

## कक्षा ८

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१.	मानव शरीर	<p>१.१ स्नायु प्रणाली</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- परिचय र कार्य</li> </ul> <p>१.२ हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरू को नाम र कार्य</p> <p>१.३ प्रजनन प्रणाली</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- प्रजनन प्रणालीको परिचय</li> <li>- स्त्री प्रजनन प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य</li> <li>- पुरुष प्रजनन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चित्र वा मोडेल प्रस्तुत गरी स्नायु प्रणालीको परिचय र कार्यहरू छलफल गराउने</li> <li>• शब्दपत्तीको माध्यमबाट शाब्दिक जोडा मिलाउ खेल खेलाइ हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरूको नाम र कार्य जोडा मिलाउन लगाउने</li> <li>• प्रजनन प्रणालीको परिचय भल्किने सामग्री स्व अध्ययन गरी निचोड बताउन लगाउने</li> <li>• स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको परिचय र कार्य सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई आफ्ना प्रश्नहरू लेखेर जिज्ञासा बाकसमा जिज्ञासा राख्न लगाइ कक्षामा छलफल गर्ने</li> <li>• पोस्टर वा श्रव्यदृश्य सामग्री वा चित्र प्रदर्शन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्नायु प्रणालीको चित्र कोर्न र कार्य भन्न लगाएर</li> <li>• हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरूको नाम र कार्यहरूको तालिका निर्माण गर्न लगाएर</li> <li>• प्रजनन प्रणालीको परिचय बताउन लगाएर</li> <li>• स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको कार्यको सूची बनाउन लगाएर</li> <li>• पुरुष तथा महिला</li> </ul>	५

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य	गरी विद्यार्थीहरूलाई स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको बनावट र कार्यहरू सचित्र वर्णन गर्न लगाउने ।	प्रजनन प्रणालीको चित्र बनाउन र नाम भन्न लगाएर ।	
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	<p>२.१ सामुदायिक स्वास्थ्य</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू</li> <li>- समाधानका उपायहरू</li> </ul> <p>२.२ पूर्ण सरसफाइको परिचय</p> <p>२.३ आधुनिक चर्पी</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- बाटरसिल र इकोसान चर्पीको बनावट तथा प्रयोग गर्ने तरिका</li> </ul> <p>२.४ विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- स्क्रिनिङ टेस्ट कार्यक्रमको महत्व</li> </ul> <p>२.५ तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक कुण्ठा (Depression)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- कारण र असर</li> <li>- व्यवस्थापनका उपायहरू</li> </ul> <p>२.६ कन्भर्सन डिस्अर्डर</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- परिचय र लक्षण</li> <li>- व्यवस्थापनका उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• समूहगत रूपमा विद्यार्थीलाई अध्ययन भ्रमण गराई सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू तथा समाधानका उपायहरूसहितको प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने</li> <li>• पूर्ण सरसफाइसम्बन्धी ब्यानर वा पोस्टरको प्रयोग गरी आधुनिक चर्पीको परिचय, बनावट र प्रयोग गर्ने तरिकाको छलफल गराउने</li> <li>• स्वास्थ्य शिक्षकको अगुवाइमा विद्यालयमा स्वास्थ्य छनोट परीक्षण कार्यक्रमको आयोजना गरी सोको आवश्यकता र महत्वबोध गराउने</li> <li>• विद्यार्थीलाई तनाव, चिन्ता, र मानसिक कुण्ठाका कारण र यसले पारेका असरहरू सम्बन्धी घटना वा अनुभव प्रस्तुत गर्न लगाई छलफलमार्फत निचोडमा पुऱ्याउने</li> <li>• मस्तिस्क मन्थन गराई कन्भर्सन डिस्अर्डरको परिचय, लक्षण र व्यवस्थापनका उपायहरू लेख्न लगाउने र थप प्रस्ट पारीदिने</li> <li>• लागुपदार्थ दुर्व्यसन विरुद्धका नीति, नियम र कानुनको जानकारी दिई सचेत गराउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सामुदायिक अध्ययन प्रतिवेदनको सार भित्ते पत्रिकामा प्रकाशन गर्न लगाएर</li> <li>• पूर्ण सरसफाइअन्तर्गत पर्ने कार्यहरूको सूची तयार गर्न लगाएर</li> <li>• चर्पीको प्रयोग गर्ने तरिकाको रुजुसूचीमार्फत स्वमूल्याकन गराएर</li> <li>• तनाव, चिन्ता, र मानसिक कुण्ठाका कारण र यसले पारेका असरहरूको घटना सुनाउन लगाएर</li> <li>• कन्भर्सन डिस्अर्डरको परिचय, लक्षण र व्यवस्थापनका उपायहरू वर्णन गर्न लगाएर</li> <li>• लागुपदार्थ दुर्व्यसनविरुद्धको नीति, नियम र कानुनप्रति सचेत गराउने खालका सन्देश वा नारा वा</li> </ul>	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		२.७ लागुपदार्थ दुर्व्यसन - नीति, नियम र कानूनको जानकारी		ब्यानर बनाउन लगाएर ।	
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	३.१ कुपोषण - कुपोषणको परिचय र कारणहरू - कुपोषणजन्य रोगको वर्गीकरण - कुपोषणजन्य रोगहरूका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू (सुकैनास, रुन्चे, रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्भि, रिक्टेस र मोटोपन) ३.२ खाद्य सुरक्षाको परिचय र तत्व ३.३ उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कुपोषणको परिचय र कारणसम्बन्धी पाठ्यवस्तुमा आधारित कविता वा गीत रचना शिक्षकको सहयोगमा गर्न लगाइ समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउने</li> <li>• चित्र, पोस्टर तथा भिडियो प्रदर्शन गरी कुपोषणजन्य रोगहरूको वर्गीकरण गर्न लगाई सुकैनास, रुन्चे, रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्भि, रिक्टेस र मोटोपनका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू को अन्तरक्रिया गर्न लगाउने</li> <li>• कुपोषणजन्य रोगहरू र खाद्य मिसावटका विरुद्ध प्लेकार्ड र ब्यानर निर्माण गरी जनचेतना अभियान सञ्चालन गर्न लगाउने</li> <li>• खाद्य सुरक्षाको परिचय र तत्वसम्बन्धी घटना वा नाटक वा संवाद तयार पारी समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न र निचोड आदान प्रदान गराउने</li> <li>• उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेखिएको चार्ट वा फ्ल्यासकार्ड प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कुपोषणको परिचय र कारणहरू को प्रश्नोत्तर गरेर</li> <li>• कुपोषणजन्य रोगको कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरूको सूची तयार गर्न लगाएर</li> <li>• उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्न लगाएर</li> <li>• खाद्य सुरक्षाको परिचय र तत्व भल्किने प्लेकार्ड र ब्यानर निर्माण गर्न लगाएर</li> </ul>	६
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	४.१ यौन रोग - परिचय - रोकथामका उपायहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यौन रोगको रोकथामका उपायहरू गुञ्जसत्र विधिबाट छलफल गर्न लगाउने</li> <li>• मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सरका कारण,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यौन रोगको रोकथामका उपायहरूको सूचीकृत गर्न लगाएर</li> </ul>	९

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>४.२ मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सर</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- रोगका कारण र लक्षण</li> <li>- रोकथामका उपायहरू</li> </ul> <p>४.३ प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ABC: Airway, Bleeding, and Circulation</li> </ul> <p>४.४ विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थान</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- पहिचान र नक्साङ्कन</li> <li>- विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरू</li> </ul> <p>४.५ प्राथमिक उपचारको अभ्यास</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- लु लाग्नु, हिउँले खानु, लेक लाग्नु, दाँत भाँचिनु, आँखा, कान, नाक र घाँटीमा बाह्यवस्तु र अड्किनु</li> </ul> <p>४.६ विपदको अवस्थामा सुरक्षित रहने तरिकाहरू</p>	<p>लक्षण र रोकथामका उपायहरूमा समूहगत छलफल गराई न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरूको प्रदर्शन गर्दै अभ्यास गर्न लगाउने</li> <li>• विद्यालय प्राङ्गणको अवलोकन गराई जोखिम र सुरक्षित स्थानको कार्डबोर्डमा नक्साङ्कन गर्न लगाउने</li> <li>• विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरू समूहगत रूपमा न्युज प्रिन्ट वा चार्टपेपरमा लेख्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने</li> <li>• सम्भावित दुर्घटना र त्यसको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका सम्बन्धमा समूहगत रूपमा भूमिका निर्वाह गर्न लगाइ छलफल गराउने</li> <li>• विपत्का अवस्थाहरू (हुरीबतास, आगोलागी, भूकम्प र बाढी पैहो) मा सुरक्षित रहने तरिकाहरू सिमुलेसन गराई वा भिडियो सामग्री देखाएर समूह छलफल गराउदै प्रस्ट पारिदिने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सरका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेख्न लगाएर</li> <li>• प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरू अवलम्बन गर्ने तरिका बताउन लगाएर</li> <li>• जोखिमयुक्त र सुरक्षित स्थानहरूको नक्सा बनाउन लगाएर</li> <li>• विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरूको तालिका बनाउन लगाएर</li> <li>• सम्बन्धित दुर्घटना र त्यसको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका अभिनय गर्न लगाएर</li> <li>• हुरीबतास, आगोलागी, भूकम्प र बाढी पैहोमा सुरक्षित रहने तरिकाको सिमुलेसनको सहपाठी मूल्याङ्कन गर्न लगाएर ।</li> </ul>	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		- हुरीबतास, आगोलागी, भूकम्प र बाढि पैदो			
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	<p>५.१ किशोरावस्थाका यौन जिज्ञासा र सो प्रतिको संयमता</p> <p>५.२ गर्भधारण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- गर्भधारणको परिचय</li> <li>- अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतनको परिचय</li> </ul> <p>५.३ गर्भ निरोधका साधनहरूको परिचय र वर्गीकरण</p> <p>५.४ रजस्वला चक्रको परिचय</p> <p>५.५ महिनावारी</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- सरसफाइ व्यवस्थापन</li> <li>- पुनःप्रयोग हुने घरेलु प्याडको निर्माण र प्रयोग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• साथी समूहमा किशोरावस्थामा देखा पर्ने यौन जिज्ञासाहरूको अनुभव सुनाउन लगाउने र सोप्रति अपनाउनु पर्ने संयमतापूर्ण व्यवहारहरूको सूची तयार पार्ने लगाउने</li> <li>• गर्भधारणको परिचय भल्काउने चित्र वा भिडियोको माध्यमबाट अन्तरक्रिया गराउने</li> <li>• स्रोत शिक्षक कक्षा मार्फत अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धमा अन्तरक्रिया गर्ने लगाउने</li> <li>• गर्भ निरोधका साधनहरूको परिचय र यसका प्रकारका बारेमा जिज्ञासा बाकस तयार पारी जिज्ञासा राख्न लगाउने र साथी समूह र शिक्षकबाट जिज्ञासाको सम्बोधन हुने गरी छलफल गराउने</li> <li>• रजस्वला चक्रलाई प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार्ने मुद्रित वा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू अध्ययन गर्न लगाई प्राप्त निष्कर्ष साथी समूहमा आदानप्रदान गर्ने लगाउने</li> <li>• तालिम प्राप्त वा जानकारहरूमार्फत महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने सक्ने प्याडको निर्माण गर्ने तरिकाको प्रदर्शन र प्रयोग गर्ने तरिका अभ्यास गराउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• किशोरावस्थाका यौन जिज्ञासा र सोप्रति अपनाउनु पर्ने संयमता भन्न लगाएर</li> <li>• गर्भधारण परिचय दिन लगाएर</li> <li>• अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतनको अवधारणा प्रस्तुत गर्न लगाएर</li> <li>• गर्भ निरोधका साधनहरूको परिचय र प्रकारहरू बताउन लगाएर</li> <li>• रजस्वला चक्रका बारेमा वर्णन गर्न लगाएर</li> <li>• महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने सक्ने प्याडको नमुना निर्माण गर्न लगाएर ।</li> </ul>	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	६.१ शारीरिक कसरत - हात, पाखुरा, कुम, छाती, ढाड र पेटको कसरत ६.२ ड्रमको तालमा कवाजका आदेशहरूको अभ्यास (गोडाफाट,सतर्क, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ् दायाँ नजर, सिधा नजर, तितरवितर र छुट्टी)	<ul style="list-style-type: none"> <li>जिउ तताउने क्रियाकलापसँगै कक्षा सुरु गर्ने</li> <li>हात, पाखुरा, कुम, छाती, ढाड र पेटको शारीरिक कसरत शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउने</li> <li>ड्रमको तालमा समूहमा कवाजका गोडाफाट, सतर्क, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ्, दायाँ नजर, सिधा नजर, तितर वितर र छुट्टी कार्यहरूको पटक पटक अभ्यास गराउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शारीरिक कसरत र कवाजसम्बन्धी प्रश्नोत्तर</li> <li>शारीरिक कसरत र कवाज प्रदर्शन गर्न लगाएर अवलोकन</li> <li>विद्यार्थीको प्रगतिको अभिलेख राखेर ।</li> </ul>	६
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	७.१ एथलेटिक्स - ३००० देखि ५००० मि. सम्मको दौड - रिले दौड (ब्याटन प्रयोग गरेर) - लडजम्पका चरणहरूको अभ्यास - हाइजम्प चरणहरूको अभ्यास - सटपटका चरणहरूको अभ्यास ७.२ साहसिक क्रियाकलापहरू - हावा र हिउँमा गरिने	<ul style="list-style-type: none"> <li>उपलब्ध ठाउँमा जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउँदै कक्षा सुरु गर्ने</li> <li>लामो दौडका सिपहरू को परिचय दिने र शिक्षकले दौडने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउने</li> <li>ब्याटन प्रयोग गरेर गरिने रिलेको अभ्यास गराउने</li> <li>उफ्रने कार्य विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन दिँदै लडजम्प, हाइजम्प र सटपुटगर्ने तरिका शिक्षले प्रदर्शन गर्ने र सोहीबमोजिम विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्ने अवसर दिने</li> <li>जिउ चिस्साउने कसरतहरूगरी कक्षा अन्त्य गर्ने</li> <li>भिडियो वा चित्र सामग्री देखाएर छलफल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न किसिमका एथलेटिक्स सम्बन्धी क्रियाकलापहरू गर्ने चरणहरू बताउन लगाएर</li> <li>विद्यार्थीद्वारा एकल र सामूहिक रूपमा खेल प्रदर्शन गर्न लगाई त्यसको अवलोकन गरेर</li> <li>विद्यार्थीको प्रगति विवरणको अभिलेख राखेर</li> <li>साहसिक</li> </ul>	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>साहसिक क्रियाकलापको परिचय</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अवलोकन तथा अभ्यास</li> <li>- (बन्जी जम्पिङ, प्याराग्लाइडिङ, प्यरासुट, आइस स्केटिङ, आइस क्लाइम्बिङ)</li> <li>- नेपालमा हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यास</li> </ul>	<p>माध्यमबाट साहसिक क्रियाकलाप र बन्जी जम्पिङ, प्यारफिटिङ प्याराग्लाइडिङ, आइस स्केटिङ, आइस क्लाइम्बिङको परिचय दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सम्भव भएको वा उपलब्ध स्थानमा शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र हावा र हिउँमा गरिकने साहसिक क्रियाकलापको अभ्यासमा सरिक गराउने</li> <li>• नेपालमा हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यासकृ सन्दर्भमा छलफल, प्रश्नोत्तर र व्याख्यान विधिको माध्यमबाट प्रस्ट पार्ने ।</li> </ul>	<p>क्रियाकलापकसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापमा सहभागी विद्यार्थीको प्रत्यक्ष अवलोकन गरेर</li> <li>• नेपालमा हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यासको सम्बन्धमा प्रतिबिम्बन गर्न लगाउने ।</li> </ul>	
८.	खेलहरू	<p>८.१ भलिबल</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आधारभूत सिपहरू (ब्लकिङ, स्पाइक)</li> <li>• भलिबल खेलका नियमहरू</li> </ul> <p>८.२ फुटबल</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आधारभूत सिपहरू (ड्रिबलिङ, थ्रोइन, गोल किपिङ)</li> <li>• फुटबल खेलका साधारण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नागबेली आकारमा दौडाउने र खेलको प्रकृति अनुसार हात, खुट्टा र ढाडको कसरत जस्ता जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउने</li> <li>• उपलब्ध ठाउँअनुसार अर्धगोलाकार घेरामा राखी समूह समूहमा छलफल र सहभागिताको माध्यमबाट सम्बन्धित खेलको सामान्य नियम र तरिका बताउने</li> <li>• सम्बन्धित कुनै चार खेल (भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी, खो खो र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खेलाइएका विभिन्न खेलका साधारण नियमहरू तथा आधारभूत सिपहरूसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर</li> <li>• भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी, खो खो र क्रिकेट मध्ये कुनै चारवटा खेलको</li> </ul>	१४

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>नियमहरू</p> <p>८.३ बास्केटबल</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आधारभूत सिपहरू (पासिङ र सुटिङ)</li> <li>बास्केटबल खेलका साधारण नियमहरू</li> </ul> <p>८.४ कबड्डी खेलको आधारभूत सिपको अभ्यास र नियमहरू</p> <p>८.५ खोखो खेलका आधारभूत सिपको अभ्यास र नियमहरू</p> <p>८.६ क्रिकेटको आधारभूत सिपहरू को अभ्यास र नियमहरू (कुनै चारओटा खेलहरू मात्र)</p>	<p>क्रिकेट) आवश्यकताअनुसार क्रमशः ससाना समूहमा विभाजन गरी प्रदर्शन गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>समूहलाई पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलाई सम्बन्धित कुनै चार खेलको आधारभूत सिपहरूको पालै पालो अभ्यास गर्न लगाउने</li> <li>समूह विभाजन गरी प्रत्येक खेलको सामूहिक प्रतिस्पर्धाको अभ्यासमा सहभागी गराउने</li> <li>शरीर चिस्याउने कसरत गरी कक्षा अन्त्य गर्ने ।</li> </ul>	<p>सिपहरू प्रदर्शन गर्न लगाई अवलोकन गरेर</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीको व्यक्तिगत फाइल बनाई प्रगति विवरणको अभिलेख राखेर ।</li> </ul>	
९.	योग	<p>९.१ योगका नियमको परिचय धारणा, ध्यान र समाधि</p> <p>९.२ सुक्ष्म क्रियाको अभ्यास</p> <p>९.३ प्राणायामको अभ्यास</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भ्रामरी र भस्त्रिका</li> </ul> <p>९.४ योगासन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सेतुबन्दासन</li> <li>मकरासन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>योगका नियम धारणा, ध्यान र समाधिको परिचय दिदै अभ्यास गराउने</li> <li>सुक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्ने तरिका प्रदर्शन गरी सोही अनुसार अभ्यास गर्न प्रेरित गर्ने</li> <li>भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने तरिका भिडियो वा चित्र सामग्रीमार्फत वा शिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउने र विद्यार्थीहरू लाई अभ्यासमा सहभागी गराउने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>योगका नियम धारणा, ध्यान र समाधिको परिचय दिन लगाएर</li> <li>भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम र सेतुबन्दासन, मकरासन हलासनको अभ्यासमा विद्यार्थीको प्रगतिको अभिलेख राखेर</li> </ul>	६



क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> <li>हलासनको अभ्यास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ठाउँअनुसार समूहमा सामेल हुने, पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलेर बसेपछि योगका सेतुबन्दासन, मकरासन र हलासन कार्यको शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने</li> <li>शिक्षकले प्रदर्शन गरेपछि विद्यार्थीलाई अभ्यासमा सरिक गराउने र अवलोकन गर्ने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम र सेतुबन्दासन, मकरासन हलासनको अभ्यास गर्न लगाई अवलोकन गरेर ।</li> </ul>	
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	<p>१०.१ नेपाली कलाको परिचय</p> <p>१०.२ कलाका आधारभूत नियमहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सन्तुलन, संयोजन र अनुपात (balance, Composition and proportion) को परिचय र प्रयोग</li> </ul> <p>१०.३ चित्र निर्माण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कपडासहितको एक वा एकभन्दा बढी वस्तुहरूको संयोजन गरी चित्र निर्माण (Still life with Drapery drawing)</li> <li>मानव आकृतिका स्वरूपहरू (Humans forms drawing) को चित्र निर्माण</li> <li>मानवीय संवेग (हर्ष</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हस्तकला र चित्रकलाबाट बनेका विभिन्न वस्तुहरू तथा चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गरी कलाको परिचय दिने</li> <li>नेपाली कला संस्कृतिबारे विद्यार्थीलाई समूह समूहमा छलफल गराउने</li> <li>नजिकै रहेका कुनै ऐतिहासिक स्थलमा भ्रमण गराइ नेपाली कला एवम् शैलीको छलफल गराउने नेपाली कलाको परिचय दिने</li> <li>नेपाली कलाको महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउने कलाका आधारभूत नियमबारे परिचय दिनुका साथै कलामा प्रयोग हुने पारिभाषिक शब्दावलीको जानकारी दिने (balance, composition, Proportion)</li> <li>विभिन्न स्थिर वस्तुको साथमा कपडाका टुक्राका साथै गिलास, माटाको भाडा, फलफूल, कप जस्ता विभिन्न किसिमले राखी अवलोकन गर्न लगाउने र ती वस्तुको चित्र कोर्न लगाउने</li> <li>मानव आकृतिका आधारभूत स्वरूपहरूको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नेपाली कलाको परिचय दिन लगाएर</li> <li>नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा प्रचलित कलाका विविध प्रकार एवम् शैलीको परिचय दिन लगाएर</li> <li>कलाका आधारभूत नियमहरू बताउन लगाएर</li> <li>कलाका आधारभूत नियमहरूको प्रयोगको अवलोकन गरेर</li> <li>स्थिर वस्तुका चित्र निर्माण गरेको अवलोकन गरेर</li> <li>मानव आकृतिका आधारभूत स्वरूपहरूको चित्र रचना गरेको</li> </ul>	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक आदि) लाई अभिव्यक्त गर्ने चित्र तयार गरी उपयुक्त रङ भराइ	चित्र रचना (Human forms drawing) गर्ने तरिका श्रव्यदृश्य सामग्री र शिक्षक स्वयमूले प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने <ul style="list-style-type: none"> <li>मानवीय संवेगको अभिव्यक्ति (हर्ष विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक जस्ता मानवीय संवेग) लाई चित्रमा प्रतिबिम्बन गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र अभ्यास गराउने ।</li> </ul>	अवलोकन गरेर मानवीय संवेगको अभिव्यक्ति (हर्ष विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक जस्ता मानवीय संवेग) को चित्र बनाएको अवलोकन गरेर ।	
११.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	११.१ कार्भिड विधिबाट नमुना निर्माण (काठ/दुङ्गा/माटो) ११.२ माटाबाट साधारण मूर्तिको निर्माण (Simple) ११.३ उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गरी वस्तुको निर्माण	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र वा श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी कार्भिड विधि (carving) विधिको परिचय दिने र यो विधिबाट बनाइएका नमुनाहरू प्रदर्शन गर्ने तथा काठ/दुङ्गा/माटो मध्ये उपलब्ध वस्तुमा कार्भिड गरी नमुना तयार गर्न लगाउने</li> <li>माटाबाट साधारण मूर्तिहरू निर्माण गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई समूह वा एकल रूपमा निर्माण गर्न लगाउने</li> <li>स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने वस्तुहरू (माटो, दुङ्गा, काठ, कागज, गोडागुडी, सिन्का, फलामका लचकदार तार, सिसा तथा चुराका टुक्रा, कपास आदि) को अवलोकन तथा सङ्कलन गरी मन पर्ने वस्तुको नमुना निर्माण गर्न लगाउने, नमुना प्रदर्शन गर्ने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कार्भिड विधिबाट काठ/दुङ्गा/माटामा बनाएको नमुना अवलोकन गरेर</li> <li>माटाबाट साधारण मूर्तिको निर्माण गरेको अवलोकन गरेर</li> <li>स्थानीय स्तरमा उपलब्ध तथा खेर गएका वस्तुहरू को प्रयोग गरी अपेक्षित वस्तुको नमुना बनाएको अवलोकन गरेर ।</li> </ul>	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१२.	गायन र वादन	<p>१२.१ सङ्गीत</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व</li> <li>- सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीहरूको परिचय (सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीत)</li> </ul> <p>१२.३ गायन र वादन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- कक्षागत गीत</li> <li>- हार्मोनियम/किबोर्ड वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउने अभ्यास</li> <li>- आफुले सिकेका गीतहरूमा Major/minor scale को सामान्य अभ्यास</li> <li>- दादरा र कहरवासहित रूपक वा भ्रुपतालका गीत र धुनहरूमा तालवाद्य बजाउने अभ्यास</li> <li>- भ्याउरे, ख्याली,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सङ्गीतको परिचय दिने र मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने</li> <li>• सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीतको नमुना प्रदर्शन वा श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी अर्थ बताउने</li> <li>• कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लयमा हाउभाउसहित शिक्षकले गाउने, शिक्षक र विद्यार्थी सँगसँगै गाउने र विद्यार्थीहरूलाई समूह तथा एकलमा गाउन लगाउने</li> <li>• सिकेका गीतहरूलाई हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउने अभ्यास गराउने</li> <li>• कुनै स्थानीय गीत वा राष्ट्रिय गीत पहिचान गर्न लगाउने र तिनीहरूलाई लय, ताल र हाउभाउसहित गाउन लगाउने र शिक्षकले आवश्यकताअनुसार प्रयोगात्मक पक्षमा सहयोग गर्ने</li> <li>• हार्मोनियम वा किबोर्डमा हुने Major scale/ minor स्केलको सामान्य परिचय दिने</li> <li>• सिकेका गीतहरू मा Major scale/ minor स्केलको सामान्य अभ्यास गराउने</li> <li>• दादरा (धाधीनाधातुना) र कहरवा (धागेनति नकधीना) सहित रूपक र भ्रुपतालको गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सङ्गीतको परिचय दिन लगाएर</li> <li>• मानव जीवनमा संगीतको महत्त्व बताउन लगाएर</li> <li>• सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीतको अर्थ बताउन लगाएर</li> <li>• कक्षागत गीत गाएको अवलोकन गरेर</li> <li>• सिकेका गीतहरूलाई हार्मोनियम/किबोर्ड मा वा कुनै सुर वाद्यमा बजाएको अवलोकन गरेर</li> <li>• सिकेका गीतहरू मा Major/minor scale को सामान्य अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर</li> <li>• दादरा र कहरवासहित रूपक वा भ्रुपतालका गीत र धुनहरूमा तालवाद्य बजाएको</li> </ul>	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		समला र सेलो तालको अभ्यास - स्थानीय लोकबाजाहरू (कुनै एक सुर बाजा र दुईओटा ताल बाजा) बजाउने अभ्यास	र धुनहरू मा तालवाद्य बजाउने सामान्य अभ्यास प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने • भ्याउरे (धीनति नाधीना), ख्याली (धिंऽनति नकधिंना), समला (ताडती ताक धिंताड) र सेलो (ताक धुम धुम ऽ) तालको आफ्नो ठाउँअनुसारका बोल र मात्राको पहिचान गराउने र बजाउने सामान्य अभ्यास गराउने • स्थानीय रूपमा प्रचलित बाजाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने र तीमध्ये कुनै एक सुर बाजा (बाँसुरी वा अन्य कुनै) र दुईओटा ताल बाजा बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने/गर्न लगाउने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने ।	अवलोकन गरेर • झ्याउरे, ख्याली, समला र सेलो तालमा बज्ने बोलहरूको तालवाद्यमा बजाएको अवलोकन गरेर • स्थानीय लोकबाजाहरू बजाएको अवलोकन गरेर ।	
१३.	नृत्य र अभिनय	१३.१ नृत्य - शास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य, लोकनृत्य र आधुनिक नृत्यको सामान्य परिचय र महत्व १३.२ मुद्रा - हस्त मुद्राहरूको प्रयोग गर्दै हाउ, भावसहित नृत्य	• नृत्यको विभिन्न दृश्यहरू प्रदर्शन गरी परिचय दिन लगाउने र थप पृष्ठपोषण दिने • शास्त्रीय तथा परम्परागत, लोक र आधुनिक गरी नृत्यसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट प्रदर्शन गर्ने र यिनीहरूको परिचय दिने • उल्लिखित नृत्यका प्रकारहरूको महत्व सम्बन्धमा छलफल गराउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने • नृत्यका लागि आवश्यक पर्ने अङ्ग,	• नृत्यको परिचय दिन लगाएर • शास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य, लोकनृत्य र आधुनिक नृत्यको सामान्य परिचय र महत्व बताउन लगाएर • हस्त मुद्राहरूको प्रयोगद्वारा नृत्य गरेको अवलोकन गरेर	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>१३.३ लोक नृत्य</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- कुनै एक विशेष लोक नृत्य अभ्यास (झ्याउरे, सोरठी, सेलो, ख्याली)</li> </ul> <p>१३.४ अभिनय</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- अभिनयका प्रकारको परिचय</li> <li>- कुनै चरित्रलाई लिएर नमुना अभ्यास (स्थानीय वेशभूषासहित)</li> </ul>	<p>प्रत्यङ्ग र उपाङ्ग तथा हस्त मुद्राको जानकारी दिने र नमुना प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य अभ्यास गराउने</li> <li>• विद्यार्थीलाई मन पर्ने कुनै एक विशेष लोकनृत्य (झ्याउरे वा सोरठी वा सेलो, ख्याली) नृत्य गर्ने तरिका बताउन लगाउने र अभ्यास गराउने</li> <li>• आङ्गिक, वाचिक, आहार्य र सात्त्विक अभिनयको परिचय दिने र नमुना अभ्यास प्रदर्शन गर्ने, गराउने</li> <li>• स्वास्थ्य तथा शारीरिक वा अन्य विषयको कुनै घटनालाई लिएर अभिनय गर्ने, गर्न लगाउने</li> <li>• विद्यार्थीलाई कुनै एक वा मिश्रित अभिनय (स्थानीय वेशभूषासहित) प्रदर्शन गर्न लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गरेको अवलोकन गरेर</li> <li>• आफूलाई मन पर्ने कुनै एक विशेष लोक नृत्यको अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर</li> <li>• अभिनयको प्रकारको परिचय दिन लगाएर</li> <li>• अभिनय प्रदर्शन गरेको अवलोकन गरेर ।</li> </ul>	

**स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका लागि सम्भावित प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यका क्रियाकलाप**

**कक्षा ६**

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१.	मानव शरीर	१. ज्ञानेन्द्रियहरूको चित्र कोरेर वा चित्र सङ्कलन गरी टाँसेर एल्बम तयार गर्ने २. धागो, कपास, रङ, कुट कागजलगायतका स्थानिय सामग्री प्रयोग गरी अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको नमुना बनाउने
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	३. समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू वा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सङ्केत जनाउने चित्र वा उपलब्ध सामग्रीहरू सङ्कलन गर्ने वा चित्र कोर्ने वा एल्बम तयार पार्ने ४. स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले स्वस्थकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावहरू शीर्षकमा आलेख वा निबन्ध लेख्ने अथवा अनुभव वा विज्ञापन, नारा तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ५. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा आआफ्नो समुदायको वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूको अवलोकन तथा सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने ६. किशोर किशोरीले तनाव र चिन्ता हटाउन अपनाउनुपर्ने उपायहरू लेख तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ७. लागु पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूसम्बन्धी सामूहिक रूपमा कक्षाकोठामा नाटक प्रदर्शन वा अभिनय गर्ने र त्यसको अभिलेख तयार गर्ने ८. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ विरुद्ध जनचेतना जगाउने प्लेकार्ड सामूहिक रूपमा तयार गरी नारा प्रदर्शन गर्ने र अभिलेख राख्ने
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	९. आफ्नो घर तथा समुदायका उपलब्ध खानेकुरालाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने तथा शरीर रक्षा गर्ने आधारमा वर्गीकरण तालिका तथा नमुना तयार गरी प्रदर्शन गर्ने १०. सामूहिक रूपमा जङ्क फुडले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने बेफाइदा शीर्षकमा कथा वा घटना वा गीत तयार पारी अभिनय गरेर देखाउने वा जङ्क फुड नखानका लागि प्रतिबद्धता पत्र लेखेर प्रस्तुत गर्ने

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य																								
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	११. दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगहरूको रोकथाममा समुदायले अवलम्बन गरेका उपायहरू सम्बन्धमा अवलोकन तथा सोधखोज गरी कक्षामा सामूहिक छलफल गरी निष्कर्षलाई प्रतिवेदनमार्फत प्रस्तुत गर्ने																								
		१२. रक्तस्राव, घाउचोटपकको प्राथमिक उपचारका उपायहरू जोडीमा पालैपालो अभिनय र प्रदर्शन गर्ने																								
		१३. उल्लिखित दुर्घटनाका सुरक्षाका उपायहरू र प्राथमिक उपचारका तरिकाको तालिका भरी प्रस्तुत गर्ने																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>दुर्घटनाहरू</th> <th>सुरक्षाका उपायहरू</th> <th>प्राथमिक उपचार</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">कुकुरले टोक्नु</td> <td>१</td> <td>१</td> </tr> <tr> <td>२</td> <td>२</td> </tr> <tr> <td>३</td> <td>३</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">पानीमा डुब्नु</td> <td>१</td> <td>१</td> </tr> <tr> <td>२</td> <td>२</td> </tr> <tr> <td>३</td> <td>३</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">विद्यालय तथा खेलमैदानमा हुने दुर्घटनाहरू</td> <td>१</td> <td>१</td> </tr> <tr> <td>२</td> <td>२</td> </tr> <tr> <td>३</td> <td>३</td> </tr> </tbody> </table>	दुर्घटनाहरू	सुरक्षाका उपायहरू	प्राथमिक उपचार	कुकुरले टोक्नु	१	१	२	२	३	३	पानीमा डुब्नु	१	१	२	२	३	३	विद्यालय तथा खेलमैदानमा हुने दुर्घटनाहरू	१	१	२	२	३	३
		दुर्घटनाहरू	सुरक्षाका उपायहरू	प्राथमिक उपचार																						
कुकुरले टोक्नु	१	१																								
	२	२																								
	३	३																								
पानीमा डुब्नु	१	१																								
	२	२																								
	३	३																								
विद्यालय तथा खेलमैदानमा हुने दुर्घटनाहरू	१	१																								
	२	२																								
	३	३																								
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	१४. किशोरावस्थाका परिवर्तनहरू र तिनको व्यवस्थापनका उपायहरू शीर्षकमा स्रोत व्यक्ति वा विज्ञसँग अन्तरक्रिया गरी लेख तयार गर्ने																								
		१५. विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छताका लागि आवश्यक सामग्रीको उपलब्धता भए नभएको अवलोकन गरी सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने																								
		१६. महिनावारीको समयमा अपनाउनु पर्ने स्वास्थ्यकर व्यवहार शीर्षकमा निबन्ध वा आलेख लेखेर प्रस्तुत गर्ने																								
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	१७. विद्यालयको प्रार्थना समय तथा शारीरिक विषयको कक्षामा नियमानुसार शारीरिक कसरत र कवाजको क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने																								
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	१८. छोटो दुरीको दौड प्रतियोगिता आयोजना गर्ने र दौडमा सहभागी हुने																								
		१९. लडजम्प र हाइजम्पका आधारभूत नियमहरू को अनुसरण गरी कार्य प्रदर्शन गर्ने																								
		२०. नजिकैको खोला, नदि, उकालो ओरालो, जंगलमा आदि स्थानमा गर्न सकिने साहसिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने र अनुभूतिलाई प्रतिवेदनमार्फत प्रस्तुत गर्ने																								

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
८.	खेलहरू	<p>२१. भलिबलका आधारभूत सिपहरूको प्रयोग गरी भलिबल खेल प्रदर्शन गर्ने ( सामूहिक कार्य)</p> <p>२२. फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरू (किकिड, ड्रिब्लिङ, र ट्रयापिङ) को प्रयोग गरी फुटबल खेल प्रदर्शन गर्ने (सामूहिक कार्य)</p> <p>२३. बास्केटबल खेलका लागि आवश्यक नियमहरूको प्रयोग गरी बास्केट बल खेल प्रदर्शन गर्ने (सामूहिक कार्य)</p> <p>२४. कबड्डी वा खो खो प्रतियोगिता आयोजना गरी प्रदर्शन गर्ने (सामूहिक कार्य)</p>
९.	योग	२५. अनुलोम विलोम, सूक्ष्म योग, भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनको प्रदर्शन गर्ने र अनुभूतिलाई प्रतिवेदनमार्फत प्रस्तुत गर्ने
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	<p>२६. आफूलाई मनपर्ने वस्तु (फलफूल, गिलास, टेबल आदि) र मानव आकृतिको दुई आयामिक/त्रिआयामिक एक एकओटा चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्ने</p> <p>२७. आफूलाई मनपर्ने कुनै दुईओटा वस्तु (बल, स्याउ, गाजर, मुला, फर्सी वा अन्य) को छाया (light, mid and dark) कोरी प्रदर्शन गर्ने</p> <p>२८. प्राथमिक रङहरू (पहेँलो, रातो र निलो) को मिश्रण गरी द्वितीय रङ (हरियो, सुन्तला र प्याजी रङ) तयार गर्ने वा स्थानीय वस्तुहरू (बेसार, हरियो घाँसपात, फूल, कमेरो माटो) बाट विभिन्न किसिमका रङहरू तयार गर्ने</p>
११.	छपाइ, माटोका काम, कोलाज र निर्माण	<p>२९. आलु वा मुला वा अन्य यस्तै उपलब्ध वस्तुलाई काटेर काटिएको भागको सतहमाथि चक्कु वा अन्य उपकरणको प्रयोग गरी बुट्टा वा आकृति बनाएर रिलिफ विधिबाट छपाइ गर्ने</p> <p>३०. गिर्खा नभएको, लचिलो कालीमाटीबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै एउटा वस्तुको नमुना निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने</p> <p>३१. आफूलाई मन पर्ने वस्तुको चित्र कोर्ने र उक्त चित्रमा गम वा फेबिकोलले उपयुक्त वस्तुहरू (कपास, काठ, सिन्का, अन्नहरू, दालहरू, ढुङ्गा, कागज, चुरा वा उपलब्ध अन्य वस्तुहरू) टाँसेर कोलाजको नमुना तयार गरी प्रदर्शन गर्ने</p>
१२.	गायन र वादन	<p>३२. कक्षागत गीत/लोकगीतलाई लय, ताल र हाउभाउसहित गाउने</p> <p>३३. हार्मोनियम/किबोर्डमा वा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाउने</p> <p>३४. झ्याउरे (धिक् ति नाधिना) र ख्याली (धिं फत् ताड तक् धिं धिं ताड) तालको बोलहरू प्रयोग गरी मादलबाट बजाउने</p> <p>३५. स्थानीय लोकबाजाहरू मध्ये आफूले जानेको कुनै एउटा ताल वाद्य बजाउने</p>



क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१३	नृत्य र अभिनय	३६. गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका लोक गीतहरू मा हाउभाउ र उपयुक्त मुद्रासहित (पताक, शिखर, सूची, अलपदम, कपोत, उत्सङ्ग मध्ये मिल्दो मुद्रा) नृत्य अभ्यास गर्ने ३७. कक्षा ६ को पाठ्यपुस्तकमा रहेका विभिन्न विषयवस्तुहरूमध्ये कुनै घटनालाई लिएर एकल तथा समूहमा अभिनय (आकस्मिक दुर्घटना भई प्राथमिक उपचार गरेको वा विभिन्न वेशभूषामा सजिएर नृत्य गरेको गर्ने

### कक्षा ७

सि.नं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१.	मानव शरीर	१. पाचन प्रणालीको चित्र वा नमुना (उपलब्ध वस्तु जस्तै : माटो वा पिठो वा प्लास्टिक वा अन्य उपयुक्त वस्तु) बनाई प्रदर्शन गर्ने २. धागो, रङ , कुट कागज, प्लास्टिकको पाइप, रबर, बेलुन आदि लगायतका स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी श्वासप्रश्वास प्रणालीको नमुना बनाइ प्रस्तुत गर्ने
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	३. सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता र स्वयंसेविकासँग भेटघाट गरी उनीहरूले गरेका कामहरू र सेवाहरूका बारेमा सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने ४. उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको पोस्टर ब्यानर तयार गरी च्याली गर्ने र प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ५. घर, विद्यालय वा समुदायमा हुने ठोस फोहोरमैलाहरूलाई कुहिने र नकुहिने भाडामा राखी कुहिने वस्तुहरू बाट कम्पोस्ट मल तयार गर्ने ६. आफ्नो जीवनको भावी लक्ष्य लेखेर समूहका कक्षाका साथी र अभिभावकलाई प्रस्तुत गर्ने र अभिलेखीकरण गर्ने ७. लागु पदार्थको दुर्व्यसनबाट टाढा रहने उपायहरू शीर्षकमा निबन्ध वा संवाद लेखेर प्रस्तुत गर्ने
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	८. स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजनको नमुना तयार गरी प्रदर्शन गर्ने ९. कक्षाकोठामा साथीले प्रयोग गर्ने गरेका विषादीरहित पोषणयुक्त खाजाको सूची समावेश गरी फुड डायरी तयार पार्ने
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	१०. दूषित हावा र सङ्क्रमित लुगाफाटाका माध्यमबाट सर्ने रोगहरूको रोकथामका उपायहरू छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ११. प्राथमिक उपचार बाकसको नमुना निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने १२. सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू को नमुना प्रदर्शन गर्ने

सि.नं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	१३. लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणसम्बन्धी स्वअध्यय सामग्री अध्ययन तथा इन्टरनेटबाट खोजी गरी प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने १४. महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासहरू अभिभावक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, विज्ञसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने १५. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा किशोर किशोरीको भूमिकासम्बन्धी सोधखोज तथा स्रोतसामग्रीको अध्ययन गरी उक्त शीर्षकमा कविता वा गीत वा निबन्ध लेखी प्रस्तुत गर्ने
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	१६. कक्षाकोठा र विद्यालयमा गरिएका शारीरिक कसरत र कवाजको क्रियाकलापहरू का तस्वीरहरू सङ्कलन प्रदर्शन गर्ने
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	१७. मध्यम दुरीको दौड वा रिलेमध्ये कुनै एकको आयोजनामा सहभागी हुने र प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्ने १८. विद्यालयको अतिरिक्त क्रियाकलाप कार्यक्रममा लडजम्प वा हाइजम्प वा सटपुटमध्ये कुनै एकको आधारभूत सिपहरूको प्रदर्शन गरी देखाउने १९. शिक्षकको निगरानीमा नजिकैको खोला, नदी पोखरी, ताल, वा स्वमिड पुल आदि जस्ता पानीमा गर्न सकिने साहसिक क्रियाकलापमा सहभागी भई प्रदर्शन गर्ने र अनुभूतिलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
८.	खेलहरू	२०. भलिबल वा फुटबल वा बास्केटबल वा क्रिकेट खेलमध्ये कुनै दुईको प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भई नियमहरूको अनुसरण गरी खेल प्रदर्शन गर्ने २१. आफ्नो विद्यालय वा समुदायका साथीहरूसित कबड्डी वा खो खो खेल खेल्ने प्रतियोगिताको आयोजना गरी खेल खेल्ने र अनुभूतिलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
९.	योग	२२. अनुलोम विलोम, सूक्ष्म योग, भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनको नियमअनुसार कार्यसम्पादन गर्ने, परिवारका सदस्यलाई अभ्यास गराउने र आफ्नो तथा परिवारका सदस्यहरूको अनुभवहरूलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	२३. बाकस, बल, फलफूल, गाग्री, किताब वा अन्य उपलब्ध वस्तुको अवलोकन गरी वस्तुको छायालाई क्रस ह्याचिङ्ग विधिबाट चित्र कोर्ने (कुनै एउटा) २४. मानिस, जनावर र चराको एक एकओटा चित्र कोर्ने र रङको तापक्रम मिलाई चित्र प्रदर्शन गर्ने
११.	छपाइ, माटोका काम, कोलाज र	२५. कुनै एउटा वस्तु (काठ, मुला, आलु आदि) लाई काटेर त्यसको सतहमा बुट्टा बनाई छपाइ गर्ने वा बिरुवाको पात, आलु, मुला, काठलाई काटेर त्यसको

सि.नं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
	निर्माण	सतहमा रङ छर्केर छपाइ (Surface print) गरी प्रदर्शन गर्ने २६. गिर्खा नभएको, लचिलो कालीमाटीबाट माटाबाट कुनै एउटा साधारण भाडा (गिलास, घैटो, थाली आदि) को नमुना निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने २७. कपडा, काठ, कागज वा उपलब्ध अन्य वस्तुको प्रयोग गरी आफूलाई मन पर्ने वस्तुको मिक्स मेडियाबाट कोलाज तयार गरी प्रदर्शन गर्ने
१२.	गायन र वादन	२८. कक्षागत गीत, कुनै एक स्थानीय गीत र एउटा स्वदेशगान (राष्ट्रिय गीत) लाई लय, ताल, स्वर र हाउभाउसहित गाउने २९. हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानीय गीत र कुनै एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने ३०. दादरा (धाधिना धातुना) र कहरवा (धागेनति नकधिना) तालमा आफूले सिकेका सरगम (सारेगम) को अभ्यास गर्ने ३१. स्थानीय स्तरमा बजाइने कुनै एक स्थानीय बाजालाई तालमा बजाउने
१३.	नृत्य र अभिनय	३२. गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका तालहरू मा हाउभाउ र मुद्रासहित (पताक, शिखर, सूची, अलपदम, कपोत, उत्सङ वा अन्य मुद्रामध्ये मिल्दो मुद्रा) नृत्य गर्ने ३३. स्थानीय स्तरमा मनाइने संस्कृतिअन्तर्गत कुनै एउटा संस्कृति भल्कने शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनय प्रदर्शन गर्ने

#### कक्षा ८

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१.	मानव शरीर	१. रङ, कागज, गम, कैंची वा माउन्ट कटर, पिठो वा माटो वा क्ले प्रयोग गरी मूत्र प्रणालीको नमुना तयार प्रदर्शन गर्ने २. ड्रइङ पेपरमा स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको चित्र कोरी प्रदर्शन गर्ने
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	३. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा आआफ्नो समुदायको अवलोकन भ्रमण गरी सामुदायिक स्वास्थ्य समस्या र समाधानका उपाय शीर्षकमा तलको ढाँचामा प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने (क) सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू : (ख) वर्तमान अवस्थामा आउनुका कारणहरू (ग) संरक्षणका उपायहरू : (घ) निष्कर्ष ४. पूर्ण सरसफाइको अवधारणा व्यक्त हुने खालको चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्ने

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
		<p>५. तनाव, चिन्ता र मानसिक कृष्णको व्यवस्थापनका उपायहरू शीर्षकमा आफना अनुभव र भोगाइलाई लेख रचना तयार गरी प्रस्तुतीकरण गर्ने</p> <p>६. कन्भर्सन डिस्अर्डरको उचित व्यवस्थापनका उपायहरू सम्बन्धमा सवाद लेखन गरी अभिनय गर्ने</p> <p>७. लागुपदार्थ दुर्व्यसनको नियन्त्रणसम्बन्धी पोष्टर निर्माण गरी प्रस्तुत गर्ने</p>
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	८. कुपोषणजन्य रोग र खाद्य मिसावटको असरहरू शीर्षकमा सामूहिक रूपमा छलफल गरी सामूहिक प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	<p>९. टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र रोकथामका उपायहरूका पोस्टर पम्पलेट तयार गर्ने</p> <p>१०. विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थानहरूको पहिचान गरी नक्साङ्कन गर्ने</p> <p>११. विपदको अवस्थामा सुरक्षित रहने तरिकाहरू अभिनय गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने</p>
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	<p>१२. महिला स्वयमसेवकालाई समूहिक रूपमा भेरेर गर्भ निरोधका साधनहरूको सूची तयार गरी तिनीहरूको कार्य तालिका तयार गरी प्रस्तुत गर्ने</p> <p>१३. शिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा अन्य स्रोत व्यक्तिको सहयोगमा महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनको लागि पुनःप्रयोग हुने घरेलु प्याडको नमुना निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने</p>
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	१४ विद्यालय प्रार्थना समय, शारीरिक शिक्षाको कक्षामा समूहमा मादल, संगित वा ड्रमको तालमा पालैपालो प्रत्येक दिन कवाज तथा शारीरिक कसरतको अभ्यास र प्रदर्शन गर्ने
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	<p>१५. लामो दुरीको दौड वा रिले दौडको प्रतियोगितामा सहभागी भई दौड्ने र प्रगतिको अभिलेख राख्ने</p> <p>१६. लडजम्प, सटपुट र हाइजम्पका सिपहरू र नियमहरू को प्रयोग गरी प्रदर्शन गर्ने र प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्ने</p>
८.	खेलहरू	<p>१७. भलिबल वा फुटबल खेल खेल्ने नियमहरू अवलम्बन गरी फुटबल खेल खेल्ने र समूहगत प्रगतिको अभिलेखीकरण गरी प्रस्तुत गर्ने</p> <p>१८. बास्केटबल, क्रिकेट, कबड्डी र खो खो खेलमध्ये कुनै तीनओटा खेलहरू प्रदर्शन गरी समूहगत प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्ने</p>
९.	योग	१९. भ्रामरी, भस्त्रिका प्राणायाम, सेतुबन्दासन, मकरासन र हलासनको योगाभ्यास गर्ने र अनुभूतिलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	२०. उपलब्ध विभिन्न स्थिर वस्तुको साथमा कपडाका टुक्राका साथै गिलास, माटाका भाडा, फलफूल, कप जस्ता विभिन्न किसिमले राखी अवलोकन गर्ने र ती वस्तुको चित्र कोर्ने

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
		२१. मानवीय संवेगको अभिव्यक्ति (हर्ष विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक) लाई चित्रमा कोरेर प्रदर्शन गर्ने
११.	छपाइ र निर्माण	२२. काठ वा ढुङ्गा वा माटोमा कार्भिड विधि (कुदेर वा खोसेर) बाट विभिन्न आकृति निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने २३. गिर्खा नभएको, लचिलो कालीमाटी वा क्लेबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै एउटा साधारण मूर्तिको निर्माण गर्ने
१२	गायन र वादन	२४. कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लय, ताल र हाउभाउसहित गाउने २५. सिकेका कुनै एउटा गीतलाई हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउने २६. भ्याउरे/समला/सेलो/दादरा/कहरवा/रूपक/भूपताल बोलहरूको तालवाद्यमा बजाउने २७. स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एक सुर बाजा र एक ताल बाजा बजाउने
१३	नृत्य र अभिनय	२८. हस्त मुद्राहरू (पताक, शिखर, सूची, अलपदम, कपोत, उत्सङ्ग वा अन्य मुद्रा मध्ये मिल्दो मुद्रा) प्रयोग गरी कुनै एउटा लोकगीतमा हाउभाउसहित नृत्य गर्ने २९. आफूलाई मन पर्ने कुनै एक विशेष लोक नृत्य गर्ने (भ्याउरे, सोरठी, सेलो, ख्याली वा अन्य कुनै एक) ३०. वाचिक (बोलेर), आङ्गिक (अङ्ग, प्रत्यङ्ग वा उपाङ्ग चलाएर), आहार्य (शृङ्गार पटार भएर) र सात्विक (हाँसो, आसु, पसिना निकालेर) मध्ये कुनै एक अभिनयको प्रदर्शन गर्ने

परियोजना/प्रयोगात्मक कार्य विषयवस्तुको प्रकृति, स्रोतसाधनको उपलब्धता र उपयुक्तताका आधारमा व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा गर्न सकिने छ। यी कार्यहरूलाई कार्य सम्पादनपश्चात् कक्षाकोठामा प्रस्तुतीकरण गनुपर्ने छ। प्रस्तुतीकरण मौखिक, लिखित वा कम्प्युटर प्रविधिको प्रयोग गरी गर्न सकिने छ।

### परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यको प्रतिवेदन ढाँचा

परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यको प्रतिवेदन ढाँचा सामान्यतया देहायबमोजिम हुने छ :

शीर्षक :

उद्देश्य :

प्रयोग गरिएको सामग्री :

सम्पादन गरिएको कार्य वा कार्य विधि	मुख्य सिकाइ

## ५. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र विधि

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला जीवनोपयोगी तथा व्यावहारिक विषय भएकाले यस विषयको सहजीकरण गर्दा बालबालिकाहरूको अन्तरनिहित प्रतिभा र सिर्जना प्रस्फुटन हुने गरी सहयोगात्मक तथा सहकार्यात्मक विधिको अवलम्बन गर्नुपर्दछ। बहुबौद्धिकताको सिद्धान्तअनुसार दृश्यात्मक, साङ्गीतिक, शारीरिक गतिशीलता, प्राकृतिक, अन्तरवैयक्तिक जस्ता पक्षहरूको विकास हुने गरी क्रियाकलापहरूको चयन गरी सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ। सिकाइ सहजीकरण गर्दा सामग्रीका रूपमा वास्तविक ठोस वस्तुहरू, श्रव्य सामग्रीहरू, दृश्य सामग्रीहरू र श्रव्यदृश्य सामग्रीहरूको साथै नवीनतम प्रविधिहरूको समेत प्रयोग गरी विद्यार्थीकेन्द्रित विधि र तरिकाहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ। यस पाठ्यक्रममा संलग्न सिकाइ उपलब्धिहरूलाई सहज रूपमा विद्यार्थीहरूमा हासिल गराउनका लागि स्वतन्त्र, निर्देशित र सामूहिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने गरी सहजीकरण गर्न शिक्षकले पथप्रदर्शक, निर्देशक, प्रेरणादायी र सहजकर्ताको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षणमा विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय बनाएर विद्यार्थीलाई 'गरेर सिक्ने' अवसरहरू प्रदान गर्नुपर्दछ।

विषयवस्तुको अवधारणा विकास गर्दा वा विषयवस्तु सुरु गर्दा कुनै वस्तुको चित्र, उदाहरण, विद्यार्थीका अनुभव, घटना इत्यादिबाट सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ। यसमा बालबालिकाहरूको पूर्वअनुभवलाई पनि विचार गरी अधिकतम सिकाइका लागि विषयवस्तु सुरु गर्दा विद्यार्थीलाई व्यक्त गर्ने, छलफल गर्ने, सोच्ने, अभ्यास गर्ने, सञ्चार गर्ने, आफ्नो परिवेश तथा अनुभवसँग तुलना गर्ने जस्ता अवसर प्रदान गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ। विद्यार्थी सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा विषयगत ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति तथा सक्षमताका साथै विभिन्न किसिमका जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्ने अवसर प्राप्त हुनुपर्दछ। विद्यार्थीले यस्ता जीवनोपयोगी सिपहरू प्राप्त गर्न सक्ने गरी सिकाइ क्रियाकलापको संयोजन गर्नुपर्छ। विद्यार्थीको परीक्षण तथा मूल्याङ्कनलाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको अभिन्न अङ्गका रूपमा समावेश गरी सिकाइ सुधार र विकासका लागि निरन्तर पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने माध्यमका रूपमा विकास गर्नुपर्दछ। प्रत्येक विद्यार्थीलाई उच्चस्तरको सिकाइ सक्षमता प्राप्त गरी क्रमशः माथिल्लो स्तरमा जान सक्ने बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ। कुनै पाठ तथा एकाइ शिक्षणपश्चात् प्राप्त गर्नुपर्ने उपलब्धिमा आधारित भई विद्यार्थीको परीक्षण गर्ने र परीक्षणको नजिताका आधारमा सिकाइमा कमजोर देखिएका विद्यार्थीलाई सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूकै गतिमा सिकाइ गर्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ।

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला सहजीकरण गर्न तपसिलका विधि, रणनीति, तरिकाहरू अवलम्बन गर्न सकिनेछ। छनोट गरिएका विधि, रणनीति, तरिकाहरू, प्रक्रिया तथा क्रियाकलापहरूमा सबै विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने, सहभागी बनाउने, गरेर तथा छोएर वा चलाएर सिक्ने र सिर्जनात्मकताको अभिवृद्धि हुने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ।

सिकाइ सहजीकरणका विधिहरू	सिकाइ सहजीकरणका तरिका तथा रणनीतिहरू
१. प्रयोगात्मक विधि	१. सोच्ने जोडी बनाउने र अनुभव आदानप्रदान गर्ने
२. प्रदर्शन विधि	२. मस्तिष्क मन्थन
३. छलफल विधि	३. ग्राफिटी
४. प्रश्नोत्तर विधि	४. जिग्स
५. समस्या समाधान विधि	५. तातोकुर्सी
६. स्थलगत भ्रमण विधि	६. ग्यालरी हिडाइ
७. परियोजना विधि	७. KWL
८. भूमिका निर्वाह तथा अभिनय विधि	८. राउन्ड टेबुल
९. कथाकथन विधि	९. परस्पर शिक्षण
१०. व्याख्यान विधि	१०. द्रत लेखन

## ६. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको सुनिश्चित गर्न आन्तरिक र बाह्य मूल्याङ्कन अवलम्बन गरिने छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीले सम्पादन गरेका कार्यहरूको निरन्तर लेखाजोखा र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्नु हो। सिकाइका लागि गरिने यस्तो आन्तरिक मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहनुपर्दछ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्न सकिनेछ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्व तथा सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको सिकाइ स्तरको लेखाजोखा गर्न विद्यार्थीका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकन, कार्य सम्पादनमा सहभागिता र सक्रियता, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा तथा एकाइ परीक्षा, व्यवहार अवलोकनलगायतका तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि रुजुसूची, श्रेणी मापन, रुब्रिक्सलगायतका व्यवहार अवलोकन फारम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत कक्षा सहभागिता, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा विद्यार्थीको सहभागिता र हासिल गरेको सिकाइ उपलब्धिका आधारमा विद्यार्थीको प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने छ। यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गरी सो क्षेत्र वा एकाइअन्तर्गतका मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर परीक्षण विभिन्न साधनहरूको प्रयोगबाट गर्नुपर्छ। यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल गरेको नपाइएमा सुधारात्मक सिकाइको अवसर प्रदान गरी पुनः परीक्षण गरी न्यूनतम

सिकाइस्तर सुनिश्चित गरी थप वा माथिल्लो स्तरको सिकाइको अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ । पटकपटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि न्यूनतम स्तरको सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी त्यस्ता विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुपर्दछ ।

#### ६.१ आन्तरिक मूल्याङ्कनका साधनहरू र प्रयोग

क्र.सं.	साधन	प्रयोग
१.	रुब्रिक्स	विद्यार्थीले गरेका प्रयोगात्मक कार्य/परियोजना कार्यको वास्तविक मूल्याङ्कन (authentic assessment) गर्नका लागि रुब्रिक्स/श्रेणी मापनको विकास गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
२.	रजु सूची तथा श्रेणी मापन	स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका सिपहरू तथा पाठगत रूपमा विद्यार्थीमा विकास हुनुपर्ने ज्ञान, सिप तथा अभिवृत्ति, अभिव्यक्ति एवम् व्यवहारकुशल सिपको मापन गर्न रुजुसूची, श्रेणी मापनलगायतका व्यवहार अवलोकन फारम प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
३.	सहभागिता र कार्य सम्पादन	विद्यार्थीको कक्षा कार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य, नियमितता आदिको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । कक्षामा दिएका कार्यहरू नियमित रूपमा सक्रियतापूर्वक गरे नगरेको, गरेको भए सही रूपमा गरे वा नगरेको हेरी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । सही कार्य नगरेको भए आवश्यक पृष्ठपोषण दिने र गृह कार्य वा समेत दिन सकिन्छ ।
४.	विद्यार्थी कार्यको प्रदर्शन	विद्यार्थी गरेका कार्यहरूको प्रदर्शन गराई उनीहरूको कार्यको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । प्रदर्शनको क्रममा कमीकमजोरी देखिए आवश्यक पृष्ठपोषण तथा सहयोग गरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन सकिन्छ ।
५.	स्व मूल्याङ्कन तथा प्रतिबिम्बन	प्रत्येक पाठमा कक्षा सहभागिता, गृहकार्य/परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्यका क्रममा विद्यार्थीले देखाएको सक्रियता, सिर्जनात्मकता, सिकाइ व्यवहार प्रदर्शन, कार्य स्तर, प्रदर्शित व्यवहारकुशल सिपहरूको स्तरलाई प्रतिबिम्बन गर्न लगाएर, स्व मूल्याङ्कनको साधनहरू रुजु सूची, श्रेणी मापन, रुब्रिक्स प्रयोग गरी सिकाइको स्तरको लेखाजोखा गर्न सकिन्छ ।
६.	सहपाठी मूल्याङ्कन	कक्षाका विद्यार्थीले एक अर्काको कार्यको मूल्याङ्कन गर्ने, सँगै बसेर गरिएका कार्यहरूको मूल्याङ्कन गर्ने गरी पृष्ठपोषण प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गर्न सकिन्छ ।
७.	मौखिक प्रश्नोत्तर	शिक्षण सिकाइकै क्रममा विभिन्न विषयवस्तुमा स्पष्टता कायम गर्न, जानेका कुराहरूको प्रतिबिम्बन गर्न मौखिक प्रश्नोत्तर गर्न सकिन्छ र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
८.	अभिभावक प्रतिक्रिया	विद्यालयमा सिकाएका कुराहरू घर व्यवहारमा प्रयोग गरे नगरेको, परियोजना तथा गृहकार्य गरे नगरेको तथा समग्र सिकाइमा अभिभावकको प्रतिक्रिया लिने, शिक्षक र अभिभावक तथा अभिभावक र विद्यार्थीबिच छलफल अन्तरक्रिया गरेर विद्यार्थीलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिन सकिन्छ भने शिक्षकलाई पनि यसबाट शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा सुधार गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।



क्र.सं.	साधन	प्रयोग
९.	लिखित कार्य तथा परीक्षा	सिकाइ सहजीकरणको क्रममा, पाठ वा एकाइको अन्त्यमा, महिनाको अन्तमा, त्रैमासिक तथा अर्धवार्षिक रूपमा सबै तहमा प्रश्नहरू निर्माण गरी विद्यार्थी निर्धारित विषयवस्तुमा हासिल गरेका ज्ञान, सिपहरू को लेखाजोखा गर्न सकिन्छ ।

## ६.२ आन्तरिक मूल्याङ्कन

व्यवहारिक, प्रयोगात्मक तथा अभिवृत्तिसँग सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धीको लेखाजोखा गर्न आन्तरिक मूल्याङ्कनका साधन प्रयोग गरी अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई अभिलेखित गरी प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका (Portfolio) व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ । यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छः

सि.नं.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार
१.	सहभागिता तथा सक्रियता : कक्षमा उपस्थिति, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य तथा प्रयोगात्मक कार्यमा सहभागिता र सक्रियता	५
२.	प्रयोगात्मक/परियोजना कार्य	३५
३.	त्रैमासिक परीक्षाहरू (प्रथम त्रैमासिकको ५ अङ्क र अर्धवार्षिकको ५ अङ्क)	१०
जम्मा		५०

## प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यको मूल्याङ्कनका आधारहरू

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य विवरण

क्र.सं.	क्षेत्र	कार्य विवरण	अंकभार	कैफियत
१.	स्वास्थ्य	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	४	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
२.	शारीरिक	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	१०	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
३.	सिर्जनात्मक कला	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	१०	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
जम्मा			३६	

### ७.३ बाह्य परीक्षा

बाह्य मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ। प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठहरूबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ। यस विषयको परीक्षामा प्रश्नहरू विशेष गरेर ज्ञान, बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुने छन्। पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसको आधारमा प्रमाणीकरण गरिन्छ। अन्तिम परीक्षाको प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विशिष्टीकरण तालिकालाई आधार मानी निर्माण गरिनुपर्छ।