

শারীরিক শিক্ষা
Physical Education

EDC 2108

সিএড প্রোগ্রাম



স্কুল অব এডুকেশন
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

শারীরিক শিক্ষা

Physical Education

EDC 2108

সিএড প্রোগ্রাম

রচনায়

লুৎফুর নেছা হক

কাজী আবদুল আলিম

শ্রী অমরেশ চন্দ্র বিশ্বাস

সম্পাদনা

লুৎফুন নেছা হক

সুফিয়া বেগম

রচনামূলক সম্পাদক

আনোয়ারুল ইসলাম

সমন্বয়কারী

সুফিয়া বেগম



স্কুল অব এডুকেশন

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

শারীরিক শিক্ষা

Physical Education

EDC 2108

সিএড প্রোগ্রাম

প্রকাশকাল

প্রথম মুদ্রণ: ডিসেম্বর ১৯৯৭
পুন: মুদ্রণ: জুলাই ২০০০
পুন: মুদ্রণ: আগস্ট ২০০১
পুন: মুদ্রণ: অক্টোবর ২০০৪
পুন: মুদ্রণ: মার্চ ২০১২

কম্পিউটার কম্পোজ ও ডিটিপি

মো: জাকির হোসেন

© বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ISBN: 984 -34 -0017-3

প্রকাশকাল

প্রকাশনা, মুদ্রণ ও বিতরণ বিভাগ
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
গাজীপুর- ১৭০৫।

মুদ্রণ

পাঠ নির্দেশনা

প্রিয় প্রশিক্ষণার্থী,

দূরশিক্ষণ মাধ্যমে সিএড প্রোগ্রামে ভর্তি হওয়ার জন্য আপনাকে স্কুল অব এডুকেশন আন্তরিক অভিনন্দন জানাচ্ছে। 'শারীরিক শিক্ষা' বইটি স্কুল অব এডুকেশনের সিএড প্রোগ্রামের একটি আবশ্যিক কোর্সবই। শিক্ষকের সাহায্য ছাড়াই আপনারা যাতে নিজে পড়ে বইটি বুঝতে পারেন তাই কোর্সবইটির আঙ্গিক ও উপস্থাপনা প্রচলিত পাঠ্যবই থেকে কিছুটা ভিন্ন।

এ বইটির পাঠ্যবস্তুকে ছয়টি ইউনিটে ভাগ করা হয়েছে। প্রত্যেকটি ইউনিটে আবার একাধিক পাঠ রয়েছে।

"শারীরিক শিক্ষা" কোর্সবইটি পাঠ ও অনুশীলনে আপনার করণীয় কী?

- স্বশিখন পদ্ধতির মূল কথাই হল নিজে নিজে পড়ে শেখা এবং নিজের চেষ্টায় শেখা। অন্য কথায়, এ পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষার্থী নিজ দায়িত্বে নিজের সুবিধা মতো সময়ে শেখার কাজে নিয়োজিত হন। বস্তুত এ উদ্দেশ্যকে সামনে রেখেই স্কুল অব এডুকেশন-এর সিএড প্রোগ্রামের বিভিন্ন কোর্সবইগুলো রচিত। এতে ভাবগত ঐক্য রক্ষা করে পাঠের বিষয়বস্তুকে কতগুলো ইউনিটে ভাগ করা হয়েছে। আবার ইউনিটগুলোকে কতগুলো পাঠে ভাগ করা হয়েছে। প্রতিটি পাঠ প্রাথমিকভাবে একবার পড়তে আপনার ৪০-৪৫ মিনিট সময় লাগবে বলে ধরে নেওয়া হয়েছে। প্রতিটি ইউনিটের শেষে আপনি নিজেই নিজের পাঠ অগ্রগতি মূল্যায়ন করতে পারবেন। এ জন্য প্রতিটি পাঠের শেষে পাঠোত্তর প্রশ্নমালা এবং প্রতিটি ইউনিটের শেষে রয়েছে চূড়ান্ত মূল্যায়ন প্রশ্নমালা।
- সিএড প্রোগ্রামের কোর্সবই পড়ার সময় কী কী কাজের ওপর গুরুত্ব দিতে হবে?
 - পাঠোত্তর মূল্যায়নের প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজে নিজে করুন। আপনার উত্তরগুলো সঠিক হল কি না, তা পাঠের শেষে দেওয়া "সঠিক উত্তর" দেখে যাচাই করে নিন।
 - পাঠোত্তর মূল্যায়নের সবগুলো প্রশ্নের উত্তর সঠিক হলে চূড়ান্ত মূল্যায়নের প্রশ্নমালার উত্তরও নিজে করুন। শেষোক্ত প্রশ্নের উত্তরগুলোও সঠিক হলে পরবর্তী ইউনিটে এগিয়ে যান।
 - আপনার উত্তরগুলো সঠিক না হলে পাঠগুলো পড়ুন। পড়া শেষ হলে পাঠোত্তর প্রশ্নগুলোর উত্তর করুন। উত্তর সঠিক হলে পর পর পাঠে এগিয়ে যান।
 - কোন পাঠে সবগুলো প্রশ্নের উত্তর সঠিক না হলে সে পাঠের নির্দিষ্ট অংশ আবার পড়ুন। এভাবে প্রতিটি ইউনিটের পাঠগুলো শেষ করুন।

বইটিতে যে সমস্ত নির্দেশনামূলক চিহ্ন ব্যবহৃত হয়েছে সেগুলো হল:



পাঠোত্তর মূল্যায়নের প্রশ্নমালা



সঠিক উত্তর



চূড়ান্ত মূল্যায়নের প্রশ্নমালা



আবশ্যিক পাঠ

পাঠ-সহায়ক আর কী কর্মসূচি রয়েছে সিএড প্রোগ্রামে?

- স্কুল অব এডুকেশন এই বইটি ছাড়াও স্থানীয় স্টাডি সেন্টারে আপনার জন্য প্রতি মাসে (১ম-৩য় শুক্রবার) দুইটি টিউটোরিয়াল ক্লাসের ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে। এসব ক্লাসে যোগ দিতে আপনি বইটি পড়তে গিয়ে কোন সমস্যায় পড়লে সে বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও নির্দেশনা গ্রহণ করতে পারেন।
- এছাড়া স্কুল অব এডুকেশন বেতার ও টিভিতে প্রতি সপ্তাহে আপনার জন্য পাঠ্য বিষয়বস্তুভিত্তিক ক্লাসের ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে। আপনি নির্ধারিত সময়ে ঘরে বসে এ সব ক্লাসে অংশ গ্রহণ করতে পারেন।

সূচিপত্র

		পৃষ্ঠা
ইউনিট ১	শারীরিক শিক্ষা	০১
পাঠ ১	শারীরিক শিক্ষা কি ও কেন?	০২
পাঠ ২	শারীরিক শিক্ষার আলোকে খেলাধুলার রকম ভেদ	০৬
পাঠ ৩	সাধারণ শিক্ষার সাথে শারীরিক শিক্ষার সম্পর্ক	০৯
পাঠ ৪	শিশুর সার্বিক বিকাশে শারীরিক শিক্ষা	১২
ইউনিট ২	শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাদান পদ্ধতি	১৭
পাঠ ১	শিক্ষার মাধ্যম	১৮
পাঠ ২	দলনেতা মাধ্যম	২২
পাঠ ৩	উপকরণ মাধ্যম	২৪
ইউনিট ৩	প্রাথমিক স্তরের শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাক্রম	২৯
পাঠ ১	প্রান্তিক যোগ্যতা ও শ্রেণীভিত্তিক যোগ্যতা	৩০
পাঠ ২	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের জন্য পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস গঠন	৩৬
পাঠ ৩	খেলাধুলার নিয়মাবলী	৩৯
পাঠ ৪	শরীর চর্চার নিয়মাবলী	৫৪
পাঠ ৫	বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ করা	৭০
ইউনিট ৪	ধারাবাহিক মূল্যায়ন পদ্ধতি	৭৫
পাঠ ১	প্রত্যহ পাঠ শেষে মূল্যায়ন	৭৬
পাঠ ২	সাময়িক বা বাৎসরিক মূল্যায়ন	৭৮
ইউনিট ৫	বাৎসরিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠান	৮৩
পাঠ ১	বিদ্যালয় ভিত্তিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	৮৪
পাঠ ২	আন্তঃ বিদ্যালয় ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	৮৮

ইউনিট ৬	প্রাথমিক চিকিৎসা	৯২
পাঠ ১	প্রাথমিক চিকিৎসা কি ও কেন?	৯৩
পাঠ ২	প্রাথমিক চিকিৎসা উপকরণ ও ব্যবহার বিধি	৯৫