



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDIDIKAN KHAS
Tingkatan

5





RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan
seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap
tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia,
berikrar akan menumpukan
seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut
berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH PENDIDIKAN KHAS

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDIDIKAN KHAS
Tingkatan

5

PENULIS

Ahmad Latfi bin Latif
Azulhaimi bin Ahmad
Muhammad Aizuddin bin Abd Ghani

EDITOR

Masliya binti Yahya

PEREKA BENTUK

Muhamad Faizal bin Mokhtar

Ilustrator

Mohd Nur Suffian bin Abdullah Zauau



aras mega (m) sdn bhd
(164242-W)

2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No Siri Buku: 0140

KPM2020 ISBN 978-967-2448-88-4

Cetakan Pertama 2020

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk
Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:
Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (164242-W)
No. 18 & 20, Jalan Damai 2,
Taman Desa Damai, Sg. Merab,
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.
No. Telefon: 03-8925 8975
No. Faksimile: 03-8925 8985
Laman Web: www.arasmega.com
E-mel: amsb@arasmega.com

Reka Letak dan Atur Huruf:
Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
Muka Taip Teks: Atlanta Roman
Saiz Muka Taip Teks: 13 poin

Dicetak oleh:
Arif Corporation Sdn. Bhd.
No. 42, Jalan Pengasah 15/13,
Seksyen 15, 40200 Shah Alam,
Selangor Darul Ehsan.
No. Telefon: 012-2273472
No. Faksimile: 03-55111510
E-mel: admin@arifcorp.com.my

PENGHARGAAN

Penerbitan buku ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat.

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Kawalan Mutu, Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
- Persatuan Sukan *Goalball* Orang Buta Malaysia.
- Majlis Sukan Negara, Malaysia.
- Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi (FSSR) UiTM Shah Alam, Selangor.
- Persatuan Petanque Negeri Melaka.
- Institut Pendidikan Guru Kampus Perempuan Melayu, Melaka.

Semua pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam usaha menjayakan penerbitan buku ini.

KANDUNGAN

<i>Pendahuluan</i>	v
<i>Penerangan Ikon</i>	vi

Pendidikan Jasmani

Unit 1

Bidang Kemahiran
Pergerakan Berirama

Tarian Kipas	I
--------------	---

Unit 2

Bidang Kemahiran Kategori Serangan

Bola Keranjang	II
<i>Goalball</i>	16
Futsal	22
Bola Baling	30

Unit 3

Bidang Kemahiran Kategori Jaring

Bola Tampar	37
Badminton	42

Unit 4

Bidang Kemahiran Kategori Memadang

Sofbol	49
--------	----

Unit 5

Bidang Kemahiran Kategori Sasaran

Petanque	55
----------	----

Unit 6

Bidang Kemahiran
Rekreasi dan Kesenggangan

<i>Eco Challenge</i>	61
Ikhtiar Hidup	64
Permainan Tradisional	68

Unit 7

Bidang Kecergasan Fizikal
Berdasarkan Kesihatan

Kapasiti Aerobik	74
Kelenturan	76
Daya Tahan Otot	79
Kekuatan Otot	81
Komposisi Badan	83
Pentaksiran Kecergasan Fizikal	87

Pendidikan Kesihatan

Unit 1

Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)

1.0 Kesihatan Diri dan Reproktif	94
2.0 Penyalahgunaan Bahan	105
3.0 Pengurusan Mental dan Emosi	113
4.0 Kekeluargaan	119
5.0 Perhubungan	125
6.0 Penyakit	130
7.0 Keselamatan	135

Unit 2

8.0 Pemakanan

Amalan Pemakanan Sihat dan Selamat	140
------------------------------------	-----

Unit 3

9.0 Pertolongan Cemas

Pengetahuan Asas Pertolongan Cemas dan Kemahiran Bertindak dengan Bijak Mengikut Situasi	147
--	-----

Senarai Rujukan

151

Indeks

152

PENDAHULUAN

Buku Teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan Pendidikan Khas Tingkatan 5 ini memberi fokus berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Khas (KSSMPK). Penggubalan DSKP mengambil kira keupayaan dan potensi Murid Berkeperluan Khas (MBK) dari pelbagai kategori dan kefungsiannya. Kandungan buku ini merangkumi penguasaan Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) dan menyumbangkan pemerolehan Kemahiran Abad ke-21 dalam kalangan murid. Matlamat penulisan buku teks ini adalah untuk membantu murid-murid berkeperluan khas menjadi lebih cergas dan sihat.

Buku ini mengandungi dua bahagian, iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan. Kandungan Pendidikan Jasmani terbahagi kepada dua bidang, iaitu bidang kemahiran dan bidang kecergasan dengan menekankan tiga domain utama, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Manakala, kandungan Pendidikan Kesehatan disusun mengikut tiga elemen utama, iaitu Pendidikan Kesehatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas.

Bagi menengah rendah, kemahiran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) digunakan dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan latihan secara taktikal adalah lebih menyeluruh bagi mewujudkan pemain yang berkesan, bersesuaian dengan murid yang datang daripada pelbagai kumpulan kemahiran. TGfU menawarkan satu kaedah atau pendekatan terbaik kerana menggunakan permainan yang diaplikasikan bersesuaian dengan jasmani, sosial dan perkembangan mental murid.

Manakala bagi menengah atas, kemahiran ini masih diguna pakai tetapi lebih berfokus kepada kemahiran strategi serangan dan strategi pertahanan. Konsep permainan ini mewujudkan permainan yang berkesan, sesuai untuk murid berfikir secara kreatif serta bijak membuat keputusan tentang pemilihan taktik, bekerjasama sesama pemain dan dapat menguasai kemahiran sukan bersesuaian dengan peringkat umur dan tahap pengetahuan mereka.

Penghasilan buku ini diharapkan dapat membantu murid berkeperluan khas menguasai pembelajaran dan permainan yang ditunjukkan, sesuai dengan keperluan murid dalam melakukan aktiviti fizikal dengan selamat dan mencapai kepuasan sendiri sekali gus mencapai objektif KSSMPK dan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

PENGENALAN IKON

Glosari

Ikon yang merujuk kepada makna sesuatu perkataan atau istilah.



Kod QR

Mengandungi maklumat yang boleh diimbas secara pantas menggunakan aplikasi khas.



Info

Memuatkan fakta atau maklumat tambahan.



Tip Keselamatan

Peringatan terhadap teknik dan lakuan yang betul semasa melakukan aktiviti.

KBAT

Menguji pemahaman dan kemahiran berfikir bagi murid.



Rumusan

Kesimpulan berkaitan topik yang dipelajari.

PAK 21

PAK-21

Pembelajaran abad ke-21

Variasi

Memberikan cadangan berkaitan permainan yang dilakukan.



Latihan Pengukuhan

Ikon yang merujuk aktiviti atau latihan yang dapat mengukur tahap pencapaian murid.



AR

Imbas halaman yang mempunyai ikon ini.



Cara-cara menggunakan aplikasi AR:

- 1 Muat turun aplikasi AR dengan mengimbas kod QR di bawah.
- 2 Cari halaman yang mempunyai ikon AR.
- 3 Imbas imej pada halaman tersebut dengan menggunakan telefon pintar atau tablet untuk menikmati pengalaman pembelajaran yang baharu.



PENDIDIKAN JASMANI



Alat muzik tarian kipas



Yangqin



Pipa



Erhu

Standard Kandungan

- 1.1 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.
- 2.1 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.

UNIT 1

PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan berirama bukan sekadar suatu gerak tari mengikut alunan muzik malahan menuntut kreativiti pergerakan yang kreatif di samping meningkatkan kecergasan fizikal dan amalan hidup sihat.

Tarian Kipas



►► Pengenalan

Tarian Kipas merupakan salah satu seni tarian Cina yang memperkenalkan keagungan dan keindahan budaya serta kepercayaan. Konsep Fung Shui yang melibatkan unsur angin juga adalah kepercayaan tentang suatu petanda yang baik dan buruk terhadap kehidupan. Oleh itu, jenis tarian ini dimainkan kerana dipercayai boleh membawa kebaikan atau feng syui yang baik dalam anggota masyarakat.

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada Kementerian Pelancongan, Seni & Budaya, Malaysia, 2020)

Asas Pergerakan Tarian Kipas (Bukan Lokomotor)

Tunduk Hormat

Sila Imbas



Video Pergerakan Tunduk Hormat
(Dicapai pada 10 Julai 2020)



- Murid berdiri dalam kedudukan dua di hadapan dan dua di belakang.
- Kedua-dua tangan memegang kipas di belakang badan.

2

Murid membongkokkan badan sebagai tanda memberi hormat.



3

- Tangan kanan diangkat ke atas. Tangan kiri kekal di belakang.
- Kepala didongakkan.
- Mata memandang kipas di sebelah kanan.



4

- Angkat tangan kiri selari dengan tangan kanan.
- Kepala didongakkan.
- Mata memandang kipas di tangan kiri.



Gerakan Pelangi Kecil



Sila Imbas



Video Pergerakan Pelangi Kecil
(Dicapai pada 10 Julai 2020)

- Silangkan tangan.
- Tangan kiri di hadapan dan tangan kanan di belakang.

2

Kipas di tangan kanan dibawa ke tangan kiri separas pinggang.



3

- Buat putaran 180° bermula dari kiri ke kanan.
- Ulang pergerakan tiga atau empat kali.



4

- Angkat semula kipas ke atas.
- Silang tangan kiri ke belakang sambil menggoyangkan kipas.



Variasi

Gunakan kertas seperti kad manila dan surat khabar untuk membuat kipas dengan kreativiti murid.

Gerakan Pelangi Besar

Sila Imbas



Video Pergerakan Pelangi Besar
(Dicapai pada 10 Julai 2020)



- Kipas di tangan kanan diangkat ke atas.
- Kipas di tangan kiri berada separas dengan pinggang.
- Mata memandang kipas di sebelah kanan.

2

- Kipas di tangan kanan dibawa turun ke paras lutut.
- Kipas di tangan kiri digerakkan ke kipas di tangan kanan.
- Condongkan badan sedikit ke arah kanan sambil membuat pergerakan 180° dari kanan ke kiri dan sebaliknya.



3

- Berdiri tegak.
- Kipas di tangan kiri dan kanan diangkat ke atas.
- Buat pergerakan pelangi dari atas ke paras lutut sambil membongkokkan badan.



4

- Berdiri tegak.
- Bawa kipas di tangan kanan ke belakang badan dan kipas di tangan kiri ke hadapan badan.
- Ulang keseluruhan pergerakan sebanyak tiga atau empat kali.



Asas Pergerakan Tarian Kipas (Pergerakan Lokomotor)

Gerakan Pusingan Kecil

Sila Imbas



Video Pergerakan Pusingan Kecil
(Dicapai pada 10 Julai 2020)



- Pastikan kipas tangan kiri di hadapan badan.
- Kipas di tangan kanan berada di belakang badan.

2

- Semua murid melakukan satu pusingan kecil 360° dari kiri ke kanan.
- Kembali ke posisi asal.



3

Tunduk kepala separas pinggang, sambil kipas berada di belakang separas pinggang.



4

- Dongakkan kepala ke atas.
- Kipas di tangan kiri dan kanan diangkat ke atas.
- Ulang pergerakan sebanyak tiga atau empat kali.



Tip Keselamatan

- Pastikan peralatan yang digunakan tidak berbahaya.
- Pastikan kawasan pergerakan luas supaya murid mudah bergerak.

Gerakan Pusingan Besar



Sila Imbas



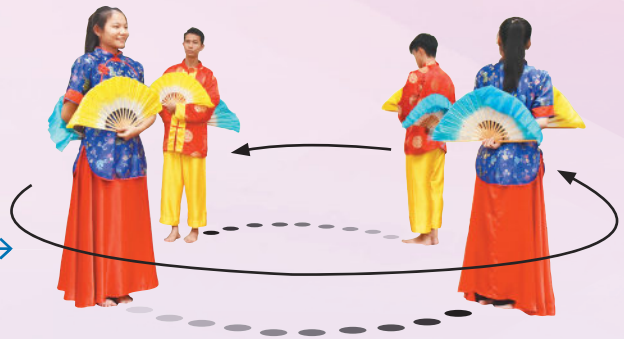
Video Gerakan Pusingan Besar
(Dicapai pada 10 Julai 2020)



- Berdiri dengan kedudukan kipas di tangan kanan di belakang badan.
- Kipas di tangan kiri berada di hadapan badan.

2

- Mulakan pergerakan dari kiri dengan membentuk satu pusingan besar 360°.
- Kembali ke posisi asal.



3

Angkat kipas di tangan kanan ke atas dan kipas di tangan kiri di paras pinggang.



4

- Kipas di tangan kanan diturunkan ke paras pinggang sambil kipas di tangan kiri diangkat ke atas.
- Ulang pergerakan keseluruhan sebanyak tiga atau empat kali.



Gerakan Pelangi dan Ombak

Sila Imbas



Video Gerakan Pelangi dan Ombak (Dicapai pada 10 Julai 2020)



- Angkat kedua-dua kipas ke atas kepala.
- Kipas di tangan kiri di hadapan dan kipas di tangan kanan di belakang.

2

- Turunkan kedua-dua kipas ke sebelah kanan separas pinggang.
- Buat putaran 360° dari kanan ke kiri.
- Ulang pergerakan sebanyak tiga atau empat kali.



3

- Dua orang murid di belakang akan bergerak ke hadapan.
- Bentuk satu barisan lurus bersama dua orang murid di hadapan.



4

- Angkat kedua-dua kipas ke atas, bermula daripada murid pertama di sebelah kanan buat seperti pergerakan ombak.
- Buat pergerakan ombak.
- Ulang pergerakan ombak sebanyak tiga atau empat kali.





Latihan Pengukuhan

1. Namakan pergerakan tarian kipas di bawah dan tentukan pergerakan sama ada kemahiran lokomotor atau bukan lokomotor.

(a)



(b)



Pergerakan: _____

Kemahiran: _____

2. Secara berkumpulan, reka cipta dan persembahkan tarian kipas berdasarkan aspek berikut mengikut muzik pilihan kumpulan serta alatan yang sesuai.

PAK
21

Aspek	Jenis Kemahiran
Kesedaran tubuh badan	
Kesedaran ruang	
Kualiti pergerakan	
Hubungan	
Pilihan muzik	
Buat justifikasi pemilihan aspek di atas	
Cadangan penambahbaikan	



Rumusan

Tarian Kipas sering dipersembahkan untuk memeriahkan suasana majlis keramaian dan perayaan sambutan Tahun Baru Cina dan Cap Goh Meh. Tarian ini memerlukan beberapa alatan muzik seperti Pipa, Yangqin dan Erhu.





Standard Kandungan

- 1.2 Mempelbagai kemahiran bola keranjang menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.2 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan bola keranjang.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.

UNIT 2

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN

Kemahiran asas dalam kategori serangan penting dalam pelaksanaan strategi menyerang dan bertahan. Permainan kategori ini memerlukan setiap pemain bersedia dengan kemampuan kecergasan fizikal yang optimum kerana situasi permainan ini berintensiti tinggi serta memerlukan kecekapan membuat keputusan oleh setiap pemain.

Bola Keranjang



➤➤ Pengenalan

Bola keranjang ialah permainan yang menggunakan sistem tenaga aerobik dan anaerobik kerana melibatkan pergerakan yang pantas. Permainan ini melibatkan strategi menyerang dan bertahan. Sekiranya kumpulan menyerang kehilangan bola, semua ahli kumpulan akan terlibat bertahan dengan pantas begitu juga sebaliknya. Permainan bola keranjang juga memerlukan komunikasi yang baik di antara rakan-rakan dalam kumpulan ketika bertahan dan menyerang.

►► Pelbagai Serangan

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan (dua pemain bertahan dan tiga pemain penyerang).
- Pemain A menghantar bola kepada pemain B di kiri gelanggang (buka ruang).
- Pemain B membuat hantaran bola kepada pemain C di kanan gelanggang setelah pemain A memberikan isyarat meminta bola.
- Pemain C melakukan hantaran bola kepada pemain A yang berada di sebelah kiri atau terus menjaring (serangan belakang zon).

Syarat permainan

- Kawasan permainan separuh gelanggang.
- Kumpulan menyerang perlu membuat lima kali hantaran sahaja sebelum menjaringkan gol.
- Sekiranya lebih daripada tiga kali hantaran, pasukan bertahan akan mendapat satu jaringan.
- Gunakan pelbagai jenis hantaran.
- Kumpulan yang memperoleh jaringan terbanyak akan dikira pemenang.



Info

Tiga strategi menyerang di dalam bola keranjang:

1. Buka ruang
2. Penjaring terbaik (*shooting guard*)
3. Serangan belakang zon



Variasi

- Saiz gelanggang
- Bilangan pemain mengikut kesesuaian
- Masa permainan



Kejal Pertahanan

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan (dua pemain pertahanan, dua pemain tengah dan seorang pemain akan menjaga bakul).
- Kumpulan menyerang seramai tiga orang (dua pemain tengah dan seorang pemain hadapan).
- Murid yang memegang bakul hanya boleh menerima bola dengan bakul di atas kepala dan semasa berada dalam gelung rotan.
- Pemain cuba bertahan untuk mengawal pemain kumpulan penyerang **satu kawal satu**.
- Kumpulan bertahan akan **memberi tekanan** terhadap pemain yang membawa bola.
- Kumpulan bertahan mengikut **kawalan zon** masing-masing.
- Gunakan strategi bertahan yang sesuai mengikut situasi permainan.

Syarat permainan

- Kawasan permainan separuh gelanggang.
- Jika kumpulan bertahan dapat merampas bola, kumpulan bertahan akan mendapat satu jaringan.
- Jaringan akan dikira sekiranya kumpulan menyerang berjaya membuat jaringan ke dalam bakul.
- Kumpulan yang memperoleh jaringan terbanyak dalam masa yang ditetapkan dikira sebagai pemenang.



Info

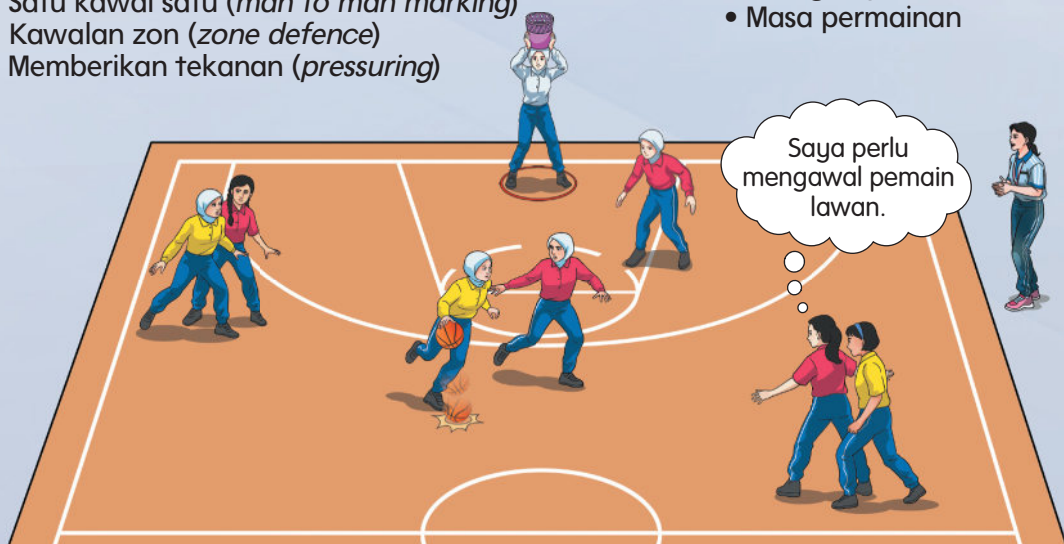
Terdapat tiga strategi bertahan di dalam bola keranjang, iaitu:

1. Satu kawal satu (*man to man marking*)
2. Kawalan zon (*zone defence*)
3. Memberikan tekanan (*pressuring*)



Variasi

- Saiz gelanggang
- Bilangan pemain
- Masa permainan



Formasi Bertahan 1:3:1 dan Formasi Menyerang 2:2:1

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan menyerang (dua pemain penyerang, dua pemain tengah dan seorang pertahanan).
- Kumpulan bertahan (empat pertahanan dan seorang tengah (*point guard*)).
- Kumpulan bertahan perlu menggunakan strategi asas bertahan.
- Serangan boleh bermula dari tepi, kiri atau kanan.
- Peraturan sebenar boleh diguna pakai dalam permainan ini.

Syarat permainan

- Kumpulan yang mendapat bola akan bertindak sebagai penyerang dengan menggunakan pelbagai strategi menyerang.
- Kumpulan bertahan akan menggunakan strategi bertahan untuk mendapatkan bola semula.
- Kumpulan menyerang perlu menjarangkan gol sebanyak mungkin.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.



Variasi

- Saiz gelanggang
- Bilangan pemain
- Masa permainan



Info

Formasi Menyerang 2:2:1
Kelebihan formasi ini ialah penyerang seimbang dengan pertahanan dan boleh bertukar posisi di antara mereka.

Formasi Bertahan 1:3:1
Kelebihan formasi ini ialah mempunyai tiga pemain pertahanan yang mengawal di tengah gelanggang.




Latihan Pengukuhan

1. Nyatakan strategi bertahan dan strategi menyerang yang digunakan dalam permainan bola keranjang.

(a) _____

(b) _____

2. Jika pasukan anda dalam kedudukan ketinggalan jaringan 43-41, di kawasan manakah anda perlu menjaringkan gol? 



Rumusan

Berikut ialah tiga strategi menyerang dan tiga strategi bertahan dalam permainan bola keranjang.



Goalball



Standard Kandungan

- 1.3 Mempelbagai kemahiran *goalball* menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.3 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan *goalball*.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.



Glosari

Antisipasi: Perkiraan atau bayangan tentang hal-hal yang bakal terjadi.

Pengenalan

Goalball merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh pemain yang mempunyai masalah penglihatan. Permainan ini memerlukan kekuatan fizikal dan mental selain keupayaan daya pendengaran yang tinggi. Di dalam permainan ini, terdapat beberapa strategi menyerang dan bertahan yang boleh digunakan dalam membantu sesebuah kumpulan mendapat mata. Keupayaan antisipasi arah bola sangat penting untuk strategi menyerang dan strategi bertahan.

Strategi Menyerang

Kemahiran strategi menyerang yang boleh digunakan oleh pemain sewaktu melakukan serangan adalah dengan mempelbagaikan teknik balingan.

Teknik balingan menyilang

Murid akan membuat balingan secara menyilang ke arah pihak lawan dengan tujuan untuk mengelirukan pergerakan pemain pihak lawan daripada menangkap bola tersebut.

Teknik balingan pusing dan lepas

- Murid akan mengangkat bola dengan tinggi dan akan bergerak sambil berpusing.
- Pemain merejam bola ke lantai.
- Bola yang direjam melepasi garisan yang dibenarkan akan dibatalkan.
- Teknik balingan ini sangat mengelirukan kerana bunyi yang terhasil daripada bola yang menyentuh lantai agak minimum dan cepat sampai ke kawasan pihak lawan.

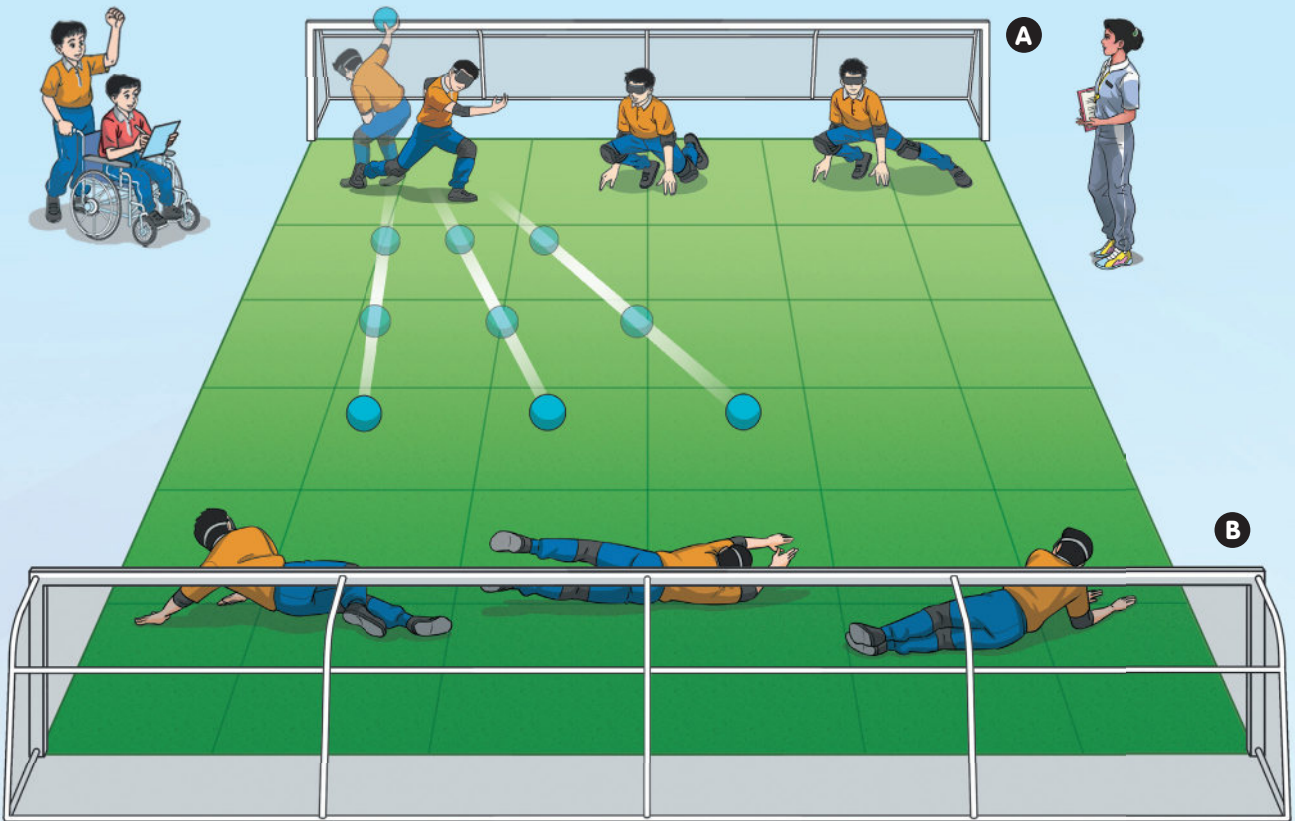
»» Bola Variasi

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan A akan membuat balingan menggunakan teknik balingan menyilang.
- Kumpulan B akan membuat balingan menggunakan teknik balingan pusing dan lepas. Tukar peranan apabila isyarat diberikan.
- Murid-murid bermain mengikut peraturan permainan sebenar.

Syarat permainan

- Dilarang memegang bola melebihi 10 saat.
- Dilarang membuat bising semasa membuat lontaran kerana akan mengganggu tumpuan pemain.
- Permainan dimainkan mengikut peraturan dan undang-undang sebenar permainan *goalball*.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh mata yang terbanyak dikira sebagai pemenang.



Info

Setiap pemain perlu membuat orientasi gelanggang supaya pemain mengetahui kedudukan sebenar ketika di gelanggang. Tetulang di belakang gawang gol boleh dijadikan “tanda” untuk mengetahui kedudukan sama ada di kiri, kanan atau di tengah kawasan kumpulan. Orientasi memegang tetulang belakang gawang gol boleh membantu pemain mengesan kedudukan mereka seterusnya mencari arah tempat kedudukan bersedia.



Tip Keselamatan

Guru perlu memastikan bola yang dilontar tidak melebihi atas paras pinggang bagi mengelakkan kecederaan pada murid yang bertahan.

Sila Imbas



Info Mengenai Permainan *Goalball*
(Dicapai pada 29 Januari 2020)

Strategi Bertahan

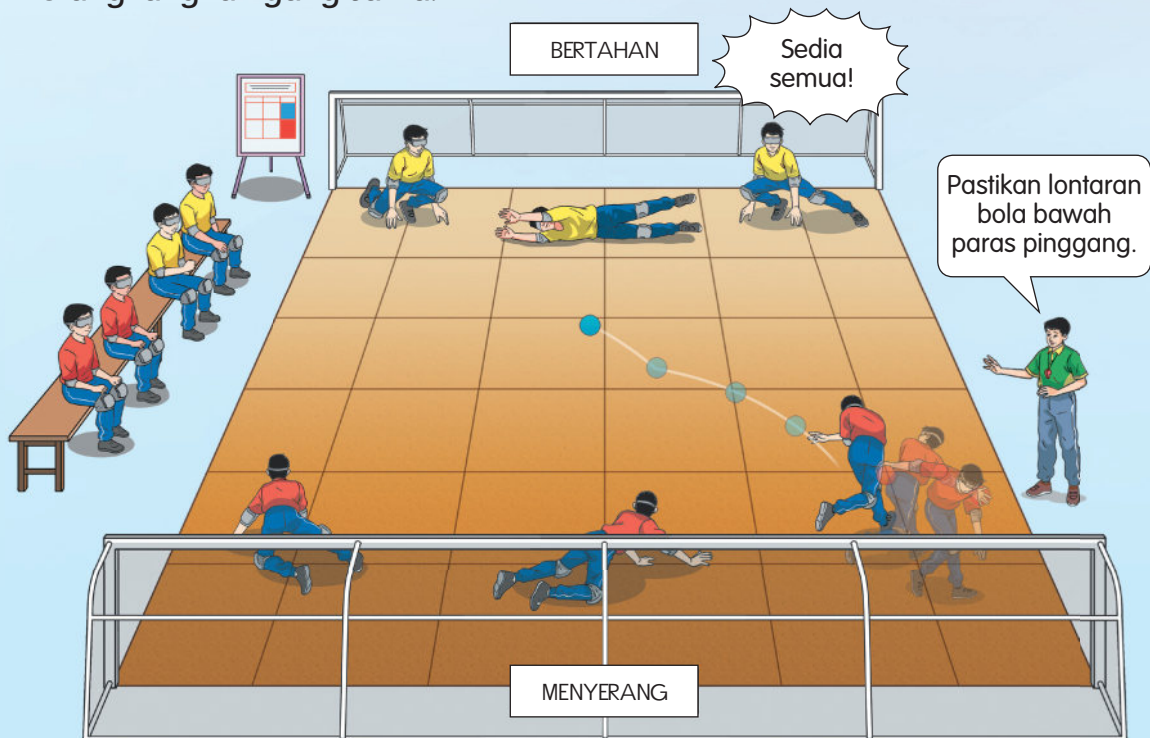
Formasi Bertahan Segi Tiga

- Kumpulan yang bertahan akan merangka formasi bertahan.
- Pemain di posisi tengah gelanggang akan bertindak sebagai pemain bertahan dan berada sedikit ke hadapan daripada dua pemain kiri dan kanan.

Goalball Mini

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan menyerang akan memulakan permainan menggunakan strategi menyerang manakala kumpulan bertahan membentuk strategi bertahan.
- Ketiga-tiga murid bertahan akan merebahkan badan sama ada ke kiri atau ke kanan untuk menangkap bola yang dilontarkan oleh salah seorang murid daripada kumpulan menyerang.
- Kumpulan bertahan akan bertukar peranan membentuk strategi menyerang yang sesuai dengan kedudukan semasa mereka.
- Ulang langkah yang sama.






Latihan Pengukuhan

1. Namakan teknik balingan yang digunakan dalam strategi menyerang bagi permainan *goalball*.

(a) _____

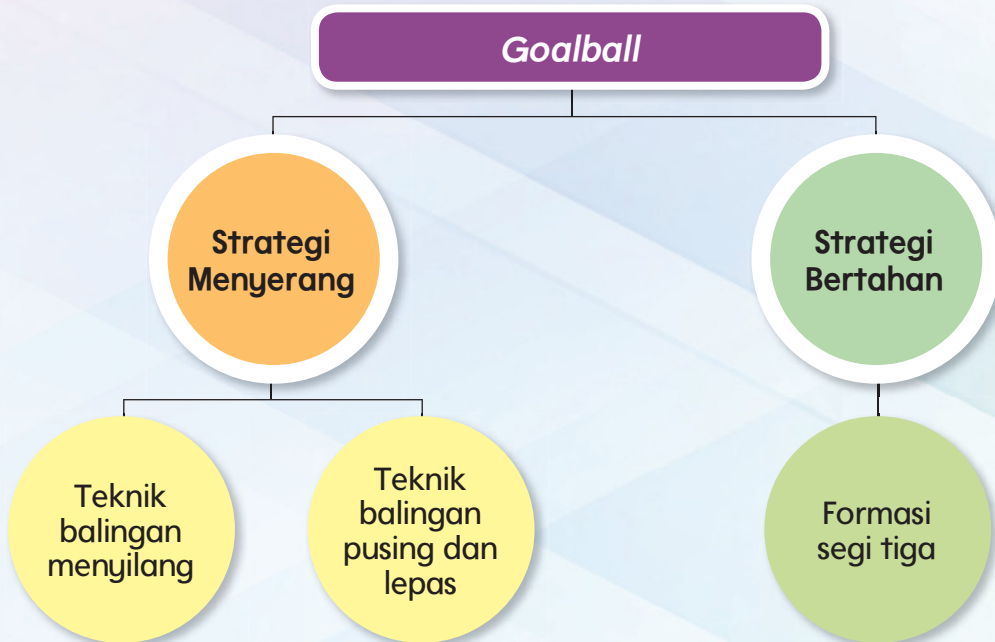
(b) _____

2. Formasi bertahan segi tiga digunakan dalam permainan *goalball*. Nyatakan posisi pemain dalam permainan ini. Huraikan. 



Rumusan

Goalball melibatkan dua kumpulan, iaitu kumpulan menyerang dan kumpulan bertahan. Kesefahaman dalam kumpulan amat penting untuk memastikan bola dapat diadang dan ditangkap dengan baik untuk menjaringkan gol.



Futsal



Standard Kandungan

- 1.4 Mempelbagai kemahiran futsal menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.4 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan futsal.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.



Glosari

Kawalan kukuh: Kawalan yang bersifat teguh, kukuh, kuat serta bersatu padu.

►► Pengenalan

Futsal merupakan permainan kategori serangan yang dimainkan di dalam gelanggang. Futsal memerlukan komponen kecergasan seperti kepantasan, ketangkasan bertindak serta kecekapan kemahiran yang dapat membantu penguasaan permainan. Strategi menyerang adalah seperti rotasi posisi, penguasaan ruang dan sentuhan satu-dua. Manakala bagi strategi bertahan, iaitu melengahkan permainan, konsentrasi sokongan dan kawalan kukuh boleh diaplikasikan dalam permainan futsal.

» Serangan Pantas

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan menyerang seramai empat orang (dua pemain penyerang dan dua pemain pertahanan).
- Permainan dimulakan dengan pemain C berlari ke arah kiri gelanggang (buka ruang).
- Pemain A membuat hantaran bola ke arah kiri padang kepada pemain C.
- Pemain C akan melakukan satu dua sentuhan bola kepada pemain A semula yang sudah naik ke kawasan kumpulan bertahan (bermain satu-dua sentuhan).
- Pemain D akan menggantikan tempat pemain A (rotasi).
- Serangan boleh bermula dari bahagian tengah, kiri atau kanan.
- Kumpulan menyerang perlu mengaplikasi strategi menyerang yang berkesan dan tepat mengikut situasi permainan.



Info

Terdapat tiga strategi menyerang di dalam futsal, iaitu:

1. Rotasi
2. Buka ruang
3. Bermain satu-dua sentuhan (*one two*)



Syarat permainan

- Kawasan permainan separuh gelanggang futsal.
- Kumpulan bertahan tidak dibenarkan berada tiga meter (zon larangan) dari kawasan gol. Jika masuk ke dalam kawasan tersebut, sepakan penalti akan diberikan kepada kumpulan menyerang.
- Jika kumpulan bertahan dapat merampas bola, kumpulan bertahan akan mendapat satu jaringan dan kumpulan menyerang perlu memulakan semula permainan.
- Tukar peranan dan kumpulan yang berjaya memperoleh jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.



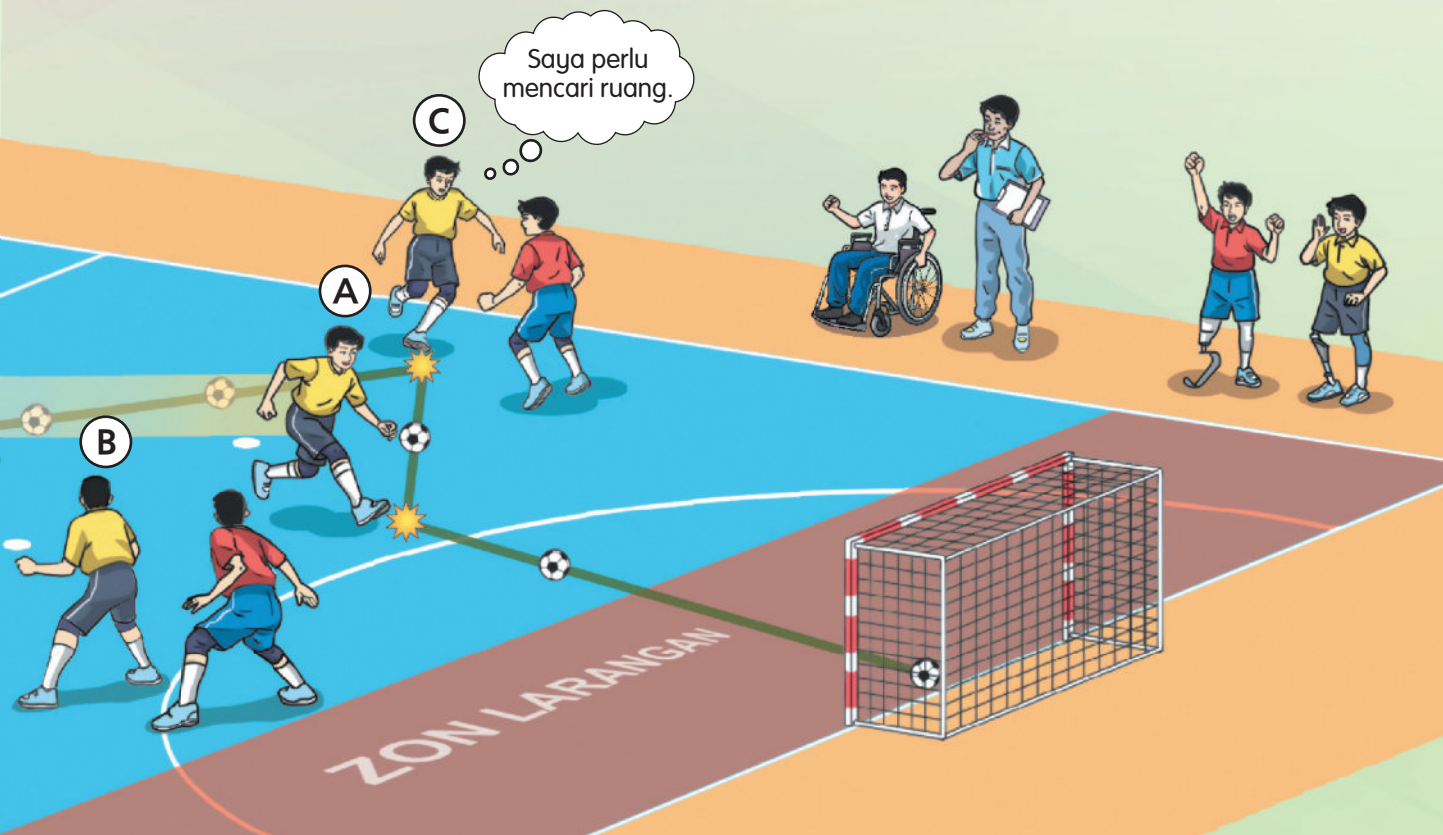
Variasi

- Saiz gelanggang
- Bilangan pemain
- Masa permainan
- Gantikan tiang gol dengan kon



Tip Keselamatan

Pastikan murid-murid melakukan sesi pemanasan badan sebelum memulakan permainan.



▶▶ Pertahanan Kebal

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan bertahan seramai lima orang (tiga pemain pertahanan, seorang pemain tengah dan seorang penjaga gol).
- Kumpulan menyerang seramai tiga orang (dua pemain pertahanan dan seorang pemain tengah).
- Pemain tengah akan bergerak ke hadapan untuk melengahkan pemain penyerang yang membawa bola ke kawasan gol.
- Strategi permainan berubah mengikut keupayaan kumpulan lawan dan situasi permainan.

Syarat permainan

- Kawasan permainan separuh gelanggang futsal.
- Kumpulan bertahan tidak dibenarkan membuat bentesan.
- Jika kumpulan bertahan dapat merampas bola, bola perlu disepak melepasi kawasan penyerang dan kumpulan bertahan akan mendapat satu jaringan.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh jaringan terbanyak akan dikira sebagai pemenang.



Info

Terdapat tiga strategi bertahan di dalam futsal, iaitu:

1. Melengahkan
2. Sokongan tanpa bola
3. Konsentrasi atau tumpuan
4. Kawalan kukuh

Variasi

- Saiz gelanggang
- Bilangan pemain
- Masa permainan
- Gantikan tiang gol dengan kon

Tip Keselamatan

Pastikan tiang gol selamat untuk digunakan.

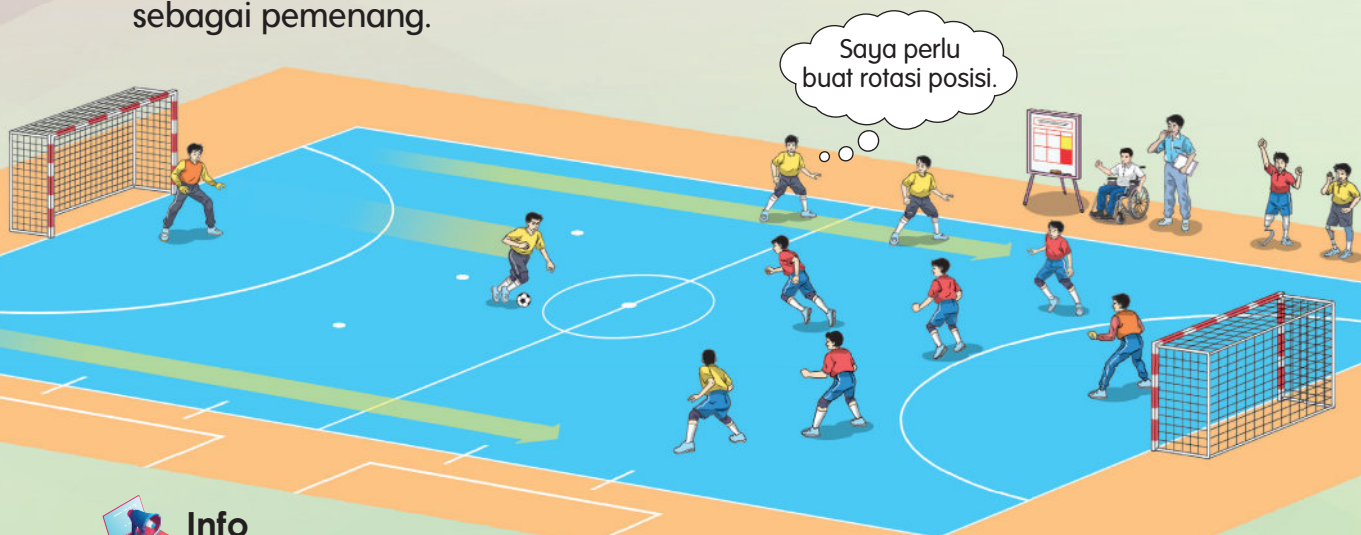
Formasi Menyerang 2:2:1 dan Formasi Bertahan 1:3:1

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan menyerang akan menggunakan formasi 2:2:1 manakala kumpulan bertahan menggunakan formasi 1:3:1.
- Kumpulan menyerang perlu menggunakan strategi menyerang dan kumpulan bertahan perlu menggunakan strategi bertahan.
- Serangan boleh dimulakan dari tepi, kanan atau tengah.
- Strategi permainan berubah mengikut keupayaan kumpulan lawan dan situasi pemain.

Syarat permainan

- Kawasan permainan menggunakan gelanggang yang sebenar.
- Kumpulan yang menguasai bola akan bertindak sebagai penyerang dan sebaliknya.
- Kumpulan menyerang perlu menjaringkan gol sebanyak mungkin.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.



Info

Formasi Menyerang 2:2:1

Kelebihan sistem ini ialah pertahanan yang seimbang dan dua penyerang hadapan boleh bertukar posisi di antara mereka. Manakala kelemahannya ialah pemain memerlukan stamina yang tinggi untuk bermain.

Formasi Bertahan 1:3:1

Kelebihan sistem ini mempunyai tiga pemain pertahanan yang padat dan kukuh. Manakala kelemahannya ialah terdapat satu sahaja penyerang tunggal dan lambat dalam melakukan serangan pantas.



Variasi

- Sistem permainan, iaitu 2:1:1 dan 1:1:2
- Saiz padang
- Bilangan pemain
- Masa permainan



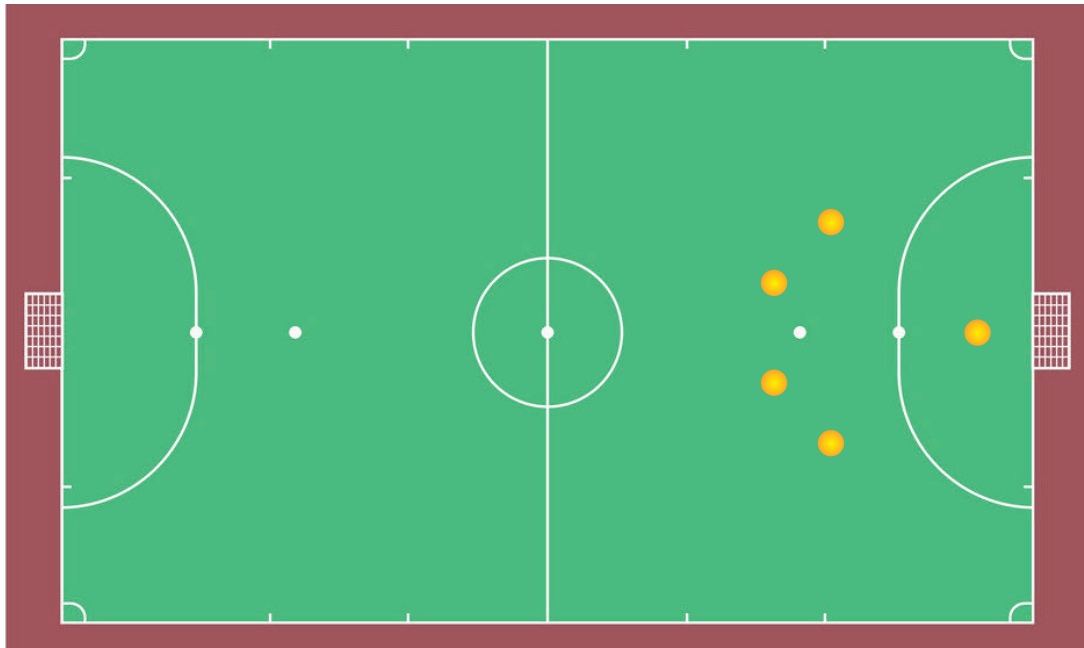
Latihan Pengukuhan

Futsal

1. Padankan pernyataan yang betul berkenaan permainan futsal.

- Masa permainan, 20 minit separuh masa.
- Ada *offside*.
- Bilangan pemain lapan orang sepasukan semasa perlawanan.
- Bilangan pemain lima orang sepasukan semasa perlawanan.
- Bentesan tidak dibenarkan.
- Rempuhan bahu dibenarkan.

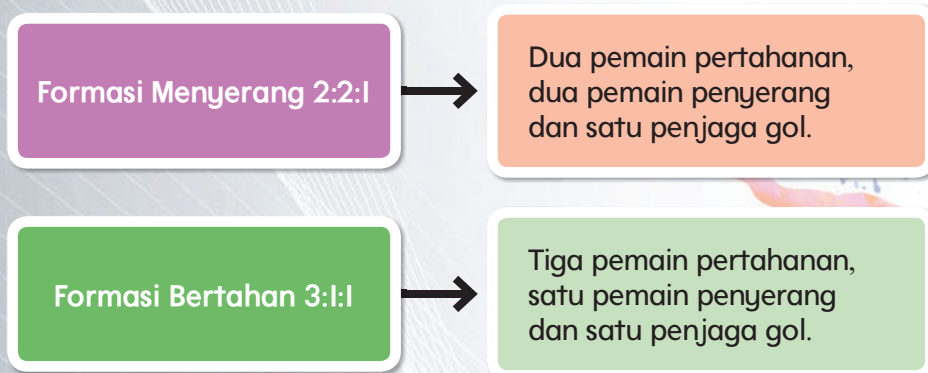
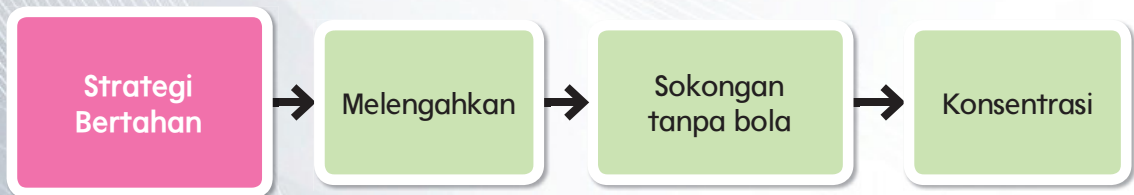
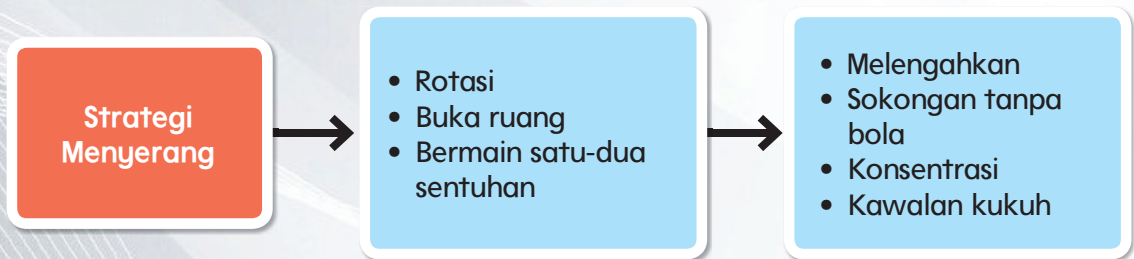
2. Lakarkan sistem menyerang pasukan anda jika pasukan bertahan menggunakan sistem 4:0.



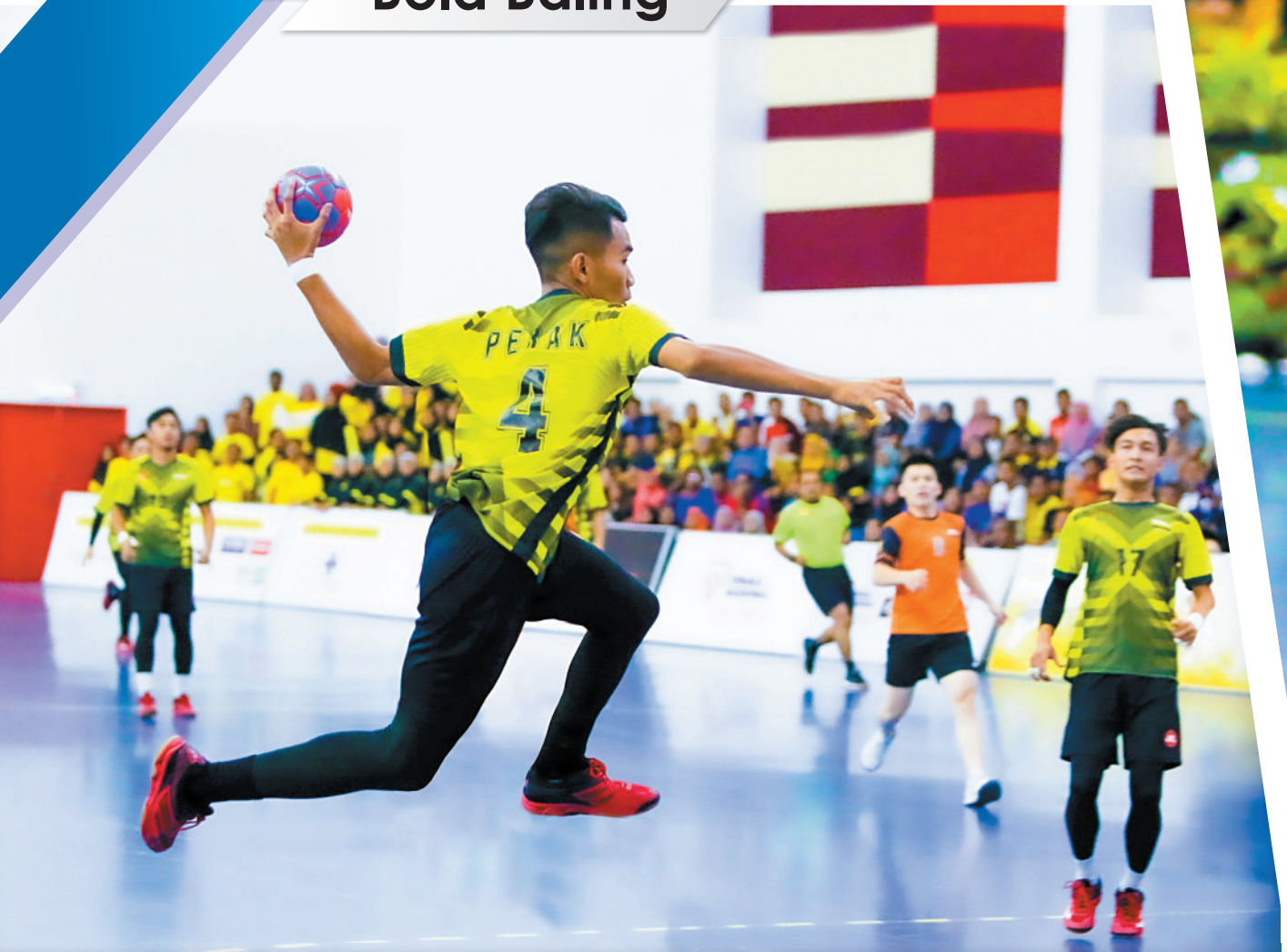


Rumusan

Berikut ialah tiga strategi menyerang dan bertahan dalam futsal serta formasi yang digunakan dalam permainan.



Bola Baling



Standard Kandungan

- 1.5 Mempelbagai kemahiran bola baling menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.5 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan bola baling.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.



Pengenalan

Bola baling dimainkan antara dua kumpulan seramai enam pemain dan seorang penjaga gol serta lima orang pemain gantian. Kebiasaannya, permainan ini dimainkan di dalam dewan atau di padang. Setiap kumpulan perlu merancang strategi menyerang untuk menjaringkan gol dan dalam masa yang sama mereka perlu merangka strategi bertahan sewaktu diserang.

» Serangan Tangkas

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Pemain bertahan akan melakukan serangan agar kawasan mereka tidak dicerobohi.
- Setiap jaringan yang berjaya dihasilkan akan diberikan satu mata.
- Apabila memperoleh tiga mata, kumpulan menyerang akan bertukar peranan menjadi kumpulan bertahan.

Syarat permainan

- Permainan akan dimulakan oleh kumpulan menyerang dari kawasan tengah gelanggang.
- Setiap pemain tidak dibenarkan memegang bola melebihi tiga saat.
- Apabila serangan dipatahkan, permainan akan dimulakan semula dari kawasan tengah gelanggang dan kumpulan bertahan diberikan satu mata.



Info

Terdapat beberapa jenis balingan yang biasa digunakan dalam situasi menjaring, iaitu:

1. Jaringan atas kepala
2. Jaringan lantun
3. Jaringan sisi



Variasi

- Saiz gelanggang
- Masa permainan
- Penetapan formasi tertentu

Mantap Pertahanan

Cara bermain

- Permainan ini memerlukan seramai enam orang pemain pertahanan dan empat orang pemain penyerang.
- Kumpulan bertahan membentuk kedudukan bertahan apabila kumpulan menyerang melakukan serangan.
- Sebarang percubaan menjaring yang berjaya digagalkan oleh kumpulan bertahan akan memperoleh satu mata.
- Masa bagi setiap sesi permainan ialah selama lima minit.

Syarat permainan

- Setiap pemain tidak dibenarkan memegang bola melebihi tiga saat.
- Jika bola berjaya diadang atau bola keluar, permainan akan dimulakan semula di kawasan tengah gelanggang.
- Pemain bertahan tidak boleh melakukan tolakan atau merampas bola yang sedang berada di tangan penyerang.



Info

Mengadang merupakan kemahiran bertahan yang dapat mengawal pergerakan pemain lawan agar tidak dapat bergerak dengan bebas untuk menjaringkan gol.



Variasi

- Jumlah pemain
- Masa permainan
- Bilangan kon

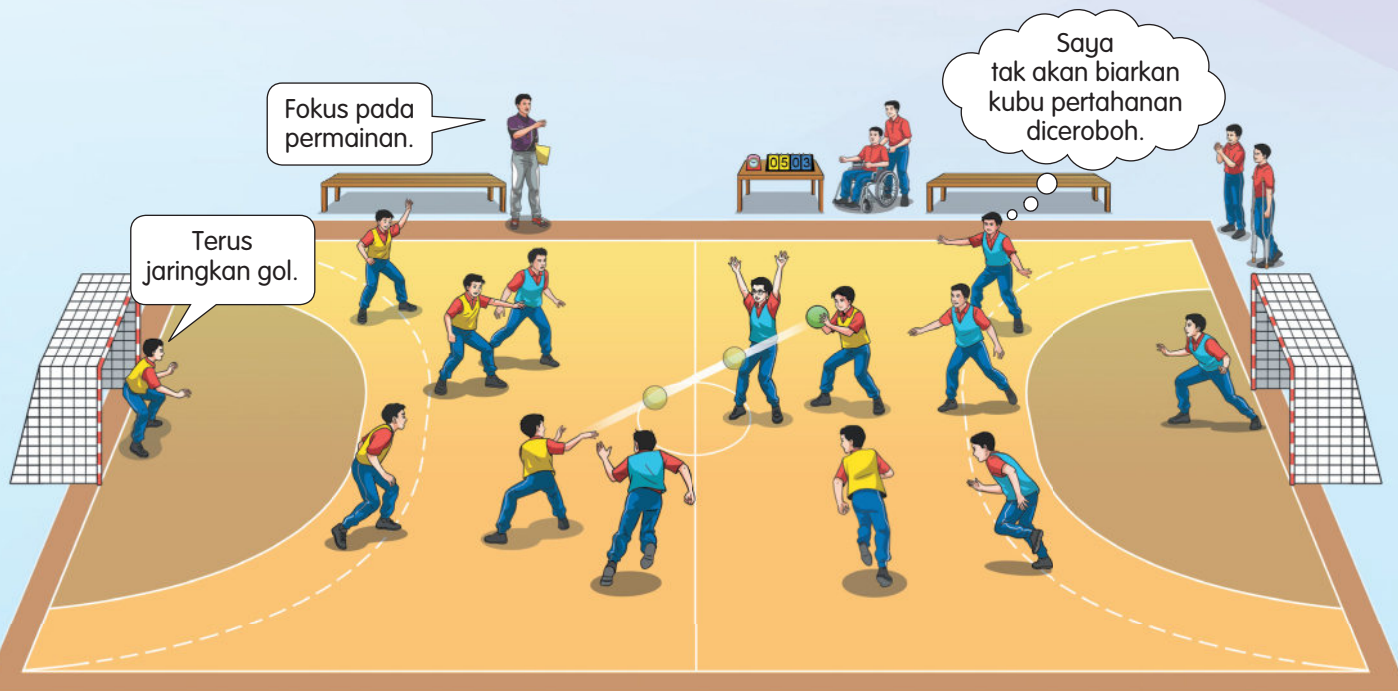
▶▶ Serangan Pantas, Bertahan Padu

Cara bermain

- Pemain akan dibahagikan kepada dua kumpulan dan setiap kumpulan mempunyai seorang penjaga gol.
- Kumpulan menyerang akan menyerang kumpulan bertahan apabila bola dikuasai.
- Permainan akan dijalankan sebanyak dua set.
- Kumpulan yang memperoleh jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.

Syarat permainan

- Tempoh masa bagi setiap set ialah tiga minit.
- Mana-mana pemain yang melanggar peraturan sebanyak tiga kali akan didenda keluar padang selama 30 saat.



Tip Keselamatan

Pastikan tiang gol selamat untuk digunakan.



Latihan Pengukuhan

1. Namakan formasi serangan bola baling yang telah dipelajari.
(a) _____ (c) _____
(b) _____ (d) _____
2. Anda berhadapan dengan kumpulan yang mempunyai kesemua pemain serangan yang sangat baik. Apakah jenis formasi bertahan yang anda gunakan? Jelaskan sebab-sebabnya.



Rumusan

Berikut merupakan empat formasi strategi menyerang dan strategi bertahan yang boleh digunakan dalam permainan bola baling.

Strategi menyerang

- 2:4 → Dua pemain pertahanan, empat pemain penyerang
- 1:5 → Satu pemain pertahanan, lima pemain penyerang
- 6:0 → Enam pemain sebagai penyerang, dalam masa yang sama boleh menjadi pemain pertahanan
- 3:3 → Tiga pemain penyerang, tiga pemain pertahanan

Strategi bertahan

- 1:1 → Setiap pemain akan bertahan bagi mengawal setiap pemain pihak lawan
- 6:0 → Setiap pemain menjadi pemain pertahanan
- 5:1 → Lima pemain pertahanan, satu pemain penyerang
- 4:2 → Empat pemain pertahanan, dua pemain penyerang



Standard Kandungan

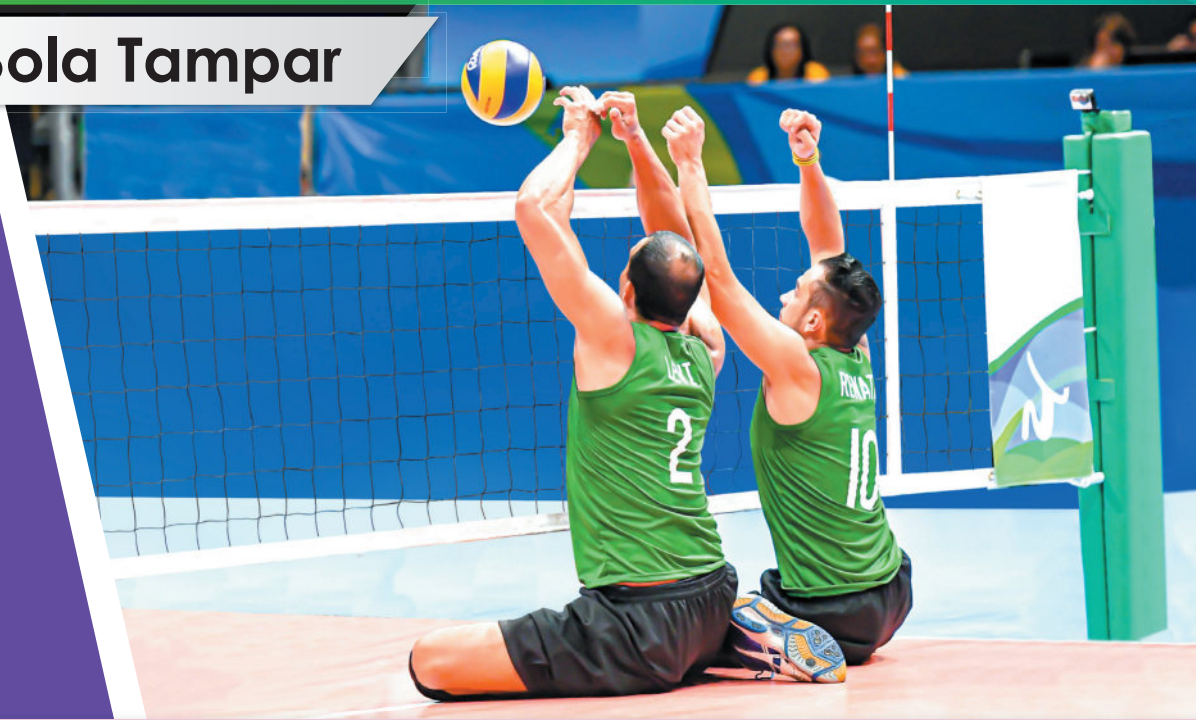
- 1.6 Mempelbagai kemahiran bola tampar menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.6 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan bola tampar.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

UNIT 3

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING

Kemahiran permainan kategori jaring seperti bola tampar dan badminton memerlukan pemain yang bijak mengawal gelanggang dan menguasai permainan. Strategi menyerang dan bertahan yang dirancang mampu disempurnakan dengan keupayaan pemain menggunakan kemahiran permainan dan semangat berpasukan yang tinggi.

Bola Tampar



Pengenalan

Bola tampar merupakan sukan yang digemari dalam kalangan masyarakat di negara ini. Permainan ini melibatkan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan. Kemahiran menyerang ialah membuat servis, mengumpan dan merejam manakala kemahiran bertahan pemain perlu mengadang dan menyangga. Perancangan strategi permainan perlulah mengikut kemampuan Murid Berkeperluan Khas (MBK) berdasarkan kategori dan tahap kesukaran murid.

Hebat Rejaman

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Apabila kumpulan penyerang menerima servis, pemain A akan menyangga bola kepada pemain B yang bertindak sebagai pengumpan.
- Pengumpan akan mengumpan kepada perejam (pemain C atau D) berdasarkan kepada strategi menyerang yang dirancang.

Syarat permainan

- Permainan menggunakan gelanggang sebenar.
- Kumpulan menyerang menggunakan semua taktikal dan kemahiran merejam.
- Kumpulan bertahan boleh melakukan semua bola tampar kemahiran kecuali kemahiran merejam.
- Jika kumpulan penyerang berjaya merejam bola dan masuk ke gelanggang lawan, kumpulan penyerang mendapat satu mata.
- Jika kumpulan bertahan dapat mengadang bola dan masuk ke gelanggang lawan, kumpulan bertahan pula akan memperoleh satu mata.



Info

Terdapat empat kemahiran asas di dalam bola tampar, iaitu:

1. Servis
2. Mengumpan
3. Merejam
4. Menyangga



Tip Keselamatan

Pastikan murid-murid melakukan sesi pemanasan badan seluruh anggota badan.

Kejal Bertahanan

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Setelah melakukan servis, kumpulan bertahan akan membuat strategi bertahan seperti menyusun kedudukan pemain dan mengadang.
- Sebarang adangan dan serangan yang berjaya akan memperoleh mata.
- Kumpulan bertahan perlu mengaplikasi strategi bertahan.

Syarat permainan

- Kumpulan bertahan perlu melakukan kemahiran mengadang berdua atau mengadang bertiga.
- Jika kumpulan bertahan berjaya melakukan adangan dan masuk ke gelanggang lawan, kumpulan bertahan mendapat satu mata.
- Jika kumpulan menyerang berjaya merejam bola masuk ke gelanggang lawan, mereka mendapat satu mata.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh pungan sebanyak 21 mata dikira sebagai pemenang.



Variasi

- Saiz gelanggang
- Bilangan pemain
- Mata penamat
- Ubah suai ketinggian jaring



Info

Strategi bertahan di dalam bola tampar:

1. Adang berdua atau bertiga
2. Pantas bergerak
3. Rendahkan kedudukan badan

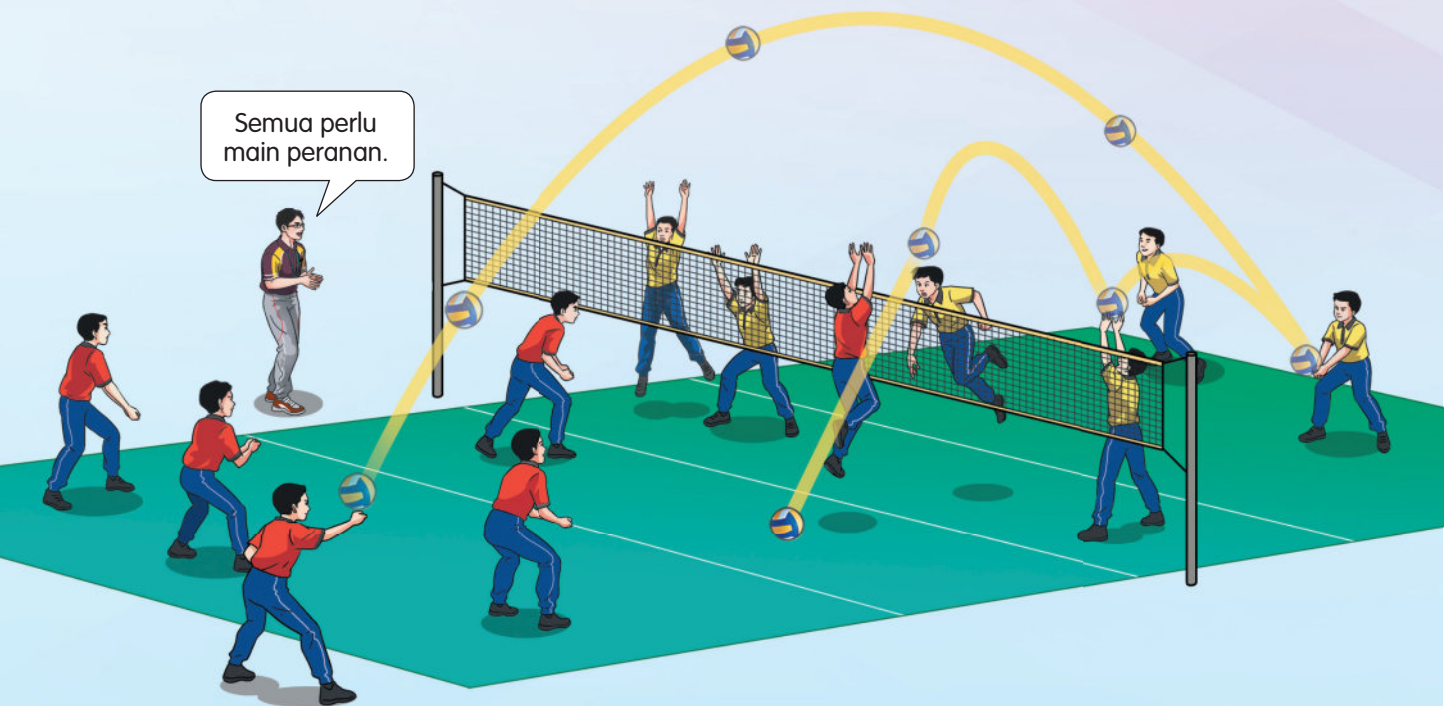
»» Tangkas Menyerang 6:2 dan Teguh Bertahan 4:2

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kedua-dua kumpulan bebas menggunakan strategi menyerang dan strategi bertahan.
- Rejaman boleh bermula dari luar zon menyerang.
- Peraturan sebenar bola tampar diaplikasikan dalam permainan ini.

Syarat permainan

- Kawasan permainan menggunakan gelanggang yang sebenar.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh 21 mata dikira sebagai pemenang.



Info

Formasi Menyerang 6:2

- Kelebihan sistem ini mempunyai dua pengumpan (*setter*) dan empat perejam.
- Kelemahan sistem ini ialah sekiranya dua pengumpan (*setter*) tidak berkomunikasi dengan baik, mereka akan berlanggar sesama sendiri.



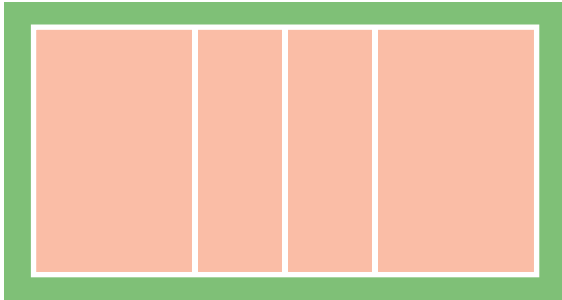
Variasi

- Sistem permainan
- Mata penamat

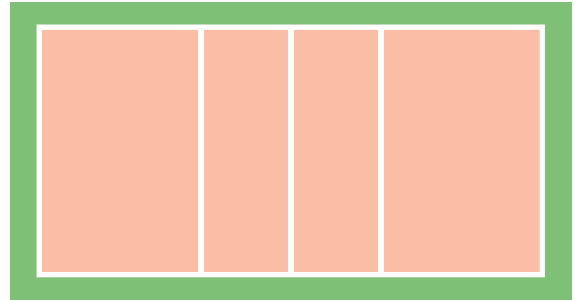


Latihan Pengukuhan

1. Lakarkan satu formasi strategi menyerang dan strategi bertahan.



Formasi menyerang



Formasi bertahan

2. Berdasarkan lakaran di atas, jelaskan pilihan anda.



Rumusan

Permainan bola tampar merupakan permainan kemahiran kategori jaring yang melibatkan pelbagai komponen kecergasan fizikal. Keberkesanan penguasaan kemahiran asas permainan membantu pelaksanaan strategi menyerang dan strategi bertahan.

Strategi Menyerang



Strategi Bertahan



Badminton



Standard Kandungan

- 1.7 Mempelbagai kemahiran badminton menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.7 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan badminton.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.



Pengenalan

Permainan badminton merupakan permainan kategori jaring. Permainan ini melibatkan strategi menyerang dan strategi bertahan. Justeru itu, amat penting bagi setiap pemain menguasai kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan di dalam situasi permainan sebenar. Di dalam pengajaran permainan badminton di sekolah, murid akan didedahkan tentang strategi menyerang dan strategi bertahan yang perlu dikuasai agar strategi ini digunakan dan membantu murid di dalam permainan badminton.

Strategi Menyerang (Beregu)

Formasi seorang pemain di hadapan, seorang pemain di belakang sesuai digunakan jika dua pemain tidak mempunyai kekuatan yang sama dalam menerapkan taktik permainan menyerang secara rali. Setiap pemain perlu mengawal bahagian gelanggang masing-masing untuk menguasai permainan.

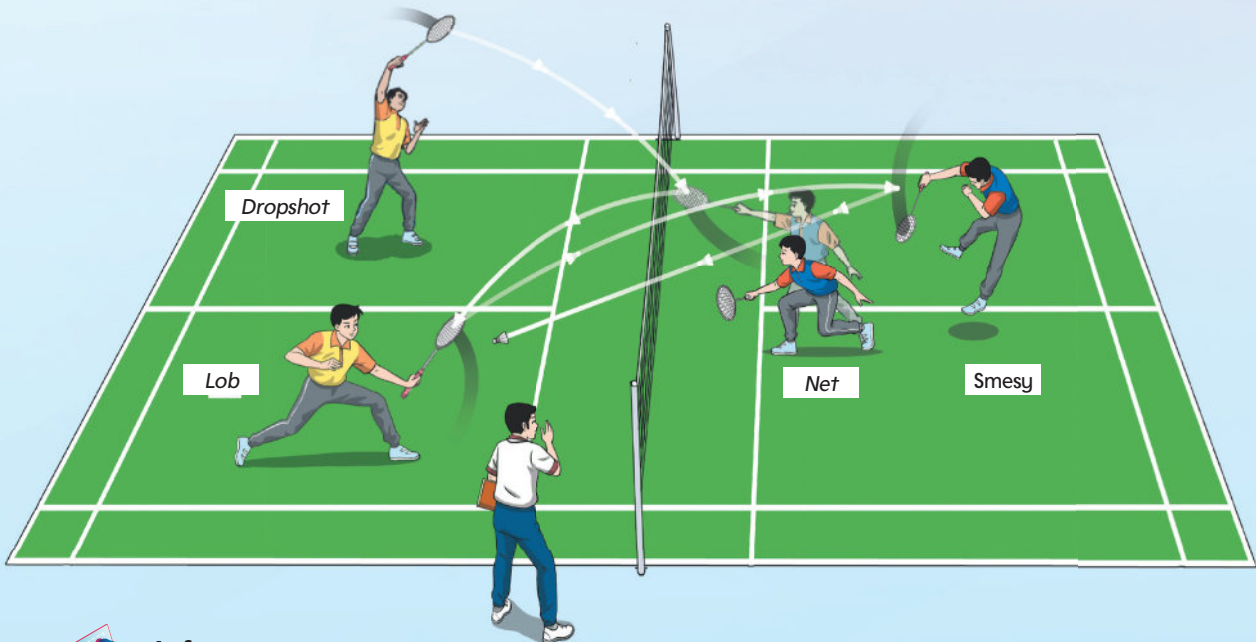
►► Serangan Bervariasi

Cara bermain

- Murid akan berada di dalam gelanggang secara berpasangan.
- Apabila menerima bulu tangkis lambung, murid perlu mengaplikasikan kemahiran menyerang seperti smesy, *dropshot*, *net play* dan *lob*.

Syarat permainan

- Kedua-dua murid perlu bekerjasama untuk membuat empat jenis kemahiran menyerang.
- Murid yang berjaya membuat hantaran secara menyilang akan mendapat mata.



Info

Kelebihan formasi

- Sesuai untuk menyerang
- Mudah mengawal permainan ketika menyerang

Kelemahan formasi

Menghadapi kesukaran jika pihak lawan menghantar bulu tangkis ke kiri atau ke kanan.

Variasi

- Bilangan hantaran
- Kawasan sasaran

Strategi Bertahan (Beregu)

Formasi seorang pemain di sebelah petak kanan dan seorang pemain di sebelah petak kiri merupakan strategi bertahan. Murid perlu mengawal pada bahagian masing-masing agar ruang gelanggang kelihatan padat dan sukar mencari ruang oleh kumpulan lawan.

» Bertahan

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua pasangan.
- Salah seorang murid daripada kumpulan bertahan akan melakukan servis tinggi kepada dua orang murid yang bertindak sebagai kumpulan lawan.
- Kumpulan bertahan akan menggunakan strategi bertahan ketika berdepan serangan kumpulan lawan.
- Kumpulan bertahan akan bekerjasama dalam memastikan bulu tangkis dapat dikembalikan semula ke kumpulan lawan.

Syarat permainan

- Mata diberi kepada kumpulan bertahan jika berjaya mengembalikan semula bulu tangkis ke gelanggang pihak lawan.
- Kumpulan lawan memperoleh mata jika mematikan bulu tangkis di gelanggang lawan.
- Masa dua minit diberikan dan kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang.



Variasi

- Ubah ketinggian jaring
- Tempoh masa bertahan



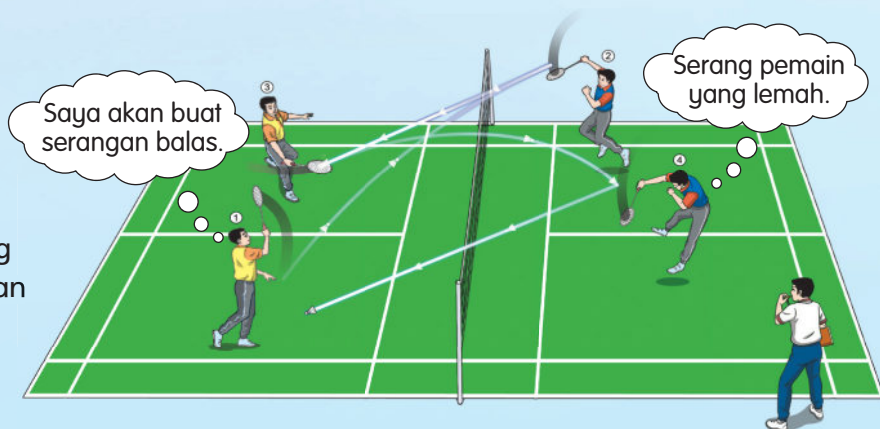
Info

Kelebihan formasi

- Lebih mudah untuk menjaga dan mempertahankan kawasan gelanggang.
- Ruang gelanggang kelihatan padat dan kumpulan lawan sukar mencari ruang kosong bagi mendapat mata.

Kelemahan formasi

- Pemain akan lemah kerana ditekan oleh kumpulan lawan secara berterusan.
- Kumpulan lawan mampu membaca taktik serangan balas.



Strategi Menyerang dan Bertahan dalam Permainan

Penguasaan formasi menyerang dan formasi bertahan adalah penting untuk pelaksanaan strategi menyerang dan strategi bertahan dalam permainan. Setiap murid perlu bertanggungjawab terhadap peranan masing-masing.

►► Serang dan Tahan

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan menyerang akan memulakan servis dan kumpulan lawan membalas dengan hantaran yang tinggi.
- Apabila menyerang, seorang murid di hadapan dan seorang murid di belakang. Apabila bertahan, seorang murid di sebelah petak kanan dan seorang murid di sebelah petak kiri.
- Permainan dijalankan selama lima minit. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi dikira pemenang.

Syarat permainan

- Lambung syiling untuk memulakan permainan.
- Permainan ini dijalankan mengikut peraturan terkini.



Info

Formasi sistem gabungan digunakan apabila pemain menguasai kedua-dua formasi depan, belakang dan sebelah menyebelah dengan baik.



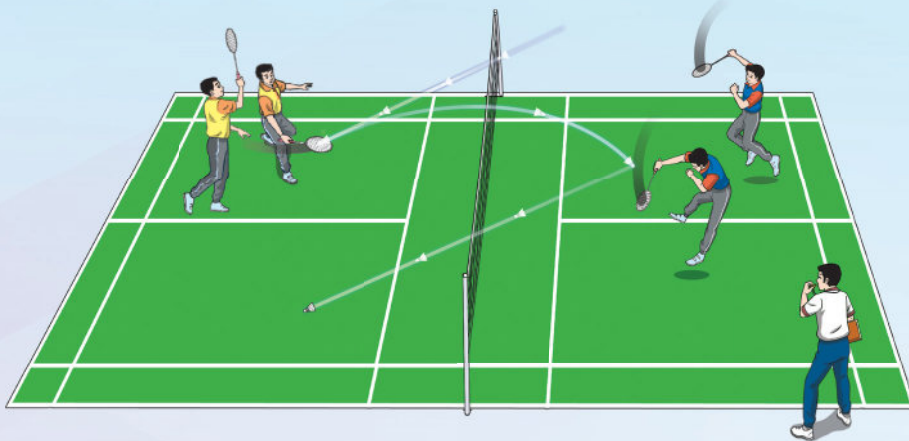
Variasi

- Masa permainan
- Pemilihan formasi



Latihan Pengukuhan

- I. Berdasarkan lukisan di bawah, nyatakan kesilapan pada strategi formasi bertahan yang digunakan. Huraikan.



Rumusan

Permainan badminton memerlukan persediaan kecergasan fizikal dan kecergasan mental yang tinggi dalam melaksanakan pelbagai strategi menyerang dan strategi bertahan serta membuat keputusan tepat dalam situasi permainan.

Kemahiran Badminton

Kemahiran Strategi Menyerang (Beregu)

Seorang pemain di hadapan, seorang pemain di belakang ialah kemahiran yang boleh digunakan untuk menyerang dan mematikan pergerakan lawan, seperti:

- Smesy
- Net play
- Dropshot
- Lob

Kemahiran Strategi Bertahan (Beregu)

Seorang pemain di sebelah petak kanan, seorang pemain di sebelah petak kiri.

Kemahiran Strategi Menyerang dan Bertahan

Formasi sistem gabungan digunakan apabila pemain menguasai kedua-dua formasi depan, belakang dan sebelah menyebeloh dengan baik.



Standard Kandungan

- 1.8 Mempelbagai kemahiran softball menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.8 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan softball.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.

UNIT 4

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI MEMADANG

Bidang kemahiran kategori memadang melibatkan kemahiran memukul, memadang, mendapatkan larian dan menyingkirkan pemukul.

Sofbol



➤➤ Pengenalan

Sofbol merupakan permainan kategori memadang. Permainan ini hampir sama dengan permainan besbol, namun terdapat beberapa perbezaan dari segi bola dan bet yang digunakan. Permainan sofbol melibatkan strategi menyerang dengan menggunakan kemahiran memukul, larian tapak serta strategi bertahan dengan menggunakan kemahiran memadang. Kebijaksanaan murid mengaplikasikan strategi menyerang dan strategi bertahan yang berkesan sangat penting untuk kejayaan pasukan.

»» Pukulan Mata

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu kumpulan memadam dan kumpulan memukul.
- Seorang pemain akan dipilih untuk menjadi *pitcher* dan *catcher*.
- Aplikasi strategi yang telah dipelajari, iaitu strategi pukul dan lari, strategi pukulan jauh dan strategi pukulan tanpa ayunan.
- Strategi yang digunakan bergantung kepada kekuatan dan kelemahan kumpulan lawan.
- Tukar peranan apabila tiga pemain pemukul berjaya digugurkan.

Syarat permainan

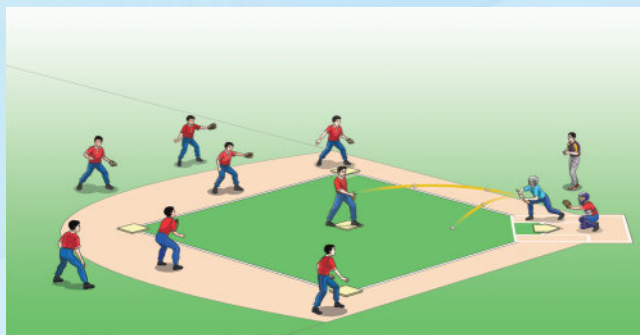
- Tambahan satu mata bonus akan diberikan apabila pemain dapat membuat strategi pukulan yang ditetapkan.
- Satu mata akan ditolak jika pemain gagal membuat pukulan.
- Kumpulan yang mendapat mata tertinggi apabila selesai semua pukulan dikira sebagai pemenang.



Strategi pukul dan lari (*Hit and run*).



Strategi pukulan jauh (*Sacrifice fly*).



Strategi pukulan tanpa ayunan (*Sacrifice bunt*).



Variasi

- Bilangan pemain
- Masa permainan

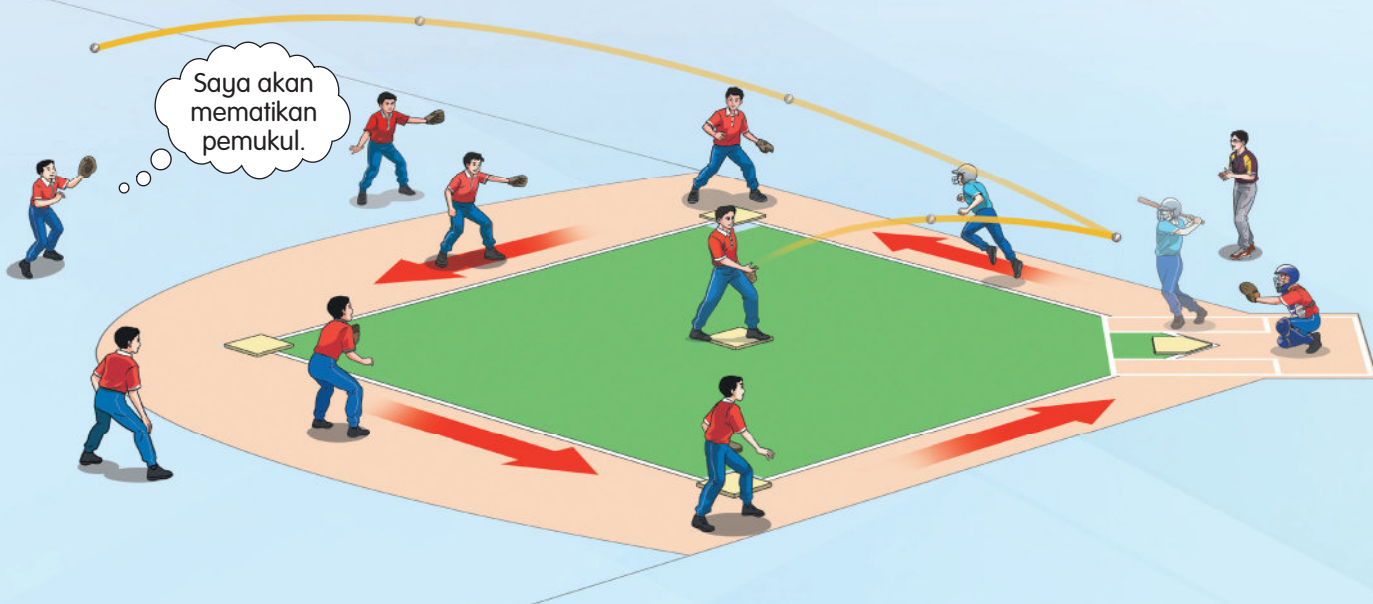
▶▶ Tahan dan Tangkap

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu kumpulan memadang dan kumpulan memukul.
- Permainan dimulakan apabila *pitcher* melempar bola kepada pemukul.
- Strategi tahan dan tangkap bergantung kepada strategi kumpulan memukul.
- Kumpulan memadang boleh memilih strategi bertahan secara terbuka atau tertutup berdasarkan keupayaan kumpulan lawan.
- Kumpulan memadang akan bertukar peranan.

Syarat permainan

- Dua mata akan diberi setiap kali bola berjaya ditangkap.
- Satu mata akan diberi jika pemain pemukul dapat dimatikan di tapak.
- Kumpulan yang mendapat mata tertinggi akan dikira sebagai pemenang.



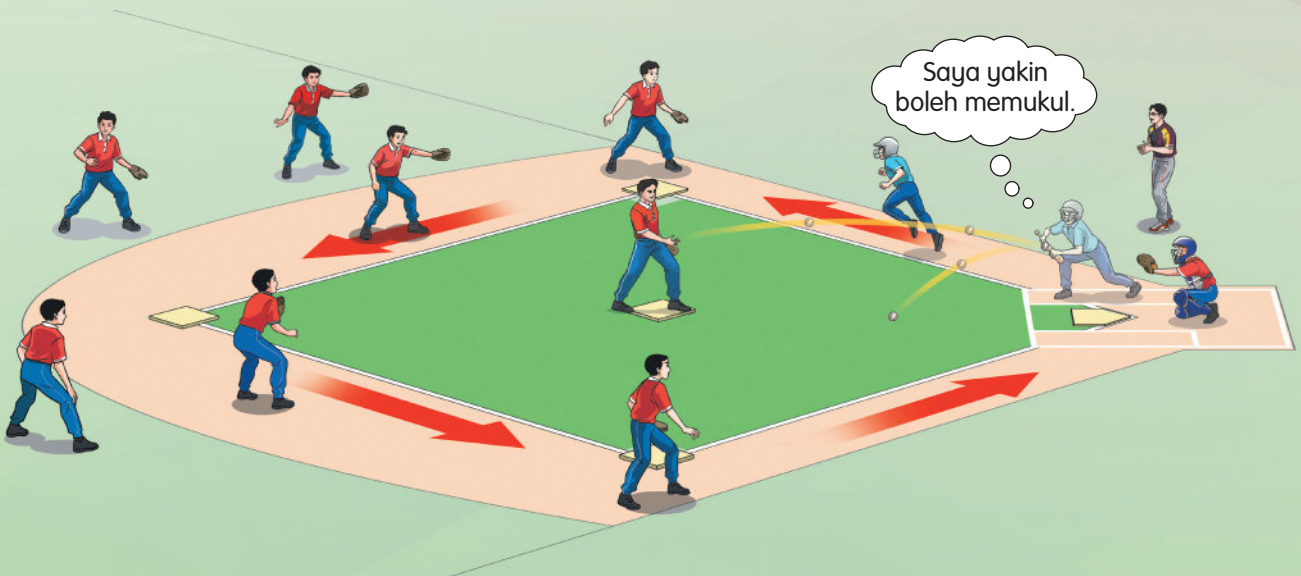
►► Bijak Mengatur, Pantas Bertindak

Cara bermain

- Murid akan dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu kumpulan memadamang dan kumpulan bertahan.
- Tempoh masa permainan ialah selama 15 minit, iaitu tujuh minit pertama untuk membuat pukulan, satu minit masa untuk berehat dan tujuh minit seterusnya bertukar peranan.
- Setiap kumpulan mengaplikasikan strategi menyerang dan strategi bertahan.
- Permainan akan ditamatkan setelah tamat 15 minit.

Syarat permainan

- Permainan ini dijalankan mengikut peraturan sebenar pertandingan sofbol.
- Kumpulan yang mendapat larian paling banyak dikira sebagai pemenang.



Tip Keselamatan

- Pastikan murid memakai pakaian sukan yang lengkap.
- Sentiasa mematuhi arahan.



Variasi


Masa permainan



Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan kemahiran strategi menyerang dan strategi bertahan yang telah dipelajari.

Strategi Menyerang	Strategi Bertahan
(a) _____	(a) _____
(b) _____	(b) _____

2. Jika anda mempunyai pemukul yang mempunyai pukulan yang kuat, apakah strategi menyerang yang sesuai digunakan? Jelaskan sebab bagi jawapan anda. 



Rumusan

Permainan softball merupakan permainan yang melibatkan keupayaan untuk membaca corak permainan dalam menyusun strategi yang berkesan bagi mematahkan serangan pihak lawan. Selain itu, komunikasi antara semua pemain dalam pasukan juga amat penting kerana permainan ini memerlukan penglibatan dan kerjasama dalam satu pasukan.





Standard Kandungan

- 1.9 Mempelbagai kemahiran petanque menggunakan strategi dalam situasi permainan.
- 2.9 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan petanque.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.

UNIT 5

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SASARAN

Bidang kemahiran kategori sasaran memerlukan setiap pemain memberi tumpuan yang tinggi menggunakan kinematik lakuan yang tepat untuk mencapai objektif permainan.

Petanque



Pengenalan

Petanque merupakan permainan kategori sasaran. Kebiasaannya permainan ini dimainkan di tempat lapang. Permainan ini melibatkan pemain tiga lawan tiga (regu), dua lawan dua (beregu) dan juga satu lawan satu pemain (perseorangan). Untuk kategori regu, setiap pemain akan menggunakan dua biji bola. Manakala bagi permainan beregu dan perseorangan pula, setiap pemain akan menggunakan tiga biji bola. Permainan ini akan dimainkan sehingga berjaya memperoleh 13 mata.

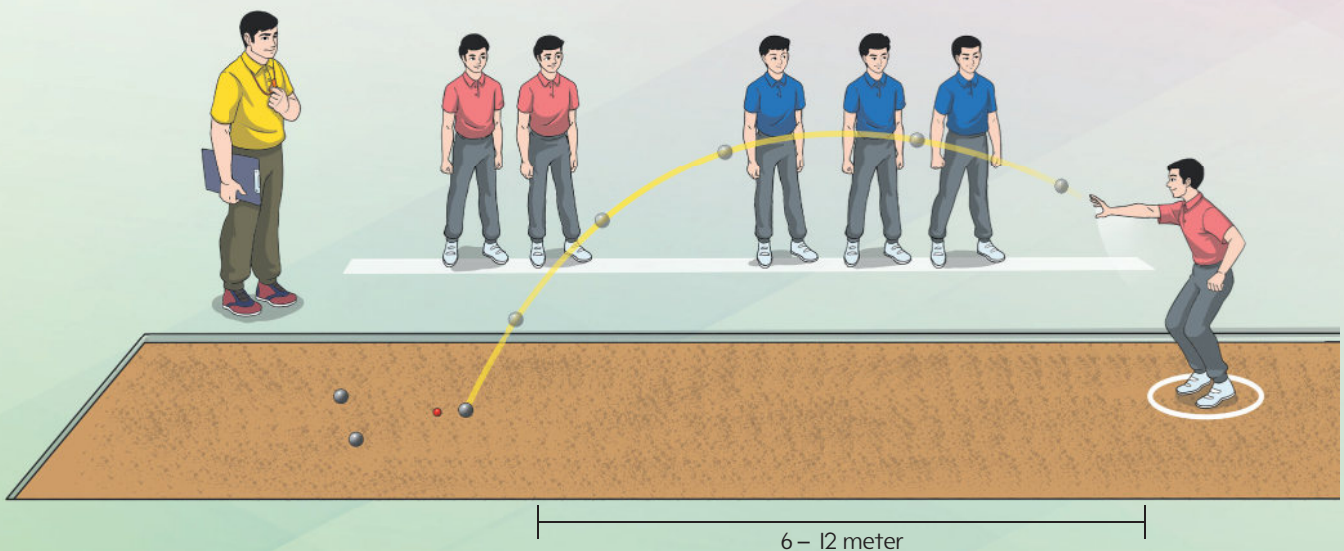
»» Tuju Dekat

Cara bermain

- Enam orang murid akan berbaris di dalam padang secara melintang di atas satu garisan.
- Guru akan meletakkan *jack* bertentangan dengan pemain.
- Setiap pemain akan diberi dua biji *boule* dan mereka perlu membuat balingan ke arah *jack*.
- Pemain yang berjaya meletakkan *boule* paling hampir dengan *jack* akan mendapat mata.
- Pemain yang mempunyai jumlah bilangan *boule* yang terhampir dengan *jack* dikira sebagai pemenang.

Syarat permainan

- Tambahan satu mata bonus akan diberikan apabila pemain dapat membuat balingan *boule* pertama secara seorang demi seorang hingga ke balingan ketiga.
- Pemain tidak dibenarkan membuat balingan ke arah *jack* rakan mereka atau dikenakan denda tolak satu mata.
- Mata hanya dikira jika jarak *boule* dengan *jack* sekurang-kurangnya 15 cm.



Info

Shooting boule dalam permainan petanque, iaitu:

- *Shooting* golek
- *Shooting* jatuh sebelum
- *Shooting* tepat



Tip Keselamatan

Murid tidak dibenarkan untuk mengutip *boule* dan masuk ke dalam gelanggang permainan.



Variasi

- Tempat permainan
- Bilangan *boule*

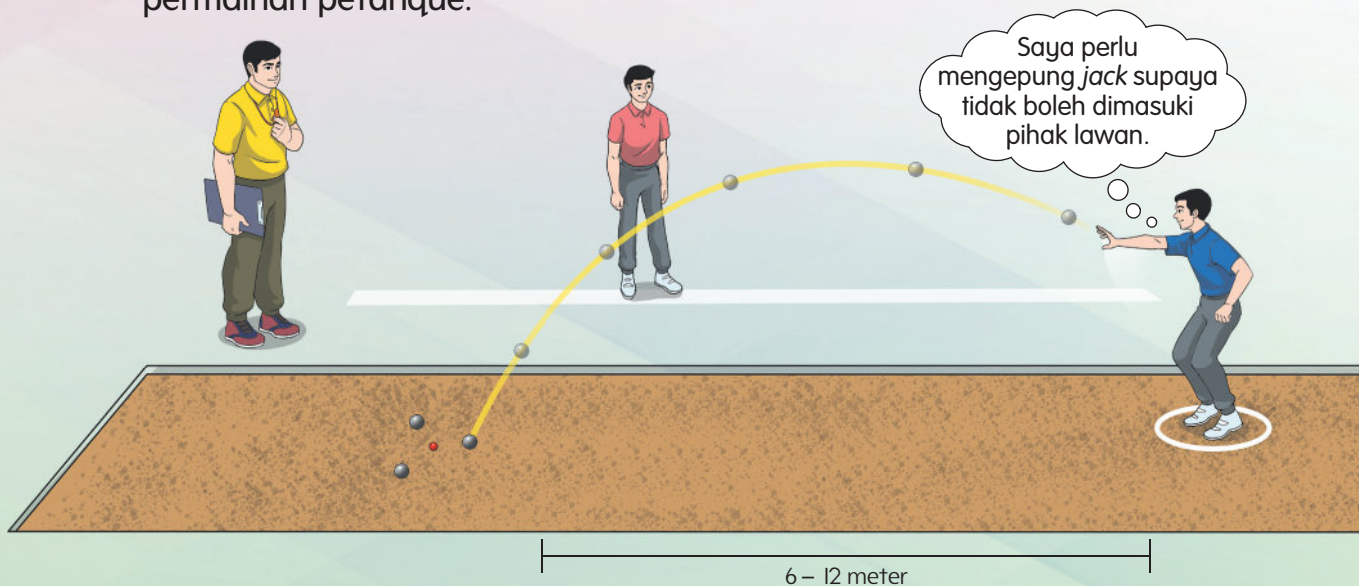
»» Kepung Jack

Cara bermain

- Dua orang murid akan berbaris di dalam padang secara melintang di atas satu garisan.
- Guru akan membaling *jack* secara bebas di hadapan dalam jarak kawasan 6 – 12 meter.
- Setiap pemain akan diberi tiga biji *boule* dan mereka perlu membuat balingan ke arah *jack*.
- Pemain yang berjaya membuat *parking boule* tiga penjuru atau bentuk seperti segi tiga pada akhir balingan akan dikira sebagai pemenang.

Syarat permainan

- Hanya murid yang berjaya membuat *parking boule* tiga yang mempunyai jarak yang paling hampir dengan *jack* akan mendapat mata, manakala mata bonus diberikan kepada pemain yang dapat membuat *parking boule* tiga penjuru.
- Pemain boleh menolak *boule* pemain lain.
- Giliran pemain untuk membuat balingan ditentukan mengikut peraturan permainan petanque.



Info

Strategi bertahan yang boleh dipraktikkan ialah *parking boule* tiga penjuru. *Boule* yang paling hadapan perlu selari dengan *jack* manakala dua biji *boule* lagi perlu diletakkan seakan membentuk segi tiga.



Variasi

- Jumlah pemain
- Luas gelanggang

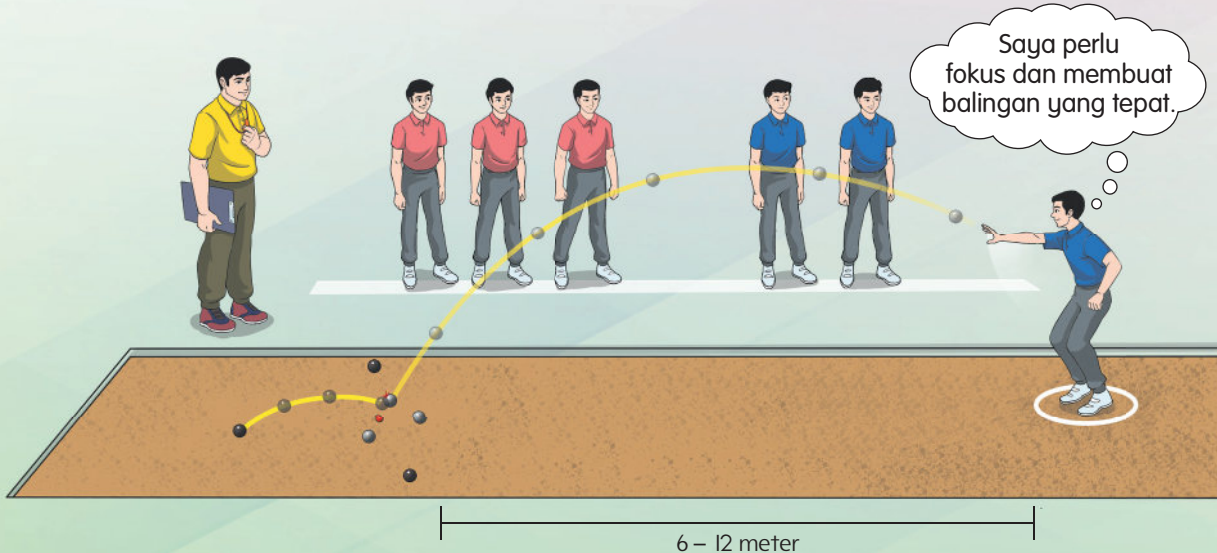
►► Serang dan Kepung

Cara bermain

- Murid akan dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu tiga orang pemain dalam satu kumpulan.
- Ketua kumpulan akan menentukan giliran membaling *jack* terlebih dahulu.
- Setiap pemain akan diberi tiga biji *boule* dan mereka perlu membuat balingan ke arah *jack*.
- Pemain pertama akan membuat serangan awal dengan meletakkan *boule* di hadapan dan berhampiran dengan *jack* untuk mengganggu pihak lawan.
- Apabila *boule* berjaya diletakkan di hadapan *jack*, pemain lain perlu membuat strategi bertahan *parking boule* tiga penjuru, iaitu meletakkan *boule* di kiri dan kanan *jack*.

Syarat permainan

- *Boule* yang terkeluar daripada gelanggang tidak akan dikira.
- Giliran pemain untuk membuat balingan ditentukan mengikut peraturan permainan petanque.
- Hanya kumpulan yang berjaya membuat strategi menyerang *parking boule* berdekatan *jack* dan strategi bertahan *parking boule* tiga penjuru akan mendapat peluang untuk bermain lagi.



Tip Keselamatan

- Pemain perlu membuat regangan badan.
- Pemain perlu berhati-hati sewaktu melontar.



Info

Kemahiran strategi bertahan ialah pemain perlu membuat kepungan atau hadangan *boule* pada *jack* sehampir yang boleh.



Latihan Pengukuhan

- Senaraikan dua jenis alatan yang digunakan dalam permainan petanque.
 - _____
 - _____
- Tulis (✓) pada pernyataan yang betul dan (X) pada pernyataan yang salah.

Petanque hanya boleh dimainkan secara individu sahaja.	
Bola petanque dipanggil sebagai <i>boule</i> .	
Kiraan mata bagi permainan petanque ialah 13 mata.	
Petanque merupakan permainan dalam kategori jaring.	

- Senaraikan tiga jenis teknik balingan dalam permainan petanque.
 - _____
 - _____
 - _____



Rumusan

Permainan petanque merupakan permainan yang menguji ketahanan minda dan kemahiran teknik balingan untuk meletakkan *boule* berdekatan dengan *jack* pada kedudukan yang boleh menyukarkan pihak lawan. Perkara utama untuk mendapatkan kemenangan ialah pemain atau kumpulan perlu menguasai permainan dengan meletakkan sebanyak yang boleh *boule* berdekatan dengan *jack*. Selain itu, komunikasi dan kerjasama dalam kumpulan penting dalam memastikan kemenangan.

Strategi Permainan Petanque

Kemahiran Strategi Menyerang

Parking boule berdekatan dengan *jack*

Kemahiran Strategi Bertahan

Parking boule tiga penjuru



Standard Kandungan

- 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 2.10 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.

UNIT 6

BIDANG KEMAHIRAN REKREASI DAN KESENGGANGAN



Pengenalan

Rekreasi dan kesenggangan merupakan satu aktiviti terancang yang bertujuan untuk mengisi masa lapang dan bukan untuk tujuan pertandingan. Melalui aktiviti rekreasi dan kesenggangan, murid secara tidak langsung dapat membina kekuatan fizikal dan mental serta meningkatkan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi. Dalam unit ini, murid diperkenalkan dengan aktiviti *eco challenge* seperti sukaneka bawa bola pingpong berhalangan, ikhtiar hidup seperti masakan rimba serta permainan tradisional, iaitu baling selipar.

Eco Challenge (Sukaneka Berhalangan)

Sukaneka merupakan sukan pelbagai jenis yang amat diminati dan popular dalam kalangan masyarakat. Aktiviti sukaneka ini dapat menghidupkan suasana dalam aktiviti beriadah. Aktiviti sukaneka juga memberikan impak yang positif kepada murid dari aspek pembinaan sosiobudaya, persekitaran dan kesihatan yang baik.

»» Bola Pingpong Berhalangan

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Murid dikehendaki membawa bola pingpong di dalam sudu menggunakan mulut dari garisan permulaan ke baldi yang telah diletakkan di hadapan.
- Untuk sampai ke baldi, terdapat dua halangan yang akan ditempuhi.
- Murid pertama bagi setiap kumpulan akan bergerak ke halangan pertama iaitu skital zig-zag.



- Murid akan mengelilingi gelung rotan secara 360° sebanyak dua kali pusingan sebelum meneruskan perjalanan ke baldi untuk meletakkan bola pingpong tersebut.



- Murid akan bergerak semula ke kumpulan dan menyentuh tangan rakan untuk membolehkan rakannya bergerak.
- Setiap murid dalam kumpulan akan mengulangi cara yang sama hingga ke murid terakhir.



Syarat permainan

- Murid dilarang bergerak melebihi garisan permulaan selagi tangan mereka belum disentuh rakannya dalam kumpulan.
- Sekiranya bola pingpong terjatuh ke tanah, murid perlu mengutipnya dan meneruskan permainan di kawasan bola pingpong itu jatuh.
- Kumpulan yang sampai dahulu di garisan penamat akan dikira pemenang.

Alatan:

- Sudu
- Bola pingpong
- Baldi
- Tepung atau *spray* (garisan)
- Skital
- Gelung rotan



Tip Keselamatan

- Pastikan kawasan aktiviti selamat.
- Pastikan alatan yang digunakan bersih.
- Jarak yang sesuai di antara satu kumpulan dengan kumpulan yang lain bagi mengelakkan bertembung antara satu sama lain.

Ikhtiar Hidup

Ikhtiar hidup ialah kemampuan individu atau kumpulan mengatasi sesuatu keadaan di luar jangka. Aktiviti ini bertujuan untuk menguji daya ketahanan fizikal dan mental murid. Hal ini merujuk takrifan ikhtiar hidup itu sendiri, iaitu usaha untuk terus hidup dalam suatu keadaan sukar.

►► Sup Kentang dan Telur Kentang

Cara aktiviti masakan dijalankan

- Murid akan dibahagikan kepada beberapa kumpulan kecil yang sama bilangannya.
- Setiap kumpulan akan membawa bahan-bahan masakan dari rumah.
- Seorang ketua akan dilantik untuk membahagikan tugas dalam kumpulan kecil.

Menghidupkan api

- Murid akan menghidupkan api pada kayu atau bahan bakar yang telah dikumpulkan dengan hanya dibekalkan tiga batang mancis.
- Pastikan kayu api atau bahan bakar mencukupi agar dapat menyiapkan dua hidangan masakan rimba.



Merebus sup kentang

- Masak air secukupnya dengan menggunakan *mess tin*.



- Isi kentang yang telah dikorek dimasukkan ke dalam air yang telah mendidih.



- Pastikan api besar supaya air dapat mendidih dengan baik.



Memasak telur di dalam ubi kentang

- Gunakan ubi kentang yang telah dikorek.
- Masukkan telur yang telah dipecahkan ke dalam ubi kentang.
- Tutup ubi kentang dan cucuk di sekelilingnya dengan menggunakan lidi.



- Setelah api menjadi bara, masukkan ubi kentang dan timbuskannya.
- Pastikan bara sentiasa ada.
- Apabila kulit luar kentang telah rentung dan kehitaman, keluarkan kentang dengan menggunakan kayu panjang.
- Keluarkan telur dari kentang dan hiaskan di atas alas mengikut kreativiti masing-masing.



Mengemas peralatan

- Semua murid akan mengemas peralatan dan kawasan setempat.
- Padamkan bara dengan air, sapu dan bersihkan sisa-sisa bara.
- Simpan semua peralatan dengan kemas.

Syarat aktiviti

- Peralatan luar tidak dibenarkan selain daripada bahan dan peralatan yang dibekalkan oleh guru sahaja.
- Kumpulan yang menyediakan hasil masakan yang mempunyai rasa paling sedap dan kreatif dikira sebagai pemenang.



Variasi

- Bilangan ahli dalam setiap kumpulan
- Tempoh masa aktiviti
- Peralatan memasak



Info

Terdapat lima kemahiran asas ikhtiar hidup, iaitu:

- A - Api
- P - Perlindungan
- I - Isyarat
- MA - Makanan/Air
- PC - Pertolongan cemas



Tip Keselamatan

Guru perlu memantau aktiviti murid yang melibatkan penggunaan alatan tajam dan bahan bakar.



Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan permainan rakyat yang dimainkan oleh segenap lapisan masyarakat. Terdapat pelbagai permainan tradisional di Malaysia, iaitu aci sorok, baling selipar, batu seremban, congkak, gasing dan lain-lain lagi.

▶▶ Permainan Baling Selipar

Permainan ini merupakan salah satu daripada permainan tradisional yang ada di Malaysia dan telah dimainkan dari zaman dahulu. Permainan ini mengambil konsep yang sama seperti permainan baling tin cuma alatan permainan ditukar dengan selipar. Tiga selipar diperlukan untuk permainan ini yang akan disusun secara menegak dan pihak lawan menjatuhkannya dengan cara membaling pada selipar yang telah disusun.

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. Satu kumpulan berperanan untuk menyusun selipar dan satu lagi kumpulan untuk menjatuhkan selipar dan mematikan pihak lawan.
- Untuk memulakan permainan, seorang pemain daripada kumpulan yang menyerang akan membuat balingan ke selipar yang telah disusun.
- Setiap pemain diberi hanya tiga kali peluang balingan untuk menjatuhkan selipar yang disusun.
- Jika ketiga-tiga balingan gagal, pemain lain daripada kumpulan menyerang akan membuat balingan ke selipar yang disusun sehingga jatuh.
- Apabila selipar berjaya dijatuhkan, kumpulan bertahan akan cuba mematikan pihak lawan dengan cara membaling selipar ke paras bawah pinggang pihak lawan dan kumpulan menyerang perlu berusaha menyusun selipar.
- Jika selipar gagal dijatuhkan oleh semua pemain kumpulan penyerang, tukar peranan.



Syarat permainan

- Pemain pihak bertahan yang membuat balingan melebihi bahagian atas badan akan dikenakan penalti keluar daripada permainan.
- Bagi kumpulan menyerang, kemenangan akan diberikan apabila mereka berjaya menyusun selipar menjadi bentuk segi tiga.
- Bagi kumpulan bertahan, kemenangan menjadi milik mereka apabila kesemua pihak lawan berjaya dimatikan sebelum selipar berjaya disusun menjadi bentuk segi tiga.



Tip Keselamatan

- Gunakan selipar yang sesuai
- Pastikan kawasan permainan selamat dan luas



Variasi

- Bilangan pemain
- Masa permainan
- Kawasan permainan
- Jarak balingan



Info

Permainan tradisional terbahagi kepada dua jenis, iaitu:

- Individu (wau, gasing, congkak, dam)
- Kumpulan (tating lawi, usung balak, sorong kereta, galah panjang, sepak raga bulatan)





Latihan Pengukuhan

Dam Rekreasi

16  Tahniah anda berjaya! TAMAT	15	14 Anda perlu turun ke petak sembilan kerana termasuk ke dalam lubang perangkap. 	13 Apakah dua jenis permainan tradisional yang anda tahu? 
9	10 	11	12 
8	7 	6 	5 Nyatakan lima kemahiran asas ikhtiar hidup.
1 	2 Nyatakan maksud rekreasi dan kesenggangan.	3	4 Senaraikan tiga aktiviti sukaneka yang anda tahu. 

Cara bermain

- Dua hingga empat orang murid akan bermain.
- Setiap murid akan membalik dadu untuk menentukan giliran.
- Murid yang mendapat bilangan nombor paling besar akan memulakan permainan. Susunan giliran mengikut bilangan nombor dadu daripada banyak ke sedikit.
- Terdapat beberapa soalan pada nombor petak tertentu.
- Jika murid berjaya menjawab, mereka boleh membuat balingan dadu tetapi jika tidak berjaya menjawab mereka akan undur satu petak ke belakang.
- Murid yang sampai ke petak tamat dikira sebagai pemenang.



Rumusan

Aktiviti rekreasi dan kesenggangan merupakan aktiviti mengisi masa lapang yang menyeronokkan serta memberikan manfaat kepada kecergasan fizikal dan kecerdasan mental.





Standard Kandungan

- 3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal mengikut komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- 3.2 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- 4.1 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- 4.2 Mengaplikasi konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.

UNIT 7

BIDANG KECERGASAN KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN



➤➤ Pengenalan

Kecergasan fizikal ialah keupayaan fizikal seseorang melakukan aktiviti harian dengan efektif, mengambil bahagian dalam aktiviti sukan atau aktiviti riadah serta mampu mengekalkan tenaga yang mencukupi untuk menghadapi kecemasan pada bila-bila masa. Oleh itu, kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan yang melibatkan kapasiti aerobik, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti dan komposisi badan perlu diaktifkan supaya dapat melakukan aktiviti seharian secara berkesan.

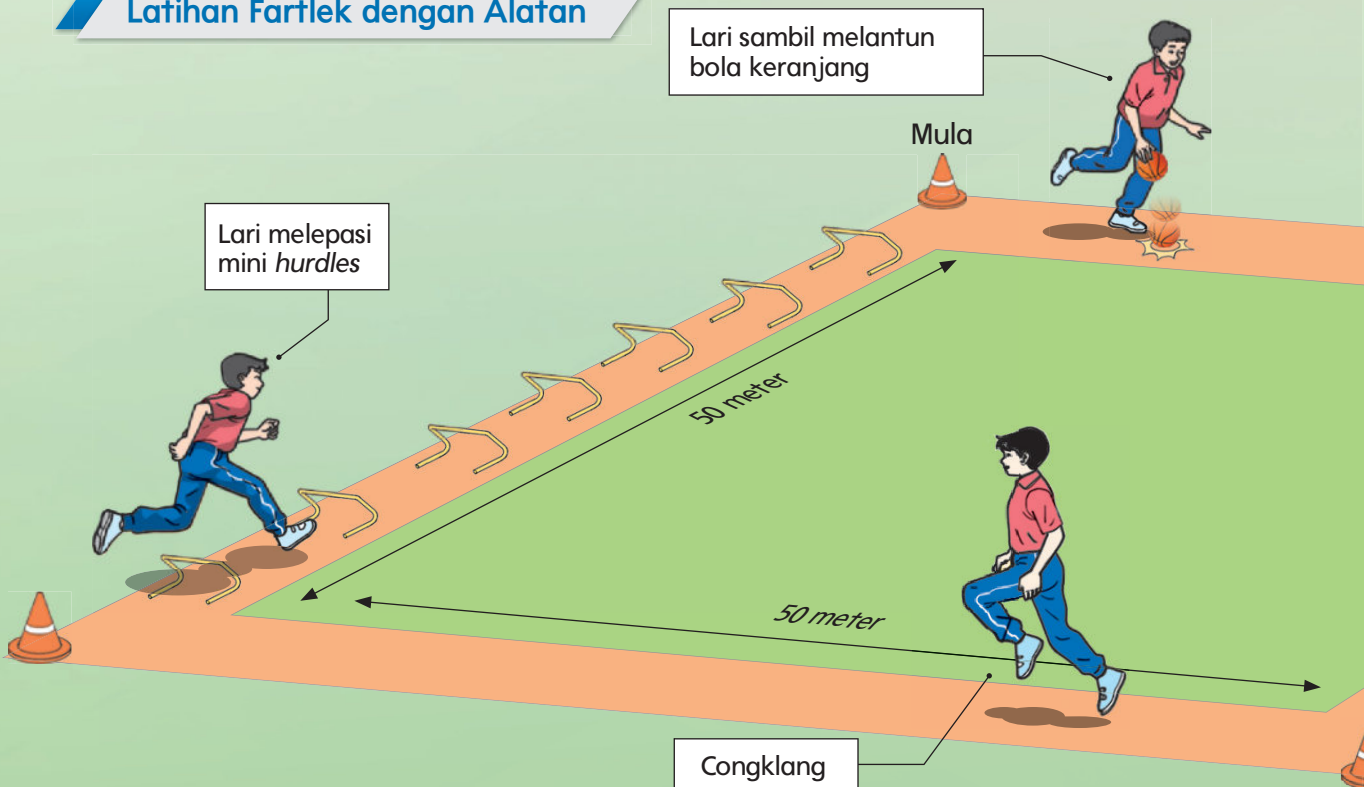
Kapasiti Aerobik

Kapasiti aerobik ialah penggunaan oksigen yang maksimum oleh tubuh semasa melakukan aktiviti fizikal secara berterusan. Prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*) perlu dipatuhi supaya meningkatkan kapasiti aerobik. Latihan Fartlek merupakan salah satu latihan kecergasan yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik.

Cara Pelaksanaan

- Murid dibahagikan kepada empat kumpulan.
- Sebelum memulakan aktiviti, murid perlu mengira kadar nadi.
- Setiap kumpulan dikehendaki memulakan aktiviti variasi kelajuan yang ditetapkan.
- Sebelum memulakan aktiviti, murid perlu melakukan aktiviti pemanasan badan untuk mendapatkan kadar nadi latihan.
- Lakukan aktiviti regangan untuk otot-otot besar seperti *quadriceps*, *biceps*, *triceps*, *gastroknemius*, *soleus* dan *hamstring*.

Latihan Fartlek dengan Alatan



Lari sambil melantun bola keranjang

Mula

Lari melepasi mini hurdles

Congklang

Cadangan Latihan

Melaksanakan aktiviti Litar Kardio mengikut jadual latihan berpandukan FITT bagi mencapai 65 – 85 peratus Kadar Nadi Latihan (KNL).

Jadual 7.1 di bawah merupakan contoh jadual latihan Fartlek mengikut prinsip FITT. Jadual latihan ini boleh digunakan untuk latihan-latihan lain bagi meningkatkan kapasiti aerobik mengikut kadar Nadi Latihan masing-masing.

Jadual 7.1 Jadual latihan stesen

Perkara	Minggu 1				
F (Frequency)	Isnin	Selasa	Khamis	Jumaat	Ahad
I (Intensity)	Rendah (45%)	Rendah (65%)	Tinggi (80%)	Rendah (60%)	Sederhana (70%)
T (Time)	30 minit	30 minit	30 minit	30 minit	30 minit
T (Type of exercise)	Lari ulang-alik, lari memijak gelung rotan, lari atas bangku panjang, lari lakuan melengkung, skip				

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada buku *Theory and Methodology of Training*)



Variasi

- Jenis aktiviti
- Jarak
- Stesen boleh ditambah



Info

Kadar Nadi Maksimum = 220 - umur
 Kadar Nadi Rehat (KNR) ialah kadar nadi yang diambil semasa bangun daripada tidur.
 (220 diambil daripada kadar nadi bayi yang baharu dilahirkan)

Kelenturan

Kelenturan merupakan keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen yang membenarkan anggota badan bergerak pada tahap julat pergerakan maksimum. Individu yang aktif dalam aktiviti fizikal mempunyai tahap kelenturan lebih baik berbanding dengan mereka yang kurang aktif.

Pergerakan Lentur 1 (Statik dan Dinamik)



- 1 Berdiri tegak, ekstensi kepala ke atas dan mata memandang ke atas selama lapan saat (statik).
- 2 Kemudian tundukkan kepala ke bawah sehingga dagu mencecah dada selama lapan saat (statik).
- 3 Balik ke posisi asal dan gerakkan kepala 180° dari kiri ke kanan atau dari kanan ke kiri sebanyak lapan kali (dinamik).



Pergerakan Lentur 2 (Statik dan Dinamik)



- 1 Berdiri dengan kedua-dua tangan di sisi.
- 2 Angkat kaki kanan separas dada, kedua-dua tangan memegang lutut selama lapan saat. Tukar lakuan kaki kiri (statik).
- 3 Apabila berdiri satu kaki, lakukan rotasi lutut, dari dalam keluar, ulang lakuan sebanyak 10 kali (dinamik).
- 4 Tukar lakuan kaki kiri.



Pergerakan Lentur 3 (Statik dan Dinamik)



- 1 Buka kaki seluas bahu.
- 2 Fleksi badan ke hadapan, tangan kanan menyentuh hujung kasut kiri, tangan kiri diangkat ke atas selama lapan saat. Tukar lakukan tangan (statik).
- 3 Buat perlakuan yang sama. Buat pergerakan kiri dan kanan sebanyak 10 ulangan (dinamik).



Pergerakan Lentur 4 (Statik dan Dinamik)



- 1 Berdiri tegak di tepi dinding untuk sokongan.
- 2 Perlahan-lahan berdiri menggunakan bebola kaki selama lapan saat.
- 3 Ulang 10 kali dan berdiri menggunakan bebola kaki. Lakukan pergerakan jongkang-jongket (dinamik).



Panduan Penggunaan Prinsip FITT dalam Senaman

Prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*) merupakan prinsip latihan yang menyeluruh dan digunakan untuk meningkatkan kelenturan.

Jadual 7.2 Senaman kelenturan mengikut prinsip FITT

Perkara	Minggu 1			Minggu 2		
F (<i>Frequency</i>)	Isnin	Rabu	Khamis	Selasa	Jumaat	Sabtu
I (<i>Intensity</i>)	Rendah 3 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan	Rendah 3 kali ulangan	Rendah 4 kali ulangan	Sederhana 5 kali ulangan	Rendah 4 kali ulangan
T (<i>Time</i>)	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat
T (<i>Type of exercise</i>)	Regangan leher dan bahu			Regangan leher dan bahu		

Perkara	Minggu 3			Minggu 4		
F (<i>Frequency</i>)	Isnin	Rabu	Khamis	Selasa	Jumaat	Sabtu
I (<i>Intensity</i>)	Rendah 3 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan	Rendah 3 kali ulangan	Rendah 4 kali ulangan	Sederhana 5 kali ulangan	Rendah 4 kali ulangan
T (<i>Time</i>)	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat
T (<i>Type of exercise</i>)	Regangan sisi dan <i>hamstring</i>			Regangan sisi dan <i>hamstring</i>		

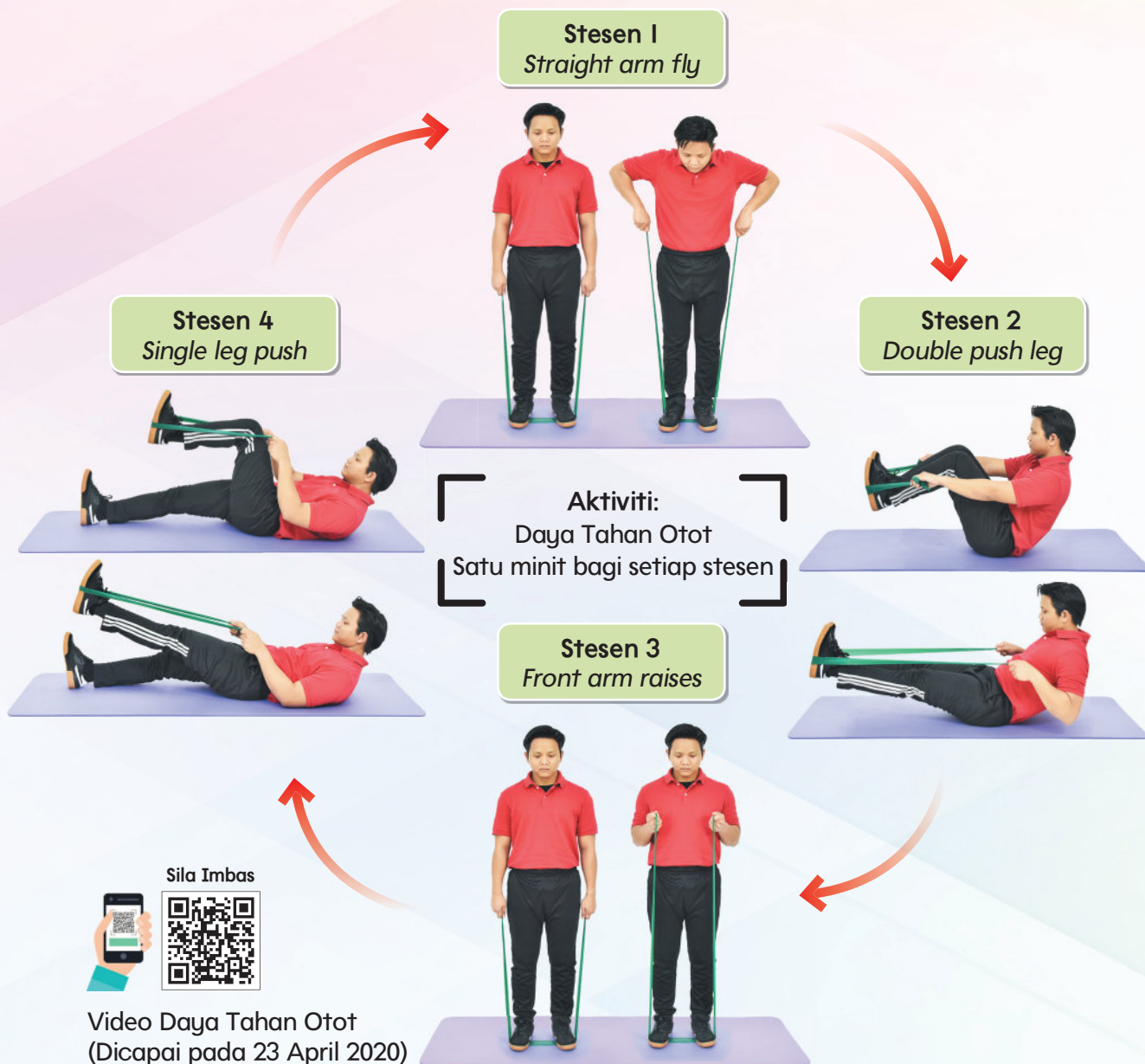


Tip Keselamatan

Lakukan aktiviti senaman kelenturan mengikut kemampuan murid.

Daya Tahan Otot

Daya tahan otot bermaksud keupayaan otot untuk melakukan aktiviti fizikal yang berulang-ulang atau berterusan untuk jangka masa yang lama dengan intensiti kerja yang rendah atau sederhana. Daya tahan otot yang berintensiti tinggi membolehkan kita melakukan aktiviti harian dengan lebih mudah tanpa berasa letih. Aktiviti seperti menaiki tangga dan berjalan pantas akan menjadi mudah jika keupayaan daya tahan otot adalah tinggi.



Panduan Penggunaan Prinsip FITT dalam Senaman

Jadual 7.3 Jadual Senaman Daya Tahan Otot Mengikut Prinsip FITT

Perkara	Minggu 1		Minggu 2		
F (Frequency)	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat
I (Intensity)	Rendah 5 set	Sederhana 4 set	Tinggi 3 set	Rendah 5 set	Sederhana 4 set
T (Time)	8 (UM)	10 (UM)	12 (UM)	8 (UM)	10 (UM)
T (Type of exercise)	<i>Front raises (partial curl up), plank, lunges</i>				

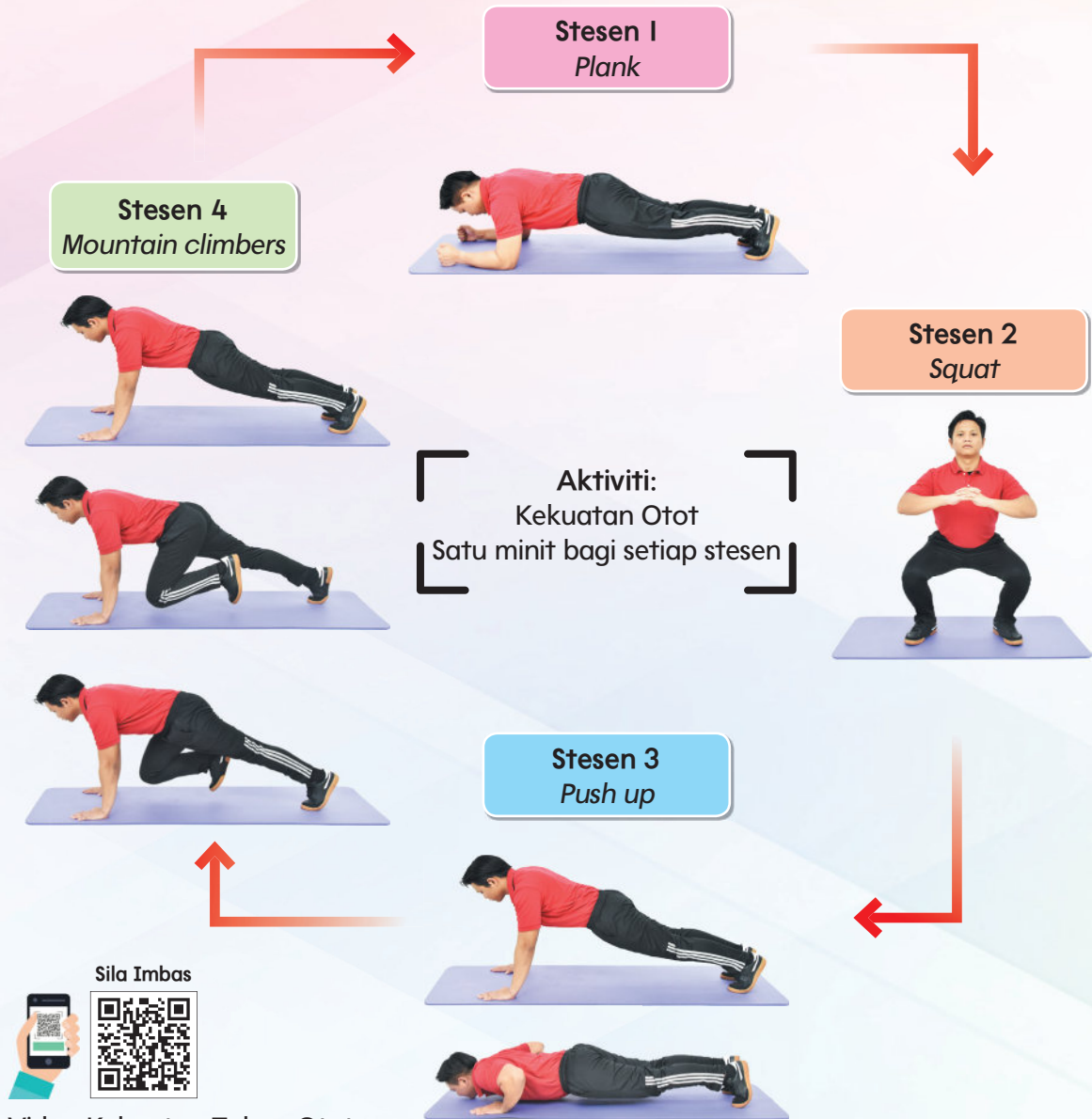
Perkara	Minggu 3		Minggu 4		
F (Frequency)	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat
I (Intensity)	Rendah 5 set	Sederhana 4 set	Tinggi 3 set	Rendah 5 set	Sederhana 4 set
T (Time)	8 (UM)	10 (UM)	12 (UM)	8 (UM)	10 (UM)
T (Type of exercise)	<i>Front raises (partial curl up), plank, lunges</i>				

 **Variasi**

Intensiti boleh ditambah atau dikurangkan mengikut kemampuan murid.

Kekuatan Otot

Kekuatan otot merujuk kepada kuasa atau tenaga maksimum yang dapat dijanakan oleh sesuatu atau sekumpulan otot rangka untuk mengangkat, menolak atau menarik bebanan. Latihan kekuatan otot dapat dijalankan dengan rintangan yang tinggi tetapi bilangan *Repetition Maximum* (RM) atau Ulangan Maksimum (UM) yang rendah.



Video Kekuatan Tahan Otot
(Dicapai pada 23 April 2020)

Panduan Penggunaan Prinsip FITT dalam Senaman

Jadual 7.4 Senaman kekuatan otot mengikut prinsip FITT

Perkara	Minggu 1		Minggu 2		
F (Frequency)	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat
I (Intensity)	Sederhana 4 set	Tinggi 6 set	Sederhana 4 set	Tinggi 5 set	Sederhana 4 set
T (Time)	10 (UM)	8 (UM)	10 (UM)	8 (UM)	8 (UM)
T (Type of exercise)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Push up dumbbell</i> • Juak baring • <i>Sumo squat</i> • <i>Lateral raises</i> • Juak tentera 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Push up dumbbell</i> • Juak baring • <i>Sumo squat</i> • <i>Lateral raises</i> • Juak tentera 		

Perkara	Minggu 3		Minggu 4		
F (Frequency)	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat
I (Intensity)	Sederhana 4 set	Tinggi 6 set	Sederhana 4 set	Tinggi 5 set	Sederhana 4 set
T (Time)	10 (UM)	8 (UM)	10 (UM)	8 (UM)	8 (UM)
T (Type of exercise)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Push up dumbbell</i> • Juak baring • <i>Sumo squat</i> • <i>Lateral raises</i> • Juak tentera 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Push up dumbbell</i> • Juak baring • <i>Sumo squat</i> • <i>Lateral raises</i> • Juak tentera 		



Info

UM (Ulangan Maksimum)

Komposisi Badan

Komposisi badan merupakan peratusan lemak badan berbanding dengan otot, tulang dan tisu badan. Berat badan seseorang tidak dapat mencerminkan tahap komposisi badan. Dua individu yang mempunyai ketinggian dan berat yang sama tidak semestinya mempunyai komposisi badan yang sama.

Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)

Alat ini digunakan untuk mengukur dan menganalisis komposisi tubuh badan dari aspek kandungan peratus lemak tubuh badan, kandungan air dalam badan, kekuatan otot, kekuatan tulang dan metabolisme. Alat ini mudah digunakan, tidak memerlukan kepakaran yang khusus. Oleh yang demikian, semua orang dapat mengukur komposisi badan sendiri.



Sila Imbas



Kaedah menggunakan alat
Bio Impedance Analysis.
(Dicapai pada 29 Mei 2020)

Cara mengukur

- Pastikan murid tidak makan dua jam sebelum ujian dibuat.
- Elakkan minum kafein sekurang-kurangnya 12 jam sebelum ujian.
- Pastikan murid tidak bersenam sekurang-kurangnya lapan jam sebelum ujian dibuat untuk mengelakkan perpeluhan.
- Pastikan kasut dan stoking ditanggalkan dan poket dikosongkan.
- Tanggalkan semua barang kemas dan jam.
- Pastikan pergi ke tandas untuk buang air sebelum ujian dijalankan.
- Tinggi murid akan diambil, berat badan murid akan ditimbang setiap kali membuat ujian.
- Berdiri di atas elektrod dengan postur yang betul.
- Kedua-dua tangan digenggam pada elektrod seperti dalam gambar.
- Data BIA akan diproses menggunakan komputer.

Cara pelaksanaan ujian

**1**

Ambil ukuran tinggi murid sebelum melaksanakan ujian.

**2**

Murid berdiri di atas elektrod dengan postur yang betul dan sesuai.



3 Kedua-dua tangan memegang pemegang elektrod untuk mengambil bacaan *muscle* dan *body fat* dalam badan.



4 Data BIA akan diproses menggunakan komputer.



Info

Faktor yang membezakan komposisi badan:

- Umur
- Jantina
- Gen
- Hormon



5 Sesi perbincangan diadakan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai komposisi badan.

Mengukur Lilitan Bahagian Badan

Ukuran pinggang dapat mengetahui kandungan lemak di dalam badan manusia. Ukuran pinggang dilakukan menggunakan pita pengukur. Ukuran pinggang dibaca dalam unit inci atau sentimeter (cm).

Menurut laman sesawang Info Sihat Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, seseorang yang mempunyai ukuran lilitan pinggang yang sihat ialah:

Lelaki = < 90cm.

Perempuan = < 80cm.



Cara mengukur lilitan pinggang

- Berdiri tegak, kedua-dua kaki dirapatkan.
- Bernafas seperti biasa.
- Ukur di bahagian atas tulang pinggul dan di bawah tulang rusuk. Pita pengukur jangan terlalu ketat.
- Ambil ukuran dua atau tiga kali untuk mendapatkan bacaan yang konsisten atau seragam.



Info

- Guru boleh membuat pembahagian mengikut kategori berdasarkan lilitan pinggang.
- Berikan penerangan dan panduan untuk penjagaan kesihatan.

Pentaksiran Kecergasan Fizikal

Senaman yang berterusan boleh meningkatkan kecergasan fizikal anda. Oleh itu, anda seharusnya menilai tahap kecergasan anda dari semasa ke semasa. Ujian SEGAK merupakan salah satu cara untuk menilai tahap kecergasan anda. Setelah menjalani ujian SEGAK, anda perlu mengenal pasti tahap kecergasan anda. Tindakan susulan dilakukan untuk meningkatkan atau mengekalkan tahap kecergasan anda.

Analisis Ujian SEGAK dari Aspek Indeks Jisim Badan

BORANG UJIAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN (SEGAK) SEKOLAH MENENGAH

Kelas Pendidikan Khas: Masalah Pembelajaran (LD)

Nama: Abu bin Ali

Tingkatan: 5 Bestari

Sekolah: SMK Ayer Keroh

Bangsa: Melayu

Jantina: Lelaki

Tarikh Lahir: 30 Julai 2004

Umur: 17 tahun

Berat: 90 kg

Tarikh Ujian: 24 Mac 2021

Tinggi: 160 cm

Penglibatan Murid dalam Sukan dan Permainan:

Mewakili sekolah dalam permainan pingpong.

Bil.	Jenis Ujian	Skor
1.	Naik turun bangku	1
2.	Tekan tubi	2
3.	Ringkuk tubi separa	2
4.	Jangkauan melunjur	2
Indeks Jisim Badan		35.1
Jumlah Skor/Gred		7/E

Jumlah skor keseluruhan	Gred	Pengataan
18 – 20 markah	A	5 bintang
15 – 17 markah	B	4 bintang
12 – 14 markah	C	3 bintang
8 – 11 markah	D	2 bintang
4 – 7 markah	E	1 bintang

(Sumber: Panduan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK), Kementerian Pendidikan Malaysia)

Keputusan ujian SEGAK Abu bin Ali kurang memuaskan. Skor Ujian Naik Turun Bangku yang menguji daya tahan kardiovaskular adalah di tahap paling rendah. Berdasarkan keputusan tersebut, contoh intervensi senaman Tabata boleh dilakukan untuk memperbaiki keputusan ujian SEGAK tersebut.

Perkara	Minggu 1			Minggu 2		
F (Frequency)	Sabtu Sesi 1	Isnin Sesi 2	Khamis Sesi 3	Selasa Sesi 4	Khamis Sesi 5	Jumaat Sesi 6
I (Intensity)	2 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	2 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)
T (Time)	20 saat	20 saat	20 saat	30 saat	30 saat	30 saat

Aktiviti 1: *Squat to Side*

1. Berdiri tegak dan kedua-dua tangan fleksi ke hadapan.
2. Buka kaki seluas bahu dan bergerak dari kiri ke kanan.



T
(Type of exercise)

Aktiviti 2: *High Knees*

1. Belari setempat, angkat lutut tinggi ke hadapan.
2. Kedua-dua tangan diayun di sisi.



Perkara	Minggu 3			Minggu 4		
F (Frequency)	Sabtu Sesi 4	Isnin Sesi 5	Khamis Sesi 6	Selasa Sesi 4	Khamis Sesi 5	Jumaat Sesi 6
I (Intensity)	2 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	2 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)
T (Time)	20 saat	20 saat	20 saat	20 saat	20 saat	20 saat
T (Type of exercise)	<p>Aktiviti 3: Lateral Jump</p> <ol style="list-style-type: none"> Dalam keadaan <i>squat</i>, tangan fleksi sikit ke hadapan. Berat badan dibawa ke bebola kaki, lompat dari kiri ke kanan dengan kedudukan tangan di hadapan. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dalam kedudukan <i>squat</i> dan ulang pergerakan yang sama. 			<p>Aktiviti 4: Mountain Climbers</p> <ol style="list-style-type: none"> Dalam posisi <i>plank</i>. Kaki kanan digerakkan seperti orang mendaki gunung ke arah dada. Kaki kiri di belakang dan digerakkan bergilir-gilir dengan kaki kanan. 		



Sila imbas kod AR untuk menonton video ujian segak senaman Tabata.



Tip Keselamatan

Lakukan aktiviti senaman yang sesuai mengikut kemampuan murid.

Merancang Pelan Pemakanan Berdasarkan Keputusan Ujian SEGAK

Jadual di bawah menunjukkan contoh cadangan menu untuk menurunkan berat badan bagi Abu bin Ali supaya dapat memperbaiki Ujian SEGAK.

Jadual 7.5 Cadangan menu

	Masa	Menu	Jumlah kalori
I S N I N	Sarapan (7:00 – 7:30 pagi)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping roti + $\frac{1}{4}$ sudu teh marjerin lembut • 1 cawan susu rendah lemak 	290 kcl
	Makan tengah hari (12:30 – 1:00 tengah hari)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cawan nasi putih • 1 mangkuk sederhana sup sayur • 1 keping ikan tenggiri kukus • 1 biji limau • 1 gelas air kosong 	440 kcl
	Minum petang (3:30 – 4:00 petang)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 keping biskut krim kraker • 1 gelas air kosong 	145 kcl
	Makan malam (6:30 – 7:00 petang)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cawan nasi putih • $\frac{1}{2}$ cawan kailan tumis • 1 mangkuk sederhana tom yam • 1 ketul peha ayam • 1 gelas air kosong 	240 kcl

* Minum air kosong apabila berasa dahaga di antara waktu makan.

(Sumber: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia)



Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan dua otot tangan dan dua otot kaki yang terlibat semasa melakukan senaman berdasarkan gambar di bawah.



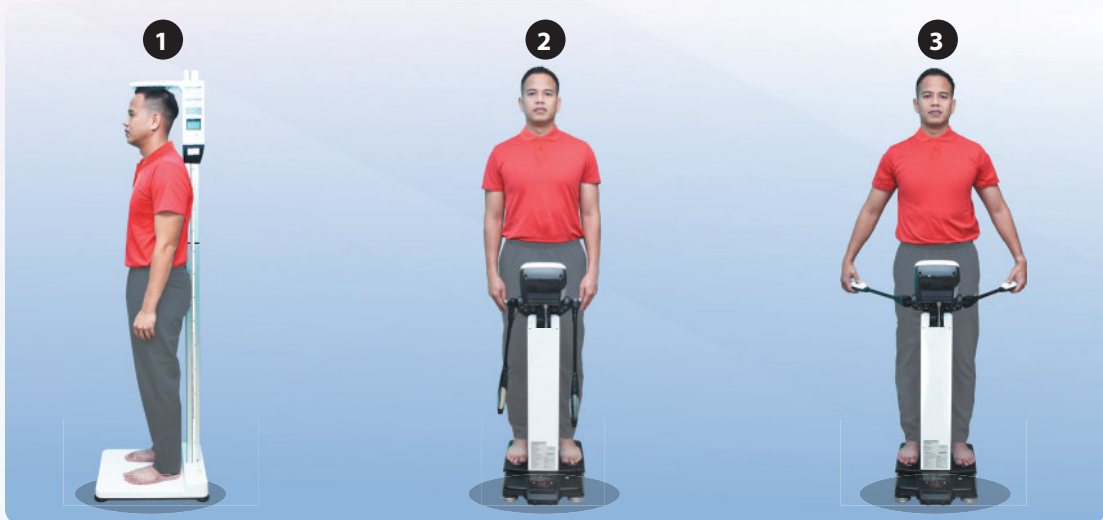
(a) _____

(c) _____

(b) _____

(d) _____

2. Terangkan proses ujian komposisi badan.



(a) _____

(b) _____

(c) _____



Rumusan

Kecergasan fizikal ialah keupayaan individu melakukan aktiviti harian dengan lebih efektif sama ada dalam sukan ataupun aktiviti riadah. Ini melibatkan aktiviti daya tahan otot, kelenturan dan kekuatan otot serta beberapa ujian pentaksiran kecergasan fizikal seperti yang berikut.

Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan

Kapasiti Aerobik

Kemampuan otot jantung berfungsi dalam jangka masa yang panjang tanpa berasa terlalu letih (stamina).

Kelenturan

Kemampuan sendi bergerak pada julat paling maksimum.

Kekuatan Otot

Kekuatan maksima oleh otot tertentu bagi menahan beban.

Daya Tahan Otot

Kemampuan otot untuk melakukan pengecutan berulang dalam satu jangka masa tertentu.

Komposisi Badan

Peratusan berat badan dan lemak dalam badan.

Ujian SEGAK

Bertujuan mengukur kecergasan fizikal sendiri yang maksimum menggunakan Ujian SEGAK dan tindakan susulan bagi memperbaiki kecergasan yang lemah dalam Ujian SEGAK.



PENDIDIKAN KESIHATAN



UNIT 1

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

1.0 Kesihatan Diri dan Reproduksi

I.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif

Remaja menghadapi pelbagai tekanan ketika berhadapan pelbagai cabaran. Pada peringkat ini, kebanyakan remaja berkeinginan untuk menjalinkan hubungan sesama mereka. Keadaan ini boleh mendorong remaja menjalinkan perasaan kasih sayang hingga tanpa disedari terlibat dengan perlakuan negatif. Remaja sentiasa mempunyai pengetahuan tentang hubungan seksual. Hal ini akan membantu remaja untuk membuat keputusan dengan bijak. Oleh itu, penekanan abstinan perlu bagi membantu remaja mengharungi kehidupan yang kian mencabar. Hal ini demikian kerana remaja merupakan generasi yang akan mewarisi kepimpinan negara.



Standard Pembelajaran

- I.1.1 Menyenaikan contoh pelawaan seks sebelum nikah.
- I.1.2 Menjelaskan punca berlakunya tingkah laku seksual sebelum nikah.
- I.1.3 Mencadangkan aktiviti pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.
- I.1.4 Menganalisis impak tingkah laku seksual sebelum nikah kepada diri, keluarga dan masyarakat.
- I.1.5 Membina pelan tindakan bagi mengelakkan diri dan ahli keluarga terjebak dalam perhubungan seksual sebelum nikah.

Pelawaan Seks Sebelum Nikah

Remaja perlu dibimbing ke arah perlakuan yang sihat dalam perhubungan. Oleh itu, abstinan perlu dipelajari oleh murid dalam menghadapi kehidupan yang mencabar.





Punca Tingkah Laku Seksual Sebelum Nikah

Diri sendiri

- Kurang pengetahuan agama.
- Perasaan ingin mencuba.
- Pergaulan bebas.
- Mudah terdedah dengan bahan pornografi.
- Kurang jati diri.

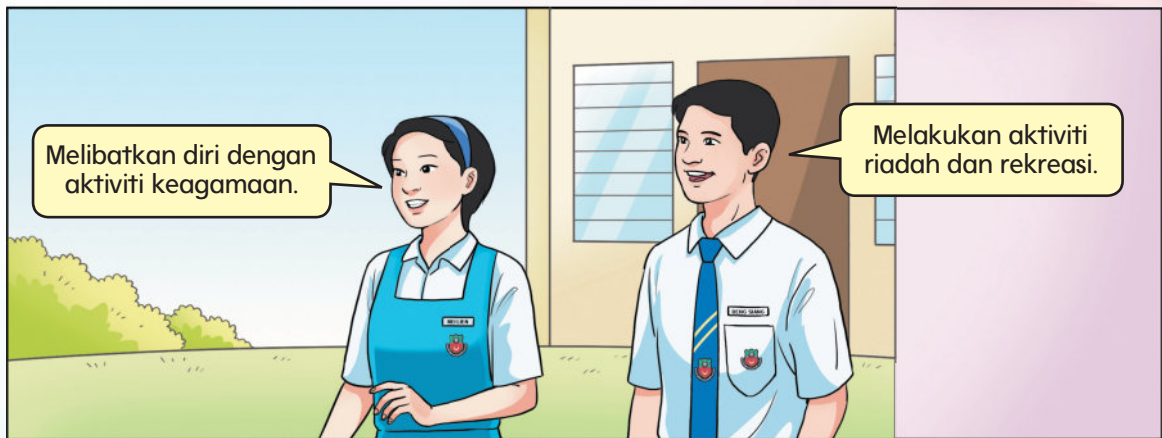
Institusi keluarga

- Kepincangan rumahtangga.
- Kurang perhatian dan kasih sayang ibu bapa.
- Sosioekonomi.
- Kurang kemahiran keibubapaan.

Masyarakat dan persekitaran

- Masyarakat tidak peka keadaan sekeliling.
- Masyarakat yang tidak hormat-menghormati.
- Tempat tinggal yang tidak kondusif.
- Pengaruh teknologi maklumat.

Cadangan Pencegahan Tingkah Laku Seksual Sebelum Nikah



■■■■ Kesan Tingkah Laku Seksual Sebelum Nikah



Individu

- Penyakit jangkitan kelamin.
- Hamil sebelum nikah.
- Emosi tidak stabil.
- Menggugurkan bayi dan boleh menyebabkan kematian.



Keluarga

- Mencemarkan maruah keluarga.
- Perasaan malu kepada ahli keluarga.
- Berlakunya pergaduhan dan keluarga menjadi kucar-kacir.
- Hubungan keluarga menjadi renggang.



Masyarakat

- Peningkatan kelahiran anak yang tidak sah taraf.
- Bertambahnya masalah sosial.
- Memupuk budaya yang tidak sihat.
- Disisihkan masyarakat.

(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Right (Hak)

- Hak mendapatkan bantuan kesihatan.
- Hak membuat keputusan.
- Hak mendapatkan informasi yang betul mengenai seksualiti.

Respect (Hormat)

- Hormat diri sendiri.
- Hormat ibu bapa.
- Hormat rakan sebaya.
- Hormat masyarakat.

Responsibility (Tanggungjawab)

- Tanggungjawab kepada diri sendiri.
- Tanggungjawab kepada keluarga dan masyarakat.
- Tanggungjawab mencapai potensi dan perkembangan diri.

■■■■ Panduan Mengelakkan Hubungan Seksual Sebelum Nikah

Individu

- Katakan **TIDAK** kepada hubungan seksual sebelum nikah.
- Libatkan diri dengan aktiviti yang berfaedah.
- Perteingkatkan diri dengan pengetahuan agama.



Keluarga

- Sering berkomunikasi dan berbincang serta berusaha untuk menjadi rakan kepada anak.
- Memantau atau mengawasi aktiviti dan pergerakan anak-anak di luar rumah.
- Bijak menangani konflik dan dapatkan khidmat nasihat.



Masyarakat

- Membuat laporan kepada pihak berwajib sekiranya terdapat keadaan yang tidak menyenangkan dan mencurigakan.
- Merangka program kerja sukarela yang melibatkan remaja.
- Menganjurkan aktiviti berfaedah seperti kempen Gaya Hidup Sihat.



(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)



Info

Undang-undang jenayah Malaysia, seperti yang dinyatakan dalam Kanun Keseksan Akta 574 telah menetapkan umur minimum untuk kesalahan tertentu.

Perempuan yang berumur di bawah 16 tahun atau lelaki yang berumur di bawah 13 tahun dianggap tidak boleh membuat keputusan sendiri di sisi undang-undang. Contohnya, umur minimum untuk perhubungan seksual dengan persetujuan kedua-dua belah pihak seperti yang terkandung dalam Seksyen 375 adalah untuk menghukum mereka yang melakukan hubungan seks dengan kanak-kanak atau remaja di bawah umur. Ini dikenali sebagai “*Statutory rape*”.

(Sumber: Portal Rasmi Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat)

1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif

Remaja merasakan mereka bebas untuk membuat sebarang keputusan dan mempunyai hubungan yang erat sesama mereka. Oleh itu, kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif adalah perlu dikuasai oleh setiap remaja. Kemahiran tersebut akan menjadi pelindung utama ke arah tingkah laku seksual berisiko dalam kehidupan.



Standard Pembelajaran

- 1.2.1 Menyatakan punca-punca berlakunya tingkah laku seksual.
- 1.2.2 Menjelaskan contoh situasi yang menunjukkan tingkah laku seksual.
- 1.2.3 Mencadangkan tindakan atau langkah bagi menangani tingkah laku seksual.
- 1.2.4 Membuat pertimbangan dalam pemilihan bahan dan rakan sosial.
- 1.2.5 Merumuskan impak perbuatan tingkah laku seksual berisiko kepada diri, keluarga dan masyarakat.

Tingkah Laku Seksual

Menangani Tingkah Laku Seksual: Hubungan Seks Sebelum Nikah

Punca-punca berlakunya tingkah laku seksual

- Kurang pengetahuan agama.
- Perasaan ingin mencuba.
- Kurang perhatian dan kasih sayang ibu bapa.
- Masalah sosioekonomi.
- Pengaruh teknologi maklumat.
- Masyarakat yang tidak hormat-menghormati.

Kesan tingkah laku seksual

- Penyakit jangkitan kelamin.
- Hamil sebelum nikah.
- Mengalami tekanan perasaan.
- Mencemarkan maruah keluarga.
- Hubungan keluarga menjadi renggang.
- Bertambahnya masalah sosial.
- Memupuk budaya yang tidak sihat.

Cara menangani tingkah laku seksual

- Melibatkan diri dengan aktiviti berfaedah.
- Memantau dan mengawasi aktiviti anak.
- Merangka program kerja sukarela yang melibatkan remaja.

Pertimbangan Pemilihan Bahan dan Rakan Sosial

Pemilihan Bahan	Pemilihan Rakan Sosial
<ul style="list-style-type: none"> • Pilih bahan bacaan yang bermutu dan berkualiti untuk membentuk jati diri remaja. • Bahan bacaan bukan hanya mementingkan keseronokan tetapi memberi nilai tambah kepada diri murid. • Bijak memilih bahan supaya tidak terpengaruh dan terangsang untuk meniru aksi berunsurkan seks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilih rakan yang baik dan positif yang boleh membantu dalam pencapaian akademik murid. • Pilih rakan sebaya yang boleh berkongsi aspirasi, minat dan cita-cita dengan anda. • Pilih rakan yang tidak terlibat dalam tingkah laku yang berisiko seperti merokok, mengambil dadah, alkohol, lumba haram, perjudian, hubungan seks sebelum nikah dan lain-lain.

Kesan Tingkah Laku Seksual

	Individu	Keluarga	Masyarakat
Kesan Positif	<ul style="list-style-type: none"> • Menyesali perbuatan yang lalu. • Menggunakan peluang kedua yang diberikan untuk mengubah diri menjadi lebih baik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan sokongan moral kepada pelaku. • Mendidik, memberikan tunjuk ajar dan menasihati pelaku supaya tidak mengulangi perlakuan tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan sokongan moral kepada keluarga pelaku. • Menghulurkan bantuan jika diperlukan.
Kesan Negatif	<ul style="list-style-type: none"> • Mengalami tekanan perasaan atas perbuatan yang telah dibuat. • Pelajaran merosot disebabkan gagal memberi tumpuan di dalam kelas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hubungan kekeluargaan menjadi renggang kerana gagal berkomunikasi sesama ahli keluarga. • Nama baik keluarga tercemar kerana gagal memberikan didikan yang baik untuk anak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wujud tanggapan negatif masyarakat kepada keluarga pelaku. • Bertambahnya masalah sosial dalam kalangan masyarakat.

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

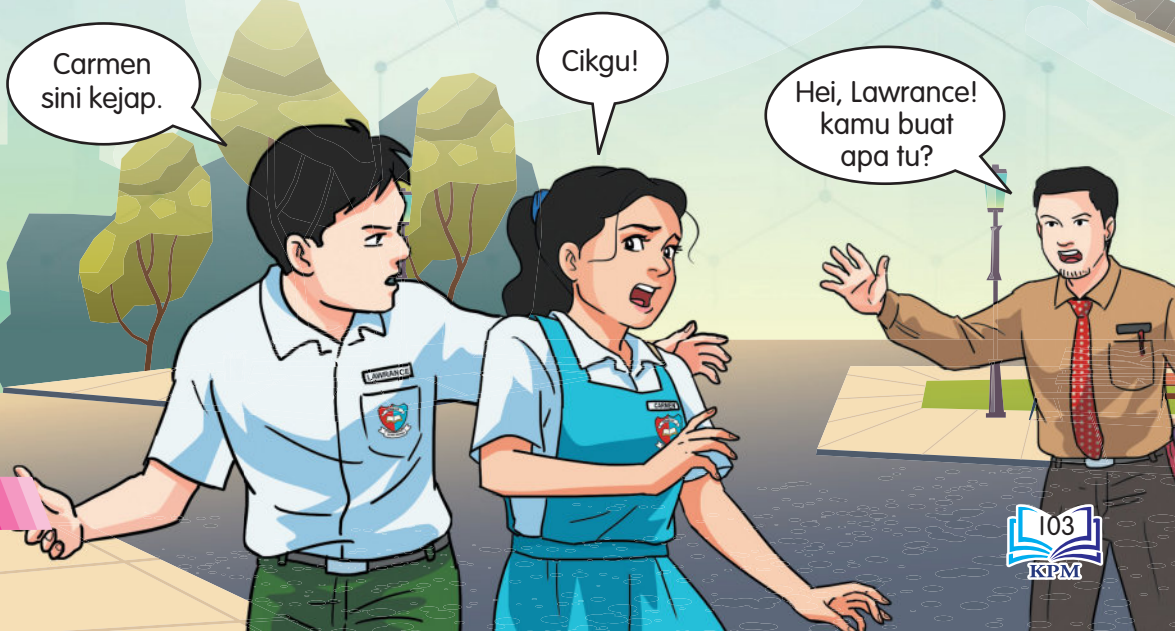


Latihan Pengukuhan

1. Apakah tindakan bijak yang telah dilakukan oleh Wani untuk menolak pelawaan rakan lelaki tersebut?



2. Carmen telah diganggu oleh rakannya Lawrance di sekolah. Kebetulan Cikgu Faris mendengar jeritan Carmen dan menegur Lawrance. Adakah tindakan Carmen itu berjaya menyelamatkannya? Bincangkan.





Rumusan

Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif amat penting dikuasai oleh murid.

Kemahiran Membuat Keputusan: Pencegahan Tingkah Laku Seksual Sebelum Nikah

Pelan tindakan mengelakkan diri dan ahli keluarga daripada terjebak hubungan seksual

- Jangan biarkan orang lain memaksa anda melakukan hubungan seksual sebelum nikah.
- Tubuh anda adalah tanggungjawab anda menjaganya.
- Lakukan aktiviti berfaedah seperti bersukan atau bersenam.

Aktiviti berkaitan pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah

- Menghasilkan risalah bermaklumat dan bergambar.
- Menghasilkan poster berkaitan tindakan mengelakkan diri terjebak dalam perhubungan seksual sebelum nikah.
- Melakukan aktiviti yang berfaedah.

Menangani Tingkah Laku Seksual: Hubungan Seks Sebelum Nikah

Punca

- Kurang pengetahuan agama.
- Perasaan ingin mencuba.
- Kurang perhatian dan kasih sayang ibu bapa.
- Masalah sosioekonomi.
- Pengaruh teknologi maklumat.
- Masyarakat yang tidak hormat-menghormati.

Kesan

- Penyakit jangkitan kelamin.
- Hamil sebelum nikah.
- Mengalami tekanan perasaan.
- Mencemarkan maruah keluarga.
- Hubungan keluarga menjadi renggang.
- Bertambahnya masalah sosial.
- Memupuk budaya yang tidak sihat.

Cara menangani

- Melibatkan diri dengan aktiviti berfaedah.
- Memantau dan mengawasi aktiviti anak.
- Merangka program kerja sukarela yang melibatkan remaja.

2.0 Penyalahgunaan Bahan

2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat

Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan amat penting dikuasai oleh murid. Setiap murid perlu memikirkan cara terbaik untuk mengendalikan situasi berisiko kepada diri, keluarga dan masyarakat. Kemahiran ini membantu murid menyelesaikan masalah yang timbul terhadap sesuatu situasi berisiko.

Tanda-Tanda Penagihan Dadah

- Terdesak menjual barang-barang peribadi seperti pakaian, telefon dan sebagainya
- Selalu mengurangkan tempat-tempat berkumpul tanpa sebab seperti sekolah, bilik air, tempat basah halaman dengan tujuan untuk mengambil dadah

PELI SIKAT BUKAN DOKTER!
#santakmurandankesihatansebersama

Tanda-Tanda Penagihan Dadah

- Parut atau bekas suntikan di lengan
- Derdampingan dengan mereka yang diketahui menagih dadah

PELI SIKAT BUKAN DOKTER!
#santakmurandankesihatansebersama

PENCEGAHAN DADAH

BERUSAHA UNTUK MENGHENTIKAN, MELEWATKAN DAN MENCEGAH PENYALAHGUNAAN DADAH

PELAKSANAAN:

- MENYINGKATKAN:** Sediakan awareness kepada orang ramai mengenai penyalahgunaan dadah, undang-undang, dan risiko penyalahgunaan dadah. Sediakan program pencegahan dadah.
- MELEWATKAN:** Sediakan awareness kepada orang ramai mengenai penyalahgunaan dadah, undang-undang, dan risiko penyalahgunaan dadah. Sediakan program pencegahan dadah.
- MENCEGAH:** Sediakan awareness kepada orang ramai mengenai penyalahgunaan dadah, undang-undang, dan risiko penyalahgunaan dadah. Sediakan program pencegahan dadah.

Tanda-Tanda Penagihan Dadah

- Suka membeli barang - barang atau mencari barang - barang yang mudah dijual dari rumah, sekolah, tempat kerja, saudara mara atau kaum keluarga
- Meminta wang secara berlebihan daripada keluarga

PELI SIKAT BUKAN DOKTER!
#santakmurandankesihatansebersama

TALIAN HOTLINE HELLO AADK

Mulai 24 April 2020 **HELLO AADK**

bagi sokongan emosi dan sokongan psikososial berkaitan isu penagihan dadah, sokongan keluarga dan lain-lain disediakan untuk membantu anda

Perkhidmatan Untuk Siapa ?

- Khidmat Nasihat
- Maklumbalas
- Rujukan dan Advokasi
- Sokongan Psikologi
- Sokongan Sosial
- Masalah Penagihan
- Penagih Dadah
- Bekas Penagih Dadah
- Ibu Bapa
- Orang Yang Terkesan
- Komuniti
- Pegawai AADK

Waktu Operasi
7 Hari Seminggu
365 Hari setahun
8:00 pagi - 2:00 petang
2:00 petang - 10:00 malam

HUBUNGI KAMI DITALIAN
03 - 8911 2233 / 019 - 626 2233

Perkhidmatan ini dikendalikan oleh **PEGAWAI AADK**

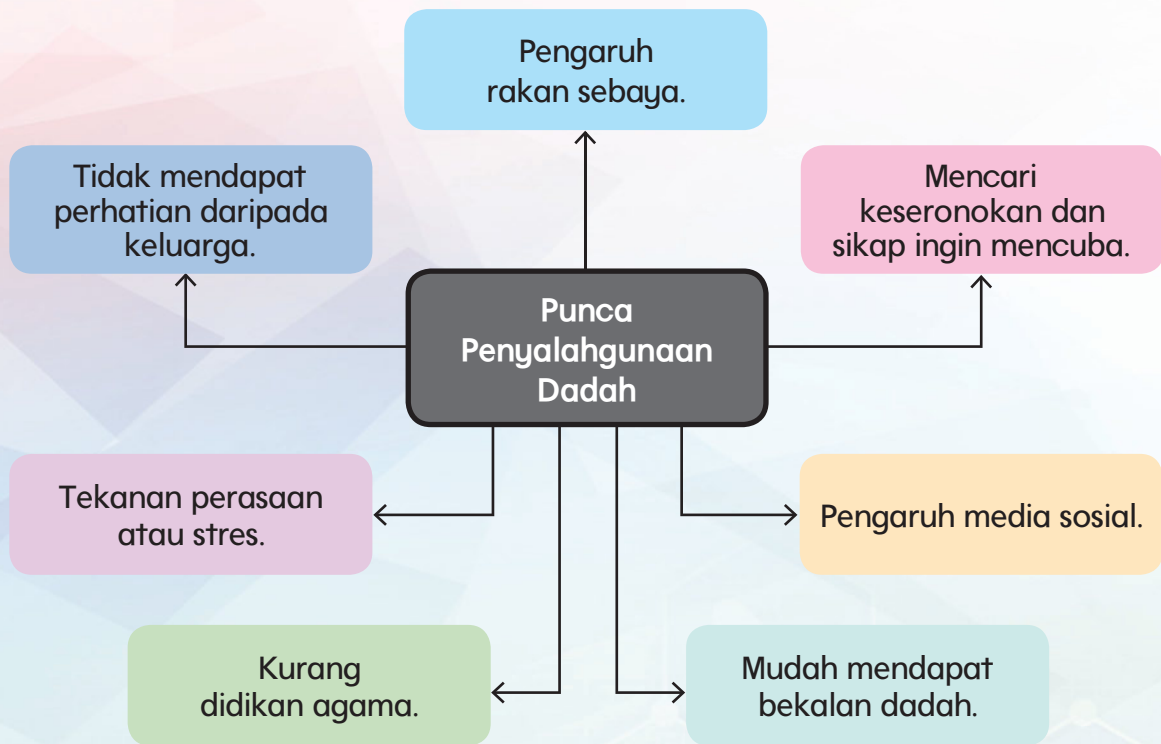
www.aadk.gov.my Hotline : 03-8911 2233 / 019-626 2233

Standard Pembelajaran

- 2.1.1 Menyenaraikan punca penyalahgunaan dadah.
- 2.1.2 Menjelaskan akibat penyalahgunaan dadah ke atas tubuh badan manusia.
- 2.1.3 Mencadangkan langkah-langkah mengatasi penyalahgunaan dadah.
- 2.1.4 Menganalisis kesan pengambilan dadah secara terkawal dan tidak terkawal.
- 2.1.5 Memberi justifikasi terhadap tindakan bagi mengatasi masalah penyalahgunaan dadah.
- 2.1.6 Membina pelan tindakan bagi mengelakkan diri dan ahli keluarga terjebak dengan penyalahgunaan dadah.

Penyalahgunaan Dadah

Dadah ialah bahan-bahan yang dihasilkan daripada tanaman atau sintetik yang boleh mengubah fungsi tubuh badan. Sebagai contoh antibiotik dan ubat penahan sakit selalunya diambil atas nasihat doktor. Penyalahgunaan dadah bermaksud perlakuan yang berulang-ulang atau penggunaan dadah yang berlebihan dan bukan atas tujuan perubatan. Kesannya ialah mendatangkan perasaan gembira melampau atau ketagih. Penyalahgunaan dadah bertujuan melarikan diri daripada kenyataan dan akhirnya boleh mengganggu kehidupan seharian.

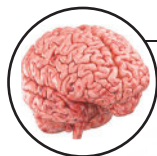


(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Info

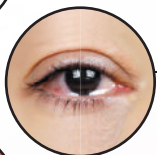
Individu yang didakwa memiliki dadah boleh dikenakan hukuman penjara tidak kurang dua tahun dan dikenakan sebatan rotan mengikut Seksyen 12 (2) Akta Dadah Berbahaya (ADB) 1952.

■■■■ Akibat Penyalahgunaan Dadah kepada Tubuh Badan Manusia



Kesan dadah kepada otak

Merencatkan fungsi pemikiran dan minda, mengganggu tumpuan, menyebabkan daya ingatan semakin kurang, serta mendapat penyakit strok.



Kesan dadah kepada mata dan penglihatan

Penglihatan kabur dan mata berair.



Kesan dadah kepada mulut dan kerongkong

Gangguan percakapan akibat ketidakseimbangan fungsi minda, gangguan mengunyah akibat daripada strok, pendarahan kerongkong, mulut dan salur pemakanan.



Kesan dadah kepada fungsi jantung

Berdebar-debar, degupan yang tidak teratur dan jantung berhenti berdegup.



Kesan dadah kepada fungsi hati

Kerosakan fungsi hati dan tidak upaya menyingkir sisa toksik dalam badan.



Kesan dadah kepada perut, dan sistem penghadaman

Luka pada usus, cirit birit atau sembelit, serta muntah-muntah.

(Sumber: Portal Agensi Anti Dadah Kebangsaan)

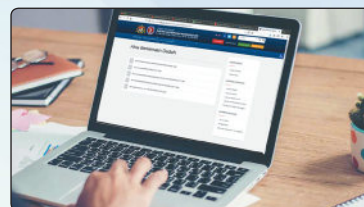
■■■■ Langkah-langkah Mengatasi Penyalahgunaan Dadah



Menjalankan gaya hidup sihat



Memperketatkan undang-undang



Memberikan kesedaran melalui teknologi maklumat



Mengadakan kempen kesedaran

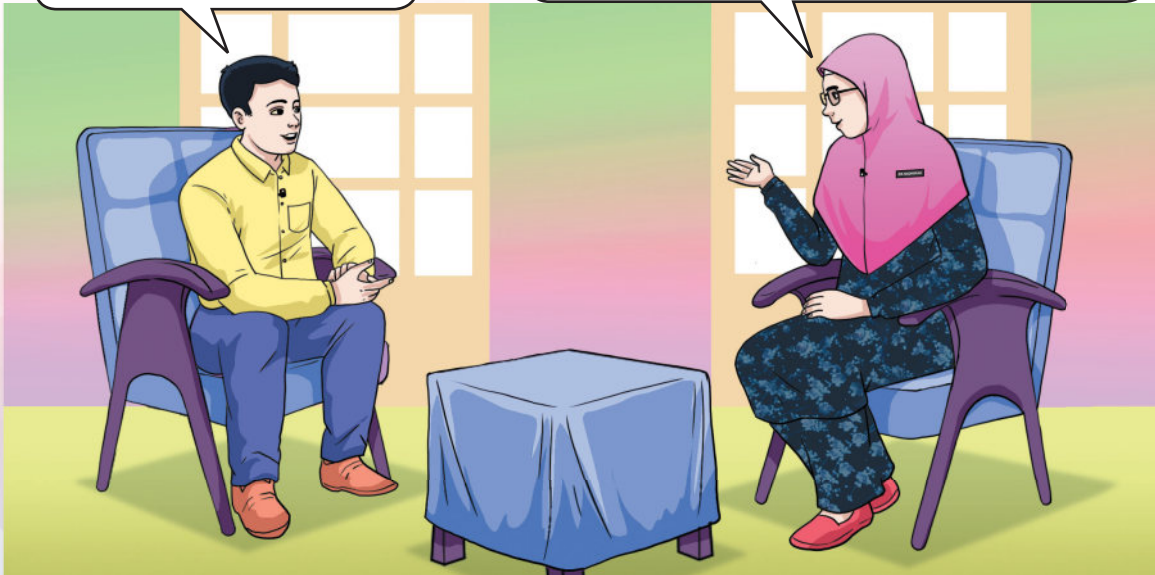


Mengambil tahu dengan siapa anak berkawan

Kesan Pengambilan Dadah Secara Terkawal dan Tidak Terkawal

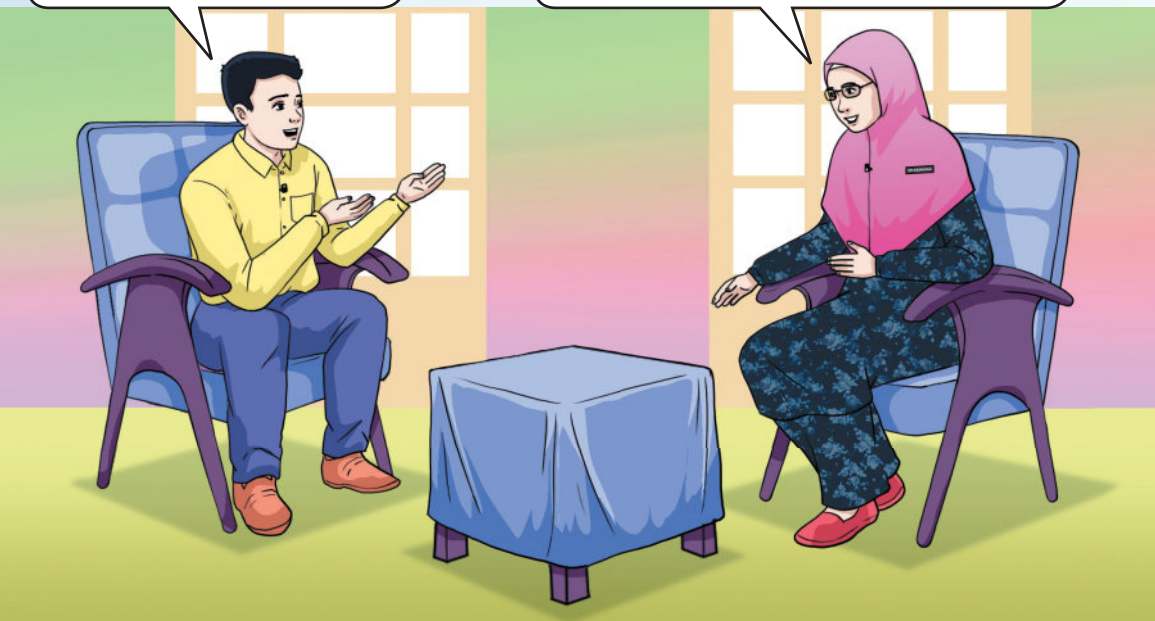
Bolehkah Dr. Nadhirah terangkan apakah maksud dadah terkawal?

Pengambilan dadah secara terkawal digunakan dalam bidang perubatan. Sebagai contoh morfin yang digunakan kepada pesakit kanser atau mangsa kemalangan.



Oh begitu. Bagaimana pula dengan kesan pengambilan dadah secara tidak terkawal?

Kesan pengambilan tanpa kawalan boleh menyebabkan kerosakan organ, sistem saraf dan fungsi tubuh.



Justifikasi Terhadap Tindakan bagi Mengatasi Masalah Penyalahgunaan Dadah

Peranan Institusi Keluarga

Ibu bapa ialah suri teladan kepada anak-anak, oleh itu ibu bapa perlu mewujudkan suasana harmoni, meluangkan masa dan mengambil tahu hal-hal peribadi anak-anak bagi mencegah masalah penagihan dadah.



Peranan Rakan Sebaya

Seseorang individu itu perlulah bijak memilih rakan sebaya.



Peranan Masyarakat

Laporkan kepada pihak berkuasa jika berlaku kes penagihan dadah. Sebagai contoh, Rukun Tetangga, Jawatankuasa Kemajuan dan Keselamatan Kampung serta Persatuan Ibu Bapa dan Guru. Masyarakat perlu bekerjasama memantau kawasan-kawasan yang sering menjadi sarang penagihan dadah.



Peranan Pihak Kerajaan

Penguatkuasaan undang-undang oleh pihak berkuasa dapat membanteras penyalahgunaan dadah.

Sila Imbas



Info Mengenai Penyalahgunaan Dadah dalam Sukan
(Dicapai pada 15 Oktober 2020)

■■■■ Pelan Tindakan untuk Mengelak Terjebak dalam Penyalahgunaan Dadah

Masalah	Kaedah	Strategi	Tindakan	Kesan
Mengasingkan diri daripada keluarga yang lain dan kerap ponteng sekolah.	Ibu bapa perlu memantau tindakan anak-anak yang sering mengasingkan diri.	Mengambil tahu kawan anak-anak.	Sering meluangkan masa bersama anak-anak.	Keluarga cakna.
Murid mudah terpengaruh dengan ajakan rakan sebaya di sekolah.	Ibu bapa dan guru perlu memantau anak-anak dan murid.	Pihak kerajaan seperti KPM dan AADK perlu bekerjasama dalam memberikan pendidikan kepada murid mengenai bahaya dadah.	Mengadakan pelbagai aktiviti seperti sesi ceramah, pameran mengenai bahaya dan kesan penggunaan dadah dalam aspek kehidupan seharian.	Melahirkan murid yang celik ilmu mengenai penyalahgunaan dadah.
Perasaan ingin mencuba sesuatu yang baharu.	Keluarga dan guru perlu memantau anak-anak yang bermasalah sosial.	Sokongan moral diperlukan daripada guru dan keluarga.	Menyantuni dan menasihati anak-anak.	Melahirkan murid yang bijak membuat keputusan.

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada laman web rasmi Agensi Anti Dadah Kebangsaan)



Latihan Pengukuhan

- I. Murid perlu mempelajari kemahiran menanggapi situasi berisiko terhadap penyalahgunaan dadah. Lengkapkan silang kata di bawah tentang akibat penyalahgunaan dadah.

Menegak

1. Memudaratkan _____ diri.
2. Tiada _____ hadapan.
5. Melakukan _____ yang negatif.
6. _____ kerugian.

Melintang

3. Perasaan tidak _____.
4. Tiada _____ diri.
7. Harapan keluarga _____.
8. Masyarakat tidak _____.



Melintang
 3. TENTERAM
 4. KEYAKINAN
 7. MUSNAH
 8. HARMONI

Jawapan:
 Menegak
 1. KESIHATAN
 2. MASA
 5. AKSI
 6. NEGARA



Rumusan

Dadah sering dirujuk sebagai bahan yang akan memberi kesan yang memudaratkan kepada kesihatan manusia dari segi fizikal, mental, emosi dan tingkah laku jika disalahgunakan.

Penyalahgunaan Dadah kepada Individu, Keluarga dan Masyarakat

Punca penyalahgunaan dadah

- Pengaruh rakan sebaya.
- Mencari keseronokan dan sikap ingin mencuba.
- Pengaruh media sosial.
- Kurang didikan agama.
- Tekanan perasaan atau stres.
- Tidak mendapat perhatian daripada keluarga.
- Mudah mendapat bekalan dadah.

Kesan penyalahgunaan dadah

- Hilang selera makan.
- Berat badan menurun.
- Perubahan sikap dan kelakuan.
- Suka mengasingkan diri.
- Penampilan diri tidak terurus.
- Sering ponteng sekolah dan tercicir dalam pelajaran.
- Mendapat cacian oleh jiran tetangga dan masyarakat.

Langkah-langkah mengatasi penyalahgunaan dadah

- Menjalani gaya hidup sihat.
- Memberi perhatian pada anak-anak.
- Melaporkan kepada pihak berkuasa.
- Mengadakan kempen kesedaran.
- Memberi kesedaran melalui teknologi maklumat.
- Melengkapkan diri dengan ilmu agama dan pengetahuan berkaitan dadah.
- Tidak mudah terpengaruh dengan ajakan rakan.
- Penguatkuasaan undang-undang.

Tindakan bagi mengelakkan diri dan ahli keluarga terjebak dengan penyalahgunaan dadah

- Pilih rakan yang baik.
- Ibu bapa perlu menjadi suri teladan.
- Elakkan diri dari berada dalam persekitaran yang berisiko untuk penyalahgunaan dadah.
- Mengambil tahu rakan anak-anak.
- Melakukan aktiviti yang berfaedah.

3.0 Pengurusan Mental dan Emosi

3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian

Setiap murid perlu didedahkan dengan ilmu dan kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian. Mental ialah cara kita berfikir dan bertindak terhadap sesuatu perkara dalam kehidupan. Emosi pula bermaksud suatu perasaan yang dialami seperti gembira, marah, sedih dan sebagainya. Kemahiran mengurus mental dan emosi perlu dikuasai supaya kehidupan individu menjadi lebih teratur dan bermakna.



Standard Pembelajaran

- 3.1.1 Menyenaraikan penyakit mental.
- 3.1.2 Menjelaskan punca penyakit mental.
- 3.1.3 Mengaplikasi langkah penjagaan kesihatan mental.
- 3.1.4 Meramalkan akibat tidak menjaga kesihatan mental.
- 3.1.5 Mengesyorkan langkah-langkah penjagaan kesihatan mental.
- 3.1.6 Mengamalkan gaya hidup yang sihat bagi mengekalkan kesihatan mental dan emosi yang baik.

Penyakit Mental

BULETIN KESIHATAN

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mendapati tingkah laku bunuh diri dalam kalangan remaja berumur di Malaysia antara 13 dan 17 tahun menunjukkan peningkatan trend, iaitu prevalen idea bunuh diri adalah 10% pada tahun 2017 berbanding 7.9% pada tahun 2012. Kajian yang sama juga mendapati prevalen kemurungan adalah 18.3% di mana satu daripada lima remaja mengalami gejala kemurungan, dua daripada lima mengalami keresahan dan satu daripada 10 mengalami stres.

Kebanyakan individu yang terlibat dalam cubaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri mempunyai beberapa faktor risiko yang mendorong perbuatan tersebut, antaranya mempunyai sejarah cubaan bunuh diri, mengalami kemurungan dan penyakit mental, penyalahgunaan alkohol dan substans, mempunyai sejarah keluarga bunuh diri, sejarah penyakit kronik dan sering kesunyian atau berasa keseorangan.

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada Kenyataan Akhbar Ketua Pengarah Kesihatan 10 Okt 2019_ *World Mental Health Day*, 2019)

Penyakit Mental

Kecelaruhan personaliti

- Mengalami kecacatan perwatakan.
- Memberikan kesan kepada perhubungan interpersonal dengan orang di sekeliling. Contoh: *Histrionik, paranoid, schizoid* dan *borderline*.

Psikosis

- Perubahan yang amat ketara di dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku.
- Mendengar suara-suara ghaib (halusinasi).
- Bercakap merapu atau marah tanpa sebab. Contoh: *Schizophrenia*, kecelaruhan manik-depresif (*dwikutub*) dan *bipolar*.

Neurosis

- Perubahan dan gangguan di dalam pemikiran, perasaan dan kelakuan tanpa menjejaskan kewarasan.
- Sedar akan keadaan kesihatan mereka.
- Fungsi harian terganggu. Contoh: Kemurungan dan kebimbangan.

Glosari

(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Schizophrenia: Masalah halusinasi

Kecelaruhan manik-Depresif: Sering hilang kawalan dan menjadi terlalu gembira atau terlalu sedih.

Bipolar: Perubahan emosi seperti sedih dan gembira secara tiba-tiba.

Kemurungan: Perasaan sedih yang melampau dan berpanjangan.

Kebimbangan: Berasa tertekan, berpeluh dan berasa takut melampau yang tidak diketahui puncanya.

Histrionik: Ingin perhatian orang lain dan suka membesar-besarkan hal yang remeh-temeh.

Paranoid: Berperasaan syak wasangka, sensitif dengan kritikan dan kerap bertindak agresif.

Schizoid: Lebih menyukai kegiatan bersendirian dan bersikap pelik jika dipuji atau dicaci.

Borderline: Kerap meluahkan ancaman bunuh diri atau mencederakan diri sendiri, gangguan identiti.

■ ■ ■ ■ Punca-punca Penyakit Mental

1 Gangguan bahan kimia dalam otak

Apabila bahan kimia dalam otak yang dikenali sebagai *neurotransmitter* tidak berfungsi dengan baik, gejala penyakit mental akan muncul.

Contohnya:

- *Schizophrenia*: Penghasilan dopamin secara berlebihan.
- Kemurungan: Paras serotonin terlalu rendah.
- Mania: Paras serotonin meningkat secara melampau.
- Kebimbangan: Terdapat gangguan di dalam pengeluaran dan fungsi noradrenalin.

2 Jangkitan virus

Pakar perubatan dari Johns Hopkins Medicine di Baltimore dan Sheppard Pratt Health System menemukan bukti yang menghubungkan *schizophrenia* dengan virus Epstein-Barr. Jenis virus yang menyebabkan infeksi mononukleosis atau demam kelenjar.

3 Mempunyai sejarah hidup yang sukar

Sebagai contoh mengalami proses kelahiran yang sukar, kehilangan ibu bapa semasa kecil, terlalu banyak mengalami cabaran hidup yang sukar, penderaan emosi, fizikal dan seksual.

4 Faktor genetik atau keturunan

Ahli di dalam keluarga yang mempunyai sejarah penyakit mental berisiko lebih tinggi berbanding populasi yang tiada sejarah penyakit berkenaan.

5 Faktor kemiskinan dan kegagalan akademik

Disebabkan kemiskinan, kegagalan akademik, tiada kemudahan asas atau keganasan dalam masyarakat boleh meningkatkan masalah penyakit mental.

6 Penyalahgunaan dadah

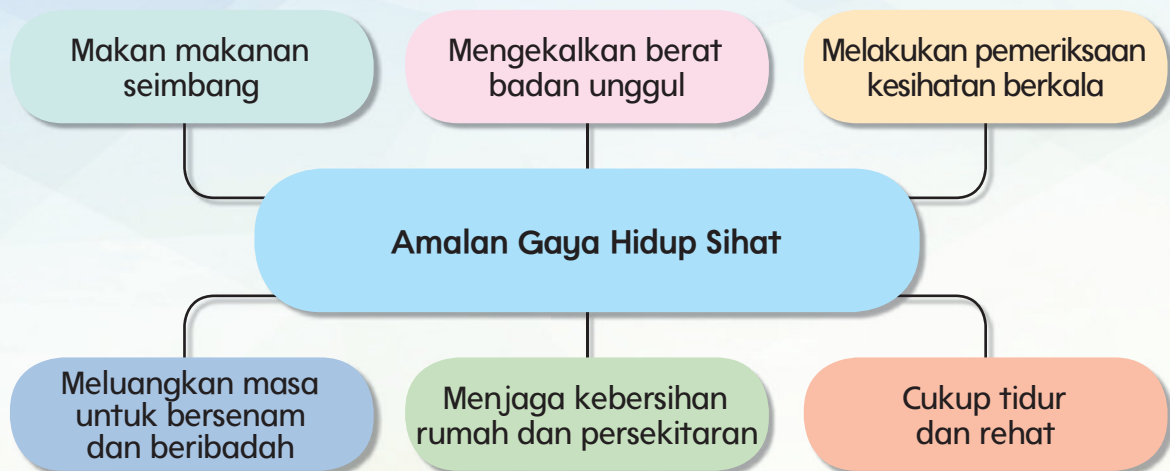
Faktor dadah dan alkohol boleh menyebabkan seseorang mengalami halusinasi dan delusi selain berkelakuan ganas sehingga bertindak di luar kawalan.

(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Langkah, Akibat dan Cadangan Penjagaan Kesihatan Mental

Langkah Penjagaan Kesihatan Mental	Akibat Tidak Menjaga Kesihatan Mental	Cadangan Penjagaan Kesihatan Mental
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berfikiran positif. 2. Bijak membuat keputusan. 3. Memilih kawan yang dipercayai. 4. Menyayangi diri sendiri. 5. Bijak menangani stres. 6. Amalkan nilai-nilai murni. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyisihkan diri. 2. Perubahan tingkah laku. 3. Berasa tertekan dan rendah diri. 4. Mengabaikan kesihatan dan kebersihan diri. 5. Bermasalah dengan orang lain. 6. Sering penat dan lesu. 7. Hilang tumpuan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjaga kesihatan. 2. Melakukan aktiviti fizikal, senaman dan riadah. 3. Mengelakkan pengambilan bahan terlarang. 4. Mengurus masa dengan bijak. 5. Melakukan aktiviti yang digemari dan bermanfaat. 6. Sentiasa berhubung dengan ahli keluarga dan rakan-rakan.

Amalan Gaya Hidup Sihat





Latihan Pengukuhan

1. Berdasarkan kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan, murid diminta untuk menunjukkan ekspresi wajah bagi melahirkan perasaan mereka berdasarkan emoji di bawah.



2. Tunjukkan ekspresi wajah anda apabila _____.

- (a) disayangi
- (b) disukai
- (c) dibenci
- (d) dimarahi



Rumusan

Kemahiran Pengurusan Mental dan Emosi dalam Kehidupan Harian

Penjagaan Kesihatan Mental

- Berfikiran positif.
- Bijak membuat keputusan.
- Pilih kawan yang dipercayai.
- Sayangi diri.
- Bijak menangani stres.
- Amalkan nilai-nilai murni.

Cadangan Penjagaan Kesihatan Mental

- Menjaga kesihatan.
- Melakukan aktiviti fizikal, senaman dan riadah.
- Elakkan mengambil bahan terlarang seperti dadah.
- Mengurus masa dengan bijak.
- Sentiasa berhubung dengan ahli keluarga dan rakan.

Akibat Mengabaikan Penjagaan Kesihatan Mental

- Menyisihkan diri.
- Perubahan tingkah laku.
- Berasa tertekan dan rendah diri.
- Mengabaikan kesihatan dan kebersihan diri.
- Bermasalah dengan orang lain.
- Hilang tumpuan.
- Sering penat dan lesu.

Amalan Gaya Hidup Sihat

- Makan makanan berkhasiat.
- Rekreasi.
- Riadah.
- Aktiviti fizikal.
- Relaksasi atau beristirahat.
- Senaman.
- Pemeriksaan kesihatan.
- Mengekalkan berat badan unggul.

4.0 Kekeluargaan

4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga

Dalam institusi kekeluargaan, setiap anggota keluarga memainkan peranan penting dalam membentuk keluarga bahagia. Keluarga bahagia akan melahirkan anak-anak yang sihat dari segi mental dan fizikal. Institusi kekeluargaan memainkan peranan penting dalam menentukan kesejahteraan, kejayaan dan kemajuan masyarakat dalam membentuk sebuah negara maju dan berdaya saing.



Standard Pembelajaran

- 4.1.1 Menerangkan konsep kekeluargaan.
- 4.1.2 Menjelaskan maksud kepimpinan melalui teladan dalam institusi kekeluargaan.
- 4.1.3 Membincangkan integriti dalam institusi kekeluargaan.
- 4.1.4 Mengesyorkan strategi bagi membentuk institusi keluarga yang bahagia.
- 4.1.5 Menyelesaikan isu atau permasalahan kekeluargaan berdasarkan pelbagai situasi.
- 4.1.6 Mengamalkan tingkah laku positif, penyayang dan berdisiplin bagi mewujudkan suasana keluarga yang bahagia.

Keluargaku Syurgaku

Keluarga ialah unit terkecil daripada masyarakat yang terdiri daripada ayah, ibu dan anak-anak yang hidup di dalam satu rumah kerana ada hubungan darah dan perkahwinan. Masing-masing mempunyai peranan, saling berinteraksi dan mengamalkan suatu budaya yang sama. Terdapat tiga bentuk keluarga, iaitu keluarga tunggal, keluarga nukleus dan keluarga kembangan.



Keluarga tunggal



Keluarga nukleus



Keluarga kembangan

Kepimpinan Melalui Teladan

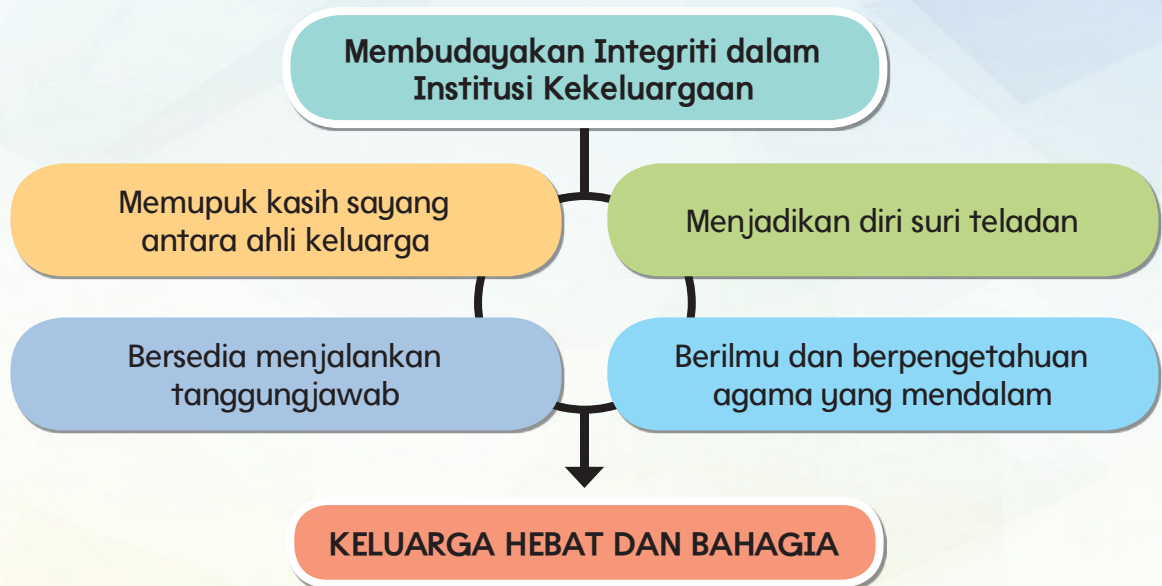
Dalam aspek kekeluargaan, ibu bapa mempunyai tanggungjawab dan peranan yang penting dalam membentuk diri anak-anak untuk berjaya. Ibu bapa perlu mempamerkan teladan yang baik bukan sahaja untuk mendidik anak-anak tetapi menjadi ikutan ahli keluarga yang lain.

Sifat-sifat Positif sebagai Teladan

Sifat-sifat kasih sayang sesama ahli keluarga	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikap pemaaf • Berakhlak mulia
Komunikasi yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • Pertuturan yang sopan • Menggunakan bahasa yang baik
Sifat peribadi yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga tingkah laku dan beretika • Menghormati prinsip orang lain

Keluarga Berintegriti Negara Sejahtera

Maksud integriti ialah kejujuran dan ketulusan, kesempurnaan dan keutuhan. Dengan kata lain, integriti ialah sifat jati diri yang merangkumi keikhlasan, keterbukaan, ketelusan, amanah, benar, berprinsip dan dipercayai.



Strategi Membentuk Institusi Keluarga Bahagia



Penyelesaian Isu atau Permasalahan Kekeluargaan

Noraini sering menjadi tempat rujukan rakan-rakannya apabila berhadapan dengan masalah keluarga. Noraini juga seorang pendengar yang baik. Walaupun datang daripada keluarga yang sederhana, ibu bapa Noraini menjadi teladan dalam usaha memastikan keharmonian keluarga mereka. Berikut ialah kaedah penyelesaian yang boleh diaplikasi.

- 1 Mengawal mental dan emosi.
- 2 Berfikiran terbuka.
- 3 Bersedia untuk berbincang.
- 4 Mengingat kembali saat-saat manis bersama.
- 5 Meminta khidmat nasihat pihak ketiga.

Mengamalkan tingkah laku yang positif, penyayang dan berdisiplin bagi mewujudkan suasana keluarga yang bahagia.

Amalan Keluarga Bahagia



Melakukan pemeriksaan kesihatan berkala.



Menjadikan diri suri teladan.



Melakukan aktiviti riadah dan rekreasi bersama-sama anggota keluarga.



Meluangkan masa dan prihatin terhadap masalah dan perubahan sikap anak-anak.



Memantapkan ilmu agama dalam diri setiap ahli keluarga.



Menggalakkan anak-anak melibatkan diri dalam aktiviti seharian.



Menerapkan nilai kasih sayang dalam kehidupan harian anak-anak dan ahli keluarga.

Sila Imbas



Info Pembentukan Keluarga Bahagia
(Dicapai pada 20 November 2020)



Latihan Pengukuhan

1. Lukiskan sebuah lukisan keluarga bahagia yang anda impikan.
2. Guru memperdengarkan contoh-contoh lagu keluarga bahagia. Berdasarkan lirik lagu yang anda dengar, bincangkan ciri-ciri sebuah keluarga bahagia.

Sila Imbas



Video Contoh Lagu Keluarga Bahagia
(Dicapai pada 20 November 2020)



Rumusan

Keluarga merupakan sebuah kumpulan sosial yang terdiri daripada sejumlah individu yang mempunyai hubungan, bertanggungjawab dan saling memerlukan antara satu sama lain.

Kekeluargaan

Amalan Keluarga Bahagia

- Mengamalkan nilai-nilai keagamaan dan moral.
- Menguruskan masa dengan baik.
- Berfikiran positif.
- Menerapkan nilai kasih sayang dalam kehidupan harian anak-anak dan ahli keluarga.
- Meluangkan masa bersama keluarga.
- Menjadikan diri suri teladan.

Konsep Kekeluargaan

- Melahirkan warganegara yang berakhlak mulia dan berketerampilan.
- Mengelakkan masalah sosial dalam keluarga, masyarakat dan negara.
- Mengurangkan kadar jenayah dan masalah sosial.
- Meningkatkan produktiviti masyarakat.
- Menjamin keamanan negara.

5.0 Perhubungan

5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian

Dalam kehidupan seharian, komunikasi ialah sesuatu perkara yang penting. Komunikasi yang baik akan mewujudkan masyarakat aman dan harmoni. Bahkan, komunikasi dapat mengeratkan hubungan di antara dua belah pihak. Aktiviti berkomunikasi dapat menjadikan kita seorang yang konstruktif kepada orang lain.



Glosari

Konstruktif ialah membina (bukan kritikan) pemikiran yang kreatif.

Standard Pembelajaran

- 5.1.1 Menerangkan ciri-ciri individu yang mempunyai kemahiran interpersonal.
- 5.1.2 Menjelaskan bentuk komunikasi berkesan.
- 5.1.3 Membuat perbandingan antara kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan.
- 5.1.4 Mencadangkan strategi komunikasi yang berkesan berdasarkan pelbagai situasi.
- 5.1.5 Menganalisis halangan komunikasi mengikut situasi.
- 5.1.6 Mengamalkan kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan mengikut situasi dalam mengurus kehidupan.

Kemahiran Interpersonal

Kemahiran interpersonal ialah suatu kemahiran berkomunikasi yang sangat diperlukan dalam kehidupan seharian.



(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

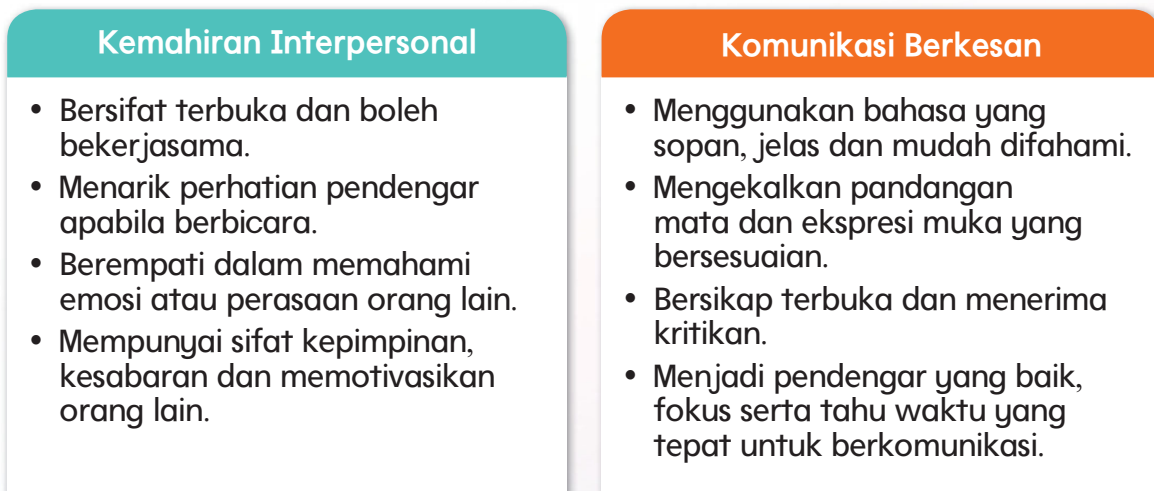
Bentuk Komunikasi Berkesan

Bentuk komunikasi berkesan ialah kemampuan untuk mengekspresikan diri sendiri, memahami orang lain secara lisan dan bukan lisan, dalam cara yang sesuai dengan budaya dan konteks.



(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Perbandingan antara Kemahiran Interpersonal dan Komunikasi Berkesan

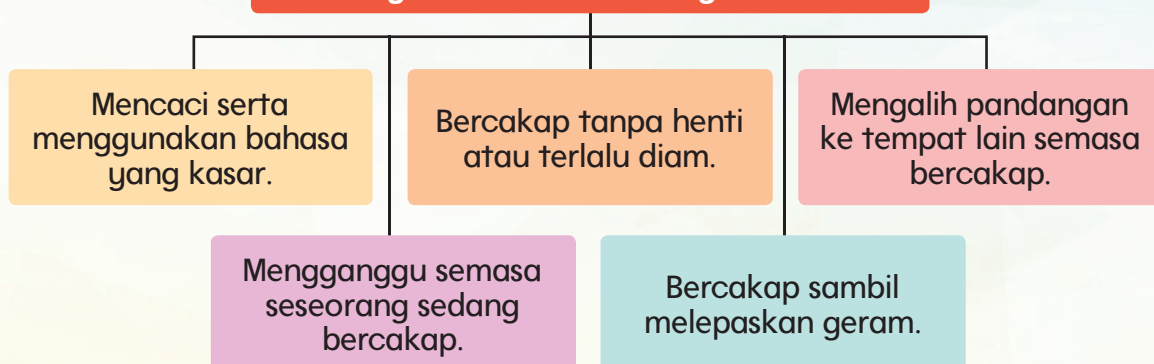


Cadangan Strategi Komunikasi Berkesan Berdasarkan Pelbagai Situasi

- Menghormati pandangan orang lain terhadap isu yang sedang diperkatakan.
- Menjadi pendengar yang baik.
- Bercakap menggunakan bahasa yang mudah difahami oleh pendengar.
- Berkomunikasi dengan berasaskan fakta bukan perasaan.

(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Halangan Komunikasi Mengikut Situasi



■ ■ ■ ■ Mengamalkan Kemahiran Interpersonal dan Komunikasi Berkesan Mengikut Situasi

Berperilaku positif, suka membantu dan disenangi.



Memahami perasaan dan menunjukkan kasih sayang pada setiap makhluk.



Menghormati ibu bapa, guru-guru dan orang lain yang lebih tua apabila berkomunikasi.



Beramah mesra dan bercakap menggunakan bahasa yang sopan dengan rakan-rakan.





Latihan Pengukuhan

I. Berdasarkan situasi di bawah, cipta dialog yang bersesuaian berdasarkan gambar yang diberi.

(a) Situasi hubungan bersama ibu bapa

Ibu: _____

Anak: _____



(b) Situasi hubungan bersama guru

Guru: _____

Murid: _____



(c) Situasi hubungan bersama adik-beradik

Abang: _____

Adik: _____



Rumusan

Kemahiran Interpersonal dan Komunikasi Berkesan dalam Kehidupan Harian

Kemahiran Interpersonal
Memahami orang lain dan menggunakan kebolehan itu untuk berinteraksi, bekerjasama, membimbing dan menguruskan komunikasi.

Bentuk Komunikasi Berkesan
Berkemampuan untuk mengekspresikan diri sendiri, memahami orang lain secara lisan dan bukan lisan dengan cara yang sesuai mengikut budaya dan konteks.

Halangan Komunikasi Mengikut Situasi

- Faktor persekitaran
- Perbezaan status
- Sikap yang negatif
- Kurang fokus
- Kurang berminat
- Khabar angin

Cadangan Strategi Komunikasi Berkesan

- Menghormati pandangan orang lain.
- Menjadi pendengar yang baik.
- Bercakap menggunakan bahasa yang mudah difahami oleh pendengar.
- Berkomunikasi dengan berasaskan fakta.

6.0 Penyakit

6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian

Penyakit ialah sesuatu perubahan keadaan yang tidak normal sama ada biologi ataupun psikologi disebabkan oleh kegagalan organ atau sistem tubuh badan yang tidak berfungsi dengan baik. Perkara ini akan menyebabkan individu berasa tidak selesa atau stres. Penyakit juga terjadi apabila terdapat tanda-tanda tubuh badan yang tidak sihat serta mengalami ketidakseimbangan fungsi. Penyakit boleh disebabkan oleh racun, kuman, bakteria, virus, kegagalan organ berfungsi dan juga faktor keturunan.

TUJUH LANGKAH PENCUCIAN TANGAN YANG EFEKTIF



Standard Pembelajaran

- 6.1.1 Menyatakan punca penyakit berjangkit.
- 6.1.2 Menerangkan cara penyakit berjangkit merebak.
- 6.1.3 Mengelaskan penyakit berjangkit.
- 6.1.4 Meramalkan perkara yang berlaku jika langkah pencegahan tidak dilaksanakan.
- 6.1.5 Mencadangkan langkah kebersihan dan keselamatan agar penyakit berjangkit dapat dikawal.
- 6.1.6 Mengamalkan gaya hidup sihat dan berkongsi maklumat dengan keluarga, rakan dan komuniti setempat berkaitan dengan penyakit berjangkit.

Saya Ingin Sihat

Nabilah dan Sufian telah membuat temu janji untuk berjumpa dengan Doktor Farhan bertujuan untuk mendapatkan maklumat berkaitan penyakit berjangkit. Ikuti temu ramah mereka bersama Doktor Farhan.

Nabilah: Selamat sejahtera doktor. Boleh doktor terangkan punca penyakit berjangkit?

Dr. Farhan: Punca penyakit berjangkit ialah disebabkan oleh individu yang tidak mementingkan penjagaan kebersihan diri dan persekitaran, hubungan sosial tanpa batasan, tidak mempunyai pengetahuan tentang penyakit berjangkit dan tidak mengamalkan gaya hidup sihat. Minum air yang tercemar juga boleh menyebabkan punca penyakit berjangkit.

Sufian: Doktor, bagaimanakah cara penyakit berjangkit merebak?

Dr. Farhan: Penyakit berjangkit merebak dengan pelbagai cara antaranya melakukan hubungan seks rambang dan hubungan sejenis dengan pembawa HIV, mengunjungi tempat tumpuan ramai dan bergaul rapat dengan mana-mana individu yang bergejala dan tidak menjaga kebersihan diri yang baik.

Nabilah: Bagaimanakah untuk mengelaskan penyakit berjangkit, doktor?

Dr. Farhan: Penyakit berjangkit boleh dikelaskan kepada empat, iaitu bawaan udara, contohnya selsema dan tuberkulosis (TB), bawaan air, contohnya kolera dan demam kepialu, melalui sentuhan ialah kurap dan melalui vektor, iaitu haiwan.

Sufian: Terima kasih doktor atas perkongsian maklumat.

Dr. Farhan: Sama-sama.



Perkara yang Akan Berlaku Jika Langkah Pencegahan Tidak Dilaksanakan

Penyakit	Punca	Kesan	Langkah-langkah kebersihan dan keselamatan
Influenza pandemik	Terjadi daripada proses dipanggil <i>antigenic shift</i> yang menyebabkan pertukaran tiba-tiba dan perubahan yang besar kepada virus Influenza A.	<ul style="list-style-type: none"> • Demam secara tiba-tiba, iaitu suhu melebihi 38°C • Lemah dan penat • Seram sejuk, sakit di belakang mata • Kurang selera makan 	<ul style="list-style-type: none"> • Penjarakan fizikal • Menjaga kebersihan diri dan persekitaran • Imunisasi • Pemeriksaan kesihatan • Mengamalkan pemakanan bernutrisi • Kemahiran abstinan
Demam campak	Jangkitan virus yang bercampur dengan jangkitan bakteria dan agen-agen lain.	<ul style="list-style-type: none"> • Jangkitan pada telinga • Jangkitan pada paru-paru • Jangkitan pada otak • Cirit-birit 	
Denggi	Merebak melalui gigitan nyamuk <i>Aedes aegypti</i> yang telah dijangkiti parasit.	<ul style="list-style-type: none"> • Demam panas • Sakit kepala • Sakit tulang belakang • Sakit sendi-sendi • Loya dan muntah-muntah • Sakit biji mata • Ruam 	
COVID-19	Sejenis virus yang merebak berpunca daripada jangkitan saluran pernafasan.	<ul style="list-style-type: none"> • Mengalami gejala jangkitan saluran pernafasan • Demam • Batuk • Kesukaran untuk bernafas 	

(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)



Info

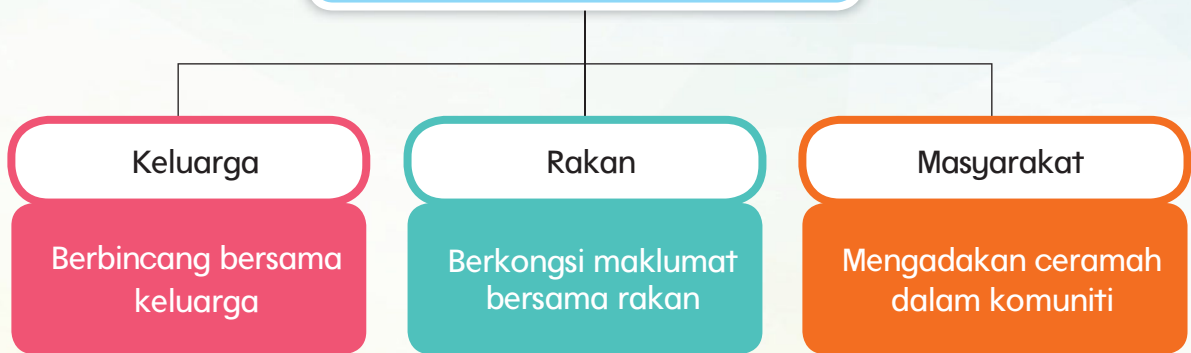
Malaria ialah penyakit yang disebabkan oleh parasit plasmodium. Penyakit ini merebak melalui gigitan nyamuk *Anopheles* yang telah dijangkiti parasit (dipanggil *sporozoites*) berkenaan.

Langkah Pencegahan Penyakit Berjangkit

Amalan gaya hidup sihat dapat menjamin kesejahteraan hidup diri, keluarga dan masyarakat.



Berkongsi Maklumat Berkaitan Penyakit Berjangkit





Latihan Pengukuhan

- I. Layari laman sesawang dan cari bahan yang berkaitan dengan perkembangan influenza pandemik COVID-19 di Malaysia. Hasilkan satu buku skrap mengenai penyakit berjangkit ini dan kongsi kan info atau maklumat yang diperolehi dengan rakan kelas anda.

PAK
21



Rumusan

Setiap murid perlu mempunyai kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit berjangkit dalam kehidupan harian.



7.0 Keselamatan

7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri

Senario kehidupan seharian kian mencabar. Permasalahan yang dihadapi meliputi segenap lapisan masyarakat. Lantaran itu, kemahiran kecekapan psikososial sangat penting untuk mengekalkan kestabilan mental dan mempamerkan tindak balas yang positif.



Standard Pembelajaran

- 7.1.1 Menjelaskan cara menjaga keselamatan diri dan ahli keluarga.
- 7.1.2 Mengenal pasti tindakan yang sesuai mengikut situasi jika keselamatan diri dan keluarga terancam.
- 7.1.3 Meramalkan perkara yang berlaku jika tidak mematuhi aspek keselamatan.
- 7.1.4 Mencadangkan panduan penjagaan keselamatan.
- 7.1.5 Menjaga keselamatan diri, keluarga dan komuniti dengan mematuhi panduan keselamatan.

Keselamatan Diri dan Ahli Keluarga

Keselamatan diri dan ahli keluarga ialah perkara yang perlu dititikberatkan untuk memastikan keharmonian dan kesejahteraan diri dan ahli keluarga terjamin.

Cara menjaga keselamatan diri dan ahli keluarga

Diri

Memakai pakaian yang sopan.

Elakkan berjalan bersendirian.

Elakkan berbual-bual dengan orang yang tidak dikenali.

Elakkan berada di kawasan yang masih dalam pembinaan.

Ahli Keluarga

Sentiasa berhubung dengan keluarga.

Elakkan keluar rumah sehingga lewat malam.

Mendisiplinkan diri dengan etika kekeluargaan.

Elakkan memberi maklumat ahli keluarga kepada orang lain.

Tindakan yang Sesuai untuk Diambil Mengikut Situasi Jika Keselamatan Diri dan Keluarga Terancam



- Bersihkan kawasan persekitaran rumah bersama keluarga.
- Pastikan alatan elektrik dipadamkan apabila tidak digunakan.

- Laporkan kepada pihak polis sekiranya terlihat sesuatu atau menyedari kehadiran individu yang mencurigakan.
- Peka akan kawasan kejiranan dan sebarang info daripada rukun tetangga mengenai keselamatan tempat tinggal.



- Pakai pelitup muka dan kerap mencuci tangan bagi mengelakkan dijangkiti wabak penyakit.
- Sentiasa menjaga jarak selamat dan elakkan berkunjung ke tempat sesak.

Ancaman boleh berlaku dalam bentuk jenayah dan kemalangan. Oleh itu, kita perlu sentiasa berhati-hati agar sebarang risiko dapat dielakkan.



Menjaga Keselamatan dengan Mematuhi Panduan Keselamatan

Keselamatan Diri

- Perlu bersikap proaktif dalam mengambil langkah-langkah berkaitan keselamatan diri.
- Sentiasa meminta izin ibu bapa untuk keluar rumah serta memaklumkan tempat keberadaan anda.
- Selalu berbincang dengan keluarga.
- Sentiasa peka dengan informasi semasa sebagai panduan jika berlaku kecemasan.

Keselamatan Keluarga

- Memastikan keberadaan diri pada waktu malam.
- Mengawasi pergerakan dan keselamatan keluarga.
- Mendidik keluarga supaya berada di rumah pada waktu malam.
- Memperkenalkan rakan kepada keluarga.
- Memaklumkan ibu bapa apabila berada di luar rumah.

Keselamatan Komuniti

- Berkongsi maklumat melalui aplikasi mudah alih kumpulan taman perumahan.
- Mengadakan ceramah dalam komuniti.
- Menggalakkan aktiviti sosial dalam kawasan perumahan.
- Melaporkan sebarang aktiviti yang mencurigakan.
- Mewujudkan program kawalan setempat.



Latihan Pengukuhan

1. Dalam kumpulan kecil tiga hingga empat orang, hasilkan sketsa dan persembahkan di hadapan kelas.

Contoh sketsa:

1. Keengganan dua orang murid yang tidak menghiraukan apa sahaja aspek keselamatan dalam kehidupan seharian.
2. Perbuatan murid tersebut telah diketahui dan guru menasihatinya agar berubah.
3. Pada awalnya, murid tersebut angkuh dan tidak mementingkan nasihat guru tersebut.
4. Setelah dinasihatkan berulang kali dan difahamkan tentang kepentingan aspek keselamatan dalam kehidupan seharian, murid tersebut mula menampakkan perubahan sikap.



Rumusan



UNIT 2

PEMAKANAN

Amalan Pemakanan Sihat dan Selamat

Amalan pemakanan yang seimbang, berkhasiat, sihat dan selamat mempengaruhi kesihatan tubuh badan. Pastiinya amalan ini merupakan faktor penting untuk beroleh kesihatan yang menyeluruh melibatkan aspek fizikal, mental, rohani dan sosial.



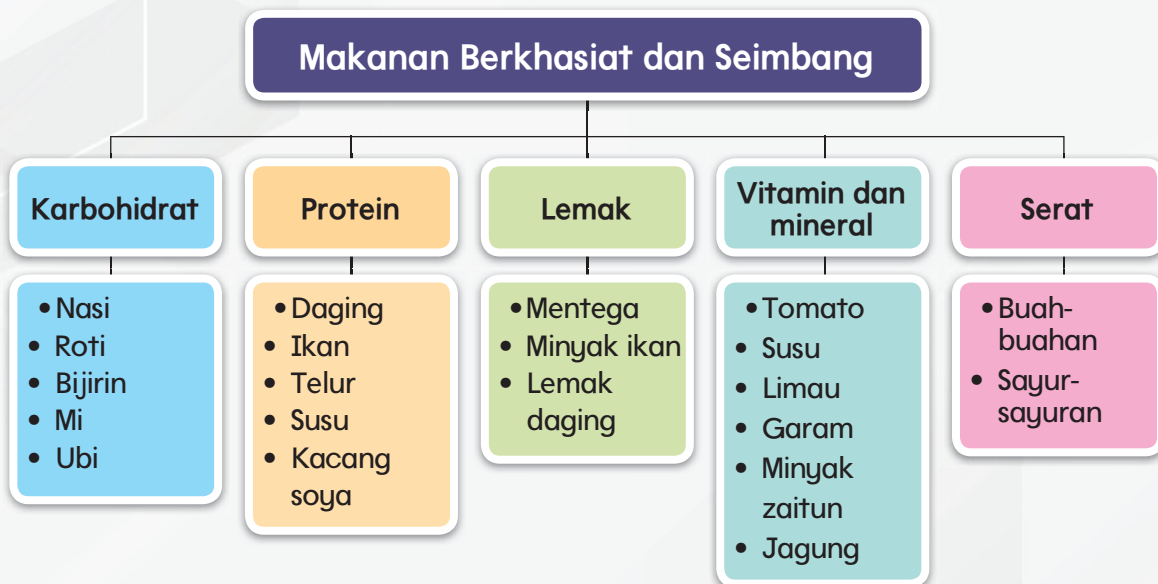
Standard Pembelajaran

- 8.1.1 Menjelaskan makanan berkhasiat dan seimbang.
- 8.1.2 Membezakan makanan berkhasiat dan makanan seimbang.
- 8.1.3 Membuat pertimbangan dalam memilih makanan.
- 8.1.4 Menganalisis kesan pengambilan makanan yang tidak berkhasiat dan seimbang.
- 8.1.5 Mengesyorkan makanan yang berkhasiat dan seimbang.
- 8.1.6 Mengamalkan gaya pemakanan yang berkhasiat dan seimbang dalam kehidupan.

Makanan Berkhasiat dan Seimbang

Makanan berkhasiat ialah tabiat memilih makanan yang hendak dimakan dengan tujuan mengekalkan kesihatan tubuh badan. Makanan yang berkhasiat diperlukan untuk memenuhi keperluan tubuh badan manusia dan mengelakkan berlakunya kekurangan nutrien.

Makanan seimbang ialah makanan yang membekalkan nutrien untuk keperluan tubuh badan manusia pada setiap hari. Makanan seimbang mengandungi nutrien yang lengkap seperti rajah yang berikut.



Info

Kepentingan pemakanan yang berkhasiat dan seimbang:

1. Tumbesaran fizikal yang lebih sempurna.
2. Perkembangan otak akan menjadi sihat dan cerdas.
3. Mental akan lebih stabil.
4. Tidak mudah untuk mendapat penyakit.
5. Mampu mengawal kadar obesiti dan menjalani gaya hidup sihat.

Membezakan Makanan Berkhasiat dan Makanan Seimbang

Makanan Berkhasiat

Sajian makanan yang mengandungi semua zat makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral yang perlu diambil dengan kadar yang betul.



Makanan Seimbang

Saiz sajian makanan yang mengandungi semua zat makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral yang perlu diambil pada satu-satu masa.



Pertimbangan dalam Memilih Makanan

- Makan mengikut keperluan tenaga, umur, berat badan dan gender.
- Memilih makanan yang seimbang.
- Memilih makanan yang dimasak dengan betul.
- Memilih buah-buahan dan sayur-sayuran yang segar, tidak layu dan berdaun hijau.
- Mengambil makanan dalam kuantiti yang diperlukan.
- Memilih sumber protein yang baik dan segar.
- Peka dengan kandungan dan tarikh luput pada makanan.

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada Portal Rasmi MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia)

Kesan Pengambilan Makanan yang Tidak Berkhasiat dan Seimbang

Makanan	Kesan
Tinggi gula dan lemak tepu	<ul style="list-style-type: none"> Berat badan berlebihan. Mendapat penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.
Makanan ringan (snek), makanan segera dan makanan diproses	<ul style="list-style-type: none"> Masalah ingatan dalam pembelajaran. Meningkatkan risiko demensia. Gagal mengawal selera makan.
Makanan berkolestrol tinggi	<ul style="list-style-type: none"> Serangan jantung Strok Obesiti Tekanan darah tinggi Kencing manis

Pinggan Sihat Malaysia

Pinggan Sihat Malaysia ialah saranan yang diambil daripada Panduan Diet Malaysia dan Piramid Makanan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia untuk membantu rakyat Malaysia merancang tabiat pemakanan sihat. Pinggan Sihat Malaysia merupakan panduan asas tentang jumlah makanan yang diambil bagi setiap kumpulan makanan. Saiz sukatan dan jumlah makanan yang diperlukan berbeza mengikut keperluan individu.



Info Pemakanan Sihat
(Dicapai pada 16 November 2020)

Langkah Merancang Hidangan Lengkap (Suku, Suku, Separuh)



1 Karbohidrat

- Kumpulan bekalan makanan ini membekalkan tenaga.
- Jenis karbohidrat yang biasa digunakan ialah beras putih atau perang, mi, pasta, roti, barli, jagung dan oat.

2 Protein

- Protein membantu membina dan memulihkan tisu-tisu dalam tubuh badan.
- Protein terdiri daripada dua sumber, iaitu daripada haiwan (ikan, daging, ayam, telur) serta tumbuh-tumbuhan (tauhu, kekacang, legum dan soya).

3 Sayur dan buah

- Makan sayuran berdaun hijau seperti bayam, kailan, kangkung, brokoli, serta ulam-ulaman seperti pegaga dan ulam raja.
- Makan buah-buahan dalam diet seharian boleh mengurangkan risiko obesiti dan diabetes.

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada Bahagian Nutrisi, Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)



Latihan Pengukuhan

1. Lihat pinggan kosong di bawah. Berpandukan gambar pilihan makanan yang diberi, lengkapkan pinggan diet suku, suku, separuh anda.



Sila imbas kod AR untuk bermain permainan interaktif pinggan diet suku, suku, separuh.



Rumusan

Makanan Berkhasiat

Sajian makanan yang mengandungi semua zat makanan yang perlu diambil dengan kadar yang betul.

Makanan Seimbang

Saiz sajian makanan yang mengandungi semua zat makanan yang perlu diambil pada satu-satu masa (rujuk piramid makanan).

Makanan Berkhasiat dan Seimbang

- Ikan, daging, telur, ayam
- Sayur-sayuran
- Buah-buahan
- Hasil tenusu

Pertimbangan dalam Memilih Makanan

- Makan mengikut keperluan tenaga, umur, berat badan dan gender.
- Pertimbangan dalam memilih makanan.
- Memilih makanan yang seimbang.
- Memilih makanan yang dimasak dengan betul.
- Memilih buah-buahan dan sayur-sayuran yang segar, tidak layu dan berdaun hijau.
- Mengambil makanan dalam kuantiti yang diperlukan.
- Memilih sumber protein yang baik dan segar.
- Peka dengan kandungan dan tarikh luput pada makanan.

Kesan Pengambilan Makanan yang Tidak Berkhasiat dan Seimbang

- Berat badan berlebihan.
- Mendapat penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.
- Masalah ingatan dalam pembelajaran.
- Meningkatkan risiko demensia.
- Gagal mengawal selera makan.
- Serangan jantung
- Strok
- Obesiti

Amalan Gaya Pemakanan yang Berkhasiat dan Seimbang

- Buang kulit ayam sebelum masak atau pilih daging tanpa lemak.
- Mematuhi waktu makan dan menu makanan.
- Minum air mengikut keperluan badan.
- Makan tiga hidangan buah-buahan setiap hari.
- Makan sepinggan sayur-sayuran setiap hari.

UNIT 3

PERTOLONGAN CEMAS

Pengetahuan Asas Pertolongan Cemas dan Kemahiran Bertindak dengan Bijak Mengikut Situasi

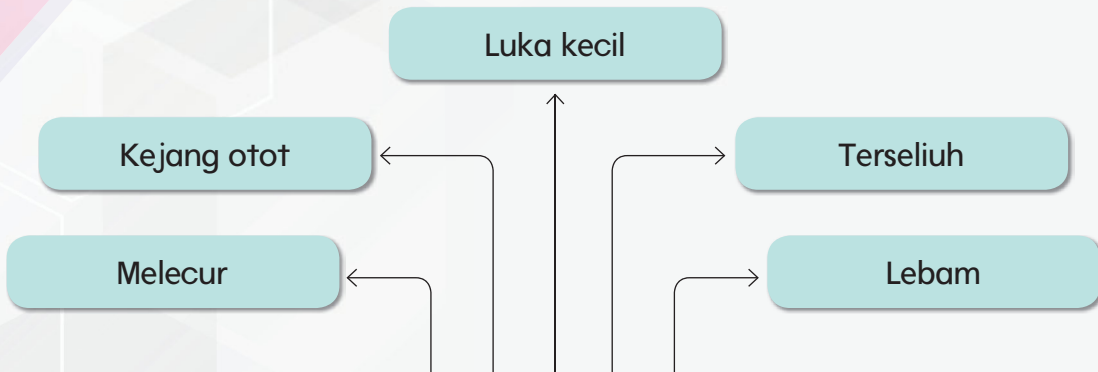
Sebarang situasi kemalangan sukar diramalkan. Namun kita perlu bersedia dengan pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi. Pertolongan cemas ialah bantuan atau rawatan awal yang diberikan kepada seseorang yang mengalami kemalangan sementara menunggu bantuan atau rawatan daripada paramedik. Tujuan utama pertolongan cemas ialah menyelamatkan nyawa mangsa dan mengelakkan keadaan bertambah buruk dengan tindakan yang berkesan.



Standard Pembelajaran

- 9.1.1 Menyatakan cara merawat kecederaan.
- 9.1.2 Membezakan kecederaan minor dan kecederaan major.
- 9.1.3 Menunjuk cara langkah-langkah merawat kecederaan.
- 9.1.4 Mencadangkan tindakan yang sesuai apabila berhadapan dengan kecederaan.
- 9.1.5 Menentukan keutamaan tindakan berdasarkan pelbagai situasi.
- 9.1.6 Merawat kecederaan mengikut kesesuaian dan situasi.

Membezakan Kecederaan Minor dan Kecederaan Major

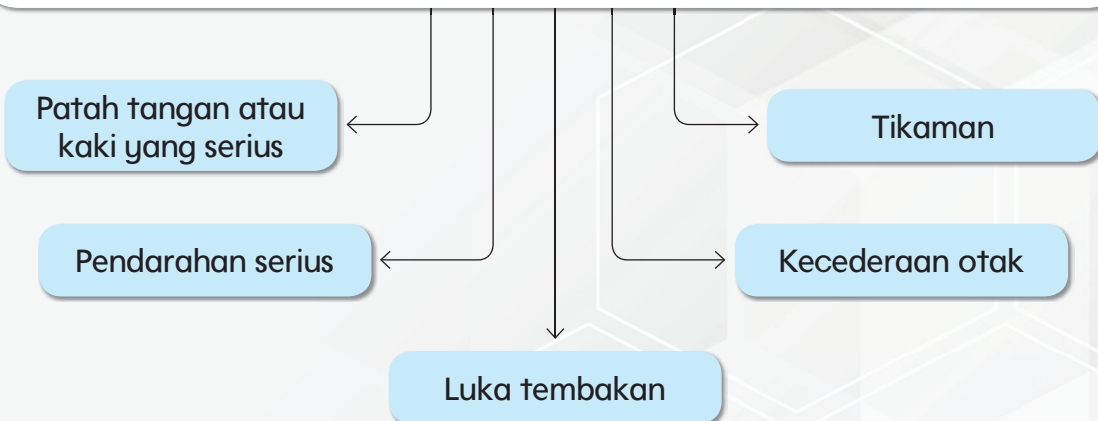


Kecederaan Minor

Kecederaan minor atau kecederaan kecil yang tidak menggugat atau mengancam nyawa serta-merta. Kecederaan minor melibatkan cedera di bahagian permukaan kulit, lebam akibat hentakan, ataupun luka kecil yang terjadi apabila tergores pada permukaan yang kasar ataupun tajam.

Kecederaan Major

Kecederaan major atau serius ialah kecederaan yang berlaku disebabkan pukulan yang kuat di kepala atau badan. Kecederaan major juga boleh menyebabkan trauma dan kehilangan nyawa.



Panduan Rawatan Awal



1. Luka lelasan akibat kulit bergeser terhadap permukaan kasar.



2. Basuh dan bersihkan luka untuk menghilangkan kotoran.



3. Sapu luka dengan antiseptik.



4. Balut luka dengan kain kasa.



Tip Keselamatan

Murid tidak dibenarkan merawat pesakit jika berlaku kecederaan dan kecemasan. Tunggu sehingga pegawai perubatan yang bertauliah tiba.



Sila Imbas



Panduan Rawatan Awal Luka
(Dicapai pada 17 November 2020)



Latihan Pengukuhan

PAK
21

1. Gambar di bawah menunjukkan panduan rawatan untuk menghasilkan balutan yang sesuai berdasarkan kecederaan dan situasi. Secara berkumpulan lakukan balutan berikut dengan bimbingan guru.



Rumusan

Pertolongan Cemas

Kecederaan Minor

Kecederaan kecil yang tidak menggugat atau mengancam nyawa serta merta seperti:

- Luka kecil.
- Kejang otot.
- Melecur.
- Lebam.
- Terseluh.

Kecederaan Major

Kecederaan serius dan kecederaan otak yang boleh menyebabkan kehilangan nyawa seperti:

- Patah tangan atau kaki yang serius.
- Pendarahan serius.
- Luka tembakan.
- Luka tikaman.
- Kecederaan otak.

Keutamaan Tindakan Berdasarkan Pelbagai Situasi

- Menyelamatkan nyawa.
- Mengurangkan kesakitan.
- Mengelakkan daripada keadaan bertambah teruk.
- Mendapatkan bantuan doktor atau menghantar pesakit ke hospital.

Senarai Rujukan

- Bompa, et al., 2018. *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th edition): Human Kinetics, Incorporation. United Kingdom.
- Corbin, C.B., et al., 2015. *Concepts of Fitness: Active Lifestyles for Wellness*. (17th edition). New York: McGraw Hill.
- Clint Adkins, et al., 2015. *Basketball Drills, Plays and Strategies: A Comprehensive Resource for Coaches*. F+W Media.
- Jerry V. Krause, et al., 2018. *Basketball Skills & Drills* (4th Edition). United States: Human Kinetics.
- Joel Dearing, 2015. *Volleyball Fundamentals Sports Fundamentals Series*. United States: Human Kinetics.
- Kementerian Pendidikan Malaysia, 2016. *Modul Latihan Sukan untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah (Futsal)*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2019. *Pemakanan bagi Berat Badan Berlebihan*. <http://www.myhealth.gov.my/pemakanan-bagi-berat-badan-berlebihan/> (Dicapai pada 10 Jun 2020).
- Khairul Azman Arshad, 2015. *Asas Perkhemahan dan Ikhtiar Hidup*. Kuala Lumpur: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Md. Amin, M.T., 2015. *Definisi, Falsafah dan Aplikasi dalam Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar*. Tanjung Malim: Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019. *Pemakanan bagi Berat Badan Berlebihan*. <http://www.myhealth.gov.my/pemakanan-bagi-berat-badan-berlebihan/>. (Dicapai pada 29 Mei 2020).
- Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019. *Penyakit Berjangkit*. <http://www.myhealth.gov.my/penyakit-berjangkit-2/>. (Dicapai pada 25 September 2020).
- Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019. *Rawatan Pertolongan Cemas: Patah*. <http://www.myhealth.gov.my/patah/>. (Dicapai pada 10 Julai 2020).
- Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019. *Kemahiran Komunikasi Berkesan*. <http://www.myhealth.gov.my/kemahiran-komunikasi/>. (Dicapai pada 14 Ogos 2020).
- Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2016. *Penyakit Mental*. <http://www.myhealth.gov.my/penyakit-mental/>. (Dicapai pada 20 April 2020)
- Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2015. *Penyalahgunaan Dadah*. <http://www.myhealth.gov.my/isu-penyalahgunaan-dadah/>. (Dicapai pada 28 Januari 2020).
- Portal MyNutri, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019. http://nutrition.moh.gov.my/wp-content/uploads/2019/10/Infografik_Pinggan_Sihat_Met_Ahad.pdf. (Dicapai pada 24 September 2020).
- Sean, D., 2015. *Goalball: The Beginner's Guide*. USA: Kindle Edition.

Indeks

A

abstinen 94
aerobik 11, 73, 92
analisis 83
ancaman 116

B

beregu 46, 47
bertahan 16, 17, 22, 23, 29,
31, 36, 42, 43, 47, 48,
49, 55, 61
boule 58, 59, 60, 61
bukan lokomotor 10

D

daya tahan otot 75, 81, 94,
154
dinamik 78, 79

F

fizikal v, 2, 12, 19, 43, 49,
63, 66, 73, 74, 75, 76,
78, 81, 89, 94, 114, 117,
118, 120, 122, 134, 141,
143
fleksibilitas 90, 91, 154
formasi 16, 22, 23, 29, 31,
42, 43, 46, 47, 48, 49

I

intensiti 81
intervensi 90

K

kapasiti 75, 76, 77
kardiovaskular 90

kekuatan otot 75, 83, 84,
85, 94
kelenturan 78, 80, 94, 154
konflik 101
konsisten 88

L

lokomotor 10

P

penyerang 14, 15, 16, 26, 28,
29, 31, 34, 35, 37, 40,
41, 70, 154
pergerakan 2, 4, 5, 6, 7, 8,
9, 10, 13, 20, 35, 49,
78, 79, 91, 101, 139,
140, 154
pertahanan v, 15, 16, 26,
28, 29, 31, 36, 37
pitcher 52, 53
psikosis 116

R

regangan 60, 76, 154
rotasi 25, 26, 29, 78

S

seksualiti 100
servis 39, 40, 41, 47, 48, 1
sistem menyerang 30
skor 89
statik 43, 78, 79
stesen 77, 81, 83
strategi v, 12, 13, 14, 15, 16,
17, 18, 19, 20, 22, 23,
24, 25, 26, 28, 29, 31,
32, 33, 37, 38, 39, 40,
41, 42, 43, 44, 45, 47,

48, 49, 50, 51, 52, 53,
54, 55, 56, 60, 62, 74,
121, 127

T

tarian 3, 10

U

ukuran 86, 88, 154
undang-undang 20, 48, 54,
59, 60, 101, 109, 111, 114

V

variasi vi, 5, 14, 15, 16, 20,
27, 28, 29, 34, 35, 41,
42, 46, 47, 48, 52, 54,
58, 59, 69, 71, 77, 82

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baiknya dan bertanggungjawab atas kehilangannya, serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

Skim Pinjaman Buku Teks

Sekolah _____

Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: _____

Tarikh Penerimaan: _____

BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL



RM29.00

ISBN 978-967-2448-88-4



9 789672 448884

FTK125001