



आधिकारिक पाठ्यक्रम 2025-26

OFFICIAL SYLLABUS 2025-26

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा / Health & Physical Education

कोड: - 468

कक्षा- दशम / Class-10th

विषय का नाम Subject Name	कोड Code	अवधि अंक Duration/Marks	परीक्षा चक्र Exam Cycle
Health & Physical Education	H-468	3 घंटे /100 अंक 3 Hrs / 100 Marks	(ऑन-डिमांड) (On-Demand) अप्रैल और अक्टूबर April And October
विषय सूची / Table of Contents			
क्र.सं. Sr.No.	विषय / Topic	विवरण / Details	
भाग-1: मूल जानकारी Part-1 Basic Information			
1.1	सीखने के उद्देश्य Learning Objectives	एनईपी 2020 के अनुरूप NEP 2020 Aligned	
1.2	कैरियर के अवसर Career Opportunities	सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट Software Development	
भाग-2: पाठ्यक्रम विवरण Part-2: Syllabus Details			
60 Marks			
2.1	इकाई 1: शारीरिक शिक्षा की नींव Unit 1: Foundation Of Physical Education	06 Marks	
2.2	इकाई 2: स्वास्थ्य शिक्षा और तंदुरुस्ती Unit 2: Health Education & Wellness	08 Marks	
2.3	इकाई 3: पोषण और आहार Unit 3: Nutrition And Diet	06 Marks	
2.4	इकाई 4: योग और जीवनशैली Unit 4: Yoga & Lifestyle	05 Marks	

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

2.5	इकाई 5: खेल और क्रीड़ाएँ Unit 5: Sports & Games	05 Marks
भाग-3: प्रायोगिक कार्य Part -3: Practical Work		20 Marks
3.1	शारीरिक फिटनेस परीक्षण Physical Fitness Tests	20 Marks
3.2	योग व्यावहारिक Yoga Practical	15 Marks
3.3	खेल कौशल Sports Skills	25 Marks
3.4	स्वास्थ्य एवं प्राथमिक उपचार व्यावहारिक Health & First Aid Practical	10 Marks
भाग-4 से 7: विवरण, प्रश्नपत्र एवं रणनीति Part - 4 to 7 :Details, Question Paper & Strategy		

1. LEARNING OBJECTIVES (NEP 2020)

शारीरिक फिटनेस : समग्र शारीरिक स्वास्थ्य का विकास।
खेल कौशल : खेलों में तकनीकी दक्षता और नियम।
पोषण ज्ञान : संतुलित आहार और स्वस्थ आदतें।
स्वास्थ्य जागरूकता : स्वच्छता और बीमारी की रोकथाम।
योग और ध्यान : मानसिक शांति और लचीलापन।
टीम भावना : सहयोग और खेल भावना का विकास।

Physical Fitness: The Development Of Overall Physical Health.
Sports Skills: Technical Proficiency And Rules In Sports.
Nutrition Knowledge: Balanced Diet And Healthy Habits.
Health Awareness: Hygiene And Disease Prevention
Yoga & Meditation: Mental Peace And Flexibility
Team Spirit: Development Of Cooperation And Sportsmanship.

सिद्धांत पाठ्यक्रम / Theory Syllabus Details	60 Marks
Unit 1: Foundation Of Physical Education	10 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Concept And Importance Of Physical Education • Objectives Of Physical Education • Physical Fitness Components (Strength, Endurance, Flexibility, Speed) • Health Vs Fitness Concepts • Career Opportunities In Sports And Physical Education 	
यूनिट 1: शारीरिक शिक्षा की नींव	10 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • शारीरिक शिक्षा की अवधारणा और महत्व • शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य • शारीरिक फिटनेस के घटक (शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन, गति) • स्वास्थ्य बनाम फिटनेस की अवधारणाएँ • खेल और शारीरिक शिक्षा में करियर के अवसर 	
Unit 2: Health Education & Wellness	10 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Concept Of Health And Wellness (Physical, Mental, Social) • Personal Hygiene And Sanitation Practices • Common Diseases And Prevention (Communicable, Non-Communicable) • First Aid Basics (Cuts, Burns, Fractures, Cpr Basics) • Substance Abuse Awareness (Tobacco, Alcohol, Drugs) • Mental Health And Stress Management 	
यूनिट 2: स्वास्थ्य शिक्षा और वेलनेस	10 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • स्वास्थ्य और वेलनेस की अवधारणा (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक) • व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई के तरीके • सामान्य रोग और उनकी रोकथाम (संक्रामक, गैर-संक्रामक) 	

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examinations
नई दिल्ली / New Delhi

<ul style="list-style-type: none"> • प्राथमिक उपचार की मूल बातें (कटने, जलने, फ्रैक्चर, CPR की मूल बातें) • नशीले पदार्थों के सेवन के प्रति जागरूकता (तंबाकू, शराब, ड्रग्स) • मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन 	
Unit 3: Nutrition And Diet	10 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Balanced Diet And Food Groups • Nutrients (Carbohydrates, Proteins, Fats, Vitamins, Minerals, Water) • Nutritional Requirements For Adolescents • Sports Nutrition Basics • Eating Disorders Awareness • Food Safety And Hygiene 	
यूनिट 3: पोषण और आहार	10 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • संतुलित आहार और खाद्य समूह • पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज, जल) • किशोरों के लिए पोषण संबंधी आवश्यकताएँ • खेल पोषण की मूल बातें • खाने संबंधी विकारों के प्रति जागरूकता • खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता 	
Unit 4: Yoga & Lifestyle	15 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Introduction To Yoga And Its Benefits • Asanas (8-10 Basic Yoga Poses) • Pranayama (Breathing Exercises) • Meditation And Relaxation Techniques • Surya Namaskar (Sun Salutation) • Yoga For Stress Management 	
यूनिट 4: योग और जीवनशैली	15 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • योग का परिचय और इसके लाभ • आसन (8-10 बुनियादी योग मुद्राएँ) • प्राणायाम (साँस लेने के व्यायाम) • ध्यान और विश्राम की तकनीकें • सूर्य नमस्कार (सूर्य वंदन) • तनाव प्रबंधन के लिए योग 	
Unit 5: Sports & Games	15 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Classification Of Sports (Individual, Team, Indoor, Outdoor) • Rules And Regulations Of Major Games (Cricket, Football, Hockey, Badminton) • Sports Injuries And Prevention • Sports Ethics And Sportsmanship • Olympic Movement And Values 	
यूनिट 5: खेल और गेम्स	15 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • खेलों का वर्गीकरण (व्यक्तिगत, टीम, इनडोर, आउटडोर) • प्रमुख खेलों के नियम और विनियम (क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, बैडमिंटन) • खेलों से जुड़ी चोटें और उनकी रोकथाम • खेलों की नैतिकता और खेल भावना • ओलंपिक आंदोलन और मूल्य 	

प्रायोगिक कार्य / Practical Work Details **20 Marks**

1. Physical Fitness Tests	05 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Cardiovascular Endurance (600m Run/Walk) • Muscular Strength (Push-Ups, Sit-Ups) • Flexibility (Sit And Reach Test) • Speed (50m Dash) • Bmi Calculation And Analysis 	

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi

1. शारीरिक फिटनेस परीक्षण	05 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • हृदय-वाहिका सहनशक्ति (600m दौड़/चाल) • मांसपेशियों की ताकत (पुश-अप्स, सिट-अप्स) • लचीलापन (सिट एंड रीच टेस्ट) • गति (50m डैश) • BMI की गणना और विश्लेषण 	
2. Yoga Practical	05 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • 8-10 Asanas Demonstration • Pranayama (Anulom Vilom, Bhramari, Kapalbhathi) • Surya Namaskar (12 Steps Sequence) • Meditation Session Participation 	
2. योग प्रैक्टिकल	05 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • 8-10 आसन डेमोस्ट्रेशन • प्राणायाम (अनुलोम विलोम, भ्रामरी, कपालभाति) • सूर्य नमस्कार (12 स्टेप्स सीक्वेंस) • मेडिटेशन सेशन में हिस्सा लेना 	
3. Sports Skills	05 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • Choose Two Sports From: • Athletics (Track & Field) • Ball Games (Cricket, Football, Volleyball) • Racket Games (Badminton, Table Tennis) • Indigenous Games (Kabaddi, Kho-Kho) • Fundamental Skills Demonstration • Game Play And Participation 	
3. स्पोर्ट्स स्किल्स	05 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • इनमें से दो स्पोर्ट्स चुनें: • एथलेटिक्स (ट्रैक एंड फील्ड) • बॉल गेम्स (क्रिकेट, फुटबॉल, वॉलीबॉल) • रैकेट गेम्स (बैडमिंटन, टेबल टेनिस) • देसी गेम्स (कबड्डी, खो-खो) • फंडामेंटल स्किल्स डेमोस्ट्रेशन • गेम प्ले और पार्टिसिपेशन 	
4. Health & First Aid	05 Marks
<ul style="list-style-type: none"> • First Aid Kit Preparation • Bandaging Techniques • Cpr Demonstration (On Dummy) • Emergency Response Procedures • Health Record Maintenance 	
4. हेल्थ और फर्स्ट एड	05 अंक
<ul style="list-style-type: none"> • फर्स्ट एड किट तैयार करना • बैंडेजिंग टेक्नीक • CPR डेमोस्ट्रेशन (डमी पर) • इमरजेंसी रिस्पॉन्स प्रोसीजर • हेल्थ रिकॉर्ड मेंटेनेंस 	
Practical Assessment Criteria	
<ul style="list-style-type: none"> • Technique And Form: 30% • Performance And Stamina: 25% • Knowledge And Rules: 20% • Safety And Discipline: 15% • Participation And Attitude: 10% 	
प्रैक्टिकल असेसमेंट क्राइटेरिया	
<ul style="list-style-type: none"> • टेक्नीक और फॉर्म: 30% • परफॉर्मेंस और स्टेमिना: 25% • नॉलेज और रूल्स: 20% 	

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examinations
नई दिल्ली / New Delhi

- सेप्टी और डिसिप्लिन: 15%
- पार्टिसिपेशन और एटीक्यूड: 10%

योग और खेल विवरण / Yoga & Sports Details

Yoga Asanas Covered

- **Standing:** Tadasana, Vrikshasana, Trikonasana.
- **Sitting/Floor:** Padmasana, Vajrasana, Paschimottanasana, Bhujangasana, Dhanurasana.
- **Relaxation:** Shavasana, Balasana.
- **Pranayama:** Anulom Vilom, Bhramari, Kapalabhati.

Sports Rules Covered

- **Cricket:** Basic Rules, Field Positions, Scoring.
- **Football:** Rules, Positions, Fouls, Penalties.
- **Hockey:** Stick Handling, Positions, Rules.
- **Badminton:** Court, Scoring, Service Rules.
- **Volleyball/Basketball:** Court, Rotation, Scoring, Dribbling.

करियर के अवसर / Career Opportunities

Role	Typical Entry Income (Monthly)
Sports Coach/Trainer	₹15,000 - ₹40,000
Physical Education Teacher	₹20,000 - ₹50,000
Yoga Instructor	₹12,000 - ₹30,000
Fitness Trainer	₹15,000 - ₹35,000
Sports Nutritionist	₹20,000 - ₹50,000
Physiotherapist	₹20,000 - ₹60,000

प्रश्नपत्र डिज़ाइन / Question Paper Design

60 Marks

अनुभाग Section	प्रश्न का प्रकार Question Type	प्रश्नों की संख्या No. of Qs
खंड अ Section A	एमसीक्यू (बहुविकल्पीय) MCQs (Multiple Choice)	15 × 1 = 15 Marks
खंड ब Section B	वीएसए (बहुत संक्षिप्त उत्तर) VSA (Very Short Answers)	4 × 5 = 20 Marks
खंड ग Section C	एसए (संक्षिप्त उत्तर) SA (Short Answers)	3 × 5 = 15 Marks
	योग / Total:	60 Marks

अंक विश्लेषण / Marks Analysis

Component	Details	Marks
Theory	Written Exam (Units 1-6)	60 Marks
Practical / Viva-Voce	Fitness Tests + Yoga + Sports Skills + First Ai	20 Marks
TMA	Tutor Marked Assignment	20 Marks
	Grand Total	100 Marks

परीक्षा समिति / Examination Committee
केन्द्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा बोर्ड
Central Board of Open Schooling & Examination
नई दिल्ली / New Delhi