



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**  
**Dokumen Penjajaran Kurikulum**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**  
**TAHUN 2**

**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 Rendah (KSSR) telah diujicajakan 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 diujicajakan ini bukanlah

kurikulum baharu, tetapi kurikulum sedia ada yang disusun semula berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) KSSR 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 diujicajakan.

### **Dr. LATIP BIN MUHAMMAD**

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



# **KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI**



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Konsep Pergerakan		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.1 Meneroka pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.1.1 Melakukan pergerakan ke ruang am yang telah ditetapkan. 1.1.2 Melakukan pelbagai pergerakan yang meningkatkan kelajuan semasa bergerak.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.1 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. 5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.1.1 Membezakan pergerakan mengikut ruang.</p> <p>2.1.2 Membezakan pergerakan mengikut tempo.</p> <p>2.1.3 Mengenal pasti lakuan yang boleh meningkatkan kelajuan.</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b> Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor</p>		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, mencongklang (galloping), menggelongsor melompat, melompat sebelah kaki (hopping), berskip dan melonjak (leaping).</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p> <p>1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.3 Melompat berterusan tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.2.2 Melompat pada satu jarak, mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan lutut difleksi.</p> <p><b>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.2 Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.2.1 Mengenal pasti ciri-ciri lakuan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.2 Menerangkan kepentingan fleksi dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p> <p>2.2.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.</p>	<p>1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), meregang, membuai, meringkuk, mengilas, memusing, menolak, menarik, mengayun dan mengimbang.</p> <p>1.3.2 Menggabungkan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p> <p>1.3.3 Menggabungkan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dalam satu rangkaian pergerakan.</p> <p><b>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Kemahiran Manipulasi	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.4.2 Menggolek bola pada satu jarak.                      1.4.6 Menyerkap bola yang bergerak.                      1.4.8 Memukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder seperti bet softball.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.4.1 Melambung dan menangkap objek yang dilambung tinggi.                      1.4.3 Membaling bola pada satu jarak.                      1.4.4 Menangkap bola dengan serapan daya.                      1.4.5 Menendang bola yang digolekkan dengan perlahan.                      1.4.7 Memukul belon ke atas dan ke hadapan dengan menggunakan pemukul yang mempunyai permukaan luas seperti raket.                      1.4.9 Mengelecek bola menggunakan tangan pada satu jarak.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b>  <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.                      5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.                      5.1.4 Menggunakan alatan mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alatan dengan betul.                      5.2.2 Menerima cabaran, dan seronok semasa melakukan aktiviti.                      5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.4.10 Mengelecek bola menggunakan kaki pada satu jarak.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran manipulasi.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.3.1 Menyatakan perkaitan antara aplikasi daya dengan pergerakan objek.</p> <p>2.3.2 Menaakul postur badan semasa melakukan kemahiran manipulasi.</p> <p>2.3.3 Mengenal pasti titik kontak pada objek yang dipukul atau ditendang.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Pergerakan Berirama		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan berirama.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.5.1 Melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.4.1 Membezakan kelajuan pergerakan yang sesuai mengikut tempo.</p> <p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.4.2 Membuat justifikasi pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor yang sesuai dalam satu rangkaian pergerakan mengikut tempo.</p>	<p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pergerakan haiwan</li> </ul>		<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.6.1 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai bentuk dan arah.                      1.6.2 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada satah mendatar dan menegak.</p> <p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b>  <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.                      5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.                      5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.                      5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.                      5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.5.1 Menyatakan perkaitan antara bentuk badan dengan pergerakan haiwan yang diteroka.</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti satah pergerakan haiwan yang diteroka.</p>	<p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>
<p><b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Imbangan</li> </ul>	<p><b>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>1.7.3 Melakukan imbangan songsang dengan tiga tapak sokongan.</p>	<p><b>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.7 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.7.1 Melakukan imbangan statik pada pelbagai tapak sokongan.</p> <p>1.7.2 Melakukan imbangan dinamik pada pelbagai tapak sokongan.</p>	



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.6 Mengaplikasi pengetahuan konsep kestabilan bagi kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.6.1 Membezakan tapak sokongan untuk imbalan statik.</p> <p>2.6.2 Memerihalkan tapak sokongan yang sesuai untuk imbalan dinamik.</p> <p>2.6.3 Menjelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan imbalan songsang.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas ▪ Kemahiran Putaran	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.8.2 Melakukan guling depan posisi <i>straddle</i>.</p> <p>1.8.3 Melakukan guling belakang posisi <i>straddle</i>.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.8 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.8.1 Melakukan guling sisi berterusan.</p> <p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran putaran.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.7.1 Mengenal pasti bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa melakukan guling sisi, guling depan dan guling belakang.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.7.2 Membezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan semasa melakukan guling sisi, guling depan dan guling belakang.	
<b>KEMAHIRAN</b> Akuatik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</li> </ul>	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.9.2 Melakukan kemahiran apungan lentang.	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.9.3 Melakukan kemahiran berdiri dalam air dari posisi apungan lentang.  <b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi keyakinan dan keselamatan dalam air.	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan di air.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.9.1 Mematuhi peraturan sekitar kolam dan di dalam kolam.  <b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.8.1 Menjelaskan dengan contoh peraturan di kolam renang.</p> <p>2.8.2 Membahaskan postur badan semasa melakukan apungan lentang.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti teknik dirian selepas apungan lentang.</p>	<p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti dijalankan.</p>
<p><b>KEMAHIRAN</b> Akuatik Asas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Asas Renang</li> </ul>		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.10 Melakukan kemahiran asas renang dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.10.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dengan postur badan yang betul.</p>	<p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kemahiran asas renang.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.9.1 Menjelaskan turutan postur badan semasa melakukan tendangan keribas (flutter kick).</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b>                      Rekreasi dan Kesenggangan</p>			<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.11 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.11.1 Menggunakan konsep jam sebagai pandu arah semasa melakukan aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>1.11.2 Menggunakan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor semasa melakukan permainan tradisional Galah Panjang dan Teng-Teng.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.10 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.10.1 Mengenal pasti konsep jam untuk mencari arah dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</p> <p>2.10.2 Mentafsir maklumat dalam aktiviti Menjejak dan Mencari Harta Karun.</p> <p>2.10.3 Menyenaraikan kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor dalam permainan tradisional.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KECERGASAN</b> Konsep Kecergasan		<p><b>Aspek 3 :</b>  <b>Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti mencongklang (galloping), melompat sebelah kaki (hopping) dan melompat yang boleh meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan dan kadar nadi.                      3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p>	<p><b>Aspek 4 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      4.1.2 Menjelaskan perkaitan antara aktiviti menyejukkan badan dengan penurunan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.                      4.1.3 Menghuraikan keperluan air sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.                      4.1.4 Menyatakan makanan yang memberi tenaga dan membantu pertumbuhan.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Aspek 4 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      4.1.1 Menjelaskan perkaitan antara aktiviti memanaskan badan dengan peningkatan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b>  <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.                      5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.                      5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.                      5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p><b>KECERGASAN</b> Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kapasiti Aerobik</li> </ul>		<p><b>Aspek 3 :</b> <b>Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 3.2.1 Melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> <p><b>Aspek 4 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 4.2.1 Membandingkan kesan melakukan aktiviti fizikal dengan peningkatan kadar pernafasan.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>4.2.2 Membandingkan perubahan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.2.3 Memerihal degupan jantung dan kadar pernafasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p>
<p><b>KECERGASAN</b> Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kelenturan</li> </ul>		<p><b>Aspek 3 :</b> <b>Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada otot-otot utama.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Aspek 4 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      4.3.1 Mengenal pasti otot-otot utama pada bahagian yang meregang semasa aktiviti kelenturan dilakukan.</p>	
<p><b>KECERGASAN</b>                      Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Daya Tahan dan Kekuatan Otot</li> </ul>		<p><b>Aspek 3 :</b>  <b>Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.4.1 Melakukan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan yang melibatkan ringkuk tubi separa, tekan tubi ubah suai, jangkit kaki setempat, separa cangkung (half squat), hamstring curl dan lentik belakang ubah suai.</p> <p>3.4.2 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan.</p> <p><b>Aspek 4 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.4 Mengaplikasikan konsep asas daya tahan dan kekuatan otot.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.4.1 Menyatakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		4.4.2 Menyatakan kepentingan melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.	
<b>KECERGASAN</b> Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Komposisi Badan</li> </ul>			<b>Aspek 3 :</b> <b>Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.  <b>Standard Pembelajaran</b> 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.  3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat.

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Aspek 4 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      4.5.1 Menyatakan bentuk badan.                      4.5.2 Membanding berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.                      4.5.3 Menyatakan masalah kesihatan yang berkaitan dengan komposisi badan.</p> <p><b>Aspek 5 :</b>  <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>5.2 Mempunyai keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alat mengikut peraturan penggunaan dan fungsi alat dengan betul.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok 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><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Mengamalkan cara yang betul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postur</li> <li>• Rehat</li> <li>• Tidur</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.1.1 Menyatakan maksud postur, rehat dan tidur.</p> <p>1.1.2 Mengaplikasikan postur yang betul untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat.</p> <p>1.1.3 Menjana idea kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situasi sentuhan tidak selamat</li> <li>• Situasi sentuhan tidak selesa</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.1 Menyatakan situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p> <p>1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p> <p>1.2.3 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tembakau</li> <li>• Alkohol</li> <li>• Dadah</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.1.1 Menyatakan bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri serta orang lain.</p> <p>2.1.3 Menilai kepentingan kemahiran berkata TIDAK kepada bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Cara mengurus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan bimbang</li> <li>• Perasaan cemburu</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.1.1 Menyatakan perasaan bimbang dan cemburu.</p> <p>3.1.2 Mengaplikasikan cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.</p> <p>3.1.3 Menilai kesan kepada diri sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>4.0 KEKELUARGAAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Kepentingan menghargai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diri</li> <li>• Ahli keluarga</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.1.1 Menyatakan keistimewaan diri sebagai lelaki atau perempuan dalam keluarga.</p> <p>4.1.2 Mengaplikasikan cara menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.</p> <p>4.1.3 Menilai kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>5.0 PERHUBUNGAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Kasih sayang kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuhan</li> <li>• Diri</li> <li>• Ibu</li> <li>• Bapa</li> <li>• Penjaga</li> <li>• Ahli keluarga</li> <li>• Guru</li> <li>• Rakan</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Mengetahui cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.</p>		



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>5.1.2 Mengaplikasikan cara bersyukur kepada Tuhan dan berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.</p> <p>5.1.3 Menilai kepentingan menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
6.0 PENYAKIT	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyakit tangan, kaki dan mulut</li> <li>• Penyakit konjunktivitis</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>6.1.1 Menjelaskan penyakit tangan, kaki dan mulut, dan penyakit konjunktivitis.</p> <p>6.1.2 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit tangan, kaki dan mulut, dan penyakit konjunktivitis.</p> <p>6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah penyakit tangan, kaki dan mulut, dan penyakit konjunktivitis.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>7.0 KESELAMATAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Berkata TIDAK kepada pelawaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang yang dikenali</li> <li>• Orang yang tidak dikenali</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>7.1.1 Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.</p> <p>7.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali berdasarkan situasi.</p> <p>7.1.3 Menilai akibat jika menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
8.0 PEMAKANAN	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Mengamalkan dengan cara yang betul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabiat makan</li> <li>• Tabiat minum</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>8.1.1 Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat.</p> <p>(i) Waktu makan dan minum yang betul</p> <p>(ii) Kuantiti makanan dan minuman mengikut keperluan harian</p> <p>8.1.2 Menganalisis makanan dan minuman yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan serta obesiti.</p> <p>8.1.3 Menilai pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
9.0 PERTOLONGAN CEMAS	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <p>Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumah</li> <li>• Sekolah</li> <li>• Tempat awam</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>9.1.1 Menyatakan jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>9.1.2 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.</p> <p>9.1.3 Menilai tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.</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