



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA**

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH**

# **Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan**

**Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran**

## **Tingkatan 1**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

# **Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan**

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

## **Tingkatan 1**

Terbitan Terhad  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia

November 2015

Terbitan 2015

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

ISBN: 978-967-420-136-4

## KANDUNGAN

Rukun Negara .....	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Pendahuluan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan .....	1
Matlamat Umum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan .....	2
Objektif Umum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan .....	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah .....	4
Kemahiran Abad Ke-21 .....	5
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi .....	6
Elemen Merentas Kurikulum .....	7
<b>Pendidikan Jasmani</b>	
Pengenalan Pendidikan Jasmani .....	13
Matlamat Pendidikan Jasmani .....	14
Objektif Pendidikan Jasmani .....	14
Fokus Pendidikan Jasmani .....	15
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	15
Pentaksiran Pendidikan Jasmani.....	18
Organisasi Kandungan Pendidikan Jasmani.....	22
Bidang Kemahiran : Gimnastik Asas .....	27
Bidang kemahiran : Pergerakan Berirama .....	33

## KANDUNGAN

Bidang Kemahiran : Kategori Serangan; Bola Sepak .....	39
Bidang Kemahiran : Kategori Serangan; Bola Jaring .....	45
Bidang Kemahiran : Kategori Jaring; Bola Tampar .....	53
Bidang Kemahiran : Kategori Jaring; Badminton .....	61
Bidang Kemahiran : Olahraga Asas .....	69
Bidang Kemahiran : Rekreasi dan Kesenggangan .....	77
Bidang Kemahiran : Komponen Kecergasan Berasaskan Kesihatan .....	83
Glosari .....	93
<b>Pendidikan Kesihatan</b>	
Pengenalan Pendidikan Kesihatan .....	99
Matlamat Pendidikan Kesihatan .....	99
Objektif Pendidikan Kesihatan .....	99
Fokus Pendidikan Kesihatan .....	100
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Kesihatan.....	100
Pentaksiran Pendidikan Kesihatan.....	102
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan .....	104
Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) .....	109
Pemakanan .....	121
Pertolongan Cemas .....	125
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani .....	129
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan.....	131



## **RUKUN NEGARA**

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

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

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

## **FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN**

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

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)



## **KATA PENGANTAR**

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

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 mengenalpasti tahap penguasaannya dalam sesuatu mata pelajaran, serta membolehkan guru membuat tindakan susulan bagi mempertingkatkan pencapaian murid.

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

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

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

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



## **PENDAHULUAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berasaskan kecekapan pergerakan dalam permainan, sukan, dan kecergasan melalui domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat juga diperkukuhkan.

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

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek, dan sosial. Penggubalan kurikulum ini juga 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 disiplin ilmu iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan yang meneruskan kesinambungan kurikulum sekolah rendah. Prinsip Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM) masih dikekalkan iaitu pendidikan umum untuk semua, penggunaan disiplin ilmu yang ada, kesepaduan antara unsur jasmani, emosi, rohani, dan intelek, penekanan nilai-nilai murni, perluasan, dan peningkatan penggunaan Bahasa Melayu serta pendidikan sepanjang hayat.

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan 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 Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dapat diukur dengan jelas melalui piawaian yang ditetapkan.

*National Health and Morbidity Survey (NHMS)* yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sejak tahun 1986 hingga kini menunjukkan kadar peningkatan peratus rakyat Malaysia yang menghidap penyakit mental dan penyakit tidak berjangkit seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular adalah amat membimbangkan. Kadar obesiti dalam kalangan rakyat Malaysia juga adalah paling tinggi berbanding rakyat daripada negara-negara lain di Asia Tenggara (KKM, 2015). Salah satu faktor penyebab obesiti adalah kurang mengamalkan gaya hidup yang sihat. Justeru itu, cara hidup aktif dan sihat untuk meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan murid perlu diperkukuhkan melalui pengetahuan, kemahiran, dan amalan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

## **MATLAMAT UMUM PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk menghasilkan murid yang berpengetahuan, berkemahiran, dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

## **OBJEKTIF UMUM PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

Murid yang mengikuti Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif yang berikut:

1. Mengaplikasi kemahiran, pengetahuan, dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan, dan kesihatan diri;
2. Memperkukuhkan kecekapan pergerakan dalam permainan, sukan, dan kecergasan bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri;

3. Melakukan aktiviti dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri;
4. Memperkukuhkan kemahiran mengurus kesihatan reproduktif dan sosial, kesihatan mental serta amalan gaya hidup sihat; dan
5. Meningkatkan dan mengukuhkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif, dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

## KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

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

menghayati nilai-nilai murni berteraskan keagamaan, berpengetahuan, berketerampilan, berpemikiran kritis, dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum Pendidikan Jasmani digubal berdasarkan kerangka KSSM 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 Menengah

## KEMAHIRAN ABAD KE-21

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

Jadual 1: Profil Murid

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

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Bersifat Ingin Tahu</b>	mereka pemimpin, dan ahli pasukan yang lebih baik.  Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baru. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.
<b>Berprinsip</b>	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan, dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
<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 atau undang-undang berkaitan maklumat yang diperolehi.
<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

PROFIL MURID	PENERANGAN
<b>Patriotik</b>	memastikan kelestarian alam sekitar.  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 mengaplikasi 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, menaakul, dan strategi berfikir.

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

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

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

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

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

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

#### **5. Patriotisme**

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

#### **6. Kreativiti dan Inovasi**

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

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

# **PENDIDIKAN JASMANI**



## PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah digubal berdasarkan standard kandungan dan standard pembelajaran yang perlu murid kuasai dan capai. Standard kandungan ialah pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan yang merangkumi kemahiran, pengetahuan, dan nilai. Standard pembelajaran merupakan satu penetapan kriteria atau indikator pencapaian setiap standard kandungan.

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani juga digubal supaya kurikulum ini mempunyai kesamaan bagi murid kedua-dua jantina dengan mengekalkan prinsip-prinsip dalam Kurikulum Baru Sekolah Menengah (KBSM) Pendidikan Jasmani dan menggunakan Standard Antarabangsa Pendidikan Jasmani dan Sukan Untuk Murid Sekolah oleh *International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance* (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan kurikulum ini juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Penggubalan Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah adalah bertujuan memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan insan yang seimbang

dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi, dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas.

Penggubalan Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani juga menekankan Kemahiran Abad Ke-21. Kemahiran Abad Ke-21 bermatlamat menghasilkan murid berdaya tahan, pemikir, mahir berkomunikasi, kerja sepasukan, bersifat ingin tahu, berprinsip, bermaklumat, penyayang, dan patriotik.

Tumpuan kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah adalah memberi murid kemahiran asas pergerakan tubuh badan, kemahiran asas sukan, permainan, rekreasi dan kesenggangan, dan 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 mata pelajaran Pendidikan Jasmani perlu mempunyai pengetahuan dan pengalaman dalam disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah seharusnya dilaksanakan dalam suasana didik hibur yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

## **MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI**

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani bertujuan membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan, dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah kesejahteraan hidup.

## **OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI**

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani bertujuan membolehkan murid mencapai objektif berikut:

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



## FOKUS PENDIDIKAN JASMANI

Terdapat tiga fokus Kurikulum Standard Sekolah Menengah Rendah Pendidikan Jasmani iaitu membina kemahiran asas pergerakan tubuh badan, permainan, sukan, rekreasi dan kesenggangan, dan membina kecergasan fizikal berdasarkan konsep kecergasan berasaskan kesihatan, memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal dan amalan etika dalam sukan.

Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu 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

## STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Strategi pengajaran dan pembelajaran 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, dan teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam p&p.

Guru boleh menggunakan pembelajaran mastery, pembelajaran berasaskan inkuiri, pembelajaran berasaskan projek, pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dan strategi p&p lain.

### **Pembelajaran Masteri**

Pembelajaran mastery adalah satu pendekatan p&p di mana murid dapat menguasai objektif pembelajaran, sebelum mereka boleh beralih kepada objektif yang akan datang. Melalui pendekatan pembelajaran mastery, murid tahu dengan jelas berkaitan perkara yang akan dipelajari, dan bagaimana mereka dinilai. Pembelajaran mastery 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, guru yang menggunakan pembelajaran mastery 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. Dalam p&p Pendidikan Jasmani, pembelajaran masteri sesuai digunakan dalam semua kemahiran yang terdapat di dalam Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani.

### **Pembelajaran Berasaskan Inkuiri**

Pembelajaran berasaskan inkuiri adalah pembelajaran yang berpusatkan murid. Pembelajaran berasaskan inkuiri membolehkan murid mengaplikasi kemahiran berfikir seperti mengingat, mengaplikasi, 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.

Bagi p&p Pendidikan Jasmani, guru menggunakan pembelajaran berasaskan inkuiri untuk menyelesaikan satu tugas atau projek. Guru akan mengemukakan soalan yang menjurus kepada tugas. Soalan-soalan adalah berbentuk fakta dan konsep yang merangsang kemahiran berfikir aras tinggi.

Bagi p&p Pendidikan Jasmani penggunaan pembelajaran berasaskan inkuiri memberi peluang kepada murid untuk mempraktikkan kemahiran menyelesaikan masalah dan kemahiran membuat keputusan.

### **Pembelajaran Berasaskan Projek**

Pembelajaran berasaskan projek melibatkan murid mengkaji secara mendalam sesuatu isu atau topik, menyiasat, dan menghasilkan sesuatu produk dalam bentuk laporan, persembahan, dan bahan atau objek. 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.

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 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.

### **Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU)**

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. Sejalan 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.

## **PENTAKSIRAN PENDIDIKAN JASMANI**

Pentaksiran adalah satu proses mengumpulkan maklumat murid dan membuat keputusan tentang produk sesuatu proses pendidikan. Pentaksiran bertujuan sebagai pengukur untuk menilai pencapaian murid memperoleh pengetahuan, menguasai kemahiran, dan mengamalkan nilai semasa pengajaran dan pembelajaran.

Pentaksiran juga menyokong pembelajaran murid dan memberi maklum balas berguna kepada pentadbir, guru, murid, dan ibu bapa atau penjaga tentang perkembangan, dan tahap pencapaian murid.

Bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, pentaksiran dibuat semasa proses pengajaran dan pembelajaran yang sedang berlaku. Ianya boleh mengukur penguasaan kemahiran-kemahiran Pendidikan Jasmani menerusi domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Guru Pendidikan Jasmani 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 menandakan Ya atau Tidak berdasarkan perlakuan 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 kendiri 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, dan pelan kecergasan 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.

Guru juga boleh menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran lain yang bersesuaian dengan keperluan sekolah, ciri-ciri murid, dan tujuan pentaksiran.

### **Standard Prestasi Pendidikan Jasmani**

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

Standard prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap bidang kemahiran dan kecergasan yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi 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 umum tahap penguasaan adalah seperti Jadual 3.

## PERNYATAAN UMUM TAHAP PENGUASAAN PENDIDIKAN JASMANI

Pernyataan umum tahap penguasaan Pendidikan Jasmani berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Pernyataan umum tahap penguasaan Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 3.

Jadual 3: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<p><b>Meniru atau Melakukan Perkara Asas</b> Murid boleh meniru kemahiran asas atau aktiviti kecergasan yang ditunjukkan atau melakukan kemahiran yang asas.</p>
2	<p><b>Mengetahui dan Memahami</b> Murid boleh melakukan dan menyatakan pengetahuan berkaitan fakta, konsep, dan prosedur bagi sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.</p>
3	<p><b>Mengaplikasi dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti</b> Murid boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prosedur, strategi, teknik, dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran atau aktiviti kecergasan.</p>
4	<p><b>Mengaplikasi Pengetahuan dan Melakukan dengan Betul</b> Murid boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan fakta, konsep, prosedur, strategi, teknik, dan maklumat semasa melakukan sesuatu kemahiran dengan lakuan yang betul dan berkesan.</p>
5	<p><b>Merancang untuk Meningkatkan Prestasi</b> Murid boleh merancang sesuatu aktiviti yang baharu atau mengimprovisasi berdasarkan pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dan tahap kecergasan fizikal, melakukan aktiviti tersebut secara tekal, dan mempamerkan kemahiran interpersonal (kemahiran insaniah).</p>
6	<p><b>Membuat Refleksi untuk Meningkatkan Prestasi dan Amalan Gaya Hidup Sihat</b> Murid boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran, kecergasan, dan mempamerkan kemahiran interpersonal serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.</p>

## ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu 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.

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Gimnastik asas;
2. Pergerakan berirama;
3. Permainan:
  - kategori serangan yang melibatkan bola sepak dan bola jaring,
  - kategori jaring yang melibatkan bola tampar dan badminton;
4. Olahraga asas yang melibatkan kemahiran asas lari pecut, lari berganti-ganti, lompat tinggi, dan lontar peluru; dan

5. Rekreasi dan kesenggangan yang melibatkan kemahiran tali aras rendah (low element course), *frisbee*, dan sepak raga ratus.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

1. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot, komposisi badan; dan
2. Pentaksiran kecergasan yang melibatkan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).

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

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

Melalui Aspek 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 mengaplikasi 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; dan
5. Etika dalam sukan.

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Setiap Bidang dalam dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, dan Standard Prestasi seperti Jadual 4.

Jadual 4: Organisasi DSKP

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

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.

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif, dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Guru boleh memulakan pengajaran dan pembelajaran dengan Bidang Kemahiran atau Bidang Kecergasan tanpa terikat dengan susunan bidang dalam kurikulum ini.

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

Pelaksanaan p&p Pendidikan Jasmani juga adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 3/1979 Perkara 2.1, iaitu jadual waktu Pendidikan Jasmani perlu disusun dua waktu secara berselang hari dan waktu-waktu Pendidikan Jasmani tidak boleh dicantumkan. Ini bermakna, satu waktu p&p Pendidikan Jasmani sekolah menengah adalah selama 1 jam bagi satu sesi berselang hari.

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

## CADANGAN AGIHAN MASA

Berikut adalah cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat di dalam dokumen Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu. Cadangan agihan masa adalah berdasarkan kadar minimum masa p&p selama 35 minggu setahun. Jumlah 54 jam adalah berdasarkan 2 jam seminggu x 36 minggu. Pelaksanaan p&p mata pelajaran Pendidikan Jasmani bagi bulan yang pertama iaitu minggu pertama PJ:PJ, minggu kedua PJ:PK, minggu ketiga PJ:PJ, dan minggu keempat PJ:PK dan seterusnya bulan yang berikut seperti Surat Pekeliling Ikhtisas Bil.25/1998: Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru di dalam melaksanakan p&p Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu seperti Jadual 6.

Jadual 6: Cadangan Agihan Masa

Bidang	Sub Bidang	Bilangan Jam
<b>KEMAHIRAN</b>	<b>Aspek 1 dan Aspek 2</b>	
	Gimnastik Asas	6
	Pergerakan Berirama	5
	<b>Kategori Serangan atau Kawasan</b>	
	Bola Sepak	5
	Bola Jaring	5
	<b>Kategori Jaring atau Dinding</b>	
	Bola Tampar	5
	Badminton	5
	Olahraga Asas	6
Rekreasi dan Kesenggangan	4	
<b>KECERGASAN</b>	<b>Aspek 3 dan Aspek 4</b>	
	Kapasiti Aerobik	}
	Kelenturan	
	Daya Tahan dan Kekuatan Otot	
	Komposisi Badan	
Pentaksiran Kecergasan Ujian SEGAK	3	
	<b>Jumlah</b>	<b>54</b>



## **BIDANG KEMAHIRAN : GIMNASTIK ASAS**

Kemahiran gimnastik asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan, dan kawalan badan. Menerusi kemahiran gimnastik asas Tingkatan Satu, murid menggunakan kemahiran yang spesifik untuk melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin. Proses p&p gimnastik asas dapat meningkatkan kemahiran interpersonal seperti interaksi, keyakinan diri, dan kerjasama dalam kumpulan.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kemahiran Lantunan dan Layangan</b> 1.1 Melakukan kemahiran lantunan dan layangan di atas trampolin.</p>	<p><b>Murid boleh:</b> 1.1.1 Membuat bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i>, dan <i>straddle</i> semasa layangan di atas trampolin. 1.1.2 Melakukan pelbagai putaran semasa melakukan layangan di atas trampolin. 1.1.3 Mereka cipta rutin pergerakan berdasarkan kemahiran lantunan, putaran, dan bentuk badan di atas trampolin. 1.1.4 Melakukan persembahan rutin yang telah direka cipta.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik Dalam Gimnastik Asas</b></p> <p>2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin.</p>	<p>2.1.1 Menyatakan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan kawalan badan semasa layangan.</p> <p>2.1.2 Menerangkan mekanik lakuan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti ketinggian layangan yang sesuai untuk melakukan putaran dan bentuk badan di atas trampolin.</p> <p>2.1.4 Mengenal pasti gabungan kemahiran lantunan, bentuk badan, dan putaran yang sesuai digunakan semasa mereka cipta rutin pergerakan di atas trampolin.</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>



<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru kemahiran lantunan menggunakan pelbagai bahagian badan serta membuat bentuk badan berdasarkan huruf dan putaran semasa layangan di atas trampolin.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menyatakan postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan yang sesuai semasa melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan di atas trampolin.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran, dan bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i>, dan <i>straddle</i> di atas trampolin.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran, dan bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i>, dan <i>straddle</i> dengan lakuan yang betul di atas trampolin.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang rutin pergerakan yang melibatkan kemahiran lantunan, membentuk badan, dan putaran di atas trampolin.</li> <li>• Boleh melakukan persembahan rutin pergerakan yang telah direka cipta.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat refleksi berdasarkan rutin pergerakan yang telah direkacipta berdasarkan persembahan serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.</li> <li>• Boleh melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>

## **BIDANG KEMAHIRAN : PERGERAKAN BERIRAMA**

Pergerakan berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Pergerakan berirama bagi murid Tingkatan Satu memberi penekanan kepada kemahiran pergerakan dalam tarian tradisional dan etnik. Menerusi kemahiran ini, murid boleh mengimprovisasi pergerakan dalam tarian tradisional dan etnik mengikut kreativiti dan membuat persembahan.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pergerakan Berirama</b> 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.</p>	<p><b>Murid boleh:</b> 1.2.1 Mereka cipta pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar. 1.2.2 Melakukan kemahiran dalam tarian joget dan sumazau mengikut muzik yang didengar. 1.2.3 Mereka cipta pergerakan tarian menggunakan langkah joget dan sumazau serta mempersembahkan mengikut muzik.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengetahuan Konsep Pergerakan Dalam Pergerakan Berirama</b> 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.</p>	<p>2.1.1 Memerihalkan tema, pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus dalam pergerakan kreatif yang direka cipta. 2.1.2 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian joget dan sumazau. 2.1.3 Menjelaskan perkaitan antara konsep pergerakan dengan nilai estetika berdasarkan rutin pergerakan tarian yang direka cipta.</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru langkah tarian joget dan sumazau yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh mengenal pasti tema pergerakan kreatif.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan langkah lurus yang digunakan dalam pergerakan direka cipta.</li> <li>• Boleh menyatakan dan melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian joget dan sumazau.</li> <li>• Boleh menyatakan dan mengamalkan nilai estetika dalam pergerakan berirama.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menggabungkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus dalam satu rangkaian pergerakan berdasarkan tema.</li> <li>• Boleh mengingat dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan dalam tarian joget dan sumazau mengikut muzik yang didengar.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan rangkaian pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh menyatakan dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan semasa melakukan tarian joget dan sumazau dengan langkah dan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat penambahbaikan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta.</li> <li>• Boleh merancang dan mempersembahkan pergerakan dalam tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian joget dan sumazau mengikut muzik yang didengar.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat refleksi ke atas tarian yang telah direka cipta dan persembahan yang telah dilakukan serta mencadangkan penambahbaikan.</li><li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.</li><li>• Boleh melakukan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN : BOLA SEPAK**

Bola sepak merupakan permainan dalam kategori serangan, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran bola sepak di Tingkatan Satu, murid diberi pendedahan kemahiran menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola sepak.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Kemahiran Asas Bola Sepak</b> 1.3 Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.3.1 Melakukan kemahiran menghantar bola secara leret, lambung, dan menanduk dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Melakukan kemahiran menyerkap bola leret dan bola tinggi dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.4 Melakukan kemahiran takel depan dan takel sisi dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.5 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.6 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik Dalam Kemahiran Asas Bola Sepak</b></p> <p>2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola sepak.</p>	<p>2.3.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran menghantar bola.</p> <p>2.3.2 Mengenal pasti mekanik lakuan untuk menyerkap bola leret dan bola tinggi serta menangkap bola dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.3 Menerangkan cara mengawal bola semasa mengelecek untuk melepasi lawan.</p> <p>2.3.4 Mengenal pasti kemahiran takel yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.5 Mengenal pasti kemahiran menjaring yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.6 Mengenal pasti kemahiran menjaga gawang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang dalam situasi permainan bola sepak.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola dan mekanik lakuan semasa menyerkap dan menangkap bola dari pelbagai ketinggian dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola sepak yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh bermain bola sepak dengan mengaplikasi strategi yang dirancang.</li> <li>Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain bola sepak.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan dalam situasi permainan untuk meningkatkan keberkesanan serangan dan pertahanan.</li> <li>Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola sepak.</li> <li>Boleh bermain bola sepak untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.</li> </ul>

## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN : BOLA JARING**

Bola jaring merupakan permainan dalam kategori serangan, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran bola jaring di Tingkatan Satu, murid diberi pendedahan kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, mengadang, dan mengacah. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola jaring.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kemahiran Asas Bola Jaring</b> 1.4 Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke pelbagai arah dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola dengan kedua-dua belah tangan dan sebelah tangan dari pelbagai arah dan aras dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan kemahiran gerak kaki dengan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki, sebelah kaki, dan 1½ langkah setelah menangkap bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Melakukan kemahiran menjaring secara statik dan menjaring gerak selangkah dari pelbagai jarak dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.5 Melakukan kemahiran mengadang dari posisi belakang, posisi sisi, dan posisi depan dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.6 Melakukan kemahiran mengacah dengan <i>dodge</i> dalam situasi permainan.</p>



ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik Dalam Kemahiran Asas Bola Jaring</b></p> <p>2.4 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola jaring.</p>	<p>2.4.1 Mengenal pasti kemahiran menghantar bola yang sesuai digunakan mengikut situasi permainan.</p> <p>2.4.2 Menjelaskan mekanik lakuan yang betul semasa menerima bola dari pelbagai arah dan aras.</p> <p>2.4.3 Mengenal pasti kaki yang akan melangkah selepas mendarat sebelum menghantar bola.</p> <p>2.4.4 Memerihal peranan <i>pivot</i> dalam kemahiran gerak kaki.</p> <p>2.4.5 Menjelaskan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.6 Mengenal pasti kemahiran mengadang yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.7 Menerangkan cara melakukan kemahiran mengacah yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan kemahiran asas menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang, dan mengacah.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola, mekanik lakuan dan serapan daya semasa menerima bola, peranan kaki yang menjadi paksi semasa mendarat, kemahiran menjaring bola, kemahiran mengadang, dan cara lakuan mengacah dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola jaring yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menjaring, mekanik lakuan, dan serapan daya semasa menerima bola, kemahiran gerak kaki, mengadang, dan mengacah semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran menghantar dan menjaring, mekanik lakuan, dan serapan daya semasa menerima bola, kemahiran gerak kaki, mengadang, dan mengacah dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang, dan mengacah dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain bola jaring.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang, dan mengacah dalam situasi permainan.</li><li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain bola jaring.</li><li>• Boleh bermain bola jaring untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING : BOLA TAMPAR**

Bola tampar merupakan permainan dalam kategori jaring, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran bola tampar di Tingkatan Satu, murid diberi pendedahan kemahiran menyangga, mengumpan, servis, merejam, dan mengadang. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran bola tampar.

<b>ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Kemahiran Asas Bola Tampar</b> 1.5 Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.5.1 Melakukan kemahiran menyangga bola semasa menghantar dan menerima mengikut situasi permainan.</p> <p>1.5.2 Melakukan kemahiran mengumpun bola semasa menghantar dan menerima mengikut situasi permainan.</p> <p>1.5.3 Melakukan kemahiran servis bawah dan servis atas dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Melakukan kemahiran merejam bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.5 Melakukan kemahiran mengadang bola dalam situasi permainan.</p>



<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik Dalam Kemahiran Asas Bola Tampar</b></p> <p>2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola tampar.</p>	<p>2.5.1 Memerihal pemindahan daya semasa melakukan kemahiran servis, menyangga, mengumpan, dan merejam.</p> <p>2.5.2 Memerihal lakuan semasa servis, menyangga, mengumpan, dan merejam.</p> <p>2.5.3 Mengenal pasti pilihan servis yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.5.4 Menerangkan faktor-faktor yang membantu rejaman yang berkesan.</p> <p>2.5.5 Menjelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru lakuan kemahiran asas servis, menyangga, mengumpan, dan merejam.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan mekanik lakuan serta pemindahan daya semasa servis, menyangga, mengumpan, dan merejam.</li> <li>• Boleh melakukan dan menjelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan pemindahan daya semasa melakukan servis, menyangga, mengumpan, dan merejam dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasi pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang dalam situasi permainan.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan pemindahan daya semasa melakukan servis, menyangga, mengumpan, dan merejam serta melakukan kemahiran tersebut dengan mekanik lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh mengaplikasi pemasaan yang tepat untuk melonjak semasa mengadang dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengenal pasti dan memilih kemahiran bola tampar yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran servis, menyangga, mengumpan, merejam, dan mengadang serta mengaplikasi dalam situasi permainan.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain bola tampar.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat refleksi terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dilaksanakan dan mencadangkan penambahbaikan.</li><li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola tampar.</li><li>• Boleh bermain bola tampar untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI JARING : BADMINTON**

Badminton merupakan permainan dalam kategori jaring, (Bunker & Thorpe, 1982). Menerusi kemahiran badminton di Tingkatan Satu, murid diberi pendedahan kemahiran melibatkan kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan *lob*, pukulan junam (*drop short*) dan smesy. Kandungan dalam bidang ini membolehkan murid mengaplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran badminton.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Kemahiran Asas Badminton</b> 1.6 Melakukan kemahiran asas badminton dengan lakuan yang betul.	<b>Murid boleh:</b> 1.6.1 Melakukan kemahiran servis tinggi dan servis pendek dalam situasi permainan. 1.6.2 Melakukan kemahiran pukulan hadapan dan kilas dalam situasi permainan. 1.6.3 Melakukan pelbagai kemahiran pukulan <i>lob</i> dalam situasi permainan. 1.6.4 Melakukan pukulan junam ( <i>drop short</i> ) dalam situasi permainan. 1.6.5 Melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan.



ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik Dalam Kemahiran Asas Badminton</b></p> <p>2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas badminton.</p>	<p>2.6.1 Menerangkan lakuan servis tinggi dan servis pendek.</p> <p>2.6.2 Mengenal pasti pemasaan untuk melakukan pukulan hadapan dan kilas.</p> <p>2.6.3 Menyatakan justifikasi terhadap pilihan kemahiran <i>lob</i> yang dilakukan semasa menerima servis.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menggunakan kemahiran pukulan junam dalam permainan.</p> <p>2.6.5 Menerangkan lakuan kemahiran smesy.</p> <p>2.6.6 Menyatakan justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh meniru kemahiran kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan <i>lob</i>, pukulan junam (<i>drop short</i>), dan smesy.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan dan menyatakan lakuan servis tinggi, servis pendek, dan smesy.</li> <li>Boleh menyenaraikan dan melakukan kemahiran asas badminton dalam situasi permainan.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengingat semula lakuan kemahiran servis dan smesy, serta boleh melakukan kemahiran pukulan <i>lob</i>, dan pukulan junam dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh mengenal pasti pemasaan dan melakukan pukulan hadapan dan kilas dengan tepat.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengingat semula pengetahuan dan kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan <i>lob</i>, pukulan junam (<i>drop short</i>), dan smesy serta melakukannya dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh merancang dan melakukan strategi untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh menyatakan justifikasi pilihan kemahiran yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</li> <li>Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain badminton.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat refleksi dan mencadangkan penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dilaksanakan.</li><li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain badminton.</li><li>• Boleh bermain badminton untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.</li></ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN : OLAHRAGA ASAS**

Olahraga asas diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan, dan pengalaman dalam berlari, melompat, dan membaling. Kemahiran olahraga asas membolehkan murid yang mengikut kurikulum Pendidikan Jasmani menguasai teknik kemahiran olahraga dalam lari pecut, lari berganti-ganti, lari berhalangan, lontar peluru, lempar cakera, baling tukul besi, lompat jauh, dan lompat tinggi.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<b>Kemahiran Olahraga Asas</b> 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.	<b>Murid boleh:</b> 1.7.1 Melakukan lari pecut dengan menggunakan blok permulaan. 1.7.2 Melakukan pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual dalam lari berganti-ganti. 1.7.3 Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan menggunakan gaya <i>Fosbury Flop</i> . 1.7.4 Melakukan kemahiran lontar peluru dengan menggunakan gaya <i>Parry O'Brien</i> .



ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik Dalam Kemahiran Olahraga Asas</b></p> <p>2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p>	<p>2.7.1 Mengenal pasti kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia'.</p> <p>2.7.2 Menerangkan strategi memilih turutan pelari dalam acara yang memerlukan pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual.</p> <p>2.7.3 Menerangkan peranan larian landas berbentuk 'J' dalam kemahiran lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>2.7.4 Menjelaskan kepentingan pergerakan menggelongsor semasa melakukan kemahiran lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh meniru perlakuan permulaan dekam dengan menggunakan blok permulaan, pertukaran baton gaya visual dan bukan visual, lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>, dan lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh melakukan dan menerangkan kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia', dan aplikasi daya dalam permulaan dekam.</li> <li>Boleh melakukan dan menerangkan peranan lari landas bentuk 'J' dalam acara lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>.</li> <li>Boleh melakukan dan menerangkan kepentingan pergerakan menggelongsor dalam lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual semasa lari berganti-ganti.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran lari landas bentuk 'J' semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran gelongsor semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan dengan lakuan yang betul.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual dengan betul dan berkesan semasa lari berganti-ganti.</li> <li>Boleh mengaplikasi lari landas bentuk 'J' semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul.</li> <li>Boleh mengaplikasi kemahiran gelongsor semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i> pada satu jarak dengan lakuan yang betul.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan gaya bukan visual semasa lari berganti-ganti.</li> <li>• Boleh mencadangkan strategi meningkatkan prestasi dalam melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</li> <li>• Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti olahraga asas.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan bukan visual yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan.</li> <li>• Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi dalam meningkatkan ketinggian semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan jarak semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti dalam kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</li> </ul>



## **BIDANG KEMAHIRAN : REKREASI DAN KESENGGANGAN**

Rekreasi dan kesenggangan merupakan aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang yang bukan untuk tujuan pertandingan dengan aktiviti seperti bermain, berkhemah, aktiviti pandu arah, permainan tradisional, dan ikhtiar hidup. Tujuan mempelajari rekreasi dan kesenggangan adalah untuk meningkatkan kreativiti dan inovasi, kemahiran sosial, dan memberi keseronokan kepada murid-murid. Kemahiran rekreasi dan kesenggangan Tingkatan Satu melibatkan aktiviti tali aras rendah (*low element course*), permainan *frisbee*, dan sepak raga ratus.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan</b> 1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p><b>Murid boleh:</b></p> <p>1.8.1 Melakukan aktiviti tali aras rendah (<i>low element course</i>) seperti <i>spider-web</i>, <i>alligator swamp</i>, dan <i>giant finger</i> secara berkumpulan.</p> <p>1.8.2 Melakukan kemahiran asas melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>.</p> <p>1.8.3 Melakukan kemahiran permainan tradisional sepak raga ratus.</p>

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengetahuan Dalam Aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan</b> 2.8 Menjana idea kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>2.8.1 Mengenal pasti strategi yang boleh digunakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah, <i>frisbee</i>, dan sepak raga ratus dalam kumpulan.</p> <p>2.8.2 Menjelaskan teknik melempar dan menangkap <i>frisbee</i>.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti cara mengawal bola untuk mendapatkan bilangan terbanyak sepak raga ratus.</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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh meniru kemahiran asas aktiviti tali aras rendah, kemahiran melempar, dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i> serta menimang sepak raga ratus.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara bergerak dalam aktiviti tali aras rendah.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara melempar dan menangkap <i>frisbee</i>.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara menimang bola dalam sepak raga ratus.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dalam permainan sepak raga ratus.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan yang sesuai semasa melakukan aktiviti aktiviti tali aras rendah.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dengan lakuan yang betul dalam permainan <i>frisbee</i>.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dengan lakuan yang betul dalam permainan sepak raga ratus.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mereka cipta aktiviti tali aras rendah, bermain permainan <i>frisbee</i>, dan menimang serta mengawal bola dengan bilangan terbanyak dalam permainan sepak raga ratus.</li> <li>• Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi dan teknik yang dipamerkan untuk meningkatkan prestasi dalam menyelesaikan masalah semasa melakukan kemahiran tali aras rendah, membalung dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>, dan mengawal bola untuk memperoleh bilangan terbanyak sepak raga ratus serta membuat penambahbaikan.</li><li>• Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</li><li>• Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dalam amalan gaya hidup sihat.</li></ul>

## **BIDANG KECERGASAN : KOMPONEN KECERGASAN**

Tujuan murid Tingkatan Satu mempelajari Bidang Kecergasan adalah untuk membolehkan mereka melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan prinsip dan strategi. Murid diberi pendedahan berkaitan aktiviti dan senaman yang dapat meningkatkan komponen kecergasan berasaskan kesihatan seperti kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot, dan komposisi badan. Murid juga diberi pendedahan tentang pentaksiran kecergasan fizikal.

ASPEK 3 : KEMAHIRAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>KOMPONEN KECERGASAN BERASASKAN KESIHATAN</b></p> <p><b>Senaman Kapasiti Aerobik</b> 3.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p><b>Murid boleh:</b> 3.1.1 Mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri untuk mendapatkan kadar nadi latihan. 3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik tiga hingga enam kali seminggu berdasarkan prinsip frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti, dan jenis aktiviti (FITT).</p>
<p><b>Senaman Kelenturan</b> 3.2 Melakukan senaman kelenturan.</p>	<p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p>
<p><b>Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b> 3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot teras yang melibatkan <i>rectus abdominis</i>, <i>internal oblique</i>, <i>external oblique</i>, <i>transverse abdominis</i>, <i>erector spinae</i>, dan <i>multifidus</i> dengan lakuan yang betul. 3.3.2 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p>
<p><b>Komposisi badan</b> 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>3.4.1 Mengukur lipatan kulit menggunakan kaliper pada dua titik cubitan di otot <i>trisept</i> dan otot <i>gastroknemius</i>.</p>

<b>ASPEK 3 : KEMAHIRAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b>            3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p>	<p>3.5.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan bateri ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.</p> <p>3.5.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.</p> <p>3.5.3 Melakukan aktiviti kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>

<b>ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>KOMPONEN KECERGASAN</b>  <b>Pengetahuan Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Kapasiti Aerobik</b>            4.1 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip, dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>4.1.1 Mengenal pasti kaedah pengiraan kadar nadi latihan.</p> <p>4.1.2 Mengenal pasti frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti, dan jenis aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</p>

<b>ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Pengetahuan Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Kelenturan</b></p> <p>4.2 Menggunakan pengetahuan melakukan senaman bagi meningkatkan kelenturan.</p>	<p>4.2.1 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan kelenturan.</p> <p>4.2.2 Mengenal pasti senaman kelenturan yang boleh memberi risiko kecederaan.</p>
<p><b>Pengetahuan Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot</b></p> <p>4.3 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip, dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p>	<p>4.3.1 Menjelaskan peranan otot teras dalam kehidupan harian.</p> <p>4.3.2 Menyenaraikan senaman yang sesuai untuk otot-otot teras berdasarkan pencarian maklumat.</p> <p>4.3.3 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot.</p>
<p><b>Pengetahuan Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Komposisi Badan</b></p> <p>4.4 Menggunakan pengetahuan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.</p>	<p>4.4.1 Menerangkan prosedur mengukur peratus lemak badan menggunakan kaliper.</p> <p>4.4.2 Mengenal pasti peratus kandungan lemak badan sendiri berdasarkan carta jumlah lipatan kulit pada dua titik cubitan dan peratusan lemak.</p> <p>4.4.3 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal berdasarkan Carta Lemak Badan.</p>



<b>ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<b>Pengetahuan Konsep, Prinsip, dan Strategi Dalam Kecergasan Fizikal</b> 4.5 Menggunakan konsep, prinsip, dan strategi dalam pengukuran tahap kecergasan fizikal.	4.5.1 Mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.5.2 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

<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>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan, dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.3 Mematuhi langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p> <p>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p>
<p><b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>	
<b>STANDARD KANDUNGAN</b>	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama mencapai matlamat yang sama semasa melakukan aktiviti fizikal dalam kumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p><b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.5.1 Mempamerkan etika kesukanan sebagai pemain dan penonton.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan semangat kesukanan dan permainan bersih (fairplay) dalam permainan.</p>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri.</li> <li>• Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh menanda titik cubitan untuk mengukur peratus lemak badan.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan kaedah pengiraan kadar nadi latihan.</li> <li>• Boleh menerangkan dan mengaplikasi prinsip FITT yang digunakan dalam meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh melakukan dan menerangkan cara mengukur peratus lemak badan dengan menggunakan kaliper.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan.</li> <li>• Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.</li> <li>• Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.</li> <li>• Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boleh merancang aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</li> <li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan.</li> </ul>

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti yang dirancang untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot.</li><li>• Boleh membuat perbandingan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan ideal dan mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk merancang tindakan susulan.</li><li>• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan.</li><li>• Boleh melakukan aktiviti kecergasan untuk meningkatkan kecergasan fizikal dalam gaya hidup sihat.</li></ul>



## Glosari Pendidikan Jasmani Tingkatan Satu

PERKATAAN	PENERANGAN
<b>Alligator swamp</b>	Aktiviti berhalangan yang memerlukan peserta bergerak secara berkumpulan melepasi kawasan yang ditetapkan dengan menggunakan dua batang kayu sebagai jejambat.
<b>Dodge (bola jaring)</b>	Menukar arah dengan pantas bagi melepasi pihak lawan untuk menerima bola.
<b>Frisbee</b>	Permainan melempar dan menangkap satu objek yang berbentuk leper dan bulat secara berpasangan ataupun berkumpulan.
<b>FITT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'F' mewakili '<i>Frequency</i>' (kekerapan) yang merujuk kepada berapa kerap kamu melakukan senaman.</li> <li>• 'I' mewakili '<i>Intensity</i>' (intensiti) yang merujuk kepada jumlah usaha yang kamu gunakan untuk melakukan senaman.</li> <li>• 'T' mewakili '<i>Time</i>' (tempoh) yang merujuk kepada berapa lama kamu melakukan senaman.</li> <li>• 'T' mewakili '<i>Type</i>' (jenis) yang merujuk kepada jenis senaman yang kamu lakukan.</li> </ul>
<b>Gaya Fosbury Flop</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaya ini juga dikenali sebagai gaya rebah.</li> <li>• Gaya ini diperkenalkan oleh <i>Dick Fosbury</i> pada tahun 1965.</li> <li>• Gaya ini memerlukan pelaku melakukan larian landas yang melengkung, melonjak sambil melentikkan badan semasa melepasi palang.</li> </ul>
<b>Gaya Parry O'Brien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaya ini juga dikenali sebagai gaya menggelongsor.</li> <li>• Gaya ini diperkenalkan oleh <i>Parry O'Brien</i> pada tahun 1951.</li> <li>• Gaya ini memerlukan pelaku membelakangi kawasan lontaran, menggelongsor, memutar badan 180°, dan melontar.</li> </ul>
<b>Gaya Tanpa Visual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaya hantaran baton di mana pelari yang akan menerima baton tidak akan melihat rakan semasa pertukaran baton berlaku.</li> <li>• Gaya ini biasanya digunakan dalam acara lari berganti-ganti 4x100m.</li> </ul>
<b>Gaya Visual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaya hantaran baton di mana pelari yang akan menerima baton melihat rakan semasa pertukaran baton berlaku.</li> <li>• Gaya ini biasanya digunakan dalam acara lari berganti-ganti 4x400m.</li> </ul>

PERKATAAN	PENERANGAN
<b>Giant finger</b>	Aktiviti berhalangan di mana peserta perlu mengalihkan gelung bersaiz besar (tiub tayar) dari tiang pertama ke tiang kedua secara berkumpulan.
<b>Kadar Nadi Latihan</b>	Kadar yang perlu dikekalkan semasa senaman aerobik untuk mencapai sasaran latihan. Kadar ini biasanya berada pada tahap intensiti 65% ke 85% kadar nadi maksimum.
<b>Kadar Nadi Maksimum</b>	Bilangan degupan tertinggi yang boleh dicapai oleh jantung dalam satu minit.
<b>Kadar Nadi Rehat</b>	Bilangan degupan minimum jantung yang diperlukan untuk mengekalkan fungsi badan semasa rehat.
<b>Lipatan kulit</b>	Satu cubitan kulit berserta lemak di bawahnya. Ketebalan cubitan ini akan menunjukkan status kandungan lemak badan.
<b>Lob (badminton)</b>	Pukulan bertahan di mana bulu tangkis dihantar tinggi ke belakang.
<b>Low element course</b>	Sebahagian daripada aktiviti tali yang berbentuk rintangan pada kedudukan rendah dan digunakan untuk membentuk kerjasama dalam berkumpulan.
<b>Menyangga (bola tampar)</b>	Hantaran bawah tangan, hantaran ini dilakukan pada aras bawah tangan yang menggunakan kedua-dua belah tangan.
<b>Menyerkap (bola sepak)</b>	Menahan bola dengan serapan daya bagi tujuan kawalan bola.
<b>Pike</b>	Kedudukan semasa layangan di udara di mana badan difleksikan di bahagian pinggang tetapi kaki dikekalkan lurus.
<b>Pivot (bola jaring)</b>	Kaki yang mendarat selepas menerima bola dijadikan paksi.
<b>Pukulan junam (drop short)</b>	Pukulan yang dilakukan dengan bulu tangkis melepasi kawasan pihak lawan dan menghampiri jaring.
<b>Servis tinggi</b>	Servis dilakukan dengan pukulan kuat dengan bulu tangkis melambung tinggi hingga sampai di garisan belakang. Boleh dilakukan secara <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> .



PERKATAAN	PENERANGAN
<b>Servis pendek</b>	Servis yang dilakukan secara <i>forehand</i> atau <i>backhand</i> . Sevis dilakukan serendah mungkin dengan ketinggian jaring sehingga lawan mengalami kesukaran mengembalikan bulu tangkis.
<b>Smesy</b>	Lakuan memukul bulu tangkis dengan gerakan raket di atas dan di sekitar kepala dari sisi badan yang mempunyai raket ke sisi badan yang tidak memegang raket.
<b>Spider web</b>	Aktiviti halangan tali berbentuk sarang labah-labah yang mempunyai pelbagai saiz lubang dan diikat pada dua tiang di mana semua peserta perlu menyeberangi halangan tersebut tanpa menyentuh mana-mana bahagian tali.
<b>Straddle (gimnastik asas)</b>	Melompat dengan kaki dikangkangkan semasa layangan.
<b>Takel (bola sepak)</b>	Menggunakan kaki untuk merebut bola daripada kawalan kaki pihak lawan.
<b>Tarian Joget</b>	Sejenis tarian Melayu tradisional yang mementingkan gerak geri kaki berbanding tangan dengan tempo yang sederhana dan pantas.
<b>Tarian Sumazau</b>	Sejenis tarian tradisi rakyat Sabah dari suku kaum Kadazandusun, yang diilhamkan dari pergerakan burung helang terbang dan dipersembahkan pada Hari Keamatan.
<b>Tuck (gimnastik asas)</b>	Kedudukan di udara semasa dalam layangan kedua-dua belah lutut difleksi dan dirapatkan ke dada.



# **PENDIDIKAN KESIHATAN**



## **PENGENALAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu untuk meningkatkan literasi kesihatan murid yang merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Literasi kesihatan merupakan salah aset abad ke-21 iaitu kemahiran memperoleh, menginterpretasi, dan memahami maklumat mengenai kesihatan serta perkhidmatan kesihatan untuk meningkatkan kualiti hidup.

Murid merupakan aset negara 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 itu, kurikulum Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi dasar pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekak menghadapi cabaran global masa kini.

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

## **MATLAMAT PENDIDIKAN KESIHATAN**

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

## **OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN**

Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif yang berikut:

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

## FOKUS PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan memberi fokus kepada literasi kesihatan dengan penekanan kepada kemahiran iaitu *skills-based health education*. Pendidikan Kesihatan berasaskan kemahiran merujuk kepada kemahiran kecekapan psikososial (*life skills*) yang membolehkan murid mengekalkan gaya hidup sihat melalui pemerolehan maklumat, pembentukan sikap atau tabiat, kemahiran yang merangkumi nilai-nilai murni, pelbagai pengalaman pembelajaran, dan penekanan kepada kaedah partisipatori.

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

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

## STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Selaras dengan hasrat dan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, Pendidikan Kesihatan menekankan perkembangan individu yang menyeluruh dan bersepadu dari aspek intelek, rohani, emosi dan jasmani. Oleh itu, pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan perlu memberi tumpuan terhadap pemerolehan ilmu pengetahuan dan kemahiran asas kesihatan serta pemupukan dan penghayatan nilai.

### 1. 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 Pendidikan Kesihatan. 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 Pendidikan Kesihatan.

## **2. Pembelajaran Inkuiri**

Penggunaan pelbagai pendekatan pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan murid secara aktif adalah perlu untuk membolehkan murid memperoleh pengalaman dan memahami konsep menjaga diri, keluarga serta komuniti. Bagi tujuan ini, pembelajaran inkuiri serta pembelajaran melalui pengalaman sangat digalakkan. Antara kaedah dan teknik yang boleh digunakan termasuk aktiviti kumpulan, kerja luar, perbincangan serta kajian kes. Pendekatan ini memerlukan murid untuk mencari maklumat melalui kaedah kajian yang merangkumi aktiviti merancang, meneroka, menganalisis dan

merumus. Pengalaman pembelajaran seperti ini dapat memberi peluang kepada murid untuk melahirkan pandangan sendiri, asas untuk membina semangat, membina sikap sentiasa cinta dan dahagakan ilmu, minat membaca serta belajar seumur hidup. Pembelajaran inkuiri juga memberi peluang untuk murid berfikir secara kreatif dan inovatif untuk membolehkan murid membuat keputusan, meningkatkan literasi kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat.

## **3. Pembelajaran Berasaskan Kerja Projek**

Pembelajaran Berasaskan Kerja Projek merupakan satu pendekatan pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan murid mengkaji secara mendalam sesuatu isu, penyiasatan isu tersebut dan menghasilkan sesuatu produk. Produk boleh dalam bentuk laporan, persembahan atau hasil kerja tangan. Kajian kes dalam mata pelajaran KSSM 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. Penggunaan

teknologi maklumat dan komunikasi seperti Internet, e-mel, dan sidang telekomunikasi dalam proses pengajaran serta pembelajaran perlu digalakkan sebagai melengkapkan diri dengan kemahiran abad ke-21.

#### **4. Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai**

Melalui Teori Kecerdasan Pelbagai (TKP), guru dapat mengenal pasti persamaan dan perbezaan keupayaan individu yang unik. TKP terdiri daripada lapan jenis kecerdasan iaitu, verbal-linguistik, logik-matematik, visual-ruang, kinestetik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis. Dalam menjalankan aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan yang terdapat dalam TKP 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 dan 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.

#### **5. 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*.

#### **PENTAKSIRAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

Pentaksiran dalam KSSM Pendidikan Kesihatan dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Pentaksiran berasaskan sekolah ini dilaksanakan dalam bentuk pentaksiran formatif yang dijalankan seiring dengan proses p&p. Pentaksiran sumatif pula dilaksana di akhir semester atau tahun.

Perkara yang ditaksir merangkumi penguasaan pengetahuan, penerapan sikap dan nilai, penguasaan kemahiran, status kesihatan serta amalan harian. Hasil pentaksiran digunakan untuk tindakan susulan bagi meningkatkan pembelajaran murid dan memperbaiki pengajaran guru. Pelaporan dibuat pada peringkat sekolah untuk memberi maklum balas kepada murid, ibu bapa dan guru lain.



Pentaksiran dilakukan secara berterusan semasa proses p&p melalui pelbagai cara. Antaranya ialah kerja projek, kajian kes, menghasilkan karya kreatif, membuat demonstrasi, simulasi, kuiz dan ujian bertulis serta melalui pemerhatian.

### **Pentaksiran Berasaskan Sekolah**

Pentaksiran Berasaskan Sekolah (PBS) adalah proses mendapatkan maklumat tentang sejauh mana murid tahu, faham dan boleh buat atau telah menguasai apa yang dipelajari berdasarkan pernyataan standard prestasi yang ditetapkan mengikut tahap-tahap pencapaian seperti dihasratkan dalam dokumen kurikulum. PBS amat penting untuk menentukan keberkesanan guru dan pihak sekolah dalam usaha menghasilkan insan yang harmoni dan seimbang. PBS menagihkan komitmen yang tinggi serta hala tuju yang jelas daripada pihak guru dan sekolah untuk memperkembangkan potensi setiap murid ke tahap maksimum.

### **Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Kesihatan**

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

## ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial iaitu PEERS (75%), pemakanan (15%) dan pertolongan cemas (10%).



Rajah 2: Skop Kurikulum Pendidikan Kesihatan

Sejumlah 18 jam dalam penjadualan persekolahan setahun diagihkan untuk pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan bagi sekolah menengah seperti Jadual 3. Pelaksanaan p&p mata pelajaran Pendidikan Kesihatan bagi bulan yang pertama iaitu minggu pertama PJ:PJ, minggu ke-2 PJ:PK, minggu ke-3 PJ:PJ, dan minggu ke-4 PJ:PK serta berterusan bulan yang seterusnya.

Jadual 3: Cadangan Pengagihan Waktu

KSSM Pendidikan Kesihatan		
Kandungan	Peratusan	Jam
Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)	75%	15 Jam
Pemakanan	15%	2 jam
Pertolongan Cemas	10%	1 jam
Jumlah Keseluruhan		18 Jam

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

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

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

### **2. Pemakanan**

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

### **3. Pertolongan Cemas**

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

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

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

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

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

1. Membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga dan 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; dan
3. Memperoleh kemahiran membuat keputusan secara bijak dan bertanggungjawab tentang kesihatan dan tingkah laku seksual pada masa kini serta masa depan.

PEERS merangkumi:

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

- Pencegahan penyakit  
Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.
- Keselamatan  
Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang tidak dikenali dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan **Standard Kandungan, Standard Pembelajaran** dan **Standard Prestasi** yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti bermaksud semua murid perlu diberi pendidikan yang berkualiti. Justeru, kurikulum berasaskan standard memberi pendidikan berkualiti yang sama kepada semua murid.

**DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN (DSKP)**

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



# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Komponen Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek perkembangan seksual sekunder, pengaruh multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko, pengaruh rokok, alkohol dan dadah, buli serta gangsterisme. Penekanan juga diberi kepada aspek kekeluargaan di mana keluarga merupakan institusi asas manusia serta kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal. PEERS juga memberi fokus kepada cara mengatasi masalah jerawat, senggugut dan pencegahan kanser serviks.





## 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>1.1 <b>Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perkembangan seksual sekunder</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Mengetahui maksud perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.</p> <p>1.1.2 Mengaplikasikan cara mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran membuat keputusan dalam menangani perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.</p> <p>1.1.4 Menilai perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan maksud perkembangan seksual sekunder.</p> <p>Menerangkan cara-cara mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.</p> <p>Menjelaskan dengan contoh perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.</p> <p>Memilih kemahiran yang sesuai untuk membuat keputusan dalam menangani perubahan emosi diri sendiri semasa perkembangan seksual sekunder.</p> <p>Mengesyorkan cara-cara menangani perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.</p> <p>Berkomunikasi secara berkesan dengan orang lain tentang kebaikan menangani masalah yang dialami semasa perkembangan seksual sekunder.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diari</li> </ul> <p>Membuat catatan perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder selama sebulan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>World Cafe</i></li> </ul> <p>Sumbang saran bagaimana faktor dan kesan perubahan emosi mempengaruhi keputusan yang diambil semasa perkembangan seksual sekunder.</p>

## 2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>2.1 <b>Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengaruh multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Memahami pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>2.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menangani pengaruh negatif multimedia terhadap tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>2.1.3 Menganalisis pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>2.1.4 Menjana idea cara menangani tingkah laku seksual berisiko dan kepentingan penahanan diri daripada seks.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>Menerangkan kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>Menjelaskan dengan contoh cara menangani pengaruh negatif multimedia terhadap tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>Membuat kajian tentang pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>Menghubungkan kemahiran mengurus naluri syahwat dengan tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>Menyebarkan maklumat mengenai risiko seks sebelum nikah, dan kepentingan penahanan diri daripada seks.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perbincangan berkumpulan</li> </ul> <p>Isu-isu rogol, liwat, sumbang mahram dan sebagainya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari maklumat Meneroka maklumat dan menganalisis kesan negatif jangka pendek dan kesan jangka panjang multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</li> <li>Buletin Menghasilkan buletin mingguan khas mengenai kesan negatif multimedia.</li> </ul>

### 3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>3.1 <b>Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pengaruh rokok, alkohol dan dadah</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Memahami pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga serta masyarakat.</p> <p>3.1.2 Mengaplikasikan kemahiran mengelak diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</p> <p>3.1.3 Menganalisis kesan bahaya asap rokok kepada perokok pasif.</p> <p>3.1.4 Menilai taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>Menjelaskan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>Menjelaskan dengan contoh kesan bahaya asap rokok terhadap perokok pasif.</p> <p>Meramalkan taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.</p> <p>Membuat keputusan mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</p> <p>Menghasilkan bahan sebaran maklumat tentang bahaya dan kemahiran mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melabel anggota Menggunakan model tubuh manusia, mengenal pasti bahagian dan sistem tubuh manusia yang rosak akibat pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</li> <li>▪ <i>Sticker</i>/brosur Menghasilkan pelbagai <i>sticker</i> atau brosur mengenai pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</li> <li>▪ Program kesedaran berkaitan pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</li> </ul>

#### 4.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>4.1 <b>Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemikiran positif</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Mengetahui maksud dan ciri-ciri pemikiran positif.</p> <p>4.1.2 Memahami faedah pemikiran positif dalam mengurus mental dan emosi.</p> <p>4.1.3 Mengaplikasikan cara mengurus pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.</p> <p>4.1.4 Menganalisis hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan maksud dan ciri-ciri pemikiran positif.</p> <p>Menerangkan faedah pemikiran positif dalam mengurus mental dan emosi.</p> <p>Menjelaskan dengan contoh ciri-ciri pemikiran positif dan pemikiran negatif.</p> <p>Mengesyorkan cara pemikiran positif mengikut situasi berbeza dalam kehidupan harian.</p> <p>Membincangkan hubung kait antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.</p> <p>Menjana idea cara mengurus pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumbang saran Pemikiran positif dan negatif berdasarkan situasi yang diberi oleh guru.</li> <li>Perbahasan terbuka Mental atau emosi mempengaruhi dalam membuat keputusan terhadap tingkah laku.</li> <li>Mencipta slogan Mesej berasaskan kepada pemikiran positif.</li> <li>Program 'Bina Insan' Pemikiran positif dalam kehidupan harian.</li> </ul>

## 5.0 KEKELUARGAAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perkahwinan</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Mengetahui tujuan perkahwinan.</p> <p>5.1.2 Mengaplikasikan cara menyesuaikan diri sekiranya berlaku perubahan dalam struktur keluarga.</p> <p>5.1.3 Menilai peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan (<i>extended</i>) atau keluarga tunggal.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan tujuan perkahwinan.</p> <p>Menghuraikan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal.</p> <p>Menjelaskan dengan contoh jenis-jenis keluarga dalam kehidupan harian.</p> <p>Menjelaskan melalui contoh kepentingan menyesuaikan diri sekiranya berlaku perubahan struktur keluarga.</p> <p>Meramalkan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal sekiranya berlaku perubahan struktur keluarga.</p> <p>Menyebarkan maklumat mengenai cara penyesuaian diri dengan perubahan struktur keluarga.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salasilah keluarga dan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal.</li> <li>Mencipta garis masa keluarga (<i>life events</i>)</li> </ul> <p>Peristiwa signifikan yang berlaku dalam keluarga.</p>

## 6.0 PERHUBUNGAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>6.1 <b>Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>6.1.1 Mengetahui cara berkomunikasi secara lisan dan bukan lisan.</p> <p>6.1.2 Memahami perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p> <p>6.1.3 Mengaplikasi kemahiran berkomunikasi secara berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan <i>eye-contact</i> serta meluahkan perasaan, idea dan fikiran.</p> <p>6.1.4 Menilai kepentingan berkomunikasi secara berkesan dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>Menyatakan perbezaan komunikasi secara lisan dengan bukan lisan.</p> <p>Menerangkan kepentingan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p> <p>Mempraktikkan kemahiran komunikasi berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan <i>eye-contact</i> serta meluahkan perasaan, idea dan fikiran.</p> <p>Menyelesaikan masalah dengan menggunakan kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal.</p> <p>Menghubungkan kepentingan kemahiran komunikasi berkesan dengan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain '<i>Win, Lose or Draw</i>' <ul style="list-style-type: none"> <li>Meneka dialog berdasarkan topik.</li> <li>Bandingkan komunikasi secara lisan dan bukan lisan dengan dialog asal.</li> <li>Lihat bagaimana komunikasi berlaku dalam kalangan ahli kumpulan.</li> </ul> </li> <li>Main peranan</li> </ul>

		6	Menjana idea cara kemahiran komunikasi berkesan untuk menyelesaikan masalah.	
--	--	---	--	--

## 7.0 PENYAKIT

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p><b>7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jerawat</li> <li>• Senggugut</li> <li>• Kanser serviks</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>7.1.1 Mengetahui masalah jerawat, senggugut, dan kanser serviks.</p> <p>7.1.2 Memahami langkah-langkah pencegahan kanser serviks.</p> <p>7.1.3 Menilai langkah-langkah pencegahan yang boleh diambil untuk mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyenaraikan masalah yang dialami akibat jerawat dan senggugut.</p> <p>Membincangkan langkah-langkah pencegahan kanser serviks.</p> <p>Menjelaskan dengan contoh langkah-langkah pencegahan masalah jerawat dan senggugut.</p> <p>Memilih cara mengurus diri jika mengalami masalah jerawat dan senggugut.</p> <p>Meramalkan kesan sekiranya tidak mengambil langkah-langkah pencegahan untuk mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.</p> <p>Menyebarkan maklumat berkaitan cara mencegah atau mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ceramah kesihatan diri</li> <li>▪ Apa kata <i>survey</i>? Fakta atau mitos tentang masalah jerawat dan senggugut.</li> </ul> <p>Nota :</p> <p>Suntikan <i>Human Papilloma Virus</i> (HPV) untuk mencegah dan mengurangkan risiko kanser serviks.</p>



## 8.0 KESELAMATAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>8.1 <b>Menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buli</li> <li>• Gangsterisme</li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>8.1.1 Mengetahui maksud membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>8.1.2 Memahami faktor-faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>8.1.4 Menilai kesan membuli dan dibuli terhadap diri dan keluarga.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan maksud membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>Membincangkan faktor-faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>Mempraktikkan kemahiran berkata TIDAK untuk mengelak diri daripada membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>Menjelaskan melalui contoh langkah-langkah yang boleh diambil untuk menghindari perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>Meramalkan kesan buli dan gangsterisme terhadap diri dan keluarga.</p> <p>Menghasilkan karya tentang perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ceramah</li> <li>▪ Kes-kes juvana.</li> <li>▪ Membina ikrar untuk mengelak diri daripada perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.</li> <li>▪ Buku skrap</li> </ul>



# PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada pemakanan yang sesuai berdasarkan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan untuk menangani obesiti serta kurang berat badan.



## 9.0 PEMAKANAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
9.0 <b>Amalan pemakanan sihat dan selamat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makro nutrien</li> <li>• Mikro nutrien</li> </ul>	Murid boleh:	1	Menyatakan maksud makro nutrien dan mikro nutrien.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merancang menu</li> </ul> Sajian makan tengah hari untuk tiga hari dengan mengambil kira faktor keseimbangan nutrien.  Nota: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mineral seperti kalsium, zat besi, iodin.</li> <li>▪ Vitamin seperti vitamin A dan C.</li> </ul>
	9.1.1 Memahami fungsi dan kepentingan makro nutrien iaitu karbohidrat, protein serta lemak.	2	Menerangkan fungsi dan kepentingan makro nutrien serta mikro nutrien.	
	9.1.2 Memahami fungsi dan kepentingan mikro nutrien iaitu mineral serta vitamin.	3	Menjelaskan kepentingan pengambilan makro dan mikro nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.	
	9.1.3 Menganalisis pemakanan yang sesuai berdasarkan makro nutrien dan mikro nutrien untuk menangani obesiti serta kurang berat badan.	4	Memilih jenis makanan berdasarkan kandungan nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.	
	9.1.4 Menilai kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.	5	Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.	
		6	Merancang diet yang sesuai untuk menangani obesiti dan kurang berat badan.	



# PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada prinsip dan prosedur D.R.A.B.C. dan bertindak secara bijak dalam situasi kecemasan.





## 10.0 PERTOLONGAN CEMAS

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
<p>10.1 <b>Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D - <i>Danger</i></li> <li>• R - <i>Response</i></li> <li>• A - <i>Airway</i></li> <li>• B - <i>Breathing</i></li> <li>• C - <i>Circulation</i></li> </ul>	<p>Murid boleh:</p> <p>10.1.1 Mengetahui prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.</p> <p>10.1.2 Mengaplikasi prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.</p> <p>10.1.3 Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur D.R.A.B.C.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.</p> <p>Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.</p> <p>Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur D.R.A.B.C.</p> <p>Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk D.R.A.B.C.</p> <p>Membuat pertimbangan terhadap prosedur D.R.A.B.C. mengikut situasi kecemasan.</p> <p>Berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan prosedur D.R.A.B.C.</p>	<p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lakonan Secara spontan dilakonan apabila situasi diberi.</li> <li>• Membina carta aliran D.R.A.B.C.</li> <li>▪ Menghasilkan ilustrasi dan penulisan secara kreatif.</li> </ul>



**PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI**

1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
2. Kamariah binti Mohd Yassin Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
3. Nawi bin Razali Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
4. Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
5. Mohd Irwan bin Miskob Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
6. Zamrus bin A. Rahman Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
7. Chia Chiow Ming IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
8. Kok Mong Lin IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
9. Azizah binti Md Amin IPG Kampus Pendidikan Islam, Selangor
10. Norhizan bin Zainol IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor
11. Poniran bin Salamon IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor
12. Syed Muhd Kamal bin S.A Bakar IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor
13. Othman bin Che Man IPG Kampus Tuanku Bainun, Pulau Pinang
14. Adib bin Sulaiman IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor
15. Shankaralingam A/L Ramalingam Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 16. | Mohd Fauzi bin Narsri                   | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor |
| 17. | Wan Ibrahim bin Wan Chik                | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor |
| 18. | Fakhri bin Mohd Nor                     | SK Bangsar, Kuala Lumpur                   |
| 19. | Ahmad Shaker bin Abdul Majeed           | SMK Ayer Hangat, Langkawi                  |
| 20. | Ghazali bin Sulong                      | SMK Cabang Empat, Kelantan                 |
| 21. | Kua Eh Jun                              | SMK Penambang, Kelantan                    |
| 22. | Gopal A/L Raman                         | SMK Puchong Permai, Selangor               |
| 23. | Lim Teng Hooi                           | SMK Seri Desa, Selangor                    |
| 24. | Abdul Razak bin Sulaiman                | SMK Seri Indah, Selangor                   |
| 25. | Zool Hilmi bin Abu Bakar                | SMK Tengku Lela Segara, Terengganu         |
| 26. | Noorru Afniza binti Ahmad Jamaludin     | SSN SMK Seri Kota, Melaka                  |
| 27. | Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi    | Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor   |
| 28. | Prof. Madya Dr. Nur Ikhwan bin Mohammad | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak  |
| 29. | Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid         | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak  |
| 30. | Dr. Kok Lian Yee                        | Universiti Putra Malaysia, Selangor        |

**PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN**

- |     |                                  |  |
|-----|----------------------------------|--|
| 1.  | Mohamed Salim Bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 2.  | Tan Huey Ning                    | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 3.  | Muhammad Nasir Bin Darman        | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 4.  | Nur Muriza Binti Musa            | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 5.  | Zahari Bin A. Hasan              | Bahagian Pembangunan Kurikulum                   |
| 6.  | Datin Dr. Fauzi Binti Ismail     | Hospital Kuala Lumpur                            |
| 7.  | Datin Dr. Sheila Marimuthu       | Hospital Kuala Lumpur                            |
| 8.  | Gananathan a/l M. Nadarajah      | IPG Kampus Ilmu Khas                             |
| 9.  | Noor Izrain Binti Kamsiran       | IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka               |
| 10. | Noorashid Bin Din, Phd.          | IPG Kampus Pulau Pinang                          |
| 11. | Hamillia Saini Binti Mohamad     | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu     |
| 12. | Dr. Saidatul Norbaya Binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia                   |
| 13. | Dr. Hamizah Binti Mohd Hassan    | Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 14. | Lim Poh Yien                     | SMJK Yu Hua, Selangor                            |
| 15. | Azlina Binti Abu Seman           | SMK Aman Jaya, Kedah                             |
| 16. | Elizabeth Chong                  | SMK Bukit Mewah, Negeri Sembilan                 |
| 17. | Eu Mee Seong                     | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan             |
| 18. | Lim Aik Kuan                     | SMK Klebang Besar, Melaka                        |

- |     |                                       |                                       |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 19. | Sukhdev Singh a/l Major Singh         | SMK Miharja, Kuala Lumpur             |
| 20. | Faridah Binti Md Hasan                | SMK Naka, Kedah                       |
| 21. | Zawiah Binti Abas                     | SMK Putra, Terengganu                 |
| 22. | Noor Mazwin Binti Idris               | SMK Taman Inderawasih, Pulau Pinang   |
| 23. | Low Shiek Li                          | SMK USJ 8, Selangor                   |
| 24. | Prof. Dr. Lukman @ Zawawi Bin Mohamad | Universiti Islam Sultan Zainal Abidin |
| 25. | Prof. Dr. Norimah Binti A. Karim      | Universiti Kebangsaan Malaysia        |
| 26. | Prof. Dr. Sarinah Low Binti Abdullah  | Universiti Malaya                     |
| 27. | Prof. Dr. Foong Kin                   | Universiti Sains Malaysia             |





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>