

विषय-सूची

1. शारीरिक शिक्षा : सामान्य परिचय	3-21
2. शारीरिक संरचना एवं क्रिया-विज्ञान	22-27
3. विभिन्न खेलों का सामान्य परिचय एवं प्रमुख नियम	28-86
— क्रिकेट	28
— फुटबाल	33
— हॉकी	36
— बास्केटबाल	39
— वॉलीबाल	41
— हैण्डबाल	44
— बेसबाल	46
— लॉन टेनिस	47
— टेबल-टेनिस	50
— शतरंज	52
— बैडमिन्टन	54
— कबड्डी	57
— पोलो	60
— वाटर पोलो	61
— खो-खो	62
— जिमनास्टिक	64
— मुक्केबाजी	66
— तैराकी	67
— भारोत्तोलन	70
— कुश्ती	71
— जूडो	73
— गोल्फ	74
— बिलियर्ड्स एवं स्नूकर	75
— एथलेटिक्स	78
4. ओलम्पिक खेल : एक संक्षिप्त परिचय	87-94
5. एशियाई खेल	95-100
6. राष्ट्रमण्डल खेल	101-106
7. सैफ खेल एवं राष्ट्रीय खेल	107-111

8. विम्बलडन एवं डेविस कप	112-116
9. ऑल इंगलैण्ड बैडमिण्टन चैम्पियनशिप	117-118
10. खेल पुरस्कार एवं सम्मान	119-134
11. खेलकूद समितियाँ एवं संघ	135-137
12. विश्व कप क्रिकेट, फुटबाल एवं हॉकी	138-152
— विश्व कप क्रिकेट	138
— विश्व कप फुटबाल	145
— विश्व कप हॉकी	150
13. विश्व प्रसिद्ध खिलाड़ियों का संक्षिप्त परिचय	153-173
— भारत के विश्व-प्रसिद्ध खिलाड़ी	153
— अन्य देशों के प्रसिद्ध खिलाड़ी	162
14. खेलों से सम्बन्धित प्रमुख कप, ट्रॉफियाँ एवं शब्दावली	174-188
15. रियो डि जेनेरो ओलम्पिक खेल-2016	189-194
16. खेलकूद समसामयिकी	195-206
17. योग एवं प्राणायाम	207-210
18. सन्तुलित आहार एवं कुपोषण	211-216
19. शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद : विविध प्रश्न	217-224
● मॉडल टेस्ट पेपर	225-232
