

UNIT
7.1

PENGENALAN KECEDERAAN SUKAN

Rujukan Buku Teks (hlm 174 – 180)

MODUL PBD PRAKTIS DSKP

7.1.1 Menjelaskan Punca Kecederaan Sukan Berdasarkan Faktor Kendiri, Pihak Ketiga, Peralatan, dan Persekitaran TP1

Nyatakan punca kecederaan sukan di bawah ini berdasarkan Faktor Kendiri, Pihak Ketiga, Peralatan atau Persekitaran.

1 Cedera akibat peralatan permainan yang tidak diselenggara dengan baik.

2 Kecederaan akibat penonton membaling objek ke dalam kawasan permainan.

3 Terjatuh dan luka akibat keadaan padang yang tidak rata dan berlubang.

4 Cedera akibat dibentes oleh pihak lawan semasa mengelecek bola.

5 Kecederaan otot akibat gagal melakukan sesi memanaskan badan dan regangan.

6 Mendapat kecederaan menggunakan alatan yang rosak dan tidak berfungsi.

7 Tercedera akibat ghairah melakukan aktiviti melampaui tahap kemampuan diri.

7.1.2 Menerangkan Langkah-langkah Pencegahan Kecederaan Sukan dari Segi Pakaian, Peralatan Sukan, Peralatan Perlindungan, dan Persekitaran **TP1**

Terangkan langkah-langkah pencegahan kecederaan sukan di bawah ini.

Pakaian

- Pemilihan pakaian – _____
- Material – _____
- Saiz – _____

Peralatan

- Pemilihan alatan sukan – _____
- Jenis alatan – _____
- Keadaan alatan – _____

Persekitaran

- Kawasan sekeliling – _____
- Pencahayaan – _____
- Keadaan permukaan – _____

Patuhi
peraturan

- Arahan – _____
- Peraturan – _____

Sesi
pemanasan
badan

- Dilakukan – _____
- Tujuan – _____

Sesi
penyejukan
badan

- Dilakukan – _____
- Tujuan – _____

Aktiviti

PAK-21

Senarai Semak (Checklist)

- Murid dikehendaki menanda item-item dalam senarai pencegahan kecederaan sukan untuk menunjukkan kefahaman mereka.

7.1.3 Menerangkan Peralatan Perlindungan yang Digunakan dalam Sukan untuk Mencegah Kecederaan TP1

Namakan dan jelaskan alatan perlindungan yang digunakan dalam sukan untuk mencegah kecederaan.



Peralatan Perlindungan	Jenis Sukan	Tujuan Penggunaan
1 Helmet		
2 Pelindung mata		
3 Pendakap mulut		
4 Pelindung kaki		
5 Sarung tangan		