



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
PENDIDIKAN KHAS (KETIDAKUPAYAAN PENGLIHATAN)

Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

TAHUN 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
PENDIDIKAN KHAS (KETIDAKUPAYAAN PENGLIHATAN)

Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 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 Umum.....	2
Objektif Umum.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah.....	3
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	5
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran.....	6
Pentaksiran Sekolah.....	14
Organisasi Kandungan.....	17
Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian)	19
Pengenalan Pendidikan Jasmani (Suaian)	21
Matlamat Pendidikan Jasmani (Suaian)	23
Objektif Pendidikan Jasmani (Suaian)	23
Fokus Pendidikan Jasmani (Suaian)	24
Standard Prestasi Pendidikan Jasmani (Suaian)	24
Organisasi kandungan Pendidikan Jasmani (Suaian).....	26
Bidang Kemahiran.....	29
Bidang Kecergasan.....	59

Komponen Pendidikan Kesihatan.....	69
Pengenalan Pendidikan Kesihatan.....	71
Matlamat Pendidikan Kesihatan.....	71
Objektif Pendidikan Kesihatan.....	71
Fokus Pendidikan Kesihatan.....	72
Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan.....	74
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan.....	75
Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)	77
Pemakanan.....	89
Pertolongan Cemas.....	93
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	96
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	98
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani (Suaian)	100



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 Rendah (KSSR) yang dilaksanakan secara berperingkat mulai tahun 2011 telah disemak semula bagi memenuhi dasar baharu di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 supaya kualiti kurikulum yang dilaksanakan di sekolah rendah setanding dengan standard antarabangsa. Kurikulum berasaskan standard yang menjadi amalan antarabangsa telah dijemakan dalam KSSR menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) untuk semua mata pelajaran yang mengandungi Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Pentaksiran.

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

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

Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL

Pengarah

Bahagian Pembangunan Kurikulum

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) digubal selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan berlandaskan prinsip-prinsip pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang pendidikan dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid dan pendidikan seumur hidup.

KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Tahap Satu adalah selaras dengan KSSR Kebangsaan dengan penambahan dan pengubahsuaian mata pelajaran. Mata pelajaran baru yang diperkenalkan adalah Kemahiran Asas Individu Masalah Penglihatan (KAIMaL), manakala komponen Pendidikan Jasmani, dan mata pelajaran Pendidikan Keseniaan diubahsuai. Lain-lain mata pelajaran pula menggunakan KSSR Kebangsaan.

Penambahan dan pengubahsuaian mata pelajaran ini adalah berdasarkan keperluan murid bermasalah penglihatan dalam memperoleh pendidikan yang relevan dan bersesuaian dengan keperluan semasa mereka.

Proses pelaksanaan kurikulum perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di sekolah dan Program Pendidikan Khas Integrasi Masalah Penglihatan 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.

Mata pelajaran baru dan pengubahsuaian dalam KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) dibina supaya pembelajaran yang diperolehi di dalam bilik darjah dapat diaplikasikan dan menjadi pendokong kepada hasrat pelaksanaan mata pelajaran lain dalam KSSR Kebangsaan yang selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

MATLAMAT UMUM

KSSR Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk menghasilkan murid berkeperluan khas (MBK) kurang upaya penglihatan yang berpengetahuan, berkemahiran berkeyakinan, menyedari keupayaan diri dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF UMUM

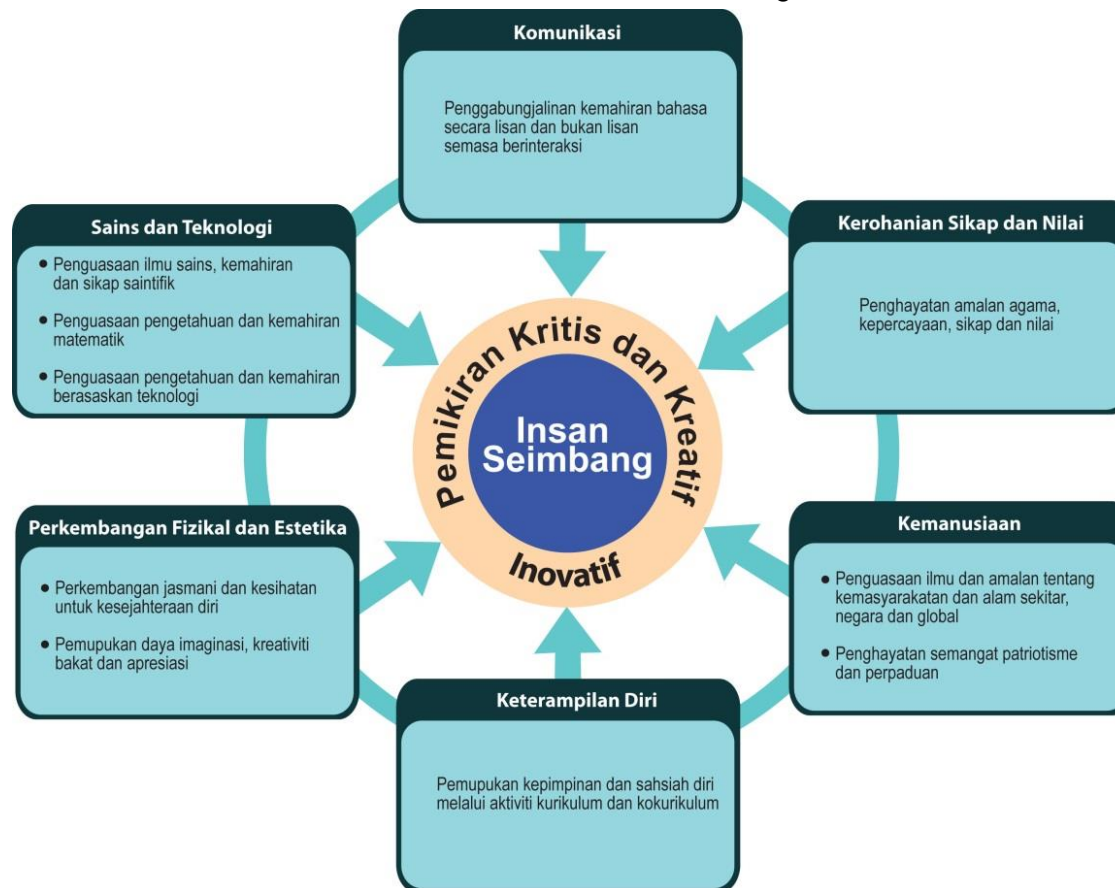
KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan Tahun 1 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Menguasai pengetahuan, kemahiran, menyedari keupayaan diri dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Melakukan aktiviti dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri dengan yakin.
3. Menguasai kecekapan pergerakan dalam pergerakan asas, permainan, sukan, tarian dan aktiviti fizikal serta
4. mengaplikasikan konsep pergerakan dan strategi semasa melakukan aktiviti bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.
5. Memahami faktor-faktor penyumbang yang mendorong kepada kehidupan aktif dan sihat sepanjang hayat.
6. Meningkatkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) 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 (Suaian) dan Pendidikan Kesihatan digubal berdasarkan enam tunjang Kerangka KSSR.



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah

KEMAHIRAN ABAD KE-21

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

Jadual 1: Profil Murid

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

PROFIL MURID	PENERANGAN
	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
Kerja Sepasukan	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.
Bersifat Ingin Tahu	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.
Berprinsip	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
Bermaklumat	Mereka mendapatkan pengetahuan dan

PROFIL MURID	PENERANGAN
	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.
Penyayang/ Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara.

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

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

Jadual 2: Tahap pemikiran dalam KBAT

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

KBAT ialah keupayaan untuk mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi dan berupaya mencipta sesuatu. KBAT merangkumi kemahiran berfikir kritis, kreatif 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 adalahkemampuan 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 pengalamian, pendekatan kolaborasi dan multi sensori.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

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

Dalam strategi 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:

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

Pembelajaran Kontekstual

Pembelajaran Kontekstual adalah pembelajaran yang dikaitkan dengan kehidupan harian murid. Dalam melaksanakan pendekatan pembelajaran kontekstual, perkaitan antara ilmu yang diajar dengan kehidupan harian dieksplisitkan. Murid tidak hanya

belajar secara teori semata-mata, bahkan dapat menghayati kerelevanan ilmu yang dipelajari dengan kehidupan harian.

Pembelajaran Masteri

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

Analisis Tugas

Pendekatan Analisis Tugas melibatkan proses pembahagian kemahiran kepada beberapa komponen atau langkah mudah untuk dikuasai dan dipelajari oleh seseorang murid. Strategi ini membantu guru menyusun atur kemahiran yang hendak diajar, memberi latihan yang konsisten dan menilai tahap pencapaian murid. Pendekatan Analisis Tugas dilaksanakan melalui langkah seperti berikut:

1. Memastikan kemahiran yang sesuai diajar pada murid mengikut tahap keupayaan.
2. Menghuraikan secara ringkas kemahiran dipilih.
3. Kemahiran yang dipilih dipecahkan kepada langkah-langkah kecil.
4. Buat penyesuaian langkah pembelajaran mengikut keupayaan dan kebolehan murid.
5. Guru membuat pemerhatian dan penilaian terhadap kemahiran yang dikuasai murid.
6. 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:

1. Aktiviti yang menyeronokkan.
2. Penerokaan dan interaksi dengan persekitaran.
3. Permainan bebas dan terancang.
4. Keanjalan masa.
5. Percubaan idea sendiri.
6. 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:

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

Pemilihan tema pula perlu mengambil kira:

Kesesuaian dengan kehidupan murid.

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

3. Sumber yang mudah didapati.
4. Mengikut musim atau peristiwa untuk memberi kesedaran dan pengukuhan serta meningkatkan pengetahuan murid.

Pembelajaran Pengalamian

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

Dalam melaksanakan pendekatan ini, guru berperanan:

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

Proses pembelajaran bagi Pendekatan Pengalamian ialah:

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

Pembelajaran Luar Bilik Darjah

Pendekatan ini bertujuan menyediakan ruang dan peluang untuk murid:

1. Memperoleh pengalaman sebenar.
2. Meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal.
3. Bersosialisasi dan berkomunikasi.

4. Melaksanakan aktiviti yang menggembirakan.
5. Meneroka dan berinteraksi dengan persekitaran.
6. Melakukan aktiviti bebas dan aktiviti terancang.

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

Rancangan Pendidikan Individu

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

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

Rancangan Pendidikan Individu (RPI) ertinya suatu rekod yang mengandungi butiran sebagai mana yang ditentukan oleh Ketua Pendaftar yang

menyatakan tentang rancangan pendidikan bagi setiap MBK.

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

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

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

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 kompoun. Penerapan secara sisipan pula diintegrasikan melalui tajuk-tajuk lain merentas kurikulum. Pendedahan kepada pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan, kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

PENTAKSIRAN SEKOLAH

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

PS boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses 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.

Pentaksiran Standard Prestasi

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

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

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

Standard Prestasi menunjukkan enam Tahap Penguasaan (TP) yang merujuk kepada aras penguasaan yang disusun secara hieraki, dan diguna bagi tujuan pelaporan. Guru boleh membuat pertimbangan profesional untuk menentukan tahap penguasaan murid berdasarkan pengalaman bersama murid dan perbincangan profesional dengan rakan sejawat. Pentaksiran yang dibuat 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 Pendidikan Jasmani (Suaian).

ORGANISASI KANDUNGAN

Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran mengandungi elemen pengetahuan, kemahiran dan nilai. 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 4: Organisasi Kandungan

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

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian) adalah ini adalah selaras dengan Komponen KSSR Pendidikan Jasmani. KSSR Pendidikan Jasmani bertujuan memberi murid kemahiran asas pergerakan tubuh badan, sukan, permainan, rekreasi dan kesenggangan serta kecergasan dengan menerapkan nilai estetika berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin tersebut melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, fisiologi senam, psikologi sukan, sosiologi sukan dan suaian fizikal. Guru yang mengajar KSSR Komponen Pendidikan Jasmani perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Suasana pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian) ini disediakan untuk memenuhi keperluan murid kurang upaya penglihatan di sekolah dan program pendidikan khas integrasi (PPKI). Proses pelaksanaan kurikulum perlu mengambil kira kepelbagaian kebolehan dan keupayaan individu. Bagi memenuhi keperluan individu, pengajaran dan pembelajaran di sekolah dan Program

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

....seseorang guru boleh membuat pengubahsuaian kepada:

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

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

Suaian dalam komponen pendidikan jasmani ini bermaksud satu program yang melibatkan kecergasan fizikal dan motor, kemahiran motor asas, kemahiran dalam akuatik dan tarian, permainan dan sukan individu dan berpasukan yang direka untuk memenuhi keperluan individu yang unik agar murid kurang upaya penglihatan dapat melakukan aktiviti pendidikan jasmani dengan selamat, dan mencapai kepuasan sendiri.

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

Fokus suaian dalam sukan dan permainan ini adalah modifikasi dalam sukan dan permainan tersebut termasuklah dalam aspek peraturan dan cara dimainkan berdasarkan keperluan dan keupayaan setiap murid. Dalam pelaksanaan komponen ini, guru perlu mengetahui kebolehan dan kekangan setiap murid kurang upaya penglihatan dalam melakukan aktiviti dan merancang aktiviti serta mengambil kira aspek keselamatan setiap murid.

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

(i) Penerangan secara verbal.

- a. Menerangkan kepada murid apa yang perlu dilakukan menggunakan arahan yang ringkas dan jelas.
- b. Jika murid tidak memahami arahan yang pertama, ulang dengan cara yang berbeza.
- c. Berikan maklum balas yang jelas dan spesifik.

(ii) Demonstrasi.

- a. Tunjukkan kepada murid pergerakan yang perlu dilakukan.
- b. Demonstrasi dilakukan dalam lingkungan penglihatan murid.
- c. Jadikan rakan murid yang mempunyai saiz badan dan keupayaan yang sama sebagai model.
- d. Peringkatkan perlakuan suatu kemahiran (analisis tugas).

(iii) Bantuan atau panduan fizikal.

- a. Bantu murid untuk bergerak secara fizikal.
- b. Kurangkan bantuan secara beransur-ansur.

(iv) Model taktil.

- a. Murid atau guru bertindak sebagai model yang akan melakukan suatu kemahiran.

- b. Murid akan menyentuh badan model untuk mengetahui postur dan bentuk badan semasa melakukan aktiviti tersebut.
 - c. Guru perlu bimbing murid untuk menyentuh model pada bahagian badan yang berkenaan sahaja.
 - d. Gabungkan startegi ini dengan lain-lain strategi untuk memberikan kefahaman yang lebih jelas kepada murid.
- (v) Penggunaan alatan yang berbunyi.
- a. Gunakan bola yang berbunyi.
 - b. Gunakan gol yang mengeluarkan bunyi apabila murid berjaya menjaringkan bola. Guru boleh mengikat loceng pada jaring.
- (vi) Peningkat isyarat visual.
- a. Terdapat murid kurang upaya yang mempunyai sisa penglihatan. Buat penilaian dalam merancang aktiviti untuk menentukan jenis isyarat visual yang diperlukan oleh murid seperti warna alatan dan pencahayaan kawasan aktiviti.
 - b. Gunakan pita pelekat berwarna untuk menandakan aras ketinggian.

- c. Gunakan bola, tikar penanda kawasan gelanggang berwarna terang.

MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

KSSR Pendidikan Jasmani (Suaian) bermatlamat membina MBK kurang upaya penglihatan menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berkeyakinan, berpengetahuan, menyedari keupayaan diri dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI

KSSR Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Mengetahui kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
2. Melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan selamat dengan yakin.
3. Mengenal pasti aktiviti meningkatkan tahap kecergasan.
4. Melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul mengikut konsep pergerakan dan keupayaan diri sendiri.

5. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan.
6. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
8. Mengembangkan kebolehan dalam kemahiran motor semasa melakukan pergerakan.
9. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Fokus KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani Tahun 1 ialah untuk membina keyakinan dan kemahiran asas pergerakan dan kemahiran motor, memperkenalkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan dan memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri, kesedaran keupayaan diri dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal. Fokus KSSR Pendidikan Khas (Ketidakupayaan Penglihatan) Pendidikan Jasmani Tahun 1 diterjemahkan dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Standard Prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang ditetapkan. Standard Prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap bidang kemahiran dan kecergasan yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi kognitif, psikomotor dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

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

PERNYATAAN UMUM TAHAP PENGUASAAN PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

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

Jadual 4: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani (Suaian)

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Meniru atau Melakukan Perkara Asas Murid boleh meniru kemahiran asas atau aktiviti kecergasan yang ditunjukkan atau melakukan kemahiran yang asas atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.
2	Mengetahui dan Memahami Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal serta menyatakan dengan ringkas atau menterjemahkan pengetahuan tentang kemahiran dan senaman tersebut dalam bentuk penerangan atau pergerakan.
3	Mengaplikasi dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan bagi Bidang Kemahiran dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan bagi Bidang Kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan.
4	Mengaplikasi Pengetahuan dan Melakukan dengan Betul Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.
5	Mengaplikasi Pengetahuan dan Kemahiran dalam Situasi Baharu Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakuan yang betul dan tekal serta mempamerkan amalan kesukanan.
6	Menghasilkan Idea Kreatif dan Inovatif serta Amalan Gaya Hidup Sihat Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea kreatif tersebut dalam kemahiran dan kecergasan, boleh menunjuk cara sesuatu kemahiran secara tekal, mempamerkan amalan kesukanan dan boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN)

Komponen Pendidikan Jasmani (Suaian) terdiri dari Modul kemahiran dan Modul Kecergasan yang dibina berasaskan lima aspek iaitu:-

Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 1, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal melalui:

1. Gimnastik asas.
2. Pergerakan berirama.
3. Kemahiran asas permainan kategori serangan, jaring dan memadam.
4. Olahraga asas.
5. Akuatik asas.
6. Rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan

Melalui Aspek 2, 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, jaring dan memadam.
4. Olahraga asas.
5. Akuatik asas.
6. Rekreasi dan kesenggangan.

Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

Melalui Aspek 3, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal yang melibatkan:

1. Konsep kecergasan.
2. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.
3. Pengukuran kecergasan fizikal.

Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan.

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal yang melibatkan:

1. Konsep kecergasan.
2. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi badan.
3. Pengukuran kecergasan fizikal.

Aspek 5: Kesukanan.

Melalui Aspek 5, 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.

Bagi tujuan pengajaran Modul 1: Kemahiran, guru menggunakan Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala untuk pengajaran Modul 2: Kecergasan, guru menggunakan Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak.

Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan. Dalam Modul 1: Kemahiran, guru boleh memilih antara akuatik asas **atau** rekreasi dan kesenggangan. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan.

Ringkasannya adalah seperti berikut:-

Modul 1: Kemahiran	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan
	Aspek 5	Kesukanan
Modul 2: Kecergasan	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5	Kesukanan

BIDANG KEMAHIRAN

Bidang Kemahiran: Konsep Pergerakan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)	
<p>Konsep Pergerakan</p> <p>1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk,imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan.</p> <p>1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras.</p> <p>1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat.</p> <p>1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat.</p> <p>1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlekok, spiral, dan zig-zag.</p> <p>1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama, dan isyarat.</p> <p>1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat.</p>
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)	
<p>2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.</p>	<p>2.1.1 Menyatakan bentuk badan, imbalances, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>2.1.2 Mengenal pasti ruang diri pada pelbagai aras.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti ruang am.</p> <p>2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas, dan bawah.</p> <p>2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan.
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alat bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan. • Boleh melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras. • Boleh melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat. • Boleh mengenal pasti ruang am dan ruang diri.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat. • Boleh melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan mengikut tempo, irama, dan isyarat. • Boleh melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlekok, spiral, dan zig-zag. • Boleh mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, depan, dan belakang.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat dengan betul. • Boleh melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan mengikut tempo, irama, dan isyarat dengan betul. • Boleh menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan mengikut arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan mengaplikasi konsep pergerakan secara berterusan dalam kumpulan. • Boleh menyatakan laluan pergerakan yang terlibat dalam aktiviti berkumpulan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dalam melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan rangkaian pergerakan baharu yang melibatkan kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang, mengikut arah, mengikut aras dan mengikut laluan dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan bentuk badan, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti.

Bidang Kemahiran: Pergerakan Asas

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)	
<p>Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor</p> <p>1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p> <p>Kemahiran Bukan Lokomotor</p> <p>1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (<i>hopping</i>), mencongklang (<i>galloping</i>), menggelongsor, melonjak (<i>leaping</i>), dan berskip.</p> <p>1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi.</p> <p>1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan.</p> <p>1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.</p> <p>1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.</p> <p>1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang.</p> <p>1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan.</p> <p>1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)	
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan</p> <p>2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>	<p>2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama.</p>
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan berjalan, berlari, dan menggelongsor. • Boleh melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan melompat dan melompat sebelah kaki (hopping). • Boleh melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan mencongklang (galloping), melonjak (leaping), dan berskip. • Boleh melakukan lompat tali yang diayun oleh dua orang rakan. • Boleh mengenal pasti anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan. • Boleh melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan. • Boleh melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama dengan mengaplikasikan konsep pergerakan dengan bimbingan guru. • Boleh mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama dengan mengaplikasikan konsep pergerakan dalam kumpulan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang Kemahiran: Kemahiran Manipulasi

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)	
<p>Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan.</p> <p>1.4.2 Melakukan balingan atas kepala.</p> <p>1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan.</p> <p>1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri.</p> <p>1.4.5 Menendang bola yang digolek.</p> <p>1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan.</p> <p>1.4.7 Memukul belon ke atas dengan menggunakan anggota badan.</p> <p>1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan.</p> <p>1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki.</p> <p>1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan.</p>
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)	
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Kemahiran Manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi.</p>	<p>2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.</p> <p>2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa membaling alatan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
	<p>2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membalang.</p> <p>2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap.</p> <p>2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.</p> <p>2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek.</p> <p>2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.</p> <p>2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.</p>
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan balingan bawah tangan dan balingan atas kepala. • Boleh memukul belon ke atas dengan menggunakan tubuh badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menangkap bola yang dilambung sendiri. • Boleh menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan. • Boleh memukul belon ke atas menggunakan alatan. • Boleh menunjukkan kedudukan jari dan tangan semasa menangkap atau menerima alatan yang dibaling. • Boleh mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menendang bola yang digolek. • Boleh menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan. • Boleh mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengawal dan mengelecek bola secara berterusan menggunakan tangan. • Boleh mengawal dan mengelecek bola ke hadapan menggunakan kaki. • Boleh mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan balingan, menendang dan memukul belon dengan anggota badan dan alatan, serta mengelecek bola menggunakan tangan dan bahagian dalam kaki secara tekal. • Boleh mengawal dan mengelecek bola berterusan menggunakan tangan pada satu jarak secara tekal. • Boleh mengawal dan mengelecek bola berterusan pada satu jarak secara tekal. • Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan mengaplikasi kemahiran manipulasi dalam permainan kecil. • Boleh membimbing rakan dalam permainan kecil. • Boleh menyatakan peranan tangan yang tidak membaling. • Boleh memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti baharu dalam pendidikan jasmani.

Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)	
<p>Pergerakan Mengikut Irama 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama.</p>	<p>Murid boleh: 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar.</p>
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)	
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan Mengikut Irama 2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama.</p>	<p>2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama.</p>
Aspek 5: Kesukuan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru pergerakan pelbagai watak.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan watak mengikut lirik lagu yang didengar dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan watak yang dilakukan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan watak mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan pergerakan watak yang dilakukan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan pelbagai watak mengikut turutan yang sesuai dengan muzik yang didengar. • Boleh mengenal pasti kesesuaian pergerakan dengan muzik yang didengar.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan pelbagai watak dalam pelbagai arah, aras, dan laluan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan pelbagai watak. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan pergerakan pelbagai watak dan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar dengan bimbingan guru. • Boleh memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh menggunakan kemahiran pergerakan berirama dalam aktiviti meningkatkan kecergasan.

Bidang Kemahiran: Gimnastik Asas

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)	
<p>Pergerakan Haiwan 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.</p> <p>Kemahiran Imbangan 1.7 Melakukan kemahiran imbangan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Kemahiran Putaran 1.8 Melakukan kemahiran putaran.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada aras rendah, sederhana, dan tinggi.</p> <p>1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai laluan.</p> <p>1.7.1 Melakukan imbangan dengan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang.</p> <p>1.7.2 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan pada bahagian badan.</p> <p>1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh.</p> <p>1.8.2 Melakukan guling balak berterusan.</p> <p>1.8.3 Melakukan guling sisi.</p> <p>1.8.4 Melakukan guling depan posisi <i>tuck</i>.</p>
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)	
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik 2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.</p>	<p>2.5.1 Mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka.</p> <p>2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan pergerakan haiwan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Kestabilan</p> <p>2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbalan.</p> <p>Pengetahuan Prinsip Mekanik</p> <p>2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbalan dan putaran.</p>	<p>2.6.1 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan.</p> <p>2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan.</p> <p>2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak.</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan.</p>
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alat bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru pergerakan pelbagai watak. • Boleh melakukan putaran menegak ke pelbagai arah serta menyatakan bahagian anggota badan yang digunakan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai aras dan laluan. • Boleh melakukan imbangan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang. • Boleh melakukan guling balak secara berterusan. • Boleh mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka dan menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan aktiviti. • Boleh menyatakan kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>tuck</i> dan guling sisi dengan sokongan. • Boleh menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan. • Boleh mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan imbangan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang dan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan bahagian badan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan guling balak berterusan, guling sisi, guling depan posisi <i>tuck</i> dengan lakuan yang betul. • Boleh menyatakan perkaitan tapak sokongan dengan kestabilan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai kemahiran imbangan, putaran, dan gulingan dengan lakuan yang betul secara tekal. • Boleh membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan imbangan dan putaran dalam kumpulan kecil. • Boleh mematuhi arahan guru dan mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.

Bidang Kemahiran: Akuatik Asas

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)	
<p>Keyakinan dan Keselamatan Dalam Air</p> <p>1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Mematuhi peraturan di kolam renang.</p> <p>1.9.2 Melakukan kemahiran masuk ke dalam air, berdiri, berjalan, bobbing, mengapung tiarap, meluncur (<i>glide</i>), dan berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap.</p>
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)	
<p>Pengetahuan Konsep</p> <p>2.8 Menggunakan pengetahuan konsep keyakinan dan keselamatan air.</p>	<p>2.8.1 Mengenal pasti peraturan di kolam renang.</p> <p>2.8.2 Mengenal pasti kemahiran bobbing yang betul.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti kemahiran apungan tiarap yang betul.</p> <p>2.8.4 Mengenal pasti kemahiran luncur yang betul.</p>
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mematuhi peraturan di kolam renang. • Boleh melakukan kemahiran keyakinan dalam air seperti masuk ke dalam air, berdiri, dan berjalan di dalam air.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan bobbing di air cetek. • Boleh melakukan apung tiarap di air cetek dengan bantuan dan sokongan. • Boleh menyatakan secara ringkas kemahiran bobbing dengan betul.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meluncur (glide) di tempat cetek. • Boleh melakukan apungan tiarap seterusnya berdiri dalam air. • Boleh menyatakan secara ringkas kemahiran luncur dengan betul.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan bobbing, mengapung tiarap, meluncur (glide), dan berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap dengan lakukan yang betul. • Boleh menyatakan secara ringkas kemahiran apungan tiarap yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan bobbing, mengapung tiarap, meluncur (glide), dan berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap secara tekal. • Boleh menyatakan situasi yang memerlukan kemahiran keyakinan air. • Boleh membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti air.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran asas akuatik dalam kehidupan harian sebagai aktiviti kesenggangan. • Boleh memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti baru di dalam air.

Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)	
Rekreasi dan Kesenggangan 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak. 1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.
Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)	
Menjana Idea Kreativiti 2.9 Menjana idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina.
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alat bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan. 5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan tradisional Datuk Harimau. • Boleh membina objek menggunakan plastisin atau blok mainan yang ditiru.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Datuk Harimau. • Boleh membina objek yang mudah menggunakan pasir. • Boleh menyatakan dengan ringkas peraturan permainan tradisional Datuk Harimau dan Congkak.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggenggam dan menabur guli ke dalam rumah dalam permainan Congkak. • Boleh menghasilkan dan menyatakan reka bentuk objek yang dibina menggunakan plastisin atau blok mainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain mengikut peraturan permainan tradisional seperti Congkak. • Boleh menghasilkan dan menyatakan reka bentuk istana pasir. • Boleh menerangkan cara menggenggam dan menabur guli dengan lakuan yang betul dalam permainan Congkak.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan tradisional secara tekal dan boleh mengaplikasikan konsep matematik. • Boleh menjana idea dan mereka cipta pelbagai objek menggunakan plastisin. • Boleh menerima cabaran dalam mereka cipta pelbagai objek.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan strategi dalam permainan Datuk Harimau dan Congkak. • Boleh mereka cipta istana pasir secara berkumpulan. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. • Boleh menggunakan aktiviti mereka cipta objek dan bermain permainan tradisional sebagai aktiviti rekreasi dan kesenggangan untuk mengekalkan kecergasan fizikal.

BIDANG KECERGASAN

Bidang Kecergasan: Konsep Kecergasan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)	
<p>Konsep Kecergasan</p> <p>3.1 Melakukan aktiviti berpandukan konsep kecergasan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi.</p>
Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)	
<p>Pengetahuan Konsep Kecergasan</p> <p>4.1 Menggunakan pengetahuan kecergasan aktiviti fizikal.</p>	<p>4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan Keselamatan dan</p> <p>5.1 Mematuhi mengamalkan pengurusan keselamatan.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti berjalan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi dengan arahan guru.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti berlari yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, serta kadar pernafasan dengan arahan guru. • Boleh menyatakan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan arahan guru. • Boleh menyatakan tujuan memanaskan dan menyejukkan badan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan • otot, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan lakuan yang betul. • Boleh mengetahui keperluan air apabila melakukan aktiviti fizikal.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pelbagai jenis aktiviti fizikal yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi secara berterusan. • Boleh menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengamalkan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kecergasan dalam kehidupan seharian. • Mengamalkan pengambilan minum air dalam kehidupan seharian. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.

Bidang Kecergasan: Komponen Kecergasan Berasaskan Kesihatan

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)	
<p>Senaman Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan senaman kapasiti aerobik.</p> <p>Senaman Kelenturan 3.3 Melakukan senaman kelenturan.</p> <p>Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot 3.4 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p> <p>Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p>3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama.</p> <p>3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa.</p> <p>3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa.</p> <p>3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.</p> <p>3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan.</p> <p>3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.</p> <p>3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa.</p> <p>3.4.7 Melakukan senaman untuk membina otot teras badan (core muscle).</p> <p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)	
<p>Pengetahuan Konsep Kapasiti Aerobik</p> <p>4.2 Menggunakan pengetahuan konsep asas kapasiti aerobik.</p>	<p>4.2.1 Menamakan organ utama yang mengepam darah.</p> <p>4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.2.3 Menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung.</p>
<p>Pengetahuan Konsep Kelenturan</p> <p>4.3 Menggunakan pengetahuan konsep asas kelenturan.</p>	<p>4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul.</p> <p>4.3.2 Mengenal pasti senaman regangan statik dan dinamik pada sendi-sendi utama.</p> <p>4.3.2 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan.</p>
<p>Pengetahuan Konsep Daya Tahan Otot</p> <p>4.4 Pengetahuan konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.</p>	<p>4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat.</p> <p>4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa.</p> <p>4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot.</p>
<p>Pengetahuan Konsep Komposisi Badan</p> <p>4.5 Pengetahuan Konsep Asas Komposisi Badan.</p>	<p>4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak.</p> <p>4.5.2 Mengenal bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan.</p>

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)	
<p>Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.</p> <p>5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.2.3 Mengetahui had batasan keupayaan diri sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.</p> <p>5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru senaman regangan dinamik dan statik dengan bimbingan guru.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan dari baring ke duduk. • Boleh mengekalkan posisi sedia tekan tubi dan separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa. • Boleh mengenali bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan. • Boleh menyatakan tujuan melakukan senaman regangan. • Boleh menyatakan organ yang berfungsi untuk mengepam darah.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan ringkuk tubi separa. • Boleh melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri dari dengan sokongan. • Boleh menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat. • Boleh menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung. • Boleh menyatakan komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri dari tanpa sokongan. • Boleh melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. • Boleh menyatakan senaman regangan statik dan dinamik dan melakukan regangan yang betul. • Boleh menyatakan otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti bergayut menggunakan tangan. • Boleh menggunakan alat mengukur berat dan ketinggian untuk mengukur ketinggian dan berat badan sendiri dan orang lain dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan. • Boleh melakukan aktiviti untuk membina otot teras badan (core muscle) sebagai aktiviti kecergasan harian. • Boleh menyatakan hubungan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN PENDIDIKAN KESIHATAN

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

Kurikulum Pendidikan Kesihatan yang komprehensif dan kohesif dari sekolah rendah hingga sekolah menengah berupaya melahirkan murid yang seimbang dari segi fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani selaras dengan hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Kurikulum ini juga dibina sejajar dengan piawaian antarabangsa yang memberi penekanan kepada kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif, penyelesaian masalah dan inovasi.

MATLAMAT PENDIDIKAN KESIHATAN

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

OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN

KSSR Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

FOKUS PENDIDIKAN KESIHATAN

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

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

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

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

1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

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

2. Pemakanan

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

3. Pertolongan Cemas

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

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

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

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

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

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

PEERS merangkumi:

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

- **Penyakit**

Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.

- **Keselamatan**

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

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN KESIHATAN

DSKP KSSR Komponen Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti bermaksud semua murid perlu diberi pendidikan yang berkualiti. Justeru, kurikulum berasaskan standard memberi pendidikan berkualiti yang sama kepada semua murid. Pernyataan umum tahap penguasaan Komponen Pendidikan

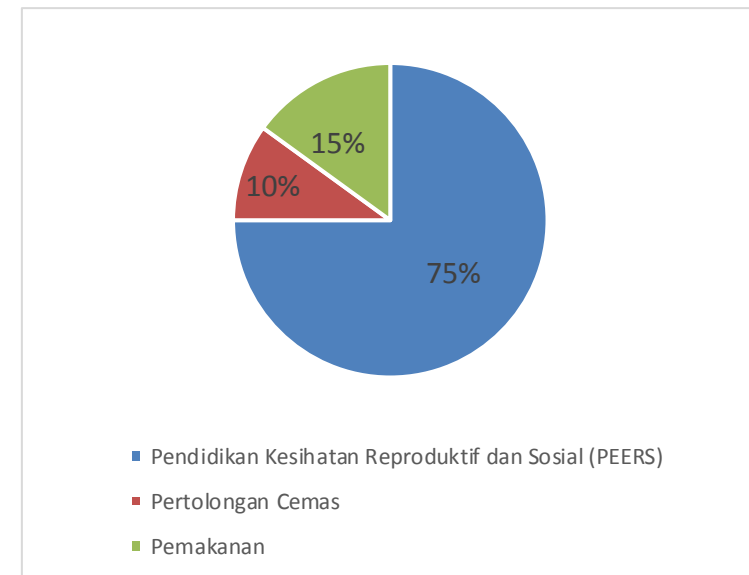
Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid adalah seperti dalam Jadual 8.

Jadual 8: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Komponen Pendidikan Kesihatan

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Mempunyai pengetahuan tentang asas kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
2	Memahami aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
3	Memahami kepentingan dan boleh mengurus penjagaan diri, pengurusan mental, emosi dan sosial, serta persekitaran dan keselamatan diri.
4	Memperkembangkan aspek penjagaan diri dan pengurusan mental, emosi serta sosial terhadap keluarga dan masyarakat.
5	Mempunyai kemahiran kecekapan psikososial dalam mengurus hidup secara positif dan sihat.
6	Mempunyai keupayaan membuat keputusan untuk mengadaptasi permintaan dan cabaran kehidupan harian, meningkatkan literasi kesihatan, serta mengamalkan gaya hidup sihat.

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN KESIHATAN

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



Rajah 3: Skop Kurikulum Komponen Pendidikan Kesihatan

DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN (DSKP)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
<p>Pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai.</p>	<p>Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap standard kandungan.</p> <p>Standard yang ditetapkan mesti dilaksanakan, mesti dicapai oleh murid dan mesti ditaksir secara berterusan oleh guru. Pendekatan menggunakan standard menuntut guru untuk lebih bertanggungjawab ke atas pencapaian murid.</p>	<p>Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahaptahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai murid..</p> <p>Standard Prestasi mengandungi enam tahap penguasaan yang disusun secara hierarki dari pencapaian terendah hingga pencapaian tertinggi. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid.</p>	<p>Cadangan aktiviti yang disediakan dalam DSKP merupakan cadangan aktiviti PdP. Guru digalakkan merancang PdP yang bersesuaian dan berpusatkan murid di mana mempunyai unsur KBAT dan mencabar kreativiti murid.</p>

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek penjagaan kebersihan fizikal, pengurusan emosi dan keselamatan diri, kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa, serta kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam konteks etiket perhubungan diri dengan orang lain. PEERS juga memberi fokus kepada cara pengambilan ubat mengikut preskripsi doktor dan mencegah risiko jangkitan kuman daripada merebak dalam kehidupan harian.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1.1 Kemahiran membuat Keputusan dalam konteks Kesihatan diri dan reproduktif <ul style="list-style-type: none"> • Kebersihan fizikal 	Murid boleh: 1.1.1 Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan. <ul style="list-style-type: none"> • Kepala <ul style="list-style-type: none"> (i) Rambut (ii) Mata (iii) Telinga (iv) Hidung (iv) Mulut (v) Bibir (vi) Gigi • Badan <ul style="list-style-type: none"> (i) Payu dara (ii) Dada (iii) Bahu (iv) Punggung • Tangan • Paha • Kaki • Kuku 	1	Melabelkan anggota tubuh lelaki dan perempuan.
		2	Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan anggota tubuh.
		3	Menjelaskan dengan contoh cara membersihkan anggota tubuh.

	<ul style="list-style-type: none"> • Organ genital <ul style="list-style-type: none"> (i) Zakar (ii) Faraj • Dubur 	4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan pakaian dan alatan keperluan diri.
	1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan fizikal.		
	1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri.		
	1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri.	5	Meramalkan kesan sekiranya mengabaikan penjagaan kebersihan pakaian dan alatan keperluan diri.
		6	Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kebersihan fizikal.

2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif <ul style="list-style-type: none"> • Sentuhan selamat • Sentuhan tidak selamat • Sentuhan tidak selesa 	Murid boleh:		
	2.1.1 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	1	Menyatakan sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.
	2.1.2 Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.	2	Menjelaskan sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.
	2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.
	2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	4	Membezakan situasi sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.
		5	Mengesyorkan cara menangani situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.
	6	Menghasilkan karya untuk kempen berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.	

3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat <ul style="list-style-type: none"> • Ubat 	Murid boleh:		
	3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya.	1	Menyatakan penggunaan ubat dengan betul.
	3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi doktor.	2	Menerangkan kepentingan penggunaan ubat yang betul dan mematuhi preskripsi doktor.
	3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput.		
	3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.	3	Menjelaskan dengan contoh tempat simpanan ubat yang selamat dan tidak selamat di rumah.
	3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat.	4	Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan ubat.
		5	Membuat kesimpulan kesan pengambilan ubat selepas tarikh luput dan mengambil ubat orang lain.
		6	Menyebar luas maklumat tentang kepentingan menyimpan ubat di tempat yang selamat.

4.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
4.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Emosi • Keperluan • Kehendak 	Murid boleh:		
	4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.	1	Memberi contoh perasaan yang dialami iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.
	4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi.	2	Menunjuk cara meluahkan perasaan yang sesuai mengikut situasi.
	4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan.	3	Menjelaskan dengan contoh keperluan dan kehendak.
	4.1.4 Menganalisis cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan.	4	Memilih cara yang betul untuk menyuarakan keperluan dan kehendak diri.
		5	Mengesyorkan cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak.
	6	Berkomunikasi dengan yakin cara meluahkan perasaan kepada orang dewasa yang boleh dipercayai di rumah dan sekolah.	

5.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga <ul style="list-style-type: none"> • Ahli keluarga • Penjaga 	Murid boleh:		
	5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga.	1	Menyatakan peranan diri sendiri, ahli keluarga dan penjaga dalam kehidupan.
	5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.	2	Bercerita tentang keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.
	5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.	3	Menunjuk cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.
	5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga.	4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.
		5	Mengesyorkan cara komunikasi berkesan sesama ahli keluarga.
	6	Menghasilkan karya tentang keluarga bahagia.	

6.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. 	Murid boleh:		
	6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	1	Menyatakan cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.
	6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	2	Menerangkan kepentingan menjalin hubungan yang sihat.
	6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	3	Menjelaskan dengan contoh batas hubungan antara diri dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.
	6.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan.	4	Menjelaskan melalui contoh etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, dan ahli keluarga.
		5	Mengesyorkan etiket perhubungan antara diri dengan rakan sebaya dan orang lain.
	6	Mencipta cara komunikasi berkesan ketika memberitahu orang yang boleh dipercayai apabila berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	

7.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Kuman 	Murid boleh:		
	7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak.	1	Menyatakan maksud kuman dan cara kuman merebak.
	7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman.	2	Memberi contoh penyakit bawaan kuman.
	7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.		
	7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.	3	Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.
	7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan.	4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.
		5	Mengesyorkan cara penjagaan kebersihan untuk mengelak penyakit merebak.
		6	Menyebar luas maklumat berkaitan penyakit berjangkit dan cara mengatasinya.

8.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Keselamatan diri • Buli 	Murid boleh:		
	8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	1	Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.
	8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	2	Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat.
	8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli.	3	Menerangkan maksud buli, pembuli dan mangsa buli dalam konteks keselamatan diri.
	8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli.	4	Menjelaskan melalui contoh kemahiran mengelak diri daripada membuli dan dibuli.
		5	Mengesyorkan tindakan yang wajar diambil sekiranya dibuli.
	6	Menghasilkan karya tentang keselamatan diri dan buli untuk disebar luas.	

PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada makanan dan pemakanan yang berkhasiat, bersih dan selamat mengikut waktu makan. Makanan dan minuman perlu disimpan dengan cara yang betul supaya bersih dan selamat.

9.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUSAHAAN	TAFSIRAN
9.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat <ul style="list-style-type: none"> Makanan dan Pemakanan yang berkhasiat 	Murid boleh:		
	9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat.	1	Memilih makanan yang berkhasiat.
	9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat.	2	Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat.
	9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.	3	Merekodkan pengambilan makanan yang berkhasiat mengikut waktu makan untuk kesihatan diri.
	9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri.	4	Menjelaskan melalui contoh akibat tidak mengamalkan pengambilan makanan yang berkhasiat.
		5	Mengesyorkan cara penyimpanan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.
		6	Menjana idea dalam mengekalkan amalan pengambilan makanan yang berkhasiat.

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak secara bijak dalam situasi kecemasan.

10.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
10.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi <ul style="list-style-type: none"> Situasi kecemasan 	Murid boleh: 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan. 10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan. 10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.	1	Menyatakan contoh situasi kecemasan.
		2	Menerangkan tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.
		3	Menunjuk cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.
		4	Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan semasa kecemasan.
		5	Meramalkan risiko yang akan berlaku jika tidak meminta bantuan kecemasan.
		6	Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

1.	Mohamed Salim bin Taufix Rashidi	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
2.	Kamariah binti Mohd Yassin	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
3.	Mohd Irwan bin Miskob	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
4.	Nawi bin Razali	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
5.	Zamrus bin A. Rahman	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
6.	Ahmad Rodzli bin Hashim	IPG Kampus Batu Lintang, Sarawak
7.	Kok Mong Lin	IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
8.	Mohd Foazi bin Md. Nor	IPG Kampus Sultan Abdul Halim, Kedah
9.	Poniran bin Salamon	IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor
10.	Syed Muhd Kamal bin S.A. Bakar	IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor
11.	Muhammad Fauzi bin Narsri	Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Johor
12.	Mohd Noor Idham bin Musa	SK Danau Kota, Kuala Lumpur
13.	Junaidi bin Yasin	SK Seri Bemban, Melaka
14.	Hilda Ilya binti Hilmi	SK Seri Setia, Kuala Lumpur
15.	Nur Haswani binti Mazlan	SK Tanjung Sepat, Selangor
16.	Suhaimi bin Isa	SK Tengkeri 1, Melaka
17.	Ili Amalina binti Mahzan	SK USJ 12, Selangor
18.	Gopal A/L Raman	SMK Puchong Permai, Selangor

19. Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor
20. Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
21. Dr. Kok Lian Yee Universiti Putra Malaysia, Selangor

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| 1. | Mohamed Salim Bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. | Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. | Muhammad Nasir Bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. | Nur Muriza Binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 5. | Zahari Bin A. Hasan | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 6. | Datin Dr. Fauzi Binti Ismail | Hospital Kuala Lumpur |
| 7. | Datin Dr. Sheila Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur |
| 8. | Gananathan a/l M. Nadarajah | IPG Kampus Ilmu Khas |
| 9. | Noor Izrain Binti Kamsiran | IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka |
| 10. | Noorashid Bin Din, PhD. | IPG Kampus Pulau Pinang |
| 11. | Hamillia Saini Binti Mohamad | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 12. | Dr. Saidatul Norbaya Binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 13. | Dr. Hamizah Binti Mohd Hassan | Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 14. | Mahendran A/L Balakrishnan | SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor |
| 15. | Sumaly a/p Bhaskaran Nair | SJK (T) Lorong Jawa, Negeri Sembilan |
| 16. | Nur Khairiyah Binti Abdullah | SK (P) Methodist, Selangor |
| 17. | Suzilianty Binti Madon | SK Jalan U3, Selangor |
| 18. | Raja Amylia Binti Raja Kamarulzaman | SK Rawang, Selangor |
| 19. | Nurulasriah Binti Jamhor | SK St. Mary, Kuala Lumpur |

- | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 20. | Hemimah Binti Mohamad | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur |
| 21. | Faridah Binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 22. | Zawiah Binti Abas | SMK Putra, Terengganu |
| 23. | Low Shiek Li | SMK USJ 8, Selangor |
| 24. | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi Bin Mohamad | Universiti Islam Sultan Zainal Abidin |
| 25. | Prof. Dr. Norimah Binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 26. | Prof. Dr. Sarinah Low Binti Abdullah | Universiti Malaya |
| 27. | Prof. Dr. Foong Kin | Universiti Sains Malaysia |

**PANEL PENGGUBAL KSSR PENDIDIKAN KHAS (KETIDAKUPAYAAN PENGLIHATAN)
PENDIDIKAN JASMANI (SUAIAN) TAHUN 1**


- | | | |
|----|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. | En. Abd. Rasid bin Hj. Jali | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. | Mohd Hafiz bin Baharom Kurikulum | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. | Mohd Khaseri bin Othman | SMK Hosba, Jitra, Kedah |
| 4. | Rozaimi bin Mokhtar | SK Kg. Sireh, Kota Bharu |
| 5. | Mohd Farhan bin Abu Bakar | SK Dato' Wan Ahmad, Perlis |
| 6. | Abdul Samad bin Abd Talib | SK Ayer Keroh, Melaka |

PENGHARGAAN**Penasihat**

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

Penasihat Editorial

Dr. A'azmi bin Shahri	-	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



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/>