

विषय सूची

| अध्याय क्र.सं. | | पृष्ठ संख्या |
|-------------------|--|--------------|
| 1. | शारीरिक शिक्षा— अर्थ, महत्त्व एवं उद्देश्य Meaning, Importance & Objectives of Physical Education | 1-4 |
| 2. | मानव शरीर : वृद्धि एवं विकास Human Body : Growth and Development | 5-9 |
| 3. | विद्यालय में प्रचलित व्यायाम General Exercises in School | 10-19 |
| 4. | योग Yoga | 20-36 |
| 5. | स्वास्थ्य शिक्षा—परिभाषा, महत्त्व एवं लक्ष्य Defination, Importance & Objectives of Health Education | 37-41 |
| 6. | स्वास्थ्य एवं पर्यावरण Health and Environment | 42-46 |
| 7. | संतुलित भोजन : क्या खायें, क्या न खायें ? Balanced Diet : What's to be eaten, What's not to be eaten? | 47-56 |
| 8. | प्राथमिक उपचार First Aid | 57-69 |
| 9. | जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड Gymnastics and Pyramids | 70-73 |
| 10. | मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल Recreational and Educational Games | 74-77 |
| 11. | विभिन्न खेल— ऐतिहासिक विकास, मापन एवं नियम (कबड्डी, खो—खो, वालीबॉल, एथलैटिक्स व हॉकी) Historical Development, Measurement and Rules of Different Games (Kabaddi, Kho-Kho, Vollyball, Athletics & Hockey) | 78-117 |
| 12. | शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैटरी टेस्ट) Physical Efficiency Test | 118-123 |