

[Body Mass Index \(BMI\) Calculator](#)

[](#)

TINGKATAN 1

ASAS PJK TINGKATAN 1

▣ BELAJAR GIMNASTIK ASAS

<https://youtu.be/MTI1tUHS8a0>

▣ Gimnastik Asas

<https://www.youtube.com/watch?v=MTI1tUHS8a0&t=13s>

□ Kecergasan Fizikal

<https://www.youtube.com/watch?v=7zqEcPrnpWA&t=13s>

□ APA ITU KUASA, KELAJUAN DAN PRINSIP LATIHAN ?

<https://youtu.be/7zqEcPrnpWA>

□ PENYALAHGUNAAN BAHAN

<https://www.youtube.com/watch?v=4b07d4CRcpc&feature=youtu.be>

□ Penyalagunaan Bahan

<https://www.youtube.com/watch?v=4b07d4CRcpc&t=17s>

□ UNIT 2 PEMAKANAN

<https://www.youtube.com/watch?v=LvqcRG1hLrE>

□ PEMIKIRAN POSITIF

<https://youtu.be/7SJDZr3lITw>

KECERGASAN

<http://zarin58.tripod.com/Kecergasanfizikal.htm>

<http://www.myhealth.gov.my>

KEMAHIRAN

<http://ms.wikipedia.org/wiki/Gimnastik>

KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

http://www.unicef.org/malaysia/msl/media_7261.html

GAYA HIDUP SIHAT

<http://tesis-skripsi.blogspot.com/2008/01/konflik-dan-stres-serta-pengaruhnya.html>

<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/8755/Stress.html>

http://www.myhealth.gov.my/myhealth/bm/dewasa_content.jsp?lang=dewasa&storymaster=0&storyid=1154958496810&substoryid=1130218649524

KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN

<http://ms.wikipedia.org/wiki/Keselamatan>

<http://ms.wikipedia.org/wiki/Penyakit>

[](#)

TINGKATAN 2

□ PENYAKIT

<https://youtu.be/h9ZcUuvSoXY>

TINGKATAN 3

KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

[](#)

<http://keluarga77.blogspot.com/2007/06/perkahwinan-sejahteraan-hati-wan-abdul.html>

□ **BAB 3: PERTOLONGAN CEMAS**

<https://youtu.be/2phr6BtCCBY>

PJK

Written by Administrator

Thursday, 27 November 2008 21:59 - Last Updated Tuesday, 23 February 2021 15:46

□ TINGKATAN 4

TINGKATAN 5