

## आधारभूत तह (कक्षा ६-८) को शारीरिक शिक्षा विषयको पुनर्ताजगी शिक्षक तालिम पाठ्यक्रम

### १. परिचय

स्वास्थ्य जीवनयापन गर्न पाउने सबै नागरिकको नैसर्गिक अधिकारलाई मौलिक हकको रूपमा नेपालको संविधानले व्यवस्था गरेको छ । बालबालिकाहरूमा शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदको माध्यमबाट व्यक्तिलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त राख्न शारीरिक शिक्षाले सहयोग गर्दछ। स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयलाई विद्यालय शिक्षाको शिक्षा आधारभूत तहमा अनिवार्य र माध्यमिक तहमा ऐच्छिक विषयको रूपमा समावेश गरिएको छ । यसले व्यक्तिको चौतर्फी विकासमा (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक) सिर्जनात्मक कलाको अहम् भूमिका रहन्छ । आधारभूत तहका बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलासम्बन्धी ज्ञान, सिप तथा अभिवृत्तिको विकास गराउने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम विकास गरी कार्यान्वयनमा रहेको छ ।

यस पाठ्यक्रमले आधारभूत तहमा स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको अध्यापन गर्ने शिक्षकहरूलाई समसामयिक र व्यावहारिक ज्ञान सिप प्रदान गरी कुशल र दक्ष बनाउन थप सहयोग गर्न सक्ने र आआफ्नो परिवेशअनुसार साधन स्रोतको अधिकतम उपयोग गरी शिक्षण शैलीमा आएको नवीनतम ज्ञान र प्रविधिलाई समयानुकूल बनाउने लक्ष्य रहेको छ । नयाँ विषयको रूपमा समावेश गरिएको यस विषयको शिक्षण सिकाइमा शिक्षकहरूको लागि सहजीकरण गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको हो ।

### २. तालिमको लक्ष्य तथा उद्देश्य

आधारभूत तह (६-८) शारीरिक शिक्षा विषयको शिक्षण गर्ने शिक्षकहरू निम्नलिखित कुराहरूमा सक्षम हुने छन्।

(क) स्वास्थ्य, शारीरिक, तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यक्रम (६-८) मा उल्लिखित विषयवस्तुहरूको बोध गरी अभिव्यक्त गर्न ।

(ख) पाठ्यक्रममा उल्लिखित विषयवस्तुहरू सिकाउने प्राप्त ज्ञान, सिप, विधि, प्रविधि, शिक्षण सामग्री निर्माण, प्रयोगात्मक तथा परियोजनाजस्ता कार्यको प्रयोग र अभ्यासजस्ता सिकाइ रणनीतिलाई अवलम्बन गरी शिक्षण गर्न ।

(ग) पाठ्यक्रमले तोकेको मूल्याङ्कन प्रक्रियाद्वारा मूल्याङ्कन गर्न तथा अभिलेखीकरण गर्न ।

### ३. तालिमका सक्षमताहरू

यस तालिमको अन्तमा सहभागीहरूमा निम्नानुसारका सक्षमताहरू हासिल हुने छन् ।

- आधारभूत तह कक्षा (६-८) को शारीरिक शिक्षा विषयसँग सम्बन्धित पाठ्यक्रमका सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि, मुख्य विषयवस्तु र मूल्याङ्कन प्रक्रियाको बारेमा बोध र प्रस्तुति
- शारीरिक क्रियाकलापका आधारभूत तत्वको बोध र आधारभूत सिपहरूको प्रदर्शन
- साधारण तथा साहसिक क्रियाकलाप र योगासनको अभ्यास र प्रदर्शन
- शारीरिक कसरत पी टी र कवाज
- पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएबमोजिमका एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू
- पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएबमोजिमका खेलहरू
- पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएबमोजिमका योग, योगका आसन र अभ्यासहरू

### ४. तालिम संरचना एवम् प्रकृति

तालिम अवधि ५ दिनको हुने छ । प्रत्येक सत्र १ घन्टा ३० मिनेटको हुने छ । तालिमलाई परिस्थिति र समयलाई मध्यनजर राख्दै अनलाइन तथा आमनेसामने माध्यमबाट बिहान, दिउसो तथा बेलुकी समेत सञ्चालन गरिने छ । यसपश्चात् शिक्षकहरूले स्वाध्ययन तथा स्वअभ्यास गरी विद्यालयमा सैद्धान्तिक एवम् प्रयोगात्मक दुवै किसिमबाट शिक्षण तथा अभ्यास गराउनु पर्ने छ ।

### ५. तालिमका विषयवस्तु

तालिमका विषयवस्तुहरू निम्नानुसार हुने छन् ।

क्र.सं.	विषयक्षेत्र	विस्तृतीकरण	सेसन भार
१.	पि.टी. र ड्रिल	<ul style="list-style-type: none"><li>● गर्धन, पाखुरा, काध, कम्मर, ढाड, खुट्टाको कसरत</li><li>● सतर्क, गोडा फाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल, अगाडि बढ, तितरवितर र छुट्टी</li></ul>	१
२.	एथलेटिक्स	<ul style="list-style-type: none"><li>● हिडाई:</li><li>● दौड: छोटो दौड, मध्यम दुरीको दौड, रिले दौड</li><li>● उफ्राई: हाइजम्प, लडजम्प</li><li>● फेकाई: सठपुट, जेभलिन</li><li>● टूयाक बनाउने तरिका</li></ul>	३

३.	भलिबल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● फिङ्गरिड, डिगिड, सभिसिड, स्पाइकिड, ब्लकिड, रेजिड र भलिबल खेलका आधारभूत नियमहरू</li> </ul>	३
४.	फुटबल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ड्रिब्लिड: सिधा, बाङ्गोटिङ्गो</li> <li>● किकिड : इन्साइड किक, इनस्टेप किक,</li> <li>● ट्रयापिड: सोल, लेग, थाई, एब्डमिन, चेस्ट र हेड</li> <li>● थ्रोइन</li> <li>● गोलकिपिड</li> </ul>	३
५.	बास्केटबल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ड्रिब्लिड: लो ड्रिब्लिड, हाई ड्रिब्लिड</li> <li>● पासिड: चेस्ट पास, ओभरहेड पास, बाउन्स पास, वानहेन्ड पास</li> <li>● सुटिड: फ्रिसट, लेअप सट, जम्प सट</li> <li>● पिभोटिड:</li> <li>● बास्केटबल खेलको अभ्यास</li> </ul>	३
६.	कबड्डी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कबड्डी खेलका आधारभूत सिपहरू: कान्ट, चेन बनाउने, समात्ने, झुक्याउने, किक हान्ने</li> </ul>	१
७.	खो.खो	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खो खो खेलका आधारभूत सिपहरू: सिटिड ब्लगमा बस्ने सिप, खो दिने सिप, लखट्ने सिप, भाग्ने सिप, पोलमा खेल्ने</li> </ul>	१
८.	क्रिकेट	<ul style="list-style-type: none"> <li>● क्रिकेटका आधारभूत सिपहरू: ब्याट समाउने, वोलिड, ब्याटिड, फिल्डिड, वीकेटकिपिड</li> </ul>	१
९.	टाइसिट	टाइसिट बनाउने तरिका र अभ्यास	१

#### ६. तालिम कार्यान्वयन विधि

- शिक्षा तालिम केन्द्रका प्रशिक्षक वा केन्द्रले तोकेको विज्ञ रोस्टर प्रशिक्षकबाट तालिम सत्र सञ्चालन गरिने छ । विषयको प्रकृतिअनुसार यस क्षेत्रमा लामो अनुभव भएका व्यक्ति तथा विज्ञहरूबाट समेत सहजीकरण गर्न सकिने छ ।
- सूचना सञ्चार प्रविधि तथा सान्दर्भिक तालिम सामग्रीको प्रयोग गर्दै छलफल, अन्तर्किया अनुभव, डेमो, प्रदर्शन, समूहकार्य तथा प्रस्तुति, अभ्यासलगायतका विधिको अवलम्बन गरिने छ।
- आधारभूत तह कक्षा (६-८) सम्म स्वास्थ्य शारिरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कला विषय अध्यापन गर्ने शिक्षाहरूमध्येबाट तालिममा प्रशिक्षार्थी छनोट गरिने छ।

## ७. तालिम सहजीकरणका लागि सम्भावित विधि/तरिकाहरू

तालिम सहजीकरणका लागि निम्नलिखित विधि/तरिकाहरू लगायत अन्य उपयुक्त विधि/तरिकाहरू अवलम्बन गर्न सकिने छ ।

- प्रस्तुति
- प्रश्नोत्तर
- छलफल
- प्रदर्शन
- समूहकार्य र प्रस्तुति
- व्यावहारिक अभ्यास
- परियोजना कार्य
- प्रयोगात्मक विधि
- अनुसरण तथा अभ्यास ।

## ८. तालिम मूल्याङ्कन

क) तालिममा सहभागी शिक्षकहरूको मूल्याङ्कन निरन्तर रूपमा उनीहरूले तालिमको क्रममा प्रदर्शन गरेका नियमितता, सान्दर्भिक जागरुकता तथा सक्रियताका आधारमा गरिने छ ।

ख) पाँच दिने तालिमको अन्त्यमा निम्नानुसारको फाराम प्रयोग गरी सहभागीहरूबाट पृष्ठपोषण सङ्कलन गरिने छः

मूल्याङ्कनका क्षेत्र	श्रेणीमापन			सुधार हुन आवश्यक	कैफियत
	उत्तम	राम्रो	ठिकै		
तालिमका विषयवस्तु					
तालिम विधि					
प्रशिक्षकहरूको प्रयास					
तालिम सामग्री					
तालिम अवधि					
अन्य					

## ९. कार्ययोजना तथा प्रतिबद्धता

क. सहभागीहरूले तालिम अवधिमा सिकेका ज्ञान तथा सिपको आधारमा विद्यालयमा गई प्रयोग गर्न सकिने कम्तीमा ३ ओटा कार्यको दुईप्रति कार्ययोजना बनाई एकप्रति तालिम संयोजन गर्ने जिम्मेवार व्यक्तिमार्फत शिक्षा तालिम केन्द्रमा बुझाउनुका साथै एकप्रति आफ्नो साथमा लिएर विद्यालयमा जानुपर्ने छ । आफ्नो साथमा भएको कार्ययोजनाको एकप्रति फोटोकपी विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई दिनुपर्ने छ भने विद्यालयमा गएर निर्मित कार्ययोजनाको कार्यान्वयनको सहजताका लागि तालिममा आफूले सिकेका कुराहरू आफ्ना सहकर्मीहरूसँग स्टाफ बैठकमा प्रस्तुत गर्नुपर्ने छ । आफूले बनाएको कार्ययोजनाको कार्यान्वयनका लागि विद्यालयमा सक्रियता देखाएर विद्यार्थीहरूको सिकाइमा सुधार देखाउनुपर्ने छ । कार्ययोजना तथा प्रतिबद्धता पत्र निम्नानुसारको ढाँचामा तयार गर्नुपर्ने छ:

क्र.सं.	क्रियाकलापहरू	किन ?	कहिले ?	कसरी ?	कैफियत
१.					
२.					
३.					
४.					
५.					

ख. शिक्षा तालिम केन्द्रले विद्यालयको स्थलगत अनुगमनका क्रममा शिक्षकका प्रतिबद्धताहरू पूरा भए नभएको अनुगमन र पेसागत सहयोग गर्ने गराउने छ ।

ग. शिक्षकले जाहेर गरेको प्रतिबद्धता बारेमा शिक्षा तालिम केन्द्रले विद्यालयका प्रधानाध्यापकसँग सम्पर्क गरेर आवश्यक जानकारी लिनसक्ने छ ।

घ. विद्यालयले शिक्षकले पेस गरेको कार्ययोजना अनुसार कार्य भए/नभएको जानकारी शिक्षा तालिम केन्द्रलाई पत्र तथा सञ्चारका माध्यमको प्रयोग गरेर अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्ने छ ।

ड. विद्यार्थीहरूको सिकाइ र विद्यालयका समग्र पक्षमा सुधार ल्याउन योगदान पुर्याउने शिक्षकहरूलाई मापदण्डका आधारमा विद्यालय र स्थानीय तहले आवश्यक प्रोत्साहन गर्नुपर्ने छ ।