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	

GAMBAR

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

.....

Nama :

Tarikh :

Tandatangan Ibu bapa/Penjaga

.....

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 = Berat Badan (kg) / Tinggi (m) x 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	Bil. Denyutan Nadi/ Bil. Ulangan/ Jarak	Skor
2 Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit	kali		kali	
Tarikh	/ /		/ /	
3 Ujian Tekan Tubi/Tekan Tubi Ubah Suai	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 PJPK				
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 ☐ **Alasan :** _____

**sila tanda jika berkenaan*