

Sinopsis Kursus

Rancangan Kokurikulum Kebudayaan

1. WCC103/1-Catan

Seni Catan merupakan salah satu daripada 4 elemen yang ada di dalam Seni Halus. Kursus ini dilaksanakan bertujuan mengajar pelajar secara ringkas tentang sejarah dan perubahan aliran dalam catan serta pengaruhnya terhadap karya tokoh seni tanah air dan mendedahkan kepada mereka tentang penggunaan pelbagai jenis alat, bahan, bahantara dan pengilat. Pelajar bagi kursus ini akan belajar pelbagai kaedah dan teknik dalam proses menghasilkan catan yang baik serta mereka juga akan didedahkan bagaimana cara terbaik untuk menghayati karya catan melalui pemerhatian elemen-elemen tertentu. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan tugas/projek yang diberikan, kemahiran insaniah, folio dan kehadiran.

2. WCC110/1-Kraftangan

Kursus ini dilaksanakan bertujuan memperkenalkan pelajar kepada teknik asas seni kraftangan menggunakan pelbagai bahan seperti kertas dan kain serta bahan semulajadi seperti daun dan bunga-bungaan. Pelajar akan diajar mengenai pelbagai jenis, saiz dan berat kertas, pelbagai warna dan kombinasi warna, pelbagai bentuk geometri, tekstur dan corak dalam penyediaan kraftangan. Pengertian maksud kolaj dan montaj juga akan diterangkan. Pelajar juga akan dilatih untuk menghayati dan peka kepada alam sekitar dalam menghasilkan kraftangan yang bermutu dan kreatif. Pelajar akan diperkenalkan kepada dedaun dan bunga-bungaan yang terdapat di pasaran juga kepada teknik dan peralatan gubahan bunga segar. Selanjutnya, penghasilan kraftangan khusus diajar kepada pelajar iaitu kerja kraf origami, kemahiran memotong dan memadankan warna kertas, penghasilan bahan kraftangan dari hasil terbuang dan gubahan bunga-bungaan. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan tugas dan kreativiti, kehadiran dan kemahiran insaniah.

3. WCC117/1-Teator Moden I

Kursus ini dilaksanakan bertujuan mengajar pelajar tentang kemahiran dan aspek dalam teator moden. Pada akhir kursus, pelajar dijangka dapat memahami dan menguasai kemahiran dalam seni berteator. Penilaian kerja kursus adalah berdasarkan kehadiran dan ujian praktikal. Pelajar juga wajib terlibat dalam pementasan sebuah naskah teator yang melibatkan keseluruhan aspek dalam seni teator moden.

4. WCC119/1-Senaman Qigong Asas

Qigong merupakan latihan senaman untuk memperbaiki kesihatan serta mempertingkatkan keupayaan minda dan tubuh badan pengamalannya. Senaman ini berasal dari daerah Henan, China. Qigong didefinisikan sebagai senaman atau latihan tenaga. Qi adalah tenaga manakala Gong bermaksud latihan atau senaman. Setiap manusia mempunyai tenaga dalaman mereka sendiri, yang perlu diaktifkan melalui senaman tertentu secara rutin. Melalui senaman Qigong, seseorang akan dapat mempertingkatkan, mengimbang serta melancarkan pengaliran Qi dalam badan bagi tujuan memperbaiki fungsi organ dalaman. Tujuan utama latihan senaman Qigong ialah untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, mengubati penyakit, menguatkan rohani dan jasmani, menenangkan fikiran serta mengurangkan stres, menambah kekuatan minda, serta memusatkan perhatian (konsentrasi). Dalam kursus ini, pelajar akan diberi latihan senaman yang terdiri daripada sepuluh (10) teknik iaitu You Dan Tien, Mo Dan Tien, Chuan Dan Tien, Yak Dan Tien, Ti Dan Tien, La Dan Tien, Chou Dan Tien, Qu Dan Tien, Moo Dan Tien, dan Ma Bu Zhang Chuan. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan ujian praktikal, ujian bertulis dan kehadiran.

5. WCC120/1-Canting Batek

Mencanting batik adalah kaedah tradisional melukis secara kreatif motif tumbuhan atau kehidupan di atas kain menggunakan alat yang dipanggil canting. Kursus ini bertujuan mendedah dan melatih pelajar kepada teknik-teknik asas mencanting batik menggunakan kaedah tradisional. Pelajar akan belajar cara menyediakan lilin canting, melakar motif atas kain menggunakan lilin canting, membancuh warna dan mewarna kain. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan projek, ujian praktikal, ujian bertulis dan kehadiran.

6. WCC121/1-Seni Khat

Seni tulisan khat ialah seni terawal dalam perkembangan ilmu dalam dunia Islam. Kursus ini bertujuan melatih pelajar memahami jenis-jenis khat hasil kreativiti orang Islam terdahulu. Pelajar akan belajar cara menyambung huruf-huruf menjadi perkataan dan ayat, teknik dan tatacara menulis khat dengan betul dan menghasilkan satu projek seni khat dengan menggunakan pelbagai medium/bahan lukisan. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan projek, ujian praktikal, ujian bertulis dan kehadiran.

7. WCC122/1-Seni Memasak

Kursus ini melatih pelajar kaedah memasak pelbagai jenis makanan berasaskan daging, bijirin dan sayur-sayuran. Penyediaan makanan secara sihat dan seimbang serta amalan suci dan bersih akan diberi penekanan. Pelajar juga akan diajar beberapa teknik menghias dan menghidang makanan dengan betul, sesuai dan menarik. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan projek, ujian praktikal, ujian bertulis dan kehadiran.

Rancangan Kokurikulum Sukan

1. WSC105-Bola Tampar Asas

Kursus ini dilaksanakan bertujuan mengajar pelajar tentang undang-undang dan teknik asas terkini permainan bola tampar. Pada akhir kursus ini, pelajar dijangkakan dapat memahami dan mengamalkan teknik permainan bola tampar yang betul dan terkini. Pelajar juga dijangka dapat memahami dan mengamalkan undang-undang dan peraturan permainan bola tamper dengan betul. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan ujian kecergasan, ujian praktikal, ujian bertulis, kehadiran dan kemahiran insaniah.

2. WSC106/1-Golf Asas

Kursus ini dilaksanakan bertujuan memberi pendedahan awal kepada pelajar mengenai sukan golf pada peringkat asas. Kursus ini dijalankan secara teori dan amali merangkumi topik seperti sejarah golf, peralatan, undang-undang, latihan serta strategi permainan golf yang betul dan sesuai. Pelajar akan diberi latihan mengenai pelbagai jenis teknik pukulan golf yang sesuai. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan ujian kecergasan, ujian praktikal, ujian bertulis, kehadiran dan kemahiran insaniah.

3. WSC110/1-Memanah Asas

Kursus ini dilaksanakan bertujuan memperkenalkan pelajar kepada bidang sukan memanah. Pelajar akan didedahkan kepada pelbagai peralatan memanah, cara mengguna dan menjaganya. Kemahiran dalam sukan memanah yang akan diajar kepada pelajar merangkumi langkah persediaan, kaedah permainan yang betul, aspek undang-undang permainan dan pertandingan. Pada akhir kursus ini, pelajar dijangka akan dapat memahami dan juga menguasai kemahiran memanah pada peringkat asas termasuk dalam pengetahuan mengenai pertandingan memanah. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan ujian kecergasan, ujian praktikal, ujian bertulis, kehadiran dan kemahiran insaniah.

4. WSC113/1-Senamrobik

Kursus ini dilaksanakan bertujuan mengajar pelajar tentang peraturan dan teknik pergerakan senamrobik yang betul dan berkesan. Pelajar juga akan diajar kemahiran instruktur senamrobik yang asas. Pada akhir kursus ini, pelajar dijangkakan dapat memahami dan mengamalkan teknik pergerakan senamrobik yang betul dan terkini serta boleh menjadi instruktur senamrobik untuk teknik-teknik pergerakan yang asas. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan ujian kecergasan, ujian praktikal, ujian bertulis, kehadiran dan kemahiran insaniah.

5.. WSC116/1-Tenis Asas

Kursus ini dilaksanakan bertujuan mendedahkan pelajar kepada pengetahuan dan kemahiran asas dalam sukan tenis. Secara teori, kursus ini akan memberi pengetahuan asas tentang undang-undang tenis, ukuran gelanggang dan cara kiraan. Secara praktikal, kursus ini merangkumi tiga kemahiran asas dalam permainan tenis iaitu servis, pukulan forehand dan pukulan backhand. Di akhir kursus ini, pelajar dijangka dapat menguasai tiga kemahiran asas ini. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan ujian kecergasan, ujian praktikal, ujian bertulis, kehadiran dan kemahiran insaniah.

6. WSC123/1-Kriket Asas

Dalam kursus ini, pelajar akan diajar berkenaan peraturan kriket dan menjalani latihan kriket di padang dan berkongsi kemahiran kriket dengan pelajar lain. Kursus ini akan mengajar pelajar mengenai undang-undang dan peraturan kriket, keperluan peralatan dan teknik permainan. Penilaian kerja kursus adalah berasaskan ujian kecergasan, ujian praktikal, ujian bertulis kehadiran dan kemahiran insaniah.

oooOooo