलन, निर्माण र प्रयोग • विषयक्षेत्रसँग सान्दर्भिक, सामाजिक सांस्कतिक परिवेशानुकूल तथा उमेर उपयुक्त शिक्षण सिकाइ विधिको पहिचान • सुरक्षा र प्राथमिक उपचारसँग सम्बन्धित केही विषयक्षेत्रको नमुना पाठ शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण र अभ्यास	२
९.	कवाज र शारीरिक कसरत	• कवाजका केही कार्यहरू: सतर्क, गोडा फाट, गोडाचाल र अड, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, दायाँ नजर र सिधा नजरको अभ्यास • तोकिएका नियमअनुसार शारीरिक कसरत (PT) आदेशअनुसार प्रदर्शन र अभ्यास	२
१०.	एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक	• दौडको अभ्यास (५० मि, ७५ मि, १००मि) • हाइजम्प र लामो उफ्राइ सिपको अभ्यास	२

		• हप दौड र स्किपिङ सिप र बल फ्याक्ने सिपकोको प्रदर्शन • झुल्ने र तन्किने कसरत, तान्ने र लच्किने कसरत, झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत, पल्टने सिपको प्रदर्शन, झुन्डिने र झर्ने सिपको प्रदर्शन, शरीरलाई विभिन्न आकारमा सन्तुलन गराउने सिपको प्रदर्शन	
११.	साधारण र स्थानीय खेलहरू	• साधरण खेल र स्थानीय खेलको परिचय र महत्त्व • साधारण खेलहरूको अभ्यासद्वारा मनोरञ्जन • स्थानीय परिवेशमा खेलिने खेलहरूको खोजी र अभ्यास • फुटबलका लागि आवश्यक पर्ने सिपहरू : ट्यापिङ, पासिङ र ड्रिबलिङको अभ्यास • बास्केटबलमा पासिङ, क्याचिङ र ड्रिबलिङ सिपको अभ्यास • डजबलमा पासिङ, क्याचिङ र डजिङ सिपको प्रदर्शन • रिले बलको अभ्यास र प्रदर्शन	२
१२.	योग	• योगासन, प्रणायाम र ध्यानको परिचय र महत्त्व • सूक्ष्म योग क्रिया, आसन, प्राणायम र ध्यानको अभ्यास र प्रदर्शन	२
१३.	रेखाचित्र र रङ	• रङको परिचय र प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङको निर्माण गर्ने तरिका • विभिन्न प्रकारका रेखाहरूको प्रयोगबाट चित्र निर्माण	३

		• विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र र छाया • विभिन्न किसिमका आकृतिहरूको रेखाङ्कन • अवलोकन गरेका वस्तुको चित्र र रङ • कल्पनामा आधारित र कथामा आधारित चित्र र रङ • मुहार चित्र र रङ • म्युरल चित्र (Mural art)	
१४.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण कार्य	• आकृतिमूलक (representational र आकृतिविहीन (non-representational) प्रिन्ट • स्टेन्सिल छपाइ • काठमा भएका विभिन्न रेसाहरूको छपाइ • एउटा आकृति छपाइपश्चात् त्यसमाथि उचित तरिकाले खप्टिने छपाइ • क्वायल, स्ल्याब विधिबाट विभिन्न आकारमा माटाका नमुनाहरूको तयारी र रङको प्रयोग • थप्ने र हटाउने विधिबाट माटाका विभिन्न नमुनाको निर्माण • तारका टुक्राहरू बङ्ग्याएर विभिन्न साधारण आकृतिहरूको निर्माण • उपलब्ध वस्तु तथा खेर गएका वस्तुहरूको प्रयोगबाट कोलाजको निर्माण • कागजलाई काटेर वा च्यातेर कुनै वस्तुको नमुना निर्माण	३

		• खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन गरी तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप आदिको प्रयोग गरी जोडेर निर्माण • विभिन्न किसिमका कागज वा चोया वा उपलब्ध स्थानीय वस्तुलाई काटेर/ च्यातेर वा पट्टी बनाएर आफूलाई मन पर्ने वस्तु निर्माण	
१५.	गायन र वादन	• राष्ट्रिय गान र कक्षागत (कक्षा ४-५) गीत लय र ताल मिलाई समूहमा गाउने अभ्यास • हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको अभ्यास (स्वर, सप्तक, स्केल) • मादल/तबलामा विभिन्न तालहरू बजाउने अभ्यास (ख्याली/कहरवा र झ्याउरे) • स्थानीय बाजाहरूको सामान्य परिचय र बजाउने अभ्यास	३
१६.	नृत्य र अभिनय	• हस्त मुद्राको प्रयोग र हाउभाउसहितको नृत्य अभ्यास • कक्षागत गीत, बालगीत, स्थानीय गीतमा हाउभाउसहित नृत्य अभ्यास • पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरूमा आधारित भई विभिन्न प्रकारका अभिनयको प्रदर्शन	२
१७.	अन्तरविषयक एकीकृत शिक्षण	• स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयको अन्तर्विषयक एकीकृत शिक्षणमा आधारित नमुना पाठ शिक्षण	१
१८.	कक्षाकोठा व्यवस्थापन	• कक्षाकोठा व्यवस्थापनको अवधारणा, विद्यमान अवस्था र समाधानका उपाय	१

		• कक्षा व्यवस्थापन (भौतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक विविधता र ठुलो कक्षा व्यवस्थापन) • विद्यार्थीको सिकाइस्तरअनुसारको सहजीकरण व्यवस्था	
१९.	विद्यार्थी मूल्याङ्कनका साधनको निर्माण र प्रयोग	• आन्तरिक मूल्याङ्कनका तरिका (प्रयोगात्मक र परियोजना कार्य) • बाह्य मूल्याङ्कनः विशिष्टीकरण तालिकाको प्रयोग • नतिजा विश्लेषण र सिकाइमा प्रयोग	२
२०.	कार्यमूलक अनुसन्धान,	• कार्यमूलक अनुसन्धानको अवधारणा, प्रकार, प्रक्रिया र प्रयोग	२
२१.	परीक्षा र परियोजना कार्य	• सहभागीको परीक्षा • परियोजना कार्यको अभिमुखीकरण	१
२२.	कार्ययोजना निर्माण तथा मूल्याङ्कन	• कार्ययोजना निर्माण • तालिम मूल्याङ्कन	१
		जम्मा	४५

नोट *: प्रत्येक सत्र १ घण्टा ३० मिनेटको हुने छ ।*

५. तालिम कार्यान्वयन कार्यविधि

• यस तालिमको लक्षित समूह आधारभूत तह कक्षा ४-५ मा अध्यापनरत शिक्षकहरू हुने छन् । सहभागी छनोट गर्दा देहायका प्राथमिकताका आधार अवलम्बन गरिने छ :

(अ) प्रमाणीकरण तालिम नलिएका स्थायी शिक्षक

(आ) प्रमाणीकरण तालिम नलिएका अन्य शिक्षक

- प्रदेशस्थित शिक्षा तालिम केन्द्रमार्फत सञ्चालन हुने यस प्रमाणीकरण तालिमका सहभागीहरू स्थानीय तहबाट छनोट भएका हुने छन् ।
- शिक्षक पेसागत विकासका लागि प्रमाणीकरण तालिम शैक्षिक जनशक्ति विकास परिषद्बाट स्वीकृत पाठ्यक्रम र सोका आधारमा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र वा शिक्षा तालिम केन्द्रबाट विकास गरिएका प्रशिक्षक निर्देशिका, प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्री र अन्य आवश्यक सामग्रीका आधारमा सञ्चालन गरिने छ।
- शिक्षा तालिम केन्द्रले प्रमाणीकरण शिक्षक तालिम सञ्चालन गर्दा स्थानीय आवश्यकतालाई समेट्ने गरी स्वीकृत तालिम पाठ्यक्रममा २०% सम्म विषयवस्तु अनुकूलन गरी सञ्चालन गर्न सक्ने छन् ।
- यस तालिमसम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षणमा सहभागी भएका प्रदेश शिक्षा तालिम केन्द्रका प्रशिक्षक वा रोस्टर प्रशिक्षकबाट तालिम सत्र सहजीकरण गरिने छ ।
- तालिमका सत्र सहजीकरण गर्दा सकेसम्म सूचना तथा सञ्चार प्रविधिलाई अधिकतम उपयोग गर्नुपर्ने छ ।
- तालिमका लागि आवश्यक सामग्रीहरू तालिम सञ्चालन अगावै व्यवस्था गर्नुपर्ने छ ।
- सामान्यतया सहभागी शिक्षकका माग र आवश्यकतालाई ध्यान दिँदै आवश्यकताअनुसार देहायबमोजिमका विधि उपयोग गर्न सकिने छ ।
    - साझा तथा खुला मञ्चहरूको प्रयोग
    - समकालिक (Synchronous) र असमकालिक (Asynchronous) विधिहरू
    - स्वाध्याय विधि
    - अनुसन्धानात्मक विधि
    - प्रतिबिम्बात्मक विधि
    - परियोजना विधि
    - दूर सिकाइ विधि
    - अन्तरक्रिया तथा छलफल विधि
    - प्रदर्शन तथा नमुना अभ्यास शिक्षण विधि
    - जोडी कार्य तथा समूह कार्य विधि
    - समस्या समाधान

- एक महिने प्रमाणीकरण तालिमको दोस्रो खण्डका लागि तोकिएको परियोजना कार्य सम्पादन गर्न सन्दर्भ सामग्री अध्ययन, विज्ञसँगको परामर्श तथा प्रतिवेदन लेखन गर्नु मूलत: प्रत्येक प्रशिक्षार्थीको दायित्व हुने छ । यस कार्यका लागि प्रशिक्षार्थीलाई आवश्यक परेमा इमेल वा फोनमार्फत वा प्रत्यक्ष भेट गरी सम्बन्धित प्रशिक्षकबाट मार्गदर्शन प्राप्त गर्ने सुविधा उपलब्ध हुने छ ।
- तालिमको अन्त्यमा शिक्षक पेसागत विकास प्रारूप (परिमार्जन संस्करण), २०८० अनुसार मूल्याङ्कन र शैक्षिक जनशक्ति विकास परिषद्को निर्णयबमोजिम प्रमाणीकरण गरिने छ । तालिमको प्रमाणीकरणपश्चात् सम्बन्धित शिक्षा तालिम केन्द्रबाट प्रमाणपत्र प्रदान गरिने छ ।

६. मूल्याङ्कन

(क) तालिममा सहभागी शिक्षकको मूल्याङ्कनको कुल भार १०० अङ्कको हुने छ।

(ख) मूल्याङ्कनका आधार र अङ्क विभाजन तलको तालिकामा उल्लेख भएअनुसार हुने छ।

क्र.स.	**मूल्याङ्कनका आधार**	**अङ्क**
पहिलो खण्ड आमनेसामने :, अनलाइन तथा मिश्रित (Blended) पद्धतिमा आधारित कार्यशाला		
१.	सहभागिता	१५
१.१	उपस्थिति	३
१.२	छलफल तथा प्रस्तुतीकरणमा सक्रियता	६
१.३	आचारसंहिताको पालना	३
१.४	तालिमप्रतिको प्रतिबद्धता	३

२.	लिखित परीक्षा	३०
३.	विद्यालयमा आधारित तालिमका क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि कार्ययोजना निर्माण	५
	जम्मा	**५०**
दोस्रो खण्ड विद्यालयमा आधारित तालिमका क्रियाकलापहरू :		
१.	कार्यसम्पादन	२१
२.	प्रतिवेदन	२१
३.	प्रस्तुतीकरण	८
	जम्मा	**५०**
दुवै खण्डको कुल जम्मा		**१००**

(ग) तालिममा अनुपस्थित रहँदा प्रति सत्र ०.५ अङ्क घटाइने छ र तीन सत्र वा सोभन्दा बढी अनुपस्थित हुने सहभागीको तालिम पूरा नभएको मानिने छ।

(घ) तिस अङ्कको लिखित परीक्षाका लागि १० ओटा बहुवैकल्पिक प्रश्नमा ५ अङ्क, ५ ओटा सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नमा १५ अङ्क र २ ओटा लामो उत्तरको प्रश्नमा १० अङ्क छुट्याइने छ । परीक्षणको वैधताका लागि तालिम पाठ्यक्रम समेट्ने गरी विशिष्टीकरण तालिका निर्माण गरी प्रश्न पत्र निर्माण गरिने छ ।

(ङ) शिक्षकले तोकिएका कार्यहरू विद्यालयका प्रधानाध्यापकसँगको समन्वय, सहकार्य, सहयोग र सहजीकरणमा सम्पादन गर्नुपर्ने छ ।

(च) शिक्षकले सम्पादन गरेका कार्यहरूको प्रतिवेदन सम्बन्धित विद्यालयका प्रधानाध्यापकबाट र प्रधानाध्यापकले सम्पादन गरेका कार्यहरूको प्रतिवेदन स्थानीय तहको शिक्षा शाखा वा शाखाले तोकेको विज्ञबाट प्रमाणित गरेको हुनुपर्ने छ।

(छ) विद्यालयमा आधारित तालिम क्रियाकलापको मूल्याङ्कनका आधारहरू निम्नबमोजिम हुने छ :

क्र.स.	क्षेत्र	मूल्याङ्कनका आधार	अङ्क
१.	कार्यसम्पादन	१. कम्तीमा १० ओटा पाठयोजनासहित अभ्यास शिक्षण २. शिक्षण सुधार योजना (Teaching Improvement Plan-TIP) ३. कार्यमूलक अनुसन्धान ४. पाठ अध्ययन अभ्यास (Lesson Study Practice) ५. सिकाइमा नवप्रवर्तनका लागि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको उपयोग ६. सम्बन्धित विषय शिक्षणमा पूरक सामग्रीको उपयोग ७. १५ दिनको आमनेसामने वा अनलाइन वा मिश्रित विधिमा तालिम पाठ्यक्रमअनुसार निर्धारण गरिएका विषयवस्तुमा आधारित भई क्रम सङ्ख्या छसम्मका विषयवस्तुसँग नदोहोरिने गरी अन्य परियोजना कार्य	७ × ३ = २१
२.	प्रतिवेदन	प्रतिवेदनको गुणस्तरीयता १. ढाँचा २. विषयवस्तुको प्रस्तुति ३. विश्वासनीय प्रमाणहरू	७ ओटा प्रतिवेदन × ३ = २१
३.	प्रस्तुतीकरण	१. आत्मविश्वास २. प्रस्तुतीकरण शैली	८

		३. तर्कपूर्ण अभिव्यक्ति ४. प्रतिबिम्बन	

(ज) सहभागीले प्राप्त गरेको अङ्कलाई निम्नअनुसार श्रेणी विभाजन गरिने छ :

क्र.स.	श्रेणी	अङ्क
१.	विशिष्टतासहितको प्रथम श्रेणी	९० र सोभन्दा माथि
२.	प्रथम श्रेणी	८० देखि ९० अङ्कभन्दा कम
३.	द्वितीय श्रेणी	६५ देखि ८० अङ्कभन्दा कम
४.	तृतीय श्रेणी	५० देखि ६५ अङ्कभन्दा कम
५.	अनुत्तीर्ण	५० भन्दा कम अङ्क

(झ) तालिममा सफल हुन दुवै खण्डमा कम्तीमा ५०/५० प्रतिशत अङ्क प्राप्त गर्नुपर्ने छ।

७. परियोजना कार्य

दोस्रो खण्डका लागि विद्यालयमा आधारित परियोजना कार्यहरू निर्धारण गरिएका छन् । प्रत्येक परियोजनाको परिणामका (Output) रूपमा प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले अलग अलग प्रतिवेदन शिक्षा तालिम केन्द्रसमक्ष अनिवार्य रूपमा प्रस्तुतीकरण गरी पेस गर्नुपर्ने छ :

परियोजना कार्य १ : पाठयोजनामा आधारित शिक्षण अभ्यास

- कम्तीमा फरक फरक १० ओटा पाठयोजना तयारी गर्ने
- प्रत्येक पाठयोजनाका आधारमा शैक्षणिक सामग्री विकास गर्ने
- प्रधानाध्यापकबाट सबै पाठयोजना प्रमाणित गर्ने
- पाठयोजनाका आधारमा कार्यतालिकाबद्ध शिक्षण अभ्यास गर्ने

- विद्यार्थीको सिकाइको अवस्था तथा आफ्नो सिकाइ सहजीकरण अनुभव समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

नोट : *यस कार्यअन्तर्गत अन्य परियोजना कार्यले नसमेटेका विषयवस्तु शिक्षणका लागि मात्र पाठयोजना तयार गर्ने*

परियोजना कार्य २ : शिक्षण सुधार योजना (Teaching Improvement Plan-TIP)

- शिक्षकले आफ्नो शिक्षण सुधारका लागि आधारभूत तह कक्षा ४-५ का लागि दिइएको ढाँचामा शिक्षण सुधार योजना (Teaching Improvement Plan-TIP) र सोको कार्यान्वयनको उपलब्धि प्रतिवेदन तयार पार्ने

शिक्षण सुधार योजना (TIP)

शिक्षकको नाम : ....

विद्यालयको नाम : ....

योजना अवधि : २०८ .... महिनादेखि २०८ ....महिनासम्म

क.स.	**सूचक**	**मौजुदा स्थिति** (Baseline)	**अपेक्षित लक्ष्य**	**लक्ष्य पूरा गर्न सम्पादन गरिने मुख्य कार्यहरू**
१.	विद्यार्थीको औसत उपलब्धि/प्राप्ताङ्क			
(क)	कक्षा .... विषय			
(ख)	कक्षा .... विषय			
२.	स्वमूल्याङ्कनका आधारमा शिक्षणमा शैक्षणिक सामग्री प्रयोगका स्थिति (न्यूनबाट उच्च तहको दरमा १, २, ३, ४ मा मापन गर्ने)			

क्र.स.	सूचक	मौजुदा स्थिति (Baseline)	अपेक्षित लक्ष्य	लक्ष्य पूरा गर्न सम्पादन गरिने मुख्य कार्यहरू
३.	प्रतिदिन क्रियाकलाप विवरण तयारीसहितको शिक्षण गरेको पाठ सङ्ख्या			
४.	स्वमूल्याङ्कनका आधारमा प्रभावकारी शिक्षणका निमित्त विद्यालय प्रअबाट प्राप्त सहयोगको स्थिति (न्यूनबाट उच्च तहको दरमा १, २, ३, ४ मा मापन गर्ने)			
५.	प्रशिक्षक/रोस्टर प्रशिक्षक/शिक्षा अधिकृत/प्रधानाध्यापकबाट शिक्षकलाई अनुगमन सहायता एवम् शैक्षणिक परामर्श सम्पन्न हुने पटक (तालिम अवधिभर)			

....

मिति शिक्षकको दस्तखत विद्यालयको छाप प्रअको दस्तखत

शिक्षण सुधार योजना (TIP) उपलब्धि प्रतिवेदन

शिक्षकको नाम : ....

विद्यालयको नाम : ....

योजना अवधि : २०८ .... महिनादेखि २०८ ....महिनासम्म

क्र.स.	सूचक	मौजुदा स्थिति (Baseline)	अपेक्षित लक्ष्य	लक्ष्य पूरा गर्न सम्पादन गरिएका मुख्य कार्यहरू	प्रगति	कार्यसम्पादनको अनुभव
१.	विद्यार्थीको औसत उपलब्धि/प्राप्ताङ्क					
(क)	कक्षा .... विषय					
(ख)	कक्षा .... विषय					
२.	स्वमूल्याङ्कनका आधारमा शिक्षणमा शैक्षणिक सामग्री प्रयोगका स्थिति (न्यूनबाट उच्च तहको दरमा १, २, ३, ४ मा मापन गर्ने)					
३.	प्रतिदिन क्रियाकलाप विवरण तयारीसहितको शिक्षण गरेको पाठ सङ्ख्या					
४.	स्वमूल्याङ्कनका आधारमा प्रभावकारी शिक्षणका निमित्त विद्यालय प्रअबाट प्राप्त सहयोगको स्थिति (न्यूनबाट उच्च तहको दरमा १, २, ३, ४ मा मापन गर्ने)					
५.	प्रशिक्षक/रोस्टर प्रशिक्षक/शिक्षा					

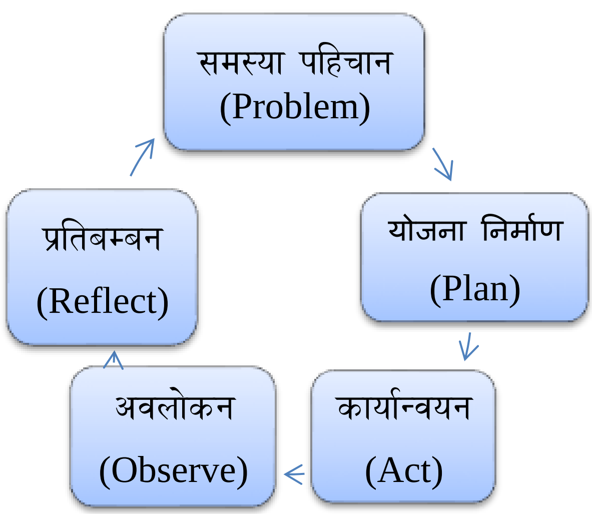
क्र.स.	सूचक	मौजुदा स्थिति (Baseline)	अपेक्षित लक्ष्य	लक्ष्य पूरा गर्न सम्पादन गरिएका मुख्य कार्यहरू	प्रगति	कार्यसम्पादनको अनुभव
	अधिकृत/प्रधानाध्यापकबाट शिक्षकलाई अनुगमन सहायता एवम् शैक्षणिक परामर्श सम्पन्न हुने पटक (तालिम अवधिभर)					

....

मिति शिक्षकको दस्तखत विद्यालयको छाप प्रअको दस्तखत

परियोजना कार्य ३ : कार्यमूलक अनुसन्धान

- शिक्षकले आफ्नो कार्यसम्पादन सुधारका लागि कुनै एउटा विषय क्षेत्रमा निम्नलिखित चक्रअनुसार कार्यमूलक अनुसन्धान गरी सोको प्रतिवेदन तयार पार्ने



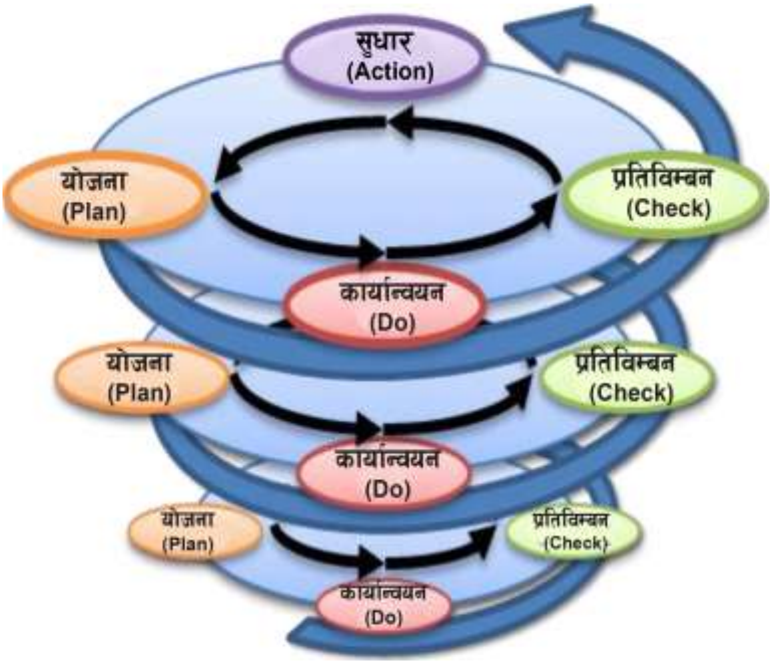
कायमूलक अनुसन्धानका लागि सम्भावित क्षेत्रहरू

- शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न तथा विद्यार्थीलाई सिक्न समस्या भएको विषयवस्तु शिक्षण

- फरक फरक सिकाइ स्तरका विद्यार्थीलाई उनीहरूको सिकाइ स्तरअनुसार शिक्षण
- विद्यार्थीका सिकाइ शैलीका आधारमा शिक्षण
- विद्यार्थीमा नेतृत्व क्षमता विकास
- विद्यार्थीको सिकाइमा सक्रिय सहभागिता
- कक्षामा शिक्षक र विद्यार्थीबिच अन्तरक्रिया
- विद्यार्थीमा समालोचनात्मक चिन्तन विकास
- विद्यार्थी मूल्याङ्कन
- विद्यार्थी उपस्थिति
- विद्यार्थीमा सकारात्मक अनुशासन
- विद्यार्थीमा सहयोगी भावनाको विकास
- सिकाइमा विद्यार्थी उत्प्रेरणा
- विद्यार्थीमा स्वनिर्देशित सिकाइको बानी बसाउन
- विद्यार्थीमा सकारात्मक सोच विकास
- विद्यार्थीलाई उनीहरूको सिकाइप्रति जम्मेवार बनाउने
- विद्यार्थीमा सिकाइ संस्कृतिको विकास
- कक्षा व्यवस्थापन

परियोजना कार्य ४ : पाठ अध्ययन (Lesson Study)

- शिक्षण तथा विद्यार्थीको सिकाइमा केन्द्रित भई शिक्षकले आफ्नो शिक्षणमा सुधार ल्याउन समूहमा कुनै एउटा पाठ शिक्षणका लागि दिइएको चक्रअनुसार पाठ अध्ययन गरी सोको प्रतिवेदन समेत तयार गर्ने



परियोजना कार्य ५ : सिकाइमा नवप्रवर्तनका लागि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको उपयोग

- स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको कुनै पाठ शिक्षणका लागि उपयुक्त वेवबेस सामग्रीको खोजी तथा सङ्कलन वा डिजिटल सामग्रीको खोजी, निर्माण तथा सम्पादन वा सफ्टवेयरहरूको पहिचान गर्ने
- खोजी, सङ्कलन, निर्माण तथा सम्पादन गरिएका ती सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका सामग्री प्रयोग गरी पाठ शिक्षण गर्ने
- ती सामग्रीको प्रयोग गरी शिक्षण गर्दा विद्यार्थीको सिकाइमा परेको प्रभाव तथा शिक्षण अनुभवसहितको प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

परियोजना कार्य ६ : स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको शिक्षणमा पूरक सामग्रीको उपयोग

- स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको कुनै पाठ शिक्षणका लागि उपयुक्त पूरक सामग्री (सन्दर्भ सामग्री जस्तै : स्रोत सामग्री, थप पाठ्यसामग्री, पत्रपत्रिका, लेख, अनुसन्धान प्रतिवेदन आदि) को खोजी गर्ने
- स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयका विषयवस्तु शिक्षणमा ती पूरक सामग्री प्रयोग गर्ने

- प्रयोग गरिएका पूरक सामग्री (सन्दर्भ सामग्री) को नाम, प्रयोग गरिएको तरिका र शिक्षण अनुभव र सिकाइमा आएको परिवर्तनसहितको प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

परियोजना कार्य ७ : स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषय शिक्षणका विधि, सामग्री तथा विद्यार्थी मूल्याङ्कन आदि सम्बन्धी परियोजना कार्य

- तालिममा सहभागी शिक्षकले स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषय शिक्षणका विधि, सामग्री तथा विद्यार्थी मूल्याङ्कन आदि सम्बन्धी दिइएका परियोजना कार्यमध्ये कुनै एउटा परियोजना कार्य सम्पादन गर्नुपर्ने छ :

परियोजना कार्य १: एथलेटिक्स र खेलहरू

- विद्यालय स्तरीय प्रतियोगिताका लागि सरोकार निकायसँग छलफल गर्ने
- एथलेटिक्स र खेलहरूमध्ये कुनै एक खेलको प्रतियोगिता आयोजना गर्ने
- खेल प्रतियोगिताको समीक्षा गर्ने
- समग्र सबै पक्ष समेटेर प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

परियोजना कार्य २ : योगासन

- योग शिविरको आयोजना गर्ने
- प्रधानाध्यापक, विषय शिक्षक वा योग प्रशिक्षकको उपस्थितिमा विद्यार्थीलाई योगाभ्यास गराउने
- विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावकसहितको सहभागितामा हुने उक्त शिविरमा समुदायलाई समेत निमन्त्रणा गर्ने
- शिविर कार्यक्रम सम्पन्नपछि सहभागीको अनुभव प्रतिक्रिया समेटेर छलफल कार्यक्रम गराउने
- शिविर कार्यक्रमको अनुभवको समीक्षात्मक प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

परियोजना कार्य ३ : कलाका स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी चित्र, छपाइ तथा निर्माण

- कलाका स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी नागपञ्चमी, लक्ष्मीपूजा, गाईजात्रा वा अन्य जात्रामा प्रयोग गरिने चित्र, छपाइ तथा निर्माण गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने
- विद्यार्थीलाई समेत उक्त कार्य समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा गराउने
- विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत वा समूहगत रूपमा जात्राको चित्र, छपाइ वा निर्माण कार्यको प्रदर्शन गर्न लगाउने
- आफ्नो अनुभव, विद्यार्थीले तयार गरेका कार्य तथा उत्पादित वस्तु तथा अनुभवलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

परियोजना कार्य ४ : माटाबाट वस्तुको निर्माण

- कलाका स्थानीय स्तरमा पाइने माटाबाट वस्तु (चरा, जनावर, मानव आकृति वा अन्य वस्तु) को निर्माण तथा रङ लगाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने
- विद्यार्थीलाई समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा माटाबाट वस्तुको नमुना निर्माण गरी उपयुक्त रङ लगाउने अभ्यास गराउने
- उक्त कार्य सम्पन्न गर्दा गरिएका कार्यहरू र विकास भएका सिपहरूलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
- प्रतिवेदनमा विद्यार्थीले तयार गरेका नमुनाको फोटो खिचेर अनुसूचीमा राख्ने ।

परियोजना कार्य ५ : वाद्ययन्त्रको अभ्यास

- मादल, बाँसुरी, डम्फु, तबला, हार्मोनियम र गितारमध्ये विद्यालयमा उपलब्ध बाजाबाट निस्कने बोलहरूको परिचयसहित बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने
- यसका साथै छोटी ताल (रूपक ताल) तथा झपतालको परिचयसहित हातले ताली दिँदै मुखले बोल्ने अथवा ताल वाद्यमा बजाउने अभ्यास गराउने
- यस कार्यबाट विद्यार्थीमा हासिल भएको सिपहरू र अनुभवलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने।

परियोजना कार्य ६ : नृत्य अभ्यास

- अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको नमुना प्रदर्शन गर्ने
- कुनै लोक, शास्त्रीय, आधुनिक तथा परम्परागत नृत्यमा नृत्यका उल्लिखित भागहरू र हस्तमुद्राहरूको प्रयोग गरी नृत्य अभ्यास गराउने
- यसरी नृत्य अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीको अनुभव र सिकाइको समीक्षात्मक प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

नोट : सामग्री निर्माण र प्रयोगसम्बन्धी परियोजना कार्यको हकमा शिक्षा तालिम केन्द्रमा प्रतिवेदन पेस गर्दा सामग्रीसमेत पेस गर्नुपर्ने छ ।

ΩΩΩ