



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH  
PENDIDIKAN KHAS

# Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## Tingkatan 1





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH  
PENDIDIKAN KHAS

# **Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan**

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## **Tingkatan 1**

Bahagian Pembangunan Kurikulum

2015

Terbitan 2015

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa 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 .....	7
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	8
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran .....	9
Elemen Merentas Kurikulum .....	16
Pentaksiran Sekolah.....	19
Organisasi Kandungan .....	24
Adaptasi dalam Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan.....	27
Komponen Pendidikan Jasmani.....	29

Kemahiran.....	31
Kecergasan.....	73
Komponen Pendidikan Kesihatan.....	81
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	86
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	87
Panel Penggubal Pendidikan Khas.....	88



## **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) 1997  
[PU(A)531/97]



## KATA PENGANTAR

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

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

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

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

Dalam merealisasikan kurikulum peringkat menengah bagi murid berkeperluan pendidikan khas (MBK), disediakan KSSM (Pendidikan Khas) yang seiring dengan KSSM arus perdana. KSSM (Pendidikan Khas) ini berfokus kepada bidang kemahiran vokasional yang relevan dengan keperluan semasa mereka.

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 Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) Pendidikan Khas mengambil kira pendidikan yang sesuai dan relevan bagi dua kumpulan murid berkeperluan khas (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 PdP. 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 Satu bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

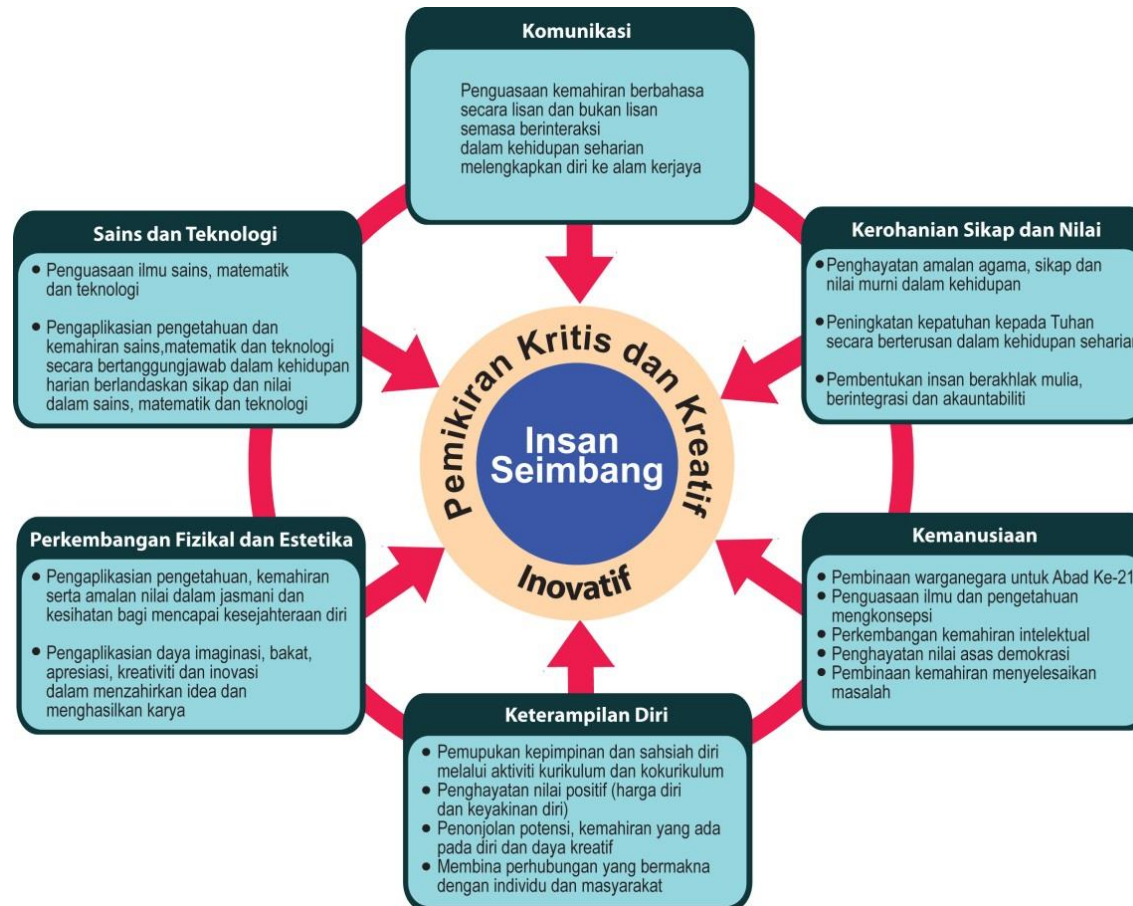
1. Menggunakan inkuiri untuk meneroka konsep di dalam pendidikan jasmani.
2. Mengaplikasi pengetahuan semasa melakukan aktiviti fizikal.
3. Memahami nilai melakukan aktiviti fizikal.
4. Mengamalkan dan mengekalkan gaya hidup yang sihat untuk kesejahteraan.
5. Bekerjasama dan berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6. Membina hubungan yang positif dan menunjukkan tanggungjawab sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Mempamerkan pengalaman pembelajaran pendidikan jasmani.
8. Mempertingkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran.
9. Menguasai keupayaan bagi menghadapi dan menangani masalah serta isu berkaitan dengan kesihatan.



## 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 Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan Satu menekankan empat elemen utama bagi menyediakan MBK yang berpengetahuan, berkemahiran, berdikari, mampu bersosialisasi dan mengamalkan nilai. Empat elemen tersebut ialah:

**1. Membina kemahiran asas permainan dan sukan.**

Melalui elemen ini, murid didedahkan dengan gimnastik asas, pergerakan berirama, kemahiran asas permainan, olahraga asas, serta rekreasi dan kesenggangan.

**2. Membina kecergasan fizikal berdasarkan konsep kecergasan berasaskan kesihatan.**

Melalui elemen ini, murid didedahkan dengan komponen kecergasan dan pentaksiran kecergasan fizikal.

**3. Memupuk elemen keselamatan, bertanggungjawab sendiri dan interaksi sosial.**

- (i) Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- (ii) Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

- (iii) Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti sosial.

- (iv) Berkebolehan memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan.

**4. Memupuk gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan MBK mengikut komponen Pendidikan Kesihatan berikut:**

(i) Penyalahgunaan bahan

Komponen ini menekankan aspek menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat.

(ii) Pemakanan

Komponen ini menekankan aspek pemakanan yang seimbang, dan amalan makan secara sihat.

(iii) Pertolongan Cemas.

Komponen ini menekankan aspek pertolongan cemas untuk menyelamatkan nyawa, mengelakkan kecederaan menjadi lebih parah dan mengurangkan kesakitan sebelum dihantar ke hospital.

**KEMAHIRAN ABAD KE-21**

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

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Pemikir</b>	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai 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

PROFIL MURID	PENERANGAN
	tindakan serta keputusan mereka.
<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 PdP yang dirancang perlu memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid dan PdP berasaskan aktiviti. Murid dilibatkan secara aktif dalam PdP yang menyepadukan pemerolehan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan penerapan sikap dan nilai murni. Perancangan, matlamat pendidikan dan strategi PdP 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 tugas, belajar melalui bermain, pengajaran bertema, pembelajaran pengalaman, pendekatan kolaborasi dan multi sensori.

### **Pembelajaran Berasaskan Inkuiri**

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

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

### **Konstruktivisme**

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

- (i) Guru mengambil kira pengetahuan sedia ada murid.
- (ii) Pembelajaran adalah hasil usaha murid sendiri.
- (iii) Pembelajaran berlaku apabila murid menghubungkan idea asal dengan idea baharu bagi menstruktur semula idea mereka.
- (iv) 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 PdP yang berasaskan inkuiri. Strategi ini memerlukan murid untuk memberi tumpuan kepada persoalan atau masalah yang kompleks, menyelesaikan masalah tersebut melalui proses penyiasatan secara bekerjasama dalam suatu tempoh waktu. Projek yang dijalankan adalah untuk menyiasat topik atau isu yang dihadapi murid dalam persekitaran sebenar. Semasa menjalankan proses penyiasatan ini, murid dapat mempelajari kandungan, maklumat dan fakta-fakta yang diperlukan untuk membuat kesimpulan tentang persoalan atau masalah yang ditimbulkan. Melalui PBP murid dapat mempelajari kemahiran yang dihasratkan dan mengasah kemahiran berfikir mereka sendiri.

### **Belajar Melalui Bermain**

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

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

- (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 PdP 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) Peningkatan 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 Pengalaman**

Pendekatan Pembelajaran Pengalaman 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:

- (i) Menentukan suasana yang positif untuk proses pembelajaran.
- (ii) Menjelaskan peranan murid dalam tugas.
- (iii) Memastikan sumber untuk proses pembelajaran ada dan mudah diperoleh.
- (iv) Menyusun sumber untuk proses pembelajaran.
- (v) Seimbangkan komponen intelek dan emosi dalam pembelajaran.
- (vi) 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 penegasan 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 penegasan 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:

- (i) Memperoleh pengalaman sebenar.
- (ii) Meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal.

- (iii) Bersosialisasi dan berkomunikasi.
- (iv) Melaksanakan aktiviti yang menggembirakan.
- (v) Meneroka dan berinteraksi dengan persekitaran.
- (vi) Melakukan aktiviti bebas dan aktiviti terancang.

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

### **Rancangan Pendidikan Individu**

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 Iktisas 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.

#### (i) 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:

##### a. 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.

##### b. 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.

## c. 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.

## (ii) 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:

- a. Penilaian kemahiran vokasional.
- b. Latihan bekerja secara umum atau khusus.

- c. Memberi peluang latihan kepada individu yang berkeperluan khas.
- d. Peluang berekreasi.
- e. Perkhidmatan untuk mendapat pekerjaan pada masa hadapan.
- f. Bekerja dalam jangka masa panjang sebelum mendapat pekerjaan lain.

## (iii) Pelbagai Kaedah Terapi

## a. 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.

## b. 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.

- c. **Terapi Carakerja**  
Terapi carakerja merupakan aktiviti yang menjurus kearah membantu MBK bermasalah fizikal dan intelek bagi mengatasi ketidakupayaan semaksima yang mungkin.
- d. **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**

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

### **2. Kelestarian Alam Sekitar**

- (i) Kesedaran mencintai dan menyayangi alam sekitar dalam jiwa murid perlu dipupuk melalui PdP semua mata pelajaran.

- (ii) Pengetahuan dan kesedaran terhadap kepentingan alam sekitar dalam membentuk etika murid untuk menghargai alam.

### 3. Nilai Murni

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

### 4. Sains Dan Teknologi

- (i) Menambahkan minat terhadap sains dan teknologi dapat meningkatkan literasi sains serta teknologi dalam kalangan murid.
- (ii) Penggunaan teknologi dalam pengajaran dapat membantu serta menyumbang kepada pembelajaran yang lebih cekap dan berkesan.
- (iii) Pengintegrasian Sains dan Teknologi dalam PdP merangkumi empat perkara iaitu:
  - a. Pengetahuan sains dan teknologi (fakta, prinsip, konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi);

- b. Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu);
- c. Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan
- d. Penggunaan teknologi dalam aktiviti PDP.

### 5. Patriotisme

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

### 6. Kreativiti Dan Inovasi

- (i) 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.
- (ii) Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, membaiki dan mempraktikkan idea.

- (iii) Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran Abad 21.
- (iv) Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam PdP.

## 7. Keusahawanan

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

## 8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

- (i) Penerapan elemen TMK dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- (ii) Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik

dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.

- (iii) TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.

## 9. Kelestarian Global

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

## 10. Pendidikan Kewangan

- (i) 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.
- (ii) Elemen Pendidikan Kewangan boleh diterapkan dalam PdP secara langsung ataupun secara sisipan. Penerapan secara langsung adalah melalui tajuk-tajuk seperti Wang yang mengandungi elemen kewangan secara eksplisit seperti pengiraan faedah mudah dan faedah kompaun. Penerapan secara sisipan pula diintegrasikan melalui tajuk-tajuk lain merentas kurikulum. Pendedahan kepada pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan, kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

## PENTAKSIRAN SEKOLAH

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

PS boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses PdP, manakala pentaksiran secara sumatif dilaksanakan pada akhir suatu unit pembelajaran, penggal, semester atau tahun. Dalam melaksanakan PS, guru perlu merancang, membina item, mentadbir, memeriksa, merekod dan melapor tahap penguasaan murid dalam mata pelajaran yang diajar berdasarkan 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 PdP kerana ia berperanan mengukuhkan pembelajaran murid, meningkatkan keberkesanan pengajaran guru dan mampu memberi maklumat yang sah tentang apa yang telah dilaksanakan atau dicapai dalam PdP. 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:

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

PS boleh dilaksanakan secara:

- (i) Pentaksiran formatif yang dijalankan seiring dengan proses PdP.
- (ii) Pentaksiran sumatif yang dijalankan pada akhir unit pembelajaran, semester atau tahun.



**Standard Prestasi**

Standard Prestasi Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan diguna untuk melihat kemajuan dan perkembangan murid dalam pembelajaran, serta prestasi seseorang murid. Pentaksiran sedemikian tidak membandingkan pencapaian seseorang murid dengan murid lain. Perkembangan murid dilaporkan dengan menerangkan tentang kemajuan dan pertumbuhan murid dalam pembelajaran. Murid dinilai secara adil dan saksama sebagai individu dalam masyarakat berdasarkan keupayaan, kebolehan, bakat, kemahiran dan potensi diri tanpa dibandingkan dengan orang lain.

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

Pentaksiran bagi setiap kelompok Standard Kandungan boleh dijalankan dengan menggunakan Standard Prestasi sebagai skala rujukan guru bagi menentukan tahap penguasaan MBK bagi Standard Kandungan yang ditetapkan.

Standard Prestasi menunjukkan enam Tahap Penguasaan (TP) yang merujuk kepada aras penguasaan yang disusun secara hieraki, dan diguna bagi tujuan pelaporan. Guru boleh membuat pertimbangan profesional untuk menentukan tahap penguasaan murid berdasarkan pengalaman bersama murid dan perbincangan profesional dengan rakan sejawat. Pentaksiran yang dilaksanakan seharusnya mengintegrasikan kandungan, kemahiran dan nilai untuk melihat sejauh mana murid menguasai Standard Kandungan tertentu secara holistik. Jadual 3 menyenaraikan maksud dan tafsiran umum tentang setiap tahap penguasaan bagi mata pelajaran KSSM Pendidikan Khas Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1.

Jadual 3: Penyataan Tahap Penguasaan Umum Pendidikan Jasmani Tingkatan 1.

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
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 tekak 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: Penyataan Tahap Penguasaan Umum Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1.

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Mengetahui asas kesihatan fizikal.
2	Memahami aspek kesihatan fizikal.
3	Mengaplikasi kemahiran mengurus kesihatan fizikal, dan keselamatan diri.
4	Menganalisis aspek kesihatan fizikal, dan keselamatan diri serta keluarga.
5	Menilai cara mengurus kesihatan ke arah kehidupan yang positif dan sihat.
6	Menjana idea untuk meningkatkan literasi kesihatan, serta mengamalkan gaya hidup sihat.

## ORGANISASI KANDUNGAN

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

1. Pendidikan Jasmani
  - (i) Kemahiran
  - (ii) Kecergasan
2. Pendidikan Kesihatan
  - (i) Penyalahgunaan Bahan
  - (ii) Pemakanan
  - (iii) Pertolongan Cemas

Bagi tujuan PdP 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.

### Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan

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, dan jaring;

4. olahraga asas yang melibatkan kemahiran asas lari pecut dan lari berganti-ganti; dan
5. rekreasi dan kesenggangan.

### Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

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

1. gimnastik asas;
2. pergerakan berirama;
3. kemahiran asas permainan kategori serangan, dan jaring;
4. Permainan
  - (i) Kategori serangan yang melibatkan bola sepak, goalball dan bola jaring,
  - (ii) Kategori jaring yang melibatkan bola tampar, badminton dan ping pong ubahsuai.
5. olahraga asas yang melibatkan kemahiran asas lari pecut dan lari berganti-ganti; dan
6. rekreasi dan kesenggangan.

**Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan**

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; dan
3. pentaksiran kecergasan.

**Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan.**

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; dan
3. pentaksiran kecergasan.

**Aspek 5: Kesukanan**

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

1. pengurusan dan keselamatan;
2. tanggungjawab sendiri;
3. interaksi sosial;
4. dinamika kumpulan; dan
5. etika dan sukan.

Pendidikan Kesihatan terdiri daripada bidang-bidang berikut:

**(i) Penyalahgunaan bahan**

Melalui bidang ini murid berkeupayaan untuk menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat.

**(ii) Pemakanan**

Melalui bidang ini murid berkeupayaan untuk mengetahui fungsi dan kepentingan nutrien, amalan pemakanan yang seimbang, serta makan secara sihat.

**(iii) Pertolongan Cemas.**

Melalui bidang ini murid berkeupayaan melakukan pertolongan cemas untuk menyelamatkan nyawa, mengelakkan kecederaan menjadi lebih parah dan mengurangkan kesakitan sebelum dihantar ke hospital.

Kandungan kurikulum ini disusun di bawah lajur Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dicapai oleh murid seperti di Rajah 3. Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran mengandungi elemen pengetahuan, kemahiran dan nilai. Jadual 4 di bawah memberikan tafsiran Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

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

Jadual 5: Komponen Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

<b>Pendidikan Jasmani</b>	<b>Kemahiran</b>	Gimnastik Asas	
		Pergerakan Berirama	
		Kemahiran Asas Permainan – Kategori Serangan (Pilih Dua Sahaja)	Bola Sepak
			Goalball
			Bola Jaring
		Kemahiran Asas Permainan – Kategori Jaring (Pilih Dua Sahaja)	Bola Tampar
			Badminton
	Ping Pong Ubahsuai		
	Olahraga Asas		
	Rekreasi dan Kesenggangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemahiran Tali Aras Rendah</li> <li>• Permainan Frisbee</li> <li>• Sepak Raga Ratus (Pilih Satu Sahaja)</li> </ul>		
<b>Kecergasan</b>	Kecergasan		
<b>Pendidikan Kesihatan</b>	Penyalahgunaan Bahan		
	Pemakanan		
	Pertolongan Cemas		

Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan. Dalam Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan dan Kategori Jaring, guru perlu memilih dua daripada tiga permainan yang ditetapkan mengikut keupayaan dan kesesuaian murid (Rujuk Jadual 5). Manakala, dalam Rekreasi dan Kesenggangan pula, guru perlu memilih satu dari tiga aktiviti yang dicadangkan.

### **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 mengubahsuai p&p apabila diperlukan dan berdasarkan keupayaan murid tanpa menjejaskan bentuk permainan dan keseronokan semasa ia dijalankan.

Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan. 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: Organisasi Kandungan

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



## **KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI**



# **KEMAHIRAN**



**GIMNASTIK ASAS**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.1 Melakukan kemahiran asas lantunan dan layangan di atas trampolin	1.1.1 Melakukan kemahiran lantunan di atas trampolin dan berhenti dengan selamat. 1.1.2 Membuat bentuk badan <i>tuck</i> , <i>pike</i> , dan <i>straddle</i> semasa layangan di atas trampolin.
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin.	2.1.1 Menyatakan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan kawalan badan semasa layangan. 2.1.2 Menerangkan mekanik lakuan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi.
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p data-bbox="320 742 745 777"><b>Keselamatan dan Pengurusan</b></p> <p data-bbox="230 777 768 877">5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan</p> <p data-bbox="320 1045 660 1080"><b>Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p data-bbox="230 1080 768 1181">5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan fizikal</p>	<p data-bbox="790 777 1921 812">5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p data-bbox="790 844 2051 911">5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p data-bbox="790 943 2051 1010">5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p data-bbox="790 1080 2051 1147">5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p data-bbox="790 1179 1872 1214">5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p data-bbox="790 1246 1626 1281">5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p data-bbox="790 1313 1659 1348">5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</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>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh meniru kemahiran lantunan di atas trampolin.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menyatakan postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan yang sesuai untuk melakukan lantunan di atas trampolin.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengingat semula dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i>, dan <i>straddle</i> di atas trampolin.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menyatakan dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i>, dan <i>straddle</i> dengan lakuan yang betul di atas trampolin.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang rutin pergerakan yang melibatkan kemahiran lantunan dan membentuk badan di atas trampolin.</li> <li>Boleh melakukan persembahan rutin pergerakan yang telah direka.</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 merancang rutin pergerakan yang melibatkan kemahiran lantunan dan membentuk badan di atas trampolin.</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**

<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.	1.2.1 Melakukan kemahiran dalam tarian joget dan sumazau mengikut muzik yang didengar.
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.	2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian joget dan sumazau.
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Keselamatan dan Pengurusan</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 fizikal</p>	<p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</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>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>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh meniru langkah tarian joget dan sumazau 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 dalam tarian joget dan sumazau.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengingat dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan dalam tarian joget dan sumazau mengikut muzik yang didengar.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menyatakan dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan dalam tarian joget dan sumazau dengan langkah dan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menyatakan dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan dalam tarian joget dan sumazau dengan langkah dan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.</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 menyatakan dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan dalam tarian joget dan sumazau dengan langkah dan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.</li> <li>Boleh melibatkan diri secara aktif dan produktif dalam kumpulan serta berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> <li>Boleh melakukan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.3 Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.	1.3.1 Melakukan kemahiran menghantar bola secara leret, lambung dan menanduk dalam situasi permainan. 1.3.2 Melakukan kemahiran menyerkap bola leret dan bola tinggi dalam situasi permainan. 1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan. 1.3.4 Melakukan kemahiran takel depan dan takel sisi dalam situasi permainan. 1.3.5 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dengan pelbagai cara dalam situasi permainan. 1.3.6 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola sepak.	2.3.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran menghantar bola. 2.3.2 Mengenal pasti mekanik lakuan untuk menyerkap bola leret dan bola tinggi serta menangkap bola dalam situasi permainan. 2.3.3 Menerangkan cara mengawal bola semasa mengelecek untuk melepasi lawan. 2.3.4 Mengenal pasti kemahiran takel yang sesuai digunakan dalam situasi permainan. 2.3.5 Mengenal pasti kemahiran menjaring yang sesuai untuk dilakukan dalam situasi permainan. 2.3.6 Mengenal pasti kemahiran menjaga gawang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Keselamatan dan Pengurusan</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 fizikal</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.4 <b>Dinamika Kumpulan</b> Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Menenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p>5.5 <b>Etika Dalam Sukan</b> Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, menggelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang dalam situasi permainan bola sepak.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola dan mekanik lakuan semasa menyerkap dan menangkap bola dari pelbagai ketinggian dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola sepak yang digunakan untuk menyerang dan bertahan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, menggelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, menggelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh bermain bola sepak dengan mengaplikasi strategi yang dirancang dan mengamalkan permainan bersih serta mempamerkan keseronokan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan dalam situasi permainan untuk meningkatkan keberkesanan serangan dan pertahanan.</li> <li>Boleh bekerjasama dalam melakukan serangan dan bertahan serta dapat memainkan peranan pada posisi masing-masing.</li> <li>Boleh mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti serta menjadikan aktiviti ini sebagai amalan dalam gaya hidup sihat.</li> </ul>



**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – GOALBALL (KATEGORI SERANGAN)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.4 Melakukan kemahiran asas goalball dengan lakuan yang betul.	1.4.1 Melakukan kemahiran menghantar bola secara leret. 1.4.2 Melakukan kemahiran meleret bola ke pelbagai arah dalam situasi permainan. 1.4.3 Melakukan kemahiran menentukan arah pergerakan bola menggunakan pendengaran. 1.4.4 Melakukan pelbagai kemahiran menjaga gawang seperti mengadang, menangkap, dan menutup ruang melibatkan pelbagai arah dalam situasi permainan.
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.4 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas goalball.	2.4.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran menghantar bola. 2.4.2 Memerihal konsep serapan daya semasa menerima dan menangkap bola. 2.4.3 Mengenal pasti kemahiran menjaga gawang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>Keselamatan dan Pengurusan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  <b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.  5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>melakukan 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><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan kemahiran asas menghantar bola, menentukan arah pergerakan bola dan menjaga gawang dalam situasi permainan Goalball.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola dan mekanik lakuan semasa menangkap bola.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menghantar, dan menjaga gawang semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menghantar, dan menjaga gawang dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh bermain goalball dengan mengaplikasi strategi yang dirancang dan mengamalkan permainan bersih serta mempamerkan keseronokan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh bermain goalball dengan mengaplikasi strategi yang dirancang dan mengamalkan permainan bersih serta mempamerkan keseronokan.</li> <li>Boleh bekerjasama dalam melakukan serangan dan bertahan serta dapat memainkan peranan pada posisi masing-masing.</li> <li>Boleh mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti serta menjadikan aktiviti ini sebagai amalan dalam gaya hidup sihat.</li> </ul>



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

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.5 Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.	1.5.1 Melakukan kemahiran menghantar bola pelbagai arah dalam situasi permainan. 1.5.2 Melakukan kemahiran menerima bola dengan kedua-dua belah tangan dan sebelah tangan dari pelbagai arah dan aras dalam situasi permainan. 1.5.3 Melakukan kemahiran gerak kaki dengan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki, sebelah kaki, dan 1 ½ langkah setelah menangkap bola dalam situasi permainan. 1.5.4 Melakukan kemahiran menjaring secara statik dan menjaring gerak selangkah dari pelbagai jarak dalam situasi permainan. 1.5.5 Melakukan kemahiran mengadang dari posisi belakang, posisi sisi, dan posisi depan dalam situasi permainan. 1.5.6 Melakukan kemahiran mengacah dengan <i>dodge</i> dalam situasi permainan.
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola jaring.	2.5.1 Mengenal pasti kemahiran menghantar bola yang sesuai digunakan mengikut situasi permainan. 2.5.2 Menjelaskan mekanik lakuan yang betul semasa menerima bola dari pelbagai arah dan aras. 2.5.3 Mengenal pasti kaki yang akan melangkah selepas mendarat sebelum menghantar bola. 2.5.4 Memerihal peranan <i>pivot</i> dalam kemahiran gerak kaki. 2.5.5 Menjelaskan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>2.5.6 Mengenal pasti kemahiran mengadang yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.5.7 Menerangkan cara melakukan kemahiran mengacah yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p>
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Keselamatan dan Pengurusan</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 fizikal</p>	<p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.3 <b>Interaksi Sosial</b> Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. 5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>5.4 <b>Dinamika Kumpulan</b> Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p>5.5 <b>Etika Dalam Sukan</b> Memahami dan mengapikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton. 5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

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



**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – BOLA TAMPAR (KATEGORI JARING)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.6 Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.	1.6.1 Melakukan kemahiran menyangga bola semasa menghantar dan menerima mengikut situasi permainan. 1.6.2 Melakukan kemahiran mengumpun bola semasa menghantar dan menerima mengikut situasi permainan. 1.6.3 Melakukan kemahiran servis bawah dan servis atas dalam situasi permainan. 1.6.4 Melakukan kemahiran merejam bola dalam situasi permainan. 1.6.5 Melakukan kemahiran mengadang bola dalam situasi permainan.
<b>ASPEK 2: KEMAHIRAN APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola tampar.	2.6.1 Memerihal pemindahan daya semasa melakukan kemahiran servis, menyangga, mengumpun, dan merejam. 2.6.2 Memerihal lakuan semasa servis, menyangga, mengumpun, dan merejam. 2.6.3 Mengenal pasti pilihan servis yang sesuai digunakan dalam situasi permainan. 2.6.4 Menerangkan faktor-faktor yang membantu rejaman yang berkesan. 2.6.5 Menjelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Keselamatan dan Pengurusan</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 fizikal</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>5.4 <b>Dinamika Kumpulan</b> Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Menenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p>5.5 <b>Etika Dalam Sukan</b> Memahami dan mengapikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

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

**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – BADMINTON (KATEGORI JARING)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.7 Melakukan kemahiran asas badminton dengan lakuan yang betul.	1.7.1 Melakukan kemahiran servis tinggi, dan servis pendek dalam situasi permainan. 1.7.2 Melakukan kemahiran pukulan hadapan dan kilas dalam situasi permainan. 1.7.3 Melakukan pelbagai kemahiran pukulan <i>lob</i> dalam situasi permainan. 1.7.4 Melakukan pukulan junam ( <i>drop short</i> ) dalam situasi permainan. 1.7.5 Melakukan kemahiran <i>smesy</i> dalam situasi permainan.
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas badminton.	2.7.1 Menerangkan lakuan servis tinggi dan servis pendek. 2.7.2 Mengenal pasti pemasangan untuk melakukan pukulan hadapan dan kilas. 2.7.3 Menyatakan justifikasi terhadap pilihan kemahiran <i>lob</i> yang dilakukan semasa menerima servis. 2.7.4 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menggunakan kemahiran pukulan junam dalam permainan. 2.7.5 Menerangkan lakuan kemahiran <i>smesy</i> . 2.7.6 Menyatakan justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Keselamatan dan Pengurusan</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 fizikal</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

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



**KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN – PINGPONG UBAH SUAI (KATEGORI JARING)**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas pingpong ubah suai dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Melakukan kemahiran servis bola pingpong 1.8.2 Melakukan kemahiran menentukan arah pergerakan bola menggunakan pendengaran. 1.8.3 Melakukan kemahiran pukulan balas.
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas pingpong ubah suai.	2.8.1 Menerangkan pemindahan daya semasa melakukan servis. 2.8.2 Mengenal pasti arah pergerakan bola pingpong.
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>Keselamatan dan Pengurusan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  <b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan fizikal	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.  5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.

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>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru kemahiran yang melibatkan kemahiran servis dan membuat pukulan balas dalam permainan pingpong ubah suai.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan mekanik lakuan servis.</li> <li>• Boleh menyenaraikan kemahiran asas pingpong.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula kemahiran untuk servis dan pukulan balas.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula kemahiran untuk servis dan pukulan balas serta mengaplikasikan pengetahuan tentang mekanik lakuan servis dan pukulan balas dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang strategi dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dengan rakan dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti dalam kemahiran pingpong.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi yang telah dilaksanakan dan mencadangkan penambahbaikan.</li> <li>• Boleh mematuhi elemen keselamatan semasa melakukan kemahiran pingpong, membuat refleksi, dan justifikasi tentang kemahiran yang telah dilaksanakan dan merancang penambahbaikan.</li> <li>• Boleh bermain pingpong sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



**OLAHRAGA ASAS**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
1.9 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.	1.9.1 Melakukan lari pecut dengan menggunakan blok permulaan. 1.9.2 Melakukan kemahiran lari pecut dalam laluan trek individu. (MBK Ketidakupayaan Penglihatan dengan bantuan pelari celik atau arah bunyi.) 1.9.3 Melakukan pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual dalam lari berganti-ganti. 1.9.4 Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan menggunakan gaya gunting. 1.9.5 Melakukan kemahiran lontar peluru.
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.9 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.	2.9.1 Mengenal pasti kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia'. 2.9.2 Mengenal pasti trek larian individu. 2.9.3 Menerangkan strategi memilih turutan pelari dalam acara yang memerlukan pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual. 2.9.4 Mengetahui peranan larian landas dalam kemahiran lompat tinggi gaya gunting. 2.9.5 Menjelaskan perlakuan semasa melakukan kemahiran lontar peluru.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Keselamatan dan Pengurusan</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 fizikal</p> <p><b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh meniru perlakuan dekam dengan menggunakan blok permulaan dan lari pecut dalam laluan trek individu, pertukaran baton gaya visual dan bukan visual, lompat tinggi gaya gunting dan lontar peluru.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menerangkan kedudukan pusat graviti semasa kedudukan ke garisan dan sedia, dan aplikasi daya dalam permulaan dekam serta mengetahui laluan trek individu.</li> <li>Boleh menerangkan peranan lari landas dalam acara lompat tinggi gaya gunting.</li> <li>Boleh menerangkan kepentingan pergerakan dalam lontar peluru.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan dalam laluan trek individu.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual semasa lari berganti-ganti.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran lari landas semasa melakukan lompat tinggi gaya gunting.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan dalam lontar peluru.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan dengan lakuan yang betul dalam laluan trek individu.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual dengan betul dan berkesan semasa lari berganti-ganti.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran lari landas semasa melakukan lompat tinggi gaya gunting pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan dalam lontar peluru pada satu jarak dengan lakuan yang betul.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan bukan visual semasa lari berganti-ganti.</li> <li>Boleh merancang strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual semasa lari berganti-ganti.</li> <li>Boleh mengambil bahagian secara aktif dan produktif serta mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti olahraga asas.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan bukan visual yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan.</li> <li>Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>Boleh melakukan aktiviti dalam 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>	
1.10 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	1.10.1 Melakukan aktiviti <i>low element course</i> (kemahiran tali aras rendah) seperti <i>spider-web</i> , <i>alligator swamp</i> , <i>giant finger</i> secara berkumpulan; atau, 1.10.2 Melakukan kemahiran asas melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i> ; atau 1.10.3 Melakukan kemahiran permainan tradisional sepak raga ratus.
<b>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
2.10 Menjana idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	2.10.1 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah, <i>frisbee</i> , dan sepak raga ratus dalam kumpulan; atau 2.10.2 Menjelaskan teknik melempar dan menangkap <i>frisbee</i> ; atau 2.10.3 Mengenal pasti cara mengawal bola untuk mendapatkan bilangan terbanyak sepak raga ratus.
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>Keselamatan dan Pengurusan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  <b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan fizikal	5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.  5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

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 mengapikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru kemahiran asas aktiviti tali aras rendah; atau,</li> <li>• Boleh meniru kemahiran asas melempar, dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>; atau,</li> <li>• Boleh meniru kemahiran asas menimang sepak raga ratus.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara bergerak dalam aktiviti tali aras rendah; atau,</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara melempar dan menangkap <i>frisbee</i>; atau,</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara menimang bola dalam sepak raga ratus.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah; atau,</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>; atau,</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dalam permainan sepak raga ratus.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan yang sesuai semasa melakukan aktiviti tali aras rendah; atau,</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dengan lakuan yang betul dalam permainan <i>frisbee</i>; atau,</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dengan lakuan yang betul dalam permainan sepak raga ratus.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	PERNYATAAN STANDARD PRESTASI
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mereka cipta aktiviti tali aras rendah dan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti; atau,</li> <li>• Boleh mereka cipta aktiviti permainan <i>frisbee</i> dan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti; atau,</li> <li>• Boleh mereka cipta aktiviti menimang serta mengawal bola dengan bilangan terbanyak dalam permainan sepak raga ratus dan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi dan teknik yang dipamerkan untuk meningkatkan prestasi dalam menyelesaikan masalah semasa melakukan kemahiran tali aras rendah serta membuat penambahbaikan; atau,</li> <li>• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi dan teknik yang dipamerkan untuk meningkatkan prestasi dalam menyelesaikan masalah semasa melakukan kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i> serta membuat penambahbaikan; atau</li> <li>• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi dan teknik yang dipamerkan untuk meningkatkan prestasi dalam menyelesaikan masalah semasa melakukan kemahiran mengawal bola untuk memperoleh bilangan terbanyak sepak raga ratus serta membuat penambahbaikan.</li> </ul> <p style="text-align: center;">dan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dalam amalan gaya hidup sihat.</li> </ul>

# **KECERGASAN**



STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>Komponen Kecergasan</b>	
3.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.	3.1.1 Mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri untuk mendapatkan kadar nadi latihan. 3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik tiga hingga enam kali seminggu berdasarkan prinsip frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti, dan jenis aktiviti (FITT)
<b>Senaman Kelenturan</b>	
3.2 Melakukan senaman kelenturan	3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.
<b>Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b>	
3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.	3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot teras yang melibatkan <i>rectus abdominis</i> , <i>internal oblique</i> , <i>external oblique</i> , <i>transverse abdominis</i> , <i>erector spinae</i> , dan <i>multifidus</i> dengan lakuan yang betul. 3.3.2 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.
<b>Komposisi Badan</b>	
3.4 Berkebolehan mengenal pasti komposisi badan.	3.4.1 Mengukur lipatan kulit menggunakan kaliper pada dua titik cubitan di otot <i>trisept</i> dan otot <i>gastroknemius</i> .
<b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b>	
3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan	3.5.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan bateri ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.5.2 Merekod keputusan ujian SEGAK 3.5.3 Melakukan aktiviti kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan SEGAK.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<p><b>Pengetahuan, Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Kapasiti Aerobik</b></p> <p>4.1 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip, dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p><b>Pengetahuan, Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b></p> <p>4.2 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip, dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p> <p><b>Pengetahuan, Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Komposisi Badan</b></p> <p>4.3 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip, dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>4.1.1 Mengenal pasti kaedah pengiraan kadar nadi latihan.</p> <p>4.1.2 Mengenal pasti frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti, dan jenis aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.2.1 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan lenturan.</p> <p>4.2.2 Mengenal pasti senaman kelenturan yang boleh memberi risiko kecederaan.</p> <p>4.3.1 Menjelaskan peranan otot teras dalam kehidupan harian.</p> <p>4.3.2 Menyenarai senaman yang sesuai untuk otot-otot teras berdasarkan pencarian maklumat.</p> <p>4.3.3 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot.</p>



STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengetahuan, Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Komposisi Badan</b></p> <p>4.4 Menggunakan pengetahuan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan,</p> <p><b>Pengetahuan, Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Kecergasan Fizikal.</b></p> <p>4.5 Menggunakan konsep, prinsip, dan strategi dalam pengukuran tahap kecergasan fizikal.</p>	<p>4.4.1 Menerangkan prosedur mengukur peratus lemak badan menggunakan kaliper.</p> <p>4.4.2 Mengenal pasti peratus kandungan lemak badan sendiri berdasarkan carta jumlah lipatan kulit pada dua titik cubitan dan peratusan lemak.</p> <p>4.4.3 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal berdasarkan Carta lemak Badan.</p> <p>4.5.1 Mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan SEGAK.</p> <p>4.5.2 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan SEGAK.</p>
<b>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<p><b>Keselamatan dan Pengurusan</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</p>	<p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal berdasarkan keupayaan diri sendiri.</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian secara aktif dan produktif dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>melakukan 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><b>Etika Dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.2 Menilai tanggungjawab individu dalam melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.5 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.4 Mengenal pasti dan menentukan peranan setiap ahli semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mengenal pasti dan bersetuju dengan matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p> <p>5.5.1 Menerangkan etika sukan bagi atlet atau pemain, pegawai dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih (<i>fairplay</i>) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
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, kekuatan dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh menanda titik cubitan untuk ukur peratus lemak badan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan kaedah pengiraan kadar nadi latihan.</li> <li>• Boleh menerangkan dan mengaplikasi prinsip FITT yang digunakan dalam meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara mengukur peratus lemak badan dengan menggunakan kaliper.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan.</li> <li>• Boleh melakukan dan merekod keputusan ujian SEGAK.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot dengan lakukan yang betul mengikut prosedur.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan dengan lakukan yang betul mengikut prosedur.</li> <li>• Boleh melakukan dan merekod keputusan ujian SEGAK dengan lakukan yang betul mengikut prosedur.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti yang dirancang untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh membuat perbandingan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan ideal dan mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk merancang tindakan susulan.</li> <li>• Boleh memberi penghargaan dan menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti kecergasan untuk meningkatkan kecergasan untuk meningkatkan kecergasan fizikal dalam gaya hidup sihat.</li> </ul>



# KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN



**PENYALAHGUNAAN BAHAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1.1 Menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat.	Murid berupaya:		
	1.1.1 Memahami pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga serta masyarakat	1	Menyatakan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri sendiri, keluarga dan masyarakat.
	1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran mengelak diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.	2	Menjelaskan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri sendiri, keluarga dan masyarakat.
	1.1.3 Menganalisis kesan bahaya asap rokok kepada perokok pasif.	3	Menjelaskan dengan contoh kesan bahaya asap rokok terhadap perokok pasif.
	1.1.4 Menilai taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.		Meramalkan taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.
			5
		6	Menghasilkan bahan sebaran maklumat tentang bahaya dan kemahiran mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.

**PEMAKANAN**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1.2 Amalan pemakanan sihat dan selamat.	Murid berupaya:		
	1.2.1 Mengetahui fungsi dan kepentingan makro nutrien iaitu karbohidrat, protein serta lemak.	1	Menyatakan maksud makro nutrien dan mikro nutrien.
	1.2.2 Mengetahui fungsi dan kepentingan mikro nutrien iaitu mineral serta vitamin.	2	Menerangkan fungsi dan kepentingan makro nutrien serta mikro nutrien.
	1.2.3 Menganalisis pemakanan yang sesuai berdasarkan makro nutrien dan mikro nutrien untuk menangani obesiti serta kurang berat badan.	3	Menjelaskan kepentingan pengambilan makro dan mikro nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.
	1.2.4 Menilai kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.	4	Memilih jenis makanan berdasarkan kandungan nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.
		5	Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.
	6	Merancang diet yang sesuai untuk menangani obesiti dan kurang berat badan.	



**PERTOLONGAN CEMAS**

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1.3 Pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi. <ul style="list-style-type: none"> <li>• D – <i>Danger</i></li> <li>• R – <i>Response</i></li> <li>• A – <i>Airway</i></li> <li>• B – <i>Breathing</i></li> <li>• C – <i>Circulation</i></li> </ul>	Murid berupaya:		
	1.3.1 Mengetahui prinsip dan Prosedur D.R.A.B.C.	1	Menyatakan prinsip dan prosedur <b>D.R.A.B.C.</b>
	1.3.2 Mengaplikasi prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.	2	Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur <b>D.R.A.B.C.</b>
	1.3.3 Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur D.R.A.B.C.	3	Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur <b>D.R.A.B.C.</b>
		4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk <b>D.R.A.B.C.</b>
		5	Membuat pertimbangan terhadap prosedur <b>D.R.A.B.C.</b> mengikut situasi kecemasan.
		6	Berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan prosedur <b>D.R.A.B.C.</b>

**PANEL PENGGUBAL KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI**

- |     |                                  |   |
|-----|----------------------------------|---|
| 1.  | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum                            |
| 2.  | Kamariah bin ti Mohd Yassin      | Bahagian Pembangunan Kurikulum                            |
| 3.  | Nawi bin Razali                  | Bahagian Pembangunan Kurikulum                            |
| 4.  | Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin | Bahagian Pembangunan Kurikulum                            |
| 5.  | Dr. Nelfiaty binti Mohd Rasyid   | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak                 |
| 6.  | Dr. Kok Lian Yee                 | Universiti Putra Malaysia, Selangor                       |
| 7.  | Chia Chiow Ming                  | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur                        |
| 8.  | Kok Mong Lin                     | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur                        |
| 9.  | Poniran bin Salamon              | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor                      |
| 10. | Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar    | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor                      |
| 11. | Ang Ha Loo                       | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang                    |
| 12. | Othman bin Che Man               | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang                    |
| 13. | Adib bin Sulaiman                | IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor                         |
| 14. | Mohd Fauzi bin Narsri            | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor                |
| 15. | Ahmad Shaker bin Abdul Majeed    | SMK Ayer Hangat, Langkawi                                 |
| 16. | Nadimah Amani binti Norizan      | SMK Bandar Baru Bangi, Selangor                           |
| 17. | Gopal A/L Raman                  | SMK Puchong Permai, Selangor                              |
| 18. | Dr. Ang Kean Koo                 | SK Kajang Utama, Selangor                                 |
| 19. | Md. Jais bin Ismail              | SK Putrajaya Presint 9 (1), Wilayah Persekutuan Putrajaya |
| 20. | Mohd Irwan bin Miskob            | SK Taman Midah, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur          |

**PANEL PENGGUBAL KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN**

- |     |                                       |  |
|-----|---------------------------------------|--|
| 1.  | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi      | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 2.  | Tan Huey Ning                         | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 3.  | Muhammad Nasir bin Darman             | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 4.  | Nur Muriza binti Musa                 | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 5.  | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah  | Univerisiti Malaya                               |
| 6.  | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim      | Universiti Kebangsaan Malaysia                   |
| 7.  | Prof. Dr. Foong Kin                   | Universiti Sains Malaysia                        |
| 8.  | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Islam Sultan Zainal Abidin            |
| 9.  | Datin Dr. Sheila Marimuthu            | Hospital Kuala Lumpur                            |
| 10. | Dr. Shaidatul Norbaya binti Buang     | Kementerian Kesihatan Malaysia                   |
| 11. | Dr. Hamizah binti Mohd Hassan         | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 12. | Hamilia Saini binti Mohamad           | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu     |
| 13. | Gananathan A/L M. Nadarajah           | IPG Kampus Ilmu Khas                             |
| 14. | Eu Mee Seong                          | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan             |
| 15. | Sukhdev Singh A/L Major Singh         | SMK Miharja, Kuala Lumpur                        |
| 16. | Faridah binti Md Hasan                | SMK Naka, Kedah                                  |
| 17. | Norliah binti Hussein                 | SMK Senaling, Negeri Sembilan                    |
| 18. | Yap Siow Yin                          | SMK Seri Garing, Selangor                        |
| 19. | Fazila binti Mohammad Khairuddi       | SMK Taman Jasmin 2, Selangor                     |
| 20. | Low Shiek Li                          | SMK USJ 8, Selangor                              |

**PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KHAS**

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

**TURUT MENYUMBANG**

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

## **PENGHARGAAN**

### **Penasihat**

Dr. Sariah binti Abd. Jalil	-	Pengarah
Rusnani binti Mohd Sirin	-	Timbalan Pengarah
Datin Dr. Ng Soo Boon	-	Timbalan Pengarah

### **Penasihat Editorial**

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





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