



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tingkatan 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tingkatan 1

Bahagian Pembangunan Kurikulum

2015

Terbitan 2015

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga 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.

ISBN: 978-967-420-136-4

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.....	12
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 Sepak.....	39
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan; Bola Jaring.....	45
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring; Bola Tampar.....	51
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring; Badminton.....	57
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas.....	63
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	71
Bidang Kecergasan: Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan.....	77
Komponen Pendidikan Kesihatan	
Pengenalan Pendidikan Kesihatan.....	89
Matlamat Pendidikan Kesihatan.....	89
Objektif Pendidikan Kesihatan.....	90
Fokus Pendidikan Kesihatan.....	90
Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan.....	93
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan.....	94
Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS).....	95
Pemakanan.....	107
Pertolongan Cemas.....	111
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	115
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	117
Glosari.....	119



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 memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

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

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997

[PU(A)531/97]

KATA PENGANTAR

Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) yang dilaksanakan secara berperingkat mulai tahun 2017 bagi 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 PJPB 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

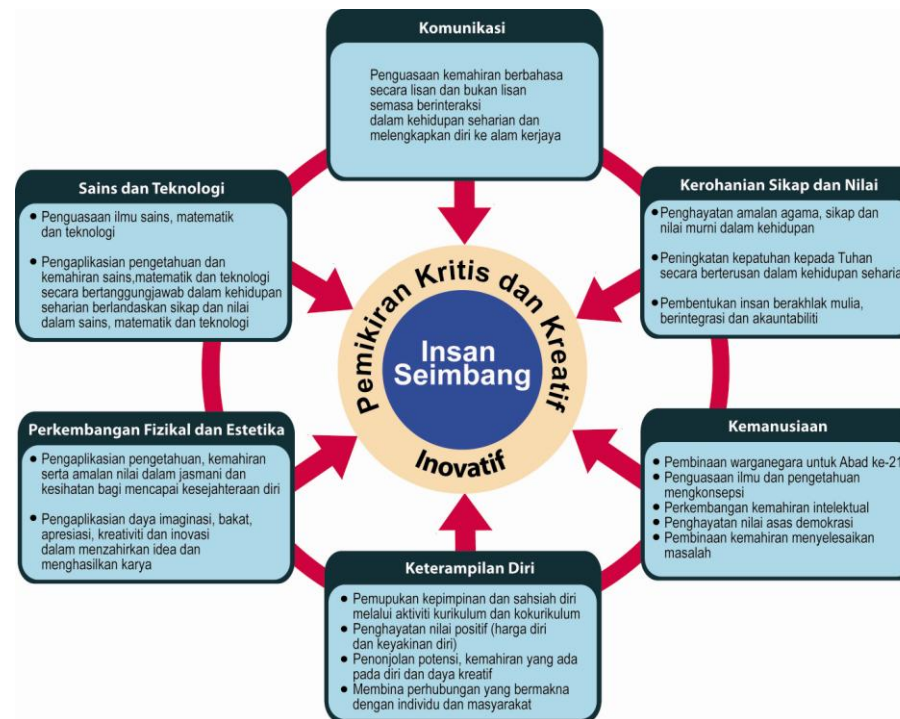
KSSM PJPB bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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 PJKK digubal berdasarkan enam tunjang kerangka KSSM iaitu memberi fokus kepada tunjang perkembangan fizikal dan estetika yang memberi penekanan kepada perkembangan jasmani dan kesihatan untuk kesejahteraan diri.



Rajah 1: Kerangka 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 diperoleh.
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 di mana murid dapat menguasai objektif pembelajaran, sebelum mereka boleh beralih kepada objektif yang akan datang. Melalui pembelajaran masteri, murid tahu dengan jelas berkaitan perkara yang akan dipelajari dan bagaimana mereka dinilai. Pembelajaran masteri memberi peluang kepada murid menguasai konsep dan kemahiran yang ditetapkan dalam objektif pembelajaran sekiranya mereka diberi masa dan persekitaran pembelajaran yang betul.

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

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

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

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

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

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

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

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

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran berasaskan projek adalah pendekatan pembelajaran di mana murid belajar dengan menyiasat soalan kompleks, masalah atau cabaran. Ia menggalakkan pembelajaran aktif, melibatkan murid dan membolehkan mereka untuk berfikir aras tinggi. Murid meneroka masalah dunia sebenar dan mencari jawapan melalui 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. Ia memberi tumpuan kepada pendekatan pengajaran melalui bermain yang menekankan konsep, taktik, strategi dan penyelesaian masalah. Sesuatu kemahiran hanya akan dibangunkan mengikut keperluan semasa. Penggunaan TGfU dalam PdP 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 diterapkan 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 dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen di dalam EMK adalah seperti berikut:

1. Bahasa

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

2. Kelestarian Alam Sekitar

- Kesedaran mencintai dan menyayangi alam sekitar dalam jiwa murid perlu dipupuk melalui PdP semua mata pelajaran.
- Pengetahuan dan kesedaran terhadap kepentingan alam sekitar dan kelestarian global penting dalam membentuk etika murid untuk menghargai alam dan kehidupan.

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 kebangsaan dan global 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, memperbaiki 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.

PENTAKSIRAN SEKOLAH

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

merancang tindakan susulan ke arah peningkatan perkembangan pembelajaran murid.

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

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

ORGANISASI KANDUNGAN

KSSM PJPJ 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 PJPJ Tingkatan 1 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 Komponen Pendidikan Jasmani, organisasi DSKP melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Manakala Komponen Pendidikan Kesihatan melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, Standard Prestasi dan Catatan.

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Komponen Pendidikan Jasmani digubal berasaskan 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

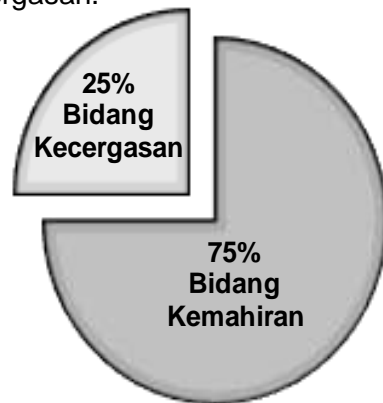
KSSM Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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 berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen pengurusan keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial, dinamika kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal serta amalan etika dalam sukan.

Kandungan KSSM Pendidikan Jasmani dalam PJPJ 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 pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi psikomotor, kognitif dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

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

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	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.
2	Memahami dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan fizikal serta menyatakan pengetahuan berkaitan fakta, konsep dan prosedur bagi sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.
3	Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prinsip, prosedur, strategi, teknik dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.
4	Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal 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.
5	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 tekad dan mempamerkan kemahiran interpersonal (kemahiran insaniah).
6	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.

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 1 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 1 terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Gimnastik Asas.
2. Pergerakan Berirama.
3. Permainan:
 - Kategori serangan yang melibatkan bola sepak dan bola jaring.
 - Kategori jaring yang melibatkan bola tampar dan badminton.
4. Olahraga Asas melibatkan kemahiran asas lari pecut, lari berganti-ganti, lompat tinggi dan lontar peluru.

5. Rekreasi dan Kesenggangan yang melibatkan kemahiran tali aras rendah (low element course), *frisbee* dan sepak raga ratus.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

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

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

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui aspek ini, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat 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 di 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 1 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Guru boleh memulakan pengajaran dan pembelajaran dengan Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan tanpa terikat dengan susunan bidang dalam kurikulum ini.

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

Ringkasannya adalah seperti berikut:

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

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 8 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 PJP 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 1 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 48 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 1 seperti Jadual 7.

Jadual 7: Cadangan Agihan Masa

BIDANG	SUB BIDANG	BILANGAN JAM
KEMAHIRAN	Gimnastik Asas	5
	Pergerakan Berirama	4
	Kategori Serangan atau Kawasan	
	Bola Sepak	5
	Bola Jaring	5
	Kategori Jaring atau Dinding	
	Bola Tampar	5
	Badminton	5
KECERGASAN	Olahraga Asas	5
	Rekreasi dan Kesenggangan	4
	Kapasiti Aerobik	8
	Kelenturan	
	Daya Tahan dan Kekuatan Otot	
	Komposisi Badan	
	Pentaksiran Kecergasan Ujian SEGAK	2
Jumlah		48

BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

Kemahiran gimnastik asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Menerusi kemahiran gimnastik asas Tingkatan 1, murid menggunakan kemahiran yang spesifik untuk melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin. Proses PdP gimnastik asas dapat meningkatkan kemahiran interpersonal seperti interaksi, keyakinan diri dan kerjasama dalam kumpulan.

ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Gimnastik Asas 1.1 Melakukan kemahiran lantunan dan layangan di atas trampolin.	Murid boleh: 1.1.1 Membuat bentuk badan <i>tuck</i> , <i>pike</i> dan <i>straddle</i> semasa layangan di atas trampolin. 1.1.2 Melakukan pelbagai putaran semasa melakukan layangan di atas trampolin. 1.1.3 Mereka cipta rutin pergerakan berdasarkan kemahiran lantunan, putaran dan bentuk badan di atas trampolin. 1.1.4 Melakukan persembahan rutin yang telah direka cipta.

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Gimnastik Asas</p> <p>2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin.</p>	<p>2.1.1 Menyatakan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan kawalan badan semasa layangan.</p> <p>2.1.2 Menerangkan mekanik lakuan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti ketinggian layangan yang sesuai untuk melakukan putaran dan bentuk badan di atas trampolin.</p> <p>2.1.4 Mengenal pasti gabungan kemahiran lantunan, bentuk badan dan putaran yang sesuai digunakan semasa mereka cipta rutin pergerakan di atas trampolin.</p>

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh meniru kemahiran lantunan menggunakan pelbagai bahagian badan serta membuat bentuk badan berdasarkan huruf dan putaran semasa layangan di atas trampolin.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menyatakan postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan yang sesuai semasa melakukan lantunan, putaran dan bentuk badan di atas trampolin.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat semula dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran dan bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i> dan <i>straddle</i> di atas trampolin.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menyatakan dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran dan bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i> dan <i>straddle</i> dengan lakuan yang betul di atas trampolin.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang rutin pergerakan yang melibatkan kemahiran lantunan, membentuk badan dan putaran di atas trampolin. Boleh melakukan persembahan rutin pergerakan yang telah direka cipta. Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat refleksi berdasarkan rutin pergerakan yang telah direka cipta berdasarkan persembahan serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti gimnastik asas. 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 murid Tingkatan 1 memberi penekanan kepada kemahiran pergerakan dalam tarian tradisional dan etnik. Menerusi kemahiran ini, murid boleh mengimprovisasi pergerakan dalam tarian tradisional dan etnik mengikut kreativiti dan membuat persembahan.

ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pergerakan Berirama 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.	Murid boleh: 1.2.1 Mereka cipta pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar. 1.2.2 Melakukan kemahiran dalam tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar. 1.2.3 Mereka cipta pergerakan tarian menggunakan langkah joget dan sumazau serta mempersembahkan mengikut muzik.

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Pergerakan Berirama 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.	2.2.1 Memerihalkan tema, pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus dalam pergerakan kreatif yang direka cipta. 2.2.2 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Joget dan Sumazau. 2.2.3 Menjelaskan perkaitan antara konsep pergerakan dengan nilai estetika berdasarkan rutin pergerakan tarian yang direka cipta.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru langkah tarian Joget dan Sumazau yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar. • Boleh mengenal pasti tema pergerakan kreatif.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus yang digunakan dalam pergerakan direka cipta. • Boleh menyatakan dan melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Joget dan Sumazau. • Boleh menyatakan dan mengamalkan nilai estetika dalam pergerakan berirama.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengabungkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus dalam satu rangkaian pergerakan berdasarkan tema. • Boleh mengingat dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan rangkaian pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan semasa melakukan tarian Joget dan Sumazau dengan langkah dan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat penambahbaikan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta. • Boleh merancang dan mempersembahkan pergerakan dalam tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi ke atas tarian yang telah direka cipta dan persembahan yang telah dilakukan serta mencadangkan penambahbaikan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh melakukan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA SEPAK

Bola sepak merupakan permainan dalam kategori serangan, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran bola sepak di Tingkatan 1, murid diberi pendedahan kemahiran menghantar, menangkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring dan menjaga gawang. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola sepak.

ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Asas Bola Sepak 1.3 Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.3.1 Melakukan kemahiran menghantar bola secara leret, lambung dan menanduk dalam situasi permainan. 1.3.2 Melakukan kemahiran menyerkap bola leret dan bola tinggi dalam situasi permainan. 1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan. 1.3.4 Melakukan kemahiran takel depan dan takel sisi dalam situasi permainan. 1.3.5 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dengan pelbagai cara dalam situasi permainan. 1.3.6 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Bola Sepak</p> <p>2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola sepak.</p>	<p>2.3.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran menghantar bola.</p> <p>2.3.2 Mengenal pasti mekanik lakuan untuk menyerkap bola leret dan bola tinggi serta menangkap bola dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.3 Menerangkan cara mengawal bola semasa mengelecek untuk melepasi lawan.</p> <p>2.3.4 Mengenal pasti kemahiran takel yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.5 Mengenal pasti kemahiran menjaring yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.6 Mengenal pasti kemahiran menjaga gawang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring dan menjaga gawang dalam situasi permainan bola sepak.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola dan mekanik lakuan semasa menyerkap dan menangkap bola dari pelbagai ketinggian dalam situasi permainan. Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola sepak yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring dan menjaga gawang semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring dan menjaga gawang dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan. Boleh bermain bola sepak dengan mengaplikasi strategi yang dirancang. Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain bola sepak.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan dalam situasi permainan untuk meningkatkan keberkesanan serangan dan pertahanan. Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola sepak. Boleh bermain bola sepak untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA JARING

Bola jaring merupakan permainan dalam kategori serangan, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran bola jaring di Tingkatan 1, murid diberi pendedahan kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, mengadang dan mengacah. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola jaring.

ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Asas Bola Jaring 1.4 Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke pelbagai arah dalam situasi permainan. 1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola dengan kedua-dua belah tangan dan sebelah tangan dari pelbagai arah dan aras dalam situasi permainan. 1.4.3 Melakukan kemahiran gerak kaki dengan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki, sebelah kaki dan 1½ langkah setelah menangkap bola dalam situasi permainan. 1.4.4 Melakukan kemahiran menjaring secara statik dan menjaring gerak selangkah dari pelbagai jarak dalam situasi permainan. 1.4.5 Melakukan kemahiran mengadang dari posisi belakang, posisi sisi dan posisi depan dalam situasi permainan. 1.4.6 Melakukan kemahiran mengacah dengan <i>dodge</i> dalam situasi permainan.

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Bola Jaring</p> <p>2.4 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola jaring.</p>	<p>2.4.1 Mengenal pasti kemahiran menghantar bola yang sesuai digunakan mengikut situasi permainan.</p> <p>2.4.2 Menjelaskan mekanik lakuan yang betul semasa menerima bola dari pelbagai arah dan aras.</p> <p>2.4.3 Mengenal pasti kaki yang akan melangkah selepas mendarat sebelum menghantar bola.</p> <p>2.4.4 Memerihal peranan <i>pivot</i> dalam kemahiran gerak kaki.</p> <p>2.4.5 Menjelaskan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.6 Mengenal pasti kemahiran mengadang yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.7 Menerangkan cara melakukan kemahiran mengacah yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p>

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan kemahiran asas menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang dan mengacah.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola, mekanik lakuan dan serapan daya semasa menerima bola, peranan kaki yang menjadi paksi semasa mendarat, kemahiran menjaring bola, kemahiran mengadang dan cara lakuan mengacah dalam situasi permainan. Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola jaring yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menjaring, mekanik lakuan dan serapan daya semasa menerima bola, kemahiran gerak kaki, mengadang dan mengacah semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran menghantar dan menjaring, mekanik lakuan dan serapan daya semasa menerima bola, kemahiran gerak kaki, mengadang dan mengacah dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang dan mengacah dalam situasi permainan. Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain bola jaring.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang dan mengacah dalam situasi permainan. Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain bola jaring. Boleh bermain bola jaring untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: BOLA TAMPAR

Bola tampar merupakan permainan dalam kategori jaring, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran bola tampar di Tingkatan 1, murid diberi pendedahan kemahiran menyangga, mengumpan, servis, merejam dan mengadang. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola tampar.

ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Asas Bola Tampar 1.5 Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.5.1 Melakukan kemahiran menyangga bola semasa menghantar dan menerima mengikut situasi permainan. 1.5.2 Melakukan kemahiran mengumpan bola semasa menghantar dan menerima mengikut situasi permainan. 1.5.3 Melakukan kemahiran servis bawah dan servis atas dalam situasi permainan. 1.5.4 Melakukan kemahiran merejam bola dalam situasi permainan. 1.5.5 Melakukan kemahiran mengadang bola dalam situasi permainan.

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Bola Tampar</p> <p>2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola tampar.</p>	<p>2.5.1 Memerihal pemindahan daya semasa melakukan kemahiran servis, menyangga, mengumpan dan merejam.</p> <p>2.5.2 Memerihal lakuan semasa servis, menyangga, mengumpan dan merejam.</p> <p>2.5.3 Mengenal pasti pilihan servis yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.5.4 Menerangkan faktor-faktor yang membantu rejaman yang berkesan.</p> <p>2.5.5 Menjelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.</p>

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh meniru lakuan kemahiran asas servis, menyangga, mengumpan dan merejam.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menerangkan mekanik lakuan serta pemindahan daya semasa servis, menyangga, mengumpan dan merejam. Boleh melakukan dan menjelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan pemindahan daya semasa melakukan servis, menyangga, mengumpan dan merejam dalam situasi permainan. Boleh mengaplikasi pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan pemindahan daya semasa melakukan servis, menyangga, mengumpan dan merejam serta melakukan kemahiran tersebut dengan mekanik lakuan yang betul dalam situasi permainan. Boleh mengaplikasi pemasaan yang tepat untuk melonjak semasa mengadang dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengenal pasti dan memilih kemahiran bola tampar yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran servis, menyangga, mengumpan, merejam dan mengadang serta mengaplikasi dalam situasi permainan. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain bola tampar.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat refleksi terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dilaksanakan dan mencadangkan penambahbaikan. Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola tampar. Boleh bermain bola tampar untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: BADMINTON

Badminton merupakan permainan dalam kategori jaring, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran badminton di Tingkatan 1, murid diberi pendedahan kemahiran melibatkan kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan *lob*, pukulan junam (drop short) dan smesy. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran badminton.

ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Asas Badminton 1.6 Melakukan kemahiran asas badminton dengan lakuan yang betul.	Murid boleh: 1.6.1 Melakukan kemahiran servis tinggi dan servis pendek dalam situasi permainan. 1.6.2 Melakukan kemahiran pukulan hadapan dan kilas dalam situasi permainan. 1.6.3 Melakukan pelbagai kemahiran pukulan <i>lob</i> dalam situasi permainan. 1.6.4 Melakukan pukulan junam (drop short) dalam situasi permainan. 1.6.5 Melakukan kemahiran smes dalam situasi permainan.

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Badminton</p> <p>2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas badminton.</p>	<p>2.6.1 Menerangkan lakuan servis tinggi dan servis pendek.</p> <p>2.6.2 Mengenal pasti pemasaan untuk melakukan pukulan hadapan dan kilas.</p> <p>2.6.3 Menyatakan justifikasi terhadap pilihan kemahiran <i>lob</i> yang dilakukan semasa menerima servis.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menggunakan kemahiran pukulan junam dalam permainan.</p> <p>2.6.5 Menerangkan lakuan kemahiran smesy.</p> <p>2.6.6 Menyatakan justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh meniru kemahiran kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan <i>lob</i>, pukulan <i>junam</i> dan <i>smesy</i>.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menyatakan lakuan servis tinggi, servis pendek dan <i>smesy</i>. Boleh menyenaraikan dan melakukan kemahiran asas badminton dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat semula lakuan kemahiran servis dan <i>smesy</i>, serta boleh melakukan kemahiran pukulan <i>lob</i> dan pukulan <i>junam</i> dalam situasi permainan. Boleh mengenal pasti pemasaan dan melakukan pukulan hadapan dan kilas dengan tepat.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengingat semula pengetahuan dan kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan <i>lob</i>, pukulan <i>junam</i> dan <i>smesy</i> serta melakukannya dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh merancang dan melakukan strategi untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Boleh menyatakan justifikasi pilihan kemahiran yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain badminton.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat refleksi dan mencadangkan penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dilaksanakan. Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain badminton. Boleh bermain badminton untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

Olahraga asas diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam berlari, melompat dan membaling. Kemahiran olahraga asas membolehkan murid yang mengikut kurikulum Pendidikan Jasmani menguasai teknik kemahiran olahraga dalam lari pecut, lari berganti-ganti, lari berhalangan, lontar peluru, lempar cakera, baling tukul besi, lompat jauh dan lompat tinggi.

ASPEK 1: 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 lari pecut dengan menggunakan blok permulaan. 1.7.2 Melakukan pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual dalam lari berganti-ganti. 1.7.3 Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan menggunakan gaya <i>Fosbury Flop</i> . 1.7.4 Melakukan kemahiran lontar peluru dengan menggunakan gaya <i>Parry O'Brien</i> .

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Olahraga Asas</p> <p>2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p>	<p>2.7.1 Mengenal pasti kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia'.</p> <p>2.7.2 Menerangkan strategi memilih turutan pelari dalam acara yang memerlukan pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual.</p> <p>2.7.3 Menerangkan peranan larian landas berbentuk 'J' dalam kemahiran lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>2.7.4 Menjelaskan kepentingan pergerakan menggelongsor semasa melakukan kemahiran lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</p>

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh meniru lakuan permulaan dekam dengan menggunakan blok permulaan, pertukaran baton gaya visual dan bukan visual, lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>, dan lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menerangkan kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia' dan aplikasi daya dalam permulaan dekam. Boleh melakukan dan menerangkan peranan lari landas bentuk 'J' dalam acara lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>. Boleh melakukan dan menerangkan kepentingan pergerakan menggelongsor dalam lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan. Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual semasa lari berganti-ganti. Boleh mengaplikasi kemahiran lari landas bentuk 'J' semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>. Boleh mengaplikasi kemahiran gelongsor semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan dengan lakuan yang betul. Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual dengan betul dan berkesan semasa lari berganti-ganti. Boleh mengaplikasi lari landas bentuk 'J' semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul. Boleh mengaplikasi kemahiran gelongsor semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i> pada satu jarak dengan lakuan yang betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan gaya bukan visual semasa lari berganti-ganti. • Boleh mencadangkan strategi meningkatkan prestasi dalam melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti olahraga asas.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan bukan visual yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan. • Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi dalam meningkatkan ketinggian semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan jarak semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas. • Boleh melakukan aktiviti dalam kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan kesenggangan merupakan aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang yang bukan untuk tujuan pertandingan dengan aktiviti seperti bermain, berkhemah, aktiviti pandu arah, permainan tradisional dan ikhtiar hidup. Tujuan mempelajari rekreasi dan kesenggangan adalah untuk meningkatkan kreativiti dan inovasi, kemahiran sosial, dan memberi keseronokan kepada murid. Kemahiran rekreasi dan kesenggangan Tingkatan 1 melibatkan aktiviti tali aras rendah (low element course), permainan *frisbee* dan sepak raga ratus.

ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan 1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 1.8.1 Melakukan aktiviti tali aras rendah (low element course) seperti <i>spider-web</i> , <i>alligator swamp</i> dan <i>giant finger</i> secara berkumpulan. 1.8.2 Melakukan kemahiran asas melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i> . 1.8.3 Melakukan kemahiran permainan tradisional sepak raga ratus.

ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan dalam Aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan 2.8 Menjana idea kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	2.8.1 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah, <i>frisbee</i> dan sepak raga ratus dalam kumpulan. 2.8.2 Menjelaskan teknik melempar dan menangkap <i>frisbee</i> . 2.8.3 Mengenal pasti cara mengawal bola untuk mendapatkan bilangan terbanyak sepak raga ratus.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh meniru kemahiran asas aktiviti tali aras rendah, kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i> serta menimang sepak raga ratus.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan dan menerangkan cara bergerak dalam aktiviti tali aras rendah. Boleh melakukan dan menerangkan cara melempar dan menangkap <i>frisbee</i>. Boleh melakukan dan menerangkan cara menimang bola dalam sepak raga ratus.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah. Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>. Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dalam permainan sepak raga ratus.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan yang sesuai semasa melakukan aktiviti aktiviti tali aras rendah. Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dengan lakuan yang betul dalam permainan <i>frisbee</i>. Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dengan lakuan yang betul dalam permainan sepak raga ratus.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mereka cipta aktiviti tali aras rendah, bermain permainan <i>frisbee</i> dan menimang serta mengawal bola dengan bilangan terbanyak dalam permainan sepak raga ratus. Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi dan teknik yang dipamerkan untuk meningkatkan prestasi dalam menyelesaikan masalah semasa melakukan kemahiran tali aras rendah, membaling dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>, dan mengawal bola untuk memperoleh bilangan terbanyak sepak raga ratus serta membuat penambahbaikan. Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dalam amalan gaya hidup sihat.

BIDANG KECERGASAN: KOMPONEN KECERGASAN

Tujuan murid Tingkatan 1 mempelajari Bidang Kecergasan adalah untuk membolehkan mereka melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan prinsip dan strategi. Murid diberi pendedahan berkaitan aktiviti dan senaman yang dapat meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan seperti kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot, dan komposisi badan. Murid juga diberi pendedahan tentang pentaksiran kecergasan fizikal.

ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
KOMPONEN KECERGASAN BERDASARKAN KESIHATAN Kapasiti Aerobik 3.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.	Murid boleh: 3.1.1 Mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri untuk mendapatkan kadar nadi latihan. 3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik tiga hingga enam kali seminggu berdasarkan prinsip frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti dan jenis aktiviti (F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type (FITT)).
Kelenturan 3.2 Melakukan senaman kelenturan.	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.
Daya Tahan dan Kekuatan Otot 3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.	3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot teras yang melibatkan <i>rectus abdominis</i> , <i>internal oblique</i> , <i>external oblique</i> , <i>transverse abdominis</i> , <i>erector spinae</i> dan <i>multifidus</i> dengan lakuan yang betul. 3.3.2 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.
Komposisi Badan 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.	3.4.1 Mengukur lipatan kulit menggunakan kaliper pada dua titik cubitan di otot <i>triceps</i> dan otot <i>gastrocnemius</i> .

ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.	3.5.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan bateri ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.5.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.5.3 Melakukan aktiviti kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
KOMPONEN KECERGASAN Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Kapasiti Aerobik 4.1 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.	4.1.1 Mengenal pasti kaedah pengiraan kadar nadi latihan. 4.1.2 Mengenal pasti frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti dan jenis aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.

ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Kelenturan 4.2 Menggunakan pengetahuan melakukan senaman bagi meningkatkan kelenturan.	4.2.1 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan kelenturan. 4.2.2 Mengenal pasti senaman kelenturan yang boleh memberi risiko kecederaan.
Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot 4.3 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.	4.3.1 Menjelaskan peranan otot teras dalam kehidupan harian. 4.3.2 Menyenaraikan senaman yang sesuai untuk otot-otot teras berdasarkan pencarian maklumat. 4.3.3 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot.
Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Komposisi Badan 4.4 Menggunakan pengetahuan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.	4.4.1 Menerangkan prosedur mengukur peratus lemak badan menggunakan kaliper. 4.4.2 Mengenal pasti peratus kandungan lemak badan sendiri berdasarkan carta jumlah lipatan kulit pada dua titik cubitan dan peratusan lemak. 4.4.3 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal berdasarkan Carta Lemak Badan.

ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Kecergasan Fizikal 4.5 Menggunakan konsep, prinsip dan strategi dalam pengukuran tahap kecergasan fizikal.	4.5.1 Mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.5.2 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.
Etika dalam Sukan 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton. 5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.

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 dan daya tahan otot. • Boleh menanda titik cubitan untuk mengukur peratus lemak badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menerangkan kaedah pengiraan kadar nadi latihan. • Boleh menerangkan dan mengaplikasi prinsip FITT yang digunakan dalam meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot. • Boleh melakukan dan menerangkan cara mengukur peratus lemak badan dengan menggunakan kaliper.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot. • Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan. • Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul mengikut prosedur. • Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan dengan lakuan yang betul mengikut prosedur. • Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti yang dirancang untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot. • Boleh membuat perbandingan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan ideal dan mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk merancang tindakan susulan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan. • Boleh melakukan aktiviti kecergasan untuk meningkatkan kecergasan fizikal dalam gaya hidup sihat.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Komponen 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

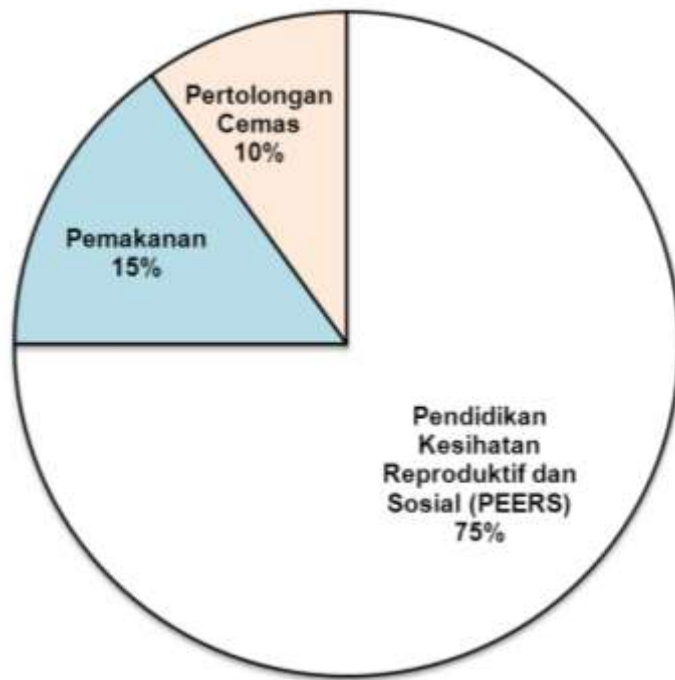
DSKP KSSM Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti 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 1 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 1 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)

Komponen Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek perkembangan seksual sekunder, pengaruh multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko, pengaruh rokok, alkohol dan dadah, buli serta gangsterisme. Penekanan juga diberi kepada aspek kekeluargaan di mana keluarga merupakan institusi asas manusia serta kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal. PEERS juga memberi fokus kepada cara mengatasi masalah jerawat, senggugut dan pencegahan kanser serviks.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif <ul style="list-style-type: none"> Perkembangan seksual sekunder 	Murid boleh: <p>1.1.1 Mengetahui maksud perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.</p> <p>1.1.2 Mengaplikasikan cara mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran membuat keputusan dalam menangani perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.</p> <p>1.1.4 Menilai perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.</p>	1	Menyatakan maksud perkembangan seksual sekunder.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Diari Membuat catatan perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder selama sebulan. <ul style="list-style-type: none"> <i>World Cafe</i> Sumbang saran bagaimana faktor dan kesan perubahan emosi mempengaruhi keputusan yang diambil semasa perkembangan seksual sekunder.
		2	Menerangkan cara-cara mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.	
		3	Menjelaskan dengan contoh perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.	
		4	Memilih kemahiran yang sesuai untuk membuat keputusan dalam menangani perubahan emosi diri sendiri semasa perkembangan seksual sekunder.	
		5	Mengesyorkan cara-cara menangani perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan dengan orang lain tentang kebaikan menangani masalah yang dialami semasa perkembangan seksual sekunder.	

2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif <ul style="list-style-type: none"> Pengaruh multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko 	Murid boleh: <p>2.1.1 Memahami pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>2.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menangani pengaruh negatif multimedia terhadap tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>2.1.3 Menganalisis pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>2.1.4 Menjana idea cara menangani tingkah laku seksual berisiko dan kepentingan penahanan diri daripada seks.</p>	1	Menyatakan kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Perbincangan berkumpulan Isu rogol, liwat, sumbang mahram dan sebagainya. <ul style="list-style-type: none"> Mencari maklumat Meneroka maklumat dan menganalisis kesan negatif jangka pendek dan kesan jangka panjang multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko. <ul style="list-style-type: none"> Buletin Menghasilkan buletin mingguan khas mengenai kesan negatif multimedia.
		2	Menerangkan kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menangani pengaruh negatif multimedia terhadap tingkah laku seksual berisiko.	
		4	Membuat kajian tentang pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.	
		5	Menghubungkan kemahiran mengurus naluri syahwat dengan tingkah laku seksual berisiko.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai risiko seks sebelum nikah, dan kepentingan penahanan diri daripada seks.	

3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat <ul style="list-style-type: none"> Pengaruh rokok, alkohol dan dadah 	Murid boleh: <p>3.1.1 Memahami pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga serta masyarakat.</p> <p>3.1.2 Mengaplikasikan kemahiran mengelak diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</p> <p>3.1.3 Menganalisis kesan bahaya asap rokok kepada perokok pasif.</p> <p>3.1.4 Menilai taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.</p>	1	Menyatakan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Melabel anggota Menggunakan model tubuh manusia, mengenal pasti bahagian dan sistem tubuh manusia yang rosak akibat pengaruh rokok, alkohol dan dadah. <i>Sticker</i>/brosur Menghasilkan pelbagai <i>sticker</i> atau brosur mengenai pengaruh rokok, alkohol dan dadah. Program kesedaran berkaitan pengaruh rokok, alkohol dan dadah.
		2	Menjelaskan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kesan bahaya asap rokok terhadap perokok pasif.	
		4	Meramalkan taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.	
		5	Membuat keputusan mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.	
		6	Menghasilkan bahan sebaran maklumat tentang bahaya dan kemahiran mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.	

4.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
4.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> Pemikiran positif 	Murid boleh: <ul style="list-style-type: none"> 4.1.1 Mengetahui maksud dan ciri-ciri pemikiran positif. 4.1.2 Memahami faedah pemikiran positif dalam mengurus mental dan emosi. 4.1.3 Mengaplikasikan cara mengurus pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian. 4.1.4 Menganalisis hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian. 	1	Menyatakan maksud dan ciri-ciri pemikiran positif.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Sumbang saran Pemikiran positif dan negatif berdasarkan situasi yang diberi oleh guru. Perbahasan terbuka Mental atau emosi mempengaruhi dalam membuat keputusan terhadap tingkah laku. Mencipta slogan Mesej berasaskan kepada pemikiran positif. Program 'Bina Insan' Pemikiran positif dalam kehidupan harian.
		2	Menerangkan faedah pemikiran positif dalam mengurus mental dan emosi.	
		3	Menjelaskan dengan contoh ciri-ciri pemikiran positif dan pemikiran negatif.	
		4	Mengesyorkan cara pemikiran positif mengikut situasi berbeza dalam kehidupan harian.	
		5	Membincangkan hubung kait antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.	
		6	Menjana idea cara mengurus pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.	

5.0 KEKELUARGAAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga <ul style="list-style-type: none"> Perkahwinan 	Murid boleh: 5.1.1 Mengetahui tujuan perkahwinan. 5.1.2 Mengaplikasikan cara menyesuaikan diri sekiranya berlaku perubahan dalam struktur keluarga. 5.1.3 Menilai peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan (<i>extended</i>) atau keluarga tunggal.	1	Menyatakan tujuan perkahwinan.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Salasilah keluarga dan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal. Mencipta garis masa keluarga (<i>life events</i>) Peristiwa signifikan yang berlaku dalam keluarga.
		2	Menghuraikan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal.	
		3	Menjelaskan dengan contoh jenis-jenis keluarga dalam kehidupan harian.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menyesuaikan diri sekiranya berlaku perubahan struktur keluarga.	
		5	Meramalkan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal sekiranya berlaku perubahan struktur keluarga.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai cara penyesuaian diri dengan perubahan struktur keluarga.	

6.0 PERHUBUNGAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
6.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> Kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal 	Murid boleh: <p>6.1.1 Mengetahui cara berkomunikasi secara lisan dan bukan lisan.</p> <p>6.1.2 Memahami perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p> <p>6.1.3 Mengaplikasi kemahiran berkomunikasi secara berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan <i>eye-contact</i> serta meluahkan perasaan, idea dan fikiran.</p> <p>6.1.4 Menilai kepentingan berkomunikasi secara berkesan dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p>	1	Menyatakan perbezaan komunikasi secara lisan dengan bukan lisan.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Bermain '<i>Win, Lose or Draw</i>' (i) Meneka dialog berdasarkan topik. (ii) Bandingkan komunikasi secara lisan dan bukan lisan dengan dialog asal. (iii) Lihat bagaimana komunikasi berlaku dalam kalangan ahli kumpulan. Main peranan
		2	Menerangkan kepentingan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.	
		3	Mempraktikkan kemahiran komunikasi berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan <i>eye-contact</i> serta meluahkan perasaan, idea dan fikiran.	
		4	Menyelesaikan masalah dengan menggunakan kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal.	
		5	Menghubungkaitkan kepentingan kemahiran komunikasi berkesan dengan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.	

		6	Menjana idea cara kemahiran komunikasi berkesan untuk menyelesaikan masalah.	
--	--	---	--	--

7.0 PENYAKIT

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Jerawat • Senggugut • Kanser serviks 	Murid boleh: <p>7.1.1 Mengetahui masalah jerawat, senggugut, dan kanser serviks.</p> <p>7.1.2 Memahami langkah-langkah pencegahan kanser serviks.</p> <p>7.1.3 Menilai langkah-langkah pencegahan yang boleh diambil untuk mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.</p>	1	Menyenaraikan masalah yang dialami akibat jerawat dan senggugut.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah kesihatan diri ▪ Apa kata <i>survey</i>? Fakta atau mitos tentang masalah jerawat dan senggugut. Nota : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suntikan <i>Human Papilloma Virus</i> (HPV) untuk mencegah dan mengurangkan risiko kanser serviks.
		2	Membincangkan langkah-langkah pencegahan kanser serviks.	
		3	Menjelaskan dengan contoh langkah-langkah pencegahan masalah jerawat dan senggugut.	
		4	Memilih cara mengurus diri jika mengalami masalah jerawat dan senggugut.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengambil langkah-langkah pencegahan untuk mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.	
		6	Menyebarkan maklumat berkaitan cara mencegah atau mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.	

8.0 KESELAMATAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Buli • Gangsterisme 	Murid boleh: 8.1.1 Mengetahui maksud membuli, dibuli dan gangsterisme. 8.1.2 Memahami faktor-faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme. 8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli, dibuli dan gangsterisme. 8.1.4 Menilai kesan membuli dan dibuli terhadap diri dan keluarga.	1	Menyatakan maksud membuli, dibuli dan gangsterisme.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah Kes-kes juvana. ▪ Membina ikrar untuk mengelak diri daripada perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme. ▪ Buku skrap
		2	Membincangkan faktor-faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.	
		3	Mempraktikkan kemahiran berkata TIDAK untuk mengelak diri daripada membuli, dibuli dan gangsterisme.	
		4	Menjelaskan melalui contoh langkah-langkah yang boleh diambil untuk menghindari perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.	
		5	Meramalkan kesan buli dan gangsterisme terhadap diri dan keluarga.	
		6	Menghasilkan karya tentang perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.	

PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada pemakanan yang sesuai berdasarkan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan untuk menangani obesiti serta kurang berat badan.

9.0 PEMAKANAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
9.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat <ul style="list-style-type: none"> • Makro nutrien • Mikro nutrien 	Murid boleh: <p>9.1.1 Memahami fungsi dan kepentingan makro nutrien iaitu karbohidrat, protein serta lemak.</p> <p>9.1.2 Memahami fungsi dan kepentingan mikro nutrien iaitu mineral serta vitamin.</p> <p>9.1.3 Menganalisis pemakanan yang sesuai berdasarkan makro nutrien dan mikro nutrien untuk menangani obesiti serta kurang berat badan.</p> <p>9.1.4 Menilai kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.</p>	1	Menyatakan maksud makro nutrien dan mikro nutrien.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Merancang menu Sajian makan tengah hari untuk tiga hari dengan mengambil kira faktor keseimbangan nutrien. Nota: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mineral seperti kalsium, zat besi dan iodin. ▪ Vitamin seperti vitamin A dan C.
		2	Menerangkan fungsi dan kepentingan makro nutrien serta mikro nutrien.	
		3	Menjelaskan kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.	
		4	Memilih jenis makanan berdasarkan kandungan nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.	
		5	Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.	
		6	Merancang diet yang sesuai untuk menangani obesiti dan kurang berat badan.	

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada prinsip dan prosedur D.R.A.B.C. dan bertindak secara bijak dalam situasi kecemasan.

10.0 PERTOLONGAN CEMAS

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
10.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi <ul style="list-style-type: none"> • D - <i>Danger</i> • R - <i>Response</i> • A - <i>Airway</i> • B - <i>Breathing</i> • C - <i>Circulation</i> 	Murid boleh: 10.1.1 Mengetahui prinsip dan prosedur D.R.A.B.C. 10.1.2 Mengaplikasi prinsip dan prosedur D.R.A.B.C. 10.1.3 Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur D.R.A.B.C.	1	Menyatakan prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lakonan Secara spontan dilakukan apabila situasi diberi. <ul style="list-style-type: none"> • Membina carta aliran D.R.A.B.C. ▪ Menghasilkan ilustrasi dan penulisan secara kreatif.
		2	Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.	
		3	Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur D.R.A.B.C.	
		4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk D.R.A.B.C.	
		5	Membuat pertimbangan terhadap prosedur D.R.A.B.C. mengikut situasi kecemasan.	
		6	Berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan prosedur D.R.A.B.C.	

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. Mohd Irwan bin Miskob | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 6. Zamrus bin A. Rahman | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 7. Chia Chiow Ming | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 8. Kok Mong Lin | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 9. Azizah binti Md Amin | IPG Kampus Pendidikan Islam, Selangor |
| 10. Norhizan bin Zainol | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 11. Poniran bin Salamon | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 12. Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 13. Othman bin Che Man | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang |
| 14. Adib bin Sulaiman | IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor |
| 15. Shankaralingam A/L Ramalingam | Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur |

16.	Mohd Fauzi bin Narsri	Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor
17.	Wan Ibrahim bin Wan Chik	Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor
18.	Fakhri bin Mohd Nor	SK Bangsar, Kuala Lumpur
19.	Ahmad Shaker bin Abdul Majeed	SMK Ayer Hangat, Langkawi
20.	Ghazali bin Sulong	SMK Cabang Empat, Kelantan
21.	Kua Eh Jun	SMK Penambang, Kelantan
22.	Gopal A/L Raman	SMK Puchong Permai, Selangor
23.	Lim Teng Hooi	SMK Seri Desa, Selangor
24.	Abdul Razak bin Sulaiman	SMK Seri Indah, Selangor
25.	Zool Hilmi bin Abu Bakar	SMK Tengku Lela Segara, Terengganu
26.	Noorul Afniza binti Ahmad Jamaludin	SSN SMK Seri Kota, Melaka
27.	Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi	Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor
28.	Dr. Nur Ikhwan bin Mohammad	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
29.	Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
30.	Dr. Kok Lian Yee	Universiti Putra Malaysia, Selangor

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

1.	Mohamed Salim bin Taufix Rashidi	Bahagian Pembangunan Kurikulum
2.	Tan Huey Ning	Bahagian Pembangunan Kurikulum
3.	Muhammad Nasir bin Darman	Bahagian Pembangunan Kurikulum
4.	Nur Muriza binti Musa	Bahagian Pembangunan Kurikulum
5.	Zahari bin A. Hasan	Bahagian Pembangunan Kurikulum
6.	Datin Dr. Fauzi binti Ismail	Hospital Kuala Lumpur
7.	Datin Dr. Sheila Marimuthu	Hospital Kuala Lumpur
8.	Gananathan A/L M. Nadarajah	IPG Kampus Ilmu Khas
9.	Noor Izrain binti Kamsiran	IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka
10.	Noorashid bin Din, Phd.	IPG Kampus Pulau Pinang
11.	Hamillia Saini binti Mohamad	Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu
12.	Dr. Saidatul Norbaya binti Buang	Kementerian Kesihatan Malaysia
13.	Dr. Hamizah binti Mohd Hassan	Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara
14.	Lim Poh Yien	SMJK Yu Hua, Selangor
15.	Azlina binti Abu Seman	SMK Aman Jaya, Kedah
16.	Elizabeth Chong	SMK Bukit Mewah, Negeri Sembilan
17.	Eu Mee Seong	SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan
18.	Lim Aik Kuan	SMK Klebang Besar, Melaka
19.	Sukhdev Singh A/L Major Singh	SMK Miharja, Kuala Lumpur

- | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 20. | Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 21. | Zawiah binti Abas | SMK Putra, Terengganu |
| 22. | Noor Mazwin binti Idris | SMK Taman Inderawasih, Pulau Pinang |
| 23. | Low Shiek Li | SMK USJ 8, Selangor |
| 24. | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Islam Sultan Zainal Abidin |
| 25. | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 26. | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah | Universiti Malaya |
| 27. | Prof. Dr. Foong Kin | Universiti Sains Malaysia |

Glosari

PERKATAAN	PENERANGAN
<i>Alligator swamp</i>	Aktiviti berhalangan yang memerlukan peserta bergerak secara berkumpulan melepasi kawasan yang ditetapkan dengan menggunakan dua batang kayu sebagai jejambat.
<i>Dodge (bola jaring)</i>	Menukar arah dengan pantas bagi melepasi pihak lawan untuk menerima bola.
<i>Frisbee</i>	Permainan melempar dan menangkap satu objek yang berbentuk leper dan bulat secara berpasangan ataupun berkumpulan.
FITT	<ul style="list-style-type: none"> • 'F' mewakili '<i>Frequency</i>' (frekuensi atau kekerapan) yang merujuk kepada kekerapan melakukan senaman. • 'I' mewakili '<i>Intensity</i>' (intensiti) yang merujuk kepada jumlah usaha untuk melakukan senaman. • 'T' mewakili '<i>Time</i>' (jangka masa) yang merujuk kepada berapa lama melakukan senaman. • 'T' mewakili '<i>Type</i>' (jenis) yang merujuk kepada jenis senaman yang dilakukan.
<i>Gaya Fosbury Flop</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gaya ini juga dikenali sebagai gaya rebah. • Gaya ini diperkenalkan oleh <i>Dick Fosbury</i> pada tahun 1965. • Gaya ini memerlukan pelaku melakukan larian landas yang melengkung, melonjak sambil melentikkan badan semasa melepasi palang.
<i>Gaya Parry O'Brien</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gaya ini juga dikenali sebagai gaya menggelongsor. • Gaya ini diperkenalkan oleh <i>Parry O'Brien</i> pada tahun 1951. • Gaya ini memerlukan pelaku membelakangi kawasan lontaran, menggelongsor, memutar badan 180°, dan melontar.
<i>Gaya Tanpa Visual</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gaya hantaran baton di mana pelari yang akan menerima baton tidak akan melihat rakan semasa pertukaran baton berlaku. • Gaya ini biasanya digunakan dalam acara lari berganti-ganti 4x100m.

PERKATAAN	PENERANGAN
Gaya Visual	<ul style="list-style-type: none"> Gaya hantaran baton di mana pelari yang akan menerima baton melihat rakan semasa pertukaran baton berlaku. Gaya ini biasanya digunakan dalam acara lari berganti-ganti 4x400m.
Giant finger	Aktiviti berhalangan di mana peserta perlu mengalihkan gelung bersaiz besar atau tiub tayar dari tiang pertama ke tiang kedua secara berkumpulan.
Kadar Nadi Latihan	Kadar yang perlu dikekalkan semasa senaman aerobik untuk mencapai sasaran latihan. Kadar ini biasanya berada pada tahap intensiti 65% ke 85% kadar nadi maksimum.
Kadar Nadi Maksimum	Bilangan degupan tertinggi yang boleh dicapai oleh jantung dalam satu minit.
Kadar Nadi Rehat	Bilangan degupan minimum jantung yang diperlukan untuk mengekalkan fungsi badan semasa rehat.
Lipatan kulit	Satu cubitan kulit berserta lemak di bawahnya. Ketebalan cubitan ini akan menunjukkan status kandungan lemak badan.
Lob (badminton)	Pukulan bertahan di mana bulu tangkis dihantar tinggi ke belakang.
Low element course	Aktiviti tali yang berbentuk rintangan pada kedudukan rendah dan digunakan untuk membentuk kerjasama dalam berkumpulan.
Menyangga (bola tampar)	Hantaran bawah tangan, hantaran ini dilakukan pada aras bawah tangan yang menggunakan kedua-dua belah tangan.
Menyerkap (bola sepak)	Menahan bola dengan serapan daya bagi tujuan kawalan bola.
Pike (gimnastik asas)	Kedudukan semasa layangan di udara di mana badan difleksikan di bahagian pinggang tetapi kaki dikekalkan lurus.
Pivot (bola jaring)	Kaki yang mendarat selepas menerima bola dijadikan paksi.

PERKATAAN	PENERANGAN
Pukulan junam (<i>drop short</i>)	Pukulan yang dilakukan dengan bulu tangkis melepasi kawasan pihak lawan dan menghampiri jaring.
Servis tinggi (badminton)	Servis dilakukan dengan pukulan kuat dengan bulu tangkis melambung tinggi hingga sampai di garisan belakang. Boleh dilakukan secara <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> .
Servis pendek (badminton)	Servis yang dilakukan secara <i>forehand</i> atau <i>backhand</i> . Sevis dilakukan serendah mungkin dengan ketinggian jaring sehingga lawan mengalami kesukaran mengembalikan bulu tangkis.
Smesy (badminton)	Lakuan memukul bulu tangkis dengan gerakan raket di atas dan di sekitar kepala dari sisi badan yang mempunyai raket ke sisi badan yang tidak memegang raket.
Spider web	Aktiviti halangan tali berbentuk sarang labah-labah yang mempunyai pelbagai saiz lubang dan diikat pada dua tiang di mana semua peserta perlu menyeberangi halangan tersebut tanpa menyentuh mana-mana bahagian tali.
Straddle (gimnastik asas)	Melompat dengan kaki dikangkangkan semasa layangan.
Takel (bola sepak)	Menggunakan kaki untuk merebut bola daripada kawalan kaki pihak lawan.
Tarian Joget	Sejenis tarian tradisional Melayu yang mementingkan gerak geri kaki berbanding tangan dengan tempo yang sederhana dan pantas.
Tarian Sumazau	Sejenis tarian tradisi rakyat Sabah dari suku kaum Kadazandusun, yang diilhamkan dari pergerakan burung helang terbang dan dipersembahkan pada Hari Keamatan.
Tuck (gimnastik asas)	Kedudukan di udara semasa layangan kedua-dua belah lutut difleksi dan dirapatkan ke dada.

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>