बी.ए. संस्कृत
तृतीय सत्र (Semester-III)

कौशलविकास पाठ्यक्रम **सर्वाङ्गीण स्वास्थ्यः योग एवं आयुर्वेद** **पूर्णाङ्क -100**
(Skill development course) **सत्रान्त परीक्षा -60**
Paper BSA–S321 **आन्तरिक परीक्षा-40**
सकल-अर्जिताधिभार 04

पाठ्यक्रम का उद्देश्य-

इस पत्र का लक्ष्य **छात्रों को** योग एवं आयुर्वेद का ज्ञान कराना है, जिससे छात्र आयुर्वेद एवं योग के महत्त्व एवं स्वरूप को जानकर सर्वविध स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकें।

पाठ्यक्रम अध्ययन परिणाम-

CO1 आयुर्वेद के मौलिक सिद्धान्त एवं योग को जानने में समर्थ होंगे।
CO2 प्राचीन चिकित्सा पद्धति में कुशलता बढ़ेगी।
CO3 सर्वाङ्गीण स्वास्थ्य रक्षण के महत्त्व को समझेंगे।

प्रश्नपत्र मूल्यांकन विधि

प्रश्नपत्र का मूल्यांकन आन्तरिक मूल्यांकन (40 अंक) तथा सत्रान्त परीक्षा (60 अंक) के द्वारा होगा। आन्तरिक मूल्यांकन (40 अंक) में 25 अंक सत्रीय परीक्षा, 10 अंक उपस्थिति तथा 05 असाइनमेण्ट के होंगे। सत्रान्त परीक्षा (60 अंक) में प्रश्नपत्र क, ख एवं ग तीन खण्डों में विभक्त होगा। खण्ड क में 05 अतिलघूत्तरीय प्रश्न पूछे जायेंगे, सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे तथआ प्रत्येक प्रश्न 02 अंक का होगा। खण्ड ख में 06 लघूत्तरीय प्रश्न पूछे जायेंगे, जिनमें 04 प्रश्नों का उत्तर देना होगा। खण्ड ख का प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का होगा। खण्ड ग में 05 दीर्घोत्तरीय प्रश्न पूछे जायेंगे, जिनमें 03 प्रश्नों का उत्तर देना होगा। खण्ड ग का प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा।

प्रस्तावित पाठ्यक्रम

Unit-I आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य

1 सर्वांगीण स्वास्थ्य का स्वरूप

2 आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य का स्वरूप

3 सुस्वास्थ्य का आधार एवं उपाय

4 स्वस्थवृत्तम्, आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, अध्याय 05

5 योगशतकम् के अनुसार प्रमुख रोग चिकित्सा श्लोक संख्या से 160

6 योगशतकम् के अनुसार प्रमुख रोग चिकित्सा श्लोक संख्या से अंतिम तक 61

Unit-II योग एवं सुस्वास्थ्य

1 प्रमुख आसन एवं सुस्वास्थ्य - शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, वज्रासन , पश्चिमोतानासन, मयूरासन, भुजंगासन , मत्स्येन्द्रियासन, मंडूकासन, शशकासन , उत्तानपादासन , पद्मासन ,सिद्धासन , ताड़ासन , सूर्य नमस्कार , गरुडासन

2 प्राण चिकित्सा का महत्त्व - उद्गीथ प्राणायाम - दीर्घ श्वसन, अनुलोम विलोम, बाह्य कुम्भक, अन्तः कुम्भक, भ्रामरी, शीतली

3 मर्म चिकित्सा

4 अवसाद, चिन्ता एवं तनाव मुक्ति के यौगिक उपाय- उद्गीथ प्राणायाम, जप, धारणा एवं ध्यान

5 संकल्प एवं मंत्र चिकित्सा

Unit-III उक्त का क्रियात्मक रूप

सहायक पुस्तकें:

1. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार
2. चरक संहिता नई दिल्ली ,बैंग्लो रोड़ ,जवाहर नगर,चौखम्भा औरन्टालिया -
3. योगशतकम् हरिद्वार ,बहादराबाद ,पतंजलि योगपीठ प्रकाशन -
4. योग संदर्शिका बिहार ,मुंगेर ,बिहार स्कूल ऑफ योगा -
5. योग चिकित्सा बिहार स्कूल -ऑफ योगाबिहार ,मुंगेर ,
6. मर्म चिकित्सा, डा० सुनील जोशी, मृत्युञ्जय शोधसंस्थान, हरिद्वार

Mapping Between Cos and Pos		
	Course Outcomes (COs)	Mapped Programme Outcome
CO1	आयुर्वेद के मौलिक सिद्धान्त एवं योग को जानने में समर्थ होंगे।	PO.3
CO2	प्राचीन चिकित्सा पद्धति में कुशलता बढ़ेगी।	PO.8
CO3	सर्वाङ्गीण स्वास्थ्य रक्षण के महत्त्व को समझेंगे।	PO.18

प्रश्नपत्र अध्ययन परिणाम मूल्यांकन (Course Outcome Assessment)

यह प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम के निर्धारित अध्ययन परिणाम PO.3, PO.8, PO.18 को अधिकता से पूर्ण कर रहा है।