



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**  
**Dokumen Penjajaran Kurikulum**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**  
**TAHUN 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 Rendah (KSSR) 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) KSSR serta ditambah baik daripada dokumen penjajaran kurikulum sebelumnya. Kandungan kurikulum disusun berdasarkan kandungan asas yang perlu dikuasai oleh murid. Manakala, kandungan tambahan dan pelengkap perlu diajar bagi menyokong keseluruhan pembelajaran sesuatu mata pelajaran yang boleh dilaksanakan melalui pelbagai kaedah dan teknik pembelajaran.

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

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

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



# **KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI**



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Imbangan</li> </ul>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.1.1 Melakukan imbangan dinamik <i>toe-tug walk</i> secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan.                      1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.1.1 Menerangkan cara mengekalkan imbangan dalam imbangan dinamik <i>toe-tug walk</i> secara individu dan pergerakan lipan secara berkumpulan.                      2.1.2 Menyatakan perbezaan luas tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti semasa melakukan pelbagai imbangan statik, dinamik dan songsang.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.1.2 Melakukan imbangan statik satu dan tiga tapak sokongan dengan pelbagai variasi dan aras secara individu dan berpasangan.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.                      5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Hambur dan Pendaratan</li> </ul>	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.2.1 Melakukan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah dengan sokongan.	<b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.  <b>Standard Pembelajaran</b> 2.2.1 Menyatakan lakuan hambur tangan dari tempat tinggi dan mendarat ke tempat rendah.	5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.  <b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.  5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.  5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.  5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin.
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Putaran</li> </ul>	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	<b>Aspek 2:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.	5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.  5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.3.1 Melakukan putaran roda.</p> <p>1.3.2 Melakukan guling depan berterusan.</p> <p>1.3.3 Melakukan guling belakang posisi <i>straddle</i> berterusan.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.3.1 Mengenal pasti perubahan pusat graviti semasa melakukan putaran roda, guling depan dan guling belakang.</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Gayut dan Ayun</li> </ul>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.4.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan kedua-dua belah tangan menggunakan genggamannya atas, bawah dan campur.</p>	<p><b>Aspek 2:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.4.1 Menyatakan perbezaan jenis genggamannya dengan arah ayunan.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Pergerakan Berirama		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta mengikut muzik yang didengar.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. 5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.5.1 Memilih dan memberi justifikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan untuk mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan tema.</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan Kategori Serangan</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.6.6 Melakukan takel untuk mendapatkan bola.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.6.1 Menghantar bola ke pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.6.3 Mengelecek bola dalam ruang yang ditentukan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.4 Melakukan pergerakan mengadang dengan membayangi pergerakan pihak lawan.</p> <p>1.6.5 Memintas dan menguasai bola daripada pihak lawan.</p> <p>1.6.7 Menjaring ke sasaran dari pelbagai arah dengan menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p><b>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.6 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p>	<p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.6.1 Menyatakan perbezaan aplikasi daya semasa menghantar dan menerima bola pada pelbagai jarak.</p> <p>2.6.2 Menjelaskan perkaitan antara titik kontak dengan arah pergerakan bola.</p> <p>2.6.3 Memberi justifikasi ruang yang sesuai untuk bergerak dengan bola.</p> <p>2.6.4 Mengenal pasti kedudukan mengadang yang sesuai semasa membayangi pergerakan pihak lawan.</p> <p>2.6.5 Menjelaskan pemasaan (timing) yang sesuai untuk memintas dan takel.</p> <p>2.6.6 Memberi justifikasi kedudukan pemain yang sesuai untuk menjaring ke sasaran.</p>	

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan Kategori Jaring	<p><b>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.7.2 Melakukan servis bawah dengan menggunakan kaki.                      1.7.6 Mengumpan bola dengan tangan dan kaki.</p>	<p><b>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.7.1 Melakukan servis bawah (under-arm) dengan menggunakan tangan dan alatan.                      1.7.3 Menerima servis dengan menggunakan anggota badan dan alatan.                      1.7.4 Melakukan gerak kaki ke pelbagai arah.                      1.7.5 Melakukan pukulan pepat dan kilas dengan menggunakan alatan.</p>	<p><b>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.                      5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.                      5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.                      5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti.                      5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.                      5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.7.1 Menjelaskan perbezaan titik kontak semasa melakukan servis, menerima dan menghantar bola.</p> <p>2.7.2 Menjelaskan posisi sedia (ready position) untuk bergerak pantas ke arah bola dalam kemahiran gerak kaki.</p> <p>2.7.3 Mengenal pasti postur badan semasa mengumpan bola.</p>	<p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang		<p><b>Aspek 1:</b>  <b>Kemahiran Pergerakan</b>  <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.8.1 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.                      1.8.2 Membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.                      1.8.3 Membaling bola dengan balingan sisi.                      1.8.5 Memukul bola dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.                      1.8.6 Menahan bola dengan alat pemukul.</p>	<p><b>Aspek 1:</b>  <b>Kemahiran Pergerakan</b>  <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.</p> <p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan</b>  <b>(Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.8.2 Menerangkan perbezaan antara titik kontak bola pada alat pemukul semasa memukul dan menahan bola.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadam.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.8.1 Menyatakan perbezaan lakuan antara balingan tangan lurus dengan balingan sisi.</p>	<p>2.8.3 Menjelaskan kedudukan tangan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.</p> <p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.3 Menggunakan alat mengikut kesesuaian aktiviti. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>
<p><b>KEMAHIRAN</b> Olahraga Asas Asas Berlari</p>	<p><b>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.9.2 Berlari berganti-ganti pada satu jarak. 1.9.3 Berlari beritma melepasi beberapa halangan secara berterusan.</p>	<p><b>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.9.1 Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan.</p>	<p><b>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.9.1 Menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh.</p> <p>2.9.3 Menentukan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.</p> <p>2.9.4 Menentukan jumlah langkah yang tekal setiap kali melepasi halangan secara berterusan.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.9.2 Menerangkan perkaitan antara lakuan berlari dengan kelajuan.</p>	<p>5.2.5 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.4.2 Bekerjasama semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Olahraga Asas Asas Lompatan	<p><b>Aspek 1:</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.10.2 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras serta mendarat.</p> <p>1.10.3 Berlari dan melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri serta mendarat dengan dua belah kaki atau sebaliknya.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      2.10.1 Menyatakan bahagian-bahagian badan yang boleh digunakan semasa mendarat dengan selamat.</p> <p>2.10.2 Menyatakan perbezaan sudut lonjakan antara melompat untuk jarak dengan melompat untuk ketinggian.</p> <p>2.10.3 Memberi justifikasi kaki yang sesuai untuk memulakan turutan lompatan yang dilakukan.</p>	<p><b>Aspek 1:</b>  <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p><b>Aspek 5 :</b>  <b>Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>
<p><b>KEMAHIRAN</b> Olahraga Asas Asas Balingan</p>		<p><b>Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</p>	<p><b>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>1.11.2 Melempar objek berbentuk leper dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</p> <p>1.11.3 Merejam objek berbentuk rod dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</p> <p>1.11.4 Membaling objek berbentuk sfera bertali dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.</p> <p><b>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.2 Memeriksa peralatan permainan sebelum melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.11.1 Menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak semasa melontar, melempar, merejam dan membaling.</p> <p>2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara rotasi pinggul semasa melontar, melempar, merejam dan membaling dengan jarak objek.</p>	
<p><b>KEMAHIRAN</b> Akuatik Asas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Keyakinan dan Keselamatan Dalam Air</li> </ul>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.12.1 Melakukan <i>reaching rescue</i> dengan menggunakan alatan yang terdapat di persekitaran kolam.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.12.1 Menerangkan kesesuaian peralatan yang boleh digunakan untuk <i>reaching rescue</i>.</p>	<p><b>Aspek 5 :</b> <b>Kesukuan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.12.2 Menerangkan posisi badan yang selamat semasa melakukan <i>reaching rescue</i> .	5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.  <b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan. 5.1.3 Menggunakan alatan mengikut kesesuaian aktiviti. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. 5.2.2 Melakukan pelbagai pergerakan berkemahiran dengan yakin. 5.2.3 Memberi respons positif terhadap tindakan yang selamat dan tindakan yang berisiko semasa melakukan aktiviti yang mencabar. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.
<b>KEMAHIRAN</b> Akuatik Asas <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kemahiran Asas Renang</li> </ul>	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak rangkak dengan bantuan dan bernafas.  1.13.2 Melakukan kuak rangkak.	<b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.  <b>Standard Pembelajaran</b> 2.13.1 Menyatakan perkaitan antara pergerakan kaki dan tangan dengan pernafasan dalam kuak rangkak.	



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KEMAHIRAN</b> Rekreasi dan Kesenggangan		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.14.1 Menirikan khemah pasang siap. 1.14.2 Membuka dan menyimpan khemah pasang siap. 1.14.3 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan mata angin.</p> <p><b>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.14.4 Bermain permainan tradisional iaitu Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.</p> <p><b>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 2.14.3 Memberi justifikasi strategi yang sesuai digunakan dalam permainan Ting-ting Gula Batu dan Laga Ayam.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.14.1 Menyenaraikan bahagian-bahagian khemah pasang siap.</p> <p>2.14.2 Menentukan arah pergerakan dalam aktiviti pandu arah berdasarkan empat mata angin utama.</p>	<p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>KECERGASAN</b> Konsep Kecergasan		<p><b>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      4.1.3 Menyatakan hubung kait antara jantung yang cergas dengan kadar nadi pemulihan.</p>	<p><b>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan Konsep Kecergasan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>                      3.1.1 Melakukan aktiviti yang meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.                      3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.                      3.1.3 Mengira kadar nadi selama 1 minit selepas melakukan aktiviti.</p> <p><b>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b>                      4.1 Mengaplikasikan konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.1.1 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.2 Menerangkan kepentingan memanaskan badan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.4 Menerangkan risiko kekurangan air terhadap kesihatan.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Mengamalkan persediaan diri dan pemakaian yang sesuai mengikut aktiviti fizikal yang dijalankan.</p> <p>5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal.</p> <p>5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kapasiti Aerobik</li> </ul>			<p><b>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam satu jangka masa yang ditetapkan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p><b>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 4.2.1 Menjelaskan senaman yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik. 4.2.2 Menyatakan perkaitan antara kapasiti aerobik dengan kadar nadi pemulihan.</p>
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kelenturan</li> </ul>		<p><b>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p>	<p><b>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.3.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman regangan.</p> <p>4.3.2 Mengenal pasti ulangan yang sesuai dilakukan semasa melakukan regangan dinamik.</p> <p>4.3.3 Menyatakan jangka masa yang berkesan untuk melakukan regangan statik.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.3.1 Melakukan pelbagai senaman regangan pada otot paha, bahu, tangan dan bahagian atas badan dengan lakuan yang betul.</p>
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot</li> </ul>		<p><b>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot.</p>	<p><b>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>4.4.2 Menyatakan perkaitan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot dan prestasi motor.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.4.1 Melakukan senaman iaitu separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i>, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan bangkit tubi dalam jangka masa 20 – 30 saat.</p>
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Komposisi Badan</li> </ul>		<p><b>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.5.1 Membandingkan berat dan tinggi sendiri dengan carta pertumbuhan normal.</p> <p>4.5.2 Menerangkan kesan senaman terhadap perubahan berat badan.</p>	<p><b>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p> <p>3.5.2 Merekod ukuran ketinggian dan berat badan.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p><b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pentaksiran Kecergasan Fizikal</li> </ul>	<p><b>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).</p>	<p><b>Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p> <p><b>Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.</p>	<p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.5 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal. 5.2.1 Merekod data kecergasan fizikal. 5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p><b>Standard Pembelajaran</b>                      4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.</p>	<p>5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> <p>5.4.1 Memilih rakan untuk melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.</p> <p>5.4.3 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>

# **KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN**



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Mengamalkan cara mengurus diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akil baligh</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh.</p> <p>1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh.</p> <p>1.1.3 Menyatakan contoh simptom yang mungkin dialami ketika haid.</p> <p>1.1.4 Membincangkan dan memerihal mitos berkaitan haid serta ihtilam.</p> <p>1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Menghargai dan menghormati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan fizikal diri sendiri dan orang lain</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.1 Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri.</p> <p>1.2.2 Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal orang lain.</p>		

Bidang			
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.1.1 Mengetahui maksud alkohol.</p> <p>2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan alkohol.</p> <p>2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></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"> <li>• Konflik dan stres</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres.</p> <p>3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan stres dalam diri sendiri.</p> <p>3.1.3 Menilai kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri.</p> <p>3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres.</p>		



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>4.0 KEKELUARGAAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Menangani gejala sosial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanggungjawab ahli keluarga</li> <li>• Peranan ahli keluarga</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial.</p> <p>4.1.2 Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.</p> <p>4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>5.0 PERHUBUNGAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Menjalin perhubungan sihat dengan orang lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasih sayang</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain.</p> <p>5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain.</p> <p>5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
6.0 PENYAKIT	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit tidak berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyakit jantung</li> <li>• Asma</li> <li>• Penyakit buah pinggang</li> <li>• Diabetes</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit.</p> <p>6.1.2 Menghubungkan punca dan kesan penyakit tidak berjangkit.</p> <p>6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
7.0 KESELAMATAN	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Bertindak secara bijak untuk mengelak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengantunan kanak-kanak</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>7.1.1 Menyatakan maksud pengantunan kanak-kanak.</p> <p>7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan kanak-kanak.</p> <p>7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak-kanak.</p> <p>7.1.4 Berkomunikasi dengan berkesan cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>8.0 PEMAKANAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Kepentingan pengambilan makanan berdasarkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piramid Makanan Malaysia</li> <li>• Pemilihan makanan sihat</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>8.1.1 Mengenal pasti jenis makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia.</p> <p>8.1.2 Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia.</p> <p>8.1.3 Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<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 apabila berlaku kemalangan kecederaan ringan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebam</li> <li>• Terseliuh</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>9.1.1 Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh.</p> <p>9.1.2 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh.</p> <p>9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh.</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