



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
Dokumen Penjajaran Kurikulum
PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 4
EDISI 2

KATA PENGANTAR



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

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

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

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

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

Dr. LATIP BIN MUHAMMAD

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

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Pergerakan Berirama		ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Pergerakan Berirama 1.1 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik. STANDARD PEMBELAJARAN 1.1.1 Melakukan langkah tarian Sewang dan tarian Singa mengikut muzik yang didengar. 1.1.2 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan menggunakan langkah tarian Sewang mengikut muzik yang didengar. 1.1.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan menggunakan langkah tarian Singa mengikut muzik yang didengar.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. STANDARD PEMBELAJARAN 5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 2.1.1 Memilih dan menentukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Sewang dan tarian Singa.</p> <p>2.1.2 Membuat justifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, pergerakan bukan lokomotor konsep pergerakan, muzik dan <i>props</i> yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian berdasarkan tarian Sewang dan tarian Singa.</p>	<p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
KEMAHIRAN Kategori Serangan: Bola Sepak	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Bola Sepak 1.2 Melakukan kemahiran bola sepak menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan. STANDARD PEMBELAJARAN 1.2.1 Menggunakan kemahiran bola sepak dalam strategi menyerang dengan beberapa sistem permainan. 1.2.2 Menggunakan kemahiran bola sepak dalam strategi bertahan dengan beberapa sistem permainan. 1.2.3 Merancang satu sistem permainan untuk menyerang dan bertahan serta menggunakan sistem tersebut dalam situasi permainan.	ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Sepak 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola sepak. STANDARD PEMBELAJARAN 2.2.1 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan. 2.2.2 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti. 5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.2.3 Membuat justifikasi sistem permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.	<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 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Serangan: Bola Jaring</p>	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Bola Jaring</p> <p>1.3 Melakukan kemahiran bola jaring menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Jaring</p> <p>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola jaring.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.3.1 Menggunakan kemahiran bola jaring dalam strategi menyerang dari hantaran tengah, hantaran ke dalam dan hantaran percuma atau penalti dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.2 Menggunakan kemahiran bola jaring dalam strategi bertahan satu lawan satu dan strategi mengawal zon dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Merancang satu strategi menyerang dan bertahan serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.3.1 Memilih dan memberi justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan dalam strategi menyerang pada pelbagai situasi permainan.</p> <p>2.3.2 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan dalam strategi bertahan pada pelbagai situasi permainan.</p>	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan 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 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Kategori Serangan: Bola Baling	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Bola Baling</p> <p>1.4 Melakukan kemahiran bola baling menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.4.1 Menggunakan kemahiran bola baling dalam strategi menyerang dengan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.2 Menggunakan kemahiran bola baling dalam strategi bertahan dengan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Merancang satu formasi permainan untuk menyerang dan satu formasi permainan untuk bertahan serta menggunakan formasi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Baling</p> <p>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola baling.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.4.1 Membandingkan kekuatan dan kelemahan strategi menyerang dan bertahan berdasarkan formasi yang digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.4.2 Membuat justifikasi berkaitan formasi permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan 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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Jaring: Bola Tampar</p>	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Bola Tampar</p> <p>1.5 Melakukan kemahiran bola tampar menggunakan pelbagai dalam situasi permainan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.5.1 Melakukan kemahiran bola tampar semasa menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.2 Melakukan kemahiran bola tampar semasa bertahan dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Tampar</p> <p>2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola tampar.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.5.1 Menjelaskan kemahiran bola tampar yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</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 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>1.5.3 Melakukan beberapa formasi permainan bola tampar semasa menyerang dalam permainan dalam situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p>	<p>2.5.2 Membandingkan kekuatan dan kelemahan antara formasi permainan yang telah digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.5.3 Membuat justifikasi terhadap formasi pasukan untuk menyerang dan bertahan yang telah dirancang.</p>	<p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan 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 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.
KEMAHIRAN Kategori Jaring: Sepak Takraw	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Sepak Takraw 1.6 Melakukan kemahiran sepak takraw dalam situasi permainan. STANDARD PEMBELAJARAN 1.6.1 Melakukan kemahiran asas sepak takraw yang sesuai untuk menyerang dalam situasi permainan. 1.6.2 Melakukan kemahiran mengadang dan menerima bola semasa bertahan dalam situasi permainan. 1.6.3 Merancang strategi menyerang dan bertahan bagi satu regu serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.	ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Sepak Takraw 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan sepak takraw. STANDARD PEMBELAJARAN 2.6.1 Membuat justifikasi kemahiran sepak takraw yang digunakan semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. 2.6.2 Menjelaskan kedudukan pemain untuk mengadang dan menerima bola semasa bertahan dalam situasi permainan.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti. STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.6.3 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran asas sepak takraw yang sesuai digunakan untuk merancang strategi menyerang dan bertahan berdasarkan kemampuan pasukan dan keupayaan pihak lawan.</p>	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan 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 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Jaring: Tenis</p>	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Tenis</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran tenis dalam situasi permainan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.7.1 Melakukan kombinasi kemahiran asas tenis yang sesuai digunakan sebagai strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.2 Melakukan kemahiran pukulan pepat, kilas dan lob sebagai strategi bertahan dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Tenis</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran tenis dalam situasi permainan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.7.3 Melakukan pelbagai formasi permainan beregu berdasarkan situasi permainan.</p> <p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Tenis</p> <p>2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan tenis.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.7.1 Menjelaskan kombinasi kemahiran tenis yang sesuai digunakan sebagai strategi serangan dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.7.2 Membuat justifikasi kemahiran tenis yang sesuai digunakan sebagai strategi bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>2.7.3 Menjelaskan formasi yang sesuai digunakan oleh beregu berdasarkan kedudukan dan jenis pukulan yang digunakan oleh beregu pihak lawan.</p>	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan 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 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Pukul dan Memadang: Kriket</p>	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Kriket</p> <p>1.8 Melakukan kemahiran kriket dalam situasi permainan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.8.1 Melakukan kemahiran memadang, posisi pemadang, boling dan menjaga wicket sebagai strategi mematikan pemukul (menyingkirkan pemukul) dalam situasi permainan.</p> <p>1.8.2 Melakukan strategi memukul untuk mendapatkan larian dalam situasi permainan kriket.</p> <p>1.8.3 Merancang strategi memadang dan memukul serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Kriket</p> <p>2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan kriket.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.8.1 Menjelaskan kemahiran memadang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>2.8.2 Melakarkan susunan posisi pemadang berdasarkan kemampuan pasukan sendiri dan keupayaan pihak lawan.</p> <p>2.8.3 Memilih dan membuat justifikasi strategi yang sesuai digunakan untuk mematikan pemukul dalam situasi permainan.</p> <p>2.8.4 Menghuraikan strategi pemukul mendapatkan larian semasa memukul dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 5.0: 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 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan 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 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan		<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Rekreasi dan Kesenggangan 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 1.9.1 Melakukan aktiviti rekreasi bercorak perlumbaan iaitu Perlumbaan Eksplorasi (explore race) dan Perlumbaan Berhalangan (obstacle race). 1.9.2 Melakukan kemahiran permainan tradisional Aci Bulat dan Tiang Empat.</p> <p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.9.1 Merancang strategi untuk melaksanakan aktiviti Perlumbaan Eksplorasi dan Perlumbaan Berhalangan.</p> <p>2.9.2 Menerangkan strategi untuk mengekalkan atau menukar peranan dalam permainan Aci Bulat dan Tiang Empat.</p>	<p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p>KECERGASAN</p> <p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p>		<p>ASPEK 3.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang pada intensiti sederhana 5 kali seminggu sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi atau pada intensiti tinggi 3 kali seminggu sekurang-kurangnya 25 minit setiap sesi.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>3.1.2 Melakukan senaman kelenturan yang dirancang sekurang-kurangnya 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama, 60 saat setiap senaman secara kumulatif.</p> <p>3.1.3 Melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan otot yang dirancang sekurang-kurangnya 2 hingga 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti ringan sebanyak 15 hingga 20 ulangan.</p> <p>3.1.4 Melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan otot yang dirancang sekurang-kurangnya 2 hingga 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti sederhana sebanyak 8 - 12 ulangan.</p> <p>3.1.5 Mengukur lilitan (girth measurement) pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	<p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam 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 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>3.1.6 Merancang program latihan fizikal untuk satu minggu (weekly plan) yang merangkumi komponen kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot untuk mencapai komposisi badan yang disasarkan untuk diri sendiri berdasarkan prinsip FITT dan melaksanakan program tersebut.</p> <p>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>4.1.1 Memberi justifikasi senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot yang sesuai digunakan untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>4.1.2 Mengenal pasti dan menjelaskan jenis senaman, jangka masa senaman, kekerapan sesi senaman dan intensiti mengikut komponen kecergasan fizikal yang sesuai untuk diri sendiri.</p> <p>4.1.3 Menentukan komposisi badan berdasarkan ukuran lilitan pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	
<p>KECERGASAN</p> <p>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p>	<p>ASPEK 3.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>3.2 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>3.2.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.</p> <p>3.2.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p> <p>4.2 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>4.2.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>4.2.2 Merancang pelan kecergasan satu minggu dengan bimbingan guru sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam 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 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p>

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Kemahiran membuat keputusan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.1 Menyatakan maksud abstinan.</p> <p>1.1.2 Menjelaskan kepentingan abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p> <p>1.1.4 Mengenal pasti cabaran mengamalkan abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Menangani tingkah laku seksual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hubungan seks sebelum nikah <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.</p> <p>1.2.2 Menilai kesan seks sebelum nikah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>1.2.3 Menjana idea cara untuk menangani hubungan seks sebelum nikah.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Isu semasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jerat dadah <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.1.1 Menerangkan maksud jerat dadah.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah.</p> <p>2.1.3 Membincangkan implikasi jerat dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>2.1.4 Menjana idea cara mengelak jerat dadah.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p>Standard Kandungan</p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Mengurus mental dan emosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemurungan <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.1.1 Menerangkan maksud kemurungan.</p> <p>3.1.2 Mengenal pasti tanda kemurungan.</p> <p>3.1.3 Menjelaskan contoh punca kemurungan.</p> <p>3.1.4 Menjana idea mengurus kesihatan mental dan emosi untuk mengelak kemurungan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
4.0 KEKELUARGAAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Aspek kehidupan berkeluarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemahiran keibubapaan <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Menjelaskan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.</p> <p>4.1.2 Membincangkan kesan kekurangan kemahiran keibubapaan terhadap ahli keluarga.</p> <p>4.1.3 Menjana idea kepentingan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
5.0 PERHUBUNGAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Isu perhubungan dalam dunia siber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seks siber <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Menyatakan maksud seks siber.</p> <p>5.1.2 Menyatakan salah laku berkaitan seks siber.</p> <p>5.1.3 Menjelaskan kesan tingkah laku seks siber.</p> <p>5.1.4 Menjana idea kemahiran mengelakkan diri daripada seks siber.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
6.0 PENYAKIT	<p>Standard Kandungan</p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit genetik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talasemia <p>Standard Pembelajaran</p> <p>6.1.1 Mengetahui maksud Talasemia.</p> <p>6.1.2 Mengenal pasti tanda Talasemia.</p> <p>6.1.3 Menjelaskan kesan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>6.1.4 Menilai kepentingan pengesanan awal dan rawatan kepada pesakit Talasemia.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
7.0 KESELAMATAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Isu hak asasi manusia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pmerdagangan manusia <p>Standard Pembelajaran</p> <p>7.1.1 Menerangkan maksud dan jenis pmerdagangan manusia.</p> <p>7.1.2 Menjelaskan situasi yang menyebabkan individu berisiko menjadi mangsa pmerdagangan manusia.</p> <p>7.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pmerdagangan manusia.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
8.0 PEMAKANAN	<p>Standard Kandungan 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Pengurusan amalan pemakanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suplemen <p>Standard Pembelajaran 8.1.1 Menjelaskan maksud suplemen.</p> <p>8.1.2 Membincangkan tujuan pengambilan suplemen untuk kesihatan berdasarkan preskripsi doktor.</p> <p>8.1.3 Menilai kesan pengambilan suplemen untuk kesihatan tanpa preskripsi doktor.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
9.0 PERTOLONGAN CEMAS	<p>Standard Kandungan</p> <p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <p>Bantuan awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cardiopulmonary resuscitation (CPR)</i> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>9.1.1 Mengetahui maksud CPR.</p> <p>9.1.2 Menjelaskan prinsip dan prosedur CPR.</p> <p>9.1.3 Menilai situasi kecemasan yang memerlukan CPR.</p> <p>9.1.4 Mendemonstrasikan pelaksanaan pertolongan cemas mengikut prosedur CPR.</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