

NAMA : _____
TINGKATAN : 1 _____

BAHAGIAN A

Arahan : Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat jawapan pilihan yang berhuruf A, B, C dan D.
Pilih satu jawapan yang betul sahaja.

Kecergasan Fizikal

1. _____ dapat dibina dengan melakukan latihan tertentu seperti senamrobik.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
2. Seseorang yang mempunyai _____ otot yang baik mampu melakukan sesuatu aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
3. _____ bermaksud kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
4. _____ bermaksud keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
5. _____ bermaksud kemampuan otot melakukan pergerakan yang pantas dalam masa yang singkat dengan menggunakan daya yang maksimum.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Kuasa
D. Kelajuan
6. _____ bermaksud kebolehan seseorang bergerak ke satu arah tertentu pada masa yang singkat.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Kuasa
D. Kelajuan
7. Kesihatan menyeluruh merangkumi aspek fizikal, emosi, rohani, _____ dan sosial.
A. Intelek
B. status ekonomi
C. keperibadian
D. penampilan
8. Komponen _____ berasaskan kesihatan ialah daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh badan.
A. kecergasan fizikal
B. kecergasan mental
C. kekuatan rohani
D. ketahanan emosi
9. Komponen kecergasan fizikal berasaskan kemahiran motor ialah _____, kuasa, ketangkasan, masa tindak balas imbalan dan koordinasi.
A. Kekuatan otot
B. Kelajuan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
10. Aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan latihan kecergasan fizikal termasuklah _____, tempat melakukan aktiviti, teknik melakukan aktiviti, tahap kemampuan diri dan prinsip latihan.
A. makanan
B. tempat tinggal
C. pakaian
D. minuman
11. Aktiviti _____ badan hendaklah dilakukan sebelum latihan dan aktiviti _____ badan hendaklah dilakukan selepas latihan.
A. memanaskan, memanaskan

- B. menyejukkan, menyejukkan
 - C. memanaskan, menyejukkan
 - D. menyejukkan, memanaskan
12. Daya tahan kardiovaskular dapat dibina dengan melakukan latihan selama _____ hingga _____ minit secara berterusan, sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.
- A. 5, 10
 - B. 10, 15
 - C. 15, 20
 - D. 15, 30

Kemahiran Sukan dan Rekreasi

13. Bilangan pemain bagi setiap pasukan bola sepak diwakili oleh _____ orang pemain termasuk penjaga gol semasa sepak mula hendak dilakukan.
- A. 8
 - B. 9
 - C. 10
 - D. 11
14. Pemain bola sepak berada dalam kedudukan ofsaid jika :
- A. Melakukan tindakan berbahaya
 - B. Bola telah disentuh oleh pemain lain sebelum bola dijaringkan.
 - C. Berada lebih hampir dengan garisan gol pasukan lawan daripada bola.
 - D. Pasukan bertahan melakukan kesalahan dalam dalam kawasan penaltinya sendiri.
15. Kad merah akan diberikan jika pemain :
- A. Memegang bola dengan sengaja kecuali penjaga gol.
 - B. Menendang bola selepas tiupan wisel kerana kesalahan yang dilakukan dengan sengaja.
 - C. Mendapat kad kuning kali ke dua.
 - D. Tendangan dimulakan di pusat padang.
16. Kad kuning akan diberikan jika pemain melakukan perkara berikut, KECUALI
- A. Mendapat kad kuning kali ke dua.
 - B. Melakukan tindakan berbahaya
 - C. Menyentuh bola dengan sengaja kecuali penjaga gol.
 - D. Menendang bola selepas tiupan wisel kerana kesalahan yang dilakukan dengan sengaja.
17. Huruf pengenalan mengikut peranan dan posisi pemain dalam permainan bola jaring. GS atau Goal shooter bermaksud :
- A. Penyerang gol
 - B. Penjaring gol
 - C. Pengadang gol
 - D. Penjaga gol
18. Pemain _____ boleh berada dalam keseluruhan padang kecuali bulatan gol.
- A. WA- Wing Attack (Penyerang sayap)
 - B. WD – Wing Defence (Pengadang sayap)
 - C. C – Centre (Pemain tengah)
 - D. GA – Goal Attack (Penyerang gol)
19. Dalam perlawanan permainan bola jaring, pemain tidak dibenarkan melakukan perkara berikut KECUALI :
- A. Pemain hanya dibenarkan bermain dalam kawasan tertentu bergantung kepada posisinya.
 - B. Menumbuk, menggolek atau menyepak bola.
 - C. Menghantar bola semasa berbaring, duduk atau melutut.
 - D. Memegang tiang gol untuk mengimbangkan badan.
20. Pemain tidak dibenarkan menghalang pihak lawan yang memegang bola atau tanpa bola kurang daripada _____.
- A. 1 kaki
 - B. 2 kaki
 - C. 3 kaki
 - D. 4 kaki
21. Permainan ping pong juga dikenali sebagai
- A. badminton meja
 - B. tenis meja
 - C. squash meja
 - D. kriket
22. Servis dalam permainan ping pong boleh dilakukan dengan _____ cara.
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
23. Lari pecut adalah salah satu acara balapan dalam olahraga **KECUALI...**
- A. 100m
 - B. 200m
 - C. 400m
 - D. 800m
24. Terdapat _____ fasa dalam lari pecut.
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
25. Lontar peluru ialah acara _____ dalam olahraga.
- A. balapan
 - B. trek
 - C. padang

D. lompatan

26. Pelontar peluru lebih banyak melakukan pergerakan di bahagian ...

- A. tangan, bahu, pinggang dan kaki
- B. tangan, pinggang, lutut dan kaki
- C. tangan, dada, pinggang dan kaki
- D. bahu, dada, pinggang dan kaki

- ❖ Sediakan parit kecil di keliling khemah.
- ❖ Pastikan tali pancang khemah diikat dengan tegang dan betul.
- ❖ Adakan perhimpunan pada waktu pagi dan petang

27. Berikut adalah aktiviti _____ perkhemahan.

- A. perancangan
- B. sebelum
- C. semasa
- D. selepas

- ❖ Lipat khemah dan bersihkan kawasan perkhemahan.
- ❖ Bersihkan peralatan sebelum disimpan.

28. Berikut adalah aktiviti _____ perkhemahan.

- A. perancangan
- B. sebelum
- C. semasa
- D. selepas

- ❖ Dapatkan kebenaran daripada pihak sekolah.
- ❖ Dapatkan kebenaran ibu bapa.
- ❖ Lantik ahli jawatankuasa

29. Berikut adalah aktiviti _____ perkhemahan.

- A. perancangan
- B. sebelum
- C. semasa
- D. selepas

30. Berikut adalah faedah aktiviti perkhemahan, KECUALI ...

- A. Menambah stress
- B. Menambah pengalaman.
- C. Meningkatkan kemahiran bersosial.
- D. Mensyukuri dan mengagumi ciptaan Tuhan.

31. _____ ialah keadaan yang berpunca daripada kekurangan zat makanan.

- A. Malnutrisi
- B. Marasmus
- C. Kwashiorkor
- D. Nutrien.

32. Berikut adalah langkah mengawal malnutrisi KECUALI ..

- A. Mengamalkan makanan seimbang.
- B. Sentiasa mengambil makanan yang segar.
- C. Mengelakkan pengambilan makanan ringan.
- D. Makan mengikut masa.

33. Penyakit ini disebabkan kekurangan pengambilan vitamin B1 (tiamina) dan mineral.

- A. Anemia
- B. Skurvi
- C. Beri-beri
- D. Rabun malam

34. Kesan daripada penyakit ini ialah pembesaran sel darah merah.

- A. Anemia
- B. Skurvi
- C. Beri-beri
- D. Rabun malam

35. Penyakit ini disebabkan kekurangan asid askorbik (vitamin C).

- A. Anemia
- B. Skurvi
- C. Beri-beri
- D. Rabun malam

36. Gejala penyakit ini ialah sukar melihat dalam gelap atau pada waktu malam.

- A. Anemia
- B. Skurvi
- C. Beri-beri
- D. Rabun malam

- ☐ Keluarga berpecah belah.
- ☐ Anak-anak terabai

37. Pernyataan di atas adalah kesan akibat isu kekeluargaan

- A. Tiada persefahaman antara suami isteri.
- B. Perbezaan nilai antara generasi.
- C. Lari dari rumah.
- D. Perceraian.

- ☐ Perbezaan pendapat antara anak dan ibu bapa.
- ☐ Kurang didikan daripada ibu bapa.

Kesihatan diri dan keluarga

38. Pernyataan tersebut adalah punca isu kekeluargaan
- Tiada persefahaman antara suami isteri.
 - Perbezaan nilai antara generasi.
 - Lari dari rumah.
 - Perceraian.

- ☐ Terlibat dengan gejala sosial yang melibatkan remaja.

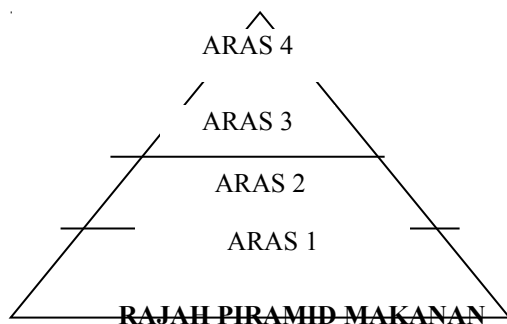
☐ Gagal dalam pelajaran.

39. Pernyataan di atas adalah kesan akibat isu kekeluargaan
- Tiada persefahaman antara suami isteri.
 - Perbezaan nilai antara generasi.
 - Lari dari rumah.
 - Perceraian.

- ☐ Berbincang antara suami isteri atau wakil keluarga suami isteri.

40. Pernyataan di atas adalah cara mengatasi untuk isu kekeluargaan
- Tiada persefahaman antara suami isteri.
 - Perbezaan nilai antara generasi.
 - Lari dari rumah.
 - Perceraian.

Gaya Hidup Sihat



41. Kumpulan makanan yang terdiri daripada lemak, minyak dan gula terletak pada ...
- Aras 1
 - Aras 2
 - Aras 3
 - Aras 4
42. Kumpulan makanan sayur-sayuran dan buah-buahan terletak pada
- Aras 1
 - Aras 2
 - Aras 3
 - Aras 4
43. Kumpulan makanan yang terdiri daripada bijirin, hasil bijirin dan tenusu terletak pada
- Aras 1
 - Aras 2
 - Aras 3
 - Aras 4

44. Kumpulan makanan yang terdiri daripada daging, ayam, telur, ikan dan kekacang terdiri dalam
- Aras 1
 - Aras 2
 - Aras 3
 - Aras 4

45. Jumlah sajian yang manakah boleh diambil dalam kualiti yang banyak?
- Aras 1
 - Aras 2
 - Aras 3
 - Aras 4

46. Jumlah sajian yang manakah hanya diambil pada kadar yang sedikit?
- Aras 1
 - Aras 2
 - Aras 3
 - Aras 4

47. Susu dan hasil tenusu juga tergolong dalam kumpulan
- Aras 1
 - Aras 2
 - Aras 3
 - Aras 4

Keselamatan Pengguna

48. Seseorang itu dianggap pengguna ...
- membeli atau mengguna sesuatu barangan
 - membeli atau mengguna sesuatu barangan untuk dirinya sendiri
 - membeli atau mengguna sesuatu barangan atau perkhidmatan untuk dirinya sendiri dan keluarganya.
 - Menggunakan perkhidmatan untuk dirinya dan keluarganya.
49. Agensi ini berperanan mengawal cetak rompak...
- Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
 - FOMCA
 - Tribunal Tuntutan Pengguna
 - Polis
50. Agensi ini berperanan membantu mempercepatkan proses tuntutan terhadap peniaga sekiranya pengguna tidak berpuas hati dengan barangan atau perkhidmatan yang diterima.
- Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
 - FOMCA
 - Tribunal Tuntutan Pengguna
 - Polis

