



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**  
**Dokumen Penjajaran Kurikulum**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**  
**TAHUN 3**

**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 diujikaji 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 diujikaji 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 diujikaji.

### **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> Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Imbangan</li> </ul>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.1.1 Melakukan imbangan dinamik jambatan panjang (long bridge) dan kereta sorong.</p> <p>1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan kaki lejang (teeter-tooter) dengan sokongan dan dirian tangan dengan sokongan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>1.1.2 Melakukan imbangan statik dua tapak sokongan secara berpasangan, tugu secara berpasangan dan imbangan dekam.</p> <p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b>  <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktivitiimbangan.</p> <p>2.1.2 Menerangkan perbezaan luas tapak sokongan semasa melakukan pelbagai aktivitiimbangan.</p> <p>2.1.3 Menyatakan titik tumpuan berat badan (centre of mass) semasa melakukanimbangan.</p> <p>2.1.4 Menyatakan perkaitan antara kedudukan tangan dan jari dengan mengawalimbangan dalam dirian tangan.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Hambur dan Pendaratan</li> </ul>	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.2.1 Melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah.  1.2.2 Melakukan hambur kaki dari aras rendah ke aras tinggi.  1.2.3 Melakukan hambur dengan kedua-dua belah tangan.	<b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.  <b>Standard Pembelajaran</b> 2.2.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur kaki dari pelbagai aras.  2.2.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan hambur menggunakan tangan.	
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Putaran</li> </ul>	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.3.1 Melakukan guling depan posisi <i>pike</i> diikutiimbangan.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.3.2 Melakukan guling belakang diikutiimbangan.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.3.1 Menyatakan lakuan guling depan posisi <i>pike</i>.</p> <p>2.3.2 Menerangkan kepentingan menolak dengan tangan pada akhir guling belakang.</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> 1.4 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.4.1 Melakukan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar seperti <i>step-close, schottische, polka</i> dan <i>grapevine</i>.</p> <p>1.4.2 Mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</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> 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan 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>

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>                      2.4 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.4.1 Membezakan langkah lurus berdasarkan pergerakan lokomotor.</p> <p>2.4.2 Memilih langkah lurus yang sesuai digunakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan mengikut tempo muzik yang didengar.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan Kategori Serangan	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.5 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.5.4 Melakukan kemahiran mengadang.                      1.5.5 Memintas hantaran bola pemain lawan.                      1.5.6 Menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.5 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.5.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.                      1.5.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.                      1.5.3 Mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b>  <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.                      5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.                      5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.                      5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.                      5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</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>                      2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.5.1 Menerangkan lakuan semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.                      2.5.2 Membezakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak.                      2.5.3 Membezakan lakuan semasa mengelecek dengan tangan, kaki dan alatan.                      2.5.4 Menyatakan justifikasi situasi yang sesuai untuk mengadang dan memintas.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.5.5 Menyatakan kemahiran yang boleh digunakan untuk menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan.	
<b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan Kategori Jaring	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.6.3 Melakukan pukulan pepat menggunakan alatan. 1.6.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan. 1.6.5 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</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. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</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 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.6.1 Menyatakan lakuan menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.6.2 Membezakan lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas menggunakan alatan.</p> <p>2.6.3 Menganalisis dan mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar.</p> <p>2.6.4 Menerangkan lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p>	<p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p><b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang</p>	<p><b>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.7.4 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam. 1.7.5 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.</p>	<p><b>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.7.1 Melakukan balingan bola atas bahu. 1.7.2 Menangkap bola pada pelbagai aras. 1.7.3 Memukul bola yang pegun menggunakan alatan pemukul.</p>	<p><b>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.7.3 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alatan pemukul semasa memukul bola. 2.7.4 Menyenaraikan kemahiran yang terdapat dalam kategori pukul dan memadang.</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>

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> 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.7.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angle of release) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan. 2.7.2 Membezakan kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras.</p>	<p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal. 5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan. 5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Olahraga Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asas Berlari</li> </ul>		<p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.8 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.8.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa berlari.                      2.8.2 Menyatakan perkaitan antara koordinasi tangan dan kaki semasa berlari dengan kelajuan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.8 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.8.1 Berlari dalam pelbagai jarak.                      1.8.2 Berlari dalam pelbagai kelajuan.</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>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Olahraga Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asas Lompatan</li> </ul>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.9 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.9.2 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.                      1.9.3 Melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya.                      1.9.4 Melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.9.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melompat.                      2.9.2 Mengenal pasti dan menjustifikasi kaki yang sesuai digunakan untuk melonjak.</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>                      5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.                      5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.                      5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.                      5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.                      5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.                      5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Olahraga Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asas Balingan</li> </ul>	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.10 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.10.1 Melontar objek bentuk sfera pada pelbagai jarak.  1.10.2 Merejam objek bentuk rod pada pelbagai jarak.  1.10.3 Melempar objek bentuk leper pada pelbagai jarak.	<b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 2.10 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.  <b>Standard Pembelajaran</b> 2.10.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lontaran.  2.10.2 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan rejaman.  2.10.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lemparan.	5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p><b>KEMAHIRAN</b> Akuatik Asas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Keyakinan dan keselamatan dalam air</li> </ul>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.11 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.11.1 Mengawal pernafasan untuk satu jangka masa semasa di bawah permukaan air.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.11 Mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.11.1 Menjelaskan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.</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.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. 5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</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> 1.12 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.12.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi meniarap untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.</p> <p>1.12.2 Melakukan tendangan keribas dalam posisi telentang untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.12 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.12.1 Membezakan lakuan tendangan keribas (flutter kick) antara posisi tiarap dengan telentang.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Rekreasi dan Kesenggangan			<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.13.1 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. 1.13.2 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.13.1 Menjelaskan cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung.</p> <p>2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban.</p> <p><b>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p>
<p><b>KECERGASAN</b> Konsep Kecergasan</p>	<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> 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p><b>Aspek 4 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p>	<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 aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot. 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Aspek 4 :</b> <b>Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.3 Menyatakan kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kapastiti 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 senaman yang dapat 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>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. 5.1.5 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>4.2.1 Menerangkan kesan senaman terhadap jantung.</p> <p>4.2.2 Menyatakan perkaitan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman.</p>	<p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal 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></p> <p>3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan regangan statik pada otot-otot utama serta bertahan dalam jangka masa yang ditetapkan.</p>	<p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</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 Menamakan senaman regangan yang selamat dilakukan untuk meningkatkan kelenturan.</p> <p>4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan statik dan regangan dinamik.</p>	
<p><b>KECERGASAN</b>                      Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kekuatan Otot dan Daya Tahan 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 kekuatan otot dan daya tahan 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 senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i> dan tekan tubi ubah suai seberapa banyak ulangan dalam jangka masa 10 hingga 15 saat.</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 kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.4.1 Menyatakan otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan otot.</p> <p>4.4.2 Membezakan konsep senaman kekuatan otot dengan daya tahan otot.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Komposisi Badan</li> </ul>		<p><b>Aspek 3 :</b> <b>Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.  3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.</p> <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 Membanding berat badan dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal.</p>	



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>4.5.2 Menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga dan membantu tumbesaran.</p> <p>4.5.3 Menerangkan perkaitan antara senaman dengan pengurusan berat badan.</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 menjaga kehormatan diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anggota seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.1.1 Menyatakan anggota seksual.</p> <p>(i) Bibir (ii) Payu dara (iii) Punggung (iv) Zakar (v) Faraj (vi) Dubur</p> <p>1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual.</p> <p>1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.</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>• Sentuhan pada anggota seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.1 Memahami batas sentuhan pada anggota seksual.</p> <p>1.2.2 Membincangkan perihal sentuhan tidak selamat pada anggota seksual mengikut situasi.</p> <p>1.2.3 Menjana idea cara melapor kepada orang yang dipercayai sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.</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>• Merokok</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.1.1 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan merokok.</p> <p>2.1.2 Menganalisis bahaya merokok terhadap kesihatan diri dan persekitaran.</p> <p>2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi perokok pasif.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p><b>3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI</b></p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Cara meningkatkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keyakinan diri</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.1.1 Menjelaskan maksud keyakinan diri.</p> <p>3.1.2 Mengaplikasikan cara meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan harian.</p> <p>3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif.</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>• Perhubungan kekeluargaan yang sihat dan selamat</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.1.1 Memahami batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan.</p> <p>4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dalam perhubungan kekeluargaan.</p> <p>4.1.3 Menjana idea kesan tidak menjaga batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan.</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>Cara mengurus konflik dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adik-beradik</li> <li>• Rakan sebaya</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menerangkan maksud konflik.</p> <p>5.1.2 Menganalisis tanda konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya.</p> <p>5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik-beradik dan rakan sebaya.</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 bawaan nyamuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demam denggi</li> <li>• Demam malaria</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan nyamuk: (i) Demam denggi (ii) Demam malaria</p> <p>6.1.2 Mengaplikasikan pengetahuan mengenai cara mencegah pembiakan nyamuk.</p> <p>6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah demam denggi dan demam malaria.</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>Bertindak secara bijak untuk mengelak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ancaman sekeliling</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>7.1.1 Menyatakan maksud ancaman sekeliling.</p> <p>7.1.2 Membincangkan persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri.</p> <p>7.1.3 Mengaplikasikan langkah-langkah mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.</p> <p>7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>8.0 PEMAKANAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Pengambilan snek yang betul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snek berkhasiat</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat.</p> <p>8.1.2 Memahami kepentingan snek berkhasiat.</p> <p>8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran memilih snek berkhasiat.</p> <p>8.1.4 Menilai kesesuaian pengambilan snek berkhasiat dengan mengurangkan kandungan gula, garam dan lemak.</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>• Kecederaan ringan</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>9.1.1 Menyatakan jenis-jenis kecederaan ringan.</p> <p>9.1.2 Membincangkan jenis-jenis kecederaan ringan.</p> <p>9.1.3 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.</p> <p>9.1.4 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan ringan.</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**