

# **SEMINAR KECERGASAN**

## **KURIKULUM SEMINAR KECERGASAN**

### **BAGI KUMPULAN SOKONGAN I GRED 27 - 40**

#### **1. SINOPSIS KURSUS**

Secara umumnya kursus ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pendedahan yang lebih mendalam kepada anggota jabatan mengenai penjagaan diri, kepentingan kecerdasan dan cara meningkatkan kecergasan.

#### **2. OBJEKTIF KURSUS**

- i. Memberi pengetahuan konsep asas penjagaan kesihatan dan kecergasan fizikal dan mental;
- ii. Meningkatkan kefahaman gaya hidup sihat; dan
- iii. mengamalkan aktiviti senaman sebagai aktiviti menjaga kesihatan dan kecergasan.

#### **3. TEMPOH/MASA**

- i. Tempoh : 3 hari
- ii. Masa : 8.00 pg - 5.00 ptg

#### **4. KUMPULAN SASARAN**

Kumpulan Sokongan I Gred 27 - 40

#### **5. METODOLOGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

- i. Kuliah,
- ii. Latih amal,
- iii. Kuiz,
- iv. Pemerhatian dalam kumpulan,

Pembelajaran berasaskan masalah (*problem base learning*).