

Puspa Shrestha

Best Quality Resource Site for Class 11 And 12 Students
(Based on Updated Curriculum 2077)

Puspa Shrestha

Best Quality Resource Site for Class 11 And 12
Students (Based on Updated Curriculum 2077)

 puspas.com.np



PDF Collections

Notes

Books

Model Questions

This PDF was downloaded
from puspas.com.np

Visit our website for more
materials.



puspas.com.np

Follow us on:



४७. स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा (Hpe. 112)

कक्षा : १२

विशिष्टीकरण तालिका २०७८

विषय : स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा (Hpe. 112)

एकाइ	क्षेत्र	कार्यघण्टा	प्रश्नको तह र प्रकार												जम्मा प्रश्न सङ्ख्या				जम्मा अङ्कभार				जम्मा प्रश्न	जम्मा अङ्क
			ज्ञान				बोध				प्रयोग				उच्च दक्षता									
			अक	आ	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो		
१.	विद्यालय र समुदायमा स्वास्थ्य प्रवर्धन	१६	-	१	-	-	१	-	-	-	-	-	-	-	-	२	-	-	१०	-	२	१०		
२.	स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीका लागि खेलकूद	१६	१	-	-	१	-	१	-	-	-	-	-	-	२	-	१	२	-	५	३	१०		
३.	स्वस्थ वातावरण र स्वस्थ जीवन	१६	-	-	-	-	१	-	-	-	-	-	१	-	-	२	-	-	१०	-	२	१०		
४.	नसर्ने रोगहरू	१६	-	-	-	१	-	-	१	-	-	-	-	-	२	-	१	२	-	५	३	१०		
५.	यौन स्वास्थ्य	१६	१	-	-	१	-	-	-	-	-	-	१	२	-	१	२	-	५	३	१०			
६.	प्राथमिक उपचार	५	-	-	-	-	-	-	-	१	-	-	-	-	-	१	-	-	५	-	१	५		
७.	राष्ट्रिय अर्न्तराष्ट्रिय खेलहरू	२०	१	१	-	१	१	-	-	-	-	-	-	२	२	-	२	१०	-	४	१२			
८.	एथलेटिक्स	१०	१	-	-	-	-	-	१	१	-	१	-	-	३	१	-	३	५	-	४	८		
९.	स्वास्थ्य खेल विज्ञान	५	१	-	-	-	-	-	१	१	-	१	-	-	३	१	-	३	५	-	४	८		
जम्मा अङ्कभार		१२०	४	२	४	३	१	२	२	१	१	१	१	११	८	३	११	४०	२४	२२	७५			

प्रश्न संख्या, अङ्कभार र समय तालिका

क्र.स.	प्रश्नको प्रकार	प्रश्न सङ्ख्या	प्रति प्रश्न अङ्कभार	जम्मा अङ्कभार	समय (मिनेट)
१	आति छोटो प्रश्न	११	१	११	२६
२	छोटो प्रश्न	८	५	४०	९६
३	लमा प्रश्न	३	८	२४	५८
जम्मा		२२		७५	१८० मिनेट (३ घण्टा)

द्रष्टव्यः

- प्रश्नपत्र निर्माण गर्दा तोकिएको एकाइहरूका अङ्कभारमा फरक नपर्ने गरी प्रश्न सोध्नुपर्ने छ ।
- सामान्यतया ज्ञान तहका प्रश्न २० प्रतिशत, बोध तहका प्रश्न ३० प्रतिशत, प्रयोग तहका प्रश्न २५ प्रतिशत र उच्च दक्षता तहका प्रश्न २५ प्रतिशत सोधिने छ ।
- उच्च दक्षताअन्तर्गत विश्लेषण, मूल्याङ्कन र सिर्जना रहने गरी प्रश्न निर्माण गर्नुपर्ने छ ।
- एकाइ १,३, २ र ७ बाट मा दुईओटा अतिरिक्त छोटो प्रश्नहरू एवम् एकाइ २,४ र ५ बाट एउटा र लामो अतिरिक्त प्रश्न सोध्नुपर्ने छ । ती प्रश्नहरू गिडमै तोकिएको तह र स्तरको हुनुपर्नेछ ।

माध्यमिक शिक्षा परीक्षा
ऐच्छिक स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा
नमूना प्रश्नपत्र

कक्षा : १२

पूर्णाङ्क : ७५

समय : ३ घण्टा

समूह क (Group A)

तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस

१ X ११ = ११

Answer the following questions in very short.

१. स्वास्थ्य र खेलसँग सम्बन्धित कुनै दुईओटा शारीरिक तन्दुरुस्तीका आयामहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

Write any two dimensions of physical fitness related to health and sports.

२. मानव स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीमा शारीरिक क्रियाकलाप तथा अभ्यासका कुनै एक महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् । Mention any one importance of physical activities and practice in health and physical fitness of human.

३. हाम्रो व्यवहारले कसरी नसर्ने रोग निम्त्याउँछ ? कुनै एक बुँदामा लेख्नुहोस् ।

How does our behavior help to communicate non communicable disease? Write in any one point.

४. यौन रोगबाट बच्ने कुनै एक उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

Mention any one preventive measures of sexual disease.

५. स्वस्थकर यौन व्यवहारका लागि अबलम्बन गर्ने पने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।

Write any one way to be applied for a safe sexual behavior.

६. कबड्डी खेलमा क्यान्ट भनेको हो ?

What is cant in Kabaddi Game?

७. बास्केटबल, भलिबल र फुटबल खेलमध्ये कुनै एकका दुई आधारभूत सिप उल्लेख गर्नुहोस् ।

Explain any two basic skills of any one game of Basketball, Volleyball or Football game?

८. दौडमा ट्र्याकको चौडाइ कति मिटरको हुन्छ ?

What is the breadth of Track in running? Mention in meter scale.

९. खेल मनोविज्ञानको एउटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

Write one importance of sport psychology.

१०. पेसागत खेलाडीहरूका लागि खेल चिकित्सा र पोषणविज्ञानको कुनै एउटा आवश्यकता दर्शाउनुहोस् ।

Mention any one scope of sport medicine and nutrition regarding professional players.

११. जेभलिन फाल्दा प्रयोग हुने कुनै दुई सिपहरू लेख्नुहोस् ।

What are any two skills used while throwing Javelin?

समूह ख Group B

तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस ।

५ X ८ = ४०

Give short answers to the following questions:

१२. स्वास्थ्य प्रवर्धक विद्यालयको सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस् ।

Give a short introduction to School Health Promotion.

१३. नेपालका मुख्य सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू पहिचान गरी छोटो चर्चा गर्नुहोस् ।

Identify and explain the community Health Problems of Nepal in short.

१४. पानी शुद्धीकरण विधि उल्लेख गरी कुनै दुईको छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

Enlist the methods of purification of water and describe any two of them.

Or

जलवायु परिवर्तनका कुनै पाँच असरहरूको सङ्क्षिप्त चर्चा गर्नुहोस् ।

Mention any five effects of climate change in brief.

१५. ग्लोबल वार्मिङ र जलवायु परिवर्तनले मानव स्वास्थ्य र बातावरणमा गम्भिर असर पार्दछ भन्ने चेतना हुँदाहुँदै पनि नियन्त्रण हुनुको सट्टा भन् दिन दिनै यसको प्रकोप बढिरहेको छ । तपाईंको विचारमा यसका पछाडिका कारणहरू र समाधानका उपायहरू के होलान ? छोटकरीमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

Despite having awareness of Global warming and climate change may affect adverse effects on human health and environment, it is increasing rather better to control. Clarify the statement behind its reasons and ways of solutions in short.

१६. तपाईं प्राथमिक उपचार बाक्सको निर्माण कसरी गर्नुहुन्छ ? सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस् ।

How do you prepare first aid box? Write in short.

१७. कबड्डी खेलका मुख्य सिपहरू छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

Describe the basic skills of Kabaddi game in short.

१८. बास्केटबल, भलिबल र फुटबलमध्ये कुनै एकको १० ओटा नियमहरू लेख्नुहोस् ।

Write any 10 rules of any one game of Basketball, Volleyball or Football game.

Or

बास्केटबल, भलिबल र फुटबलमध्ये कुनै एकका मुख्य पाँच सिपहरूको छोटो चर्चा गर्नुहोस् ।

Mention in brief any five major skills of any one game among Basketball, Volleyball or Football game.

१९. सटपुट खेलका लागि ट्र्याक र फिल्डको निर्माण गर्नुहोस् ।

Prepare a track and field of Shot put field.

समूह ग (Group C)

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

३ X ८ = २४

Give long answers to the following questions:

२०. शारीरिक क्रियाकलाप तथा शारीरिक अभ्यासबाट श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार तथा स्नायु मांसपेशी प्रणालीमा आउने परिवर्तनवारे विवेचना गर्नुहोस् ।

Analyze the changes outcome after the practice and doing physical activities in respiration, circulation and musculo nervous system.

२१. मानौ तपाईं कुनै नसर्ने रोगबाट ग्रसित हुनुहुन्छ । यसका सम्भावित जोखिम तत्त्वहरूको पहिचान गर्नुहोस् र यिनीहरूको निवारणका लागि तपाईं के कस्ता उपाय वा प्रयासहरू अवलम्बन गर्नुहुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

Suppose you are suffering from any type of non-communicable disease. Identify and discuss the possible hazards and mention with preventive ways in order to remove them.

२२. यौन तथा प्रजनन अधिकारलाई महिलाहरूको स्वास्थ्य सुधारको मुख्य सूचकका रूपमा लिइएको छ । यसै सन्दर्भमा रहेर नेपालका महिलाहरूमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका वर्तमान अवस्था कस्तो छ ? उदाहरणसहित विवेचना गर्नुहोस् ।

Rights of Sex and reproductive health is the indicator of health improvement. Clarify it with examples. What is the present condition of Nepalese women regarding sex and reproductive health in the context of Nepal?

Or

किशोरकिशोरीहरूका निम्ति किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको औचित्य प्रष्टाउदै वर्तमान अवस्थामा तपाईंको स्थानीय तहमा यस सेवालाई ठोस कार्यन्वयन गर्नका लागि रचनात्मक सुझाव पेश गर्नुहोस ।

Clarify the significance of adolescent friendly sexual and reproductive health services for adolescents and submit any five corrective suggestions for effective implementation of this service in your local body.



CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE

Please subscribe to our [YouTube Channel](#). Also, like and follow us on our [Facebook Page](#).

Please check out the following post for downloading model questions of other subjects.

Class 12 Model Question 2078 PDF (All Subjects) With Specification Grid



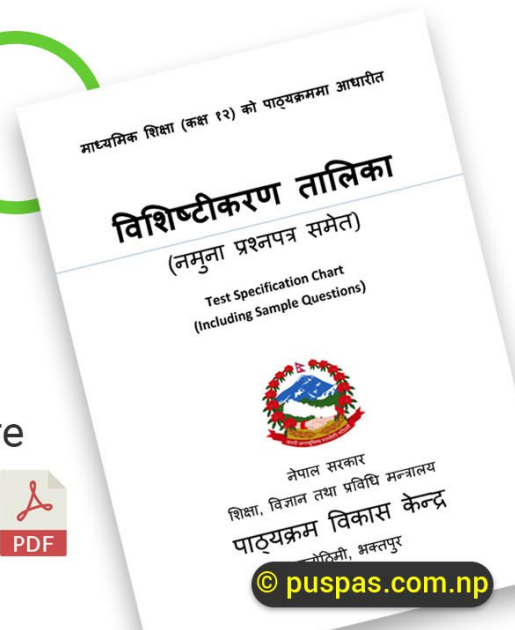
Dinesh Shrestha

Class 12

- **Specification Chart**
- **Model Question**

Curriculum Development Centre

All Subjects PDF



Please email us at pdf-feedback@puspas.com.np if you have any suggestions or feedback.

Follow us on:



AR Dinesh



puspas.com.np



Puspa Shrestha