२०७४

टिपिडि तालिम पाठ्यक्रम

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

-आधारभूत तह_

नेपाल सरकार

शिक्षा मन्त्रालय

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

विषयसूची

क्र. सं.	विषयबस्तु	पेज नम्बर
१	परिचय	१
२	तालिमको लक्ष्य तथा उद्‌देश्य	१
३	तालिमको सक्षमता	२
४	तालिमको संरचना	३
५	तालिमको विषयवस्तु	४
६	तालिम कार्यान्वयन कार्यविधि	६
७	तालिम मूल्याङ्कन	७
८	परियोजना कार्य	८

१. परिचय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट आधारभूत तह अन्तरगत (कक्षा ६-८) को स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयको परिमार्जित पाठ्यक्रम स्वीकृत भई पठनपाठन भइरहेको छ । उक्त पाठ्यक्रमले बालबालिकाहरूले शरीर विज्ञानको महत्व बुझी स्वस्थ शरीर निर्माणका लागि पोषणयुक्त खाद्य पदार्थको उपयोग गर्दै मानव शरीरमा लाग्ने रोगहरूको पहिचान गरी रोगथाममा उपायहरू अवलम्बन गर्ने, उमेर अनुसारका शारीरिक परिवर्तन बुझी स्वस्थ प्रजनन व्यवहार गर्ने र परिवार तथा सामुदायिक स्वास्थ्यमा योगदान पुऱ्याउन सक्षम बनाउने प्रमुख लक्ष्य निर्धारण गरेको छ । यो तालिमको विषयवस्तु उक्त परिमार्जित पाठ्यक्रममा आधारित भई विकास गरिएको छ ।

तालिम पाठ्यक्रम विकास गर्दा शिक्षकको पेसागत विकासको प्रारुप, २०७२ र शिक्षक सक्षमताको प्रारुप, २०७२ लाई आधारभूत मार्गदर्शनका रुपमा अनुसरण गरिएको छ । विगतको तालिम अभ्यासबाट संश्लेषित शिक्षकका पेसागत माग तथा परिमार्जित विद्यालय पाठ्यक्रमका कठिन एवम् महत्त्वपूर्ण विषय वस्तुलाई यस पाठ्यक्रमको मुख्य विषयका रुपमा छनोट गरिएको छ ।

यस तालिम पाठ्यक्रमले आधारभूत तहमा शिक्षण गर्ने शिक्षकहरूमा नयाँ, समसामयिक र व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गरी कुशल, चुस्त र दुरुस्त बनाउन सहयोग गर्नेछ । यसका साथै पाठ्यक्रमको मर्मअनुसार शिक्षकलाई आफ्नो परिवेशअनुसार पठनपाठन गराउन र स्थानीय स्तरमा पाइने स्रोतसाधनहरूको प्रयोगमा समेत सहयोगी हुनेछ । यस तालिम पाठ्यक्रममा तालिमको उद्देश्य, तालिमको सक्षमता, तालिमको विषय वस्तु, तालिम सञ्चालन कार्यविधि, तालिमका सहभागीहरूले विद्यालयमा गर्ने प्रयोगात्मक अभ्यास, परियोजना कार्य, कार्यमूलक अनुसन्धान र तालिम प्रमाणीकरण प्रक्रियासमेत समावेश गरिएको छ ।

२. तालिमका लक्ष्य तथा उद्देश्य

तालिम सञ्चालनका क्रममा विभिन्न प्रकारका विषयवस्तुमा प्रशिक्षण र अभ्यास मार्फत प्रशिक्षार्थी शिक्षकमा देहायबमोजिमका ज्ञान, सीप र अभिवृद्धि गर्ने अपेक्षा गरिएको छ :

क. आधारभूत तहको स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाका पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका पाठ्यवस्तुलाई बालवालिकाको स्तर र अभिरुचि अनुसार प्रभावकारी शिक्षणका लागि ज्ञान तथा शिक्षण सीप विकास गर्ने ।

ख. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउन विविध शैक्षणिक विधिहरू अवलम्वन गर्ने ।

ग. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षणका लागि प्रयोगयोग्य विविधिकृत शैक्षणिक सामग्री संकलन तथा निर्माण गरी कक्षा शिक्षणमा प्रयोग गर्ने सीप अभिवृद्धि गर्ने ।

घ. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयमा बालवालिकाको सिकाइ उपलब्धि, मुल्याङ्कन, नतिजा विश्लेषण तथा उपचारात्मक शिक्षण सञ्चालनका विविध तरिका प्रयोग गर्ने ।

३. तालिमका सक्षमता

प्रस्तुत तालिम पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनबाट शिक्षकमा निम्नानुसारका सक्षमता विकास गर्ने लक्ष्य राखिएको छ :

क. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाको बहुआयामिक संरचना, अवधारणा तथा महत्व विश्लेषण,

ख. विद्यमान स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रमको पृष्ठभूमि, संरचना एवम् सक्षमता तथा सिकाइ उपलब्धिको समीक्षा,

ग. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा योजना (बार्षिक, एकाइ र दैनिक) बोध तथा निर्माण,

घ. बालबालिकामा विविध प्रकारका विषयगत सीपहरूको विकास प्रक्रिया, विधि र तरिका संक्षेपीकरण,

ङ. विषयगत सीप विकास तथा व्यवहार रुपान्तरणका लागि विविध शैक्षणिक सामग्री संकलन, निर्माण, उपयोग र संरक्षण,

च. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षणका लागि आवश्यक प्रयोगात्मक सिपहरूको प्रदर्शन,

छ.. बालवालिकाको शैक्षणिक उपलब्धि मुल्याङ्कनका उपयोगी विधि तथा साधन निर्माण एवम् प्रयोग,

ज. वालवालिकाको उपलब्धि समीक्षा तथा पृष्ठपोषण एवम् उपचारात्मक शिक्षण योजना तर्जुमा र कार्यान्वयन ।

४. तालिमको संरचना

क. यो तालिम १५ दिन अवधिको हुनेछ । यसको पहिलो खण्ड १० दिनको तालिम कार्यशाला ढाँचामा आमने-सामने मोडबाट जिल्ला सदरमुकाममा अवस्थित शैक्षिक तालिम केन्द्र अथवा अगुवा स्रोतकेन्द्रमा सञ्चालन हुनेछ । यसको दोस्रो खण्ड ५ दिन अवधिको स्वाध्याय अभ्यास ढाँचामा आधारित हुनेछ ।

ख. दोस्रो खण्डको ५ दिने स्वाध्याय अभ्यास ढाँचा अन्तर्गत प्रशिक्षार्थीले आफू कार्यरत विद्यालयमा आधारित भई ४ वटा परियोजना कार्य ४५ दिनभित्र सम्पन्न गरिसक्नु पर्नेछ । परियोजना कार्यको सवै प्रतिवेदन पहिलो खण्डको तालिम सम्पन्न भएको ५२ दिनभित्र सम्बन्धित शैक्षिक तालिम केन्द्र वा अगुवा स्रोतकेन्द्रमा अनिवार्य रुपमा पेस गर्नुपर्नेछ । यसमा मूलतः १० दिने तालिम कार्यशाला खण्डमा सिकाइएका सैद्धान्तिक ज्ञान तथा सीपको व्यावहारिक प्रयोग एवम् प्रशिक्षार्थीको सिर्जनात्मक र प्रवर्धनात्मक क्षमता प्रदर्शन गर्न उपयुक्त परियोजना कार्य तोकिनेछ ।

५. तालिमका विषयवस्तु

क. सं.	मुख्य विषयवस्तु	विस्तृतीकरण	सत्र
१	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाको अवधारणा	• परिचय • आवश्यकता तथा महत्त्व • विशेषता	१ सत्र
२	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रम	• पाठ्यक्रम • पाठ्यपुस्तक • पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक तथा शिक्षक निर्देशिकाबीच अन्तर सम्बन्ध	२ सत्र
३	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षामा योजना	• स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षामा उद्देश्यहरुको निर्माण • बार्षिक शैक्षणिक योजना • एकाइ योजना • दैनिक पाठयोजना	२ सत्र
४	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षण विधि तथा	क) स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षण शिक्षणमा एकीकृत सहजीकरण विधि • खेल, प्रदर्शन	३ सत्र

	मूल्याङ्कन	• छलफल तथा प्रश्नोत्तर • नाटक, अभिनय • कथा, कविता • परियोजना कार्य • गायन, नृत्य, • स्थलगत भ्रमण लगायत स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा सूचना प्रविधिको उपयोग ख) स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षण शिक्षणमा मूल्याङ्कन • निर्माणात्मक मूल्याङकन (निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन, परियोजना कार्य) • निर्णयात्मक मूल्याङ्कन (प्रश्नपत्र निर्माण तथा प्रयोग) • प्रयोगात्मक परीक्षा (अवलोकन, रुजु सूचि)	
५	स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण	क) व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सफाइ (शरीरका विभिन्न अंगहरुको समुचित सरसफाइ, प्रदुषण र प्रदुषणको व्यवस्थापन ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापन)	१सत्र
		ख) पोषण तथा खाना (पोषणको परिचय, खानाको वर्गीकरण, पौष्टिक तत्त्व र सन्तुलित आहार, सन्तुलित आहारको महत्त्व)	१ सत्र
		ग) रोगहरु (हैजा, डेंगु, भाइरल एन्फ्लुएन्जा)	१ सत्र
		घ) बचाउ तथा प्राथमिक -उपचार स्वास्थ्य (परीक्षण, जोखिम व्यवस्थापन, जोखिम न्युनीकरणका उपाय)	१ सत्र
		ङ) मानव शरीर (कोष तथा तन्तु, अंग तथा प्रणाली)	१ सत्र
		च) किशोरावस्था, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य • समस्या (सानो उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौन सम्पर्क, दौतरी लहैलहै,	२ सत्र

		यौन दुर्व्यवहार) ● व्यवस्थापन (परामर्श तथा सल्लाह, सुरक्षित यौन सम्पर्क, दौतरी शिक्षा) ● यौन शिक्षा (यौनिकताको परिचय, यौन इच्छा तथा भावना, स्वप्नदोष र हस्तमैथुन) ● प्रजनन स्वास्थ्य परिवार योजना, सुरक्षित मातृत्व)	
		छ) धुमपान तथा लागूपदार्थ (धुमपान तथा लागूपदार्थका दुर्व्यसनीमा लाग्नुका कारण, दुर्व्यसनीका प्रभाव तथा असर, दुर्व्यसनीबाट रोक्ने उपाय तथा परामर्श)	१ सत्र
		ज) पारिवारिक सामुदायिक स्वास्थ्य (परिचय, सामुदायिक स्वास्थ्यका क्षेत्र, स्वास्थ्य समस्याका कारण र न्युनीकरणका उपाय)	१ सत्र
६	शारीरिक शिक्षा शिक्षण	क. कवाज तथा व्यायाम अ. कवाज ● गोडाफाट, सतर्क, फर्कने अभ्यास, गोडाचाल, अड आ. व्यायाम ● जीउ तताउने तथा चिस्याउने कसरत ● टेबुल नं. १ देखि १३ सम्मका व्यायाम	२ सत्र
		ख. सिर्जनात्मक, स्थानीय तथा साधारण खेलहरू अ. अभिनयात्मक तथा नक्कल गर्ने खेलहरू आ. साधारण खेलहरू	१ सत्र
		ग. भकुण्डो खेलका आधारभूत सिप अ. भलिवल आ. फुटवल इ. ह्यान्डवल	३ सत्र

		घ) जिम्नाष्टिक तथा सन्तुलन कार्य अ. योग (हठ, कर्म, मन्त्र, ज्ञान, भक्ति, राजयोग) आ. विभिन्न आसनहरू इ. प्राणायाम (अनुलोमविलोम, कपालभाँति)	२ सत्र
		ङ) एथलेटिक्स • दौडाइ • उफ्राइ • फेकाइ	१ सत्र
		च) खेलका आधारभूत सिप • क्रिकेट • खो खो • कवड्डी	२ सत्र
७.	विविध	• उद्घाटन, समापन • परियोजना कार्य प्रबोधीकरण • लिखित परीक्षा सञ्चालन (प्रि टेस्ट, पोस्ट टेस्टसमेत)	२ सत्र

नोटः प्रत्येक सत्र १ घण्टा ३० मिनेटको हुनेछ ।

६. तालिम कार्यान्वयन कार्यविधि

क. यस तालिमको लक्षित समूहका सम्बन्धमा विगतमा २ वटा १० दिने टिपिडी मोड्युल पूरा गरेका अथवा तालिम अप्राप्त स्थायी शिक्षकलाई १ महिने तालिमको पूरक कोर्सका रुपमा यस तालिममा सहभागी हुन योग्य मानिने छ ।

ख. तालिमको अन्त्यमा शिक्षक पेसागत विकास प्रारुप, २०७२ अनुसार परीक्षा सञ्चालन र शैक्षिक जनशक्ति विकास परिषदको मिति २०७४।०५।०६ गतेको निर्णय वमोजिमप्रमाणीकरण गरिने छ । तालिमको अन्त्यमा सम्बन्धित शैक्षिक तालिम केन्द्रबाट प्रमाणपत्र प्रदान गरिने छ ।

ग. स्वाध्याय अभ्यास खण्डका लागि तोकिएको परियोजना कार्य सम्पादन गर्ने क्रममा सन्दर्भ सामग्री अध्ययन, विज्ञसँगको परामर्श तथा प्रतिवेदन लेखन गर्नु मूलतस् प्रत्येक प्रशिक्षार्थीको निजी दायित्व हुनेछ । यस कार्यका लागि प्रशिक्षार्थीलाई आवश्यक परेमा

ईमेल वा फोनमार्फत वा प्रत्यक्ष भेटगरी सम्बन्धित प्रशिक्षकबाट मार्गदर्शन प्राप्त गर्ने सुविधा उपलब्ध हुनेछ ।

घ. तालिम सहजीकरण गर्दा देहाय अनुसारका न्यूनतम विधिगत मापदण्ड पूरा गर्नुपर्ने छ :

- शैक्षिक तालिम केन्द्रका विज्ञ प्रशिक्षकबाट तालिम सेसन सञ्चालन गरिनेछ । विषयको प्रकृति अनुसार यस विषय क्षेत्रमा लामो अनुभव भएका व्यक्ति तथा सम्बन्धित निकाय वा संस्थाका पदाधिकारी लगायतलाई प्रशिक्षक बनाउन सकिनेछ ।
- स्वास्थ्य तथा शारीरिक विषयका सान्दर्भिक तालिम सामग्री प्रयोग गर्दै छलफल, अन्तरक्रिया, अनुभव, घटना वा मामला अध्ययन, समूहकार्य तथा प्रस्तुति, स्थलगत भ्रमण लगायतका विधिको अवलम्बन गरिनेछ ।
- तालिमका क्रममा तोकिएको तालिम प्याकेज लगायतका सन्दर्भ सामग्री प्रत्येक सहभागीलाई वितरण गरिनेछ ।

७. तालिम मूल्याङ्कन

(क) तालिम सम्पन्न गरेपछि प्रशिक्षार्थीको उपलब्धि मूल्याङ्कन गर्न देहाय अनुसारका मूल्याङ्कन अङ्कभार अनुसरण गर्नुपर्नेछ :

क. सं.	मूल्यांकनका आधार	अंकभार
१	नियमितता, सहभागिता र सक्रियता	५
२	सिर्जनात्मक तथा प्रवर्तनात्मक कार्य	१०
३	लिखित परीक्षा	२५
४	स्वाध्याय अभ्यास तथा प्रतिवेदन	१०
	जम्मा	५०

पुनश्चः आमने-सामने तथा स्वाध्याय दुवै अंकको उत्तीर्णांक ५० प्रतिशत हुनेछ ।

ग्रेडिङ पद्धति

९० प्रतिशत र सोभन्दा माथि अंक आएमा	विशिष्टतासहित प्रथम श्रेणी
८० प्रतिशत र सोभन्दामाथि अङ्क आएमा	प्रथम श्रेणी
६५ प्रतिशत र सोभन्दामाथि अंक आएमा	द्वितीय श्रेणी
५० प्रतिशत र सोभन्दामाथि अंक आएमा	तृतीय श्रेणी

५० प्रतिशतभन्दा तलको अंक आएमा	अनुत्तीर्ण वा असफल

च. लिखित परीक्षाको प्रश्नपत्र निर्माण गर्दा देहायअनुसारको ग्रिड अवलम्बन गर्नु पर्नेछ :

क्र. सं.	प्रश्नको प्रकार	प्रश्न संख्या	प्रतिप्रश्न अंक भार	पूर्णांक
१.	बहुवैकल्पिक	१०	०.५	५
२.	संक्षिप्त उत्तरात्मक	५	३	१५
३.	समस्यामूलक	१	५	५
	जम्मा	१६		२५

८. परियोजना कार्य

तालिम कार्यशाला खण्ड सम्पन्न गरेपछि सञ्चालन गरिने दोस्रो स्वाध्याय अभ्यास खण्डमा प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले देहायअनुसारको बिशिष्टीकरण मापदण्ड बमोजिम परियोजना कार्य सम्पादन गर्नुपर्नेछ :

परियोजना कार्य विशिष्टीकरण मापदण्ड

स्वाध्याय अभ्यास खण्डका लागि जम्मा सात ओटा कार्य निर्धारण गरिएको छ । जसमा परियोजना १ र परियोजना २ अनिवार्य रहेका र बाँकीमध्ये दुई ओटा गरी जम्मा चार ओटा परियोजना कार्य सबै सहभागीले सम्पादन गर्नुपर्ने छ । प्रत्येक परियोजनाको परिणामका रुपमा प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले प्रतिवेदन स्वरुपको अलगअलग प्रतिवेदन दस्तावेज शैक्षिक तालिम केन्द्रसमक्ष अनिवार्य रुपमा पेस गर्नुपर्नेछ :

परियोजना कार्य - १: पाठयोजनामा आधारित शिक्षण अभ्यास

(क) फरक फरक १० ओटा पाठहरूको पाठयोजना तयारी गर्ने

(ख) प्रत्येक पाठ योजनाका आधारमा शैक्षिक सामग्री विकास गर्ने

(ग) प्रधानाध्यापकबाट सबै पाठयोजना प्रमाणित गर्ने

(घ) पाठयोजनाका आधारमा कार्यतालिकाबद्ध शिक्षण अभ्यास गर्ने

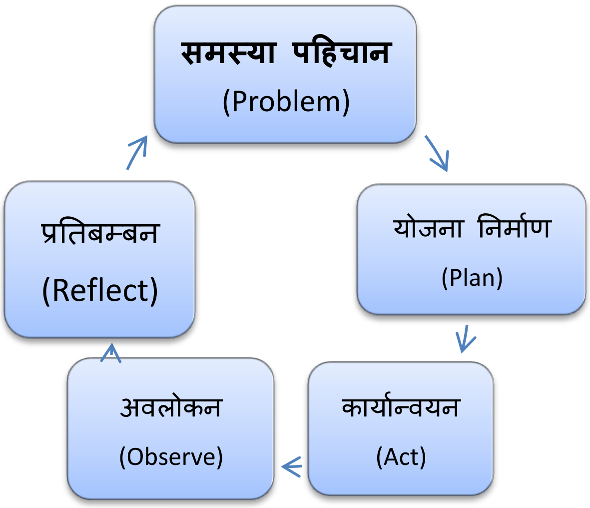
(ङ) प्रत्येक पाठ शिक्षणपछि विद्यार्थीको पृष्ठपोषण सङ्कलन गर्ने

(ङ) परिमार्जित पाठयोजना अन्तिमीकरण गर्ने

नोटः यस कार्यअन्तर्गत अन्य परियोजना कार्यले नसमेटेका विषयवस्तु शिक्षणका लागि मात्र पाठयोजना तयार गर्ने ।

परियोजना कार्य - २: कार्यमूलक अनुसन्धान

कार्यमूलक अनुसन्धान गर्दा विभिन्न चक्र वा चरण अपनाउन सकिन्छ । तिमध्ये शिक्षकले आफ्नो कार्यसम्पादन सुधारका लागि कुनै एउटा विषय क्षेत्रमा निम्नलिखित चक्रअनुसार कार्यमूलक अनुसन्धान गरी सोको प्रतिवेदन तयार गर्नुपर्नेछ ।



परियोजना कार्य -३ : प्रभावकारी शिक्षण विधिको प्रोफाइल तयारी

- बाल बालिकाका नविनतम् सिकाइका क्षेत्र पहिचान
- बालमैत्री र शिक्षक मैत्री सिकाइ विधिहरुको सूची तयारी
- मुख्य मुख्य शिक्षण विधिगत कार्यकलापको प्रस्तुति
- प्रयोग गरिएका शिक्षण विधिको प्रतिविम्बन

परियोजना कार्य-४: सिकाइ सहजीकरणका लागि नमुना सामग्री विकास

- सिकाइका विषयक्षेत्रगत नमुना शिक्षण सामग्री विकास
- नमुना सामग्रीको प्रयोग विधि प्रस्तुति
- विकसित सिकाइ सामग्रीकोस्थानीय वातावरण अनुकुलित प्रयोग
- सिकाइका लागि सामग्री विकास तथा प्रयोगका क्रममा सिर्जित समस्या र समाधानका उपाय

परियोजना कार्य-५: स्थानीय खेलहरुको संकलन तथा कक्षा शिक्षणमा उपयोग

- स्थानीय खेलहरुको लेखन
- स्थानीय खेलहरु शिक्षण योजना निर्माण तथा शिक्षण
- शिक्षण सिकाइ अनुभवसहितको प्रतिवेदन

परियोजना कार्य-६: मूल्यांकनका साधन विकास तथा नतिजा विश्लेषण

- स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाका लागि उपयुक्त मूल्यांकनका साधनको सूची तयारी
- निर्माणात्मक मूल्यांकनका साधनको कक्षामा उपयोग
- नतिजा अभिलेखीकरणका उपयुक्त साधन विकास तथा प्रयोग
- विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि समीक्षा तथा पृष्ठपोषण
- मूल्यांकनका क्रममा सिर्जित समस्या र समाधानका उपाय

ΩΩΩ