

**BUKU PANDUAN AKADEMIK
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN
SESI 2024/2025**

AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN

**UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL
MALAYSIA**

SENARAI KANDUNGAN

Kata-Kata Aluan Naib Canselor	2
Misi, Visi, Falsafah, Objektif & Moto	3
Logo Universiti	4
Cokmar Universiti	5
Latar Belakang	6
 PENTADBIRAN UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL MALAYSIA	
Senat Universiti	8
Pengurusan Universiti	11
 Kalendar Akademik, Sesi Akademik 2024/2025	12
 PENTADBIRAN AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN (AKP)	
Kata-Kata Aluan Pengarah	14
Misi, Visi, Objektif dan Moto	15
Latar Belakang	16
5 Tonggak AKP	17
Program yang ditawarkan	18
Syarat kemasukan program	19
Carta Organisasi	20
Senarai Staf Pengurusan & Pentadbiran	21
Senarai Staf Jabatan Sukan Prestasi Tinggi	23
Senarai Staf Jabatan Kecergasan Pertahanan	25
 MAKLUMAT AKADEMIK DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN (Z2038)	
Struktur Program	28
Senarai Kursus Teras Universiti	28
Sinopsis Kursus Teras Universiti	29
Senarai Kursus Teras Program	36
Senarai Kursus Elektif Program	37
Struktur Kurikulum Program	48
Sipnosis Kursus Teras Program	40
Sipnosis Kursus Elektif Program	68

KATA-KATA ALUAN NAIB CANSOLOR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Sejahtera.

Dengan rasa bangga, saya bagi pihak seluruh warga Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM), ingin mengucapkan selamat datang dan setinggi-tinggi tahniah atas kejayaan saudara dan saudari melanjutkan pengajian di UPNM, Universiti yang begitu dikenali dengan keunikan persekitaran alam akademik kontemporari yang disulami keteguhan disiplin.

Kejayaan saudara dan saudari ini tentunya membawa makna yang begitu besar kepada diri sendiri, keluarga dan negara. UPNM turut berbesar hati kerana menjadi sebahagian daripada entiti pencorak hala tuju serta perjalanan saudara dan saudari dalam membina potensi diri, baik dalam aspek akademik mahu pun kepimpinan. Justeru, kehadiran saudara dan saudari di UPNM merupakan langkah yang tepat kerana anda berpeluang untuk merasai pengalaman pembelajaran yang menyeronokkan serta proses pengajaran dan pembelajaran (PdP) berkualiti tinggi yang digarap dengan nilai-nilai intelek dan sahsiah bagi mempersiapkan diri sebagai graduan yang berdaya saing, berkualiti, inovatif dan kreatif.

Garapan sistem pengajian di UPNM merangkumi pelbagai aspek bagi menyediakan serta memastikan saudara dan saudari memiliki keupayaan tinggi untuk bersaing di alam pekerjaan kelak. Begitu juga, sistem pengajian yang terangkum ini bakal menjadikan anda sebagai seorang graduan yang memiliki ciri-ciri 'Intellectual Leaders of Character' yang bakal mengisi keperluan kepimpinan negara bagi tujuan kelangsungan pembangunan di masa hadapan.

Seluruh warga UPNM amat berkeyakinan, saudara dan saudari pasti beroleh kejayaan gemilang dengan dituntuni nilai-nilai murni, jati diri yang teguh, serta kepercayaan dan komitmen sebagai ahli masyarakat yang tegar semangatnya untuk berbakti dengan sepenuh jiwa raga demi kemaslahatan agama, bangsa dan negara Malaysia tercinta.

Oleh itu, tanamkanlah tekad dan kuatkan azam, teruskan usaha gigih dan jadikanlah segala cabaran sepanjang pengajian saudara dan saudari sebagai pemangkin semangat untuk menjadi graduan yang cemerlang dunia dan akhirat.

Akhir kata, Selamat Memulakan Pengajian dan Selamat Maju Jaya.

Sekian dan salam hormat.

“KEWAJIPAN, MARUAH, INTEGRITI”

DATUK MARDZUKI BIN MUHAMMAD

Leftenan Jeneral

Naib Canselor

MISI, VISI, FALSAFAH, OBJEKTIF & MOTO

VISI

Menjadi universiti pertahanan *premier* di rantau ini untuk pendidikan, latihan dan penciptaan ilmu.

FALSAFAH

Sebagai sebuah institusi nasional *premier* berdedikasi dalam menghasilkan pemimpin berintelektual yang menyerlah serta bersifat terpuji dan komited untuk berbakti sepenuhnya kepada negara dalam menjayakan kelangsungan kepentingan strategik negara.

MISI

UPNM komited mencapai kecemerlangan perkhidmatan kepada negara sebagai sebuah universiti pertahanan *premier* dalam kepimpinan dan pembangunan profesional, penciptaan ilmu, penyebaran ilmu pengetahuan dan aplikasi sains pertahanan dan teknologi, dan juga penyelidikan polisi.

OBJEKTIF

- Menyediakan asas pengetahuan yang kukuh dan seimbang dalam bidang Kemanusiaan, Pengurusan, Sains dan Teknologi, serta menerap daya usaha intelektual melalui pengajaran, pembelajaran, penyelidikan dan usaha kesarjanaan yang bertaraf antarabangsa.
- Menanam semangat kesetiaan dan patriotisme yang tinggi untuk berbakti kepada Negara dengan berbekalkan ilmu, kemahiran serta kecekapan asas ketenteraan.
- Membangunkan warga yang mempunyai tanggungjawab sosial dengan berteraskan kepada unsur-unsur kerohanian, etika budaya dan moral yang terpuji.
- Membentuk pemimpin masa depan yang memahami, menghayati, dan mempunyai sikap toleransi terhadap kepelbagaian etnik, budaya dan agama.
- Membekalkan pemimpin masa depan dengan kebolehan berkomunikasi,
- Menjadi pusat kecemerlangan dalam bidang Teknologi Pertahanan, Ekonomi dan Diplomasi, Hal Ehwal Ketenteraan serta Pengajian Keselamatan.

MOTO

KEWAJIPAN, MARUAH, INTEGRITI
(Duty, Honour, Integrity)

LOGO UPNM



Logo UPNM mempunyai dua lapisan berbentuk bulat menggambarkan kebulatan tekad dan kesatuan semangat graduan UPNM dalam menyempurnakan tanggungjawab mempertahankan negara selepas tamat pengajian dimana ini adalah satu komitmen yang tidak berbelah bahagi untuk mempertahankan tanah air dan semua kepentingan-kepentingan strategiknya. Warna biru yang mengelilingi lapisan luaran logo melambangkan keamanan juga mewakili komitmen negara untuk mempertahankan, mengekal dan mempromosi keamanan, serta menekankan komitmen UPNM untuk menyokong keamanan melalui pendidikan. Komponen-komponen penting Angkatan Tentera Malaysia (ATM) diletakkan di tengah-tengah logo UPNM dengan latar belakang tiga warna perkhidmatan Tentera Darat Malaysia, Tentera Laut Diraja Malaysia dan Tentera Udara Diraja Malaysia yang membawa makna bahawa kepentingan ATM adalah sangat dominan. Sementara lingkaran bunga padi berwarna kuning sebagai lambang asas budaya Malaysia yang subur serta memiliki raja yang berdaulat dan baginda ditaati sepanjang masa. NDUM – Singkatan nama universiti dalam Bahasa Inggeris (National Defence University of Malaysia) dipaparkan di bahagian atas di antara pertemuan dua bunga padi. Ini juga melambangkan bahawa universiti ini sebuah institusi pengajian tinggi dipersada antarabangsa. Angka 2006 merupakan tahun pembukaan universiti diletakkan bertentangan perkataan NDUM di bawah logo. Bunga raya yang juga bunga kebangsaan Malaysia melambangkan bunga rasmi universiti dan kerana Malaysialah universiti ini ditubuhkan.



Cokmar UPM adalah berasaskan Pedang Zulfaqar yang pernah dipakai oleh Nabi Muhammad S.A.W dan menantunya Sayyidina Ali bin Abi Talib Karamullah Wajha. Panjang pedang ini ialah 5 kaki. Ia diperbuat daripada logam perak dengan campuran besi dan bersalut emas. Petikan Al-Quran dari surah Al-Anfal ayat 60 turut ditatahkan pada pedang.

Bahagian hujung sarung pedang pula dihiasi dengan batu manikam (Topaz) berwarna Kuning Diraja khusus bagi melambangkan kedaulatan Raja-Raja Melayu. Ini diikuti dengan batu delima (Ruby) yang memancarkan cahaya warna merah cili bagi melambangkan Angkatan Tentera Darat Malaysia. Warna bagi mewakili Tentera Udara Diraja Malaysia dilambangkan pada batu nilam (Sapphire) berwarna biru tua sementara batu nilam (Sapphire) berwarna biru laut dilekatkan berhampiran bahagian paling atas pedang sebagai melambangkan Tentera Laut Diraja Malaysia.

Logo universiti yang diperbuat daripada emas tulen dilekatkan pada bahagian tengah hulu pedang. Jalaran motif daun sireh dan bunga raya menyaluti sebahagian besar sarung pedang yang memancarkan maksud kehalusan budi Melayu yang terus dipertahankan di universiti ini. Sesungguhnya paduan bilah pedang, ayat daripada Al-Quran dan kilauan batu-batu galian bernilai tinggi adalah manifestasi paduan falsafah ilmu yang tinggi dan hadirnya semangat juang yang tidak akan pernah luntur di kalangan warga universiti.

LATAR BELAKANG

Sejarah Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM) bermula dengan penubuhan Akademi Tentera Malaysia (ATMA) pada 1 Jun 1995 sebagai organisasi yang bertanggungjawab menjalankan program pengajian di peringkat Sarjana Muda dan latihan ketenteraan kepada Pegawai Kadet Angkatan Tentera Malaysia (ATM). Peranan ATMA kemudian diperluaskan dengan menjadikannya sebagai UPNM yang diwartakan pada 10 November 2006.

Walaupun UPNM memulakan pengambilan kumpulan pertama pelajarinya pada sesi 2007/2008, sebenarnya ia telah mempunyai pengalaman mengendalikan program pengajian di peringkat Sarjana Muda selama 11 tahun iaitu dari tahun 1995 hingga 2006 melalui program kerjasama antara Kementerian Pertahanan dengan Universiti Teknologi Malaysia di mana seramai lebih kurang 1017 graduan telah dikeluarkan dalam tiga bidang yang merangkumi Kejuruteraan, Sains dan Pengurusan. Disamping memperoleh kelayakan profesional, semua graduan telah ditauliahkan sebagai Pegawai ATM dan mereka sedang berkhidmat di pelbagai unit dalam Tentera Darat, Tentera Laut DiRaja Malaysia dan Tentera Udara DiRaja Malaysia.

UPNM telah ditubuhkan oleh Kerajaan Malaysia pada 21 Jun 2006 bagi mengeluarkan graduan tentera dan awam untuk keperluan pertahanan negara. Perintah perbadanan UPNM telah dikeluarkan pada 6 November 2006 untuk memulakan pengajian akademik sesi 2007/2008. Bagi pengambilan siswa baru sesi 2007/2008 seramai 550 siswa melapor untuk Program Asasi Pertahanan yang terdiri 121 siswa awam dan 350 siswa tentera. Sementara itu, untuk program sarjana muda seramai 130 siswa awam dan 297 siswa Asasi Pertahanan akan mengikuti program sarjana muda di bidang Kejuruteraan, Sains dan Teknologi serta Pengurusan dan Pengajian Pertahanan. Bagi memulakan pengajian sesi 2007/2008 UPNM telah menubuhkan 3 buah fakulti di samping Pusat Asasi Pertahanan iaitu Fakulti Kejuruteraan Pertahanan, Fakulti Sains dan Teknologi Pertahanan serta Fakulti Pengurusan dan Pengajian Pertahanan.

Program akademik yang ditawarkan di fakulti adalah setanding dengan IPTA luar dan dalam negara. Program ini akan dapat menarik minat pelajar kerana ia menyediakan kurikulum yang merangkumi bidang sains dan teknologi pertahanan yang berbentuk hands on. Pengetahuan yang diperolehi boleh diaplikasi kepada aset pertahanan negara seperti kapal tentera laut, pesawat udara dan peralatan ketenteraan dalam Angkatan Tentera Malaysia (ATM). Di samping itu, ia dapat diaplikasikan dalam sektor perindustrian yang berteraskan sains dan teknologi terkini.

PENTADBIRAN UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL MALAYSIA

**BUKU PANDUAN AKADEMIK
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN
SESI 2024/2025**

Pengerusi

1. **YBhg. Lt Jen Mardzuki Bin Muhammad**
Naib Canselor

Ahli Tetap

1. **YBhg. Prof. Dato' Ts. Dr. Ahmad Mujahid bin Ahmad Zaidi**
Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa)
2. **Lt Kol Prof. Ts. Dr. Muhd Zuazhan bin Yahya**
Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni)
3. **Prof. Ts. Dr. Hj. Azizi bin Miskon**
Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi)
4. **Puan Fazelah binti Mohamad**
Pendaftar, Pejabat Pendaftar
5. **Encik Mohd Hairay bin Md Yusof**
Bendahari, Pejabat Bendahari
6. **Encik Mohammed Dzulkarnain bin Abdul Karim**
Ketua Pustakawan, Perpustakaan Jeneral Tun Ibrahim
7. **Lt Kol Hanif bin Zakaria (Bersara)**
Penasihat Undang-Undang, Pejabat Naib Canselor
8. **YBhg. Kol Prof. Dr. Khairol Amali bin Ahmad (Bersara)**
Dekan, Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan
9. **YBhg. Brig Jen Idris bin A. Wahab TUDM**
Komandan, Akademi Latihan Ketenteraan
10. **Prof. Dr. Aidy Bin Ali**
Dekan, Pusat Pengajian Siswazah
11. **Lt. Kol Prof. Madya Ariffin bin Ismail (Bersara)**
Dekan, Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan
12. **Prof. Madya Dr. Mohd Taufik bin Jusoh @ Tajudin**
Dekan, Fakulti Kejuruteraan
13. **Lt Kdr Prof. Madya Ts. Dr. Mohd Norsyarizad bin Razali TLDM (Bersara)**
Dekan, Fakulti Sains dan Teknologi Pertahanan
14. **YBhg. Brig Jen Dr. Mohd Arshil bin Moideen**
Dekan, Fakulti Perubatan dan Kesihatan Pertahanan

15. Prof. Ts. Dr. Norhana binti Abdul Halim

Pengarah, Pusat Asasi Pertahanan

16. Prof Dr. Jowati binti Juhary

Pengarah, Pusat Bahasa

17. Dr. Shahrulfadly bin Rustam

Pengarah, Akademi Kecergasan Pertahanan

18. Lt Kol Prof. Madya Dr. S. Ananthan a/l Subramaniam (Bersara)

Pengarah, Institusi Pengajian Eksekutif UPNM (NIEEd)

19. Lt. Kol. Prof. Dr. Victor Feizal b Knight Victor Ernest @Abu Shatar (Bersara)

Pengarah, Pusat Penyelidikan Pertahanan Kimia

Merangkap Pengarah Kanan, Institut Penyelidikan Pertahanan (DRI)

20. Prof Dr. Risby bin Mohd Sohaimi

Timbalan Dekan, Pusat Pengajian Siswazah

21. Prof. Dr. Hj. Hasan Al- Banna bin Mohamed

Pengarah Kanan, Bahagian Pengurusan Projek dan Perancangan Strategi

22. YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Wan Md Zain bin Wan Yunus

Profesor, Fakulti Sains dan Teknologi Pertahanan

23. Prof Dr. Megat Mohamad Hamdan bin Megat Ahmad

Profesor, Fakulti Kejuruteraan

Ahli Turut Hadir

1. Prof. Madya Dr. Ummul Fahri binti Abdul Rauf

Pengarah, Bahagian Jaminan Kualiti dan Pengurusan Data

2. Lt. Kol Ir. Shahrul bin Sahusi (Bersara)

Pengarah, Jabatan Pembangunan dan Penyelenggaraan

3. Prof. Madya Dr. Muhamad Faiz bin Md Din

Pengarah, Pusat Pembangunan Akademik

4. Lt Kol Hamzan bin Abdul Jamil (Bersara)

Pengarah/Ketua Pegawai Digital (CDO)

5. Mej. Salwana binti Arsad

Pembantu Ketenteraan Naib Canselor

Urus Setia

1. **Encik Muhammad Khaidzir bin Lokman**
Penolong Kanan Pendaftar Kanan, Pusat Pengurusan Akademik dan Pengijazahan
2. **Encik Ahmad Rabani bin Borhan**
Penolong Pendaftar, Pusat Pengurusan Akademik dan Pengijazahan
3. **Puan Suzanah binti Sengoot**
Penolong Pegawai Tadbir Kanan, Pusat Pengurusan Akademik dan Pengijazahan

PENGURUSAN TERTINGGI

1. **YBhg. Leftenan Jeneral Mardzuki bin Muhammad**
Naib Canselor
2. **YBhg. Lt Kol Prof. Ts. Dr. Muhd Zu Azhan bin Yahya**
Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni)
3. **YBhg. Prof. Ts. Dr. Haji Azizi bin Miskon**
Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi)
4. **Puan Fazelah binti Mohamad**
Pendaftar, Pejabat Pendaftar
5. **Encik Mohd Hairay bin Md Yusof**
Bendahari, Pejabat Bendahari
6. **Encik Mohammed Dzulkarnain bin Abdul Karim**
Ketua Pustakawan, Perpustakaan Jeneral Tun Ibrahim
7. **Lt Kol Ir. Shahrul bin Sahusi (Bersara)**
Pengarah, Jabatan Pembangunan dan Penyelenggaraan
8. **YBhg. Kol Prof. Dr. Khairol Amali bin Ahmad (Bersara)**
Penolong Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi)
9. **Prof. Dato' Dr. Norhasni binti Zainal Abidin**
Penolong Naib Canselor (Pembangunan & Kualiti Akademik)
10. **YBhg. Brig Jen Idris bin A. Wahab TUDM**
Komandan, Akademik Latihan Ketenteraan
11. **Lt Kol Ir Shahrul bin Sahnusi (Bersara)**
Pengarah, Jabatan Pembangunan & Penyelenggaraan

KALENDAR AKADEMIK SESI AKADEMIK 2024/2025



KALENDAR AKADEMIK PROGRAM PENGAJIAN ASASI, DIPLOMA DAN SARJANA MUDA SESI 2024/2025

PROGRAM PENGAJIAN ASASI			
SEMESTER I, SESI AKADEMIK 2024/2025			
21 JULAI 2024	Pendaftaran Pelajar Baharu Program Pengajian Asasi	1 Hari	
22 JUL – 26 JUL 2024	Minggu Orientasi / Minggu Perkasa Jati Diri (MPJD)	1 Minggu	
29 JUL – 13 SEPT 2024	Kuliah Semester I	7 Minggu	31 Ogos 24 (Sabtu) - Hari Kebangsaan
14 SEPT – 22 SEPT 2024	Cuti Pertengahan Semester I	1 Minggu	16 Sept 24 (Isnin) – Hari Malaysia 16 Sept 24 (Isnin) – Maulidur Rasul
23 SEPT – 08 NOV 2024	Kuliah Semester I	7 Minggu	31 Okt 24 (Khamis) – Deepavali
09 NOV – 17 NOV 2024	Cuti Ulang Kaji	1 Minggu	
18 NOV – 06 DIS 2024	Peperiksaan Akhir Semester I	3 Minggu	
07 DIS – 29 DIS 2024	Cuti Akhir Semester I	3 Minggu	25 Dis 24 (Rabu) – Krismas
SEMESTER II, SESI AKADEMIK 2024/2025			
30 DIS 2024 – 14 FEB 2025	Kuliah Semester II	7 Minggu	01 Jan 25 (Rabu) – Tahun Baru 29 & 30 Jan 25 (Rabu & Khamis) - Tahun Baru Cina 01 Feb 25 (Sabtu) – Hari Wilayah Persekutuan 11 Feb 25 (Selasa) – Thaipusam
15 FEB – 23 FEB 2025	Cuti Pertengahan Semester II	1 Minggu	
24 FEB – 11 APRIL 2025	Kuliah Semester II	7 Minggu	18 Mac 25 (Selasa) - Hari Nuzul Quran 31 Mac & 01 April 25 (Isnin & Selasa) – Hari Raya Aidilfitri
12 APRIL – 20 APRIL 2025	Cuti Ulang Kaji	1 Minggu	
21 APRIL – 09 MEI 2025	Peperiksaan Akhir Semester II	3 Minggu	1 Mei 25 (Khamis) – Hari Pekerja
10 MEI – SEPT 2025	Cuti Akhir Semester II	4 Bulan	12 Mei 25 (Isnin) – Hari Wesak 02 Jun 25 (Isnin) - Hari Keputeraan Agong 07 Jun 25 (Sabtu) – Hari Raya Aidiladha 27 Jun 25 (Jumaat) – Awal Muharam 31 Ogos 25 (Ahad) – Hari Kebangsaan 05 Sept 25 (Jumaat) – Maulidur Rasul 16 Sept 25 (Selasa) – Hari Malaysia
PROGRAM DIPLOMA (SEMESTER PENDEK PERMULAAN)			
21 JULAI 2024	Pendaftaran Pelajar Baharu Program Pengajian Diploma	1 Hari	
22 JUL – 26 JUL 2024	Minggu Orientasi / Minggu Perkasa Jati Diri (MPJD)	1 Minggu	
29 JUL – 13 SEPT 2024	Kuliah Semester I	7 Minggu	31 Ogos 24 (Sabtu) - Hari Kebangsaan
17 SEPT – 20 SEPT 2024	Peperiksaan Akhir Semester Pendek Permulaan	1 Minggu	
PROGRAM SARJANA MUDA DAN DIPLOMA			
SEMESTER I, SESI AKADEMIK 2024/2025			
28 SEPT 2024	Pendaftaran Pelajar Baharu Program Sarjana Muda	1 Hari	
29 SEPT – 04 OKT 2024	Minggu Orientasi/Minggu Perkasa Jati Diri (MPJD)	1 Minggu	
07 OKT – 22 NOV 2024	Kuliah Semester I	7 Minggu	31 Okt 24 (Khamis) – Deepavali
23 NOV – 01 DIS 2024	Cuti Pertengahan Semester I	1 Minggu	
02 DIS 2024 – 17 JAN 2025	Kuliah Semester I	7 Minggu	25 Dis 24 (Rabu) – Krismas 01 Jan 25 (Rabu) – Tahun Baru
18 JAN – 02 FEB 2025	Cuti Ulang Kaji	2 Minggu	29 & 30 Jan 25 (Rabu & Khamis) - Tahun Baru Cina 01 Feb 25 (Sabtu) – Hari Wilayah Persekutuan
03 FEB – 21 FEB 2025	Peperiksaan Akhir Semester I	3 Minggu	11 Feb 25 (Selasa) – Thaipusam
22 FEB – 09 MAC 2025	Cuti Akhir Semester I Latihan Ketenteraan Umum (Thn. 3-4) – ALK Latihan Ketenteraan Perkhidmatan (Thn. 1, 2 & FPKP) – ALK	2 Minggu	
22 FEB – 09 MAC 2025	Latihan Kem Tahunan PALAPES (Thn. 1-3, Thn. 4 FKJ)	2 Minggu	
SEMESTER II, SESI AKADEMIK 2024/2025			
10 MAC – 25 APRIL 2025	Kuliah Semester II	7 Minggu	18 Mac 25 (Selasa) - Hari Nuzul Quran 31 Mac & 01 April 25 (Isnin & Selasa) – Hari Raya Aidilfitri
26 APRIL – 04 MEI 2025	Cuti Pertengahan Semester II	1 Minggu	1 Mei 25 (Khamis) – Hari Pekerja
05 MEI – 20 JUN 2025	Kuliah Semester II	7 Minggu	12 Mei 25 (Isnin) – Hari Wesak 02 Jun 25 (Isnin) - Hari Keputeraan Agong 07 Jun 25 (Sabtu) – Hari Raya Aidiladha
21 JUN – 29 JUN 2025	Cuti Ulang Kaji	1 Minggu	27 Jun 25 (Jumaat) – Awal Muharam
30 JUN – 18 JULAI 2025	Peperiksaan Akhir Semester II	3 Minggu	
19 JULAI – 30 SEPT 2025	Cuti Akhir Tahun Akademik	10 Minggu	31 Ogos 25 (Ahad) – Hari Kebangsaan 05 Sept 25 (Jumaat) – Maulidur Rasul 16 Sept 25 (Selasa) – Hari Malaysia
SEMESTER PENDEK, SESI AKADEMIK 2024/2025 (PELAJAR TAHUN 1 & 2 SAHAJA)			
21 JULAI – 05 SEPT 2025	Kuliah Semester Pendek	7 Minggu	31 Ogos 25 (Ahad) – Hari Kebangsaan 01 Sept 25 (Isnin) – Cuti Gantian Hari Kebangsaan 05 Sept 25 (Jumaat) – Maulidur Rasul
08 SEPT – 12 SEPT 2025	Peperiksaan Semester Pendek	1 Minggu	
13 SEPT – 30 SEPT 2025	Cuti Akhir Semester	2 Minggu	16 Sept 25 (Selasa) – Hari Malaysia
19 SEPT – 30 SEPT 2025	Pra Latihan Ketenteraan Tahun Akhir (Pra LKTA) - ALK	2 Bulan	
01 OKT 25 – 31 MAC 2026	Latihan Ketenteraan Tahun Akhir (LKTA) – ALK	6 Bulan	
01 DIS 25 – 31 MAC 2026	Latihan Ketenteraan Tahun Akhir (LKTA) FPKP - ALK	4 Bulan	
19 JULAI – 27 JULAI 2025	Latihan Berterusan PALAPES (Thn. 1-3, Thn. 4 FKJ)	1 Minggu	

* Diluluskan oleh Senat 111 Bil. 2/2024 dan Tertakluk kepada pindaan.

PENTADBIRAN AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN

**BUKU PANDUAN AKADEMIK
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN
SESI 2024/2025**

KATA-KATA ALUAN PENGARAH AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum w.r.t. w.b.t dan Salam Sejahtera.



Tahniah diucapkan kepada saudara/saudari di atas kejayaan melanjutkan pengajian di peringkat Diploma Kecergasan Pertahanan, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, khususnya di Akademi Kecergasan Pertahanan.

Pertama sekali saya bersama-sama dengan semua warga Akademi Kecergasan Pertahanan ingin memanjatkan kesyukuran kepada Allah SWT kerana dengan izinNya Akademi Kecergasan Pertahanan telah berjaya menerbitkan Buku Panduan Akademik Program Diploma Kecergasan Pertahanan Sesi 2024/2025. Objektif utama buku panduan ini diterbitkan adalah untuk dijadikan bahan rujukan pelajar dalam mengenali Akademi Kecergasan Pertahanan dan serta program pengajian yang ditawarkan kerana salah satu asas bagi mencapai kecemerlangan ialah kebijaksanaan pelajar dalam merancang pengajian melalui pemilihan kursus yang sesuai dan memaksimumkan segala kemudahan yang disediakan oleh Universiti. Melalui buku ini pelajar dapat merancang pengajian akademik masing-masing berpandukan rancangan dan skema pengajian yang terkandung dalam buku ini.

Saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam penyediaan buku panduan ini. Akhir kata, sekali lagi saya mengucapkan tahniah dan saya berharap para pelajar dapat mengikuti program ini dengan jayanya.

Sekian.

DR. SHAHRULFADLY BIN RUSTAM
Pengarah
Akademi Kecergasan Pertahanan

**MISI, VISI, OBJEKTIF & MOTO
AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN**

VISI

Menjadi sebuah akademi berteraskan pembangunan dan kecemerlangan sukan

MISI

Memberikan sumbangan kepada pembentukan dan pembangunan insan melalui program akademik, penyelidikan, perundingan dan pembangunan sukan berdasarkan kepada pendekatan saintifik

OBJEKTIF

- I. Mendidik pelajar mempunyai pengetahuan, kemahiran dan pengalaman dalam sains sukan dan kecergasan pertahanan seterusnya dapat merealisasikan konsep 1 Pelajar 1 Sukan.
- i. Melahirkan pelajar yang kompeten dan mampu mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan pengalaman dalam Sains Sukan dan Kecergasan Pertahanan.
- ii. Menyediakan pelajar menjadi seorang atlet, jurulatih, pegawai sukan atau pengamal sukan untuk meningkatkan kebolehpasaran pelajar.
- iii. Memperkasakan ilmu pengetahuan sains sukan kepada semua warga UPNM melalui aktiviti-aktiviti kecergasan dan kesihatan.
- iv. Memperkasakan pengajian Sains Sukan dan Kecergasan Pertahanan melalui program pengajian pasca siswazah.
- v. Menyumbangkan kepada pembangunan UPNM melalui program kolaborasi, penyelidikan dan konsultansi yang berkaitan dengan Sains Sukan dan Kecergasan Pertahanan.

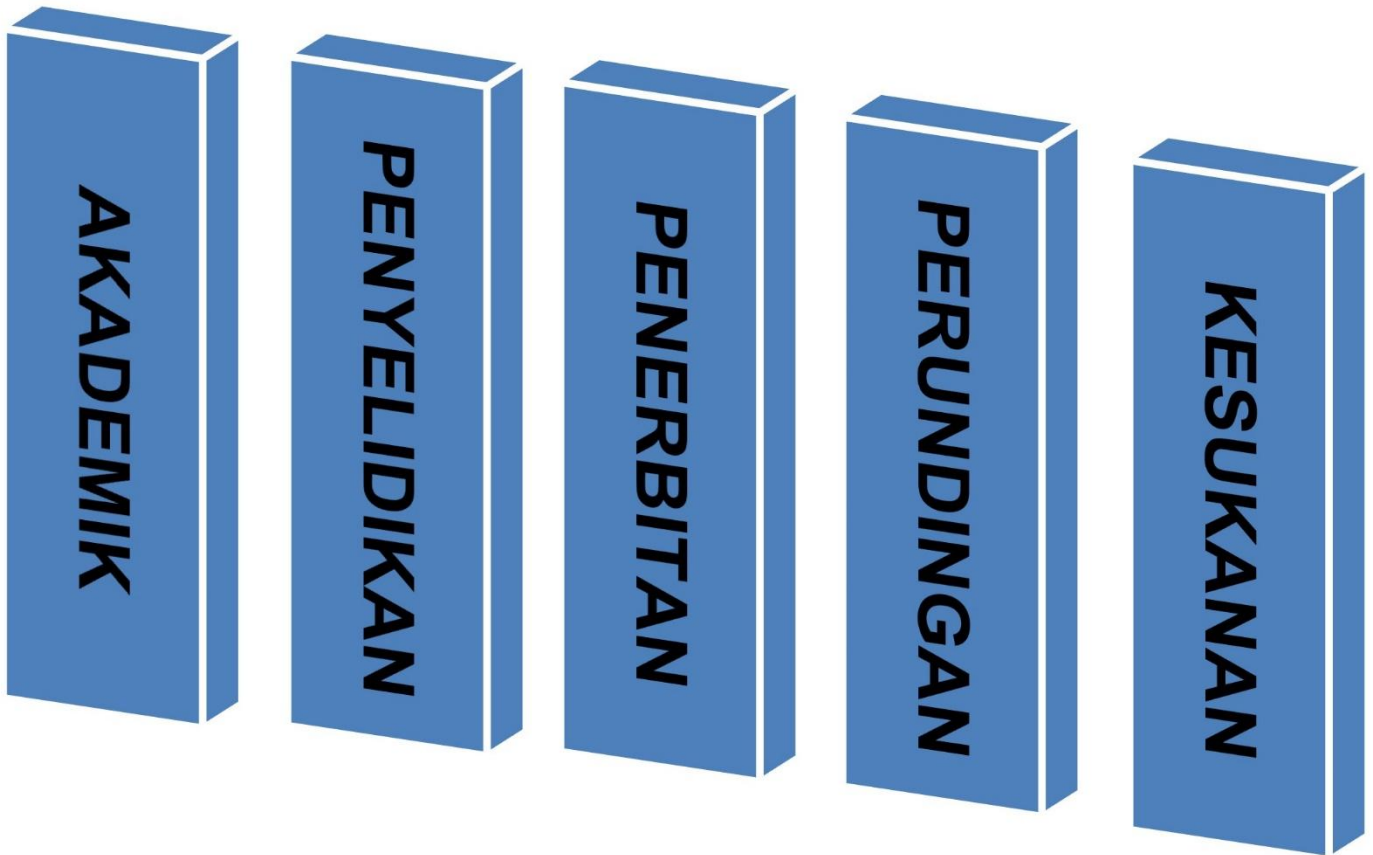
MOTO

“KECEMERLANGAN MELALUI KOMITMEN”

LATAR BELAKANG AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN

- Sejarah penubuhan Akademi Kecergasan Pertahanan (AKP) bermula dengan penubuhan Pusat Sains Kejurulatihan (PSK) pada tahun 2011. Kemudian, pada tahun 12 Februari 2018, PSK telah dinaik taraf kepada AKP dengan menggabungkan PSK dan Pusat Sukan UPNM.
- Penubuhan AKP adalah bertujuan memenuhi dan mengukuhkan niche UPNM iaitu *Leaders of Character* melalui pengajian sukan, pembangunan dan kecemerlangan atlet UPNM.
- Akademi ini juga menawarkan program pengajian sukan bermula dari Diploma sehingga ke peringkat Pasca Siswazah. AKP juga menawarkan kursus-kursus professional diperingkat persijilan dalam bidang Kejurulatihan, Kepegawaian Sukan, Urutan Sukan, Terapi Sukan dan Instruktur Kecergasan / Gimnasuim.
- Kesemua kursus-kursus ini sebagai nilai tambah untuk membolehkan pelajar-pelajar AKP mudah untuk mendapat pekerjaan selepas bergraduat. Oleh itu matlamat AKP adalah untuk mendidik dan melatih pelajar-pelajar secara holistik agar mereka bersedia menghadapi cabaran kehidupan yang sebenar.
- Semua pelajar AKP digalakkan untuk memiliki sijil seperti berikut sebelum bergraduat:
 - i) Sijil Urutan dalam Sukan
 - ii) Sijil Fisioterapi Sukan
 - iii) Sijil Jurulatih Sukan spesifik
 - iv) Sijil Kepegawaian Sukan

**5 TONGGAK
AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN**



PROGRAM YANG DITAWARKAN

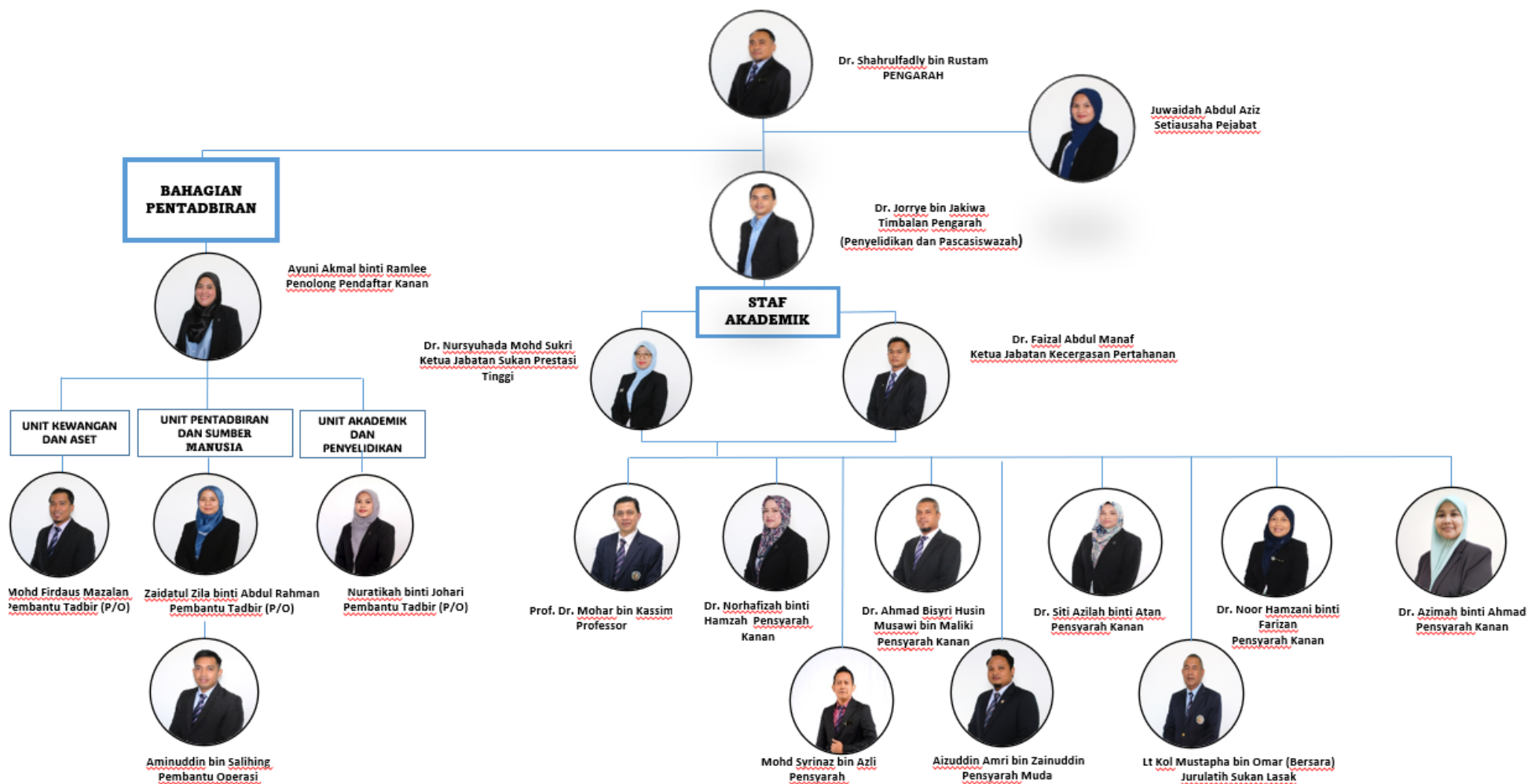
Program-program yang ditawarkan di bawah Akademi Kecergasan Pertahanan adalah seperti berikut:

- Diploma Kecergasan Pertahanan (Sepenuh Masa)
- Diploma Kecergasan Pertahanan (Secara Modular-APEL C)
- Sarjana Muda Sains Ketangkasan Pertahanan (Sepenuh Masa)
- Sarjana Sains (Sains Kejurulatihan) Mod Penyelidikan
- Sarjana Sains Kecergasan (Mod Kerja Kursus)
- Doktor Falsafah (Sains Sukan)

**SYARAT-SYARAT KEMASUKAN PROGRAM
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN**

KELAYAKAN MINIMUM	
Syarat Am Program	1. Warganegara Malaysia yang mempunyai No. Kad Pengenalan/ MyKad sahaja dan; 2. Pemohon mestilah memiliki Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dengan mendapat sekurang-kurangnya TIGA (3) kepujian termasuk Bahasa Melayu dan lulus dalam mata pelajaran Sejarah dalam peperiksaan SPM; DAN Calon hendaklah aktif dalam bidang sukan sekurang-kurangnya mewakili daerah di peringkat negeri. Keutamaan akan diberikan kepada calon yang mewakili negeri atau negara.
Syarat Khas Program	1. Mendapat sekurang-kurangnya Kepujian Gred C dalam mata pelajaran berikut: • Bahasa Melayu • Mana-mana DUA (2) mata pelajaran selain mata pelajaran di atas DAN Calon hendaklah aktif dalam bidang sukan sekurang-kurangnya mewakili daerah di peringkat negeri. Keutamaan akan diberikan kepada calon yang mewakili negeri atau negara. 2. Lulus ujian amali dan ujian renang, temuduga dan pemeriksaan kesihatan yang ditetapkan yang perlu (Calon perlu memastikan mempunyai tahap kesihatan yang baik sebelum menjalani ujian amali); ATAU 3. Terbuka kepada individu yang terlibat dalam bidang sukan yang memenuhi syarat 1 dan mempunyai pengalaman dalam bidang yang berkaitan sekurang-kurangnya tiga tahun; ATAU 4. Apa-apa syarat dan kelayakan lain yang diluluskan SENAT dari semasa ke semasa.

CARTA ORGANISASI AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN



**SENARAI STAF PENGURUSAN DAN PENTADBIRAN
AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN**

PENGARAH

AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN

Dr. Shahrulfadly bin Rustam
Ph.D Sports Science (UPNM)
MSc. Sports Science with Education (UPSI)
B. Sc (Hons.) Sports Science (UM)



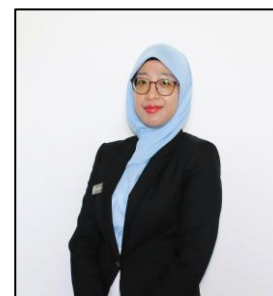
**TIMBALAN PENGARAH
PENYELIDIKAN & PASCASISWAZAH**

Dr. Noor Hamzani binti Farizan
PhD Community Health (UKM)
Ms. Cs Enviromental Studies (UPM)
B.Sc (Hons) Biomedical Sciences



KETUA JABATAN SUKAN PRESTASI TINGGI

Dr. Nursyuhada binti Mohd Sukri
Ph.D Health Exercise Physiology (Bath, UK)
M.Sc. Sports Science (USM)
B. Sc (Hons.) Exercise Sports Science (USM)



KETUA JABATAN KECERGASAN PERTAHANAN

Dr. Faizal bin Abdul Manaf
Ph.D Sport Nutrition (Murdoch, Australia)
M.Sc. Sports Science (USM)
B. Sc (Hons.) Biology (UPM)



PENOLONG PENDAFTAR KANAN

Puan Ayuni Akmal binti Ramlee
*Bachelor (Hons) of Communication
(Corporate Communication), UPM*



SETIAUSAHA PEJABAT

Puan Juwaidah binti Aziz
*Bachelor (Hons.) Public Management (Hons) (UUM)
Dip. of Secretarial Science (PSIS)*



PEMBANTU TADBIR (P/O)

Cik Noor Zaidatul Zila binti Abdul Rahman



PEMBANTU TADBIR (P/O)

Encik Muhamad Firdaus bin Mazalan
National Athletics of Hurdles



PEMBANTU TADBIR (P/O)

Cik Nuratikah binti Johari
Dip In Administrative Management (UNISEL)



PEMBANTU OPERASI (PO)

Encik Aminuddin bin Salihing
Dip. of Information Technology Networking (ILP)



**SENARAI STAF JABATAN SUKAN PRESTASI TINGGI
AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN**

**KETUA JABATAN PRESTASI TINGGI
PENSYARAH KANAN**

Dr. Nursyuhada binti Mohd Sukri
Ph.D Health Exercise Physiology (Bath, UK)
M.Sc. Sports Science (USM)
B. Sc (Hons.) Exercise Sports Science (USM)



PROFESOR

Prof. Dr. Mohar bin Kassim
Ph.D Coaching Science (Loughborough, UK)
M.Sc. Sports Science (UPM)
B. Sc (Hons.) Physical Education (UPM)



PENSYARAH KANAN

Dr. Jorrye bin Jakiwa
Ph.D Sports Science (UMS)
M.Ed. Sports Science (UPM)
B. Sc (Hons.) Forestry Science (UPM)



PENSYARAH KANAN

Dr. Ahmad Bisryi Husin Musin Musawi bin Maliki
M.Sc. Applied Sport Science (Wales University)
B. Sc (Hons.) Sport Science (Uitm)
Dip. of Health and Fitness (Uitm)



PENSYARAH KANAN

Dr. Noor Hamzani binti Farizan
Ph.D Community Health (UKM)
Ms. Cs Enviromental Studies (UPM)
B.Sc (Hons) Biomedical Sciences



PENSYARAH KANAN

Dr. Azimah binti Ahmad
Ph.D Sports Coaching (UPSI)
Master in Sport Science (UiTM)
Degree in Dietetic (UKM)



PENSYARAH

Encik Mohd Syrinaz bin Azli
Ms. Cs Applied Sports Science (Wales University)
B. Cs (Hons) Sports Scienes (UiTM)
Dip. Of Health and Fitness (UiTM)



**SENARAI STAF JABATAN KECERGASAN PERTAHANAN
AKADEMI KECERGASAN PERTAHANAN**

**KETUA JABATAN KECERGASAN PERTAHANAN
PENSYARAH KANAN**

Dr. Faizal bin Abdul Manaf
Ph.D Sport Nutrition (Murdoch, Australia)
M.Sc. Sports Science (USM)
B. Sc (Hons.) Biology (UPM)



PENSYARAH

Dr. Shahrulfadly bin Rustam
Ph.D Sports Science (UPNM)
MSc. Sports Science with Education (UPSI)
B. Sc (Hons.) Sports Science (UM)



PENSYARAH

Dr. Norhafizah binti Hamzah
Ph.D Sport Science and Exercise (Moores, U.K)
B. Sc (Hons.) Coaching Science with Education (UPSI)
Dip. of Sport Studies (UiTM)



PENSYARAH

Dr. Siti Azilah binti Atan
M.Sc. Sport Science (Motor Learning) (UiTM)
B.Sc. (Hons.) Sports Science (UiTM)
Dip. of Health and Fitness (UiTM)



TENAGA PENGAJAR SUKAN LASAK

Lt Kol Mustapha bin Omar (Bersara)
Dip. of Strategies and Defence Studies (UM)



PENSYARAH MUDA (CUTI BELAJAR)

Encik Aizuddin Amri bin Zainuddin
M.Sc Coaching Science (UPNM)
B.Sc (Hons) Sports Science (UiTM)
Dip. of Sports Studies (UiTM)



MAKLUMAT AKADEMIK DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN

BUKU PANDUAN AKADEMIK DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN
SESI 2024/2025

**STRUKTUR PROGRAM
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN (Z2038)**

KURSUS	KREDIT
Mata Pelajaran Umum Teras Universiti	4 10
Teras Program	61
Elektif Program	15
JUMLAH KREDIT UNTUK BERGRADUAT	90

SENARAI KURSUS TERAS UNIVERSITI

Kursus Teras Universiti merupakan kursus wajib kepada semua pelajar Diploma Kecergasan Pertahanan tertakluk kepada program yang diikuti. Berikut merupakan senarai Kursus Teras Universiti yang ditawarkan:

KURSUS TERAS UNIVERSITI			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	LLE2022	Komunikasi Bertulis dan Lisan Bagi Tujuan Akademik	2
2.	LLE2032	Asas Komunikasi Lisan	2
3.	DUM2022	Pengenalan Asas Keusahawanan	2
4.	MPU2312/ MPU2322	Asas Fiqh Keutamaan/ Hak Asasi Manusia	2
5.	MPU2122	Penghayatan Etika dan Peradaban	2
6.	MPU2212	Asas Kepimpinan	2
7.	DUS2032	Asas Sejarah Tentera	2
JUMLAH			14

SINOPSIS KURSUS TERAS UNIVERSITI

KOMUNIKASI BERTULIS DAN LISAN BAGI TUJUAN AKADEMIK– LLE2022

2 Jam Kredit

Prasyarat : Tiada

Sinopsis Kursus

Kursus ini memberi penekanan kepada integrasi empat kemahiran bahasa iaitu mendengar, bertutur, membaca dan menulis. Pembelajaran semua keempat-empat kemahiran akan membantu pelajar dalam meningkatkan kemahiran mereka dalam usaha untuk memberi pemahaman dengan arahan dalam bahasa Inggeris di peringkat pengajian tinggi dan dalam persekitaran kerja. Pelajar dilengkapi dengan kemahiran kamus dan disediakan dengan asas asas yang baik dalam tatabahasa, perbendaharaan kata dan kefahaman. Dalam pada itu, kemahiran pelajar dalam menulis, membaca, bercakap dan mendengar juga meningkat.

Hasil Pembelajaran

1. Memahami asas dalam tatabahasa, perbendaharaan kata dan kefahaman.
2. Menggunakan kemahiran berkomunikasi lisan dalam perbualan yang mudah dan bertulis.
3. Meningkatkan kemahiran menulis, membaca, bertutur dan mendengar.

Rujukan

1. Feak, C., Reinhart, S.M and Rohlck, T.H. (2010). Academic Interactions: Communicating on Campus. Michigan: University of Michigan Press.
2. Chan, M. (2004). College Oral Communication 1: English for Academic Success. NJ:Houghton Mifflin Co.
3. Bailey, S. (2011). Academic Writing: A Handbook for International Students. London:Routledge.
4. Fitzpatrick, M. (2011). Engaging Writing 1: Essential Skills for Academic Writing. New York: Pearson ESL.

ASAS KOMUNIKASI LISAN- LLE2032

2 Jam Kredit

Prasyarat : Tiada

Sinopsis Kursus

Kursus ini bertujuan membantu pelajar menggilap kemahiran komunikasi mereka dalam persekitaran profesional. Kursus ini juga membantu pelajar dalam menguasai kemahiran komunikasi interpersonal yang baik apabila mereka memulakan laluan kerjaya mereka. Pada masa yang sama, mereka mesti dapat belajar bekerja dalam kumpulan, berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik, penuh keyakinan dan berkesan.

Hasil Pembelajaran

1. Mengenalpasti teknik yang baik untuk berkomunikasi.
2. Mengaplikasikan teknik yang dipelajari dengan baik semasa berkomunikasi.
3. Mempamerkan keupayaan dan kemahiran yang dipelajari dengan baik semasa pembentangan teknikal.

Rujukan

1. Alfred, G. J, Brusaw, C. T. And Oliu, W.E. (2008). Handbook of Technical Writing. NewYork: St. Martin's Press.
2. Markel, M. H. (2009). Technical Communication. NewYork: St. Martin's Press.
3. Tebeaux, E. and Dragga, S. (2009). The Essential of Technical Communication. Oxford: Oxford University Press.
4. Reep, D. C. (2010). Technical Writing: Principles, Strategies and Reading. New York:Longman.
5. Rosenberg, B. J. (2005). Spring Into technical Writing for Engineers and Scientists. Ohio: Addison-Wesley Profesional.

ASAS KEPIMPINAN – MPU2212

2 Jam Kredit
2 Credit Hours

Prasyarat : Tiada
Precondition :None

Sinopsis Kursus

Course Syynopsis

Kursus ini memberi pengetahuan dan kefahaman mengenai teori kepimpinan, prinsip dan ciri-cirinya. Kursus ini juga merangkumi pengetahuan tentang keperluan kemahiran dan kecekapan terhadap pemimpin muda melalui penekanan kepada kepimpinan ketenteraan.

Hasil Pembelajaran

1. Mengenalpasti konsep kepimpinan, teori, prinsip dan gaya kepimpinan.
2. Menerangkan ciri-ciri kepimpinan, nilai-nilai karakter dan tingkah laku pengikut serta ahli organisasi.
3. Menggunakan konsep semangat berpasukan, komunikasi, penyelesaian konflik dan mengatasi cabaran kepimpinan.

Rujukan

1. Daft, R.L. (2011). Leadership (5th ed.), Boston, US: McGraw Hill International.
2. D.M. (2010), Small Unit Leadership : A commonsense approach (3th ed.), Ca,US: Presido Press.
3. Ainon Mohd (2003), Teori dan teknik kepimpinan: Panduan aplikasi di tempat kerja. Lumut, Malaysia.

ASAS SEJARAH TENTERA - DUS2023

2 Jam Kredit

Prasyarat : Tiada

Sinopsis Kursus

Kursus ini memfokuskan kepada sejarah peperangan dan seterusnya kepelbagaian peperangan dari sebelum dan selepas era perang dingin. Pelajar akan didedahkan kepada perkembangan strategi perang, taktik, peranan pemimpin tentera, impak dan kekangan teknologi, kesan politik serta pengajaran yang diperoleh dari peperangan. Seksyen berkenaan sejarah operasi serangan pihak lawan dan pembangunan Angkatan Tentera Malaysia turut diterapkan.

Hasil Pembelajaran

1. Mengetahui perkembangan sejarah dan teknologi dalam peperangan.
2. Mengetahui sejarah Angkatan Tentera Malaysia.
3. Mengetahui peperangan Malaysia dan operasi serangan pihak lawan.
4. Mengenalpasti kepimpinan dalam ketenteraan.
5. Memahami penyertaan Malaysia di dalam operasi pendamaian.

Rujukan

1. Nye, Joseph S. 2009. Understanding International Conflict : An Introduction to Theory and History. Pearson Longman.
2. Percieval, A.E. 1971. The War in Malaya. Sagar Publications. New Delhi.
3. Chin Peng. 2003. My Side of History. Media master Pte Ltd. Singapore.
4. Stubbs, Richard. 1981. Heart and Minds in Guerilla Warfare. Oxford Uni Press. Singapore.
5. Barber, Noel. 1971. The War of the Running Dogs. Arrow Books Ltd. London.
6. Nik Mohamad Nik Mohd Salleh. 2006. The 2nd World War in Kelantan: December 1941. United Selangor Press. Kuala Lumpur.

HAK ASASI MANUSIA – MPU2322

2 Jam Kredit

Prasyarat : Tiada

Sinopsis Kursus

Kursus ini memberi pendedahan kepada prinsip asas berkaitan hak asasi manusia merangkumi hak sivil dan teori. Bentuk-bentuk hak asasi politik, ekonomi, pendidikan, sosial, media dan kebudayaan khususnya dalam konteks negara Malaysia. Perbincangan isu-isu hak asasi manusia dengan menangani cabaran-cabaran global dan membuat kesimpulan secara kritis. Institusi-institusi penting serta isu-isu semasa berkaitan hak asasi manusia di Malaysia dan peringkat antarabangsa turut dibincangkan. Kursus ini bertujuan memberi kefahaman dan mempamer kemahiran serta kesedaran tanggungjawab sosial mengenai elemen-elemen penting dalam hak asasi manusia dan implikasinya dalam proses pembangunan negara.

Hasil Pembelajaran

1. Memahami konsep, teori dan kepentingan hak asasi manusia dalam pembentukan dan pembangunan negara.
2. Mengenal pasti dan menjelaskan hak asasi manusia, bentuk-bentuk hak asasi manusia serta institusi penting berkaitan hak asasi manusia
3. Mempamerkan kemahiran komunikasi sosial dan membuat kesimpulan berkaitan isu-isu semasa hak asasi manusia, tanggungjawab sosial dalam negara dan luar negara.

Rujukan

1. Abdul Aziz Bari. (2016). Pelembagaan Malaysia: Suatu Pengenalan. Malaysia: Ilham Books.
2. Andrew Clapham. (2015) Human Rights: A very short introduction (2nd Ed). UK: Oxford University Press.
3. Brownlie, I & Goodwin-Gill, G.S (2010). Brownlie's Documents on Human Rights (6th Ed) Oxford: Oxford University Press.
4. Freeman, M. (2017) Human Rights. (3rd Ed). UK: Polity Press
5. Mardianan Nordin & Hasnah Hussiin. (2014). Pengajian Malaysia Edisi Kelima. KL: Oxford Fajar.
6. Perlembagaan Malaysia 1957(sehingga 05.02.2014). Selangor: International Law Book Services

PENGHAYATAN ETIKA DAN PERADABAN – MPU2122

2 Jam Kredit

Prasyarat : Tiada

Sipnosis Kursus

Kursus ini mendedahkan pelajar kepada konsep kenegaraan dengan melihat politik dan ideologi dan budaya kumpulan etnik di Malaysia. Ia adalah berdasarkan kepada perspektif sejarah yang memberi penekanan kepada topik-topik seperti perjuangan kemerdekaan, masyarakat majmuk, sistem demokrasi, perlembagaan negara, ideologi kebangsaan, perpaduan nasional dan dasar pembangunan negara.

Hasil Pembelajaran

1. Mengenalpasti dan merumuskan sejarah pembinaan negara yang merangkumi perjuangan untuk kemerdekaan, sistem politik dan pembangunan masyarakat dalam aspek budaya politik dan ekonomi.
2. Merumuskan dasar-dasar negara dan nilai yang dilampirkan kepada dasar-dasar tersebut.
3. Merumus dan membezakan perlembagaan negara sebagai sumber rujukan untuk integrasi politik, ekonomi dan sosial.
4. Memahami konsep agama dan hubungan etnik.
5. Mempamirkan dan mengaplikasikan semangat toleransi , kerjasama dan berkhidmat untuk negara.

Rujukan

1. Wan Norhasniah Wan Husin, Mohd Ridhuan Tee Abdullah, Sayuti Abdul Ghani (2013). Modul Kenegaraan Malaysia (Edisi ke 2). Kuala Lumpur: Universiti Pertahanan Nasional Malaysia.
2. Jayum A Jawan (2008). Malaysian Politics & Government. Shah Alam: Karisma Publications Sdn Bhd.
3. Hasnah Hussin dan Mardiana Nordin (2007) . Pengajian Malaysia. Shah Alam: Oxford Fajar bakti Sdn Bhd. hasa dan Pustaka.
4. Nazaruddin Haji Mohd Jali etc (2003). Malaysian Studies Nationhood and Citizenship. Prentice Hall.

Pengenalan Asas Keusahawanan- DUM2022

2 Jam Kredit
Prasyarat : Tiada

Sinopsis Kursus **Course Synopsis**

Kursus ini memperkenalkan kepada pelajar tentang konsep dan kemahiran keusahawanan, dan maklumat yang penting bagi menjalankan perniagaan. Kursus ini menghuraikan faktor-faktor penyebab utama bagi organisasi untuk berjaya di dalam mana-mana persekitaran perniagaan. Faktor-faktor penyebab ini termasuk perancangan strategik, pemasaran, pembiayaan, isu-isu perundangan dan aliran tunai. Akhir sekali, kursus memberi direkabentuk untuk membantu pelajar-pelajar membina kemahiran menyediakan dan menulis rancangan perniagaan yang baik.

Hasil Pembelajaran

1. Mengenalpasti konsep-konsep asas dan prinsip-prinsip dalam keusahawanan serta ciri –ciri usahawan.
 2. Menulis dan menerangkan model perniagaan dan rancangan perniagaan.
 3. Membentuk kemahiran bekerja dalam kumpulan bagi mengumpul, menganalisa dan melaporkan semua idea perniagaan dalam bentuk perancangan yang teratur.
-
1. *Identify basic concepts, principle and the characteristics of entrepreneurship.*
 2. *Write and explain business models and business plans.*
 3. *Develop working group skills to collect, analyze and report all business ideas in the form of organized planning.*

Rujukan

1. Tam Yin Ling Adline and Chiew Tung Moi. (2013). Asas Keusahawanan. 2nd Edition. Penerbitan Multimedia.
2. Sodri Ariffin dan Ahmad Shafee Sabaruddin. (2011). Panduan Asas Keusahawanan dan Pengurusan Perniagaan. NIEEd Penerbitan Universiti (UPENA).
3. Hisrich, R.D. and Peters, M.P. (2009). Entrepreneurship. 8th Edition. New York: Irwin McGraw-Hill.
4. Kuratko, D.F. (2008). Entrepreneurship: Theory, Process, Practice. 8th Edition. Ohio: South-Western.

**KURSUS TERAS PROGRAM
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN**

Senarai kursus teras program yang perlu dipenuhi:

KURSUS TERAS PROGRAM			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	SFS2442	Anatomi Fizikal dalam Latihan Lasak	2
2.	SFS2353	Latihan Kemahiran Sukan-Renang	3
3.	SFS2403	Pengenalan Ketangkasan Pertahanan	3
4.	SFS2433	Asas Fisiologi Kecergasan	3
5.	SFS2473	Rawatan Kecederaan Dalam Latihan Pertahanan	3
6.	SFS2413	Asas Psikologi Dalam Latihan Pertahanan	3
7.	SFS2423	Asas Metodologi Kejurulatihan Pertahanan	3
8.	SFS2483	Nutrisi Kecergasan	3
9.	SFS2453	Pengurusan Kejurulatihan	3
10.	SFS2492	Asas Urutan Sukan	2
11.	SFS2522	Kewartawanan Sukan	2
12.	SFS2383	Latihan Kemahiran Sukan-Sukan Lasak	3
13.	SFS2463	Instruktur Gimnasium	3
14.	SFS2533	Pemasaran Sukan	3
15.	SFS2333	Asas Ikhtiar Hidup dalam Sukan Pertahanan	3
16.	SFS2393	Latihan Kemahiran Sukan-Tempur Tanpa Senjata	3
17.	SFS2543	Pengurusan Acara Sukan	3
18.	SFS2363	Latihan Kemahiran Sukan-Menembak	3
19.	SFS2373	Latihan Kemahiran Sukan-Ragbi	3
20.	SFS2517	Latihan Industri	7
JUMLAH			61

**KURSUS ELEKTIF PROGRAM
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN**

Senarai kursus elektif program yang perlu dipenuhi:

KURSUS ELEKTIF			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	SFS2733	Pengurusan Latihan Pertahanan	3
2.	SFS2753	Asas Latihan Sukan	3
3.	SFS2743	Isu dalam Latihan Pertahanan	3
4.	SFS2723	Rehabilitasi dalam Latihan Pertahanan	3
5.	SFS2713	Kepegawaian Sukan	3
JUMLAH			15

**STRUKTUR KURIKULUM PROGRAM
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN**

SEMESTER PENDEK			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	SFS2403	Pengenalan Ketangkasan Pertahanan	3
2.	SFS2453	Pengurusan Kejurulatihan	3
3.	SFS2753	Asas Latihan Sukan	3
Jumlah Jam Kredit			9

SEMESTER 1			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	LLE2022	Komunikasi Bertulis dan Lisan Bagi Tujuan Akademik	2
2.	DUS2032	Asas Sejarah Tentera	2
3.	SFS2353	Latihan Kemahiran Sukan– Renang	3
4.	SFS2442	Anatomi Fizikal dalam Latihan Lasak	2
5.	SFS2433	Asas Fisiologi Kecergasan	3
6.	SFS2473	Rawatan Kecederaan dalam Latihan Pertahanan	3
7.	SFS2413	Asas Psikologi dalam Latihan Pertahanan	3
Jumlah Jam Kredit			18

SEMESTER 2			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	MPU2312/ MPU2322	Asas Fiqh Keutamaan/ Hak Asasi Manusia	2
2.	LLE2032	Asas Komunikasi Lisan	2
3.	SFS2423	Asas Metodologi Kejurulatihan Pertahanan	3
4.	SFS2483	Nutrisi Kecergasan	3
5.	SFS2733	Pengurusan Latihan Pertahanan	3
6.	SFS2492	Asas Urutan Sukan	2
7.	SFS2743	Isu dalam Latihan Pertahanan	3
Jumlah Jam Kredit			18

SEMESTER 3			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	MPU2122	Penghayatan Etika dan Peradaban	2
2.	MPU2212	Asas Kepimpinan	2
3.	SFS2522	Kewartawanan Sukan	2
4.	SFS2723	Rehabilitasi dalam Latihan Pertahanan	3
5.	SFS2383	Latihan Kemahiran Sukan-Sukan Lasak	3
6.	SFS2463	Instruktur Gimnasium	3
7.	SFS2713	Kepegawaian Sukan	3
Jumlah Jam Kredit			18

SEMESTER 4			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	DUM2022	Pengenalan Asas Keusahawanan	2
2.	SFS2533	Pemasaran Sukan	3
3.	SFS2333	Asas Ikhtiar Hidup dalam Sukan Pertahanan	3
4.	SFS2393	Latihan Kemahiran Sukan-Tempur Tanpa Senjata	3
5.	SFS2543	Pengurusan Acara Sukan	3
6.	SFS2363	Latihan Kemahiran Sukan-Menembak	3
7.	SFS2373	Latihan Kemahiran Sukan-Ragbi	3
Jumlah Jam Kredit			20

SEMESTER 5			
BIL.	KOD KURSUS	NAMA KURSUS	JAM KREDIT
1.	SFS2517	Latihan Industri	7
Jumlah Jam Kredit			7

**SINOPSIS KURSUS TERAS PROGRAM
DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN**

ANATOMI FIZIKAL DALAM LATIHAN LASAK – SFS2442
PHYSICAL ANATOMY IN EXTREME TRAINING – SFS2442

2 Jam Kredit
2 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus
Course Synopsis

Kursus ini memberi penekanan kepada konsep dan prinsip asas anatomi manusia di dalam bidang sukan . Pelajar juga akan didedahkan kepada isu klinikal anatomi manusia yang berkaitan dengan sukan. Penekanan juga diberikan kepada interaksi yang rapat dan saling berkait di antara sistem-sistem tubuh dalam memberikan fungsi keseluruhan tubuh yang optima dan bersesuaian dalam sebarang keadaan. Kaedah pengajaran-pembelajaran dan penilaian yang bersesuaian digunakan bagi memastikan pelajar berupaya memahami konsep-konsep penting mengenai anatomi sukan seterusnya mengaplikasikannya dalam pengendalian latihan senaman secara lebih saintifik dan berkesan.

This course emphasizes the basic concepts and principles of human anatomy in the field of sports. Students will also be exposed to clinical issues of human anatomy related to sports. Emphasis is also given to the close and interconnected interaction between body systems in providing optimal and appropriate overall body function in any situation. Appropriate teaching-learning and assessment methods are used to ensure that students are able to understand important concepts about the anatomy of sports and then apply them in the conduct of exercise training more scientifically and effectively.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Memahami konsep dan prinsip asas anatomi yang berkaitan dengan sukan.
2. Mengenalpasti dan memahami fungsi struktur tubuh manusia semasa menjalankan aktiviti sukan.
3. Menjelaskan hubungkait mekanisme di antara semua sistem dalam tubuh manusia yang berkaitan dengan aktiviti sukan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

- 1. Understand the basic concepts and principles of anatomy related to sports.*
- 2. Identify and understand the function of the structure of the human body during sports activities.*
- 3. Explain the relationship of mechanisms between all systems in the human body related to sports activities.*

Rujukan

References

1. Carr, K. & Kate Feit, M. (2021). Functional Training Anatomy. Human Kinetics.
2. Liebman, H. L. (2020). Encyclopedia of Exercise Anatomy. Firefly Books Ltd.
3. Manocchia, P.(2020). Anatomy of Exercise: A Trainer's Guide to Your Workout. Firefly Books Ltd.

LATIHAN KEMAHIRAN SUKAN - RENANG SFS 2353

SPORTS SKILLS TRAINING - SWIMMING SFS 2353

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini melibatkan aspek-aspek pengetahuan asas, peralatan, teknik, pengelolaan dan pengurusan sistematik dalam aktiviti renang. Penumpuan khusus ditekankan terhadap kemahiran, keyakinan diri, kecergasan fizikal dan mental dengan mengaplikasikan kaedah-kaedah sains sukan.

This course involves the aspects of basic knowledge, equipment, techniques, management and systematic management in swimming activities. Special focus is emphasized on skills, self-confidence, physical and mental fitness by applying the methods of sports science.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Menunjukkan peningkatan dalam kekuatan dan daya tahan dalam renang.
2. mempraktikkan jenis-jenis lakuan kemahiran renang iaitu kuak bebas, kuak lentang, dan kuak dada dengan teknik yang betul.
3. Menguruskan diri dalam sebarang situasi air terutama kolam renang.

Learning outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Demonstrate an improvement in strength and endurance in swimming.*
2. *Practice the types of swimming skills such as free croak, back croak, and chest croak with the correct technique.*
3. *Possess good self-managementf in any water situation especially swimming pools.*

Rujukan

References

1. Guzman, R. J. (2017). The swimming drill book. Human Kinetics.
2. Bay, S. (2016). *Swimming: steps to success*. Human Kinetics.
3. Riewald, S. A., & Rodeo, S. A. (2015). *Science of swimming faster*. Human Kinetics.

PENGENALAN KETANGKASAN PERTAHANAN – SFS2403

INTRODUCTION OF DEFENCE AGILITY – SFS2403

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini memberi pendedahan kepada pelajar tentang konsep kecergasan fizikal, prinsip-prinsip latihan, komponen kecergasan pertahanan, persediaan latihan atau aktiviti fizikal serta faktor yang mempengaruhi kecergasan fizikal dengan mendalam. Pelajar turut didedahkan kepada asas pengukuran dan penilaian komponen-komponen kecergasan dalam sukan pertahanan serta mengenal peralatan latihan yang terkini.

This course exposes students to the concept of physical fitness, the principles of training, the components of defensive fitness, the preparation of training or physical activity as well as the factors that deeply influence physical fitness. Students are also exposed to the basics of measuring and evaluating the components of fitness in defensive sports as well as getting to know the latest training equipment.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti definisi, konsep dan teori persediaan fizikal dalam sukan
2. Mempamerkan teknik senaman dan latihan kecergasan serta peralatan yang digunapakai
3. Mempraktikkan persediaan latihan fizikal sebelum, semasa dan selepas pertandingan sukan

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify the definition, concept and theory of physical preparation in sports*
2. *Demonstrate exercise techniques and fitness training as well as equipment used*
3. *Practice physical training preparation before, during and after sports competitions*

Rujukan

References

1. Grey Brittenham, Daniel Taylor (2014). Conditioning To The Core. Human Kinetics
2. Kassim, M., Ahmad, S.K.S., & Muda, B.B. (2015). Konsep Latihan dalam Sukan. Siri Kejurulatihan ke-8. Pekan Ilmu Publication Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.

ASAS FISILOGI KECERGASAN – SFS2433
BASICS OF FITNESS PHYSIOLOGY – SFS2433

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus
Course Synopsis

Kursus ini memberi penekanan kepada pelajar tentang konsep dan prinsip asas yang penting bagi memahami struktur dan fungsi tubuh manusia. Kursus ini juga membincangkan mengenai fungsi sistem tubuh badan manusia serta kesan senaman dan sukan ke atas struktur tubuh manusia.

This course will emphasize on the basic concepts and principles that are important for understanding the structure and function of the human body. This course also will discuss the functions of human body system and effects of sports and exercise on human body system.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti fungsi struktur setiap sistem tubuh dan hubungkait dengan senaman dan aktiviti sukan pertahanan.
2. Menghuraikan fungsi setiap sistem fisiologi manusia yang dipelajari.
3. Mengukur dan menilai komponen-komponen kecergasan dalam sukan dan senaman.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify the functions of each body system and relate its relationship to exercise and sports activities.*
2. *Describe the function of each human physiological system.*
3. *Measure and evaluate the components of fitness in sports and exercise.*

Rujukan

References

1. Gregory, H.G. & Charles, D. (2018). Laboratory Manual for Exercise Physiology (2nd Ed). Human Kinetics, Illinois, United States.
2. Zoladz J.A. (2018). Muscle and Exercise Physiology. Academic Press. Elsevier. United Kingdom.
3. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins.

RAWATAN KECEDERAAN DALAM LATIHAN PERTAHANAN SFS2473 ***INJURY TREATMENT IN DEFENCE TRAINING SFS2473***

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus *Course Synopsis*

Kursus ini memberi pelajar pengetahuan dan kemahiran asas dalam pengurusan awal kecederaan sukan oleh jurulatih mengikut konsep dan prinsip Perubatan Sukan. Peranan jurulatih sukan dalam mengendalikan masalah berkaitan dengan perubatan dan kesihatan atlet juga dibentangkan. Ia juga menerangkan prinsip pencegahan kecederaan sukan serta rawatan yang perlu diketahui oleh jurulatih. Pelajar juga akan didedahkan kepada teknik rawatan kecederaan sukan.

This course provides students with basic knowledge and skills in the early management of sports injury by coaches according to the concepts and principles of Sports Medicine. The role of sports coaches in addressing problems related to the sports injury, medicine and health of athletes is also presented. It also explains the principles of sports injury prevention and treatment that coaches need to know. Students will also be exposed to sports injury treatment techniques.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Menjelaskan konsep dan prinsip asas pengendalian kecederaan sukan.
2. Mengaplikasi rawatan asas kecederaan sukan.
3. Mengenalpasti rawatan yang tepat untuk kecederaan sukan spesifik.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Explain the basic concepts and principles of sports injury management.*
2. *Apply basic treatment of sports injuries.*
3. *Identify appropriate treatments for specific sports injuries.*

Rujukan

References

1. Piedade, S. R., Neyret, P., Espregueira-Mendes, J., Cohen, M., & Hutchinson, M. R. (Eds.). (2021). Specific Sports-Related Injuries. Springer.
2. Gotlin, R. S. (Ed.). (2019). Sports injuries guidebook. Human Kinetics Publishers.
3. Franklyn, M., & Lee, P. V. S. (Eds.). (2017). Military injury biomechanics: The cause and prevention of impact injuries. CRC Press.

ASAS PSIKOLOGI DALAM LATIHAN – SFS2413
BASIC PSYCHOLOGY IN TRAINING- SFS 2413

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus
Course Synopsis

Kursus ini memperkenalkan pelajar kepada konsep, teori dan prinsip asas psikologi sukan. Tumpuan diberi untuk meningkatkan pemahaman terhadap kepentingan asas psikologi sukan dan kesannya terhadap prestasi atlet.

This course introduces students to the basic concepts, theory and principles in sport psychology. The focus is to enhance the understanding of the importance of sport psychology and its influence on an athlete's performance.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Menerangkan konsep dan prinsip asas psikologi sukan pertahanan serta mengaplikasi pengetahuan dan kemahiran dalam konteks sukan.
2. Menerangkan kepentingan ilmu psikologi sukan dan kesannya terhadap prestasi sukan di negara.
3. Menunjukkan dan mempamerkan respon secara aktif di dalam kelas dan mengamalkan tingkahlaku beretika ketika menjalankan ujian dan kerja lapangan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. Explain the basic concepts, theory and principles of sports psychology as well as applying the knowledge and skills in the sports context.
2. Demonstrate the importance of sports psychology and its impact on sports performance.
3. Practice active responses in the classroom with ethical behavior during fieldwork.

Rujukan

References

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 7th Edition. Human Kinetics.
2. Perry, J. (2016). Sport Psychology: A Complete Introduction. John Murray Press.
3. Williams, J.M (2015) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw Hill.

ASAS METODOLOGI KEJURULATIHAN PERTAHANAN – SFS2423 **BASIC DEFENSE COACHING METHODOLOGY – SFS2423**

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus *Course Synopsis*

Kursus ini mendedahkan pelajar tentang konsep dan prinsip-prinsip latihan kejurulatihan untuk diaplikasikan dalam konteks metodologi kejurulatihan sukan pertahanan. Tumpuan juga diberikan kepada faktor yang mempengaruhi kecergasan fizikal atlet, kaedah latihan fizikal serta penyediaan program latihan.

This course exposes students to the concepts and principles of coaching training to be applied in the context of defense sports coaching methodology. Focus is also given to the factors that affect the physical fitness of athletes, physical training methods as well as the preparation of training programs.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran pelajar akan dapat:

1. Menerangkan prinsip-prinsip metodologi kejurulatihan.
2. Melaksanakan satu sesi latihan kejurulatihan.
3. Berinteraksi bekerja secara berpasukan untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Explain the principles of coaching methodology.*
2. *Conduct a coaching training session.*
3. *Interact to work in a team to perform the task entrusted.*

Rujukan

References

1. Breckon, Jeff, Fader, Jonathan S., Moyers, Theresa B. & Rollnick, Stephen (2020). Coaching athletes to be their best: motivational interviewing in sports. The Guilford Press.
2. Ian Renshaw, Keith Davids, Daniel Newcombe & Will Roberts (2019). The Constraints-Led Approach: Principles for Sports Coaching and Practice Design. Routledge.
3. Bompa, T.O & Buzzichelli, C.A. (2019). Periodization. 6th Ed. Human Kinetics, Champaign, IL.

NUTRISI KECERGASAN – SFS2483
FITNESS NUTRITION – SFS2483

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus
Course Synopsis

Kursus ini memperkenalkan pelajar kepada asas nutrisi sukan dan kaitannya dengan kesihatan, kecergasan fizikal dan prestasi sukan atlet. Penekanan diberikan kepada pemahaman dan amalan pemakanan yang bukan sahaja menyihatkan tetapi juga yang sesuai untuk menggalakan adaptasi terhadap latihan dan prestasi yang optimum dalam sukan.

This course introduces students to the basics of sports nutrition and its relation to the health, physical fitness and athletic performance of athletes. Emphasis is placed on the understanding and practice of nutrition that is not only healthy but also appropriate to encourage adaptation to optimal training and performance in sports.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti makronutrien dan mikronutrien asas.
2. Menerangkan fungsi nutrien dan meningkatkan status kesihatan, kecergasan dan prestasi sukan.
3. Mengaplikasi strategi nutrisi semasa latihan, pertandingan dan pemulihan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify basic macronutrients and micronutrients.*
2. *Explain the function of nutrients and improve health status, fitness and sports performance.*
3. *Apply nutritional strategies during training, competition and recovery.*

Rujukan

References

1. Benardot, D . (2021). Advanced Sports Nutrition (3rd Edition). Human Kinetics.
2. Benardot, D . (2018) . ACSM's Nutrition for Exercise Science. American College of Sports Medicine, USA.
3. Bean, A. (2017). The Complete Guide to Sports Nutrition (8th edition). Bloomsbury.

PENGURUSAN KEJURULATIHAN – SFS2453

COACHING MANAGEMENT – SFS2453

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sipnosis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini mendedahkan pelajar kepada konsep dan proses kejurulatihan yang berkaitan dengan Sains Kejurulatihan, kualiti kejurulatihan, isu-isu dalam kejurulatihan, kepimpinan dalam kejurulatihan dan kejurulatihan secara keseluruhannya. Selain itu, kursus ini membincangkan cara mengaplikasikan Sains Sukan dalam kejurulatihan serta kaitan kejurulatihan dengan sosiologi dan pendidikan.

This course exposes students to the concepts and processes of coaching related to the Science of Coaching, the quality of coaching, issues in coaching, leadership in coaching and coaching as a whole. In addition, this course discusses how to apply Sports Science in coaching as well as the relationship of coaching with sociology and education.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran pelajar akan dapat:

1. Menerangkan dan membezakan struktur, hierarki, fungsi dan perundangan dalam pengurusan kejurulatihan sukan.
2. Mengenalpasti dan mengapikasi aspek-aspek pengurusan dan pentadbiran dalam perancangan, penjadualan, serta pelaksanaan sistem pengurusan kejurulatihan sukan.
3. Berinteraksi bekerja secara berpasukan untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Explain and differentiate the structure, hierarchy, functions and legislation in the management of sports coaching.*
2. *Identify and apply aspects of management and administration in the planning, scheduling, and implementation of sports coaching management system.*
3. *Interact to work in a team to perform the task entrusted.*

Rujukan

References

1. Stefan Walzel & Verena Romisch (2020). Managing Sports Teams: Economics, Strategy and Practice. Springer.
2. Lisa Pike Masteralexis, Carol A. Barr & Mary Hums (2018). Principles and Practice of Sport Management. Jones & Bartlett Publishers.
3. Winkler & Greg (2017). Coaching a Season of Significance. Meyer & Meyer Sport.

ASAS URUTAN SUKAN SFS2492

BASIC SPORTS MASSAGE SFS2492

2 Jam Kredit
2 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini mendedahkan pelajar kepada konsep dan proses dalam urutan sukan kepada para atlet, jurulatih dan juga orang awam. Ianya merupakan salah satu cabang perubatan sukan yang dapat membantu para atlet untuk mempercepatkan proses latihan dan pemulihan. Selain daripada itu, kursus ini juga mendedahkan kepada atlet dan jurulatih sukan tentang kepentingan urutan sukan sebagai salah satu langkah dalam proses membantu untuk mendapatkan kemenangan. Dalam usaha untuk memajukan sukan, juruurut sukan dan juga jurulatih dari pelbagai peringkat sukan perlu meningkatkan prestasi dengan menjaga kesihatan dan prestasi atlet.

This course exposes students to the concepts and processes in sport massage that is closely related to athletes, coaches and even the general public. Sports massage is also one of the branches of sports medicine that can help athletes to speed up the process of training and recovery. Not only that, this course expose the important of sport massage as one of the steps in the process of helping to get victory. In order to advance the sport, sports coaches as well as coaches from various levels of the sport need to improve performance by taking care of the health and performance of athletes.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengaplikasi pelbagai teknik urutan sukan dengan kaedah yang betul.
2. Mengenalpasti teknik urutan yang diperlukan untuk membantu proses pemulihan.
3. Mengendalikan proses urutan sukan dengan cara yang profesional.

Learning outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Apply various sports massage techniques with proper methods.*
2. *Identify the massage techniques needed to aid the recovery process.*
3. *Professionally conduct the sports massage process.*

Rujukan

References

1. McAtee, R. E. (2019). Sports Massage for Injury Care. Human Kinetics.
2. Zoladz J.A. (2018). Muscle and Exercise Physiology. Academic Press. Elsevier. United Kingdom.
3. Salvo, S. G. (2015). Massage Therapy: Principles and Practice. Elsevier Health Sciences.

KEWARTAWANAN SUKAN – SFS2522
SPORT JOURNALISM – (SFS2522)

2 Jam Kredit
2 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite : None

Sinopsis Kursus
Course Synopsis

Melalui subjek ini, pelajar akan memperoleh pengetahuan teori dan praktikal industri kewartawanan sukan. Pelajar juga akan diberi pendedahan tugas di lapangan. Pelajar akan mengetahui cara bekerja dan menguasai kemahiran temu ramah televisyen secara langsung. Pengalaman di sebalik tabir produksi sukan dan penyiaran studio televisyen profesional.

Through this subject, students will acquire theoretical and practical knowledge of the sports journalism industry. Students will also be given exposure to assignments in the field. Students will learn how to work and master live television interview skills. Experience behind the scenes of sports production and professional television studio broadcasting.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mendefinisikan istilah-istilah utama dalam kewartawanan sukan.
2. Menerangkan teori-teori kewartawanan sukan.
3. Menulis laporan berita sukan dan menjalankan tugas-tugas sebagai wartawan sukan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Define key terms in sports journalism.*
2. *Explain the theories of sports journalism.*
3. *Write sports news reports and perform duties as a sports journalist.*

Rujukan

References

1. L.Mozena, (2021). Introduction To Sportscasting: Quick Tips On How To Get Into Sports Broadcasting: Expert Sportscasting Advice Book.
2. Brad.S (2016) 3rd edition, SPORT MEDIA : Reporting,Poducing and Planning.
3. J.Owens, (2015). Television Sports Production.

LATIHAN KEMAHIRAN SUKAN - SUKAN LASAK SFS 2383

SPORTS SKILLS TRAINING – EXTREME SPORT SFS 2383

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini bertujuan memberi pendedahan, pengetahuan teori dan amali kepada para pelajar mengenai teknik-teknik kemahiran asas acara Sukan Lasak. Pelajar juga didedahkan dengan latihan kemahiran dan undang-undang dalam disiplin berlari, berenang, berbasikal dan merempuh halangan. Melalui kursus ini, penekanan juga akan diberikan kepada aspek-aspek sains sukan yang memberi penekanan kepada pencapaian prestasi yang maksimum.

This course aims to expose students with theoretical and practical knowledge on basic skills techniques of Extreme Sports events. Students will be introduced with skills and law training in the disciplines of running, swimming, cycling and obstacle courses. Through this course, the aspects of sports science will be emphasized in order to achieve the maximum performance of athlete.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Menjelaskan asas kemahiran sukan lasak serta undang-undang berdasarkan prinsip sains sukan.
2. Mempamerkan kemahiran sukan lasak dengan teknik yang betul.
3. Mempraktikkan kemahiran sukan lasak dengan efektif secara individu atau kerja berpasukan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Explain the basics of skills and laws of extreme sports based on the principles of sports science.*
2. *Demonstrate extreme sports skills with the correct technique.*
3. *Apply the skills of extreme sports effectively in terms of individuals or teams.*

Rujukan

References

1. Datta, S. & Bagchi, D. (2019). Extreme and Rare Sports: Performance Demands, Drivers, Functional Foods, and Nutrition. CRC Press
2. Fitzgerald, M. & Warden, D. (2018). 80/20 Triathlon: Discover the Breakthrough Elite-Training Formula for Ultimate Fitness and Performance at All Levels. Hachette Books
3. Golding, D. (2016). Triathlon for Beginners: Everything you need to know about training, nutrition, kit, motivation, racing, and much more. Human Kinetics.

INSTRUKTUR GIMNASIUM SFS2463

GYMNASIUM INSTRUCTOR SFS2463

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini akan menyediakan pelajar dengan pengetahuan secara teori dan praktikal dengan tugas sebagai seorang Jurulatih Kecergasan. Di akhir kursus ini, pelajar dijangka berupaya untuk melakukan senaman asas dengan sempurna. Selain daripada itu, pelajar juga mampu untuk mengendalikan dan memberi arahan yang betul terhadap pelanggan dalam melakukan aktiviti senaman dengan cara yang betul dan selamat. Pelajar juga seharusnya mampu untuk merangka latihan senaman yang bersesuaian dan berkesan dalam usaha untuk membantu pelanggan mencapai objektif kecergasan dan kesihatan mereka.

This course will provide students with theoretical and practical knowledge with the task of being a Fitness Coach. At the end of this course, students are expected to be able to perform basic exercises perfectly. Apart from that, students are also able to handle and give proper instructions to clients in performing exercise activities in a proper and safe manner. Students should also be able to design appropriate and effective exercise training in an effort to help clients achieve their fitness and health objectives.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti konsep asas yang diperlukan dalam latihan yang bersesuaian di gimnasium.
2. Mengaplikasi teknik-teknik latihan dan senaman yang betul dengan menggunakan bantuan mesin bebanan dan juga senaman menggunakan berat badan.
3. Merangka program latihan yang bersesuaian dan efektif untuk golongan awam dan juga atlet.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify the basic concepts needed in an appropriate training in the gym.*
2. *Apply the correct training and exercise techniques with the aid of weight machines and also exercises using weights.*
3. *Develop appropriate and effective training programs for the general public as well as athletes.*

Rujukan

References

1. Cissik, J. (2019). Strength and conditioning: a concise introduction. Routledge.
2. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (Eds.). (2019). Strength and conditioning for young athletes: science and application. Routledge.
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.

PEMASARAN SUKAN – SFS2533
SPORTS MARKETING – SFS2533

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite : None

Sinopsis Kursus
Course Synopsis

Kursus ini akan memberi pengetahuan tentang prinsip pemasaran, tingkah laku pengguna dalam industri sukan, pengiklanan dan promosi. Pelajar-pelajar juga akan berupaya mengaplikasikan prinsip dan konsep yang relevan dalam memasarkan acara dan perkhidmatan sukan.

This course will provide knowledge on the principles of marketing, consumer behavior in the sports, advertising and promotion industries. Students will also be able to apply relevant principles and concepts in marketing sports events and services.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Menjelaskan prinsip-prinsip dan konsep pemasaran sukan.
2. Membincangkan teori-teori pemasaran sukan.
3. Menyediakan program perancangan pemasaran sukan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Explain the principles and concepts of sports marketing.*
2. *Discuss sports marketing theories.*
3. *Provide sports marketing planning program.*

Rujukan

References

1. W. Timothy Coombs & Jennifer L. Harker (2021). Strategic Sport Communication: Traditional and Transmedia Strategies for a Global Sports Market. Routledge.
2. Sean Ennis (2020). Sports Marketing: A Global Approach to Theory and Practice. Palgrave Macmillan
3. Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2015). Sports marketing: A strategic perspective. Routledge.

ASAS IKHTIAR HIDUP DALAM SUKAN PERTAHANAN – SFS2333

BASIC SURVIVAL IN SPORT DEFENCE – SFS2333

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Pelajar akan didedahkan dengan kemahiran unik hidup di persekitaran hutan tropika. Kemahiran ini adalah aset berharga untuk operasi ketenteraan di hutan dan bagi mereka yang mengikuti pembelajaran yang melibatkan banyak pekerjaan luaran atau hanya berminat dengan aktiviti rekreasi luaran. Pelajar akan diajar kemahiran kelangsungan hidup dengan memerangkap dan mencari makanan, mengumpulkan air, membina tempat perlindungan sementara dan memaksimumkan sumber hutan untuk pelbagai kegunaan. Dalam prosesnya mereka akan belajar mengenal pasti pelbagai jenis tanaman yang boleh dimakan dan dijadikan ubatan.

Students will be exposed to the unique skills of surviving in a tropical jungle environment. These skills are a valuable asset for military operations in the jungle and to those pursuing studies involving a great deal of outdoor work or simply interested in outdoor recreational activities. Students will be taught the basic survival skills of trapping and foraging food, collecting water, constructing temporary shelters and maximizing jungle resources for various uses. In the process they will learn to identify a variety of edible and medicinal plants.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti bahaya, mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar dari situasi kelangsungan hidup di dalam hutan.
2. Menghuraikan penggunaan pelbagai tanaman tropika yang boleh dimakan dan mempunyai nilai perubatan.
3. Mendemonstrasi pembinaan perangkap dan jerat untuk menangkap haiwan/ikan kecil, membuat tempat perlindungan sementara dan penyediaan makanan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify hazards, overcome stress and find way out from a survival situation in the jungle.*
2. *Describe the usage of a variety of tropical plants which are edible and of medicinal value.*
3. *Demonstrate the construction of traps and snares to capture small animals/fish, make temporary shelters and preparation of food.*

Rujukan

References

1. Olsen, L. D. (2021). *Outdoor survival skills*. Chicago Review Press.
2. Towell, C. (2020). *The Survival Handbook*. Penguin.
3. Estela, K. (2019). *101 Skills You Need to Survive in the Woods: The Most Effective Wilderness Know-How on Fire-Making, Knife Work, Navigation, Shelter, Food and More*: Page Street Publishing.

LATIHAN KEMAHIRAN SUKAN - TEMPUR TANPA SENJATA SFS2393

SPORTS SKILL TRAINING - UNARMED COMBAT SKILLS SFS2393

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini mendedahkan pelajar secara teori, dan amali beberapa teknik latihan kemahiran mempertahankan diri seperti taekwondo, silat dan karate. Di samping itu, kursus ini juga akan memfokuskan kepada aspek komunikasi berkumpulan, koordinasi, semangat berkumpulan, kawalan arahan, kawalan individu dan pendekatan dalam tempur tanpa senjata.

This course exposes students to the theory, and practice of several martial skills training techniques such as taekwondo, silat and karate. In addition, the course will also focus on aspects of group communication, coordination, group spirit, command control, individual control and approach in unarmed combat.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran pelajar akan dapat:

1. Menerangkan dan mengenal pasti konsep-konsep, teori-teori dan prinsip-prinsip penting dalam asas latihan tempur tanpa senjata
2. Mempamerkan prosedur pelaksanaan teknik-teknik dalam latihan tempur tanpa senjata.
3. Menjelaskan konsep latihan tempur tanpa senjata dalam meningkatkan pencapaian individu dalam aspek latihan pertahanan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Explain and identify important concepts, theories and principles in the basics of unarmed combat training*
2. *Demonstrate procedures for the implementation of techniques in unarmed combat training.*
3. *Explain the concept of unarmed combat training in improving individual achievement in the aspect of defence training.*

Rujukan

References

1. "Consterdine & Peter (2020). Combat Concepts: Myths and Reality of Martial Arts for Self Defence. Protection Publications.
2. Barratt & Robin (2017). A Professionals' Guide to 24 Urban Self-Defence and Close Quarter Combat Systems. Robin Barratt Publishing.
3. Darren Levine & John Whitman (2016). Complete Krav maga : the ultimate guide to over 250 self-defense and combative techniques. 2nd ed. Ulysses Press.

PENGURUSAN ACARA SUKAN – SFS2543

SPORT EVENT MANAGEMENT – SFS2543

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini bertujuan memberi pengetahuan dan pendedahan tentang pengurusan acara sukan. Pelajar-pelajar diperkenalkan kepada istilah-istilah penting dalam pengurusan acara sukan. Aktiviti-aktiviti utama acara sukan iaitu merancang, mengorganisasi, memimpin dan mengelolakan acara sukan untuk dibincangkan dan dipraktikkan. Pelajar membuat penilaian dan pelaporan.

This course aims to provide knowledge and exposure on the management of sporting events. Students are introduced to important terms in sporting event management. The main activities of sports events are planning, organizing, leading and organizing sports events to be discussed and practiced. Students make assessments and reports.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mendefinisikan istilah-istilah utama dalam pengurusan acara sukan
2. Menerangkan asas-asas pengelolaan acara sukan.
3. Menganjurkan dan menilai penganjuran acara sukan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Define key terms in sporting event management*
2. *Explain the basics of sports event management.*
3. *Organize and evaluate the organization of sports events.*

Rujukan

References

1. Jones, M. (2018). Sustainable Event Management: A Practical Guide (3rd edition). Routledge Taylor & Francis Group.
2. Cheryl Mallen, C., & Adams, L. J. (2017). Event Management in Sport, Recreation and Tourism: Theoretical and Practical Dimensions.
3. Donald, G., & Stephen J. P. (2016). Event Studies: Theory, research and policy for planned events. Routledge Taylor & Francis Group.

LATIHAN KEMAHIRAN SUKAN - MENEMBAK SFS 2363

SPORTS SKILLS TRAINING - SHOOTING SFS 2363

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini bertujuan memberi pendedahan, pengetahuan teori dan amali kepada para pelajar mengenai teknik-teknik kemahiran sukan menembak. Penekanan diberikan kepada aspek kemahiran menembak dan kejurulatihan (kaedah mengajar dan melatih). Melalui kursus ini, penekanan juga akan diberikan kepada aspek-aspek kecergasan psikologi (mental) dan emosi. Di samping itu, aspek pengadil dan kepegawaian serta aspek pengurusan dan pengelolaan kejohanan menembak juga akan diberikan.

This course generally aims to expose students with theoretical and practical knowledge of shooting skills. Emphasis is given on aspects of basic shooting skills and coaching methodology. This course also will emphasis on physical fitness and mental aspects in shooting. In addition, the aspects of refereeing and officiating as well as managing shooting tournament were also emphasized.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti konsep asas dan teori kemahiran serta undang-undang sukan menembak.
2. Mempraktikkan kemahiran asas dalam sukan menembak dengan teknik yang betul.
3. Berkomunikasi secara efektif dalam pengurusan program sukan menembak.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify the basic concepts and theories as well as the laws of the shooting sport.*
2. *Apply the basic skills in the sport of shooting with proper technique.*
3. *Communicate effectively in the management of shooting sports programs*

Rujukan

References

1. Adcock, K. (2021). Pistol Shooting Sports: A Beginner's Guide to Practical Shooting Competition. Shott: Your Guide to Shooting and Competition. Pistol Shooting Sports, LLC.
2. Suarez, R. (2019). Target Shooting Journal: A training and competition performance logbook for pistol and rifle sport shooters. Serendipity Accelerator.
3. Cheng, C. (2018). Shoot to Win: Training for the New Pistol, Rifle and Shotgun Shooter. Skyhorse Publishing.

LATIHAN KEMAHIRAN SUKAN – RAGBI SFS2373

SPORTS SKILLS TRAINING – RUGBY SFS2373

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini memberi tumpuan kepada pemerolehan dan analisis kemahiran asas ragbi yang memerlukan pelajar mengaplikasi prinsip-prinsip biomekanik dan pembelajaran motor. Aplikasi undang-undang permainan dan strategi permainan dalam ragbi serta kemahiran mengurus latihan turut ditekankan.

This course emphasizes on the acquisition and analysis of the basic skills in rugby that requires the students to apply the principles of biomechanics and motor learning. It also emphasizes on law application, game strategy and management skills in rugby.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Menjalankan sesi kejurulatihan mikro terhadap rakan sekelas.
2. Menjalankan demonstrasi kemahiran dan teknik dalam permainan ragbi.
3. Menyenggara program latihan dari pelbagai sumber.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Conduct micro coaching sessions among classmates*
2. *Conduct skills demonstrations and techniques in rugby*
3. *Provide training programs from various sources*

Rujukan

References

1. Beginner Guide to Rugby (2021, January 1). World Rugby. <https://www.world.rugby/the-game/beginners-guide/safety>.
2. Holcroft, Bert. (2019) Academy of Excellence for Coaching Rugby Union Personal Skills. Sports Revelations Enterprises, USA.
3. Light, R. L., Evans, J., Harvey, S., & Hassanin, R. (2015). Advances in rugby coaching and research: A holistic approach, London: Routledge.

LATIHAN INDUSTRI – SFS2517 **INDUSTRY TRAINING – SFS2517**

7 Jam Kredit
7 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus *Course Synopsis*

Pelajar akan diberi pendedahan dengan keadaan situasi sebenar didalam bidang Kecergasan Sukan Pertahanan. Latihan ini memberi peluang kepada pelajar mempraktikkan apa yang telah dipelajari. Pengalaman praktikal yang diperolehi semasa menjalani latihan adalah penting bagi menghasilkan graduan berpandangan jauh dan realistik serta menyediakan pengalaman berguna kepada pelajar dalam mendedahkan mereka kepada persekitaran kerja.

Students will be given exposure to the real situation in the field of Defense Sports Fitness. This exercise gives students the opportunity to practice what they have learned. The practical experience gained during the training is important to produce far-sighted and realistic graduates as well as provide useful experience to students in exposing them to the work environment.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti situasi pekerjaan sebenar dan mengamalkan sikap profesional.
2. Menerangkan pengalaman latihan industri dengan melaksanakan pembentangan dan laporan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify real job situations and adopt a professional attitude.*
2. *Describe industry training experience by performing presentations and reports.*

Rujukan

References

1. Buku panduan Latihan Industri UPNM.
2. Sanchez, R. & Bullock, D. (2021). How to Communicate Effectively with Anyone, Anywhere : Your Passport to Connecting Globally from Everyday Encounters & Effective Emailing to Impactful Speaking & Successful Negotiating. Career Press.
3. Newport, C. (2016). Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. Grand Central Publishing.

SINOPSIS KURSUS ELEKTIF PROGRAM DIPLOMA KECERGASAN PERTAHANAN

PENGURUSAN LATIHAN PERTAHANAN SFS 2733 **DEFENCE MANAGEMENT TRAINING SFS 2733**

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus *Course Synopsis*

Kursus ini memfokuskan kepada elemen-elemen pengurusan menjurus kepada bidang sukan dan rekreasi pada organisasi lain yang merangkumi aspek-aspek falsafah, pengurusan, pengurusan sumber manusia, kewangan, kemudahan dan alatan, acara, kepimpinan, etika, isu-isu dan perhubungan awam. Melalui kursus ini juga, melibatkan pelajar mengaplikasikan teori-teori pengurusan sukan dan rekreasi dengan lebih kompetitif.

This course focuses on the elements of management specifically to the field of sports and recreation such as philosophy, management, human resource management, finance, facilities and tools, events, leadership, ethics, issues and public relations. Through this course, students be able to involve and apply theories of sports and recreation management more competitively.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Menerangkan struktur sukan dan rekreasi.
2. Mempamerkan fungsi dalam pengurusan sukan rekreasi.
3. Melaksanakan tugas dalam pengurusan sukan dan rekreasi.

Learning outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Explain the structure of sports and recreation.*
2. *Demonstrate the function of recreational sports management.*
3. *Perform duties in sports and recreation management.*

Rujukan

References

1. Masteralexis, L. P., Barr, C. A., & Hums, M. (2018). Principles and Practice of Sport Management. Jones & Bartlett Learning
2. Rudansky-kloppers, S., Strydom, J., Bester, P., Botha, E., & Joubert, Y. (2016). Principles of Sport Management. University Oxford Press.
3. Piekarz, M., Jenkins, I., & Mills, P. (2015). Risk and Safety Management in the Leisure, Events, Tourism & Sports Industries. CABI.

ASAS LATIHAN SUKAN – SFS2753
BASIC SPORTS TRAINING- SFS2753

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus
Course Synopsis

Kursus ini bertujuan untuk memberi pendedahan dan pengetahuan asas kemahiran dalam latihan sukan. Ini termasuk sukan berpasukan, individu dan sukan tempur. Selain itu, asas-asas latihan seperti regangan, objektif latihan, adaptasi latihan dan sebagainya turut ditekankan. Pelajar juga akan melakukan praktikal secara individu dan berkumpulan bagi setiap sukan yang terlibat.

This course aims to provide exposure and basic knowledge of skills in sports training. These include team sports, individual and combat sports. In addition, the basics of training such as stretching, training objectives, training adaptation and so on are also emphasized. Students will also do practicals individually and in groups for each sport involved.

Hasil Pembelajaran

1. Menjelaskan konsep kemahiran asas latihan sukan.
2. Mempamerkan asas kemahiran sukan bagi setiap sukan yang dipelajari.
3. Mempraktikkan kemahiran teknikal dan komunikasi secara efektif bersama pasukan.

Learning outcomes

1. *Explain the concept of basic sports training skills.*
2. *Demonstrate basic sports skills for each sport studied.*
3. *Practice technical and communication skills effectively with the team.*

Rujukan
References

1. National Academy of Sport Medicine, (2021). NASM Essentials of Personal Fitness Training 7th Edition.
2. Bompa, T.O. & Haff, G.G (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th edition.). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Mark Vella, (2018). New Anatomy for Strength & Fitness Training: An Illustrated Guide to Your Muscles in Action Including Exercises Used in CrossFit (R), P90X (R), and Other Popular Fitness Programs.

ISU DALAM LATIHAN PERTAHANAN – SFS2743 **ISSUE IN DEFENCE TRAINING – SFS2743**

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus *Course Synopsis*

Kursus ini memberi pendedahan kepada pelajar tentang isu-isu sukan pertahanan dan rekreasi tempatan dan global yang berkaitan, impak positif dan negatif dalam konteks pembangunan sukan negara.

This course will provide exposure to students on relevant local and global defense and recreational sports issues, the positive and negative impacts in the context of national sports development.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti isu-isu sukan secara global yang berkaitan dengan isu-isu sukan dalam negara.
2. Menjelaskan impak positif dan negatif berhubung isu-isu tersebut dalam konteks pembangunan sukan negara.
3. Menghuraikan isu-isu yang mempunyai hubungan dengan aktiviti sukan.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify global issues related to sports in the country.*
2. *Explain the positive and negative impact of these issues in the context of national sports development.*
3. *Elaborate on issues related to sports activities*

Rujukan **References**

1. Woods, R., & Butler, B. N. (2020). *Social Issues in Sport*: Human Kinetics.
2. Millington, B. (2017). *Fitness, technology, and society: Amusing ourselves to life*. Routledge.
3. Craig, P. (2016). *Sport Sociology*: SAGE Publications.

REHABILITASI DALAM LATIHAN PERTAHANAN SFS2723 **REHABILITATION IN DEFENCE TRAINING SFS2723**

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite: None

Sinopsis Kursus *Course Synopsis*

Kursus ini memberi pelajar pengetahuan dan kemahiran asas dalam rehabilitasi kecederaan dalam sukan pertahanan oleh jurulatih mengikut konsep dan prinsip Perubatan Sukan. Pelajar akan didedahkan kepada proses penyembuhan tisu tubuh manusia dan kaedah rehabilitasi yang digunakan untuk kecederaan sukan. Pelajar akan didedahkan kepada jenis kecederaan sukan yang berlaku kepada bahagian tubuh tertentu dan kaedah perawatan serta rehabilitasi yang bersesuaian. Pelajar juga akan didedahkan kepada proses di mana seseorang atlet tercedera kembali kepada latihan sukan.

This course provides students with basic knowledge and skills in injury rehabilitation in sports by coaches according to the concepts and principles of Sports Medicine. Students will be exposed to the healing process of human body tissues and rehabilitation methods used for sports injuries. Students will be exposed to the types of sports injuries that occur to specific parts of the body and the appropriate methods of treatment and rehabilitation. Students will also be exposed to the process by which an injured athlete returns to sports training.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran, pelajar akan dapat:

1. Mengenalpasti asas prinsip rehabilitasi kecederaan sukan.
2. Mengaplikasi teknik rehabilitasi asas bagi kecederaan sukan.
3. Merangka program latihan rehabilitasi untuk atlet tercedera kembali bermain.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Identify the basic principles of sports injury rehabilitation.*
2. *Apply basic rehabilitation techniques for sports injuries.*
3. *Develop a rehabilitation training program for injured athletes returning to play.*

Rujukan

References

1. American College of Sports Medicine. (2017). ACSMs Resources for the Exercise Physiologist (p. 472). Lippincott Williams and Wilkin.
2. Peterson, L., & Renstrom, P. A. (2016). Sports injuries: prevention, treatment, and rehabilitation. CRC Press.
3. Joyce, D. & Lewindon, D. (2016). Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating Medicine and Science for Performance Solutions. Taylor & Francis Ltd.

KEPEGAWAIAN SUKAN – SFS2713

SPORT OFFICIATING-SFS2713

3 Jam Kredit
3 Credit Hours

Pra-syarat: Tiada
Pre-requisite : None

Sinopsis Kursus

Course Synopsis

Kursus ini memfokuskan kepada pengetahuan, pendedahan dan pengalaman (hands on) kepada para pelajar dari aspek kepegawaian dan pengelolaan sukan pertahanan dan permainan padang dan gelanggang. Di akhir kursus ini para pelajar akan mengetahui konsep, matlamat dan falsafah kepegawaian dan pengelolaan sukan; organisasi dan pentadbiran pertandingan sukan; menghadiri kursus kepegawaian dan pengelolaan sukan pertahanan; serta mengaplikasi aspek teori kepegawaian dan pengelolaan sukan pertahanan.

This course focuses on knowledge, exposure and experience (hands on) to students from the aspects of staffing and management of defensive sports and field and court games. At the end of this course students will learn the concepts, goals and philosophies of sportsmanship and management; organization and administration of sports competitions; attending defensive sports clerical and management courses; as well as applying theoretical aspects of personnel and management of defensive sports.

Hasil Pembelajaran

Di akhir pembelajaran pelajar akan dapat:

1. Mengaplikasi pengetahuan teknikal kepegawaian dan kemahiran pengelolaan dalam pelbagai sukan pertahanan.
2. Menyesuaikan dan mengembangkan kemahiran kepegawaian kepada jurulatih kecergasan fizikal.
3. Mengamalkan tahap profesionalisme, nilai, sikap dan tingkahlaku beretika.

Learning Outcomes

Upon completion of this course, students should be able to:

1. *Apply technical knowledge of personnel and management skills in various defensive sports.*
2. *Adapt and develop clerical skills to physical fitness coaches.*
3. *Practice a level of professionalism, values, attitudes and ethical behavior.*

Rujukan

References

1. B.Szulik, (2019) Whistleblower: Calling Fouls on the Amature Sports Officiating Crisis.
2. Pedersen, P. M., & Thibault, L. (Eds.). (2015). Contemporary Sport Management, 5E. Human Kinetics.
3. Baker, J., & Farrow, D. (2015). Routledge Handbook of Sport Expertise. Routledge.