

## STRUKTUR PENGAJIAN

### Diploma Sains Sukan & Kejurulatihan (A2309)

#### Struktur Program

Struktur program Diploma Sains Sukan dan Kejurulatihan ini telah dirancang dengan merangkumi Kursus Universiti, Kursus Teras, dan Latihan Industri dengan pecahan seperti tertera pada jadual berikut:

| Senarai Kursus  | Jam Kredit |
|---|------------|
| (a) Kursus Universiti                                 | 14         |
| (b) Kursus Teras                                      |            |
| i. Kursus Teras Umum (Sains Sukan)                    | 23         |
| ii. Kursus Teras Bidang (Sains Sukan & Kejurulatihan) | 47         |
| (c) Latihan Industri                                  | 6          |
| (d) Kursus Pengayaan Diri                             | 1/2/3      |
| <b>JUMLAH KESELURUHAN</b>                             | <b>90</b>  |

\*Latihan Industri dirancang untuk menempatkan pelajar di institusi-institusi sukan seperti Kementerian Belia dan Sukan, Institut Sukan Negara (ISN), Majlis Sukan Negara (MSN), Majlis Sukan Negeri, Jabatan Belia dan Sukan Negeri dan Daerah, Persatuan- Persatuan Sukan, Pusat Satelit Institut Sukan Negeri, Pusat-pusat sukan/kecergasan/rekreasi dalam sektor kerajaan dan swasta.

Pelajar perlu menyempurnakan semua kursus 90 jam kredit untuk bergraduat. Taburan kursus bagi program ini mengikut komponen kursus adalah seperti berikut:

#### KURSUS UNIVERSITI

| KOD      | Senarai Kursus                     | Jam Kredit |
|----------|------------------------------------|------------|
| HNS2042  | Masyarakat dan Kebudayaan Malaysia | 2          |
| HNS2052  | Pengajian Malaysia 2               | 2          |
|          | Kokurikulum 1                      | 1          |
|          | Kokurikulum 2                      | 1          |
|          | Kokurikulum 3                      | 1          |
| *BIU2012 | English Proficiency 1              | -          |
| *BIU2022 | English Proficiency 2              | 2          |
| BMK2012  | Bahasa Melayu                      | 2          |
| PKU2013  | Asas Keusahawanan                  | 3          |
|          | <b>JUMLAH</b>                      | <b>14</b>  |

\*Pelajar yang mendapat keputusan SPM Bahasa Inggeris B- dan ke bawah perlu mengambil BIU2012 (English Proficiency 1) – kredit tidak dikira dalam PNGK. Manakala, pelajar yang mendapat B dan ke atas perlu terus mengambil BIU2022 (English Proficiency 2).

  
DR. NUR HAZIYANTI BINTI MOHAMAD KHALID  
KETUA JABATAN SAINS KEJURULATHAN  
FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATHAN  
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS  
35900 TANJONG MALIM, PERAK  
12/12/2019

### KURSUS TERAS UMUM

| KOD           | SENARAI KURSUS                     | JAM KREDIT |
|---------------|------------------------------------|------------|
| QEU1012       | Latihan Kecergasan Fizikal I       | 2          |
| QEU1022       | Latihan Kecergasan Fizikal II      | 2          |
| QEU1032       | Asas Anatomi dan Fisiologi Manusia | 2          |
| QEU1042       | Fisiologi Sukan dan Latihan        | 2          |
| QEU1053       | Asas Psikologi Sukan               | 3          |
| QEU1063       | Asas Sosiologi Sukan               | 3          |
| QEU1073       | Biokimia Asas Untuk Sukan          | 3          |
| QEU1083       | Asas Nutrisi Sukan                 | 3          |
| QEU1093       | Asas Pengurusan Sukan              | 3          |
| <b>JUMLAH</b> |                                    | <b>23</b>  |

### KURSUS TERAS BIDANG

| KOD           | SENARAI KURSUS   | JAM KREDIT |
|---------------|--|------------|
| QES1013       | Pengurusan Kesenggangan dan Rekreasi                     | 3          |
| QES1022       | Promosi Kesihatan dan Kesejahteraan                      | 2          |
| QES1032       | Asas Kinesiologi   | 2          |
| QES1042       | Pemerolehan Kemahiran Sukan dan Permainan                | 2          |
| QES1052       | Pengujian dan Pengukuran Kecergasan Fizikal dan Sukan I  | 2          |
| QES1062       | Pengujian dan Pengukuran Kecergasan Fizikal dan Sukan II | 2          |
| QES1072       | Kejurulatihan Atlet Kurang Upaya                         | 2          |
| QES1083       | Kejurulatihan Sukan                                      | 3          |
| QES1092       | Isu Keselamatan Dalam Sukan dan Latihan                  | 2          |
| QES1102       | Pengurusan Stres   | 2          |
| QES1112       | Kepimpinan Kecergasan                                    | 2          |
| QES1122       | Preskripsi Latihan                                       | 3          |
| <b>JUMLAH</b> |  | <b>26</b>  |

| Pilih 5 jenis sukan (WAJIB mengambil kursus peringkat I dan II bagi setiap sukan yang dipilih)<br>– 20 kredit |                                     |                   |
|---|-------------------------------------|-------------------|
| <b>SUKAN OLAHRAGA</b>   |                                     |                   |
| <b>KOD</b>  | <b>Senarai Kursus</b>               | <b>Jam Kredit</b> |
| QE11012   | Olahraga I                          | 2                 |
| QE11022   | Olahraga II                         | 2                 |
| <b>SUKAN GIMNASTIK DAN PERGERAKAN KREATIF</b>   |                                     |                   |
| QE11032   | Gimnastik dan Pergerakan Kreatif I  | 2                 |
| QE11042   | Gimnastik dan Pergerakan Kreatif II | 2                 |
| <b>SUKAN RENANG</b>   |                                     |                   |
| QE11052   | Renang I                            | 2                 |
| QE11062   | Renang II                           | 2                 |
| <b>SUKAN BOLA SEPAK</b>   |                                     |                   |
| QE11072   | Bola Sepak I                        | 2                 |
| QE11082   | Bola Sepak II                       | 2                 |
| <b>SUKAN BADMINTON</b>  |                                     |                   |
| QE11092   | Badminton I                         | 2                 |
| QE11102   | Badminton II                        | 2                 |
| <b>SUKAN MEMANAH</b>  |                                     |                   |
| QE11112   | Memamah I                           | 2                 |
| QE11122   | Memamah II                          | 2                 |
| <b>SUKAN HOKI</b>   |                                     |                   |
| QE11132   | Hoki I                              | 2                 |
| QE11142   | Hoki II                             | 2                 |
| <b>SUKAN TENPIN BOLING</b>  |                                     |                   |
| QE11152   | Tenpin Boling I                     | 2                 |
| QE11162   | Tenpin Boling II                    | 2                 |
| <b>SUKAN SKUASY</b>   |                                     |                   |
| QE11172   | Skuasy I                            | 2                 |
| QE11182   | Skuasy II                           | 2                 |
| <b>SUKAN BASIKAL</b>  |                                     |                   |
| QE11192   | Basikal I                           | 2                 |
| QE11202   | Basikal II                          | 2                 |
| <b>SUKAN BOLA JARING</b>  |                                     |                   |
| QE11212   | Bola Jaring I                       | 2                 |

|                                       |                |           |
|---------------------------------------|----------------|-----------|
| QE11222                               | Bola Jaring II | 2         |
| <b>SUKAN BOLA TAMPAR</b>              |                |           |
| QE11232                               | Bola Tampar I  | 2         |
| QE11242                               | Bola Tampar II | 2         |
|                                       | <b>JUMLAH</b>  | <b>20</b> |
| <b>JUMLAH KESELURUHAN ( 27 + 20 )</b> |                | <b>47</b> |

#### LATIHAN INDUSTRI

| KOD           | SENARAI KURSUS   | JAM KREDIT |
|---------------|------------------|------------|
| QLI1016       | Latihan Industri | 6          |
| <b>JUMLAH</b> |                  | <b>6</b>   |

Senarai kursus yang ditawarkan dalam program Diploma Sains Sukan dan Kejurulatihan mengikut agihan semester seperti berikut:

| SEMESTER 1    |                                     |            |
|---------------|-------------------------------------|------------|
| KOD           | SENARAI KURSUS                      | JAM KREDIT |
| HNS2042       | Masyarakat dan Kebudayaan Malaysia  | 2          |
| HNS2052       | Pengajian Malaysia 2                | 2          |
|               | Kokurikulum 1                       | 1          |
| *BIU2012      | English Proficiency 1               | -          |
| QEU1012       | Latihan Kecergasan Fizikal I        | 2          |
| QES1032       | Asas Kinesiologi                    | 2          |
| QES1022       | Promosi Kesihatan dan Kesejahteraan | 2          |
| QEU1032       | Asas Anatomi dan Fisiologi Manusia  | 2          |
|               | Sukan 1 ( I )                       | 2          |
|               | Sukan 2 ( I )                       | 2          |
|               | Sukan 3 ( I )                       | 2          |
| <b>JUMLAH</b> |                                     | <b>19</b>  |

*\*Pelajar yang mendapat keputusan SPM Bahasa Inggeris B- dan ke bawah perlu mengambil BIU2012 (English Proficiency 1) – kredit tidak dikira dalam PNGK. Manakala, pelajar yang mendapat B dan ke atas perlu terus mengambil BIU2022 (English Proficiency 2).*

| SEMESTER 2    |   |            |
|---------------|---|------------|
| KOD           | Senarai Kursus  | Jam Kredit |
| BMK2012       | Bahasa Melayu   | 2          |
| PKU2013       | Asas Keusahawanan                                       | 3          |
|               | Kokurikulum 2   | 1          |
| *BIU2022      | English Proficiency 2                                   | 2          |
| QEU1022       | Latihan Kecergasan Fizikal II                           | 2          |
| QEU1042       | Fisiologi Sukan dan Latihan                             | 2          |
| QES1042       | Pemerolehan Kemahiran Sukan dan Permainan               | 2          |
| QES1052       | Pengujian dan Pengukuran Kecergasan Fizikal dan Sukan I | 2          |
|               | Sukan 1 ( II )  | 2          |
|               | Sukan 2 ( II )  | 2          |
| <b>JUMLAH</b> |   | <b>20</b>  |

| SEMESTER 3    |  |            |
|---------------|--|------------|
| KOD           | Senarai Kursus   | Jam Kredit |
|               | Kokurikulum 3  | 1          |
| QEU1053       | Asas Psikologi Sukan                                     | 3          |
| QEU1063       | Asas Sosiologi Sukan                                     | 3          |
| QES1062       | Pengujian dan Pengukuran Kecergasan Fizikal dan Sukan II | 2          |
|               | Sukan 4 ( I )  | 2          |
| <b>JUMLAH</b> |  | <b>11</b>  |

| SEMESTER 4    |                                      |                 |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|
| KOD           | Senarai Kursus                       | Jam Kredit      |
|               | Kursus Pengayaan Diri                | 1/2/3           |
| QEU1073       | Biokimia Asas Untuk Sukan            | 3               |
| QES1083       | Kejurulatihan Sukan                  | 3               |
| QEU1093       | Asas Pengurusan Sukan                | 3               |
| QES1013       | Pengurusan Kesenggangan dan Rekreasi | 3               |
|               | Sukan 3 ( II )                       | 2               |
|               | Sukan 5 ( I )                        | 2               |
| <b>JUMLAH</b> |                                      | <b>17/18/19</b> |

| SEMESTER 5    |   |            |
|---------------|---|------------|
| KOD           | Senarai Kursus                          | Jam Kredit |
| QES1072       | Kejurulatihan Atlet Kurang Upaya        | 2          |
| QES1092       | Isu Keselamatan Dalam Sukan dan Latihan | 2          |
| QEU1083       | Asas Nutrisi Sukan                      | 3          |
| QES1102       | Pengurusan Stres                        | 2          |
| QES1112       | Kepimpinan Kecergasan                   | 2          |
| QES1122       | Preskripsi Latihan                      | 2          |
|               | Sukan 4 ( II )                          | 2          |
|               | Sukan 5 ( II )                          | 2          |
| <b>JUMLAH</b> |   | <b>17</b>  |

| SEMESTER 6    |                  |            |
|---------------|------------------|------------|
| KOD           | Senarai Kursus   | Jam Kredit |
| QLI1016       | Latihan Industri | 6          |
| <b>JUMLAH</b> |                  | <b>6</b>   |

## **SINOPSIS KURSUS DIPLOMA SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN**

### **QEU1012 Latihan Kecergasan Fizikal I**

Kursus ini akan mendedahkan kepada pelajar kepada teori dan praktikal berkaitan kaedah latihan dan suaian fizikal bermatlamatkan pembinaan kecergasan secara umum. Tumpuan diberi terhadap pembinaan dan pelaksanaan latihan kekuatan dan suaian fizikal bagi populasi sedentari dan populasi istimewa (kanak-kanak, warga emas, wanita mengandung dan penghidap penyakit berteraskan kardiovaskular seperti sakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi dan lain-lain yang berkaitan). Pelajar akan didedahkan dan dilatih untuk mengendalikan latihan kekuatan dan suaian fizikal yang berkesan dan sesuai bagi populasi tersebut. Pelajar akan turut didedahkan kepada konsep asas fisiologi dan mekanik pergerakan bagi populasi istimewa, yang akan membolehkan mereka membina dan melaksanakan program latihan mengikut keperluan sebenar golongan tersebut.

This course will expose students to the theoretical and practical aspects related to training and conditioning methods aimed at building general fitness. Emphasis is given to the construction and implementation of strength and conditioning training for sedentary populations and special populations (children, elderly, pregnant women and people with cardiovascular diseases such as heart disease based, diabetes, high blood pressure and other related). Students will be exposed and trained to handle the strength and conditioning exercises that are effective and appropriate for this population. Students will also be exposed to the basic concepts of physiology and movement mechanics for special populations, which will enable them to develop and implement training programs in accordance with the real needs of these groups.

### **QEU1022 Latihan Kecergasan Fizikal II**

Kursus ini akan mendedahkan kepada pelajar kepada teori dan praktikal berkaitan kaedah latihan dan suaian fizikal bermatlamatkan pembinaan kecergasan khusus untuk sukan prestasi tinggi. Pelajar akan didedahkan dan dilatih untuk membina dan melaksanakan program latihan kekuatan dan suaian fizikal untuk atlit sukan berpasukan dan sukan individu. Penumpuan diberi terhadap sukan utama kebangsaan dan antarabangsa seperti bola sepak, hoki, lumba basikal, badminton, skuasy, memanah, dan tenpin boling.

This course will expose students to the theoretical and practical aspects related to training and conditioning methods aimed at building specific fitness for high performance sport. Students will be exposed and trained to develop and implement strength and conditioning training for athletes of team sports and individual sports. Concentration is placed on major national and international sports such as football, hockey, cycling, badminton, squash, archery, and tenpin bowling.

### **QEU1032 Asas Anatomi dan Fisiologi Manusia**

Kursus ini merangkumi pengenalan kepada asas biologi dan histologi, dan didalami dengan kaji selidik yang mendalam terhadap terhadap sistem tubuh badan manusia. Kursus ini merangkumi komponen makmal di mana pelajar adalah bertanggungjawab untuk melaksanakan pemerhatian yang terperinci pada badan dan model di makmal.

The course includes the introduction to basic biology and histology, and the study of human body systems. This course includes a laboratory components in which students are responsible to making original observations on model and lab materials.

### **QEU1042 Fisiologi Sukan dan Latihan**

Kursus ini direkabentuk untuk menyediakan pelajar dengan pengetahuan yang kukuh dalam ilmu fisiologi latihan kerana ia berkaitan dengan kecergasan, prestasi dan kesihatan. Tajuk tumpuan merangkumi tindakbalas sistem neuro saraf, metabolik, kardiovaskular, paru-paru, dan endokrin kepada latihan dan latihan, kaedah untuk meningkatkan prestasi Kejurulatihan dan tumpuan khas terhadap aspek sains fisiologi Kejurulatihan. Ia berfungsi

untuk menyedarkan pelajar mengenai tindak balas badan manusia dan penyesuaian yang berlaku semasa melakukan Kejurulatihan. Pengetahuan dan aplikasi prinsip-prinsip saintifik adalah perlu untuk membangunkan prestasi puncak dalam kalangan atlet dan mengekalkan kesihatan dan kecergasan dalam populasi umum secara kualitatif dan kuantitatif.

This course is designed to provide students with a solid knowledge of exercise physiology as it relates to fitness, performance and health. Topics include the neuromuscular, metabolic, cardiovascular, pulmonary, and endocrine responses to exercise, the methods for improving exercise performance and special considerations that are specific to the science of exercise physiology. It serves to enlighten students on the human adaptive response to exercise. Knowledge and application of scientific principles are necessary to develop peak performance in athletes and maintain health and fitness in the general population - quantitatively and qualitatively improving life

### **QEU1053 Asas Psikologi Sukan**

Kursus ini menyentuh konsep, teori dan prinsip asas psikologi sukan dan aktiviti fizikal yang merangkumi peranan dan etika dalam psikologi sukan, personaliti, motivasi dan atribusi, pengukuran psikologi, kebangkitan, kebimbangan dan stres, tumpuan dan konsentrasi, intervensi kognitif dan tingkahlaku, faktor psikobiologi, dan psikososial dalam sukan dan aktiviti fizikal.

This course focuses on the concept, theory and basic principles of sport psychology and physical activity which involve roles and ethics in sport psychology, personality, motivation and attribution, measurement in psychology, arousal, anxiety and stress, focus and attention, cognitive and behavioral interventions, and psychosocial in sport and physical activity.

### **QEU1063 Asas Sosiologi Sukan**

Kursus ini bertujuan mendedahkan pelajar kepada asas perhubungan antara sukan dan masyarakat. Aspek yang diberi tumpuan dalam kursus ini adalah mengenai teori sosialisasi dan tingkah laku masyarakat dalam sukan, sukan sebagai sebuah organisasi sosial, devian dan diskriminasi dalam sukan, sukan dalam konteks etnik, gender, pendidikan, ekonomi, politik, media massa, dan psikologi sosial.

This course familiarizes the students to the basic relationship between sport and society. Among the topics discussed are the theory of socialization and social behaviour in sports, sport as a social organization, deviant and discrimination in sports, sports in the context of ethnicity, gender, education, economics, politics, media, and social psychology.

### **QEU1073 Biokimia Asas Untuk Sukan**

Kursus ini memberikan pendedahan kepada pelajar tentang konsep asas biokimia yang merangkumi struktur dan fungsi asas sel, metabolisme protein, karbohidrat dan lipid, tindakbalas enzim dan tindakbalas kinetik dalam metabolisme sel semasa sukan dan latihan.

This course introduces the students to the basic concepts of biochemistry including structure and basic functions of cells, protein metabolism, carbohydrates and lipids, enzymatic reactions and kinetics reaction in cell metabolism during sport and exercise

### **QEU1083 Asas Nutrisi Sukan**

Kursus ini mendedahkan pelajar mengenai aspek penting nutrisi dalam sukan dan Kejurulatihan. Kursus ini berfokus terhadap prinsip nutrisi yang umum bagi membolehkan atlet dan individu yang melakukan Kejurulatihan mencapai matlamat latihan, pertandingan dan Kejurulatihan. Strategi pemakanan bagi sukan tertentu dibincangkan sebagai panduan untuk mencapai matlamat tersebut.



This course introduces the students to the important aspects of nutrition in sports and exercise. This course focuses on general nutrition principles to enable athletes and exercising individuals to achieve their training, competition and exercise goals. Nutritional strategies for specific sports are discussed as a guide to achieve the goals.

### **QEU1093 Asas Pengurusan Sukan**

Kursus ini memfokuskan kepada aspek pengurusan sukan dan rekreasi yang merangkumi definisi, falsafah, ciri-ciri pengurusan, pengurusan kewangan, kemudahan dan alatan, pengurusan acara, aspek kepimpinan, etika, isu-isu dan perhubungan awam. Melalui kursus ini juga, pelajar mengaplikasikan teori pengurusan sukan dan rekreasi secara eksplisit.

This course focuses on aspects of sport and recreational management which include the definition, philosophy, and characteristics of management, financial management, facilities and equipment, event management, leaderships, ethics, contemporary issues and public relations. Through this course, the students will be able to apply the theory of sport and recreational managements explicitly

### **QES1013 Pengurusan Kesenggangan dan Rekreasi**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang teori dan amali aktiviti kesenggangan dan rekreasi. Aspek teori merangkumi falsafah dan objektif aktiviti kesenggangan dan rekreasi, cabang rekreasi, teori pembelajaran berasaskan cabaran, merancang, mengurus dan mengendali aktiviti rekreasi, isu-isu semasa dan aspek psikososial dalam aktiviti senggang dan rekreasi. Pelajar juga didedahkan dengan aspek amali seperti pengurusan alatan, aktiviti tali, pertolongan cemas dan asas menyelamat, keyakinan di air, asas perkhemahan, peta dan kompas, ikhtiar hidup dan kem kraf.

This course introduces the students to the theory and practice in leisure and recreational activities. Theoretical aspect encompasses the philosophy and objectives of leisure and recreation activities; division of recreation, adventure-based learning theory; planning, managing and operating the recreational activities, current issues and psychosocial aspects in leisure and recreational activities. The students are also introduced to the practical aspects such as tools management, rope activities, basic first aid and rescue, water confidence, basic camping, map and compass, survival and camp craft.

### **QES1022 Promosi Kesihatan dan Kesejahteraan**

Kursus ini menyediakan peluang untuk pelajar mempelajari teknik dan kaedah mempromosi kesihatan dan kesejahteraan untuk masyarakat. Kursus ini merangkumi aspek teori, konsep, dan tujuan promosi kesihatan dan kesejahteraan, budaya dan amalan gaya hidup sihat, tingkahlaku menjaga kesihatan, persepsi dan motivasi dalam penjagaan kesihatan, teknik komunikasi dan promosi, perancangan dan pelaksanaan program promosi kesihatan dan gaya hidup sihat.

This course provides an opportunity for the students to learn the techniques and methods to promote health and wellness within the community. The course includes the theory, concepts, and the purposes of health promotion and wellness, culture and practices of healthy lifestyle, health behaviour, perception and motivation in health care, communication and promotion techniques, planning and implementation of health promotion and healthy lifestyles

### **QES1032 Asas Kinesiologi**

Kursus ini memperkenalkan tentang konsep asas mekanikal pergerakan manusia, yang bertujuan untuk menghasilkan pergerakan fizikal yang optimum dari aspek keselamatan, keberkesanan dan kelancaran. Pelajar akan didedahkan dengan sistem otot-rangka dan sistem saraf dalam pergerakan sukan, analisis biomekanik, daya dan momen, pusat graviti dan kestabilan, asas kinematik, gerakan projektil, Elektromiografi (EMG), dan analisis pergerakan dalam sukan.

This course introduces the basic concepts of human mechanical movement, which aims to produce an optimal physical movement in terms of safety, effectiveness and efficiency. The students will be introduced to the musculoskeletal system and the nervous system in movement, biomechanical analysis, forces and moments, centre of gravity and stability, basic kinematics, projectile motion, Electromyography (EMG), and motion analysis in sports

#### **QES1042 Pemerolehan Kemahiran Sukan dan Permainan**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang teori dan kaedah dalam pemerolehan kemahiran pergerakan dalam sukan dan latihan yang merangkumi teori dan pendekatan kemahiran pembelajaran motor, klasifikasi kemahiran, pemerolehan kemahiran dan pemindahan pembelajaran, faktor yang mempengaruhi pembelajaran, pembolehubah dalam pemerolehan kemahiran, tunjukcara dan arahan, maklumbalas, praktis, dan implikasi praktis ke atas pemerolehan kemahiran.

This course introduces the students to the theories and methods of motor skill acquisitions in sport and exercise which include theories and approaches in motor learning skills, classification of skills, skill acquisition and transfer of learning, factors affecting learning, variables in skill acquisitions, demonstration and instruction, feedback, practice, and implications of practise on skill acquisition.

#### **QES1052 Pengujian dan Pengukuran Kecergasan Fizikal dan Sukan I**

Kursus ini memperkenalkan pelajar kepada peralatan yang digunakan di makmal dan di lapangan untuk mengukur antropometri, mengenalpasti adaptasi fisiologi terhadap latihan serta mengukur prestasi sukan atlet. Pelajar akan turut dilatih dari segi pemilihan serta pengoperasian peralatan tersebut. Selanjutnya pelajar akan menganalisis dan melaporkan data yang dikumpul menerusi teknik pengukuran yang diketengahkan dalam kursus ini.

This course introduces the students to laboratory and portable field equipments used to take anthropometric measurements, elucidate physiological adaptations to exercise and training and also measure sports performance. Students will be provided with hands-on training on the selection and operation of these equipments. Consequently students will analyze and report data collected from the various measurement techniques introduced in this course

#### **QES1062 Pengujian dan Pengukuran Kecergasan Fizikal dan Sukan II**

Kursus ini membincangkan konsep, definisi dan prinsip pengujian, pengukuran dan penilaian dalam kecergasan fizikal dan sukan, kesahan, kebolehpercayaan dan objektiviti instrumen pengujian, kriteria pembinaan dan pemilihan instrumen, kaedah dan teknik pengujian terhadap komponen kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan dan keupayaan motor, kaedah pengelolaan dan pentadbiran ujian amali, skor dan analisis secara sistematik dalam menilai komponen kecergasan fizikal, pengukuran antropometri, prestasi dan kemahiran sukan.

This course discusses the concepts, definitions and principles of testing, measurement and evaluation in physical fitness and sports, the validity, reliability and objectivity of the testing instruments, construction criteria and selection of instruments, methods and techniques for testing the health related and motor fitness, methods of managing and administrating practical tests, systematic scoring analysis in assessing the components of physical fitness, measurement of anthropometric, performance and skills in sport.

#### **QES1072 Kejurulatihan Atlet Kurang Upaya**

Kursus ini memfokuskan kepada aspek kejurulatihan sukan bagi atlet kurang upaya yang merangkumi definisi, falsafah, sejarah, konsep dan prinsip kejurulatihan sukan bagi atlet kurang upaya. Fokus turut diberi kepada

aspek kejurulatihan sukan bagi atlet yang mengalami masalah pendengaran, pertuturan, penglihatan, pembelajaran dan fizikal. Tumpuan juga diberi terhadap isu risiko dan perubatan

This course focuses on aspects of sports coaching for disabled athletes that include definitions, philosophy, history, concepts and principles of coaching in sports for athletes with disabilities. Focus is also placed on the aspect of coaching for athletes who are suffering from hearing, speech, vision, learning, and physical disabilities. Attention is also given to the risks and medical issues

### **QES1083 Kejurulatihan Sukan**

Kursus ini membolehkan pelajar untuk memahami prinsip-prinsip dan amalan yang berkaitan dengan kejurulatihan sukan. Penekanan diberikan kepada amalan kejurulatihan dalam situasi sukan. Pengetahuan teori dan praktik tentang pelbagai gaya kejurulatihan, falsafah jurulatih dan lain-lain faktor yang mempengaruhi prestasi individu dan pasukan akan dilaksanakan dan dianalisis dalam latihan sukan.

This course enables student to understand the principles and practices associated with teaching and coaching sport. Emphasis is given to practice in applied settings. Theoretical knowledge about different leadership styles, coach philosophy and other factors affecting individual and group performances will be taken into practice and analysed within the sports practice.

### **QES1092 Isu Keselamatan Dalam Sukan dan Latihan**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang perkembangan isu-isu keselamatan dalam konteks sukan dan latihan. Melalui kursus ini pelajar akan mampu membincangkan isu-isu terkini berkaitan keselamatan dalam sukan dan Kejurulatihan serta menganalisis dan mengkritik berasaskan pemahaman sendiri.

This course introduces students to the development of safety issues in the context of sport and exercise. Through this course, students will be able to discuss current issues related to safety in sports and exercise as well as to analyze and criticize based on their own understanding.

### **QES1102 Pengurusan Stres**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang teori dan amali pengurusan stres. Aspek teori merangkumi takrifan stres, punca stres, kesan stres terhadap kesihatan, isu-isu semasa berkaitan stres dan memperkenalkan teknik pengurusan stres. Pelajar juga didedahkan dengan aspek amali pengurusan stres iaitu teknik pengurusan stres secara kognitif dan pengurusan stres secara somatik.

This course introduces students to the theory and practice of stress management. Theoretical aspects include the definition of stress, sources of stress, the effects of stress on health, current issues related to stress and stress management techniques. Students are also exposed to the practical aspects of stress management stress management techniques based on cognitive and somatic stress management.

### **QES1112 Kepimpinan Kecergasan**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar terhadap aspek kepimpinan dan pengurusan dalam program kecergasan dan suaian fizikal. Kemahiran dalam kursus ini membolehkan pelajar menganalisis keperluan kecergasan klien secara manual atau saintifik; mempromosikan persekitaran yang kondusif dalam latihan kecergasan serta gaya hidup sihat terhadap klien; melaksanakan program keusahawanan dalam bidang kecergasan seperti pengendalian pusat kecergasan dan khidmat jurulatih kecergasan komersial; memenuhi kemahiran menulis laporan yang berkaitan pengurusan program latihan kecergasan, dan penghasilan kertas cadangan untuk menganjurkan pusat latihan kecergasan komuniti.

This course will expose students to the leadership and management aspects in fitness and conditioning program. Skills included in this course enable students to analyze the fitness needs of clients, either manually or scientifically; to promote conducive environment for training and healthy lifestyle among clients; implementing entrepreneurship programs in the field of fitness, such as operating a fitness center and commercial fitness trainers services; fulfilling skills in writing a report related to fitness training program management and writing a proposal to organize community fitness center.

### **QES1122 Preskripsi Latihan**

Kursus ini membolehkan pelajar untuk memahami prinsip-prinsip di sebalik mempreskripsikan suatu program latihan dan seterusnya membina pengalaman mereka dalam aspek kemahiran praktik yang diperlukan untuk mempreskripsi suatu program latihan. Kursus ini akan turut mengetengahkan penggunaan protokol yang diubah suai untuk menilai tahap kecergasan dan pembinaan program latihan yang selamat dan berkesan bagi individu yang mempunyai isu kesihatan.

This course enables student to understand the principles behind prescribing an exercise program, and allows students to gain experience in the practical skills required to prescribe an exercise program. This course also focuses on the assessment of fitness using modified protocols and developing a safe and effective exercise program for individuals dealing with an underlying health issue.

### **QE11012 Olahraga I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas acara olahraga, analisis lakuan motor asas dan biomekanik, prinsip latihan dan ansur maju, latih tubi kemahiran, penilaian penguasaan kemahiran, dan organisasi sesi latihan olahraga. Tumpuan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course introduces students to the basic skills of an athletic event, an analysis of the basic motor movement and biomechanics, principles of training and progression, drills skills, evaluation of skills acquisition, and the organization of athletics training sessions. Focus will also be given to the application of sports science in the acquisition of skills.

### **QE11022 Olahraga II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan olahraga yang merangkumi kemahiran teknikal dalam olahraga, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan olahraga. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in athletics, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of athletic competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate.

### **QE11032 Gimnastik dan Pergerakan Kreatif I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran pergerakan kreatif dan gimnastik pendidikan, analisis lakuan motor asas dan biomekanik, prinsip latihan dan ansur maju, latih tubi kemahiran, penilaian penguasaan kemahiran, dan organisasi sesi latihan pergerakan kreatif dan gimnastik. Tumpuan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course introduces students to the basic skills of creative movement and gymnastic education, an analysis of the basic motor movement and biomechanics, principles of training and progression, drills skills, evaluation of

skills acquisition, and the organization of creative movement and gymnastic training sessions. Focus will also be given to the application of sports science in the acquisition of skills.

### **QE11042 Gimnastik dan Pergerakan Kreatif II**

Kursus ini mencangkupi ilmu mengenai gimnastik irama dan gimnastik artistik. Tumpuannya adalah terhadap penguasaan kemahiran asas pola pergerakan gimnastik irama dan artistik, serta koreografi persembahan. Pelajar juga turut didedahkan dengan aspek kejurulatihan dalam sukan gimnastik.

This course covers the knowledge of rhythmic and artistic gymnastics. Its focus is on the acquisition of basic skills and movement patterns in rhythmic and artistic gymnastics, and its choreographic performances. Students are also exposed to the aspects of coaching in gymnastics.

### **QE11052 Renang I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas dalam sukan renang, analisis lakuan motor asas dan biomekanik, prinsip latihan dan ansur maju, latih tubi kemahiran, penilaian penguasaan kemahiran, dan organisasi sesi latihan sukan renang. Tumpuan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course introduces students to the basic skills of swimming, an analysis of the basic motor movement and biomechanics, principles of training and progression, drills skills, evaluation of skills acquisition, and the organization of swimming training sessions. Focus will also be given to the application of sports science in the acquisition of skills.

### **QE11062 Renang II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang asas kemahiran menyelamatkan mangsa lemas, yang merangkumi kemahiran teknikal menyelamatkan dan bantuan awal. Pelajar juga didedahkan dengan aspek pengurusan kursus penyelamat mangsa lemas bagi melayakkan pelajar memperoleh sijil pingat gangsa.

This course will expose students to the basic skills of rescuing drowning victims, which include technical skills in the rescue and first aid. Students also will be exposed to the management of rescue courses to qualify them to acquire bronze certificate

### **QE11072 Bola Sepak I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas permainan bola sepak yang merangkumi aspek teknikal dan taktikal, perancangan periodisasi latihan yang sistematik, peralatan permainan, peraturan dan undang-undang, aspek keselamatan dan pengurusan pertandingan. Fokus diberi terhadap aplikasi Sains Sukan dalam pemerolehan kemahiran.

This course introduces the students to the basic skills of soccer which include technical and tactical aspects, systematic planning of periodization training, game equipments, rules and regulations, safety aspects and competition management. In summary, this course focuses on the application of Sport Sciences in the skill acquisitions.

### **QE11082 Bola Sepak II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam bola sepak, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan bola sepak. Di akhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in soccer, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of soccer competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate.

### **QE11092 Badminton I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas dalam sukan badminton, analisis lakuan motor asas dan biomekanik, prinsip latihan dan ansur maju, latih tubi kemahiran, penilaian penguasaan kemahiran, dan organisasi sesi latihan sukan badminton. Tumpuan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course introduces students to the basic skills of badminton, an analysis of the basic motor movement and biomechanics, principles of training and progression, drills skills, evaluation of skills acquisition, and the organization of badminton training sessions. Focus will also be given to the application of sports science in the acquisition of skills.

### **QE11102 Badminton II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam badminton, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan olahraga. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in badminton, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of badminton competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate.

### **QE11112 Memanah I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas dalam sukan memanah, analisis lakuan motor asas dan biomekanik, prinsip latihan dan ansur maju, latih tubi kemahiran, penilaian penguasaan kemahiran, dan organisasi sesi latihan sukan memanah. Tumpuan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course introduces students to the basic skills of archery, an analysis of the basic motor movement and biomechanics, principles of training and progression, drills skills, evaluation of skills acquisition, and the organization of archery training sessions. Focus will also be given to the application of sports science in the acquisition of skills.

### **QE11122 Memanah II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam badminton, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan

dan penilaian, serta pengurusan pertandingan olahraga. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in archery, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of archery competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate.

### **QE1132 Hoki I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas permainan hoki padang yang merangkumi aspek teknikal dan taktikal, perancangan periodisasi latihan yang sistematik, peralatan permainan, peraturan dan undang-undang, aspek keselamatan dan pengurusan pertandingan. Fokus diberi terhadap aplikasi Sains Sukan dalam pemerolehan kemahiran.

This course introduces the students to the basic skills of field hockey which include technical and tactical aspects, systematic planning of periodization training, game equipments, rules and regulations, safety aspects and competition management. In summary, this course focuses on the application of Sport Science in skill acquisition.

### **QE1142 Hoki II**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas permainan hoki padang yang merangkumi aspek teknikal dan taktikal, perancangan periodisasi latihan yang sistematik, peralatan permainan, peraturan dan undang-undang serta aspek kejurulatihan dalam hoki. Fokus diberi terhadap aplikasi Sains Sukan, pemerolehan kemahiran dan melayakkan pelajar memperolehi Sijil Kejurulatihan Hoki tahap 1.

This course introduces students to the basic skills of field hockey which include technical and tactical aspects, systematic planning of periodization training, game equipments, rules and regulations, safety aspects and coaching aspect in field hockey. In summary, this course focuses on the application of Sport Sciences in the skill acquisitions and entitles student to acquire Hockey Level 1 Coaching Certificate)

### **QE1152 Tenpin Bowling I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas dalam sukan tenpin bowling, analisis lakuan motor asas dan biomekanik, prinsip latihan dan ansur maju, latihan tubi kemahiran, penilaian penguasaan kemahiran, dan organisasi sesi latihan sukan tenpin bowling. Tumpuan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course introduces students to the basic skills of tenpin bowling, an analysis of the basic motor movement and biomechanics, principles of training and progression, drills skills, evaluation of skills acquisition, and the organization of tenpin bowling training sessions. Focus will also be given to the application of sports science in the acquisition of skills.

### **QE1162 Tenpin Bowling II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam tenpin bowling, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan tenpin bowling. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik



This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in tenpin bowling, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of tenpin bowling competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate

### **QE1172 Skuasy I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas dalam sukan skuasy, analisis lakuan motor asas dan biomekanik, prinsip latihan dan ansur maju, latih tubi kemahiran, penilaian penguasaan kemahiran, dan organisasi sesi latihan sukan skuasy. Tumpuan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course introduces students to the basic skills of skuasy, an analysis of the basic motor movement and biomechanics, principles of training and progression, drills skills, evaluation of skills acquisition, and the organization of skuasy training sessions. Focus will also be given to the application of sports science in the acquisition of skills.

### **QE1182 Skuasy II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam skuasy, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan skuasy. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in skuasy, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of skuasy competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate.

### **QE1192 Basikal I**

Kursus ini merangkumi pengetahuan asas, peralatan, teknik, pengelolaan dan pengendalian aktiviti basikal. Penumpuan khusus ditekankan terhadap kemahiran fizikal, keyakinan diri peribadi, dan kecergasan fizikal dan mental. Penekanan turut diberikan terhadap aplikasi sains sukan dalam penguasaan kemahiran.

This course covers the basic knowledge, tools, techniques, management and operation of bicycle activity. Special attention is emphasized on physical skills, personal confidence, physical and mental fitness. Emphasis will be placed on the application of sports science in the acquisition of skills

### **QE1202 Basikal II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam acara basikal, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan acara basikal. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in bicycle event, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of bicycle event competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate.

### **QE1212 Bola Jaring I**



Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas permainan bola jaring yang merangkumi aspek teknikal dan taktikal, perancangan periodisasi latihan yang sistematik, peralatan permainan, peraturan dan undang-undang, aspek keselamatan dan pengurusan pertandingan. Fokus diberi terhadap aplikasi Sains Sukan dalam pemerolehan kemahiran.

This course introduces the students to the basic skills of netball which include technical and tactical aspects, systematic planning of periodization training, game equipments, rules and regulations, safety aspects and competition management. In summary, this course focuses on the application of Sport Sciences in the skill acquisitions.

### **QE1222 Bola Jaring II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam bola jaring, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan bola jaring. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in netball, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of netball competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate

### **QE1232 Bola Tampar I**

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang kemahiran asas permainan bola tampar yang merangkumi aspek teknikal dan taktikal, perancangan periodisasi latihan yang sistematik, peralatan permainan, peraturan dan undang-undang, aspek keselamatan dan pengurusan pertandingan. Fokus diberi terhadap aplikasi Sains Sukan dalam pemerolehan kemahiran.

This course introduces the students to the basic skills of volleyball which include technical and tactical aspects, systematic planning of periodization training, game equipments, rules and regulations, safety aspects and competition management. In summary, this course focuses on the application of Sport Sciences in the skill acquisitions.

### **QE1242 Bola Tampar II**

Kursus ini akan mendedahkan pelajar tentang aspek kejurulatihan yang merangkumi kemahiran teknikal dalam bola tampar, ilmu tentang teori dan konsep kejurulatihan, prinsip, gaya dan metodologi kejurulatihan, perancangan dan penilaian, serta pengurusan pertandingan bola tampar. Diakhir kursus ini pelajar diharap berupaya mendapatkan sijil kejurulatihan yang spesifik.

This course will expose students to the aspects of coaching which includes technical skills in volley ball, knowledge on theories and concepts of coaching, principles, styles and and methodologies of coaching, planning and evaluation, and management of volley ball competition. At the end of this course, students are expected to be able to get specific coaching certificate.

### **QLI1016 Latihan Industri**

Kursus ini menyediakan peluang kepada pelajar untuk mempraktikkan pengetahuan akademik dalam alam pekerjaan sebenar. Kursus ini juga bertujuan mengenal pasti kelemahan pelajar agar dapat diperbaiki sebelum pelajar memulakan kerjayanya yang sebenar.

This course provides students the opportunity to practice academic knowledge in real-world employment. This course also seeks to identify the weakness of the student so that it can be improved before the student begins his real career.