

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा

१. परिचय

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्तिको जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको विषय हो । स्वास्थ्य शिक्षाले स्वास्थ्यकर जीवनयापनका लागि स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, अभिवृत्ति, सिप र अनुभव आदानप्रदान गर्न एवम स्वस्थकर जीवन अवलम्बन गर्न मदत गर्छ भने शारीरिक शिक्षाले खेलकूद र योगका क्रियाकलापको प्रयोगात्मक अभ्यासबाट बालबालिकालाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक रूपमा पूर्ण तन्दुरुस्त राख्न मदत गर्दछ । शिक्षाको राष्ट्रिय लक्ष्यले निर्देशन गरेबमोजिम स्वास्थ्य र उत्पादनमुखी नागरिक तयार पार्न स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको माध्यमिक तहको स्वास्थ्यप्रतिको सचेतता भएको र स्वस्थजीवन शैलीको अवलम्बन गर्ने सक्षमता भएको सक्षम र उत्पादनमुखी नागरिक तयार गर्न टेवा पुऱ्याउने किसिमका सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक ज्ञान र सिप सङ्गठन गरी यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ ।

प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६३, कक्षा १-३ र प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६५, कक्षा ४-५ ले स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षालाई अनिवार्य विषयको रूपमा कायम गरेको छ । आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रम २०६९, कक्षा ६-८ को पाठ्यक्रमले आधारभूत तहको (कक्षा ६-८) स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षालाई अनिवार्य विषयको रूपमा कायम गरेको छ । यसै गरी माध्यमिक तहको, कक्षा ९-१० को पाठ्यक्रमले स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षालाई ऐच्छिक विषयको रूपमा व्यवस्था गरेको छ । यसै सन्दर्भमा स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको मौजुदा पाठ्यक्रमलाई संसोधन गरी समय सापेक्ष रूपमा समसामयिक विषयवस्तु समावेश गरी यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको हो । स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रमको विगतका धेरै जसो विषय क्षेत्रलाई निरन्तरता दिँदै स्वास्थ्य प्रवर्धन, ज्ञानेन्द्रिय, बृहत् यौनिकता शिक्षा, विद्यालय स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम, योग आदि विषयवस्तुलाई यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ । विद्यार्थीमा सैद्धान्तिक, प्रयोगात्मक र व्यावहारिक पक्षको समानुपातिक रूपमा विकास गराउनका लागि यस विषयको पाठ्यक्रमलाई ५० पूर्णाङ्क सैद्धान्तिक र ५० पूर्णाङ्क प्रयोगात्मक क्रियाकलापमा केन्द्रित रहने व्यवस्था मिलाइएको छ ।

सक्षमतामा आधारित यस पाठ्यक्रममा कक्षा ९ र १० मा यस विषयका लागि पाठ्यघन्टी ५ र वार्षिक कार्यघन्टी १७० निर्धारण गरिएको छ । यस विषयअर्न्तगत विद्यार्थीको रुचि, स्तर र उमेर एवम् आधारभूत तहको स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रमसँग तहगत सङ्गति कायम हुने गरी जम्मा ११ ओटा विषयगत क्षेत्रहरू समावेश गरिएका छन् । जसअनुसार कक्षा ९ र १० मा समावेश गरिएका निम्नानुसारको विषयक्षेत्रले निम्नानुसारको सिकाइ सक्षमतामा जोड दिएको छ :

२. तहगत सक्षमता

कक्षा ९ र १० को अन्त्यमा विद्यार्थीहरूमा निम्नअनुसारका सक्षमताहरू हासिल हुने छन् :

१. स्वास्थ्य र स्वास्थ्य शिक्षाका प्रमुख अवधारणाहरूको बोध र स्वास्थ्य प्रवर्धनको तरिका अवलम्बन
 २. मानसिक स्वास्थ्यको परिचय, मानसिक अस्वस्थताका कारण पहिचान र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन
 ३. मानव शरीरका प्रणालीहरूको बनावट, कार्यप्रक्रिया र सुरक्षा तथा सरसफाइमा सजगता
 ४. बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणा तथा महत्त्व बोध गरी व्यवहारमा उपयोग किशोरावस्थाको यौनिकता पहिचान तथा जिम्मेवारी वहन
 ५. विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमका महत्त्वपूर्ण पक्षहरूमा परिचित हुन र विश्लेषण एवम् कार्यक्रममा सहभागिता
 ६. सर्ने तथा नसर्ने रोगहरूका कारण र लक्षणहरू पहिचान, सजग, रोकथाम र नियन्त्रण
 ६. वातावरणीय स्वास्थ्य, पोषणका विविध पक्षहरूको बोध र विश्लेषण
 ७. शारीरिक शिक्षा र खेलकुदको विकास क्रमको अध्ययन
 ८. खेल विज्ञानका विविध अवधारणाको अर्थ र महत्त्वको वर्णन
 ९. खेलकुदका माध्यमबाट अनुशासन, सामूहिक भावना, नेतृत्व र सहकार्य क्षमताको विकास र सकारात्मक सोचको विकास
 १०. शारीरिक तागत, चपलता, सामर्थ्य, सहनशीलता, सन्तुलन, लचकताको विकास र खेलमा प्रयोग एवम् स्वच्छ र मर्यादित खेल संस्कृतिको विकास
 १२. एथलेटिक्सअन्तर्गतका विभिन्न क्रियाकलापहरूका आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन र खेल प्रतियोगिताहरू सञ्चालन, सिपको विकास र प्रस्तुति
 १३. खेलका निर्धारित नियम र आचार संहिता पालना र खेल प्रदर्शन
 १४. योगका नियमहरू पालना र योग अभ्यास
३. सिकाइ उपलब्धि तथा क्षेत्र र क्रम तालिका

कक्षा : ९

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तु	पाठ्यभार/ घन्टी
१	स्वास्थ्य शिक्षाको अवधारणा र स्वास्थ्य प्रवर्धन	१. स्वास्थ्य र स्वास्थ्य शिक्षाको अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्त्व वर्णन गर्ने २. स्वास्थ्य शिक्षाको माध्यमद्वारा स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने तरिका छलफल गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वास्थ्यको अर्थ र स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू ● स्वास्थ्य शिक्षाको अर्थ, महत्त्व र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू ● स्वास्थ्य शिक्षाको माध्यमद्वारा स्वास्थ्य प्रवर्धन 	१०

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तु	पाठ्यभार/ घन्टी
२	मानव शरीर संरचना र क्रिया विज्ञान	<p>१. ज्ञानेन्द्रियको बनावट र कार्यहरूको सचित्र वर्णन गर्न</p> <p>२. अस्थिपञ्जर प्रणाली, मांसपेशी प्रणाली, पाचन प्रणाली र श्वासप्रश्वास प्रणालीमा भाग लिने अङ्गहरूको बनावट र कार्यहरूको सचित्र वर्णन गर्न</p>	<p>(क) ज्ञानेन्द्रियहरू</p> <p>(ख) प्रणालीहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अस्थिपञ्जर प्रणाली ● मांसपेशी प्रणाली ● पाचन प्रणाली ● श्वासप्रश्वास प्रणाली 	२०
३	बृहत् यौनिकता शिक्षा	<p>१. यौनिकता शिक्षाको अवधारणा र महत्त्वप्रति सचेत रही स्वस्थ यौन व्यवहार कायम गर्ने तरिका वर्णन गर्न</p> <p>२. किशोर उमेरमा गरिने विवाह र आमा बन्दा आइपने समस्या पहिचान र सुरक्षित रहने उपाय छलफल गर्न</p> <p>३. किशोरीहरूको मासिक श्राव हुने बेलामा आउने समस्या र प्याडको प्रयोग तथा व्यवस्थापन गर्न</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● यौनिकता शिक्षाको अवधारणा, उद्देश्य र महत्त्व ● किशोरावस्थाको यौनिकता र यसको व्यवस्थापन ● किशोरी अवस्थामा मासिक स्राव हुँदा आउने समस्याको व्यवस्थापन ● प्याडको निर्माण, प्रयोग र व्यवस्थापन ● किशोर उमेरमा विवाह, गर्भवती, आमा बन्दाको समस्या र सुरक्षित रहने उपाय 	१५

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तु	पाठ्यभार/घन्टी
४	विद्यालय स्वास्थ्य सेवा र पोषण कार्यक्रम	<p>१. विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमको अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता तथा महत्त्व छलफल गर्न</p> <p>२. विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमका तत्त्वहरू: स्वास्थ्य सेवा, विद्यालय पोषण कार्यक्रमको वर्णन गर्न</p> <p>३. सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको उपायहरू अवलम्बन गर्न र प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गर्न</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमको परिचय, आवश्यकता र महत्त्व ● विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमका तत्त्वहरू ● विद्यालय स्वास्थ्य सेवा <ul style="list-style-type: none"> - स्वास्थ्य जाँच परीक्षण (आँखा, कान, मुखको स्वास्थ्य) - स्वास्थ्य सुरक्षात्मक पक्ष ● प्राथमिक उपचार <ul style="list-style-type: none"> विद्यालय पोषण कार्यक्रम- दिवा खाजा, स्वस्थकर खाना, स्वस्थकर खाने व्यवहार, सन्तुलित भोजन बनाउने तरिका 	१५
५	रोग	<p>१. स्वास्थ्य र रोगको अवधारणा र स्वास्थ्य तथा रोगका निर्धारक तत्त्वहरू पहिचान गर्न</p> <p>२. विभिन्न सरुवा रोगहरूका कारण, लक्षण चर्चा गर्न र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वास्थ्य र रोगको अवधारणा, ● स्वास्थ्य र रोगको निर्धारक तत्त्वहरू ● केही सर्ने रोगहरू : डेङ्गु, बर्डफ्लु, इबोला, हात्तीपाइले, क्षय रोग, कुष्ठ रोग, स्वाइनफ्लु 	१५

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तु	पाठ्यभार/ घन्टी
६	वातावरणीय स्वास्थ्य	<ol style="list-style-type: none"> १. वातावरणीय स्वास्थ्यको परिभाषा र महत्त्व वर्णन गर्न २. फोहोर मैलाको व्यवस्थापन गर्ने तरिका छलफल गर्न ३. शौचालय निर्माणको ढाँचा सचित्र व्याख्या गर्न ४. पानी तथा पानीका स्रोतहरूको वर्गीकरण गर्न ५. वातावरण प्रदूषणको परिचय, करण तथा र प्रभावहरू विश्लेषण गर्न 	<ul style="list-style-type: none"> ● वातावरणीय स्वास्थ्य ● फोहोर मैलाको व्यवस्थापन ● शौचालय निर्माण ● पानी तथा पानीका स्रोतहरू ● वातावरण प्रदूषण र प्रभाव 	१५
७	शारीरिक शिक्षाको परिचय र खेल विज्ञान	<ol style="list-style-type: none"> १. शारीरिक शिक्षा तथा खेलकुदको परिचय, उद्देश्य र महत्त्व वर्णन गर्न २. नेपालमा खेलकुदको विकासक्रममा विभिन्न निकायको भूमिका छलफल गर्न ३. महिला सशक्तीकरणका लागि खेलकुद अवधारणा र महत्त्व चर्चा गर्न 	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक शिक्षाको परिचय र आवश्यकता ● नेपालमा शारीरिक शिक्षा तथा खेलकुदको विकासक्रममा विभिन्न निकाय <ul style="list-style-type: none"> - शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय - युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय - राष्ट्रिय खेलकुद परिषद - पाठ्यक्रम विकास केन्द्र - त्रिभुवन विश्वविद्यालय ● महिला सशक्तीकरणका लागि खेलकुद अवधारणा र महत्त्व 	१०

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तु	पाठ्यभार/ घन्टी
८	कवाज तथा शारीरिक व्यायाम	१. कवाज तथा शारीरिक व्यायामको अवधारणा सहित सिप र अभ्यास गर्न २. पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र ग्रहण, सिप हासिल गर्न	<ul style="list-style-type: none"> परिचय र आवश्यकता कवाजका केही आदेशहरूः सङ्गीतको तालमा सतर्क गोडाफाट दायाफर्क, बायाँफर्क, पुराफर्क, दायाँ घुम, बाँया घुम, तितर वितर र छुट्टि, पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र लिने तरिका पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार पारेको १ देखि ६ टेबल न. सम्मका शारीरिक व्यायाम 	१० (प्रयोगात्मक)
९	एथलेटिक्स	१. एथलेटिक्सअन्तर्गतका विभिन्न खेलहरूको नियम पालना गरी सिप र अभ्यास गर्न २. एथलेटिक्सअन्तर्गतका विभिन्न खेलहरूको खेल मैदान निर्माण गर्न	<ul style="list-style-type: none"> दौड (छोटो दौड, मझौला दौड) उफ्राइ (लडजम्प) फ्याँकाइ (ज्याबलिन थ्रो) खेल नियम र खेल मैदान निर्माण व्यवस्था खेल सञ्चालन/ प्रयोगात्मक खेल 	२० (प्रयोगात्मक)

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तु	पाठ्यभार/ घन्टी
१०	खेल (छ ओटा खेलमध्ये कुनै दुई ओटा अनिवार्य)	१. बास्केटबल, फुटबल ह्यान्डबल, मार्सलआर्ट, कबड्डी, नेटबल खेलहरूमध्ये कुनै दुई ओटा खेलका सिपहरू प्रयोग गरी खेल खेल्न र खेल मैदान तयार गर्न	<ul style="list-style-type: none"> ● बास्केटबल आधारभूत सिपहरू - नियमहरू - खेल्ने तरिका र रणनीतिहरू - खेल सञ्चालन / प्रयोगात्मक अभ्यास ● फुटबल आधारभूत सिपहरू - नियमहरू - खेल्ने तरिका र रणनीतिहरू - खेल सञ्चालन / प्रयोगात्मक अभ्यास ● ह्यान्डबल आधारभूत सिपहरू - नियमहरू - खेल्ने तरिका र रणनीतिहरू - खेल सञ्चालन / प्रयोगात्मक अभ्यास ● टेबल टेनिस आधारभूत सिपहरू -नियमहरू - खेल्ने तरिका र रणनीतिहरू - खेल सञ्चालन/ प्रयोगात्मक अभ्यास 	३० (प्रयोगात्मक)

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तु	पाठ्यभार/ घन्टी
			<ul style="list-style-type: none"> ● कबड्डी आधारभूत सिपहरू - नियमहरू - खेल्ने तरिका र रणनीतिहरू - खेल सञ्चालन / प्रयोगात्मक अभ्यास ● मार्सलआर्टका आधार भूत सिपहरू (किकिड, पञ्चिड, लकिड, छल्ने सिप) 	
११	योग	१. योग र प्रणायाम अभ्यासका नियम र सिप प्रयोग गरी सामान्य अभ्यास गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> ● आसन - सवासन - हलासन - पद्मासन - सर्वाङ्गासन ● सामान्य प्राणायाम - स्वासन कला - कपालभाती - भ्रामरी प्राणायाम ● सामान्य ध्यान मुद्रा, योगमुद्रा ● विविध - अग्नीसार क्रिया, जलनेती क्रिया 	१० (प्रयोगात्मक)
सैद्धान्तिक खण्ड				८५
प्रयोगात्मक खण्ड				८५
जम्मा				१७०

४. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्तिको दैनिक व्यवहारसँग सम्बन्ध राख्दछ भने शारीरिक शिक्षा खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलापसँग सम्बन्धित छ । त्यसैले यसका विषयवस्तुहरू पनि व्यावहारिक र प्रयोगात्मक छन् । यसर्थ कक्षाकोठामा शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया गर्दा विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसारको रणनीति अपनाउनुपर्दछ । एउटै विषय शिक्षण गर्दा पनि विभिन्न शिक्षण विधिहरूलाई सम्मिश्रण गर्न आवश्यक हुन्छ । स्वास्थ्य शिक्षाका अधिकांश विषयवस्तुहरू शिक्षण गर्दा सर्वप्रथम शिक्षकले सिप वा व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्दछ त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पनि पर्याप्त व्यावहारिक अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ । त्यस्तै गरी वास्तविकता अध्ययन र शैक्षिक भ्रमण पनि यस विषयका महत्त्वपूर्ण शिक्षण तरिकाहरू हुन यस्ता तरिकाहरू प्रयोग गरेमात्र विद्यार्थीहरूका स्वास्थ्य व्यवहारहरू परिवर्तन हुन सक्दछन् र सिप पनि अभिवृद्धि हुन सक्दछ । शारीरिक शिक्षामा खेलका सिपहरू शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउनुपर्दछ त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पनि अनिवार्य रूपमा अभ्यास गर्न लगाउनुपर्दछ ।

यस विषयका ज्ञान, सिप र धारणालाई सक्षमतामा आधारित बनाइएको छ । यस विषयको पाठ्यक्रमले सैद्धान्तिक एवम् व्यावहारिक पक्षहरूलाई समेटेको छ । यस विषयमा व्यावहारिक ज्ञान दिनका लागि विद्यालय वरिपरिको क्षेत्र र वस्तुहरूलाई शिक्षण सामग्रीका रूपमा प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने छ । सिकाइ सहजीकरण गर्दा विद्यार्थीका रुचि, क्षमता र आवश्यकता तथा बहुबौद्धिकता र फरक सिकाइ क्षमतालाई समेत ध्यान गर्नुपर्ने छ । साथै विद्यार्थीलाई घोक्ने, कण्ठ गराउनेभन्दा पनि कार्य गरेर, प्रयोग गरेर, खोज गरेर सिक्ने पक्षलाई जोड गर्नुपर्ने छ । शिक्षकले यो विषय शिक्षण गर्दा कक्षामा विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउने, ससाना परियोजना कार्यहरू गर्न दिने, कक्षामा सोको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउने र खोजी गर्ने कार्यमा संलग्न गराउने जस्ता शिक्षण सहजीकरण क्रियाकलापहरू प्रयोगमा ल्याउन सक्ने छन् । शारीरिक शिक्षाको प्रयोगात्मक सिकाइ सहजीकरण गर्दा विद्यार्थीहरूलाई अनिवार्यरूपमा खेल मैदानमा लगेर तोकिएको साप्ताहिक पाठ्यघन्टीबमोजिम माथि उल्लेख गरिएअनुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।

यस विषयमा विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसार निम्नलिखित शिक्षण सहजीकरण प्रक्रियामध्ये उपयुक्तताको आधारमा कुनै पनि प्रक्रिया अपनाउन सकिन्छ :

- (१) प्रदर्शन विधि (Demonstration Method)
- (२) परियोजना विधि (Project Work)

- (३) शैक्षिक भ्रमण विधि (Field Trip)
- (४) प्रश्नोत्तर विधि (Question Answer)
- (५) व्याख्यान विधि (Explanation Method)
- (६) भूमिका निर्वाह विधि (Role Play)
- (७) नाटकीय विधि (Dramatization)
- (८) छलफल विधि (Discussion)
- (९) प्रयोगात्मक विधि (Experimental Method)
- (१०) समस्या अध्ययन (Case Study)
- (११) अवलोकन विधि (Observation Method)

यी विधिहरू केही नमुना मात्र हुन् । स्थानीय परिवेश, विषयवस्तुको प्रकृति र स्वरूपका आधारमा शिक्षण विधिमा विविधता ल्याउन सकिने छ । शिक्षकले शिक्षण विधिको छनोट गर्दा विद्यार्थीको उमेर, तह, रुचि, फरक सिकाइ क्षमता, बहुबौद्धिकता, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, विद्यार्थी सङ्ख्या, भौतिक सुविधा, सिकाइ सामग्रीको उपलब्धता आदि समेतलाई ध्यान दिनुपर्ने छ । सिकाइ सहजीकरण गर्दा विद्यार्थीहरूको सहभागिता एवम् सामूहिक तथा सहयोगात्मक सिकाइ र दौतरी सिकाइलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने छ । शिक्षकले यस विषयमा सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दा विद्यार्थी केन्द्रित विधिको प्रयोग गर्नुपर्दछ । त्यसैले शिक्षकले विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागितामा विशेष जोड दिन आफूलाई सहजकर्ताको रूपमा प्रस्तुत गरी उनीहरूलाई प्रश्नोत्तर, छलफल, प्रतिवेदन लेखन, अन्तरक्रिया तथा अभ्यास, प्रस्तुति आदि क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्नुपर्ने छ । यसै गरी शिक्षकले विद्यार्थीका कमी कमजोरीहरूलाई राम्ररी केलाई उनीहरूलाई अप्ठ्यारो परेको ठाउँमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै आवश्यकताअनुसार थप योजना बनाई उपचारात्मक शिक्षण पद्धतिसमेत उपयोग गर्नुपर्ने छ । फरक क्षमता भएका विद्यार्थी र बहुबौद्धिकतालाई ख्याल गर्दै उपयुक्त सिकाइका अवसर र मूल्याङ्कनका साधन, स्रोत र तरिका प्रयोग गरी सहजीकरण गर्नुपर्ने छ ।

६. मूल्याङ्कन प्रक्रिया

ऐच्छिक स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा विषयको पाठ्यक्रममा समावेश भएका सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि र तिनका विषयवस्तुको आधारमा विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । मूल्याङ्कन गर्दा निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै विधिहरूको प्रयोग गर्नुपर्ने छ । यस विषयको मूल्याङ्कन सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुवै रूपमा हुने छ । ऐच्छिक स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षालाई कक्षा ९ र १० मा १०० पूर्णाङ्क छुट्याइएको छ । जसमध्ये सैद्धान्तिक भागलाई ५० (३८ स्वास्थ्य र १२ शारीरिक) र प्रयोगात्मक भाग (१२ स्वास्थ्य र ३८ शारीरिक) लाई ५० छुट्याइएको छ । सैद्धान्तिक भागमा लिखित परीक्षा र प्रयोगात्मक भागमा प्रयोगात्मक र मौखिक परीक्षाबाट परीक्षा सञ्चालन गरिने छ । निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका आधारहरू विशिष्टीकरण तालिकाबमोजिम हुने छन् ।

निर्माणात्मक मूल्याङ्कन

निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीहरूको कार्य सञ्चयिका फायल (Portfolio) बनाई उनीहरूले गरेका कार्य र सक्रियता अवलोकन तथा हाजिरीका आधारमा अङ्क प्रदान गर्नुपर्ने छ । विद्यार्थीले सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक खण्डमा प्राप्त गरेका अङ्कलाई छुट्टाछुट्टै र विषयगत कुल प्राप्ताङ्कलाई अक्षराङ्कन पद्धतिमा रूपान्तर गरी अक्षर ग्रेडमा मूल्याङ्कन गरिने छ । यस विषयमा विद्यार्थी उपलब्धि मूल्याङ्कन गर्दा निम्नानुसार निर्धारण हुनुपर्ने छ :

- (क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि अनुरूप विद्यार्थीहरूले विषयवस्तुको ज्ञान हासिल गर्न सकेका छन् वा छैनन् भन्नेबारे निरन्तर रूपमा मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।
- (ख) विद्यार्थीका सिकाइको स्तर पहिचान गरी उनीहरूका कमी कमजोरी हटाउन अलग अलग योजना बनाई सोअनुरूप उपचारात्मक शिक्षण गरी सबै विद्यार्थीको सिकाइ सुनिश्चित गर्नुपर्ने छ ।
- (ग) निर्माणात्मक मूल्याङ्कनको आधारमा शिक्षण सहजीकरणमा आवश्यक सुधार गरी सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्ने छ ।
- (घ) विद्यार्थी मूल्याङ्कनको यथार्थ सूचना विद्यार्थी र अभिभावकहरूलाई निरन्तर दिने र सुधारका लागि आवश्यक पृष्ठपोषण तथा परामर्श लिने/दिने गर्नुपर्नेछ ।

प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन

विद्यार्थीको प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनका लागि ५० प्रतिशत अङ्कभार निर्धारण गरिएको छ । प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन गर्दा विद्यार्थीको निर्माणात्मक मूल्याङ्कनको समेत आधार लिनुपर्ने छ । विद्यार्थीको प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनका लागि निम्नानुसारका प्रक्रियामा अपनाउनुपर्ने छ । प्रयोगात्मक कार्यका लागि कार्यकलाप र अङ्क विभाजन विशिष्टीकरण तालिकामा दिइएको छ ।

- निश्चित समयभित्र मात्र मूल्याङ्कन नगरी नियमित रूपमा विद्यार्थीले गरेका कार्य र व्यवहार परिवर्तनको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।
- विद्यार्थीहरूको कार्य सञ्चयिका फायल (Portfolio) बनाई उनीहरूले गरेका कार्य, हाजिरी र सक्रियताका आधारमा अङ्क प्रदान गर्नुपर्ने छ ।
- प्रत्येक एकाइबाट कम्तीमा एक एकओटा परियोजना कार्य वा क्षेत्र भ्रमण गराई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।
- विद्यार्थीले गरेका सर्भेक्षण कक्षा कार्य, परियोजना कार्य, सिर्जनात्मक कार्य, सिपमूलक कार्य, खोजमूलक कार्य आदि र सोसँग सम्बन्धित प्रयोगात्मक परीक्षालाई प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनको प्रमुख आधार मानिने छ ।

प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनको परियोजना कार्य र क्षेत्र भ्रमण बापत अङ्क प्रदान गर्दा विद्यार्थीले राष्ट्रिय महत्त्वका कार्यक्रमअन्तर्गत सम्पादन गरेका वा योगदान दिएका कार्यलाई समेत गणना गर्न सकिने छ । फरक क्षमता

भएका विद्यार्थी र बहुबौद्धिकतालाई ख्याल गर्दै उपयुक्त मूल्याङ्कनका साधन, स्रोत र तरिका प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनलाई स्पष्ट पार्न छुट्टै प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन पुस्तिका विकास गरी प्रयोगमा ल्याइने छ ।

निर्णयात्मक मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीहरूले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसका आधारमा स्तर निर्धारण गर्ने निर्णय लिइन्छ भने त्यस्तो मूल्याङ्कनलाई निर्णयात्मक मूल्याङ्कन भनिन्छ । यस्तो मूल्याङ्कन आवधिक रूपमा गर्ने गरिन्छ । यसका लागि प्रयोगात्मक तथा आन्तरिक मूल्याङ्कनको २५ प्रतिशत र अन्तिम परीक्षाका लागि ७५ प्रतिशत भार छुट्याएको छ । यस पाठ्यक्रमको अनुसूचीका रूपमा मूल्याङ्कन प्रक्रिया, अङ्क विभाजन तथा अन्तिम मूल्याङ्कनका लागि विशिष्टीकरण तालिका प्रकाशन गरिने छ । सम्बन्धित विद्यालय, राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड तथा सम्बन्धित अन्य निकायले सोहीअनुसार परीक्षा सञ्चालन र विद्यार्थीको स्तर वा ग्रेड निर्धारण गर्नुपर्दछ ।