



**SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN TONGOD**

# **MODUL PKPB 2020**

## **JILID 2**

**“Duduk Di Rumah, Ulangkaji,  
Jaga Kebersihan, Jaga diri”**

**MATA PELAJARAN : PEND. JASMANI & PEND. KESIHATAN (PJPK)**

**TINGKATAN : TIGA**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN SITI ASNI AWANG**

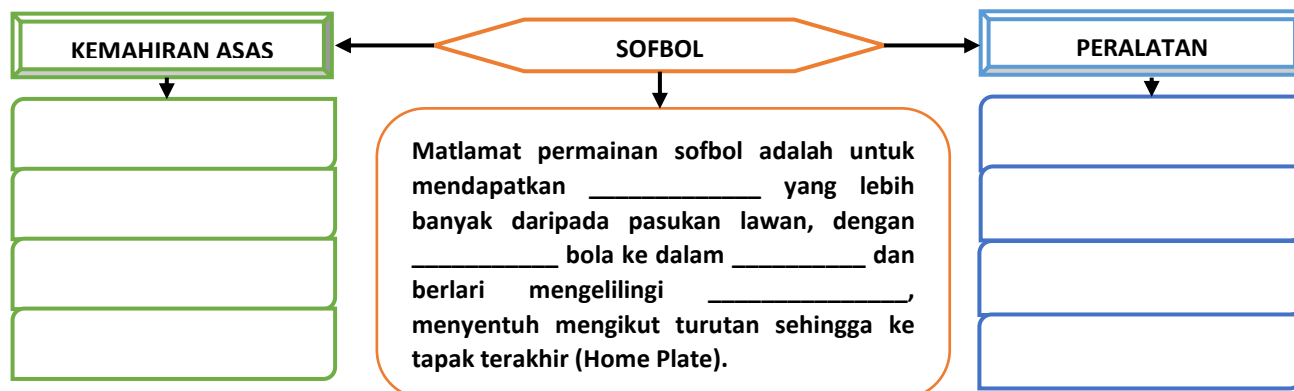
**NAMA PELAJAR : \_\_\_\_\_**

**KELAS : \_\_\_\_\_**

**‘Kita Jaga Kita ‘ @ SMKTongod Di♥Ku**

UNIT 5	PERMAINAN KATEGORI MEMADANG
TAJUK	SOFBOL (buku teks muka surat 74 – 83)
SASARAN	SEMUA PELAJAR TINGKATAN 3
TEMPOH PELAKSANAAN	1 MINGGU
OBJEKTIF	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan kemahiran asas sofbol.</li> <li>Menjelaskan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol.</li> <li>Menerangkan pengurusan dan keselamatan dalam permainan sofbol.</li> </ul>

1. Lengkapkan peta minda di bawah. [12 markah]



2. Nyatakan kemahiran sofbol dengan pernyataan yang betul [4 markah]

PERNYATAAN	KEMAHIRAN
(a) Kemahiran yang memerlukan koordinasi tangan dan mata serta pemasaan yang baik.	
(b) Dilakukan oleh pemain sebaik sahaja memukul atau menampar bola	
(c) Kemahiran menangkap dan membalik bola yang dipukul.	
(d) Kemahiran ini digunakan untuk memulakan permainan dan dilakukan oleh pelempar dari posisi di tengah bulatan padang sofbol.	

#### SOALAN OBJEKTIF [4 markah]

- Permainan sofbol hampir sama dengan beberapa jenis sukan yang melibatkan bola dan bet seperti permainan berikut kecuali
  - Kriket
  - Rondas
  - Ping pong
  - Besbol
- Apakah tujuan utama pemukul dalam permainan sofbol?
  - Mengayut bet sekuat-kuatnya
  - Menampar bola ke arah penangkap (catcher)
  - Memukul bola terus kepada penjaga tapak kedua
  - Memukul bola ke kawasan yang sukar untuk pemadam menangkap
- Manakah pernyataan berikut betul bagi menerangkan lakuan pemadam menangkap bola leret?
  - Berlari ke arah bola sambil mencedok bola ke dalam sarung tangan (glove)
  - Mata memandang bola sambil menunggu bola tiba ke sarung tangan (glove) pemadam.
  - Menangkap bola dengan tangan dan memasukkannya ke dalam sarung tangan (glove).
  - Mata memandang bola dan bergerak ke arahnya untuk menangkap bola ke dalam sarung tangan (glove) dengan pantas.
- Manakah antara berikut, lemparan yang boleh dilakukan oleh pelempar (pitcher)?
  - Windmill
  - Strike
  - Membaling
  - Slingshot
  - I dan II sahaja
  - I dan III sahaja
  - II dan III sahaja
  - I dan IV sahaja

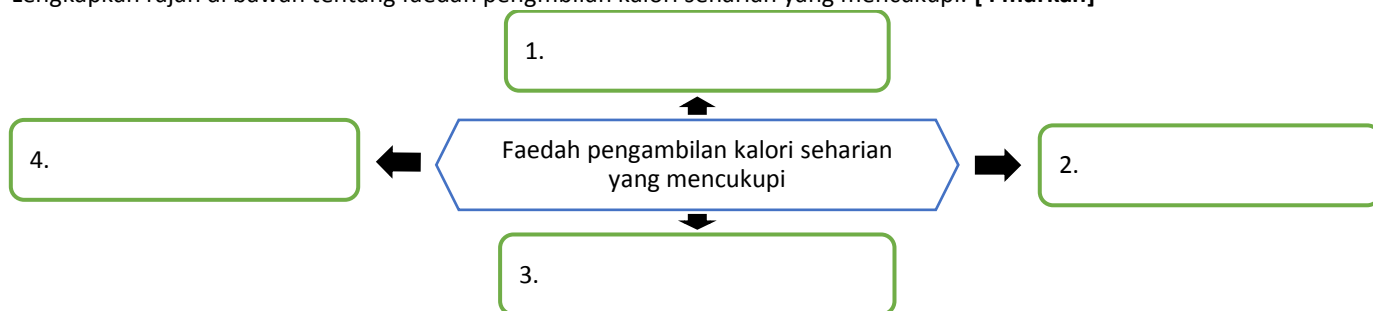
<b>UNIT 2</b>	<b>PEMAKANAN</b>
<b>TAJUK</b>	<b>KEPERLUAN HARIAN KALORI (buku teks muka surat 182 – 186)</b>
<b>SASARAN</b>	<b>SEMUA PELAJAR TINGKATAN 3</b>
<b>TEMPOH PELAKSANAAN</b>	<b>1 MINGGU</b>
<b>OBJEKTIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.</li> <li>• Menghuraikan keperluan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti harian.</li> <li>• Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.</li> </ul>

1. Jadual di bawah menunjukkan keperluan kalori mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.

Tahap Aktiviti	Lelaki				Perempuan			
	Kurang Aktif	Sederhana Aktif	Aktif	Sangat Aktif	Kurang Aktif	Sederhana Aktif	Aktif	Sangat Aktif
Kanak-kanak berumur 7 – 9 tahun	1530	1750	1970		1410	1610	1810	
Remaja berumur 13 – 15 tahun	1930	2210	2480	2760	1580	1810	2040	2260

Berdasarkan jadual tersebut, lengkapkan ruangan kosong di bawah. [6 markah]

- Jumlah kalori yang diperlukan bergantung kepada beberapa faktor termasuklah \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ dan tahap \_\_\_\_\_.
  - Lelaki memerlukan jumlah kalori yang \_\_\_\_\_ daripada perempuan.
  - Individu yang kurang aktif memerlukan \_\_\_\_\_ jumlah kalori harian.
2. Lengkapkan rajah di bawah tentang faedah pengambilan kalori seharian yang mencukupi. [4 markah]



3. Anda dikehendaki merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori dalam jadual di bawah. [20 markah]

SAJIAN	MENU MAKANAN	KALORI	JUMLAH KALORI
Sarapan pagi			
Minum pagi			
Makan tengah hari			
Minum petang			
Makan malam			

<b>UNIT 1</b>	<b>PEERS : PENYALAHGUNAAN BAHAN</b>
<b>TAJUK</b>	<b>PERATURAN dan UNDANG-UNDANG PENYALAHGUNAAN BAHAN (buku teks muka surat 142 – 148)</b>
<b>SASARAN</b>	<b>SEMUA PELAJAR TINGKATAN 3</b>
<b>TEMPOH PELAKSANAAN</b>	<b>2 MINGGU</b>
<b>OBJEKTIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan maksud dan jenis penyalahgunaan bahan</li> <li>• Menjelaskan faktor dan implikasi penyalahgunaan bahan</li> <li>• Menerangkan kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.</li> <li>• Menjelaskan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga.</li> </ul>

### **TUGASAN PEMBELAJARAN BERASASKAN PROJEK(PROJECT BASED LEARNING (PBL))**

**[30 markah]**

**Arahan:**

1. Murid perlu menyediakan satu folio berkaitan penyalahgunaan bahan bagi meningkatkan kefahaman dan pengetahuan murid.
2. Antara maklumat yang perlu ada dalam folio tersebut ialah
  - A. Pengenalan penyalahgunaan bahan.
  - B. Jenis-jenis penyalahgunaan bahan.
  - C. Faktor remaja terlibat dengan penyalahgunaan bahan.
  - D. Kesan penyalahgunaan bahan terhadap diri, keluarga dan masyarakat.
  - E. Peraturan dan undang-undang juvana yang berkaitan dengan penyalahgunaan bahan.
  - F. Kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.
3. Murid boleh mendapatkan maklumat melalui sumber seperti surat khabar, internet, bahan bacaan ilmiah, temu bual dan sebagainya.
4. Murid boleh memasukkan gambar atau unsur grafik mengikut kreativiti masing-masing supaya lebih menarik.
5. Murid boleh mendapatkan bantuan daripada ahli keluarga dan guru untuk menghasilkan folio yang paling menarik.
6. Muka depan folio mestilah mengandungi perkara berikut:
  - Nama Murid :
  - Kelas :
  - Nama Guru Mengajar :
  - Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan
  - Tema : Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)
  - Tajuk : Penyalahgunaan Bahan – Peraturan dan Undang-Undang Penyalahgunaan Bahan
7. Pelajar boleh menghasilkan folio menggunakan tangan atau menggunakan perisian computer.