AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
AKMAL

BUKU PROGRAM

KURSUS
FIT KASTAM

KECERGASAN, BMI DAN GAYA HIDUP AKTIF

(SIRI 2)

8 NOVEMBER 2026 HINGGA 12 NOVEMBER 2026

AKMAL MELAKA



The Blue Ribbon Campaign

Diiktiraf MySihat: Kawasan Bebas Asap Rokok

Smoke-Free Melaka Bebas Asap Rokok

Diiktiraf MS ISO 9001:2015 *Provision Of Customs Training Services*

VISI JKDM

Perkhidmatan Kastam Unggul

MISI JKDM

Memperkasa Pungutan Hasil Dan Keterjaminan Rangkaian Perdagangan

SLOGAN JKDM

KOMPETEN . TANGKAS . INTEGRITI



VISI AKMAL

Peneraju Keunggulan Kelestarian Latihan Kastam Bertaraf Dunia

MISI AKMAL

Memperkasakan Latihan Berteraskan Kepada Kompetensi Minda Intelektual Dan Digital

OBJEKTIF AKMAL

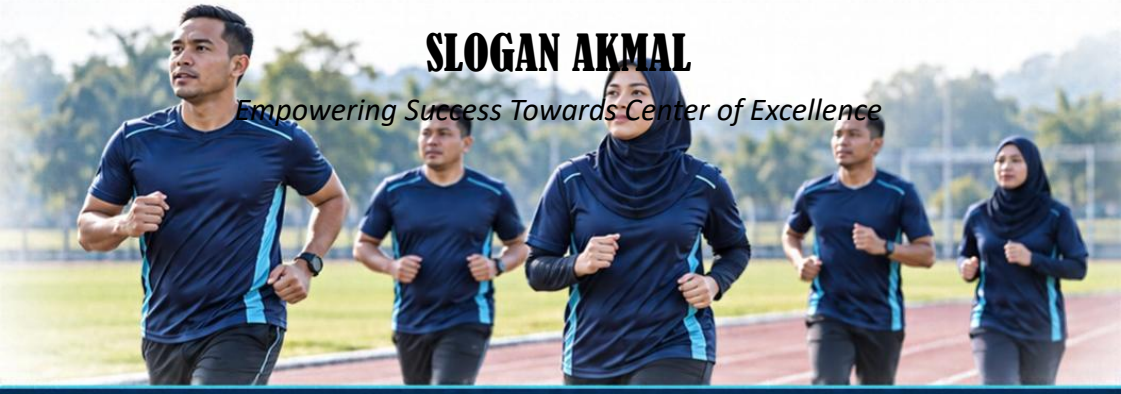
Meningkatkan pengetahuan kemahiran modal insan melalui penyelidikan dan latihan yang bersistematik serta terancang untuk memberi perkhidmatan perkastaman percukaian yang cekap, adil tepat serta betul

MOTO AKMAL

Pemantapan Transformasi Latihan Secara Kolektif Dan Eksklusif

SLOGAN AKMAL

Empowering Success Towards Center of Excellence



JABATAN PENYELARAS

JABATAN PENGAJIAN HAL EHWAL PELAJAR

PENASIHAT KURSUS

PUAN SUWATI BINTI SURATMAN

PENGARAH KURSUS

TUAN MOHD SHAHARUDIN BIN SULAIMAN

KETUA PROGRAM

TUAN MUHAMMAD SHAH RIZAL BIN MOHD GHAZALI

PENYELARAS KURSUS

PUAN NOR AKMARINA BINTI OTHAMAN

PENOLONG PENYELARAS KURSUS

TUAN AMINUDIN BIN KAMARUZAMAN

URUS SETIA KURSUS

PUAN SHAMSURIYA BINTI ALI
EN. ABD RAHMAN BIN ZAHAT
EN. MOHD RAZIF BIN MD RASHID
EN. MUHAMAD SHARAFI BIN ABED



MATLAMAT KURSUS

Menyediakan pegawai dengan asas pengetahuan dan kemahiran dalam bidang sains sukan dan kejurulatihan untuk meningkatkan prestasi fizikal, kecekapan mental serta kepimpinan dalam tugas dan aktiviti fizikal.

OBJEKTIF KURSUS

- Menerangkan prinsip asas latihan fizikal dan prestasi.
- Mengaplikasikan kemahiran asas dalam merancang dan melaksanakan
- latihan.
- Memahami aspek pemakanan dan pemulihan dalam sains sukan.
- Mengamalkan teknik motivasi dan kawalan tekanan melalui psikologi
- sukan.





JADUAL WAKTU HIDANGAN MAKANAN

MASA	HIDANGAN
0700 - 0800	Sarapan Pagi (Hari Biasa)
1300 - 1400	Makan Tengahari (Hari Biasa)
1830 - 2000	Makan Malam
***Tertakluk kepada jadual pembelajaran**	



JADUAL WAKTU SOLAT BAGI SELURUH NEGERI MELAKA 2026

TARIKH	HARI	SUBUH	ZOHOR	ASAR	MAGHRIB	ISYAK
7/11/2026	SABTU	05:44	12:57	16:18	18:57	20:09
8/11/2026	AHAD	05:44	12:57	16:18	18:57	20:09
9/11/2026	ISNIN	05:44	12:57	16:19	18:57	20:09
10/11/2026	SELASA	05:44	12:58	16:19	18:57	20:09
11/11/2026	RABU	05:44	12:58	16:19	18:57	20:09
12/11/2026	KHAMIS	05:44	12:58	16:19	18:57	20:09



PENSYARAH-PENSYARAH / SINGKATAN

KETUA PROGRAM	KP
PENYELARAS/ PEN. PENYELARAS KURSUS / URUS SETIA KURSUS	PK / PPK /UK
JURULATIH / FASILITATOR	JL
DEWAN MAKAN	DM

TEMPAT AKTIVITI

PENDAFTARAN KURSUS	PEJABAT JABATAN PENGAJIAN HAL EHWAL PELAJAR (JPHEP)
PENGINAPAN	AKMAL MELAKA
TEMPAT KULIAH / LATIHAN	❑ LOKASI LATIHAN
SARAPAN PAGI MAKAN TENGAHARI MAKAN MALAM	❑ DEWAN MAKAN

IMBAS REKOD QR CODE KEHADIRAN

SESI 1	SESI 2	SESI 3
0800 – 1030	1030 – 1300	1400 - 1630

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

MASA	PROGRAM	TEMPAT	TINDAKAN
7 NOVEMBER 2026 (SABTU)			
1400 - 2200	Pendaftaran Kursus	JPHEP	PK/PPK/UK
8 NOVEMBER 2026 (AHAD)			
0700 - 0800	Rehat / Sarapan	-	
0830 - 1030	Asas Kejurulatihan & Prinsip Latihan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Asas Kejurulatihan & Prinsip Latihan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	-	
1430 - 1630	Asas Sains Sukan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	-	

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

MASA	PROGRAM	TEMPAT	TINDAKAN
9 NOVEMBER 2026 (ISNIN)			
0700 - 0800	Rehat/Sarapan	-	
0830 - 1030	Asas Sains Sukan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1400	Rehat / Makan Tengah Hari	-	
1430 - 1630	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	-	
10 NOVEMBER 2026 (SELASA)			
0700 - 0800	Rehat / Sarapan	-	
0830 - 1030	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	-	
1430 - 1630	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	-	

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

MASA	PROGRAM	TEMPAT	TINDAKAN
11 NOVEMBER 2026 (RABU)			
0700 - 0800	Rehat/Sarapan	-	
0830 - 1030	Penilaian & Praktikal Kecergasan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	-	JL
1430 - 1630	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	-	
12 NOVEMBER 2026 (KHAMIS)			
0700 - 0800	Rehat / Sarapan	-	
0800 - 1030	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1030 - 1100	Rehat	-	
1100 - 1300	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1300 - 1430	Rehat / Makan Tengah Hari	-	
1430 - 1700	Kepimpinan & Dinamik Kumpulan	Lokasi Latihan	JL
1630 - 1700	Rehat	-	
1830 - 2000	Rehat / Makan Malam	-	

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
1	MOHD NASIR BIN MUSTAPHA	WK14	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
2	MOHD SANUSI BIN AB AZIZ	WK13	KEDAH
3	JULIANAH BINTI JUMAHAT	WK13	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
4	RIZAL BIN AHMAD KAMAL	WK13	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
5	ABDUL JALIL BIN ABU BAKAR	WK12	JOHOR
6	MOHD HAFIZ BIN WAGIO	WK12	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
7	MOHD RAZAKI BIN MOHAMAD ZIN	WK12	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
8	BALASUBRAMANIAM A/L RAMAN	WK12	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
9	ROZIMAH BINTI ISMAIL	WK12	WPKL
10	MUHAMAD FADZRIZAL BIN AYUB	WK10	JOHOR
11	KHAIRUL ANUAR BIN AMAT@AHMAD	WK10	JOHOR
12	TEO YEE CHUNG	WK10	KEDAH
13	KHAIRUL HAFIZ BIN AB RAHMAN	WK10	KELANTAN
14	NUR AFIQAH BINTI HASAN GANNY	WK10	LTAKL
15	ANISA IZWIN BINTI MOHD AFFANDI	WK10	LTAKL
16	MUHAMMAD ELYAS NAZERY BIN ABU HASSAN	WK10	LTAKL
17	NURUL SAFINAZ BINTI AHMAD	WK10	PERAK
18	TANG SIEW ENG	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
19	NUR ATIKAH BINTI HASAN GANNY	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
20	AMER BIN SHAH MOHAMED	WK10	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
21	SARAGGAN BIN AMIR	WK10	SABAH
22	HARRY EMMANUEL	WK10	SARAWAK
23	ASZA AMELIA BINTI MOHD SA'AID	WK10	SARAWAK
24	MUHAMAD KHAIRUL BIN MUSTAPA	WK10	SELANGOR
25	MOHAMAD SYAMSUL HADI BIN SABLEE	WK10	SELANGOR
26	MOHD HAFIZ BIN KAMARUDIN	WK10	SELANGOR
27	AIZUDDIN HADI BIN MOHD SAHIR	WK10	TERENGGANU
28	NUR AIN KAMARUL ZARUN	WK10	WPKL
29	SITI NOR ANITH HURUL AIN BINTI ABDUL MANAFF	WK10	WPKL
30	MUHAMMAD SHAHIR BIN SABRI	WK10	WPKL
31	MOHAMED ALIFF KHALWANI BIN HASHIM	WK10	WPKL
32	NADZIRAH BINTI ZAINAL ABIDDIN	WK10	WPKL
33	PAMELLA ANAK GUPOL	WK9	KEDAH
34	SHAHRUL AMIN BIN SHAHRUL NIZAM	WK9	LTAKL
35	AZIZI BT ROSLAN	WK9	MELAKA
36	NOOR SYUHADA ELMA BINTI SAKAR	WK9	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
37	NOOR AFIFAH ZAHIRAH BINTI MOHD NOOR	WK9	SELANGOR
38	KHAIRIN ELINA BINTI MOHAMAD ZAWAWI	WK7	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
39	HASLINDA BINTI MOHD SAID	WK6	WPKL
40	NORHASMALIZA BINTI ABU HASSAN	N6	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
41	WAN KHAIRULL AKHMAINI BTE WAN MAT	N6	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
42	MAZURINA BINTI SAAIR	WK5	JOHOR
43	KAMARULHIZAM BIN ABDUL MANAN	WK5	PERAK
44	SURAYA BT YAACOB	WK5	SELANGOR
45	BAHRUNSJAH BIN HAMID	WK4	SABAH
46	ABDUL HALIM BIN MOHAMAD NASIR	WK4	SELANGOR
47	EDDLEY BIN ABDULLAH	WK3	JOHOR
48	SABUDIN BIN SAINUDIN	WK3	JOHOR
49	AZIAN ISDAWATI BINTI SAIDIN	WK3	KEDAH
50	NORAZOHA BIN SALIM	WK3	LTAKL
51	NOR AZRIN BINTI ZAINUDDIN	WK3	LTAKL
52	MOHD NOOR BIN IBRAHIM	WK3	PERAK
53	HALIMI BIN HAMID	WK3	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
54	HAMIZAN BIN YAMAN	WK3	SARAWAK
55	RAHAIMI BIN RADZALI	WK2	JOHOR
56	MOHD FAIZUL BIN MANSOR	WK2	JOHOR
57	NORIZAN BIN HUSSAIN	WK2	PULAU PINANG
58	MOHAMMAD KHAIRIE BIN MAZLAN	WK2	PUTRAJAYA (IBU PEJABAT)
59	ASHLEY GEDUP	WK2	SARAWAK
60	LUIS ANAK NANGA	WK2	SARAWAK

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
61	JULIQASTINA BINTI RAMLI	WK2	SARAWAK
62	RAMZAN BIN MOHD. MORSHIDI	WK2	SARAWAK
63	MOHD HAFIAN BIN SUPIRAN	WK2	WPKL
64	AHMAD SABERI BIN MOLADI	WK2	AKPS
65	NOR AFIZA BINTI MOHD NOH	N2	JOHOR
66	MOHD SOFIAN BIN SAAD	KP2	KEDAH
67	MUHAMMAD IZZAT BIN AYUP	WK1	JOHOR
68	NISREN SAFINAS BINTI MOHD DIN	WK1	JOHOR
69	DYG NUR SHAHIRA NATASHA BINTI AWANG JUMAAT	WK1	JOHOR
70	MUHAMMAD TAIB BIN ALI	WK1	KEDAH
71	NORSANI BINTI SUDIRMAN	WK1	LTAKL
72	SHARUL ZAQUAN BIN NAZRI	WK1	MELAKA
73	KHADIJAH BINTI USMAN	WK1	SABAH
74	SEKILA BINTI KASINADI	WK1	SABAH
75	MUHAMMAD SHAHIR BIN ABDUL MANAP	WK1	SARAWAK
76	TING SING MING	WK1	SELANGOR
77	MOHD SHAFIQ BIN ABAS	WK1	WPKL
78	NORHANISAH BINTI HUSSAIN	WK1	WPKL
79	NUR RUWAIDAH BT. ABDUL RAZAK	WK1	WPKL
80	NURUL ASYIQIN BINTI MOHD KHALID	WK1	WPKL

KURSUS FIT KASTAM : KECERGASAN, BMI & GAYA HIDUP AKTIF (SIRI 2)

8 - 12 NOVEMBER 2026

BIL	NAMA	GRED	NEGERI
81	NUR SHAKINA BINTI BAHTARIN	WK1	AKPS
82	MOHAMAD FAIZ RAHIMI BIN ABDUL RAHMAN	WK1	AKPS
83	DANI BIN ABON	H1	SARAWAK
84	KASDI BIN YASSIN	H1	SARAWAK
85	NORAIN BT ISMAIL		-



OBJEKTIF KUALITI AKMAL

Pelaksanaan 90 % daripada kursus yang diprogramkan dalam latihan tahunan Akademi Kastam Diraja Malaysia.

Pencapaian objektif kursus yang diprogramkan pada tahap 85 %.

Prestasi perbelanjaan anggaran belanjawan mengurus (ABM) berbanding peruntukan tahunan yang diluluskan pada tahap 95%.

Melaksanakan Sistem Maklumat Pengurusan Sumber Manusia (HRMIS) pada tahap 100%



ARAHAN PENGURUSAN AKMAL

1. Seluruh kawasan AKMAL adalah kawasan larangan merokok.
2. Arahan-arahan di papan-papan tanda dan lain-lain yang terdapat dalam kawasan AKMAL adalah arahan yang wajib dipatuhi.
3. Asrama / bilik peserta kursus wanita adalah kawasan larangan bagi peserta lelaki.
4. Aktiviti / perlakuan yang bertentangan dengan peruntukan undang-undang semasa, agama rasmi dan budaya bangsa adalah tidak dibenarkan.
5. Pemakaian pakaian seragam hendaklah mengikut garis panduan yang ditetapkan jabatan.
6. Pemakaian pakaian untuk majlis-majlis adalah seperti berikut:
    1. Pembukaan / penutupan kursus :
        i) Pakaian seragam lengkap bagi pegawai-pegawai beruniform.
        ii) Pakaian rasmi ke pejabat bagi lain-lain pegawai yang tidak beruniform.
    2. Kuliah
        i) Pakaian seragam lengkap / pakaian rasmi pejabat.
    3. Sembahyang berjemaah / tahlil / ceramah agama
        i) Pakaian kebangsaan lengkap kecuali sembahyang berjemaah peserta dibenarkan memakai kain sarung, baju melayu dan bersongkok.
    4. Jamuan-jamuan rasmi
        i) Berbaju batik atau pakaian pejabat.
    5. Program riadah
        i) Pakaian sukan dan kasut sukan.
1. Selipar/ seluar pendek tidak dibenarkan di dewan makan.
2. Pemakaian topi di luar bilik kuliah adalah wajib bagi semua pegawai-pegawai beruniform.
3. Lampu-lampu di bilik penginapan hendaklah dipadam tepat jam 11:30 malam.
4. Keselamatan peralatan yang dibekalkan dalam bilik-bilik asrama dan bilik kuliah adalah tanggungjawab penghuni / peserta kursus.
5. Makan / minum mengikut waktu-waktu yang ditetapkan.
6. Kenderaan peserta kursus tidak dibenarkan diletak di tempat letak kereta.pegawai-pegawai AKMAL.
7. Mencuci kenderaan di AKMAL adalah dilarang.
8. Kehadiran bagi setiap aktiviti adalah wajib dan hendaklah 10 minit lebih awal .
9. Penggunaan telefon bimbit dilarang dalam setiap aktiviti / majlis rasmi.
10. Penggunaan kemudahan / peralatan AKMAL adalah tertakluk kepada syarat-syarat yang ditetapkan.

PENGARAH AKMAL



NEGARAKU

Negaraku
Tanah tumpahnya darahku
Rakyat hidup bersatu dan maju
Rahmat bahgia Tuhan kurniakan
Raja kita selamat bertakhta
Rahmat bahgia Tuhan kurniakan
Raja kita selamat bertakhta

KASTAM DIRAJA MALAYSIA

Kastam Diraja Malaysia tetap ber-jaya
Pungut hasil negara
Penyeludupan kita basmikan

Agar terkawal hasil berjuta -juta
Kakitangan bertugas
Penuh minat serta penuh ketabahan

Marilah kita bersama -sama
Memelihara setiap masa Nama jabatan kita megahkan Amanah suci kita amali

Jabatan Kastam Diraja Malaysia

PERKHIDMATAN AWAM

Kita memegang amanah bangsa
Kita juga telah berikrar
Taat setia korban tenaga
Bela bangsa dan negara

Etika kerja kita amalkan
Tekun, jujur dan berbudaya
Gandakan hasil dan pembangunan
Berkhidmat bakti, berjasa

Agama asas pegangan
Perlembagaan negara dijulang
Rukun Negara jadi pedoman
Kitalah benteng Malaysia

AKMAL

Bersyukur kerana rahmat Ilahi
Kurnianya tidak terhingga
Akademi Kastam Diraja Malaysia
Itulah AKMAL kebanggaan kita

Bersama menjayakan wawasan
Kita pemimpin kecemerlangan
Timur, barat, utara, selatan
Hulurkan bakti persahabatan

Kita diamanahkan Berbakti dan berjasa
Demi negara dan dunia
Bersama kita berjaya

Berkhidmatlah dengan penuh setia
Nilai murni etika kerja kita
Jadilah warga yang berbudaya
Majulah AKMAL terus berjasa

A.B.I.D

Sebagai pemungut hasil yang utama
Kakitangan Kastam Diraja Malaysia
Menjunjung amanah rakyat dan negara
Berikrar mengamal etika mulia

Amanah berkhidmat ikhlas dedikasi
Membimbing ke arah cita -cita murni
Agar terlaksana dan tercapai segera
Matlamat bersih cekap amanah

A.B.I.D (2x)
Menjadi pegangan kita semua
A.B.I.D(2X)
Amanah berkhidmat, ikhlas, dedikasi
Etika perkhidmatan kita

Marilah bersama bangunkan negara
Melalui jabatan yang kita cinta
Hidupkan semangat ABID mulia
Jabatan Kastam Diraja Malaysia

NOTA



AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
PETI SURAT 160, HANG TUAH JAYA, BUKIT BARU, 75730
MELAKA
TEL : 06-2331100; FAKS : 06-2322217

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN SARAWAK
LOT 6473, KM 6, JALAN MATANG,
93050 KUCHING, SARAWAK
TEL : 082-645825; FAX : 082-645998

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN SABAH
PETI POS MINI NO.23, JALAN TELOK SEPANGGAR,
88450 KOTA KINABALU, SABAH
TEL : 088-494433; FAX : 088-495220

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN LANGKAWI BUKIT MALUT,
KUAH, 07000 LANGKAWI, KEDAH
TEL : 04-9699017; FAX : 04-9699018

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN WILAYAH TIMUR
GUAL NERING, RANTAU PANJANG, 17200 KELANTAN
TEL : 09-7953832; FAX : 09-7953801

AKADEMI KASTAM DIRAJA MALAYSIA
CAWANGAN SELATAN
KOMPLEKS TUNKU MAHKOTA IBRAHIM ISMAIL
KASTAM MARIN & KEM JATIDIRI, TG. SURAT, JOHOR
TEL (PEJABAT INDUK) : 06-2331047