

KURSUS SEMINAR KECERGASAN

KUMPULAN SOKONGAN I

KURIKULUM SEMINAR KECERGASAN BAGI KUMPULAN SOKONGAN I (C) GRED 17 – 26

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; dan
- 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 I (C) Gred 17- 26

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*).