नेपाल सरकार

शिक्षक सेवा आयोग

निम्नमाध्यमिक तह, तृतीय श्रेणी शिक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाका लागि

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयको पाठ्यक्रम, २०८१

पूर्णाङ्कः १००   समयः ३ घण्टा

खण्ड "क"

१. स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण

१.१. स्वास्थ्य शिक्षाः परिचय, आवश्यकता, उद्देश्य र दैनिक जीवनमा भूमिका

१.२. स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणमा विभिन्न विधि तथा प्रक्रियाको प्रयोगः शिक्षक केन्द्रित र विद्यार्थी केन्द्रित शिक्षण, अन्तर्क्रियात्मक शिक्षण (मस्तिष्क मन्थन, समूह छलफल, भूमिका खेल, बजसेसन), परियोजना कार्य, घटना अध्ययन, कथाकथन, समस्या समाधान विधि

१.३. पाठयोजना निर्माण र विद्यालयमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यान्वयन र आन्तरिक मूल्याङ्कन

१.४. व्यक्तिगत स्वच्छता र वातावरण सरसफाइ शिक्षणः हात धुने, मुख तथा महिनावारी स्वच्छता, पूर्ण सरसफाइ, नेपालमा प्रयोग भएका विभिन्न प्रकारका चर्पीहरू

१.५. मानसिक स्वास्थ्य शिक्षणः विशेषता, प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य समस्या (डिप्रेसन, तनाव, चिन्ता), तनाव व्यवस्थापन, लागु पदार्थको दुर्व्यसनको रोकथामबारे शिक्षण विधि तथा प्रक्रिया

२. मानव जीवन र जीवन प्रक्रिया शिक्षण

२.१. मानव शरीरः मानव शरीर बनोट, तन्तु, अङ्ग र कार्यहरू

२.२. मानव जीवन प्रक्रिया शिक्षणः अवधारणा, मानव शरीर प्रणाली र कार्यहरू (प्रजनन, स्वाशप्रस्वास, रक्त सञ्चार अस्थिपञ्जर, मांसपेशी, स्नायु, मुत्र)

२.३. जीवन विकासक्रमः गर्भधारण, जन्म, शिशु अवस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, वयस्क अवस्था र बृद्धावस्था

२.४. यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षणः यौन र यौनिकता, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, गर्भ निरोध, प्रजनन स्वास्थ्य, प्रजनन अधिकारको बारेमा प्रयोग हुने शिक्षण सामग्री तथा विधिहरू

२.५. वंशाणु, वातावरण र मानव जीवन तथा स्वास्थ्य

३. शारीरिक शिक्षा शिक्षण

- ३.१. शारीरिक शिक्षामा पाठयोजना
- ३.२. शारीरिक शिक्षामा पाठको स्वरूप (परिचयात्मक भाग, सहायक र मुख्य भाग र अन्तरिम भाग)
- ३.३. शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा प्रयोग हुने विधिहरू
- ३.४. शारीरिक शिक्षा शिक्षणका सिद्धान्तहरू
- ३.५. शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा प्रयोग हुने शैक्षिक सामग्रीहरू

४. खेल चिकित्सा, योग र जीवनशैली शिक्षण

- ४.१. खेल चिकित्साको परिचय र महत्त्व
- ४.२. खेल चिकित्साका क्षेत्रहरू
- ४.३. खेलाडीको पोषण
- ४.४. योगको परिचय र महत्त्व
- ४.५. स्वस्थ जीवन शैली

५. स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रम अध्ययन

- ५.१. पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकः कक्षा ६-८ को पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिकाको अध्ययन र अन्तरसम्बन्ध
- ५.२. स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा शिक्षणः शिक्षण विधि, शिक्षण योजना, शिक्षण प्रविधि र रणनीति
- ५.३. शिक्षण सामग्रीः सिकाइका लागि सामग्रीको सङ्कलन, विकास र प्रयोग
- ५.४. परीक्षा र मूल्याङ्कनः स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा परीक्षा र मूल्याङ्कन, विशिष्टीकरण तालिका र प्रयोग, निर्माणात्मक विद्यार्थी मूल्याङ्कन, विद्यालय तहको वर्तमान मूल्याङ्कन प्रणाली
- ५.५. विद्यार्थीको शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षणका विधि

खण्ड "ख"

६. रोगप्रतिरोधक क्षमता र सङ्क्रामक तथा नसर्ने रोगहरू

- ६.१. रोगप्रतिरोध क्षमताको अवधारणा, नेपालमा खोप कार्यक्रम, सङ्क्रामक तथा सरूवा रोगको अवधारणा, सङ्क्रमण साङ्लो
- ६.२. विभिन्न सङ्क्रामक रोगहरूको कारण, लक्षण र रोकथाम (झाडापखाला, आउँ, जन्डिस, रुघाखोकी, म्यादे ज्वरो, न्यूमोनिया, क्षयरोग, औलोरोग, डेङ्गी, इन्सेफलाइटिस र रेबिज)
- ६.३. नसर्ने तथा वंशाणुगत रोगको अवधारणा, जोखिम तत्त्वहरू, कार्डियो-भास्कुलर रोगको प्रकार र स्वस्थता कायम राख्ने तरिकाहरू

६.४. क्यान्सर र मधुमेह रोगको जोखिम तत्त्वहरू र रोकथाम

६.५. मिर्गौलाको परिचय र मिर्गौलाको रोग (कारक तत्त्व र रोकथाम)

७. स्वास्थ्य र तन्दुरूस्तिका लागि खेलकुद

७.१. शारीरिक क्रियाकलाप र शारीरिक तन्दुरुस्तीको परिभाषा, अर्थ र प्रकार

७.२. स्वास्थ्य र दीर्घ रोग निवारणका लागि शारीरिक क्रियाकलाप, शारीरिक क्रियाकलापमा चाल र चालको प्रकार (लोकोमोसन, ननलोकोमोसन र विशिष्ट)

७.३. स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्तीको आयाम (कार्डियो-भास्कुलर तन्दुरुस्ती, मांसपेशीय तागत र सहनशीलता र लचकता)

७.४. खेलसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्तीको आयाम (वेग, तागत, चपलता, सहनशीलता र समन्वय) र यसबाट हुने परिवर्तन

७.५. योगासनको अर्थ, प्रक्रिया र अभ्यास (शीर्षासन, गरुडासन, मयूरासन, चक्रासन, सेवाङ्गासन, योगमुद्रासन, पवन मुक्तासन, सूर्य नमस्कार)

८. स्वस्थ खानपिन, वातावरण र जीवनशैली

८.१. स्वस्थ खानपिनको अर्थ र महत्त्व, खाना र पोषण, पाचन प्रणाली र कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र चिल्लो पदार्थको पाचन

८.२. स्वस्थ जीवनशैलीको अवधारणा, पक्षहरू, निर्धारण गर्ने तत्त्वहरू

८.३. वातावरण र मानव स्वास्थ्यको अन्तरसम्बन्ध

८.४. पानीको शुद्धीकरण र सुरक्षित पानीको उपभोग, जल र वायु प्रदूषणको असर र रोकथामका उपाय

८.५. कृषिमा प्रयोग हुने विषादीको स्वास्थ्यमा पर्ने असर, ग्लोबल वार्मिङ र जलवायु परिवर्तनको अवधारणा र असर

९. सामुदायिक स्वास्थ्य, विद्यालय स्वास्थ्य सुरक्षा र प्राथमिक उपचार

९.१. सामुदायिक स्वास्थ्यः अवधारण, सामुदायिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू, स्वास्थ्यको सामाजिक निर्धारक तत्त्वहरू

९.२. स्वास्थ्य समस्याहरू र सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरू

९.३. विद्यालय स्वास्थ्यः अवधारणा र महत्त्व, विद्यालय स्वास्थ्य सेवा तथा सरसफाइ कार्यक्रम

९.४. बृहत विद्यालय सुरक्षा र विपद् व्यवस्थापनः विद्यालयमा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापन (मर्किनु, चोटपटक लाग्नु, रक्तश्राव, हड्डी भाँचिनु, पानीमा डुब्नु, सर्प र कुकुरको टोकाई, प्राथमिक उपचार तथा कृत्रिम स्वासप्रस्वास) र प्रकोप सुरक्षा तयारी तथा व्यवस्थापन

९.५. विद्यालय स्वास्थ्य तथा सुरक्षासम्बन्धी संस्थाहरू

१०. एथलेटिक्स र खेल विज्ञान

१०.१. एथलेटिक्सको परिचय

१०.२. छोटो, मझौला र लामो दौड, हाइजम्प र लङजम्प, शटपट र ज्याभलिन थ्रो

१०.३. खेलकुद विज्ञानको परिचय

१०.४. खेलकुद चिकित्सा तथा एक्सरसाइज फिजियोलजीको परिचय र महत्त्व

१०.५. खेलकुद मनोविज्ञानको परिचय र महत्त्व

विशिष्टीकरण तालिका

विषयः स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा तहः निम्नमाध्यमिक

एकाइ	विषयवस्तु	प्रश्न	अङ्क
खण्ड "क"			
१	स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण	१	१०
२	मानव जीवन र जीवन प्रक्रिया शिक्षण	१	१०
३	शारीरिक शिक्षा शिक्षण	१	१०
४	खेल चिकित्सा, योग र जीवनशैली शिक्षण	१	१०
५	स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रम अध्ययन	१	१०
खण्ड "ख"			
६	रोगप्रतिरोधक क्षमता र सङ्क्रामक तथा नसर्ने रोगहरू	१	१०
७	स्वास्थ्य र तन्दुरूस्तिका लागि खेलकुद	१	१०
८	स्वस्थ खानपिन, वातावरण र जीवनशैली	१	१०
९	सामुदायिक स्वास्थ्य, विद्यालय स्वास्थ्य सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	१	१०
१०	एथलेटिक्स र खेल विज्ञान	१	१०

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 अङ्ग्रेजी वा दुवै भाषामा हुनेछ ।
६. यो पाठ्यक्रम २०८१ चैत्र १९ गतेदेखि लागू हुनेछ ।

नेपाल सरकार

शिक्षक सेवा आयोग

खुला प्रतियोगितात्मक लिखित परीक्षा

नमूना (Sample) प्रश्नपत्र, २०८१

तह : निम्नमाध्यमिक | पूर्णाङ्क : १००

विषय : स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा | उत्तीर्णाङ्क : ४०

समय : ३ घण्टा

सबै प्रश्नहरू अनिवार्य छन् ।

समूह "क"

१. विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय सरसफाइ सिकाउन उपयुक्त शिक्षण विधि के हुन सक्छ ? उदाहरण दिई व्याख्या गर्नुहोस् । १०

२. अस्थिपञ्जर तथा मांशपेशी प्रणाली शिक्षण गर्दा आवश्यक पर्ने सामग्री र उपयुक्त शिक्षण विधि प्रक्रियाकोबारे उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् । ५+५

३. शारीरिक शिक्षामा जीउ तताउने र जीउ चिस्याउने कसरत कसरी अभ्यास गराउनु हुन्छ ? लेख्नुहोस् । ५+५

४. स्वस्थ जीवन शैली अपनाउने बारेमा विद्यार्थीहरूलाई आकर्षित गर्न अपनाउन सकिने पाँच ओटा उपायहरू छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् । १०

५. शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा शिक्षण सामग्री किन आवश्यक छ ? उदाहरण सहित पुष्टि गर्नुहोस् । ४+ ६

समूह "ख"

६. नेपाल लगायत अन्य देशहरूमा नसर्ने रोगहरू जस्तै क्यान्सर, मधुमेह, मुटुको रोग आदि भयावहरूपमा बृद्धि हुँदै छ। यसको कारण र रोकथामको बारेमा उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् । ५+५

७. शारीरिक तन्दुरुस्तीलाई किन सापेक्ष तरिकाले विश्लेषण गर्नुपर्छ ? एक जना भारतोलकको शारीरिक तन्दुरुस्ती म्याराथन धावकको भन्दा फरक हुन्छ। किन ? ५+५

८. स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित भोजन, स्वस्थ खानपिन र स्वस्थ वातावरणको महत्त्व दर्शाउने गरी बुँदागत रूपमा पुष्टि गर्नुहोस् । ४+ ३+ ३

९. विद्यालय स्वास्थ्य तथा विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम भनेको के हो ? विद्यालयभित्र र वरिपरी दुर्घटना हुँदा स्वास्थ्य शिक्षकले आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा कसरी उपलब्ध गराउन सक्छ ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् । २+ २+ ६

१०. खेलकुद मनोविज्ञानले खेलाडीको खेल स्तर उकास्नमा कसरी मदत गर्न सक्छ ? १०

**