

पाठ्यक्रम संरचना (2026-27)

कक्षा- 10

विषय: शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा कोड: 125

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1	पर्यावरणीय स्वास्थ्य	07
2	भोजन एवं पोषण	07
3	राष्ट्रीय खेल एवं एशियन खेल	06
4	देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता	06
5	संक्रामक रोग तथा उनकी रोकथाम	08
6	शारीरिक संस्थानों का प्रारंभिक ज्ञान	08
7	खेलों में प्रतियोगिता का महत्व	06
8	महिलाएं तथा खेलों में उनकी भागीदारी	07
9	राष्ट्रीय खेल पुरस्कार	05
कुल		60
प्रायोगिक परीक्षा		20
आंतरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		100

प्रश्न पत्र प्रारूप (2026-27)

कक्षा- 10

विषय: शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

कोड: 125

समय : 2½ घंटे

दक्षताएं	अंक	प्रतिशतता
ज्ञान	24	40%
बोध	18	30%
अनुप्रयोग	12	20%
कौशल	6	10%
कुल	60	100%

प्रश्न का प्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुल अंक
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	1	21	7 बहु-विकल्पीय प्रश्न, 7 रिक्त स्थान भरो प्रश्न, 7 एक शब्दीय उत्तर के प्रश्न,	21
अति लघुत्तरात्मक प्रश्न	2	6	किन्ही 2 प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	12
लघुत्तरात्मक प्रश्न	3	4	किन्ही 2 प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	12
दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न	5	3	सभी प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	15
कुल		34		60

## Course Structure (2026-27)

**Class- 10 Subject: Physical & Health Education**

**Code:125**

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Environmental Health.	7
2	Food and Nutrition.	7
3	National and Asian Games.	6
4	Patriotism & National Integration.	6
5	Communicable diseases and their immunization.	8
6	Preliminary knowledge of body system.	8
7	Importance of competition in games & sports.	6
8	Women and their sports participation.	7
9	National Sports Awards.	5
<b>Total</b>		<b>60</b>
Practical Examination		20
Internal Assessment		20
<b>Grand Total</b>		<b>100</b>

## Question Paper Design (2026-27)

Class- 10 Subject: Physical & Health Education

Code:125

Competencies	Marks	Percentage
Knowledge	24	40%
Understanding	18	30%
Application	12	20%
Skill	6	10%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Type of Question	Marks	Number	Description	Total Marks
Objective Questions	1	21	7 Multiple Choice Questions, 7 Fill in the Blanks Questions, 7 One Word Answer Type Questions,	21
Very Short Answer Type Question	2	6	Internal choice will be given in any 2 questions	12
Short Answer Type Question	3	4	Internal choice will be given in any 2 questions	12
Essay Answer Type Question	5	3	Internal options will be given in all the questions	15
<b>Total</b>		<b>34</b>		<b>60</b>