

SEMINAR KECERGASAN

KURIKULUM SEMINAR KECERGASAN BAGI KUMPULAN PENGURUSAN DAN PROFESIONAL GRED 41 - 54

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 pagi - 5.00 petang

4. KUMPULAN SASARAN

Pegawai Gred 41 ke atas.

5. METODOLOGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

- i. Kuliah,
- ii. Latih amal,
- iii. Kuiz,
- iv. Pemerhatian dalam kumpulan,
- v. Pembelajaran berasaskan masalah (*problem base learning*).