

विषय सूची

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	शारीरिक शिक्षा : अर्थ एवं इतिहास Meaning & History of Physical Education	01-06
2.	शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व Need and Importance of Physical Education	07-10
3.	मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव Effect of Exercise on Human Body	11-19
4.	भारत के प्राचीन खेल एवं परम्पराएँ Ancient Indian Games and Traditions	20-23
5.	स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ एवं उद्देश्य Meaning and Aims of Health Education	24-27
6.	स्वास्थ्य समस्याएँ एवं निराकरण Health Problems and Remedies	28-32
7.	संतुलित भोजन (कब खाये, कितना खाये) Balanced Diet (When and How Much)	33-42
8.	वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव Effect of Modern Life Style on Health	43-47
9.	जीवन मूल्य शिक्षा Value Based Education for Life	48-52
10.	प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी Major Sports Awards and Famous Sports Personalities	53-63

क्रियात्मक गतिविधियाँ
(Operative Activities)

11.	योग— आसन एवं प्राणायाम Yoga (Asana and Pranaayam)	64-71
12.	विद्यालय में प्रचलित व्यायाम In Practice Exercise in Schools (क) सामान्य व्यायाम General Exercise (i) खड़े हुए Standing (ii) बैठे हुए Sitting (ख) साधन युक्त व्यायाम Exercise with Accessories (i) झण्डी (पताका) योग Flag Yoga (ii) दण्ड (लाठी) योग Stick Yoga	72-79
13.	जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड Gymnastics and Pyramid	80-86
14.	मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल Recreation and Educational Games	87-91
15.	प्रमुख खेल (फुटबॉल, कुश्ती, जूडो, हैण्डबॉल, ताइक्वान्डो, तैराकी) Major Games (Football, Wrestling, Judo, Handball, Taekwando, Swimming)	92-118
16.	शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैट्री टेस्ट) Physical Fitness Test (Battery Test)	119-124