

**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

KURIKULUM STANDARD KELAS PERALIHAN

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

KURIKULUM STANDARD KELAS PERALIHAN

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Bahagian Pembangunan Kurikulum

APRIL 2018

Terbitan 2018

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

KANDUNGAN

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan.....	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan.....	1
Matlamat.....	2
Objektif.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah.....	3
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	6
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran.....	7
Elemen Merentas Kurikulum.....	11
Pentaksiran Bilik Darjah.....	14
Organisasi Kandungan.....	18
Komponen Pendidikan Jasmani	
Pengenalan KSKP Pendidikan Jasmani.....	23
Matlamat KSKP Pendidikan Jasmani.....	24
Objektif KSKP Pendidikan Jasmani.....	24
Fokus KSKP Pendidikan Jasmani.....	25
Standard Prestasi KSKP Pendidikan Jasmani.....	25
Organisasi Kandungan KSKP Pendidikan Jasmani.....	27
Bidang Kemahiran: Gimnastik Asas.....	31

Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama.....	35
Bidang Kemahiran: Permainan Kategori Serangan; Bola Sepak.....	39
Bidang Kemahiran: Permainan Kategori Serangan; Bola Jaring.....	43
Bidang Kemahiran: Permainan Kategori Jaring; Bola Tampar.....	49
Bidang Kemahiran: Olahraga Asas.....	53
Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan.....	57
Bidang Kecergasan: Konsep Kecergasan.....	61
Bidang Kecergasan: Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan.....	65
Komponen Pendidikan Kesihatan	
Pengenalan KSKP Pendidikan Kesihatan.....	75
Matlamat KSKP Pendidikan Kesihatan.....	76
Objektif KSKP Pendidikan Kesihatan.....	76
Fokus KSKP Pendidikan Kesihatan.....	76
Standard Prestasi KSKP Pendidikan Kesihatan.....	79
Organisasi Kandungan KSKP Pendidikan Kesihatan.....	80
Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS).....	81
Pemakanan.....	91
Pertolongan Cemas.....	95
Glosari.....	99
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani.....	101
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	103
Penghargaan.....	105



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 KESUSILAN**

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

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

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

(1) Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan. Menurut Akta Pendidikan 1996 (Akta 550), "...'kelas peralihan' ertinya kelas di sekolah menengah yang menyediakan ajaran selama satu tahun untuk murid daripada sekolah rendah yang menggunakan bahasa selain daripada bahasa kebangsaan sebagai bahasa pengantar sebelum bermulanya pendidikan menengah rendah".

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997
[PU(A)531/97.]

KATA PENGANTAR

Kurikulum Standard Kelas Peralihan (KSKP) dilaksanakan mulai tahun 2019 menggantikan Kurikulum Kelas Peralihan (Semakan 2003) yang mula dilaksanakan pada tahun 2003. KSKP digubal bagi memenuhi keperluan dasar baharu di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 agar kualiti kurikulum yang dilaksanakan di Kelas Peralihan selari dengan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) dan Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM). Kurikulum berasaskan standard yang menjadi amalan antarabangsa dijelmakan dalam KSKP menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) bagi semua mata pelajaran.

Penggubalan KSKP mengambil kira kerangka KSSM. KSKP memfokuskan kepada kemahiran berbahasa iaitu kemahiran mendengar, bertutur, membaca dan menulis. KSKP dilaksanakan melalui aktiviti dan komunikasi yang menyeronokkan dan merangsang pembelajaran untuk mempertingkatkan serta memperkukuh penguasaan bahasa Melayu. KSKP juga mengambil kira elemen memupuk nilai perpaduan dan keharmonian kaum supaya murid mengenal, menghormati dan menerima kelainan serta perbezaan individu.

KSKP juga mengintegrasikan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) yang bersesuaian dengan keupayaan dan pencapaian murid. Penerapan elemen KBAT dapat merangsang keupayaan berbahasa secara optimum dan berkesan selari dengan keperluan Kemahiran Abad ke-21 yang seterusnya dapat

melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Kejayaan pelaksanaan KSKP memerlukan komitmen yang jitu daripada guru dalam mempelbagaikan pendekatan pengajaran dan pembelajaran seperti inkuiri, modular, pembelajaran berasaskan projek dan pembelajaran kontekstual untuk memastikan murid menguasai kemahiran berbahasa dan memperkukuh kemahiran abad ke-21 dalam kalangan mereka.

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

SHAZALI BIN AHMAD

Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Kelas Peralihan (KSKP) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPk) merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui domain psikomotor, kognitif dan afektif. KSKP PJPk terdiri daripada komponen Pendidikan Jasmani dan komponen Pendidikan Kesihatan.

Murid dapat meningkatkan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang digunakan bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri ke arah kesejahteraan hidup, serta jangka hayat yang panjang dan berkualiti melalui pengalaman pembelajaran KSKP PJPk. Mata pelajaran ini memberi penekanan kepada peningkatan pembangunan sendiri dari segi fizikal, mental, emosi, sosial, keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi dan kerjasama. Murid menggunakan dan meningkatkan kemahiran penyelidikan, berfikir secara kritikal dan mengaplikasikan pengetahuan saintifik, strategi, kemahiran motor, kemahiran kecergasan fizikal, kemahiran kecekapan psikososial dan nilai dalam situasi sebenar kehidupan harian.

KSKP PJPk digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial. Penggubalan kurikulum ini, selaras dengan Dasar Sukan Negara dan mengambil kira polisi yang disyorkan oleh badan antarabangsa seperti *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)*, *World Health Organization (WHO)* dan *International Council for Health, Physical Education, Recreation - Sports and Dance (ICHPER-SD)*.

Penggubalan kurikulum ini memberi penekanan kepada disiplin Pendidikan Jasmani dan disiplin Pendidikan Kesihatan yang meneruskan kesinambungan kurikulum sekolah rendah. Prinsip Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah masih dikekalkan iaitu pendidikan umum untuk semua, penggunaan disiplin ilmu yang ada, kesepaduan antara unsur jasmani, emosi, rohani dan intelek, penekanan nilai-nilai murni, perluasan dan peningkatan Bahasa Melayu serta pendidikan sepanjang hayat.

KSKP PJPk digubal untuk memastikan semua murid di Malaysia mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran dalam satu jangka masa.

Kemahiran, pengetahuan dan nilai dalam KSKP PJPK dapat diukur dengan jelas melalui Standard Prestasi sebagai piawaian yang ditetapkan.

MATLAMAT

KSKP PJPK bermatlamat menghasilkan murid yang berpengetahuan, berkemahiran dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF

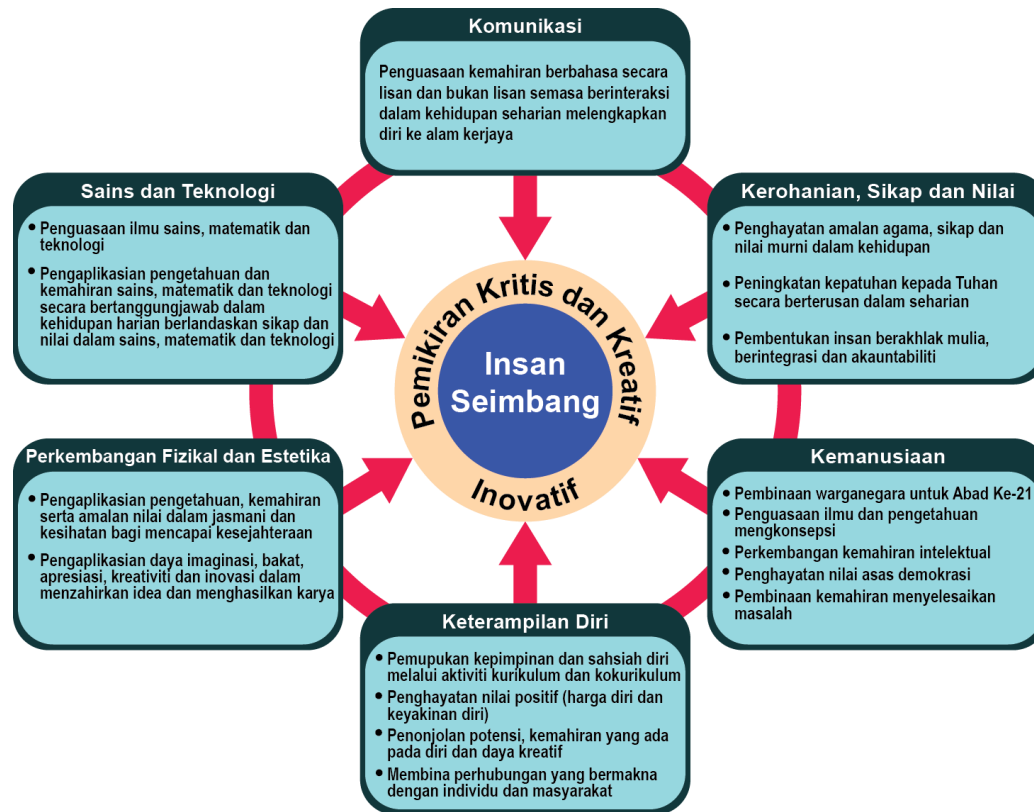
KSKP PJPK bertujuan membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Mengaplikasikan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Memperkukuhkan kecekapan pergerakan dalam permainan, sukan dan kecergasan bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.
3. Melakukan aktiviti untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri dalam suasana yang menyeronokkan.
4. Mengaplikasikan kemahiran mengurus kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat.
5. Meningkatkan dan mengukuhkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.
6. Meningkatkan amalan berbahasa Melayu dan memperkayakan kosa kata dalam konteks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) dibina berasaskan enam tunjang, iaitu Komunikasi; Kerohanian, Sikap dan Nilai; Kemanusiaan; Keterampilan Diri; Perkembangan Fizikal dan Estetika; serta Sains dan Teknologi. Enam tunjang tersebut merupakan domain utama yang menyokong antara satu sama lain dan disepadukan dengan pemikiran kritis, kreatif dan inovatif.

Kesepaduan ini bertujuan membangunkan modal insan yang menghayati nilai-nilai murni berteraskan keagamaan, berpengetahuan, berketerampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. KSKP PJKP digubal berdasarkan enam tunjang Kerangka KSSM.



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah

KEMAHIRAN ABAD KE-21

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

PROFIL MURID	PENERANGAN
Pemikir	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai murid. Mereka menjana soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baharu.
Kerja Sepasukan	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
Bersifat Ingin Tahu	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baharu. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berprinsip	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
Bermaklumat	Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika atau undang-undang berkaitan maklumat yang diperoleh.
Penyayang/ Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara.

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

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

Jadual 2: Tahap pemikiran dalam KBAT

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

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

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

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

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

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

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

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang berkesan dan bersesuaian dengan kemahiran yang diajar memainkan peranan penting untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok dan sesuai dengan keperluan murid yang pelbagai latar belakang dan kebolehan.

Pelaksanaan PdP juga menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan kaedah Pembelajaran Abad Ke-21. Guru merangsang murid dalam proses PdP melalui aplikasi kemahiran berkomunikasi, bekerjasama, menyelesaikan masalah, menganalisis, mengkonsepsi, membuat refleksi, menginovasi dan mencipta sesuatu yang baharu. Aktiviti PdP juga memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid seperti inkuiri dan kerja projek. Murid juga dirangsang dengan kemahiran berfikir secara kreatif dan inovatif melalui proses pengajaran dan pembelajaran serta menekankan kemahiran berfikir aras tinggi. Guru juga perlu menerapkan elemen kreativiti dan inovasi, keusahawanan serta teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam PdP.

Guru boleh mengaplikasikan pembelajaran masteri, pendekatan inkuiri dalam pembelajaran berasaskan projek dan penyelesaian

masalah, pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), pendekatan bersepadu, Teori Kecerdasan Pelbagai (TKP), Pembelajaran Secara Kontekstual dan strategi PdP lain.

Pembelajaran Masteri

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

Bagi PdP KSKP PJKP, guru yang menggunakan pembelajaran masteri perlu memberi fokus kepada objektif yang akan dikuasai oleh murid dalam satu unit pembelajaran. Penilaian akan dijalankan bagi mengukur pencapaian objektif bagi setiap unit pembelajaran. Murid yang telah menguasai objektif dari satu unit pembelajaran akan melakukan aktiviti pengayaan. Manakala murid yang belum menguasai akan diberi peluang tambahan untuk melakukan aktiviti sehingga semua murid mencapai objektif unit pembelajaran.

Kebanyakan murid yang tidak menguasai pada kali pertama, akan dapat mencapai penguasaan pada penilaian kedua. Pembelajaran masteri sesuai digunakan bagi semua bidang dalam PdP PJPK

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

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

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

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

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

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

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran berasaskan projek adalah pendekatan pembelajaran di mana murid belajar dengan menyiasat soalan kompleks, masalah atau cabaran. Ia menggalakkan pembelajaran aktif, melibatkan murid dan membolehkan mereka untuk berfikir aras tinggi. Murid meneroka masalah dunia sebenar dan mencari jawapan melalui penyediaan projek. Murid juga mempunyai kawalan

ke atas projek tersebut di mana mereka boleh menetapkan bagaimana projek ini dipersembahkan sebagai produk akhir.

Penghasilan sesuatu projek boleh dihasilkan secara individu, berpasangan atau kumpulan. Pembelajaran berasaskan projek memberi penekanan kepada pembelajaran berasaskan inkuiri. Melalui pembelajaran berasaskan projek, murid perlu tahu apakah projek yang akan dihasilkan dan menentukan apakah yang perlu mereka tahu dalam menyiapkan sesuatu projek. Murid akan menentukan kriteria projek yang disediakan, merancang masa, peralatan yang digunakan, membuat keputusan dan membina persefahaman dengan pasangan atau ahli kumpulan. Projek yang dihasilkan perlu dinilai dari segi keberkesanan melalui refleksi.

Pembelajaran berasaskan projek adalah pembelajaran berpusatkan murid. Murid akan melalui proses pembelajaran sendiri yang membantu mereka lebih mudah memahami sesuatu konsep dan kemahiran yang mendalam berdasarkan topik di dalam projek tersebut.

Bagi PdP komponen Pendidikan Jasmani, murid boleh menghasilkan projek berbentuk rutin pergerakan gimnastik asas, rutin pergerakan berirama mengikut muzik, permainan kecil dan perancangan pelan kecergasan latihan fizikal.

Kajian kes dalam PdP komponen Pendidikan Kesihatan merupakan salah satu kerja projek yang boleh dilakukan oleh murid. Melalui kajian kes, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran malah dapat memupuk semangat bekerjasama. Di samping itu, kerja projek ini juga dapat memberi peluang kepada murid untuk menguasai kemahiran berkomunikasi, membina perhubungan yang sihat, empati dengan orang lain, berupaya mengendalikan emosi serta tekanan dalam menguruskan hidup secara produktif dan sihat.

Pendekatan *Teaching Games for Understanding*

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

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

Pendekatan Bersepadu

Pendekatan bersepadu merupakan satu strategi yang penting untuk menjalin dan mengadunkan unsur-unsur ilmu, kemahiran, bahasa dan nilai-nilai murni. Melalui pendekatan ini perkembangan kemahiran berfikir, kemahiran generik dan kemahiran belajar perlu diberi penekanan. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat KSKP PJKP. Antara nilai yang perlu diterap dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang, kejujuran dan kerjasama. Di samping itu, pengetahuan dan kemahiran daripada

pelbagai mata pelajaran lain, pengalaman hidup harian murid serta isu-isu global perlu dihubungkan dalam PdP PJKP.

Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai

Teori Kecerdasan Pelbagai terdiri daripada lapan jenis kecerdasan iaitu, verbal-linguistik, logik-matematik, visual-ruang, kinestetik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis. Melalui Teori Kecerdasan Pelbagai, guru dapat mengenal pasti persamaan dan perbezaan keupayaan individu yang unik. Dalam menjalankan aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan agar murid dapat belajar dengan cara tersendiri dalam keadaan yang paling sesuai. Kaedah dan aktiviti yang berbeza perlu dirancang untuk murid yang berbeza tahap kecerdasan bagi meningkatkan kecerdasan serta potensi murid yang tidak terbatas. Ini dapat membantu murid menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam kehidupan sebenar serta kebolehan menghasilkan sesuatu idea atau produk baharu.

Pembelajaran Secara Kontekstual

Pembelajaran secara kontekstual merupakan kaedah pembelajaran yang menggabungkan isi kandungan dengan pengalaman harian individu, masyarakat dan persekitaran. Pengajaran dan pembelajaran kontekstual ini lebih kepada *hands-on* dan *minds-on*.

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

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

1. Bahasa

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

2. Kelestarian Alam Sekitar

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

3. Nilai Murni

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

4. Sains dan Teknologi

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

(iii) Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan

(iv) Penggunaan teknologi dalam aktiviti PdP.

5. Patriotisme

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

6. Kreativiti dan Inovasi

- Kreativiti adalah kebolehan menggunakan imaginasi untuk mengumpul, mencerna dan menjana idea atau mencipta sesuatu yang baharu atau asli melalui ilham atau gabungan idea yang ada.
- Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, membaiki dan mempraktikkan idea.
- Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran abad ke-21.
- Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam PdP.

7. Keusahawanan

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

8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

- Penerapan elemen Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.
- Salah satu penekanan dalam TMK adalah pemikiran komputasional yang boleh diaplikasikan dalam semua mata pelajaran. Pemikiran komputasional merupakan satu

kemahiran untuk menggunakan konsep penaakulan logik, algoritma, leraian, pengecaman corak, peniskalaan dan penilaian dalam proses menyelesaikan masalah berbantuan komputer.

9. Kelestarian Global

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

10. Pendidikan Kewangan

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

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

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

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

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

- Menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran seperti pemerhatian, lisan dan penulisan.
- Menggunakan pelbagai strategi pentaksiran yang boleh dilaksanakan oleh guru dan murid.

- Mengambil kira pelbagai aras pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari.
- Membolehkan murid mempamerkan pelbagai keupayaan pembelajaran.
- Mentaksir tahap penguasaan murid berdasarkan Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.
- Mengambil tindakan susulan bagi tujuan pemulihan dan pengukuhan.

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

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

1. Prestasi Kemahiran

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan dan bentuk lakuan. Elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan

tahap penguasaan murid disenaraikan dalam ruangan yang disediakan.

2. **Senarai Semak**

Senarai semak melibatkan senarai langkah-langkah kemahiran atau aktiviti dan menandakan Ya atau Tidak berdasarkan lakuan murid.

3. **Rubrik**

Rubrik melibatkan memerihai kemahiran yang perlu dikuasai berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif terhadap prestasi murid yang melibatkan apa yang murid telah lakukan dan tindakan yang boleh dilakukan untuk memperbaiki kelemahan. Rubrik juga boleh digunakan oleh murid sebagai penilaian sendiri.

4. **Portfolio**

Portfolio melibatkan persembahan visual berbentuk sampel kerja dan data prestasi dalam bentuk koleksi yang dibuat oleh murid. Portfolio juga menunjukkan usaha, kemajuan atau pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

5. **Penilaian Kendiri**

Penilaian sendiri membolehkan murid menilai tahap pencapaian sendiri. Kaedah ini membolehkan murid lebih bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran. Melalui kaedah ini murid boleh merancang penetapan matlamat, menyimpan progres penguasaan kemahiran, pelan kecergasan dan pelan pemakanan dengan menggunakan buku log, diari atau carta.

6. **Kertas-Pensel**

Guru boleh mengemukakan soalan pendek yang memerlukan murid menjawab secara ringkas berkaitan pergerakan yang dikenal pasti atau lakuan sesuatu kemahiran atau pengetahuan. Kaedah kertas-pensel juga merupakan satu cara tradisional untuk mengukur kefahaman murid dengan menggunakan item berbentuk aneka pilihan, berstruktur dan esei.

Tahap Penguasaan Umum

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

Tahap penguasaan PJPJ digubal dengan merujuk kepada rubrik dan tafsiran tahap penguasaan umum. Tahap penguasaan KSKP PJPJ dinyatakan dalam Standard Prestasi. Penentuan tahap penguasaan murid mestilah merujuk Standard Prestasi. Guru juga membuat pertimbangan profesional berdasarkan Standard Prestasi bagi setiap kelompok Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang dinyatakan dalam KSKP PJPJ semasa proses PdP serta pentaksiran.

Jadual 3: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum

Tahap	Tafsiran
1 (Tahu)	Murid tahu perkara asas atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas.
2 (Tahu dan faham)	Murid menunjukkan kefahaman dengan menjelaskan sesuatu perkara yang dipelajari dalam bentuk komunikasi.
3 (Tahu, faham dan boleh buat)	Murid menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi.
4 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab)	Murid menggunakan pengetahuan dan melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab iaitu mengikut prosedur atau secara analitik dan sistematik.
5 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab terpuji)	Murid menggunakan pengetahuan dan melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu dengan mengikut prosedur atau secara sistematik serta tekak dan bersikap positif.
6 (Tahu, faham dan boleh buat dengan beradab mithali)	Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistematik, bersikap positif, kreatif dan inovatif dalam penghasilan idea baharu serta boleh dicontohi.

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

Tahap Penguasaan Keseluruhan

Tahap Penguasaan Keseluruhan bagi setiap mata pelajaran perlu ditentukan pada setiap akhir tahun. Tahap Penguasaan Keseluruhan ini merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam kurikulum PJKP. Guru perlu mentaksir murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa PdP KSKP PJKP. Guru boleh membuat pertimbangan berdasarkan hasil kerja, keupayaan, tingkah laku, kelebihan dan kekurangan pada murid serta prestasi mereka dalam ujian atau aktiviti PdP. Guru bertanggungjawab melaksanakan pentaksiran dengan cekap, adil, telus, sistematik dan holistik tanpa melibatkan emosi. Guru hendaklah menggunakan pertimbangan profesional dalam semua proses pentaksiran, khususnya dalam menentukan tahap penguasaan keseluruhan. Pertimbangan profesional dilakukan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman guru, interaksi guru bersama murid, serta perbincangan bersama rakan sejawat.

ORGANISASI KANDUNGAN

KSKP PJKP diorganisasikan berdasarkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid. Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan Pdp seperti penerangan di Jadual 4.

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

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

Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu dipelajari dalam satu tempoh masa, manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai. Lajur Standard Prestasi menunjukkan tahap pencapaian murid menguasai bidang-bidang yang dipelajari.

Dalam organisasi kandungan terdapat juga Lajur Catatan. Lajur ini mengandungi cadangan aktiviti dan nota. Guru boleh melaksanakan aktiviti tambahan selain daripada yang dicadangkan mengikut kreativiti dan keperluan untuk mencapai Standard Pembelajaran. Bagi komponen Pendidikan Jasmani, organisasi DSKP melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Manakala komponen Pendidikan Kesihatan melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, Standard Prestasi dan Catatan.

Pelaksanaan PdP KSKP PJKP hendaklah dilaksanakan berselang seli hari dalam seminggu dan dilaksanakan seperti dalam Jadual 5. Peruntukan masa Pendidikan Jasmani dipelajari 3 jam manakala Pendidikan Kesihatan dipelajari 1 jam bagi setiap 2 minggu.

Jadual 5: Contoh Penyusunan Sesi PdP bagi KSKP PJPk

Minggu	Contoh Hari	
	Isnin	Rabu
1	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
2	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan
3	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
4	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan
5	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
6	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan
7	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
8	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Kesihatan

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN KSKP PENDIDIKAN JASMANI

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

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

Penggubalan KSKP Pendidikan Jasmani adalah bertujuan untuk memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk

melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, emosi, rohani dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas dengan menekankan Kemahiran Abad ke-21.

KSKP Pendidikan Jasmani menyediakan murid dengan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, olahraga asas, kemahiran permainan, rekreasi dan kesenggangan serta kecergasan. Guru yang mengajar KSKP PJKP perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin ilmu Pendidikan Jasmani melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, suaian fizikal, fisiologi senam, psikologi sukan dan sosiologi sukan dengan menerapkan nilai estetika. PdP KSKP Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dan menekankan aspek keselamatan. PdP KSKP Pendidikan Jasmani juga menggalakkan murid menggunakan istilah Pendidikan Jasmani dan kosa kata Bahasa Melayu yang betul semasa beinteraksi.

MATLAMAT KSKP PENDIDIKAN JASMANI

KSKP Pendidikan Jasmani bermatlamat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF KSKP PENDIDIKAN JASMANI

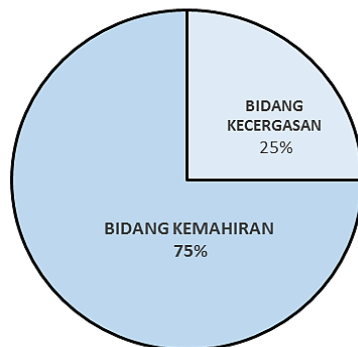
KSKP Pendidikan Jasmani bertujuan membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meneroka konsep dan prinsip dalam Pendidikan Jasmani menerusi pendekatan inkuiri.
2. Mengaplikasikan pengetahuan semasa melakukan aktiviti fizikal.
3. Menggunakan istilah Pendidikan Jasmani untuk berkomunikasi secara berkesan.
4. Melakukan kemahiran secara berkesan dalam pelbagai konteks.
5. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai kemahiran dan teknik dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6. Mempamerkan dan mengaplikasikan pelbagai prinsip, strategi dan konsep pergerakan serta kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Bekerjasama dan berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal.
8. Membina hubungan yang positif dan menunjukkan tanggungjawab sosial semasa melakukan aktiviti fizikal.
9. Mempamerkan pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani semasa melakukan aktiviti fizikal.
10. Mengamalkan dan mengekalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS KSKP PENDIDIKAN JASMANI

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

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



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

STANDARD PRESTASI KSKP PENDIDIKAN JASMANI

Standard Prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai standard kandungan dan standard pembelajaran yang ditetapkan.

Standard Prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap bidang kemahiran dan kecergasan yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi psikomotor, kognitif dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif dan afektif.

Standard Prestasi mengandungi enam Tahap Penguasaan yang disusun secara hierarki di mana Tahap Penguasaan 1 menunjukkan pencapaian terendah sehingga pencapaian tertinggi iaitu Tahap Penguasaan 6. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid dan pelaporan individu. Tafsiran pernyataan umum tahap penguasaan adalah seperti Jadual 8.

Penyataan Tahap Penguasaan Umum KSKP Pendidikan Jasmani

Penyataan tahap penguasaan umum KSKP Pendidikan Jasmani berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk mentaksir prestasi murid. Penyataan tahap penguasaan umum KSKP Pendidikan Jasmani seperti dalam Jadual 8.

Jadual 8: Penyataan Tahap Penguasaan Umum KSKP Pendidikan Jasmani

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

ORGANISASI KANDUNGAN KSKP PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen KSKP Pendidikan Jasmani merupakan dokumen kurikulum untuk satu tahun persekolahan yang disusun mengikut bidang. Bidang terdiri daripada kandungan kurikulum yang dikelompokkan daripada kemahiran, pengetahuan dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan KSKP Pendidikan Jasmani terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Gimnastik Asas
2. Pergerakan Berirama
3. Permainan:
 - Kategori serangan yang melibatkan bola sepak dan bola jaring.
 - Kategori jaring yang melibatkan bola tampar.
4. Olahraga Asas melibatkan:
 - Lari pecut
 - Lompat jauh

5. Rekreasi dan Kesenggangan melibatkan:

- Gasing Pangkah
- Galah Panjang

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

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

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

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui aspek ini, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan**(Domain Kognitif)**

Melalui aspek ini, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal dalam Bidang Kemahiran.

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

Melalui aspek ini, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

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

Melalui aspek ini, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

Melalui aspek ini, murid berkeupayaan mengukuhkan amalan Pendidikan Jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep sosiologi dan psikologi, prinsip dan strategi untuk melakukan

aktiviti fizikal dengan berkesan melibatkan:

1. Pengurusan dan Keselamatan.
2. Tanggungjawab Kendiri.
3. Interaksi Sosial.
4. Dinamika Kumpulan.

Kandungan dalam KSKP Pendidikan Jasmani adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP Pendidikan Jasmani. Guru boleh memulakan PdP dengan Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan tanpa terikat dengan susunan bidang dalam kurikulum ini.

Bagi tujuan pengajaran Bidang Kemahiran, guru menggunakan Bidang Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala pengajaran Bidang Kecergasan pula, guru menggunakan Bidang Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan seperti dalam Jadual 6.

Jadual 6: Kelompok Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan untuk PdP Pendidikan Jasmani

BIDANG KEMAHIRAN	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)
	Aspek 5	Kesukanan (Domain Afektif)
BIDANG KECERGASAN	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)
	Aspek 5	Kesukanan (Domain Afektif)

Cadangan Agihan Masa KSKP Pendidikan Jasmani

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSKP Pendidikan Jasmani adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 48 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP KSKP Pendidikan Jasmani seperti Jadual 7.

Jadual 7: Cadangan Agihan Masa KSKP Pendidikan Jasmani

BIDANG	SUBBIDANG	JAM MINIMUM SETAHUN
KEMAHIRAN	Gimnastik Asas	5
	Pergerakan Berirama	5
	Permainan Kategori Serangan Bola Sepak	5
	Bola Jaring	5
	Permainan Kategori Jaring Bola Tampar	5
	Olahraga Asas	5
	Rekreasi dan Kesenggangan	5
	Konsep Kecergasan	2
KECERGASAN	Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	} 8
	Kapasiti Aerobik	
	Kelenturan	
	Daya Tahan dan Kekuatan Otot	
	Komposisi Badan	
Pentaksiran Kecergasan Fizikal Ujian SEGAK	3	
Jumlah		48

BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

Gimnastik Asas memberi fokus kepada kemahiran pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan otot dan daya tahan otot, dan kawalan badan. Kandungan dalam bidang ini, membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran asas trampolin. Menerusi kemahiran ini, murid dapat meningkatkan kemahiran interpersonal seperti interaksi, keyakinan diri dan kerjasama dalam kumpulan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Gimnastik Asas 1.1 Melakukan kemahiran asas trampolin.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan kemahiran imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dan putaran.</p> <p>1.1.2 Melakukan rangkaian lantunan, layangan dan putaran di atas trampolin dan mendarat.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Trampolin 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran asas trampolin.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyatakan cara mengekalkan imbangan di atas trampolin.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan kemahiran putaran yang dilakukan di trampolin.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan. 5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dan putaran. • Boleh menyebut dengan betul kemahiran gimnastik asas yang dipelajari.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran lantunan, layangan, putaran dan imbangan dengan pelbagai tapak sokongan dan putaran di atas trampolin. • Boleh menyatakan cara mengekalkan kestabilan bagi aktiviti imbangan pelbagai tapak sokongan dengan ayat pendek semasa melakukan imbangan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyenaraikan kemahiran gimnastik asas yang digunakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan di atas trampolin. • Boleh melakukan kemahiran yang telah disenaraikan yang akan digunakan di atas trampolin.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih dan membuat justifikasi kemahiran putaran yang akan digunakan dalam rangkaian pergerakan di atas trampolin. • Boleh melakukan kemahiran putaran yang telah dipilih dalam rangkaian pergerakan di atas trampolin dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang rangkaian pergerakan di atas trampolin secara berkumpulan. • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan di atas trampolin dalam kumpulan kecil secara seragam. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi persembahan rangkaian pergerakan di atas trampolin serta mencadangkan penambahbaikan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dan menggunakan istilah Pendidikan Jasmani yang betul semasa melakukan aktiviti.

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada pergerakan kreatif berdasarkan tema. Murid boleh mengimprovisasi pergerakan kreatif mengikut kreativiti dan boleh membuat persembahan. Murid juga boleh mereka cipta pergerakan kreatif dengan menggunakan kreativiti dan daya imaginasi serta membuat persembahan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pergerakan Berirama 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Mereka cipta pergerakan kreatif secara berkumpulan berdasarkan tema mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.2.2 Melakukan persembahan pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> yang direka cipta secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Konsep Pergerakan Berirama 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Memberi justifikasi pemilihan tema dalam mereka cipta pergerakan kreatif.</p> <p>2.2.2 Menyatakan konsep pergerakan seperti kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan kreatif bertema.</p> <p>2.2.3 Memilih dan memberi justifikasi pergerakan asas lokomotor dan bukan lokomotor dalam mereka cipta pergerakan kreatif bertema.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru pergerakan kreatif bertema yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan tema, pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta arah dalam pergerakan kreatif yang ditiru.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengimprovisasi dan melakukan pergerakan kreatif bertema yang ditiru mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan konsep pergerakan iaitu kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang yang digunakan untuk improvisasi pergerakan kreatif yang ditiru mengikut muzik yang didengar.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengimprovisasi dan mengaplikasikan konsep pergerakan iaitu kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan semasa melakukan pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar. • Boleh menerangkan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa melakukan pergerakan kreatif.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan kreatif bertema yang telah diimprovisasi secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar dengan seragam. • Boleh membuat justifikasi konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mereka cipta pergerakan kreatif bertema dan membuat <i>props</i> secara berkumpulan berdasarkan tema dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. • Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif bertema secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menilai persembahan pergerakan kreatif kumpulan sendiri dan kumpulan lain. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dengan menggunakan istilah Pendidikan Jasmani yang betul semasa melakukan aktiviti. • Boleh mempraktikkan pergerakan kreatif ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

BIDANG KEMAHIRAN PERMAINAN KATEGORI SERANGAN: BOLA SEPAK

Bola sepak merupakan permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola sepak yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran menghantar, menyerkap dan mengelecek. Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola sepak.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Bola Sepak 1.3 Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.3.1 Melakukan hantaran leret dan lambung dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Melakukan kemahiran menyerkap menggunakan pelbagai anggota badan yang dibenarkan mengikut situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Bola Sepak 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola sepak.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.3.1 Mengenal pasti titik kontak pada bola semasa melakukan hantaran leret dan hantaran lambung.</p> <p>2.3.2 Menerangkan lakuan menyerkap bola berdasarkan situasi yang sesuai.</p> <p>2.3.3 Menyatakan tujuan mengelecek dalam permainan bola sepak.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas hantaran leret, hantaran lambung, menyerkap bola dan mengelecek bola. • Boleh menyebut dengan betul istilah kemahiran asas dalam permainan bola sepak yang dipelajari.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menerangkan kemahiran hantaran leret, hantaran lambung, menyerkap bola dan mengelecek bola dalam situasi permainan bola sepak. • Boleh menyatakan anggota badan yang sesuai digunakan untuk menyerkap bola yang datang pada pelbagai ketinggian dalam situasi permainan bola sepak.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kemahiran asas hantaran leret, hantaran lambung, menyerkap dan mengelecek bola dalam situasi permainan bola sepak. • Boleh menyatakan tujuan mengelecek bola semasa menyerang dalam situasi permainan bola sepak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kemahiran asas hantaran leret, hantaran lambung, menyerkap dan mengelecek bola dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh menyatakan titik kontak pada bola dalam kemahiran hantaran leret, hantaran lambung, menyerkap bola dan mengelecek bola dalam situasi permainan bola sepak.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang strategi menyerang dan bertahan dengan mengaplikasi kemahiran asas bola sepak dalam permainan kecil bola sepak. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi kemahiran asas bola sepak yang digunakan semasa menyerang dan bertahan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh bermain bola sepak untuk meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN PERMAINAN KATEGORI SERANGAN: BOLA JARING

Bola jaring merupakan permainan dalam kategori serangan. Kemahiran bola jaring yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, mengadang dan menjaring. Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola jaring.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Bola Jaring</p> <p>1.4 Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Melakukan kemahiran hantaran aras dada dan lob dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola dengan kedua-dua belah tangan dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan kemahiran <i>pivot</i> dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.5 Melakukan kemahiran menjaring dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Bola Jaring</p> <p>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola jaring.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Menyatakan lakuan kemahiran hantaran aras dada dan lob.</p> <p>2.4.2 Menerangkan lakuan kemahiran menerima bola dari pelbagai arah dan ketinggian.</p> <p>2.4.3 Mengenal pasti kaki yang menjadi paksi semasa <i>pivot</i> ketika mendarat.</p> <p>2.4.4 Menjelaskan kemahiran mengadang yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.5 Menerangkan lakuan menjaring.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan. 5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas hantaran bola aras dada dan lob, menerima bola dengan kedua-dua belah tangan, melakukan kemahiran <i>pivot</i>, mengadang dan melakukan kemahiran menjaring. • Boleh menyebut dengan betul istilah kemahiran asas permainan bola jaring.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menerangkan cara melakukan kemahiran asas hantaran bola aras dada dan lob, menangkap bola dari pelbagai aras dan ketinggian, paksi kaki yang menjadi <i>pivot</i>, lakukan kemahiran mengadang dan tujuan memegang bola di hujung jari semasa menjaring dalam situasi permainan bola jaring.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan lakuan kemahiran asas hantaran bola, kemahiran menerima bola, kemahiran <i>pivot</i>, kemahiran mengadang dan kemahiran menjaring dalam situasi permainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan lakuan kemahiran asas hantaran bola, kemahiran menerima bola, kemahiran <i>pivot</i>, kemahiran mengadang dan kemahiran menjaring dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang strategi menyerang dan bertahan dengan mengaplikasi kemahiran asas bola jaring mengaplikasikan kemahiran asas. • Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi kemahiran asas bola jaring yang digunakan semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh bermain bola jaring sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN PERMAINAN KATEGORI JARING: BOLA TAMPAR

Bola tampar merupakan permainan dalam kategori jaring. Kemahiran bola tampar yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan kemahiran asas seperti menyangga dan servis. Menerusi kemahiran ini juga, murid boleh mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola tampar.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Asas Bola Tampar 1.5 Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh: 1.5.1 Melakukan kemahiran menyangga dalam situasi permainan. 1.5.2 Melakukan kemahiran servis bawah dan servis atas dalam situasi permainan.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Bola Tampar 2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola tampar.</p>	<p>Murid boleh: 2.5.1 Menyatakan bahagian tangan yang digunakan untuk menyangga semasa kontak bola. 2.5.2 Menerangkan lakuan kemahiran servis bawah dengan servis atas.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan. 5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran asas servis dan menyangga dalam situasi permainan bola tampar. • Boleh menyebut dengan betul kemahiran asas dalam permainan bola tampar yang dipelajari.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan menyatakan bahagian tangan yang digunakan dalam kemahiran asas servis dan menyangga dalam situasi permainan bola tampar.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kemahiran servis atas, servis bawah dan kemahiran menyangga dalam situasi permainan. • Boleh menyatakan perbezaan pergerakan bola servis atas dengan servis bawah.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kemahiran servis atas, servis bawah dan kemahiran menyangga dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang strategi menyerang dan bertahan serta mengaplikasikan kemahiran asas yang dipelajari dengan betul. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi kemahiran asas yang dipelajari untuk meningkatkan keberkesanan permainan semasa bermain bola tampar. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh bermain bola tampar sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

Olahraga Asas diperkenalkan kepada murid di Kelas Peralihan dapat memberi pengetahuan dan kemahiran dalam lari pecut dan lompat jauh. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid menguasai teknik yang terdapat dalam lari pecut dan lompat jauh. Kandungan dalam bidang ini juga, membolehkan murid mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran Olahraga Asas.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kemahiran Olahraga Asas 1.6 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Melakukan kemahiran lari pecut pada pelbagai jarak.</p> <p>1.6.2 Melakukan kemahiran lompat jauh.</p>

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Olahraga Asas 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Menerangkan lakuan tangan dan kaki semasa lari pecut.</p> <p>2.6.2 Menerangkan perkaitan antara kepantasan lari landas dengan jarak lompatan.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan. 5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari pecut pada jarak 30 meter dan melakukan lari landas dalam lompat jauh. • Boleh menyatakan koordinasi tangan dan kaki dalam kemahiran lari pecut dan lari landas.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari pecut dengan koordinasi tangan dan kaki yang tekal pada jarak 30 meter. • Boleh melakukan lari landas dengan koordinasi kaki dan tangan yang betul dan melonjak. • Boleh menyatakan lakuan tangan dan kaki yang betul semasa lari pecut dan lari landas bagi lompat jauh dengan menggunakan ayat yang pendek.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan bahagian tapak kaki menyentuh permukaan semasa lari pecut. • Boleh mengingat dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan antara ayunan tangan dan kaki semasa lari pecut. • Boleh melakukan lari pecut pada pelbagai jarak. • Boleh melakukan lari landas, lonjakan, layangan dan mendarat dalam lompat jauh.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan koordinasi tangan dan kaki serta kedudukan bahagian tapak kaki yang menyentuh permukaan semasa lari pecut pada pelbagai jarak dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan kelajuan lari landas semasa melakukan lompat jauh dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang strategi dalam pertandingan mini lari pecut pelbagai jarak dan lompat jauh. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi lari pecut dan lompat jauh untuk meningkatkan prestasi diri. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menggunakan kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang. Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari dalam bidang ini melibatkan aktiviti permainan tradisional iaitu Gasing Pangkah dan Galah Panjang. Aktiviti dalam bidang Rekreasi dan Kesenggangan dapat membina dan meningkatkan kreativiti dan inovasi.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan 1.7 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 1.7.1 Melakukan kemahiran permainan Gasing Pangkah. 1.7.2 Melakukan kemahiran permainan Galah Panjang.

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.7 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 2.7.1 Menerangkan teknik melilit tali pada gasing, memutar dan memangkah gasing. 2.7.2 Merancang dan menjelaskan strategi mengadang dan mengacah dalam permainan Galah Panjang.

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan. 5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melilit tali pada gasing, memutar gasing dan memangkah dalam permainan Gasing Pangkah. • Boleh mengadang dan mengacah semasa permainan Galah Panjang. • Boleh menyatakan peraturan permainan Gasing Pangkah dan Galah Panjang.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan Gasing Pangkah dan Galah Panjang. • Boleh menyatakan kesan perbezaan melilit tali gasing.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan peraturan permainan semasa bermain Gasing Pangkah. • Boleh mengaplikasikan peraturan permainan semasa bermain permainan Galah Panjang.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan Galah Panjang mengikut peraturan. • Boleh bermain permainan Gasing Pangkah dengan teknik yang betul dan mengikut peraturan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang strategi untuk bermain permainan Gasing Pangkah dan Galah Panjang secara tekal. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh membuat justifikasi strategi yang dipilih dalam permainan Gasing Pangkah dan Galah Panjang untuk meningkatkan keberkesanan permainan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh bermain permainan Gasing Pangkah dan Galah Panjang sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KONSEP KECERGASAN

Konsep Kecergasan bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas kepada murid berkaitan kecergasan. Kandungan dalam bidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan kesan senaman kepada sistem tubuh mereka, aktiviti yang meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung serta senaman yang betul untuk memanaskan badan dan menyejukkan badan. Bidang ini juga memberi panduan kepada murid untuk melakukan aktiviti kecergasan secara sistematik dan tekal untuk meningkatkan kecergasan dan kesejahteraan hidup.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.</p>	<p>Murid boleh: 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Murid boleh: 4.1.1 Menerangkan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan.</p> <p>5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan. • Boleh menyatakan perbezaan antara memanaskan badan dan menyejukkan badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengira kadar nadi selama satu minit sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menyatakan dengan ringkas peranan kadar nadi sebagai petunjuk beban aktiviti.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit dalam kumpulan kecil. • Boleh menyatakan aktiviti yang sesuai digunakan semasa merancang senaman memanaskan badan dan menyejukkan badan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit dan menyejukkan badan dalam kumpulan kecil mengikut prosedur yang betul. • Boleh menyatakan aktiviti yang sesuai digunakan semasa merancang senaman memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan lakukan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit dalam kumpulan kecil mengikut prosedur yang betul dan konsisten. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan sebelum dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani atau fizikal yang sesuai dengan keperluan intensiti latihan mengikut prosedur yang betul dan konsisten. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. Kandungan dalam bidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan senaman dan latihan fizikal untuk meningkatkan tahap kecergasan. Menerusi bidang ini, murid memahami fungsi fisiologi badan dan kesan senaman terhadap prestasi diri dan kesihatan diri. Bidang ini juga memberi panduan kepada murid untuk melakukan aktiviti kecergasan secara sistematik dan tekal untuk meningkatkan kecergasan dan kesejahteraan hidup.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Senaman Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik tiga kali seminggu.</p> <p>3.2.2 Mengira kadar nadi rehat diri sendiri.</p>
<p>Senaman Kelenturan 3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.3.1 Melakukan pelbagai senaman meningkatkan kelenturan.</p>
<p>Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot 3.4 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>3.4.1 Melakukan pelbagai senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.</p>
<p>Komposisi badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan berat badan.</p> <p>3.5.2 Mengira Indeks Jisim Badan.</p>
<p>Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p>	<p>3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.</p> <p>3.6.2 Melakukan aktiviti kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</p> <p>4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.2.1 Menerangkan kesan senaman meningkatkan kapasiti aerobik kepada jantung.</p> <p>4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kadar nadi rehat dengan tahap kecergasan fizikal.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</p> <p>4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.</p>	<p>4.3.1 Menamakan sendi yang mendapat kesan daripada senaman kelenturan.</p> <p>4.3.2 Menamakan otot yang meregang dalam senaman kelenturan.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot</p> <p>4.4 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>4.4.1 Menamakan otot utama yang mendapat kesan daripada senaman daya tahan otot dan kekuatan otot.</p>
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan</p> <p>4.5 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan komposisi badan.</p>	<p>4.5.1 Menerangkan kaedah untuk mengira Indeks Jisim Badan.</p>

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>4.6 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p>	<p>4.6.1 Merekodkan skor SEGAK bagi diri sendiri.</p> <p>4.6.2 Menganalisis keputusan SEGAK untuk diri sendiri</p> <p>4.6.3 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh: 5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. 5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat. 5.2.2 Melibatkan diri semasa merancang aktiviti fizikal dalam kumpulan. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti. 5.3.2 Menerima pendapat orang lain dan memberi idea semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan sebagai ketua kumpulan. 5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.3 Menerima kemampuan rakan sepasukan untuk mencapai matlamat kumpulan. 5.4.4 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengira kadar nadi rehat sendiri dan menyatakan kesan senaman kapasiti aerobik kepada jantung. • Boleh melakukan pelbagai senaman kelenturan dan daya tahan otot. • Boleh mengukur ketinggian dan berat badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menamakan organ yang terlibat semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik. • Boleh menamakan organ utama yang mendapat kesan daripada senaman daya tahan otot. • Boleh menamakan sendi yang digunakan semasa melakukan senaman meningkatkan kelenturan. • Boleh menamakan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan otot. • Boleh menggunakan rumus atau perisian untuk mengira Indeks Jisim Badan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menyatakan perkaitan antara kadar nadi rehat dengan tahap kecergasan fizikal. • Boleh mengaplikasikan lakuan senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot. • Boleh melakukan ujian SEGAK dan merekodkan keputusan ujian SEGAK.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dalam satu jangka masa mengikut kadar denyutan nadi yang disasarkan. • Boleh melakukan senaman kelenturan dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul. • Boleh membandingkan Indeks Jisim Badan sendiri dengan norma. • Boleh membandingkan keputusan SEGAK diri sendiri dengan norma SEGAK.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh merancang senaman kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot untuk diri sendiri. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none">• Boleh membuat justifikasi jenis senaman yang dipilih untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.• Boleh melakukan senaman kecergasan fizikal secara konsisten sebagai amalan gaya hidup sihat.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN KSKP PENDIDIKAN KESIHATAN

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.

Penerapan elemen KBAT dan Pembelajaran Abad Ke-21 boleh mencabar keupayaan berfikir bertujuan membantu murid meningkatkan pengetahuan kesihatan dan mengamalkan gaya hidup yang sihat. Justeru itu, KSKP Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekal menghadapi cabaran global masa kini.

Skop KSKP Pendidikan Kesihatan merangkumi tiga elemen iaitu Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas yang komprehensif dan kohesif. Kurikulum ini juga dibina sejajar dengan piawaian

antarabangsa yang memberi penekanan kepada kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif, penyelesaian masalah dan inovatif. Ia berupaya melahirkan murid yang seimbang dari segi fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani selaras dengan hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan melalui kandungan serta aktiviti PdP KSKP Pendidikan Kesihatan.

Aktiviti yang dicadangkan dalam dokumen ini boleh dilaksanakan mengikut keperluan dan keupayaan murid Kelas Peralihan. Guru juga boleh menambah atau mengubah suai aktiviti mengikut kebolehan murid. Aktiviti yang dicadangkan juga dapat memperkaya dan memperkukuhkan literasi kesihatan serta amalan berbahasa Melayu sebagai bahasa pengantar.

MATLAMAT KSKP PENDIDIKAN KESIHATAN

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

OBJEKTIF KSKP PENDIDIKAN KESIHATAN

KSKP Pendidikan Kesihatan bertujuan membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

6. Menzahirkan rasa syukur dan menghargai kesihatan yang dianugerahi Tuhan.

FOKUS KSKP PENDIDIKAN KESIHATAN

KSKP 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.

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

1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

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

2. Pemakanan

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

3. Pertolongan Cemas

Bidang 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 KSKP Pendidikan Kesihatan

PEERS ialah satu proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan.

PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata tetapi PEERS juga mencakupi pengetahuan dari aspek biologikal, sosiobudaya, psikologikal

dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Objektif PEERS adalah membolehkan murid:

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

PEERS merangkumi:

- Kesihatan diri dan reproduktif
Aspek perkembangan dan perubahan fizikal, fisiologikal serta psikologikal semasa akil baligh dan penjagaan kesihatan reproduktif.
- Penyalahgunaan bahan
Kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah, inhalan dan alkohol, serta kemahiran berkata TIDAK.

- Pengurusan mental dan emosi
Kemahiran pengurusan konflik dan stres dalam diri, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat.
- Kekeluargaan
Kepentingan institusi perkahwinan, kekeluargaan, peranan dan tanggungjawab ahli dalam keluarga.
- Perhubungan
Kepentingan etiket perhubungan dan kemahiran interpersonal yang positif dalam persaudaraan serta persahabatan.
- Penyakit
Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.
- Keselamatan
Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang tidak dikenali, antipemerdagangan manusia dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

STANDARD PRESTASI KSKP PENDIDIKAN KESIHATAN

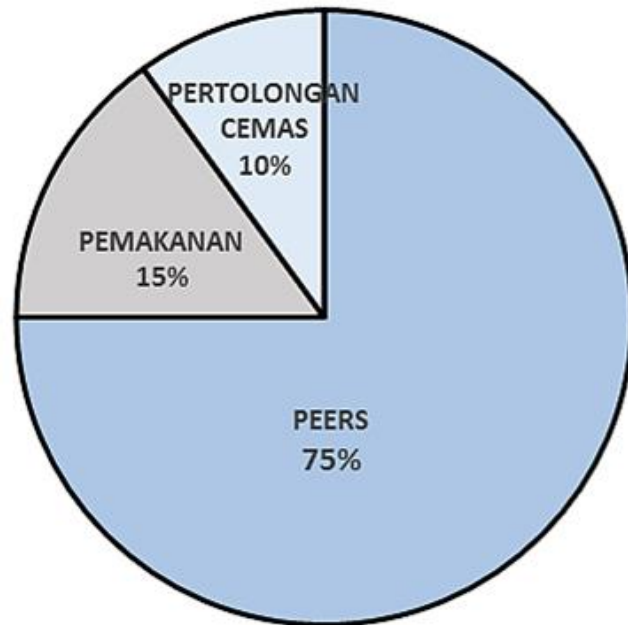
KSKP Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti bermaksud semua murid perlu diberi pendidikan yang berkualiti. Justeru itu, kurikulum berasaskan standard memberi pendidikan berkualiti yang sama kepada semua murid. Pernyataan tahap penguasaan umum KSKP Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk mentaksir prestasi murid adalah seperti dalam Jadual 10.

Jadual 10: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum KSKP Pendidikan Kesihatan

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

ORGANISASI KANDUNGAN KSKP PENDIDIKAN KESIHATAN

KSKP Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Bidang PEERS (75%), Pemakanan (15%) dan Pertolongan Cemas (10%). Rajah 3 menerangkan bidang KSKP Pendidikan Kesihatan.



Rajah 3: Pemberatan Bidang KSKP Pendidikan Kesihatan

Cadangan Agihan Masa KSKP Pendidikan Kesihatan

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam KSKP Pendidikan Kesihatan adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP 16 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP KSKP Pendidikan Kesihatan seperti Jadual 9.

Jadual 9: Cadangan Agihan Masa KSKP Pendidikan Kesihatan

KOMPONEN	JAM MINIMUM SETAHUN
Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)	13
Pemakanan	2
Pertolongan Cemas	1
Jumlah	16

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek kepentingan menjaga kebersihan diri, penghargaan sendiri dan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat serta penyalahgunaan bahan. Tanggungjawab dalam keluarga dan perhubungan diri dengan orang lain dalam persekitaran baharu juga diberi penekanan. PEERS juga memberi fokus kepada keselamatan diri, cara mencegah jangkitan penyakit berjangkit dan kegunaan peralatan peti kecemasan.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Pengurusan diri: <ul style="list-style-type: none"> • Akil baligh 	Murid boleh:	1	Menyatakan maksud akil baligh.	Nota: Akil baligh merupakan peringkat perubahan semula jadi iaitu dari alam kanak-kanak kepada keremajaan yang dikenal pasti melalui perubahan fizikal dan emosi. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perbincangan berkumpulan mengenai cara mengurus diri apabila mengalami haid dan ihtilam. ▪ Brosur penjagaan penampilan diri.
	1.1.1 Menerangkan maksud akil baligh.	2	Menjelaskan perubahan fizikal selepas akil baligh.	
	1.1.2 Menjelaskan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh.	3	Menjelaskan dengan contoh cara penjagaan kebersihan diri selepas akil baligh.	
	1.1.3 Menjelaskan cara penjagaan kebersihan diri dan penampilan diri selepas akil baligh.	4	Membezakan perubahan fizikal lelaki dengan perempuan selepas akil baligh.	
	1.1.4 Menilai cara penjagaan kebersihan diri dan penampilan diri selepas akil baligh.	5	Mengesyorkan cara penjagaan kebersihan diri dan penampilan diri selepas akil baligh.	
		6	Menjana idea kreatif tentang penjagaan penampilan diri.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif Kemahiran berkata TIDAK kepada: <ul style="list-style-type: none"> • Sentuhan tidak selamat 	Murid boleh: 1.2.1 Menerangkan maksud sentuhan tidak selamat. 1.2.2 Menjelaskan kesan sentuhan tidak selamat. 1.2.3 Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.	1	Menyatakan maksud sentuhan tidak selamat.	Nota: Individu yang melakukan sentuhan tidak selamat mungkin terdiri daripada orang yang dikenali atau tidak dikenali. Sentuhan tidak selamat boleh mendatangkan mudarat kepada kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial atau rohani. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mencari maklumat mengenai sentuhan tidak selamat. ▪ Demonstrasi tentang sentuhan tidak selamat dan cara berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.
		2	Memberi contoh tentang kesan sentuhan tidak selamat.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.	
		4	Memilih tindakan yang perlu diambil apabila berlaku sentuhan tidak selamat.	
		5	Meramalkan kesan berlaku sentuhan tidak selamat.	
		6	Menulis maklumat tentang sentuhan tidak selamat dan kemahiran berkata TIDAK.	

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Kemahiran berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyalahgunaan bahan 	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Memerihalkan kesan penyalahgunaan bahan kepada diri dan keluarga.</p> <p>2.1.2 Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan.</p> <p>2.1.3 Merancang aktiviti yang sihat untuk mengelakkan diri daripada penyalahgunaan bahan.</p>	1	Menyatakan kesan penyalahgunaan bahan kepada diri.	<p>Nota:</p> <p>Penyalahgunaan bahan terdiri adalah seperti penyalahgunaan tembakau, alkohol atau dadah.</p> <p>Sumber rujukan penyalahgunaan bahan boleh didapati daripada pelbagai agensi seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kementerian Kesihatan Malaysia ▪ Polis Diraja Malaysia ▪ Agensi Antidadah Kebangsaan <p>Cadangan Aktiviti:</p> <p>Program kesedaran berkaitan penyalahgunaan bahan.</p>
		2	Menjelaskan tentang kesan penyalahgunaan bahan terhadap keluarga.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan penyalahgunaan bahan.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan bahan terhadap kesihatan diri dan keluarga.	
		5	Mengesyorkan aktiviti yang sihat untuk mengelakkan diri daripada penyalahgunaan bahan.	
		6	Menjana idea kreatif dan menyebarkan kepada orang lain tentang bahaya penyalahgunaan bahan.	

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara meningkatkan: <ul style="list-style-type: none"> Penghargaan sendiri 	Murid boleh: 3.1.1 Menyatakan maksud penghargaan sendiri. 3.1.2 Menjelaskan kepentingan penghargaan sendiri. 3.1.3 Membincangkan cara meningkatkan penghargaan sendiri melalui amalan positif.	1	Menyatakan maksud penghargaan sendiri.	Nota: Penghargaan sendiri bermaksud mempunyai keyakinan diri dan melihat diri sendiri sebagai individu yang berkebolehan dan bernilai. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <i>World Cafe</i> Sumbang saran cara meningkatkan penghargaan sendiri melalui amalan positif. Menghasilkan pelbagai <i>sticker</i> atau brosur mengenai kepentingan penghargaan sendiri.
		2	Memberi contoh cara meningkatkan penghargaan sendiri.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan penghargaan sendiri.	
		4	Memilih cara meningkatkan penghargaan sendiri melalui amalan positif.	
		5	Mengesyorkan cara meningkatkan penghargaan sendiri melalui amalan positif.	
		6	Menyebarkan maklumat tentang kepentingan penghargaan sendiri.	

4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Kewajipan dalam keluarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanggungjawab diri 	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Memerihalkan tanggungjawab diri dalam keluarga.</p> <p>4.1.2 Membincangkan kesan sekiranya mengabaikan tanggungjawab diri dalam keluarga.</p> <p>4.1.3 Menjana idea cara mengaplikasikan tanggungjawab diri dalam keluarga.</p>	1	Menyatakan maksud tanggungjawab diri dalam keluarga.	<p>Nota:</p> <p>Tanggungjawab diri dalam keluarga adalah kewajipan yang mesti dilaksanakan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bersekolah ▪ Belajar bersungguh-sungguh ▪ Patuh kepada ibu bapa <p>Cadangan Aktiviti:</p> <p>Mencipta slogan bertema tanggungjawab diri dalam keluarga.</p>
		2	Menerangkan tanggungjawab diri dalam keluarga.	
		3	Menjelaskan dengan contoh tanggungjawab diri dalam keluarga.	
		4	Menjelaskan melalui contoh tanggungjawab diri dalam keluarga.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya mengabaikan tanggungjawab diri dalam keluarga.	
		6	Menghasilkan karya yang kreatif tentang tanggungjawab diri dalam keluarga.	

5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Nilai perhubungan dalam: <ul style="list-style-type: none"> • Persekitaran baharu 	Murid boleh: 5.1.1 Memerihalkan pengalaman interaksi dengan orang lain dalam persekitaran baharu. 5.1.2 Menunjuk cara berkomunikasi secara berkesan dalam persekitaran baharu. 5.1.3 Membincangkan cara untuk menyelesaikan masalah menjalinkan perhubungan dalam persekitaran baharu.	1	Menyatakan pengalaman interaksi dengan orang lain dalam persekitaran baharu.	Nota: Murid perlu memiliki kemampuan mengadaptasi persekitaran baharu bagi kesiapsiagaan mengisi cabaran yang baharu seperti kawan, sekolah dan guru. Cadangan Aktiviti: Bercerita dan refleksi diri mengenai pengalaman berinteraksi dengan persekitaran baharu seperti kawan dan guru.
		2	Menjelaskan pengalaman interaksi dengan orang lain dalam persekitaran baharu.	
		3	Menunjuk cara menjalin perhubungan dalam persekitaran baharu melalui komunikasi berkesan.	
		4	Mengenal pasti masalah menjalin perhubungan diri dalam persekitaran baharu.	
		5	Mengesyorkan cadangan untuk menyelesaikan masalah menjalin perhubungan dalam persekitaran baharu.	
		6	Menjana idea dan membuat refleksi diri berkaitan menjalin perhubungan dengan orang lain dalam persekitaran baharu.	

6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Mencegah dan mengurangkan risiko:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jangkitan penyakit berjangkit 	<p>Murid boleh:</p> <p>6.1.1 Menyatakan contoh dan kesan penyakit berjangkit.</p> <p>6.1.2 Memerihalkan situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan penyakit berjangkit.</p> <p>6.1.3 Menjelaskan cara mengurus kebersihan diri untuk mencegah jangkitan penyakit berjangkit.</p> <p>6.1.4 Menjana idea cara mengurus kebersihan diri untuk mencegah jangkitan penyakit berjangkit.</p>	1	Menyenaraikan contoh dan kesan penyakit berjangkit.	<p>Nota:</p> <p>Langkah kebersihan asas yang boleh dipraktikkan untuk mengurangkan risiko jangkitan penyakit berjangkit seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kebersihan fizikal Kebersihan persekitaran <p>Cadangan Aktiviti:</p> <p><i>Gallery Walk:</i> Mengurus kebersihan diri untuk mencegah jangkitan penyakit berjangkit.</p>
		2	Menerangkan situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan penyakit berjangkit.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah daripada jangkitan penyakit berjangkit.	
		4	Menjelaskan melalui contoh situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan penyakit berjangkit.	
		5	Menilai cara mengurus kebersihan diri yang sesuai untuk mencegah daripada jangkitan penyakit berjangkit.	
		6	Menghasilkan karya kreatif untuk menerangkan cara mencegah jangkitan penyakit berjangkit.	

7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Keselamatan di kawasan sekolah: <ul style="list-style-type: none"> Tindakan bijak dan selamat 	Murid boleh: 7.1.1 Memerihalkan situasi tidak selamat di kawasan sekolah. 7.1.2 Menganalisis situasi tidak selamat di kawasan sekolah. 7.1.3 Membincangkan tindakan bijak yang boleh diambil untuk menghadapi situasi tidak selamat di kawasan sekolah.	1	Menyatakan situasi tidak selamat kawasan di sekolah.	Nota: Contoh situasi tidak selamat di kawasan sekolah: <ul style="list-style-type: none"> Berada di kawasan sekolah yang terpencil atau tidak digunakan Orang yang tidak dikenali berada di kawasan sekolah Cadangan Aktiviti: Pembelajaran berasaskan masalah: Situasi tidak selamat di kawasan sekolah.
		2	Mengenal pasti situasi tidak selamat di kawasan sekolah.	
		3	Menjelaskan dengan contoh tindakan bijak yang boleh diambil sekiranya berlaku situasi tidak selamat di kawasan sekolah.	
		4	Melaporkan situasi tidak selamat di kawasan sekolah.	
		5	Membuat keputusan yang bijak dalam menangani situasi tidak selamat di kawasan sekolah.	
		6	Mencadangkan idea untuk meningkatkan kesedaran tentang tindakan bijak dan selamat dalam menangani situasi tidak selamat di kawasan sekolah.	

PEMAKANAN

Bidang ini memberi fokus kepada kemahiran merancang pengambilan makanan seimbang berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.

8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat. Pengambilan makanan yang seimbang: <ul style="list-style-type: none"> Piramid Makanan Malaysia 	Murid boleh:			Nota: Piramid Makanan Malaysia mempunyai gabungan lima kumpulan makanan yang dikelaskan kepada empat aras. (Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia, 2010) Cadangan Aktiviti: Pembelajaran berasaskan Inkuiri: Kesan pengambilan makanan yang tidak seimbang.
	8.1.1 Menyatakan kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.	1	Menyatakan kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.	
	8.1.2 Menjelaskan jenis makanan dalam kumpulan makanan.	2	Menerangkan jenis makanan berdasarkan kumpulan makanan.	
	8.1.3 Membincangkan kesan pengambilan makanan yang tidak seimbang.	3	Menjelaskan dengan contoh sajian makanan seimbang berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	
	8.1.4 Merancang menu pengambilan makanan yang seimbang berdasarkan kepada Piramid Makanan Malaysia.	4	Memilih jenis makanan mengikut kumpulan makanan yang betul berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	
		5	Merumuskan kesan pengambilan makanan yang tidak seimbang.	
	6	Menyediakan cadangan menu dan pengambilan makanan seimbang bagi golongan remaja.		

PERTOLONGAN CEMAS

Bidang ini memberi fokus kepada kemahiran bertindak secara bijak mengikut situasi apabila berlaku kecederaan ringan dengan menggunakan peralatan dalam peti pertolongan cemas.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <p>Asas pertolongan cemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peralatan dalam peti pertolongan cemas 	<p>Murid boleh:</p> <p>9.1.1 Menyenaraikan alatan dan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.</p> <p>9.1.2 Memerihalkan kegunaan peralatan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.</p> <p>9.1.3 Menunjuk cara penggunaan peralatan dan bahan dalam peti pertolongan cemas yang sesuai untuk kecederaan yang dialami.</p>	1	Menyatakan alatan dan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.	<p>Nota:</p> <p>Rujuk manual pertolongan cemas daripada Persatuan Bulan Sabit Merah Malaysia atau mana-mana sumber yang relevan.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membina carta Peralatan peti pertolongan cemas. ▪ Mencipta peti pertolongan cemas alaf baharu.
		2	Mengenal pasti kegunaan alatan dan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.	
		3	Menjelaskan dengan contoh penggunaan alatan dan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.	
		4	Memilih alatan dan bahan yang sesuai digunakan untuk kecederaan yang dialami.	
		5	Mengesyorkan tindakan susulan kepada kecederaan yang dialami.	
		6	Menjana idea peti pertolongan cemas untuk masa hadapan.	

GLOSARI**Perkataan****Maksud dalam Konteks Dokumen Standard**

Kadar Nadi Rehat	Bilangan degupan minimum jantung yang diperlukan untuk mengekalkan fungsi badan semasa rehat.
Menyangga (bola tampar)	Hantaran bawah tangan dan hantaran ini dilakukan pada aras bawah tangan yang menggunakan kedua-dua belah tangan.
Menyerkap (bola sepak)	Menahan bola dengan serapan daya bagi tujuan kawalan bola.
Pivot (bola jaring)	Kaki yang mendarat selepas menerima bola dijadikan paksi.

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

- | | | |
|-----|---|---|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. | Kamariah binti Mohd Yassin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. | Nawi bin Razali | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. | Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. | Dato' Dr. Mohd Khairi bin Zawi | Institut Sukan Negara, Kuala Lumpur |
| 6. | Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 7. | Dr. Jeffery Low Fook Lee | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 8. | Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia, Selangor |
| 9. | Kok Mong Lin | Open Universiti, Malaysia |
| 10. | Norhizan bin Zainol | Open Universiti, Malaysia |
| 11. | Ahmad Rodzli bin Hashim | IPG Kampus Batu Lintang, Sarawak |
| 12. | Azhar bin Ariffin | IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan, Pahang |
| 13. | Othman bin Che Man | IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang |
| 14. | Rozila binti Ibrahlim | Pusat Kokurikulum, Kuala Lumpur |
| 15. | Narsri bin Omar | Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Johor |
| 16. | Shankaralingam A/L Ramalingam | Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur |
| 17. | Rosnah binti Safee | S.S.N Wilayah Persekutuan Seri Titiwangsa, Kuala Lumpur |
| 18. | Zambri bin Zainal Abidin | S.S.N Wilayah Persekutuan Seri Titiwangsa, Kuala Lumpur |
| 19. | Abdul Razak bin Sulaiman | SMK Dato' Dol Said, Melaka |
| 20. | Adnan bin Ibrahim | SMK Dato' Harun, Selangor |
| 21. | Dr. Teh Lah Hoong | SMK (P) Sri Aman, Selangor |
| 22. | Gopal A/L Raman | SMK Puchong Permai, Selangor |

- | | | |
|-----|----------------------------|---------------------------------------|
| 23. | Kamarudin bin Kassim | SMK Bukit Rambai, Melaka |
| 24. | Tan Choo Zen | SMK Perempuan Bandaraya, Kuala Lumpur |
| 25. | Zurainei binti Abdul Razak | SMK Serendah, Selangor |
| 26. | Dr. Ang Kean Koo | SK Kajang Utama, 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. | Hamillia Saini binti Mohamad | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 6. | Dato' Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Sultan Zainal Abidin |
| 7. | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 8. | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah | Universiti Malaya |
| 9. | Datin Dr. Sheila A/P Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur |
| 10. | Dr. Saidatul Norbaya binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 11. | Dr. Hamizah binti Mohd Hassan | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 12. | Gananathan A/L M. Nadarajah | IPG Kampus Ilmu Khas |
| 13. | Noor Izrain binti Kamsiran | IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka |
| 14. | Azlina binti Abu Seman | SMK Aman Jaya, Kedah |
| 15. | Elizabeth Chong | SMK Bukit Mewah, Negeri Sembilan |
| 16. | Eu Mee Seong | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan |
| 17. | Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 18. | Fazila binti Mohammad Khairuddi | SMK Taman Jasmin 2, Selangor |
| 19. | Lim Aik Kuan | SMK Klebang Besar, Melaka |

- | | | |
|-----|-------------------------------|---------------------------|
| 20. | Lim Poh Yien | SMJK Yu Hua, Selangor |
| 21. | Low Shiek Li | SMK Puchong, Selangor |
| 22. | Sukhdev Singh A/L Major Singh | SMK Miharja, Kuala Lumpur |

PENGHARGAAN**Penasihat**

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

Penasihat Editorial

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

Penyelaras Teknikal Penerbitan dan Spesifikasi

Saripah Faridah Binti Syed Khalid
Nur Fadia Binti Mohamed Radzuan
Mohamad Zaiful bin Zainal Abidin

Pereka Grafik

Siti Zulikha Binti Zelkepli

**Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 4-8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
62604 Putrajaya
Tel: 09-8884 2000 Fax: 03-88889917
<http://bpk.moe.gov.my>**