



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

# Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

**TAHUN 2**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

# **Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan**

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## **TAHUN 2**

Bahagian Pembangunan Kurikulum

APRIL 2016

Terbitan 2016

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

## KANDUNGAN

Rukun Negara.....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan.....	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Pendahuluan Umum.....	1
Matlamat Umum.....	2
Objektif Umum.....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah.....	3
Kemahiran Abad Ke-21.....	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.....	5
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran.....	7
Elemen Merentas Kurikulum.....	11
Pentaksiran Sekolah.....	14
Organisasi Kandungan Umum.....	16
<b>Komponen Pendidikan Jasmani</b>	
Pengenalan.....	19
Matlamat.....	20
Objektif.....	20
Fokus.....	21
Standard Prestasi.....	22
Organisasi Kandungan.....	24
Bidang Kemahiran : Konsep Pergerakan.....	29

Bidang kemahiran : Pergerakan Asas Lokomotor dan Bukan Lokomotor.....	33
Bidang Kemahiran : Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi.....	39
Bidang Kemahiran : Pergerakan Berirama.....	45
Bidang Kemahiran : Gimnastik Asas.....	49
Bidang Kemahiran : Akuatik Asas.....	55
Bidang Kemahiran : Rekreasi dan Kesenggangan.....	61
Bidang Kecergasan : Konsep Kecergasan.....	65
Bidang Kecergasan : Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan.....	69
<b>Komponen Pendidikan Kesihatan</b>	
Pengenalan.....	77
Matlamat.....	77
Objektif.....	78
Fokus.....	78
Standard Prestasi.....	78
Organisasi Kandungan.....	79
Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS).....	83
Pemakanan.....	93
Pertolongan Cemas.....	97
Panel Penggubal Komponen Pendidikan Jasmani.....	101
Panel Penggubal Komponen 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 memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)



## **DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN**

### **3. Kurikulum Kebangsaan**

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

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1996

[PU(A)531/97]



## KATA PENGANTAR

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

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

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

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

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

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



## PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran asas pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui domain psikomotor, kognitif dan afektif, kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat.

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

KSSR PJPK digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial

selaras dengan Dasar Sukan Negara serta 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 terdiri daripada dua komponen ilmu iaitu PJPK yang mengekalkan prinsip Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) iaitu pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid dan pendidikan seumur hidup.

KSSR PJPK digubal untuk memastikan semua murid di Malaysia mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap standard kandungan dan standard pembelajaran dalam satu jangka masa. Pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam KSSR PJPK dapat diukur dengan jelas melalui standard prestasi sebagai piawaian yang ditetapkan.

**MATLAMAT UMUM**

KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk 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 UMUM**

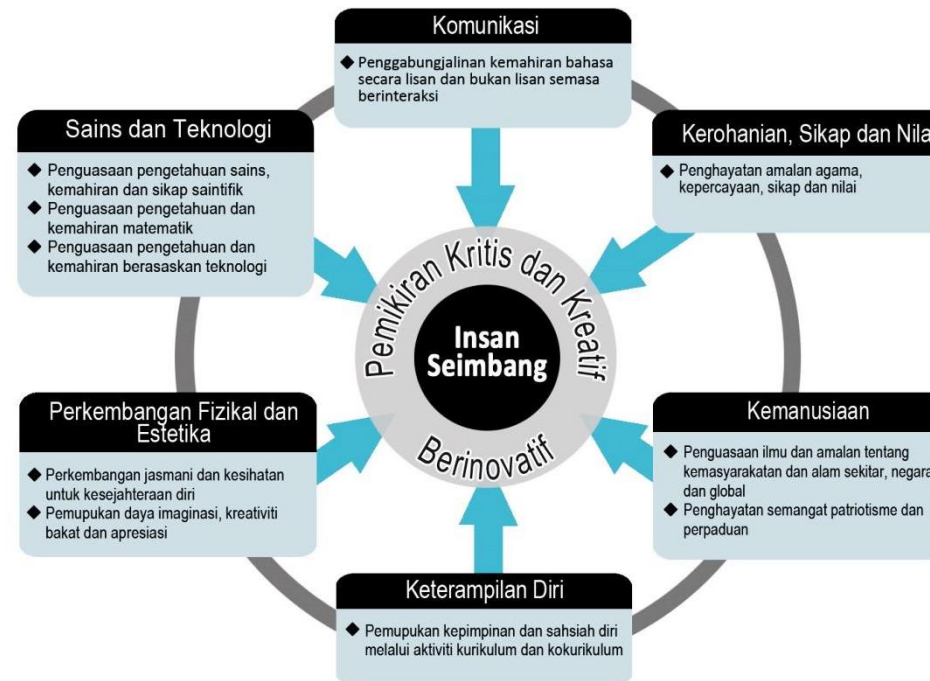
KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 2 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

## KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

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

menghayati nilai-nilai murni berteraskan keagamaan, berpengetahuan, berketrampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum PJKP digubal berdasarkan enam tunjang kerangka KSSR iaitu memberi fokus kepada tunjang perkembangan fizikal dan estetika yang memberi penekanan kepada perkembangan jasmani dan kesihatan untuk kesejahteraan diri.



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah

## KEMAHIRAN ABAD KE-21

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

Kandungan KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan juga digubal bagi melahirkan murid yang berdaya tahan, mahir berkomunikasi, pemikir, kerja sepasukan, bersifat ingin tahu, berprinsip, bermatlamat, penyayang atau prihatin dan patriotik.

Jadual 1: Profil Murid Abad Ke-21

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Berdaya Tahan</b>	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi dan empati.
<b>Mahir Berkomunikasi</b>	Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
<b>Pemikir</b>	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai pelajar. Mereka menjana soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baharu.
<b>Kerja Sepasukan</b>	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka mengalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka



PROFIL MURID	PENERANGAN
	memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
<b>Bersifat Ingin Tahu</b>	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea 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.
<b>Berprinsip</b>	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
<b>Bermaklumat</b>	Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika / undang-undang berkaitan maklumat yang diperolehi.

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

### KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

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

Jadual 2: Tahap Pemikiran dalam KBAT

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

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

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

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

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

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

KBAT boleh diaplikasikan 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 penyooalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

## STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi pengajaran dan pembelajaran (p&p) 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 p&p juga menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan kaedah pembelajaran abad ke-21. Guru merangsang murid dalam proses p&p melalui aplikasi kemahiran berkomunikasi, bekerjasama, menyelesaikan masalah, menganalisis, mengkonsepsi, membuat refleksi, menginovasi dan mencipta sesuatu yang baharu. Aktiviti p&p juga memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid, 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 p&p.

Guru boleh mengaplikasikan pembelajaran masteri, pembelajaran berasaskan inkuiri, pembelajaran berasaskan projek, kaedah penerokaan, Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), Pendekatan Bersepadu, Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai, Pembelajaran Secara Kontekstual dan strategi p&p lain.

### Pembelajaran Masteri

Pembelajaran masteri adalah satu pendekatan p&p 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 p&p Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan, 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 dalam semua bidang yang terdapat dalam Komponen Pendidikan Jasmani.

### **Pembelajaran Berasaskan Inkuiri**

Pendekatan berasaskan inkuiri merupakan satu pendekatan di mana 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 p&p 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 p&p KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan untuk murid 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 p&p KSSR Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan 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 penyiapan 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 p&p 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 mata pelajaran 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.

### **Kaedah Penerokaan**

Pembelajaran berasaskan penerokaan sesuai digunakan pada peringkat kanak-kanak yang mula mendapatkan pengalaman baharu dalam pembelajaran Komponen Pendidikan Jasmani.

Kaedah ini menggalakkan murid meneroka kebolehan diri melakukan aktiviti dan seterusnya meningkatkan kreativiti dalam pergerakan.

Pembelajaran berasaskan penerokaan memberi pengalaman kepada murid membina keyakinan diri semasa melakukan aktiviti. Melalui komponen Pendidikan Jasmani, guru boleh menggunakan kaedah penerokaan dalam p&p bidang konsep pergerakan asas, gimnastik asas, pergerakan berirama dan kecergasan.

### **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 p&p Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan tahap keaktifan murid, penglibatan dalam aktiviti, motivasi dan keseronokan.

TGfU memberi penekanan kepada bermain dan murid diberi pendedahan kepada masalah taktikal dan strategi dalam permainan yang diubah suai. Pada situasi permainan yang diubah suai ini, murid dirangsang untuk membuat keputusan dengan soalan yang dikemukakan oleh guru dalam menentukan taktikal dan strategi yang akan digunakan. Seajar dengan penekanan kemahiran berfikir aras tinggi (KBAT), pendekatan TGfU boleh digunakan dalam p&p bidang kemahiran permainan yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani. Pendekatan TGfU juga menggalakkan guru menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam merancang permainan yang diubah suai bagi p&p 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 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 proses pengajaran dan pembelajaran disiplin ilmu 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 pengajaran dan pembelajaran (p&p) selain yang ditetapkan dalam standard kandungan. Elemen-elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen-elemen di dalam EMK adalah seperti berikut:

#### **1. Bahasa**

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

## 2. Kelestarian Alam Sekitar

- Kesedaran mencintai dan menyayangi alam sekitar dalam jiwa murid perlu dipupuk melalui p&p 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 p&p 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 p&p.

## 5. Patriotisme

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

## 6. Kreativiti dan Inovasi

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



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

### 7. Keusahawanan

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

### 8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

- Penerapan elemen TMK dalam p&p memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan p&p lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.

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

### 9. Kelestarian Global

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

### 10. Pendidikan Kewangan

- Penerapan elemen Pendidikan Kewangan bertujuan membentuk generasi masa hadapan yang berkeupayaan membuat keputusan kewangan yang bijak, mengamalkan pengurusan kewangan yang beretika serta berkemahiran menguruskan hal ehwal kewangan secara bertanggungjawab.

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

## PENTAKSIRAN SEKOLAH

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

merancang tindakan susulan ke arah peningkatan perkembangan pembelajaran murid.

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

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

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

### 1. Prestasi Kemahiran

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan dan

bentuk perlakuan. Elemen-elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan tahap penguasaan murid disenaraikan di 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 perlakuan 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.

## ORGANISASI KANDUNGAN UMUM

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan **Standard Kandungan, Standard Pembelajaran** dan **Standard Prestasi** yang perlu dikuasai oleh murid.

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Setiap Bidang dalam DSKP KSSR PJKP Tahun 2 yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi seperti Jadual 3.

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

Dalam organisasi kandungan terdapat juga Lajur Catatan. Lajur ini mengandungi nota dan cadangan aktiviti. Guru boleh melaksanakan aktiviti tambahan selain daripada yang dicadangkan mengikut kreativiti dan keperluan untuk mencapai standard pembelajaran. Bagi Komponen Pendidikan Jasmani, organisasi

DSKP melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Manakala Komponen Kesihatan melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, Standard Prestasi dan Catatan.

Jadual 3: Organisasi DSKP

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

# **KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI**



## PENGENALAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Komponen Pendidikan Jasmani digubal berasaskan standard kandungan dan standard pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. Standard kandungan ialah pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan yang merangkumi kemahiran pergerakan murid berdasarkan perkembangan fizikal dan motor, pengetahuan dan nilai. Standard pembelajaran merupakan penetapan kriteria atau indikator pencapaian setiap standard kandungan.

KSSR Komponen Pendidikan Jasmani juga digubal supaya kurikulum ini mempunyai kesamaan bagi murid kedua-dua jantina dengan mengekalkan prinsip-prinsip dalam Kurikulum Baru Sekolah Rendah (KBSR) Pendidikan Jasmani dan menggunakan Standard Antarabangsa Untuk Pendidikan Jasmani dan Sukan 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 KSSR Komponen 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.

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

**MATLAMAT**

KSSR Komponen Pendidikan Jasmani bermatlamat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran dan berpengetahuan melakukan aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

**OBJEKTIF**

KSSR Komponen Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

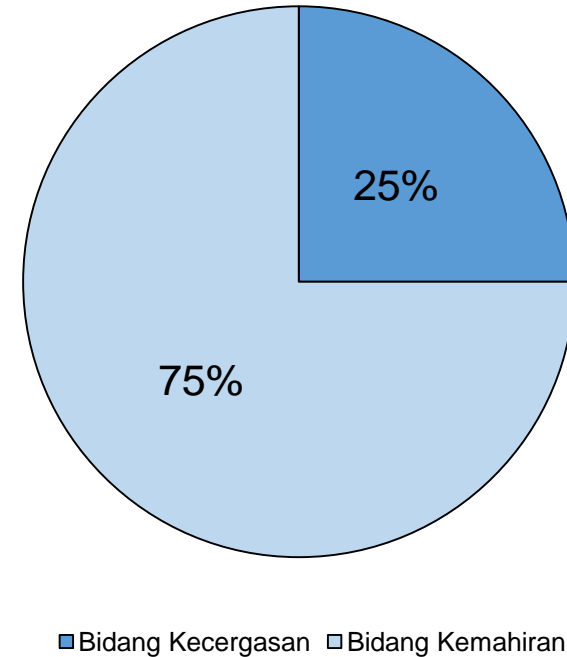
1. Mengetahui kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.
2. Melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan selamat.
3. Mengenal pasti aktiviti meningkatkan tahap kecergasan.
4. Melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul mengikut konsep pergerakan.
5. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan.
6. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
7. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.
8. Mengembangkan kebolehan dalam kemahiran motor semasa melakukan pergerakan.
9. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.



## FOKUS

KSSR Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 berfokus kepada kemahiran asas pergerakan dan kemahiran motor; memperkenalkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal serta amalan etika dalam sukan.

Kandungan KSSR Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 terdiri daripada 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

## STANDARD PRESTASI

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

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

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

## PERNYATAAN UMUM TAHAP PENGUASAAN

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

Jadual 4: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Komponen Pendidikan Jasmani

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<p><b>Meniru atau Melakukan Perkara Asas</b> Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.</p>
2	<p><b>Memahami dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti</b> Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal serta menyatakan dengan ringkas atau menterjemahkan pengetahuan berkaitan kemahiran dan senaman tersebut dalam bentuk penerangan atau pergerakan.</p>
3	<p><b>Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti</b> Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan bagi Bidang Kemahiran dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan bagi Bidang Kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan.</p>
4	<p><b>Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti dengan Betul</b> Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.</p>
5	<p><b>Mengaplikasikan dan Melakukan dalam Situasi Baharu atau Aktiviti yang Lebih Kompleks</b> Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan ke dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakuan yang betul dan tekak serta mempamerkan amalan kesukanan.</p>
6	<p><b>Menghasilkan Idea Kreatif dan Melakukan Kemahiran Ke Arah Gaya Hidup Sihat</b> Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea tersebut dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan, boleh menunjukkan sesuatu kemahiran secara tekak, mempamerkan amalan kesukanan dan boleh berkomunikasi tentang kemahiran tersebut serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.</p>

## ORGANISASI KANDUNGAN

Dokumen KSSR Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang disusun mengikut bidang. Bidang terdiri daripada kandungan kurikulum yang dikelompokkan daripada pengetahuan, kemahiran, dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan KSSR Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Konsep Pergerakan.
2. Pergerakan Asas yang melibatkan:
  - Pergerakan Lokomotor.
  - Bukan Lokomotor.
  - Kemahiran Manipulasi.
3. Pergerakan Berirama.
4. Gimnastik Asas.
5. Akuatik Asas.
6. Rekreasi dan Kesenggangan.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

1. Konsep Kecergasan.
2. Komponen Kecergasan berdasarkan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot serta komposisi badan.

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

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

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal di dalam Bidang Kemahiran.

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

Melalui Aspek 3, 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 4, 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 5, 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 sendiri.
3. Interaksi sosial.
4. Kumpulan dinamik.
5. Etika dalam sukan.

Kandungan dalam KSSR Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Komponen Pendidikan Jasmani. Guru perlu memulakan pengajaran dan pembelajaran bagi Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 dengan Bidang Konsep Pergerakan dan Bidang Pergerakan Asas. Kedua-dua bidang tersebut merupakan asas kepada kemahiran bergerak.

Pengajaran dan pembelajaran Kemahiran Akuatik Asas dan Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan merupakan pilihan di sekolah. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kolam renang dan juga guru yang berkelayakan.

Bagi tujuan pengajaran Bidang Kemahiran, guru menggunakan Bidang Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala pengajaran 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 kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan seperti dalam Jadual 5. Ringkasannya adalah seperti berikut:

Jadual 5: Kelompok Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan

<b>BIDANG: KEMAHIRAN</b>	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan
	Aspek 5	Kesukanan
<b>BIDANG: KECERGASAN</b>	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5	Kesukanan

Perlaksanaan p&p Komponen Pendidikan Jasmani adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bil.3/1979 perkara 2.1, iaitu jadual waktu Komponen Pendidikan Jasmani perlu disusun dua waktu 30 minit satu sesi secara berselang hari dan waktu-waktu Komponen Pendidikan Jasmani tidak boleh dicantumkan.

## CADANGAN AGIHAN MASA

Cadangan agihan masa adalah berdasarkan kadar minima masa p&p selama 35 minggu setahun. Jumlah 35 jam Komponen Pendidikan Jasmani adalah berdasarkan 60 minit seminggu x 35 minggu. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru di dalam melaksanakan p&p KSSR Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 seperti Jadual 6.

Jadual 6: Cadangan Agihan Masa

BIDANG	SUB BIDANG	BILANGAN JAM
<b>KEMAHIRAN</b>	Konsep Pergerakan	4
	Pergerakan Asas	12
	Pergerakan Berirama	3
	Gimnastik Asas	5
	Akuatik Atau Rekreasi dan Kesenggangan	3
<b>KECERGASAN</b>	Konsep Kecergasan	2
	Kapasiti Aerobik	2
	Kelenturan	1
	Kekuatan dan Daya Tahan Otot	2
	Komposisi Badan	1
	<b>Jumlah</b>	<b>35</b>

*Nota: Guru boleh memilih antara akuatik dengan rekreasi dan kesenggangan bergantung kepada kemudahan sekolah dan guru yang berkecukupan.*





## BIDANG KEMAHIRAN : KONSEP PERGERAKAN

Konsep pergerakan perlu murid kuasai sebelum mempelajari kemahiran yang lebih kompleks. Konsep Pergerakan merangkumi elemen kesedaran tubuh badan, elemen kesedaran ruang, elemen kualiti pergerakan dan elemen hubungan. Konsep Pergerakan bagi kurikulum Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 memberi penekanan kepada pergerakan ke ruang am dan meningkatkan kelajuan pergerakan semasa bergerak.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Penerokaan Konsep Pergerakan</b>            1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan.</p> <p>1.1.2 Melakukan pelbagai pergerakan yang meningkatkan kelajuan semasa bergerak.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Aplikasi Konsep Pergerakan</b>            2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang.</p> <p>2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal. 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul. 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
<b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
<b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meneroka pelbagai pergerakan dalam ruang diri.</li> <li>• Boleh melakukan pelbagai pergerakan perlahan dan pantas.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengenal pasti pergerakan yang dilakukan dalam ruang am.</li> <li>• Boleh meningkatkan kelajuan pergerakan semasa bergerak.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan pergerakan pada pelbagai kelajuan di dalam ruang am.</li> <li>• Boleh melakukan pergerakan pada tempo lambat dan tempo cepat.</li> <li>• Boleh mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membezakan tempo cepat dan tempo lambat semasa melakukan pergerakan.</li> <li>• Boleh melakukan pergerakan pada pelbagai kelajuan mengikut tempo dengan betul.</li> <li>• Boleh melakukan pergerakan yang berbeza mengikut ruang yang berbeza.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang melibatkan penggunaan ruang dan kelajuan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menunjuk cara pergerakan pada tempo cepat dan lambat dalam ruang diri dan ruang am.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>

## BIDANG KEMAHIRAN : PERGERAKAN ASAS KEMAHIRAN LOKOMOTOR DAN BUKAN LOKOMOTOR

Kemahiran Lokomotor digunakan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Kemahiran Lokomotor membolehkan pergerakan secara mendatar dan menegak. Kemahiran Lokomotor melibatkan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (*hopping*), melonjak (*leaping*), mencongklang (*gallop*), berskip dan menggelongsor (*sliding*). Kemahiran Lokomotor melibatkan koordinasi motor kasar dan penggunaan otot besar.

Kemahiran Bukan Lokomotor tidak melibatkan perubahan tempat dan badan kekal di tempat yang sama. Kemahiran Bukan Lokomotor melibatkan membongkok, mengilas, mengimbang, meringkuk, mengayun, meregang, membuai, memusing, menarik dan menolak.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor</b></p> <p>1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (<i>galloping</i>), menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki (<i>hopping</i>), berskip dan melonjak (<i>leaping</i>).</p> <p>1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut difleksi.</p> <p>1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.</p>
<p><b>Kemahiran Bukan Lokomotor</b></p> <p>1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.</p>	<p>1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun dan mengimbang.</p> <p>1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p> <p>1.3.3 Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Asas</b>            2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor secara individu dan berkumpulan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melompat pada pelbagai arah dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lutut dan pergelangan kaki difleksi dan boleh menyatakan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</li> <li>Melakukan rangkaian pergerakan bukan lokomotor yang disediakan oleh guru.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melompat tali yang diayun oleh dua orang rakan.</li> <li>Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</li> <li>Menyatakan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pergerakan lokomotor dengan lakuan yang betul.</li> <li>Melompat pada jarak dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki dengan lakuan yang betul serta melompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan secara berterusan.</li> <li>Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan dan kelajuan dalam kumpulan kecil.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merancang pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo muzik yang didengar secara berkumpulan.</li> <li>Menyenaraikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam merancang aktiviti.</li> <li>Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan persembahan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar secara berkumpulan.</li> <li>Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>Melakukan aktiviti lokomotor dan bukan lokomotor untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



## BIDANG KEMAHIRAN : PERGERAKAN ASAS KEMAHIRAN MANIPULASI

Kemahiran Manipulasi adalah asas kepada kemahiran spesifik dalam sukan. Kemahiran Manipulasi melibatkan kemahiran motor yang lebih kompleks. Kemahiran Manipulasi bagi kurikulum Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 melibatkan kemahiran melambung, membaling, menangkap, menggolek, menendang, menyerkap, memukul dan mengelecek.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Kemahiran Manipulasi</b> 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.	Murid boleh: 1.4.1 Melambung dan menangkap objek yang dilambung tinggi. 1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak. 1.4.3 Membaling bola pada satu jarak. 1.4.4 Menangkap bola dengan serapan daya. 1.4.5 Menendang bola yang digolekkan dengan perlahan. 1.4.6 Menyerkap bola yang bergerak. 1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket. 1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas <i>tee</i> dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bet softball. 1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan pada satu jarak. 1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki pada satu jarak.

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Manipulasi</b> 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.	Murid boleh: 2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek. 2.3.2 Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi. 2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul. 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
<b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
<b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melambung dan menangkap bola atau pelbagai objek.</li> <li>• Boleh memukul belon ke atas menggunakan alatan seperti raket.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menangkap objek dan menyerkap bola yang digolekkan.</li> <li>• Boleh menyatakan kedudukan tangan yang sesuai untuk menangkap bola dan kedudukan kaki yang sesuai untuk menyerkap bola.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menendang dan menyerkap bola yang digolek dengan perlahan.</li> <li>• Boleh mengenal pasti bahagian tangan dan kaki yang sesuai digunakan semasa mengelecek.</li> <li>• Boleh menyatakan titik kontak pada bola atau objek yang ditendang dan dipukul dengan raket.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggolek, membaling, dan mengelecek bola menggunakan tangan dan kaki pada satu jarak dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh memukul bola yang diletakkan di atas <i>tee</i> dengan alatan pemukul berbentuk silinder dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh mengaplikasikan daya dan serap daya semasa melambung, menyambut objek, menendang bola yang digolekkan laju dan menyerkap bola yang bergerak.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran memukul bola di atas <i>tee</i> dengan alatan pemukul berbentuk silinder.</li> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran melambung, membaling, menangkap bola dan menyerkap bola.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan kecil yang menggunakan kemahiran manipulasi sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>





## BIDANG KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Pergerakan Berirama bagi kurikulum Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 memberi penekanan kepada rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pergerakan Berirama</b> 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Aplikasi Konsep Pergerakan Berirama</b> 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.</p> <p>2.4.2 Membuat justifikasi pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang ditiru.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang dilakukan dalam rangkaian pergerakan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan turutan yang sesuai mengikut tempo.</li> <li>• Boleh mengaplikasi konsep pergerakan yang melibatkan kelajuan yang berbeza.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam kumpulan kecil dengan bimbingan guru mengikut tempo muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam satu rangkaian pergerakan.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam kumpulan kecil mengikut tempo muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>• Boleh menggunakan kemahiran pergerakan berirama dalam aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>

## BIDANG KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS

Gimnastik Asas adalah kemahiran yang melibatkan aktiviti pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kemahiran Gimnastik Asas dalam kurikulum Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 adalah menggunakan kemahiran motor yang spesifik untuk melakukan pergerakan haiwan, kemahiran imbangan, imbangan songsang dan putaran.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Pergerakan Haiwan</b> 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.	Murid boleh: 1.6.1 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah. 1.6.2 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak.
<b>Kemahiran Imbangan</b> 1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.	1.7.1 Melakukan imbangan statik pada pelbagai tapak sokongan. 1.7.2 Melakukan imbangan dinamik pada pelbagai tapak sokongan. 1.7.3 Melakukan imbangan songsang dengan tiga tapak sokongan.
<b>Kemahiran Putaran</b> 1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan. 1.8.2 Melakukan guling depan posisi <i>straddle</i> . 1.8.3 Melakukan guling belakang posisi <i>straddle</i> .

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Haiwan</b></p> <p>2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka.</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kestabilan</b></p> <p>2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan.</p>	<p>2.6.1 Membezakan tapak sokongan untukimbangan statik.</p> <p>2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untukimbangan dinamik.</p> <p>2.6.3 Menjelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukanimbangan songsang.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</b></p> <p>2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran.</p>	<p>2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.</p> <p>2.7.2 Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	Murid boleh: 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat. 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan. 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul. 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.
<b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.
<b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
<b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.	5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan. 5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.



STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meneroka pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah serta menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka.</li> <li>• Boleh meneroka imbangan pada pelbagai tapak sokongan dengan menggunakan pelbagai bahagian badan.</li> <li>• Boleh melakukan guling sisi dengan bimbingan guru.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak serta menyatakan satah pergerakan haiwan yang diteroka.</li> <li>• Boleh melakukan guling sisi secara berterusan dan menyatakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan imbangan statik dan dinamik pada pelbagai tapak sokongan dan menyatakan tapak sokongan yang sesuai untuk imbangan statik dan dinamik.</li> <li>• Boleh melakukan guling depan posisi <i>straddle</i> dengan sokongan dan menyatakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling depan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan imbangan songsang dengan tiga tapak sokongan dan menyatakan bahagian badan yang digunakan untuk melakukan imbangan songsang.</li> <li>• Boleh melakukan guling belakang posisi <i>straddle</i> dengan sokongan dan menyatakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling belakang.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan guling sisi, guling depan posisi <i>straddle</i> dan guling belakang posisi <i>straddle</i> dengan lakuan yang betul secara tekal.</li> <li>• Boleh membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat persembahan rangkaian pergerakan haiwan, imbangan dan guling dalam kumpulan.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



## BIDANG KEMAHIRAN : AKUATIK ASAS

Akuatik Asas di dalam kurikulum Komponen Pendidikan Jasmani sekolah rendah adalah bertujuan memberi kemahiran asas keyakinan di air dan kemahiran asas dalam renang. Akuatik Asas adalah kemahiran hidup yang penting pada murid. Akuatik Asas membekalkan kemahiran mengekalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat. Melalui Akuatik Asas, murid menghargai pentingnya belajar renang dengan betul dan perlu mengelak dari situasi di dalam air yang membahayakan diri sendiri.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</b>            1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.9.1 Mematuhi peraturan sekitar kolam dan di dalam kolam.</p> <p>1.9.2 Melakukan kemahiran apungan lentang.</p> <p>1.9.3 Melakukan kemahiran berdiri dalam air dari posisi apungan lentang.</p>
<p><b>Kemahiran Asas Renang</b>            1.10 Melakukan kemahiran asas renang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>1.10.1 Melakukan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>) dengan postur badan yang betul.</p>

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</b>            2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi keyakinan dan keselamatan dalam air.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.8.1 Menjelaskan dengan contoh peraturan di kolam renang.</p> <p>2.8.2 Membahaskan postur badan semasa melakukan apungan lentang.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti teknik dirian selepas apungan lentang.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang</b>            2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran asas renang.</p>	<p>2.9.1 Menjelaskan turutan postur badan semasa melakukan tendangan keribas (<i>flutter kick</i>).</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mematuhi peraturan sekitar kolam dan di dalam kolam.</li> <li>• Boleh mengenal pasti peraturan di kolam renang.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan tangan berpaut pada dek.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran apungan lentang dengan sokongan guru.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan sokongan rakan atau alat apungan.</li> <li>• Boleh menyatakan pasti postur badan yang betul untuk melakukan tendangan keribas.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran apungan lentang dan berdiri dalam air.</li> <li>• Boleh menyatakan postur badan yang betul untuk melakukan apungan lentang.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan sokongan rakan atau alat apungan pada satu jarak.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan apungan lentang dan berdiri dalam air dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh menyatakan teknik dirian selepas apungan lentang.</li> <li>• Boleh melakukan tendangan keribas dengan lakuan yang betul dengan sokongan rakan atau alat apungan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas, apungan lentang dan berdiri dalam air dari posisi apungan lentang dengan lakuan yang betul secara tekal.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan permainan kecil yang menggunakan kemahiran asas akuatik.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>





## BIDANG KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang. Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan bagi kurikulum Komponen Pendidikan Jasmani Tahun 2 melibatkan aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun, permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng yang menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor. Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan juga boleh meningkatkan kreativiti dan inovasi murid.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Rekreasi dan Kesenggangan</b> 1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.  1.11.2 Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng.

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</b> 2.10 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.  2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.  2.10.3 Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan arah dan konsep jam.</li> <li>• Boleh bermain Teng-Teng dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan kemahiran lokomotor yang digunakan dalam permainan Teng-Teng.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bergerak ke arah yang ditentukan mengikut konsep jam dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh bermain Teng-Teng dan tahu peraturan permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan arah yang perlu dituju mengikut konsep jam dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</li> <li>• Boleh bermain permainan Galah Panjang dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang digunakan dalam permainan Galah Panjang.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasikan konsep jam untuk melakukan aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh mentafsir maklumat dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</li> <li>• Boleh bermain Teng-Teng dan Galah Panjang mengikut peraturan permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggunakan strategi untuk menang dalam permainan Teng-Teng dan Galah Panjang.</li> <li>• Boleh merancang aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun mengikut kreativiti secara berkumpulan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan tradisional seperti Teng-Teng dan Galah Panjang serta aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>

## BIDANG KECERGASAN : KONSEP KECERGASAN

Konsep Kecergasan bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas kepada murid berkaitan kecergasan. Melalui Konsep Kecergasan, murid diberi pendedahan 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. Pengetahuan berkaitan Konsep Kecergasan perlu menjadi amalan semasa melakukan aktiviti kecergasan bagi mengekalkan gaya hidup sihat.

<b>ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Konsep Kecergasan</b> 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti mencongklang (<i>galloping</i>), melompat sebelah kaki (<i>hopping</i>), dan melompat yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p>

<b>ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan</b> 4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Menjelaskan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>4.1.2 Menjelaskan perkaitan antara aktiviti menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.</p> <p>4.1.3 Menghuraikan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.4 Menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti melompat berulang-ulang kali yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan bimbingan guru.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan pelbagai aktiviti yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh menyatakan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.</li> <li>• Boleh menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti menyejukkan badan.</li> <li>• Boleh menyatakan perkaitan antara aktiviti menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan pelbagai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan lakukan yang betul.</li> <li>• Boleh menerangkan kepentingan keperluan air sebelum melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.</li> <li>• Boleh menerangkan kepentingan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mempraktikkan kemahiran memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti fizikal dan menyejukkan badan selepas melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>• Boleh mempraktikkan pengambilan air minuman sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</li> <li>• Boleh mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



## BIDANG KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN BERDASARKAN KESIHATAN

Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot dan komposisi badan. Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan dalam kurikulum ini adalah bertujuan memberi pengetahuan asas dan kemahiran asas berkaitan kecergasan fizikal.

<b>ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p><b>Kapasiti Aerobik</b> 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p>
<p><b>Kelenturan</b> 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.</p>
<p><b>Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b> 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.</p>	<p>3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubahsuai, jangkit kaki setempat, separa cangkung (<i>half squat</i>), <i>hamstring curl</i> dan lentik belakang ubah suai.</p> <p>3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.</p>
<p><b>Komposisi Badan</b> 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p> <p>3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.</p>

<b>ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</b> 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti fizikal dengan peningkatan kadar pernafasan.</p> <p>4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</b> 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p>	<p>4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian yang meregang semasa aktiviti kelenturan dilakukan.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b> 4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p> <p>4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p>
<p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan</b> 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.</p>	<p>4.5.1 Menyatakan bentuk badan.</p> <p>4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.</p> <p>4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengurusan dan Keselamatan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti regangan statik.</li> <li>• Boleh menyatakan bentuk badan.</li> <li>• Boleh mencatat tinggi dan berat badan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</li> <li>• Boleh mengesan dan mencatatkan kadar degupan jantung sebelum melakukan aktiviti dan selepas melakukan aktiviti.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti lentik belakang ubah suai.</li> <li>• Boleh menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan berlebihan berat badan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan aktiviti regangan dinamik pada otot utama.</li> <li>• Boleh menyatakan otot utama pada bahagian badan kesan daripada aktiviti regangan.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti ringkuk tubi separa, tekan tubi ubah suai dan jangkit kaki setempat.</li> <li>• Boleh menyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman regangan statik dan dinamik serta senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</li> <li>• Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik secara berterusan dalam satu jangka masa.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang dengan menggunakan tangan dalam jangka masa 15 ke 30 saat.</li> <li>• Boleh menyatakan otot utama pada badan yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan otot.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan senaman meningkatkan kecergasan fizikal secara berkumpulan dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh membandingkan kesan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dengan peningkatan kadar pernafasan.</li> <li>• Boleh membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal dengan bimbingan guru.</li> <li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh bermain permainan yang melibatkan senaman kecergasan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> <li>• Boleh mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</li> </ul>



# **KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN**





## **PENGENALAN**

KSSR Komponen 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 kesihatan sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kualiti hidup.

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

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

## **MATLAMAT**

KSSR Komponen Pendidikan Kesihatan bermatlamat meningkatkan literasi kesihatan murid bagi mencapai kualiti hidup individu dan melahirkan generasi yang sihat demi kesejahteraan bangsa serta negara.

**OBJEKTIF**

KSSR Komponen Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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

**FOKUS**

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

Kemahiran kecekapan psikososial membolehkan murid menangani secara berkesan kehendak dan cabaran harian termasuk kebolehan mengekalkan keadaan mental yang baik serta mendemonstrasikan sesuatu perlakuan yang positif bagi mengekalkan tahap kesihatan optimum dan kesejahteraan hidup dalam kepelbagaian budaya serta persekitaran masa kini dan masa hadapan.

**STANDARD PRESTASI**

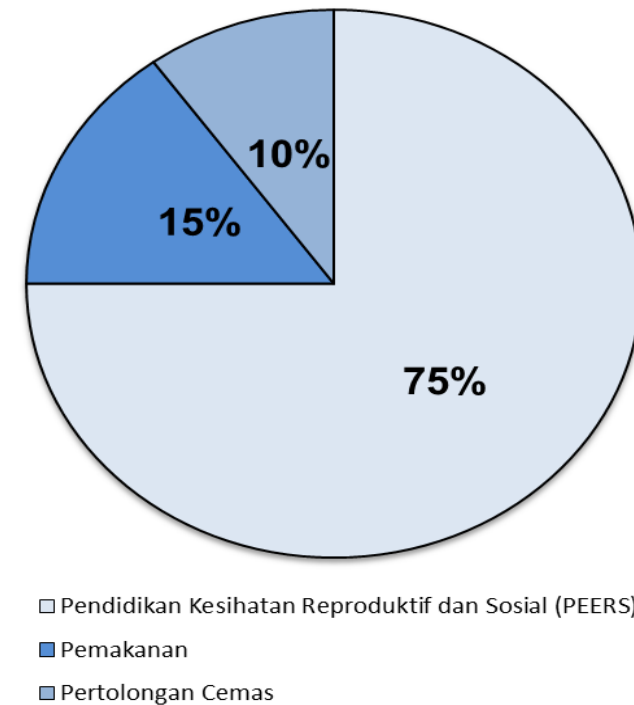
Pernyataan umum tahap penguasaan Komponen Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid seperti dalam Jadual 7.

Jadual 7: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Komponen 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	Mengaplikasi kemahiran mengurus kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri.
4	Menganalisis aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri serta keluarga.
5	Menilai cara mengurus kesihatan ke arah kehidupan yang positif dan sihat melalui kemahiran kecekapan psikososial.
6	Menjana idea untuk mengadaptasi permintaan dan cabaran kehidupan harian, meningkatkan literasi kesihatan, serta mengamalkan gaya hidup sihat.

## ORGANISASI KANDUNGAN

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



Rajah 3: Skop Kurikulum Komponen Pendidikan Kesihatan

Sejumlah 35 waktu dalam penjadualan persekolahan setahun diagihkan untuk pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan bagi sekolah rendah seperti Jadual 8.

Jadual 8: Cadangan Pengagihan Waktu

<b>KSSR KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN</b>		
<b>Kandungan</b>	<b>Peratusan</b>	<b>Waktu/Jam</b>
Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS)	75%	26 Waktu = 13 Jam
Pemakanan	15%	5 Waktu = 2.5 Jam
Pertolongan Cemas	10%	4 Waktu = 2 Jam
<b>Jumlah Keseluruhan</b>		<b>17.5 Jam</b>

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

### **1. Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS)**

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

### **2. Pemakanan**

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

### **3. Pertolongan Cemas**

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

## **Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) Dalam Kurikulum Pendidikan Kesihatan**

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

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

PEERS bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif yang berikut:

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:

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

#### 6. Penyakit

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

#### 7. Keselamatan

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

# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kepentingan menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan serta pengurusan emosi apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga dan rakan sebaya. Penjagaan kesihatan fizikal, mencegah risiko penyakit berjangkit, kemahiran kecekapan psikososial dalam kemahiran berkata TIDAK untuk menjaga keselamatan diri dan menjauhi diri daripada bahan ketagihan juga diberi fokus.





## 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  Mengamalkan cara yang betul: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postur</li> <li>• Rehat</li> <li>• Tidur</li> </ul>	Murid boleh: 1.1.1 Menyatakan maksud postur, rehat dan tidur. 1.1.2 Mengaplikasi postur yang betul untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat. 1.1.3 Menjana idea kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1	Mengetahui maksud postur, rehat dan tidur.	Nota:  Postur ialah posisi tubuh seseorang terutamanya semasa berdiri, duduk dan baring.  Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peta minda</li> </ul> Kepentingan postur yang betul, tidur dan rehat yang mencukupi. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perbincangan secara berkumpulan.</li> </ul>
		2	Menerangkan keperluan rehat dan tidur yang mencukupi.	
		3	Menunjuk cara contoh postur yang betul.	
		4	Menganalisis kepentingan postur yang betul dan rehat serta tidur yang mencukupi.	
		5	Meramalkan kesan mengabaikan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi kepada kesihatan diri.	
		6	Menyebarkan maklumat kepentingan postur yang betul dan rehat serta tidur yang mencukupi kepada orang lain secara kritis dan kreatif.	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reprodktif</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situasi sentuhan tidak selamat</li> <li>Situasi sentuhan tidak selesa</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Menyatakan situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p> <p>1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p> <p>1.2.3 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p>	1	Menyatakan contoh situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	<p>Nota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa mungkin terdiri daripada orang yang dikenali atau tidak dikenali.</li> <li>Sentuhan tidak selamat bermaksud sentuhan yang mendatangkan mudarat kepada fizikal, mental atau emosi.</li> <li>Sentuhan tidak selesa bermaksud sentuhan yang berkemungkinan selamat tetapi tidak disenangi.</li> </ul> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan berdasarkan situasi yang diberi.</li> </ul>
		2	Mengenal pasti contoh perlakuan individu yang mungkin melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK dan cara meminta pertolongan sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	
		4	Memilih tindakan yang perlu diambil sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	
		5	Mengesyorkan cara menangani situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.	
		6	Menghasil karya tentang situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa secara kritis dan kreatif.	

## 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 serta masyarakat</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tembakau</li> <li>• Alkohol</li> <li>• Dadah</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyatakan bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri serta orang lain.</p> <p>2.1.3 Menilai kepentingan kemahiran berkata TIDAK kepada bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.</p>	1	Menamakan contoh bahan ketagihan.	<p>Nota:</p> <p>Sumber rujukan bahan ketagihan boleh didapati daripada pelbagai agensi seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kementerian Kesihatan Malaysia</li> <li>▪ Polis Diraja Malaysia</li> <li>▪ Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK)</li> </ul> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perbincangan secara berkumpulan.</li> <li>▪ Poster antidadah.</li> <li>▪ Folio berkaitan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah.</li> </ul>
		2	Menghuraikan kesan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan bahan ketagihan.	
		4	Memilih tindakan yang sesuai apabila menghadapi situasi penyalahgunaan bahan dalam kalangan rakan.	
		5	Mengesyorkan amalan gaya hidup sihat tanpa penyalahgunaan bahan.	
		6	Menjalankan projek mini berkaitan keburukan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan.	

### 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 mengurus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan bimbang</li> <li>• Perasaan cemburu</li> </ul>	Murid boleh:  3.1.1 Menyatakan perasaan bimbang dan cemburu.  3.1.2 Mengaplikasi cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.  3.1.3 Menilai kesan kepada diri sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.	1	Menyatakan contoh situasi perasaan bimbang dan cemburu.	Nota:  Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan ahli keluarga adalah seperti <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pertambahan ahli keluarga</li> <li>▪ Perpisahan ahli keluarga</li> <li>▪ Kematian ahli keluarga</li> </ul> Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan rakan sebaya seperti <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bertukar sekolah</li> <li>▪ berpindah rumah</li> </ul> Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lakonan</li> <li>▪ Main peranan</li> </ul>
		2	Bercerita tentang situasi yang menimbulkan perasaan bimbang dan cemburu.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu dalam pelbagai situasi.	
		4	Memilih cara yang sesuai untuk mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.	
		5	Meramalkan risiko yang akan berlaku sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu.	
		6	Menyebarkan luas tentang cara meluahkan perasaan bimbang dan cemburu kepada orang yang boleh dipercayai secara kritis dan kreatif.	

## 4.0 KEKELUARGAAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Kepentingan menghargai: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diri</li> <li>• Ahli keluarga</li> </ul>	Murid boleh:  4.1.1 Menyatakan keistimewaan diri sebagai lelaki atau perempuan dalam keluarga.  4.1.2 Mengaplikasi cara menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.  4.1.3 Menilai kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.	1	Menyatakan keistimewaan dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan.	Cadangan Aktiviti:  Menghasilkan karya bertema “Hargai Keluarga” <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mencipta lencana butang</li> <li>▪ Poster</li> <li>▪ Penanda buku</li> <li>▪ Kad ucapan</li> <li>▪ Lagu</li> </ul>
		2	Menerangkan kepentingan menghargai diri dan gembira dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menghargai diri.	
		4	Menganalisis kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengamalkan sikap saling menghargai sesama ahli keluarga.	
		6	Menghasilkan karya untuk menghargai ahli keluarga secara kritis dan kreatif.	

## 5.0 PERHUBUNGAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Kasih sayang kepada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuhan</li> <li>• Diri</li> <li>• Ibu</li> <li>• Bapa</li> <li>• Penjaga</li> <li>• Ahli keluarga</li> <li>• Guru</li> <li>• Rakan</li> </ul>	Murid boleh:  5.1.1 Mengetahui cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.  5.1.2 Mengaplikasi cara bersyukur kepada Tuhan dan berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.  5.1.3 Menilai kepentingan menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	1	Menyatakan cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mencipta slogan</li> <li>▪ Lakonan</li> </ul>
		2	Menjelaskan kepentingan bersyukur kepada Tuhan dan menyayangi diri.	
		3	Menunjuk cara berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	
		4	Menganalisis kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	
		5	Mengesyorkan cara untuk mengekalkan kasih sayang kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	
		6	Menyebarkan maklumat kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan secara kritis dan kreatif.	

## 6.0 PENYAKIT

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
<p>6.1 Kemahiran mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyakit tangan, kaki dan mulut</li> <li>• Penyakit konjunktivitis</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>6.1.1 Menjelaskan penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.</p> <p>6.1.2 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.</p> <p>6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.</p>	1	Menyatakan contoh penyakit berjangkit.	<p>Nota:</p> <p>Penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis adalah antara penyakit berjangkit yang sering berlaku dalam kalangan kanak-kanak.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buku skrap</li> <li>▪ Stabail</li> <li>▪ Mobail</li> <li>▪ Poster</li> </ul>
		2	Menerangkan penyakit berjangkit.	
		3	Mempraktikkan cara mencegah penyakit berjangkit.	
		4	Memilih langkah-langkah yang perlu diambil jika mengalami penyakit berjangkit.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengamalkan cara pencegahan terhadap penyakit berjangkit.	
		6	Menghasilkan karya berkaitan penyakit berjangkit secara kritis dan kreatif.	

## 7.0 KESELAMATAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri  Berkata TIDAK kepada pelawaan daripada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang yang dikenali</li> <li>• Orang yang tidak dikenali</li> </ul>	Murid boleh:  7.1.1 Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.  7.1.2 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali berdasarkan situasi.  7.1.3 Menilai akibat jika menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.	1	Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bicara berirama</li> <li>▪ Lakonan</li> <li>▪ Simulasi</li> </ul>
		2	Memberi contoh tindakan yang boleh diambil untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	
		4	Membezakan pelawaan daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	
		5	Mengesyorkan tindakan yang wajar diambil sekiranya menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.	
		6	Menyebarkan maklumat tentang kepentingan menjaga keselamatan diri.	



# PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada tabiat makan dan minum yang sihat serta menangani pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman bagi mengatasi masalah berat badan berlebihan dan obesiti.



## 8.0 PEMAKANAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Mengamalkan dengan cara yang betul: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabiat makan</li> <li>• Tabiat minum</li> </ul>	Murid boleh:  8.1.1 Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat. (i) Waktu makan dan minum yang betul (ii) Kuantiti makanan dan minuman mengikut keperluan harian  8.1.2 Menganalisis makanan dan minuman yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan serta obesiti.  8.1.3 Menilai pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.	1	Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat.	Nota:  Tabiat bermaksud kelakuan dan tingkah laku yang selalu dilakukan.  Contoh waktu makan <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sarapan pada jam 6.00 pagi – 8.00 pagi</li> <li>▪ Makan tengah hari pada jam 12.00 tengah hari – 2.00 petang</li> <li>▪ Makan malam pada jam 6.00 petang – 8.00 malam</li> </ul> Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pertandingan 'Chef Cilik'</li> </ul>
		2	Menghubung kait tabiat makan dan minum yang mempengaruhi berat badan.	
		3	Mempraktikkan tabiat makan dan minum yang sihat pada setiap waktu makan.	
		4	Menganalisis kepentingan tabiat makan dan minum yang sihat untuk mengelakkan berat badan berlebihan serta obesiti.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menangani pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.	
		6	Merancang menu makanan yang sihat.	



# PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada kemahiran meminta bantuan dan bertindak secara bijak ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.



## 9.0 PERTOLONGAN CEMAS

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi  Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumah</li> <li>• Sekolah</li> <li>• Tempat awam</li> </ul>	Murid boleh:  9.1.1 Menyatakan jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam.  9.1.2 Mengaplikasi kemahiran meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.  9.1.3 Menilai tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	1	Menyatakan contoh jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Simulasi</li> <li>▪ Main peranan</li> </ul>
		2	Menerangkan tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	
		3	Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	
		4	Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	
		5	Meramalkan risiko jika tidak meminta bantuan dengan segera.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan dengan segera.	





**PANEL PENGGUBAL KOMPONEN 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.  | Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi | Institut Sukan Negara, Kuala Lumpur       |
| 6.  | Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid      | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 7.  | Dr. Kok Lian Yee                     | Universiti Putra Malaysia, Selangor       |
| 8.  | Ahmad Rodzli bin Hashim              | IPG Kampus Batu Lintang, Sarawak          |
| 9.  | Kok Mong Lin                         | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur        |
| 10. | Mohd Foazi bin Md. Nor               | IPG Kampus Sultan Abdul Halim, Kedah      |
| 11. | Poniran bin Salamon                  | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor      |
| 12. | Syed Muhd Kamal bin S.A. Bakar       | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor      |
| 13. | Muhammad Fauzi bin Narsri            | Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Johor |
| 14. | Gopal A/L Raman                      | SMK Puchong Permai, Selangor              |
| 15. | Mohd Noor Idham bin Musa             | SK Danau Kota, Kuala Lumpur               |
| 16. | Mohd Irwan bin Miskob                | SK Taman Midah, Kuala Lumpur              |

- |     |                          |                             |
|-----|--------------------------|-----------------------------|
| 17. | Junaidi bin Yasin        | SK Seri Bemban, Melaka      |
| 18. | Hilda Ilya binti Hilmi   | SK Seri Setia, Kuala Lumpur |
| 19. | Nur Haswani binti Mazlan | SK Tanjung Sepat, Selangor  |
| 20. | Suhaimi bin Isa          | SK Tengkeri 1, Melaka       |
| 21. | Ili Amalina binti Mahzan | SK USJ 12, Selangor         |

**PANEL PENGGUBAL KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN**

- |     |                                       |  |
|-----|---------------------------------------|--|
| 1.  | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi      | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 2.  | Tan Huey Ning                         | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 3.  | Muhammad Nasir bin Darman             | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 4.  | Nur Muriza binti Musa                 | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 5.  | Zahari bin A. Hasan                   | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 6.  | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah  | Universiti Malaya                                |
| 7.  | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim      | Universiti Kebangsaan Malaysia                   |
| 8.  | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Islam Sultan Zainal Abidin            |
| 9.  | Prof. Dr. Foong Kin                   | Universiti Sains Malaysia                        |
| 10. | Datin Dr. Sheila Marimuthu            | Hospital Kuala Lumpur                            |
| 11. | Dr. Saidatul Norbaya binti Buang      | Kementerian Kesihatan Malaysia                   |
| 12. | Dr. Hamizah binti Mohd Hassan         | Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 13. | Hamillia Saini binti Mohamad          | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu     |
| 14. | Gananathan A/L M. Nadarajah           | IPG Kampus Ilmu Khas                             |

- 
- |     |                                     |                                      |
|-----|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 15. | Noor Izrain binti Kamsiran          | IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka   |
| 16. | Noorashid bin Din, PhD.             | IPG Kampus Pulau Pinang              |
| 17. | Faridah binti Md Hasan              | SMK Naka, Kedah                      |
| 18. | Zawiah binti Abas                   | SMK Putra, Terengganu                |
| 19. | Low Shiek Li                        | SMK USJ 8, Selangor                  |
| 20. | Suzilianty binti Madon              | SK Jalan U3, Selangor                |
| 21. | Raja Amylia binti Raja Kamarulzaman | SK Rawang, Selangor                  |
| 22. | Nurulasriah binti Jamhor            | SK St. Mary, Kuala Lumpur            |
| 23. | Hemimah binti Mohamad               | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur       |
| 24. | Nur Khairiyah binti Abdullah        | SK (P) Methodist, Selangor           |
| 25. | Mahendran A/L Balakrishnan          | SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor    |
| 26. | Sumaly A/P Bhaskaran Nair           | SJK (T) Lorong Jawa, Negeri Sembilan |

**PENGHARGAAN****Penasihat**

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

**Penasihat Editorial**

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





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

