



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH  
PENDIDIKAN KHAS

# Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## Tingkatan 2





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH  
PENDIDIKAN KHAS

# **Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan**

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## **Tingkatan 2**

Bahagian Pembangunan Kurikulum

MEI 2016

Terbitan 2016

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

## KANDUNGAN

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan.....	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan.....	1
Matlamat .....	4
Objektif .....	4
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah.....	5
Fokus .....	6
Kemahiran Abad Ke-21 .....	6
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	8
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran .....	9
Elemen Merentas Kurikulum .....	16
Pentaksiran Sekolah.....	19
Organisasi Kandungan .....	23
Pendidikan Jasmani.....	27
Kemahiran.....	29

Kecergasan.....	67
Glosari Pendidikan Jasmani.....	75
Pendidikan Kesehatan.....	77
Panel Penggubal.....	89



## **RUKUN NEGARA**

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

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

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

## **FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN**

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

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)



## **DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN**

### **3. Kurikulum Kebangsaan**

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

Sumber:Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1996  
[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 Pentaksiran.

Standard Pentaksiran di dalam DSKP akan membolehkan murid ditaksir secara berterusan agar guru dapat mengenal pasti tahap penguasaan murid dalam sesuatu mata pelajaran, serta membolehkan guru membuat tindakan susulan bagi mempertingkatkan pencapaian murid.

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSM, mengintegrasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai, serta memasukkan secara eksplisit Kemahiran Abad Ke-21 dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT). Penyepaduan tersebut dilakukan untuk melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Bagi menjayakan pelaksanaan KSSM, pengajaran dan pembelajaran guru perlu memberi penekanan kepada KBAT dengan memberi fokus kepada pendekatan Pembelajaran Berasaskan Inkuiri dan Pembelajaran Berasaskan Projek, supaya murid dapat menguasai kemahiran yang diperlukan dalam abad ke-21.

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

**Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL**  
Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum



## PENDAHULUAN

Penggubalan KSSM Pendidikan Khas mengambil kira pendidikan yang sesuai dan relevan bagi dua kumpulan MBK iaitu yang berkeupayaan mengikuti mata pelajaran kemahiran vokasional, dan berkefungsian rendah (MBK-KR) iaitu yang mempunyai kombinasi ketidakupayaan kognitif dan satu atau lebih ketidakupayaan yang melibatkan bahasa dan komunikasi, tingkah laku, pengurusan diri, motor kasar, motor halus dan sensori.

KSSM Pendidikan Khas menyediakan ruang dan peluang untuk MBK yang berkeupayaan mempelajari dan menguasai pengetahuan dan kemahiran vokasional, serta nilai ke arah menghasilkan modal insan yang berkemahiran bekerja dan mampu berdikari. Bagi MBK-KR, KSSM Pendidikan Khas turut menyediakan ruang dan peluang untuk kumpulan murid berkenaan belajar mengurus diri, menguasai dan mengaplikasi pengetahuan dan kemahiran, serta mengamalkan nilai murni agar mereka boleh bersosialisasi dan berdikari dalam menjalani kehidupan seharian.

KSSM Pendidikan Khas terdiri daripada kumpulan mata pelajaran teras dan kemahiran. Kumpulan mata pelajaran teras secara umumnya bertujuan menyediakan dan mengukuhkan MBK

dengan pengetahuan dan kemahiran asas yang diperlukan bagi membolehkan MBK mengikuti pembelajaran mata pelajaran kemahiran

Kumpulan mata pelajaran kemahiran terdiri daripada mata pelajaran asas kemahiran dan kemahiran vokasional spesifik. Mata pelajaran asas kemahiran berhasrat menghasilkan MBK yang berpengetahuan dan berkemahiran teknikal, mengamalkan budaya kerja sistematik dan selamat, dan bersedia menguasai kemahiran vokasional spesifik di tahap yang lebih tinggi serta mengamalkan sikap keusahawan.

Penyediaan kurikulum mata pelajaran kemahiran vokasional spesifik adalah berpandukan *National Occupational Skills Standards* (NOSS) yang dikeluarkan oleh Jabatan Pembangunan Kemahiran. Usaha ini adalah selaras dengan hasrat Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) agar MBK turut mendapat pengiktirafan dari agensi luar di samping pensijilan oleh KPM, dan seterusnya meningkatkan kebolehpasaran MBK.

Bagi MBK yang tidak berkeupayaan mengikuti kemahiran vokasional, kurikulum mata pelajaran teras dan kemahiran juga

disediakan. Kumpulan mata pelajaran teras adalah bertujuan untuk menyediakan MBK-KR dengan pengetahuan dan kemahiran mengurus diri, bahan dan peralatan. Manakala mata pelajaran kemahiran memberi fokus kepada usaha mengembangkan bakat dan potensi murid supaya dapat mengamalkan kemahiran yang diperolehi dalam menjalani kehidupan seharian.

Bagi menyediakan MBK yang berpengetahuan, berkemahiran dan mempunyai nilai-nilai murni, serta berdikari dalam menempuh alam kedewasaan dan kerjaya, maka proses peralihan atau transisi disediakan secara langsung semasa proses p&p. MBK disediakan dengan pelbagai kemahiran insaniah agar mereka mampu menyesuaikan diri dalam alam pekerjaan.

Antara aspek transisi yang perlu diterapkan adalah:

### **1. Kemahiran Kehidupan (*Life Coping Skill*)**

Aspek penting yang perlu ditekankan ialah memberi pengetahuan dan kemahiran dalam pengurusan diri dan pengurusan masa. MBK juga perlu mampu untuk mengawal emosi dan tingkah laku yang bersesuaian mengikut situasi.

### **2. Kemahiran Akademik**

Antara kemahiran akademik yang perlu MBK kuasai ialah kemahiran asas iaitu membaca, menulis, mengira serta kemahiran teknologi maklumat dan komunikasi.

### **3. Kemahiran Kerjaya (*Occupational and Vocational Skills*)**

Kemahiran dan pengetahuan khusus berkaitan pekerjaan merupakan aspek yang penting perlu dikuasai oleh MBK agar mereka boleh beradaptasi dengan baik di tempat kerja. MBK perlu diterapkan dengan ciri seperti menepati masa, menguasai kemahiran vokasional, menunjukkan kesungguhan terhadap kerja, memiliki etika kerja yang tinggi, mempraktikkan keselamatan, memiliki ciri keusahawanan, mampu menyelesaikan masalah dan membuat keputusan.

### **4. Kemahiran komunikasi dan bersosial**

Antara aspek utama yang perlu ditekankan ialah kemahiran mendengar, kemahiran bergaul dengan rakan sekerja, bekerja di dalam kumpulan, berdiplomasi serta penggunaan bahasa badan yang sesuai. Ini penting dalam melahirkan individu yang boleh bekerjasama, menghormati orang lain dan boleh beradaptasi dengan baik dalam persekitaran pekerjaan.

## **5. Advokasi diri**

MBK perlu diterapkan dengan ciri-ciri advokasi diri bagi membentuk mereka menjadi individu yang berkeyakinan, berani, berdisiplin, serta berdikari. Perkara yang perlu dititikberatkan dalam advokasi diri ialah:

### **5.1 Kesedaran diri**

MBK perlu memahami dan menerima keadaan diri. Dalam pada itu, mereka seharusnya menyedari secara khusus mengenai minat, kekuatan, kelemahan dan matlamat diri. Secara tidak langsung, ini dapat membentuk sifat kebertanggungjawaban dalam diri.

### **5.2 Pengetahuan mengenai hak**

MBK perlu mengetahui hak mereka sebagai individu, hak sebagai pengguna serta hak sebagai pekerja. Mereka juga perlu diterapkan dengan kemahiran untuk mempertahankan hak diri. Aspek ini penting agar mereka menyedari tentang hak yang berkaitan apabila berada di alam pekerjaan.

### **5.3 Menyuarakan pendapat kepada orang lain**

MBK perlu memiliki kemahiran untuk menyuarakan pendapat mereka dengan cara yang sesuai. Contohnya

penggunaan bahasa dan nada suara yang sesuai serta penggunaan bahasa badan yang betul.

## **MATLAMAT**

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

## **OBJEKTIF**

KSSM Pendidikan Khas Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2 bertujuan untuk membolehkan MBK mencapai objektif berikut:

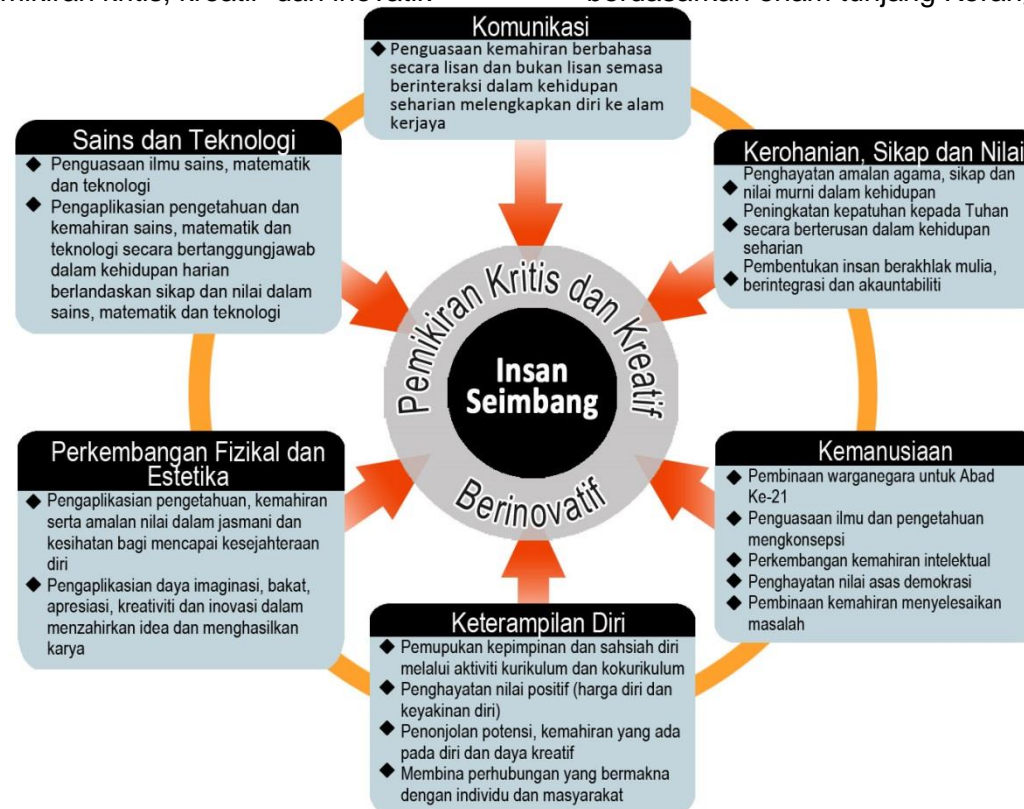
1. Meneroka konsep dan prinsip dalam Pendidikan Jasmani menerusi pendekatan inkuiri.
2. Mengaplikasikan pengetahuan semasa melakukan aktiviti fizikal.
3. Melakukan kemahiran secara berkesan dalam pelbagai konteks.
4. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai kemahiran dan teknik dengan berkesan semasa 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 mengapikasi 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

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, berketrampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal berdasarkan enam tunjang Kerangka KSSM.



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah

## FOKUS

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

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

## KEMAHIRAN ABAD KE-21

Satu daripada hasrat KSSR adalah untuk melahirkan murid yang mempunyai kemahiran Abad Ke-21 dengan memberi fokus kepada kemahiran berfikir serta kemahiran hidup dan kerjaya yang berteraskan amalan nilai murni. Kemahiran Abad Ke-21 bermatlamat untuk melahirkan murid yang mempunyai ciri-ciri yang dinyatakan dalam profil murid seperti dalam Jadual 1 supaya berupaya bersaing di peringkat global. Penguasaan SK dan SP dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan menyumbang kepada pemerolehan kemahiran abad 21 dalam kalangan murid.

Jadual 1: Profil Murid

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Berdaya Tahan</b>	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
<b>Mahir Berkomunikasi</b>	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
<b>Pemikir</b>	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah

PROFIL MURID	PENERANGAN
	yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai pelajar. 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
<b>Kerja Sepasukan</b>	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka mengalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
<b>Bersifat Ingin Tahu</b>	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baru. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.
<b>Berprinsip</b>	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Bermaklumat</b>	Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika / undang-undang berkaitan maklumat yang diperolehi.
<b>Penyayang/ Prihatin</b>	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.
<b>Patriotik</b>	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara.

## KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

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

Jadual 2: Tahap pemikiran dalam KBAT

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

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

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

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

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

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

KBAT boleh diaplikasi dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti

peta pemikiran dan peta minda serta penyoalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

### **STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

Strategi p&p yang dirancang perlu memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid dan p&p berasaskan aktiviti. Murid dilibatkan secara aktif dalam p&p yang menyepadukan pemerolehan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan penerapan sikap dan nilai murni. Perancangan, matlamat pendidikan dan strategi p&p ini perlu didokumenkan dalam Rancangan Pendidikan Individu (RPI).

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

#### **Pembelajaran Berasaskan Inkuiri**

Pembelajaran berasaskan inkuiri merupakan pendekatan yang mementingkan pembelajaran melalui pengalaman. Inkuiri secara am bermaksud mencari maklumat, menyoal dan menyiasat

tentang sesuatu fenomena yang berlaku. Pembelajaran secara inkuiri berlaku apabila konsep dan prinsip utama dikaji dan ditemui oleh murid sendiri.

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

#### **Konstruktivisme**

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

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

**Pembelajaran Kontekstual**

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

**Pembelajaran Masteri**

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

**Analisis Tugas**

Pendekatan Analisis Tugas melibatkan proses pembahagian kemahiran kepada beberapa komponen atau langkah mudah untuk dikuasai dan dipelajari oleh seseorang murid. Strategi ini membantu guru menyusun atur kemahiran yang hendak diajar,

memberi latihan yang konsisten dan menilai tahap pencapaian murid. Pendekatan Analisis Tugas dilaksanakan melalui langkah seperti berikut:

- i. Memastikan kemahiran yang sesuai diajar pada murid mengikut tahap keupayaan.
- ii. Menghuraikan secara ringkas kemahiran dipilih.
- iii. Kemahiran yang dipilih dipecahkan kepada langkah-langkah kecil.
- iv. Buat penyesuaian langkah pembelajaran mengikut keupayaan dan kebolehan murid.
- v. Guru membuat pemerhatian dan penilaian terhadap kemahiran yang dikuasai murid.
- vi. Membuat penambahan dan perubahan di mana perlu sehingga murid dapat menguasai kemahiran yang hendak diajar.

**Pembelajaran Berasaskan Projek**

Pembelajaran Berasaskan Projek merupakan proses p&p 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 p&p bagi murid khususnya MBK kerana pendekatan ini berupaya menarik minat dan menimbulkan keseronokan ketika belajar. BMB menggalakan MBK melakukan penerokaan, penemuan dan pembinaan kefahaman berdasarkan pengalaman, dengan rasa gembira dan seronok. Pendekatan ini boleh meningkatkan keupayaan kognitif dan meningkatkan rasa ingin tahu, penguasaan kemahiran berfikir dan psikomotor, serta kemahiran mengendalikan emosi.

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

- i. Aktiviti yang menyeronokkan.
- ii. Penerokaan dan interaksi dengan persekitaran.
- iii. Permainan bebas dan terancang.
- iv. Keanjalan masa.
- v. Percubaan idea sendiri.
- vi. Peluang untuk memberikan tumpuan dan perhatian.

### **Pendekatan Bertema**

Pendekatan Bertema (PB) digunakan dalam proses p&p murid. Pemilihan topik atau tema mestilah bersesuaian dengan persekitaran murid.

Pendekatan PB melibatkan:

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

Pemilihan tema pula perlu mengambil kira:

Kesesuaian dengan kehidupan murid.

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

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

### **Pembelajaran Pengalamian**

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

Dalam melaksanakan pendekatan ini, guru berperanan:

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

Proses pembelajaran bagi Pendekatan Pengalamian ialah:

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



### **Pembelajaran Luar Bilik Darjah**

Pendekatan ini bertujuan menyediakan ruang dan peluang untuk murid:

1. Memperoleh pengalaman sebenar.
2. Meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal.
3. Bersosialisasi dan berkomunikasi.
4. Melaksanakan aktiviti yang menggemirakan.
5. Meneroka dan berinteraksi dengan persekitaran.
6. Melakukan aktiviti bebas dan aktiviti terancang.

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

### **Rancangan Pendidikan Individu**

Rancangan Pendidikan Individu (RPI) merupakan dokumen yang disediakan oleh guru bagi menjelaskan matlamat perancangan pendidikan yang berasaskan keperluan MBK. Guru boleh mengenal pasti tahap kebolehan dan perkembangan murid melalui ujian diagnostik secara lisan, penulisan dan pemerhatian. RPI dibentuk berasaskan keperluan MBK dan perlu dipersetujui dan ditandatangani oleh ibubapa/ penjaga.

Merujuk kepada Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013;

*“Rancangan Pendidikan Individu (RPI) ertinya suatu rekod yang mengandungi butiran sebagai mana yang ditentukan oleh Ketua Pendaftar yang menyatakan tentang rancangan pendidikan bagi setiap MBK”*

Punca kuasa RPI pula adalah daripada Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 7/2004;

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

Kumpulan multidisiplinari seperti pegawai Pusat Perkhidmatan Pendidikan Khas (3PK), audiologis, psikologi, juru pulih dan terapi cara kerja diperlukan dalam membuat cadangan serta perancangan pendidikan untuk membantu dalam pelaksanaan RPI. Kolaboratif antara pihak sekolah, ibubapa, dan MBK sendiri, pegawai pendidikan peringkat negeri dan daerah, dan individu dari agensi atau khidmat sokongan lain dapat memperkukuhkan lagi matlamat RPI.

### **Kolaboratif Antara Pelbagai Pihak**

Kolaboratif adalah usahasama di antara beberapa pihak, kumpulan, organisasi atau disiplin untuk melaksanakan sesuatu program. Sumbangan dan peranan yang diberikan adalah berbeza antara satu sama lain.

Aspek latihan yang disediakan untuk murid merupakan satu perkara penting sama ada dijalankan secara dalaman atau luaran. Latihan yang dijalankan adalah sepanjang masa persekolahan mengikut jadual yang ditetapkan dan keperluan setiap individu.

#### 1. Latihan Kemahiran Kerja

Latihan Kemahiran Kerja perlu didedahkan kepada MBK bermatlamat menyediakan latihan bagi meningkatkan dan menguasai kemahiran sendiri, komunikasi, sosialisasi serta kemahiran asas berkaitan alam pekerjaan.

Terdapat tiga bentuk Latihan Kemahiran Kerja iaitu:

##### i. Latihan dalaman.

Melaksanakan aktiviti berbentuk projek yang telah dirancang seperti perkebunan, aktiviti perdagangan hasil tanaman atau hasil kerja murid, dan memelihara haiwan ternakan dan lain-lain.

##### ii. Latihan kerja yang melibatkan pihak luar atau kerja luar.

Mendapatkan barangan dari luar (kilang) untuk pembungkusan dalam waktu persekolahan. Membuat barangan yang tertentu, contohnya hasil kraftangan seperti batik, bunga telur dan lain-lain untuk dijual.

##### iii. Latihan kerja sebenar.

Mewujudkan situasi sebenar untuk sesuatu latihan kerja seperti mencuci kereta, mendobi, dan lain-lain yang dibuat di sekolah. Murid dihantar bekerja di tempat sebenar dan pemantauan dibuat oleh pegawai kerja.

#### 2. Bengkel Terlindung

Fungsi bengkel terlindung adalah untuk memberi pengalaman, latihan, penilaian dan pekerjaan kepada individu MBK. Terdapat bengkel terlindung yang beroperasi sendiri (di bawah pengurusan sekolah) atau bekerjasama dengan agensi yang memberi perkhidmatan berkaitan dengan kerjaya. Bengkel terlindung tidak mementingkan hasil pengeluaran tetapi lebih mengutamakan pengalaman bekerja individu,

menanam minat, memenuhi keperluan sosial dan memberi kemahiran interpersonal.

Antara perkhidmatan yang diberikan di bengkel terlindung adalah seperti berikut:

- (i) Penilaian kemahiran vokasional.
- (ii) Latihan bekerja secara umum atau khusus.
- (iii) Memberi peluang latihan kepada individu yang berkeperluan khas.
- (iv) Peluang berekreasi.
- (v) Perkhidmatan untuk mendapat pekerjaan pada masa hadapan.
- (vi) Bekerja dalam jangka masa panjang sebelum mendapat pekerjaan lain.

### 3. Pelbagai Kaedah Terapi

#### (i) Terapi Pertuturan

Terapi pertuturan membantu MBK yang mengalami kesukaran dalam menyebut perkataan dan berkomunikasi, menghasilkan bunyi-bunyi bahasa serta memberikan latihan tertentu bagi MBK yang mengalami masalah artikulasi untuk bertutur.

#### (ii) Terapi Fizikal (Fisioterapi)

Terapi fizikal memberi pengaruh yang besar terhadap kehidupan MBK. Terapi jenis ini khusus untuk MBK yang mempunyai masalah kawalan motor. Terapi fizikal yang dilaksanakan dapat meningkatkan lagi perkembangan kecerdasan fizikal mengikut keutamaan.

#### (iii) Terapi Carakerja

Terapi carakerja merupakan aktiviti yang menjurus kearah membantu MBK bermasalah fizikal dan intelek bagi mengatasi ketidakupayaan semaksima yang mungkin.

#### (iv) Terapi Muzik

Terapi muzik bertujuan untuk mententeramkan MBK supaya bersedia untuk belajar. Guru menggunakan muzik untuk merangsang minda dan menarik perhatian MBK. Terapi muzik digunakan untuk mengawal emosi dan dijalankan oleh seorang terapis.

## 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 p&p 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:

- Pengetahuan sains dan teknologi (fakta, prinsip, konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi);
- Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu);
- Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan
- Penggunaan teknologi dalam aktiviti P&P.

#### **5. Patriotisme**

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

#### **6. Kreativiti Dan Inovasi**

- Kreativiti adalah kebolehan menggunakan imaginasi untuk mengumpul, mencerna dan menjana idea atau mencipta sesuatu yang baharu atau asli melalui ilham atau gabungan idea yang ada.

- Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, membaiki dan mempraktikkan idea.
- Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran Abad 21.
- Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam p&p.

#### **7. Keusahawanan**

- Penerapan elemen keusahawanan bertujuan membentuk ciri-ciri dan amalan keusahawanan sehingga menjadi satu budaya dalam kalangan murid.
- Ciri keusahawanan boleh diterapkan dalam p&p melalui aktiviti yang mampu memupuk sikap seperti rajin, jujur, amanah dan bertanggungjawab serta membangunkan minda kreatif dan inovatif untuk memacu idea ke pasaran.

#### **8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi**

- Penerapan elemen TMK dalam p&p memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.

- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan p&p lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.

### **9. Kelestarian Global**

- Elemen Kelestarian Global bermatlamat melahirkan murid berdaya fikir lestari yang bersikap responsif terhadap persekitaran dalam kehidupan harian dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperolehi melalui elemen Penggunaan dan Pengeluaran Lestari, Kewarganegaraan Global dan Perpaduan.
- Elemen Kelestarian Global penting dalam menyediakan murid bagi menghadapi cabaran dan isu semasa di peringkat tempatan, Negara dan global.
- Elemen ini diajar secara langsung dan secara sisipan dalam mata pelajaran yang berkaitan.

### **10. Pendidikan Kewangan**

- Penerapan elemen Pendidikan Kewangan bertujuan membentuk generasi masa hadapan yang berkeupayaan membuat keputusan kewangan yang bijak, mengamalkan pengurusan kewangan yang beretika serta berkemahiran menguruskan hal ehwal kewangan secara bertanggungjawab.
- Elemen Pendidikan Kewangan boleh diterapkan dalam p&p 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 kompoun. Penerapan secara sisipan pula diintegrasikan melalui tajuk-tajuk lain merentas kurikulum. Pendedahan kepada pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan, kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

## PENTAKSIRAN SEKOLAH

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

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

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

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

Pentaksiran Sekolah (PS) merupakan antara satu komponen utama dalam p&p kerana ia berperanan mengukuhkan pembelajaran murid, meningkatkan keberkesanan pengajaran guru dan mampu memberi maklumat yang sah tentang apa yang telah dilaksanakan atau dicapai dalam p&p. PS dilaksanakan oleh guru dan pihak sekolah sepenuhnya bermula dengan perancangan, pembinaan item dan instrumen pentaksiran, pentadbiran, pemeriksaan atau penskoran, perekodan hingga pelaporan. PS penting untuk menentukan keberkesanan guru dan pihak sekolah dalam usaha membentuk insan yang harmonis dan

seimbang. PS merupakan aktiviti berterusan yang menuntut komitmen yang tinggi, dan hala tuju yang jelas di pihak guru dan sekolah untuk memperkembangkan potensi MBK ke tahap tertinggi mengikut keupayaan masing-masing. PS mempunyai ciri-ciri berikut:

- Holistik iaitu mampu memberi maklumat menyeluruh tentang penguasaan, pengetahuan, kemahiran, dan pengamalan nilai murni;
- Berterusan iaitu aktiviti pentaksiran berjalan seiring dengan p&p;
- Fleksibel iaitu kaedah pentaksiran yang pelbagai mengikut kesesuaian dan kesediaan murid; dan
- Merujuk Standard Prestasi yang dibina berdasarkan Standard Kurikulum.

PS boleh dilaksanakan secara:

- Pentaksiran formatif yang dijalankan seiring dengan proses p&p.
- Pentaksiran sumatif yang dijalankan pada akhir unit pembelajaran, semester atau tahun.

### **Pentaksiran Standard Prestasi**

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

Pihak sekolah berupaya mendapatkan maklum balas yang lengkap dalam bentuk data kualitatif dan kuantitatif. Maklumat yang diperolehi membolehkan pihak yang bertanggungjawab mengenali, memahami, menghargai, serta mengiktiraf murid sebagai insan yang berguna, penting dan mempunyai potensi untuk menyumbang kepada pembangunan negara dan bangsa.

Pentaksiran bagi setiap kelompok Standard Kandungan boleh dijalankan dengan menggunakan Standard Prestasi sebagai skala



rujukan guru bagi menentukan tahap penguasaan MBK bagi Standard Kandungan yang ditetapkan.

Standard Prestasi menunjukkan enam Tahap Penguasaan (TP) yang merujuk kepada aras penguasaan yang disusun secara hieraki, dan diguna bagi tujuan pelaporan. Pentaksiran yang

dilaksanakan seharusnya mengintegrasikan kandungan, kemahiran dan nilai untuk melihat sejauh mana murid menguasai Standard Kandungan tertentu secara holistik. Jadual 3 dan 4 menyenaraikan maksud dan tafsiran umum tentang setiap tahap penguasaan bagi komponen Pendidikan Jasmani dan komponen Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2.

Jadual 3: Tafsiran Umum Tahap Penguasaan Komponen Pendidikan Jasmani Tingkatan 2.

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN UMUM
1	Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas, kemahiran pergerakan atau aktiviti kecergasan fizikal yang ditunjukkan atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.
2	Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan fizikal serta menyatakan pengetahuan berkaitan fakta, konsep dan prosedur bagi sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.
3	Murid boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prinsip, prosedur, strategi, teknik dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.
4	Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prinsip, prosedur, strategi, teknik dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan dengan turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.
5	Murid boleh merancang sesuatu aktiviti yang baharu atau mengimprovisasi berdasarkan pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dan tahap kecergasan fizikal, melakukan aktiviti tersebut secara tekal dan mempamerkan kemahiran interpersonal (kemahiran insaniah).
6	Murid boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran, kecergasan dan mempamerkan kemahiran interpersonal serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

Jadual 4: Tafsiran Umum Tahap Penguasaan Komponen Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2.

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

## ORGANISASI KANDUNGAN

KSSM Pendidikan Khas Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2 diorganisasikan seperti berikut.

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

Bagi tujuan p&p dalam Pendidikan Jasmani Modul Kemahiran, guru menggunakan Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala untuk pengajaran Modul Kecergasan, guru menggunakan Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak.

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

### **Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Psikomotor)**

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

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

### **Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Kognitif)**

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

1. Gimnastik asas.
2. Pergerakan berirama.
3. Permainan:

- 3.1.1 Kategori serangan yang melibatkan bola baling, dan ragbi sentuh.
- 3.1.2 Kategori jaring yang melibatkan sepak takraw.
- 3.1.3 Kategori memadam yang melibatkan kriket.
- 4. Olahraga asas yang melibatkan kemahiran asas lumba jalan kaki, lompat jauh dan merejam lembing.
- 5. Rekreasi dan kesenggangan.

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

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

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

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

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

- 1. Konsep kecergasan.

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

**Aspek 5: Kesukanan (Afektif)**

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

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

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

**1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**

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

## 2. Pemakanan

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

## 3. Pertolongan Cemas

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

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

Jadual 5: Komponen Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

<b>Pendidikan Jasmani</b>	<b>Kemahiran</b>	Gimnastik Asas	
		Pergerakan Berirama	
		Kemahiran Asas Permainan – Kategori Serangan	Bola Baling Ragbi Sentuh
		Kemahiran Asas Permainan – Kategori Jaring	Sepak Takraw
		Kemahiran Asas Permainan – Kategori Memadang	Kriket
		Olahraga Asas	
	Rekreasi dan Kesenggangan		
	<b>Kecergasan</b>	Komponen Kecergasan	
	<b>Pendidikan Kesihatan</b>	Kesihatan Diri dan Reproduktif	
		Penyalahgunaan Bahan	
Pengurusan Mental dan Emosi			
Kekeluargaan			
Perhubungan			
Penyakit			
Keselamatan			
Pemakanan			
Pertolongan Cemas			

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

Jadual 6: tafsiran Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

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

### Adaptasi Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Proses pelaksanaan kurikulum perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di sekolah dan

Program Pendidikan Khas dibentuk secara fleksibel selaras dengan Peraturan-Peraturan Pendidikan (Pendidikan Khas) 2013, 8.(1)(c) yang menyatakan;

....seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada:

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

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

Oleh yang demikian, guru-guru digalakkan untuk mengubahsuaikan p&p apabila diperlukan dan berdasarkan keupayaan murid tanpa menjejaskan bentuk permainan dan keseronokan semasa ia dijalankan.

### Peruntukan Waktu

Bagi tujuan pengajaran Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan, masa yang diperuntukan adalah sebanyak 1.5 jam seminggu dimana 1 jam untuk Pendidikan Jasmani dan 0.5 waktu untuk Pendidikan Kesihatan.

# DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

## **PENDIDIKAN JASMANI**





**KEMAHIRAN**



**GIMNASTIK ASAS**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kemahiran Hambur dan Melombol</b></p> <p>1.1 Melakukan kemahiran hambur dan melombol dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.1.1 Menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan mendarat.</p> <p>1.1.2 Melakukan kemahiran melombol menggunakan tangan di atas peti lombol.</p>
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Melombol</b></p> <p>2.1 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran hambur dan melombol.</p>	<p>2.1.1 Menjelaskan perkaitan antara daya dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur.</p> <p>2.1.2 Menerangkan cara melepasi peti lombol semasa melombol.</p>
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.3 <b>Interaksi Sosial</b> Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 <b>Dinamika Kumpulan</b> Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.5 <b>Etika Dalam Sukan</b> Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

<b>MODUL KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru kemahiran hambur dengan tangan atau kaki dan melakukan layangan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan cara melombol dan layangan serta melakukan pergerakan tersebut.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi daya lonjakan dan ketinggian lonjakan yang digunakan semasa melakukan hambur dan melombol.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan dan mengaplikasi daya lonjakan dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur dan melombol serta layangan dengan lakuan yang betul.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan yang melibatkan layangan dan putaran dalam hambur dan melombol.</li> <li>• Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta.</li> <li>• Boleh melibatkan diri secara aktif dan produktif dalam kumpulan serta berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat justifikasi berdasarkan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut.</li> <li>• Boleh mempamerkan keseronokan, keyakinan serta penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



**PERGERAKAN BERIRAMA**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Pergerakan Berirama</b></p> <p>1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.</p>	<p>1.2.1 Melakukan langkah dalam tarian inang mengikut muzik yang didengar.</p>
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Konsep Pergerakan Berirama.</b></p> <p>2.2 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.</p>	<p>2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor , dan konsep pergerakan yang digunakan dalam langkah tarian inang.</p>
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Etika Dalam Sukan</b> 5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>



<b>MODUL KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru langkah tarian inang yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan langkah tarian inang.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat dan mengaplikasi konsep pergerakan semasa melakukan langkah tarian inang dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan tarian inang dan rangkaian pergerakan kreatif dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang pergerakan tarian dengan mengimprovisasikan langkah tarian inang dan rangkaian pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar dan mempersembahkannya.</li> <li>• Boleh melibatkan diri secara aktif dan produktif dalam kumpulan serta berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menilai prestasi persembahan kumpulan sendiri dan kumpulan lain serta mencadangkan penambahbaikan persembahan tersebut.</li> <li>• Boleh memberi maklum balas membina dan menerima kritikan secara terbuka terhadap prestasi persembahan kumpulan.</li> <li>• Boleh mempraktikkan pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.</li> </ul>



**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – BOLA BALING (KATEGORI SERANGAN)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kemahiran Asas Bola Baling</b></p> <p>1.3 Melakukan kemahiran asas bola baling dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Melakukan pelbagai kemahiran menangkap bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.4 Melakukan kemahiran mengacah dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.5 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dalam situasi permainan.</p>
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Dalam kemahiran Asas Bola Baling.</b></p> <p>2.3 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola baling.</p>	<p>2.3.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan.</p> <p>2.3.2 Menerangkan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola dengan tepat.</p> <p>2.3.3 Menentukan kemahiran mengadang yang sesuai mengikut situasi permainan.</p> <p>2.3.4 Menjelaskan tujuan kemahiran mengacah dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.5 Menentukan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

<b>MODUL KEMAHIRAN : BOLA BALING</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan pelbagai kemahiran menghantar, menangkap, mengadang, dan mengacah.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan.</li> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola.</li> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan tujuan kemahiran mengadang dan mengacah.</li> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap, dan menjaring bola.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan.</li> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap dan menjaring dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengadang dan mengacah dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran menghantar, menangkap, menjaring, mengadang dan mengacah dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola baling dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dan bekerjasama merancang strategi dalam melakukan serangan dan bertahan semasa bermain.</li> </ul>

<b>MODUL KEMAHIRAN : BOLA BALING</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran bola baling dalam situasi permainan.</li><li>• Boleh mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti serta mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</li></ul>





**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – RAGBI SENTUH (KATEGORI SERANGAN)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kemahiran Asas Ragbi Sentuh</b></p> <p>1.4 Melakukan kemahiran asas ragbi sentuh dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Melakukan kemahiran menangkap bola pada pelbagai aras dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan kemahiran berlari dan mengacah semasa membawa dan menghantar bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Melakukan kemahiran <i>try</i> dalam situasi permainan.</p>
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Ragbi Sentuh</b></p> <p>2.4 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran ragbi sentuh.</p>	<p>2.4.1 Menerangkan lakuan menghantar bola berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.2 Memerihal lakuan menangkap bola berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.3 Menerangkan kesesuaian antara jarak dengan kemahiran berlari dan mengacah dalam situasi permainan.</p> <p>2.4.4 Menerangkan cara melakukan kemahiran <i>try</i>.</p>
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.2 <b>Tanggungjawab Kendiri</b> Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 <b>Interaksi Sosial</b> Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 <b>Dinamika Kumpulan</b> Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.5 <b>Etika Dalam Sukan</b> Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

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



**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – SEPAK TAKRAW (KATEGORI JARING)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kemahiran Asas Sepak Takraw</b></p> <p>1.5 Melakukan kemahiran asas sepak takraw dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.5.1 Melakukan kemahiran servis sila dan servis kuda.</p> <p>1.5.2 Melakukan kemahiran menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, dan kepala.</p> <p>1.5.3 Melakukan kemahiran menyerang yang melibatkan menimang, mengumpun, melibas, dan menanduk dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Melakukan kemahiran bertahan yang melibatkan kemahiran mengadang, sepak sila, sepak kuda, dan menanduk dalam situasi permainan.</p>
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Sepak Takraw.</b></p> <p>2.5 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sepak takraw.</p>	<p>2.5.1 Membezakan tempat kontak bola pada kaki semasa melakukan servis kuda dan servis sila.</p> <p>2.5.2 Menghuraikan lakuan semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, dan kepala.</p> <p>2.5.3 Menentukan kemahiran menyerang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.5.4 Memuat justifikasi pemilihan kemahiran bertahan yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

<b>MODUL KEMAHIRAN : SEPAK TAKRAW</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru dan melakukan kemahiran servis sila dan servis kuda.</li> <li>• Boleh meniru dan melakukan kemahiran menimang dalam permainan sepak takraw.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan tempat kontak bola semasa servis sila dan servis kuda.</li> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan lakuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha dan kepala.</li> <li>• Boleh melakukan dan mengenal pasti kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sila dan servis kuda.</li> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi pengetahuan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sila dan servis kuda dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dengan lakuan yang betul berdasarkan situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa servis, menyerang, dan bertahan dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dan bekerjasama dalam merancang dan melaksanakan strategi semasa bermain.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menilai keberkesanan strategi servis, menyerang, dan bertahan yang telah digunakan serta membuat penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain sepak takraw.</li> <li>• Boleh bermain sepak takraw sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – KRIKET (KATEGORI MEMADANG)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kemahiran Asas Kriket</b></p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.6.1 Melakukan pelbagai kemahiran memukul bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.2 Melakukan kemahiran larian dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.3 Melakukan pelbagai kemahiran menahan bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.4 Melakukan kemahiran memadam yang melibatkan membaling dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.5 Melakukan pelbagai kemahiran boling dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.6 Melakukan kemahiran menjaga wicket dalam situasi permainan.</p>
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Dalam Kemahiran Asas Kriket</b></p> <p>2.6 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas kriket.</p>	<p>2.6.1 Memerihalkan tentang pemindahan daya semasa melakukan pelbagai kemahiran memukul bola.</p> <p>2.6.2 Menjelaskan kepentingan kelajuan semasa berlari antara wicket.</p> <p>2.6.3 Memerihalkan peranan penyerapan daya semasa melakukan kemahiran menahan.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti lakuan yang sesuai semasa membaling dan menangkap bola dalam situasi permainan.</p> <p>2.6.5 Menjelaskan kepentingan ketinggian pelepasan bola semasa boling.</p> <p>2.6.6 Mengenal pasti posisi yang sesuai semasa menjaga wicket dalam situasi permainan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

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

**OLAHRAGA ASAS**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Kemahiran Olahraga Asas</b></p> <p>1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.7.1 Melakukan kemahiran lumba jalan kaki.</p> <p>1.7.2 Melakukan kemahiran lompat jauh.</p> <p>1.7.3 Melakukan kemahiran rejam lembing dengan menggunakan lembing ubahsuai.</p>
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Dalam Kemahiran Olahraga Asas.</b></p> <p>2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p>	<p>2.7.1 Menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki.</p> <p>2.7.2 Menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap panjang langkah (<i>stride length</i>) semasa lumba jalan kaki.</p> <p>2.7.3 Menerangkan perkaitan antara kelajuan lari landas dengan jarak lompat jauh.</p> <p>2.7.4 Menerangkan kesan sudut lonjakan terhadap jarak lompat jauh.</p> <p>2.7.5 Menerangkan pengekalanimbangan badan semasa layangan dalam lompat jauh.</p> <p>2.7.6 Menyatakan kesan kelajuan merejam lembing terhadap jarak rejaman.</p> <p>2.7.7 Menyatakan kesan sudut pelepasan lembing terhadap rejaman.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS	
STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru perlakuan lumba jalan kaki, lompat jauh, lompat kijang, dan rejam lembing.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap jarak langkah (<i>stride length</i>) semasa lumba jalan kaki.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan perkaitan antara kelajuan larian landas dengan jarak lompatan semasa lompat jauh.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan kesan daya menapak ketika lonjakan terhadap sudut lonjakan semasa lompat jauh.</li> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan kesan kelajuan dan sudut pelepasan lembing terhadap jarak rejaman.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengenal pasti lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki.</li> <li>• Boleh mengaplikasi rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah (<i>stride length</i>) yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kelajuan larian landas untuk memcapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh.</li> <li>• Boleh mengaplikasi daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk memcapai jarak rejaman yang lebih jauh.</li> </ul>



MODUL KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS	
STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menerangkan dan mengaplikasi rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah (<i>stride length</i>) yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh menerangkan dan mengaplikasi kelajuan lari landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh menerangkan dan mengaplikasi daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh menerangkan dan mengaplikasi kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh dengan lakuan yang betul.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang kelajuan lari landas untuk meningkatkan jarak lompatan secara tekal semasa lompat jauh.</li> <li>• Boleh merancang kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk meningkatkan jarak rejaman secara tekal.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat penambahbaikan ke atas kelajuan lari landas semasa lompat jauh dan meningkatkan jarak rejaman.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



**REKREASI DAN KESENGGANGAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>1.8.1 Membina khemah dengan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai.</p> <p>1.8.2 Membina gajet dengan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai.</p> <p>1.8.3 Melakukan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.</p>
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Dalam Aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>2.8 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>2.8.1 Menyatakan justifikasi simpulan dan ikatan yang dipilih untuk membina khemah.</p> <p>2.8.2 Menyatakan justifikasi simpulan dan ikatan yang dipilih untuk membina gajet.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti strategi untuk mematikan lawan dan menyelamatkan diri semasa bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju kaki.</p>
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.2 <b>Tanggungjawab Kendiri</b> Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal</p>	<p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>5.3 <b>Interaksi Sosial</b> Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>
<p>5.4 <b>Dinamika Kumpulan</b> Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>5.5 <b>Etika Dalam Sukan</b> Memahami dan mengapikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

<b>MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat simpulan dan ikatan berdasarkan tunjuk cara atau pelbagai media.</li> <li>• Boleh menganal pasti peralatan yang boleh digunakan untuk membuat gajet.</li> <li>• Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat pelbagai simpulan dan ikatan yang sesuai untuk mendirikan khemah .</li> <li>• Boleh mengetahui cara bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan bola tuju kaki serta bermain dalam kumpulan kecil.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan simpulan dan ikatan untuk mendirikan khemah.</li> <li>• Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan simpulan dan ikatan untuk membuat gajet.</li> <li>• Boleh bermain permainan tradisional Jengkek ligan dan bola tuju kaki dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran simpulan dan ikatan yang betul untuk membina khemah.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran simpulan dan ikatan yang betul untuk membina sebuah gajet.</li> <li>• Boleh mengaplikasi strategi untuk menang dalam permainan Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki mengikut peraturan yang dibenarkan.</li> </ul>

<b>MODUL KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mereka cipta khemah dengan menggunakan bahan yang terdapat di persekitaran dan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai.</li> <li>• Boleh membina pelbagai gajet yang sesuai untuk perkhemahan.</li> <li>• Boleh mereka cipta permainan baharu berdasarkan kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.</li> <li>• Boleh menunjukkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap gajet dan khemah yang telah direka cipta.</li> <li>• Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap permainan yang telah direka.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</li> <li>• Boleh menggunakan kemahiran rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>

**KECERGASAN**





**KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<p><b>Senaman Kapasiti Aerobik</b></p> <p>3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p><b>Senaman Kelenturan</b></p> <p>3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Senaman Daya Tahan Dan Kekuatan Otot</b></p> <p>3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Komposisi Badan</b></p> <p>3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p> <p><b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b></p> <p>3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p>	<p>3.1.1 Mengira kadar nadi latihan (KNL) diri sendiri berdasarkan kadar nadi rehat (KNR) dan kadar nadi maksimum (KNM) dengan menggunakan rumus Karvonen [(KNM-KNR) x % intensiti + KNR].</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam julat 65% - 85% KNL berdasarkan prinsip FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time).</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF) untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>3.4.1 Mengukur peratus lemak badan menggunakan ukuran lipatan kulit berdasarkan 3 titik cubitan.</p> <p>3.5.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.</p> <p>3.5.2 Melakukan senaman-senaman yang dapat meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan Dalam Kapasiti Aerobik.</b></p> <p>4.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep, prinsip, dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p><b>Pengetahuan Dalam Kelenturan.</b></p> <p>4.2 Mengaplikasikan pengetahuan melakukan senaman bagi meningkatkan kelenturan.</p> <p><b>Pengetahuan Dalam Daya Tahan Dan Kekuatan Otot.</b></p> <p>4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>4.1.1 Mengenal pasti peratus intensiti yang sesuai bagi menentukan kadar nadi latihan untuk meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.1.2 Menerangkan kepentingan kadar nadi latihan semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.1.3 Menjelaskan keperluan kekerapan melakukan senaman untuk meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.2.1 Menjelaskan kepentingan regangan PNF.</p> <p>4.2.2 Menerangkan kekerapan, intensiti dan jangka masa dalam regangan PNF.</p> <p>4.3.1 Menyenaraikan senaman meningkatkan daya tahan otot.</p> <p>4.3.2 Menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengetahuan Dalam Komposisi Badan.</b></p> <p>4.4 Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p><b>Pengetahuan Dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal.</b></p> <p>4.5 Menggunakan konsep, prinsip, dan strategi dalam pengukuran tahap kecergasan fizikal.</p>	<p>4.4.1 Mengenal pasti titik cubitan pada otot trisep, abdominal, dan gastroknemius.</p> <p>4.4.2 Menentukan peratus lemak badan sendiri menggunakan Jadual Peratus Lemak Badan.</p> <p>4.4.3 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.</p> <p>4.5.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.</p> <p>4.5.2 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Etika Dalam Sukan</b> 5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.</p> <p>5.3.2 Mempamer keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih, dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

<b>MODUL KEMAHIRAN : KECERGASAN</b>	
<b>STANDARD PRESTASI</b>	
<b>TAHAP PENGUASAAN</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD PRESTASI</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan melalui regangan PNF dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh mengenal pasti otot trisep, abdominal dan gastroknemius pada badan sendiri.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dan boleh menyatakan maksud kadar nadi maksimum, kadar nadi rehat dan peratus intensiti dalam rumus Karvonen.</li> <li>• Boleh melakukan dan boleh menyatakan kekerapan dan jangka masa yang sesuai untuk senaman PNF.</li> <li>• Boleh melakukan senaman untuk meningkatkan daya tahan otot dan menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian.</li> <li>• Boleh menanda titik cubitan pada otot trisep, abdominal dan gastroknemius untuk mengukur peratus lemak badan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik, regangan PNF dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</li> <li>• Boleh menghitung kadar nadi latihan pada intensiti 65% dan 85% berdasarkan rumus Karvonen.</li> <li>• Boleh menghitung peratus lemak badan berdasarkan 3 titik cubitan.</li> <li>• Boleh mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan mengira kadar nadi latihan diri sendiri dengan menggunakan rumus Karvonen.</li> <li>• Boleh melakukan senaman daya tahan otot antara 30 – 60 saat.</li> <li>• Boleh membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan Jadual Peratus Lemak Badan.</li> <li>• Boleh melakukan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang senaman kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri.</li> <li>• Boleh membandingkan skor ujian SEGAK bagi diri sendiri dengan keputusan keseluruhan SEGAK untuk mendapatkan status kecergasan.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti kecergasan fizikal yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan.</li> <li>• Boleh merancang dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan SEGAK.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>



**Glosari Pendidikan Jasmani Tingkatan 2**

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

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



# DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

## PENDIDIKAN KESIHATAN



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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Menangani kecelaruan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identiti seksual.</li> <li>• Orientasi seksual.</li> </ul>	Murid boleh:  1.1.1 Mengetahui identiti seksual iaitu setiap orang dilahirkan sama ada sebagai lelaki atau perempuan.  1.1.2 Menjelaskan maksud orientasi seksual iaitu keinginan seksual terhadap berlainan jantina atau sesama jantina atau kedua-duanya sekali.  1.1.3 Menghuraikan cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat Malaysia.	1	Menyatakan maksud identiti seksual dan orientasi seksual.
		2	Menjelaskan jenis orientasi Seksual dan contoh.
		3	Menjelaskan dengan contoh kecelaruan identiti seksual dan kecelaruan orientasi seksual.
		4	Membezakan maksud identiti seksual dengan orientasi seksual.
		5	Merumuskan pandangan agama dan budaya masyarakat Malaysia terhadap kecelaruan identiti seksual dan kecelaruan orientasi seksual.
		6	Menulis secara mudah cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
<p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.</p> <p>Kepentingan menjaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehormatan diri.</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Menyatakan maksud kehormatan diri.</p> <p>1.2.2 Menjelaskan kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan.</p> <p>1.2.3 Menghuraikan kesan terhadap diri, keluarga dan masyarakat sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.</p>	1	Menyatakan maksud kehormatan diri.
		2	Menjelaskan kepentingan menjaga kehormatan diri.
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.
		4	Menganalisis langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.
		5	Merumuskan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.
		6	Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kehormatan diri secara kritis dan kreatif.

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
<p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat.</p> <p>Cara menangani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Risiko penyalahgunaan bahan.</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Mengetahui risiko penyalahgunaan bahan.</p> <p>2.1.2 Menyatakan faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.</p> <p>2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani risiko penyalahgunaan bahan.</p>	1	Memberi contoh risiko penyalahgunaan bahan.
		2	Menghubungkan risiko penyalahgunaan bahan dalam kehidupan harian.
		3	Mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani penyalahgunaan bahan.
		4	Memilih tindakan yang sesuai untuk tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.
		5	Meramalkan risiko penyalahgunaan bahan kepada diri.
		6	Menjana idea cara mengelakkan diri daripada terlibat dalam penyalahgunaan bahan.

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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian.  Cara mengendali: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengurusan konflik.</li> <li>• Pengurusan stres.</li> </ul>	Murid boleh:  3.1.1 Menyatakan pelbagai situasi konflik dan situasi stres.  3.1.2 Menjelaskan cara mengurus konflik dan mengurus stres.  3.1.3 Menghuraikan kesan konflik dan kesan stres terhadap kesihatan diri dan keluarga.	1	Menyenaraikan contoh situasi konflik dan situasi stres.
		2	Menerangkan kesan konflik dan kesan stres.
		3	Menjelaskan dengan contoh faedah mengurus konflik dan mengurus stres.
		4	Menganalisis konflik dan stres yang mempengaruhi kesihatan diri dan keluarga dalam kehidupan harian.
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengurus konflik dan stres dalam kehidupan harian.
		6	Menjana idea yang boleh menangani konflik dan stres dalam kehidupan harian.

**4.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - KEKELUARGAAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
<p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.</p> <p>Kepentingan merapatkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurang generasi.</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menyatakan maksud jurang generasi.</p> <p>4.1.2 Mengetahui jurang generasi dalam keluarga.</p> <p>4.1.3 Menjelaskan kepentingan merapatkan jurang generasi dalam keluarga.</p>	1	Menyatakan maksud jurang generasi.
		2	Membincangkan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.
		3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan merapatkan jurang generasi.
		4	Membanding beza jurang generasi dalam keluarga.
		5	Mengesyorkan cara untuk merapatkan jurang generasi.
		6	Merancang dan menjalankan projek mini berkaitan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.

**5.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - PERHUBUNGAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.  Kepentingan menghargai: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai dalam perhubungan.</li> <li>• Batas perhubungan.</li> </ul>	Murid boleh:  5.1.1 Mengetahui nilai dalam perhubungan dan batas perhubungan yang sihat.  5.1.2 Menjelaskan cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.  5.1.3 Menghuraikan kebaikan mengamalkan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.	1	Memberi contoh nilai dalam perhubungan yang sihat.
		2	Menerangkan batas perhubungan yang sihat.
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.
		4	Menganalisis cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.
		5	Merumuskan kebaikan mengamalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.
		6	Menjana idea cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.



**6.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - PENYAKIT**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
<p>6.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian.</p> <p>Penyakit tidak berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes.</li> <li>• Hipertensi.</li> <li>• Penyakit kardiovaskular.</li> <li>• Penyakit respiratori kronik.</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>6.1.1 Mengetahui penyakit tidak berjangkit iaitu diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.</p> <p>6.1.2 Menjelaskan cara mencegah diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.</p> <p>6.1.3 Menghuraikan akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat.</p>	1	Menjelaskan penyakit tidak berjangkit.
		2	Memberi contoh risiko penyakit tidak berjangkit.
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah penyakit tidak berjangkit.
		4	Memilih cara mengurus diri jika menghidap penyakit tidak berjangkit.
		5	Membuat kesimpulan tentang akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat kepada diri sendiri dan keluarga.
		6	Merancang dan menghasilkan pelan amalan gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit tidak berjangkit secara kritis dan kreatif.

**7.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) - KESELAMATAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri terhadap: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan seksual.</li> <li>• Penderaan seksual.</li> </ul>	Murid boleh: 7.1.1 Menyatakan maksud gangguan seksual dan penderaan seksual. 7.1.2 Menyenaraikan contoh-contoh gangguan seksual dan penderaan seksual. 7.1.3 Menjelaskan tindakan yang perlu diambil untuk menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.	1	Menyatakan maksud gangguan seksual dan penderaan seksual.
		2	Menjelaskan contoh gangguan seksual dan penderaan seksual.
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.
		4	Menganalisis pelbagai gangguan seksual.
		5	Membahaskan cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.
		6	Menyebarkan maklumat cara mengelak diri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual secara kritis dan kreatif.

**8.0 PEMAKANAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat kepentingan menjaga: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keselamatan makanan.</li> <li>• Kualiti makanan.</li> </ul>	Murid boleh:  8.1.1 Menjelaskan tentang keselamatan makanan dan kualiti makanan.  8.1.2 Menghuraikan cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.	1	Menyatakan maksud keselamatan makanan dan kualiti makanan.
		2	Menerangkan cara mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.
		3	Menjelaskan dengan contoh cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.
		4	Menganalisis cara penyimpanan bagi mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.
		5	Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makanan berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.
		6	Merancang dan menjalankan kempen berkaitan keselamatan makanan dan kualiti makanan.

**9.0 PERTOLONGAN CEMAS**

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

### **PANEL PENGGUBAL**

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

### **TURUT MENYUMBANG**

- |    |                                |                                      |
|----|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Nawi bin Razali                | Bahagian Pembangunan Kurikulum       |
| 2. | Azizi bin Abd. Rahman          | IPG Kampus Sultan Abdul Halim, Kedah |
| 3. | Kamarul Baharin bin Mohd Radzi | IPG Kampus Ipoh, Perak               |

## **PENGHARGAAN**

### **Penasihat**

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

### **Penasihat Editorial**

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





9 789674 202873

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