

PENGURUSAN KOKURIKULUM DAN KESIHATAN DIRI

Amir Hamzah Aman

Pengurusan Kokurikulum dan Kesihatan Diri
© MK e-Solutions Sdn. Bhd.

ISBN 978-967-0036-05-2

Terbitan Pertama, Kedua : 2023

PENULIS

Dr. Amir Hamzah bin Aman

Hak cipta terpelihara. Sebarang bahagian dalam buku ini tidak dibenarkan dicetak atau disalin semula, disimpan dalam mana-mana sistem perolehan kembali, diedarkan atau dipindahkan dalam sebarang bentuk, sama ada bentuk elektronik, salinfoto, rakaman atau dengan cara apa juapun, tanpa mendapat kebenaran secara bertulis terlebih dahulu daripada MK e-Solutions Sdn. Bhd., Malaysia.

Kesahihan fakta dan tafsiran dalam terbitan ini adalah tanggungjawab penulis sepenuhnya dan tidak mewakili pandangan, tafsiran dan huraian pihak penerbit.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Amir Hamzah Aman, 1967-

PENGURUSAN KOKURIKULUM DAN KESIHATAN DIRI / Amir Hamzah Aman.

ISBN 978-967-0036-05-2

1. Student activities--Management.

2. Self-care, Health.

3. Activity programs in education.

I. Judul.

371.3

Penerbit:

MK e-Solutions Sdn. Bhd. (200801002403)

6th Floor, Suite 16, IOI Business Park, Persiaran Puchong Jaya Selatan, Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Selangor. Malaysia. Tel: +603 80644228. Fax: +603 80642050

Website: <http://www.mke-solutions.com> Email: enquiries@mke-solutions.com

Dicetak oleh:

CIPTA Printing & Publishing (M) Sdn Bhd

No.16, Persiaran Rishah 14, Kawasan Perindustrian Silibin, 30100 Ipoh, Perak. Malaysia

Tel : +605-5262627 Fax : +605-526220



Kandungan

Kandungan	i
Tinta Bicara Penulis	ii
Bab 1 Pengenalan Kokurikulum	1
Bab 2 Dasar dan Pelaksanaan Kokurikulum di Sekolah	12
Bab 3 Persatuan dan Kelab	22
Bab 4 Unit Beruniform	33
Bab 5 Sukan dan Permainan	44
Bab 6 Kesihatan dan Kesejahteraan Diri	52
Bab 7 Langkah Pengawalan Kesihatan	76
Bab 8 Pemakanan dan Diet Seimbang	104
Rujukan	118
Biodata penulis	119

Tinta Bicara Penulis



Salam sejahtera buat semua.

Alhamdulillah, saya panjatkan syukur kepada Allah swt. kerana dengan limpah dan kurnia-Nya terhasillah Buku Kokurikulum dan Kesihatan Diri untuk kegunaan siswa guru di Institut Pendidikan Guru dan institusi pengajian tinggi lain yang menawarkan kursus pendidikan.

Penghasilan buku ini bertujuan untuk menambahkan khazanah rujukan untuk siswa guru kerana kursus ini merupakan kursus baharu yang ditawarkan. Sudah pastilah buku rujukan berkaitan kursus sukar untuk didapatkan di pasaran. Setiap bab telah disusun dan disesuaikan dengan tajuk-tajuk yang terkandung dalam kursus yang ditawarkan.

Saya berharap buku ini akan memberikan banyak manfaat kepada siswa guru terutama untuk memahami kandungan kursus dan mengadun semua maklumat untuk memantapkan pemahaman serta menyiapkan kerja kursus dengan merujuk kandungan buku ini sebagai salah satu bahan berwasit dalam pembelajaran mereka.

Di kesempatan ini saya ingin merakamkan jutaan terima kasih kepada pihak pengurusan dan rakan sekerja yang tidak henti-henti menggalakkan saya untuk terus menulis buku ini sehingga siap. Banyak kandungan dalam buku ini merujuk kepada Bahagian Sukan, Kesenian dan Kokurikulum, Kementerian Kesihatan Malaysia dan beberapa orang perseorangan. Terima kasih diucapkan.

Akhir kata semoga buku ini dapat menyumbang ke arah pembangunan pemahaman siswa guru terhadap Kokurikulum dan Kesihatan Diri. Saya mengalu-alukan sebarang pandangan dan teguran membina kepada penulisan buku ini. Sesungguhnya, apabila berguru dengan guru dan ada bahan sokongan seperti buku ini, sudah pastilah pemahaman akan menjadi mantap.

Sekian, terima kasih.

DR. AMIR HAMZAH BIN AMAN
Pensyarah Cemerlang (Kokurikulum)
Institut Pendidikan Guru Kampus Bahasa Melayu

1

PENGENALAN KOKURIKULUM



Kokurikulum Merentas Pendidikan