

विषय-सूची

1. शारीरिक शिक्षा : सामान्य परिचय	3-25
2. शारीरिक संरचना एवं क्रिया-विज्ञान	26-33
3. विभिन्न खेलों का सामान्य परिचय एवं प्रमुख नियम	34-102
— क्रिकेट	34
— फुटबाल	40
— हॉकी	43
— बास्केटबाल	47
— वॉलीबाल	50
— हैण्डबाल	53
— बेसबाल	55
— लॉन टेनिस	57
— टेबल-टेनिस	60
— शतरंज	62
— बैडमिन्टन	65
— कबड्डी	68
— पोलो	71
— वाटर पोलो	73
— खो-खो	74
— जिमनास्टिक	76
— मुक्केबाजी	78
— तैराकी	80
— भारोत्तोलन	83
— कुश्ती	84
— जूडो	86
— गोल्फ	87
— बिलियर्ड्स एवं स्नूकर	89
— एथलेटिक्स	92
4. ओलम्पिक खेल : एक संक्षिप्त परिचय	103-111
5. एशियाई खेल	112-117

6. राष्ट्रमण्डल खेल	118-123
7. सैफ खेल एवं राष्ट्रीय खेल	124-128
8. विम्बलडन एवं डेविस कप	129-133
9. ऑल इंगलैण्ड बैडमिण्टन चैम्पियनशिप	134-135
10. खेल पुरस्कार एवं सम्मान	136-150
11. खेलकूद समितियाँ एवं संघ	151-153
12. विश्व कप क्रिकेट, फुटबाल एवं हॉकी	154-169
— विश्व कप क्रिकेट	154
— विश्व कप फुटबाल	161
— विश्व कप हॉकी	167
13. विश्व प्रसिद्ध खिलाड़ियों का संक्षिप्त परिचय	170-194
— भारत के विश्व-प्रसिद्ध खिलाड़ी	170
— अन्य देशों के प्रसिद्ध खिलाड़ी	182
14. खेलों से सम्बन्धित प्रमुख कप, ट्रॉफियाँ एवं शब्दावली	195-211
15. बीजिंग ओलम्पिक खेल	212-217
16. खेलकूद समसामयिकी	218-231
17. योग एवं प्राणायाम	232-236
18. सन्तुलित आहार एवं कुपोषण	237-243
19. शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद : विविध प्रश्न	244-252
● मॉडल टेस्ट पेपर	253-263
