



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

# **Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan**

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## **Tingkatan 3**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

# **Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan**

**Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran**

## **Tingkatan 3**

**Bahagian Pembangunan Kurikulum**

**APRIL 2017**

Terbitan 2017

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya.

## **KANDUNGAN**

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan.....	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan.....	1
Matlamat.....	2
Objektif.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah.....	3
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	6
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran.....	7
Elemen Merentas Kurikulum .....	11
Pentaksiran Sekolah.....	14
Organisasi Kandungan.....	16
<b>Komponen Pendidikan Jasmani</b>	
Pengenalan Pendidikan Jasmani.....	19
Matlamat Pendidikan Jasmani.....	20
Objektif Pendidikan Jasmani.....	20
Fokus Pendidikan Jasmani.....	21
Standard Prestasi Pendidikan Jasmani.....	21
Organisasi Kandungan Pendidikan Jasmani.....	23
Bidang Kemahiran: Gimnastik Asas.....	27

Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama.....	33
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan; Bola Keranjang.....	39
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan; Hoki.....	47
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring; Pingpong.....	55
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring; Tenis.....	63
Bidang Kemahiran: Kategori Pukul dan Memadang; Sofbol.....	71
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas.....	79
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	85
Bidang Kecergasan: Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan.....	91
<b>Komponen Pendidikan Kesihatan</b>	
Pengenalan Pendidikan Kesihatan.....	103
Matlamat Pendidikan Kesihatan.....	103
Objektif Pendidikan Kesihatan.....	104
Fokus Pendidikan Kesihatan.....	104
Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan.....	107
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan.....	108
Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) .....	109
Pemakanan.....	119
Pertolongan Cemas.....	123
Glosari.....	127
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	129
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	131
Penghargaan.....	132



## **RUKUN NEGARA**

BAHAWASANYA Negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak:  
Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;  
Memelihara satu cara hidup demokratik;  
Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara  
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;  
Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi  
kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak;  
Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan  
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN  
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA  
KELUHURAN PERLEMBAGAAN  
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG  
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

## **FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN**

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)



## DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

### 3. Kurikulum Kebangsaan

(1) Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan.

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997  
[PU(A)531/97.]



## **KATA PENGANTAR**

Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) yang dilaksanakan secara berperingkat mulai tahun 2017 akan menggantikan Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM) yang mula dilaksanakan pada tahun 1989. KSSM digubal bagi memenuhi keperluan dasar baharu di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 agar kualiti kurikulum yang dilaksanakan di sekolah menengah setanding dengan standard antarabangsa. Kurikulum berasaskan standard yang menjadi amalan antarabangsa telah dijelmakan dalam KSSM menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) untuk semua mata pelajaran yang mengandungi Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

Usaha memasukkan standard pentaksiran di dalam dokumen kurikulum telah mengubah landskap sejarah sejak Kurikulum Kebangsaan dilaksanakan di bawah Sistem Pendidikan Kebangsaan. Menerusinya murid dapat ditaksir secara berterusan untuk mengenal pasti tahap penguasaannya dalam sesuatu mata pelajaran, serta membolehkan guru membuat tindakan susulan bagi mempertingkatkan pencapaian murid.

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSM, mengintegrasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai, serta memasukkan secara eksplisit Kemahiran Abad Ke-21 dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT). Penyepaduan tersebut dilakukan untuk melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Bagi menjayakan pelaksanaan KSSM, pengajaran dan pembelajaran guru perlu memberi penekanan kepada KBAT dengan memberi fokus kepada pendekatan Pembelajaran Berasaskan Inkuiri dan Pembelajaran Berasaskan Projek, supaya murid dapat menguasai kemahiran yang diperlukan dalam abad ke-21.

Kementerian Pendidikan Malaysia merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penggubalan KSSM. Semoga pelaksanaan KSSM akan mencapai hasrat dan matlamat Sistem Pendidikan Kebangsaan.

**Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL**  
Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum



## PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui domain psikomotor, kognitif dan afektif. KSSM PJPK terdiri daripada Komponen Pendidikan Jasmani dan Komponen Pendidikan Kesihatan.

Murid dapat meningkatkan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang digunakan bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri ke arah kesejahteraan hidup, serta jangka hayat yang panjang dan berkualiti melalui pengalaman pembelajaran PJPK. Mata pelajaran ini memberi penekanan kepada peningkatan pembangunan sendiri dari segi fizikal, mental, emosi, sosial, keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi dan kerjasama. Murid menggunakan dan meningkatkan kemahiran penyelidikan, berfikir secara kritikal dan mengaplikasikan pengetahuan saintifik, strategi, kemahiran motor, kemahiran kecergasan fizikal, kemahiran kecekapan psikososial dan nilai dalam situasi sebenar kehidupan harian.

KSSM PJPK digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial. Penggubalan kurikulum ini, selaras dengan Dasar Sukan Negara dan mengambil kira polisi yang disyorkan oleh badan antarabangsa seperti *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)*, *World Health Organization (WHO)* dan *International Council for Health, Physical Education, Recreation - Sports and Dance (ICHPER-SD)*.

Penggubalan kurikulum ini memberi penekanan kepada disiplin Pendidikan Jasmani dan disiplin Pendidikan Kesihatan yang meneruskan kesinambungan kurikulum sekolah rendah. Prinsip Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah masih dikekalkan iaitu pendidikan umum untuk semua, penggunaan disiplin ilmu yang ada, kesepaduan antara unsur jasmani, emosi, rohani dan intelek, penekanan nilai-nilai murni, perluasan dan peningkatan Bahasa Melayu serta pendidikan sepanjang hayat.

KSSM PJPK digubal untuk memastikan semua murid di Malaysia mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran dalam satu jangka masa. Kemahiran

pengetahuan dan nilai dalam KSSM PJPK dapat diukur dengan jelas melalui Standard Prestasi sebagai piawaian yang ditetapkan.

### **MATLAMAT**

KSSM PJPK bermatlamat menghasilkan murid yang berpengetahuan, berkemahiran dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

### **OBJEKTIF**

KSSM PJPK bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

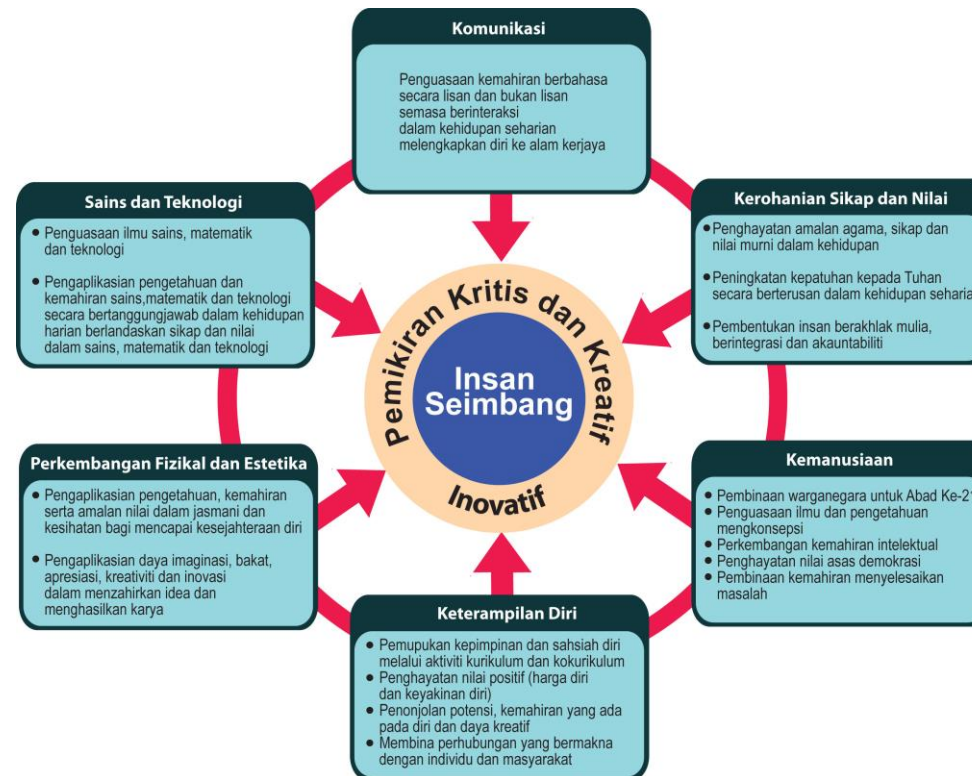
1. Mengaplikasikan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Memperkukuhkan kecekapan pergerakan dalam permainan, sukan dan kecergasan bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.

3. Melakukan aktiviti untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri dalam suasana yang menyenangkan.
4. Mengaplikasikan kemahiran mengurus kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat.
5. Meningkatkan dan mengukuhkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

## KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

KSSM dibina berasaskan enam tunjang, iaitu Komunikasi; Kerohanian, Sikap dan Nilai; Kemanusiaan; Keterampilan Diri; Perkembangan Fizikal dan Estetika; serta Sains dan Teknologi. Enam tunjang tersebut merupakan domain utama yang menyokong antara satu sama lain dan disepadukan dengan pemikiran kritis, kreatif dan inovatif. Kesepaduan ini bertujuan membangunkan modal insan yang menghayati nilai-nilai murni

berteraskan keagamaan, berpengetahuan, berketerampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum PJKK digubal berdasarkan enam tunjang kerangka KSSM iaitu memberi fokus kepada tunjang perkembangan fizikal dan estetika yang memberi penekanan kepada perkembangan jasmani dan kesihatan untuk kesejahteraan diri.



Rajah 1: Kerangka KSSM

## KEMAHIRAN ABAD KE-21

Satu daripada hasrat KSSM adalah untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad Ke-21 dengan memberi fokus kepada kemahiran berfikir serta kemahiran hidup dan kerjaya yang berteraskan amalan nilai murni. Kemahiran Abad Ke-21 bermatlamat untuk melahirkan murid yang mempunyai ciri-ciri yang dinyatakan dalam profil murid seperti dalam Jadual 1 supaya berupaya bersaing di peringkat global. Penguasaan Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) dalam kurikulum PJPJ menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

Kandungan KSSM PJPJ juga digubal bagi melahirkan murid yang berdaya tahan, mahir berkomunikasi, pemikir, kerja sepasukan, bersifat ingin tahu, berprinsip, bermatlamat, penyayang atau prihatin dan patriotik.

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Berdaya Tahan</b>	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
<b>Mahir Berkomunikasi</b>	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
<b>Pemikir</b>	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai murid. Mereka menjana soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baru.
<b>Kerja Sepasukan</b>	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan



PROFIL MURID	PENERANGAN
	menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
<b>Bersifat Ingin Tahu</b>	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baharu. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.
<b>Berprinsip</b>	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
<b>Bermaklumat</b>	Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika/ undang-undang berkaitan maklumat yang diperolehi.

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Penyayang/ Prihatin</b>	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
<b>Patriotik</b>	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara.

## KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

KBAT dinyatakan dalam kurikulum secara eksplisit supaya guru dapat menterjemahkan dalam pengajaran dan pembelajaran bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid. Penerangan KBAT adalah berfokus kepada empat tahap pemikiran seperti Jadual 2.

Jadual 2: Tahap pemikiran dalam KBAT

TAHAP PEMIKIRAN	PENERANGAN
<b>Mengaplikasi</b>	Menggunakan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.
<b>Menganalisis</b>	Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan.
<b>Menilai</b>	Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran dan nilai serta memberi justifikasi.
<b>Mencipta</b>	Menghasilkan idea, produk atau kaedah yang kreatif dan inovatif.

KBAT ialah keupayaan untuk mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi dan berupaya mencipta sesuatu. KBAT merangkumi kemahiran berfikir kritis, kreatif dan menaakul serta strategi berfikir.

**Kemahiran berfikir kritis** adalah kebolehan untuk menilai sesuatu idea secara logik dan rasional untuk membuat pertimbangan yang wajar dengan menggunakan alasan dan bukti yang munasabah.

**Kemahiran berfikir kreatif** adalah kemampuan untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu yang baharu dan bernilai dengan menggunakan daya imaginasi secara asli serta berfikir tidak mengikut kelaziman.

**Kemahiran menaakul** adalah keupayaan individu membuat pertimbangan dan penilaian secara logik dan rasional.

**Strategi berfikir** merupakan cara berfikir yang berstruktur dan berfokus untuk menyelesaikan masalah.

KBAT boleh diaplikasi dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti peta pemikiran dan peta minda serta penyoalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

## STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang berkesan dan bersesuaian dengan kemahiran yang diajar memainkan peranan penting untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok dan sesuai dengan keperluan murid yang pelbagai latar belakang dan kebolehan.

Pelaksanaan PdP juga menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan kaedah Pembelajaran Abad Ke-21. Guru merangsang murid dalam proses PdP melalui aplikasi kemahiran berkomunikasi, bekerjasama, menyelesaikan masalah, menganalisis, mengkonsepsi, membuat refleksi, menginovasi dan mencipta sesuatu yang baharu. Aktiviti PdP juga memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid seperti inkuiri dan kerja projek. Murid juga dirangsang dengan kemahiran berfikir secara kreatif dan inovatif melalui proses pengajaran dan pembelajaran serta menekankan kemahiran berfikir aras tinggi. Guru juga perlu menerapkan elemen kreativiti dan inovasi, keusahawanan serta teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam PdP.

Guru boleh mengaplikasikan pembelajaran masteri, pendekatan inkuiri dalam pembelajaran berasaskan projek dan penyelesaian

masalah, pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), pendekatan bersepadu, Teori Kecerdasan Pelbagai (TKP), Pembelajaran Secara Kontekstual dan strategi PdP lain.

### **Pembelajaran Masteri**

Pembelajaran masteri adalah satu pendekatan PdP di mana murid dapat menguasai objektif pembelajaran, sebelum mereka boleh beralih kepada objektif yang akan datang. Melalui pembelajaran masteri, murid tahu dengan jelas berkaitan perkara yang akan dipelajari dan bagaimana mereka dinilai. Pembelajaran masteri memberi peluang kepada murid menguasai konsep dan kemahiran yang ditetapkan dalam objektif pembelajaran sekiranya mereka diberi masa dan persekitaran pembelajaran yang betul.

Bagi PdP KSSM PJKK, guru yang menggunakan pembelajaran masteri perlu memberi fokus kepada objektif yang akan dikuasai oleh murid dalam satu unit pembelajaran. Penilaian akan dijalankan bagi mengukur pencapaian objektif bagi setiap unit pembelajaran. Murid yang telah menguasai objektif dari satu unit pembelajaran akan melakukan aktiviti pengayaan. Manakala murid yang belum menguasai akan diberi peluang tambahan untuk melakukan aktiviti sehingga semua murid mencapai objektif unit pembelajaran.

Kebanyakan murid yang tidak menguasai pada kali pertama, akan dapat mencapai penguasaan pada penilaian kedua. Pembelajaran masteri sesuai digunakan bagi semua bidang dalam Komponen Pendidikan Jasmani.

### **Pembelajaran Berasaskan Inkuiri**

Pendekatan berasaskan inkuiri merupakan satu pendekatan di mana murid membina pengetahuan dan kefahaman sendiri melalui penyiasatan dan penerokaan berasaskan pengetahuan sedia ada. Pelaksanaan pendekatan ini adalah melalui pelbagai pendekatan seperti pembelajaran berasaskan projek, penyiasatan saintifik, pembelajaran berasaskan masalah dan pembelajaran kolaboratif bagi melahirkan murid yang berilmu dan berkemahiran berfikir aras tinggi. Proses PdP berasaskan inkuiri berfokus kepada *learning by doing* yang melibatkan murid melaksanakan aktiviti penerokaan, penyiasatan, penyoalan, berfikir secara reflektif dan penemuan ilmu baharu.

Pembelajaran berasaskan inkuiri membolehkan murid mengaplikasikan kemahiran berfikir seperti mengingat, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, membuat ramalan dan menilai sesuatu perkara atau tugas. Pendekatan ini mengembangkan kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif serta meningkatkan kefahaman tentang sesuatu konsep dan kemahiran.

Melalui pembelajaran berasaskan inkuiri murid diberi pendedahan dan pengetahuan tentang kaedah membuat refleksi, memantau keupayaan menggunakan sesuatu strategi, kemahiran membuat keputusan dan tindakan susulan.

Guru menggunakan pembelajaran berasaskan inkuiri untuk menyelesaikan satu tugas atau projek. Guru akan mengemukakan soalan yang menjurus kepada tugas. Soalan-soalan adalah berbentuk fakta dan konsep yang merangsang kemahiran berfikir aras tinggi.

Bagi PdP KSSM PJK, penggunaan pembelajaran berasaskan inkuiri memberi peluang kepada murid untuk mempraktikkan kemahiran menyelesaikan masalah dan kemahiran membuat keputusan.

### **Pembelajaran Berasaskan Projek**

Pembelajaran berasaskan projek adalah pendekatan pembelajaran di mana murid belajar dengan menyiasat soalan kompleks, masalah atau cabaran. Ia menggalakkan pembelajaran aktif, melibatkan murid dan membolehkan mereka untuk berfikir aras tinggi. Murid meneroka masalah dunia sebenar dan mencari jawapan melalui penyediaan projek. Murid juga mempunyai kawalan

ke atas projek tersebut di mana mereka boleh menetapkan bagaimana projek ini dipersembahkan sebagai produk akhir.

Penghasilan sesuatu projek boleh dihasilkan secara individu, berpasangan atau kumpulan. Pembelajaran berasaskan projek memberi penekanan kepada pembelajaran berasaskan inkuiri. Melalui pembelajaran berasaskan projek, murid perlu tahu apakah projek yang akan dihasilkan dan menentukan apakah yang perlu mereka tahu dalam menyiapkan sesuatu projek. Murid akan menentukan kriteria projek yang disediakan, merancang masa, peralatan yang digunakan, membuat keputusan dan membina persefahaman dengan pasangan atau ahli kumpulan. Projek yang dihasilkan perlu dinilai dari segi keberkesanan melalui refleksi.

Pembelajaran berasaskan projek adalah pembelajaran berpusatkan murid. Murid akan melalui proses pembelajaran sendiri yang membantu mereka lebih mudah memahami sesuatu konsep dan kemahiran yang mendalam berdasarkan topik di dalam projek tersebut.

Bagi PdP Pendidikan Jasmani, murid boleh menghasilkan projek berbentuk rutin pergerakan gimnastik asas, rutin pergerakan berirama mengikut muzik, permainan kecil dan perancangan pelan kecergasan latihan fizikal.

Kajian kes dalam Pendidikan Kesihatan merupakan salah satu kerja projek yang boleh dilakukan oleh murid. Melalui kajian kes, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran malah dapat memupuk semangat bekerjasama. Di samping itu, kerja projek ini juga dapat memberi peluang kepada murid untuk menguasai kemahiran berkomunikasi, membina perhubungan yang sihat, empati dengan orang lain, berupaya mengendalikan emosi serta tekanan dalam menguruskan hidup secara produktif dan sihat.

#### **Pendekatan *Teaching Games for Understanding***

Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah satu pendekatan pengajaran permainan yang bertujuan menjana kefahaman murid yang lebih menyeluruh dalam semua aspek permainan. TGfU adalah satu pendekatan pengajaran holistik dalam Pendidikan Jasmani yang berpusatkan murid dan penyelesaian masalah. Ia memberi tumpuan kepada pendekatan pengajaran melalui bermain yang menekankan konsep, taktik, strategi dan penyelesaian masalah. Sesuatu kemahiran hanya akan dibangunkan mengikut keperluan semasa. Penggunaan TGfU dalam PdP Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan tahap keaktifan murid, penglibatan dalam aktiviti, motivasi dan keseronokan.

TGfU memberi penekanan kepada bermain dan murid diberi pendedahan kepada masalah taktikal dan strategi dalam permainan yang diubah suai. Pada situasi permainan yang diubah suai ini, murid dirangsang untuk membuat keputusan dengan soalan yang dikemukakan oleh guru dalam menentukan taktikal dan strategi yang akan digunakan. Sejajar dengan penekanan kemahiran berfikir aras tinggi, pendekatan TGfU boleh digunakan dalam PdP bidang kemahiran permainan yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani. Pendekatan TGfU juga menggalakkan guru menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam merancang permainan yang diubah suai bagi PdP Pendidikan Jasmani.

### **Pendekatan Bersepadu**

Pendekatan bersepadu merupakan satu strategi yang penting untuk menjalin dan mengadunkan unsur-unsur ilmu, kemahiran, bahasa dan nilai-nilai murni. Melalui pendekatan ini perkembangan kemahiran berfikir, kemahiran generik dan kemahiran belajar perlu diberi penekanan. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat PJK. Antara nilai yang perlu diterap dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang, kejujuran dan kerjasama. Di samping itu, pengetahuan dan kemahiran daripada pelbagai mata pelajaran lain,

pengalaman hidup harian murid serta isu-isu global perlu dihubungkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran disiplin ilmu PJK.

### **Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai**

Teori Kecerdasan Pelbagai terdiri daripada lapan jenis kecerdasan iaitu, verbal-linguistik, logik-matematik, visual-ruang, kinestetik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis. Melalui Teori Kecerdasan Pelbagai, guru dapat mengenal pasti persamaan dan perbezaan keupayaan individu yang unik. Dalam menjalankan aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan agar murid dapat belajar dengan cara tersendiri dalam keadaan yang paling sesuai. Kaedah dan aktiviti yang berbeza perlu dirancang untuk murid yang berbeza tahap kecerdasan bagi meningkatkan kecerdasan serta potensi murid yang tidak terbatas. Ini dapat membantu murid menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam kehidupan sebenar serta kebolehan menghasilkan sesuatu idea atau produk baharu.

### **Pembelajaran Secara Kontekstual**

Pembelajaran secara kontekstual merupakan kaedah pembelajaran yang menggabungkan isi kandungan dengan pengalaman harian individu, masyarakat dan persekitaran. Pengajaran dan pembelajaran kontekstual ini lebih kepada *hands-on* dan *minds-on*.

## ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses PdP selain yang ditetapkan dalam SK dan SP. Elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen dalam EMK adalah seperti berikut:

### 1. Bahasa

- Penggunaan bahasa pengantar yang betul perlu dititikberatkan dalam semua mata pelajaran.
- Semasa PdP bagi setiap mata pelajaran, aspek sebutan, struktur ayat, tatabahasa, istilah dan laras bahasa perlu diberi penekanan bagi membantu murid menyusun idea dan berkomunikasi secara berkesan.

### 2. Kelestarian Alam Sekitar

- Kesedaran mencintai dan menyayangi alam sekitar dalam jiwa murid perlu dipupuk melalui PdP semua mata pelajaran.

- Pengetahuan dan kesedaran terhadap kepentingan alam sekitar dalam membentuk etika murid untuk menghargai alam.

### 3. Nilai Murni

- Nilai murni diberi penekanan dalam semua mata pelajaran supaya murid sedar akan kepentingan dan mengamalkannya.
- Nilai murni merangkumi aspek kerohanian, kemanusiaan dan kewarganegaraan yang menjadi amalan dalam kehidupan harian.

### 4. Sains dan Teknologi

- Menambahkan minat terhadap sains dan teknologi dapat meningkatkan literasi sains serta teknologi dalam kalangan murid.
- Penggunaan teknologi dalam pengajaran dapat membantu serta menyumbang kepada pembelajaran yang lebih cekap dan berkesan.
- Pengintegrasian Sains dan Teknologi dalam PdP merangkumi empat perkara iaitu:

- (i) Pengetahuan sains dan teknologi (fakta, prinsip, konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi);
- (ii) Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu);
- (iii) Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan
- (iv) Penggunaan teknologi dalam aktiviti PdP.

#### 5. Patriotisme

- Semangat patriotik dapat dipupuk melalui semua mata pelajaran, aktiviti kokurikulum dan khidmat masyarakat.
- Semangat patriotik dapat melahirkan murid yang mempunyai semangat cintakan negara dan berbangga sebagai rakyat Malaysia.

#### 6. Kreativiti dan Inovasi

- Kreativiti adalah kebolehan menggunakan imaginasi untuk mengumpul, mencerna dan menjana idea atau mencipta sesuatu yang baharu atau asli melalui ilham atau gabungan idea yang ada.
- Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, membaiki dan mempraktikkan idea.

- Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran abad ke-21.
- Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam PdP.

#### 7. Keusahawanan

- Penerapan elemen keusahawanan bertujuan membentuk ciri-ciri dan amalan keusahawanan sehingga menjadi satu budaya dalam kalangan murid.
- Ciri keusahawanan boleh diterapkan dalam PdP melalui aktiviti yang mampu memupuk sikap seperti rajin, jujur, amanah dan bertanggungjawab serta membangunkan minda kreatif dan inovatif untuk memacu idea ke pasaran.

#### 8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

- Penerapan elemen Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.



- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.

### **9. Kelestarian Global**

- Elemen Kelestarian Global bermatlamat melahirkan murid berdaya fikir lestari yang bersikap responsif terhadap persekitaran dalam kehidupan harian dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperolehi melalui elemen Penggunaan dan Pengeluaran Lestari, Kewarganegaraan Global dan Perpaduan.
- Elemen Kelestarian Global penting dalam menyediakan murid bagi menghadapi cabaran dan isu semasa di peringkat tempatan, negara dan global.
- Elemen ini diajar secara langsung dan secara sisipan dalam mata pelajaran yang berkaitan.

### **10. Pendidikan Kewangan**

- Penerapan elemen Pendidikan Kewangan bertujuan membentuk generasi masa hadapan yang berkeupayaan membuat keputusan kewangan yang bijak, mengamalkan pengurusan kewangan yang beretika serta berkemahiran menguruskan hal ehwal kewangan secara bertanggungjawab.

- Elemen Pendidikan Kewangan boleh diterapkan dalam PdP secara langsung ataupun secara sisipan. Penerapan secara langsung adalah melalui tajuk-tajuk seperti Wang yang mengandungi elemen kewangan secara eksplisit seperti pengiraan faedah mudah dan faedah kompaun. Penerapan secara sisipan pula diintegrasikan melalui tajuk-tajuk lain merentas kurikulum. Pendedahan kepada pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan, kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

## PENTAKSIRAN SEKOLAH

Pentaksiran Sekolah (PS) adalah sebahagian daripada pendekatan pentaksiran yang merupakan satu proses mendapatkan maklumat tentang perkembangan murid yang dirancang, dilaksana dan dilapor oleh guru yang berkenaan. Proses ini berlaku berterusan sama ada secara formal dan tidak formal supaya guru dapat menentukan tahap penguasaan sebenar murid. PS perlu dilaksanakan secara holistik berdasarkan prinsip inklusif, autentik dan setempat (localised). Maklumat yang diperolehi dari PS akan digunakan oleh pentadbir, guru, ibu bapa dan murid dalam merancang tindakan susulan ke arah peningkatan perkembangan pembelajaran murid.

PS boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses PdP, manakala pentaksiran secara sumatif dilaksanakan pada akhir suatu unit pembelajaran, penggal, semester atau tahun. Dalam melaksanakan PS, guru perlu merancang, membina item, mentadbir, memeriksa, merekod dan melapor tahap penguasaan murid dalam mata pelajaran yang diajar berdasarkan DSKP.

PS dalam KSSM PJKP dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Perkara yang ditaksir merangkumi penguasaan pengetahuan, penguasaan kemahiran, penerapan sikap dan nilai, status kesihatan dan amalan harian.

Guru PJKP boleh menggunakan pelbagai kaedah untuk mengukur pencapaian murid. Antaranya adalah seperti berikut:

### 1. **Prestasi Kemahiran**

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan dan bentuk lakuan. Elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan tahap penguasaan murid disenaraikan dalam ruangan yang disediakan.

### 2. **Senarai Semak**

Senarai semak melibatkan senarai langkah-langkah kemahiran atau aktiviti dan menandakan Ya atau Tidak berdasarkan lakuan murid.

### 3. Rubrik

Rubrik melibatkan memerihai kemahiran yang perlu dikuasai berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif terhadap prestasi murid yang melibatkan apa yang murid telah lakukan dan tindakan yang boleh dilakukan untuk memperbaiki kelemahan. Rubrik juga boleh digunakan oleh murid sebagai penilaian sendiri.

### 4. Portfolio

Portfolio melibatkan persembahan visual berbentuk sampel kerja dan data prestasi dalam bentuk koleksi yang dibuat oleh murid. Portfolio juga menunjukkan usaha, kemajuan atau pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

### 5. Penilaian Kendiri

Penilaian sendiri membolehkan murid menilai tahap pencapaian sendiri. Kaedah ini membolehkan murid lebih bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran. Melalui kaedah ini murid boleh merancang penetapan matlamat, menyimpan progres penguasaan kemahiran, pelan kecergasan dan pelan pemakanan dengan menggunakan buku log, diari atau carta.

### 6. Kertas-Pensel

Guru boleh mengemukakan soalan pendek yang memerlukan murid menjawab secara ringkas berkaitan pergerakan yang dikenal pasti atau lakukan sesuatu kemahiran atau pengetahuan. Kaedah kertas-pensel juga merupakan satu cara tradisional untuk mengukur kefahaman murid dengan menggunakan item berbentuk aneka pilihan, berstruktur dan esei.

### Tahap Penguasaan Keseluruhan

Tahap penguasaan keseluruhan perlu ditentukan bagi memberi satu nilai tahap penguasaan murid di akhir sesi persekolahan. Tahap penguasaan keseluruhan ini merangkumi domain psikomotor, kognitif dan afektif murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa proses pembelajaran murid secara berterusan melalui pelbagai kaedah. Guru boleh membuat pertimbangan profesional untuk memberi satu nilai tahap penguasaan keseluruhan murid berdasarkan pengalaman guru bersama murid, kebijaksanaan serta melalui perbincangan rakan sejawat. Tahap penguasaan keseluruhan diberi selepas murid mempelajari bidang-bidang yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani dan juga Pendidikan Kesihatan.

## ORGANISASI KANDUNGAN

KSSM PJKP diorganisasikan berdasarkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid.

Susunan Kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Setiap Bidang dalam DSKP KSSM PJKP Tingkatan 3 yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi seperti Jadual 3.

Jadual 3: Organisasi DSKP

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI
Pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai.	Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap standard kandungan.	Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahap-tahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai murid.

Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu dipelajari dalam satu tempoh masa, manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai. Lajur Standard Prestasi menunjukkan tahap pencapaian murid menguasai bidang-bidang yang dipelajari.

Dalam organisasi kandungan terdapat juga Lajur Catatan. Lajur ini mengandungi nota dan cadangan aktiviti. Guru boleh melaksanakan aktiviti tambahan selain daripada yang dicadangkan mengikut kreativiti dan keperluan untuk mencapai Standard Pembelajaran. Bagi Pendidikan Jasmani, organisasi DSKP melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Manakala Pendidikan Kesihatan melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, Standard Prestasi dan Catatan.

# **KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI**



## PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Pendidikan Jasmani digubal berasaskan Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. Kurikulum Pendidikan Jasmani menekankan kepada kemahiran pergerakan yang membolehkan murid melakukan pelbagai aktiviti fizikal untuk kesihatan dan mengamalkan gaya hidup aktif.

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani digubal dengan mengambil kira kebolehlaksanaan kemahiran, pengetahuan dan nilai bagi murid kedua-dua jantina serta mengekalkan prinsip-prinsip dalam Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani. Kurikulum ini juga digubal dengan merujuk pelbagai badan profesional kebangsaan dan antarabangsa seperti Dasar Sukan Negara, *World Health Organization* (WHO) dan menggunakan Standard Antarabangsa Pendidikan Jasmani dan Sukan Untuk Murid Sekolah oleh *International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance* (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan kurikulum ini juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Penggubalan kurikulum Pendidikan Jasmani adalah bertujuan untuk memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, emosi, rohani dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas dengan menekankan Kemahiran Abad Ke-21.

Kurikulum Pendidikan Jasmani adalah menyediakan murid dengan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, olahraga asas, kemahiran permainan, rekreasi dan kesenggangan serta kecergasan. Guru yang mengajar kurikulum PJKP perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin ilmu Pendidikan Jasmani melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, suaiian fizikal, fisiologi senam, psikologi sukan dan sosiologi sukan dengan menerapkan nilai estetika. Pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan serta menekankan aspek keselamatan.

## **MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI**

Kurikulum Pendidikan Jasmani bermatlamat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah kesejahteraan hidup.

## **OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI**

Kurikulum Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meneroka konsep dan prinsip dalam Pendidikan Jasmani menerusi pendekatan inkuiri.
2. Mengaplikasikan pengetahuan semasa melakukan aktiviti fizikal.
3. Menggunakan istilah Pendidikan Jasmani untuk berkomunikasi secara berkesan.
4. Melakukan kemahiran secara berkesan dalam pelbagai konteks.
5. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai kemahiran dan teknik dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai prinsip, strategi dan konsep pergerakan serta kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Bekerjasama dan berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
8. Membina hubungan yang positif dan menunjukkan tanggungjawab sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Mempamerkan pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani semasa melakukan aktiviti fizikal.
10. Mengamalkan dan mengekalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.



## FOKUS PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Pendidikan Jasmani bagi menengah rendah berfokus kepada membina kemahiran spesifik bagi pergerakan tubuh badan, permainan dan sukan, rekreasi dan kesenggangan; membina kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen pengurusan keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial, dinamika kumpulan serta amalan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Fokus kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 3 diterjemahkan dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan seperti Rajah 2. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.



Rajah 2: Pemberatan Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani

## STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI

Standard Prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang ditetapkan.

Standard Prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap bidang kemahiran dan kecergasan yang dikuasai melalui proses PdP yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi psikomotor, kognitif dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

Standard Prestasi mengandungi enam Tahap Penguasaan yang disusun secara hierarki di mana Tahap Penguasaan 1 menunjukkan pencapaian terendah sehingga pencapaian tertinggi iaitu Tahap Penguasaan 6. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid dan pelaporan individu. Tafsiran pernyataan tahap penguasaan umum adalah seperti Jadual 4.

### PERNYATAAN TAHAP PENGUASAAN UMUM KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI

Pernyataan tahap penguasaan umum kurikulum Pendidikan Jasmani berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Pernyataan tahap penguasaan umum kurikulum Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 4.

Jadual 4: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum Kurikulum Pendidikan Jasmani

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<p><b>Meniru atau Melakukan Perkara Asas</b> Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas, kemahiran pergerakan atau aktiviti kecergasan fizikal yang ditunjukkan atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.</p>
2	<p><b>Memahami dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal</b> Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan fizikal serta menyatakan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, dan prosedur bagi sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.</p>
3	<p><b>Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal</b> Murid boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prinsip, prosedur, strategi, teknik, dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.</p>
4	<p><b>Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal dengan Betul</b> Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prinsip, prosedur, strategi, teknik dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan dengan turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.</p>
5	<p><b>Merancang untuk Meningkatkan Prestasi</b> Murid boleh merancang sesuatu aktiviti yang baharu atau mengimprovisasi berdasarkan pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dan tahap kecergasan fizikal, melakukan aktiviti tersebut secara tekak, dan mempamerkan kemahiran interpersonal (kemahiran insaniah).</p>
6	<p><b>Membuat Refleksi untuk Meningkatkan Prestasi dan Amalan Gaya Hidup Sihat</b> Murid boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran, kecergasan dan mempamerkan kemahiran interpersonal serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.</p>

## ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 3 disusun mengikut bidang. Bidang terdiri daripada kandungan kurikulum yang dikelompokkan daripada kemahiran, pengetahuan dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 3 terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Gimnastik Asas.
2. Pergerakan Berirama.
3. Permainan:
  - Kategori serangan yang melibatkan bola keranjang dan hoki.
  - Kategori jaring yang melibatkan pingpong dan tenis.
  - Kategori pukul dan memadang yang melibatkan sofbol.
4. Olahraga Asas melibatkan kemahiran lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera.

5. Rekreasi dan Kesenggangan yang melibatkan kemahiran dalam aktiviti *orienteering*, permainan *dodgeball* dan permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep (*safe*).

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

1. Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan.
2. Pentaksiran Kecergasan yang melibatkan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

Kandungan bagi setiap bidang disusun mengikut domain psikomotor, kognitif dan afektif. Domain psikomotor, kognitif dan afektif diwakili lima aspek iaitu:

### **Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)**

Melalui aspek ini, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat dalam Bidang Kemahiran.

**Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan****(Domain Kognitif)**

Melalui aspek ini, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor semasa melaksanakan aktiviti fizikal dalam Bidang Kemahiran.

**Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan****(Domain Psikomotor)**

Melalui aspek ini, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

**Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan****(Domain Kognitif)**

Melalui aspek ini, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

**Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)**

Melalui aspek ini, murid berkeupayaan mengukuhkan amalan Pendidikan Jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep sosiologi dan psikologi, prinsip dan strategi untuk melakukan

aktiviti fizikal dengan berkesan melibatkan:

1. Pengurusan dan Keselamatan.
2. Tanggungjawab Kendiri.
3. Interaksi Sosial.
4. Dinamika Kumpulan.
5. Etika dalam Sukan.

Kandungan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 3 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP Pendidikan Jasmani. Guru boleh memulakan PdP dengan Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan tanpa terikat dengan susunan bidang dalam kurikulum ini.

Bagi tujuan pengajaran Bidang Kemahiran, guru menggunakan Bidang Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala pengajaran Bidang Kecergasan pula, guru menggunakan Bidang Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan seperti dalam Jadual 5.

Ringkasannya adalah seperti berikut:

Jadual 5: Kelompok Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan untuk PdP Pendidikan Jasmani

<b>BIDANG KEMAHIRAN</b>	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan ( <b>Domain Psikomotor</b> )
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan ( <b>Domain Kognitif</b> )
	Aspek 5	Kesukanan ( <b>Domain Afektif</b> )
<b>BIDANG KECERGASAN</b>	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan ( <b>Domain Psikomotor</b> )
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan dalam Meningkatkan Kecergasan ( <b>Domain Kognitif</b> )
	Aspek 5	Kesukanan ( <b>Domain Afektif</b> )

Pelaksanaan PdP Pendidikan Jasmani juga adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bilangan 8 Tahun 2016 Perkara 8.2 Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan – Lampiran 7. Peruntukan masa Pendidikan Jasmani dijalankan 3 jam manakala

Pendidikan Kesihatan dipelajari 1 jam bagi setiap 2 minggu. Waktu Pendidikan Jasmani hendaklah dilaksanakan berselang hari dalam seminggu.

Jadual 6: Contoh Penyusunan Sesi PdP bagi PJK Sekolah Menengah

<b>Minggu</b>	<b>Contoh Hari</b>	
	<b>Isnin</b>	<b>Rabu</b>
1	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
2	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan
3	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
4	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan
5	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
6	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan
7	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
8	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan

**CADANGAN AGIHAN MASA**

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 3 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP iaitu 48 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 3 seperti Jadual 7.

Jadual 7: Cadangan Agihan Masa

BIDANG	SUBBIDANG	BILANGAN JAM
KEMAHIRAN	Gimnastik Asas	4
	Pergerakan Berirama	4
	<b>Kategori Serangan atau Kawasan</b> Bola Keranjang	4
	Hoki	4
	<b>Kategori Jaring atau Dinding</b> Pingpong	4
	Tenis	4
	<b>Kategori Pukul dan Memadang:</b> Sofbol	4
	Olahraga Asas	4
	Rekreasi dan Kesenggangan	4
KECERGASAN	<b>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b> Kapasiti Aerobik	} 10
	Kelenturan	
	Daya Tahan Otot	
	Kekuatan Otot	
	Komposisi Badan	
	Pentaksiran Kecergasan Ujian SEGAK	2
	<b>Jumlah</b>	<b>48</b>

## **BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS**

Gimnastik Asas memberi fokus kepada kemahiran pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, daya tahan otot, kekuatan otot, kawalan badan dan kuasa. Kandungan dalam bidang ini, membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada. Menerusi kemahiran ini, murid boleh meningkatkan kemahiran intrapersonal dan interpersonal.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kemahiran Gimnastrada</b> 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan.</p> <p>1.1.2 Mereka cipta rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.1.3 Mempersembahkan rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar.</p>

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gimnastrada</b> 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.</p> <p>2.1.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa mereka cipta persembahan rutin gimnastrada.</p> <p>2.1.3 Memilih dan menentukan gerak edar, imbangan, putaran, hambur, formasi dan muzik yang sesuai digunakan untuk mereka cipta persembahan rutin gimnastrada.</p>



**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh meniru dan menyenaraikan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur dalam rutin gimnastrada.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar danimbangan secara berkumpulan serta menerangkan konsep pergerakan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan.</li> <li>Boleh menyenaraikan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur dengan lakuan yang betul semasa melakukan rutin gimnastrada secara berkumpulan serta seragam.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mereka cipta dan mempersembahkan secara berkumpulan rutin gimnastrada dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.</li> <li>Boleh menerangkan justifikasi pemilihan konsep pergerakan, formasi, muzik dan kemahiran gimnastik asas yang digunakan semasa mereka cipta rutin gimnastrada.</li> <li>Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan rutin gimnastrada.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menjustifikasi berdasarkan persembahan gimnastrada yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut.</li> <li>Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan semasa melakukan gimnastrada.</li> <li>Boleh melakukan gimnastrada sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA**

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada kemahiran pergerakan kreatif, langkah dalam tarian tradisional dan etnik seperti Zapin dan Ngajat. Murid boleh mengimprovisasi kemahiran pergerakan dalam langkah tarian Zapin dan Ngajat mengikut kreativiti dan boleh membuat persembahan. Murid juga boleh mereka cipta pergerakan kreatif dengan menggunakan kreativiti dan daya imaginasi serta membuat persembahan.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pergerakan Berirama</b> 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif dengan menggunakan prop mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.2.2 Melakukan langkah dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.2.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan tarian menggunakan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.</p>

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Konsep Pergerakan Berirama</b> 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Mencadangkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif yang direka cipta.</p> <p>2.2.2 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.</p> <p>2.2.3 Menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru langkah tarian Zapin dan langkah tarian Ngajat yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menerangkan tema dan prop untuk pergerakan kreatif.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan langkah dalam tarian Zapin dan langkah dalam tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema yang akan digunakan dalam mereka cipta pergerakan kreatif.</li> <li>• Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mereka cipta pergerakan kreatif dengan menggunakan prop.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif.</li> <li>• Boleh melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif yang direka cipta dengan menggunakan prop mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan kreatif.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan pergerakan kreatif yang telah direka cipta.</li> <li>• Boleh merancang dan mempersembahkan pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menjustifikasi ke atas persembahan pergerakan tarian yang diimprovisasi daripada langkah tarian Zapin dan Ngajat yang direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.</li> <li>• Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>

## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA KERANJANG**

Bola keranjang merupakan permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola keranjang yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek, menjaring dan mengadang semasa menyerang dan bertahan. Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran bola keranjang dalam situasi permainan.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Kemahiran Asas Bola Keranjang</b> 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran dalam situasi permainan. 1.3.2 Melakukan kemahiran menerima bola dalam situasi permainan. 1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan. 1.3.4 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dalam situasi permainan. 1.3.5 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan.

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Bola Keranjang</b>            2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola keranjang.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.3.1 Menjelaskan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan.</p> <p>2.3.2 Menjelaskan mekanik lakuan menerima bola.</p> <p>2.3.3 Menerangkan peranan ruang pandang (peripheral vision) dalam kawalan bola semasa mengelecek dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.4 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.3.5 Menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran menghantar ke pelbagai arah, jarak dan kelajuan.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran menerima, mengelecek dan mengadang serta menjaring.</li> <li>• Boleh menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menghantar dan menerima bola dengan sebelah tangan dan kedua-dua belah tangan pada pelbagai jarak dan kelajuan dalam situasi permainan serta menyatakan mekanik lakuan menerima bola.</li> <li>• Boleh mengelecek menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam situasi permainan serta menerangkan peranan ruang pandang.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan dan serap daya semasa menerima bola dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pandangan periferi semasa mengelecek menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh melakukan pelbagai kemahiran mengadang dan menjaring dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek dan mengadang dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh melakukan pelbagai kemahiran menjaring dengan lakuan yang betul dan membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola keranjang dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain bola keranjang.</li> </ul>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam situasi permainan bola keranjang.</li><li>• Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain bola keranjang.</li><li>• Boleh bermain bola keranjang untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: HOKI**

Hoki merupakan permainan dalam kategori serangan. Kemahiran hoki yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek, menjaring dan menjaga gawang. Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran hoki.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kemahiran Asas Hoki</b> 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran yang melibatkan memukul, menolak dan mencedok (scoop) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dan kilas (reverse stick) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola yang melibatkan kelecak longgar, kelecak rapat dan kelecak India (Indian dribble) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Menggunakan pelbagai kemahiran menghantar semasa menjaring dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.5 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.</p>

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Hoki</b></p> <p>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas hoki.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Menjelaskan perbezaan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola.</p> <p>2.4.2 Menjelaskan lakuan serapan daya semasa melakukan kemahiran menerima bola.</p> <p>2.4.3 Memilih kemahiran mengelecek bola yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.4 Menjustifikasi kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.5 Menentukan cara yang sesuai menjaga gawang berdasarkan situasi permainan.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan kemahiran dan menyatakan cara menghantar, menerima, mengelecek, menjaring dan menjaga gawang.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menghantar dan menjaring bola menggunakan kemahiran menolak dan memukul dalam situasi permainan serta boleh menyatakan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa menolak dan memukul.</li> <li>Boleh melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dalam situasi permainan dan menerangkan lakuan menerima bola dengan serap daya.</li> <li>Boleh melakukan kemahiran kelecek longgar dan kelecek rapat dalam situasi permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasi kedudukan tangan yang betul pada kayu hoki untuk menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasi pengetahuan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dan kilas dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh melakukan kemahiran kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek India dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan dan menentukan cara yang sesuai menjaga gawang.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasi pengetahuan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dan kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh melakukan kemahiran kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek India dengan lakuan yang betul serta sesuai dengan situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasikan konsep ruang semasa melakukan kemahiran menjaga gawang berdasarkan situasi permainan.</li> </ul>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran hoki dalam situasi permainan.</li><li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain hoki.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran hoki dalam situasi permainan.</li><li>• Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain hoki.</li><li>• Boleh bermain hoki untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: PINGPONG**

Pingpong merupakan permainan dalam kategori jaring. Kemahiran pingpong yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran asas seperti pukulan, tolak, servis dan smesy. Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain serta memberi fokus kepada penggunaan kemahiran asas pingpong.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Kemahiran Asas Pingpong</b> 1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.5.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan. 1.5.2 Melakukan kemahiran tolak pepat dan tolak kilas dalam situasi permainan. 1.5.3 Melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dalam situasi permainan. 1.5.4 Melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan.

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Pingpong</b></p> <p>2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran pingpong.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Menjelaskan perbezaan antara lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas.</p> <p>2.5.2 Menjelaskan kedudukan tangan semasa melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas.</p> <p>2.5.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan pemain dengan kedudukan bola untuk memilih pukulan atau tolakan yang sesuai.</p> <p>2.5.4 Menjelaskan perkaitan antara penggunaan daya dengan jarak pantulan bola semasa servis.</p> <p>2.5.5 Menjelaskan lakuan smesy mengikut kedudukan bola dan pemain.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran pukulan, tolak, servis dan smesy.</li> <li>• Boleh menerangkan kemahiran pukulan, tolak, servis dan smesy.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran dan menjelaskan cara melakukan pukulan tepat, pukulan kilas, tolak tepat dan tolak kilas.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran servis tepat dan servis kilas dalam situasi permainan dan menyatakan perkaitan antara penggunaan daya dengan jarak pantulan bola servis.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan dan menjelaskan kemahiran smesy mengikut kedudukan bola dan pemain.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan lakuan kemahiran pukulan tepat, pukulan kilas, tolak tepat dan tolak kilas serta memilih pukulan atau tolakan yang sesuai dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya dan jarak pantulan semasa melakukan kemahiran servis tepat dan servis kilas dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan kemahiran smesy berdasarkan kedudukan bola dan pemain dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran pukulan tepat, pukulan kilas, tolak tepat dan tolak kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya dan jarak pantulan semasa melakukan kemahiran servis tepat dan servis kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan kemahiran smesy dengan lakuan yang betul berdasarkan kedudukan bola dan pemain dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran permainan pingpong.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain pingpong.</li> </ul>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan pingpong.</li><li>• Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain pingpong.</li><li>• Boleh bermain pingpong sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: TENIS**

Tenis merupakan permainan dalam kategori jaring. Kemahiran tenis yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran asas seperti pukulan, servis, pukulan voli, lob dan smesy. Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain serta memberi fokus kepada penggunaan kemahiran asas tenis.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Kemahiran Asas Tenis</b> 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.6.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan. 1.6.2 Melakukan kemahiran servis ke gelanggang permainan lawan. 1.6.3 Melakukan kemahiran pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan. 1.6.4 Melakukan kemahiran pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan. 1.6.5 Melakukan smesy dalam pelbagai arah dan kelajuan dalam situasi permainan.

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Tenis</b></p> <p>2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Menerangkan perbezaan lakuan pukulan pepat dan pukulan kilas.</p> <p>2.6.2 Menentukan titik kontak pada raket semasa melakukan servis.</p> <p>2.6.3 Menentukan kedudukan pemain semasa melakukan pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan.</p> <p>2.6.4 Menjelaskan kemahiran pukulan lob yang sesuai diaplikasikan mengikut situasi permainan.</p> <p>2.6.5 Menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran servis, pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat, lob kilas dan smesy dalam situasi permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas.</li> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dengan betul dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dengan betul dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat dan lob kilas dengan betul dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dengan betul dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang dan mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran dalam permainan ubah suai tenis.</li> <li>Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam permainan tenis.</li><li>• Boleh memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain tenis.</li><li>• Boleh bermain tenis sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG: SOFBOL**

Sofbol merupakan permainan dalam kategori pukul dan memadang. Kemahiran sofbol yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran membaling, menangkap, memukul (batting), menampan (bunting), larian tapak (base running) dan melempar (pitching). Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran sofbol.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kemahiran Asas Sofbol</b> 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.7.1 Melakukan kemahiran memadang yang melibatkan kemahiran membaling dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.2 Melakukan kemahiran memukul (batting) bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.3 Melakukan kemahiran menampar (bunting) bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.4 Melakukan kemahiran larian tapak (base running) berdasarkan situasi permainan.</p> <p>1.7.5 Melakukan kemahiran melempar (pitching) dalam situasi permainan.</p>

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Sofbol</b></p> <p>2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadang.</p> <p>2.7.2 Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa memadang.</p> <p>2.7.3 Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampar bola.</p> <p>2.7.4 Memerihai perbezaan antara lakuan larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak.</p> <p>2.7.5 Menjelaskan mekanik lakuan melempar yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran memadam yang melibatkan kemahiran menangkap dan membaling bola pada pelbagai aras dan arah.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran memukul bola, menampar bola, larian ke tapak pertama, larian antara tapak dan melempar dengan bawah tangan.</li> <li>• Boleh menyatakan lakuan kemahiran asas dalam permainan softball.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran menangkap dan membaling bola serta menjelaskan perkaitan penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadam dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh melakukan larian tapak berdasarkan situasi permainan serta menyatakan cara larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran memukul, menampar, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan serta menyatakan cara melakukan kemahiran tersebut.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampar, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh membezakan larian tapak semasa melakukan larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak dalam situasi permainan.</li> </ul>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampar, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh melakukan larian ke tapak pertama dan larian antara tapak dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk memukul dan memadang dengan menggunakan kemahiran sofbol dalam permainan kecil.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain sofbol.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi memukul dan memadang serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan sofbol.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain sofbol.</li> <li>• Boleh bermain sofbol untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS**

Olahraga Asas yang diperkenalkan kepada murid di Tingkatan 3 dapat memberi pengetahuan dan kemahiran dalam lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid menguasai teknik yang terdapat dalam lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera. Kandungan dalam bidang ini juga, membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran Olahraga Asas.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kemahiran Olahraga Asas</b> 1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar.</p> <p>1.8.2 Melakukan kemahiran lompat kijang.</p> <p>1.8.3 Melakukan kemahiran lempar cakera.</p>

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Olahraga Asas</b> 2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.8.1 Menjelaskan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar.</p> <p>2.8.2 Menjelaskan peranan sudut lonjakan semasa fasa 'hop', 'step' dengan 'jump' dalam lompat kijang.</p> <p>2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lempar cakera.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan bilangan langkah untuk melepasi setiap pagar.</li> <li>• Boleh melakukan 'hop', 'step' dan 'jump' dan menyatakan kaki lonjak yang sesuai dalam lompat kijang.</li> <li>• Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan,</li> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan perbezaan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' dalam lompat kijang.</li> <li>• Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam dengan menggunakan rotasi pinggul dan menerangkan faktor yang mempengaruhi jarak lemparan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dan berlari melepasi pagar dengan 3 langkah beritma antara pagar.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' semasa lompat kijang.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa melakukan lari berpagar dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan 'jump' semasa lompat kijang dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera dengan lakuan yang betul.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam pertandingan mini olahraga.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat refleksi penguasaan kemahiran lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga dan membuat penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi.</li><li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN**

Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang. Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan penggunaan kompas, peta dan kad arahan dalam aktiviti pandu arah, kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan *dodgeball* dan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep. Aktiviti dalam bidang Rekreasi dan Kesenggangan dapat membina dan meningkatkan kreativiti dan inovasi.

**ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b> 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 1.9.1 Melakukan aktiviti pandu arah dengan menggunakan kompas, peta dan kad arahan. 1.9.2 Melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan <i>dodgeball</i> . 1.9.3 Melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.

**ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</b> 2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 2.9.1 Melakar dan menjelaskan laluan pandu arah berdasarkan tugas. 2.9.2 Merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan <i>dodgeball</i> . 2.9.3 Menerangkan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.
<b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan. 5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menunjukkan arah mata angin berdasarkan kompas.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola.</li> <li>• Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggunakan kompas untuk menentukan bearing dan mengenal pasti lokasi dan jarak pada peta.</li> <li>• Boleh menjelaskan dan melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam situasi permainan <i>dodgeball</i>.</li> <li>• Boleh menerangkan cara bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep serta bermain dalam kumpulan kecil.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mentafsir kad arahan dan mengaplikasikan kemahiran menggunakan kompas untuk menentukan bearing dan arah laluan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan <i>dodgeball</i>.</li> <li>• Boleh bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan kemahiran pandu arah untuk menyelesaikan tugas dengan tepat pada setiap <i>check point</i> dan melakar serta menerangkan laluan pandu arah.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan kemahiran permainan <i>dodgeball</i> dengan lakuan yang betul dan menggunakan strategi menyerang dan bertahan yang sesuai.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan Gelap Cerah dan Aci Sep mengikut peraturan yang dibenarkan.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang kad arahan baharu bagi aktiviti pandu arah dan melakukannya secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh mereka cipta permainan baharu dengan menggunakan konsep permainan <i>dodgeball</i>.</li> <li>• Boleh mereka cipta permainan baharu atau mengubahsuai kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan berdasarkan aktiviti pandu arah yang direka cipta.</li> <li>• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan dalam permainan baharu yang menggunakan konsep permainan <i>dodgeball</i>.</li> <li>• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap permainan baharu yang direka cipta atau ubah suai daripada permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan.</li> <li>• Boleh menggunakan kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>

## **BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN**

Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan terdiri daripada komponen kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. Kandungan dalam bidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan senaman dan latihan fizikal untuk meningkatkan tahap kecergasan. Menerusi bidang ini, murid memahami fungsi fisiologi badan dan kesan senaman terhadap prestasi diri dan kesihatan diri. Bidang ini juga memberi panduan kepada murid untuk melakukan aktiviti kecergasan secara sistematik dan tekak untuk meningkatkan kecergasan dan kesejahteraan hidup.

**ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p><b>Senaman Kapasiti Aerobik</b></p> <p>3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM).</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang berdasarkan prinsip FITT (F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type) dan pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM) yang ditentukan.</p>
<p><b>Senaman Kelenturan</b></p> <p>3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan yang dirancang berdasarkan prinsip FITT.</p>
<p><b>Senaman Daya Tahan Otot</b></p> <p>3.3 Melakukan senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot yang dirancang berdasarkan prinsip FITT.</p>



**ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Senaman Kekuatan Otot</b> 3.4 Melakukan senaman kekuatan otot dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.4.1 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot. 3.4.2 Melakukan senaman kekuatan otot bagi mendapatkan ulangan maksimum bagi diri sendiri.</p>
<p><b>Komposisi Badan</b> 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur lipatan kulit pada 4 titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan suprailliak.</p>
<p><b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b> 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.6.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

**ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</b></p> <p>4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menghitung KNL 65-85% bagi diri sendiri.</p> <p>4.1.2 Menerangkan latihan fizikal yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.1.3 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</b></p> <p>4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.</p>	<p>4.2.1 Memberi justifikasi senaman yang dipilih untuk meningkatkan kelenturan.</p> <p>4.2.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Daya Tahan Otot</b></p> <p>4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan otot.</p>	<p>4.3.1 Menerangkan senaman yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot untuk diri sendiri.</p> <p>4.3.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p>

**ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot</b>            4.4 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kekuatan otot.</p>	<p>4.4.1 Menerangkan perbezaan antara senaman daya tahan otot dengan kekuatan otot.            4.4.2 Menyenaraikan senaman meningkatkan kekuatan otot mengikut kumpulan otot yang dilatih.            4.4.3 Menjelaskan cara mendapatkan ulangan maksimum (Repetition Maximum–RM) bagi contoh senaman untuk diri sendiri.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan</b>            4.5 Mengaplikasikan pengetahuan komposisi badan dalam kecergasan fizikal.</p>	<p>4.5.1 Menggunakan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.            4.5.2 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.            4.5.3 Menerangkan kaedah pengukuran peratus lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit.</p>

**ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b></p> <p>4.6 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p>	<p>4.6.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.</p> <p>4.6.2 Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p>

**ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan.</p> <p>5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.</p>

<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>TAFSIRAN</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menghitung Kadar Nadi Maksimum (KNM) untuk diri sendiri dengan rumus <math>220 - \text{umur}</math>.</li> <li>• Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan daya tahan otot, kekuatan otot dan senaman regangan statik dan dinamik.</li> <li>• Boleh melakukan dan menamakan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot yang melibatkan bahagian atas badan, abdomen dan bahagian bawah badan.</li> <li>• Boleh menandakan empat titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan suprailliak.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menghitung dan menjelaskan KNL 65-85% berdasarkan KNM diri sendiri dan melakukan senaman kapasiti aerobik untuk diri sendiri sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.</li> <li>• Boleh melakukan senaman kelenturan dan membezakan antara senaman regangan statik dengan dinamik.</li> <li>• Boleh melakukan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot yang melibatkan bahagian atas badan, abdomen dan bahagian bawah badan dan menamakan otot yang terlibat.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan KNL untuk diri sendiri semasa melakukan senaman kapasiti aerobik.</li> <li>• Boleh menerangkan kesan senaman kelenturan yang dipilih ke atas otot dan sendi semasa melakukan senaman kelenturan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan prinsip FITT semasa melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan senaman kapasiti aerobik berdasarkan KNL yang disasarkan secara tekal.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan dan menjelaskan pemboleh ubah latihan yang melibatkan jangka masa, bilangan ulangan dan bebanan semasa melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot.</li> <li>• Boleh menyenarai dan mengaplikasikan kaedah pengukuran lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit berdasarkan pencarian maklumat.</li> <li>• Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prosedur yang betul semasa mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik pada 65-85% KNM.</li> <li>• Boleh merancang dan melakukan pelan senaman meningkatkan kelenturan untuk satu minggu serta aktiviti meningkatkan daya tahan otot tiga kali seminggu secara berselang hari.</li> <li>• Boleh merancang dan melakukan senaman yang dapat meningkatkan Komponen Kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh memberi justifikasi aktiviti, jangka masa dan KNL yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik diri sendiri dan senaman regangan yang dipilih serta mempraktikkan senaman tersebut ke arah gaya hidup sihat.</li> <li>• Boleh menganalisis keputusan ujian SEGAK dan menjustifikasikan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan sesuatu tugas atau mencapai matlamat.</li> </ul>



# **KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN**



## **PENGENALAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

Kurikulum Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu untuk meningkatkan literasi kesihatan murid yang merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Literasi kesihatan merupakan salah satu aset abad ke-21 iaitu kemahiran memperoleh, menginterpretasi dan memahami maklumat mengenai kesihatan serta perkhidmatan kesihatan untuk meningkatkan kualiti hidup.

Murid merupakan pewaris negara yang perlu dilengkapi dengan literasi kesihatan seperti berpengetahuan, berkemahiran menangani risiko, menjaga keselamatan diri, mempunyai sikap dan nilai yang positif serta mengamalkan cara hidup yang sihat. Justeru itu, kurikulum Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekak menghadapi cabaran global masa kini.

Kurikulum Pendidikan Kesihatan yang komprehensif dan kohesif berupaya melahirkan murid yang seimbang dari segi fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani selaras dengan hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Kurikulum ini juga dibina

sejajar dengan piawaian antarabangsa yang memberi penekanan kepada kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif, penyelesaian masalah dan inovasi.

## **MATLAMAT PENDIDIKAN KESIHATAN**

Kurikulum Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk meningkatkan literasi kesihatan murid bagi mencapai kualiti hidup individu dan melahirkan generasi yang dapat mengaplikasikan pengetahuan serta menguasai kemahiran dan menghayati nilai dalam amalan hidup yang sihat demi kesejahteraan bangsa serta negara.

## OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran.
2. Menguasai kemahiran kecekapan psikososial dalam menghadapi dan menangani masalah kesihatan serta isu yang berkaitan.
3. Menguasai dan mengaplikasikan kemahiran mencegah masalah kesihatan serta penyakit.
4. Membuat keputusan yang bijak dan mengamalkan gaya hidup yang sihat.
5. Membudayakan amalan positif dan sihat dalam kehidupan harian.
6. Menzahirkan rasa syukur dan menghargai kesihatan yang dianugerahi Tuhan.

## FOKUS PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan memberi fokus kepada Pendidikan Kesihatan Berasaskan Kemahiran (*Skills-Based Health Education*) yang merangkumi kemahiran kecekapan psikososial yang membolehkan murid mengekalkan gaya hidup sihat melalui pemerolehan maklumat, pembentukan sikap atau tabiat, kemahiran yang merangkumi nilai murni, pelbagai pengalaman pembelajaran dan penekanan kepada kaedah partisipatori.

Kemahiran kecekapan psikososial ialah kebolehan seseorang menangani secara berkesan kehendak dan cabaran harian, termasuk kebolehan mengekalkan keadaan mental yang baik serta mendemonstrasikan sesuatu perlakuan yang positif. Ini juga merangkumi perlakuan semasa berinteraksi dengan individu lain dalam kepelbagaian budaya dan persekitaran. Komponen yang terdapat dalam kemahiran kecekapan psikososial adalah untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan hidup iaitu membuat keputusan, penyelesaian masalah, pemikiran kreatif, pemikiran kritis, komunikasi berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi dan menangani tekanan. Penguasaan kemahiran kecekapan psikososial adalah perlu

dan membantu murid untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, memberi kesedaran tentang sesuatu isu atau permasalahan yang berlaku pada masa lampau, masa kini dan masa depan. Ini bermakna murid dapat membuat ramalan, menjangka akibat dan mengendali perubahan supaya mendapat manfaat yang maksimum.

Kurikulum Pendidikan Kesihatan memberi penekanan terhadap gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan murid serta disusun mengikut tiga komponen utama iaitu:

### **1. Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)**

Komponen ini menekankan aspek kesihatan diri dan reproduktif, penyalahgunaan bahan, kemahiran pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, pencegahan penyakit dan keselamatan.

#### **Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) dalam Kurikulum Pendidikan Kesihatan**

Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) diajar melalui kurikulum Pendidikan Kesihatan. PEERS adalah satu proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan

membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan.

PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata. PEERS mencakupi pengetahuan dari aspek biologikal, sosiobudaya, psikologikal dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

- i. Membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga serta masyarakat.
- ii. Menyediakan maklumat yang perlu diketahui supaya murid mengambil berat tentang kesihatan seksual dan keluarga sebagai institusi asas manusia serta menyumbang kepada pemeliharaan integriti institusi kekeluargaan secara berterusan dan berkekalan.
- iii. Memperoleh kemahiran membuat keputusan secara bijak dan bertanggungjawab tentang kesihatan serta tingkah laku seksual pada masa kini dan masa depan.

PEERS merangkumi:

- Kesihatan diri dan reproduktif  
Aspek perkembangan dan perubahan fizikal, fisiologikal serta psikologikal semasa akil baligh dan penjagaan kesihatan reproduktif.
- Penyalahgunaan bahan  
Kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah, inhalan dan alkohol, serta kemahiran berkata TIDAK.
- Pengurusan mental dan emosi  
Kemahiran pengurusan konflik dan stres dalam diri, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat.
- Kekeluargaan  
Kepentingan institusi perkahwinan, kekeluargaan, peranan dan tanggungjawab ahli dalam keluarga.
- Perhubungan  
Kepentingan etiket perhubungan dan kemahiran interpersonal yang positif dalam persaudaraan serta persahabatan.
- Penyakit  
Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.

- Keselamatan

Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang tidak dikenali, antipemerdagangan manusia dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

## 2. Pemakanan

Komponen ini menekankan aspek pemakanan yang seimbang, amalan makan secara sihat, penyediaan hidangan, keselamatan dan kualiti makanan.

## 3. Pertolongan Cemas

Komponen ini menekankan aspek pertolongan cemas untuk menyelamatkan nyawa, mengelakkan kecederaan menjadi lebih parah dan mengurangkan kesakitan sebelum bantuan rawatan perubatan seterusnya diberi kepada mangsa.

## STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN KESIHATAN

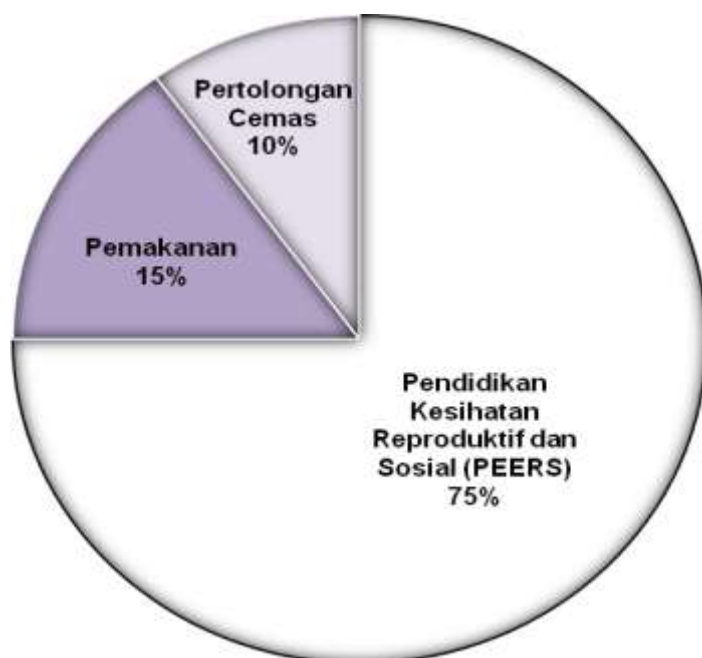
Kurikulum Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti bermaksud semua murid perlu diberi pendidikan yang berkualiti. Justeru itu, kurikulum berasaskan standard memberi pendidikan berkualiti yang sama kepada semua murid. Pernyataan tahap penguasaan umum Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid adalah seperti dalam Jadual 8.

Jadual 8: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum Kurikulum Pendidikan Kesihatan

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Mengetahui asas kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
2	Memahami aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
3	Mengaplikasikan kemahiran mengurus kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri.
4	Menganalisis aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri serta keluarga.
5	Menilai cara mengurus kesihatan ke arah kehidupan yang positif dan sihat melalui kemahiran kecekapan psikososial.
6	Menjana idea untuk mengadaptasi permintaan dan cabaran kehidupan harian, meningkatkan literasi kesihatan, serta mengamalkan gaya hidup sihat.

## ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial iaitu PEERS (75%), pemakanan (15%) dan pertolongan cemas (10%).



Rajah 3: Skop Kurikulum Pendidikan Kesihatan

## CADANGAN AGIHAN MASA

Cadangan agihan masa bagi setiap komponen yang terdapat dalam Kurikulum Pendidikan Kesihatan Tingkatan 3 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 16 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP kurikulum Pendidikan Kesihatan Tingkatan 3 seperti Jadual 9.

Jadual 9: Cadangan Agihan Masa

KOMPONEN	BILANGAN JAM
Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)	13
Pemakanan	2
Pertolongan Cemas	1
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>



## **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**

Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek identiti gender, peranan gender, menangani cabaran stereotaip, keselamatan diri daripada dieksploitasi dan penyalahgunaan bahan berdasarkan undang-undang sedia ada. Penekanan juga diberi kepada kemahiran mengurus kemarahan dalam kehidupan harian, kemahiran mengelak sumbang mahram dan mengamalkan nilai dalam perhubungan persahabatan yang sihat. PEERS juga memberi fokus kepada cara mencegah jangkitan HIV dan penyakit AIDS.



## 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif  Perkaitan proses sosialisasi dengan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identiti gender</li> <li>• Peranan gender</li> </ul>	Murid boleh:  1.1.1 Menyatakan maksud gender.  1.1.2 Memerihal identiti gender dan peranan gender.  1.1.3 Menganalisis perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.  1.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.	1	Menyatakan maksud gender.	Nota:  Gender merujuk kepada persepsi masyarakat tentang tatacara pertuturan dan tingkah laku seseorang lelaki atau perempuan.  Identiti gender ialah bagaimana seseorang menzahirkan personaliti diri seperti pemakaian, tingkah laku dan penampilan diri.  Peranan gender merangkumi perwatakan, sikap, tingkah laku, hak dan tanggungjawab yang diterima oleh sesebuah masyarakat bagi golongan lelaki dan perempuan.
		2	Menerangkan identiti gender dan peranan gender.	
		3	Menjelaskan dengan contoh identiti gender dan peranan gender dalam keluarga serta masyarakat.	
		4	Menghuraikan perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.	
		5	Membuat kesimpulan bagaimana proses sosialisasi mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.	
		6	Menulis secara kreatif cara untuk mengubah persepsi masyarakat tentang identiti gender dan peranan gender.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif  Menangani cabaran: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stereotaip gender</li> <li>• Diskriminasi</li> </ul>	Murid boleh:  1.2.1 Memerihal stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.  1.2.2 Menunjuk cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.  1.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.  1.2.4 Menjana idea keperluan membudayakan kesaksamaan gender.	1	Menyenaraikan stereotaip gender dan diskriminasi mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.	Nota:  Stereotaip gender merujuk kepada tanggapan atau persepsi yang ditetapkan tentang ciri-ciri umum seseorang seperti jantina, ras atau budaya secara umum. Contoh, wanita dianggap lemah dan lelaki dianggap gagah. Lelaki dan perempuan mesti saling menghormati antara satu sama lain.  Undang-undang dan peraturan tidak mendiskriminasi seseorang individu berdasarkan jantina.
		2	Mengenal pasti stereotaip gender dan diskriminasi dalam masyarakat setempat.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.	
		4	Menganalisis peranan gender yang bercanggah dengan norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.	
		5	Mengesyorkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.	
		6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis serta menyebarkan maklumat keperluan membudayakan kesaksamaan gender.	

## 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat  Kepentingan mematuhi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peraturan</li> <li>• Undang-undang</li> </ul>	Murid boleh:  2.1.1 Memahami kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.  2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga.  2.1.3 Menjana idea kepentingan pematuhan peraturan dan undang-undang.	1	Menyatakan kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.	Nota:  Akta Dadah Berbahaya Seksyen 39 (B) membawa hukuman mandatori gantung sampai mati jika sabit kesalahan.
		2	Menyenaraikan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri.	
		3	Menjelaskan dengan contoh implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada keluarga.	
		4	Memilih tindakan yang sesuai dalam pematuhan peraturan dan undang-undang berdasarkan situasi yang dihadapi.	
		5	Membuat keputusan yang wajar berdasarkan situasi yang diberi berdasarkan situasi yang dihadapi.	
		6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis tentang kepentingan memelihara kedaulatan undang-undang.	

### 3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian  Cara mengurus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemarahan</li> </ul>	Murid boleh:  3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan.  3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan.  3.1.3 Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatan diri dan orang lain.  3.1.4 Menjana idea cara mengurus kemarahan.	1	Menyenaraikan contoh punca kemarahan.	Nota:  Kemarahan adalah sifat emosi negatif yang mungkin disebabkan oleh cemburu, kekecewaan, rasa tertipu, terkilan atau kurang senang dengan sesuatu keadaan, perkara atau individu.  Contoh cara mengurus kemarahan: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riadah</li> <li>▪ Rekreasi</li> <li>▪ Relaksasi</li> <li>▪ Refleksi sendiri</li> </ul>
		2	Mengenal pasti kesan kemarahan.	
		3	Mendemonstrasi cara mengurus kemarahan diri dengan berkesan.	
		4	Menganalisis dan memilih tindakan yang sesuai untuk mengurus kemarahan.	
		5	Meramalkan kesan kemarahan terhadap diri dan orang lain.	
		6	Mencipta karya dan menyebarkan maklumat cara mengurus kemarahan secara kreatif dan kritis.	

## 4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Menangani masalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumbang mahram</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menjelaskan maksud sumbang mahram.</p> <p>4.1.2 Menunjuk cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbang mahram.</p> <p>4.1.3 Membincangkan peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbang mahram.</p> <p>4.1.4 Menjana idea untuk melapor kes sumbang mahram.</p>	1	Menyatakan maksud sumbang mahram.	<p>Nota:</p> <p>Sumbang mahram bermaksud perlakuan zina yang berlaku dalam sesebuah keluarga. Contoh: antara adik beradik, ayah dengan anak atau datuk dengan cucu.</p> <p>Aduan kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Talian NUR</li> <li>Polis Diraja Malaysia</li> <li>Orang dewasa yang dipercayai.</li> </ul>
		2	Menerangkan dan memberi contoh sumbang mahram.	
		3	Mendemonstrasi cara berkata TIDAK kepada sumbang mahram.	
		4	Menjelaskan melalui contoh peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbang mahram.	
		5	Mengesyorkan tindakan yang boleh diambil untuk mengelak sumbang mahram.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan untuk mengelak atau melapor kes sumbang mahram.	

## 5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Persahabatan:  <ul style="list-style-type: none"> <li>Batas pergaulan</li> </ul>	Murid boleh:  5.1.1 Memerihal maksud persahabatan.  5.1.2 Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan.  5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.  5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara berkesan dalam persahabatan.	1	Menyatakan maksud persahabatan.	Nota:  Persahabatan ialah hal atau perbuatan bersahabat; perhubungan sebagai sahabat.  Contoh:  <ul style="list-style-type: none"> <li>Kenalan</li> <li>Sahabat biasa</li> <li>Sahabat karib</li> <li>Sahabat intim</li> </ul>
		2	Menjelaskan perbezaan pelbagai jenis persahabatan.	
		3	Menjelaskan dengan contoh batas pergaulan dalam persahabatan.	
		4	Membezakan cara berkomunikasi dalam persahabatan.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.	
		6	Menulis secara kreatif cara berkomunikasi berkesan dalam persahabatan.	



## 6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian  Penyakit berjangkit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangkitan HIV</li> <li>• Penyakit AIDS</li> </ul>	Murid boleh:  6.1.1 Membincangkan perihal jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku serta cara mengelak diri.  6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.  6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV dan penyakit AIDS kepada diri dan orang lain.	1	Menyatakan cara jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku.	Nota:  Contoh cara mengelak diri daripada jangkitan HIV dan penyakit AIDS. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menggunakan sarung tangan pakai buang ketika membantu rakan yang luka.</li> <li>▪ Tidak berkongsi alat peribadi seperti pisau cukur, berus gigi dan jarum suntikan.</li> <li>▪ Menjauhi hubungan seks rambang.</li> </ul>
		2	Menerangkan perbezaan antara jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	
		3	Menjelaskan dengan contoh situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	
		4	Menganalisis situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	
		5	Memilih tindakan yang sesuai untuk mengelak diri daripada jangkitan HIV berdasarkan situasi.	
		6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis untuk mencegah jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	

## 7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk mengelak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksploitasi</li> </ul>	Murid boleh:  7.1.1 Memerihal maksud dan jenis eksploitasi.  7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi.  7.1.3 Menilai kesan eksploitasi kepada diri, keluarga dan masyarakat.	1	Menyatakan maksud eksploitasi.	Nota:  Eksploitasi ialah mengambil kesempatan ke atas seseorang seperti memanipulasi orang lain untuk tujuan keuntungan dan hiburan.  Contoh jenis eksploitasi: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pelacuran</li> <li>▪ Keldai dadah</li> <li>▪ Pedofilia</li> <li>▪ Seks siber</li> <li>▪ Perhubungan jaringan sosial</li> </ul>
		2	Mengenal pasti punca eksploitasi.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi.	
		4	Menghuraikan situasi yang membolehkan eksploitasi berlaku.	
		5	Meramalkan kesan kepada keluarga dan masyarakat sekiranya berlaku eksploitasi kepada diri.	
		6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis berkaitan kes eksploitasi untuk disebar luas.	

## **PEMAKANAN**

Komponen ini memberi fokus kepada kepentingan menjaga keperluan kalori seharian mengikut keperluan kalori dan penggunaan tenaga seseorang.



## 8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan mengurus: <ul style="list-style-type: none"> <li>Keperluan kalori seharian</li> </ul>	Murid boleh:			Nota:  Kalori ialah unit untuk mengukur tenaga.  Pengambilan makanan harian hendaklah mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi berdasarkan Garis Panduan Diet Malaysia.
	8.1.1 Memerihal keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	1	Menyatakan keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	
	8.1.2 Menghurai keperluan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti harian.	2	Memberi contoh jumlah keperluan kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	
	8.1.3 Menilai pengambilan kalori seharian.	3	Menjelaskan faedah pengambilan kalori seharian yang mencukupi.	
	8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.	4	Membandingkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	
		5	Mengesyorkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti seharian.	
		6	Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.	



## **PERTOLONGAN CEMAS**

Komponen ini memberi fokus kepada prinsip dan prosedur *Rest* (R), *Ice* (I), *Compression* (C), *Elevation* (E) dan bertindak secara bijak mengikut situasi kecemasan.





## 9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi  Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas:  • R.I.C.E.	Murid boleh:  9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur R.I.C.E.  9.1.2 Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.  9.1.3 Menunjuk cara prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan.	1	Menyatakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.	Nota:  R.I.C.E. adalah satu kaedah bantuan awal untuk kecederaan pada tisu lembut.  <i>Rest (R), Ice (I), Compression (C) dan Elevation (E).</i>
		2	Mengenal pasti kecederaan yang memerlukan prosedur R.I.C.E.	
		3	Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur R.I.C.E.	
		4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk prosedur R.I.C.E.	
		5	Membuat pertimbangan terhadap prosedur R.I.C.E mengikut situasi kecemasan.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan semasa mengaplikasikan prosedur R.I.C.E.	



## GLOSARI

PERKATAAN	PENERANGAN
<b>Gimnastrada</b>	Melibatkan persembahan secara berkumpulan dengan melakukan rangkaian kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hampur serta mempamerkan nilai estetik dalam pergerakan.
<b>Kelecek India (Indian Dribble)</b>	Kemahiran mengelecek bola dengan mengerakkan bola ke kiri dan ke kanan dalam kawalan atau menahan dan menarik bola secara kilas sewaktu mengawal bola.
<b>Konsep Pergerakan</b>	Kemahiran yang perlu dikuasai oleh seseorang murid sebelum mempelajari kemahiran yang lebih kompleks khususnya kemahiran yang melibatkan aktiviti fizikal. Konsep pergerakan asas merangkumi: <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Kesedaran tubuh badan</li> <li>ii. Kesedaran ruang</li> <li>iii. Kualiti pergerakan</li> <li>iv. Hubungan</li> </ul>
<b>Permainan Tradisional Aci Sep</b>	Permainan yang menguji kepantasan pengejar menyentuh pemain-pemain lain melibatkan kemahiran berlari dan mengelak.
<b>Permainan Tradisional Gelap Cerah</b>	Permainan yang melibatkan dua pasukan berperanan sebagai Kumpulan Perempuh dan Kumpulan Pengawal yang menguji kebijaksanaan pemain melepasi halangan yang dibuat oleh pihak lawan pada setiap garisan.
<b>FITT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'F' mewakili '<i>Frequency</i>' (frekuensi atau kekerapan) yang merujuk kepada kekerapan melakukan senaman.</li> <li>• 'I' mewakili '<i>Intensity</i>' (intensiti) yang merujuk kepada jumlah usaha untuk melakukan senaman.</li> <li>• 'T' mewakili '<i>Time</i>' (jangka masa) yang merujuk kepada berapa lama melakukan senaman.</li> <li>• 'T' mewakili '<i>Type</i>' (jenis) yang merujuk kepada jenis senaman yang dilakukan.</li> </ul>
<b>Pukulan Lob (tenis)</b>	Pukulan bertahan di mana bola dihantar tinggi ke belakang.



**PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi            | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM                         |
| 2. Kamariah binti Mohd Yassin                  | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM                         |
| 3. Nawi bin Razali                             | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM                         |
| 4. Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin            | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM                         |
| 5. Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak                   |
| 6. Dr. Benderi bin Dasril                      | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak                   |
| 7. Dr. Kok Lian Yee                            | Universiti Putra Malaysia, Selangor                         |
| 8. Md. Jais bin Ismail                         | Pusat Permata Pintar Negara, Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 9. Chia Chiow Ming                             | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur                          |
| 10. Kok Mong Lin                               | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur                          |
| 11. Poniran bin Salamon                        | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor                        |
| 12. Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar              | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor                        |
| 13. Ang Ha Loo                                 | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang                      |
| 14. Othman bin Che Man                         | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang                      |
| 15. Adib bin Sulaiman                          | IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor                           |
| 16. Mohd Fauzi bin Narsri                      | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor                  |
| 17. Ahmad Shaker bin Abdul Majeed              | SMK Ayer Hangat, Langkawi                                   |
| 18. Nadimah Amani binti Norizan                | SMK Bandar Baru Bangi, Selangor                             |
| 19. Gopal A/L Raman                            | SMK Puchong Permai, Selangor                                |
| 20. Dr. Ang Kean Koo                           | SK Kajang Utama, Selangor                                   |
| 21. Mohd Irwan bin Miskob                      | SK Taman Midah, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur            |



### PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

- |  |  |
|--|--|
| 1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi            | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM              |
| 2. Tan Huey Ning                               | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM              |
| 3. Muhammad Nasir bin Darman                   | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM              |
| 4. Nur Muriza binti Musa                       | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM              |
| 5. Hamillia Saini binti Mohamad                | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu     |
| 6. Prof. Dato' Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Sultan Zainal Abidin                  |
| 7. Prof. Dr. Foong Kin                         | Universiti Sains Malaysia                        |
| 8. Prof. Dr. Norimah binti A. Karim            | Universiti Kebangsaan Malaysia                   |
| 9. Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah        | Universiti Malaya                                |
| 10. Datin Dr. Sheila Marimuthu                 | Hospital Kuala Lumpur                            |
| 11. Dr. Saidatul Norbaya binti Buang           | Kementerian Kesihatan Malaysia                   |
| 12. Dr. Hamizah binti Mohd Hassan              | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 13. Gananathan A/L M. Nadarajah                | IPG Kampus Ilmu Khas                             |
| 14. Eu Mee Seong                               | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan             |
| 15. Sukhdev Singh A/L Major Singh              | SMK Miharja, Kuala Lumpur                        |
| 16. Faridah binti Md Hasan                     | SMK Naka, Kedah                                  |
| 17. Norliah binti Hussein                      | SMK Datuk Undang Abdul Manap, Negeri Sembilan    |
| 18. Yap Siow Yin                               | SMK Seri Garing, Selangor                        |
| 19. Fazila binti Mohammad Khairuddi            | SMK Taman Jasmin 2, Selangor                     |
| 20. Low Shiek Li                               | SMK Puchong, Selangor                            |

## PENGHARGAAN

### Penasihat

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Dr. Sariah binti Abd. Jalil | - Pengarah                        |
| Rusnani binti Mohd Sirin    | - Timbalan Pengarah (Kemanusiaan) |
| Datin Dr. Ng Soo Boon       | - Timbalan Pengarah (STEM)        |

### Penasihat Editorial

- |                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Mohamed Zaki bin Abd. Ghani      | - Ketua Sektor |
| Haji Naza Idris bin Saadon       | - Ketua Sektor |
| Dr. Rusilawati binti Othman      | - Ketua Sektor |
| Mahyudin bin Ahmad               | - Ketua Sektor |
| Mohd Faudzan bin Hamzah          | - Ketua Sektor |
| Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | - Ketua Sektor |
| Paizah binti Zakaria             | - Ketua Sektor |
| Hajah Norashikin binti Hashim    | - Ketua Sektor |







Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia  
Aras 4 - 8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E  
62604 Putrajaya  
Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917  
<http://bpk.moe.gov.my>