

Home / 2025 / February /

Program Kecergasan “Fitness and Health: Hustle for Muscle” Dihadiri 70 Peserta di UiTM Cawangan Pahang

SDG

21/02/2025 / HAZLIN HASAN



Pahang, 11 Februari 2025 – Program kecergasan fizikal bertajuk “Fitness and Health: Hustle for Muscle” yang melibatkan seramai 70 peserta, telah berlangsung dengan jayanya di UiTM Cawangan Pahang. Program ini disertai oleh pelajar Semester 1 program Diploma Pengurusan Teknologi Perniagaan (BA132) yang mengambil kursus Pembentukan Personaliti (OBM100) pada 7 Januari 2025.

Program ini dirasmikan oleh mantan Koordinator Program Ijazah Sarjana Muda Pengurusan Teknologi Perniagaan (BA262), Yang Berusaha Puan Nor Farhana Mohd Azmi, yang mewakili Ketua Pusat Pengajian, Pusat Pengajian Pengurusan Teknologi, UiTM Cawangan Pahang. Aktiviti dimulakan seawal jam 8:30 pagi dengan sesi jalan pantas sejauh 2.2 km mengelilingi kampus, diikuti dengan senamrobik dan diakhiri dengan cabaran “plank” di Dataran Integrasi.

Selain itu, peserta turut mengambil bahagian dalam cabaran kecergasan seperti aktiviti tekan tubi dan lompat bintang secara berkumpulan sepanjang perjalanan mengelilingi kampus. Selesai aktiviti kecergasan, para peserta dan tetamu jemputan dibawa ke Dewan Serbaguna Kolej Tun Teja untuk sesi minum pagi dan ceramah kesihatan serta kecergasan yang disampaikan oleh Encik Mohamed Azizul bin Mohamed Afandi, penceramah jemputan dan pensyarah dari Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Penceramah turut menekankan kepentingan menjaga kesejahteraan mental di samping kecergasan fizikal, yang kini menjadi isu penting di kalangan pelajar.





Program ini dianjurkan oleh kumpulan pelajar semester dua program Ijazah Sarjana Muda Pengurusan Teknologi Perniagaan (BA262 2B), dan selain memenuhi keperluan silibus kursus Pengurusan Acara dan Amalan (EVM490), ia juga merupakan usaha menyahut seruan pihak Pengurusan Tertinggi UiTM untuk menggalakkan amalan hidup sihat di kalangan pelajar dan kakitangan.

Program ini dilihat berjaya mencapai Matlamat Pembangunan Mampan (SDG) 4, Pendidikan Berkualiti, dengan pengaplikasian ilmu dalam pelaksanaan program dan perkongsian ilmu melalui sesi ceramah. Matlamat SDG 3, Kesihatan Baik dan Kesejahteraan, turut tercapai melalui aktiviti kecergasan fizikal yang dijalankan.

Dapatan dari tinjauan ringkas yang dilakukan di kalangan peserta sebelum program tamat menunjukkan bahawa peserta merasa gembira dengan semua aktiviti dan mengakui ia dapat membantu meredakan tekanan pembelajaran. Program ini diharapkan dapat terus mendapat sokongan semua pihak dan dijadikan platform alternatif bagi para pelajar untuk menjaga kesejahteraan fizikal dan mental mereka.

Muhammad Hafiz Suhaimi, Nursafra Mohamad Ghani



Tags: [Fakulti Pengurusan dan Perniagaan \(FPP\)](#), [Fitness and Health: Hustle for Muscle](#), [UiTM Cawangan Pahang](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)

Bengkel Kaji Semula Modul Program
Kepimpinan Pelajar TAMU
(Transformasi Mahasiswa UiTM)
diadakan di ILD

Majlis Penyerahan Insentif dan
Peluncuran Laporan Impak Kolej-
Kolej Bersekutu UiTM Di Shah Alam

QUICK LINKS

[Ministry of Higher Education](#)
[Academic Calendar](#)
[Intake Calendar](#)
[Graduate Quick Search](#)
[Library](#)
[UiTM Holdings](#)
[WiFi UiTM](#)
[E-Complaint](#)

HUBUNGI KAMI

Universiti Teknologi MARA
(UiTM)
40450 Shah Alam, Selangor
Darul Ehsan
Malaysia

Tel: +603-5544 2051 / 2000

