

မာတိကာ

၁။ အခန်း (၁) ----- ၁  
 History of PE

၂။ အခန်း (၂) ----- ၃  
 Warm up & cool down

၃။ အခန်း (၃) ----- ၆  
 တယ်ဖာလဲ PE ဆရာ

၄။ အခန်း (၄) ----- ၉  
 Child anatomy and Physical Child Anatomy  
 (ကလေးခန္ဓာဗေဒအကြောင်း)

၅။ အခန်း (၅) ----- ၁၄  
 Child BMI

၆။ အခန်း (၆) ----- ၂၂  
 Nursery ကလေးများအတွက်သန်စွမ်းမှု

၇။ အခန်း (၇) ----- ၂၈  
 PE ဆရာများ သိရှိစေရန်  
 Bodily Kinesthetic Intelligences  
 (ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဆိုင်ရာ ဉာဏ်အရည်အသွေး)

၈။ အခန်း (၈) ----- ၃၇  
 PE တာဝန်ပြန်

၉။ အခန်း (၉) ----- ၆၇  
 ကြွက်သားဖိသုကာ

၁၀။ အခန်း (၁၀) ----- ၇၄  
 Sliding Filament Theory

၁၁။ အခန်း (၁၁) ----- ၈၂  
 Rehabilitation

၁၂။ အခန်း (၁၂) ----- ၈၉  
 စွမ်းအင်ဆိုင် လက်ကားများ

၁၃။ အခန်း (၁၃) ----- ၁၀၀  
 Cross Training

၁၆။ အခန်း (၁၄) ----- ၁၀၈  
 Cross Training For science

၁၅။ အခန်း (၁၅) ----- ၁၁၀  
 Motivation, Oxygen, Circuit

၁၆။ အခန်း (၁၆) ----- ၁၂၀  
 Glycogen ပြန်လည်ထူထောင်ရေး (ကြွက်သား)

၁၇။ အခန်း (၁၇) ----- ၁၂၃  
 Anabolic Steroids များ ကြွက်သားများကြီးထွားစေသောဆေး (တာ့ပြစ်ဆေး)

၁၈။ အခန်း (၁၈) ----- ၁၃၀  
 ခက်ရာကာကွယ်ရေး