

JAWAPAN

Unit 1 Gimnastik Asas

- Front-drop
 - Hands and knees-drop
 - Back-drop
 - Seat-drop
- Putaran 90°
 - Putaran 180°
 - Lompatan tuck
 - Lompatan pike
- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
 - Mengengjut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat berulang kali.
 - Pada ketinggian layangan yang sesuai, fleksi pinggul dan kaki diluruskan.
 - Kembali ke posisi asal.
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
 - Mengengjut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat berulang kali.
 - Pada ketinggian sesuai, kaki dikangkangkan.
 - Kembali ke posisi asal.
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan tangan dilurus ke atas.
 - Mengengjut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat dan buat putaran 180° mengikut arah jam atau lawan jam semasa di udara.
 - Fleksi lutut dan turunkan tangan semasa mendarat.
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan tangan di luruskan ke atas.
 - Mengengjut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat dan buat putaran 360° mengikut arah jam atau lawan jam semasa di udara.
 - Fleksi lutut dan turunkan tangan semasa mendarat.
- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
 - Mengekalkan postur badan dalam keadaan tegak untuk mengekalkan kestabilan di udara.
 - Sekiranya postur badan condong, boleh menyebabkan tidak seimbang.
- Berdiri tegak di atas trampolin.
 - Mengengjut beberapa kali bagi memperoleh momentum.
 - Lompat berulang kali hingga pada ketinggian yang sesuai.
 - Lakukan lakuan aktiviti atau kemahiran yang ingin dilaksanakan.
 - Kembali pada posisi asal.
- Ketika berada di atas trampolin, pergerakan enjut dan lompat berulang kali.
 - Pada ketinggian yang sesuai, lakukan kemahiran yang telah dirancang.
 - Ketinggian yang sesuai merujuk kepada kita dapat melakukan aktiviti tanpa mengganggu lakuan pergerakan.

- Alat trampolin yang sesuai dan boleh digunakan.
 - Hanya seorang murid boleh melakukan gerakan di atas trampolin.
 - Memakai pakaian yang sesuai.
 - Berada jauh daripada peralatan atau bahan yang bahaya.
 - Mendapatkan kebenaran dan pengawasan guru.
 - Membuat aktiviti memanaskan badan dan gerak kendur sebelum melakukan gerakan di atas trampolin.

8. -

Unit 2 Pergerakan Berirama

- Kesedaran tubuh badan
 - Kesedaran rintangan kepada beban dan masa
 - Aliran beban badan dalam ruang dan masa
- Pergerakan lokomotor
 - Berlari
 - Mencoklang
 - Melompat
 - Pergerakan bukan lokomotor
 - Mengilas
 - Memusing
 - Mengengjut
 - Pergerakan langkah lurus
 - Grapevine
 - Kick ball change
 - Jazz Box

Lokomotor	Bukan lokomotor
(a) Maju undur	Setempat
(b) • Gerak ke kanan • Gerak ke kiri	Enjut setempat

- Menunjukkan seni atau kecantikan yang terdapat dalam sesebuah pergerakan.
- B → D → A → C
-
- Enjut di atas bebola kaki kanan.
 - Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali.
 - Enjut di atas bebola kaki kanan.
 - Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali sambil maju ke hadapan.
 - Enjut di atas bebola kaki kanan.
 - Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali sambil mengundur ke belakang.
 - Kaki kiri dienjut dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kiri.

- (d) • Kaki kanan diunjat dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kanan.

8. –

Unit 3 Kategori Serangan (3.1 Bola Sepak)

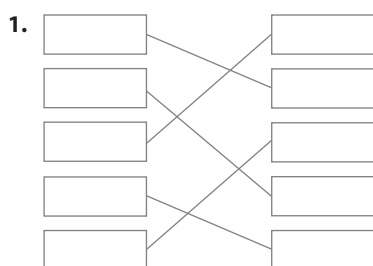
1. (a) Hadapan
(b) Sisi
(c) Leret
(d) Lambung
(e) Menanduk
2. (a) Penggunaan daya yang sedikit dari kaki.
(b) Daya yang lebih dikenakan ke atas bola.
(c) Daya sedikit yang dikenakan dari kepala.
3. (a) Hantaran lambung
(b) Hantaran leret
(c) Menanduk
(d) Mengelecek
(e) Menjaga gawang
4. • Berada di belakang bola.
• Mata fokus pada bola.
• Fleksi lutut untuk menerima bola yang tinggi.
• Menggunakan bahagian dalam kaki/ kekura kaki/ tapak kaki.
• Serap daya ketika menyerkap dengan menggerakkan kaki sedikit ke belakang supaya mengurangkan lantunan semula bola.
5. • Kedudukan bersedia.
• Berdiri di belakang bola.
• Mata pandang pada bola.
• Menggunakan dalam kaki kanan, gerakkan bola ke kiri.
• Badan condong ke kiri dan tangan dibuka di sisi dengan lutut kiri dibengkokkan sedikit.
• Tolak bola ke kanan menggunakan bahagian luar kaki yang sama dan badan condong ke kanan.
6. • Tendangan lambung.
• Tendangan leret / dekat.
• Menanduk ke arah gol.
• Tendangan penalti.
• Tendangan sudut.
7. • Pandai mengambil peluang.
• Mampu meminimumkan masa menjaring.
• Mampu mengelak daripada pihak lawan.
• Mempunyai kemahiran menjaring gol yang baik.
• Mempunyai keupayaan berfikir dengan cepat.
8. (a) Lompat dan menepis keluar atau tangkap.
(b) Rendah atau baring dan tangkap.
(c) Rendahkan badan dan tangkap.
(c) Fleksi lutut dan tangkap bawa ke badan.
9. –

Unit 3 Kategori Serangan (3.2 Bola Jaring)

1. • Hantaran dada.
• Hantaran aras bahu.
• Hantaran aras kepala.
• Hantaran lantun.
• Hantaran sisi.
2. Kemahiran gerak kaki dengan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki.
3. • Menukar arah dengan pantas.
• Dapat menghantar bola dengan cepat kepada rakan.
• Mewujudkan lebih ruang yang selamat daripada pengadang.
4. Hantaran atas kepala.
5. Hantaran aras dada.
• Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
• Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan hampir ke dada, jari menghala ke atas, dan kedua-dua ibu jari di belakang bola.
• Kaki belakang melangkah ke arah hantaran. Sambil itu, luruskan tangan dan tolak bola dengan pergelangan tangan dan ibu jari menuju ke sasaran pada aras dada.
• Ikut lajak.
6. • Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
• Pegang bola pada aras bahu dengan sebelah tangan.
• Badan mengiring ke sisi, bawa bola ke belakang.
• Angkat tumit kaki belakang.
• Tolak bola ke hadapan dengan bantuan bahu, siku, pergelangan tangan, dan jari-jari.
• Ikut lajak.
7. Kemahiran tersebut ialah hantaran lantun. Hantaran lantun digunakan apabila pemain lawan terlalu hampir atau terlalu ramai pemain berhampiran.
8. (a) Kedua-dua belah kaki.
(b) Sebelah kaki.
(c) Satu setengah langkah.
9. • Untuk menerima bola dan bersedia menghantar kepada rakan dalam pelbagai arah.
• Membantu pemain agar dapat menjauhi dan bebas daripada pemain pengadang.
10. Semasa menerima bola dan ingin membuat hantaran kepada rakan.
11. • Menguasai kemahiran menjaring daripada pelbagai arah dan jarak dalam bulatan gol.
• Kedudukan penjaring dan pengadang.
• Mempunyai keyakinan menjaring.
12. • GA membuat percubaan terus.
• GA menghantar bola kepada GS untuk melakukan jaringan.
• GA membuat hantaran lantun kepada GS.

13.
 - Berdiri mengadap pemain lawan.
 - Berdiri membelakangkan pemain lawan.
 - Berdiri di sisi pemain lawan.
 - Berdiri di belakang pemain lawan.
14.
 - Mengelak daripada sentuhan.
 - Membuat halangan.
 - Mengehendkan sudut hantaran penyerang.
 - Melakukan kemahiran mengacah.
15.
 - Mengenali antara satu sama lain.
 - Mewujudkan keseronokan ketika bermain bola jaring.
 - Mengetahui posisi dan peranan masing-masing.
16.
 - Menggunakan peralatan sesuai.
 - Tiang gol dalam keadaan baik.
 - Telah melakukan aktiviti memanaskan badan.
17. –

Unit 4 Kategori Jaring (4.1 Bola Tampar)



2. (a)
 - Mata fokus pada bola.
 - Kedua-dua tangan dirapatkan dan lutut difleksikan.
 - Apabila bola kena pada bahagian lengan, lutut dan siku diekstensi untuk hantar pada rakan sepasukan.
- (b)
 - Melambung bola pada paras pinggang dengan menggunakan tangan bukan dominan.
 - Memukul bola dengan tangan dominan.
- (c)
 - Kepala didongakkan dengan kedua-dua tapak tangan melebihi paras dahi.
 - Kedua-dua tangan dirapatkan seperti menangkap bola di atas dahi.
 - Lutut dan siku dalam keadaan fleksi.
 - Apabila bola menyentuh jari, ekstensikan lutut dan siku pada ketinggian bola yang dikehendaki.
 - Bola hanya sentuh jari dan bukannya di tapak tangan.
- (d)
 - Memerlukan koordinasi mata, tangan dan kaki.
 - Mata fokus pada bola.
 - Lompat dengan kedua-dua kaki serentak.
 - Tangan dominan dalam keadaan hyper ekstensi latar belakang dan kaitan bola pada pemasaan yang sesuai.
 - Ikut lajak.
3.
 - Fokus pada bola yang akan direjam oleh pihak lawan.
 - Perhatikan kedudukan bola sebelum melompat untuk mengadang.
 - Apabila bola berada berdekatan jaring, pemain perlu melompat pada kadar ketinggian yang sesuai dengan meluruskan kedua-dua tangan bagi mengadang kemasukan bola ke gelanggang.

4.
 - Semasa tangan dominan yang digerakkan dari belakang untuk memukul bola, daya dipindah dari fleksi kaki belakang ke kaki hadapan.
 - Apabila kaki diekstensi, daya akan dipindahkan ke bahagian pinggul dan seterusnya ke tangan yang memukul bola serta kaki hadapan untuk lonjakan.
5.
 - Servis atas.
 - Servis ini akan menyukarkan pihak lawan untuk mengambil bola.
 - Servis ini akan menjadikan pergerakan bola lebih tajam dan menjunam berbanding servis bawah yang lebih memudahkan pihak lawan mendapatkan bola.
6.
 - Lompatan.
 - Ayunan tangan dari belakang ke hadapan.
 - Mekanik lakuan kemahiran rejaman.
 - Kontak pada bola.
 - Pemasaan yang sesuai dan tepat.
 - Hantaran dan ketinggian bola yang sesuai.
 - Koordinasi mata, tangan dan kaki.

7.

Bertahan	Menyerang
<ul style="list-style-type: none"> • Menyangga • Mengumpan • Mengadang 	<ul style="list-style-type: none"> • Servis • Merejam

8. –
9.
 - Bermain pada waktu lapang.
 - Tetapkan masa untuk bermain bagi mengelakkan aktiviti lepak, menonton televisyen, bermain gajet. Contohnya pada waktu petang.
 - Menjadikan permainan ini sebagai aktiviti santai walau pun tidak mempunyai pemain yang cukup.

Unit 4 Kategori Jaring (4.2 Badminton)

1. (a) Pukulan junam / *Drop shot*
- (b) Pukulan lob
- (c) Servis tinggi
- (d) *Smes*
2. (a) **Servis tinggi**
 - Raket berada tinggi di belakang.
 - Kaki bukan dominan di hadapan.
 - Sebelah tangan memegang bulu tangkis pada paras pinggang.
 - Ayun raket dari belakang dan kontak bulu tangkis di hadapan.
 - Ikut lajak selepas memukul bulu tangkis.
- (b) **Pukulan lob**
 - Raket dipegang atas paras kepala sambil bergerak ke arah bulu tangkis.
 - Pergerakan ke arah bulu tangkis dimulakan dengan kaki dominan.
 - Raket diayun ke belakang.
 - Kontak bulu tangkis semasa berada pada posisi tinggi atas kepala.

3. (a) **Pukulan hadapan**
 - Bergerak ke arah bulu tangkis yang diterima.
 - Di hadapan jaring, kawasan tepi garisan (dominan raket).
 - Sebelum bulu tangkis jatuh ke lantai.
- (b) **Pukulan kilas**
 - Bergerak ke arah bulu tangkis.
 - Kawasan yang bukan tangan dominan.
 - Kontak sebelum bulu tangkis jatuh ke lantai.
4.
 - Menyukarkan pihak lawan.
 - Digunakan sebagai strategi untuk bertahan dalam situasi permainan.
 - Memberi ruang masa kepada kita untuk kembali ke posisi asal atau bergerak ke kawasan tengah dalam gelanggang.
5. Pemain lawan berada di tengah atau belakang gelanggang.
6.
 - Mata fokus pada bulu tangkis.
 - Berdiri sisi dengan sebelah kaki bukan dominan di hadapan.
 - Ayun raket ke belakang dengan fleksi siku.
 - Sebelah tangan yang bukan dominan lurus ke atas.
 - Ayun raket ke hadapan dengan lengan lurus.
 - Kontak bulu tangkis di hadapan kepala.
 - Ikut lajak dan kaki dominan di hadapan.
7. (a) Menyerang
 (b) Bertahan
 (c) Bertahan
 (d) Menyerang
 (e) Menyerang
8. –

Unit 5 Olahraga Asas

1. (a) Lari pecut
 (b) Lontar peluru
 (c) Lari berganti-ganti
 (d) Lompat tinggi
2. (a) Kedudukan “ke garisan”
 (b) Kedudukan “sedia”
 (c) Berlepas dari blok permulaan
3. 4 × 100 meter, 4 × 400 meter
4. Pelari penerima baton perlu memecut sambil menghulurkan tangan tanpa memandang ke belakang apabila mendengar arahan daripada pelari pembawa baton. Baton perlu ditukarkan ke tangan pelari penerima baton pada peringkat B, iaitu dalam zon pertukaran baton.
5. Pertukaran baton gaya visual.
6.
 - Memberi isyarat kepada penerima.
 - Menghulurkan tangan secara lurus semasa menyerahkan baton.
 - Memerhatikan tangan penerima dan meletakkan baton tepat pada tapak tangan penerima.
7.
 - Bermula dengan lima langkah lari lurus dengan lutut diangkat separas pinggang.
 - Lima langkah larian melengkung sebelum melompat.
8.
 - Melonjak dengan serta-merta apabila melangkah tandaan di hujung lengkungan.
 - Kedua-dua tangan diayunkan ke atas sambil siku dibengkokkan untuk melompat.
 - Badan pula dipusingkan semasa di udara membelakangkan kawasan mendarat.
 - Lutut kaki yang bebas diangkat separas pinggang.
 - Mendarat sambil membengkokkan lutut untuk menyerap daya.
9.
 - Peserta perlu memanaskan badan terlebih dahulu untuk mengelakkan kecederaan.
 - Pastikan tempat pendaratan atau tilam yang digunakan selamat untuk mendarat.
 - Tiang hendaklah diletakkan di tempat yang rata agar tidak bergoyang atau mudah jatuh.
 - Palang mestilah diletakkan di belakang tiang menghadap tempat pendaratan supaya palang jatuh ke bawah apabila disentuh dan tidak menyekat peserta ketika melompat.
 - Permulaan larian yang terlalu laju dan mengurangkan kelajuan pada tiga langkah terakhir.
 - Langkah lari landas terlalu pendek sehingga menyebabkan atlet terpaksa membuka langkah semasa melencong.
 - Jarak tempat melonjak terlalu dekat dengan palang. Ini menjadikan jarak penerusan terlalu pendek dan terlalu kecil sudutnya.
 - Peserta menggunakan kedua-dua belah kaki untuk melonjak ketika mula melompat.
 - Tidak mengekalkan posisi menegak menyebabkan kepala dan bahu terlalu dekat dengan palang semasa melonjak.
 - Terlalu cepat membengkokkan badan ke palang.
 - Kaki belakang terkena palang kerana hayunan lutut tidak diselesaikan dengan cara melipat tumit.
 - Lengkungan badan tidak sempurna semasa layangan.
10. (a) Fasa persediaan
 (b) Fasa gelongsoran
 (c) Fasa lontaran
 (d) Fasa pemulihan
11. Fasa lontaran.
 - Peluru lontar serentak dengan lutut diekstensikan dan pinggang dikilas.
 - Tegakkan badan ke hadapan dan lontar peluru ke arah sektor lontaran. Pastikan tangan kanan diekstensikan pada sudut pelepasan 45°. Tangan kiri digerakkan untuk mengimbangi badan.
 - Berat badan dipindahkan pada kaki kanan.
12.
 - Semua daya yang bertindak ke atas peluru adalah pada arah yang sama dengan arah pergerakan peluru.
 - Semua daya yang bertindak ke atas peluru mestilah berada dalam satu satah yang sama.
 - Pusat graviti mestilah seberapa rendah yang mungkin supaya masa sentuhan peluru dengan tangan lebih lama.
 - Daya yang bertindak ke atas peluru hendaklah berterusan.
 - Pergerakan peluru adalah di dalam lengkung projektil.
 - Sudut penerbangan adalah bergantung kepada ketinggian seseorang pelontar.

Unit 6 Rekreasi dan Kesenggangan

1. (a) *Spider-Web*.
(b) *Alligator Swamp*
2. (a) *Giant Finger*.
 - Bermain secara berkumpulan.
 - Pemain perlu mengeluarkan cincin gergasi dari tiang A.
 - Seterusnya, menyarungkan cincin gergasi tersebut ke tiang B.
 - Ketinggian tiang antara 8 hingga 10 kaki.
- (b) • Dua batang tiang berukuran 8 hingga 10 kaki untuk satu pasukan.
• Satu tiub tayar untuk satu pasukan.
• Topi keselamatan.
3. • Waktu lapang
• Waktu petang
4. (a) Lemparan hadapan (*Forehand*)
(b) Lemparan kilas (*Backhand*)
(c) Menangkap cakera pada paras pinggang
(d) Menangkap cakera pada paras atas kepala
5. –
6. (a) Arah hadapan
(b) Arah sisi
7. • Mata memandang ke arah cakera.
• Tangan diekstensikan ketika menangkap cakera.
• Serap daya dengan lengan difleksikan rapat ke dada bersama dengan cakera.
8. • Genggam cakera di antara ibu jari dan jari telunjuk.
• Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu.
• Pegang cakera pada paras bahu.
• Tarik tangan yang memegang cakera ke belakang dan kaki bertentangan melangkah ke hadapan.
• Ikut lajak semasa melempar cakera.
9. (a) berfokus, kaki, difleksikan, menimbang, tangan
(b) Untuk mengumpul mata yang banyak semasa melakukan timbangan, setiap ahli harus fokus, melakukan timbangan yang baik tanpa menjatuhkan bola, sentiasa menyokong ahli, dan mempunyai semangat kesukanan dan kemenangan.
10. (a) (i) *Spider-Web*
(ii) *Alligator Swamp*
(iii) *Giant Finger*
(iv) Permainan *frisbee*
(b) (i) Pakaian yang sesuai.
(ii) Keselamatan persekitaran.
(iii) Keselamatan peralatan.
(iv) Pengawasan orang dewasa.

Unit 7 Kecergasan Fizikal

1. $KNM = 220 - \text{umur}$
2. (a) $KNM = 220 - 14$
 $= 206$

$$\begin{aligned} KNL &= KNR + [\text{intensiti (KNM - KNR)}] \\ &= 72 + [65\% (206 - 72)] \\ &= 72 + [0.65(134)] \\ &= 72 + 87.1 \\ &= 159 \text{ denyutan / minit} \end{aligned}$$

- (b) Intensiti rendah. Pada pendapat saya, Ahmad yang melakukan latihan ringkas bertujuan untuk pengurusan berat badan atau pemulihan.
3. (a) Arteri karotid (leher)
(b) Arteri radial (pergelangan tangan)
4. • Berenang
• Berjoging
• Senamrobik
• Berbasikal
5. Objektif berjoging adalah untuk meningkatkan kapasiti aerobik. Peruntukan masa untuk aktiviti-aktiviti yang dijalankan sebelum dan selepas berjoging adalah:
 - Memanaskan badan (10 minit).
 - Regangan statik dan dinamik (10 minit).
 - Berjoging (30 minit).
 - Menyejukkan badan (10 minit).
6. • **F (Frequency)** – Aktiviti ini dilakukan sekurang-kurang dua kali dalam sehari.
• Duduk melunjur dan kaki dibuka seluas bahu serta luruskan badan.
• Jangkau tangan kanan sejauh yang mungkin ke belakang.
• **I (Intensity)** – Aktiviti ini dilaksanakan dengan meregangkan otot semaksimum yang boleh.
• **T (Time)** – Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
• Ulang perlakuan untuk tangan kiri.
• **T (Type)** – Aktiviti ini meningkatkan kelenturan.
7. • Menjalankan dan melaksanakan kerja seperti berjalan, memegang dan mengangkat.
• Menggerakkan jantung.
• Mengalirkan darah yang terdiri daripada zat-zat, iaitu nutrien, oksigen dan lain-lain.
8. (a) *Curl up* (Bangkit tubi)
(b) *Rectus abdominis*
(c) *Trunk rotation*
(d) *Internal oblique, external oblique*
(e) *Sitting tucks*
(f) *Rectus abdominis, erector spinae*
9. Kaliper
10. • Trisep
• Sisi *gastrocnemius* / *gastrocnemius*
11. (a)
(b)
(c)
(d)
(e)
(f)

- (g)
- (h)

12. -

13. daya tahan kardiovaskular

14. (a) Daya tahan kardiovaskular / kapasiti aerobik
 (b) Daya tahan otot
 (c) Fleksibiliti / kelenturan
 (d) Kekuatan otot

15. (a)
 (b)
 (c)
 (d)

16. • Indeks jisim badan.
 • Naik turun bangku.
 • Tekan tubi.
 • Ringkuk tubi separa.
 • Jangkauan melunjur.

17. -

18. (a)
 (b)
 (c)
 (d)
 (e)

19. (a)

Ujian	Ulangan / masa / jarak	Skor
BMI	22.3	3
Naik turun bangku	110	3
Tekan tubi	10	1
Ringkuk tubi separa	15	3
Jangkauan melunjur	15	1

Skor 11 / Gred D / 2 bintang / Kurang cergas

(b)

Cadangan aktiviti	FITT
<ul style="list-style-type: none"> Berbasikal Berjoging Berjalan pantas Menaiki tangga Mendaki Berenang Bermain bola sepak 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aktiviti antara 20 hingga 40 minit. Melakukan aktiviti tiga hingga enam sesi seminggu. Boleh selang seli dengan aktiviti-aktiviti yang pelbagai untuk mengelak kebosanan.

Unit 8 Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (Peers)

1.0 Kesihatan Diri dan Reproktif: Perkembangan Seksual Sekunder

1. Perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan akil baligh yang melibatkan perkembangan dan perubahan fizikal dan emosi.

Lelaki	Perempuan
<ul style="list-style-type: none"> Suara bertambah garau. Ketinggian meningkat. Misai dan janggut mula tumbuh. Saiz otot membesar. 	<ul style="list-style-type: none"> Pinggul menjadi besar. Jerawat mula tumbuh di muka. Suara menjadi lunak. Payu dara menjadi besar.

3. (a)
 (b)
 (c)
 (d)

4. • Amalkan gaya hidup sihat.
 • Dapatkan rawatan doktor.
 • Gunakan alat penjagaan muka yang sesuai.
 • Makan makanan yang seimbang.
 • Pastikan wajah sentiasa bersih.
 • Elakkan memicit jerawat.

5. • Mudah tersinggung.
 • Mudah marah.
 • Mudah merajuk.
 • Mudah sedih.

6. • Mendefinisikan masalah.
 • Kenal pasti kriteria keputusan.
 • Memberi pemberat setiap keputusan.
 • Menjana alternatif penyelesaian.
 • Menilai setiap alternatif.
 • Memilih keputusan optimum.

7. • Mengamalkan gaya hidup sihat.
 • Berbincang dengan ibu atau bapa.
 • Berkongsi masalah dengan kaunselor.
 • Menambah pengetahuan tentang cara pengurusan stres.

8. • Berkongsi masalah.
 • Mengurangkan tekanan.
 • Mengelakkan kemurungan.
 • Meningkatkan penampilan diri.

2.0 Pengaruh Multimedia kepada Tingkah Laku Seksual Berisiko

1. (a) Pengamalan seks bebas
 (b) Merosakkan pemikiran dan emosi

- (c) Kehamilan sebelum nikah
 - (d) Menonton laman pornografi
 - (e) Seks sebelum nikah
2. (a)
 - Boleh menyebabkan mengandung luar nikah.
 - Menggalakkan perbuatan haram berleluasa.
 - Mewarisi generasi yang melampaui batas.
 - Berlaku kes pembuangan bayi.
 - (b)
 - Merosakkan fikiran.
 - Mengganggu emosi.
 - Menggalakkan perlakuan ganas.
 - Akan mencuba sesuatu yang baharu.
 - Mengganggu individu lain.
 - Melakukan perkara yang ditontonkan tersebut.
 3.
 - Meningkatkan pengamalan agama.
 - Fikir tentang kesan sebelum melakukan sesuatu.
 - Pengukuhan institusi keluarga harmoni.
 - Melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum.
 - Elakkan diri daripada aktiviti negatif.
 4. –
 5.
 - Menjadikan agama sebagai benteng.
 - Tidak memikirkan kepada perkara yang mendatangkan syahwat.
 - Tidak menonton video atau laman pornografi.
 - Mengetahui fungsi naluri syahwat yang sebenarnya.
 - Sentiasa aktif dalam kegiatan fizikal.
 - Elak daripada berdua-duaan di tempat sunyi bersama rakan berlainan jantina.
 6.
 - Mengelak perbuatan sumbang.
 - Mengelak seks sebelum nikah.
 - Menjaga imej diri, keluarga, dan sekolah.
 - Boleh mengelak daripada mengandung luar nikah.
 - Boleh mengelak daripada tekanan emosi.
 - Boleh mengelak daripada kemerosotan pelajaran.
 7. –

3.0 Penyalahgunaan Bahan: Pengaruh Rokok, Alkohol dan Dadah

1. (a) Pengaruh rokok, alkohol, dan dadah kepada diri murid:
 - Boleh menjejaskan sistem tubuh badan.
 - Boleh meningkatkan risiko pelbagai penyakit.
 - Boleh menyebabkan ketagihan yang melampau.
 - Imej sendiri tercemar.
 - Pembaziran wang.
- (b) Pengaruh rokok, alkohol, dan dadah kepada keluarga:
 - Mencemarkan maruah dan nama baik keluarga.
 - Memusnahkan harapan ibu bapa.
 - Mengabaikan tanggungjawab sebagai ahli keluarga.
 - Menyebabkan perpisahan atau penceraian antara ahli keluarga berlaku.
 - Memusnahkan keutuhan keluarga.
- (c) Pengaruh rokok, alkohol, dan dadah kepada masyarakat:
 - Kos merawat yang tinggi.

- Nilai budaya masyarakat musnah.
 - Kehilangan sumber tenaga yang produktif.
 - Kes jenayah meningkat.
 - Kehilangan bakal pemimpin.
2.
 - Mempunyai risiko 30% lebih tinggi untuk mendapat penyakit paru-paru.
 - Mempunyai risiko 25% lebih tinggi untuk mendapat sakit jantung.
 3. Menurut WHO, perokok pasif ialah individu yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dan dalam masa dua hari bagi tempoh seminggu.
 4. (a) Merokok
 - Keguguran rambut.
 - Ulser perut.
 - Kanser kulit.
 - Mati pucuk.
 - (b) Pengambilan alkohol
 - Kabur penglihatan.
 - Pendarahan kerongkong.
 - Kerosakan hati.
 - Mati pucuk.
 - (c) Pengambilan dadah
 - Insomia.
 - Kerosakan hati.
 - Kerosakan buah pinggang.
 - Tekanan darah meningkat.
 5.
 - Mempunyai jati diri yang kuat.
 - Katakan "tidak" kepada pengaruh tersebut.
 - Memahami kesan buruk bahan tersebut.
 - Mementingkan imej sendiri dan menjaga nama baik keluarga.
 - Menetapkan pendirian untuk tidak menerima bahan tersebut.
 - Menghadiri kempen-kempen kesedaran.
 - Pandai memilih rakan.
 - Memilih aktiviti yang meningkatkan kesihatan.
 6. –

4.0 Pengurusan Mental dan Emosi: Pemikiran Positif

1. Kebolehan berfikir dan bertindak secara rasional dalam menghadapi sebarang situasi.
2. (a) Saranan diri positif
 (b) Berfikiran positif
 (c) Dapatkan model ikutan
 (d) Dalami ilmu kecemerlangan
 (e) Lakonkan orang cemerlang
 (f) Fokus kepada kejayaan
 (g) Berkawan dengan orang yang berjaya
 (h) Ubah penampilan diri
3.
 - Meningkatkan pengetahuan.
 - Dapat membantu orang lain.
 - Menghasilkan kejayaan melalui usaha berterusan.

- Mempunyai kesedaran dan kawalan diri yang baik.
 - Dapat menyelesaikan masalah secara sistematik.
 - Mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain.
4. (a) Ubah penampilan diri.
 (b) Fokus pada apa yang kita inginkan.
 (c) Dapatkan model ikutan.
5. (a) Saya perlu bertanya pada rakan dan guru agar dapat memperoleh pencapaian yang baik dalam pelajaran.
 (b) Saya akan hormat dan mengubah tingkah laku saya supaya menjadi lebih baik dan disayangi oleh semua guru.
 (c) Saya akan dengar cakap ibu dan menjadi anak yang baik.
6. Pemikiran negatif oleh Zamal:
- Saya memang seorang yang tidak pandai belajar.
 - Rakan-rakan saya lebih kaya daripada saya.

Emosi Zamal:

- Mudah marah.
- Sentiasa berasa sedih.
- Tidak gembira.
- Benci rakan-rakannya.
- Takut.

Tingkah laku Zamal:

- Tidak berminat untuk bersekolah.
- Tidak bersemangat untuk belajar.
- Merendahkan diri.
- Kurang keyakinan.

Cara yang boleh dilakukan oleh Zamal untuk menguruskan emosi dan pemikirannya serta mengatasi masalah ini:

- Fokus kepada pelajaran.
- Berkongsi masalah dengan guru.
- Berjumpa dengan kaunselor.
- Mencari sahabat yang membantu.
- Berbincang dengan ibu bapa.

5.0 Kekeluargaan: Perkahwinan

1. (a) Membentuk sesebuah institusi kekeluargaan.
 (b) Mengelak daripada perbuatan yang tidak bermoral.
 (c) Mengelak dipandang serong atau difitnah oleh masyarakat.
 (d) Mengukuhkan hubungan persaudaraan.
 (e) Melahirkan keturunan.

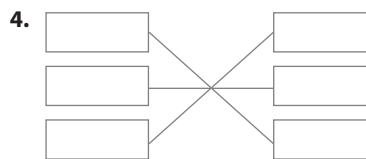
2. Peranan bapa dalam keluarga nukleus

- Memastikan ahli keluarga mempunyai tempat tinggal, makanan yang cukup, dan pakaian.
- Mencari rezeki di luar.
- Membantu menyelesaikan masalah keluarga.
- Melindungi keluarga daripada segala ancaman.
- Bersikap adil dalam mengurus hal ehwal keluarga.

Peranan ibu dalam keluarga tunggal

- Mengurus hal ehwal rumah tangga.
- Menyara kehidupan keluarga.
- Sentiasa mengamalkan nilai-nilai kasih sayang.
- Mengambil berat anak-anak.
- Mendidik anak-anak.
- Membantu menyelesaikan masalah anak-anak.
- Menjadi ketua keluarga.

3. -



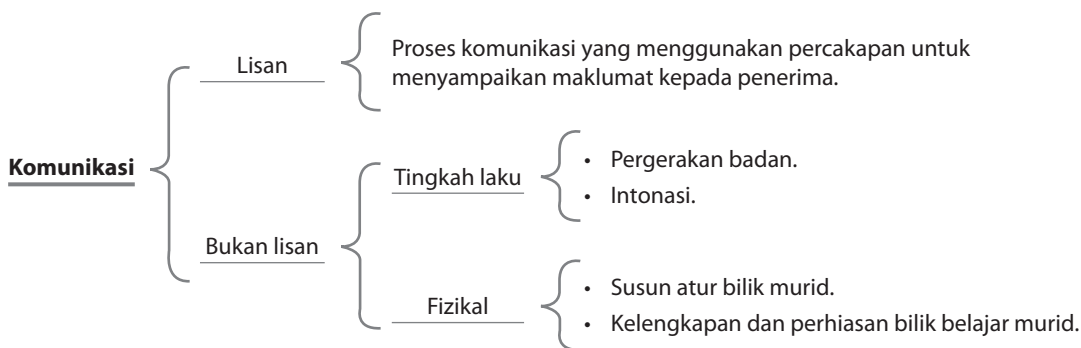
5. • Menjadi keluarga tunggal.
 • Tanggungjawab terletak di bahu ibu bagi mencari nafkah, pakaian, dan tempat tinggal.
 • Ibu menjadi ketua keluarga.

6. -

6.0 Perhubungan

1. (a) Komunikasi lisan
 (b) Komunikasi bukan lisan
 (c) Komunikasi bukan lisan
 (d) Komunikasi lisan

2.



3.
 - Dapat menyampaikan mesej kepada murid dengan berkesan.
 - Menerima mesej yang dihantar kepada kita dengan jelas.
 - Memahami maklumat yang disampaikan oleh guru.
 - Mengeratkan hubungan dengan guru.
4.
 - Dapat menyampaikan mesej kepada rakan dengan berkesan.
 - Menerima mesej yang dihantar kepada kita dengan jelas.
 - Memahami maklumat yang disampaikan oleh rakan.
 - Membina hubungan dengan rakan.
 - Mengelakkan perselisihan faham.
5.
 - (a) Mendengar dengan teliti.
 - (b) Meluahkan perasaan.
 - (c) Mengekalkan *eye-contact*.
 - (d) Meluahkan idea dan fikiran.
6. Menggunakan kemahiran komunikasi berkesan seperti:
 - Mendapat respon daripada rakan sebab tidak memberikan kerjasama.
 - Mendengar dengan teliti.
 - Mengekalkan *eye-contact*.
 - Meluahkan idea dan fikiran.
7.
 - (a)
 - Masing-masing mempunyai idea yang dipertahankan atau dirasakan betul.
 - Tidak mendengar antara satu sama lain.
 - (b)
 - Mendengar dengan teliti hujah dan cadangan orang lain.
 - Meluahkan idea dan fikiran sendiri.
 - Berfikir dahulu sebelum bercakap.

7.0 Penyakit: Jerawat, Senggugut, Kanser Serviks

1.
 - Bintik-bintik akan timbul di sekitar muka.
 - Infeksi pada wajah.
 - Sakit di bahagian bawah perut.
 - Sakit kepala.
 - Meningkatkan stres / tekanan pada remaja.
 - Kualiti kerja merosot.
2.
 - Mengamalkan gaya hidup sihat.
 - Mengambil makanan yang seimbang mengikut piramid makanan.
 - Melakukan aktiviti fizikal.
 - Membuat ujian pap smear bagi pengesanan peringkat awal.
 - Menjauhi daripada amalan yang tidak sihat.
 - Mengelak daripada menghampiri faktor penyebab kanser.
3.
 - Kurangkan tekanan.
 - Pilih kosmetik yang *non-comedogenic*.
 - Ambil pemakanan yang sihat dengan lebih sayuran.
 - Jangan memicit jerawat.
 - Lebihkan meminum air masak.
 - Sentiasa melakukan senaman.
 - Cuci muka dengan kerap.
 - Elak guna alat solek yang berminyak.
4.
 - Mengambil ubat penahan sakit.
 - Pastikan rehat yang cukup.

- Meletakkan botol berisi air panas yang dibalut dengan tuala nipis pada bahagian bawah perut.
 - Elakkan pengambilan minuman berkafien dan alkohol.
 - Melakukan senaman.
 - Lebihkan karbohidrat dalam makanan.
 - Elakkan pengambilan garam berlebihan.
5.
 - Kulit berminyak.
 - Jerawat akan bertambah.
 - Boleh meninggalkan parut.
 - Boleh mendatangkan keradangan kulit.
 - Penyumbatan liang roma akibat alat mekap yang tebal.
 6. dua, berminyak, memicit, Penguncupan, kesakitan, ubat, vitamin, garam

8.0 Keselamatan

1.
 - (a) Serangan yang dilakukan oleh sesuatu pihak ke atas mangsa yang tidak membalas atau melawan.
 - (b) Individu yang diserang sama ada secara verbal atau fizikal oleh pihak tertentu yang lebih berkuasa.
 - (c) Kegiatan gengster atau kumpulan kongsi gelap yang sentiasa ingin melakukan jenayah.
2.
 - (a) Pengaruh rakan
 - (b) Memenuhi kehendak diri
 - (c) Ingin balas dendam
 - (d) Untuk menunjukkan kuasa
 - (e) Kepuasan diri atau seronok
 - (f) Pengaruh media massa
3.
 - (a) Jangan Siti, kita tidak boleh bergaduh. Nanti kita boleh dibuang sekolah.
 - (b) Saya tidak mahu terlibat dalam perbuatan buli, kita sepatutnya kena hormat dan jaga murid junior.
4.
 - Menjauhi daripada rakan yang terlibat dalam gengsterisme.
 - Pastikan kita mempunyai teman dan jangan keseorangan agar dapat mengelak daripada dibuli.
 - Memaklumkan kepada guru jika terdapat murid yang mencurigakan.
 - Elak daripada terlibat dengan kumpulan di luar sekolah yang berbahaya.
5.
 - Trauma.
 - Akan sentiasa takut pada individu tertentu.
 - Akan membalas dendam.
 - Gangguan emosi.
 - Menjadi pendiam.
6. –

Unit 9 Pemakanan

1.
 - (a) Makronutrien
 - Sumber makanan yang terdiri daripada karbohidrat, protein dan lemak.
 - Membekalkan tenaga.
 - Merupakan sumber makanan yang perlu diambil dalam kuantiti yang banyak.

- (b) Mikronutrien
- Mengawal fungsi tubuh badan.
 - Terdiri daripada mineral dan vitamin.
 - Merupakan sumber makanan yang perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit.

2. (a) Karbohidrat

- (b) Lemak
(c) Protein
(d) Mineral
(e) Vitamin

3. • Makronutrien membekalkan tenaga dalam kuantiti yang banyak.
• Makronutrien membina tulang.
• Makronutrien membina sel tubuh badan.
• Mikronutrien mengawal fungsi tubuh badan.
• Mikronutrien meningkatkan sistem pertahanan badan.
• Mikronutrien menghasilkan pembentukan hormon.
4. • Membantu dalam memperbaiki sel atau tisu yang rosak.
• Membantu dalam membekalkan tenaga sekiranya tubuh badan kehabisan karbohidrat atau lemak.

5.

Obesiti	Kekurangan berat badan
<ul style="list-style-type: none"> • Mengawal pengambilan makanan agar dapat menurunkan berat badan atau mengawal obesiti. • Kuantiti makanan dalam kumpulan makronutrien perlu dikurangkan. • Lebihkan pengambilan makanan dalam kumpulan mikronutrien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan makanan dalam kumpulan makronutrien perlu dilebihkan. • Seimbangkan dengan makanan mikronutrien. • Dapat meningkatkan berat badan ke tahap normal. • Mengambil makanan mengikut atau berdasarkan piramid makanan.

6. • Individu obesiti perlu memilih makanan yang mempunyai indeks glisemik yang rendah.
• Ambil karbohidrat sekadar perlu untuk membantu membekalkan tenaga semasa melakukan aktiviti.
• Kurangkan pengambilan makanan daripada kumpulan protein dan lemak kerana boleh meningkatkan atau menambahkan berat badan.
• Seimbangkan dengan makanan daripada kumpulan buah-buahan dan sayuran.
• Individu yang kurang berat badan perlu mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat, lemak dan protein yang seimbang berdasarkan piramid makanan.
• Ini membantu membekalkan tenaga dan pertumbuhan badan yang baik.
• Ambil makanan dari kumpulan mikronutrien seperti buah-buahan dan sayuran agar dapat membekalkan vitamin dan mineral yang secukupnya bagi membantu pertumbuhan.
7. • Mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat untuk membekalkan tenaga semasa melakukan aktiviti.
• Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak.

- Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi kalori tinggi.
- Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi kandungan garam dan gula yang tinggi.
- Seimbangkan dengan pengambilan buah-buahan dan protein.

8. • Untuk membekalkan tenaga yang mencukupi.
• Membantu untuk mengawal proses dan fungsi dalam tubuh badan.
• Mengelak daripada berlakunya obesiti atau kekurangan berat badan.
• Meningkatkan tumbesaran dan perkembangan badan.
• Memastikan keseimbangan sel dan tisu.

9. • Nasi / roti
• Ikan / ayam / tauhu
• Sayur / kentang / salad
• Buah-buahan / kurma / pisang / jambu batu
• Air kosong 1 gelas

10. • Air suam
• Nasi
• Tauhu
• Sayur

11. • Membantu membekalkan tenaga.
• Memerlukan tenaga yang banyak untuk melakukan aktiviti harian.
• Membantu proses pembesaran dan kecerdasan otak.
• Mengurangkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan kencing manis.

12. –

13. –

Unit 10 Pertolongan Cemas

1. D = *Danger* (Bahaya)
R = *Response* (Reaksi)
A = *Airways* (Saluran Udara)
B = *Breathing* (Pernafasan)
C = *Circulation* (Peredaran Darah)
2. (a) A
(b) R
(c) C
(d) B
(e) D
3. B – *Breathing* (Pernafasan)
4. selamat, tindak balas, Dongakkan, buka, pernafasan, pergerakan, denyutan nadi, arteri karotid
5. (a)
(b)
(c)
(d)
(e)

6. Prosedur yang pertama dimulakan dengan D (*danger*), iaitu melihat keadaan persekitaran agar bebas daripada bahaya. Kemudian teruskan ke prosedur R, iaitu *response*. Tujuan adalah untuk mendapatkan tindak balas mangsa yang cedera atau pengsan. Jika mangsa sedar diri, maka kita tidak perlu meneruskan pada prosedur yang berikutnya. Pastikan mangsa berada di tempat yang selamat, redup, dan selesa sambil menunggu bantuan atau ambulans tiba.
7. Saya akan memberi pertolongan cemas yang menggunakan prinsip D.R.A.B.C.. Prosedur yang pertama ialah D (*danger*). Saya akan melihat keadaan persekitaran terdahulu dan membawa mangsa ke tempat yang selamat serta bebas daripada bahaya. Kemudian teruskan ke prosedur R.A.B.C..

Pentaksiran Akhir Tahun

Bahagian A

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. B | 2. C | 3. C | 4. D | 5. A |
| 6. D | 7. C | 8. D | 9. C | 10. B |
| 11. C | 12. B | 13. D | 14. A | 15. D |
| 16. B | 17. B | 18. C | 19. A | 20. D |
| 21. B | 22. C | 23. A | 24. B | 25. C |
| 26. A | 27. A | 28. C | 29. A | 30. D |

Bahagian B

1. • Penggunaan alat yang sesuai dan selamat.
 • Penggunaan alat trampoline yang boleh digunakan dan tidak rosak.
 • Pakaian yang sesuai.
 • Berada jauh daripada peralatan yang berbahaya.
 • Mendapat kebenaran daripada guru.
 (Mana-mana 3)

2. • Bermain pada waktu lapang.
 • Penglibatan dengan aktiviti ini dapat mengurangkan gaya hidup sedentari.
 • Menjadikan aktiviti sebagai aktiviti santai.
 • Menetapkan bermain pada waktu petang bagi mengelakkan aktiviti lepak dan sebagainya.
 (Mana-mana 2)
3. Peratusan lemak tubuh berbanding otot, tulang dan tisu tubuh lain.
4. • Ujian bmi.
 • Ujian lipatan kulit.
5. Kurang cergas.
6. • Mengajak melakukan aktiviti fizikal.
 • Berjumpa dengan guru untuk mendapatkan maklumat serta cadangan aktiviti.
 • Bermain bersama pada waktu petang atau lapang.
 • Mencari maklumat berkaitan kecergasan di laman sesawang.
 • Memberikan kata-kata positif supaya Muthu bersemangat.
 (Mana-mana 3)
7. • Berbasikal
 • Membuat latihan litar.
 • Berjalan
8. Perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan akil baligh yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek fizikal dan emosi.
9. • Suara bertambah garau.
 • Ketinggian meningkat.
 • Misai dan janggut mula tumbuh.
 • Saiz otot mula membesar.
 • Tekstur kulit menjadi kasar.
 (Mana-mana 3)