



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH**  
**Dokumen Penjajaran Kurikulum**  
**PENDIDIKAN JASMANI DAN**  
**PENDIDIKAN KESIHATAN**  
**TINGKATAN 5 (SISIPAN)**



## 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 diujicajakan bagi tujuan kegunaan pengajaran dan pembelajaran bagi memenuhi keperluan pembelajaran murid yang terkesan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

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

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

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

### **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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b> Pergerakan Berirama		<b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN Pergerakan Berirama</b> 1.1 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 1.1.1 Melakukan langkah tarian Bhangra mengikut muzik yang didengar.  1.1.2 Mengimprovisasi tarian Bhangra dan mempersembahkan pergerakan tarian mengikut muzik yang didengar.  1.1.3 Melakukan langkah tarian <i>Farapeirra</i> mengikut muzik yang didengar.  1.1.4 Mengimprovisasi tarian <i>Farapeirra</i> dan mempersembahkan pergerakan tarian mengikut muzik yang didengar.	<b>ASPEK 5.0:</b> <b>KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S1.1.1 Melakukan langkah tarian Sewang dan tarian Singa mengikut muzik yang didengar.</p> <p>S1.1.2 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan menggunakan langkah tarian Sewang mengikut muzik yang didengar.</p> <p>S1.1.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan menggunakan langkah tarian Singa mengikut muzik yang didengar.</p> <p><b>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama</b></p> <p>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p><b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>2.1.1 Memilih dan menentukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Bhangra dan tarian <i>Farapeirra</i>.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan, <i>props</i> dan muzik yang digunakan dalam mengimprovisasi tarian Bhangra dan tarian <i>Farapeirra</i>.</p> <p>2.1.3 Menilai dan membuat justifikasi persembahan kumpulan berdasarkan kriteria persembahan.</p>	<p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>ASPEK 2.0:</b> <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama</b></p> <p>S2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S2.1.1 Memilih dan menentukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Sewang dan tarian Singa.</p> <p>S2.1.2 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>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b>  Kategori Serangan: Ragbi Sentuh	<b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN</b> <b>(DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Kemahiran Ragbi Sentuh</b> 1.2 Melakukan kemahiran ragbi sentuh dalam situasi permainan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 1.2.1 Menggunakan kemahiran ragbi sentuh dalam strategi menyerang melalui tengah dan sayap dalam situasi permainan.  1.2.2 Menggunakan kemahiran ragbi sentuh dalam strategi bertahan dengan beberapa sistem permainan dalam situasi permainan.  1.2.3 Merancang strategi untuk menyerang dan bertahan serta menggunakannya dalam situasi permainan.	<b>ASPEK 2.0:</b> <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN</b> <b>(DOMAIN KOGNITIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Ragbi Sentuh</b> 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan ragbi sentuh.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 2.2.1 Memilih dan memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan semasa menyerang.  2.2.2 Menentukan dan memberi justifikasi pemain yang sesuai sebagai pemungut bola (ball collector) bagi memulakan semula permainan selepas pemain pasukan disentuh.	<b>ASPEK 5.0:</b> <b>KESUKANAN</b> <b>(DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 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.  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Etika dalam Sukan</b> 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<p><b>KEMAHIRAN</b></p> <p>Kategori Serangan: Bola Baling</p>	<p><b>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Bola Baling</b></p> <p>S1.4 Melakukan kemahiran bola baling menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S1.4.1 Menggunakan kemahiran bola baling dalam strategi menyerang dengan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p>	<p>2.2.3 Memilih strategi yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.</p> <p>2.2.4 Membuat justifikasi strategi permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.</p> <p><b>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Baling</b></p> <p>S2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola baling.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S2.4.1 Membandingkan kekuatan dan kelemahan strategi menyerang dan bertahan berdasarkan formasi yang digunakan dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	<p>S1.4.2 Menggunakan kemahiran bola baling dalam strategi bertahan dengan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p> <p>S1.4.3 Merancang satu formasi permainan untuk menyerang dan satu formasi permainan untuk bertahan serta menggunakan formasi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p>S2.4.2 Membuat justifikasi berkaitan formasi permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b></p> <p>Kategori Serangan: Bola Keranjang</p>	<p><b>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Bola Keranjang</b></p> <p>1.3 Melakukan kemahiran bola keranjang dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>1.3.1 Menggunakan kemahiran bola keranjang untuk melakukan strategi menyerang seperti <i>pick and roll</i> dan <i>pass and go</i> dalam situasi permainan.</p>	<p><b>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Keranjang</b></p> <p>2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola keranjang.</p>	<p><b>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b>  <b>Kategori Serangan:</b> <b>Bola Jaring</b>	<p>1.3.2 Menggunakan kemahiran bola keranjang untuk melakukan strategi bertahan seperti satu lawan satu dan kawalan zon (zone defence) dalam situasi permainan.</p> <p>1.3.3 Merancang strategi untuk menyerang dan bertahan serta menggunakannya dalam situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 1.0:</b>  <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Kemahiran Bola Jaring</b>                      S1.3 Melakukan kemahiran bola jaring menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S1.3.1 Menggunakan kemahiran bola jaring dalam strategi menyerang dari hantaran tengah, hantaran ke dalam dan hantaran percuma atau penalti dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>2.1.1 Menentukan posisi dan arah pergerakan setiap pemain dan bola semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>2.1.2 Memberi maklum balas strategi menyerang dan bertahan yang dirancang dan digunakan dalam situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 2.0:</b>  <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Jaring</b>                      S2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola jaring.</p>	<p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Etika dalam Sukan</b>                      5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	<p>S1.3.2 Menggunakan kemahiran bola jaring dalam strategi bertahan satu lawan satu dan strategi mengawal zon dalam situasi permainan.</p> <p>S1.3.3 Merancang satu strategi menyerang dan bertahan serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S2.3.1 Memilih dan memberi justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan dalam strategi menyerang pada pelbagai situasi permainan.</p> <p>S2.3.2 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan dalam strategi bertahan pada pelbagai situasi permainan.</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b></p> <p>Kategori Serangan: Hoki</p>	<p><b>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Hoki</b></p> <p>1.4 Melakukan kemahiran hoki dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>1.4.1 Menggunakan kemahiran hoki dalam strategi menyerang berdasarkan situasi permainan.</p>	<p><b>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hoki</b></p> <p>2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan hoki.</p>	<p><b>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	<p>1.4.2 Menggunakan kemahiran hoki dalam strategi bertahan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>1.4.3 Melakukan <i>set piece</i> pukulan sudut pendek (penalty corner) untuk menyerang dan bertahan.</p> <p>1.4.4 Merancang strategi menyerang dan bertahan serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>2.2.1 Memilih dan memberi justifikasi kedudukan pemain semasa menyerang dalam situasi permainan berdasarkan sistem yang digunakan.</p> <p>2.2.2 Memilih dan memberi justifikasi kedudukan pemain semasa bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>2.2.3 Memilih dan memberi justifikasi tindakan yang diambil semasa melakukan <i>set piece pukulan</i> sudut pendek semasa menyerang atau bertahan.</p>	<p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b>  <b>Kategori Serangan:</b> <b>Bola Sepak</b>	<b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN</b> <b>(DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Kemahiran Bola Sepak</b> S1.2 Melakukan kemahiran bola sepak menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S1.2.1 Menggunakan kemahiran bola sepak dalam strategi menyerang dengan beberapa sistem permainan.  S1.2.2 Menggunakan kemahiran bola sepak dalam strategi bertahan dengan beberapa sistem permainan.  S1.2.3 Merancang satu sistem permainan untuk menyerang dan bertahan serta menggunakan sistem tersebut dalam situasi permainan.	<b>ASPEK 2.0:</b> <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN</b> <b>(DOMAIN KOGNITIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Sepak</b> S2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola sepak.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S2.2.1 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk menyerang berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.  S2.2.2 Memilih sistem permainan yang sesuai untuk bertahan berdasarkan kemampuan pasukan, keupayaan pasukan lawan dan situasi permainan.  S2.2.3 Membuat justifikasi sistem permainan yang dirancang untuk menyerang dan bertahan.	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b>  <b>Kategori Jaring:</b> <b>Badminton</b>	<b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN</b> <b>(DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Kemahiran Badminton</b> 1.5 Melakukan kemahiran badminton dalam situasi permainan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 1.5.1 Melakukan strategi menyerang dan bertahan dengan pemain gerak ke tengah gelanggang setelah melakukan pukulan dan mengembalikan bulu tangkis jauh daripada pemain lawan.  1.5.2 Menggunakan kombinasi kemahiran pukulan junam (drop), kemahiran permainan di jaring (net play) dan smesy semasa menyerang berdasarkan situasi permainan.  1.5.3 Menggunakan kemahiran <i>lob</i> dan <i>lifting</i> semasa bertahan berdasarkan situasi permainan.	<b>ASPEK 2.0:</b> <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN</b> <b>(DOMAIN KOGNITIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Badminton</b> 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan badminton.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 2.5.1 Menganggarkan ruang atau tempat yang sesuai untuk mengembalikan bulu tangkis dalam situasi permainan.  2.5.2 Menentukan kombinasi kemahiran menyerang dan bertahan yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan untuk mendapatkan mata.	<b>ASPEK 5.0:</b> <b>KESUKANAN</b> <b>(DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.  5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Dinamika Kumpulan</b> 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b> <b>Kategori Jaring:</b> <b>Bola Tampar</b>	<p>1.5.4 Merancang dan melakukan strategi menyerang dan bertahan bagi permainan badminton acara perseorangan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>1.5.5 Merancang dan melakukan strategi menyerang dan bertahan bagi permainan badminton acara beregu berdasarkan situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 1.0:</b>  <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Kemahiran Bola Tampar</b></p> <p>S1.5 Melakukan kemahiran bola tampar menggunakan pelbagai dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S1.5.1 Melakukan kemahiran bola tampar semasa menyerang dalam situasi permainan.</p>	<p>2.5.3 Menjelaskan kedudukan pemain yang sesuai digunakan semasa menyerang dan bertahan dalam permainan badminton acara beregu.</p> <p><b>ASPEK 2.0:</b>  <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Bola Tampar</b></p> <p>S2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola tampar.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Etika dalam Sukan</b></p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	<p>S1.5.2 Melakukan kemahiran bola tampar semasa bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>S1.5.3 Melakukan beberapa formasi permainan bola tampar semasa menyerang dalam permainan dalam situasi permainan.</p> <p>S1.5.4 Merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan beberapa formasi dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S2.5.1 Menjelaskan kemahiran bola tampar yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.</p> <p>S2.5.2 Membandingkan kekuatan dan kelemahan antara formasi permainan yang telah digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>S2.5.3 Membuat justifikasi terhadap formasi pasukan untuk menyerang dan bertahan yang telah dirancang.</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b></p> <p>Kategori Jaring: Pingpong</p>	<p><b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Kemahiran Pingpong</b></p> <p>1.6 Melakukan kemahiran pingpong dalam situasi permainan.</p>	<p><b>ASPEK 2.0:</b> <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Pingpong</b></p> <p>2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan pingpong.</p>	<p><b>ASPEK 5.0:</b> <b>KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b>  Kategori Jaring: Tenis	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>1.6.1 Melakukan kemahiran servis pepat atau kilas dan pukulan pepat atau kilas sebagai strategi mendapatkan mata.</p> <p>1.6.2 Menggunakan kemahiran pukulan <i>chop</i> pepat atau kilas dan <i>block</i> pepat atau kilas dalam strategi menyukarkan pemain lawan mengembalikan bola.</p> <p>1.6.3 Merancang dan melakukan strategi permainan pingpong perseorangan dan beregu berdasarkan situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Tenis</b></p> <p>S1.7 Melakukan kemahiran tenis dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>2.6.1 Menentukan dan menjustifikasikan kemahiran asas pingpong yang sesuai digunakan untuk mendapatkan mata.</p> <p>2.6.2 Mengenal pasti kemahiran asas pingpong yang sesuai digunakan berdasarkan kekuatan dan kelemahan pemain lawan semasa merancang strategi permainan perseorangan.</p> <p>2.6.3 Mengenal pasti kemahiran asas pingpong yang sesuai digunakan berdasarkan kekuatan dan kelemahan pemain lawan semasa merancang strategi permainan beregu.</p> <p><b>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Tenis</b></p> <p>S1.7 Melakukan kemahiran tenis dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S1.7.1 Melakukan kombinasi kemahiran asas tenis yang sesuai digunakan sebagai strategi menyerang dalam situasi permainan.</p> <p>S1.7.2 Melakukan kemahiran pukulan pepat, kilas dan lob sebagai strategi bertahan dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S1.7.3 Melakukan pelbagai formasi permainan beregu berdasarkan situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Tenis</b> S2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan tenis.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S2.7.1 Menjelaskan kombinasi kemahiran tenis yang sesuai digunakan sebagai strategi serangan dalam situasi permainan.</p> <p>S2.7.2 Membuat justifikasi kemahiran tenis yang sesuai digunakan sebagai strategi bertahan dalam situasi permainan.</p>	<p><b>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</b> 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		S2.7.3 Menjelaskan formasi yang sesuai digunakan oleh beregu berdasarkan kedudukan dan jenis pukulan yang digunakan oleh beregu pihak lawan.	
<b>KEMAHIRAN</b>  <b>Kategori Jaring:</b> <b>Sepak Takraw</b>	<b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Kemahiran Sepak Takraw</b> S1.6 Melakukan kemahiran sepak takraw dalam situasi permainan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S1.6.1 Melakukan kemahiran asas sepak takraw yang sesuai untuk menyerang dalam situasi permainan.  S1.6.2 Melakukan kemahiran mengadang dan menerima bola semasa bertahan dalam situasi permainan.	<b>ASPEK 2.0:</b> <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Sepak Takraw</b> S2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan sepak takraw.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S2.6.1 Membuat justifikasi kemahiran sepak takraw yang digunakan semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.  S2.6.2 Menjelaskan kedudukan pemain untuk mengadang dan menerima bola semasa bertahan dalam situasi permainan.	<b>ASPEK 5.0:</b> <b>KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Interaksi Sosial</b> S5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> S5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.  S5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	S1.6.3 Merancang strategi menyerang dan bertahan bagi satu regu serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.	S2.6.3 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><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>S5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>S5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</b></p> <p>S5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>



Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
			<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>S5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>
<p><b>KEMAHIRAN</b></p> <p>Kategori Pukul dan Memadang: Sofbol</p>	<p><b>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Sofbol</b></p> <p>1.7 Melakukan kemahiran sofbol dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>1.7.1 Melakukan strategi memukul dengan menggunakan kemahiran memukul, menampakan dan berlari tapak untuk mendapatkan larian dalam situasi permainan.</p>	<p><b>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Sofbol</b></p> <p>2.7.1 Menganalisis dan menjelaskan situasi yang sesuai untuk memukul, menampakan dan berlari tapak dalam strategi memukul.</p> <p>2.7.2 Melakar kedudukan dan arah pergerakan pepadang semasa memadang berdasarkan situasi permainan.</p>	<p><b>ASPEK 5.0: KESUKUANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b>  <b>Kategori Pukul dan Memadang: Kriket</b>	<p>1.7.2 Melakukan strategi memadang mengikut posisi dan mematikan pemukul serta pelari tapak dengan menggunakan kemahiran memadang dalam situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 1.0:</b>  <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Kriket</b>                      S1.8 Melakukan kemahiran kriket dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S1.8.1 Melakukan kemahiran memadang, posisi pepadang, boling dan menjaga wicket sebagai strategi mematikan pemukul (menyingkirkan pemukul) dalam situasi permainan.</p> <p>S1.8.2 Melakukan strategi memukul untuk mendapatkan larian dalam situasi permainan kriket.</p>	<p>2.7.3 Memilih dan menyatakan justifikasi tindakan yang sesuai dilakukan untuk mematikan pemukul dan pelari tapak dalam situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 2.0:</b>  <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Kriket</b>                      S2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan kriket.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S2.8.1 Menjelaskan kemahiran memadang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>S2.8.2 Melakarkan susunan posisi pepadang berdasarkan kemampuan pasukan sendiri dan keupayaan pihak lawan.</p>	<p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b>                      5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      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><b>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</b>                      5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	S1.8.3 Merancang strategi memadang dan memukul serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.	S2.8.3 Memilih dan membuat justifikasi strategi yang sesuai digunakan untuk mematkan pemukul dalam situasi permainan.  S2.8.4 Menghuraikan strategi pemukul mendapatkan larian semasa memukul dalam situasi permainan.	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.  5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.
<b>KEMAHIRAN</b>  Rekreasi dan Kesenggangan		<b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Rekreasi dan Kesenggangan</b> 1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 1.8.1 Melakukan aktiviti ikhtiar hidup memasak makanan dengan kaedah membakar, memanggang atau merebus menggunakan sumber semula jadi.	<b>ASPEK 5.0:</b> <b>KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.  5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p>1.8.2 Mereka cipta dan melaksanakan permainan kecil menggunakan bola kecergasan (fit ball).</p> <p>1.8.3 Bermain permainan tradisional Hoki Terbang dan Usung Balak mengikut peraturan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S1.9.1 Melakukan aktiviti rekreasi bercorak perlumbaan iaitu Perlumbaan Eksplorasi (explore race) dan Perlumbaan Berhalangan (obstacle race).</p> <p>S1.9.2 Melakukan kemahiran permainan tradisional Aci Bulat dan Tiang Empat.</p>	<p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>ASPEK 2.0:</b>  <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>2.8 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>2.8.1 Menerangkan cara menghidupkan api dalam ikhtiar hidup.</p> <p>2.8.2 Merancang peraturan dan syarat permainan menggunakan bola kecergasan.</p> <p>2.8.3 Merancang strategi untuk menang dalam permainan tradisional Hoki Terbang dan Usung Balak.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</b>                      S2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S2.9.1 Merancang strategi untuk melaksanakan aktiviti Perlumbaan Eksplorasi dan Perlumbaan Berhalangan.</p> <p>S2.9.2 Menerangkan strategi untuk mengekalkan atau menukar peranan dalam permainan Aci Bulat dan Tiang Empat.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<p><b>KECERGASAN</b></p> <p><b>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p>		<p><b>ASPEK 3.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p>3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal mengikut komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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>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><b>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<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 komposisi badan menggunakan rintangan bioelektrikal (bioelectrical impedance analysis - BIA).</p> <p>3.1.6 Mengukur lilitan (girth measurement) pada bahagian pinggul dan pinggang untuk diri sendiri dan individu lain.</p>	<p><b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p>3.1.7 Merancang dan melaksanakan 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 bagi individu yang mempunyai masalah berat badan berlebihan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b>                      S3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S3.1.1 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>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p>S3.1.2 Melakukan senaman kelenturan yang dirancang sekurang-kurangnya 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama, 60 saat setiap senaman secara kumulatif.</p> <p>S3.1.3 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>S3.1.4 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>S3.1.5 Mengukur lilitan (girth measurement) pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p>S3.1.6 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><b>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p>4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>4.1.1 Memerihal pelbagai senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot yang sesuai digunakan pada intensiti sederhana dan tinggi dalam pelan kecergasan.</p> <p>4.1.2 Mengenal pasti dan menjelaskan jangka masa senaman, kekerapan sesi senaman dan intensiti senaman mengikut komponen kecegasan fizikal yang sesuai untuk diri sendiri dan individu lain.</p> <p>4.1.3 Membandingkan komposisi badan diri sendiri dengan individu lain berdasarkan ukuran lilitan pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p>S4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S4.1.1 Memberi justifikasi senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot yang sesuai digunakan untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</p> <p>S4.1.2 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>S4.1.3 Menentukan komposisi badan berdasarkan ukuran lilitan pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KECERGASAN</b>  <b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b>	<b>ASPEK 3.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b> 3.2 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 3.2.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.  3.2.2 Melakukan senaman mengikut pelan intervensi untuk meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.	<b>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b> 4.2 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 4.2.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri.  4.2.2 Merancang pelan intervensi kecergasan untuk 8 hingga 12 minggu dengan bimbingan guru sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.  4.2.3 Merancang pelan pemakanan untuk 8 hingga 12 minggu dengan bimbingan guru sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.	<b>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
			<p><b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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 Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Mengamalkan cara mengurus diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hak kesihatan reproduktif dan seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.1.1 Menyatakan hak kesihatan reproduktif dan seksual.</p> <p>1.1.2 Menjelaskan kepentingan mengetahui hak kesihatan reproduktif dan seksual.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani isu penafian hak kesihatan reproduktif dan seksual.</p> <p>1.1.4 Menjana idea cara menyebarkan maklumat hak kesihatan reproduktif dan seksual yang dapat meningkatkan literasi kesihatan.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Kemahiran membuat keputusan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S1.1.1 Menyatakan maksud abstinen.</p> <p>S1.1.2 Menjelaskan kepentingan abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p> <p>S1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p> <p>S1.1.4 Mengenal pasti cabaran mengamalkan abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></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"> <li>• Amang seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.1 Menyatakan maksud amang seksual.</p> <p>1.2.2 Mengenal pasti tingkah laku amang seksual.</p> <p>1.2.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada amang seksual.</p> <p>1.2.4 Menganalisis kesan kepada mangsa dan pemangsa sekiranya kes amang seksual tidak ditangani.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S1.2 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"> <li>• Hubungan seks sebelum nikah</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S1.2.1 Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.</p> <p>S1.2.2 Menilai kesan seks sebelum nikah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>S1.2.3 Menjana idea cara untuk menangani hubungan seks sebelum nikah.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b> 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"> <li>• Penagihan berulang</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.1.1 Menjelaskan punca penagihan berulang. 2.1.2 Membincangkan implikasi penagihan berulang. 2.1.3 Membincangkan cara menangani penagihan berulang. 2.1.4 Menjana idea bagaimana rakan, keluarga dan masyarakat membantu golongan yang mengalami penagihan berulang berasimilasi dalam komuniti.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b> S2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Isu semasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jerat dadah</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b> S2.1.1 Menerangkan maksud jerat dadah. S2.1.2 Menjelaskan situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah. S2.1.3 Membincangkan implikasi jerat dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat. S2.1.4 Menjana idea cara mengelak jerat dadah.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Mengurus emosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketidakstabilan emosi</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.1.1 Menjelaskan situasi yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi.</p> <p>3.1.2 Menjelaskan kepentingan mengurus ketidakstabilan emosi.</p> <p>3.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengurus ketidakstabilan emosi.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Mengurus mental dan emosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemurungan</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S3.1.1 Menerangkan maksud kemurungan.</p> <p>S3.1.2 Mengenal pasti tanda kemurungan.</p> <p>S3.1.3 Menjelaskan contoh punca kemurungan.</p> <p>S3.1.4 Menjana idea mengurus kesihatan mental dan emosi untuk mengelak kemurungan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<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>Isu semasa kekeluargaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehidupan berkeluarga</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.1.1 Menjelaskan kepentingan komunikasi dan masa berkualiti bersama-sama keluarga.</p> <p>4.1.2 Menjana idea cara mengatasi ketegangan perhubungan dalam keluarga.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S4.1 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"> <li>• Kemahiran keibubapaan</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S4.1.1 Menjelaskan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.</p> <p>S4.1.2 Membincangkan kesan kekurangan kemahiran keibubapaan terhadap ahli keluarga.</p> <p>S4.1.3 Menjana idea kepentingan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>5.0 PERHUBUNGAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Isu perhubungan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkah laku antisosial</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menyatakan maksud tingkah laku antisosial.</p> <p>5.1.2 Membincangkan kesan tingkah laku antisosial terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>5.1.3 Menjana idea cara menangani tingkah laku antisosial.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Isu perhubungan dalam dunia siber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seks siber</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S5.1.1 Menyatakan maksud seks siber.</p> <p>S5.1.2 Menyatakan salah laku berkaitan seks siber.</p> <p>S5.1.3 Menjelaskan kesan tingkah laku seks siber.</p> <p>S5.1.4 Menjana idea kemahiran mengelakkan diri daripada seks siber.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>6.0 PENYAKIT</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyakit jangkitan seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>6.1.1 Menyatakan contoh, simptom dan tanda penyakit jangkitan seksual.</p> <p>6.1.2 Membincangkan kepentingan pengesanan awal dan rawatan kepada pesakit jangkitan seksual.</p> <p>6.1.3 Membincangkan kesan penyakit jangkitan seksual kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>6.1.4 Menjana idea amalan gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit jangkitan seksual.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit genetik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talasemia</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S6.1.1 Mengetahui maksud Talasemia.</p> <p>S6.1.2 Mengenal pasti tanda Talasemia.</p> <p>S6.1.3 Menjelaskan kesan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>S6.1.4 Menilai kepentingan pengesanan awal dan rawatan kepada pesakit Talasemia.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>7.0 KESELAMATAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Menangani isu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buli siber</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>7.1.1 Menjelaskan jenis buli siber.</p> <p>7.1.2 Menerangkan kesan buli siber terhadap diri dan keluarga.</p> <p>7.1.3 Menilai situasi yang mendedahkan diri menjadi mangsa buli siber.</p> <p>7.1.4 Menjana idea cara menangani dan menyebarkan luas tentang buli siber.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Isu hak asasi manusia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemerdagangan manusia</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S7.1.1 Menerangkan maksud dan jenis pemerdagangan manusia.</p> <p>S7.1.2 Menjelaskan situasi yang menyebabkan individu berisiko menjadi mangsa pemerdagangan manusia.</p> <p>S7.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pemerdagangan manusia.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>8.0 PEMAKANAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Pengurusan amalan pemakanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengurusan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>8.1.1 Menjelaskan maksud pengurusan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat.</p> <p>8.1.2 Mengaplikasikan kemahiran pengurusan diet seimbang dan sihat mengikut keperluan diri.</p> <p>8.1.3 Menilai kepentingan pemilihan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>9.0 PERTOLONGAN CEMAS</b>	<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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situasi berisiko semasa bencana alam</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>9.1.1 Menjelaskan situasi berisiko semasa bencana alam.</p> <p>9.1.2 Mengaplikasikan pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi berisiko semasa bencana alam.</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