



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
Dokumen Penjajaran Kurikulum
PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 1
EDISI 2

KATA PENGANTAR



Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah melaksanakan penjajaran kurikulum selaras dengan pengumuman pembukaan semula sekolah berdasarkan Takwim Persekolahan 2020 yang dipinda. Pada ketika itu, Kandungan Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) telah diujarkan bagi tujuan kegunaan pengajaran dan pembelajaran bagi memenuhi keperluan pembelajaran murid yang terkesan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Susulan penutupan semula sekolah sepenuhnya mulai 9 November 2020, sekolah telah melaksanakan pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR) sehingga hari terakhir persekolahan bagi tahun 2020. Meskipun guru telah berusaha untuk melaksanakan PdPR, namun masih terdapat cabaran dari aspek pelaksanaannya yang akan memberi implikasi terhadap pembelajaran murid pada tahun 2021. Sehubungan dengan itu, KPM telah memutuskan untuk meneruskan pelaksanaan Penjajaran Kurikulum Versi 2.0 bagi tahun 2021.

Penjajaran Kurikulum Versi 2.0 merupakan usaha KPM bagi membantu guru untuk memastikan kelangsungan pembelajaran murid dilaksanakan. Kurikulum yang diujarkan ini bukanlah

kurikulum baharu, tetapi kurikulum sedia ada yang disusun semula berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) KSSM serta ditambah baik daripada dokumen penjajaran kurikulum sebelumnya. Kandungan kurikulum disusun berdasarkan kandungan asas yang perlu dikuasai oleh murid. Manakala, kandungan tambahan dan pelengkap perlu diajar bagi menyokong keseluruhan pembelajaran sesuatu mata pelajaran yang boleh dilaksanakan melalui pelbagai kaedah dan teknik pembelajaran.

Harapan KPM agar guru dapat terus merancang dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran pada tahun 2021 dengan lebih berkesan. KPM juga merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam melaksanakan kurikulum yang diujarkan.

Dr. LATIP BIN MUHAMMAD

Timbalan Pengarah Kanan
(Kluster Dasar dan Sains & Teknologi)
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Gimnastik Asas	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Gimnastik Asas</p> <p>1.1 Melakukan kemahiran lantunan dan layangan di atas trampolin.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.1.1 Membuat bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i> dan <i>straddle</i> semasa layangan di atas trampolin.</p> <p>1.1.2 Melakukan pelbagai putaran semasa melakukan layangan di atas trampolin.</p> <p>1.1.3 Mereka cipta rutin pergerakan berdasarkan kemahiran lantunan, putaran dan bentuk badan di atas trampolin.</p> <p>1.1.4 Melakukan persembahan rutin yang telah direka cipta.</p>	<p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Gimnastik Asas</p> <p>2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.1.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai.</p> <p>5.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.1.4 Menenal pasti gabungan kemahiran lantunan, bentuk badan dan putaran yang sesuai digunakan semasa mereka cipta rutin pergerakan di atas trampolin.</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>KEMAHIRAN</p> <p>Pergerakan Berirama</p>		<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Pergerakan Berirama Pergerakan Berirama</p> <p>1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.2.1 Mereka cipta pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar.</p>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.2 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.2.2 Melakukan kemahiran dalam tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.2.3 Mereka cipta pergerakan tarian menggunakan langkah joget dan sumazau serta mempersembahkan mengikut muzik.</p> <p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 2.2.1 Memerihalkan tema, pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus dalam pergerakan kreatif yang direka cipta.</p>	<p>5.3.3 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.2.2 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Joget dan Sumazau.</p> <p>2.2.3 Menjelaskan perkaitan antara konsep pergerakan dengan nilai estetika berdasarkan rutin pergerakan tarian yang direka cipta.</p>	
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Serangan: Bola Sepak</p>	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Sepak</p> <p>1.3 Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Sepak</p> <p>1.3 Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Memainkan peranan secara aktif semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<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> <p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Bola Sepak</p> <p>2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola sepak.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>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>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<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>	
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Serangan: Bola Jaring</p>	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Jaring</p> <p>1.4 Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.</p>	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Jaring</p> <p>1.4 Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke pelbagai arah dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>1.4.5 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>	<p>1.4.4 Melakukan kemahiran menjaring secara statik dan menjaring gerak selangkah dari pelbagai jarak dalam situasi permainan.</p> <p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Bola Jaring</p> <p>2.4 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola jaring.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>STANDARD PEMBELAJARAN</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>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<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>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Kategori Jaring: Bola Tampar	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Tampar</p> <p>1.5 Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>1.5.4 Melakukan kemahiran merejam bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.5 Melakukan kemahiran mengadang bola dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Tampar</p> <p>1.5 Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.5.3 Melakukan kemahiran servis bawah dan servis atas dalam situasi permainan.</p> <p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Bola Tampar</p> <p>2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola tampar.</p>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>	<p>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Kategori Jaring: Badminton	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Badminton</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas badminton dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.6.3 Melakukan pelbagai kemahiran pukulan lob dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.4 Melakukan pukulan junam (drop short) dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Badminton</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas badminton dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.6.1 Melakukan kemahiran servis tinggi dan servis pendek dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.2 Melakukan kemahiran pukulan hadapan dan kilas dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.5 Melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Asas Badminton</p> <p>2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas badminton.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<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>	
<p>KEMAHIRAN Olahraga Asas</p>	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Olahraga Asas 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 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>.</p>	<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Olahraga Asas 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 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.</p>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 5.2.1 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik dalam Kemahiran Olahraga Asas</p> <p>2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>5.2.4 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti dalam pelbagai situasi.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.7.4 Menjelaskan kepentingan pergerakan menggelongsor semasa melakukan kemahiran lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i> .	
KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan		<p>ASPEK 1: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.8.1 Melakukan aktiviti tali aras rendah (low element course) 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>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>ASPEK 2: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan dalam Aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>2.8 Menjana idea kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>	<p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KECERGASAN</p> <p>Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan</p>		<p>ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN KOMPONEN KECERGASAN BERDASARKAN KESIHATAN Kapasiti Aerobik</p> <p>3.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>3.1.1 Mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri untuk mendapatkan kadar nadi latihan.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik tiga hingga enam kali seminggu berdasarkan prinsip frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti dan jenis aktiviti (F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type (FITT)).</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kelenturan</p> <p>3.2 Melakukan senaman kelenturan.</p>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>STANDARD PEMBELAJARAN 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Daya Tahan dan Kekuatan Otot 3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot teras yang melibatkan <i>rectus abdominis, internal oblique, external oblique, tranverse abdominis, erector spinae</i> dan <i>multifidus</i> dengan lakukan yang betul.</p> <p>3.3.2 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Komposisi Badan 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p>	<p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.4 Berkomunikasi secara berkesan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.5 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.</p> <p>5.3.6 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>STANDARD PEMBELAJARAN 3.4.1 Mengukur lipatan kulit menggunakan kaliper pada dua titik cubitan di otot trisep dan otot gastroknemius.</p> <p>ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN KOMPONEN KECERGASAN Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Kapasiti Aerobik 4.1 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 4.1.1 Mengenal pasti kaedah pengiraan kadar nadi latihan. 4.1.2 Mengenal pasti frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti dan jenis aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Kelenturan</p> <p>4.2 Menggunakan pengetahuan melakukan senaman bagi meningkatkan kelenturan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot</p> <p>4.3 Menggunakan pengetahuan konsep, prinsip dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>4.3.1 Menjelaskan peranan otot teras dalam kehidupan harian.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<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>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Komposisi Badan</p> <p>4.4 Menggunakan pengetahuan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KECERGASAN</p> <p>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p>	<p>ASPEK 3: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>	<p>ASPEK 4: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep, Prinsip dan Strategi dalam Kecergasan Fizikal</p> <p>4.5 Menggunakan konsep, prinsip dan strategi dalam pengukuran tahap kecergasan fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>4.5.1 Mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p> <p>4.5.2 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>ASPEK 5: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</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>

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reprodktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perkembangan seksual sekunder <p>Standard Pembelajaran</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>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengaruh multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Memahami pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran menangani pengaruh negatif multimedia terhadap tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>1.2.3 Menganalisis pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.</p> <p>1.2.4 Menjana idea cara menangani tingkah laku seksual berisiko dan kepentingan penahanan diri daripada seks.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengaruh rokok, alkohol dan dadah <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.1.1 Memahami pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga serta masyarakat.</p> <p>2.1.2 Mengaplikasikan kemahiran mengelak diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.</p> <p>2.1.3 Menganalisis kesan bahaya asap rokok kepada perokok pasif.</p> <p>2.1.4 Menilai taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p>Standard Kandungan</p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemikiran positif <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.1.1 Mengetahui maksud dan ciri-ciri pemikiran positif.</p> <p>3.1.2 Memahami faedah pemikiran positif dalam mengurus mental dan emosi.</p> <p>3.1.3 Mengaplikasikan cara mengurus pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.</p> <p>3.1.4 Menganalisis hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
4.0 KEKELUARGAAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perkahwinan <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Mengetahui tujuan perkahwinan.</p> <p>4.1.2 Mengaplikasikan cara menyesuaikan diri sekiranya berlaku perubahan dalam struktur keluarga.</p> <p>4.1.3 Menilai peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan (<i>extended</i>) atau keluarga tunggal.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
5.0 PERHUBUNGAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Mengetahui cara berkomunikasi secara lisan dan bukan lisan.</p> <p>5.1.2 Memahami perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p> <p>5.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkomunikasi secara berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan <i>eye-contact</i> serta meluahkan perasaan, idea dan fikiran.</p> <p>5.1.4 Menilai kepentingan berkomunikasi secara berkesan dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
6.0 PENYAKIT	<p>Standard Kandungan</p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jerawat • Senggugut • Kanser serviks <p>Standard Pembelajaran</p> <p>6.1.1 Mengetahui masalah jerawat, senggugut, dan kanser serviks.</p> <p>6.1.2 Memahami langkah langkah pencegahan kanser serviks.</p> <p>6.1.3 Menilai langkah-langkah pencegahan yang boleh diambil untuk mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
7.0 KESELAMATAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buli • Gangsterisme <p>Standard Pembelajaran</p> <p>7.1.1 Mengetahui maksud membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>7.1.2 Memahami faktor-faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gangsterisme.</p> <p>7.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli, dibuli serta gangsterisme.</p> <p>7.1.4 Menilai kesan membuli dan dibuli terhadap diri serta keluarga.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
8.0 PEMAKANAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makro nutrien • Mikro nutrien <p>Standard Pembelajaran</p> <p>8.1.1 Memahami fungsi dan kepentingan makro nutrien iaitu karbohidrat, protein serta lemak.</p> <p>8.1.2 Memahami fungsi dan kepentingan mikro nutrien iaitu mineral serta vitamin.</p> <p>8.1.3 Menganalisis pemakanan yang sesuai berdasarkan makro nutrien dan mikro nutrien untuk menangani obesiti serta kurang berat badan.</p> <p>8.1.4 Menilai kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
9.0 PERTOLONGAN CEMAS	<p>Standard Kandungan</p> <p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • D - <i>Danger</i> • R - <i>Response</i> • A - <i>Airway</i> • B - <i>Breathing</i> • C - <i>Circulation</i> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>9.1.1 Mengetahui prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.</p> <p>9.1.2 Mengaplikasikan prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.</p> <p>9.1.3 Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur D.R.A.B.C.</p>		

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