



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
PENDIDIKAN KHAS

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tingkatan 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
PENDIDIKAN KHAS

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.....	4
Objektif.....	4
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah.....	5
Fokus	6
Kemahiran Abad Ke-21.....	7
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	9
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran	10
Rancangan Pengajaran Individu	14
Kolaboratif Antara Pelbagai Pihak	15
Elemen Merentas Kurikulum	19
Pentaksiran Sekolah.....	19
Organisasi Kandungan.....	23

Komponen Pendidikan Jasmani.....	27
Bidang Kemahiran.....	28
Bidang Kecergasan.....	57
Komponan Pendidikan Kesihatan.....	65
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	77
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	78
Panel Penggubal Pendidikan Khas.....	79
Penghargaan.....	80



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 hidup 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 atas 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 memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan 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 memberi 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 lanskap 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

Penggubalan KSSM Pendidikan Khas mengambil kira keupayaan dan potensi Murid Berkeperluan Khas (MBK) dari pelbagai kategori dan kefungsiannya. Semua MBK dalam kategori ketidakupayaan pendengaran, ketidakupayaan penglihatan, masalah pembelajaran, ketidakupayaan fizikal, ketidakupayaan pertuturan dan ketidakupayaan pelbagai (*multiple disabilities*) mempunyai ruang dan peluang yang sama untuk mengikuti KSSM Pendidikan Khas. Bagi MBK yang mempunyai keupayaan kognitif yang tinggi dan tidak mempunyai masalah tingkah laku, pengurusan diri dan emosi, mereka boleh memilih untuk mengikuti KSSM yang diikuti oleh murid arus perdana.

Sekiranya MBK tidak dapat menguasai pencapaian akademik tetapi lebih berkeupayaan dalam kemahiran vokasional khususnya MBK berkefungsi sederhana dan rendah (MBK-KR) boleh mengikuti KSSM Pendidikan Khas. Disamping memberi ruang dan peluang kepada MBK untuk menguasai kemahiran vokasional, mereka juga belajar mengurus diri, menguasai dan mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran serta mengamalkan nilai murni untuk membina hubungan dan berkomunikasi serta berdikari.

KSSM Pendidikan Khas meliputi kumpulan mata pelajaran teras dan mata pelajaran kemahiran yang menyediakan dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas serta meningkatkan kemahiran vokasional sebagai persediaan MBK untuk berdikari menempuh alam dewasa dan alam perkerjaan selepas menamatkan alam persekolahan.

Kumpulan mata pelajaran teras menyediakan MBK dengan kemahiran insaniah (*soft skill*) merangkumi kemahiran interpersonal dan kemahiran intrapersonal bagi meningkatkan potensi dan kesediaan untuk belajar kemahiran vokasional yang lebih spesifik dengan elemen teknikal, prosedur dan sistem yang lebih rumit.

Kumpulan mata pelajaran kemahiran digubal berdasarkan kepada *National Occupational Skills Standard* (NOSS) yang dikeluarkan oleh Jabatan Pembangunan Kemahiran (JPK). Guru melaksanakan pengajaran dan pembelajaran (PdP) berpandukan kepada bahan pembelajaran bertulis iaitu *written instructional material* (WIM). Aktiviti kerja akan disepadukan dan digabungjalinkan dengan aktiviti sokongan transisi ke kerjaya bagi meningkatkan

kesediaan MBK untuk menempuh alam pekerjaan selepas menamatkan persekolahan.

Setiap individu MBK menghadapi halangan untuk belajar disebabkan oleh ketidakupayaan yang dimiliki mereka. Halangan tersebut wujud dari masalah domain perkembangan kognitif, bahasa/komunikasi, emosi, tingkah laku dan motor kasar dan motor halus. Sokongan dalam bentuk aktiviti intervensi dan transisi secara berterusan boleh meminimumkan halangan dan memaksimumkan potensi MBK untuk belajar dengan lebih baik.

Perancangan dan perincian aktiviti intervensi dan transisi bagi MBK dibina melalui Rancangan Pendidikan Individu (RPI) seperti yang dijelaskan dalam Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013. Salah satu objektif utama RPI adalah bagi membantu MBK untuk mengikuti kurikulum dengan berkesan. Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 7/2004 menjelaskan:

“Bagi memastikan keberkesanan pelaksanaan kurikulum ini, Rancangan Pengajaran Individu (RPI) setiap murid hendaklah disediakan”.

Penglibatan golongan professional bidang kepakaran khusus seperti audiologis, psikologis, patologis pertuturan bahasa, terapis cara kerja dan sebagainya melalui kerjasama kumpulan

multidisiplinari diperlukan dalam menyediakan intervensi dan habilitasi berdasarkan keperluan individu MBK.

Terdapat MBK yang menggunakan bantuan peralatan khas contohnya alat bantu pendengaran (ABP), implan koklea, mesin braille, tongkat putih, *slate and stylus* dan lain-lain untuk mengakses KSSM PK. Keperluan peralatan khas ini perlu diperincikan dalam RPI.

Keadaan emosi tidak stabil, perubahan tingkah laku negatif dan tiada tumpuan berlaku kepada MBK setiap kali berlaku perubahan persekitaran apabila mereka beralih kelas (naik tingkatan), mendapat guru dan rakan sekelas yang baru. Sokongan aktiviti transisi dapat membantu MBK mengadaptasi dan menyesuaikan diri untuk lebih yakin diri dan mampu memberi tumpuan dalam PdP

Pelaksanaan program sokongan transisi ke kerjaya adalah berasaskan kepada dua prinsip berikut:

- (i) Program sokongan transisi ke kerjaya berfokus kepada 3 aspek penting iaitu:-
 - a) sokongan psikologi, emosi dan minda untuk MBK menyesuaikan diri dengan persekitaran, individu dan

komuniti di sekolah, keluarga, tempat latihan dan tempat kerja.

- b) memupuk keyakinan dan advokasi diri melalui kemahiran 'soft-skill' dan 'social skill'.
 - c) pendedahan dan pengalaman secara 'hands-on' di tempat kerja melalui program latihan industri (*traineeship/ internship / apprenticeship*).
- (ii) Merujuk kepada Rajah 1, program sokongan transisi ke kerjaya dibina berasaskan enam komponen iaitu:
- a) kemahiran kehidupan.
 - b) kemahiran advokasi diri.
 - c) kemahiran membudayakan kehidupan kedewasaan.
 - d) kemahiran kerjaya.
 - e) kesediaan kerjaya.
 - f) kemahiran di tempat kerja (latihan industri / *Job Coach*).



Rajah 1: Kerangka Program Sokongan Transisi ke Kerjaya MBK

MATLAMAT

KSSM Pendidikan Khas Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk melahirkan MBK yang cergas, sihat, berkemahiran dan berpengetahuan serta mengamalkan gaya hidup sihat ke arah menjalani dan mencapai kesejahteraan hidup serta mampu bersosialisasi.

OBJEKTIF

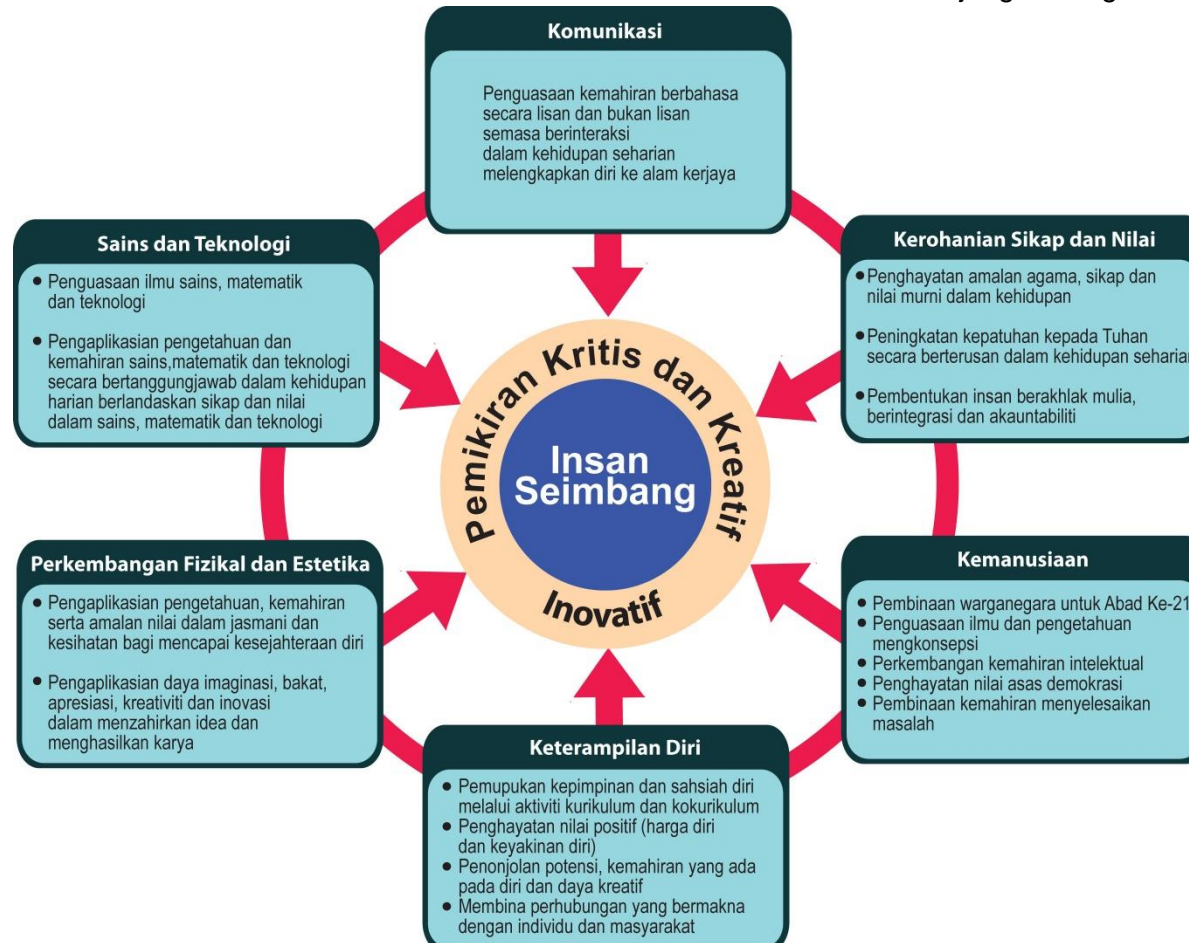
KSSM Pendidikan Khas Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan MBK mencapai objektif berikut:

1. Meneroka konsep dan prinsip dalam Pendidikan Jasmani menerusi pendekatan inkuiri.
2. Mengaplikasikan pengetahuan semasa melakukan aktiviti fizikal.
3. Melakukan kemahiran secara berkesan dalam pelbagai konteks.
4. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai kemahiran dan teknik dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai prinsip, strategi, dan konsep pergerakan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6. Bekerjasama dan berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Membina hubungan yang positif dan menunjukkan tanggungjawab sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.
8. Mempamerkan kemahiran melakukan aktiviti fizikal berdasarkan pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Mengamalkan dan mengekalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.
10. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran.
11. Menguasai kemahiran kecekapan psikososial dalam menghadapi dan menangani masalah kesihatan serta isu yang berkaitan.
12. Menguasai dan mengaplikasi kemahiran mencegah masalah kesihatan serta penyakit.
13. Membuat keputusan yang bijak serta mengamalkan gaya hidup sihat.
14. Membudayakan amalan positif dan sihat dalam kehidupan harian.
15. Menzahirkan rasa syukur dan menghargai kesihatan yang dianugerahi Tuhan.

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 2. Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal berdasarkan enam tunjang Kerangka KSSM.



Rajah 2: Kerangka KSSM

FOKUS

KSSM Pendidikan Khas Komponen Pendidikan Jasmani berfokus kepada kemahiran asas pergerakan tubuh badan, permainan, sukan, rekreasi dan kesenggangan; membina kecergasan fizikal berdasarkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal serta amalan etika dalam sukan.

Komponen KSSM Pendidikan Khas Pendidikan Jasmani adalah selaras dengan Komponen KSSM Pendidikan Jasmani. Mata pelajaran ini bertujuan memberi murid kemahiran pergerakan tubuh badan, sukan, permainan, rekreasi dan kesenggangan serta kecergasan dengan menerapkan nilai estetika berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin tersebut melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, fisiologi senam, psikologi sukan, sosiologi sukan dan suaian fizikal. Guru yang mengajar mata pelajaran ini perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Suasana pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

Komponen Pendidikan Jasmani ini disediakan untuk memenuhi keperluan MBK berkefungsian sederhana di sekolah dan program pendidikan khas integrasi (PPKI). Proses pelaksanaan kurikulum perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di sekolah dan Program Pendidikan Khas dibentuk secara fleksibel selaras dengan Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013, 8.(1)(c) yang menyatakan;

seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada:

- i. kaedah atau teknik pengajaran dan pembelajaran
- ii. masa yang diperuntukkan bagi setiap aktiviti
- iii. susunan aktiviti; dan
- iv. bahan bantu mengajar

apa-apa pengubahsuaian yang dibuat di bawah perenggan (1)(c) hendaklah mengikut Kurikulum Pendidikan Khas.

Oleh itu, guru digalakkan membuat pengubahsuaian semasa menjalankan pdp mata pelajaran ini. Suaian dalam komponen pendidikan jasmani ini bermaksud satu program yang melibatkan kecergasan fizikal dan motor, kemahiran motor asas, tarian, permainan dan sukan individu dan berpasukan yang direka untuk

memenuhi keperluan individu yang unik agar MBK dapat melakukan aktiviti pendidikan jasmani dengan selamat, dan mencapai kepuasan sendiri.

Komponen ini juga bermatlamat untuk menyediakan MBK kearah penglibatan dalam aktiviti sukan dan permainan. Suaian dalam sukan dan permainan merujuk kepada sukan yang diubahsuai atau dicipta untuk memenuhi keperluan unik individu kurang upaya. Aktiviti sukan dan permainan suaian boleh dijalankan secara integrasi dimana MBK berinteraksi dengan murid tipikal atau dijalankan dalam persekitaran MBK itu sendiri dimana mereka berinteraksi dalam kalangan mereka sahaja.

Fokus suaian dalam sukan dan permainan ini adalah modifikasi dalam sukan dan permainan tersebut termasuklah dalam aspek peraturan dan cara dimainkan berdasarkan keperluan dan keupayaan setiap murid. Dalam pelaksanaan komponen ini, guru perlu mengetahui kebolehan dan kekangan setiap MBK dalam melakukan aktiviti dan merancang aktiviti serta mengambil kira aspek keselamatan setiap murid.

KSSM Pendidikan Khas Komponen Pendidikan Kesihatan berfokus kepada Pendidikan Kesihatan Berasaskan Kemahiran (*Skills-Based Health Education*) yang merangkumi kemahiran kecekapan psikososial iaitu membuat keputusan, menyelesaikan masalah, berpemikiran kritis dan kreatif, berkomunikasi berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi dan tekanan.

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 Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berdaya Tahan	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
Mahir Berkomunikasi	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
Pemikir	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.
Kerja Sepasukan	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal

PROFIL MURID	PENERANGAN
	melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
Bersifat Ingin Tahu	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.
Berprinsip	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
Bermaklumat	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.
Penyayang/ Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap

PROFIL MURID	PENERANGAN
	keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	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
Mengaplikasi	Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.
Menganalisis	Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan.
Menilai	Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran dan nilai serta memberi justifikasi.
Mencipta	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 dirancang perlu memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid dan PdP berasaskan aktiviti. Murid dilibatkan secara aktif dalam PdP yang menyepadukan pemerolehan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan penerapan sikap dan nilai murni. Perancangan, matlamat pendidikan dan strategi PdP ini perlu didokumenkan dalam Rancangan Pendidikan Individu (RPI).

Bagi meningkatkan minat dan keseronokan belajar, guru boleh mempelbagaikan pendekatan pengajaran seperti pembelajaran berasaskan inkuiri, konstruktivisme, pembelajaran kontekstual, pembelajaran masteri, analisis tugas, belajar melalui bermain, pengajaran bertema, pembelajaran pengalamian, pendekatan kolaborasi dan multi sensori.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

Pembelajaran berasaskan inkuiri merupakan pendekatan yang mementingkan pembelajaran melalui pengalaman. Inkuiri secara am bermaksud mencari maklumat, menyoal dan menyiasat tentang sesuatu fenomena yang berlaku. Pembelajaran secara inkuiri berlaku apabila konsep dan prinsip utama dikaji dan ditemui oleh murid sendiri.

Dalam strategi PdP inkuiri, murid menyoal dan mengemukakan pendapat berlandaskan hasil pemerolehan. Guru boleh bertindak sebagai fasilitator dengan mengemukakan soalan bagi memandu murid ke arah inkuiri. Perbincangan boleh dijalankan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti.

Konstruktivisme

Konstruktivisme membolehkan murid belajar sesuatu dengan cara membina sendiri pemahaman yang bermakna kepada diri mereka. Antara unsur penting dalam konstruktivisme adalah:

- Guru mengambil kira pengetahuan sedia ada murid.
- Pembelajaran adalah hasil usaha murid sendiri.
- Pembelajaran berlaku apabila murid menghubungkan idea asal dengan idea baharu bagi menstruktur semula idea mereka.
- Murid berpeluang bekerjasama, berkongsi idea dan pengalaman serta membuat refleksi.

Pembelajaran Kontekstual

Pembelajaran Kontekstual adalah pembelajaran yang dikaitkan dengan kehidupan harian murid. Dalam melaksanakan pendekatan pembelajaran kontekstual, perkaitan antara ilmu yang diajar dengan kehidupan harian dieksplicitkan. Murid tidak hanya

belajar secara teori semata-mata, bahkan dapat menghayati kerelevanan ilmu yang dipelajari dengan kehidupan harian.

Pembelajaran Masteri

Pendekatan Masteri memastikan semua murid menguasai standard pembelajaran yang ditetapkan sebelum berpindah ke standard pembelajaran seterusnya. Pendekatan ini berpegang kepada prinsip bahawa setiap murid mampu belajar jika diberi peluang. Peluang perlu diberi kepada murid untuk belajar mengikut kadarnya. Aktiviti pemulihan dan pengayaan perlu dilaksanakan bagi murid yang belum menguasai asas masteri, sementara aktiviti pengayaan dilaksanakan oleh murid yang telah mencapai aras masteri.

Analisis Tugas

Pendekatan Analisis Tugas melibatkan proses pembahagian kemahiran kepada beberapa komponen atau langkah mudah untuk dikuasai dan dipelajari oleh seseorang murid. Strategi ini membantu guru menyusun atur kemahiran yang hendak diajar, memberi latihan yang konsisten dan menilai tahap pencapaian murid. Pendekatan Analisis Tugas dilaksanakan melalui langkah seperti berikut:

- Memastikan kemahiran yang sesuai diajar pada murid mengikut tahap keupayaan.

- Menghuraikan secara ringkas kemahiran dipilih.
- Kemahiran yang dipilih dipecahkan kepada langkah-langkah kecil.
- Buat penyesuaian langkah pembelajaran mengikut keupayaan dan kebolehan murid.
- Guru membuat pemerhatian dan penilaian terhadap kemahiran yang dikuasai murid.
- Membuat penambahan dan perubahan di mana perlu sehingga murid dapat menguasai kemahiran yang hendak diajar.

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran Berasaskan Projek merupakan proses PdP yang berasaskan inkuiri. Strategi ini memerlukan murid untuk memberi tumpuan kepada persoalan atau masalah yang kompleks, menyelesaikan masalah tersebut melalui proses penyiasatan secara bekerjasama dalam suatu tempoh waktu. Projek yang dijalankan adalah untuk menyiasat topik atau isu yang dihadapi murid dalam persekitaran sebenar. Semasa menjalankan proses penyiasatan ini, murid dapat mempelajari kandungan, maklumat dan fakta-fakta yang diperlukan untuk membuat kesimpulan tentang persoalan atau masalah yang ditimbulkan. Melalui PBP

murid dapat mempelajari kemahiran yang dihasratkan dan mengasah kemahiran berfikir mereka sendiri.

Belajar Melalui Bermain

Pendekatan Belajar Melalui Bermain (BMB) ditekankan dalam proses PdP bagi murid khususnya MBK kerana pendekatan ini berupaya menarik minat dan menimbulkan keseronokan ketika belajar. BMB menggalakan MBK melakukan penerokaan, penemuan dan pembinaan kefahaman berdasarkan pengalaman, dengan rasa gembira dan seronok. Pendekatan ini boleh meningkatkan keupayaan kognitif dan meningkatkan rasa ingin tahu, penguasaan kemahiran berfikir dan psikomotor, serta kemahiran mengendalikan emosi.

Ciri-ciri Belajar Melalui Bermain (BMB) adalah seperti berikut:

- Aktiviti yang menyeronokkan.
- Penerokaan dan interaksi dengan persekitaran.
- Permainan bebas dan terancang.
- Keanjalan masa.
- Percubaan idea sendiri.
- Peluang untuk memberikan tumpuan dan perhatian.

Pendekatan Bertema

Pendekatan Bertema (PB) digunakan dalam proses PdP murid. Pemilihan topik atau tema mestilah bersesuaian dengan persekitaran murid. PB melibatkan:

- Penggunaan suatu tajuk umum merentasi bidang pembelajaran.
- Pemilihan tajuk tema berasaskan kesesuaian tahap murid, situasi tertentu atau peristiwa semasa.
- Saling berkaitan dengan pengalaman sedia ada dan pengalaman baru yang diperoleh secara tersusun dan sistematik.
- Peluasan dan pengukuhan pengetahuan dan kemahiran
- Pemeringkatan daripada yang mudah kepada yang sukar dan umum kepada yang lebih khusus.

Pemilihan tema pula perlu mengambil kira:

- Kesesuaian dengan kehidupan murid.
- Peluang untuk mengaplikasi kemahiran kepada murid-murid seperti kemahiran asas mendengar, membaca, menulis, mengira, penggunaan komputer dan lain-lain.
- Kemahiran yang diperoleh daripada tema yang diajar dapat membantu murid mendapat kemahiran penyelesaian masalah.

- Sumber yang mudah didapati.
- Mengikut musim atau peristiwa untuk memberi kesedaran dan pengukuhan serta meningkatkan pengetahuan murid.

Pembelajaran Pengalamian

Pendekatan Pembelajaran Pengalamian adalah berdasarkan kesediaan dan keupayaan individu murid khususnya MBK. Pendekatan ini meningkatkan keupayaan sendiri individu di mana murid diberi peluang menilai keupayaan diri sendiri.

Dalam melaksanakan pendekatan ini, guru berperanan:

- Menentukan suasana yang positif untuk proses pembelajaran.
- Menjelaskan peranan murid dalam tugas.
- Memastikan sumber untuk proses pembelajaran ada dan mudah diperoleh.
- Menyusun sumber untuk proses pembelajaran.
- Seimbangkan komponen intelek dan emosi dalam pembelajaran.
- Berkongsi perasaan dan pemikiran dengan murid tanpa menguasai dan mengongkong mereka.

Proses pembelajaran bagi Pendekatan Pengalamian ialah:

- Guru menentukan matlamat dan objektif untuk individu dan/atau kumpulan.
- Guru merancang aktiviti pembelajaran yang sesuai dengan kesediaan murid.
- Guru perlu menjelaskan tentang tugas atau aktiviti yang akan dijalankan dengan murid dan berbincang mengenai apa yang diharapkan daripada murid.
- Murid perlu ditempatkan dalam situasi atau suasana yang memerlukan kemahiran baru atau sokongan dan peneguhan dengan pengalaman lalu.
- Pembelajaran berlaku melalui pengalaman pembelajaran dan guru memberi maklumat tentang apa yang dilakukan atau dipelajari.
- Guru memberikan bantuan, latihan dan peneguhan dengan mengaitkan pembelajaran yang baru dalam kehidupan sebenar murid seperti sekolah, keluarga dan komuniti.

Pembelajaran Luar Bilik Darjah

Pendekatan ini bertujuan menyediakan ruang dan peluang untuk murid:

- Memperoleh pengalaman sebenar.
- Meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal.
- Bersosialisasi dan berkomunikasi.
- Melaksanakan aktiviti yang menggembirakan.
- Meneroka dan berinteraksi dengan persekitaran.
- Melakukan aktiviti bebas dan aktiviti terancang.

Antara aktiviti di luar bilik darjah termasuk lawatan, perkhemahan/kursus motivasi, perkelahan, aktiviti berkuda, berenang dan aktiviti menjual beli.

RANCANGAN PENGAJARAN INDIVIDU

Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013 telah menjelaskan bahawa RPI adalah rekod yang melaporkan butiran rancangan pendidikan berasaskan kepada potensi individu MBK. Guru perlu mengenal pasti keupayaan dan kelemahan murid melalui ujian diagnostik secara lisan, penulisan dan pemerhatian. Perbincangan bersama pihak ibu bapa, penjaga dan juga pakar khusus seperti psikologis, audiologis, terapis pertuturan, terapis

cara kerja dan sebagainya juga perlu diadakan bagi membantu guru merancang aktiviti intervensi dan (re)habilitasi yang mampu meningkatkan kesediaan murid untuk belajar dengan lebih baik.

Kerjasama dan kolaboratif antara ibu bapa dan kumpulan multidisiplinari yang dianggotai oleh pakar seperti audiologis, psikologis dan sebagainya amat penting dalam menentukan aktiviti intervensi dan (re)habilitasi yang bersesuaian berdasarkan kepada masalah ketidakupayaan yang dimiliki murid. Aktiviti intervensi seperti latihan pertuturan, kawalan emosi dan tingkah laku boleh membantu murid meningkatkan tumpuan, minat dan memberi perhatian kepada pembelajaran di dalam bilik darjah. Pada masa yang sama RPI membantu guru mengenal pasti strategi PdP yang bersesuaian yang dapat meningkatkan potensi keupayaan murid samada dalam akademik mahu pun kemahiran vokasional.

KOLABORATIF ANTARA PELBAGAI PIHAK

Pihak sekolah perlu sentiasa mendapatkan bantuan sokongan daripada pelbagai pihak yang mempunyai kepakaran khusus dalam mengendalikan isu ketidakupayaan MBK. Guru pendidikan khas mempunyai kepakaran dalam pedagogi dan strategi PdP dan mereka tidak mempunyai kepakaran dalam menangani isu ketidakupayaan yang lebih cenderung kepada masalah perubatan dan kesihatan yang menjadi halangan kepada MBK untuk belajar.

Kolaboratif antara pelbagai pihak adalah berdasarkan kepada kepakaran dan pengkhususan yang merangkumi aspek berikut:

- (i) Penyediaan Intervensi dan (re)habilitasi
Pelbagai pihak seperti hospital, Pusat Perkhidmatan Pendidikan Khas di bawah KPM, Pusat Intervensi, Pusat Dalam Komuniti (PDK) di bawah Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dan Persatuan (seperti KIWANIS, NASOM dan lain-lain) serta pihak NGO mempunyai pakar terdiri daripada psikologis, audiologis, patalogis pertuturan, terapis cara kerja dan fisioterapis. Khidmat sokongan pakar ini dapat membantu meminimakan impak ketidakupayaan dan

meningkatkan domain perkembangan kognitif, komunikasi, emosi, tingkah laku, motor kasar dan motor halus individu MBK.

(ii) Penyediaan Sokongan Peralatan Khas

Peralatan khas seperti alat bantu pendengaran (ABP) membantu MBK ketidakupayaan pendengaran untuk mendengar. Keupayaan MBK mendengar membantu mereka menguasai pembelajaran bahasa dengan baik. Manakala alat seperti tongkat putih membantu MBK ketidakupayaan penglihatan untuk bergerak dengan lebih yakin tanpa sentiasa perlu bergantung kepada rakan dan guru. Mesin braille dan peralatan seperti embosser membantu MBK ketidakupayaan penglihatan untuk menulis dan membaca. MBK masalah pembelajaran melalui peralatan berkonsepkan augmentative alternative communication (AAC) seperti alat Go Talk membantu mereka untuk berkomunikasi dengan baik. Pelbagai pihak seperti Persatuan Orang Buta Malaysia atau MAB (Malaysian Association for the Blind) membantu dalam menyediakan mesin braille, tongkat putih, embosser dan sebagainya.

(iii) Penyediaan Latihan Kemahiran Vokasional / Latihan Kerja

Sekolah di bawah program pendidikan khas integrasi (PPKI) yang menghadapi masalah kelengkapan prasarana dan peralatan bengkel latihan kemahiran vokasional Sijil Kemahiran Malaysia (SKM) boleh berkolaboratif dengan pihak seperti Kolej Vokasional, Kolej Komuniti, Pusat Latihan Swasta dan juga Pejabat Pertanian, Pertubuhan Peladang atau Perikanan untuk menggunakan kemudahan bengkel yang ada di premis masing-masing.

Latihan di tempat kerja sebenar seperti di kedai dobi, tempat mencuci kereta dan sebagainya boleh membantu MBK mendapatkan pendedahan dan pengalaman di tempat kerja. Kolaboratif antara agensi seperti Pusat Daya Klang, Taman Sinar Harapan, Pusat latihan Perindustrian dan Pemulihan Bangi yang merupakan bengkel terlindung di bawah penyeliaan Jabatan Kebajikan Masyarakat menyediakan latihan bekerja, pekerjaan dan kemahiran vokasional serta transisi ke kerjaya sebagai persediaan MBK ke alam pekerjaan.

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 di 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 mengaplikasikan 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

diperoleh 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 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.

Dalam usaha memastikan pentaksiran membantu meningkatkan keupayaan dan pencapaian murid, guru harus menggunakan strategi pentaksiran yang mempunyai ciri-ciri berikut:

- (i) Pelbagai bentuk.
- (ii) Adil kepada semua murid.
- (iii) Mengambil kira pelbagai aras kognitif
- (iv) Membolehkan murid mempamerkan pelbagai keupayaan pembelajaran.
- (v) Mengambil kira pengetahuan dan kemahiran yang telah dipelajari oleh murid dan mentaksir sejauh mana mereka fahami.

PS merupakan antara satu komponen utama dalam PdP kerana ia berperanan mengukuhkan pembelajaran murid, meningkatkan keberkesanan pengajaran guru dan mampu memberi maklumat yang sah tentang apa yang telah dilaksanakan atau dicapai dalam PdP. PS dilaksanakan oleh guru dan pihak sekolah sepenuhnya bermula dengan perancangan, pembinaan item dan instrumen pentaksiran, pentadbiran, pemeriksaan atau penskoran, perekodan hingga pelaporan. PS penting untuk menentukan keberkesanan guru dan pihak sekolah dalam usaha membentuk insan yang harmonis dan seimbang. PS merupakan aktiviti berterusan yang menuntut komitmen yang tinggi, dan hala tuju yang jelas di pihak guru dan sekolah untuk memperkembangkan potensi MBK ke tahap tertinggi mengikut keupayaan masing-masing. PS mempunyai ciri-ciri berikut:

- (i) Holistik iaitu mampu memberi maklumat menyeluruh tentang penguasaan, pengetahuan, kemahiran, dan pengamalan nilai murni;
- (ii) Berterusan iaitu aktiviti pentaksiran berjalan seiring dengan PdP;
- (iii) Fleksibel iaitu kaedah pentaksiran yang pelbagai mengikut kesesuaian dan kesediaan murid; dan
- (iv) Merujuk Standard Prestasi (SPi) yang dibina berdasarkan Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP).

Pentaksiran bagi setiap kelompok SK boleh dijalankan dengan menggunakan SPi sebagai skala rujukan guru bagi menentukan tahap penguasaan MBK pada SK yang ditetapkan.

SPi menunjukkan enam Tahap Penguasaan (TP) yang merujuk kepada aras penguasaan yang disusun secara hieraki, dan diguna bagi tujuan pelaporan. Guru boleh membuat pertimbangan

profesional untuk menentukan tahap penguasaan murid berdasarkan pengalaman bersama murid dan perbincangan profesional. Jadual 3 dan 4 menyenaraikan maksud dan tafsiran umum tentang setiap tahap penguasaan bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

Jadual 3: Penyataan Tahap Penguasaan Umum Pendidikan Jasmani Tingkatan 3.

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	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.
2	Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan fizikal serta menyatakan pengetahuan berkaitan fakta, konsep dan prosedur bagi sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.
3	Murid boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prinsip, prosedur, strategi, teknik dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.
4	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.
5	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 tekal dan mempamerkan kemahiran interpersonal (kemahiran insaniah).
6	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.

Jadual 4: Penyataan Tahap Penguasaan Umum Pendidikan Kesihatan Tingkatan 3.

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Mengetahui asas kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, dan persekitaran.
2	Memahami aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, dan persekitaran.
3	Mengaplikasi 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

Pelaksanaan bagi kurikulum KSSM Pendidikan Khas Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan adalah mengikut Surat Pekeliling Ikhtisas yang berkuatkuasa sekarang. Mata pelajaran ini memberi penekanan kepada empat komponen pengetahuan iaitu:

1. Pendidikan Jasmani
 - (i) Bidang Kemahiran
 - (ii) Bidang Kecergasan
2. Pendidikan Kesihatan
 - (i) Kesihatan Diri dan Reproduksi
 - (ii) Penyalahgunaan Bahan
 - (iii) Pengurusan Mental dan Emosi
 - (iv) Kekeluargaan
 - (v) Perhubungan
 - (vi) Penyakit
 - (vii) Keselamatan
 - (viii) Pemakanan
 - (ix) Pertolongan Cemas

Bagi tujuan PdP dalam Pendidikan Jasmani Modul Kemahiran, guru menggunakan Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara

serentak. Manakala untuk pengajaran Modul Kecergasan, guru menggunakan Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak.

Pendidikan Jasmani terdiri daripada domain psikomotor, afektif dan kognitif seperti berikut:

Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Psikomotor)

Murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal melalui:

1. Gimnastik asas.
2. Pergerakan berirama.
3. Kemahiran asas permainan kategori serangan, dan memadam.
4. Olahraga asas yang melibatkan kemahiran asas lumba jalan kaki, lompat jauh dan merejam lembing.
5. Rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Kognitif)

Murid dapat mengaplikasikan pengetahuan mengenai konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal yang melibatkan:

1. Gimnastik asas.
2. Pergerakan berirama.
3. Permainan:
 - (i) Kategori serangan yang melibatkan bola keranjang, atau hoki.
 - (ii) Kategori memadam yang melibatkan Sofbol dan Petanque.
4. Olahraga asas yang melibatkan kemahiran asas lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera.
5. Rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Psikomotor)

Murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal yang melibatkan:-

1. Konsep kecergasan.
2. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.
3. Pentaksiran kecergasan melalui ujian SEGAK

Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan. (Kognitif)

Murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal yang melibatkan:

1. Konsep kecergasan.
2. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.
3. Pentaksiran kecergasan melalui ujian SEGAK

Aspek 5: Kesukanan (Afektif)

Murid berkeupayaan mengukuhkan amalan Pendidikan Jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep, sosiologi dan psikologi, prinsip dan strategi untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan yang melibatkan:-

1. Pengurusan dan keselamatan.
2. Tanggungjawab sendiri.
3. Interaksi sosial.
4. Dinamika kumpulan.
5. Etika dalam sukan.

Organisasi KSSM Komponen Pendidikan Kesihatan disusun mengikut tiga elemen utama iaitu:

1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

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

2. Pemakanan

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

3. Pertolongan Cemas

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

Jadual 5 di bawah menunjukkan komponen kemahiran dan kecergasan dalam Pendidikan Jasmani serta komponen-komponen dalam Pendidikan Kesihatan.

Jadual 5: Organisasi Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Pendidikan Jasmani	Kemahiran	Gimnastik Asas	
		Pergerakan Berirama	
		Kemahiran Asas Permainan – Kategori Serangan (Pilih Satu Sahaja)	Bola Keranjang
			Hoki
		Kemahiran Asas Permainan – Kategori Memadang	Sofbol
			Petanque
	Kecergasan	Olahraga Asas	
Rekreasi dan Kesenggangan			
Pendidikan Kesihatan	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan		
	Kesihatan Diri dan Reproduktif		
	Penyalahgunaan Bahan		
	Pengurusan Mental dan Emosi		
	Kekeluargaan		
	Perhubungan		
	Penyakit		
	Keselamatan		
	Pemakanan		
	Pertolongan Cemas		

Kandungan kurikulum ini disusun di bawah lajur Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dicapai oleh murid. Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran mengandungi elemen pengetahuan, kemahiran dan nilai. Jadual 6 di bawah memberikan tafsiran Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

Jadual 6: Organisasi DSKP

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

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

BIDANG KEMAHIRAN

GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Gimnastrada</p> <p>1.1 Melakukan rangkaian kemahiran asas gimnastik dalam gimnastrada.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan senaman lantai dengan menggunakan kemahiran gerak edar dan imbangan secara berkumpulan.</p> <p>1.1.2 Melakukan senaman lantai dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan dan putaran secara berkumpulan.</p> <p>1.1.3 Melakukan senaman lantai dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan.</p> <p>1.1.4 Melakukan senaman lantai dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putar dan hambur secara berkumpulan dengan menggunakan peralatan (apparatus).</p>
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gimnastrada</p> <p>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan semasa melakukan rangkaian kemahiran asas gimnastik dalam gimnastrada.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyatakan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa melakukan senaman lantai.</p> <p>2.1.2 Menyatakan aktiviti senaman lantai yang sesuai untuk gerak edar, imbangan, putaran dan hambur dengan menggunakan peralatan.</p>

STANDARD KANDUNGAN		STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)			
5.1	<p>Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.</p>	
5.2	<p>Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan.</p> <p>5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya.</p> <p>5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p>	
5.3	<p>Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.</p>	
5.4	<p>Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti.</p> <p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti.</p> <p>5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan.</p> <p>5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Etika dalam kumpulan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	Murid boleh: 5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan. 5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan dengan menggunakan peralatan (apparatus).
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menyatakan tentang kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan dengan menggunakan peralatan (apparatus). • Boleh menggunakan peralatan semasa menjalankan aktiviti dengan selamat.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan dengan menggunakan peralatan (apparatus). • Boleh menerangkan kegunaan setiap peralatan yang digunakan untuk melakukan aktiviti.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan rutin senaman lantai menggunakan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan dengan menggunakan peralatan (apparatus). • Boleh mencipta suatu aktiviti yang sesuai dengan menggunakan peralatan dan muzik.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan menggunakan kemahiran gerak edar,imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan dengan menggunakan peralatan (apparatus) dan bantuan muzik • Boleh menyusun, mengabung atau mengubah aktiviti yang sesuai dengan kesesuaian dan kehendak murid seperti yang telah dirangka.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi berdasarkan persembahan senaman lantai yang telah direka dengan menggunakan peralatan (apparatus) dan bantuan muzik. • Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan semasa melakukan suatu aktiviti. • Boleh melakukan suatu aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal seseorang individu.

PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Pergerakan Berirama</p> <p>1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Melakukan langkah tarian tradisional pelbagai kaum di Malaysia dengan iringan muzik.</p>
ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Konsep Pergerakan Berirama</p> <p>2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian yang dilakukan.</p>
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.</p> <p>5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan.</p> <p>5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya.</p> <p>5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti. 5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti. 5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan. 5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak. Murid boleh:
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan. 5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan langkah tarian tradisional yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan yang sesuai dengan tema yang digunakan semasa tarian.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dengan tema yang digunakan semasa tarian.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan tarian tradisional dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar. • Boleh mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dengan tema yang digunakan semasa tarian.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. • Boleh melakukan tarian tradisional dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar. • Boleh mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dengan tema yang digunakan semasa tarian.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan tarian tradisional dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dengan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama bagi meningkatkan kecergasan fizikal.

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – BOLA KERANJANG (KATEGORI SERANGAN)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>1.3 Kemahiran Asas Bola Keranjang Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Melakukan kemahiran menerima bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Melakukan kemahiran menggelecek bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.4 Melakukan kemahiran menjaring sebelah tangan (<i>one-hand shot</i>) dan menjaring melompat (<i>jump shot</i>) dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.5 Melakukan kemahiran menghadang dalam situasi permainan.</p>
ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>2.3 Aplikasi Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Bola Keranjang Mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran asas bola keranjang.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.3.1 Menjelaskan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai arah dan kelajuan.</p> <p>2.3.2 Menjelaskan lakuan serap daya semasa menerima bola.</p> <p>2.3.3 Menerangkan peranan pandangan periferi (<i>peripheral vision</i>) dalam kawalan bola semasa menggelecek dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.4 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai berdasarkan situasi permainan semasa serangan.</p> <p>2.3.5 Menerangkan cara menghadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti. 5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti. 5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan. 5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya. 5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti. 5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti. 5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan. 5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan.</p> <p>5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran menghantar, menerima, menggelecek, mengadang dan menjaring sebelah tangan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola dengan sebelah tangan dan kedua-dua belah tangan ke pelbagai arah dan kelajuan serta dan boleh menyatakan penggunaan daya semasa menghantar bola. • Boleh menerima bola dari pelbagai arah dan menyatakan lakuan serap daya. • Boleh menggelecek menggunakan tangan kanan dan kiri dalam situasi permainan serta menerangkan peranan pandangan periferi.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan penggunaan dan semasa menghantar bola ke pelbagai arah dan kelajuan serap daya semasa menerima bola dalam situasi permainan. • Boleh menggunakan pandangan periferi untuk mengawal bola semasa menggelecek dalam situasi permainan. • Boleh menggelecek menggunakan tangan kanan dan kiri dalam situasi permainan serta menerangkan peranan pandangan periferi. • Boleh melakukan kemahiran menjaring sebelah tangan dan menjaring melompat dalam situasi permainan serta membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai berdasarkan situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan penggunaan daya dan serap daya semasa melakukan kemahiran menghantar bola, menangkap bola, menggelecek, menjaring sebelah tangan dan menjaring melompat dengan lakuan yang betul serta mengadang dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola keranjang dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain permainan bola keranjang.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan untuk meningkatkan prestasi dalam situasi permainan bola keranjang. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain bola keranjang. • Boleh bermain bola keranjang untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – HOKI (KATEGORI SERANGAN)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Asas Hoki</p> <p>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 (<i>scoop</i>) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dan kilas (<i>reverse stick</i>) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan kemahiran menggelecek bola yang melibatkan menggelecek rapat, menggelecek longgar dan menggelecek Indian (<i>Indian dribble</i>) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar untuk menjaring dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.5 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.</p>
ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Hoki</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 serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola.</p> <p>2.4.3 Memilih kemahiran menggelecek bola yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.4 Mengenalpasti kemahiran menjaring yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.5 Menerangkan cara yang sesuai menjaga gawang berdasarkan situasi permainan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti. 5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti. 5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan. 5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya. 5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti. 5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti. 5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan. 5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan.</p> <p>5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan kemahiran menghantar, menerima, menggelecek dan menjaring bola serta kemahiran menjaga gawang dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menghantar dan menjaring bola menggunakan kemahiran menolak dan memukul dalam situasi permainan serta boleh menyatakan kedudukan tangan pada kayu hoki untuk menolak dan memukul. Boleh melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dalam situasi permainan dan menerangkan lakuan serap daya untuk menerima bola tepat. Boleh melakukan kemahiran menggelecek longgar dan rapat dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasikan kedudukan tangan pada kayu hoki untuk menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dalam situasi permainan. Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dan kilas dalam situasi permainan. Boleh melakukan kemahiran menggelecek longgar, rapat dan India dalam situasi permainan. Boleh melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan dan menerangkan cara yang sesuai menjaga gawang.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara tepat dan kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. Boleh melakukan kemahiran menggelecek longgar, rapat dan India dengan lakuan yang betul serta sesuai dengan situasi permainan. Boleh mengaplikasikan konsep ruang semasa melakukan kemahiran menjaga gawang dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran hoki dalam situasi permainan. Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain hoki.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran hoki dalam situasi permainan. Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain hoki. Boleh bermain hoki untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – SOFBOL (KATEGORI MEMADANG)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Asas Sofbol</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>1.6.1 Melakukan kemahiran memadam yang melibatkan kemahiran membaling dan menangkap pelbagai aras dan arah dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.2 Melakukan kemahiran memukul bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.3 Melakukan kemahiran menampar bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.4 Melakukan kemahiran larian tapak berdasarkan situasi permainan.</p> <p>1.6.5 Melakukan kemahiran melempar dalam situasi permainan.</p>
ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Sofbol</p> <p>2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas sofbol.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Menjelaskan perkaitan antara penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadam.</p> <p>2.6.2 Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa memadam.</p> <p>2.6.3 Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampar bola.</p> <p>2.6.4 Menjelaskan perbezaan antara melempar menggunakan bawah tangan dengan lakuan putaran.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.</p> <p>5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan.</p> <p>5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya.</p> <p>5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.</p> <p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti.</p> <p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti.</p> <p>5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan.</p> <p>5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	Murid boleh: 5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan. 5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan kemahiran memadam yang melibatkan kemahiran menangkap dan membalik bola pada pelbagai arah dan aras.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan kemahiran menangkap dan membalik bola serta menjelaskan perkaitan penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadam dalam situasi permainan. Boleh melakukan larian tapak berdasarkan situasi permainan serta menyatakan cara larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak. Boleh melakukan kemahiran memukul, menampar, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan serta menyatakan cara lakuan kemahiran tersebut.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membalik bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dalam situasi permainan. Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampar, melempar bawah tangan dan melempar cara putaran dalam situasi permainan. Boleh membezakan larian tapak semasa melakukan larian tapak pertama dengan larian antara tapak dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasikan penggunaan daya semasa membalik bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dengan lakuan yang betul dalam situasi. Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampar, melempar bawah tangan dan melempar cara putaran dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. Boleh melakukan larian ke tapak pertama dan larian antara tapak dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk memukul dan memadam dengan menggunakan kemahiran softball dalam permainan kecil. Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain softball.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi memukul dan memadam serta penambahbaikan untuk meningkatkan kemahiran softball dalam situasi permainan. Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain softball. Boleh bermain softball untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan hidup sihat.

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – PETANQUE (KATEGORI MEMADANG)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Asas Petanque</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas Petanque dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>1.7.1 Melakukan kemahiran memegang <i>boule</i> dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.2 Melakukan kemahiran melontar <i>boule</i> secara leret (<i>roll</i>) dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.3 Melakukan kemahiran melontar <i>boule</i> secara lambungan perlahan (<i>soft-lob</i>) dalam situasi permainan.</p>
ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Petanque</p> <p>2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas Petanque.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Menjelaskan cara memegang <i>boule</i> yang dilontar semasa memadang.</p> <p>2.7.2 Menerangkan perbezaan antara melontar <i>boule</i> secara leret (<i>roll</i>) dengan melontar <i>boule</i> secara lambungan perlahan (<i>soft-lob</i>) semasa memadang.</p>
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.</p> <p>5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan.</p> <p>5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya.</p> <p>5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.</p> <p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti.</p> <p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti.</p> <p>5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan.</p> <p>5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.</p> <p>5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan.</p> <p>5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran memegang <i>boule</i> dengan betul.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran memegang <i>boule</i> dengan betul dan menjelaskan cara memegang <i>boule</i> semasa memadang.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran memegang <i>boule</i> dengan betul dan menjelaskan cara memegang <i>boule</i> semasa memadang. • Boleh melakukan kemahiran melontar <i>boule</i> secara leret (<i>roll</i>)
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran memegang <i>boule</i> dengan betul dan menjelaskan cara memegang <i>boule</i> semasa memadang. • Boleh melakukan kemahiran melontar <i>boule</i> secara leret (<i>roll</i>) dan lambungan perlahan (<i>soft-lob</i>) semasa memadang serta menjelaskan perbezaan antara keduanya.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk melontar dan memadang dengan menggunakan kemahiran petanque dalam permainan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain petanque.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melontar dan memadang serta penambahbaikan untuk meningkatkan kemahiran petanque dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain petanque. • Boleh bermain petanque untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan hidup sihat.

OLAHRAGA ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Kemahiran Olahraga Asas</p> <p>1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan laluan yang betul.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar dalam laluan trek individu.</p> <p>1.8.2 Melakukan kemahiran lompat kijang.</p> <p>1.8.3 Melakukan kemahiran lempar cakera.</p>
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan Dalam Kemahiran Olahraga Asas</p> <p>2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.8.1 Menyatakan keperluan untuk kekal dalam laluan trek individu dan gelangang acara.</p> <p>2.8.2 Mengenal pasti kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar.</p> <p>2.8.3 Membezakan sudut lonjakan semasa melakukan 'hop', 'step' dengan 'jump' dalam lompat kijang.</p> <p>2.8.4 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan cakera.</p>
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>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 suatu aktiviti.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan. 5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya. 5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti. 5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti. 5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan. 5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan. 5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari melepasi pagar. • Boleh melakukan 'hop', 'step' dan jump' dalam lompat kijang. • Boleh melepaskan cakera mengikut arah putaran jam.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dan melepasi pagar dan menyatakan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan. • Boleh melakukan dan menyatakan perbezaan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan jump' dalam lompat kijang. • Boleh melepaskan cakera mengikut arah putaran jam dengan menggunakan rotasi pinggul dan menerangkan faktor mempengaruhi jarak lemparan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dan berlari dalam laluan trek individu melepasi pagar dengan 3 langkah beritma antara pagar. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan jump' dalam lompat kijang. • Boleh mengaplikasi ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa melakukan lari berpagar dalam laluan trek individu dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan sudut lonjakan 'hop', 'step' dan jump' dalam lompat kijang dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasi ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa melempar cakera dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan lari berpagar dalam laluan trek individu, lompat kijang, dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga. • Boleh membentuk kumpulan dan kerjasama dalam pertandingan mini.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat penambahbaikan ke atas kelajuan dan teknik lakuan lari berpagar dan lompat kijang serta meningkatkan jarak lontaran dalam lempar cakera. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.

REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh :</p> <p>1.9.1 Melakukan aktiviti <i>orienteering</i> dengan menggunakan kompas, peta dan kad arahan.</p> <p>1.9.2 Melakukan kemahiran membalung, mengelak dan menerima bola dalam permainan <i>dodgeball</i>.</p>
ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan Dalam Rekreasi Dan Kesenggangan</p> <p>2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.9.1 Melakarkan peta laluan <i>orienteering</i> berdasarkan tugas.</p> <p>2.9.2 Merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan <i>dodgeball</i>.</p>
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.</p> <p>5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan.</p> <p>5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya.</p> <p>5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.</p>
<p>5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti.</p> <p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti.</p> <p>5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan.</p> <p>5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.</p>
<p>5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan.</p> <p>5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menunjukkan arah mata angin berdasarkan kompas. • Boleh meniru dan melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaca bering dan mengenal pasti peta laluan. • Boleh melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan <i>dodgeball</i>.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengingat dan mengaplikasi kemahiran membaca bering dan membaca arahan yang diberikan pada kad arahan. • Boleh mengingat dan mengaplikasi kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan <i>dodgeball</i>.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengingat dan mengaplikasi kemahiran membaca bering berdasarkan arahan yang diberikan pada kad arahan mengikut laluan dengan betul. • Boleh mengingat dan mengaplikasi kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dengan lakuan yang betul dalam permainan <i>dodgeball</i>.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan mengaplikasi strategi dalam pertandingan <i>orienteering</i> secara berkumpulan. • Boleh merancang dan mengaplikasi strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam pertandingan <i>dodgeball</i>. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta dan melakar peta laluan baharu dalam aktiviti <i>orienteering</i>. • Boleh menggunakan kemahiran rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. • Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam pertandingan <i>dodgeball</i>. • Boleh menggunakan kemahiran rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.

BIDANG KECERGASAN

KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
<p>Senaman Kapasiti Aerobik 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>Senaman Kelenturan 3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Senaman Daya Tahan Otot 3.3 Melakukan senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p> <p>Senaman kekuatan Otot 3.4 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.</p> <p>Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam julat pada antara 60 – 80% daripada Kadar Nadi Latihan (KNL).</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang berdasarkan prinsip FITT dalam julat 60-80% Kadar Nadi Latihan (KNL) yang ditentukan.</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman regangan statik dan dinamik.</p> <p>3.2.2 Melakukan senaman regangan meningkatkan kelenturan yang dirancang berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot.</p> <p>3.3.2 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot yang dirancang berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>3.4.1 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot.</p> <p>3.4.2 Melakukan senaman kekuatan otot bagi mendapatkan ulangan maksimum bagi diri sendiri.</p> <p>3.5.1 Mengukur peratus lemak badan menggunakan ukuran lipatan kulit berdasarkan 3 titik cubitan pada otot trisep, abdominal dan gastroknemius.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.</p> <p>3.6.2 Melakukan senaman-senaman yang dapat meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>
ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam kapasiti aerobik</p> <p>4.1 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam kelenturan</p> <p>4.2 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.</p> <p>Aplikasi pengetahuan dalam daya tahan otot.</p> <p>4.3 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan otot.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menghitung KNL 60-80% 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>4.2.1 Memberi justifikasi senaman regangan yang dipilih untuk meningkatkan kelenturan.</p> <p>4.2.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>4.3.1 Menerangkan senaman yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot untuk diri sendiri.</p> <p>4.3.2 Menyenaraikan otot utama yang dapat dibina hasil daripada senaman daya tahan otot.</p> <p>4.3.3 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi pengetahuan dalam kekuatan otot</p> <p>4.4 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kekuatan otot</p> <p>Aplikasi pengetahuan dalam komposisi badan</p> <p>4.5 Mengaplikasi pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p>Aplikasi pengetahuan dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p> <p>4.6 Mengaplikasi konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.4.1 Menerangkan perbezaan antara senaman daya tahan otot dengan kekuatan otot.</p> <p>4.4.2 Menyenaraikan senaman meningkatkan kekuatan otot mengikut kumpulan otot yang dibina.</p> <p>4.4.3 Menjelaskan cara mendapatkan ulangan maksimum (Repeatition Maximum – RM) bagi contoh senaman untuk diri sendiri.</p> <p>4.5.1 Menggunakan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.</p> <p>4.5.2 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.</p> <p>4.5.3 Menerangkan kaedah pengukuran peratus lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit.</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>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
<p>5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan suatu aktiviti.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan dengan selamat mengikut fungsian yang sesuai semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Melakukan suatu aktiviti di ruang atau kawasan yang ditetapkan.</p> <p>5.2.1 Memupuk semangat berpasukan sepanjang suatu aktiviti dilakukan.</p> <p>5.2.2 Mengamalkan sikap bertanggungjawab semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mengamalkan sikap hormat-menghormati dikalangan rakan sebaya.</p> <p>5.2.4 Menyahut cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Boleh berkomunikasi secara sopan dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menghargai sumbangan yang diberi oleh setiap ahli kumpulan.</p> <p>5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam suatu aktiviti.</p> <p>5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti.</p> <p>5.4.3 Mengamalkan sifat-sifat kepimpinan dalam kumpulan yang kecil atau besar sepanjang aktiviti dilakukan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.4.4 Memberikan motivasi membina secara berterusan kepada rakan-rakan demi kepentingan semua pihak.</p> <p>5.5.1 Menyahut cabaran, meraikan kemenangan dan menerima kekalahan secara positif.</p> <p>5.5.2 Mematuhi peraturan asas suatu permainan yang dimainkan.</p> <p>5.5.3 Mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti kapasiti aerobik tidak melebihi Kadar Nadi Latihan (KNL), senaman regangan aktif, pasif, statik dan dinamik serta daya tahan otot. • Boleh melakukan aktiviti kekuatan otot yang melibatkan anggota atas, abdomen dan anggota bawah. • Boleh mengukur peratus lemak badan menggunakan ukuran lipatan kulit berdasarkan tiga titik cubitan pada otot trisep, abdominal dan gastroknemius.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti kapasiti aerobik tidak melebihi Kadar Nadi Katihan (KNL) yang ditentukan empat kali seminggu dan menjelaskan KNL yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik bagi diri sendiri. • Boleh melakukan aktiviti senaman regangan dan membezakan antara senaman regangan aktif, pasif, statik dan dinamik. • Boleh melakukan aktiviti kekuatan otot yang melibatkan anggota atas, abdomen dan anggota bawah dan mengenal pasti otot yang terlibat.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menerangkan kesan senam kelenturan yang dipilih ke atas otot dan sendi. • Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan otot. • Boleh mengaplikasi rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi dan menjelaskan pemboleh ubah latihan yang melibatkan jangka masa, bilangan ulangan dan bebanan semasa melakukan aktiviti senaman meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot. • Boleh menyenarai dan mengaplikasikan kaedah pengukuran lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit berdasarkan pencarian maklumat serta membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prosedur yang betul semasa mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik untuk meningkatkan KNL pada 65-75%. • Boleh merancang dan melakukan pelan senaman meningkatkan kelenturan untuk satu minggu serta aktiviti meningkatkan daya tahan otot tiga kali seminggu secara berselang hari. • Boleh merancang dan melakukan senaman-senaman yang dapat meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. • Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menjustifikasikan aktiviti, jangka masa dan KNL yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik diri sendiri dan senaman regangan yang dipilih serta mempraktikkan aktiviti tersebut ke arah gaya hidup sihat. • Boleh menganalisis keputusan ujian SEGAK dan menjustifikasikan aktiviti tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan. • Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan sesuatu tugas atau mencapai matlamat.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

1.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif. Perkaitan proses sosialisasi dengan: <ul style="list-style-type: none"> • Identiti gender. • Peranan gender. 	Murid boleh: 1.1.1 Mengenal pasti gender. 1.1.2 Membincangkan 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 jenis gender.
		2	Menerangkan identiti gender dan peranan gender.
		3	Menjelaskan dengan contoh peranan gender dalam keluarga dan masyarakat.
		4	Membincangkan 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	
		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"> • Stereotaip gender. • Diskriminasi. 	Murid boleh: 1.2.1 Membincangkan stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat. 1.2.2 Mengaplikasi 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.
		2	Mengenal pasti stereotaip gender dan diskriminasi dalam masyarakat.
		3	Menunjuk cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.
		4	Menganalisis peranan gender yang bercanggah dengan norma keluarga, budaya dan masyarakat.
		5	Mengesyorkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.
		6	Mencipta karya dan menyebarkan maklumat keperluan membudayakan kesaksamaan gender.

2.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		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"> • Peraturan. • Undang-undang. 	Murid boleh: 2.1.1 Mengenal pasti kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan. 2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga.	1	Menyatakan kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.
		2	Menyenaraikan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri.
		3	Menyenaraikan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri dan keluarga dengan bimbingan.
		4	Menyenaraikan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri dan keluarga tanpa bimbingan.
		5	Menjelaskan dengan contoh implikasi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada keluarga.
		6	Menjelaskan dengan contoh implikasi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada keluarga secara kreatif dan boleh dicontohi.

3.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian. Cara mengurus: <ul style="list-style-type: none"> • Kemarahan. 	Murid boleh: 3.1.1 Mengenal pasti punca kemarahan. 3.1.2 Mengaplikasi 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.
		2	Mengenal pasti kesan kemarahan.
		3	Mendemonstrasi cara mengurus kemarahan diri dengan bimbingan.
		4	Mendemonstrasi cara mengurus kemarahan diri tanpa bimbingan.
		5	Memilih tindakan yang sesuai untuk mengurus kemarahan.
		6	Menjelaskan dengan contoh cara mengurus kemarahan secara kreatif dan boleh dicontohi.

4.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) – KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		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"> • Sumbang mahram. 	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menjelaskan maksud sumbang mahram.</p> <p>4.1.2 Mencadangkan 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 melaporkan kes sumbang mahram.</p>	1	Menjelaskan maksud sumbang mahram.
		2	Menjelaskan dengan contoh maksud sumbang mahram.
		3	Menunjukkan 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 yakin untuk mengelak atau melapor kes sumbang mahram.

5.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian. Persahabatan: <ul style="list-style-type: none"> • Batas Pergaulan. 	Murid boleh:		
	5.1.1 Menjelaskan maksud persahabatan.	1	Menyatakan maksud persahabatan.
	5.1.2 Membezakan pelbagai jenis persahabatan.	2	Menjelaskan perbezaan pelbagai jenis persahabatan.
	5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batasan pergaulan dalam persahabatan.	3	Menjelaskan dengan contoh batas pergaulan dalam persahabatan.
	5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara sopan dalam persahabatan.	4	Berkomunikasi secara sopan dalam persahabatan dengan bimbingan.
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga batasan pergaulan dalam persahabatan.
	6	Berkomunikasi secara yakin dan sopan mengenai kepentingan menjaga batasan pergaulan dalam persahabatan.	

6.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6.1 Kemahiran mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian. Penyakit berjangkit: <ul style="list-style-type: none"> • Jangkitan HIV. • Penyakit AIDS. 	Murid boleh: 6.1.1 Menjelaskan tentang jangkitan HIV dan penyakit AIDS. 6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS. 6.1.3 Membincangkan impak jangkitan HIV dan jangkitan AIDS kepada diri dan orang lain.	1	Menyatakan cara jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku.
		2	Menerangkan perbezaan antara jangkitan HIV dan penyakit AIDS.
		3	Menjelaskan dengan contoh situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS dengan bimbingan.
		4	Menjelaskan dengan contoh situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS tanpa bimbingan.
		5	Menganalisis situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.
		6	Berkomunikasi mengenai impak jangkitan HIV dan jangkitan AIDS kepada diri dan orang lain secara kreatif dan boleh dicontohi.

7.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) – KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri. Bertindak secara bijak untuk mengelak: <ul style="list-style-type: none"> • Eksploitasi. 	Murid boleh: 7.1.1 Menjelaskan maksud dan jenis eksploitasi. 7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi. 7.1.3 Menilai impak eksploitasi kepada diri, keluarga dan masyarakat.	1	Menyatakan maksud dan jenis eksploitasi.
		2	Mengenal pasti punca eksploitasi.
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi dengan bimbingan.
		4	Menjelaskan dengan contoh cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi tanpa bimbingan.
		5	Meramalkan impak kepada keluarga dan masyarakat sekiranya berlaku eksploitasi kepada diri.
		6	Berkomunikasi mengenai impak eksploitasi kepada diri, keluarga dan masyarakat secara kreatif dan boleh dicontohi.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan mengurus: <ul style="list-style-type: none"> Keperluan kalori seharian. 	Murid boleh: 8.1.1 Menjelas maksud kalori. 8.1.2 Menilai pengambilan kalori seharian. 8.1.3 Membincangkan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti.	1	Menyatakan maksud kalori.
		2	Memberi contoh jumlah keperluan kalori seharian.
		3	Menjelaskan faedah pengambilan kalori seharian yang mencukupi dengan bimbingan.
		4	Menjelaskan faedah pengambilan kalori seharian yang mencukupi tanpa bimbingan.
		5	Membandingkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti.
		6	Mengesyorkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti seharian.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi. Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rest, Ice, Compression, Elevation</i> (R.I.C.E). 	Murid boleh:		
	9.1.1 Mengetahui prinsip dan prosedur R.I.C.E.	1	Menyatakan prinsip dan prosedur R.I.C.E..
	9.1.2 Mengenal pasti kecederaan yang memerlukan prosedur R.I.C.E.	2	Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur R.I.C.E..
	9.1.3 Mengaplikasi prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan.	3	Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur R.I.C.E. dengan bimbingan.
		4	Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur R.I.C.E. tanpa bimbingan.
		5	Membuat pertimbangan terhadap prosedur R.I.C.E. mengikut situasi kecemasan.
		6	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk prosedur R.I.C.E.

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

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

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. | Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. | Muhammad Nasir bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. | Nur Muriza binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 5. | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah | Univerisiti Malaya |
| 6. | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 7. | Prof. Dr. Foong Kin | Universiti Sains Malaysia |
| 8. | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Islam Sultan Zainal Abidin |
| 9. | Datin Dr. Sheila Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur |
| 10. | Dr. Shaidatul Norbaya binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 11. | Dr. Hamizah binti Mohd Hassan | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 12. | Hamilia Saini binti Mohamad | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 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 Senaling, 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 USJ 8, Selangor |

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KHAS

- | | | |
|----|----------------------------|--|
| 1. | Cik Paizah binti Zakaria | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. | Abd. Rasid bin Hj Jali | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. | Haris bin Yusof | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. | Mohd Hafiz bin Baharom | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 5. | Mohd Fadhlinsri bin Yusop | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 6. | Mohd Farid bin Zainal | SMK Dato' Sri Amar Diraja, Muar, Johor |
| 7. | Mohd Reduan bin Daud | SMK Pekan Baru, Muar, Johor |
| 8. | Mohamad Khaseri bin Othman | SMK Hosba, Jitra, Kedah |
| 9. | Raizuddin Bin Hamat | SMK Teluk Gadong, Klang, Selangor |

TURUT MENYUMBANG

- | | | |
|----|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Azizi bin Abd. Rahman | IPG Kampus Sultan Abdul Halim, Kedah |
| 2. | Kamarul Baharin bin Mohd Radzi | IPG Kampus Ipoh, Perak |

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>