

KURIKULUM KURSUS SEMINAR KECERGASAN BAGI KUMPULAN SOKONGAN II

1. Sinopsis Kursus

Secara umumnya kursus ini adalah untuk memberikan pendedahan kepada pegawai mengenai seminar kecergasan bagi membantu pegawai memahami kepentingan menjaga kesihatan dan kecergasan diri

2. Objektif Kursus

- i. Mendedahkan peserta prinsip asas pengukuhan dan penilaian kecergasan
- ii. Memberi kefahaman tentang komponen-komponen kecergasan
- iii. Menjelaskan kepada peserta mentafsir data ujian kecergasan

3. Tempoh/Masa

- i. Tempoh : Tiga(3) hari
- ii. Masa : 8.00 pg hingga 5.00 ptg

4. Kumpulan Sasaran

Kumpulan Sokongan II

5. Metodologi Pengajaran dan Pembelajaran

- i. Kuliah dan amali; dan
- ii. Penilaian yang dijalankan seperti penilaian tugas, kuiz, pembentangan dan pemerhatian dalam kumpulan, pembelajaran berasaskan masalah (problem base learning).