



Menengah Rendah Tiga

Buku Aktiviti BAHASA MELAYU

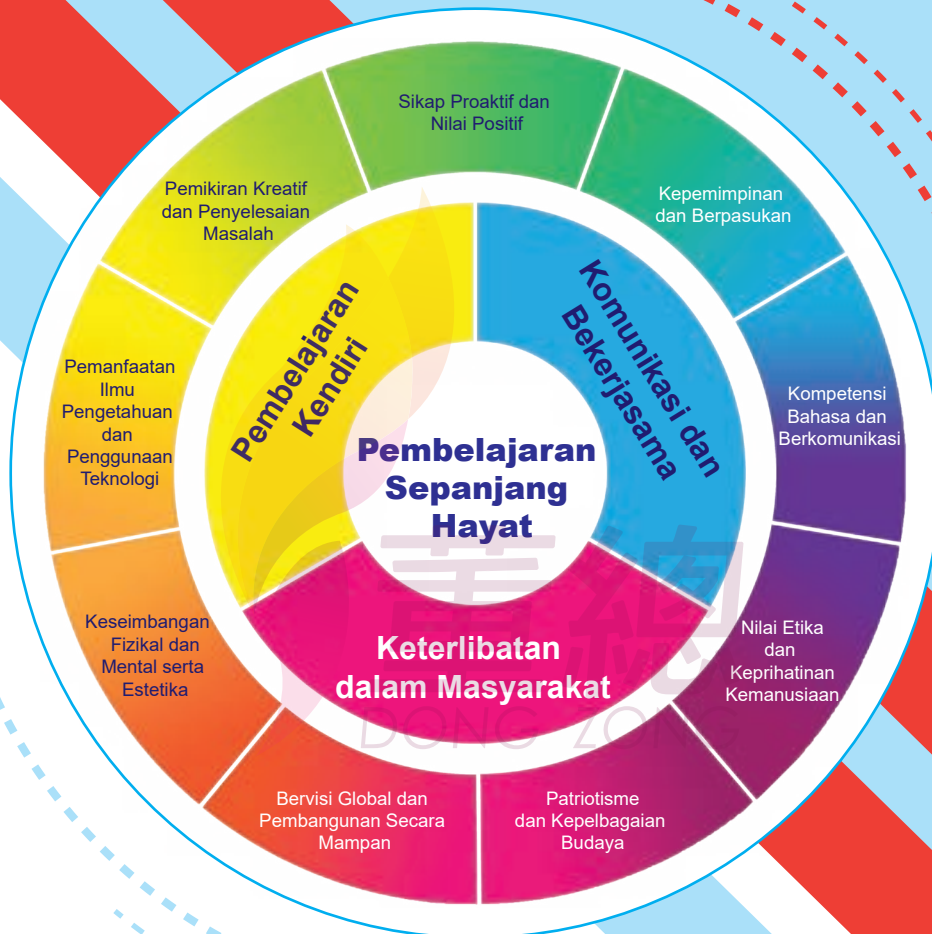


Nama:

Kelas:

Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu
Jawatankuasa Kerja Sekolah Menengah Persendirian Cina Malaysia

Kerangka Kompetensi Teras Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC)



Bahasa Melayu

Buku Aktiviti Menengah Rendah Tiga

Penulis: Teh Chui Lie

Editor: Teh Chui Lie

Penyelaras Editor: Leong Qian Ni

Reka Bentuk Kulit: Chau Wei Hwa

Penyusunan Teks: Wong Wai Mann

Penyemak: Tan Saw Bee, Lim Ah Hock

© Dong Zong

Hak cipta terpelihara. Mana-mana bahan atau bahagian dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, atau ditukar kepada apa-apa bentuk atau apa-apa cara, baik dengan elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman, pengalihan bahasa dan sebagainya tanpa mendapat kebenaran secara menulis daripada pihak penerbit terlebih dahulu.

© Dong Zong

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, translated in any other languages, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Disusun oleh:

董教总华文独中工委统一课程委员会

Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu

Jawatankuasa Kerja Sekolah Menengah Persendirian Cina Malaysia

Diterbitkan & diedarkan oleh:

马来西亚华校董事联合会总会 (董总)

Persekutuan Persatuan-Persatuan Lembaga Pengurus Sekolah Cina Malaysia

Blok A, Lot 5, Seksyen 10, Jalan Bukit, 43000 Kajang,

Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Tel :603-87362337

Fax:603-87362779

Laman Web: www.dongzong.my

E-mel: support@dongzong.my

Dicetak oleh:

Percetakan Advanco Sdn. Bhd.

Edisi:

Terbitan pertama Ogos 2025

Cetakan:

Cetakan pertama Ogos 2025

PRAKATA

Buku aktiviti Bahasa Melayu Menengah Rendah Tiga diperkenalkan sebagai bahan latihan pengukuhan untuk pelajar Sekolah Menengah Persendirian Cina. Buku ini memberikan tumpuan kepada kemahiran menulis melalui pelbagai latihan seperti menjawab soalan kefahaman, membina ayat, menulis perenggan, menulis rumusan dan karangan. Latihan-latihan ini dirancang khusus untuk memperkukuh penguasaan kemahiran menulis dalam kalangan pelajar Menengah Rendah Tiga.

Di samping itu, buku aktiviti siri ini disusun selari dengan lapan tema utama dalam buku teks yang merangkumi kemahiran mendengar, bertutur, membaca, menulis, aspek sastera dan tatabahasa. Penyusunan ini dirancang secara sistematik untuk memastikan setiap aspek kemahiran bahasa diberikan perhatian yang sewajarnya dan disesuaikan dengan tahap pengetahuan pelajar. Pendekatan secara ansur maju digunakan bagi membantu pelajar menguasai ilmu secara berperingkat dari aras rendah ke aras tinggi sekali gus memudahkan pemahaman isi kandungan dengan lebih efektif.

Penekanan khusus diberikan kepada pengukuhan kelima-lima kemahiran bahasa dalam kalangan pelajar Sekolah Menengah Persendirian Cina. Guru turut diberi fleksibiliti untuk mengadaptasi atau mengubah suai bahan latihan berdasarkan keperluan dan tahap keupayaan pelajar. Oleh itu, pelajar digalakkan untuk memanfaatkan sepenuhnya latihan-latihan yang disediakan dalam buku aktiviti ini bagi memperkukuh penguasaan mereka dalam setiap kemahiran bahasa.

Akhir sekali, buku aktiviti ini juga menyelitkan kesalahan lazim dalam jawapan bahasa Melayu calon UEC, khususnya dalam bahagian karangan dan rumusan. Tujuannya adalah untuk membantu calon-calon UEC mengenal pasti dan mengelakkan kesilapan yang sering dilakukan ketika menjawab soalan sekali gus meningkatkan peluang mereka untuk mencapai keputusan yang cemerlang dalam mata pelajaran Bahasa Melayu.

Kami mengalu-alukan maklum balas anda tentang buku aktiviti ini. Sila e-melkan pandangan anda kepada bahasamalaysia@dongzong.my. Setiap pandangan anda amatlah dihargai dan akan membantu kami untuk meningkatkan kualiti buku aktiviti ini. Terima kasih.

KANDUNGAN

TEMA 1 KESIHATAN DAN KEBERSIHAN

UNIT 1	Bantu Diri Anda	1
UNIT 2	Pesan Doktor	14

TEMA 2 LITERASI BAHASA DAN KOMUNIKASI

UNIT 3	Mari Semarakkan Karnival Bahasa	26
UNIT 4	Indah Sastera Cantik Bahasa	37

TEMA 3 PENGIKTIRAFAN NEGARA DAN KEPELBAGAIAN WARISAN

UNIT 5	Warna-Warni Budaya Alat Muzik Tradisional Pelbagai Kaum Di Malaysia	48
UNIT 6	Pantang Larang Usah Dilupakan	60

TEMA 4 JATI DIRI, PATRIOTISME, DAN KEWARGANEGARAAN

UNIT 7	Fikir Dahulu Sebelum Bertindak	72
UNIT 8	Integriti Tinggi Sahsiah Terpuji	84

TEMA 5 SAINS, TEKNOLOGI, DAN INOVASI

UNIT 9	Masyarakat Boleh	96
UNIT 10	Sinar Baharu Hidupmu	107

TEMA 6 PERSPEKTIF GLOBAL DAN PELESTARIAN ALAM

UNIT 11	Pembangunan Lestari	118
UNIT 12	Pembangunan Bandar Lestari	131

TEMA 7 SIKAP GIGIH DAN NILAI-NILAI POSITIF

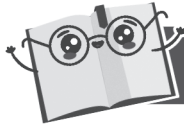
UNIT 13	Sikap yang Perlu untuk Memupuk Jati Diri Remaja	141
UNIT 14	Anda Prihatin Anda Selamat	152

TEMA 8 KEMANUSIAAN

UNIT 15	Terima Kasih Cikgu	164
UNIT 16	Semangat Waja	175



BANTU DIRI ANDA



1. MEMBACA DAN MEMAHAMI

1. Berikan maksud perkataan-perkataan berikut berdasarkan penggunaannya dalam petikan. (5%)

Perkataan	Maksud Perkataan
1. tenat	
2. berkarbohidrat	
3. majoriti	
4. tenusu	
5. keseimbangan	

2. Apakah yang paling berharga bagi setiap insan tanpa mengira usia, bangsa, dan agama? (2%)



Bahan 1

Cara mengurangkan gula dalam darah dengan cepat: Ambil tujuh makanan yang berikut:

Untuk membantu mengawal paras gula dalam darah, kita perlu memilih makanan yang betul.

Berikut ialah tujuh jenis makanan semula jadi yang telah terbukti secara saintifik dapat menurunkan paras gula dalam darah.

1. Kekacang

Kekacang seperti kacang soya, kacang merah, dan kacang hitam kaya dengan serat dan juga protein.

Secara umumnya, pengambilan makanan kaya serat seperti kekacang ini dapat membantu dalam pengawalan gula dalam darah anda.

2. Oat

Oat merupakan sumber serat larut yang baik untuk anda.

Serat ini dapat mengurangkan penyerapan glukosa dalam aliran darah selain dapat meningkatkan sensitiviti insulin dan sekali gus membantu menurunkan paras gula dalam badan.

3. Buah beri

Buah beri seperti strawberi, bluberi, dan raspberi kaya dengan **antioksidan** dan serat. Buah beri ialah makanan yang sempurna untuk dijadikan sebagai snek sihat.

4. Bawang putih

Bawang putih tidak hanya berfungsi sebagai penambah rasa dalam masakan. Akan tetapi, bawang putih juga memiliki sifat antidiabetik.

Penyelidikan telah menunjukkan bahawa, bawang putih dapat membantu menurunkan gula dalam darah serta meningkatkan kesihatan jantung.

5. Ikan berminyak

Ikan berminyak seperti salmon, sardin, dan tuna ialah sumber asid lemak omega-3 yang sangat baik.

Ikan berminyak telah terbukti membantu mengurangkan keradangan dan meningkatkan sensitiviti insulin.

6. Avokado

Buah berwarna hijau ini kaya dengan serat dan lemak sihat yang dapat membantu mengurangkan rasa lapar serta dapat mengekalkan paras gula darah agar kekal stabil.

7. Sayur bayam

Bayam mengandungi magnesium yang dapat membantu tubuh menggunakan gula dan insulin dengan lebih berkesan.

Sumber: Internet



Bahan 2

Pemakanan untuk menurunkan paras kolesterol



1. Makanan yang tinggi serat

- Banyakkan pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandungi antioksidan yang boleh mengurangkan pembentukan plak (aterosklerosis) dalam saluran darah anda.
- Diet serat tinggi juga didapati dapat mengurangkan tahap LDL-c dalam badan dengan ketara.

2. Lemak sihat

- Sertakan lemak tidak tepu dalam diet anda kerana lemak ini boleh membantu meningkatkan tahap kolesterol darah dan mengurangkan keradangan.
- Badam, gajus, pekan, dan *walnut* mengandungi lemak tidak tepu yang tinggi.
- Ambil lemak pemakanan secara sederhana kerana kalorinya yang tinggi.

3. Produk soya

- Tahukah anda bahawa soya ialah pengganti protein untuk daging, tenusu dan telur sekali gus mengurangkan pengambilan lemak tepu dan kolesterol?

4. Teh hijau

- Satu kajian mendapati bahawa meminum teh hijau setiap hari boleh mengurangkan jumlah kolesterol anda.
- Teh hijau juga mengandungi antioksidan yang tinggi yang menghalang pembentukan plak dalam arteri anda.

1. Berdasarkan **Bahan 1**, berikan maksud **antioksidan**. (1%)

2. Merujuk **Bahan 1** dan **Bahan 2**, nyatakan pencegahan daripada masalah penyakit kronik ini. (3%)





2. MENDENGAR DAN BERTUTUR

Dengar rakaman poster tersebut dengan telitinya, kemudian jawab soalan-soalan yang berikut.

1. Siapakah yang menganjurkan Program Penjagaan Kesihatan?

- A** Persatuan Sosial Taman Melur Raya
- B** Persatuan Keluarga Taman Raya Melur
- C** Persatuan Penduduk Taman Melur Raya
- D** Persatuan Kebajikan Taman Melur Riang

2. Nyatakan dua menu seharian yang perlu diambil oleh anak-anak.

- a) _____

- b) _____

3. Makanan yang kaya dengan probiotik dapat mengekalkan sistem _____ dan imuniti _____.

4. Selain makanan yang berkhasiat, anak-anak digalakkan untuk melakukan _____ dan mendapatkan _____ yang mencukupi.





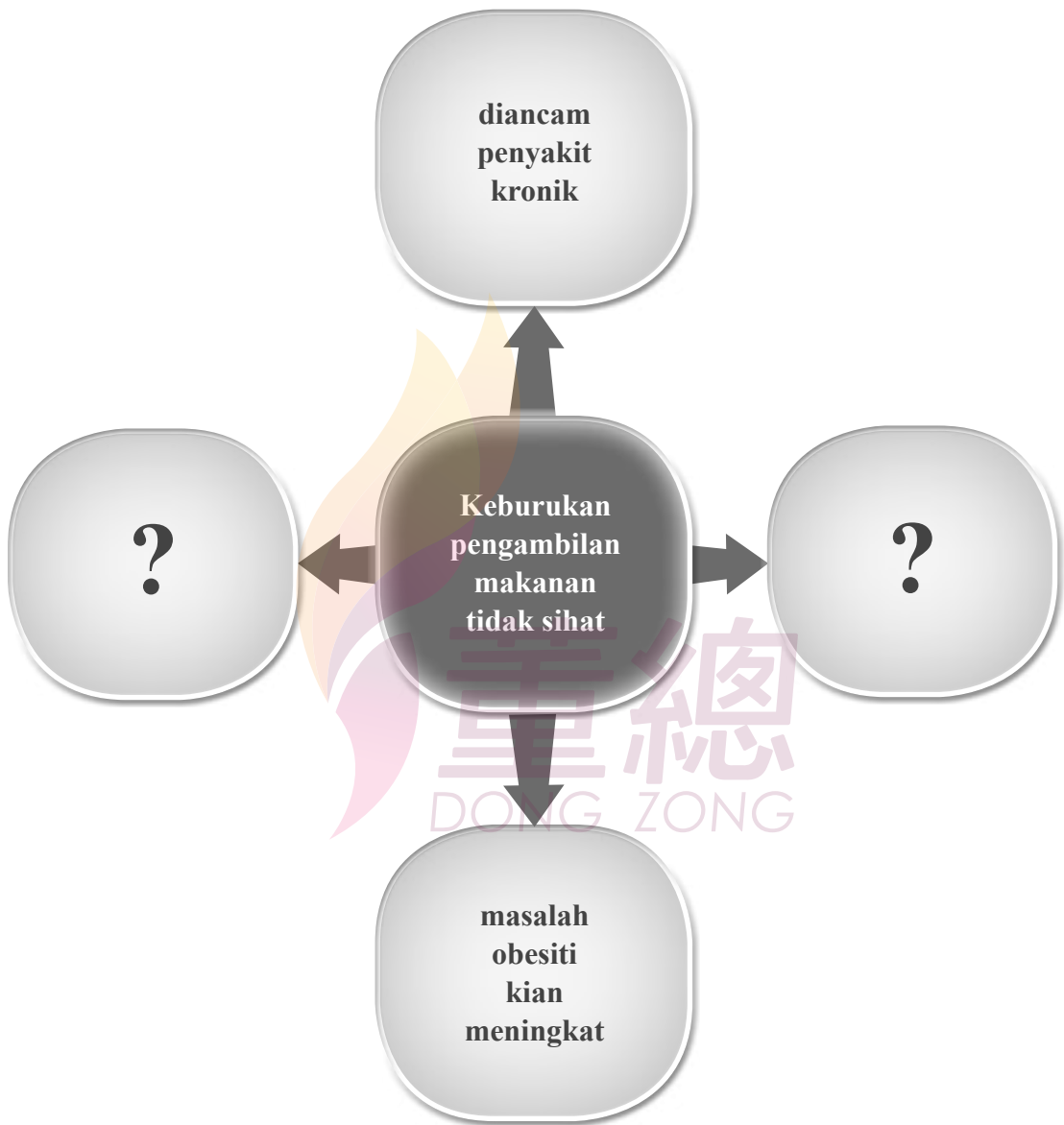
3. MENULIS

A Tulis pendapat anda tentang *cara-cara untuk mengawal remaja daripada mengambil minuman bergula tinggi atau berkarbonat*. Jawapan anda hendaklah ditulis dalam satu perenggan.

Panjang jawapan anda hendaklah tidak melebihi 40 patah perkataan.

A large writing area with horizontal lines, a pushpin at the top center, and a watermark logo in the middle. The logo features a stylized flame and the text '董總 DONG ZONG'.

- B** Peta Pemikiran digunakan untuk mengembangkan isi anda.
Tulis **karangan jenis pendapat** berpandukan petikan pemahaman yang telah anda pelajari.





4. TATABAHASA

Kesalahan Frasa Nama

4 Betulkan penggunaan *frasa nama* yang salah dan tuliskan jawapan anda pada ruangan yang disediakan.

Frasa nama yang salah	Jawapan
1. Lee Klinik	
2. Hanna Kafe	
3. semua penghuni-penghuni	
4. kelima-lima orang peserta-peserta	
5. pelbagai jenis kuih-muih	
6. banyak pepohon pokok ru	
7. mereka-mereka	
8. kaum-kaum pekebun	
9. susunan-susunan majalah sekolah	
10. berbagai-bagai jenis lauk-pauk	
11. koleksi lagu-lagu klasik	
12. pusat membeli-belah	
13. seni mempertahankan diri	
14. mata pelajaran- mata pelajaran	
15. lain-lain perkara	
16. para-para ibu bapa	
17. para guru sekalian	
18. segala persiapan-persiapan	
19. longgokan selipar-selipar	
20. antara punca-punca	



- B** Betulkan penggunaan **kata ganti nama diri** yang salah dan tuliskan jawapan anda pada ruangan yang disediakan. Anda diminta menyalin ayat semula berserta dengan jawapan yang betul dan tepat.

Kata ganti nama diri yang salah	Jawapan
1. “Kami mesti mematuhi peraturan jalan raya,” kata inspektor polis kepada pelajar-pelajar.	
2. “Kita hendak membuat aduan, cikgu,” kata Mei Mei dan Jia Jia kepada guru disiplin itu.	
3. “Aku hendak bermain layang-layang pada petang ini,” kata Osman kepada ibunya.	
4. Anak jiran itu menangis kerana telefon pintar dia terambil dan tersimpan oleh bapanya.	
5. Cerpen itu berjudul “Kecekalan Seorang Insan”. Dia ditulis oleh Tina Tin.	
6. Ikan-ikan hiasan itu sangat cantik. Mereka juga berwarna-warni.	
7. Saya berasa bangga kerana dapat berkenalan dengan ia.	
8. Penghulu kampung itu sangat dihormati oleh penduduk kampung kerana dia suka menghulurkan bantuan kepada sesiapa pun yang menghadapi kesusahan tanpa mengira kaum.	
9. “Awak mesti hantar latihan rumusan pada hari ini,” kata Cikgu Siva kepada anak muridnya.	
10. “Cikgu Aminah, bolehkah kamu datang ke kumpulan kami?” tanya ketua kumpulan kepada Cikgu Aminah.	



C Lengkapkan ayat-ayat berikut dengan **kata banyak makna** yang pernah anda pelajari.

1. Datuk telah menceburi _____ seni bina selama 40 tahun.
2. Puan Kamala dikurniai _____ kehormatan kerana sering menyediakan pekerjaan kepada golongan kurang upaya yang selalu diabaikan oleh masyarakat.
3. _____ Menengah Rendah Tiga akan menduduki peperiksaan percubaan pada awal bulan Oktober nanti.
4. Jejaka yang kacak dan masih _____ itu sering menjadi topik perbualan gadis-gadis kampung itu.
5. Kerani sekolah telah menggunakan _____ sekolah untuk mengecap sijil-sijil penyertaan yang akan dihantar kepada peserta-peserta ceramah.
6. Mata nenek _____ sepanjang malam setelah meminum secawan teh Cina.
7. Baju merah jambu agak sesuai dipakai oleh wanita yang berkulit _____ .
8. Krim sapu kulit yang dibeli semalam tidak _____ dengan adik Sabrina.
9. Saya _____ penghuni-penghuni di taman ini tidak harus takut dan mengalah atas isu pencemaran udara yang sering berlaku belakangan ini.
10. Lima bungkus roti krim berperisa coklat yang dibeli oleh Puan Loh hanya _____ satu hari kerana anak-anaknya kuat makan.



D Lengkapi ayat-ayat berikut dengan **kata hampir sama makna** yang pernah anda pelajari.

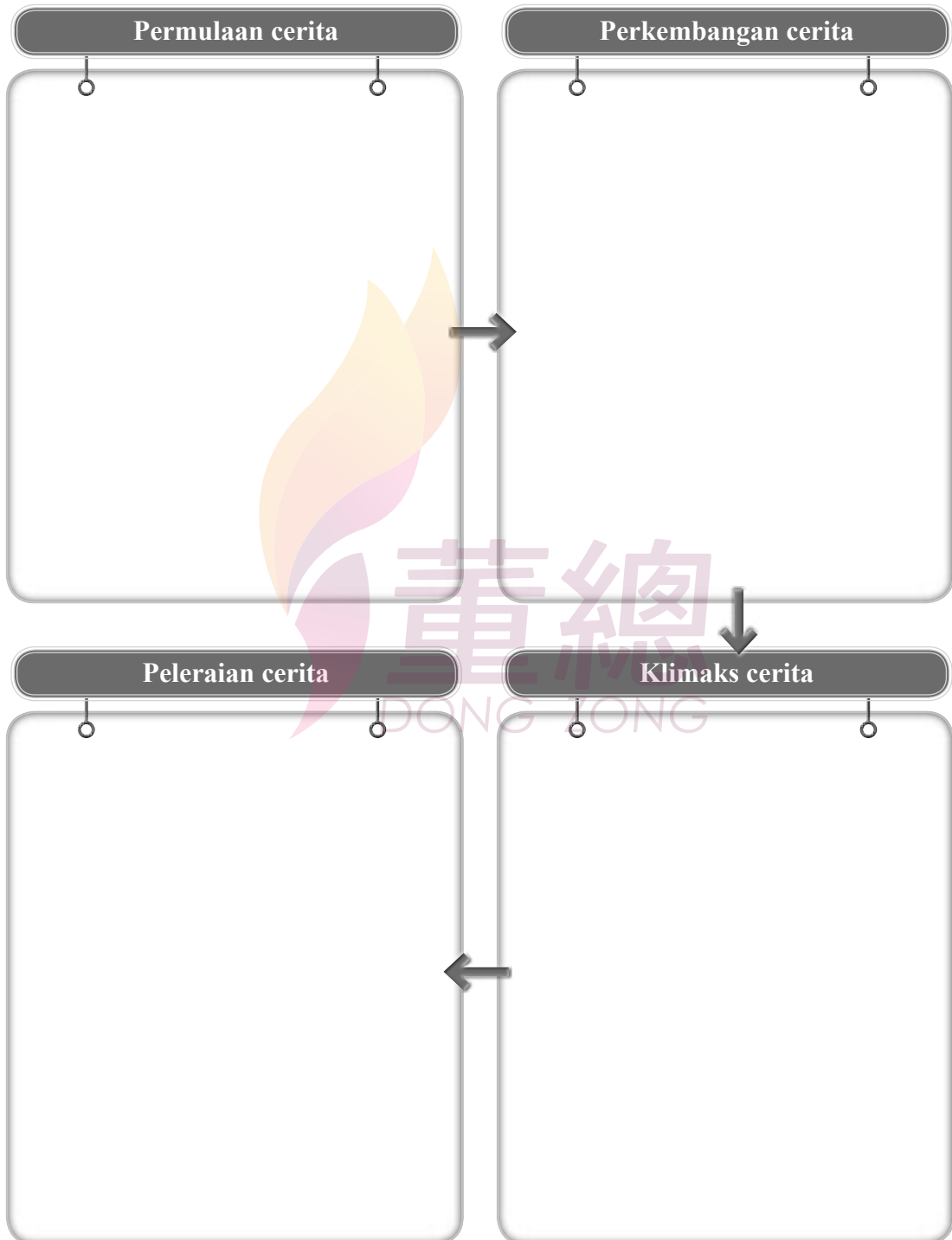
1. Ayam peliharaan ibu lari _____ di padang itu.
2. Air laut itu _____ apabila dilempar batu oleh beberapa orang kanak-kanak.
3. Daun-daun pokok rambutan _____ ditiup angin kencang.
4. Abang menyapu kacang merah yang _____ daripada beg plastik yang bocor itu.
5. Tanglung besar di restoran itu _____ ketika hujan lebat tadi.
6. Kakak sedang mengemas mainan anaknya yang _____ di atas lantai.
7. Budak-budak sekolah itu lari _____ kerana dikejar oleh beberapa ekor anjing liar.
8. Letupan bom di kawasan peperangan itu telah menyebabkan rumah-rumah di sekitarnya _____ .

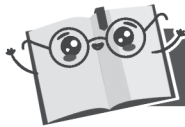




5. SASTERA

Gunakan peta alir untuk melakarkan binaan plot *prosa moden Kecekalan Seorang Insan* yang telah anda baca.





1. MEMBACA DAN MEMAHAMI

1. Berikan maksud perkataan-perkataan berikut berdasarkan penggunaannya dalam petikan. (5%)

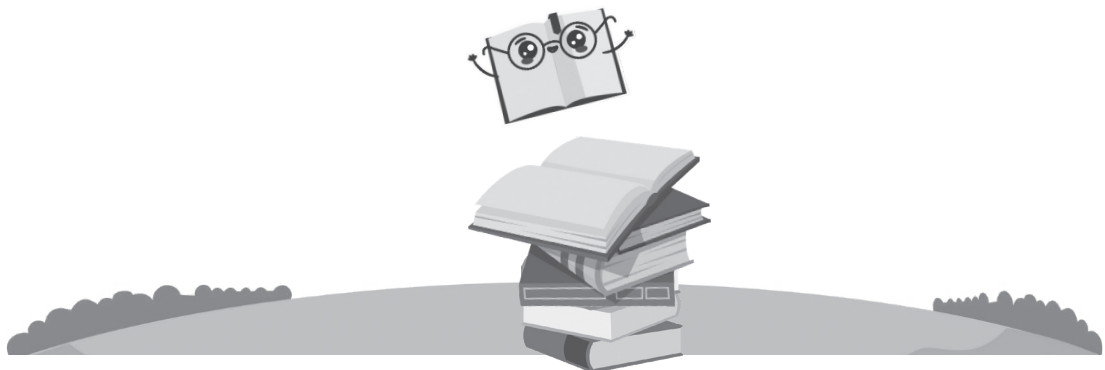
Perkataan	Maksud Perkataan
1. imunisasi	
2. stamina	
3. lasak	
4. taktik	
5. disyorkan	

2. Apakah kebaikan pengambilan makanan suplemen? (2%)



3. Apakah keburukan jika seseorang terlalu bergantung pada makanan suplemen? (2%)

4. Pada pendapat anda, adakah makanan suplemen dapat menggantikan sumber asal pemakanan? Berikan **dua** alasan. (4%)



Bahan 1

Tahukah anda dari mana asalnya perkataan “vitamin”? “Vitamin” berasal daripada *Dr. Forrest C Shaklee* dengan wujudnya makanan tambahan yang dicipta oleh beliau yang bernama Vitlaized Mineral dan dipendekkan menjadi *VitaMin*. *Dr. Forrest C Shaklee* ialah pengasas vitamin yang pertama di dunia!

Dr. Forrest C Shaklee mengasaskan *Shaklee Corporation* pada tahun 1956 dengan kesedaran bahawa sains dan alam semula jadi mampu digabungkan untuk menjadi penawar terbaik untuk kesihatan manusia. Antara falsafah penting yang beliau pegang ialah *Living in Harmony with Nature*.

Beliau berpegang pada prinsip di atas dan telah mengasaskan produk suplemen semula jadi serta pencuci terbaik yang mesra alam sekitar. Produk-produk ini menjadi asas pembentukan syarikat *Shaklee* dengan konsep “Mencipta Kehidupan Yang Lebih Baik”.

Bahan 2

Vitamin C sangat diperlukan untuk tubuh badan anda. Bahkan vitamin C mampu membuatkan kulit anda cantik dan awet muda. Vitamin C boleh didapati dalam buah-buahan dan sayur-sayuran. Antara kebaikan pengambilan vitamin C:

1) Menghasilkan kulit yang berseri

Vitamin C dikatakan dapat membantu memutihkan kulit dan menghasilkan kulit yang cantik serta berseri.

2) Penghasilan kolagen

Vitamin C merupakan bahan utama dalam pembentukan dan penghasilan kolagen bagi mencapai kecantikan kulit yang berseri.

3) Membantu mengatasi kekurangan vitamin C dalam badan

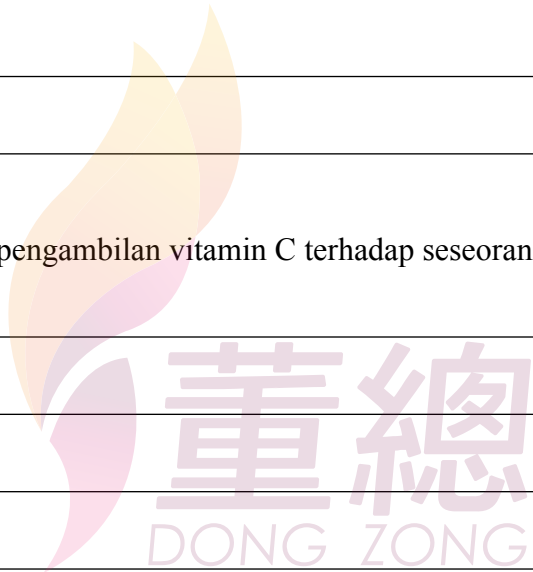
Ramai mengalami kekurangan vitamin C dalam badan lantaran kurang pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran. Bagi menangani masalah ini, anda disarankan mengambil vitamin C dalam bentuk suplemen untuk menikmati kesan dengan lebih cepat.



1. Berdasarkan **Bahan 1**, siapakah pengasas vitamin yang pertama di dunia? (1%)

2. Nyatakan falsafah yang dipegang oleh pengasas vitamin tersebut. (2%)

3. Apakah kebaikan pengambilan vitamin C terhadap seseorang? (3%)



4. Pada pendapat anda, adakah pengambilan vitamin sangat diperlukan dalam kehidupan harian kita? (3%)



2. MENDENGAR DAN BERTUTUR

Dengar rakaman rencana dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang berikut.

1. Apakah jenis kumpulan makanan yang perlu diambil sedikit sahaja?

- A makanan berprotein
- B makanan yang diproses
- C makanan berkarbohidrat
- D makanan bergula dan berlemak

2. Makanan berkalori tinggi ialah makanan yang mengandungi _____
_____ dan _____.

3. Nyatakan dua kebaikan makan buah-buahan dan sayur-sayuran.

- a) _____

- b) _____

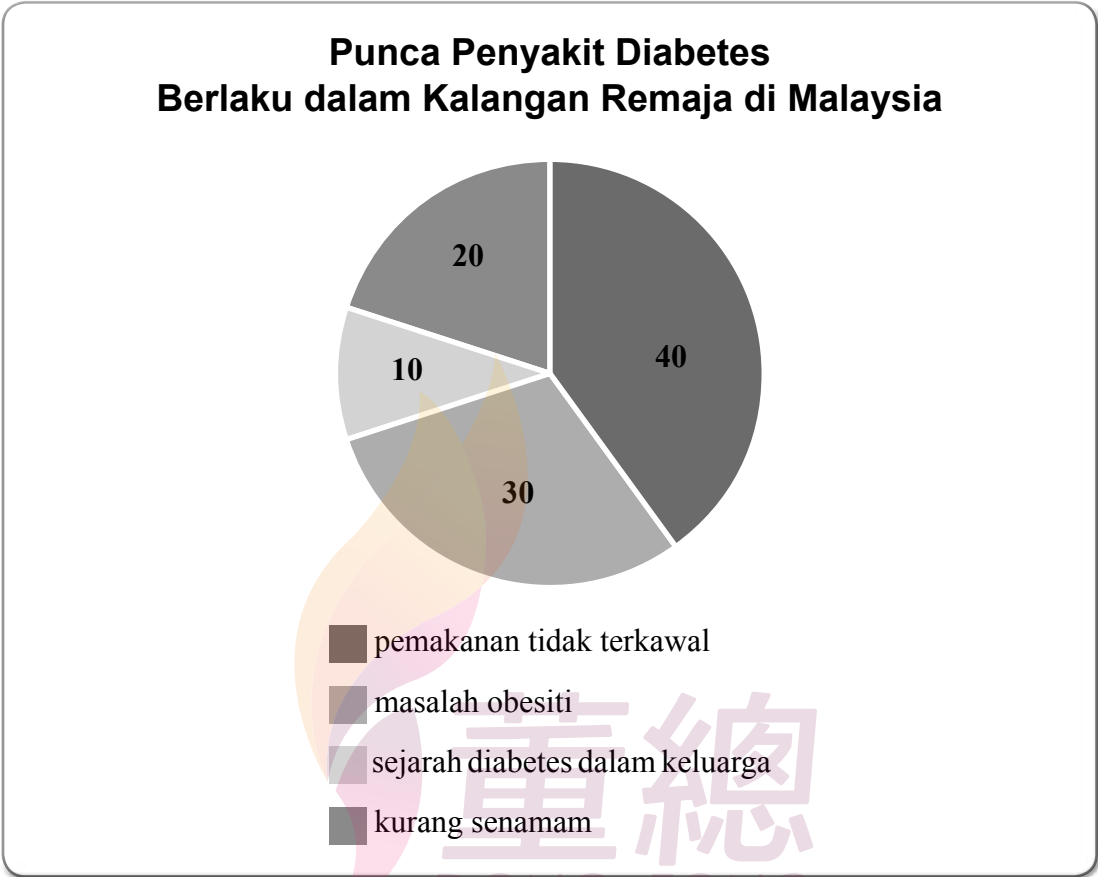
4. Senaman dapat _____ tenaga, menguatkan
_____ badan serta _____
berat badan seseorang.





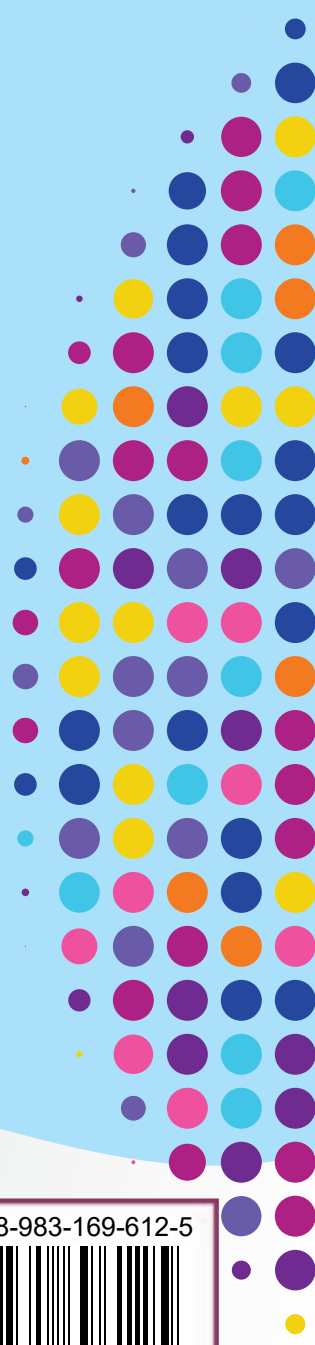
3. MENULIS

3.1.1 Cara-cara menulis rumusan jenis carta pai



Tulis rumusan lengkap berdasarkan carta pai tersebut.





ISBN 978-983-169-612-5



董總
DONG ZONG



9 789831 696125