

<b>NAMA KURSUS</b>	:	BOLA BALING (Handball)														
<b>KOD KURSUS</b>	:	QKS2103														
<b>KREDIT</b>	:	1(0+1)														
<b>JUMLAH JAM PEMBELAJARAN PELAJAR</b>	:	42 jam														
<b>PRASYARAT</b>	:	Tiada														
<b>HASIL PEMBELAJARAN</b>	:	<p>Pelajar dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mempamerkan teknik sukan bola baling dengan kemahiran tinggi (P5)</li> <li>2. membentuk disiplin diri berdasarkan peraturan dan undang-undang sukan bola baling (A3, EM)</li> <li>3. menganjurkan program berkaitan sukan bola baling (TS)</li> </ol>														
<b>SINOPSIS</b>	:	<p>Kursus ini merangkumi perkembangan sukan bola baling dan kepelbagaian teknik seperti menangkap, menghantar dan menimbang bola. Kursus ini juga menekankan tentang strategi sukan bola baling termasuklah pembentukan pasukan, pemilihan pemain serta penilaian pasukan lawan semasa menganjurkan program sukan bola baling.</p> <p><i>(This course comprises the development of the sport of handball and the variety of techniques such as catching, passing and juggling the ball. The course also emphasizes on strategies of the sport, including the formation of a team, selection of players and assessment of the opposing team when organising a handball programme.)</i></p>														
<b>KANDUNGAN AMALI</b>	:	<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;"></th> <th style="text-align: right;"><b>Jam Pembelajaran Bersemuka</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Melaksanakan aktiviti untuk memperolehi maklumat tentang perkembangan sukan bola baling.</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>2. Mengkaji aktiviti berkaitan sukan bola baling bagi meningkatkan mutu sukan.</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>3. Melakukan aktiviti berkaitan undang-undang dan peraturansukan bola baling.</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>4. Melakukan aktiviti taktikal dan formasi sukan serta teknik menangkap, menghantar dan menimbang bola.</td> <td style="text-align: right;">6</td> </tr> <tr> <td>5. Melakukan hantaran aras bahu, aras kepala, melepasi badan, sisi dan lantun.</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>6. Melakukan lontaran aras dada, lompat, lepas, belakang, hadapan dan jauh.</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> </tbody> </table>		<b>Jam Pembelajaran Bersemuka</b>	1. Melaksanakan aktiviti untuk memperolehi maklumat tentang perkembangan sukan bola baling.	3	2. Mengkaji aktiviti berkaitan sukan bola baling bagi meningkatkan mutu sukan.	3	3. Melakukan aktiviti berkaitan undang-undang dan peraturansukan bola baling.	3	4. Melakukan aktiviti taktikal dan formasi sukan serta teknik menangkap, menghantar dan menimbang bola.	6	5. Melakukan hantaran aras bahu, aras kepala, melepasi badan, sisi dan lantun.	3	6. Melakukan lontaran aras dada, lompat, lepas, belakang, hadapan dan jauh.	3
	<b>Jam Pembelajaran Bersemuka</b>															
1. Melaksanakan aktiviti untuk memperolehi maklumat tentang perkembangan sukan bola baling.	3															
2. Mengkaji aktiviti berkaitan sukan bola baling bagi meningkatkan mutu sukan.	3															
3. Melakukan aktiviti berkaitan undang-undang dan peraturansukan bola baling.	3															
4. Melakukan aktiviti taktikal dan formasi sukan serta teknik menangkap, menghantar dan menimbang bola.	6															
5. Melakukan hantaran aras bahu, aras kepala, melepasi badan, sisi dan lantun.	3															
6. Melakukan lontaran aras dada, lompat, lepas, belakang, hadapan dan jauh.	3															

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 7. | Melakukan teknik menghadang bola.   | 3  |
| 8. | Menyusun strategi sukan bola baling seperti pembentukan pasukan, pemilihan pemain serta penilaian kekuatan dan kelemahan pasukan lawan. | 6  |
| 9. | Menganjurkan program berkaitan sukan bola baling.   | 12 |

<b>JUMLAH</b>	<b>42</b>
---------------	-----------

**PENILAIAN** : Kerja kursus 100%

- RUJUKAN** :
1. Choy, L. C. (2013). *Siri Sukan Popular Badminton (Edisi Kedua)*. Shah Alam: Oxford Fajar.
  2. Egan, M. (2015). *Handball and How to Play it*. London: Forgotten Books.
  3. Madinger, J. (2015). *Passing and Catching while Moving - Part 1: Practical Handball Exercises*. Saint-Lys: DV Concept.
  4. Maurice W. D. (2015). *Handball and How to Play it*. London: Scholar's Choice.
  5. Radu, F. L. & Abalasei, B. A. (2015). *101 Team Handball*. London: Bloomsbury Sport.