



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tingkatan 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tingkatan 2

Bahagian Pembangunan Kurikulum

APRIL 2016

Terbitan 2016

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

KANDUNGAN

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan.....	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan.....	1
Matlamat.....	2
Objektif.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah.....	3
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	5
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran.....	6
Elemen Merentas Kurikulum.....	10
Pentaksiran Sekolah.....	13
Organisasi Kandungan.....	15
Komponen Pendidikan Jasmani	
Pengenalan Pendidikan Jasmani.....	19
Matlamat Pendidikan Jasmani.....	20
Objektif Pendidikan Jasmani.....	20
Fokus Pendidikan Jasmani.....	21
Standard Prestasi Pendidikan Jasmani.....	21
Organisasi Kandungan Pendidikan Jasmani.....	23
Bidang Kemahiran: Gimnastik Asas.....	27

Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama.....	33
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan; Bola Baling.....	39
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan; Ragbi Sentuh.....	45
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring; Sepak Takraw.....	51
Bidang Kemahiran: Kategori Pukul dan Memadang; Kriket.....	59
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas.....	65
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	73
Bidang Kecergasan: Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan.....	79
Komponen Pendidikan Kesihatan	
Pengenalan Pendidikan Kesihatan.....	91
Matlamat Pendidikan Kesihatan.....	91
Objektif Pendidikan Kesihatan.....	92
Fokus Pendidikan Kesihatan.....	92
Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan.....	93
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan.....	96
Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS).....	97
Pemakanan.....	107
Pertolongan Cemas.....	111
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	115
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	117
Penghargaan.....	119
Glosari.....	121



RUKUN NEGARA

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

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

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

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

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

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

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

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997

[PU(A)531/97.]

KATA PENGANTAR

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

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

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

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

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

Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum

PENDAHULUAN

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

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

KSSM PJPK digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial.

Penggubalan kurikulum ini, selaras dengan Dasar Sukan Negara dan mengambil kira polisi yang disyorkan oleh badan antarabangsa seperti *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)*, *World Health Organization (WHO)* dan *International Council for Health, Physical Education, Recreation - Sports and Dance (ICHPER-SD)*.

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

KSSM PJPK digubal untuk memastikan semua murid di Malaysia mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran dalam satu jangka masa. Kemahiran pengetahuan dan nilai dalam KSSM PJPK dapat diukur dengan jelas melalui Standard Prestasi sebagai piawaian yang ditetapkan.

MATLAMAT

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

OBJEKTIF

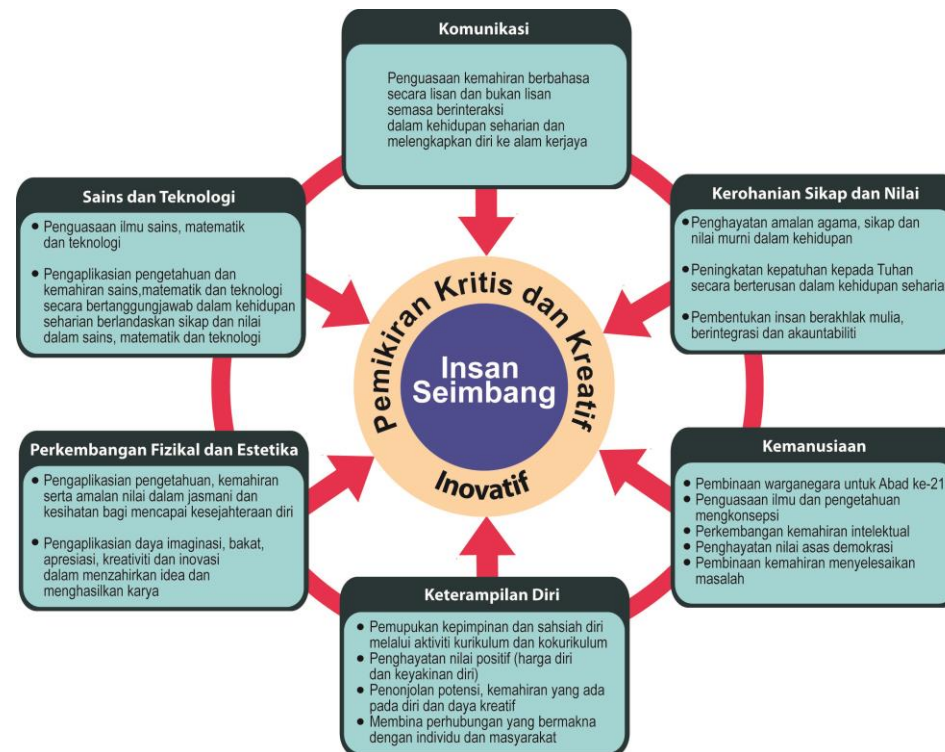
KSSM PJKP bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Mengaplikasikan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Memperkukuhkan kecekapan pergerakan dalam permainan, sukan dan kecergasan bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.
3. Melakukan aktiviti untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri dalam suasana yang menyeronokkan.
4. Mengaplikasikan kemahiran mengurus kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat.
5. Meningkatkan dan mengukuhkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

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

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



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah

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 dan Standard Pembelajaran dalam KSSM PJPJ menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

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

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
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 baharu.
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 melalui aktiviti kolaboratif dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.

PROFIL MURID	PENERANGAN
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 atau undang-undang berkaitan maklumat yang diperolehi.
Penyayang atau Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan 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 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, 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 diaplikasikan dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah

dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti peta pemikiran dan peta minda serta penyoalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

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

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

keusahawanan serta teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam PdP.

Guru boleh mengaplikasikan pembelajaran masteri, pendekatan inkuiri dalam pembelajaran berasaskan projek dan penyelesaian masalah, pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), pendekatan bersepadu, Teori Kecerdasan Pelbagai (TKP), Pembelajaran Secara Kontekstual dan strategi PdP lain.

Pembelajaran Masteri

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

Bagi PdP KSSM PJKK, guru yang menggunakan pembelajaran masteri perlu memberi fokus kepada objektif yang akan dikuasai oleh murid dalam satu unit pembelajaran. Penilaian akan dijalankan bagi mengukur pencapaian objektif bagi setiap unit pembelajaran.

Murid yang telah menguasai objektif dari satu unit pembelajaran akan melakukan aktiviti pengayaan. Manakala murid yang belum menguasai akan diberi peluang tambahan untuk melakukan aktiviti sehingga semua murid mencapai objektif unit pembelajaran. Kebanyakan murid yang tidak menguasai pada kali pertama, akan dapat mencapai penguasaan pada penilaian kedua. Pembelajaran masteri sesuai digunakan bagi semua bidang dalam Komponen Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

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

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

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

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

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

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran berasaskan projek adalah pendekatan pembelajaran yang membolehkan murid belajar dengan menyiasat soalan kompleks, masalah atau cabaran. Pembelajaran berasaskan projek menggalakkan pembelajaran aktif, melibatkan murid dan membolehkan mereka untuk berfikir aras tinggi. Murid meneroka masalah dunia sebenar dan mencari jawapan melalui penyiapan projek. Murid juga mempunyai kawalan ke atas projek tersebut di mana mereka boleh menetapkan bagaimana projek ini dipersembahkan sebagai produk akhir.

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

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

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

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

Pendekatan *Teaching Games for Understanding*

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

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

menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam merancang permainan yang diubah suai bagi PdP Komponen Pendidikan Jasmani.

Pendekatan Bersepadu

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

Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai

Teori Kecerdasan Pelbagai terdiri daripada lapan jenis kecerdasan iaitu, verbal-linguistik, logik-matematik, visual-ruang, kinestetik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis. Melalui Teori Kecerdasan Pelbagai, guru dapat mengenal pasti persamaan dan perbezaan keupayaan individu yang unik. Dalam menjalankan

aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan agar murid dapat belajar dengan cara tersendiri dalam keadaan yang paling sesuai. Kaedah dan aktiviti yang berbeza perlu dirancang untuk murid yang berbeza tahap kecerdasan bagi meningkatkan kecerdasan serta potensi murid yang tidak terbatas. Ini dapat membantu murid menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam kehidupan sebenar serta kebolehan menghasilkan sesuatu idea atau produk baharu.

Pembelajaran Secara Kontekstual

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

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses PdP selain yang ditetapkan dalam standard kandungan. Elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang

dihasarkan 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 dan konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi).
 - (ii) Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu).
 - (iii) Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran dan keselamatan).
 - (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 mengaplikasikan 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 supaya 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, semester atau tahun. Dalam melaksanakan PS, guru perlu merancang, membina item,

mentadbir, memeriksa, merekod dan melapor tahap penguasaan murid dalam mata pelajaran yang diajar berdasarkan DSKP.

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

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

1. **Prestasi Kemahiran**

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

2. **Senarai Semak**

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

3. **Rubrik**

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

4. **Portfolio**

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

5. **Penilaian Kendiri**

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

6. Kertas-Pensel

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

Tahap Penguasaan Keseluruhan

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

ORGANISASI KANDUNGAN

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

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Setiap Bidang dalam DSKP KSSM PJKP Tingkatan 2 yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi seperti Jadual 3.

Jadual 3: Organisasi Kandungan

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 (indicator of success).

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

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

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani digubal berdasarkan Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. Standard Kandungan ialah pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan yang merangkumi kemahiran pergerakan murid berdasarkan perkembangan fizikal dan motor, pengetahuan dan nilai. Standard Pembelajaran merupakan penetapan kriteria atau indikator pencapaian setiap Standard Kandungan.

Kandungan kurikulum ini juga mengambil kira kebolehlaksanaan kemahiran, pengetahuan dan nilai bagi murid kedua-dua jantina dengan mengekalkan prinsip-prinsip dalam Kurikulum Baru Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan menggunakan Standard Antarabangsa Pendidikan Jasmani dan Sukan Untuk Murid Sekolah oleh *International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance* (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan kurikulum ini juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

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

KSSM Pendidikan Jasmani adalah memberi murid kemahiran asas pergerakan tubuh badan, kemahiran asas 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 KSSM PJPk perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran dalam pergerakan, sukan dan penilaian kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Suasana pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI

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

OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI

KSSM Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

FOKUS PENDIDIKAN JASMANI

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

Kandungan KSSM Pendidikan Jasmani dalam PJKP terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan seperti Rajah 2. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.



Rajah 2: Pemberatan Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI

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

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

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

PERNYATAAN UMUM TAHAP PENGUASAAN PENDIDIKAN JASMANI

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

Jadual 4: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani

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

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 merupakan dokumen kurikulum untuk satu tahun persekolahan yang disusun mengikut bidang. Bidang terdiri daripada kandungan kurikulum yang dikelompokkan daripada kemahiran, pengetahuan dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Gimnastik Asas.
2. Pergerakan Berirama.
3. Permainan:
 - Kategori serangan yang melibatkan bola baling dan ragbi sentuh.
 - Kategori jaring yang melibatkan sepak takraw.
 - Kategori pukul dan memadam yang melibatkan kriket.
4. Olahraga Asas melibatkan kemahiran asas lumba jalan kaki, lompat jauh dan rejam lembing.

5. Rekreasi dan Kesenggangan yang melibatkan kemahiran simpulan dan ikatan untuk membina khemah, membina gajet, dan permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

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

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

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

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

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

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

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

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

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

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

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

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

aktiviti fizikal dengan berkesan melibatkan:

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

Kandungan dalam KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP Pendidikan Jasmani. Guru boleh memulakan PdP dengan Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan tanpa terikat dengan susunan bidang dalam kurikulum ini.

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

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

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

Pelaksanaan PdP Pendidikan Jasmani juga adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bilangan 9 Tahun 2016 Perkara 8.2 Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan – Lampiran 7. Peruntukan masa Pendidikan Jasmani dipelajari 3 jam manakala Pendidikan Kesihatan dipelajari 1 jam bagi setiap 2 minggu.

Waktu Pendidikan Jasmani hendaklah dilaksanakan berselang hari dalam seminggu.

Jadual 6: Contoh Penyusunan Sesi PdP bagi PJK Sekolah Menengah

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

CADANGAN AGIHAN MASA

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 48 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru di dalam melaksanakan PdP KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 seperti Jadual 7.

Jadual 7: Cadangan Agihan Masa

BIDANG	SUBBIDANG	BILANGAN JAM
KEMAHIRAN	Gimnastik Asas	5
	Pergerakan Berirama	4
	Kategori Serangan atau Kawasan	
	Bola Baling	5
	Ragbi Sentuh	5
	Kategori Jaring atau Dinding; Sepak Takraw	5
	Kategori Pukul dan Memadang; Kriket	5
	Olahraga Asas	5
	Rekreasi dan Kesenggangan	4
KECERGASAN	Komponen Kecergasan Fizikal berdasarkan Kesihatan	}
	Kapasiti Aerobik	
	Kelenturan	
	Daya Tahan dan Kekuatan Otot	
	Komposisi Badan	8
Pentaksiran Kecergasan Ujian SEGAK	2	
	Jumlah	48

BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

Gimnastik Asas adalah kemahiran yang melibatkan aktiviti pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kemahiran Gimnastik Asas dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 adalah menggunakan kemahiran motor yang spesifik untuk hambur dan melombol. Melalui Gimnastik Asas, kemahiran interpersonal seperti interaksi, keyakinan diri dan kerjasama dalam kumpulan dapat dipertingkatkan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Hambur dan Melombol 1.1 Melakukan kemahiran hambur dan melombol dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh: 1.1.1 Menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan membuat putaran serta mendarat. 1.1.2 Melakukan kemahiran melombol menggunakan tangan di atas peti lombol. 1.1.3 Mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan dalam kumpulan yang melibatkan kemahiran hambur dan melombol.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Melombol 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran hambur dan melombol.</p>	<p>Murid boleh: 2.1.1 Menjelaskan perkaitan antara daya dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur. 2.1.2 Menerangkan cara melepasi peti lombol semasa melombol. 2.1.3 Mengenal pasti kemahiran hambur dan melombol yang akan digunakan dalam rangkaian pergerakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh meniru kemahiran hambur dengan tangan atau kaki, melakukan layangan dan putaran dengan pelbagai bentuk badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menyatakan cara melombol dan layangan serta melakukan pergerakan tersebut.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan yang digunakan semasa melakukan hambur dan melombol.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menyatakan dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur dan melombol serta layangan dan putaran dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan yang melibatkan layangan dan putaran dalam hambur dan melombol. Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat justifikasi berdasarkan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. Boleh melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Pergerakan Berirama bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 memberi penekanan kepada kemahiran pergerakan kreatif dan tarian tradisional seperti Inang. Menerusi kemahiran ini, murid boleh mengimprovisasi pergerakan kreatif dan pergerakan dalam tarian tradisional mengikut kreativiti dan boleh membuat persembahan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

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

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Konsep Pergerakan Berirama 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Memilih dan menentukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang sesuai digunakan dalam rangkaian pergerakan kreatif.</p> <p>2.2.2 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam langkah tarian inang.</p> <p>2.2.3 Membuat justifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, pergerakan bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru langkah tarian inang yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyenarai pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan langkah tarian inang.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. • Boleh mengingat dan mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan langkah tarian inang dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan tarian inang dan pergerakan kreatif dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian inang dan pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar dan mempersembahkannya. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menilai prestasi persembahan kumpulan sendiri dan kumpulan lain serta mencadangkan penambahbaikan persembahan tersebut. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA BALING

Bola baling merupakan salah satu daripada permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola baling bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 melibatkan kemahiran menghantar, menangkap, mengelecek, mengadang, mengacah, menjaring dan menjaga gawang. Kandungan dalam bidang ini, membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola baling.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Asas Bola Baling 1.3 Melakukan kemahiran asas bola baling dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola dalam situasi permainan. 1.3.2 Melakukan pelbagai kemahiran menerima bola dalam situasi permainan. 1.3.3 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan. 1.3.4 Melakukan kemahiran mengacah dalam situasi permainan. 1.3.5 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dalam situasi permainan.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Bola Baling</p> <p>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola baling.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.3.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan.</p> <p>2.3.2 Menerangkan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola dengan tepat.</p> <p>2.3.3 Menentukan kemahiran mengadang yang sesuai mengikut situasi permainan.</p> <p>2.3.4 Menjelaskan tujuan kemahiran mengacah dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.5 Menentukan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kepimpinan yang berkualiti semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap, mengadang dan mengacah.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menyatakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh melakukan dan menyatakan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola. • Boleh melakukan dan menyatakan tujuan kemahiran mengadang dan mengacah. • Boleh melakukan dan menyatakan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap dan menjaring bola.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap dan menjaring dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi kemahiran mengadang dan mengacah dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan kemahiran menghantar, menangkap menjaring, mengadang dan mengacah dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola baling dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dan bekerjasama merancang strategi dalam melakukan serangan dan bertahan semasa bermain.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran bola baling dalam situasi permainan. • Boleh mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti serta mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih dalam permainan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: RAGBI SENTUH

Ragbi sentuh merupakan salah satu daripada permainan dalam kategori serangan. Kemahiran ragbi sentuh bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 melibatkan kemahiran menghantar, menangkap, berlari, mengacah dan *try*. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran ragbi sentuh.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Ragbi Sentuh 1.4 Melakukan kemahiran asas ragbi sentuh dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Melakukan kemahiran menangkap bola pada pelbagai aras dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan kemahiran berlari dan mengacah semasa membawa dan menghantar bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Melakukan kemahiran <i>try</i> dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Ragbi Sentuh</p> <p>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran ragbi sentuh.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Menerangkan lakuan menghantar bola berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.2 Memerihal lakuan menangkap bola berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.3 Menerangkan kesesuaian antara jarak dengan kemahiran berlari dan mengacah dalam situasi permainan.</p> <p>2.4.4 Menerangkan cara melakukan kemahiran <i>try</i>.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru dan melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, berlari, mengacah dan <i>try</i>. • Boleh menyenaraikan bahagian-bahagian badan yang boleh disentuh dalam permainan ragbi sentuh.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, mengacah dan <i>try</i> dalam situasi permainan. • Boleh menyatakan lakuan menghantar, menangkap bola dan <i>try</i>.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah dan <i>try</i> dalam situasi permainan. • Boleh menyatakan kesesuaian menggunakan kemahiran berlari dan mengacah dengan jarak dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah dan <i>try</i> dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh menerangkan perkaitan antara penggunaan daya semasa menghantar bola dengan jarak dan kelajuan hantaran.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran asas ragbi sentuh dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain ragbi sentuh.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran ragbi sentuh dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dan bekerjasama semasa membuat justifikasi terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam kumpulan. • Boleh bermain ragbi sentuh sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: SEPAK TAKRAW

Sepak takraw merupakan salah satu daripada permainan dalam kategori jaring. Kemahiran sepak takraw bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 melibatkan kemahiran servis dan menerima servis, menyerang dan bertahan. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran sepak takraw.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Sepak Takraw 1.5 Melakukan kemahiran asas sepak takraw dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Melakukan kemahiran servis sepak sila dan servis kuda.</p> <p>1.5.2 Melakukan kemahiran menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha dan kepala.</p> <p>1.5.3 Melakukan kemahiran menyerang yang melibatkan menimang, mengumpan, melibas dan menanduk dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Melakukan kemahiran bertahan yang melibatkan kemahiran mengadang, sepak sila, sepak kuda dan menanduk dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Sepak Takraw 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sepak takraw.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Membezakan tempat kontak bola pada kaki semasa melakukan servis sepak sila dan servis kuda.</p> <p>2.5.2 Menghuraikan lakuan semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha dan kepala.</p> <p>2.5.3 Menentukan kemahiran menyerang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.5.4 Membuat justifikasi pemilihan kemahiran bertahan yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru dan melakukan kemahiran melakukan servis sepak sila dan servis kuda. • Boleh meniru dan melakukan kemahiran menimang dalam permainan sepak takraw.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menyatakan tempat kontak bola semasa servis sepak sila dan servis kuda. • Boleh melakukan dan menyatakan lakuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha dan kepala. • Boleh melakukan dan mengenal pasti kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda. • Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai berdasarkan situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dengan lakuan yang betul berdasarkan situasi permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa servis, menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dan bekerjasama dalam merancang dan melaksanakan strategi semasa bermain.
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh menilai keberkesanan strategi servis, menyerang dan bertahan yang telah digunakan serta membuat penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dalam situasi permainan.• Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain sepak takraw.• Boleh bermain sepak takraw sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG: KRIKET

Kriket merupakan salah satu daripada permainan dalam kategori pukul dan memadang. Kemahiran kriket bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 melibatkan kemahiran memukul, larian, menahan, memadang, boling dan kemahiran menjaga wicket. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran kriket.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Kriket 1.6 Melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh: 1.6.1 Melakukan pelbagai kemahiran memukul bola dalam situasi permainan. 1.6.2 Melakukan kemahiran larian dalam situasi permainan. 1.6.3 Melakukan pelbagai kemahiran menahan bola dalam situasi permainan. 1.6.4 Melakukan kemahiran memadam yang melibatkan membaling dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah dalam situasi permainan. 1.6.5 Melakukan pelbagai kemahiran boling dalam situasi permainan. 1.6.6 Melakukan kemahiran menjaga wicket dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kriket</p> <p>2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas kriket.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Memerihal tentang pemindahan daya semasa melakukan pelbagai kemahiran memukul bola.</p> <p>2.6.2 Menjelaskan kepentingan kelajuan semasa berlari antara wicket.</p> <p>2.6.3 Memerihalkan peranan penyerapan daya semasa melakukan kemahiran menahan.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti lakuan yang sesuai semasa membaling dan menangkap bola dalam situasi permainan.</p> <p>2.6.5 Menjelaskan kepentingan ketinggian pelepasan bola semasa boling.</p> <p>2.6.6 Mengenal pasti posisi yang sesuai semasa menjaga wicket dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memukul bola, dan menahan bola dalam situasi permainan. • Boleh membaling, menangkap bola dan boling dalam situasi permainan. • Boleh mengenal pasti lakuan membaling dan menangkap bola yang sesuai dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran larian antara wicket, menjaga wicket, memukul dan menahan bola dalam permainan kriket. • Boleh menerangkan serapan daya semasa melakukan kemahiran menahan bola. • Boleh menyatakan posisi yang sesuai menjaga wicket dan kepentingan kelajuan semasa berlari antara wicket.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan konsep pemindahan daya semasa memukul dan menahan bola dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan ketinggian sudut pelepasan bola semasa boling dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pemindahan daya, ketinggian sudut pelepasan bola, kelajuan larian antara wicket dan serapan daya semasa melakukan kemahiran asas kriket dengan laluan yang betul dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang strategi untuk memukul bagi mendapatkan larian dan strategi membaling bagi menghalang pemukul mendapatkan larian dalam situasi permainan. • Boleh bermain permainan kecil kriket dengan mengaplikasikan strategi yang telah dirancang dengan lakuan yang betul. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain permainan kriket.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menilai keberkesanan strategi untuk mendapatkan larian dan menghalang pasukan lawan mendapat larian serta penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran kriket dalam situasi permainan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa mendapatkan pandangan ahli kumpulan terhadap keberkesanan strategi kumpulan. • Boleh bermain kriket sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

Olahraga Asas yang diperkenalkan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di Tingkatan 2 akan memberi pengalaman, pengetahuan dan kemahiran dalam berlari, melompat dan membaling. Kemahiran Olahraga Asas membolehkan murid yang mengikut kurikulum Pendidikan Jasmani menguasai teknik kemahiran olahraga yang terdapat lumba jalan kaki, lompat jauh dan merejam lembing. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran olahraga.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Olahraga Asas 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.7.1 Melakukan kemahiran lumba jalan kaki. 1.7.2 Melakukan kemahiran lompat jauh. 1.7.3 Melakukan kemahiran rejam lembing dengan menggunakan lembing ubahsuai.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Olahraga Asas</p> <p>2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki.</p> <p>2.7.2 Menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap panjang langkah (<i>stride length</i>) semasa lumba jalan kaki.</p> <p>2.7.3 Menerangkan perkaitan antara kelajuan lari landas dengan jarak lompat jauh.</p> <p>2.7.4 Menerangkan kesan sudut lonjakan terhadap jarak lompat jauh.</p> <p>2.7.5 Menerangkan pengekalanimbangan badan semasa layangan dalam lompat jauh.</p> <p>2.7.6 Menyatakan kesan kelajuan merejam lembing terhadap jarak rejaman.</p> <p>2.7.7 Menyatakan kesan sudut pelepasan lembing terhadap rejaman.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru perlakuan lumba jalan kaki, lompat jauh dan rejam lembing.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. • Boleh melakukan dan menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap jarak langkah semasa lumba jalan kaki. • Boleh melakukan dan menerangkan perkaitan antara kelajuan larian landas dengan jarak lompatan semasa lompat jauh. • Boleh melakukan dan menerangkan kesan daya menapak ketika lonjakan terhadap sudut lonjakan semasa lompat jauh. • Boleh melakukan dan menyatakan kesan kelajuan dan sudut pelepasan lembing terhadap jarak rejaman.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengenal pasti lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. • Boleh mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki. • Boleh mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh. • Boleh mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh. • Boleh mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menerangkan dan mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki dengan lakuan yang betul. • Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. • Boleh menerangkan dan mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. • Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh dengan lakuan yang betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang kelajuan larian landas untuk meningkatkan jarak lompatan secara tekal semasa lompat jauh.• Boleh merancang kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk meningkatkan jarak rejaman secara tekal.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh membuat penambahbaikan ke atas kelajuan lari landas semasa lompat jauh dan meningkatkan jarak rejaman.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas.• Boleh melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang. Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2 melibatkan penggunaan simpulan dan ikatan untuk membina khemah dan membina gajet, melakukan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki. Aktiviti dalam Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan akan meningkatkan kreativiti dan inovasi.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Rekreasi dan Kesenggangan 1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh: 1.8.1 Membina khemah dengan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai. 1.8.2 Membina gajet dengan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai. 1.8.3 Melakukan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.8 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh: 2.8.1 Menyatakan justifikasi simpulan dan ikatan yang dipilih untuk membina khemah. 2.8.2 Menyatakan justifikasi simpulan dan ikatan yang dipilih untuk membina gajet. 2.8.3 Mengenal pasti strategi untuk mematikan lawan dan menyelamatkan diri semasa bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat simpulan dan ikatan berdasarkan tunjukcara atau pelbagai media. • Boleh mengenal pasti peralatan yang boleh digunakan untuk membuat gajet. • Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat pelbagai simpulan dan ikatan yang sesuai untuk mendirikan khemah gajet. • Boleh mengetahui cara bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki serta bermain dalam kumpulan kecil.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan simpulan dan ikatan untuk berdiri khemah dan gajet. • Boleh bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kemahiran simpulan dan ikatan yang betul untuk membina khemah dan gajet. • Boleh mengaplikasikan strategi untuk menang dalam permainan Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki mengikut peraturan yang dibenarkan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta khemah dengan menggunakan bahan yang terdapat di persekitaran atau kitar semula dan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai. • Boleh membina pelbagai gajet yang sesuai untuk perkhemahan. • Boleh mereka cipta permainan baharu berdasarkan kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki. • Boleh menunjukkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap gajet dan khemah yang telah direka cipta. • Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap permainan yang telah direka. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. • Boleh menggunakan kemahiran rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot serta komposisi badan. Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Tingkatan 2, memberi pendedahan pemilihan dan latihan senaman kepada murid. Bidang Kecergasan juga melibatkan Pentaksiran Kecergasan Fizikal menggunakan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Senaman Kapasiti Aerobik 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Mengira kadar nadi latihan (KNL) diri sendiri berdasarkan kadar nadi rehat (KNR) dan kadar nadi maksimum (KNM) dengan menggunakan rumus Karvonen. $[(KNM - KNR) \times \% \text{ intensiti} + KNR]$</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam julat 65% - 85% KNL berdasarkan prinsip FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time), .</p>
<p>Senaman Kelenturan 3.2 Melakukan senaman kelenturan. dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.2.1 Melakukan senaman <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF) untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p>
<p>Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot 3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT .</p>
<p>Komposisi Badan 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.4.1 Mengukur peratus lemak badan menggunakan ukuran lipatan kulit berdasarkan 3 titik cubitan.</p>

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.	3.5.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.5.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</p> <p>4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Mengenal pasti peratus intensiti yang sesuai bagi menentukan kadar nadi latihan untuk meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.1.2 Menerangkan kepentingan kadar nadi latihan semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.1.3 Menjelaskan keperluan kekerapan melakukan senaman untuk meningkatkan kapasiti aerobik.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</p> <p>4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.</p>	<p>4.2.1 Menjelaskan kepentingan regangan PNF.</p> <p>4.2.2 Menerangkan kekerapan, intensiti dan jangka masa dalam regangan PNF.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot</p> <p>4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>4.3.1 Menyenaraikan senaman meningkatkan daya tahan otot.</p> <p>4.3.2 Menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian.</p>

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan</p> <p>4.4 Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan.</p>	<p>4.4.1 Mengenal pasti titik cubitan pada otot trisep, abdominal, dan gastroknemius.</p> <p>4.4.2 Menentukan peratus lemak badan sendiri menggunakan Jadual Peratus Lemak Badan.</p> <p>4.4.3 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>4.5 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p>	<p>4.5.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.</p> <p>4.5.2 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri. • Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan melalui regangan PNF dan daya tahan otot. • Boleh mengenal pasti otot trisep, abdominal dan gastroknemius pada badan sendiri.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dan boleh menyatakan maksud kadar nadi maksimum, kadar nadi rehat dan peratus intensiti dalam rumus Karvonen. • Boleh melakukan dan boleh menyatakan kekerapan dan jangka masa yang sesuai untuk senaman PNF. • Boleh melakukan senaman untuk meningkatkan daya tahan otot dan menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian. • Boleh menanda titik cubitan pada otot trisep, abdominal dan gastroknemius untuk mengukur peratus lemak badan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik, regangan PNF dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. • Boleh menghitung kadar nadi latihan pada intensiti 65% dan 85% berdasarkan rumus Karvonen. • Boleh menghitung peratus lemak badan berdasarkan 3 titik cubitan. • Boleh mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan mengira kadar nadi latihan diri sendiri dengan menggunakan rumus Karvonen. • Boleh melakukan senaman daya tahan otot antara 30 – 60 saat. • Boleh membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan Jadual Peratus Lemak Badan. • Boleh melakukan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none">• Boleh merancang senaman kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri.• Boleh membandingkan skor ujian SEGAK bagi diri sendiri dengan keputusan keseluruhan SEGAK untuk mendapatkan status kecergasan.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti kecergasan fizikal yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan.• Boleh merancang dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan SEGAK.• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu untuk meningkatkan literasi kesihatan murid yang merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Literasi kesihatan merupakan salah satu aset abad ke-21 iaitu kemahiran memperoleh, menginterpretasi dan memahami maklumat mengenai kesihatan serta perkhidmatan kesihatan untuk meningkatkan kualiti hidup. Murid merupakan pewaris negara yang perlu dilengkapi dengan literasi kesihatan seperti berpengetahuan, berkemahiran menangani risiko, menjaga keselamatan diri, mempunyai sikap dan nilai yang positif serta mengamalkan cara hidup yang sihat. Justeru, KSSM Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekal menghadapi cabaran global masa kini.

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

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

MATLAMAT PENDIDIKAN KESIHATAN

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

OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSM Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

FOKUS PENDIDIKAN KESIHATAN

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

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

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

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

1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

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

2. Pemakanan

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

3. Pertolongan Cemas

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

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Dalam Kurikulum Pendidikan Kesihatan

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) diajar melalui kurikulum Pendidikan Kesihatan. PEERS adalah satu proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan.

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

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

1. Membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga serta masyarakat.

2. Menyediakan maklumat yang perlu diketahui supaya murid mengambil berat tentang kesihatan seksual dan keluarga sebagai institusi asas manusia serta menyumbang kepada pemeliharaan integriti institusi kekeluargaan secara berterusan dan berkekalan.
3. Memperoleh kemahiran membuat keputusan secara bijak dan bertanggungjawab tentang kesihatan serta tingkah laku seksual pada masa kini dan masa depan.

PEERS merangkumi:

- Kesihatan diri dan reproduktif
Aspek perkembangan dan perubahan fizikal, fisiologikal serta psikologikal semasa akil baligh dan penjagaan kesihatan reproduktif.
- Penyalahgunaan bahan
Kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah, inhalan dan alkohol, serta kemahiran berkata TIDAK.
- Pengurusan mental dan emosi
Kemahiran pengurusan konflik dan stres dalam diri, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat.
- Kekeluargaan
Kepentingan institusi perkahwinan, kekeluargaan, peranan dan tanggungjawab ahli dalam keluarga.
- Perhubungan
Kepentingan etiket perhubungan dan kemahiran interpersonal yang positif dalam persaudaraan serta persahabatan.
- Penyakit
Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.
- Keselamatan
Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang tidak dikenali, antipemerdagangan manusia dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN KESIHATAN

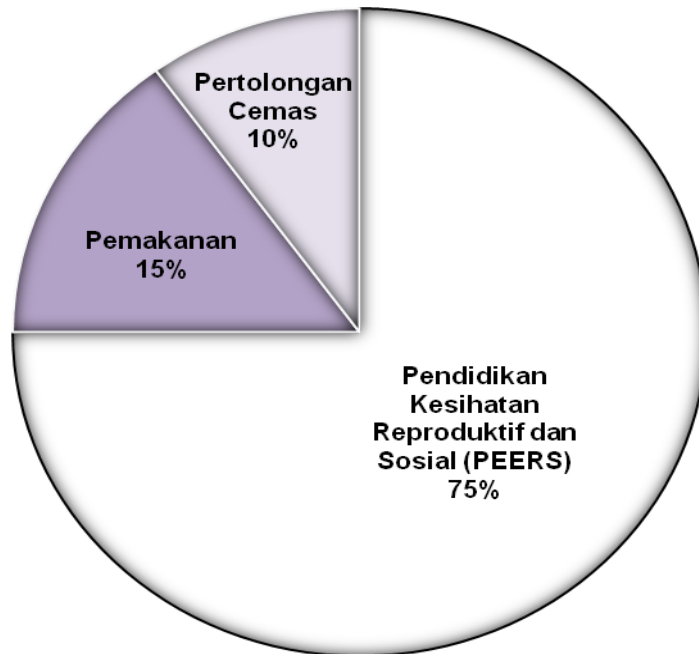
DSKP KSSM Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti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

Jadual 8: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Kesihatan

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

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSM Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial iaitu PEERS (75%), Pemakanan (15%) dan Pertolongan Cemas (10%).



Rajah 3: Skop Kurikulum Pendidikan Kesihatan

CADANGAN AGIHAN MASA

Cadangan agihan masa bagi setiap komponen yang terdapat dalam KSSM Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 16 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP KSSM Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2 seperti Jadual 9.

Jadual 9: Cadangan Agihan Masa

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

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek identiti seksual, orientasi seksual, kehormatan diri, keselamatan diri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual serta risiko penyalahgunaan bahan. Penekanan juga diberi kepada kemahiran mengurus konflik dan stres dalam kehidupan harian, kemahiran interpersonal dalam merapatkan jurang generasi dan mengamalkan nilai-nilai dalam perhubungan. PEERS juga memberi fokus kepada cara mencegah diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Menangani kecelaruan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identiti seksual • Orientasi seksual 	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Menghuraikan maksud identiti seksual iaitu setiap orang dilahirkan sama ada sebagai lelaki atau perempuan.</p> <p>1.1.2 Menghuraikan maksud orientasi seksual iaitu keinginan seksual terhadap berlainan jantina atau sesama jantina atau kedua-duanya sekali.</p> <p>1.1.3 Menjana idea cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat Malaysia.</p>	1	Menyatakan maksud identiti seksual dan orientasi seksual.	<p>Nota:</p> <p>Identiti seksual iaitu bagaimana individu melihat dirinya sebagai lelaki atau perempuan.</p> <p>Orientasi seksual merujuk kepada individu sama ada</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Heteroseksual ▪ Homoseksual ▪ Bisexual <p>Contoh kecelaruan identiti seksual adalah seperti transeksual.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Program atau forum berkaitan kesihatan reproduktif remaja
		2	Menjelaskan jenis orientasi seksual.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kecelaruan identiti seksual dan kecelaruan orientasi seksual.	
		4	Membezakan maksud identiti seksual dengan orientasi seksual.	
		5	Merumuskan pandangan agama dan budaya masyarakat Malaysia terhadap kecelaruan identiti seksual dan kecelaruan orientasi seksual.	
		6	Menulis secara kreatif cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Kepentingan menjaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehormatan diri 	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Menyatakan maksud kehormatan diri.</p> <p>1.2.2 Menganalisis kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan.</p> <p>1.2.3 Menilai kesan terhadap diri, keluarga dan masyarakat sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.</p>	1	Menyatakan maksud kehormatan diri.	<p>Nota:</p> <p>Kehormatan diri adalah seperti maruah, kemuliaan, harga diri dan nama baik seseorang.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>World Cafe</i> <p>Sumbang saran kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan.</p>
		2	Menjelaskan kepentingan menjaga kehormatan diri.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	
		4	Menganalisis langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	
		5	Merumuskan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.	
		6	Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kehormatan diri secara kritis dan kreatif.	

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Cara menangani:</p> <ul style="list-style-type: none"> Risiko penyalahgunaan bahan 	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menghuraikan risiko penyalahgunaan bahan.</p> <p>2.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani risiko penyalahgunaan bahan.</p> <p>2.1.3 Menilai faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.</p>	1	Memberi contoh risiko penyalahgunaan bahan.	<p>Nota:</p> <p>Kemahiran kecekapan psikososial adalah seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat keputusan Pemikiran kritis Hubungan interpersonal Mengurus tekanan Komunikasi Empati Mengurus emosi Kesedaran sendiri Pemikiran kreatif Penyelesaian masalah <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Gallery Walk</i> <p>Faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.</p>
		2	Menghubungkan risiko penyalahgunaan bahan dalam kehidupan harian.	
		3	Mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani penyalahgunaan bahan.	
		4	Memilih tindakan yang sesuai untuk tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.	
		5	Meramalkan risiko penyalahgunaan bahan kepada diri.	
		6	Menjana idea cara mengelakkan diri daripada terlibat dalam penyalahgunaan bahan.	

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Cara mengendali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengurusan konflik • Pengurusan stres 	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Menyatakan pelbagai situasi konflik dan situasi stres.</p> <p>3.1.2 Mengaplikasikan cara mengurus konflik dan mengurus stres.</p> <p>3.1.3 Menilai kesan konflik dan kesan stres terhadap kesihatan diri dan keluarga.</p>	1	Menyenaraikan contoh situasi konflik dan situasi stres.	<p>Nota:</p> <p>Cara yang salah dalam mengurus konflik dan stres adalah seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Deliberate Self Harm (DSH)</i> iaitu sengaja mencederakan diri sendiri ▪ Penyalahgunaan bahan <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan stres <ul style="list-style-type: none"> (i) <i>Imageri visual</i> (ii) <i>Paper mosaics</i> ▪ Peta minda
		2	Menerangkan kesan konflik dan kesan stres.	
		3	Menjelaskan dengan contoh faedah mengurus konflik dan mengurus stres.	
		4	Menganalisis konflik dan stres yang mempengaruhi kesihatan diri dan keluarga dalam kehidupan harian.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengurus konflik dan stres dalam kehidupan harian.	
		6	Menjana idea yang boleh menangani konflik dan stres dalam kehidupan harian.	

4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Kepentingan merapatkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jurang generasi 	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menyatakan maksud jurang generasi.</p> <p>4.1.2 Menganalisis jurang generasi dalam keluarga.</p> <p>4.1.3 Menilai kepentingan merapatkan jurang generasi dalam keluarga.</p> <p>4.1.4 Menjana idea cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.</p>	1	Menyatakan maksud jurang generasi.	<p>Nota:</p> <p>Jurang generasi bermaksud perbezaan antara satu generasi dengan generasi lain seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> Generasi X (1965 - 1980) Generasi Y (1981 - 1994) Generasi Z (1995 - 2010) Generasi <i>Alpha</i> (2011- 2025) <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>World Cafe</i> Pembelajaran berasaskan Inkuiri <p>Apakah yang akan kamu lakukan bagi mengurangkan jurang generasi dalam keluarga?</p>
		2	Membincangkan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan merapatkan jurang generasi.	
		4	Membanding beza jurang generasi dalam keluarga.	
		5	Mengesyorkan cara untuk merapatkan jurang generasi.	
		6	Merancang dan menjalankan projek mini berkaitan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	

5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Kepentingan menghargai: <ul style="list-style-type: none"> • Nilai dalam perhubungan • Batas perhubungan 	Murid boleh: 5.1.1 Membincangkan nilai dalam perhubungan dan batas perhubungan yang sihat. 5.1.2 Menganalisis cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat. 5.1.3 Menilai kebaikan mengamalkan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.	1	Memberi contoh nilai dalam perhubungan yang sihat.	Nota: Agama dan budaya menganjurkan nilai dan batas perhubungan yang sihat. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menulis “Resipi Perhubungan yang Sihat” Bagaimanakah menjalin perhubungan yang sihat? ▪ Pembelajaran berasaskan Inkuiri Bagaimanakah teknologi memainkan peranan dalam mengekalkan batas perhubungan yang sihat?
		2	Menerangkan batas perhubungan yang sihat.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	
		4	Menganalisis cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	
		5	Merumuskan kebaikan mengamalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.	
		6	Menjana idea cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.	

6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>6.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit tidak berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Hipertensi • Penyakit kardiovaskular • Penyakit respiratori kronik 	<p>Murid boleh:</p> <p>6.1.1 Membincangkan penyakit tidak berjangkit iaitu diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.</p> <p>6.1.2 Mengaplikasikan cara mencegah diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.</p> <p>6.1.3 Menilai akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat.</p>	1	Menjelaskan penyakit tidak berjangkit.	<p>Nota:</p> <p>Penekanan kepada amalan gaya hidup sihat dalam mengurangkan faktor risiko penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik (<i>Chronic Obstructive Pulmonary Disease/ COPD</i>).</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kempen kesedaran penyakit tidak berjangkit
		2	Memberi contoh risiko penyakit tidak berjangkit.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah penyakit tidak berjangkit.	
		4	Memilih cara mengurus diri jika menghidap penyakit tidak berjangkit.	
		5	Membuat kesimpulan tentang akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat kepada diri sendiri dan keluarga.	
		6	Merancang dan menghasilkan pelan amalan gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit tidak berjangkit secara kritis dan kreatif.	

7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gangguan seksual • Penderaan seksual 	<p>Murid boleh:</p> <p>7.1.1 Membincangkan tentang gangguan seksual dan penderaan seksual.</p> <p>7.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.</p> <p>7.1.3 Menjana idea cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.</p>	1	Menyatakan maksud gangguan seksual dan penderaan seksual.	<p>Nota:</p> <p>Gangguan seksual boleh berlaku secara verbal dan bukan verbal termasuk kelakuan atau sentuhan tidak selamat serta sentuhan tidak selesa.</p> <p>Penderaan seksual mengeksploitasi dan menjatuhkan maruah seseorang, dan boleh menyebabkan rasa putus harapan, sikap antisosial serta kelakuan yang membinasakan diri sendiri. (UNICEF Malaysia, 2010)</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perbahasan bertajuk 'Gangguan dan Penderaan Seksual'
		2	Menjelaskan contoh gangguan seksual dan penderaan seksual.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.	
		4	Menganalisis pelbagai gangguan seksual.	
		5	Membahaskan cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.	
		6	Menyebarkan maklumat cara mengelak diri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual secara kritis dan kreatif.	

PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada keselamatan makanan dan kualiti makanan untuk mengelak risiko keracunan pengambilan makanan dalam kehidupan harian.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Kepentingan menjaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keselamatan makanan • Kualiti makanan 	<p>Murid boleh:</p> <p>8.1.1 Membincangkan tentang keselamatan makanan dan kualiti makanan.</p> <p>8.1.2 Mengaplikasikan cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.</p> <p>8.1.3 Menilai makanan yang diambil berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.</p>	1	Menyatakan maksud keselamatan makanan dan kualiti makanan.	<p>Nota:</p> <p>Keselamatan makanan bermaksud makanan itu bersih daripada kuman berbahaya, racun, toksin dan bersih daripada najis dan bahan buangan yang lain.</p> <p>Contoh ciri keselamatan makanan dan kualiti makanan adalah seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arahan penyimpanan ▪ Pengetinan dan pembungkusan ▪ Kandungan makanan ▪ Tarikh luput ▪ Tanda halal <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kempen makanan yang selamat dan berkualiti
		2	Menerangkan cara mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.	
		4	Menganalisis cara penyimpanan bagi mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	
		5	Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makanan berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	
		6	Merancang dan menjalankan kempen berkaitan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S. dan bertindak secara bijak mengikut situasi kecemasan.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <p>Mengetahui prosedur:</p> <ul style="list-style-type: none"> T.O.T.A.P.S. 	<p>Murid boleh:</p> <p>9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.</p> <p>9.1.2 Mengaplikasikan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.</p> <p>9.1.3 Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur T.O.T.A.P.S.</p>	1	Menyatakan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	<p>Nota:</p> <p>T: <i>Talk</i></p> <p>O: <i>Observe</i></p> <p>T: <i>Touch</i></p> <p>A: <i>Active movement</i></p> <p>P: <i>Passive movement</i></p> <p>S: <i>Skill Test</i></p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membina carta aliran T.O.T.A.P.S. Sesi amali prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S. Lakonan secara spontan situasi kecemasan
		2	Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	
		3	Menunjuk cara langkah-langkah prosedur T.O.T.A.P.S.	
		4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk T.O.T.A.P.S.	
		5	Membuat keputusan tindakan yang diambil semasa melakukan prosedur T.O.T.A.P.S.	
		6	Menyebarkan maklumat tentang situasi kecemasan yang memerlukan prosedur T.O.T.A.P.S. secara kritis dan kreatif.	

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

- | | |
|--|--|
| 1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. Kamariah binti Mohd Yassin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. Nawi bin Razali | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi | Institut Sains Negara, Kuala Lumpur |
| 6. Prof. Madya Dr. Nur Ikhwan bin Mohammad | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 7. Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 8. Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia, Selangor |
| 9. Chia Chiow Ming | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 10. Kok Mong Lin | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 11. Azizah binti Md Amin | IPG Kampus Pendidikan Islam, Selangor |
| 12. Norhizan bin Zainol | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 13. Poniran bin Salamon | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 14. Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 15. Othman bin Che Man | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang |
| 16. Adib bin Sulaiman | IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor |
| 17. Shankaralingam A/L Ramalingam | Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur |
| 18. Noorrul Afniza binti Ahmad Jamaludin | Sekolah Sukan Negeri SMK Seri Kota, Melaka |
| 19. Mohd Fauzi bin Narsri | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor |
| 20. Wan Ibrahim bin Wan Chik | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor |
| 21. Ahmad Shaker bin Abdul Majeed | SMK Ayer Hangat, Langkawi |
| 22. Ghazali bin Sulong | SMK Cabang Empat, Kelantan |

- | | | |
|-----|---------------------------|------------------------------------|
| 23. | Kua Eh Jun | SMK Penambang, Kelantan |
| 24. | Gopal A/L Raman | SMK Puchong Permai, Selangor |
| 25. | Lim Teng Hooi | SMK Seri Desa, Selangor |
| 26. | Abdul Razak bin Sulaiman | SMK Seri Indah, Selangor |
| 27. | Zool Hilmi bin Abu Bakar | SMK Tengku Lela Segara, Terengganu |
| 28. | Fakhri bin Mohd Nor | SK Bangsar, Kuala Lumpur |
| 29. | Mohd Futra bin Abd. Ghani | SK Kampung Bukit, Terengganu |
| 30. | Mohd Irwan bin Miskob | SK Taman Midah, Kuala Lumpur |

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. | Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. | Muhammad Nasir bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. | Nur Muriza binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Zahari bin A. Hasan | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 6. | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah | Universiti Malaya, Kuala Lumpur |
| 7. | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor |
| 8. | Prof. Dr. Foong Kin | Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang |
| 9. | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu |
| 10. | Datin Dr. Sheila Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur |
| 11. | Dr. Saidatul Norbaya binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 12. | Dr. Hamizah binti Mohd Hassan | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 13. | Hamillia Saini binti Mohamad | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 14. | Gananathan A/L M. Nadarajah | IPG Kampus Ilmu Khas |
| 15. | Noor Izrain binti Kamsiran | IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka |
| 16. | Lim Poh Yien | SMJK Yu Hua, Selangor |
| 17. | Salimah binti Ali | SMK Banting, Selangor |
| 18. | Elizabeth Chong | SMK Bukit Mewah, Negeri Sembilan |
| 19. | Eu Mee Seong | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan |
| 20. | Lim Aik Kuan | SMK Klebang Besar, Melaka |
| 21. | Sukhdev Singh A/L Major Singh | SMK Miharja, Kuala Lumpur |
| 22. | Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |

- | | | |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------|
| 23. | Zawiah binti Abas | SMK Putra, Terengganu |
| 24. | Norliah binti Hussein | SMK Senaling, Negeri Sembilan |
| 25. | Yap Siow Yin | SMK Seri Garing, Selangor |
| 26. | Noor Mazwin binti Idris | SMK Taman Inderawasih, Pulau Pinang |
| 27. | Fazila binti Mohammad Khairuddi | SMK Taman Jasmin 2, Selangor |
| 28. | Low Shiek Li | SMK USJ 8, Selangor |

PENGHARGAAN**Penasihat**

Dr. Sariah binti Abd. Jalil	- Pengarah
Shamsuri bin Sujak	- Timbalan Pengarah
Datin Dr. Ng Soo Boon	- Timbalan Pengarah

Penasihat Editorial

Dr. A'azmi bin Shahri	- Ketua Sektor
Mohamed Zaki bin Abd. Ghani	- Ketua Sektor
Naza Idris bin Saadon	- Ketua Sektor
Chetrilah binti Othman	- Ketua Sektor
Zaidah binti Mohd. Yusof	- Ketua Sektor
Mohd Faudzan bin Hamzah	- Ketua Sektor
Dr. Rusilawati binti Othman	- Ketua Sektor
Mohamed Salim bin Taufiq Rashidi	- Ketua Sektor

GLOSARI

PERKATAAN	PENERANGAN
Boling (kriket)	Lakuan balingan bola ikut arah pusingan jam dan bola dilepaskan pada ketinggian yang maksimum serta tangan diluruskan.
Daya menapak	Daya yang dikenakan ke atas papan lonjakan semasa melonjak.
<i>Diving try</i>	Perbuatan pemain dengan cara meluncur untuk meletak atau menyentuh bola dalam kawasan gol pasukan lawan.
Hantaran <i>pop (pop pass)</i>	Teknik hantaran dekat secara melambung bola pada aras dada dengan menggunakan hujung jari kedua-dua belah tangan.
Kinematik	Memperihalkan pergerakan jasad.
Mengacah (bola baling)	Melakukan gerakan yang mengelirukan pihak lawan.
Mengadang (bola baling)	Menahan, menghalang, dan menyekat pergerakan atau laluan pihak lawan daripada melepasi ke sesuatu kawasan.
Mengadang (sepak takraw)	Membuat adangan dengan menggunakan bahagian kaki atau badan untuk menghalang bola dari libasan pihak lawan.
Mengelecek (bola baling)	Melantunkan bola dengan pergerakan yang cepat dan tangkas serta mengelirukan supaya tidak dirampas oleh pihak lawan.
Mengumpan (sepak takraw)	Membuat hantaran dengan menggunakan bahagian kaki atau kepala untuk dilibas ke gelanggang lawan.
Melibas (sepak takraw)	Menggunakan bahagian kaki untuk membuat libasan bola ke dalam gelanggang pihak lawan.
Menimang	Membuat kawalan bola dengan menggunakan bahagian kaki, paha, dan kepala.
Permainan Bola Tuju Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan yang memerlukan pemain membaling bola menuju kaki pemain lawan. • Pemain lawan perlu mengelak daripada terkena bola.

Permainan Jengkek Ligan	<ul style="list-style-type: none"> • Dikenali juga dengan nama aci jengkek. • Permainan ini memerlukan pemain mengejar pemain lain. • Pemain yang mengejar menggunakan sebelah kaik.
PNF	PNF bermaksud <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (Fasilitasi Neuromuskular Proprioseptif), yang merujuk kepada satu bentuk senaman kelenturan yang melibatkan regangan dan penguncupan ke atas sekumpulan otot sasaran.
Roll ball (ragbi sentuh)	Menggolekkan bola ke belakang di antara kedua-dua belah kaki.
Rotasi pinggul	Aksi menggerakkan pinggul ke hadapan dan ke belakang seiring dengan langkah kaki.
Rumus Karvonen	Satu rumus matematik yang digunakan untuk mengira zon latihan sasaran berdasarkan kadar nadi maksimum dan kadar nadi rehat.
Servis kuda (sepak takraw)	Menggunakan bahagian kekura kaki untuk kontak pada bola sewaktu melakukan servis.
Stride length	Jarak langkah antara kaki kanan dan kaki kiri.
Sudut lonjakan	Sudut antara pusat graviti pelaku dengan satah mendatar (landas larian) semasa lonjakan.
Sudut pelepasan	Sudut antara pusat graviti lembing dengan satah mendatar semasa rejaman.
Tarian Inang	<ul style="list-style-type: none"> • Versi moden bagi tarian tradisional rakyat iaitu Tarian Mak Inang yang dicipta semasa zaman Kesultanan Melayu Melaka. • Tarian ini sering dipersembahkan di majlis-majlis sosial mengikut laju tempo rebana, biola, dan gendang.
Tarian Magunatip	<ul style="list-style-type: none"> • Sejenis tarian tradisi masyarakat beberapa suku kaum Murut di pedalaman Sabah. • Perkataan Magunatip diambil daripada perkataan "atip" yang bermaksud menekan antara dua permukaan. • Penari magunatip memerlukan kemahiran dan ketangkasan yang baik untuk menari melintasi buluh yang dipukul serentak untuk menghasilkan bunyi dan irama tarian tersebut.
Try (ragbi sentuh)	Perbuatan pemain yang berjaya meletakkan atau menyentuh bola dengan kemas dalam kawasan gol pasukan lawan.



97896741202620

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://www.moe.gov.my/bpk>