২০২৬ সালের এসএসসি পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা
বিষয় কোড: ১৪৭

Protiti News.com

২০২৬ সালের এসএসসি পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা **বিষয় কোড: ১৪৭** **পূর্ণ নম্বর: ৫০**

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	শিক্ষাক্রম/পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
প্রথম অধ্যায়: সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষা	• শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করতে পারবে; • সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে; • বাংলাদেশের শারীরিক শিক্ষার বর্তমান অবস্থা বর্ণনা করতে পারবে; • শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচির ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে; • শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কর্মসূচি যথা: আন্ত:শ্রেণি, আন্ত:স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, জাতীয় দিবসের অনুষ্ঠানাদি সঠিকভাবে পালন করতে পারবে; • শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কর্মসূচি পালনের মাধ্যমে সুশৃঙ্খল জীবন যাপনে অভ্যস্ত হবে।	শারীরিক শিক্ষা: • লক্ষ্য • উদ্দেশ্য • প্রয়োজনীয়তা	১	১ম	তত্ত্বীয়
ষষ্ঠ অধ্যায়: মাদকাসক্তি ও এইডস	• মাদকাসক্তির কারণ ও লক্ষণ ব্যাখ্যা করতে পারবে; • তামাক ও মাদকদ্রব্য সেবনের কুফল ব্যাখ্যা করতে পারবে; • ধূমপান ও মাদক থেকে বিরত থাকার কৌশল বর্ণনা করতে পারবে; • ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজ মাদকমুক্ত থাকার ব্যাপারে অন্যদের ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারবে; • ধূমপান ও মাদকের কুফল উপলব্ধি করে এগুলি পরিহার করার ব্যাপারে সচেতন হবে; • মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে জনমত গঠন করে	• মাদকাসক্তি, তামাক ও মাদকদ্রব্য। • তামাক ও মাদকদ্রব্য সেবনের কুফল। • ধূমপান ও মাদক থেকে বিরত থাকার উপায়। • মাদকমুক্ত থাকার ব্যাপারে অন্যদের ভূমিকা।	১	২য়	তত্ত্বীয়
		• HIV-AIDS ঝুঁকিমুক্ত থাকার উপায়। • HIV-AIDS প্রতিরোধে সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের ভূমিকা।	১	৩য়	”

	ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজকে মাদকমুক্ত রাখতে সমর্থ হবে; ● HIV-AIDS এর ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে; ● বাংলাদেশে HIV-AIDS এর পরিস্থিতি ও বিস্তার ব্যাখ্যা করতে পারবে; ● HIV-AIDS এর বিস্তার প্রতিরোধে করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারবে; ● বাংলাদেশে HIV-AIDS এর ঝুঁকির উপাদানসমূহ চিহ্নিত করতে পারবে; ● HIV-AIDS প্রতিরোধে সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের সেবাদানের ধরন সম্পর্কে জানতে পারবে।				
অষ্টম অধ্যায়: দলগত খেলা	● ফুটবল, ক্রিকেট, হকি, বাস্কেটবল, ভলিবল, হ্যান্ডবল, কাবাডি ও ব্যাডমিন্টন খেলার আইনকানুন বর্ণনা করতে পারবে; ● উল্লিখিত খেলার কলা-কৌশল বর্ণনা করতে পারবে; ● বিভিন্ন খেলার বিভিন্ন পজিশনে কী কী যোগ্যতা দরকার তা বর্ণনা করতে পারবে; ● দলগত খেলার মাধ্যমে সহযোগিতামুলক মনোভাব বৃদ্ধি পাবে; ● দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানে সক্ষম হবে; ● দলগত খেলার মাধ্যমে আইন-কানুন মানা ও শৃঙ্খলাবোধ বৃদ্ধি করতে পারবে; ● খেলার আইন কানুন মেনে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে; ● খেলোয়াড়দের যোগ্যতা ও গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে কমপক্ষে একটি খেলায় পারদর্শী হয়ে উঠতে পারবে।	● ফুটবল, ক্রিকেট, হকি, বাস্কেটবল, ভলিবল, হ্যান্ডবল, কাবাডি ও ব্যাডমিন্টন খেলার আইনকানুন। ● দলগত খেলার কলা-কৌশল	১	৪র্থ	ব্যাবহারিক
		● খেলার পদ্ধতি ● খেলোয়াড়দের যোগ্যতা ও গুণাবলি।	১	৫ম	”

নবম অধ্যায়: অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার	• অ্যাথলেটিকসের বিভিন্ন নিয়মাবলি ব্যাখ্যা করতে পারবে; • অ্যাথলেটিকসের ট্র্যাক ও ফিল্ড ইভেন্টের কলা-কৌশলসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবে; • অ্যাথলেটিকসের বিভিন্ন অ্যাথলেটদের যোগ্যতা গুণাবলি বর্ণনা করতে পারবে; • বিভিন্ন ইভেন্টের সাঁতারুদের যোগ্যতা ও গুণাবলি বর্ণনা করতে পারবে; • সাঁতারের বিভিন্ন ইভেন্টের নিয়মাবলি ব্যাখ্যা করতে পারবে; • সাঁতারের বিভিন্ন ইভেন্টের কৌশল ব্যাখ্যা করতে পারবে; • নিয়ম মেনে অ্যাথলেটিকসের বিভিন্ন ইভেন্ট অনুশীলন করতে পারবে; • নিয়ম মেনে সাঁতার অনুশীলন করতে পারবে।	• অ্যাথলেটিকস এর ইভেন্টসমূহের নিয়মাবলি	১	৬ষ্ঠ	ব্যাবহারিক
		• সাঁতারের ইভেন্টসমূহ ও নিয়মাবলি	১	৭ম	”
		• সাঁতারের কলা-কৌশল	১	৮ম	”
১০ম অধ্যায়: খেলাধুলার দুর্ঘটনা ও প্রতিবিধান	• প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব ও পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করতে পারবে; • প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারবে; • প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি বর্ণনা করতে পারবে; • চামড়া ছড়ে যাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও	• দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক প্রতিবিধান। • প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব, পদ্ধতি ও উপকরণ।	১	৯ম	ব্যাবহারিক
		• চামড়া ছড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ধরা, ফুলে যাওয়া। • সন্ধিচ্যুতি, মচকানো ও হাড়ভাঙ্গা এবং লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া।	১	১০ম	”
		• ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার।	১	১১শ	”

	প্রতিকার বর্ণনা করতে পারবে; ● মচকানো ও হাড় ভাঙার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারবে; ● সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে; ● ক্ষতের প্রকারভেদ বর্ণনা করতে পারবে; ● ক্ষতের প্রতিকার করতে পারবে; ● নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারবে; ● পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে; ● কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারবে; ● চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো, হাড়ভাঙ্গা, সন্ধিচ্যুতি, লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হবে; ● প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবন যাপনে উদ্বুদ্ধ হবে।	● নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরা। ● পানিতে ডুবে যাওয়া উদ্ধার পদ্ধতি ও কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস প্রদান।	১	১২শ	”
		মোট	১২		