



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
PENDIDIKAN KHAS**

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tingkatan 4 dan 5



**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
PENDIDIKAN KHAS**

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tingkatan 4 dan 5

**Bahagian Pembangunan Kurikulum
SEPTEMBER 2018**

Terbitan 2018

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

KANDUNGAN

Rukun Negara.....	vii
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	viii
Definisi Kurikulum Kebangsaan	ix
Kata Pengantar.....	xi
Pendahuluan.....	1
Matlamat.....	3
Objektif.....	3
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah.....	4
Kemahiran Abad Ke-21.....	5
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	7
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran	8
Elemen Merentas Kurikulum	13
Rancangan Pendidikan Individu	16
Pentaksiran Bilik Darjah.....	16
Organisasi Kandungan.....	19
Komponen Pendidikan Jasmani Tingkatan 4 dan 5	
Pengenalan KSSMPK Pendidikan Jasmani.....	23
Suaian dalam KSSMPK Pendidikan Jasmani.....	24
Matlamat KSSMPK Pendidikan Jasmani (Suaian).....	26
Objektif KSSMPK Pendidikan Jasmani.....	26

Fokus KSSMPK Pendidikan Jasmani.....	27
Standard Prestasi KSSMPK Pendidikan Jasmani.....	27
Organisasi kandungan KSSMPK Pendidikan Jasmani.....	30
Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi Pendidikan Jasmani Tingkatan 4	
Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama.....	37
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan Bola Sepak.....	41
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan Goalball.....	45
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan Bola Jaring.....	49
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring Bola Baling.....	53
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring Bola Tampar.....	57
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring Ping Pong Ubah Suai.....	61
Bidang Kemahiran: Kategori Sepak Takraw.....	65
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	69
Bidang Kecergasan: Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan.....	75
Komponen Pendidikan Kesihatan Tingkatan 4 dan 5	
Pengenalan KSSMPK Pendidikan Kesihatan.....	83
Matlamat KSSMPK Pendidikan Kesihatan.....	83
Objektif KSSMPK Pendidikan Kesihatan.....	84
Fokus KSSMPK Pendidikan Kesihatan.....	84
Standard Prestasi KSSMPK Pendidikan Kesihatan.....	87
Organisasi Kandungan KSSMPK Pendidikan Kesihatan.....	88

Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi Pendidikan Kesehatan Tingkatan 4	
Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Sosial (PEERS).....	91
Pemakanan.....	101
Pertolongan Cemas.....	103
Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi Pendidikan Jasmani Tingkatan 5	
Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama.....	107
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan Bola Keranjang	113
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan Goalball.....	119
Bidang Kemahiran: Kategori Serangan Futsal.....	125
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring Bola Baling.....	131
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring Bola Tampar.....	137
Bidang Kemahiran: Kategori Jaring Badminton.....	143
Bidang Kemahiran: Kategori Memadang Sofbol.....	147
Bidang Kemahiran: Kategori Sasaran Petanque.....	153
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	159
Bidang Kecergasan: Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesehatan.....	165
Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi Pendidikan Kesehatan Tingkatan 5	
Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Sosial (PEERS).....	175
Pemakanan.....	185
Pertolongan Cemas.....	187
Panel Penggubal KSSMPK Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan Tingkatan 4 dan 5.....	191
Panel Rujukan KSSM Pendidikan Jasmani Tingkatan 4 dan 5.....	192

Panel Rujukan KSSM Pendidikan Kesihatan Tingkatan 4 dan 5.....	193
Penghargaan.....	197



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 atas prinsip-prinsip yang berikut:

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

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

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

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

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

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997

[PU(A)531/97.]

KATA PENGANTAR

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

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

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

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

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

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

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Khas (KSSMPK) mengambil kira keupayaan dan potensi murid berkeperluan khas (MBK) dari pelbagai kategori dan kefungsiannya. Semua MBK dalam kategori Ketidakupayaan Pendengaran, Ketidakupayaan Penglihatan, Masalah Pembelajaran, Ketidakupayaan Fizikal, Ketidakupayaan Pertuturan dan Ketidakupayaan Pelbagai mempunyai ruang dan peluang yang sama untuk mengikuti KSSMPK (Peraturan Pendidikan Khas 2013).

MBK yang mempunyai keupayaan kognitif yang tinggi dan tidak mempunyai masalah tingkah laku, pengurusan diri dan emosi, mereka boleh mengikuti KSSM arus perdana. Bagi MBK yang berkefungsi sederhana, mereka boleh mengikuti kurikulum yang berfokus kepada kemahiran vokasional melalui pelaksanaan KSSMPK. Manakala MBK tahap kefungsi rendah pula, mereka boleh mengikuti kurikulum yang berfokus kepada perkembangan 6 domain iaitu kognitif, bahasa, sosioemosi, tingkah laku, motor kasar dan motor halus.

KSSMPK ini merangkumi mata pelajaran teras dan mata pelajaran kemahiran vokasional. Dokumen Standard Kurikulum dan

Pentaksiran (DSKP) disediakan bagi mata pelajaran teras di mana mata pelajaran teras ini menyediakan pengetahuan dan kemahiran asas literasi dan numerasi serta membantu meningkatkan perkembangan domain MBK. Manakala, *Written Instructional Material* (WIM) digunakan sebagai modul pengajaran dan pembelajaran (PdP) untuk mata pelajaran kemahiran vokasional. WIM ini dibangunkan dengan merujuk kepada *National Occupational Skills Standard* (NOSS) yang dikeluarkan oleh Jabatan Pembangunan Kemahiran (JPK). Mata pelajaran ini menyediakan pengetahuan dan kemahiran sebagai persediaan untuk MBK berdikari dan menempuh alam pekerjaan. Di samping itu, KSSMPK juga melengkapkan MBK dengan kemahiran insaniah.

KSSMPK Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) ini adalah selaras dengan mata pelajaran KSSM Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan di mana mata pelajaran ini memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui

domain psikomotor, kognitif dan afektif. KSSMPK PJPK terdiri daripada Komponen Pendidikan Jasmani dan Komponen Pendidikan Kesihatan.

Melalui mata pelajaran ini MBK 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. MBK menggunakan dan meningkatkan kemahiran penyelidikan, berfikir secara kritikal dan mengaplikasikan pengetahuan saintifik, strategi, kemahiran motor, kemahiran kecergasan fizikal, kemahiran kecekapan psikososial dan nilai dalam situasi sebenar kehidupan harian.

KSSMPK 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.

KSSMPK PJPK digubal untuk memastikan semua MBK 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 piawai yang ditetapkan.

MATLAMAT

KSSMPK PJKP bermatlamat untuk melahirkan MBK yang berpengetahuan, berkemahiran, cergas, dan sihat serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah menjalani dan mencapai kesejahteraan hidup serta mampu bersosialisasi.

OBJEKTIF

KSSMPK PJKP bertujuan untuk membolehkan MBK mencapai objektif berikut:

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

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

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

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



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah

KEMAHIRAN ABAD KE-21

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

Kandungan KSSM PJKP 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 baru.
Kerja Sepasukan	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan

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

PROFIL MURID	PENERANGAN
Penyayang/ 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

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

Jadual 2: Tahap pemikiran dalam KBAT

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

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

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

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

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

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

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

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

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

- Mengenal pasti tahap keupayaan murid.
- Merancang aktiviti PdP yang sesuai mengikut tahap keupayaan murid.
- Menghuraikan secara ringkas aktiviti yang dipilih.
- Menyediakan Bahan Bantu Mengajar (BBM) dan Bahan Bantu Belajar (BBB) yang sesuai dengan tahap keupayaan murid.
- Mencerakinkan aktiviti kepada langkah-langkah yang lebih kecil.
- Membuat pemerhatian dan penilaian terhadap pencapaian murid.
- Membuat penambahbaikan yang sesuai.

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

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

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

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

Pembelajaran Konstruktivisme

Konstruktivisme membolehkan murid belajar sesuatu dengan cara membina sendiri pemahaman yang bermakna kepada diri mereka.

Antara unsur penting dalam konstruktivisme adalah:

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

Pembelajaran Kontekstual

Pembelajaran Kontekstual adalah pembelajaran yang dikaitkan dengan kehidupan harian murid. Dalam melaksanakan pendekatan pembelajaran kontekstual, perkaitan antara ilmu yang diajar dengan kehidupan harian dieksplisitkan. Murid tidak hanya belajar secara teori semata-mata, bahkan dapat menghayati kerelevanan ilmu yang dipelajari dengan kehidupan harian.

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran Berasaskan Projek (PBP) merupakan proses PdP yang berasaskan inkuiri. Strategi ini memerlukan murid untuk memberi tumpuan kepada persoalan atau masalah yang kompleks,

menyelesaikan masalah tersebut melalui proses penyiasatan secara bekerjasama dalam suatu tempoh waktu. Projek yang dijalankan adalah untuk menyiasat topik atau isu yang dihadapi murid dalam persekitaran sebenar. Semasa menjalankan proses penyiasatan ini, murid dapat mempelajari kandungan, maklumat dan fakta-fakta yang diperlukan untuk membuat kesimpulan tentang persoalan atau masalah yang ditimbulkan. Melalui PBP murid dapat mempelajari kemahiran yang dihasratkan dan mengasah kemahiran berfikir mereka sendiri.

Belajar Melalui Bermain

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

- Aktiviti yang menyeronokkan.
- Penerokaan dan interaksi dengan persekitaran.
- Permainan bebas dan terancang.

- Keanjalan masa.
- Percubaan idea sendiri.
- Peluang untuk memberikan tumpuan dan perhatian.

Pendekatan Bertema

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

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

Pemilihan tema pula perlu mengambil kira:

- Kesesuaian dengan kehidupan murid.

- Peluang untuk mengaplikasi kemahiran kepada murid-murid seperti kemahiran asas mendengar, membaca, menulis, mengira, penggunaan komputer dan lain-lain.
- Kemahiran yang diperoleh daripada tema yang diajar dapat membantu murid mendapat kemahiran penyelesaian masalah.
- Sumber yang mudah didapati.
- Mengikut musim atau peristiwa untuk memberi kesedaran dan pengukuhan serta meningkatkan pengetahuan murid.

Pembelajaran Pengalamian

Pendekatan Pembelajaran Pengalamian merupakan satu kaedah di mana MBK diberi peluang melalui situasi sebenar semasa aktiviti PdP dijalankan. Pendekatan ini membantu murid meningkatkan keupayaan sendiri mereka. Peranan guru dalam melaksanakan pendekatan ini adalah:

- Menentukan suasana yang positif untuk proses pembelajaran.
- Menjelaskan peranan murid dalam tugas.
- Menyediakan sumber untuk proses pembelajaran.
- Melakukan simulasi untuk proses pembelajaran.
- Memberi fokus yang sama bagi komponen intelek dan emosi dalam pembelajaran.
- Menyediakan satu persekitaran bagi membolehkan guru dan murid berkongsi perasaan dan pemikiran secara bebas.

- Menempatkan murid dalam situasi atau suasana yang memerlukan kemahiran baru atau sokongan dan peneguhan dengan pengalaman lalu.
- Memberi bantuan, bimbingan dan peneguhan dengan mengaitkan pembelajaran yang baharu dalam kehidupan sebenar murid seperti sekolah, keluarga dan komuniti.

Pembelajaran Luar Bilik Darjah

Pendekatan ini bertujuan menyediakan ruang dan peluang untuk murid:

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

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

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 KSSMPK PJKP, 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.

Pendekatan *Teaching Games for Understanding*

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

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

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

Pendekatan Bersepadu

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

Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai

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

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

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

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

1. Bahasa

- Penggunaan bahasa pengantar yang betul perlu dititikberatkan dalam semua mata pelajaran.

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

2. Kelestarian Alam Sekitar

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

3. Nilai Murni

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

4. Sains dan Teknologi

- Menambahkan minat terhadap sains dan teknologi dapat meningkatkan literasi sains serta teknologi dalam kalangan murid.
- Penggunaan teknologi dalam pengajaran dapat membantu serta menyumbang kepada pembelajaran yang lebih cekap dan berkesan.
- Pengintegrasian Sains dan Teknologi dalam PdP merangkumi empat perkara iaitu:
 - (i) Pengetahuan sains dan teknologi (fakta, prinsip, konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi);
 - (ii) Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu);
 - (iii) Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan
 - (iv) Penggunaan teknologi dalam aktiviti PdP.

5. Patriotisme

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

6. Kreativiti dan Inovasi

- Kreativiti adalah kebolehan menggunakan imaginasi untuk mengumpul, mencerna dan menjana idea atau mencipta sesuatu yang baharu atau asli melalui ilham atau gabungan idea yang ada.
- Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, 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 Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.
- Salah satu penekanan dalam TMK adalah pemikiran komputasional yang boleh diaplikasikan dalam semua mata pelajaran. Pemikiran komputasional merupakan satu kemahiran untuk menggunakan konsep penaakulan logik, algoritma, leraian, pengecaman corak, peniskalaan dan penilaian dalam proses menyelesaikan masalah berbantuan komputer.

9. Kelestarian Global

- Elemen Kelestarian Global bermatlamat melahirkan murid berdaya fikir lestari yang bersikap responsif terhadap persekitaran dalam kehidupan harian dengan mengaplikasi

pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperolehi melalui elemen Penggunaan dan Pengeluaran Lestari, Kewarganegaraan Global dan Perpaduan.

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

10. Pendidikan Kewangan

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

pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan, kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

RANCANGAN PENDIDIKAN INDIVIDU

Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013 telah menjelaskan bahawa Rancangan Pendidikan Individu (RPI) adalah rekod yang melaporkan butiran rancangan pendidikan berasaskan kepada potensi individu MBK. Guru perlu mengenal pasti keupayaan dan kelemahan murid melalui ujian diagnostik secara pemerhatian, lisan dan penulisan. Matlamat RPI adalah untuk meminimalkan halangan belajar dan memaksimumkan potensi diri bagi meningkatkan kesediaan MBK untuk belajar.

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

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

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

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

- Menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran seperti pemerhatian, lisan dan penulisan.
- Menggunakan pelbagai strategi pentaksiran yang boleh dilaksanakan oleh guru dan murid.
- Mengambil kira pelbagai aras pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari.
- Membolehkan murid mempamerkan pelbagai keupayaan pembelajaran.
- Mentaksir tahap penguasaan murid berdasarkan Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.
- Mengambil tindakan susulan bagi tujuan pemulihan dan pengukuhan.

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

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

1. **Prestasi Kemahiran**

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

2. **Senarai Semak**

Senarai Semak mengandungi senarai langkah-langkah kemahiran atau aktiviti yang perlu dikuasai oleh murid.

3. **Rubrik**

Rubrik melibatkan memerihai kemahiran yang perlu dikuasai oleh murid berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif prestasi murid yang melibatkan lakuan murid 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 Umum

Tahap penguasaan merupakan satu bentuk pernyataan pencapaian yang menunjukkan perkembangan pembelajaran murid. Terdapat enam tahap penguasaan yang menunjukkan aras penguasaan yang disusun secara hierarki. Tahap penguasaan ini mengambil kira pengetahuan, kemahiran dan nilai yang ditetapkan dalam kurikulum. Jadual 3 menunjukkan pernyataan tahap penguasaan umum.

Jadual 3: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum

TAHAP	TAFSIRAN
1 (Tahu)	Murid tahu perkara asas atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas
2 (Tahu dan faham)	Murid menunjukkan kefahaman dengan menjelaskan sesuatu perkara yang dipelajari dalam bentuk komunikasi

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

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

Tahap Penguasaan Keseluruhan

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

ORGANISASI KANDUNGAN

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

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Setiap bidang dalam DSKP KSSMPK PJKP yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur

utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi seperti Jadual 4.

Jadual 4: Tafsiran Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi

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

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.

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

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

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

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

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

SUAIAN DALAM KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

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

....seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada:

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

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

Suaian dalam komponen pendidikan jasmani ini bermaksud satu program yang melibatkan kecergasan fizikal dan motor, kemahiran

motor asas, kemahiran dalam akuatik dan tarian, permainan dan sukan individu dan berpasukan yang direka untuk memenuhi keperluan individu yang unik agar MBK dapat melakukan aktiviti pendidikan jasmani dengan selamat, dan mencapai kepuasan sendiri.

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

Fokus suaian dalam sukan dan permainan ini adalah modifikasi dalam sukan dan permainan tersebut termasuklah dalam aspek peraturan dan cara dimainkan berdasarkan keperluan dan keupayaan setiap MBK. Dalam pelaksanaan komponen ini, guru perlu mengetahui kebolehan dan kekangan setiap MBK dalam

melakukan aktiviti dan merancang aktiviti serta mengambil kira aspek keselamatan mereka.

Proses pengajaran dan pembelajaran (PdP) MBK dengan ketidakupayaan penglihatan memerlukan guru untuk berinteraksi dengan pelbagai cara untuk memberikan kefahaman kepada MBK ini. Guru boleh menggunakan strategi berikut untuk membantu murid melakukan aktiviti semasa menjalankan PdP.

- (i) Penerangan secara verbal.
 - a. Menerangkan kepada murid apa yang perlu dilakukan menggunakan arahan yang ringkas dan jelas.
 - b. Jika murid tidak memahami arahan yang pertama, ulang dengan cara yang berbeza.
 - c. Berikan maklum balas yang jelas dan spesifik.
- (ii) Demonstrasi.
 - a. Tunjukkan kepada murid pergerakan yang perlu dilakukan.
 - b. Demonstrasi dilakukan dalam lingkungan penglihatan murid.
 - c. Jadikan rakan murid yang mempunyai saiz badan dan keupayaan yang sama sebagai model.

d. Peringkatkan perlakuan suatu kemahiran (analisis tugas).

- (iii) Bantuan atau panduan fizikal.
 - a. Bantu murid untuk bergerak secara fizikal.
 - b. Kurangkan bantuan secara beransur-ansur.
- (iv) Model taktil.
 - a. Murid atau guru bertindak sebagai model yang akan melakukan suatu kemahiran.
 - b. Murid akan menyentuh badan model untuk mengetahui postur dan bentuk badan semasa melakukan aktiviti tersebut.
 - c. Guru perlu bimbing murid untuk menyentuh model pada bahagian badan yang berkenaan sahaja.
 - d. Gabungkan strategi ini dengan lain-lain strategi untuk memberikan kefahaman yang lebih jelas kepada murid.
- (v) Penggunaan alatan yang berbunyi.
 - a. Gunakan bola yang berbunyi.
 - b. Gunakan gol yang mengeluarkan bunyi apabila murid berjaya menjaringkan bola. Guru boleh mengikat loceng pada jaring.

- (vi) Peningkat isyarat visual.
- a. Terdapat murid kurang upaya yang mempunyai sisa penglihatan. Buat penilaian dalam merancang aktiviti untuk menentukan jenis isyarat visual yang diperlukan oleh murid seperti warna alatan dan pencahayaan kawasan aktiviti.
 - b. Gunakan pita pelekat berwarna untuk menandakan aras ketinggian.
 - c. Gunakan bola, tikar penanda kawasan gelanggang berwarna terang.

MATLAMAT KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

KSSMPK Pendidikan Jasmani bermatlamat membina MBK menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berkeyakinan, berpengetahuan, menyedari keupayaan diri dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

KSSMPK Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meneroka pelbagai strategi dalam permainan 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. Membina matlamat dan mengaplikasi strategi untuk meningkatkan prestasi.
7. Merancang dan memberi justifikasi perancangan untuk meningkatkan kemahiran dan kecergasan fizikal.
8. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai prinsip, strategi dan konsep pergerakan serta kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Bekerjasama dan berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
10. Membina hubungan yang positif dan menunjukkan tanggungjawab sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.

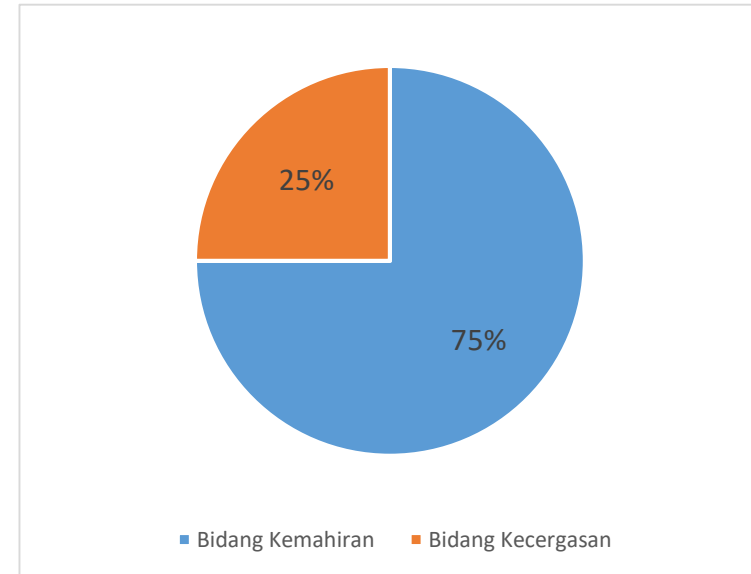
11. Mempamerkan pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani semasa melakukan aktiviti fizikal.
12. Mengamalkan dan mengekalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

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

Fokus KSSMPK Pendidikan Jasmani Tingkatan 4 dan 5 diterjemahkan dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan seperti Rajah 2. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.

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



STANDARD PRESTASI KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

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

Standard Prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap bidang kemahiran dan kecergasan yang dikuasai melalui proses PdP yang menggunakan

ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi psikomotor, kognitif dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

Standard Prestasi mengandungi enam Tahap Penguasaan yang disusun secara hierarki di mana Tahap Penguasaan 1 menunjukkan pencapaian terendah sehingga pencapaian tertinggi iaitu Tahap Penguasaan 6. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid dan pelaporan individu. Tafsiran pernyataan tahap penguasaan umum adalah seperti Jadual 5.

PENYATAAN TAHAP PENGUASAAN UMUM KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

Penyataan tahap penguasaan umum kurikulum Pendidikan Jasmani berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Pernyataan tahap penguasaan umum kurikulum Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 5.

Jadual 5: Penyataan Tahap Penguasaan Umum Kurikulum Pendidikan Jasmani

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

ORGANISASI KANDUNGAN KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI

KSSMPK Pendidikan Jasmani ini diorganisasikan kepada dua bidang. Bidang ini terdiri daripada kandungan kurikulum dan pentaksiran yang dikelompokkan berdasarkan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan KSSMPK Pendidikan Jasmani terdiri daripada bidang kemahiran dan bidang kecergasan;

Tingkatan 4:

- Bidang Kemahiran:
 1. Pergerakan berirama
 2. Permainan
 - Kategori serangan yang melibatkan bola sepak, bola jaring, bola baling dan goalball.
 - Kategori jaring yang melibatkan bola tampar, sepak takraw dan pingpong ubahsuai.
 3. Rekreasi dan kesenggangan
 - Perlumbaan eksplorasi (explorace)
 - Perlumbaan berhalangan (obstacle race)
 - Aci bulat
 - Tiang empat

- Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:
 1. Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
 2. Pentaksiran kecergasan yang melibatkan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)

Tingkatan 5:

- Bidang Kemahiran:
 1. Pergerakan berirama.
 2. Permainan
 - Kategori serangan yang melibatkan bola keranjang, futsal, bola baling dan goalball.
 - Kategori jaring yang melibatkan bola tampar dan badminton (regu).
 - Kategori memadang melibatkan permainan softball.
 - Kategori sasaran melibatkan permainan petanque.
 3. Rekreasi dan kesenggangan
 - *Eco Challenge*.
 - Ikhtiar Hidup.
 - Permainan Tradisional.

- Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:
 1. Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
 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)

Murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

Murid dapat mengaplikasikan pengetahuan mengenai konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

Murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan.

Murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 5: Kesukanan.

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

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

Kandungan dalam KSSMPK Pendidikan Jasmani Tingkatan 4 dan 5 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP Pendidikan Jasmani.

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 6. Ringkasannya adalah seperti berikut:

Jadual 6: 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)

Agihan Masa PdP Pendidikan Jasmani

Agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSMPK Pendidikan Jasmani Tingkatan 4 dan 5 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP iaitu 32 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP Pendidikan Jasmani Pendidikan Khas Tingkatan 4 dan 5 seperti dalam jadual 7.

Jadual 7: Contoh Agihan Masa PdP Pendidikan Jasmani Tingkatan 5

BIDANG	SUB BIDANG	JAM MINIMUM SETAHUN
PERGERAKAN BERIRAMA	Pergerakan Berirama	4
PERMAINAN	Futsal (wajib)	4
	Bola keranjang, Bola baling, Goalball (pilihan)	4
	Bola Tampar, Badminton (pilihan)	4
	Sofball (pilihan)	
	Petanque (pilihan)	
REKREASI DAN KESENGGANGAN	Rekreasi dan Kesenggangan	4
KECERGASAN	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan.	8
	Pentaksiran Kecergasan Fizikal Ujian SEGAK	4
	Jumlah	32 jam

**Guru boleh memilih dua permainan dalam sub bidang permainan dan permainan futsal adalah diwajibkan.*

**STANDARD KANDUNGAN, STANDARD PEMBELAJARAN DAN
STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN 4**

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada kemahiran langkah asas dalam tarian etnik iaitu tarian singa. Murid boleh mengimprovisasi kemahiran pergerakan dalam langkah tarian Singa mengikut kreativiti dan boleh membuat persembahan. Bidang pergerakan berirama membolehkan murid mempraktikkan kemahiran ini sebagai satu aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dalam amalan gaya hidup sihat.

STANDARD KANDUNGAN		STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)			CATATAN
1.1 Pergerakan Berirama Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.	Murid boleh:	1.1.1 Melakukan langkah tarian Singa mengikut muzik yang didengar.	Nota Konsep pergerakan: <ul style="list-style-type: none"> • Kesedaran tubuh badan • Kesedaran ruang • Kualiti pergerakan • Hubungan
		1.1.2 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan tarian menggunakan langkah tarian Singa mengikut muzik yang didengar.	

STANDARD KANDUNGAN		STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)			
2.1 Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.	Murid boleh:	2.1.1 Memilih dan menentukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Singa.	
		2.1.2 Membuat justifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, pergerakan bukan lokomotor, konsep pergerakan, muzik dan prop yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian berdasarkan tarian Singa.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Boleh meniru langkah tarian Singa mengikut muzik yang didengar.
2	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan langkah tarian Singa mengikut muzik yang didengar dan menerangkan pergerakan lokomotor bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan.
3	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Singa menggunakan props.
4	<ul style="list-style-type: none"> Boleh melakukan tarian singa dengan lakuan yang betul menggunakan props mengikut muzik yang didengar.
5	<ul style="list-style-type: none"> Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian Singa mengikut muzik. Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan tarian singa yang direka cipta mengikut muzik yang dipilih. Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan tarian Singa dan tarian Cha-Cha-Cha.
6	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menilai prestasi kumpulan sendiri dan kumpulan lain serta mencadangkan penambahbaikan persembahan. Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA SEPAK

Bola sepak adalah permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola sepak yang dipelajari di Tingkatan 4 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan bola sepak. Diharapkan murid dapat menggunakan kreativiti dan inovasi dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan sistem permainan yang sesuai.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	CATATAN	
<p>1.2 Kemahiran Bola Sepak Melakukan kemahiran bola sepak menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Menggunakan kemahiran bola sepak dalam strategi menyerang dengan beberapa sistem permainan.</p> <p>1.2.2 Menggunakan kemahiran bola sepak dalam strategi bertahan dengan beberapa sistem permainan.</p> <p>1.2.3 Merancang satu sistem permainan untuk menyerang dan bertahan serta menggunakan sistem tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh sistem menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4:2:4 (4 pemain pertahanan, 2 pemain tengah dan 4 pemain penyerang) <p>Contoh sistem bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5:3:2 (5 pemain pertahanan, 3 pemain tengah dan 2 pemain penyerang)
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
<p>2.2 Aplikasi Pengetahuan dalam Bola Sepak Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola sepak.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.2.2 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.2.3 Membuat justifikasi sistem permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan beberapa kemahiran asas bola sepak semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh menggunakan beberapa kemahiran asas bola sepak semasa bertahan dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain dan menerangkan peranan posisi pemain semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh bermain dan menerangkan peranan posisi pemain semasa bertahan dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain satu posisi tertentu semasa menyerang dengan satu sistem permainan yang dipilih. • Boleh bermain satu posisi tertentu semasa bertahan dengan satu sistem permainan yang dipilih.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sistem permainan yang dipilih dengan betul mengikut posisi semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sistem permainan yang dipilih dengan betul mengikut posisi semasa bertahan dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melaksanakan satu sistem permainan untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan. • Boleh merancang dan melaksanakan satu sistem permainan untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain bola sepak.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat penambahbaikan sistem permainan yang telah dirancang untuk meningkatkan prestasi pasukan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola sepak. • Boleh menggunakan kemahiran bola sepak sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: GOALBALL

Goalball adalah permainan dalam kategori serangan. Permainan ini lazimnya dimainkan oleh MBK ketidakupayaan Penglihatan. Kemahiran goalball yang dipelajari di Tingkatan 4 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Diharapkan murid dapat menggunakan kreativiti dan inovasi dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan sistem permainan yang sesuai.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		CATATAN
<p>1.2 Kemahiran Goalball Melakukan kemahiran goalball.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Menggunakan kemahiran goalball dalam strategi menyerang.</p> <p>1.2.2 Menggunakan kemahiran goalball dalam strategi bertahan.</p> <p>1.2.3 Merancang satu sistem permainan untuk menyerang dan bertahan serta menggunakan sistem tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh kemahiran menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik hantaran. • Pemain dengan gaya balingan berbeza contohnya pemain yang melontar dengan tangan kiri. <p>Contoh kemahiran bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formasi bertahan berdasarkan arah pergerakan bola.
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
<p>2.2 Aplikasi Pengetahuan dalam Goalball Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan goalball.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.2.2 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.2.3 Membuat justifikasi sistem permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan beberapa kemahiran asas goalball semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh menggunakan beberapa kemahiran asas goalball semasa bertahan dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain dan menerangkan peranan posisi pemain semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh bermain dan menerangkan peranan posisi pemain semasa bertahan dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain satu posisi tertentu semasa menyerang dengan satu sistem permainan yang dipilih. • Boleh bermain satu posisi tertentu semasa bertahan dengan satu sistem permainan yang dipilih.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sistem permainan yang dipilih dengan betul mengikut posisi semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sistem permainan yang dipilih dengan betul mengikut posisi semasa bertahan dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melaksanakan satu sistem permainan untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan. • Boleh merancang dan melaksanakan satu sistem permainan untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain goalball.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat penambahbaikan sistem permainan yang telah dirancang untuk meningkatkan prestasi pasukan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain goalball. • Boleh menggunakan kemahiran bola sepak sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA JARING

Bola jaring adalah permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola jaring yang dipelajari di Tingkatan 4 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Diharapkan murid dapat menggunakan kreativiti dan inovasi untuk mengubahsuai strategi atau merancang strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		CATATAN
<p>1.3 Kemahiran Bola Jaring Melakukan kemahiran bola jaring menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.3.1 Menggunakan kemahiran bola jaring dalam strategi menyerang dari hantaran tengah, hantaran ke dalam dan hantaran percuma atau penalti dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Menggunakan kemahiran bola jaring dalam strategi bertahan satu lawan satu dan strategi mengawal zon dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Merancang satu strategi menyerang dan bertahan serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh strategi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar bola dalam garisan lurus (attack down the line). • Pergerakan awal (mengacah).
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
<p>2.3 Aplikasi Pengetahuan dalam Bola Jaring Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola jaring.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.3.1 Memilih dan memberi justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan dalam strategi menyerang pada pelbagai situasi permainan.</p> <p>2.3.2 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan dalam strategi bertahan pada pelbagai situasi permainan.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan beberapa kemahiran asas bola jaring semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh menggunakan beberapa kemahiran asas bola jaring semasa bertahan dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menjelaskan kemahiran bola jaring yang sesuai digunakan semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh melakukan dan menjelaskan kemahiran bola jaring yang sesuai digunakan semasa bertahan dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan strategi menyerang dari hantaran tengah, hantaran ke dalam dan hantaran percuma atau penalti dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan strategi satu lawan satu dan mengawal zon semasa bertahan dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan strategi menyerang yang sesuai dan betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan strategi bertahan yang sesuai dan betul dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melakukan strategi menyerang dalam situasi permainan dan menjelaskan justifikasi kemahiran bola jaring yang sesuai digunakan. • Boleh merancang dan melakukan strategi bertahan dalam situasi permainan dan menjelaskan justifikasi kemahiran bola jaring yang sesuai digunakan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan permainan bola jaring.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat penambahbaikan strategi permainan yang telah dirancang untuk menyerang dan bertahan bagi meningkatkan prestasi pasukan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola jaring. • Boleh menggunakan kemahiran bola jaring sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA BALING

Bola baling adalah permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola baling yang dipelajari di Tingkatan 4 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan formasi permainan bola baling. Diharapkan murid dapat menggunakan kreativiti dan inovasi dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan sistem permainan yang sesuai.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		CATATAN
<p>1.4 Kemahiran Bola Baling Melakukan kemahiran bola baling menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Menggunakan kemahiran bola baling dalam strategi menyerang dengan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Menggunakan kemahiran bola baling dalam strategi bertahan dengan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Merancang satu formasi permainan untuk menyerang dan satu formasi permainan untuk bertahan serta menggunakan formasi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh sistem menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3:3 (3 pemain di luar kawasan 9 meter dan 3 pemain dalam lingkungan 9 meter) <p>Contoh sistem bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6:0 (6 pemain dalam lingkungan 9 meter)
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
<p>2.4 Aplikasi Pengetahuan dalam Bola Baling Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola baling.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Membandingkan kekuatan dan kelemahan strategi menyerang dan bertahan berdasarkan formasi yang digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.4.2 Membuat justifikasi berkaitan formasi permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas bola baling semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran asas bola baling semasa bertahan dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain dan menyatakan kedudukan pemain semasa menyerang dengan menggunakan satu formasi dalam permainan. • Boleh bermain dan menyatakan kedudukan pemain semasa bertahan dengan menggunakan satu formasi dalam permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi kemahiran bola baling yang sesuai dalam formasi menyerang. • Boleh mengaplikasi kemahiran bola baling yang sesuai dalam formasi bertahan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan formasi permainan semasa menyerang dan bertahan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan strategi menyerang yang betul menggunakan formasi yang sesuai dengan situasi permainan. • Boleh melakukan strategi bertahan yang betul menggunakan formasi yang sesuai dengan situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang, membuat justifikasi dan melakukan formasi menyerang dalam situasi permainan. • Boleh merancang, membuat justifikasi dan melakukan formasi bertahan dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain permainan bola baling.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat penilaian keberkesanan formasi menyerang dan bertahan yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. • Boleh bermain bola baling sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: BOLA TAMPAR

Bola tampar merupakan permainan dalam kategori jaring. Kemahiran bola tampar yang dipelajari di Tingkatan 4 ialah formasi yang sesuai digunakan sebagai strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Diharapkan murid dapat menggunakan kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	CATATAN	
<p>1.5 Kemahiran Bola Tampar Melakukan kemahiran bola tampar menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Melakukan kemahiran bola tampar semasa menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.2 Melakukan kemahiran bola tampar semasa bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.3 Melakukan beberapa formasi permainan bola tampar semasa menyerang dalam permainan dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh formasi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4:2 (4 perejam dan 2 pengumpan) <p>Contoh formasi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain barisan depan (player-up) • Pemain barisan belakang (player-back)
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
<p>2.5 Aplikasi Pengetahuan dalam Bola Tampar Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola tampar.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Menjelaskan kemahiran bola tampar yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>2.5.2 Membandingkan kekuatan dan kelemahan antara formasi permainan yang telah digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.5.3 Membuat justifikasi terhadap formasi pasukan untuk menyerang dan bertahan yang telah dirancang.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas bola tampar semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran asas bola tampar semasa bertahan dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran bola tampar dengan menggunakan formasi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. • Boleh menerangkan kekuatan dan kelemahan formasi permainan yang telah digunakan dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan formasi menyerang dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan formasi bertahan dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain bola tampar mengikut posisi yang betul dalam formasi menyerang. • Boleh bermain bola tampar mengikut posisi yang betul dalam formasi bertahan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti kemahiran bola tampar.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi strategi menyerang dan bertahan serta mencadangkan penambahbaikan strategi yang telah dirancang. • Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain bola tampar. • Boleh bermain bola tampar sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: PINGPONG UBAH SUAI

Pingpong Ubah Suai merupakan permainan dalam kategori jaring. Kemahiran pingpong ubah suai yang dipelajari di Tingkatan 4 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Diharapkan murid dapat menggunakan kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN		STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)			CATATAN
1.5	Kemahiran Pingpong Ubah Suai Melakukan kemahiran asas pingpong ubah suai dalam situasi permainan.	Murid boleh: 1.5.1 Melakukan kemahiran pingpong ubah suai semasa menyerang dalam situasi permainan. 1.5.2 Melakukan kemahiran pingpong ubah suai semasa bertahan dalam situasi permainan. 1.5.3 Merancang strategi menyerang dan bertahan dengan dalam situasi permainan.	Nota Contoh kemahiran menyerang: <ul style="list-style-type: none"> • Pukulan ke sudut kanan dan kiri meja secara bergilir-gilir dengan pertambahan kekuatan pukulan. Contoh kemahiran bertahan: <ul style="list-style-type: none"> • Mengembalikan servis/pukulan lawan dengan tepat.
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)			
2.5	Aplikasi Pengetahuan dalam Pingpong Ubah Suai Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan ping pong ubah suai.	Murid boleh: 2.5.1 Menjelaskan kemahiran pingpong ubah suai yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. 2.5.2 Membuat justifikasi terhadap strategi untuk menyerang dan bertahan yang telah dirancang.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas pingpong ubah suai semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran asas pingpong ubah suai semasa bertahan dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran pingpong ubah suai dengan menggunakan strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan strategi menyerang dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan strategi bertahan dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain pingpong ubah suai mengikut strategi menyerang yang telah di rancang. • Boleh bermain pingpong ubah suai mengikut strategi bertahan yang telah di rancang.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi strategi menyerang dan bertahan serta mencadangkan penambahbaikan strategi yang telah dirancang. • Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain pingpong ubah suai. • Boleh bermain pingpong ubah suai sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

**BIDANG KEMAHIRAN
KATEGORI JARING: SEPAK TAKRAW**

Sepak takraw merupakan permainan dalam kategori jaring. Kemahiran sepak takraw yang dipelajari di Tingkatan 4 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Diharapkan murid dapat menggunakan kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		CATATAN
<p>1.6 Kemahiran Sepak Takraw Melakukan kemahiran sepak takraw dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Melakukan kemahiran asas sepak takraw yang sesuai untuk menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.2 Melakukan kemahiran mengadang dan menerima bola semasa bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.3 Merancang strategi menyerang dan bertahan bagi satu regu serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Kemahiran menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menimang • Mengumpan • Melibas • Menanduk <p>Kemahiran bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengadang • Sepak Sila • Sepak Kuda • Menanduk
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
<p>2.6 Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Sepak Takraw Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan sepak takraw.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Membuat justifikasi kemahiran sepak takraw yang digunakan semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>2.6.2 Menjelaskan kedudukan pemain untuk mengadang dan menerima bola semasa bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>2.6.3 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran asas sepak takraw yang sesuai digunakan untuk merancang strategi menyerang dan bertahan berdasarkan kemampuan pasukan dan keupayaan pihak lawan.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas sepak takraw semasa menyerang dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran asas sepak takraw semasa bertahan dalam situasi permainan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran asas sepak takraw yang sesuai untuk menyerang dan membuat justifikasi kemahiran asas sepak takraw yang digunakan. • Boleh bertahan menggunakan kemahiran mengadang dan menerima bola serta menjelaskan kedudukan pemain semasa mengadang dan menerima bola.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kemahiran asas sepak takraw yang sesuai untuk menyerang dan kedudukan pemain dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kemahiran mengadang, menerima bola dan kedudukan pemain yang sesuai untuk bertahan dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas sepak takraw yang sesuai dengan lakuan yang betul dan untuk menyerang dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran mengadang dan menerima bola dengan lakuan yang betul dan sesuai untuk bertahan dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih kemahiran asas sepak takraw yang sesuai digunakan untuk merancang strategi menyerang dan bertahan bagi satu regu dalam situasi permainan. • Boleh menjustifikasikan pemilihan kemahiran asas sepak takraw semasa merancang strategi menyerang dan bertahan. • Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti kemahiran sepak takraw.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dirancang. • Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. • Boleh bermain sepak takraw sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang. Kandungan Bidang Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari di Tingkatan 4 adalah aktiviti rekreasi bercorak perlumbaan iaitu Perlumbaan Eksplorasi (explore race) dan Perlumbaan Berhalangan (obstacle race) dan permainan tradisional Aci Bulat dan Tiang Empat. Aktiviti yang terdapat dalam bidang ini juga memberi peluang murid menjana kreativiti dan inovasi dalam membuat keputusan untuk merancang strategi dan mereka cipta aktiviti baharu.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	CATATAN	
<p>1.9 Rekreasi dan Kesenggangan Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Melakukan aktiviti bercorak perlumbaan seperti Perlumbaan Eksplorasi (explore race) atau Perlumbaan Berhalangan (obstacle race).</p> <p>1.9.2 Melakukan kemahiran permainan tradisional Aci Bulat atau Tiang Empat.</p>	<p>Nota</p> <p>Melakar laluan Perlumbaan Eksplorasi dan Perlumbaan Berhalangan.</p>
ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)		
<p>2.9 Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.9.1 Merancang strategi untuk melaksanakan aktiviti Perlumbaan Eksplorasi atau Perlumbaan Berhalangan.</p> <p>2.9.2 Menerangkan strategi untuk mengekalkan atau menukar peranan dalam permainan Aci Bulat atau Tiang Empat.</p>	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan perlumbaan eksplorasi berpandukan arah. • Boleh melakukan perlumbaan berhalangan berdasarkan jarak dan halangan yang ditetapkan. • Boleh melakukan pergerakan untuk mengejar, mengelak dan mengacah semasa bermain permainan tradisional Aci Bulat atau Tiang Empat.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menjelaskan maklumat dari arahan dan melakukan aktiviti dalam perlumbaan eksplorasi • Boleh melakukan aktiviti perlumbaan berhalangan dan mengenal pasti dan menjelaskan laluan serta cabaran yang ditetapkan. • Boleh bermain permainan Aci Bulat atau Tiang Empat serta menjelaskan peraturan permainan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi maklumat dari arahan dan strategi untuk melakukan aktiviti dalam perlumbaan eksplorasi atau perlumbaan berhalangan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan peraturan permainan Aci Bulat atau Tiang Empat semasa bermain.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan perlumbaan eksplorasi atau perlumbaan berhalangan mengikut turutan dan peraturan yang ditetapkan. • Boleh mengaplikasi strategi bermain permainan Aci Bulat atau Tiang Empat mengikut peraturan yang ditetapkan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta dan melaksanakan aktiviti perlumbaan eksplorasi dan berhalangan dalam kumpulan. • Boleh mereka cipta dan melaksanakan permainan baharu berasaskan konsep Aci Bulat atau Tiang Empat. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap perlumbaan eksplorasi atau halangan baharu yang telah direka cipta.• Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap permainan baharu berasaskan Aci Bulat atau Tiang Empat.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.• Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan terdiri daripada komponen kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. Kandungan dalam bidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan senaman dan latihan fizikal untuk meningkatkan tahap kecergasan. Menerusi bidang ini, murid memahami prinsip latihan kecergasan fizikal iaitu kekerapan, intensiti, jangka masa senaman dan jenis senaman (frequency, intensiti, time, and type (FITT)). Pengetahuan tentang prinsip ini membolehkan murid merancang pelan latihan untuk diri sendiri bagi meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal untuk kesejahteraan hidup.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	
ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)		
<p>3.1 Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Melakukan senaman kecergasan fizikal mengikut komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>Murid boleh</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang pada intensiti sederhana 5 kali seminggu sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi atau pada intensiti tinggi 3 kali seminggu sekurang-kurangnya 25 minit setiap sesi.</p> <p>3.1.2 Melakukan senaman kelenturan yang dirancang sekurang-kurangnya 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama, 60 saat setiap senaman secara kumulatif.</p> <p>3.1.3 Melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan otot yang dirancang sekurang-kurangnya 2 hingga 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti ringan sebanyak 15 hingga 20 ulangan.</p> <p>3.1.4 Melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan otot yang dirancang sekurang-kurangnya 2 hingga 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti sederhana sebanyak 8-12 kali ulangan.</p> <p>3.1.5 Mengukur lilitan (<i>girth measurement</i>) pada bahagian pinggul dan pinggang.</p> <p>3.1.6 Merancang program latihan fizikal untuk satu minggu (<i>weekly plan</i>) yang merangkumi komponen kapasiti aerobik, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti untuk mencapai komposisi badan yang disasarkan untuk diri sendiri berdasarkan prinsip FITT dan melaksanakan program tersebut.</p>	<p>Nota</p> <p>Merancang program latihan fizikal melibatkan komponen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapasiti aerobik • Daya tahan otot • Kekuatan otot • Fleksibiliti

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
3.2 Pentaksiran Kecergasan Fizikal Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.	3.2.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.2.2 Melakukan senaman-senaman yang dapat meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
4.1 Aplikasi Pengetahuan dalam Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan. Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.	Murid boleh: 4.1.1 Memberi justifikasi senaman meningkatkan kapasiti aerobik, daya tahan otot, kekuatan otot dan fleksibiliti yang sesuai digunakan untuk meningkatkan kecergasan fizikal. 4.1.2 Mengenal pasti dan menjelaskan jenis senaman, jangka masa senaman, kekerapan sesi senaman dan intensiti mengikut komponen kecergasan fizikal yang sesuai untuk diri sendiri. 4.1.3 Menentukan komposisi badan berdasarkan ukuran lilitan pada bahagian pinggul dan punggung.
4.2 Aplikasi pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal Mengaplikasi konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.	4.2.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri. 4.2.2 Merancang pelan kecergasan satu minggu (weekly plan) dengan bimbingan guru sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
5.1 Pengurusan dan Keselamatan Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan melakukan aktiviti. 5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat. 5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.
5.2 Tanggungjawab sendiri Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.
5.3 Interaksi Sosial Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.
5.4 Dinamika kumpulan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
5.5 Etika dalam kumpulan Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.	5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif. 5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, dan kekuatan otot. • Boleh mengukur lilitan pada pinggul dan pinggang.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menentu dan menjelaskan kekerapan, intensiti, jangkamasa dan jenis senaman bagi komponen kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot untuk diri sendiri. • Boleh memberi justifikasi senaman yang dipilih bagi meningkatkan komponen kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot dan kelenturan pada intensiti yang sesuai untuk diri sendiri. • Boleh menjelaskan rumus atau perisian yang digunakan untuk mendapatkan bacaan nisbah ukuran lilitan pinggul dan pinggang.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi rumus atau perisian untuk mendapatkan bacaan nisbah ukuran lilit pinggul dan pinggang untuk menentukan komposisi badan. • Boleh mengaplikasikan prinsip FITT semasa melakukan senaman meningkatkan komponen kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot untuk mencapai komposisi badan yang disasarkan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang pada intensiti sederhana atau pada intensiti tinggi dengan betul. • Boleh melakukan senaman kelenturan yang dirancang selama 60 saat secara akumulatif setiap senaman dengan betul. • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan otot yang dirancang dengan melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti rendah sebanyak 15 hingga 20 ulangan dengan betul. • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan otot yang dirancang dengan melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti sederhana sebanyak 8 hingga 12 ulangan dengan betul.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang dan melakukan program latihan fizikal dengan bimbingan guru untuk satu minggu yang merangkumi komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan berdasarkan prinsip FITT. • Boleh mengenal pasti bahagian pada tubuh badan, selain pinggul dan pinggang, yang boleh digunakan untuk ukuran lilitan bagi menentukan komposisi badan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan pelan latihan fizikal untuk diri sendiri. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kecergasan. • Boleh melakukan aktiviti kecergasan fizikal secara berkala untuk meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan fizikal.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN KSSMPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSMPK Pendidikan Kesihatan adalah selaras dengan KSSM Pendidikan Kesihatan. Kurikulum Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu untuk meningkatkan literasi kesihatan MBK 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.

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

KSSMPK Pendidikan Kesihatan yang komprehensif dan kohesif berupaya melahirkan MBK 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 KSSMPK PENDIDIKAN KESIHATAN

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

OBJEKTIF KSSMPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSMPK Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan MBK 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 KSSMPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSMPK memberi fokus kepada Pendidikan Kesihatan Berasaskan Kemahiran (*Skills-Based Health Education*) yang merangkumi kemahiran kecekapan psikososial iaitu membuat

keputusan, menyelesaikan masalah, berpemikiran kritis dan kreatif, berkomunikasi berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi dan tekanan.

Kemahiran 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 MBK 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 MBK dapat membuat ramalan, menjangka akibat dan mengendali perubahan supaya mendapat manfaat yang maksimum.

KSSMPK memberi penekanan terhadap gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan MBK 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.

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) dalam KSSMPK Pendidikan Kesihatan

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 tetapi PEERS juga mencakupi pengetahuan dari aspek biologikal, sosiobudaya, psikologikal dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

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

PEERS merangkumi:

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

- Keselamatan

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

2. Pemakanan

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

3. Pertolongan Cemas

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

STANDARD PRESTASI KSSMPK PENDIDIKAN KESIHATAN

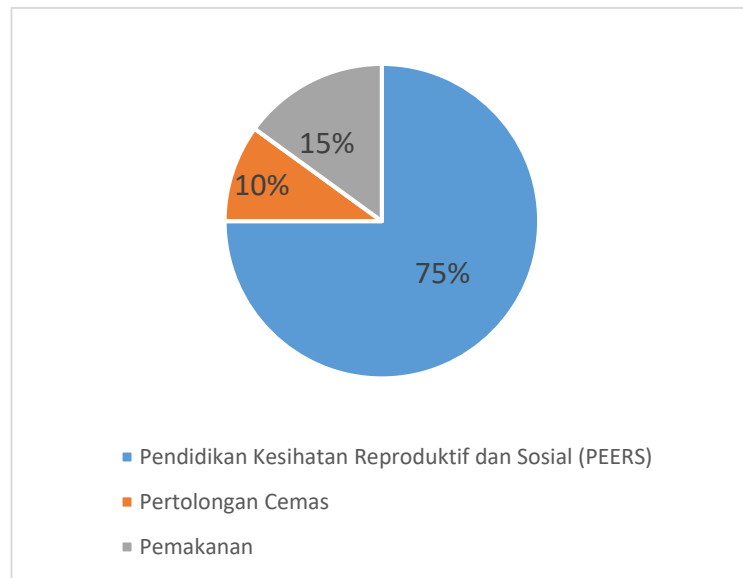
KSSMPK digubal dengan menetapkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti bermaksud semua murid perlu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

Jadual 8: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum Kurikulum Pendidikan Kesihatan

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

ORGANISASI KANDUNGAN KSSMPK PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSMPK terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial iaitu PEERS (75%), Pemakanan (15%) dan Pertolongan Cemas (10%) seperti rajah 3.



Rajah 3: Skop Kurikulum Komponen Pendidikan Kesihatan

Agihan Masa KSSMPK Pendidikan Kesihatan

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSSMPK Pendidikan Kesihatan Tingkatan 4 dan 5 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP iaitu 16 jam setahun. Agihan masa yang dicadangkan ini boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP bagi mata pelajaran Pendidikan Kesihatan Tingkatan 4 dan 5 seperti jadual 9.

Jadual 9: Cadangan agihan masa mata pelajaran Pendidikan Kesihatan

BIDANG	JAM MINIMUM SETAHUN
Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)	12
Pemakanan	2.5
Pertolongan Cemas	1.5
Jumlah	16

**STANDARD KANDUNGAN, STANDARD PEMBELAJARAN DAN
STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 4**

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) memberikan penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek kemahiran membuat keputusan untuk menangani tingkah laku seksual dan hubungan seks sebelum nikah, mengurus mental dan emosi, aspek kehidupan berkeluarga, isu perhubungan dalam dunia siber, pemerdagangan manusia dan risiko jerat dadah. Penekanan juga diberikan kepada penyakit genetik Talasemia.

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. Kemahiran membuat keputusan: <ul style="list-style-type: none"> • Abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah. 	Murid boleh:	1	Menyatakan maksud abstinan.	Nota Abstinan – menahan diri daripada perhubungan seksual. Contoh pelawaan seks sebelum nikah: <ul style="list-style-type: none"> • Pujukan • Ajakan • Penipuan • Paksaan Contoh cabaran dalam mengamalkan abstinan: <ul style="list-style-type: none"> • Rakan • Media sosial • Diri sendiri • Persekitaran • Seks siber
	1.1.1 Menyatakan maksud abstinan.	2	Menerangkan kepentingan abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.	
	1.1.2 Menjelaskan kepentingan abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.			
	1.1.3 Mengaplikasi kemahiran abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.	3	Mendemonstrasi kemahiran abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.	
	1.1.4 Mengenal pasti cabaran mengamalkan abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.	4	Membuat andaian situasi berisiko yang memerlukan abstinan.	
		5	Membincangkan cabaran mengamalkan abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.	
	6	Menyebarkan luas maklumat mengenai kemahiran abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.		

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif	Murid boleh:			Nota Menangani tingkah laku Seksual iaitu hubungan seks sebelum nikah. Contoh tingkah laku seksual: <ul style="list-style-type: none"> • meraba • bergesel • berpelukan • bercumbu • pornografi
	1.2.1 Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.	1	Menyatakan situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.	
	1.2.2 Menilai kesan seks sebelum nikah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.	2	Menerangkan situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.	
	1.2.3 Menjana idea cara untuk menangani situasi seks sebelum nikah.	3	Menjelaskan dengan contoh cara untuk menangani hubungan seks sebelum nikah.	
		4	Menganalisis situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.	
		5	Meramalkan kesan hubungan seks sebelum nikah.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai cara untuk menangani hubungan seks sebelum nikah.	

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat.	Murid boleh:	1	Menyatakan contoh jerat dadah.	<p>Nota</p> <p>Isu semasa iaitu jerat dadah.</p> <p>Jerat dadah ialah keadaan seseorang terpedaya menjadi mangsa dadah seperti penagihan dadah dan keldai dadah.</p> <p>Contoh kemahiran mengelak diri daripada jerat dadah:</p> <ul style="list-style-type: none"> berwaspada dengan makanan dan minuman yang diberikan oleh orang lain. berhati-hati dengan makanan dan minuman yang mungkin dimasukkan bahan asing (drug spiking) jangan membawa barangan yang dikirim oleh orang lain.
	2.1.1 Mengetahui isu jerat dadah.			
	2.1.2 Menjelaskan situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah.	2	Mengenal pasti situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah.	
	2.1.3 Membincangkan implikasi jerat dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	3	Menjelaskan dengan contoh cara mengelak jerat dadah.	
	2.1.4 Menjana idea cara mengelak jerat dadah.	4	Membincangkan implikasi jerat dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	
		5	Memberi pendapat tentang isu jerat dadah.	
		6	Merancang aktiviti cara mengelak jerat dadah.	

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian.	Murid boleh:	1	Menyatakan maksud kemurungan.	Nota Mengurus mental dan emosi iaitu kemurungan. Kemurungan ialah satu masalah kesihatan mental yang boleh dicirikan dengan kesedihan, kehilangan minat atau keseronokan, perasaan rasa bersalah atau hilang minat, gangguan tidur dan selera makan, keletihan dan kurang tumpuan.
	3.1.1 Menyatakan maksud kemurungan.			
	3.1.2 Mengenal pasti tanda kemurungan.	2	Mengenal pasti tanda kemurungan.	
	3.1.3 Menjelaskan contoh punca kemurungan.	3	Menjelaskan dengan contoh punca kemurungan.	
	3.1.4 Menjana idea mengurus kesihatan mental dan emosi untuk mengelak kemurungan.			
		4	Memberi pendapat cara mengurus kesihatan mental dan emosi.	
		5	Mengesyorkan langkah bagi mengelak kemurungan.	
	6	Merancang dan melaksanakan projek mini tentang pengurusan kesihatan mental dan emosi.		

4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.	Murid boleh:			Nota Aspek kehidupan Berkeluarga iaitu kemahiran keibubapaan. Institusi kekeluargaan terbentuk melalui ikatan perkahwinan. Kedua-dua pasangan mestilah berusaha untuk mengekalkan perkahwinan mereka. Contoh kemahiran keibubapaan: <ul style="list-style-type: none"> • Suri teladan kepada anak. • Kemahiran mendengar. • Kemahiran membincang. • Kemahiran membimbing • Kemahiran insaniah. • Kemahiran berkomunikasi.
	4.1.1 Menjelaskan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.	1	Menyenaraikan contoh kemahiran keibubapaan.	
	4.1.2 Membincangkan kesan kekurangan kemahiran keibubapaan terhadap ahli keluarga.	2	Menjelaskan dengan contoh kepentingan kemahiran keibubapaan dalam konteks kehidupan berkeluarga.	
	4.1.3 Menjana idea kepentingan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.	3	Menunjuk cara kemahiran keibubapaan berdasarkan situasi.	
		4	Menganalisis situasi yang membawa kepada kepincangan keluarga.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya kekurangan kemahiran keibubapaan.	
	6	Membina konsep untuk membentuk sebuah keluarga bahagia.		

5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.	Murid boleh:	1	Menyatakan maksud seks siber.	Nota Isu hubungan dalam dunia siber iaitu seks siber. Seks siber atau <i>sex texting</i> merujuk kepada perbuatan melakukan hubungan komunikasi dengan seseorang yang lain (sama atau berlainan jantina) melalui perantaraan media internet dengan menghantar mesej yang lucah sama ada dalam bentuk ayat atau huruf, dan bersama atau tidak dengan foto yang memberikan makna lucah. (Hahn, & Harley, 1996)
	5.1.1 Menyatakan maksud seks siber.		Menjelaskan maksud seks siber.	
	5.1.2 Menyatakan salah laku berkaitan seks siber.	2	Menjelaskan contoh salah laku berkaitan seks siber.	
	5.1.3 Menjelaskan kesan tingkah laku seks siber.		Menjelaskan dengan contoh kesan tingkah laku seks siber.	
	5.1.4 Menjana idea kemahiran mengelakkan diri daripada seks siber.	3	Menjelaskan melalui contoh kemahiran mengelakkan diri daripada seks siber.	
			Membuat keputusan untuk mengelakkan diri daripada seks siber berdasarkan situasi atau kes.	
	6	Menyebarkan maklumat langkah mengelak diri daripada seks siber.		

6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian.	Murid boleh:			Nota
	6.1.1 Mengetahui maksud Talasemia.	1	Menjelaskan maksud Talasemia.	Penyakit genetik iaitu Talasemia.
	6.1.2 Mengenal pasti tanda Talasemia.	2	Mengenal pasti tanda Talasemia.	Talasemia merupakan penyakit keturunan yang melibatkan masalah darah.
	6.1.3 Menjelaskan kesan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.	3	Menjelaskan dengan contoh kesan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.	Jenis Talasemia: <ul style="list-style-type: none"> • Pesakit Talasemia • Pembawa Talasemia
	6.1.4 Membincangkan kepentingan pencegahan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.	4	Menghuraikan kepentingan pencegahan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.	Pencegahan Talasemia: <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui status pembawa melalui saringan Talasemia. • Mengelakkan perkahwinan dengan dua orang pembawa. • Tanggungjawab masyarakat adalah mencegah Talasemia.
		5	Membuat keputusan pencegahan Talasemia terhadap diri sendiri.	
	6	Menyebarkan luas kepentingan menjalani ujian saringan Talasemia sebagai langkah pencegahan.		

7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri.	Murid boleh: 7.1.1 Menerangkan maksud dan jenis pemerdagangan manusia. 7.1.2 Menjelaskan situasi yang menyebabkan individu berisiko menjadi mangsa pemerdagangan manusia. 7.1.3 Menunjuk cara mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pemerdagangan manusia.	1	Menyatakan maksud pemerdagangan manusia.	Nota Isu hak asasi manusia laitu pemerdagangan manusia. Pemerdagangan manusia merujuk kepada perdagangan dan perniagaan yang melibatkan migrasi manusia secara haram. (Sumber: Akta 670. Akta Antipemerdagangan Orang dan Antipenyeludupan Migran 2007) Contoh: <ul style="list-style-type: none"> • Eksploitasi kepada manusia yang miskin daripada negara dunia ketiga atau miskin. • Eksploitasi tenaga kerja seperti kadar upah rendah, buruh paksaan, sindiket mengemis, buruh kanak-kanak. • Eksploitasi tenaga kerja. • Pelacuran • Perkahwinan (mail order bride) • Perniagaan organ.
		2	Membincangkan jenis pemerdagangan manusia.	
		3	Menjelaskan dengan contoh situasi yang mendatangkan risiko kepada pemerdagangan manusia.	
		4	Membuat andaian kesan kepada mangsa pemerdagangan manusia.	
		5	Mengesyorkan cara mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pemerdagangan manusia.	
		6	Menghasilkan karya secara kreatif cara mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pemerdagangan manusia.	

PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada pengurusan amalan pemakanan dalam pengambilan suplemen berdasarkan preskripsi doktor.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.	Murid boleh:	1	Menyatakan maksud suplemen.	<p>Nota</p> <p>Pengurusan amalan pemakanan iaitu suplemen.</p> <p>Suplemen adalah makanan tambahan untuk melengkapkan diet normal seperti vitamin, mineral, fiber, herba, asid amino, atau asid lemak dan enzim. Suplemen hanya diambil dengan preskripsi doktor.</p> <p>Suplemen semula jadi merujuk kepada kelas makanan dalam pirmaid makanan.</p> <p>Tujuan pengambilan suplemen bukan untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengurangkan berat badan. • Membina otot badan. • Kecantikan fizikal. • Menambah tenaga batin.
	8.1.1 Menjelaskan maksud suplemen.		Menjelaskan tujuan pengambilan suplemen berdasarkan preskripsi doktor untuk kesihatan.	
	8.1.2 Membincangkan tujuan pengambilan suplemen berdasarkan preskripsi doktor.	3	Menjelaskan dengan contoh kesan pengambilan suplemen tanpa kawalan.	
	8.1.3 Menilai kesan pengambilan suplemen untuk kesihatan tanpa preskripsi doktor.	4	Menjelaskan melalui contoh pengambilan suplemen semula jadi untuk kesihatan.	
		5	Memberi pendapat tentang kesan pengambilan suplemen untuk kesihatan tanpa preskripsi doktor.	
		6	Menghasilkan karya secara kreatif kesan pengambilan suplemen untuk kesihatan tanpa preskripsi doktor.	

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada prinsip dan prosedur *cardiopulmonary resuscitation* (CPR) dan bertindak secara bijak mengikut situasi kecemasan.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi. Bantuan awal: • <i>cardiopulmonary resuscitation</i> (CPR)	Murid boleh:			Nota CPR hanya boleh dilakukan oleh individu yang bertauliah. • <i>CPR - cardiopulmonary resuscitation.</i> • <i>ECC – External cardiac compression.</i> • <i>EAR – Expired air resuscitation.</i>
	9.1.1 Mengetahui maksud CPR.	1	Menyatakan maksud CPR.	
	9.1.2 Menjelaskan prinsip dan prosedur CPR.	2	Menyatakan prinsip dan prosedur CPR.	
	9.1.3 Menilai situasi kecemasan yang memerlukan CPR.	3	Menyusun mengikut urutan langkah-langkah CPR.	
	9.1.4 Mendemonstrasi pelaksanaan pertolongan cemas mengikut prosedur CPR.	4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang memerlukan CPR.	
		5	Mengesyorkan cara bertindak dalam situasi kecemasan yang memerlukan CPR.	
	6	Menghasilkan karya secara kreatif maklumat tentang situasi kecemasan yang memerlukan prinsip dan prosedur CPR.		

**STANDARD KANDUNGAN, STANDARD PEMBELAJARAN DAN
STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN 5**

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada kemahiran pelbagai gerakan dalam tarian kebudayaan. Murid boleh mengimprovisasi pelbagai pergerakan dalam tarian kebudayaan mengikut kreativiti dan berupaya membuat persembahan. Bidang pergerakan berirama dalam tarian kebudayaan membolehkan murid mempraktikkan kemahiran untuk meningkatkan kreativiti apabila membuat persembahan dengan menekankan nilai estetika.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pergerakan Berirama</p> <p>1.1 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan langkah pergerakan mengikut muzik.</p> <p>1.1.2 Melakukan langkah pergerakan tarian mengikut muzik.</p> <p>1.1.3 Mereka cipta dan mempersembahkan tarian kebudayaan mengikut muzik.</p>	<p>Nota:</p> <p>Contoh tarian kebudayaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuda Kepang • Tarian lilin • Tarian kipas • Tarian Sumazau • Tarian Bharata Natyam

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama</p> <p>2.1 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyatakan konsep pergerakan tarian.</p> <p>2.1.2 Menentukan langkah pergerakan yang digunakan dalam tarian.</p> <p>2.1.3 Membuat justifikasi pemilihan pergerakan berirama dalam mereka cipta tarian.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh pergerakan tarian kuda kepang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mendongakkan kepala • mengenyutkan badan • pergerakan duduk

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota:</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan dan meniru langkah pergerakan dalam tarian kebudayaan.
2	Boleh membezakan dan meniru langkah pergerakan dalam tarian kebudayaan.
3	Boleh melakukan tarian kebudayaan mengikut muzik.
4	Boleh mengaplikasikan pengetahuan dan melakukan tarian kebudayaan dengan menggunakan props mengikut langkah yang betul.
5	Boleh mereka cipta dan mempersembahkan tarian kebudayaan dengan betul dan konsisten serta menunjukkan keyakinan diri.
6	Boleh mereka cipta dan kreatif dalam persembahan tarian kebudayaan, mempamerkan kemahiran interpersonal serta berupaya membentuk kumpulan tarian yang berdaya saing dan boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA KERANJANG

Bola keranjang adalah permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola keranjang yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan bola keranjang. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi, mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Bola Keranjang</p> <p>1.2 Mempelbagai kemahiran bola keranjang menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.2.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.2.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.2.4 Bermain dalam pasukan mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh fomasi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2:2:1 (2 pemain penyerang, 2 pemain tengah dan 1 pemain pertahanan) <p>Contoh fomasi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 : 1 (1 pemain pertahanan menjaga 1 pemain lawan)

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Bola Keranjang</p> <p>2.2 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan bola keranjang.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan bola keranjang.</p>

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
	<p>2.2.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.2.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.2.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan bola keranjang.
2	Boleh membezakan strategi permainan bola keranjang.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan bola keranjang.
4	Boleh mengaplikasi pengetahuan dan menggunakan pelbagai strategi dalam permainan mengikut peraturan serta undang-undang permainan bola keranjang.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan bola keranjang dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: GOALBALL

Goalball adalah permainan dalam kategori serangan untuk MBK Kurang Upaya Penglihatan. Kemahiran goalball yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan goalball. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi, mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Goalball</p> <p>1.3 Mempelbagai kemahiran goalball menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.4 Bermain dalam pasukan mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh strategi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balingan atau lantunan bola dengan meminimumkan bunyi. <p>Contoh strategi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peka kepada bunyi untuk menangkap atau menghalang bola.

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Goalball</p> <p>2.3 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan goalball.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.3.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.3.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuanpasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.3.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.3.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan goalball.</p>

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan goalball.
2	Boleh membezakan strategi permainan goalball.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan goalball.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi strategi dalam permainan mengikut peraturan dan undang-undang permainan goalball.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan goalball dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: FUTSAL

Futsal adalah permainan dalam kategori serangan. Kemahiran futsal yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan futsal. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi, mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Futsal</p> <p>1.4 Mempelbagai kemahiran futsal menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Bermain dalam pasukan mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh fomasi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2:2:1 (2 pemain penyerang, 2 pemain pertahanan, 1 penjaga gol) <p>Contoh fomasi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1:1 (1 pemain pertahanan menjaga 1 pemain lawan)

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Futsal</p> <p>2.4 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan futsal.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.4.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.4.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.4.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan futsal seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • asas permainan • peralatan • teknik • kemahiran • peraturan

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan futsal.
2	Boleh membezakan strategi permainan futsal.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan futsal.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi strategi dalam permainan mengikut peraturan dan undang-undang permainan futsal.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan futsal dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN: BOLA BALING

Bola Baling adalah permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola baling yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan bola baling. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi, merancang strategi dan mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Bola Baling</p> <p>1.5 Mempelbagai kemahiran bola baling menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Bermain dalam pasukan mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh fomasi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4:2 • 5:1 • 6:0 • 3:3 • 2:4 <p>Contoh fomasi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1:1 (1 pemain pertahanan menjaga 1 pemain lawan)

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Bola Baling</p> <p>2.5 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan bola baling.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.5.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.5.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.5.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan bola baling.</p>

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan bola baling.
2	Boleh membezakan strategi permainan bola baling.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan bola baling.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi strategi dalam permainan mengikut peraturan dan undang-undang permainan bola baling.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan bola baling dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: BOLA TAMPAR

Bola Tampar adalah permainan dalam kategori jaring. Kemahiran bola tampar yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan bola tampar. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi, mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Tampar</p> <p>1.6 Mempelbagai kemahiran bola tampar menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.4 Bermain dalam pasukan mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh fomasi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4:2 (4 <i>smasher</i>, 2 <i>set upper</i>) <p>Contoh fomasi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain 1 <i>servis</i>, pemain 2,3,4 penghadang, pemain 1,5,6 pertahanan

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Bola Tampar</p> <p>2.6 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan bola tampar.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.6.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.6.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.6.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan bola tampar.</p>

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan bola tampar.
2	Boleh membezakan strategi permainan bola tampar.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan bola tampar.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi strategi dalam permainan mengikut peraturan dan undang-undang permainan bola tampar.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan bola tampar dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING: BADMINTON

Badminton adalah permainan dalam kategori jaring. Kemahiran badminton yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan badminton. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi, mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Badminton</p> <p>1.7 Mempelbagai kemahiran badminton menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.7.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.4 Bermain mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh fomasi menyerang (regu) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pemain di hadapan, 1 pemain di belakang <p>Contoh fomasi bertahan (regu):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pemain di sebelah petak kanan, 1 pemain di sebelah petak kiri

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Badminton</p> <p>2.7 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan badminton.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.7.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.7.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.7.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan badminton.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan badminton.
2	Boleh membezakan strategi permainan badminton.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan badminton.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi strategi dalam permainan mengikut peraturan dan undang-undang badminton.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan badminton dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI MEMADANG: SOFBOL

Sofbol adalah permainan dalam kategori memadang. Kemahiran sofbol yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan sofbol. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi, mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Sofbol</p> <p>1.8 Mempelbagai kemahiran sofbol menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.8.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.8.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.8.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.8.4 Bermain mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh strategi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Batter</i> memukul bola secara leret. <p>Contoh strategi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain bertahan di <i>base</i> menangkap bola dan melempar ke <i>base</i> terdekat dengan pihak lawan.

ASPEK 2.0 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Sofbol</p> <p>2.8 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan sofbol.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.8.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.8.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.8.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.8.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan sofbol.</p>

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan softball.
2	Boleh membezakan strategi permainan softball.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan softball.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi strategi dalam permainan mengikut peraturan dan undang-undang permainan softball.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan softball dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SASARAN: PETANQUE

Petanque adalah permainan dalam kategori sasaran untuk MBK Kurang Upaya Pendengaran. Kemahiran petanque yang dipelajari di Tingkatan 5 ialah strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Kandungan kurikulum ini juga memberi pendedahan kepada murid berkaitan sistem permainan petanque. Diharapkan murid dapat menggunakan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi untuk merancang strategi, mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan dalam permainan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Kemahiran Petanque</p> <p>1.9 Mempelbagai kemahiran Petanque menggunakan strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Melakukan pelbagai kemahiran strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.9.2 Melakukan pelbagai kemahiran strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.9.3 Melakukan strategi permainan menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>1.9.4 Bermain mengikut peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh strategi menyerang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Parking boule</i> berdekatan <i>jack</i> <p>Contoh strategi bertahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Parking boule</i> 3 penjuru berdekatan <i>jack</i>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Petanque</p> <p>2.9 Mengaplikasi pengetahuan dalam merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan Petanque.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.9.1 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.9.2 Menentukan strategi permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.9.3 Membuat justifikasi teknik permainan menyerang dan bertahan dalam permainan.</p> <p>2.9.4 Mengaplikasi peraturan dan undang-undang dalam permainan.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan, kefahaman dan kemahiran asas tentang permainan petanque.</p>

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan strategi permainan petanque.
2	Boleh membezakan strategi permainan petanque.
3	Boleh menggunakan pelbagai strategi dalam permainan petanque.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi strategi dalam permainan mengikut peraturan dan undang-undang permainan petanque.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan strategi permainan petanque dalam pasukan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya membentuk pasukan yang berdaya saing serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KEMAHIRAN REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan Kesenggangan bermaksud melakukan pelbagai aktiviti yang menyeronokkan untuk mengisi masa lapang dan memberi kepuasan kepada murid. Bidang kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari di Tingkatan 5 melibatkan aktiviti *Eco Challenge*, Ikhtiar Hidup dan Permainan Tradisional. Murid dapat membina kekuatan fizikal dan mental selain dapat meningkatkan pengetahuan, kemahiran, kreativiti dan inovasi murid.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.10.1 Melakukan aktiviti <i>Eco Challenge</i></p> <p>1.10.2 Melakukan aktiviti Ikhtiar Hidup</p> <p>1.10.3 Melakukan permainan tradisional</p>	<p>Nota</p> <p>Contoh aktiviti <i>Eco Challenge</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jalan lasak berkumpul • <i>Orienteering</i> menggunakan kompas dan peta • Sukaneka (bawa bola ping pong, span air) <p>Contoh aktiviti Ikhtiar Hidup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memasak, memancing, tahan jerat <p>Contoh permainan tradisional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tarik upih, galah panjang, lompat getah, baling selipar

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>2.10 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.10.1 Menjelaskan arah pergerakan dalam aktiviti pandu arah melalui <i>Eco Challenge</i>.</p> <p>2.10.2 Menyatakan contoh aktiviti Ikhtiar Hidup.</p> <p>2.10.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional.</p>	<p>Nota</p> <p>Guru mempunyai pengetahuan dan kefahaman tentang aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
2	Boleh membezakan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
3	Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
4	Boleh menerangkan dan mengaplikasi pelbagai aktiviti rekreasi dan kesenggangan mengikut langkah dan peraturan yang telah ditetapkan.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai prestasi pasukan dan kumpulan lain serta mencadangkan penambahbaikan.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan berupaya mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan dalam melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan serta boleh dicontohi oleh rakan.

BIDANG KECERGASAN : KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. Bidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan senaman dan latihan fizikal untuk meningkatkan tahap kecergasan. Murid boleh memahami prinsip latihan kecergasan fizikal iaitu kekerapan, intensiti, jangka masa senaman dan jenis senaman (frequency, intensity, time and type (FITT)) dan dapat merancang pelan latihan untuk diri sendiri bagi meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal mengikut komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik mengikut intensiti rendah, sederhana dan tinggi.</p> <p>3.1.2 Melakukan senaman kelenturan melibatkan kumpulan otot utama dalam aktiviti regangan statik dan dinamik.</p> <p>3.1.3 Melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan otot.</p> <p>3.1.4 Melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan otot bagi meningkatkan ulangan maksimum bagi diri sendiri.</p> <p>3.1.5 Mengukur komposisi badan menggunakan rintangan Bioelektrikal Impedance Analysis (BIA).</p> <p>3.1.6 Mengukur lilitan bahagian badan (<i>girth measurement</i>).</p> <p>3.1.7 Melakukan gabungan aktiviti kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>Nota</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan fartlek seperti berjalan, berlari, lari sisi, mencongklang, <i>skipping</i>. • Latihan regangan seperti regangan statik abdomen dan regangan dinamik kaki. • Latihan kekuatan otot seperti tekan tubi, bangkit tubi, <i>burpee</i>.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>3.2 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal melalui ujian SEGAK.</p> <p>3.2.2 Melakukan senaman mengikut pelan intervensi untuk meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal..</p>	<p>Nota</p> <p>Guru menjalankan ujian SEGAK berdasarkan Buku Panduan SEGAK.</p>

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>4.1 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Memerihal pelbagai senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot yang sesuai digunakan pada intensiti sederhana dan tinggi.</p> <p>4.1.2 Menjelaskan jangka masa senaman, kekerapan sesi senaman dan intensiti senaman mengikut komponen kecergasan fizikal.</p>	

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
	4.1.3 Membandingkan komposisi badan diri sendiri dengan individu lain berdasarkan ukuran lilitan bahagian badan.	
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>4.2 Mengaplikasi konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p>	<p>4.2.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.</p> <p>4.2.2 Merancang pelan intervensi kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p> <p>4.2.3 Merancang pelan pemakanan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>Nota:</p> <p>Guru membimbing murid dalam merancang pelan intervensi dan pelan pemakanan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas aktiviti.</p>	<p>Nota</p> <p>Murid merekod penggunaan peralatan.</p>
<p>Tanggungjawab sendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p>	
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p>	

ASPEK 5.0 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN
<p>Dinamika kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Nota</p> <p>Kreativiti dalam membentuk pasukan dengan mengambil kira kepelbagaian keupayaan.</p>
<p>Etika dalam kumpulan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Boleh menyatakan aktiviti kecergasan.
2	Boleh membezakan pelbagai aktiviti kecergasan.
3	Boleh melakukan pelbagai aktiviti kecergasan.
4	Boleh mengaplikasi pengetahuan dan melakukan pelbagai aktiviti kecergasan mengikut turutan yang betul dan sistematik.
5	Boleh merancang, melakukan dan menilai keberkesanan aktiviti.
6	Boleh mempamerkan kemahiran interpersonal dan mengamalkan gaya hidup sihat serta boleh dicontohi oleh rakan ke arah gaya hidup yang sihat.

**STANDARD KANDUNGAN, STANDARD PEMBELAJARAN DAN
STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 5**

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) berfokus kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek kemahiran membuat keputusan untuk menangani tingkah laku seksual dan hubungan seks sebelum nikah. Penekanan juga diberikan kepada mengurus mental dan emosi, kehidupan berkeluarga dan kepentingan kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan. Penyakit berjangkit yang berbahaya kepada diri, keluarga dan masyarakat

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.	Murid boleh:	1	Menyenaraikan contoh pelawaan seks sebelum nikah.	Nota: Isu semasa: Pelawaan Seks Abstinens – menahan diri daripada perhubungan seksual. Contoh pelawaan seks sebelum nikah: <ul style="list-style-type: none"> • Pujukan • Ajakan • Penipuan • Paksaan Cadangan aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> • Menghasilkan risalah bermaklumat, bergambar dan mempunyai tema berkaitan aktiviti pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah. 	
	1.1.1	Menyenaraikan contoh pelawaan seks sebelum nikah.	2		Menjelaskan punca tingkah laku seksual sebelum nikah.
	1.1.2	Menjelaskan punca berlakunya tingkah laku seksual sebelum nikah.	3		Mencadangkan aktiviti pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.
	1.1.3	Mencadangkan aktiviti pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.	4		Membuat justifikasi di atas tindakan pencegahan yang dinyatakan berkaitan dengan aktiviti tingkah laku seksual sebelum nikah
	1.1.4	Menganalisis impak tingkah laku seksual sebelum nikah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	5		Menganalisis impak tingkah laku seksual sebelum nikah kepada diri, keluarga dan masyarakat.
	1.1.5	Membina pelan tindakan bagi mengelakkan diri dan ahli keluarga terjebak dalam perhubungan seksual sebelum nikah.	6		Membina pelan tindakan bagi mengelakkan diri dan ahli keluarga terjebak dalam perhubungan seksual sebelum nikah.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.	Murid boleh:			<p>Nota</p> <p>Tingkah laku seksual berisiko seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meraba • Bergesel • Berpelukan • Bercumbu • Menonton pornografi <p>Tanggungjawab seksual remaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendapatkan maklumat mengenai kesihatan seksual • Mengamalkan nilai-nilai keluarga yang positif. • Saling melindungi antara satu sama lain daripada penderaan dan eksploitasi. • Keupayaan mengawal diri dalam membuat keputusan berkenaan dengan masalah seksual. • Mewujudkan hubungan yang dihormati, sihat dan saling bertanggungjawab.
	1.2.1 Menyatakan punca-punca berlakunya tingkah laku seksual.	1	Menyatakan punca-punca berlakunya tingkah laku seksual.	
	1.2.2 Menjelaskan contoh situasi yang menunjukkan tingkah laku seksual.	2	Menjelaskan contoh situasi yang menunjukkan tingkah laku seksual.	
	1.2.3 Mencadangkan tindakan atau langkah bagi menangani tingkah laku seksual.	3	Mencadangkan tindakan atau langkah bagi menangani tingkah laku seksual.	
	1.2.4 Membuat pertimbangan dalam pemilihan bahan dan rakan sosial.	4	Membuat pertimbangan dalam pemilihan bahan bacaan, tontonan dan rakan karib.	
	1.2.5 Merumuskan impak perbuatan tingkah laku seksual berisiko kepada diri, keluarga dan masyarakat.	5	Menilai kesan akibat tingkah laku seksual berisiko kepada institusi kekeluargaan.	
		6	Merumuskan impak tingkah laku seksual berisiko kepada diri, keluarga dan masyarakat.	

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat.	Murid boleh:	1	Menyenaraikan punca penyalahgunaan dadah.	<p>Nota</p> <p>Isu semasa: Penyalahgunaan dadah</p> <p>Kesan penyalahgunaan dadah yang berterusan ke atas tubuh badan manusia seperti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerosakan otak, ketagihan dan strok • Kabur penglihatan • Gangguan percakapan • Pendarahan kerongkong • Gangguan pernafasan • Degupan jantung tidak berkala • Luka di dalam perut • Kerosakan hati • Kelemahan otot • Kanser usus kecil • Luka di dalam usus kecil • Osteoporosis
	2.1.1 Menyenaraikan punca penyalahgunaan dadah.		Menjelaskan akibat penyalahgunaan dadah ke atas tubuh badan manusia.	
	2.1.2 Menjelaskan akibat penyalahgunaan dadah ke atas tubuh badan manusia.	2	Mencadangkan langkah-langkah mengatasi penyalahgunaan dadah.	
	2.1.3 Mencadangkan langkah-langkah mengatasi penyalahgunaan dadah.			
	2.1.4 Menganalisis kesan pengambilan dadah secara terkawal dan tidak terkawal.	3	Menganalisis kesan pengambilan dadah secara terkawal dan tidak terkawal.	
	2.1.5 Memberi justifikasi terhadap tindakan bagi mengatasi masalah penyalahgunaan dadah.			
	2.1.6 Membina pelan tindakan bagi mengelakkan diri dan ahli keluarga terjebak dengan penyalahgunaan dadah.	4	Membina pelan tindakan bagi menangani masalah penyalahgunaan dadah.	

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian.	Murid boleh:	1	Menyenaraikan penyakit mental.	<p>Nota</p> <p>Isu semasa: Penyakit mental bermaksud gangguan pada fungsi otak menyebabkan perubahan proses pemikiran, perasaan, tingkah laku seseorang.</p> <p>Langkah-langkah menjaga kesihatan mental seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamalkan pemakanan berkhasiat dan seimbang. • Berfikiran positif. • Membuat keputusan bijak. • Belajar menangani kritikan dengan baik. • Belajar kata "TIDAK". • Bina keluarga bahagia. • Kongsi masalah dan mendapatkan bantuan profesional. • Amalkan nilai-nilai keagamaan dan moral.
	3.1.1 Menyenaraikan penyakit mental.		2	
	3.1.2 Menjelaskan punca penyakit mental.	3		
	3.1.3 Mengaplikasi langkah penjagaan kesihatan mental.		4	
	3.1.4 Meramalkan akibat tidak menjaga kesihatan mental.	5		
	3.1.5 Mengesyorkan langkah-langkah penjagaan kesihatan mental.		6	
3.1.6 Mengamalkan gaya hidup yang sihat bagi mengekalkan kesihatan mental dan emosi yang baik.				

4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.	Murid boleh:	1	Menyatakan konsep kekeluargaan.	Nota Pembentukan keluarga bahagia: Sebelum kahwin: <ul style="list-style-type: none"> • Pilih pasangan yang baik • Sekufu • Persetujuan • Persediaan kebendaan Selepas kahwin: <ul style="list-style-type: none"> • Mengamalkan ajaran agama • Membentuk suasana kasih sayang dan hormat menghormati • Membina pergaulan yang baik • Mewujudkan suasana keadilan dalam keluarga • Mendidik dan membentuk keluarga berakhlak mulia • Amanah dan bertanggungjawab.
	4.1.1 Menerangkan konsep kekeluargaan.	2	Menjelaskan maksud kepimpinan melalui teladan dalam institusi kekeluargaan.	
	4.1.2 Menjelaskan maksud kepimpinan melalui teladan dalam institusi kekeluargaan.	3	Membincangkan integriti dalam institusi kekeluargaan.	
	4.1.3 Membincangkan integriti dalam institusi kekeluargaan.	4	Mengesyorkan strategi yang dapat membentuk keluarga yang bahagia.	
	4.1.4 Mengesyorkan strategi bagi membentuk institusi keluarga yang bahagia.	5	Menyelesaikan isu atau permasalahan kekeluargaan berdasarkan pelbagai situasi.	
	4.1.5 Menyelesaikan isu atau permasalahan kekeluargaan berdasarkan pelbagai situasi.	6	Mengamalkan tingkah laku positif dan berdisiplin bagi mewujudkan suasana keluarga yang bahagia dan menjadi contoh kepada rakan.	
4.1.6 Mengamalkan tingkah laku positif, penyayang dan berdisiplin bagi mewujudkan suasana keluarga yang bahagia.				

5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUSAHAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.	Murid boleh:			Nota Kepentingan kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan : <ul style="list-style-type: none"> • Membina hubungan sosial • Wacana ilmu • Perundingan • Kerjaya • Komuniti • Bimbingan Contoh aktiviti: Mereka cipta alat komunikasi dengan menggunakan teknologi digital
	5.1.1 Menerangkan ciri-ciri individu yang mempunyai kemahiran interpersonal.	1	Menyatakan ciri-ciri individu yang mempunyai kemahiran interpersonal.	
	5.1.2 Menjelaskan bentuk komunikasi berkesan.	2	Menjelaskan bentuk komunikasi berkesan.	
	5.1.3 Membuat perbandingan antara kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan.	3	Membuat perbandingan antara kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan.	
	5.1.4 Mencadangkan strategi komunikasi yang berkesan berdasarkan pelbagai situasi .	4	Mencadangkan strategi komunikasi yang berkesan berdasarkan pelbagai situasi	
	5.1.5 Menganalisis halangan komunikasi mengikut situasi.	5	Menganalisis halangan komunikasi mengikut situasi.	
	5.1.6 Mengamalkan kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan mengikut situasi dalam mengurus kehidupan.	6	Mengamalkan kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan dan boleh menjadi contoh kepada rakan.	

6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian.	Murid boleh:	1	Menyatakan punca penyakit berjangkit.	Nota Isu semasa: Penyakit berjangkit Contoh penyakit berjangkit: <ul style="list-style-type: none"> • Tuberkulosis (TB) atau batuk kering berpunca dari jangkitan kuman bakteria dan tersebar melalui udara. • Rabies atau penyakit anjing gila berpunca dari jangkitan virus dan disebarkan melalui gigitan anjing. • Kolera atau taun berpunca dari jangkitan bakteria dan tersebar melalui air dan makanan.
	6.1.1 Menyatakan punca penyakit berjangkit.		2	
	6.1.2 Menerangkan cara penyakit berjangkit merebak.	3		
	6.1.3 Mengelaskan penyakit berjangkit.		4	
	6.1.4 Meramalkan perkara yang berlaku jika langkah pencegahan tidak dilaksanakan.	5		
	6.1.5 Mencadangkan langkah kebersihan dan keselamatan agar penyakit berjangkit dapat dikawal.		6	
6.1.6 Mengamalkan gaya hidup sihat dan berkongsi maklumat dengan keluarga, rakan dan komuniti setempat berkaitan dengan penyakit berjangkit.				

7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri.	Murid boleh:	1	Menyatakan cara menjaga keselamatan diri dan ahli keluarga.	Nota Panduan keselamatan diri seperti berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan dalam kumpulan. • Tidak masuk ke kawasan yang masih dalam pembinaan. • Laporkan kehadiran orang yang mencurigakan kepada pihak polis. • Tidak berada di luar kediaman selepas tengah malam. • Pintu/tingkap dikunci dan langsir ditutup sebelum tidur. • Tidak memakai /mempamerkan perhiasan berharga. • Tidak berada di tempat yang sunyi. • Tidak menumpang kenderaan individu yang tidak dikenali.
	7.1.1 Menjelaskan cara menjaga keselamatan diri dan ahli keluarga.		2	
	7.1.2 Mengenal pasti tindakan yang sesuai mengikut situasi jika keselamatan diri dan keluarga terancam.	3		
	7.1.3 Meramalkan perkara yang berlaku jika tidak mematuhi aspek keselamatan.		4	
	7.1.4 Mencadangkan panduan penjagaan keselamatan.	5		
	7.1.5 Menjaga keselamatan diri, keluarga dan komuniti dengan mematuhi panduan keselamatan.		6	

PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada nilai gaya hidup sihat dengan amalan pemakanan berkhasiat, seimbang dan selamat.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.	Murid boleh:	1	Menyatakan makanan berkhasiat dan seimbang.	Nota Nilai gaya hidup yang sihat dengan mengamalkan pemakanan yang berkhasiat dan seimbang. Amalan positif seperti: <ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi waktu makan dan menu makanan dengan merujuk jadual. • Minum 8 gelas air setiap hari. • Makan tiga hidangan buah-buahan setiap hari. • Makan sepinggan sayur-sayuran setiap hari. Contoh aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta carta makanan seimbang
	8.1.1 Menjelaskan makanan berkhasiat dan seimbang.		Membezakan makanan berkhasiat dan makanan seimbang.	
	8.1.2 Membezakan makanan berkhasiat dan makanan seimbang.	3	Membuat pertimbangan dalam memilih makanan.	
	8.1.3 Membuat pertimbangan dalam memilih makanan.	4	Menganalisis kesan pengambilan makanan yang tidak berkhasiat dan seimbang.	
	8.1.4 Menganalisis kesan pengambilan makanan yang tidak berkhasiat dan seimbang.		5	
	8.1.5 Mengesyorkan makanan yang berkhasiat dan seimbang.	6	Mengamalkan gaya pemakanan yang berkhasiat dan seimbang dan boleh menjadi contoh kepada rakan.	
8.1.6 Mengamalkan gaya pemakanan yang berkhasiat dan seimbang dalam kehidupan.				

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada bantuan awal dan kemahiran bertindak secara bijak mengikut situasi.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi.	Murid boleh:			Nota Bantuan awal dari aspek menghadapi kecederaan iaitu: <ul style="list-style-type: none"> • Kecederaan minor seperti luka kecil dan calar. • Kecederaan major atau serius akibat tikaman dan tembakan Contoh aktiviti: Menghasilkan balutan yang sesuai berdasarkan kecederaan dan mengikut situasi.
	9.1.1 Menyatakan cara merawat kecederaan.	1	Menyatakan cara merawat kecederaan.	
	9.1.2 Membezakan kecederaan minor dan kecederaan major.	2	Membezakan kecederaan minor dan major beserta contoh.	
	9.1.3 Menunjuk cara langkah-langkah merawat kecederaan.	3	Menunjuk cara langkah-langkah merawat kecederaan.	
	9.1.4 Mencadangkan tindakan yang sesuai apabila berhadapan dengan kecederaan.	4	Mencadangkan tindakan yang sesuai dengan sesuatu situasi.	
	9.1.5 Menentukan keutamaan tindakan berdasarkan pelbagai situasi.	5	Menentukan keutamaan tindakan berdasarkan pelbagai situasi.	
9.1.6 Merawat kecederaan mengikut kesesuaian dan situasi.	6	Merawat kecederaan mengikut kesesuaian dan situasi dan tindakan boleh menjadi contoh kepada rakan.		

PANEL PENGGUBAL KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4 DAN 5

- | | | |
|-----|-------------------------------|---|
| 1. | Paizah binti Zakaria | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. | Abd. Rasid bin Hj. Jali | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. | Haris bin Yusof | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. | Oliza binti Omar | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Zuraidah binti Mansor | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 6. | Mohd Hafiz bin Baharom | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 7. | Mohd Fadhlinsri bin Yusop | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 8. | Wan Nomi binti Wan Omar | Bahagian Pendidikan Khas, KPM |
| 9. | Nur Amalina binti Samsudin | Jabatan Pendidikan Negeri, Pulau Pinang |
| 10. | Mohd Farid bin Zainal | SMK Dato' Sri Amar Diraja, Muar, Johor |
| 11. | Mohd Reduan bin Daud | SMK Pekan Baru, Muar, Johor |
| 12. | Mohamad Khaseri bin Othman | SMK Hosba, Jitra, Kedah |
| 13. | Salehuddin bin Ismail | SMK Jengka Pusat, Pahang |
| 14. | Bahari bin Reduan | SMK Sri Damai, Pahang |
| 15. | Nora Nurdiana binti Nasarudin | SMK Subang Bestari, Selangor |

TURUT MENYUMBANG

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

PANEL RUJUKAN KSSMPK PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 4 DAN 5

- | | | |
|-----|----------------------------------|--|
| 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. | Nur Haswani binti Mazlan | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Dr. Nelfiaty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 6. | Dr. Benderi bin Dasril | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 7. | Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia, Selangor |
| 8. | Md. Jais bin Ismail | Pusat Permata Pintar Negara, UKM, Selangor |
| 9. | Adib bin Sulaiman | IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor |
| 10. | Azhar bin Ariffin | IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan, Pahang |
| 11. | Azulhaimi bin Ahmad | IPG Kampus Raja Melewar, Negeri Sembilan |
| 12. | Chia Chiow Ming | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 13. | Mohd Noorlan bin Zakaria | IPG Kampus Kota Bharu, Kelantan |
| 14. | Othman bin Che Man | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang |
| 15. | Zulkarnain bin Ali | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |

16.	Kok Mong Lin	Open University Malaysia, Cawangan Kuala Lumpur
17.	Norhizan bin Zainol	Open University Malaysia, Cawangan Johor Bahru
18.	Mohd Futra bin Abd. Ghani	Sekolah Sukan Malaysia, Terengganu
19.	Noorul Afniza binti Ahmad Jamaludin	Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur
20.	Norlizan Kismawati binti Ismail Khalili	Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur
21.	Abdul Razak bin Sulaiman	SMK Dato Dol Said, Melaka
22.	Ahmad Shaker bin Abdul Majeed	SMK Ayer Hangat, Langkawi, Kedah
23.	Gopal A/L Raman	SMK Puchong Permai, Selangor
24.	Jazmin binti Julaili	SMK Taman Selayang, Selangor
25.	Ku Jaisman bin Ku Ismail	SMK Dato' Hj Hussein, Perak
26.	Lim Teng Hooi	SMK Seri Desa, Selangor
27.	Maizan binti Alias	SMK Taman Ehsan, Selangor
28.	Mohd Fauzan bin Rusli	SMK Seri Bintang Utara, Kuala Lumpur
29.	Nadimah Amani binti Norizan	SMK Bandar Baru Bangi, Selangor
30.	Noor Azwa binti Mohamed Noor	SMK Seri Selayang, Selangor
31.	Nor Azlin binti Ahmad Tarmidzi	SMK Wangsa Maju, Kuala Lumpur
32.	Syahrizal bin Drus@Adrus	SMK Chung Hwa, Miri, Sarawak
33.	Zool Hilmi bin Abu Bakar	SMK Tengku Iela Segara, Terengganu
34.	Mohd Najib bin Abdul Latif	Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur
35.	Mohd Faiz bin Md Ali	SMK Sungai Besar, Selangor
36.	Saiful Munir bin Mansor	SMK Seri Titiwangsa, Kuala Lumpur
37.	Muhamad Khubaib bin Ahmad Fuad	SMK Seksyen 11, Selangor
38.	Khawarizmi bin Muhamad	SMK USJ 23, Selango

PANEL RUJUKAN KSSMPK PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4 DAN 5

- | | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. | Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. | Muhammad Nasir bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. | Nur Muriza binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Hamilia Saini binti Mohamad | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 6. | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Islam Sultan Zainal Abidin |
| 7. | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor |
| 8. | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah | Universiti Malaya, Kuala Lumpur |
| 9. | Datin Dr. Sheila Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur |
| 10. | Dr. Alina binti Ali | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Malaysia |
| 11. | Dr. Hamizah binti Mohd. Hassan | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Malaysia |
| 12. | Dr. Saidatul Norbaya binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 13. | Gananathan A/L M. Nadarajah | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 14. | Noor Izrain binti Kamsiran | IPG Kampus Perempuan Melayu, Melaka |
| 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. | Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 19. | Fazila binti Mohammad Khairuddi | SMK Taman Jasmin 2, Selangor |
| 20. | Lim Aik Kuan | SMK Klebang Besar, Melaka |

- | | | |
|-----|-------------------------|---|
| 21. | Lim Poh Yien | SMJK Yu Hua, Selangor |
| 22. | Low Shiek Li | SMK Puchong, Selangor |
| 23. | Noor Mazwin binti Idris | SMK Sama Gagah, Pulau Pinang |
| 24. | Norliah binti Hussein | SMK Datuk Undang Abdul manap, Negeri Sembilan |
| 25. | Rohizam bin Rastam | SMK Jugra, Selangor |

PENGHARGAAN

Penasihat

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| Dr. Mohamed bin Abu Bakar | - Timbalan Pengarah |
| Datin Dr. Ng Soo Boon | - Timbalan Pengarah (STEM) |

Penasihat Editorial

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

Penyelaras Teknikal Penerbitan dan Spesifikasi

Saripah Faridah binti Syed Khalid
Mior Syazril bin Mohamed Sapawi

Pereka Grafik

Siti Zulikha Binti Zelkepli

ISBN 978-967-420-561-4



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