

## 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.....	39
— 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. एथेंस ओलम्पिक खेल-2004.....	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

---