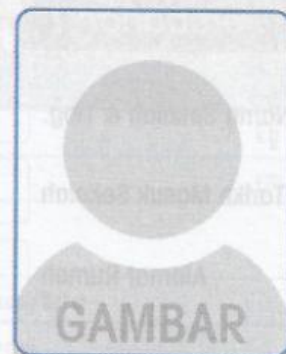


BUTIRAN DIRI MURID

Nama			
Jantina		Agama	
Kewarganegaraan		Keturunan	
Tarikh Lahir		Tempat Lahir	
Tarikh Masuk Sekolah		No. MyKad	
No. Daftar Sekolah		E-mel	
Alamat Rumah			
			No. Tel. Rumah
Rekod Kesihatan (Nyatakan masalah kesihatan jika ada)	1.		
	2.		
	3.		



MAKLUMAT IBU BAPA / PENJAGA

Nama Bapa			
No. MyKad		Pekerjaan	
No. Tel. Pejabat		No. Tel. Bimbit	
Nama Ibu			
No. MyKad		Pekerjaan	
No. Tel. Pejabat		No. Tel. Bimbit	
Nama Penjaga			
No. MyKad		Pekerjaan	
No. Tel. Pejabat		No. Tel. Bimbit	
Hub. Keluarga			

Tandatangan Murid

Tandatangan Ibu bapa/Penjaga

.....
Nama :

Tarikh :

.....
Nama :

Tarikh :

REKOD SEGAK DAN BMI

(Diisi oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan)

Tingkatan :

PERKARA	PENGGAL 1 (MAC)	PENGGAL 2 (OGOS)
1 Indeks Jisim Badan (BMI) * Sila rujuk Carta BMI dan Jadual Pengkelasan BMI di m.s. 43 dan m.s. 44		
Berat Badan	kg	kg
Tinggi	cm	cm
$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$		
Status BMI (✓)	Kurang Berat	Kurang Berat
	Normal	Normal
	Berisiko Berat Berlebihan	Berisiko Berat Berlebihan
	Berat Berlebihan	Berat Berlebihan
Tarikh	/ /	/ /
Jenis Ujian SEGAK * Sila rujuk Norma SEGAK di m.s. 44	Bil. Denyutan Nadi/ Bil. Ulangan/ Jarak	Skor
2 Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit	kali	kali
Tarikh	/ /	/ /
3 Ujian Tekan Tubi/Tekan Tubi Ubah Sui	kali	kali
Tarikh	/ /	/ /
4 Ujian Ringkuk Tubi Separa	kali	kali
Tarikh	/ /	/ /
5 Ujian Jangkauan Melunjur	cm	cm
Tarikh	/ /	/ /
JUMLAH SKOR		
GRED (A/B/C/D/E/F)		
Nama & Tandatangan Murid		
Tarikh		
Nama & Tandatangan Ibu Bapa/Penjaga		
Tarikh		
Nama & Tandatangan Guru PJK		
Tarikh		
ULASAN		

Skala Skor Keseluruhan

Skor keseluruhan	Gred	Pencapaian	Status kecergasan	Skor keseluruhan	Gred	Pencapaian	Status kecergasan
18-20	A	5 bintang	Kecergasan sangat tinggi	08-11	D	2 bintang	Kurang cergas
15-17	B	4 bintang	Kecergasan tinggi	04-07	E	1 bintang	Tidak cergas
12-14	C	3 bintang	Cergas	0	F	0 bintang	Tidak melengkapkan ujian SEGAK

Catatan: *Tidak Melaksanakan Aktiviti

*sila tanda jika berkenaan

Alasan :