

Bahagian A (20 Markah)

Bulatkan jawapan yang betul.

1. Perubahan fizikal bermaksud
 - A. Perubahan tubuh badan yang dapat dilihat dengan mata kasar
 - B. Perubahan emosi seseorang individu
 - C. Perubahan sifat seseorang individu
 - D. Perubahan bentuk badan
2. Antara berikut, yang manakah kesan risiko ketagihan melakukan aktiviti seksual ?
 - A. Menyebabkan gangguan emosi
 - B. Individu terdorong ingin melakukan bunuh diri
 - C. Menyebabkan gangguan seksual dan jenayah seperti rogol atau liwat.
 - D. Beban kewangan kepada pesakit untuk proses rawatan.
3. Perubahan fizikal akan berlaku setelah seseorang individu mencapai _____
 - A. Klimaks
 - B. Akil baligh
 - C. Kejayaan
 - D. Perubahan
4. Satu perbezaan yang paling ketara di antara remaja lelaki dan perempuan tentang perubahan fizikal ialah _____
 - A. Bulu pada badan
 - B. Bulu pada ketiak
 - C. Buah dada
 - D. Jerawat
5. Tempoh kedatangan haid bagi remaja perempuan secara normal ialah selama _____
 - A. 10 – 14 hari
 - B. 30 hari
 - C. 3 – 7 hari
 - D. 1 – 3 hari
6. Antara yang berikut, yang manakah perlu di makan dengan sedikit sahaja mengikut dalam piramid makanan ?
 - A. Bijirin
 - B. Buah-buahan
 - C. Ayam, daging, ikan dan kekacang
 - D. Lemak, minyak dan gula

7. Nur Safiyya mengalami haid kali pertama pada 3 April 2021. Bilakah kemungkinan Nur Safiyya akan mengalami haid pada kali ke 2?
 - A. 10 April 2021
 - B. 3 Mac 2021
 - C. 3 Mei 2021
 - D. 10 Mei 2021

8. Apakah penyakit yang berisiko dihadapi sekiranya melakukan hubungan seksual secara rambang?
 - A. HIV/AIDS
 - B. Demam malaria
 - C. H1N1
 - D. COVID 19

9. Hubungan di antara sama jantina (sejenis) dipanggil
 - A. Homosapiens
 - B. Transeksual
 - C. Homoseksual
 - D. Transgender

10. Manakah diantara berikut penyebab kepada masalah seksual remaja?
 - A. Menonton bahan berbentuk pornografi
 - B. Kerap keluar bersama rakan untuk menjalankan aktiviti riadah
 - C. Mempelajari pendidikan seks di sekolah
 - D. Menggunakan media sosial secara berhema

11. Soalan 11 berdasarkan gambar di bawah ini.



Apakah kategori makanan di atas ini ?

- A. Makanan segar
 - B. Makanan segar segera
 - C. Makanan segera
 - D. Makanan diproses
12. Antara yang berikut,apakah alat yang digunakan oleh remaja perempuan jika berlaku kedatangan haid ?
- A. Tisu
 - B. Tuala wanita (pad)
 - C. Gel mandian
 - D. Tuala mandi
13. Berikut merupakan perubahan fizikal yang berlaku kepada remaja lelaki dan perempuan kecuali
- A. Tumbuh jerawat
 - B. Tumbuh bulu pubis
 - C. Tumbuh bulu di ketiak
 - D. Dada menjadi bidang
14. Ahmad membuka telefon bimbit abangnya. Ahmad terbuka satu fail video lucah kepunyaan abangnya. Apakah kesalahan abang Ahmad?
- A. Tidak mengunci telefon bimbit
 - B. Menyimpan bahan pornografi
 - C. Tidak menyimpan telefon bimbit di tempat yang sepatutnya.
 - D. Tiada kesalahan

15. Apakah contoh-contoh bagi dadah jenis opiat ?

- I. Candu
 - II. Heroin
 - III. Morfin
 - IV. Syabu
- A. I dan II
 - B. I, II dan III
 - C. I, III dan IV
 - D. I, II, III dan IV

16. Berikut merupakan makanan segar segera kecuali?

- A. Kentang putar
- B. Pasta
- C. Ulam-ulaman
- D. Salad buah-buahan

17. Indeks Jisim Tubuh (IJT) juga dikenali sebagai _____.

- A Body Mass Index (BMI)
- B Body Miss Index (BMI)
- C Body Mess Index (BMI)
- D Body Moss Index (BMI)

18. Soalan berdasarkan gambar di bawah ini.



Hubungan seks bebas boleh menyebabkan kehamilan remaja perempuan. Antara berikut yang manakah kesan kehamilan kepada remaja perempuan ?

- A. Menyebabkan gangguan seksual seperti rogol dan seks tabii
- B. Boleh menyebabkan aib kepada remaja perempuan.
- C. Boleh menyebabkan penyakit AIDS,HIV dan sifilis.
- D. Peluang untuk sembuh sangat tipis

19. Perubahan fizikal akan membuatkan seseorang remaja tersebut berasa rendah diri dengan perubahan yang berlaku. Mengapakah perkara sedemikian boleh terjadi?

- A. Tidak bersedia dengan perubahan yang di alami
- B. Malu dengan perubahan yang di alami
- C. Tidak mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang perubahan fizikal remaja
- D. Mempunyai fizikal yang tidak seperti yang diharapkan

20. Halimah ialah peserta pertandingan syarahan di sekolahnya. Beliau berkomunikasi dengan berkesan menerusi

- A. Pandangan yang berfokus kepada audiens
- B. Bijak menghargai sumbangan setiap ahli pasukan
- C. Tegas menyatakan pendiriannya.
- D. Menghormati dan dihormati semua pemain.

BAHAGIAN B (30 markah)

A. Berdasarkan permainan di bawah ini, senaraikan perlakuan pergerakan ketangkasan yang terlibat dalam permainan tersebut. (5 markah)

- Membalas pukulan bulu tangkis pihak lawan.
- Menangkap dan membaling bola.
- Memukul lantunan bola.
- Menahan pukulan bola.
- Menepis jaringan gol.

1.	Bola sepak	
2.	Hoki	
3.	Bola baling	
4.	Pingpong	
5.	Badminton	

B. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (5 markah)

Tekong	sepak mula	sepak raga
Tiga	hantaran	

- Permainan sepak takraw pada asalnya dikenali sebagai _____.
- Sepak takraw dimainkan oleh _____ orang pemain.
- Permainan sepak takraw dimulakan dengan _____.
- _____ boleh dilakukan dengan teknik sepakan.
- Pemain yang melakukan sepak mula dikenali sebagai _____.

C. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul (5 markah)

kesalahan	dadah	negara	AIDS	kemalangan
-----------	-------	--------	------	------------

1. Penyalahgunaan _____ dapat membawa maut.
2. Perkongsian jarum antara penagih dapat menyebabkan jangkitan _____.
3. _____ boleh berlaku sekiranya seseorang mengambil dadah secara berlebihan.
4. Memiliki dadah seperti ganja merupakan _____ besar yang boleh disabitkan hukuman gantung sampai mati.
5. Penyalahgunaan dadah akan menghancurkan masyarakat dan _____.

D. Tulis **Betul** atau **Salah** pada pernyataan berikut. (10 Markah)

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Kita hendaklah mengutamakan aspek keselamatan sebelum memulakan sesuatu aktiviti. | <input type="text"/> |
| 2. Catur merupakan permainan yang dapat membina daya tahan kardiovaskular. | <input type="text"/> |
| 3. Aktiviti menyejukkan badan mestilah dilakukan selepas bersenam. | <input type="text"/> |
| 4. Permainan sepak takraw pada asalnya dikenali sebagai sepak raga. | <input type="text"/> |
| 5. Aktiviti lari berpagar memerlukan kecergasan yang baik. | <input type="text"/> |
| 6. Sepak takraw dimainkan oleh lima orang pemain. | <input type="text"/> |
| 7. Setiap pasukan bola tampar mempunyai enam orang pemain. | <input type="text"/> |
| 8. Pengurusan makanan yang baik dapat meningkatkan tahap kecergasan dan prestasi dalam sukan. | <input type="text"/> |
| 9. Gejala rasuah dan perjudian dalam sukan akan meguntungkan industri sukan. | <input type="text"/> |
| 10. Perubahan fizikal yang berlaku ke atas remaja semasa berusia antara 10 hingga 12 tahun dapat dikategorikan sebagai perubahan tidak normal. | <input type="text"/> |

E. Perubahan fizikal akan berlaku kepada remaja lelaki dan perempuan. Terdapat banyak perubahan fizikal yang berlaku kepada remaja. Tandakan L pada perubahan fizikal lelaki sahaja manakala P pada perubahan fizikal bagi remaja perempuan sahaja. (5 markah)

Perubahan Fizikal	Jawapan
1) Suara menjadi lunak	
2) Payudara semakin membesar	
3) Tumbuh misai	
4) Tumbuh janggut di muka	
5)Tumbuh bulu di kaki	