



NAMA : B[REDACTED]
JENJIR : SUKAN PERMAINAN

PERINGKAT : ASAS

KOD KURSUS : GBA

JAM KREDIT : 1 KREDIT

KEPENTINGAN

Kursus ini memberi pendedahan kemahiran asas, undang-undang dan peraturan dalam sukan yang melibatkan aspek-aspek teori, amali, undang-undang dan peraturan.

OBJEKTIF KURSUS :

1. Mengetahui tentang sukan.
2. Mengetahui tentang sukan.
3. Mengetahui tentang sukan.
4. Mengetahui tentang sukan.
5. Memupuk semangat sukan.

SINOPSIS KURSUS:

Kursus ini memberi pendedahan kemahiran asas, undang-undang, peraturan dan penganjuran kejohanan.



SKEMA KERJA KURSUS KOKURIKULUM

NAMA KURSUS : BADMINTON
KOD KURSUS : GBA

PERTEMUAN	AKTIVITI
1	Penubuhan Kelab Badminton - pelantikan AJK dan ahli-ahli - sesi pengenalan dan sejarah - undang-undang dan peraturan permainan.
2	Panduan keselamatan semasa melaksanakan aktiviti - prosedur asas kaedah pertolongan cemas - teknik memanaskan badan secara khusus untuk permainan badminton
3	Latihan pembiasaan dengan reket - cara pegang reket badminton (grip) - latihan pola pergerakan dan postur badan(footwork): - pergerakan kaki ke hadapan, ke sisi dan kebelakang
4	Kemahiran Pukulan Hadapan (forehand) - atas kepala - sisi - bawah (aras lutut)
5	Mini badminton (kombinasi pertemuan 3 dan 4)
6	Kemahiran Pukulan Kilas (backhand) - atas kepala - sisi - bawah (aras lutut)
7	Mini badminton (kombinasi pertemuan 3 hingga 6)
8	Kemahiran servis: - servis rendah - servis flik - servis tinggi
9	Mini badminton (kombinasi 3 hingga 8)
10	Pukulan Lob: - lambung tinggi - ofensif Pukulan smash - smash depan - smash kilas - smash mengelilingi atas kepala
11	Pukulan deras ke hadapan (Drive)

	Pukulan junam (Drop Short)
12	Pukulan di jaring Pukulan hayunan di bawah lengan (Low Clear) Pukulan junam (Drop Short) Kemahiran Pukulan deras ke hadapan (Drive)
13	Mini badminton - pukulan di jaring - pukulan junam (Drop Short) - pukulan hayunan di bawah lengan (Low Clear) - kemahiran pukulan deras ke hadapan (Drive) - permainan kecil
14	Strategi permainan: - perseorangan. - bergu
15	Tatacara penganjuran pertandingan (kertas kerja/pengurusan kejohanan)
16	Menganjurkan pertandingan tertutup maktab
17	Tugasan dan projek
18	Tayangan video perlawanan badminton
19	Ujian kemahiran asas (teori dan praktikal)
20	Penutup tamat kelab badminton (Pameran)

** 2 jam pertemuan diberi kepada Sukan /Permainan yang membuat lawatan , serta menganjurkan pertandingan peringkat maktab,zon, negeri dan negara*

KAEDAH PENYAMPAIAN:

1. Demonstrasi (tunjuk cara)
2. Kuliah
3. Tayangan Video
4. Lawatan

PENILAIAN:

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Kehadiran | 40% |
| 2. Penglibatan | 20% |
| 3. Kemahiran | 20% |
| 4. Laporan/tugasan | 20% |

- Markah lulus == 80%

SUMBER/BAHAN RUJUKAN

1. *Badminton teknik Asas –Misbun Sidek, Kementerian Belia dan Sukan , Do-It Future Sdn Bhd 2003.*
2. *Panduan Pengajaran Kemahiran Asas Permainan --Siri Pendidikan Logman (Teng Boon Tong)*
3. *Badminton Top Coach- Derek Talbot- Queen Anne Press Book 1989.*
4. *Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan 1– Dewan Bahasa Dan Pustaka.*