एसएलसी परीक्षा
विशिष्टीकरण तालिका, २०६५
स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा (ऐच्छिक द्वितीय)

परिचय

वि.सं. २०५७ (इ.सं. २००१) को एसएलसी परीक्षादेखि ऐच्छिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयमा विशिष्टीकरण तालिका निर्माण गरी परीक्षा सञ्चालन गर्न थालिएको हो । विगत समयमा कक्षा ९ र १० को संयुक्त पाठ्यक्रममा आधारित भई परीक्षा सञ्चालन गर्ने गरिएकामा वि.सं. २०६३ (सन् २००७) देखि लागू हुने एसएलसी परीक्षाका लागि कक्षा १० को पाठ्यक्रममा मात्र आधारित भई परीक्षा सञ्चालन गर्ने निर्णयबमोजिम विशिष्टीकरण तालिकामा पनि परिमार्जन गरी परीक्षा लिइँदै आएकोमा शैक्षिक सत्र २०६५ अनुसार यस विषयको पाठ्यक्रममा भएको परिमार्जनअनुसार विशिष्टीकरण तालिकामा थप गरिएको छ । यस परिमार्जनमा यस विषयअन्तर्गतका विषयवस्तुलाई स्तरीय र विश्वसनीय ढङ्गले विद्यार्थीहरूको उपलब्धि मूल्याङ्कन गर्न सकियोस् भन्ने उद्देश्यले कुन क्षेत्रबाट कुन तहको कस्तो प्रश्न सोध्ने र कुन प्रश्नलाई कति अङ्क दिने भन्ने कुरालाई सम्भव भएसम्म सरल बनाइएको छ । यस विशिष्टीकरण तालिकाले निम्नलिखित कुरामा सहयोग पुर्‍याउने अपेक्षा गरिएको छ :

१. कक्षा १० को सम्पूर्ण पाठ्यवस्तुलाई समेट्ने प्रयास गरिएको,
२. पाठ्यभारअनुसार प्रश्न सङ्ख्या र अङ्क विभाजन गर्न सजिलो पारिएको,
३. एकाइअनुसार ज्ञान, बोध र प्रयोग तहका प्रश्नहरू छनोट गर्न आधार दिइएको,
४. प्रश्न निर्माणकर्तालाई एकाइगत प्रश्न छनोट गर्ने स्थान खुला गरिएको,
५ परीक्षालाई विश्वसनीय बनाउन र विद्यार्थीहरूको उपलब्धिमा सुधार गर्ने प्रयास गरिएको,
६. विद्यार्थीहरूमा पाठ्यवस्तुको सम्पूर्ण एकाइ समेटेर पढ्ने र अभ्यास गर्ने बानीको विकास गर्न खोजिएको ।

विशिष्टीकरण तालिका, २०६५
(सैद्धान्तिक परीक्षाका लागि)

समय : २:१५ घण्टा | पूर्णाङ्क : ७५
उत्तीर्णाङ्क : २४

सि. नं.	एकाइ	प्रश्नको सङ्ख्या	प्रश्नको तह						
			ज्ञान		बोध		प्रयोग		उच्च तह
			अति छोटो	छोटो	अति छोटो	छोटो	अति छोटो	छोटो	छोटो
१.	नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य	३	१			१			१
२.	मानव शरीर	२	१			१			
३.	सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार	३		१	१	१			
४.	पेसागत स्वास्थ्य	२			१			१	
५.	सामुदायिक स्वास्थ्य	२	१			१			
६.	शारीरिक शिक्षा तथा खेलकुद	३	१	१		१			
७.	खेलविज्ञान	२	१						१
८.	एथ्लेटिक्स	२	१					१	
९.	खेल समूह 'क'	२	१					१	
१०.	खेल समूह 'ख'	२	१					१	
	जम्मा -	२३	८	२	२	५		४	२

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षामा एसएलसी परीक्षाको मूल्याङ्कनका लागि अङ्क विभाजन

एसएलसी परीक्षामा ऐच्छिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाको ७५ अङ्कको सैद्धान्तिक परीक्षा र २५ अङ्कको प्रयोगात्मक परीक्षा हुने छ । सैद्धान्तिक परीक्षाका लागि उत्तीर्णाङ्क २४ अङ्क निर्धारण गरिएको छ भने प्रयोगात्मक परीक्षाका छुट्टै १० अङ्क निर्धारण गरिएको छ । अत: परीक्षार्थीले उत्तीर्ण हुनका लागि छुट्टाछुट्टै उत्तीर्णाङ्क अनिवार्य रूपमा प्राप्त गर्नुपर्ने छ ।

प्रश्न सङ्ख्या र अङ्क विभाजन विवरण

सि.नं.	प्रश्नको प्रकार	प्रश्न सङ्ख्या	पूर्णाङ्क	जम्मा पूर्णाङ्क	समय विभाजन
१.	अति छोटो प्रश्न	१०	१	१०	१५ मिनेट
२.	छोटो प्रश्न	१३	५	६५	१२० मिनेट
	जम्मा	२३	-	७५	२ घण्टा १५ मिनेट

प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनका लागि परीक्षण साधन र अङ्क विभाजन

पूर्णाङ्क : २५
उत्तीर्णाङ्क : १०

क्र.सं.	शीर्षक		पूर्णाङ्क
१.	परियोजना कार्य (स्वास्थ्य शिक्षासँग सम्बन्धित)		५
२	खेलकुद सीप परीक्षण		१५
	(क) एथ्लेटिक्स समूह	५	
	(ख) खेल समूह ‘क’	५	
	(ग) खेल समूह ‘ख’	५	
३.	खेलमा तत्परता		५
	जम्मा -		२५

१. परियोजना कार्य

(क) उल्लिखित विषयक्षेत्रमध्येबाट कुनै एउटा

क्र.सं	परियोजना कार्यका लागि विषयक्षेत्र
१.	नसर्ने रोग/मानसिक स्वास्थ्य
२.	पेसागत स्वास्थ्य
३.	सामुदायिक स्वास्थ्य

(ख) परियोजना कार्यको मूल्याङ्कनको आधार

क्र.सं.	अङ्क विभाजनको आधार	अङ्क
१.	परियोजनाको शीर्षक छनोट	१
२.	परिचय	१
३.	अध्ययन विधि	१
४.	प्रस्तुतीकरण	१
५.	निष्कर्ष	१
	जम्मा -	५

द्रष्टव्य :

प्राइभेट परीक्षार्थीका लागि प्रयोगात्मक परीक्षासम्बन्धी आवश्यक व्यवस्था सम्बन्धित जिल्ला शिक्षा कार्यालयले गर्नुपर्ने छ ।

२. खेलकुद सीप परीक्षण

सि.नं.	खेल	मूल्याङ्कनको आधार				
		अङ्क १ दिने आधार	अङ्क १ दिने आधार	अङ्क १ दिने आधार	अङ्क १ दिने आधार	अङ्क १ दिने आधार
१.	दौड (लामो/रिले)	स्टार्ट अवस्था	दौडको प्रारम्भ	दौडको अन्त	पूरा गरेको समय	अनुशासन
२.	हाइजम्प/ट्रिपलजम्प	रनिङ स्टेप/ टेकअफ	उडाइ	लेन्डिङ	पार गरेको दुरी	अनुशासन
३.	भाला (ज्याभलिन)	ग्रिपिङ	क्यारी एन्ड रन	फलो थ्रो	भाला प्रक्षेपण दुरी	अनुशासन
४.	भलिबल	भलिङ	सर्भिसिङ	सेटिङ	स्पाइकिङ	डिगिङ
५.	क्रिकेट	बलिङ	ब्याटिङ	पासिङ एन्ड क्याचिङ	रनिङ एन्ड क्याचिङ	समूह कार्य
६.	टेबलटेनिस	स्ट्रक अभ्यास	सर्भिस	स्पिन	हारजित	खेलप्रतिको रुचि
७.	ब्याडमिन्टन	स्ट्रक अभ्यास	सर्भिस	ड्रप	स्म्यास	क्लियर

द्रष्टव्य : - एथ्लेटिक्समध्ये कुनै १ खेलको मात्र प्रयोगात्मक परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने छ । एथ्लेटिक्सको प्रयोगात्मक परीक्षा सञ्चालन गर्नेले त्यसअन्तर्गतका इभेन्टहरूमध्येबाट कुनै १ इभेन्टको मात्र प्रयोगात्मक परीक्षा लिए पुग्ने छ ।

- खेल 'क' र खेल 'ख' समूहबाट एकएक खेल खेलाई प्रयोगात्मक परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

३. खेलमा तत्परता

क्र.सं.	**विषयवस्तु**	**अङ्क विभाजन**	**कैफियत**
१.	दैनिक उपस्थिति	१	
२.	पोशाक	१	
३.	अनुशासन	१	
४.	सक्रियता	१	
५.	सहयोगी भावना	१	

नमुना प्रश्नपत्र

विद्यार्थीले उत्तर दिँदा पाठ्यपुस्तकबाट हुबहु सारेको जस्तो उत्तर नदिई सकभर आफ्नै शैली र ढङ्गमा मौलिक र सिर्जनात्मक उत्तर दिनुपर्ने छ र अङ्क दिँदा यस्ता उत्तरलाई प्रोत्साहन दिइने छ ।

समय : २:१५ घण्टा

पूर्णाङ्क : ७५
उत्तीर्णाङ्क : २४

समूह - क (Group A)

तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् : १ X १० = १०

Give very short answer of following questions:

प्र.नं. १. खाद्यनलीको तल्लो भाग, आमाशय र ड्युडेनममा भएको घाउलाई के भनिन्छ ?

What is the term of a wound which occurs at the bottom of the food pipe, stomach and duodenum?

प्र.नं. २. कन्भर्सन डिसअर्डरलाई पहिलापहिला के भनिन्थ्यो ?

What was the conversion disorder called in the early days?

प्र.नं. ३. चिउँडो र नाकमा प्रयोग गरिने विशेष पट्टीको नाम के हो ?

What is the name of special bandage used in chin and nose?

प्र.नं. ४. सल्फर, कार्बनमोनोअक्साइड जस्ता ग्यासहरू शरीरभित्र पुग्ने जोखिमलाई कुन जोखिमअन्तर्गत राखिन्छ ?

Which type of hazard do you call it when the gases like sulphur, carbon mono oxide enter into the human body?

प्र.नं. ५. एमबिबिएस कार्यक्रमको पूरा अवधि कति वर्षको हुन्छ ?

What is the total duration of MBBS program?

प्र.नं. ६. पहिलो दक्षिण एसियाली खेल कहिले र कहाँ भएको थियो ?

Where and when was the first South Asian Games held?

प्र.नं. ७. शारीरिक शिक्षा तथा खेलकुदलाई शरीर क्रियासम्बन्धी आधार के ले दिन्छ ?

What gives the physiological foundations to the physical education and sport?

प्र.नं.८. कुनै एक मात्र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

Give the answer of any one questions:

(क) भलिबल खेलको प्रारम्भ कुन देशबाट भएको मानिन्छ ?

Which country is considered the pioneer of volley ball game?

(ख) क्रिकेट खेलको प्रारम्भ कुन देशबाट भएको मानिन्छ ?

Which country is considered the pioneer of cricket?

प्र.नं. ९. रिले दौडमा ब्याटन हेरेर पास लिएमा कुन टेक्निक मानिन्छ ?

What do you call the technique when baton is received through watching in relay race?

प्र.नं. १०. कुनै एक मात्र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

Give the answer of any one questions:

(क) खो खो खेलमा प्रयोग हुने कुनै एक आक्रामक सीप लेख्नुहोस् ।

Write one of the offensive skills applied in Khokho game.

(ख) ब्याडमिन्टन खेलमा प्रयोग हुने कुनै एक आक्रामक सीप लेख्नुहोस् ।

Write any one offensive skill of Badminton.

समूह - ख (Group B)

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

Give short answer of following questions:

प्र.नं.११. अम्लपित्त भनेको के हो ? यसबाट बच्ने कुनै चार उपायहरू लेख्नुहोस् । १+४= ५

What is hyperacidity? Write any four preventive measures of it.

प्र.नं.१२. कन्भर्सन डिसअर्डर हुनुको कारण के हो ? यसको कुनै चारओटा लक्षणहरू लेख्नुहोस् । १+४=५

What is conversion disorder? Give any four symptoms of it and give cause of one of it.

प्र.नं.१३. मुखमा मुख जोडेर कृत्रिम सास दिँदा अपनाइने प्रक्रियाहरू उल्लेख गर्नुहोस् । ५

What are the steps to be followed while performing mouth to mouth artificial respiration?

प्र.नं.१४.पाठेघरका कुनै चार कामहरू लेख्नुहोस् ? प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाका कुनै छओटा फाइदाहरूको सूची बनाउनुहोस् । २+३=५

Write any four functions of uterus. List any six benefits of reproductive health education.

प्र.नं.१५. प्राथमिक उपचारको अर्थ लेखी बाह्य रक्तस्राव रोक्ने तरिका लेख्नुहोस् । १+४=५

Write down the meaning of first aid and mention the method of checking external bleeding.

प्र.नं.१६. पेसागत स्वास्थ्य भनेको के हो ? यसबाट पर्ने कुनै एक जोखिमबारे छोटकरीमा बयान गर्नुहोस् ।

What is occupational health? Explain any one hazard of it in short. २+३=५

प्र.नं.१७. नेपालमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाका प्रकार उल्लेख गरी प्रत्येकको छोटो वर्णन गर्नुहोस् ।

Explain each type of health services available in Nepal in short. २+३=५

प्र.नं.१८.प्राचीन र आधुनिक ओलम्पिक खेलको सुरुआतबारे चर्चा गर्नुहोस् । २.५+२.५=५

Write about the emergence of ancient Olympic and modern Olympic game.

प्र.नं.१९. राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को काम, कर्तव्य र अधिकारमध्ये कुनै १० ओटा सूची तयार पार्नुहोस् ।

Write down the list of any 10 points either of functions, duties or rights of National Sports Council. ०.५ x १० = ५

प्र.नं.२०. "खेल प्रतिस्पर्धाको युगमा खेल मनोविज्ञानको अझ महत्त्व बढेको छ" किन ? ५

"Sport psychology is gaining more importance in the age of competitive sport." Why?

प्र.नं.२१. नौ जना सहभागी बनेको लङजम्पमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो स्थानसम्म छुट्याइएको अङ्क तालिका प्रस्तुत गर्नुहोस् । ५

Prepare a score sheet of long jump to show the ranking of first three players among nine participants.

प्र.नं.२२. भलिबल वा क्रिकेटमध्ये कुनै एकको १० ओटा नियमहरू लेख्नुहोस् । ०.५ x १० = ५

Write any 10 rules of Volleyball or Cricket.

प्र. नं. २३. खोखो वा ब्याडमिन्टनमध्ये कुनै एकको एउटा सीप सिकाउने प्रशिक्षण तरिका उल्लेख गर्नुहोस्।

Mention the techniques of coaching any one skill of KhoKho or Badminton. ५

उत्तरपुस्तिका परीक्षण कुञ्जिका

समूह - क

अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू

प्र.नं.१. पेप्टिक अल्सर लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.२. हिस्टेरिया लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.३. चारपुच्छे पट्टी लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.४. रासायनिक जोखिम लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.५. साढे पाँच वर्ष लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.६. सन् १९८४, काठमाडौं लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.७. एक्सरसाइज फिजियोलोजी लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.८. (क) अमेरिका वा (ख) बेलायत लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.९. भिजुयल टेक्निक लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.१०.(क) लखेट्ने वा वर्गमा बस्ने/ (ख) स्प्यास वा ड्रप्स लेखेमा - १ अङ्क

नोट : माथिका अति छोटा प्रश्नहरूको उत्तर शब्द वा पदावलीमा लेखेमा पनि पूरा अङ्क प्रदान गर्ने ।

समूह - ख

छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू

प्र.नं.११.- आमाशयमा उत्पादन हुने हाइड्रोक्लोरिक एसिडको मात्रा बढी भएर हुने पाचन प्रणालीसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूलाई अम्लपित्त भनिन्छ वा यस्तै मिल्ने उत्तर लेखेमा - १ अङ्क

- पेट खाली नराख्ने, पानी प्रशस्त पिउने, दुखाइ कम हुने औषधीहरू जथाभावी प्रयोग नगर्ने, सुर्तीजन्य पदार्थ र मदिरा सेवन नगर्ने जस्ता बच्ने कुनै ४ उपायहरू लेखेमा प्रत्येकको १ का दरले - ४ अङ्क

प्र.नं.१२. - प्राय:जसो किशोरावस्थामा पर्ने सामाजिक र मनोवैज्ञानिक तनाव आदि कन्भर्सन डिसअर्डरको कारण हो भनी लेखेमा वा यस्तै मिल्ने उत्तर लेखेमा - १ अङ्क

- एक्कासि बेहोस हुने, छटपटाउने, बोल्न नसक्ने हुने, छोएको थाहा नपाउने आधारमा चिन्न सकिन्छ वा अन्य यस्तै मिल्ने लक्षणका लेखेमा प्रत्येकको १ का दरले - ४ अङ्क

प्र.नं.१३. घाइतेको निधारमाथि हात राखी चोरऔँला र बूढीऔँलाले दुइटै नाकको प्वाल बन्द गरी चिउँडो तल तानी घाइतेको मुख खोल्नुपर्छ, आफूले लामो सास तान्ने र बिरामीको मुखमा मुख जोडी बेसरी फुक्नुपर्दछ, घाइतेको मुखबाट आफनो मुख एक छिन झिकेर बिरामीको छाती खुम्चेर गएको छ छैन हेर्नुपर्छ, प्रौढलाई १ मिनेटमा १२ देखि १६ पटक र बच्चालाई १५ देखि २० पटकसम्म सास दिनुपर्छ, डाक्टरी सेवा प्राप्त नहुन्जेल यो कार्य गर्नुपर्छ भनी लेखेमा प्रतिबुँदाको १ का दरले - ५ अङ्क

प्र.नं.१४.- पाठेघरको कामहरू निम्नअनुसार चारओटासम्म लेखेमा प्रत्येक कामको ०.५ का दरले-२ अङ्क

- भ्रूणको विकास गर्ने, सुरक्षित पार्ने र पोषक तत्त्व दिने, अण्ड निषेचित नभएमा मासिक स्राव गराउने, अन्तिम चरणमा बालकलाई बाहिर पठाउने आदि ।

- प्रजनन स्वास्थ्यको ख्याल गर्दा हुने फाइदाहरू जस्तै : पारिवारिक जीवन सुखी हुने, देशको उच्च प्रजननदरलाई घटाउन सहयोग हुने, मातृशिशु तथा बालमृत्यु दर घट्ने, मानव अधिकारप्रति सजग हुने, उचित स्वास्थ्य सेवा प्राप्त हुने, सुरक्षित मातृत्वको विकास, सङ्क्रात्मक रोगबाट बच्ने, आदिमध्ये कुनै छओटा फाइदाहरू उल्लेख गरेमा प्रत्येकको ०.५ का दरले - ३ अङ्क

प्र.नं.१५ दुर्घटना भएपछि डाक्टरको सेवा वा घाइतेको ज्यान बचाउने अभिप्रायले अस्पताल पुऱ्याउनु अघि घटनास्थलमा उपलब्ध साधन र स्रोत प्रयोग गरी गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ भनी लेखेमा - १ अङ्क

बाह्य रक्त स्राव रोक्ने तरिकाहरू

- घाउको सफाइ
- घाउमाथि जमेको रगत नचलाउने
- ब्यान्डेज लगाउने
- टर्निकेट बाँध्ने
- झोल पदार्थ खुवाउने
- मुटुको सतहभन्दा माथि उठाउने
- सानो घाउ भए औँला वा हातले थिच्ने
- प्रेसर प्वाइन्टको प्रयोग
- घाउको प्राथमिक उपचार
- अस्पताल लैजाने

वा यस्तै कुनै आठओटा उपायहरू लेखेमा - ०.५ x ८ = ४ अङ्क

प्र.न.१६. - पेसागत स्वास्थ्य भनेको कुनै पनि पेसामा संलग्न पेसाकर्मीको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वस्थताको प्रवर्धन गर्ने विज्ञान हो भनी लेखेमा - १ अङ्क

- पेसासम्बन्धी उदाहरण र पेसा गर्ने ठाउँ अर्थात वातावरणबारे लेखेमा - १ अङ्क

- भौतिक जोखिमअन्तर्गत तापक्रम, आर्द्रता, धरातलीय उचाइ, विकीरण, हल्ला, प्रकाश वा रासायनिकअन्तर्गत विभिन्न ग्यास, औषधी आदिबारे उल्लेख गरेमा वा जैविकअन्तर्गत जैविकसम्बन्धी कामहरू जस्तै एन्थ्राक्स, ब्रसेलोसिस जस्ता रोगहरू तथा पशुसम्बन्धी पेसाबाट हुने विभिन्न सङ्क्रमण उल्लेख भई छोटो वयान गरेमा - ३ अङ्क

प्र.नं.१७ - नेपालमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाका प्रकारहरू प्रतिकारात्मक, संवर्धनात्मक (प्रवर्धनात्मक) र उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा आदिमध्ये सबैको सही नाम लेखेमा प्रत्येकको ०.५ का दरले-२ अङ्क

- प्रत्येकको परिभाषा वा सेवासम्बन्धी उदाहरणसहित चर्चा गरेमा - ३ अङ्क

प्र.नं.१८ प्राचीन ओलम्पिक खेलका बुँदाहरू

-प्राचीन ओलम्पिक खेलको स्थापना इ.पू.७७६ मा ग्रिसबाट भएको भनी उल्लेख गरेमा - १ अङ्क

- इ.सं. ३९४ मा रोमका राजा थेओडोसियसले खेलमाथि प्रतिबन्ध गरेको लेखेमा - १ अङ्क

- प्राचीन ओलम्पिक खेल हरेक चार वर्षको फरकमा आयोजनामा हुन्छ भनी लेखेमा -०.५ अङ्क

आधुनिक ओलम्पिकका बुँदाहरू

- आधुनिक ओलम्पिक फ्रान्सका शिक्षाविद् बेरोन पिरे डी क्युबर्टिनद्वारा भएको लेखेमा-०.५ अङ्क

- आइओसी अर्थात् अन्तरराष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटिको आयोजनामा हरेक ४ वर्षमा हुने- १ अङ्क

- सन् १८९६ अप्रिल ६ मा पहिलो पटक ग्रिसको एथेन्स भएको भनी लेखेमा - १ अङ्क

प्र.नं.१९ खेलकुद परिषद्को काम, कर्तव्य र अधिकार

(क) खेलकुदको स्तर वृद्धिका लागि जिल्ला, क्षेत्र, राष्ट्रिय र अन्तरराष्ट्रिय प्रतियोगिताको आयोजना

(ख) खेलकुदसम्बन्धी प्रतियोगिता वा बैठकमा भाग लिने खेलाडी र परिषद्का सदस्य तथा कर्मचारी विदेश पठाउने,

(ग) नेपाल सरकारलाई खेलकुदसम्बन्धी सल्लाह दिने,

आदि जस्ता १० बुँदाहरू लेखेमा प्रत्येकको ०.५ का दरले ५ अङ्क

प्र.नं.२०. खेल मनोविज्ञानको महत्त्वबारे निम्नानुसार उल्लेख भएमा प्रत्येकको १ का दरले - ५ अङ्क

- यसले खेलाडीको विकासात्मक मनोविज्ञानबारे अध्ययन गर्ने भएकाले सफलता प्राप्त हुने खेल कुन हो र सोहीअनुसार अभ्यासमा लगाउन सकिन्छ ।
- यसले व्यक्तित्वको अध्ययनबारे अध्ययन हुने हुनाले खेलाडीलाई उपयुक्त हुने खेल छनोट गर्न सजिलो हुन्छ ।
- खेलाडीलाई चाहिने किसिमको खेल तालिमहरू निर्धारण गर्न सजिलो हुन्छ ।
- खेलाडीहरूको संवेगात्मक पक्ष तथा त्यसबाट खेलस्तरमा प्रभाव पार्ने भएकोले सोसम्बन्धी अध्ययन गरी असफलताबाट जोगाउन सकिन्छ ।
- उत्कृष्ट नतिजा हासिल गर्नका लागि आवश्यक सम्पूर्ण पक्षको ज्ञान खेल मनोविज्ञानबाट पाइने हुनाले प्रतिस्पर्धाको युगमा झन् महत्त्व छ ।

प्र.नं.२१. लङजम्पमा स्थानका लागि तयार गरिने स्कोरसिट तालिका निम्नबमोजिम बनाएमा - १ अङ्क

क्र.सं.	खेलाडीको नाम	पहिलो जम्प	दोस्रो जम्प	तेस्रो जम्प	उत्कृष्ट स्थान

९ जना खेलाडीहरूको सूची दिएमा - १ अङ्क

ठीक तरिकाले एकाइसमेत उल्लेख गरी विशेष गरी मिटरमा अभिलेख राखेमा - १ अङ्क

उत्कृष्ट अभिलेख सही भएमा - १ अङ्क

कैफियतमा वा स्थानमा ठीक तरिकाले तालिकामा जनाएमा - १ अङ्क

प्र.नं.२२. खेलको सुरु, हारजित, खेल, स्कोरिङ, मैदान, खेलाडी आदिबारेमा कुनै १० नियमहरू लेखेमा प्रत्येकको ०.५ का दरले - ५ अङ्क

वा

खेलको सुरु, हारजित, खेल, स्कोरिङ, मैदान, खेलाडी आदिबारेमा कुनै १० नियमहरू लेखेमा प्रत्येकको ०.५ का दरले - ५ अङ्क

प्र.नं.२३. खोखो वा ब्याडमिन्टनका कुनै एक सीपको बारेमा निम्नानुसार प्रशिक्षण गर्ने भनी लेखेमा

- जिउ तताउने कसरत गर्ने तरिका उल्लेख गरेमा - १ अङ्क
- मुख्य सीपको बारेमा प्रशिक्षण तरिका उल्लेख गरेमा - २ अङ्क
- चित्रको सहयोगबाट प्रशिक्षण तरिका स्पष्ट पारेमा - १ अङ्क
- लिडअप वा जिउ चिस्याउने कसरतसमेत उल्लेख गरेमा - १ अङ्क