



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
Dokumen Penjajaran Kurikulum
PENDIDIKAN JASMANI
DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5

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	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kemahiran Imbangan 	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik <i>flip-flop</i> dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow). 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 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 fizikal. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.	5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.
KEMAHIRAN Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kemahiran Hambur dan Pendaratan 	Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor) Standard Kandungan 1.2 Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul. Standard Pembelajaran 1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang. 1.2.2 Melakukan Hambur Arab dengan sokongan.	Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif) Standard Kandungan 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan. Standard Pembelajaran 2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab.	5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya. 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.
KEMAHIRAN Gimnastik Asas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kemahiran Putaran 	Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor) Standard Kandungan 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor) Standard Kandungan 1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.	

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.</p>	
<p>KEMAHIRAN Gimnastik Asas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kemahiran Gayut dan Ayun 	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.</p>		

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi gayut dan ayun.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.</p>		

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Pergerakan Berirama		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan <i>props</i> berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. 1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan <i>props</i> mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.5 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti. 5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan. 5.4.6 Patuh kepada arahan ketua. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.5.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, langkah lurus dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema.</p>	
<p>KEMAHIRAN Asas Permainan Kategori Serangan</p>		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.</p> <p>1.6.6 Melakukan takel dan mengawal bola.</p> <p>1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.6.1 Melakukan pelbagai cara hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p> <p>1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.6 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.6.1 Menjelaskan perbezaan pelbagai cara menghantar bola ke sasaran. 2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola dari pelbagai jarak dan arah. 2.6.3 Memberi justifikasi laluan dan arah yang sesuai digunakan untuk mengelecek dan mengawal bola. 2.6.4 Menentukan kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan.</p>	<p>1.6.3 Mengelecek dan mengawal bola melepasi pemain.</p> <p>1.6.4 Mengadang bagi mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan.</p> <p>1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 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 fizikal. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.6.5 Meramalkan arah pergerakan bola dan posisi lawan untuk memintas bola.</p> <p>2.6.6 Menjelaskan lakuan menjaring dengan melepasi pengadang.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Asas Permainan Kategori Jaring	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan. 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan. 1.7.5 Melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan. 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan mengikut situasi.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.7 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis servis dan hantaran.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul. 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan anggota badan dan alatan yang dibenarkan.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 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 fizikal.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.7.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pasca kontak (selepas kontak) semasa hantaran, smesy, rejaman dan libasan.</p> <p>2.7.3 Menjelaskan lakuan voli menggunakan alatan.</p> <p>2.7.4 Membezakan lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi.</p>	<p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan.</p> <p>5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.8.5 Membaling bola menggunakan balingan bawah pada pelbagai kelajuan. 1.8.6 Menangkap bola yang melantun.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan. 1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.8 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran. 1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam ke petak sasaran.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.8.1 Menyatakan cara membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran.</p> <p>2.8.2 Menerangkan perkaitan antara aplikasi daya dengan jarak pukulan.</p> <p>2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul.</p> <p>2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah.</p> <p>2.8.5 Menerangkan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun.</p>	<p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.4 Menerima keputusan dalam permainan secara positif.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Olahraga Asas Asas Berlari		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran.</p> <p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.9.1 Menyatakan perkaitan antara kontak kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan. 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 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 fizikal.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.9.2 Memerihal ayunan tangan dan kaki yang betul semasa berlari pecut.</p> <p>2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran.</p> <p>2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>
<p>KEMAHIRAN Olahraga Asas Asas Lompatan</p>		<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya gunting.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.10.1 Berlari dan melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki pada satu jarak.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.10 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan berlari dengan jarak lompatan. 2.10.2 Menjelaskan lakuan yang betul kemahiran berlari dan melompat dengan gaya gunting.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 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 fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan. 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan. 5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Olahraga Asas Asas Balingan		<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.11 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera. 2.11.2 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan melempar dengan jarak lemparan objek berbentuk leper.</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i>. 1.11.2 Melempar objek berbentuk leper pada satu jarak dari kedudukan <i>power position</i>.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p>
<p>KEMAHIRAN Akuatik Asas</p>	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>1.12 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> <p>1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.12.1 Membaling alat bantuan (throwing rescue) kepada sasaran di dalam air.</p>	<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>2.12 Mengaplikasikan konsep keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> <p>2.13 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.12.1 Membezakan alat bantuan yang sesuai untuk dihulur atau dibaling semasa memberi bantuan menyelamatkan.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>1.12.2 Melakukan <i>bobbing</i> di air dalam (deep water bobbing) sambil bergerak ke hadapan.</p> <p>1.13.1 Melakukan aksi tangan kuak dada dengan bantuan serta bernafas.</p> <p>1.13.2 Melakukan aksi kaki kuak dada dengan bantuan.</p> <p>1.13.3 Melakukan kuak dada.</p>	<p>2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tapak tangan semasa melakukan <i>bobbing</i> di air dalam.</p> <p>2.13.1 Menjelaskan perkaitan antara pergerakan kaki, tangan dan pernafasan dalam kuak dada.</p> <p>2.13.2 Menjelaskan koordinasi kaki dan tangan dalam lakuan kuak dada.</p>	<p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan	<p>Aspek 1 : Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 1.14.1 Melakukan ikatan dan simpulan untuk menghasilkan gajet. 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari dan menangkap dalam permainan Konda Kondi. 1.14.3 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan Tating Lawi Ayam.</p>	<p>Aspek 2 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Standard Pembelajaran 2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan. 2.14.2 Menyatakan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan tradisional Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti. 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan. 5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk. 5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KECERGASAN Konsep Kecergasan		<p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan. 3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan</p> <p>Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran 4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p> <p>4.1.3 Menyatakan kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan.</p> <p>4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi semasa melakukan senaman.</p>	<p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> <p>5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.6 Patuh kepada arahan ketua.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KECERGASAN Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p>	<p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). 3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. 3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan. 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion). 3.4.1 Melakukan senaman separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jangkit kaki setempat, lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki, <i>hamstring curl</i>, tekan tubi ubah suai, tekan tubi dan <i>oblique curl</i> dalam jangka masa 20-30 saat.</p>	<p>Aspek 3 : Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</p> <p>Standard Kandungan 3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik. 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</p> <p>Standard Pembelajaran 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan. 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan. 3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik.</p> <p>4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p> <p>4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>4.5 Memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p>4.6 Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p>Aspek 4 : Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan.</p> <p>4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan.</p> <p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>Aspek 5 : Kesukanan (Domain Afektif)</p> <p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan.</p> <p>4.3.3 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan.</p> <p>4.4.2 Mengaplikasi prinsip FITT dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.</p> <p>4.5.1 Membandingkan Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p>4.5.2 Menyatakan cara yang sesuai untuk mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan.</p> <p>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.</p>	<p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Mematuhi etika berpakaian Pendidikan Jasmani ketika menjalankan aktiviti fizikal.</p> <p>5.2.2 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kecergasan.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.</p> <p>5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Tajuk / Standard Kandungan (SK) / Standard Pembelajaran (SP)		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		4.6.2 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.	

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistem reproduktif manusia <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.1 Mengetahui sistem reproduktif lelaki dan perempuan.</p> <p>1.1.2 Memahami kaitan sistem reproduktif lelaki dan perempuan dengan asas kejadian manusia.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid.</p> <p>1.1.4 Menjana idea kepentingan mengira kitaran haid.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan tingkah laku <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Mengetahui peraturan tingkah laku dalam aspek seksualiti sebagai lelaki atau perempuan.</p> <p>1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian.</p> <p>1.2.3 Menilai kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahan inhaled <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.1.1 Mengetahui pelbagai jenis bahan inhaled.</p> <p>2.1.2 Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan inhaled kepada kesihatan diri.</p> <p>2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhaled.</p> <p>2.1.4 Menjana idea cara menangani penyalahgunaan bahan inhaled.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p>Standard Kandungan</p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.1.1 Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.</p> <p>3.1.2 Menjelaskan kesan konflik dan stres terhadap keluarga.</p> <p>3.1.3 Menjana idea cara mengurus konflik dan stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
4.0 KEKELUARGAAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penderaan dalam keluarga <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Memahami kepentingan menangani penderaan dalam keluarga.</p> <p>4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga.</p> <p>4.1.3 Menjana idea cara meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
5.0 PERHUBUNGAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persahabatan yang sihat <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Memahami ciri-ciri persahabatan yang sihat.</p> <p>5.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat.</p> <p>5.1.3 Menilai persahabatan yang sihat.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
6.0 PENYAKIT	<p>Standard Kandungan</p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demam campak • Rubella • Cacar air • Beguk <p>Standard Pembelajaran</p> <p>6.1.1 Mengetahui simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk.</p> <p>6.1.2 Berkomunikasi mengenai cara mencegah demam campak, rubella, cacar air dan beguk daripada merebak.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
7.0 KESELAMATAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengaruh rakan sebaya <p>Standard Pembelajaran</p> <p>7.1.1 Mengetahui pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.</p> <p>7.1.2 Menilai pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.</p> <p>7.1.3 Menjana idea cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
8.0 PEMAKANAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrien <p>Standard Pembelajaran</p> <p>8.1.1 Menyatakan kepentingan pengambilan nutrien daripada pelbagai jenis makanan.</p> <p>8.1.2 Menjelaskan kepentingan membaca maklumat nutrien pada label makanan.</p> <p>8.1.3 Menganalisis maklumat nutrien yang terdapat pada label makanan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
9.0 PERTOLONGAN CEMAS	<p>Standard Kandungan</p> <p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meleacet • Melecur <p>Standard Pembelajaran</p> <p>9.1.1 Menyatakan punca meleacet dan melecur.</p> <p>9.1.2 Membincangkan langkah-langkah bantuan awal meleacet dan melecur.</p> <p>9.1.3 Menilai kesan meleacet dan melecur sekiranya tidak diberi rawatan segera.</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**