



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
Dokumen Penjajaran Kurikulum
Tahun 2020

PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 3

KATA PENGANTAR



Kandungan Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) telah diwajibkan bagi memenuhi keperluan pembelajaran murid yang terkesan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikuatkuasakan akibat penularan koronavirus (COVID-19). Arahan PKP telah membawa normal baharu dalam pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran (PdP) secara maya. Dapatan daripada beberapa tinjauan melalui media cetak dan elektronik menunjukkan bahawa PdP secara maya semasa tempoh PKP, tidak dapat dilaksanakan secara menyeluruh dan bersistematik. Implikasinya, wujud jurang pembelajaran antara murid. Hal demikian turut menjejaskan penguasaan kandungan, kemahiran dan nilai asas yang diperlukan oleh murid bagi meneruskan pembelajaran ke peringkat seterusnya. Oleh itu, penjajaran kurikulum ini merupakan usaha Kementerian Pendidikan Malaysia bagi memastikan kelangsungan pembelajaran murid berlaku.

Kurikulum yang diwajibkan ini bukanlah kurikulum baharu, tetapi kurikulum sedia ada yang disusun semula berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) KSSM. Kandungan DSKP tersebut dibahagikan kepada Kandungan Asas, Kandungan Tambahan dan Kandungan Pelengkap.

Penjajaran kandungan kurikulum ini bertujuan memberi penekanan terhadap kandungan asas yang perlu dikuasai oleh murid. Manakala kandungan tambahan dan kandungan pelengkap berperanan menyokong keseluruhan pembelajaran bagi kandungan sesuatu mata pelajaran melalui pelbagai kaedah dan teknik pembelajaran. Pendekatan pembelajaran teradun yang menggabungkan teknik pengajaran bersemuka dan tidak bersemuka menggunakan medium yang sesuai mampu menghasilkan PdP yang lebih fleksibel tanpa mengabaikan hasil pembelajaran yang dihasratkan.

Harapan Kementerian Pendidikan Malaysia agar guru dapat memastikan kandungan DSKP disampaikan kepada murid seterusnya merealisasikan hasrat dan matlamat mata pelajaran KSSM. Kementerian Pendidikan Malaysia juga merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penjajaran kandungan DSKP KSSM bagi kegunaan tahun 2020.

DATIN SRI HAJAH NOR ZAMANI BINTI ABDOL HAMID

Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Gimnastik Asas	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Kemahiran Gimnastrada</p> <p>1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.2 Mereka cipta rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.1.3 Mempersembahkan rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar.</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gimnastrada</p> <p>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.1.1 Menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.</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 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.</p> <p>5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>Standard Kandungan Tanggungjawab Kendiri</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>2.1.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa mereka cipta persembahan rutin gimnastrada.</p> <p>2.1.3 Memilih dan menentukan gerak edar,imbangan, putaran, hambur, formasi dan muzik yang sesuai digunakan untuk mereka cipta persembahan rutin gimnastrada.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
KEMAHIRAN Pergerakan Berirama		<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Pergerakan Berirama</p> <p>1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif dengan menggunakan prop mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.2.2 Melakukan langkah dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.2.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan tarian menggunakan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Pergerakan Berirama</p> <p>2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</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>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.2.1 Mencadangkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif yang direka cipta.</p> <p>2.2.2 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.</p> <p>2.2.3 Menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian.</p>	<p>5.4.3 Bekerjasama menyelesaikan masalah yang berlaku semasa melakukan aktiviti fizikal dan bersepakat dalam membuat penyelesaian.</p>
<p>KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN Bola Keranjang</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Kemahiran Asas Bola Keranjang</p> <p>1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Melakukan kemahiran menerima bola 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 Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.4 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.5 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Bola Keranjang</p> <p>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola keranjang.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.3.1 Menjelaskan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan.</p> <p>2.3.2 Menjelaskan mekanik lakuan menerima bola.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kepimpinan yang berkualiti semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Kandungan Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.3.3 Menerangkan peranan ruang pandang (peripheral vision) dalam kawalan bola semasa mengelecek dalam situasi permainan.</p> <p>2.3.4 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.3.5 Menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p>	
<p>KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN Hoki</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Kemahiran Asas Hoki 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran yang melibatkan memukul, menolak dan mencedok (scoop) dalam situasi permainan.</p>	<p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Hoki 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas hoki.</p> <p>2.4.1 Menjelaskan perbezaan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dan kilas (reverse stick) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola yang melibatkan kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek India (Indian dribble) dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.4 Menggunakan pelbagai kemahiran menghantar semasa menjaring dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.5 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.</p>	<p>2.4.2 Menjelaskan lakuan serapan daya semasa melakukan kemahiran menerima bola.</p> <p>2.4.3 Memilih kemahiran mengelecek bola yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.4 Menjustifikasi kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.4.5 Menentukan cara yang sesuai menjaga gawang berdasarkan situasi permainan.</p>	<p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Kandungan Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.
KEMAHIRAN KATEGORI JARING Pingpong	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.5.2 Melakukan kemahiran tolak pepadat dan tolak kilas dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.3 Melakukan kemahiran servis pepadat dan servis kilas dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan.</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Kemahiran Asas Pingpong</p> <p>1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.5.1 Melakukan kemahiran pukulan pepadat dan pukulan kilas dalam situasi permainan.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Pingpong</p> <p>2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran pingpong.</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 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Kandungan Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.5.1 Menjelaskan perbezaan antara lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas.</p> <p>2.5.2 Menjelaskan kedudukan tangan semasa melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas.</p> <p>2.5.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan pemain dengan kedudukan bola untuk memilih pukulan atau tolakan yang sesuai.</p> <p>2.5.4 Menjelaskan perkaitan antara penggunaan daya dengan jarak pantulan bola semasa servis.</p> <p>2.5.5 Menjelaskan lakuan smesy mengikut kedudukan bola dan pemain.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN KATEGORI JARING Tenis	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.6.2 Melakukan kemahiran servis ke gelanggang permainan lawan.</p> <p>1.6.4 Melakukan kemahiran pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.5 Melakukan smesy dalam pelbagai arah dan kelajuan dalam situasi permainan.</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Kemahiran Asas Tenis</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.6.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan.</p> <p>1.6.3 Melakukan kemahiran pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Tenis</p> <p>2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis.</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 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Kandungan Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.6.1 Menerangkan perbezaan lakuan pukulan pepat dan pukulan kilas.</p> <p>2.6.2 Menentukan titik kontak pada raket semasa melakukan servis.</p> <p>2.6.3 Menentukan kedudukan pemain semasa melakukan pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan.</p> <p>2.6.4 Menjelaskan kemahiran pukulan lob yang sesuai diaplikasikan mengikut situasi permainan.</p> <p>2.6.5 Menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang.</p> <p>5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.</p>
<p>KEMAHIRAN KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG Sofbol</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.7.3 Melakukan kemahiran menampar (bunting) bola dalam situasi permainan.</p>	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Kemahiran Asas Sofbol</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul.</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>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>1.7.5 Melakukan kemahiran melempar (pitching) dalam situasi permainan.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.7.1 Melakukan kemahiran memadam yang melibatkan kemahiran membaling dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.2 Melakukan kemahiran memukul (batting) bola dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.4 Melakukan kemahiran larian tapak (base running) berdasarkan situasi permainan.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Sofbol</p> <p>2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.</p> <p>5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.</p> <p>5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Kandungan Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadamang.</p> <p>2.7.2 Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa memadamang.</p> <p>2.7.3 Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampam bola.</p> <p>2.7.4 Memerihal perbezaan antara lakuan larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak.</p> <p>2.7.5 Menjelaskan mekanik lakuan melempar yang sesuai berdasarkan situasi permainan.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Olahraga Asas	<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Kemahiran Olahraga Asas 1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar. 1.8.2 Melakukan kemahiran lompat kijang. 1.8.3 Melakukan kemahiran lempar cakera.</p>	<p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Olahraga Asas 2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.8.1 Menjelaskan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar. 2.8.2 Menjelaskan peranan sudut lonjakan semasa fasa 'hop', 'step' dengan 'jump' dalam lompat kijang. 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lempar cakera.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan.</p> <p>Standard Kandungan Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan</p>		<p>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.9.1 Melakukan aktiviti pandu arah dengan menggunakan kompas, peta dan kad arahan.</p> <p>1.9.2 Melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan <i>dodgeball</i>.</p> <p>1.9.3 Melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.</p> <p>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.9.1 Melakar dan menjelaskan laluan pandu arah berdasarkan tugasan.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</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 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan.</p> <p>5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.9.2 Merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan <i>dodgeball</i>.</p> <p>2.9.3 Menerangkan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.</p>	
<p>KECERGASAN Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan</p>		<p>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Senaman Kapasiti Aerobik</p> <p>3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM).</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 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang berdasarkan prinsip FITT (F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type) dan pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM) yang ditentukan.</p> <p>Standard Kandungan Senaman Kelenturan</p> <p>3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan yang dirancang berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>Standard Kandungan Senaman Daya Tahan</p> <p>3.3 Melakukan senaman daya tahan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot yang dirancang berdasarkan prinsip FITT.</p>	<p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Kandungan Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Kandungan Senaman Kekuatan Otot 3.4 Melakukan senaman kekuatan otot dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.4.1 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot. 3.4.2 Melakukan senaman kekuatan otot bagi mendapatkan ulangan maksimum bagi diri sendiri.</p> <p>Standard Kandungan Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.5.1 Mengukur lipatan kulit pada 4 titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan suprailiak.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik</p> <p>4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Menghitung KNL 65-85% bagi diri sendiri.</p> <p>4.1.2 Menerangkan latihan fizikal yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.1.3 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan</p> <p>4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.2.1 Memberi justifikasi senaman yang dipilih untuk meningkatkan kelenturan.</p> <p>4.2.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Daya Tahan</p> <p>4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan otot.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.3.1 Menerangkan senaman yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot untuk diri sendiri.</p> <p>4.3.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot 4.4 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kekuatan otot.</p> <p>Standard Pembelajaran 4.4.1 Menerangkan perbezaan antara senaman daya tahan otot dengan kekuatan otot. 4.4.2 Menyenaraikan senaman meningkatkan kekuatan otot mengikut kumpulan otot yang dilatih. 4.4.3 Menjelaskan cara mendapatkan ulangan maksimum (Repetition Maximum – RM) bagi contoh senaman untuk diri sendiri.</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.5.1 Menggunakan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.</p> <p>4.5.2 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.</p> <p>4.5.3 Menerangkan kaedah pengukuran peratus lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit.</p>	
<p>KECERGASAN Pentaksiran Kecergasan: SEGAK</p>	<p>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.</p>	<p>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>4.6 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</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 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>3.6.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.6.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.</p> <p>4.6.2 Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</p>	<p>5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Kandungan Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat.</p> <p>5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reprodktif</p> <p>Perkaitan proses sosialisasi dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identiti gender • Peranan gender <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.1 Menyatakan maksud gender.</p> <p>1.1.2 Memerihal identiti gender dan peranan gender.</p> <p>1.1.3 Menganalisis perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.</p> <p>1.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
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> <p>Menangani cabaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stereotaip gender • Diskriminasi <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Memerihal stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.</p> <p>1.2.2 Menunjuk cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.</p> <p>1.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.</p> <p>1.2.4 Menjana idea keperluan membudayakan kesaksamaan gender.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Kepentingan mematuhi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan • Undang-undang <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.1.1 Memahami kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.</p> <p>2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga.</p> <p>2.1.3 Menjana idea kepentingan pematuhan peraturan dan undang-undang.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p>Standard Kandungan</p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Cara mengurus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemarahan <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan.</p> <p>3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan.</p> <p>3.1.3 Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatan diri dan orang lain.</p> <p>3.1.4 Menjana idea cara mengurus kemarahan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
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> <p>Menangani masalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumbang mahram <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Menjelaskan maksud sumbang mahram.</p> <p>4.1.2 Menunjuk cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbang mahram.</p> <p>4.1.3 Membincangkan peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbang mahram.</p> <p>4.1.4 Menjana idea untuk melapor kes sumbang mahram.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
5.0 PERHUBUNGAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Persahabatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batas pergaulan <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Memerihal maksud persahabatan.</p> <p>5.1.2 Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan.</p> <p>5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.</p> <p>5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara berkesan dalam persahabatan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
6.0 PENYAKIT	<p>Standard Kandungan</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"> • Jangkitan HIV • Penyakit AIDS <p>Standard Pembelajaran</p> <p>6.1.1 Membincangkan perihal jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku serta cara mengelak diri.</p> <p>6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.</p> <p>6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV dan penyakit AIDS kepada diri dan orang lain.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
7.0 KESELAMATAN	<p>Standard Kandungan</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"> • Eksploitasi <p>Standard Pembelajaran</p> <p>7.1.1 Memerihal maksud dan jenis eksploitasi.</p> <p>7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi.</p> <p>7.1.3 Menilai kesan eksploitasi kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
8.0 PEMAKANAN		<p>Standard Kandungan</p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Kepentingan mengurus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keperluan kalori seharian <p>Standard Pembelajaran</p> <p>8.1.1 Memerihal keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.</p> <p>8.1.2 Menghuraikan keperluan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti harian.</p> <p>8.1.3 Menilai pengambilan kalori seharian.</p> <p>8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Asas
9.0 PERTOLONGAN CEMAS		<p>Standard Kandungan</p> <p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <p>Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • R.I.C.E. <p>Standard Pembelajaran</p> <p>9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur R.I.C.E.</p> <p>9.1.2 Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.</p> <p>9.1.3 Menunjuk cara prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan.</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**