

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	162
— 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
