



জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়  
গাজীপুর

শিক্ষারক্ষা শিক্ষা কলেজ, ঢাকা  
অধ্যক্ষ (শিক্ষা) ...  
উপাধ্যক্ষ ...  
প্রোগ্রাম সহকারী ...  
তারিখ-১৯/০২/২০০৮ইং

সূত্র নং- জাতীয়বিঃ/কারিঃ/২০০২/১৩৯১

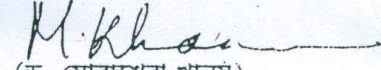
প্রেরক : ডীন (ভারপ্রাপ্ত)  
কারিকুলাম উন্নয়ন ও মূল্যায়ন কেন্দ্র  
জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়  
গাজীপুর

প্রাপক : অধ্যক্ষ  
বিপিএড কোর্সে পাঠদানকারী অধিভুক্ত সকল সরকারী ও বেসরকারী কলেজ/ইনস্টিটিউট।

বিষয় : বিপিএড কোর্সের পরিমার্জিত রেগুলেশন ও সিলেবাস প্রেরণ প্রসঙ্গে।

উপর্যুক্ত বিষয়ে জানানো যাচ্ছে যে, বিপিএড কোর্সের রেগুলেশন ও সিলেবাস পরিমার্জন করে গত ১৪/০৮/২০০৩ তারিখে অনুষ্ঠিত একাডেমিক কাউন্সিলের ৪৭তম সভায় অনুমোদিত হয়েছে। অনুমোদিত রেগুলেশন ও সিলেবাস আগামী ২০০৪-২০০৫ শিক্ষাবর্ষ থেকে কার্যকর হবে। উক্ত রেগুলেশন ও সিলেবাস কার্যকর করার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য অত্রসাপথ আপনার পরাবরে প্রেরণ করা হ'ল।

ধন্যবাদান্তে,

  
(ড. মোবাস্শেরা খানম)

ডীন (ভারপ্রাপ্ত)  
কারিকুলাম উন্নয়ন ও মূল্যায়ন কেন্দ্র  
জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়  
ফোন-৯৮০০৬৭০ (অফিস)

সূত্র নং- জাতীয়বিঃ/কারিঃ/২০০২/

তারিখ-১৯/০২/২০০৮ইং

অবগতি ও প্রয়োজনীয় কার্যার্থে প্রেরিত হলো :

- ১। পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক, জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়।
- ২। উপ-রেজিস্ট্রার (শিক্ষা), জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়।
- ৩। অফিস নথি।

(আহমেদ মাহফুজুল হক)

অধিকর্তা (প্রকাশনা)

কারিকুলাম উন্নয়ন ও মূল্যায়ন কেন্দ্র  
জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়  
গাজীপুর



# জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয় গাজীপুর

## ব্যাচেলর অব ফিজিক্যাল এডুকেশন (বিপিএড) কোর্স Bachelor of Physical Education (B.P.Ed.) Course বিপিএড কোর্সের সংশোধিত রেগুলেশন (২০০৪-২০০৫ শিক্ষাবর্ষ থেকে কার্যকর)

- ১। জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ডিসিপিনে বিপিএড কোর্স থাকিবে। এই কোর্সে ৮টি তত্ত্বীয়, ৮টি ব্যবহারিক বিষয় ও দক্ষতামূলক যে কোন ক্রীড়া সংক্রান্ত একটি অতিরিক্ত বিষয় অন্তর্ভুক্ত থাকিবে।
- ২। এই কোর্স একটি শিক্ষাবর্ষ মেয়াদি হইবে। শিক্ষাবর্ষ ১লা জুলাই শুরু হইবে এবং বর্ষ শেষে সাধারণত মার্চ/এপ্রিল মাসে পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হইবে।
- ৩। জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয় বা জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃক স্বীকৃত কোন বিশ্ববিদ্যালয় ও মহাবিদ্যালয় হতে স্নাতক ডিগ্রিধারী ছাত্র/ছাত্রীগণ বিপিএড কোর্সে বিশ্ববিদ্যালয়ের জারীকৃত নিয়মকানুন ও শর্ত অনুযায়ী ভর্তি হইতে পারিবে।
- ৪। বিপিএড কোর্সে ভর্তির জন্য একজন ছাত্র/ছাত্রীকে ভর্তির আবেদনপত্রের সাথে নিম্নলিখিত কাগজপত্রগুলো অবশ্যই জমা দিতে হইবে।  
ক) এস এস সি/দাখিল/সমমান, এইচ এস সি/আলিম/সমমান এবং স্নাতক পরীক্ষার মূল নম্বরফর্দ ও মূল সনদপত্র।  
খ) প্রশংসাপত্র ও চারিত্রিক সনদপত্র।
- ৫। পাঠ্যসূচির অন্তর্ভুক্ত বিষয়সমূহের মানবন্টন :

### ক) আবশ্যিক বিষয়সমূহ :

তত্ত্বীয়		ব্যবহারিক	
১। শারীরিক শিক্ষার তত্ত্ব ও নীতি	৫০	১। গেমস ১ম পত্র	১০০
২। শারীরিক শিক্ষার ইতিহাস	৫০	২। গেমস ২য় পত্র	৫০
৩। শারীরিক শিক্ষার শিক্ষাদান পদ্ধতি	৫০	৩। জিমন্যাস্টিকস্	৫০
৪। খেলাধুলার আইন-কানুন	১০০	৪। এ্যাথলেটিক্স	৫০
৫। শারীরিক শিক্ষার সংগঠন ও প্রশাসন	১০০	৫। সাঁতার	৫০
৬। শিক্ষা ও ক্রীড়া মনোবিজ্ঞান	৫০	৬। পাঠদান অনুশীলন	১০০
৭। স্বাস্থ্য ও প্রাথমিক চিকিৎসা	৫০	৭। রিদমিক্স এ্যাকটিভিটিস্	৫০
৮। ফিজিওলজী ও স্পোর্টস মেডিসিন	৫০	৮। ক্বোয়াড্রিট্রল ও ক্রীড়া ব্যবস্থাপনা	৫০
মোট =	৫০০	মোট =	৫০০

তত্ত্বীয় ৫০০

ব্যবহারিক ৫০০

মোট ১০০০

খ) ঐচ্ছিক বিষয় (দক্ষতামূলক ক্রীড়া) ১০০

সর্বমোট ১১০০

- ৬। বিপিএড কোর্সে ছাত্র/ছাত্রীগণ অতিরিক্ত বিষয় হিসাবে ১০০ নম্বরের একটি ঐচ্ছিক বিষয় নিতে পারিবে। ৫০ (পঞ্চাশ) নম্বরের বেশী গ্রাণ্ড নম্বর সর্বমোট নম্বরের সাহিত্য যোগ হইলে এবং ইহা শুধু পাশের শ্রেণী নির্ধারণের গণনা করা হইবে।

- ১। ক) প্রতি তৃতীয় বিষয়ে ৩৬% এবং প্রতিটি ব্যবহারিক বিষয়ে পাশ নম্বর হইবে ৪০%।  
 খ) কলেজ কর্তৃক গৃহীত (কলেজ রেকর্ড) পরীক্ষা ও বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃক গৃহীত পরীক্ষায় তৃতীয় ও ব্যবহারিক বিষয়ে পৃথক পৃথক পাশ করিতে হইবে।  
 গ) চূড়ান্ত ব্যবহারিক পরীক্ষায় অভ্যন্তরীণ ও বহিঃস্থ পরীক্ষক থাকিবেন এবং তাঁহাদের দ্বারা যুগ্মভাবে পরীক্ষা পরিচালিত হইবে। তৃতীয় বিষয়েও দুইজন পরীক্ষক দ্বারা খাতা মূল্যায়ন করিতে হইবে।
- ৮। ক) বিপিএড তৃতীয় পরীক্ষায় ২টি পূর্ণপত্র ও ৬টি অর্ধপত্র থাকিবে। পূর্ণপত্রের পরীক্ষার সময় হইবে ৩ ঘন্টা ও অর্ধপত্রের পরীক্ষার সময় হইবে ২ ঘন্টা।  
 খ) ব্যবহারিক পরীক্ষার মান স্নাতক পাশ বিষয়ের সমমানের হইবে।
- ৯। ক) বিপিএড পরীক্ষায় তৃতীয় বিষয়ের মোট নম্বর হইবে ৫০০ (পাঁচশত) এবং ব্যবহারিক বিষয়ের মোট নম্বর হইবে ৫০০ (পাঁচশত) সর্বমোট ১০০০ নম্বর। অতিরিক্ত বিষয়ের ১০০ নম্বরসহ সর্বমোট নম্বর হইবে ১১০০ (এগারশত)।  
 খ) সর্বমোট নম্বরের ৪০% কলেজ কর্তৃক (কলেজ রেকর্ড) গৃহীত হইবে বাকী ৬০% নম্বর বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃক গৃহীত হইবে।  
 গ) সকল বিষয়ের এগ্রিগেট পাশ নম্বর হইবে সর্বমোট নম্বরের ৪০%।
- ১০। বিপিএড কোর্সে ভর্তি বৎসর হইতে ৩ বৎসরের মধ্যে ছাত্র/ছাত্রীদের বিপিএড কোর্সে কৃতকার্য হইতে হইবে। অর্থাৎ চতুর্থ বৎসরে পরীক্ষার্থী পরীক্ষা দেওয়ার সুযোগ পাইবে না। কোন পরীক্ষার্থী বিপিএড পরীক্ষায় তৃতীয়/ব্যবহারিক বিভাগের সর্বোচ্চ ১টি বিষয়ে অকৃতকার্য হইলে তাহাকে পরবর্তী বৎসরে শুধুমাত্র ঐ বিষয়ে পরীক্ষা দিতে হইবে। এক্ষেত্রে তাহার পূর্ববর্তী বৎসরের অন্যান্য বিষয়ের প্রাপ্ত নম্বর বহাল থাকিবে। পূর্ববর্তী বৎসরে প্রাপ্ত বহাল নম্বর এবং পরবর্তী বৎসরের প্রাপ্ত নম্বরের ডিভিডেন্ডে তাহার পরীক্ষার ফলাফল নির্ধারিত হইবে। কোন পরীক্ষার্থী বিপিএড পরীক্ষায় তৃতীয় বিভাগে একের অধিক বিষয়ে অকৃতকার্য হইলে তাহাকে ঐ বিভাগে সকল পরীক্ষা দিতে হইবে। অনুরূপভাবে ব্যবহারিক বিষয়ে এক এর অধিক বিষয়ে অকৃতকার্য হইলে ব্যবহারিক বিভাগের সকল পরীক্ষা দিতে হইবে।
- ১১। তৃতীয় ও ব্যবহারিক বিষয়ে কলেজ রেকর্ড (অভ্যন্তরীণ পরীক্ষা) পরীক্ষার নম্বর প্রতি পরীক্ষার পর কেবলমাত্র অধ্যক্ষের স্বাক্ষরের মাধ্যমে পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক/সংশ্লিষ্ট পরীক্ষা কমিটির চেয়ারম্যানের নিকট দাখিল করিতে হইবে।
- ১২। ক) পরীক্ষার্থী বিপিএড পরীক্ষায় গড়ে ৬০% বা তদূর্ধ্ব নম্বর পাইলে প্রথম শ্রেণীতে উত্তীর্ণ হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে।  
 খ) পরীক্ষার্থী গড়ে ৫০% হইতে ৫৯% নম্বর পাইলে দ্বিতীয় শ্রেণীতে উত্তীর্ণ বলিয়া বিবেচিত হইবে।  
 গ) পরীক্ষার্থী গড়ে ৪০% হইতে ৪৯% নম্বর পাইলে তৃতীয় শ্রেণীতে উত্তীর্ণ বলিয়া বিবেচিত হইবে।  
 ঘ) প্রথম শ্রেণীপ্রাপ্ত সকল পরীক্ষার্থীর মধ্য হইতে মেধা অনুসারে প্রথম ২০ (বিশ) জনের নাম প্রকাশ করিতে হইবে। কোন বিষয়ে ৭৫% বা তদূর্ধ্ব নম্বর পাইলে পরীক্ষার্থী ডিসটিংসনসহ উত্তীর্ণ হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে।
- ১৩। পরীক্ষায় অংশগ্রহণের সোপান্য হিসেবে ক্রাশে ৮৫% উপস্থিতি থাকিতে হইবে। ইহাছাড়া অনুশীলনী পাঠদান প্রভৃতিতে ৮৫% উপস্থিতি থাকিতে হইবে। তবে কোন বিশেষ ক্ষেত্রে অধ্যক্ষ উপযুক্ত প্রমাণাদি দাখিল সাপেক্ষে উপস্থিতি ৮৫% এর নিচে এবং ৬০% এর উপরে থাকিলে তাহা বিবেচনা করিতে পারিবেন। এই সকল ক্ষেত্রে বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃক নির্ধারিত নন-কলেজিয়েট ফিল অবশ্যই পরীক্ষার ফরম পূরণের সময় বিশ্ববিদ্যালয়ে জমা দিতে হইবে।
- ১৪। বিপিএড পরীক্ষার জন্য প্রেরিত পরীক্ষার্থীর আবেদনপত্র অধ্যক্ষ প্রত্যয়ন করিবেন যে,  
 ক) পরীক্ষার্থীর আচার-আচরণ সন্তোষজনক;  
 খ) তাহার ক্রাশে উপস্থিতি সন্তোষজনক;  
 গ) অভ্যন্তরীণ পরীক্ষায় সে উত্তীর্ণ হইয়াছে এবং বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃক এই পরীক্ষার অংশগ্রহণের জন্য নির্ধারিত সকল শর্ত পূরণ করিয়াছে।

কোন অধিভুক্ত শারীরিক শিক্ষা কলেজে ভর্তি ইচ্ছুক ছাত্র/ছাত্রীর বয়স ৩৫ বৎসরের উর্ধ্বে হইবে না। এস এস সি হইতে স্নাতক পর্যন্ত যে কোন একটিতে ২য় বিভাগ থাকিতে হইবে।

- ১৭। মোট আসনের ২০% আসন স্কুল কলেজে চাকুরীরত শিক্ষকদের জন্য সংরক্ষিত থাকিবে এবং ইহাদের জন্য শিক্ষাগত যোগ্যতা শিথিলযোগ্য।
- ১৮। ভর্তি পরীক্ষার পদ্ধতি সংশ্লিষ্ট কলেজের অধ্যক্ষ ঠিক করিয়া পরীক্ষা গ্রহণ করিবেন।
- ১৯। প্রতি বৎসর ৩০শে জুনের মধ্যে ভর্তি সম্পন্ন করিতে হইবে এবং ৩০শে জুলাই এর মধ্যে বিশ্ববিদ্যালয়ে রেজিস্ট্রেশনের জন্য নাম অবশ্যই জমা দিতে হইবে।
- ২০। তৃতীয় বিভাগে উত্তীর্ণ বিপিএড কোর্সের ছাত্র/ছাত্রীগণ পরবর্তী বৎসরে মান উন্নয়ন পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করিতে পারিবে। এই সুযোগ মাত্র একবারই গ্রহণ করা যাইবে।
- ২১। কলেজ রেকর্ড (কলেজ কর্তৃক গৃহীত) পরীক্ষার নম্বর চূড়ান্ত পরীক্ষা শুরু হওয়ার পূর্বেই বিশ্ববিদ্যালয়ে জমা দিতে হইবে।

**National University**  
**Syllabus for Bachelor of Physical Education**  
**(BPED) Course**  
**Session : 2004-05**

**A. Compulsory Subjects:**

Theoretical			Practical		
1.	Theory and principles of physical education	50	1.	Games (I paper)	100
2.	History of physical education	50	2.	Games (II paper)	50
3.	Methods of Teaching of physical education	50	3.	Gymnastics	50
4.	Rules of Games and Sports	100	4.	Athletics	50
5.	Education and Sports psychology	50	5.	Swimming	50
6.	Organization and Administration of physical education	100	6.	Practice Teaching	100
7.	Physiology and Sports Medicine	50	7.	Rhythmic activities	50
8.	Health education and First Aid	50	8.	Squad drill and Sports organization	50
Total =		500	Total =		500

o Theoretical	500
o Practical	500
	1000

**B. Optional Subject:**

Specialized Game Sport	100
Total	1100

**Theoretical Subjects**

**1. Theory and principles of physical education**      **Marks-**

- a) Definition of Education and physical Education Modern concept of physical education and its relation with education.
- b) Scientific foundations of physical education. Objectives, aim, scope and reactions.
- c) Principles of physical education.
- d) Needs for physical education in educational institutions.
- e) Physical education according to age and sex.
- f) Scientific aspects of preparation of curriculum for physical education.
- g) Place of competitive sports in present world.

**References:**

1. *Sharirik Sikkhar Tattaya Niti*- Khairul Islam and Bhowmick
2. *Sharirik Sikkha shusasthya* -Bangladesh School Text Book Board
3. *Foundation of physical Education* - Bucher .
4. *Introduction of physical education* -. Nixon and Cozen
5. *Modern principles of physical education* - Sharman
6. *Elements of physical education* – Mason and ventry
7. *Measurement of physical education* - Mathews
8. *Theory in physical education* - Brown and Cassedy

**2. History of physical Education**

**Marks -**

- a) History of physical education Primitive age and Ancient period
  1. Egypt 2. Greece Sparta and Athens 3. Rome
- b) History of physical education of medieval age
- c) History of physical education of modern age
  1. Germany 2. Sweden 3. Denmark 4. United kingdom
  5. U.S.A. 6. France 7. Scandinavian countries.
- d) Physical education of the East: 1. India. 2. China 3. Pakistan
- e) Physical education of Bangladesh

*M.Kh*

- 6
- d) History of International Competitions; Olympics, Asian games, Commonwealth games, S.A.F games, World Cup football, I.C.C. Trophy etc.
  - g) Biographies and sports achievements of famous National and International Sportsmen.
  - h) Origin and development of Games and sports.
    1. Football 2. Hockey 3. Basket ball 4. Volleyball 5. Cricket
    6. Athletics 7. Badminton 8. Gymnastics 9. Kabadi 10. Swimming.

#### Reference Books

1. *Sharirik Shikkhar Itihas*- Abu Muhammad
2. *Eisyer Shera khela Olympic*- Kazi Abdul Alim
3. *World History of physical education* - Van Dalen and others.
4. *Physical education around the world*
5. *Brief history of physical education*- Erif
6. *World in physical education* - Johnson
7. *Sharirik Shikkha Itihas* - Barkat Hossain

### 3. Methods of Teaching of physical education Marks- 50

- a) Modern thoughts and theories about method of teaching.
- b) Characteristics of modern teaching methods.
- c) Principles and factors of modern methods of teaching of physical education.
- d) Different types of presentation method and its advantages and disadvantages.
- e) Needs, characteristics and methods preparation of lesson plan in physical education.
- f) Transfer of training.
- g) Teaching method in different ages.
- h) Duties responsibilities and qualities of a physical education teacher

#### Reference Books

1. *Physical education and Health*—Text book board.
2. *Method in physical education* - Cassedy and Jaekson.
3. *Physical education in the primary school*- Bilbara and John
4. *Shikhanitir Mulkatha* - Prof Md. Mobinullah.

### 4. Rules of games and sports Marks : 100

Teaching about following games, lay out the courts, playing fields, rules and regulations, explanation of rules for the activities-football, Hockey, basket ball, Volleyball, Badminton, Handball, Kabaddi, Athletics. Table tennis and tennis

#### Reference Book:

1. *Rules of games and sports* - H.C- Buck
2. *Kheladhular Iin Kanun* - Kazi Abdul Alim
3. *Footballer Iin Kanun and Reference of Iin Kanun*- Mohd. khademul Islam
4. *Hand ball khelar Iin Kanun* - Shamsul Arefin
5. *Official volleyball rules* - Shamsul Arefin
6. *Kheladhular ghan kosh* - Md. Abdul Haque

### 5. Education and Sports psychology Marks-50

- a) Definition of psychology and educational psychology, purpose rules and importance in teaching and specially teaching in physical education.
- b) Instincts its need in the field of education and specifically in physical Education.
- c) Heredity and environment Influence in games and sports.
- d) Intelligence and intelligence quotient in need in the field of education:
- e) Attention: How to make the class attentive, importance in the field of physical Education, Motivation and its role.
- f) Different theories about teaching and learning, personality of sportsman, Motivation and its role.
- g) Theories of play, Fatigue and sleep.

- 7
- h) Programs for games and sports for childhood, boyhood and adolescence.
  - i) Guidance and counseling motivation and personality.
  - j) Mental preparation prior to participation in games and sports. Role of body Structure for performance in the field of games and sports.

**Reference Books:**

1. Education Psychology- Wood worth
2. *An introduction to physical education* -Nikson and cogen
3. *Sikkha Manobhangan* -Muslim Huda
4. *Manobidya* -Probed Sengupta
5. *Sports and Psychology* - F.Rayan
6. *Manobidya* - Dr. Pritibhusan Chattopadhyay
7. *Psychology of sports* - A.K.Fisher
8. *Sikkha Manobhanganer Sankhitta Parichiti*-Prof. Nurul Karim

**6. Organization and Administration of physical education**  
Marks-100

- a) Definition of organization and administration, its aims and objectives, Principles, and need in educational institutions.
- b) Administrative setup in physical education and sports in Bangladesh.
- c) Principles and methods for implementing physical education programs in educational institutions.
- d) Conducting methods of games and sports (meet, league, knock out, combined)
- e) Organization and administration of Intramural and extramural competitions.
- f) House system and daily assembly
- g) Lay out of Athletic track, organizing athletic meet and administrative aspects of Athletic competition.
- h) National school and Madrasah school competition, its constitution and organizing aspects of school national competitions.
- i) Budget, different types of budget, preparation and system of budget and fund Collection.
- j) Test and measurements of physical education.

- k) Office management in physical education, qualities of a good leader, his duties and responsibilities.
- l) Take care and maintenance of sports equipments and purchase of sports goods.

**Reference Books:**

1. *Sharirik Shikkhar sangathan O prashasan* - Md Abdul Haque
2. *Jatio School O Madrasa Gathanthantra*- published by physical education department.
3. *The Organization and Administration of physical education* - Vaultmier and Eslinger.
4. *Intramural of Sports* - Gatmular and medically

**7. Physiology and sports medicine** Marks-50

- a) Anatomical structure of Human body (in brief)
- b) Muscle, Muscular contraction and exercise on them.
- c) Circulatory system, Respiratory system, Digestive system and effects of exercises on these systems.
- d) Balanced diet, Diet for sedentary people and balance diet for sports persons.
- e) Injury due to participation in different games and sports and their remedies muscle pull strain pain at different joints bleeding through nose.
- f) Cool down Fatigue Blood pressure 3 Doping etc.
- g) Using methods of physiotherapy cryotherapy massage, stretching and their effects
- h) Development of particular group of muscles according to the nature of game.

**Reference Books:**

1. *Physical of exercise* - Morchouse and Miller
2. *Physiology and Anatomy* - Prashiar and waiman
3. *Physiology* - Dr. Pandey

M. Khan

4. *Prasnotare physiology* - Dilipkumarsaha
5. *Anatomy Shiksha* - Dr.S.N.Pandey
6. *Anatomy and Physiology* - Dr Jatindranath ghosal
7. *Physiology and Anatomy* - Grasiurand Damani

### 8. Health education and First Aid

Marks -50

- a) Concept of health education and its necessary.
- b) Aim, Objectives and scope of school health program. Hygiene and health education Relation with education.
- c) Healthful living (School environment, Safety measures of games and sports recreation, Relation between Teacher and students.)
- d) Implementation of health care program and counseling. Health check up, Prevention program and communicable diseases, school Tiffin program, personal health.
- e) Organization and Administration system of school community health care units.
- f) Principles of first aid ,Scope, golden rules. Materials for first aid qualities of first aid personnel.
- g) Dressing, Bandage, Sling ,Different types of Isplints and their use.
- h) First Aid and management of the following conditions, Senseless, Snake bite poison. breathlessness, drowning in water, Its classification symptom and first aid.
- i) Disposal of the ill person from one place to another place and artificial respiration.

#### Reference Books:

1. *Text book of Hygiene* - S.N. Ghosh
2. *Health instruction for students in school* - Lasley and Mier.
3. *Health education in primary school* - International conference on education 30<sup>th</sup> session.
4. *School health education* - Vaultmer and Eslinger
5. *First Aid* - ST. John
6. *First Aid* - S.N.Pandey
7. *First Aid* - Dr.Narayan Chandra Dey.
8. *Prathamik protibidhan* - Mukbul Mahmud Bhuia

## PRACTICAL SUBJECTS

### 1. Games: 1st Paper

Marks—100

- I) Male: Football, Cricket, Hockey. Hand ball and Volleyball.
  - II) Female: Volleyball, Hand ball, Badminton. Cricket.
- a) Football: Dribbling, Receiving, Passing, Kicking, Heading, Goal keeping, Fainting, Methods of play and officiating.
  - b) Cricket: Batting Bowling, Fielding, Wicket keeping, Captancy, Tacties of changing bowlers and arrangement of fields.
  - c) Hockey: Gripping, Dribbling, passing, Hitting, Scopping, Goal keeping, methods of attack and defense, officiating.
  - d) Handball : Dribbling, passing, Shooting, Goal keeping, methods of play and officiating
  - e) Volleyball: Receiving, Servicing, Smash, Blocking, Setting, Rotation, methods of play and officiating.
  - f) Badminton: Holding of Racket, Foot work, Service, Receiving, Smash Methods of play(singles and doubles .) officiating

### 2. Games: 2<sup>nd</sup> Paper

Marks - 50

1. Male: Basketball Table, Tennis, Badminton, kabaddi, Tennis.
  2. Female: Table tennis, Basketball, Hockey, Kho-Kho.
- a) Basketball: Dribbling, Passing, Shooting, Blocking, Methods of play and officiating
  - b) Table Tennis: Gripping, Receiving, Smash, Service, Methods of play (singles and doubles) officiating.
  - c) Badminton: Holding of racket, Foot wor, Service, Receiving, Smash, methods of play (single and doubles.) officiating .
  - d) Kabaddi : Position of players, Chain System. Different types of catching. Raiding. Methods of play and officiating
  - e) Tennis: Holding of Racket, Service. Fore hand stroke, Backhand stroke, Smash Methods of play (single and doubles.)officiating
  - g) Kho-Kho : Technique for sitting, How to give Kho. Pole Turning and officiating

M. Khan

### 3. Gymnastics:

Marks -50

Male: a) Floor or Ground Exercise, Front Roll, Short and long, back roll, Cart wheel, Dive roll, Hand stand, Head spring, Back flip, Somersault and combination.

b) Long Horse (vaulting Box) Forward roll, Hand spring, Astride vault, through vault Hand stand and over.

c) Side horse, Through vault, Astride vault, Star vault, Face vault, Headspring Neck spring, Hand spring, Dive roll.

d) Parallel bars, Dips, keeps, straight arm march, Bent arm march, shoulder balance, Forward and backward roll, Hand stand, Different types of mount and dismount.

e) Horizontal bars: Chinning, Keep swing, Circling, Front swing, Reverse swing, Different types of mount and Dismount.

f) Pommel Horse: Different types of mount and dismount. Hand circling, Circling in one foot, Circling in both the feet, combination.

g) Roman ring: Inverted hang, Bird's nest, T position, L position. Different mount, landing and lever. Climbing ropes: Climb with foot hold, Climb without foot hold, L climb, inverted climb up and down. Climb with two feet.

### Female:

a) Long Horse: Forward roll, Headspring, Neck spring, Through vault. Side horse, face vault, Swan stride vault, Headspring, Neck spring, Dive roll.

b) Beam: Straight-arm support mount, straddle sit mount, knee mount, Vault mount.

Position on the beam: V-sit, Front scale, swan scale, knee scale, Swedish fall, squat on one foot, Straddle hold, Split, Balance on hands, Shoulder, walking, duck walking, Galloping and judo, Cart wheel.

Landing: Straddle dismount, Head stand dismount, Handstand dismount, somersault dismount.

c) Uneven bar: different climbing techniques, remaining on the bars, changing the bar, maintaining balance and dismount.

d) Ground work (Floor activities), Front roll, Back roll, Cart wheel, Head stand Head spring, Splitting, combination.

e) Ribbon exercise: swing, and circling of ribbon on both side of body in one hand and in both the hands in standing dynamic position.

### 4. Athletics:

Marks - 50

- 1) Track events:
- 2) Jumping events:
- 3) Throwing events:

1. Track events: 1) Conditioning exercises, starting and finishing techniques.

2) Hurdles: Techniques to cross over, starting and finishing.

3) Relay: Holding the baton, baton exchange, finishing.

2. Jumping events: 1) Conditioning exercises:

2) Long jump, High jump, Triple jump, pole vault, Approach run, take off, flight and landing.

### c) Throwing events:

1. Conditioning exercises.

2. Shot put, Javelin, Discus and Hammer throw, Starting, run up, Gripping, Release techniques, Follow through.

[Hammer throw and pole vault are not for women]

### 5. Swimming

Marks : 50

(i.) Floating (ii) Front Crawl (iii) Breast stroke (iv) Back stroke (v) Butter fly (vi) Life saving.

a) Floating: Practice of different types of floating.

b) Front crawl: Starting, arm action, leg action, Turning, Finishing and Breathing.

c) Breast stroke: Starting, arm, Leg action, Turning, Finishing, and Breathing.

- d) Back stroke: Starting, arm action , Leg action , Turning, and Finishing.
- e) Butter fly: Staxing, Arm action , Leg action , Turning , Finishing and Breathing .
- f) Life Saving: Release method, Rescue method, methods of Artificial respiration

6. Practice Teaching (practical) Marks : 100

Teaching of the techniques of presentation of the practical subjects included, in the college syllabus viz position of the teacher with respect to the class. presentation subject matter. demonstration of the skill. practice supervision and correction. lesson plan. preparation and execution internally among the class mates and externally in a class of a school.

7. Rhythmic Activities Marks : 50

Boys: Mass: P.T. minor games, Calisthenics, Aerobics.

Girls: Mass. P.T. minor games, Calisthenics, Aerobics.

i. Mass P.T. Minimum one table of 16 exercises.

ii. Minor games:

a) Free hands 15 games.

b) With light Apparatus 15 games.

iii. Calisthenies minimum 5 exercises.

iv. Aerobics - Individual exercises with music.

8. Squad drill and sports management:

- 1. a) Squad drill: Without arms- Attention, Stand at ease, Stand easy, Marktime, Quick march, Right, Left and Reverse turn, etc
- b) Make Line. file ,Open ordermarch, Close order march, etc.
- c) With arms- Attention, Stand at ease. Peasant arm, Shoulder arm etc.

2. Sports Management:

Arrangement and management of sports which is maintained in the syllabus- Opening Ceremony, Starting, officiaties. Closing ceremony etc.

9. Optional Subject Marks : 100

To get proficiency in the subject matter teaching and preparing record book in any one game/ sport from the list announced by the college.

(marks more than 50% obtained in this subject will be added to the grand total obtained by the candidate to decide the class division.)

*M. Khora*