

विषय-सूची

1. शारीरिक शिक्षा का इतिहास और बुनियाद-प्रकृति, क्षेत्र तथा महत्व (History of Fundamentals of Physical Education : Nature, Scope and Significance)	3-35
— शारीरिक शिक्षा शब्द का अर्थ	3
— शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ	3
— शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य तथा उद्देश्य	4
— शिक्षा के क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा की देन	5
— शारीरिक शिक्षा का महत्व	5
— शारीरिक शिक्षा के दार्शनिक सिद्धान्त	6
— शारीरिक शिक्षा के जैविक सिद्धान्त	7
— वृद्धि और विकास के सिद्धान्त	8
— वंशानुक्रम तथा वातावरण का प्रभाव	8
— लिंग भेद तथा आयु-अन्तर का महत्व	9
— शिक्षण : सिद्धान्त एवं नियम	11
— अधिगम या सीखना	13
— प्रेरणा	19
— खेलकूद का इतिहास एवं विकास	20
— भारत में स्वतन्त्रता के पूर्व-पश्चात् शारीरिक शिक्षा	25
प्रमुख खेल : एक दृष्टि में	
— फुटबाल	27
— हॉकी	31
— क्रिकेट	37
— खो-खो	42
— वॉलीबाल	45
— बास्केटबाल	49
— कबड्डी	58
— तैराकी	63
— जूडो	64
— बॉक्सिंग	66
विभिन्न अन्तर्राष्ट्रीय/राष्ट्रीय खेल : एक दृष्टि में	
— ओलम्पिक खेल	68

— एशियाई खेल	71
— दक्षेस खेल	72
— चैम्पियन्स हॉकी	72
— विश्व फुटबाल	72
— राष्ट्रमण्डल खेल	73
— एथलेटिक्स	73
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	89
2. शारीरिक शिक्षा में शरीर संरचना और क्रिया विज्ञान (Anatomy and Physiology in Physical Education)	96–121
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	108
3. स्वास्थ्य शिक्षा (Health Education)	122–134
— स्वास्थ्य की परिभाषाएँ	122
— पोषण	122
— विटामिन	124
— महत्वपूर्ण खनिज	125
— व्यक्तिगत स्वच्छता	125
— महत्वपूर्ण बीमारियाँ एवं उनके उपचार	126
— विटामिन की कमी से होने वाली बीमारियाँ	128
— वायरस संक्रमण से होने वाले रोग	129
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	132
4. खेलकूद प्रशिक्षण (Sports Training)	135–141
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	139
5. पेशीय विज्ञान और जैव यान्त्रिकी (Kinesiology and Biomechanics)	142–148
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	147
6. परीक्षण और मापन (Test and Measurement)	149–155
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	152
7. खेल मनोविज्ञान (Sports of Psychology)	156–158
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	156
8. निर्णयन एवं कोचिंग (Officiating and Coaching)	159–166
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	162
9. विविध खेलों से सम्बन्धित प्रमुख शब्दावली	167–169
— खेलकूद पुरस्कार	169
— वस्तुनिष्ठ प्रश्न	170–200
