

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

একক	উপএকক	কাঙ্ক্ষিত সামর্থ্য
শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা		
১.১.১	শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য	● শিক্ষার্থীরা শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য ও গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
১.১.২	শারীরশিক্ষার গুরুত্ব	● শিক্ষার্থীরা শারীরশিক্ষা সম্পর্কে বিভিন্ন ভ্রান্ত ধারণাগুলি সম্পর্কে যেমন জ্ঞান গঠন করতে সমর্থ হবে তেমনি শারীরশিক্ষা সম্পর্কে প্রকৃত ধারণা গঠন করতে সমর্থ হবে।
১.১.৩	শারীরশিক্ষা সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণা	
১.২.১	জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী	● জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
১.৩.১	সম্পর্কে ধারণা জাতীয় সংহতি	● জাতীয় সংহতি এবং জাতীয় সংহতি রক্ষায় শারীরশিক্ষার ভূমিকা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
১.৩.২	জাতীয় সংহতিরক্ষায় শারীর- শিক্ষার ভূমিকা	
স্বাস্থ্যশিক্ষা		
২.১.১	স্বাস্থ্য নিয়ামক	● স্বাস্থ্যশিক্ষার বিভিন্ন নিয়ামক সম্পর্কে সাধারণ ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
২.১.২	ব্যক্তিগত নিয়ামক	
২.১.৩	পরিবেশগত নিয়ামক	
২.১.৪	সামাজিক নিয়ামক	
২.২.১	বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি	
২.২.২	বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির উদ্দেশ্য	● বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
২.২.৩	স্বাস্থ্যশিক্ষা সম্পর্কে ধারণা	
২.২.৪	স্বাস্থ্য নির্দেশ	
২.২.৫	স্বাস্থ্য পরিদর্শন	
২.২.৬	স্বাস্থ্য পরিষেবা	

উচ্চ-প্রাথমিক পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যসূচি

একক	উপএকক	কাঙ্ক্ষিত সামর্থ্য
২.২.৭ ২.৩.১ ২.৩.২ ২.৪.১ ২.৪.২ ২.৫.১	স্বাস্থ্যকর বিদ্যালয় পরিবেশ দেহভর সূচক দেহভর সূচকের সূত্র মেদাধিক্য অপুষ্টি স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব	● মেদাধিক্য, অপুষ্টি প্রতিরোধ সম্পর্কে সঠিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
প্রাথমিক চিকিৎসা ৩.১.১ ৩.১.২ ৩.১.৩ ৩.১.৪ ৩.২.১ ৩.২.২ ৩.৩.১	প্রাথমিক প্রতিবিধানের ধারণা প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কর্তব্য ব্যাভেজের ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা দাহক্ষতের প্রাথমিক চিকিৎসা বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের অগ্নি-দুর্ঘটনার বিপন্নুস্তির পদ্ধতি কুকুরের কামড়	● প্রাথমিক চিকিৎসা ও প্রাথমিক চিকিৎসকের কী কী গুণাবলী থাকা উচিত সে সম্পর্কে একটি সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে। ● দাহক্ষতের প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে একটা সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা ৪.১.১ ৪.১.২ ৪.১.৩ ৪.১.৪ ৪.১.৫ ৪.১.৬	বন্যা বন্যার কারণ বন্যার ক্ষয়ক্ষতি বন্যার ক্ষয়ক্ষতি কমানোর উপায় বন্যার ক্ষয়ক্ষতি আটকাতে ছাত্রছাত্রীদের প্রস্তুতি বন্যার ক্ষয়ক্ষতি নিয়ন্ত্রণের করণীয় বিধি	● বন্যার কারণ, ফলাফল ও ক্ষয়ক্ষতি নিয়ন্ত্রণে করণীয় বিধি সম্পর্কে একটা সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
পথনিরাপত্তার শিক্ষা ৫.১.১	পথনিরাপত্তায় ট্রাফিক পুলিশ	● রাস্তার বিভিন্ন অংশ ও তার ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা।

উচ্চ-প্রাথমিক পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যসূচি

একক	উপএকক	কাঙ্ক্ষিত সামর্থ্য
৫.১.২	পথরেখা	● ট্রাফিক পুলিশের নির্দেশ ও ট্রাফিক আলোর সংকেত সম্পর্কে ধারণা লাভ করবার সামর্থ্য অর্জন।
৫.১.৩	কার্ব ড্রিল	
৫.১.৪	ট্রাফিক পুলিশের নির্দেশ ও ট্রাফিক আলোর সংকেত	● গাড়িচালকের হাতের সংকেত সম্পর্কে ধারণা লাভের সামর্থ্য।
৫.১.৫	গাড়িচালকের হাতের সংকেত	

শারীরশিক্ষার ব্যবহারিক পত্রের পাঠ্যক্রম

একক	উপএকক	
নিয়মানুগ অঙ্গসংলগ্নতা		
১.১.১	ব্রতচারী	তবুগদল
১.১.২	ভঙ্গিগীতি	একসূত্রে বাঁধিয়াছি
১.১.৩	কুচকাওয়াজ	পিছে মুড়, খুলি লাইন চল, সামনা স্যাণ্ড
১.১.৪	ক্যালিস্থেনিক্স	খালি হাতের চারটি ব্যায়াম
১.১.৫	ভারতীয়ম	নয়টি ব্যায়াম
একক ক্রীড়া		
২.১.১	যোগাসন	জানুশিরাসন, পূর্ণধনুরাসন, শঙ্খাসন, ধনুরাসন, বকাসন
২.২.১	জিমনাস্টিকস	স্ট্র্যাডেল জাম্প, একহাতে কার্ট হুইল, ডাইভ রোল, জাম্প ৩৬০০ টার্ন, বসা অবস্থান থেকে পিছনে ওয়াক ওভার, শূন্যে গুটিয়ে পিছনে ঘোরা
২.২.২	অ্যাক্রোব্য্যাটিক্স	প্রারম্ভিক অ্যাক্রোব্য্যাটিক্স
২.২.৩	রিদমিক জিমনাস্টিকস	প্রারম্ভিক রিদমিক জিমনাস্টিকস
২.২.৪	অ্যারোবিক ব্যায়াম	প্রারম্ভিক অ্যারোবিক ব্যায়াম
২.২.৫	পিরামিড	চারটি পিরামিড
২.৩.১	অ্যাথলিটিক্স	দৌড়, উচ্চলম্ফন, দীর্ঘলম্ফন

উচ্চ-প্রাথমিক পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যসূচি

একক	উপএকক	
২.৪.১	দাবা	বিভিন্ন আক্রমণের পদ্ধতি
২.৫.১	বল ব্যাডমিন্টন	বল ব্যাডমিন্টন খেলার কলাকৌশল
২.৬.১	আত্মরক্ষামূলক ক্রীড়া	ক্যারাটের প্রাথমিক কলাকৌশল
দলগত ক্রীড়া		
৩.১.১	কবাডি	খেলার কলাকৌশল
৩.১.২	নেটবল	খেলার কলাকৌশল
৩.১.৩	খো-খো	খেলার কলাকৌশল
৩.১.৪	ফুটবল	খেলার কলাকৌশল
৩.১.৫	বাস্কেটবল	খেলার কলাকৌশল
৩.১.৬	বিনোদনমূলক খেলা	কয়েকটি বিনোদনমূলক খেলা।
মানবসম্পদ উন্নয়ন কার্যক্রম		
৪.১.১	স্থানীয় জনগোষ্ঠী সেবাকার্যক্রম	সমাজসেবামূলক একটি প্রকল্প।
৪.২.১	নেতৃত্বদান ক্ষমতাবিকাশ কার্যক্রম	পালনীয় দিনে অংশগ্রহণ।
৪.৩.১	শারীরশিক্ষার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ	অন্তঃপ্রাচীর ও বহিঃপ্রাচীর কর্মসূচি।
৪.৪.১	শারীরিক সক্ষমতার পরিমাপ	
৪.৫.২	হেলথ কার্ড	

কাম্য সামর্থ্য

- ছন্দমূলক খেলার মাধ্যমে কাজের আনন্দ
- আনন্দ ও আগ্রহের সঙ্গে খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ করতে পারা পারস্পরিক সহযোগিতাবোধ এবং উদ্বুদ্ধ করতে পারা।
- খেলার ছলে আনন্দের সঙ্গে কাজ করবার সামর্থ্য।
- দৈনন্দিন কাজে সঠিক ভঙ্গি অভ্যাস করবার সামর্থ্য।
- বিদ্যালয়ে অর্জিত দৈনন্দিন অভিজ্ঞতাগুলি অনুকরণ ও অনুসরণ করা এবং পরিবার ও সমাজে তার সঠিক ব্যবহার করবার সামর্থ্য।
- দেশীয় খেলায় অংশগ্রহণে শারীরিক সক্ষমতা গড়ে তুলতে নিজেকে সক্ষম করতে পারা।
- অ্যাথলিটিক্স, যোগাসন, ও জিমনাস্টিক্স-এর বিষয়গুলি অভিপ্রদর্শনের সামর্থ্য অর্জন করতে পারা।
- ক্যারাটে ও সাঁতারের মতো আত্মরক্ষামূলক ক্রীড়ায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে আপেক্ষালীন সময়ে আত্মরক্ষার কৌশল আয়ত্ত্ব করবার দক্ষতা অর্জনে সমর্থ হওয়া।
- পছন্দমতো একক ও দলগত খেলায় অংশগ্রহণ করবার দক্ষতা ও ওই খেলার কলাকৌশল আয়ত্ত্ব করবার প্রাথমিক সামর্থ্য অর্জন করতে পারা। ন্যূনতম যে-কোনো একটি সমাজসেবামূলক কাজে নিজেকে নিয়োজিত করবার দক্ষতা অর্জন করতে সমর্থ হওয়া।
- নেতৃত্বদান ক্ষমতার বিকাশ কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সক্ষমতা অর্জন করা।

উচ্চ-প্রাথমিক পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যসূচি

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত পাঠ্যসূচি

ব্যবহারিক পরীক্ষা—৪০ নম্বর	লিখিত পরীক্ষা—২৫ নম্বর
প্রথম ব্যবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন-১০ নম্বর	প্রথম লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ৫ নম্বর
বিভাগ-ক : শারীরিক সক্ষমতা পরিমাপ - ৩ নম্বর বিভাগ-খ : অ্যাথলিটিকস্ - ৭ নম্বর	প্রথম অধ্যায় শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা
দ্বিতীয় ব্যবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর	দ্বিতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ৫ নম্বর
বিভাগ-গ: একক ক্রীড়া (যে-কোনো একটি)-৪ নম্বর দাবা / অ্যারোবিক / বল ব্যাডমিন্টন / ক্যারাটে / রিদমিক বিভাগ-ঘ: দলগত খেলা (যে-কোনো একটি)-৬ নম্বর ফুটবল / কবাডি / নেটবল / বাস্কেটবল / খোখো ইত্যাদি	দ্বিতীয় অধ্যায় স্বাস্থ্যশিক্ষা তৃতীয় অধ্যায়- দেশাত্মবোধ
তৃতীয় ব্যবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ২০ নম্বর	তৃতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১৫ নম্বর
বিভাগ-ঙ : নিয়মানুগ অঙ্গসঞ্চালনা (একটি) - ৪ নম্বর ব্রতচারী / কুচকাওয়াজ / ক্যালিস্থেনিকস বিভাগ-চ : একক ক্রীড়া (যে-কোনো একটি) - ৬ নম্বর যোগাসন / জিমনাস্টিকস বিভাগ-ছ : পালনীয় দিবসে অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর বিভাগ-জ : ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর অথবা অনাবাসিক / আবাসিক শিবিরে অংশগ্রহণ অথবা স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবা কার্যক্রম (প্রকল্প)	তৃতীয় অধ্যায় - প্রাথমিক চিকিৎসা চতুর্থ অধ্যায় বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা পঞ্চম অধ্যায়- পথনিরাপত্তার শিক্ষা