



**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
PENDIDIKAN KHAS (MASALAH PEMBELAJARAN)**

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 5



**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
PENDIDIKAN KHAS (MASALAH PEMBELAJARAN)**

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 5

**Bahagian Pembangunan Kurikulum
APRIL 2019**

Terbitan 2019

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

KANDUNGAN

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan.....	1
Matlamat.....	2
Objektif.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah.....	2
Fokus	4
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	6
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran	7
Rancangan Pendidikan Individu	10
Elemen Merentas Kurikulum	11
Pentaksiran Bilik Darjah.....	16
Organisasi Kandungan	19

Modul 1: Kemahiran Pergerakan

Gimnastik Asas	24
Pergerakan Berirama	28
Kategori Serangan.....	30
Kategori Jaring.....	33
Kategori Memadang.....	35
Olahraga Asas (Kemahiran Asas Berlari).....	38
Olahraga Asas (Kemahiran Asas Lompatan).....	40
Olahraga Asas (Kemahiran Asas Balingan).....	42
Akuatik Asas	44
Rekreasi dan Kesenggangan	48

Modul 2: Kecergasan

Konsep Kecergasan.....	51
Kecergasan Meningkatkan Kesihatan.....	53

Modul 3: Kesehatan

Kesehatan Fizikal : Kesehatan Diri dan Reproduksi.....	58
Kesehatan Fizikal : Pemakanan	60
Kesehatan Fizikal : Penyalahgunaan Bahan	62
Kesehatan dan Alam Sekitar : Penyakit	64
Kesehatan dan Alam Sekitar : Keselamatan.....	66
Kesehatan dan Alam Sekitar : Pertolongan Cemas.....	68
Kesehatan Mental dan Emosi : Pengurusan Mental dan Emosi.....	70
Kesehatan Mental dan Emosi : Kekeluargaan	72
Panel Penggubal.....	74
Penghargaan.....	76



RUKUN NEGARA

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

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

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

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

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

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

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

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997

[PU(A)531/97.]

KATA PENGANTAR

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) yang dilaksanakan secara berperingkat mulai tahun 2011 telah disemak semula bagi memenuhi dasar baharu di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 supaya kualiti kurikulum yang dilaksanakan di sekolah rendah setanding dengan standard antarabangsa. Kurikulum berasaskan standard yang menjadi amalan antarabangsa telah dijelmakan dalam KSSR menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) untuk semua mata pelajaran yang mengandungi Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

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

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSR, 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 KSSR, 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 KSSR. Semoga pelaksanaan KSSR akan mencapai hasrat dan matlamat Sistem Pendidikan Kebangsaan.

Dr. MOHAMED BIN ABU BAKAR
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) digubal selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang berlandaskan prinsip-prinsip pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang pendidikan dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid dan pendidikan seumur hidup. KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan bersifat holistik, selaras dengan yang dihasratkan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025.

Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di Program Pendidikan Khas Integrasi Masalah Pembelajaran dibentuk secara fleksibel selaras dengan Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013, 8.(1)(c) yang menyatakan bahawa seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada kaedah atau teknik pengajaran dan pembelajaran, masa yang diperuntukkan bagi setiap aktiviti, susunan aktiviti dan bahan bantu mengajar. Pengubahsuaian yang dibuat hendaklah mengikut Kurikulum Pendidikan Khas.

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) dibina supaya pembelajaran yang diperolehi di bilik darjah dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Kurikulum ini juga menyediakan pendidikan berkualiti untuk murid bermasalah pembelajaran supaya mereka menjadi insan yang seimbang, berdikari dan berupaya menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Fleksibiliti dalam melaksanakan KSSRPMK Masalah Pembelajaran memberi ruang kepada aktiviti untuk meningkatkan kemahiran berfikir, penggunaan teknologi dan penerapan nilai dalam memastikan pembangunan MBK secara holistik.

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) dibina supaya pembelajaran yang diperolehi di bilik darjah dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Kurikulum ini juga menyediakan pendidikan berkualiti untuk MBK supaya mereka menjadi insan yang seimbang, berdikari dan berupaya menjalani kehidupan dengan lebih bermakna.

MATLAMAT

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP digubal untuk memenuhi keperluan dan perkembangan individu bagi membentuk MBK yang cergas, sejahtera dan produktif.

OBJEKTIF

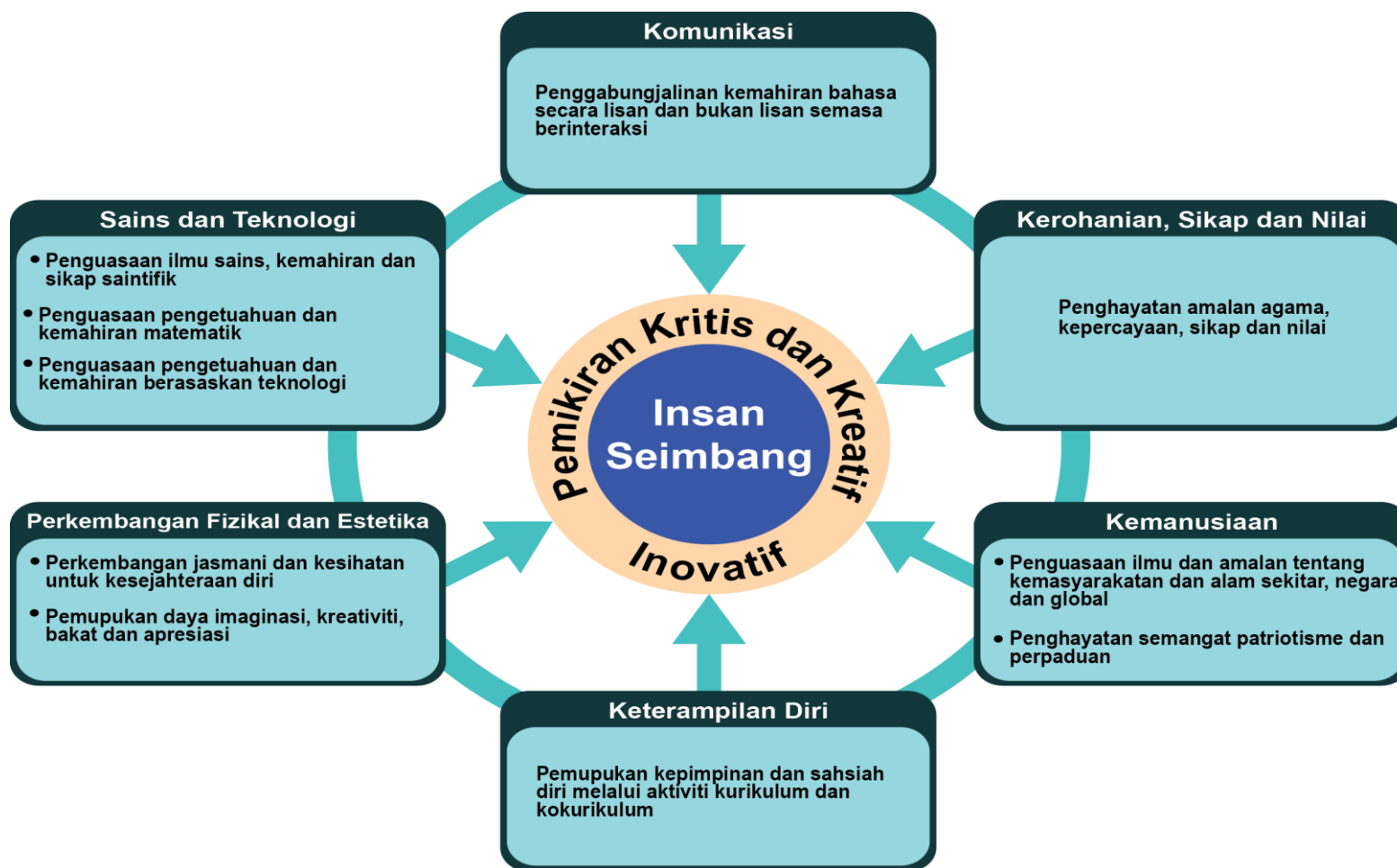
KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP bermatlamat membolehkan murid:

1. Mempertingkatkan dan mengekalkan kecergasan berasaskan kesihatan dan perlakuan motor.
2. Menguasai kemahiran asas pergerakan dan permainan mengikut kemampuan diri.
3. Melakukan senaman dan aktiviti fizikal sebagai rutin harian.
4. Mengaplikasikan pengetahuan kesihatan dan keselamatan semasa menyertai pelbagai kegiatan fizikal.
5. Membentuk sahsiah dan disiplin diri
6. Membuat keputusan bijak dalam kehidupan.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP 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, berketrampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif. KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP digubal berdasarkan enam tunjang Kerangka KSSR sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1.



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah

FOKUS

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP berfokus kepada menguasai kemahiran asas pergerakan dan kemahiran asas permainan mengikut kategori, mengaplikasi konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan, memupuk elemen pengurusan dan keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal dan mengamalkan gaya hidup sihat.

KEMAHIRAN ABAD KE-21

Satu daripada hasrat KSSR 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 KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJK menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berdaya tahan	Berkeupayaan menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
Mahir berkomunikasi	Berkeupayaan menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif, melalui kaedah lisan, bertulis, dan mengguna pelbagai media serta teknologi.

PROFIL MURID	PENERANGAN
Pemikir	Berfikir secara kritis, kreatif dan inovatif; berkeupayaan menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Berfikir tentang pembelajaran dan diri sebagai individu yang sedang belajar. Mengemukakan soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baharu.
Kerja sepasukan	Berkebolehan bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Menggalas tanggungjawab bersama, menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, bagi menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
Bersifat ingin tahu	Berkeupayaan membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baharu. Mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berprinsip	Berintegriti, jujur, saksama, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan dan keputusan yang dibuat.
Bermaklumat	Berkeupayaan mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan, serta meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Memahami isu-isu etika / undang-undang berkaitan maklumat yang diperoleh.
Penyayang/ Prihatin	Menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	Mempamerkan semangat kekitaan, kasih sayang, kesetiaan, kebanggaan, dan rasa hormat terhadap negara.

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) dinyatakan dalam kurikulum secara eksplisit supaya guru dapat menterjemahkan dalam pengajaran dan pembelajaran (PdP) 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 atau 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 dan 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 penyooalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) yang dirancang perlu memberi penekanan kepada PdP berpusatkan murid. Murid dilibatkan secara aktif dalam PdP yang menyepadukan pemerolehan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan penerapan sikap dan nilai murni. Dalam melaksanakan PdP, guru perlu menyusun atur kemahiran yang hendak diajar, memberi latihan yang konsisten dan menilai tahap pencapaian murid melalui proses analisis tugas dengan mengambil langkah-langkah berikut:

- Mengenal pasti tahap keupayaan murid.
- Merancang aktiviti PdP yang sesuai mengikut tahap keupayaan murid.
- Menghuraikan secara ringkas aktiviti yang dipilih.
- Menyediakan Bahan Bantu Mengajar (BBM) dan Bahan Bantu Belajar (BBB) yang sesuai dengan tahap keupayaan murid.

- Mencerakinkan aktiviti kepada langkah-langkah yang lebih kecil.
- Membuat pemerhatian dan penilaian terhadap pencapaian murid.
- Membuat penambahbaikan yang sesuai

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 pengalaman, 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 dieksplisitkan. Murid tidak hanya

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

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran Berasaskan Projek (PBP) 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. Pendekatan 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 perlu mengambil kira:

- 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 merupakan satu kaedah di mana MBK diberi peluang melalui situasi sebenar semasa

aktiviti PdP dijalankan. Pendekatan ini membantu murid meningkatkan keupayaan sendiri mereka. Dalam melaksanakan pendekatan ini, guru berperanan:

- Menentukan suasana yang positif untuk proses pembelajaran.
- Menjelaskan peranan murid dalam tugas.
- Menyediakan sumber untuk proses pembelajaran.
- Melakukan simulasi untuk proses pembelajaran.
- Memberi fokus yang sama bagi komponen intelek dan emosi dalam pembelajaran.
- Menyediakan satu persekitaran bagi membolehkan guru dan murid berkongsi perasaan dan pemikiran secara bebas.
- Menempatkan murid dalam situasi atau suasana yang memerlukan kemahiran baru atau sokongan dan peneguhan dengan pengalaman lalu.
- Memberi bantuan, bimbingan dan peneguhan dengan mengaitkan pembelajaran yang baharu dalam kehidupan sebenar murid seperti sekolah, keluarga dan komuniti.

Pembelajaran Luar Bilik Darjah

Pendekatan ini bertujuan menyediakan ruang dan peluang untuk murid:

- (i) Memperoleh pengalaman sebenar.

- (ii) Meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal.
- (iii) Bersosialisasi dan berkomunikasi.
- (iv) Melaksanakan aktiviti yang menggembirakan.
- (v) Meneroka dan berinteraksi dengan persekitaran.
- (vi) 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 PENDIDIKAN 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 rehabilitasi 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 rehabilitasi 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.

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran (PdP) selain yang ditetapkan dalam standard kandungan. Elemen-elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen-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 TMK dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.

9. Kelestarian Global

- Elemen Kelestarian Global bermatlamat melahirkan murid berdaya fikir lestari yang bersikap responsif terhadap persekitaran dalam kehidupan harian dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperolehi melalui elemen Penggunaan dan Pengeluaran Lestari, Kewarganegaraan Global dan Perpaduan.

- Elemen Kelestarian Global penting dalam menyediakan murid bagi menghadapi cabaran dan isu semasa di peringkat tempatan, negara dan global.
- Elemen ini diajar secara langsung dan secara sisipan dalam mata pelajaran yang berkaitan.

10. Pendidikan Kewangan

- Penerapan elemen Pendidikan Kewangan bertujuan membentuk generasi masa hadapan yang berkeupayaan membuat keputusan kewangan yang bijak, mengamalkan pengurusan kewangan yang beretika serta berkemahiran menguruskan hal ehwal kewangan secara bertanggungjawab.
- Elemen Pendidikan Kewangan boleh diterapkan dalam PdP secara langsung ataupun secara sisipan. Penerapan secara langsung adalah melalui tajuk-tajuk seperti Wang yang mengandungi elemen kewangan secara eksplisit seperti pengiraan faedah mudah dan faedah kompaun. Penerapan secara sisipan pula diintegrasikan melalui tajuk-tajuk lain merentas kurikulum. Pendedahan kepada pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan,

kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

11. Kemahiran Transisi

Pelaksanaan KSSRPK perlu menyepadukan modul transisi bagi meningkatkan kesediaan MBK untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dalam perkembangan fizikal, corak kehidupan harian, membina hubungan dengan ahli keluarga, rakan sebaya, guru dan komuniti baru apabila mereka mengalami peralihan. Sepanjang sesi persekolahan, MBK akan mengalami peralihan atau transisi dari peringkat prasekolah ke sekolah rendah dan seterusnya ke sekolah menengah termasuk peralihan apabila mereka naik darjah dan tingkatan.

Proses transisi di sepanjang persekolahan memerlukan MBK melalui perubahan lokasi (sekolah & kelas), mendapat rakan dan guru baru serta perubahan kurikulum dan perubahan pemikiran dan fizikal. Perubahan ini memberi tekanan kepada MBK untuk menyesuaikan diri mereka agar mereka lebih bersedia untuk belajar di dalam bilik darjah.

Kandungan modul transisi pada peringkat sekolah rendah ini mengandungi 4 komponen iaitu:

i) Kemahiran Adaptasi Persekitaran.

Guru membantu MBK untuk memahami dan mematuhi perkara seperti berikut:

- Peraturan dalam bilik darjah dan sekolah
- Jadual
- Rutin Harian
- Keperluan mengikut giliran
- Keperluan mengikut dan mematuhi arahan

ii) Kemahiran Ketrampilan Sosial

Guru membantu MBK untuk memahami dan menguasai kemahiran berikut:

- Memenuhi tanggungjawab sebagai anak, murid dan rakan sebaya.
- Menanam tingkah laku sosial yang positif di mana MBK boleh membezakan batasan hubungan dalam masyarakat.
- Mengawal emosi dan tingkah laku khususnya apabila mereka menghadapi perasaan takut, sedih, gelisah dan sebagainya.

iii) Kemahiran Pra-akademik

Guru membantu MBK dengan kemahiran membaca dan kemahiran asas literasi dengan memahami objektif pembelajaran dalam arahan yang dipecahkan kepada langkah yang lebih kecil (small steps).

iv) Kemahiran Membina Hubungan dan Komunikasi

Guru membantu MBK melalui proses transisi dengan sokongan ahli keluarga melalui proses berikut:

- Memahami latar belakang dan keperluan individu MBK dari segi minat, aktiviti kegemaran, sifat individu mereka dan amalan di rumah.
- Mendapatkan sokongan ibu bapa dan ahli keluarga serta staff sekolah dalam memahami rutin MBK di sekolah dan di rumah.
- Penyediaan akomodasi dan penyesuaian dalam aspek persekitaran, jadual waktu dan aktiviti rutin harian.
- Berkomunikasi dengan ahli keluarga dan warga sekolah.

Faktor hubungan dan interaksi di antara MBK, ahli keluarga dan guru akan mempengaruhi bagaimana MBK belajar dan tahap pencapaian MBK (sosial dan akademik) dalam melalui prose transisi. Menurut pelbagai kajian peringkat antarabangsa, ciri amalan transisi yang berkesan adalah aktiviti yang dapat membantu MBK membina karektor / sifat berikut:

- MBK merasakan mereka sesuai dan suka berada di sekolah (sense of belonging).
- MBK memahami dan menghargai budaya di sekolah.
- MBK menghormati dan bergaul dengan rakan, guru dan staf sekolah.
- MBK melibatkan diri secara aktif dalam kelas (engagement in learning).
- MBK mengetahui identity dan peranan mereka sebagai murid.
- Ekpektasi positif dari guru
- MBK secara berteusan membina sifat positif di sekolah dan rumah.

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

Pentaksiran Bilik Darjah (PBD) merupakan proses mendapatkan maklumat tentang perkembangan murid yang dirancang, dilaksanakan dan dilaporkan oleh guru yang berkenaan. Proses ini berlaku berterusan bagi membolehkan guru menentukan tahap penguasaan murid.

PBD boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses PdP, manakala pentaksiran secara sumatif dilaksanakan pada akhir sesuatu unit pembelajaran, penggal, semester atau tahun. Guru perlulah merancang, membina item atau instrumen pentaksiran, mentadbir, memeriksa, merekod dan melaporkan tahap penguasaan yang diajar berdasarkan DSKP.

Dalam usaha memastikan pentaksiran membantu meningkatkan keupayaan dan penguasaan murid, guru haruslah melaksanakan pentaksiran yang mempunyai ciri-ciri berikut:

- Menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran seperti pemerhatian, lisan dan penulisan.
- Menggunakan pelbagai strategi pentaksiran yang boleh dilaksanakan oleh guru dan murid.

- Mengambil kira pelbagai aras pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari.
- Membolehkan murid mempamerkan pelbagai keupayaan pembelajaran.
- Mentaksir tahap penguasaan murid berdasarkan Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.
- Mengambil tindakan susulan bagi tujuan pemulihan dan pengukuhan.

PBD juga perlu mengambil kira kemajuan MBK berdasarkan pelaksanaan intervensi yang dirancang menggunakan RPI. RPI merupakan dokumen yang menjelaskan tahap 5 domain perkembangan murid: kognitif, komunikasi, sosio-emosi, tingkah laku, motor kasar dan motor halus. Peningkatan kesediaan MBK untuk belajar boleh dikenal pasti dan direkodkan dalam RPI yang mana akan membantu guru menentukan strategi dan kaedah PdP bersesuaian dengan potensi individu murid.

TAHAP PENGUASAAN UMUM

Tahap penguasaan merupakan satu bentuk pernyataan pencapaian yang menunjukkan perkembangan pembelajaran murid. Terdapat enam tahap penguasaan yang menunjukkan aras penguasaan yang disusun secara hierarki. Tahap penguasaan ini

mengambil kira pengetahuan, kemahiran dan nilai yang ditetapkan dalam kurikulum. Jadual 3 menunjukkan pernyataan tahap penguasaan umum. Guru boleh mencatat perkembangan murid di dalam buku rekod mengajar, buku latihan, buku catatan, senarai semak, jadual atau lain-lain yang sesuai. Perekodan tahap penguasaan dibuat ke dalam templat pelaporan yang disediakan setelah PdP bagi setiap bidang, tema, kemahiran atau kelompok Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran selesai dilaksanakan.

Jadual 3: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum

Tahap	Tafsiran
1 (Tahu)	Murid tahu perkara asas atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas
2 (Tahu dan faham)	Murid menunjukkan kefahaman dengan menjelaskan sesuatu perkara yang dipelajari dalam bentuk komunikasi
3 (Tahu, faham dan boleh buat)	Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi

4 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab)	Murid menggunakan pengetahuan dan melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab iaitu mengikut prosedur atau secara analitik dan sistematik
5 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab terpuji)	Murid menggunakan pengetahuan dan melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu dengan mengikut prosedur atau secara sistematik serta tekak dan bersikap positif
6 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab mithali)	Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistematik, bersikap positif, kreatif dan inovatif dalam penghasilan idea baharu serta boleh dicontohi

TAHAP PENGUASAAN KESELURUHAN

Tahap Penguasaan Keseluruhan bagi setiap mata pelajaran perlu ditentukan pada setiap akhir tahun. Tahap Penguasaan Keseluruhan ini merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Guru perlu mentaksir murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa proses pembelajaran. Guru hendaklah menggunakan pertimbangan profesional dalam semua proses pentaksiran, khususnya dalam menentukan tahap penguasaan keseluruhan. Pertimbangan profesional boleh dilakukan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman guru,

interaksi guru bersama murid, serta perbincangan bersama rakan sejawat.

Standard Prestasi KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP

Standard Prestasi PJKP diguna untuk melihat kemajuan dan perkembangan murid dalam pembelajaran, serta prestasi seseorang murid. Pentaksiran merupakan proses mendapatkan maklumat tentang sejauh mana murid tahu, faham dan boleh buat atau telah menguasai apa yang dipelajari berdasarkan pernyataan standard prestasi yang ditetapkan. Pentaksiran sedemikian tidak membandingkan pencapaian seseorang murid dengan murid lain. Perkembangan murid dilaporkan dengan menerangkan tentang kemajuan dan pertumbuhan murid dalam pembelajaran. Murid dinilai secara adil dan saksama sebagai individu dalam masyarakat berdasarkan keupayaan, kebolehan, bakat, kemahiran dan potensi diri tanpa dibandingkan dengan orang lain.

Pihak sekolah berupaya mendapatkan maklum balas yang lengkap dalam bentuk data kualitatif dan kuantitatif. Maklumat yang diperolehi membolehkan pihak yang bertanggungjawab mengenali, memahami, menghargai, serta mengiktiraf murid

sebagai insan yang berguna, penting dan mempunyai potensi untuk menyumbang kepada pembangunan negara dan bangsa. Pentaksiran bagi setiap kelompok Standard Kandungan boleh dijalankan dengan menggunakan Standard Prestasi sebagai skala rujukan guru bagi menentukan tahap penguasaan MBK bagi Standard Kandungan yang ditetapkan.

Standard Prestasi 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 dengan rakan sejawat. Pentaksiran yang dibuat seharusnya mengintegrasikan kandungan, kemahiran dan nilai untuk melihat sejauh mana murid menguasai Standard Kandungan tertentu secara holistik. Jadual 3 menyenaraikan maksud dan tafsiran umum tentang setiap tahap penguasaan bagi mata pelajaran KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP.

Jadual 3: Penyataan Tahap Penguasaan Keseluruhan KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Murid boleh mengenal kemahiran pergerakan dan kecergasan serta menyatakan asas kesihatan.
2	Murid boleh menerangkan dan melakukan kemahiran pergerakan dan kecergasan serta memberi contoh kepada asas kesihatan.
3	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dan kecergasan bagi penjagaan kesihatan dan keselamatan diri.
4	Murid boleh memilih pengetahuan berkaitan konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan dengan lakuan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik serta memindahkan aspek penjagaan kesihatan dan keselamatan terhadap keluarga dan masyarakat.
5	Murid boleh menggabungkan pengetahuan konsep pergerakan, prinsip, dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan dan penjagaan kesihatan dan keselamatan ke dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakuan yang betul, dan tekal serta mempamerkan amalan kesukanan.

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea tersebut dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan, boleh menunjuk cara sesuatu kemahiran secara tekal, mempamerkan amalan kesukanan dan boleh berkomunikasi tentang kemahiran tersebut seterusnya mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

ORGANISASI KANDUNGAN

KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP digubal secara modular. Dalam kurikulum modular, kandungan dikelompokkan kepada bahagian-bahagian yang dinamakan sebagai modul. Modul merangkumi kandungan pembelajaran dalam bentuk unit sendiri-lengkap (*self-contained*), terdiri daripada pengetahuan, kemahiran dan nilai yang telah dikenal pasti. KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP terdiri daripada Modul Kemahiran dan Modul Kecergasan yang dibina berasaskan 6 aspek iaitu:-

Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

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

- (i) Gimnastik asas.
- (ii) Pergerakan berirama.
- (iii) Kemahiran asas permainan kategori serangan, jaring dan memadang.
- (iv) Olahraga asas.
- (v) Akuatik asas.
- (vi) Rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

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

- (i) Pergerakan berirama.
- (ii) Kemahiran asas permainan kategori serangan, jaring dan memadang.

- (iii) Olahraga asas.
- (iv) Akuatik asas.
- (v) Rekreasi dan kesenggangan.
- (vi) Gimnastik asas

Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

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

- (i) Konsep kecergasan
- (ii) Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot dan komposisi badan
- (iii) Pengukuran kecergasan fizikal

Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan.

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

- (i) Konsep kecergasan.
- (ii) Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.
- (iii) Pengukuran kecergasan fizikal.

Aspek 5: Kesukanan

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

- (i) Pengurusan dan keselamatan.
- (ii) Tanggungjawab sendiri.
- (iii) Interaksi sosial.
- (iv) Dinamika kumpulan.

Aspek 6: Kesihatan

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

- (i) Kesihatan Fizikal.
Aspek perkembangan fizikal serta penjagaan kesihatan diri, keluarga dan masyarakat. Fokus diberi kepada kesihatan diri dan reproduktif, pemakanan dan penyalahgunaan bahan.

- (ii) Kesihatan dan Alam sekitar.
Aspek ini menekankan aspek kesihatan dan keselamatan persekitaran. Fokus diberi kepada pencegahan penyakit, keselamatan dan pertolongan cemas.
- (iii) Kesihatan Emosi dan Psikologi. Kesihatan Mental, Emosi dan Sosial.
Modul ini menekankan aspek perkembangan mental, emosi dan sosial serta mengurus risiko, konflik dan perubahan dalam kehidupan. Fokus diberi kepada pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan serta perhubungan.

Kandungan dalam KSSR Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) PJKP tahun 5 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP KSSR PJKP. Bagi tujuan pengajaran Modul 1: Kemahiran, guru menggunakan Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala untuk pengajaran Modul 2: Kecergasan, guru menggunakan Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala Aspek 6 diajar secara berasingan.

Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan. Dalam Modul 1: Kemahiran, guru boleh memilih antara akuatik asas atau rekreasi dan kesenggangan dalam pengajaran Pendidikan Jasmani. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan. Ringkasannya adalah seperti di Jadual 4:

Jadual 4 : Modul Kandungan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Modul 1: Kemahiran	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan
	Aspek 5	Kesukanan
Modul 2: Kecergasan	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5	Kesukanan

Modul 3: Kesihatan	Aspek 6	Kesihatan Fizikal
		Kesihatan Alam Sekitar
		Kesihatan Emosi dan Psikologi

SK dan SP mengandungi elemen pengetahuan, kemahiran dan nilai. Jadual 5 memberikan tafsiran Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Pelaksanaan bagi kurikulum Pendidikan Khas (Masalah Pembelajaran) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan adalah mengikut Surat Pekeliling Ikhtisas yang berkuatkuasa sekarang.

Jadual 5: Tafsiran Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi

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

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. Oleh yang demikian, guru-guru digalakkan untuk mengubah suai aktiviti PdP apabila diperlukan dan perlulah berdasarkan keupayaan murid.

MODUL KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN DOMAIN PSIKOMOTOR</p> <p>1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul</p> <p>1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan</p> <p>1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul</p> <p>1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan hambur dari aras tinggi dan mendarat ke aras rendah. 1.1.2 Melakukan hambur dari aras rendah dan mendarat ke aras tinggi.</p> <p>1.2.1 Melakukan imbalan statik. 1.2.2 Melakukan imbalan dinamik.</p> <p>1.3.1 Bergayut dan ayun pada palang dengan kedua-dua tangan menggunakan genggam tangan atas. 1.3.2 Bergayut dan ayun pada palang dengan kedua-dua tangan menggunakan genggam tangan bawah.</p> <p>1.4.1 Melakukan guling depan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>2.1 Memahami konsep hambur dan pendaratan</p> <p>2.2 Memahami konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan</p> <p>2.3 Memahami konsep gayut dan ayun dalam pergerakan</p> <p>2.4 Memahami konsep putaran dalam pergerakan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyatakan lakuan kemahiran hambur dengan teknik yang betul.</p> <p>2.1.2 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur dari pelbagai aras.</p> <p>2.2.1 Menyatakan lakuan mengekalkanimbangan statik.</p> <p>2.2.2 Membezakan luas tapak sokongan semasa melakukanimbangan.</p> <p>2.3.1 Menyatakan perbezaan lakuan genggaman atas dan genggaman bawah.</p> <p>2.4.1 Menyatakan postur badan semasa melakukan guling depan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>Pengurusan dan keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan</p> <p>Tanggungjawab sendiri 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan 5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan 5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran 5.2.3 Memilih alternatif penyelesaian masalah berdasarkan rekod kecergasan 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil semasa melakukan aktiviti 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh mengenal kemahiran gimnastik asas.
2	Boleh melakukan kemahiran gimnastik asas.
3	Boleh melakukan kemahiran gimnastik asas dan dapat membezakan lakuan antara pergerakan dalam gimnastik asas.
4	Boleh mengaplikasi prinsip kestabilan dalam melakukan kemahiran gimnastik asas.
5	Boleh mengaplikasi kemahiran gimnastik asas dengan lakuan yang betul dan tekal.
6	Boleh mempamerkan amalan kesukanan dan mempraktikkan kemahiran gimnastik asas ke arah gaya hidup sihat.

KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN(DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama</p> <p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama.</p> <p>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Melakukan langkah lurus step close</p> <p>1.5.2 Melakukan langkah lurus schottische</p> <p>1.5.3 Melakukan langkah lurus polka</p> <p>1.5.4 Melakukan langkah lurus grapevine</p> <p>2.5.1 Mengenal pasti perbezaan pelbagai langkah pergerakan kreatif</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan</p> <p>5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti</p> <p>5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh meniru pergerakan langkah lurus step close, schottische, polka dan grapevine.
2	Boleh membezakan pergerakan langkah lurus step close, schottische, polka dan grapevine.
3	Boleh melakukan pergerakan langkah lurus step close, schottische, polka, grapevine dan membezakan langkah lurus tersebut.
4	Boleh melakukan pergerakan langkah lurus step close, schottische, polka, grapevine mengikut arahan dan prosedur.
5	Boleh melakukan pergerakan langkah lurus step close, schottische, polka, grapevine mengikut prosedur dan tekal.
6	Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan lurus step close, schottische, polka, grapevine dan membezakan langkah lurus tersebut sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

MODUL KEMAHIRAN: KATEGORI SERANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul</p> <p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas dalam kategori serangan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.6.3 Menggelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.6.4 Melakukan kemahiran mengadang. 1.6.5 Memintas hantaran bola. 1.6.6 Melakukan kemahiran <i>tackle</i>. 1.6.7 Menjaring bola dengan menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.6.1 Mengenal pasti lakuan semasa menghantar dan menerima bola 2.6.2 Mengenal pasti lakuan semasa mengelecek dengan tangan, kaki dan alatan 2.6.3 Menyatakan kaedah yang sesuai untuk mengadang dan memintas 2.6.4 Mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan 2.6.5 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk melakukan <i>tackle</i> 2.6.6 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menjaring</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 5 KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>Pengurusan dan keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan</p> <p>Tanggungjawab sendiri 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan. 5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan kemahiran.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh mengenal kemahiran asas permainan kategori serangan.
2	Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan.
3	Boleh mengenal pasti kemahiran dalam kategori serangan.
4	Boleh mengaplikasi kemahiran dalam permainan kategori serangan.
5	Boleh mengaplikasi kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul dan tekal.
6	Boleh mempamerkan amalan kesukanan dan mengamalkan ke arah gaya hidup sihat.

MODUL KEMAHIRAN: KATEGORI JARING

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakukan yang betul</p> <p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas dalam kategori jaring</p> <p>ASPEK 5 KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.7.1 Melakukan servis atas bahu menggunakan tangan dan alatan</p> <p>1.7.2 Melakukan servis dengan menggunakan kaki</p> <p>1.7.3 Melakukan servis menggunakan anggota badan dan alatan</p> <p>1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah</p> <p>1.7.5 Melakukan pukulan pepadat</p> <p>1.7.6 Melakukan pukulan kilas</p> <p>1.7.7 Mengumpulkan bola dengan tangan dan kaki</p> <p>2.7.1 Mengenal pasti titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti cara dirian yang betul untuk memulakan pergerakan ke pelbagai arah</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh mengenal kemahiran asas permainan kategori jaring.
2	Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring.
3	Boleh mengenal pasti kemahiran dalam kategori jaring.
4	Boleh mengaplikasi kemahiran asas kategori jaring dalam permainan.
5	Boleh mengaplikasi kemahiran asas kategori jaring dengan lakuan yang betul dan tekal.
6	Boleh mempamerkan amalan kesukanan dan mengamalkan ke arah gaya hidup sihat.

MODUL KEMAHIRAN: KATEGORI MEMADANG

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas dalam kategori memadang</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.</p> <p>1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.</p> <p>1.8.3 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.</p> <p>1.8.4 Menahan bola dengan alat pemukul.</p> <p>1.8.5 Membaling bola dengan gaya balingan sisi.</p> <p>1.8.6 Menangkap bola dari arah sisi.</p> <p>2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam</p> <p>2.8.2 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam</p> <p>2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.</p> <p>2.8.4 Menyatakan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.</p>

<p>ASPEK 5 KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.</p> <p>5.2.3 Memilih alternatif penyelesaian masalah berdasarkan rekod kecergasan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p>
--	--

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh mengenal kemahiran asas permainan kategori memadang.
2	Boleh melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang.
3	Boleh mengenal pasti kemahiran asas permainan kategori memadang.
4	Boleh mengaplikasi kemahiran asas kategori memadang dalam permainan.
5	Boleh mengaplikasi kemahiran asas kategori memadang dengan lakuan yang betul dan tekal.
6	Boleh mempamerkan amalan kesukanan dan mengamalkan ke arah gaya hidup sihat.

MODUL KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BERLARI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) 1.9 Berkebolehan melakukan pergerakan dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas berlari</p> <p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) 2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas berlari</p> <p>ASPEK 5 KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Dinamika kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan 1.9.2 Berlari pecut dalam laluan lurus dan selekoh 1.9.3 Berlari dan melakukan pertukaran baton</p> <p>2.9.1 Mengenal pasti bahagian tapak kaki yang menyentuh permukaan semasa berlari pecut 2.9.2 Menyatakan ayunan tangan yang betul semasa berlari pecut 2.9.3 Mengenal pasti kedudukan tangan teknik pertukaran baton</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan 5.4.2 Membentuk kumpulan kecil bagi melakukan aktiviti 5.4.3 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh mengenal kemahiran asas berlari pecut.
2	Boleh melakukan kemahiran asas berlari pecut.
3	Boleh menjelaskan lakuan kemahiran asas lari pecut.
4	Boleh mengaplikasi kemahiran asas lari pecut dalam laluan lurus dan selekoh.
5	Boleh mengaplikasi kemahiran asas lari pecut dengan lakuan yang betul dan tekal.
6	Boleh mempamerkan amalan kesukanan dan mengamalkan ke arah gaya hidup sihat.

MODUL KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>1.10 Berkebolehan melakukan pergerakan dalam kemahiran asas lompatan</p> <p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas lompatan</p> <p>ASPEK 5 KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua- dua belah kaki.</p> <p>1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat menggunakan kaki yang sama.</p> <p>1.10.3 Berlari dan melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat menggunakan kaki kiri dan sebaliknya.</p> <p>1.10.4 Berlari dan melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.</p> <p>2.10.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melompat.</p> <p>2.10.2 Mengenal pasti kaki yang digunakan untuk melonjak.</p> <p>2.10.3 Mengenal pasti cara mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan.</p> <p>5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh mengenal kemahiran asas lompatan.
2	Boleh melakukan kemahiran asas lompatan.
3	Boleh menjelaskan lakuan kemahiran asas lompatan.
4	Boleh mengaplikasi kemahiran asas lompatan dalam melepasi halangan dari pelbagai aras.
5	Boleh mengaplikasi kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul dan tekal.
6	Boleh mempamerkan amalan kesukanan dan mengamalkan ke arah gaya hidup sihat.

MODUL KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS – KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>1.11 Berkebolehan melakukan pergerakan dalam kemahiran asas balingan</p> <p>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas balingan</p> <p>ASPEK 5 KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.11.1 Melontar peluru dari posisi berdiri</p> <p>2.11.1 Mengenal pasti postur badan yang betul semasa melontar</p> <p>2.11.2 Mengenal pasti kedudukan kaki yang digunakan untuk melontar</p> <p>2.11.3 Mengenal pasti cara kedudukan tangan dan peluru sebelum melontar</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan.</p> <p>5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh mengenal kemahiran asas balingan.
2	Boleh melakukan kemahiran asas balingan.
3	Boleh menjelaskan lakuan kemahiran asas balingan.
4	Boleh mengaplikasi kemahiran asas balingan dalam posisi berdiri.
5	Boleh mengaplikasi kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul dan tekal.
6	Boleh mempamerkan amalan kesukanan dan mengamalkan ke arah gaya hidup sihat.

MODUL KEMAHIRAN: AKUATIK ASAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (ASPEK PSIKOMOTOR)</p> <p>1.12 Berkebolehan melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air</p> <p>1.13 Berkebolehan melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.12.1 Membaling alatan bantuan (<i>throwing assisst</i>) kepada sasaran</p> <p>1.13.1 Melakukan teknik meluncur <i>glide</i> di permukaan air pada jarak tertentu</p> <p>1.13.2 Melakukan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) di permukaan air pada jarak tertentu</p> <p>1.13.3 Melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan serta bernafas</p> <p>1.13.4 Melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan serta bernafas.</p>

ASPEK 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
2.12 Berkebolehan mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan di air	Murid boleh: 2.12.1 Menamakan alat bantuan keselamatan yang terdapat dip persekitaran kolam.
2.13 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang	2.13.1 Menyatakan postur badan semasa lakuan teknik meluncur (glide) 2.13.2 Menyatakan kedudukan kaki semasa melakukan tendangan keribas (flutter kick) 2.13.3 Mengenal pasti antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan dalam kuak dada

ASPEK 5: Kesukanan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan</p> <p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan</p> <p>5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan</p> <p>5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran</p> <p>5.2.3 Memilih alternatif penyelesaian masalah berdasarkan rekod kecergasan</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Mengenal alat bantuan keselamatan di kolam.
2	Menerangkan fungsi alatan bantuan (<i>throwing assist</i>) dan teknik meluncur glide, tendangan keribas dan aksi tangan serta kaki.
3	Menunjuk cara teknik meluncur <i>glide</i> , tendangan keribas dan aksi tangan serta kaki dengan bantuan pernafasan serta bernafas.
4	Mempraktikan teknik meluncur <i>glide</i> , tendangan keribas dan aksi tangan serta kaki dengan bantuan pernafasan mengikut prosedur.
5	Mengabungkan teknik meluncur glide, tendangan keribas dan aksi tangan serta kaki dengan bantuan pernafasan serta bernafas.
6	Mengkoordinasikan teknik meluncur glide, tendangan keribas dan aksi tangan serta kaki dengan bantuan pernafasan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal serta mengamalkan aspek keselamatan dalam aktiviti akuatik asas.

MODUL KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (ASPEK PSIKOMOTOR)</p> <p>1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p> <p>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan</p> <p>2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan starategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p> <p>Kesukanan</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan</p> <p>Tanggungjawab Sosial</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.14.1 Mendirikan khemah pasang siap 1.14.2 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan arah 1.14.3 Bermain permainan tradisional Konda Kondi</p> <p>2.14.1 Menyatakan bahagian-bahagian khemah pasang siap 2.14.2 Mengaplikasikan pengetahuan mata angin untuk mencari arah 2.14.3 Mengenal pasti strategi dalam permainan Konda Kondi</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan 5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan 5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan. 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran. 5.2.3 Memilih alternatif penyelesaian masalah berdasarkan rekod kecergasan. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka</p> <p>5.4.1 Melakukan aktiviti secara berpasangan</p> <p>5.4.2 Membentuk kumpulan semasa melakukan aktiviti</p> <p>5.4.3 Berkerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>5.4.4 Berperanan sebagai ketua kumpulan</p>

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Mengenal bahagian-bahagian khemah
2	Menyambung bahagian-bahagian khemah dan mendirikan khemah
3	Menerangkan cara mendirikan khemah
4	Mengaplikasi peraturan permainan Konda Kondi semasa bermain
5	Menggunakan strategi permainan Konda Kondi yang sesuai untuk menang
6	Melakukan aktiviti berkhemah, pandu arah dan bermain permainan Konda Kondi sebagai aktiviti rekreasi dan kesenggangan untuk mengekalkan tahap kecergasan fizikal

MODUL KECERGASAN: KONSEP KECERGASAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Konsep kecergasan</p> <p>3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan</p> <p>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan</p> <p>4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Kesukanan</p> <p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti yang memanaskan badan yang khusus dengan aktiviti fizikal yang dilakukan</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukan badan</p> <p>4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan badan yang khusus dengan jenis aktiviti yang dilakukan</p> <p>4.1.2 Menyatakan tujuan menyejukan badan</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan</p> <p>5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan</p> <p>5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran</p> <p>5.2.3 Memilih alternatif penyelesaian masalah berdasarkan rekod kecergasan</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh meniru aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
2	Melakukan dan mengetahui aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
3	Mengaplikasi dan membezakan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan serta boleh mengira kadar nadi.
4	Mengaplikasi dan membezakan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan serta boleh mengira kadar nadi dengan betul.
5	Mengaplikasi pengetahuan memanaskan badan dan menyejukkan badan serta dapat mengira kadar nadi selepas aktiviti dengan tekal dan mengamalkan persediaan diri sebelum, semasa dan selepas aktiviti.
6	Boleh mengaplikasikan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan untuk meningkatkan kecergasan dan mengamalkan gaya hidup sihat.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik</p> <p>Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul</p> <p>Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p> <p>Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p> <p>Pengukuran kecergasan fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik berterusan dalam satu jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah.</p> <p>3.3.1 Melakukan senaman regangan pada otot-otot untuk meningkatkan julat pergerakan</p> <p>3.4.1 Melakukan senaman seperti tekan tubi, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang, 'hamstring curl' dalam jangka masa 15 saat.</p> <p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan 3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan</p> <p>3.6.1 Merekod ujian kecergasan fizikal komposisi tubuh badan (BMI)</p>

2. Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik	Murid boleh: 4.2.1 Menyatakan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik
4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan	4.3.1 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan regangan 4.3.2 Mengenal pasti lakuan regangan dinamik 4.3.3 Mengenal pasti tempoh masa yang berkesan untuk melakukan regangan dinamik
4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot	4.4.1 Menyatakan contoh lakuan yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot 4.4.2 Menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot
4.5 Berkebolehan memahami hububg kait antara komposisi badan dengan kecergasan	4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi dengan rakan 4.5.2 Mengenal pasti kesesuaian berat dengan ketinggian
4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal	4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan rakan

3. Kesukanan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan</p> <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p> <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan pakaian mengikut aktiviti yang dijalankan 5.1.2 Menyimpan peralatan mengikut spesifikasi alatan 5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti</p> <p>5.2.1 Meningkatkan sekurang-kurangnya satu komponen kecergasan berasaskan kesihatan 5.2.2 Berkeyakinan untuk melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran 5.2.3 Memilih alternative penyelesaian masalah berdasarkan rekod kecergasan 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti 5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal 5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Menyertai aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot.
2	Melakukan dan mengetahui aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot serta mengetahui otot-otot yang terlibat dalam aktiviti kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot.
3	Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan rakan serta boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot dengan betul.
4	Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan rakan serta boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot dengan tekak.
5	Mengaplikasi aktiviti Kecergasan Fizikal berdasarkan Kesihatan
6	Mengaplikasi aktiviti Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan untuk meningkatkan kecergasan dan mengamalkan gaya hidup sihat.

PENDIDIKAN KESIHATAN

KESIHATAN FIZIKAL (KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
6.1 Pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	Murid boleh: 6.1.1 Menyatakan maksud akil baligh. 6.1.2 Membandingkan tanda-tanda akil baligh bagi lelaki dan perempuan. 6.1.3 Menerangkan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh 6.1.4 Menjelaskan cara pengurusan diri apabila mengalami haid dan ihtilam.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Menyatakan maksud akil baliqh.
2	Menceritakan tanda-tanda dan perubahan fizikal apabila akil baligh.
3	Membezakan tanda-tanda perubahan fizikal lelaki dan perempuan.
4	Menjelaskan cara pengurusan diri yang betul semasa akil baligh.
5	Mengamalkan cara pengurusan diri yang betul semasa akil baligh.
6	Menyampaikan maklumat kepada orang lain cara pengurusan diri dengan secara berhempah semasa akil baligh

KESIHATAN FIZIKAL (PEMAKANAN)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
6.2 Pemakanan yang sihat serta selamat.	Murid boleh: 6.2.1 Mengenal pasti kumpulan makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia. 6.2.2 Menyenaraikan kumpulan makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia. 6.2.3 Menerangkan kepentingan pengambilan pelbagai jenis makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. 6.2.4 Merancang menu mengikut Piramid Makanan Malaysia.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Melukis dan menamakan aras Piramid Makanan Malaysia.
2	Memberi contoh makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia dan faedah pengambilan sarapan.
3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan pengambilan pelbagai jenis makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
4	Memilih makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
5	Membandingkan amalan pemakanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia meningkatkan pengetahuan berkenaan pemakanan sihat.
6	Menyampaikan maklumat kepada orang lain tentang kepentingan memilih pelbagai jenis makanan yang sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia dalam kehidupan harian.

KESIHATAN FIZIKAL (PENYALAHGUNAAN BAHAN)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
6.3 Jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri, keluarga dan masyarakat	Murid boleh: 6.3.1 Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol berdasarkan label. 6.3.2 Menghuraikan kesan-kesan pengambilan alkohol. 6.3.3 Menjelaskan faktor-faktor yang mendorong pengambilan alkohol. 6.3.4 Mengaplikasi cara mengelakkan diri daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman. 6.3.5 Menerangkan cara menyebarkan maklumat berkaitan kesan pengambilan alkohol kepada ahli keluarga dan rakan sebaya.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUSAHAAN	TAFSIRAN
1	Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol berdasarkan label.
2	Memberi contoh faktor-faktor yang mendorong pengambilan alkohol.
3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada alkohol.
4	Menggunakan maklumat untuk membuat keputusan supaya tidak mengambil alkohol.
5	Menilai kesan terhadap kesihatan diri akibat pengambilan dan pembelian makanan serta minuman beralkohol.
6	Menyebarkan maklumat berkaitan kesan pengambilan alkohol kepada ahli keluarga dan rakan sebaya.

KESIHATAN DAN ALAM SEKITAR (PENYAKIT)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
7.1 Jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.	Murid boleh: 7.1.1 Menyatakan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes. 7.1.2 Mengenal pasti simptom dan tanda penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes. 7.1.3 Menjelaskan kesan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes sekiranya tidak dikawal. 7.1.4 Menerangkan cara mencegah penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Menyatakan jenis penyakit yang tidak berjangkit.
2	Memberi contoh simptom dan tanda penyakit yang tidak berjangkit.
3	Mencari maklumat tentang penyakit tidak berjangkit melalui media massa.
4	Menjelaskan kesan penyakit tidak berjangkit kepada pesakit sekiranya tidak dikawal.
5	Mencadangkan gaya hidup yang boleh diamalkan untuk mencegah risiko penyakit tidak berjangkit.
6	Menyebarkan luas maklumat dan merancang aktiviti harian yang boleh dilakukan untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit dalam kehidupan harian.

KESIHATAN DAN ALAM SEKITAR (KESELAMATAN)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>7.2 Menjaga keselamatan diri dan demonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakan sebaya	<p>Murid boleh:</p> <ul style="list-style-type: none">7.2.1 Menyatakan maksud rakan sebaya7.2.2 Menerangkan peranan rakan sebaya7.2.3 Membezakan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya.7.2.4 Menjelaskan cara-cara mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Menyatakan maksud rakan sebaya.
2	Menjelaskan peranan rakan sebaya.
3	Menentukan ciri rakan sebaya yang boleh dijadikan suri teladan.
4	Membanding beza pengaruh positif dan negatif rakan sebaya
5	Mengamalkan tingkah laku positif dengan nilai murni dan beretika terhadap diri sendiri.
6	Membahaskan cara-cara mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya.

KESIHATAN DAN ALAM SEKITAR (PERTOLONGAN CEMAS)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
7.3 Asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.	Murid boleh: 7.3.1 Menyatakan maksud bantu mula. 7.3.2 Mengenal pasti jenis kecederaan ringan seperti luka, calar, lebam dan terseluh. 7.3.3 Menerangkan langkah-langkah yang diambil semasa memberi bantu mula untuk kecederaan ringan 7.3.4 Menjelaskan kepentingan bantu mula mengikut situasi.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Menyatakan maksud bantu mula.
2	Memberi contoh jenis-jenis kecederaan ringan.
3	Menentukan langkah-langkah yang perlu diambil ketika memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.
4	Menunjuk cara langkah-langkah yang diambil semasa memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.
5	Mencadangkan bantu mula mengikut situasi.
6	Mengamalkan dan menyampaikan bantu mula maklumat kepada orang lain mengikut situasi dalam kehidupan harian.

KESIHATAN MENTAL DAN EMOSI (PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
8.1 Jenis emosi,kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan maksud konflik. 8.1.2 Menyatakan maksud stres. 8.1.3 Mengenal pasti tanda-tanda konflik dan stres dalam diri sendiri. 8.1.4 Menerangkan punca konflik dan stres dalam diri sendiri. 8.1.5 Menilai kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri. 8.1.6 Memilih cara mengurus konflik dan stres.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Menyatakan maksud konflik dan stres.
2	Menjelaskan tanda-tanda konflik dan stress dalam diri
3	Membincangkan punca konflik dan stress dalam diri sendiri.
4	Menganalisis kesan konflik dengan stres dalam diri sendiri
5	Mengamalkan cara-cara mengurus konflik dan stres terhadap diri sendiri.
6	Mencadangkan cara membantu orang lain mengurus konflik dan stres dalam kehidupan harian.

KESIHATAN MENTAL DAN EMOSI (KEKELUARGAAN)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
8.2 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.	Murid boleh: 8.2.1 Menjelaskan kepentingan hubungan kekeluargaan. 8.2.2 Menerangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam mencegah serta menangani gejala sosial. 8.2.3 Menjelaskan kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Menyatakan kepentingan hubungan kekeluargaan
2	Menerangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga
3	Menyatakan kepentingan hubungan kekeluargaan dalam mencegah dan menangani gejala sosial.
4	Menjelaskan kepentingan sokongan ahli keluarga dalam mencegah serta menangani gejala sosial.
5	Membincangkan bersama rakan berkenaan kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.
6	Mencadangkan cara penyelesaian masalah untuk menangani gejala sosial dalam sesebuah keluarga.

PANEL PENGUBAL

- | | |
|--|--|
| 1. Paizah binti Zakaria | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. Haris bin Yusof | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. Muhammad Faunizan bin Mohd Rani | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. Ahmad Dur Ehsan bin Zulkipli | SK Seri Kelana, Seremban Negeri Sembilan |
| 5. Afendi Arief bin Amru | SK Taman Seri Gombak 2 Selangor |
| 6. Ain Nadia binti Abdul Aziz | SK Kundor, Rembau Negeri Sembilan |
| 7. Hazim bin Harun | SK Presint 16 (2), Putrajaya |
| 8. Hilda Ilya binti Hilmi | SK Seri Setia Kuala Lumpur |
| 9. Mohd Izuddin bin Mohd Aris | SK Mempaga, Bentong Pahang |
| 10. Mohd Akmal bin Yusof | SK Presint 9 (2), Putrajaya |
| 11. Mohd Norakiman bin Mohd Nor | SK Seksyen 13, Shah Alam Selangor |
| 12. Mohd Nizam bin Ghazali | SK Batu Berendam 2, Melaka |
| 13. Muhammad Hafizal Teng bin Abdullah | SK Jerantut, Pahang |
| 14. Noor Hayati binti Yusof | SK Taman Putra Perdana, Selangor |
| 15. Nurul Nadhira binti Mahfuz | SK Chembong, Rembau Negeri Sembilan |
| 16. Shahrul Nizam bin Mohd Azlan | SK Tunku Laksamana Nasir, Seri Menanti |
| 17. Zaiful Anuar bin Abu Samah | SK Cheng, Melaka |

TURUT MENYUMBANG

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Dr. Anuar bin Abdullah | IPG Kampus Ipoh, Perak |
| 2. Dr. Eni Eliza binti Ghazali | IPG Kampus Sultan Abdul Halim, Kedah |
| 3. Zamri bin Ismail | SK Kolam, Rompin, Pahang |

PENGHARGAAN

Penasihat

- | | |
|---------------------------|--|
| Dr. Mohamed bin Abu Bakar | - Pengarah |
| Datin Dr. Ng Soo Boon | - Timbalan Pengarah
(Dasar dan Sains & Teknologi) |

Penasihat Editorial

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| Mohamed Zaki bin Abd. Ghani | - Ketua Sektor |
| Haji Naza Idris bin Saadon | - Ketua Sektor |
| Mahyudin bin Ahmad | - Ketua Sektor |
| Dr. Rusilawati binti Othman | - Ketua Sektor |
| Mohd Faudzan bin Hamzah | - Ketua Sektor |
| Fazlinah binti Said | - Ketua Sektor |
| Mohamed Salim bin Taufiq Rashidi | - Ketua Sektor |
| Haji Sofian Azmi bin Tajul Arus | - Ketua Sektor |
| Paizah binti Zakaria | - Ketua Sektor |
| Hajah Norashikin binti Hashim | - Ketua Sektor |

Penyelaras Teknikal Penerbitan dan Spesifikasi

Saripah Faridah binti Syed Khalid
Mior Syazril bin Mohamed Sapawi

Pereka Grafik

Siti Zulikha binti Zelkepli

ISBN 978-967-420-470-9



**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>