KEMENTERIAN PENDIDIKAN

KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

DOKUMEN KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Tingkatan 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN

KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

DOKUMEN KURIKULUM
Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan
Tingkatan 1

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Terbitan 2026

© Kementerian Pendidikan

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan semula mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa-apa bentuk dan dengan apa-apa cara sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain tanpa kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan, Aras 4, 6 - 8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Wilayah Persekutuan Putrajaya.

KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027
DOKUMEN KURIKULUM
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 1

ISBN 978-967-420-835-6

PERAKUAN

Dengan ini diperakukan bahawa dokumen ini telah disediakan dan disemak oleh pihak yang bertanggungjawab di Kementerian Pendidikan. Kandungan dokumen ini adalah selaras dengan dasar, garis panduan dan ketetapan yang ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan.

Dokumen ini boleh digunakan sebagai rujukan rasmi bagi tujuan yang berkaitan.

.....

Ketua Pendaftar
Kementerian Pendidikan

Tarikh: 23 Jun 2026

Cap Rasmi:



KANDUNGAN

Kata Pengantar vii
Rukun Negara viii
Falsafah Pendidikan Kebangsaan ix
Definisi Kurikulum Kebangsaan x
Pendahuluan 1
Matlamat 1
Kurikulum Berasaskan Standard dan Berorientasikan Kompetensi 2
Kerangka Kurikulum Persekolahan 2027 2
Kompetensi 4
Fokus Kurikulum Persekolahan 2027 6
Pembentukan Karakter 8
Pentaksiran Bilik Darjah 8
Elemen Nilai Tambah 10
Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan 11
- Pengenalan 11
- Matlamat 12
- Objektif Umum 12
- Objektif Khusus 13
- Fokus 15
- Strategi Pengajaran dan Pembelajaran 16
- Organisasi Kandungan 17
  - 1.0 Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan 25

1.1. Pergerakan Berirama 26
1.2. Gimnastik Asas 30
2.0 Sukan dan Permainan 35
2.1. Permainan Kategori Serangan – Bola Sepak 36
2.2. Permainan Kategori Serangan – Bola Jaring 35
2.3. Permainan Kategori Jaring – Bola Tampar 45
2.4. Permainan Kategori Jaring - Badminton 49
2.5. Olahraga Asas 53
3.0 Rekreasi dan Pendidikan Luar 59
4.0 Kecergasan Fizikal 65
4.1. Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 66
4.2. Pentaksiran Kecergasan Fizikal 72
5.0 Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) 77
5.1. Kesihatan Diri, Reproduktif dan Seksualiti 78
5.2. Kesihatan Mental, Emosi dan Sosial 82
5.3. Perhubungan Kekeluargaan dan Persahabatan 86
5.4. Penyalahgunaan Bahan 91
5.5. Penyakit 95
6.0 Pemakanan 101
7.0 Respons dan Bantu Mula 109
Glosari 117
Penghargaan 124

KATA PENGANTAR

Kurikulum merupakan nadi utama pendidikan dan teras kepada sistem pendidikan negara. Kurikulum dirangka dengan hasrat untuk melahirkan generasi yang terdidik, berpengetahuan, berkemahiran, beradab dan bersedia menghadapi cabaran serta memenuhi keperluan pembangunan negara pada masa hadapan.

Kementerian Pendidikan (KPM) telah melaksanakan kajian menyeluruh meliputi sesi libat urus dan tinjauan pelaksanaan kurikulum bagi mendapatkan input serta cadangan penambahbaikan pelaksanaan kurikulum semasa dan kurikulum masa hadapan. Usaha ini bertujuan untuk memastikan kurikulum persekolahan di Malaysia kekal relevan, dinamik, berkualiti, memenuhi keperluan negara dan setanding dengan kurikulum negara maju. Hasil daripada inisiatif tersebut, KPM memperkenalkan Kurikulum Persekolahan 2027 (KP2027).

Berlandaskan Rukun Negara dan Falsafah Pendidikan Kebangsaan, matlamat KP2027 adalah untuk melahirkan **insan sejahtera** yang seimbang dalam semua aspek kehidupan, membudayakan pembelajaran sepanjang hayat, memupuk perpaduan dan hubungan sosial yang harmoni. Kurikulum ini diharap dapat membentuk warganegara yang beradab, bertanggungjawab dan berdaya saing di peringkat global.

KP2027 dibangunkan dengan beberapa pembaharuan bagi menyediakan pengalaman pembelajaran yang lebih fleksibel, menyeronokkan dan selaras dengan perkembangan pesat dunia. Dokumen KP2027 yang digubal menyepadukan tujuh kompetensi utama dalam kerangka kurikulum bagi memastikan matlamatnya dapat dicapai dengan berkesan. Kandungan kurikulum pula disusun dengan penekanan kepada kemahiran tertentu di setiap tahap persekolahan bagi memudahkan guru melaksanakan aktiviti pengajaran dan pembelajaran yang sejajar dengan kematangan usia murid.

Pembelajaran bersepadu diperkenalkan di sekolah rendah untuk memberikan murid pengalaman yang lebih bermakna, dan relevan. Program Pembentukan Karakter pula dilaksanakan daripada peringkat Prasekolah hingga Menengah Atas bagi melahirkan individu bersahsiah unggul, beradab dan bertanggungjawab.

Guru perlu memanfaatkan autonomi dan kreativiti di bilik darjah untuk melaksanakan kaedah pengajaran berfokuskan murid. Pendekatan ini memastikan murid dapat menguasai kemahiran penting bagi pembelajaran dan kehidupan harian mereka.

KPM merakamkan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penggubalan KP2027. Semoga pelaksanaan kurikulum ini dapat merealisasikan hasrat dan matlamat Sistem Pendidikan Kebangsaan ke arah kecemerlangan.

Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
KPM



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA, NEGARA KITA MALAYSIA
Mendukung cita-cita ke arah:

Memperkukuh perpaduan masyarakat;
Memelihara satu cara hidup demokratik;
Membentuk masyarakat adil yang menikmati kemakmuran negara secara saksama;
Menjamin kaedah liberal terhadap keterangkuman tradisi kebudayaan yang rencam;
Membina masyarakat progresif dan berdaya cipta yang menggunakan sains dan teknologi terkini.

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan atas prinsip-prinsip yang berikut:

Kepercayaan kepada Tuhan
Kesetiaan Kepada Raja dan Negara
Keluhuran Perlembagaan
Kedaulatan Undang-Undang
Kesopanan dan Kesusilaan

Sumber: Malaysia 2026 (Kementerian Perpaduan Negara)

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan.

Sumber: Subperaturan 3(1) Peraturan-peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997*
[PU(A)531/97.]

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Prasekolah Kebangsaan (Semakan 2017) telah mula dilaksanakan pada peringkat pendidikan awal kanak-kanak bermula tahun 2017. Pelaksanaan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (Semakan 2017) telah selesai satu kitaran penuh pada tahun 2022 dan Kurikulum Standard Sekolah Menengah pula pada tahun 2021.

KPM telah menjalankan kajian menyeluruh meliputi sesi libat urus yang komprehensif dan tinjauan keberkesanan terhadap pelaksanaan kurikulum semasa. Langkah ini bagi memastikan kurikulum kebangsaan kekal relevan, dinamik dan berkualiti sejajar dengan keperluan semasa serta perkembangan global.

KPM kini memperkenalkan Kurikulum Persekolahan 2027 (KP2027) hasil daripada kajian mendalam terhadap keperluan pendidikan masa hadapan. Pelaksanaan yang bermula pada tahun 2026 ini berfokus kepada pembangunan modal insan berintegriti bagi memenuhi aspirasi negara maju yang inklusif serta mampan.

MATLAMAT

KP2027 bermatlamat melahirkan insan sejahtera yang mengamalkan kehidupan seimbang dalam segala aspek penting seperti jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial serta sentiasa membudayakan pembelajaran sepanjang hayat. Dalam masa yang sama mereka menghargai perpaduan dan keharmonian kaum, menghormati kepelbagaian serta mampu membangunkan hubungan sosial yang sihat dalam lingkungan kehidupan. Seterusnya, mereka tampil sebagai warganegara beradab, bertanggungjawab dan mampu untuk berdaya saing di peringkat global.

Konsep insan sejahtera turut menekankan keterangkuman semua pihak dalam memastikan tiada individu yang terpinggir atau ketinggalan. Murid di luar arus perdana seperti Murid Berkeperluan Pendidikan Khas (MBPK) serta murid pintar cerdas juga mendapat peluang yang sama rata dalam mencapai matlamat insan sejahtera melalui pembelajaran yang mengambil kira keupayaan dan keperluan mereka untuk mengembangkan potensi diri.

Insan sejahtera dilengkapi dengan kompetensi Perkembangan Diri, Komunikasi, Tanggungjawab, Fasih Digital, Literasi Pelbagai, Kemahiran Berfikir dan Pembelajaran Sepanjang Hayat. Kompetensi ini bukan sahaja memenuhi keperluan masa hadapan malah dapat meningkatkan taraf hidup individu, keluarga dan masyarakat serta menyumbang kepada kesejahteraan negara dan sejagat.

KURIKULUM BERASASKAN STANDARD DAN BERORIENTASIKAN KOMPETENSI

KP2027 merupakan kurikulum yang berasaskan standard dan berorientasikan kompetensi. Kurikulum yang berasaskan standard menetapkan sasaran iaitu pengetahuan, kemahiran dan adab yang harus dikuasai oleh murid. Penyataan standard terdiri daripada Kandungan Pembelajaran, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dicapai oleh murid dalam suatu tempoh dan tahap persekolahan.

Kurikulum berorientasikan kompetensi pula menekankan keberhasilan proses pembelajaran yang holistik dan pada masa yang sama, membolehkan murid mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan sikap berasaskan standard yang telah ditetapkan. Kedua-dua pendekatan ini digabungkan bagi melahirkan murid yang berpengetahuan, kompeten dan memiliki adab terpuji serta keseimbangan yang optimum selaras dengan matlamat yang telah ditetapkan.

KERANGKA KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

Kerangka KP2027 (Rajah 1) mengandungi tujuh kompetensi yang disampaikan melalui kandungan, dibangunkan melalui pedagogi dan dinilai melalui pentaksiran. Tujuh kompetensi tersebut terdiri daripada Perkembangan Diri, Komunikasi, Tanggungjawab, Fasih Digital, Literasi Pelbagai, Kemahiran Berfikir dan Pembelajaran Sepanjang Hayat. Kompetensi tersebut saling berkait bagi melengkapkan murid sebagai individu yang berpengetahuan, berkemahiran dan mempunyai keunggulan sahsiah dan beradab, seterusnya membentuk murid sebagai insan sejahtera.



1 Perkembangan Diri

- Perkembangan Kerohanian
- Perkembangan Fizikal
- Kesedaran Kendiri
- Pengurusan Kendiri
- Kesedaran Sosial
- Pengurusan Sosial

2 Komunikasi

- Interpersonal
- Intrapersonal
- Interaksi antara Budaya
- Interaksi Global

3 Tanggungjawab

- Kewarganegaraan (Lokal dan Global)
- Keusahawanan
- Kelestarian Alam Sekitar
- Kerjaya
- Khidmat Kemasyarakatan
- Kemanusiaan
- Inklusif

4 Fasih Digital

- Pengurusan Data, Maklumat dan Teknologi
- Pemikiran Komputasional dan Penyelesaian Masalah
- Penciptaan Kandungan Digital
- Komunikasi dan Kolaborasi Digital
- Kewarganegaraan Digital dan Keselamatan Siber

5 Literasi Pelbagai

- Literasi Multimodal
- Literasi Digital
- Literasi Media
- Literasi Maklumat
- Literasi Visual
- Literasi Budaya
- Literasi Kritis
- Intertekstualiti
- Kesedaran Retorik

6 Kemahiran Berfikir

- Kritis
- Kreatif dan Inovatif

7 Pembelajaran Sepanjang Hayat

- Belajar Cara Belajar
- Budaya Membaca

Rajah 1: Kerangka Kurikulum Persekolahan 2027

KOMPETENSI

Kompetensi merujuk kepada keupayaan dalam aspek pengetahuan, kemahiran, tingkah laku dan cara berfikir yang dikuasai oleh murid pada peringkat pendidikan yang berbeza. Murid yang kompeten berupaya mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan adab yang diperoleh dalam pelbagai situasi kehidupan.

Tujuh kompetensi utama yang digariskan merangkumi subkompetensi yang boleh disesuaikan dengan keperluan semasa. Pendekatan ini dapat memastikan kurikulum yang dibangunkan kekal relevan sejajar dengan standard terkini di samping berupaya menyediakan murid dengan kompetensi yang komprehensif untuk menghadapi cabaran masa hadapan. Huraian bagi setiap kompetensi tersebut adalah seperti berikut:

Perkembangan Diri

Perkembangan Diri membolehkan murid berkeupayaan mengurus diri daripada aspek kerohanian, perubahan diri, perhubungan dengan orang lain, dan kehidupan untuk membantu pembelajaran serta pertumbuhan diri yang berterusan. Kompetensi ini menekankan pembentukan karakter seorang murid yang berdaya tahan, tangkas dan memiliki kesedaran yang tinggi serta pertumbuhan minda. Rujuk Jadual 1.

Jadual 1: Kompetensi Perkembangan Diri

Kompetensi: Perkembangan Diri	
Subkompetensi	
i.	Perkembangan Kerohanian
ii.	Perkembangan Fizikal
iii.	Kesedaran Kendiri
iv.	Pengurusan Kendiri
v.	Kesedaran Sosial
vi.	Pengurusan Sosial

Komunikasi

Komunikasi merupakan proses pertukaran maklumat, idea, fikiran atau perasaan antara individu atau kumpulan yang melibatkan penghantaran mesej daripada pengirim kepada penerima dengan tujuan untuk menyampaikan maksud dan memberi pemahaman. Komunikasi boleh berlaku menggunakan pelbagai mod termasuk bahasa lisan, tulisan, isyarat, bahasa badan, ekspresi muka dan bentuk ekspresi yang lain seperti muzik dan lukisan. Rujuk Jadual 2.

Jadual 2: Kompetensi Komunikasi

Kompetensi: Komunikasi	
Subkompetensi	
i.	Interpersonal
ii.	Intrapersonal
iii.	Interaksi antara Budaya
iv.	Interaksi Global

Tanggungjawab

Tanggungjawab merujuk kepada keupayaan individu untuk mengurus, bertindak secara proaktif dan melaksanakan tugas serta kewajipan. Kebolehpercayaan, kejujuran dan komitmen dalam menjalankan amanah perlu ada dalam diri seseorang individu. Rujuk Jadual 3.

Jadual 3: Kompetensi Tanggungjawab

Kompetensi: Tanggungjawab	
Subkompetensi	
i.	Kewarganegaraan (Lokal dan Global)
ii.	Keusahawanan
iii.	Kelestarian Alam Sekitar
iv.	Kerjaya
v.	Khidmat Kemasyarakatan
vi.	Kemanusiaan
vii.	Inklusif

Fasih Digital

Fasih Digital merujuk kepada murid yang berpengetahuan dan berkemahiran digital, berupaya melaksanakan pembelajaran kendiri serta menggunakan teknologi digital secara bersepadu, kreatif, inovatif, bertanggungjawab dan beretika. Rujuk Jadual 4.

Jadual 4: Kompetensi Fasih Digital

Kompetensi: Fasih Digital	
Subkompetensi	
i.	Pengurusan Data, Maklumat dan Teknologi
ii.	Pemikiran Komputasional dan Penyelesaian Masalah
iii.	Penciptaan Kandungan Digital
iv.	Komunikasi dan Kolaborasi Digital
v.	Kewarganegaraan Digital dan Keselamatan Siber

Literasi Pelbagai

Literasi Pelbagai merujuk kepada kebolehan murid memahami dan berkomunikasi secara berkesan menggunakan pelbagai mod dan medium dalam pelbagai konteks yang relevan dengan era digital melangkaui literasi tradisional (membaca dan menulis). Rujuk Jadual 5.

Jadual 5: Kompetensi Literasi Pelbagai

Kompetensi: Literasi Pelbagai	
Subkompetensi	
i.	Literasi Multimodal
ii.	Literasi Digital
iii.	Literasi Media
iv.	Literasi Maklumat
v.	Literasi Visual
vi.	Literasi Budaya
vii.	Literasi Kritis
viii.	Intertekstualiti
ix.	Kesedaran Retorik

Kemahiran Berfikir

Kemahiran Berfikir merujuk kepada keupayaan murid menggunakan minda dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan adab bagi menghadapi sesuatu situasi. Rujuk Jadual 6.

Jadual 6: Kompetensi Kemahiran Berfikir

Kompetensi: Kemahiran Berfikir	
Subkompetensi	
i.	Kritis
ii.	Kreatif dan Inovatif

Pembelajaran Sepanjang Hayat

Pembelajaran Sepanjang Hayat merujuk kepada keupayaan murid untuk terus belajar secara berterusan dengan sikap sukarela, bertanggungjawab dan bermotivasi. Murid boleh meningkatkan kemahiran dan pengetahuan bagi perkembangan diri serta bersedia menghadapi cabaran kehidupan dan perubahan dunia yang sentiasa berkembang. Rujuk Jadual 7.

Jadual 7: Kompetensi Pembelajaran Sepanjang Hayat

Kompetensi: Pembelajaran Sepanjang Hayat	
Subkompetensi	
i.	Belajar Cara Belajar
ii.	Budaya Membaca

FOKUS KURIKULUM PERSEKOLAHAN 2027

KP2027 memberi penekanan kepada pembangunan murid secara berperingkat selaras dengan tahap perkembangan kognitif, sosial dan emosi. Kurikulum ini dirancang bagi memastikan murid menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai sahsiah secara berterusan sebagai persediaan untuk melanjutkan pendidikan, memasuki alam pekerjaan dan menjalani kehidupan bermasyarakat.

Prasekolah

Pada peringkat Prasekolah, fokus diberikan kepada pembangunan asas komunikasi, kemahiran bersosialisasi dan pembentukan karakter. Murid pada tahap ini dibimbing untuk membina keyakinan diri, berinteraksi secara positif dan menguasai kemahiran asas sebagai persediaan untuk mengikuti pendidikan rendah.

Tahap I (Tahun 1 – Tahun 2)

Fokus pada Tahap I tertumpu kepada **penguasaan literasi dan numerasi** sebagai kemahiran asas yang menjadi tunjang kepada pembelajaran sepanjang hayat. Pembentukan karakter ditekankan melalui penerapan nilai murni, disiplin dan sikap positif dalam pembelajaran.

Tahap II (Tahun 3 – Tahun 4)

Pada Tahap II, murid mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam pelbagai situasi pembelajaran. Penekanan diberikan kepada aktiviti mengukuhkan kefahaman, meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah di samping pembentukan karakter yang lebih mantap melalui pengalaman pembelajaran yang bermakna.

Tahap III (Tahun 5 – Tahun 6)

Keupayaan menganalisis dan menghasilkan inovasi merupakan fokus pada Tahap III. Penekanan diberikan kepada meningkatkan keupayaan kognitif, menggabung jalin ilmu daripada pelbagai disiplin ilmu dan kompetensi yang dikuasai dalam pembelajaran berasaskan projek. Pembentukan karakter terus diperkukuh sebagai persediaan untuk mengikuti pendidikan pada peringkat menengah.

Menengah Rendah (Tingkatan 1 – Tingkatan 3)

Pada peringkat Menengah Rendah, murid didedahkan dengan penerokaan pelbagai bidang ilmu untuk mengenal pasti minat, bakat dan potensi diri. Pembentukan karakter diperkukuh sebelum ke peringkat Menengah Atas.

Menengah Atas (Tingkatan 4 – Tingkatan 5)

Pendidikan pada peringkat Menengah Atas tertumpu kepada pemilihan laluan bidang berdasarkan minat dan potensi diri murid untuk melanjutkan pendidikan ke peringkat pengajian tinggi, memasuki alam pekerjaan dan menjalani kehidupan bermasyarakat. Pembentukan karakter terus diperkukuh dalam melahirkan insan sejahtera yang dihasratkan.

Literasi dan Numerasi

Literasi dan numerasi merupakan kemahiran asas yang menjadi tunjang pembelajaran sepanjang hayat. Kedua-dua kemahiran diterapkan dan diperkukuh merentas pelbagai bidang pembelajaran serta diaplikasikan dalam pelbagai situasi kehidupan.

Literasi merujuk kepada keupayaan murid memperoleh, memahami, mentafsir, menilai dan menggunakan maklumat daripada pelbagai medium dan konteks merentas disiplin ilmu bagi tujuan pembelajaran, komunikasi dan penyelesaian masalah.

Numerasi merujuk kepada keupayaan murid menggunakan pengetahuan tentang nombor, data dan penaakulan matematik untuk memahami, menganalisis serta menyelesaikan masalah merentas bidang ilmu dalam pelbagai situasi kehidupan.

PEMBENTUKAN KARAKTER

Pembentukan karakter merupakan elemen penting dalam melahirkan insan sejahtera yang beradab selaras dengan hasrat KP2027. Usaha ini dilaksanakan melalui empat elemen teras karakter iaitu penyayang, berdaya tahan, berupaya memimpin dan warganegara aktif yang diintegrasikan dalam semua mata pelajaran menerusi aktiviti pembelajaran dalam bilik darjah dan juga di luar bilik darjah. Pengintegrasian ini dilaksanakan mengikut bidang, tema dan tajuk yang bersesuaian dalam mata pelajaran bagi memastikan pembentukan karakter murid berlaku secara holistik.

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

Pentaksiran Bilik Darjah (PBD) merupakan proses berterusan yang dirancang, dilaksana dan dilaporkan oleh guru untuk mendapatkan maklumat mengenai perkembangan, kemajuan, kebolehan dan penguasaan pembelajaran murid. PBD boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif.

Pentaksiran formatif dilaksanakan secara berterusan dalam proses pengajaran dan pembelajaran (PdP). Pentaksiran sumatif pula dilaksanakan pada akhir sesuatu tempoh, tajuk atau bidang pembelajaran. Pentaksiran boleh dilaksanakan menggunakan kaedah pemerhatian, lisan dan bertulis.

PBD melibatkan penentuan Tahap Penguasaan (TP). TP merupakan satu bentuk pernyataan, pencapaian yang menunjukkan perkembangan pembelajaran murid. TP umum bagi Prasekolah dan Tahap I sekolah rendah adalah seperti dalam Jadual 8 manakala TP umum bagi sekolah rendah Tahap II, Tahap III dan sekolah menengah adalah seperti dalam Jadual 9.

Jadual 8: Tahap Penguasaan Umum
Prasekolah dan Sekolah Rendah Tahap I

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
TP3 **BUAT**	Murid boleh membuat sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP2 **FAHAM**	Murid boleh menerangkan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP1 **TAHU**	Murid boleh menyatakan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.

Jadual 9: Tahap Penguasaan Umum Sekolah Rendah Tahap II, Tahap III dan Sekolah Menengah

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
TP4 **AMAL**	Murid boleh mengamalkan perlakuan dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran dalam kehidupannya secara kreatif dan inovatif.
TP3 **BUAT**	Murid boleh membuat sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP2 **FAHAM**	Murid boleh menerangkan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.
TP1 **TAHU**	Murid boleh menyatakan sesuatu perkara dengan beradab berasaskan pengetahuan dan kemahiran.

Pentaksiran KP2027 juga melibatkan PBD berasaskan projek. Pelaksanaan projek adalah proses pembelajaran yang berpusatkan murid yang mengintegrasikan pelbagai disiplin ilmu secara sistematik dan terancang. Aktiviti projek dijalankan selepas murid didedahkan kepada pengetahuan dan kemahiran yang berkaitan serta boleh dilaksanakan oleh semua murid termasuk MBPK.

ELEMEN NILAI TAMBAH

Elemen nilai tambah diterapkan dalam kurikulum untuk memperkukuh kemahiran dan keterampilan murid, mempersiapkan mereka menghadapi cabaran semasa dan masa hadapan. Penerapan elemen ini boleh dilaksanakan dalam PdP mengikut kesesuaian. Elemen nilai tambah ini merangkumi:

Pendidikan Keselamatan Jalan Raya (PKJR)

PKJR bermula daripada peringkat prasekolah sehingga ke sekolah menengah bertujuan membentuk dan melahirkan generasi pengguna jalan raya yang mengamalkan budaya selamat, beradab, berhemah, berhati-hati dan berwaspada semasa menggunakan jalan raya.

Pendidikan Kewangan

Pendidikan Kewangan diperkenalkan dalam PdP mata pelajaran yang bersesuaian bagi meningkatkan literasi kewangan murid. Murid didedahkan kepada pengurusan kewangan peribadi yang cekap dan bijak, penerapan nilai murni serta rasa tanggungjawab dalam menghadapi cabaran hidup, serta cara membudayakan kemahiran pengurusan kewangan yang berkesan.

Pendidikan untuk Pembangunan Mampan

Matlamat Pendidikan untuk Pembangunan Mampan (ESD) diintegrasikan dalam mata pelajaran yang sesuai dan relevan bagi meningkatkan kesedaran murid terhadap isu global dan menggalakkan tindakan bertanggungjawab. Elemen ini merangkumi aspek kelestarian alam sekitar, kesaksamaan sosial, serta ekonomi berdaya tahan. Pembelajaran berasaskan projek dan aktiviti komuniti boleh digunakan untuk membantu murid mengaplikasikan konsep pembangunan mampan dalam kehidupan seharian.

KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan di sekolah menengah merupakan mata pelajaran wajib yang bertujuan membangunkan kesejahteraan hidup murid secara menyeluruh. Kurikulum ini memberi penekanan kepada kefahaman tentang perkaitan antara kecergasan, kesihatan fizikal dan mental, perkembangan intelek, hubungan interpersonal yang positif serta interaksi dengan komuniti sebagai asas kepada kehidupan yang aktif, sihat dan sejahtera.

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan membolehkan murid menggunakan pengetahuan dan kemahiran melalui pengalaman pembelajaran yang memerlukan pelibatan aktif untuk meneroka pelbagai bidang pembelajaran ditetapkan serta menghubung kait dengan kehidupan seharian. Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal sejajar dengan perkembangan umur dan kemahiran motor murid lelaki dan perempuan. Pengetahuan dan kemahiran dalam aktiviti fizikal yang dipelajari membantu mengembangkan pelbagai kemahiran pergerakan dan literasi fizikal manakala pengetahuan dan kemahiran dalam literasi kesihatan pula menyokong meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan diri, keluarga dan komuniti.

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan memberi fokus kepada tiga domain pembelajaran iaitu kemahiran kognitif berkaitan pengetahuan, kemahiran psikomotor berkaitan kemahiran dalam literasi fizikal dan literasi kesihatan serta kemahiran afektif berkaitan perasaan, sikap dan tingkah laku.

Literasi fizikal bermaksud murid mempunyai kecekapan untuk melakukan pergerakan dengan yakin, berpengetahuan dan bertanggungjawab serta melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti fizikal di pelbagai persekitaran untuk pembangunan diri secara menyeluruh. Kandungan kurikulum bagi matapelajaran ini juga memberi penekanan kepada literasi kesihatan. Literasi kesihatan membolehkan murid

memperoleh, memahami, menilai dan mengaplikasikan maklumat berkaitan kesihatan untuk meningkatkan kualiti hidup. Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan membekalkan murid dengan pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan untuk membudayakan gaya hidup serta aktif sepanjang hayat.

MATLAMAT

Matlamat kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan adalah untuk membina murid yang berpengetahuan, berkemahiran, cergas dan sihat melalui amalan terhadap kecergasan dan kesihatan serta membudayakan adab dan gaya hidup sihat ke arah kesejahteraan sepanjang hayat.

OBJEKTIF UMUM

KP2027 Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
2. Meningkatkan penguasaan kemahiran motor menerusi pelbagai aktiviti pergerakan, permainan, sukan, rekreasi, pendidikan luar dan kecergasan fizikal.
3. Meningkatkan kemahiran sosial dan interpersonal menerusi pelibatan dalam aktiviti fizikal.
4. Mempamerkan sikap positif terhadap kesihatan diri.
5. Meningkatkan pengetahuan dan kefahaman tentang kesihatan melibatkan pemakanan, pencegahan penyakit, keselamatan diri, kesihatan reproduktif dan kesihatan mental.
6. Meningkatkan kefahaman dan mengamalkan pemakanan sihat, senaman yang tekal, pengurusan tekanan dan penggunaan teknologi secara bertanggungjawab.
7. Membangunkan kemahiran berfikir secara kritis berkaitan maklumat, menilai risiko dan membuat keputusan terhadap kesihatan.
8. Mengamalkan gaya hidup aktif dan sihat menerusi pelibatan dalam aktiviti fizikal secara tekal, selamat dan seronok.

OBJEKTIF KHUSUS

KP2027 Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1 membolehkan murid mencapai objektif khusus berdasarkan bidang pembelajaran berikut:

Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan

1. Melakukan pergerakan kreatif menggunakan tema secara berkumpulan mengikut kreativiti.
2. Melakukan langkah dalam tarian Joget dan Sewang mengikut muzik yang didengar.
3. Melakukan kemahiran lantunan dan layangan di atas trampolin.
4. Melakukan persembahan rutin pergerakan gimnastik secara berkumpulan mengikut kreativiti.
5. Mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan pergerakan kreatif, langkah dalam tarian Joget dan Sewang serta kemahiran trampolin.

Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan

1. Melakukan kemahiran asas bola sepak iaitu menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring dan menjaga gawang dalam situasi permainan.
2. Melakukan kemahiran asas bola jaring iaitu menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang dan mengacah dalam situasi permainan.
3. Melakukan kemahiran asas bola tampar iaitu menyangga, servis, mengumpan, merejam dan mengadang dalam situasi permainan.
4. Melakukan kemahiran asas olahraga dalam lari pecut, lari berganti-ganti, lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* dan lontar peluru gaya *Parry O' Brien*.
5. Mengaplikasi konsep pergerakan, prinsip, strategi dan peraturan semasa melakukan kemahiran permainan dan olahraga asas.

Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar

1. Bermain permainan tradisional Sepak Raga Ratus mengikut peraturan.
2. Melakukan kemahiran melempar dan menangkap semasa bermain permainan *frisbee*.

3. Melakukan kemahiran aktiviti tali aras rendah iaitu *spider-web*, *alligator swamp* dan *giant finger* secara berkumpulan.

Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal

1. Mengira kadar rehat, kadar nadi maksimum dan kadar nadi latihan untuk diri sendiri.
2. Melakukan senaman kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT [F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type (FITT)].
3. Mengukur komposisi badan melalui kaedah lipatan kulit.
4. Melakukan Ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.
5. Melakukan aktiviti intervensi berdasarkan keputusan ujian SEGAK.

Bidang Pembelajaran Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

1. Menjelaskan maksud identiti seksual dan orientasi seksual.
2. Menjelaskan pengaruh rakan sebaya, keluarga, masyarakat dan media terhadap perkembangan diri.
3. Mengaplikasikan kemahiran asertif, menyatakan pendapat, menyelesaikan konflik, membuat keputusan dan menolak pengrauh negatif dengan berhemah.
4. Menjelaskan batas perhubungan dalam pergaulan harian.
5. Menjelaskan kesan dan cara mencegah serta menangani gangguan seksual.
6. Mengaplikasikan kemahiran menolak pelawaan merokok dan mengelak tabiat merokok.
7. Menjelaskan cara penjagaan kesihatan diri berkaitan jerawat dan senggugut.

Bidang Pembelajaran Pemakanan

1. Menjelaskan makronutrien dan mikronutrien serta kesan kepentingan kepada kesihatan.
2. Merancang hidangan seimbang, sihat dan selamat berdasarkan konsep Pinggan Sihat Malaysia.

Bidang Pembelajaran Respons dan Bantu Mula

1. Menjelaskan jenis luka.
2. Melakukan kemahiran bantu mula bagi kecederaan ringan berdasarkan prinsip 2C (clean and cover).

FOKUS

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal berasaskan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Ketiga-tiga domain ini saling melengkapi melalui bidang pembelajaran Asas Pergerakan, Sukan dan Permainan, Rekreasi dan Pendidikan Luar, Kecergasan Fizikal, Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan serta Respons dan Bantu Mula bagi menyokong perkembangan murid yang aktif, sihat dan sejahtera. Penjelasan bagi ketiga-tiga domain pendidikan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan adalah seperti berikut:

1. Domain psikomotor
    - 1.1 Memberi murid pengalaman pembelajaran pendidikan dalam pergerakan.
    - 1.2 Memastikan murid mempunyai kebolehan melakukan aktiviti fizikal, pelibatan dan pengalaman melakukan aktiviti fizikal tersebut.
    - 1.3 Memastikan murid mempunyai kemahiran amalan kesihatan yang melibatkan penjagaan diri, pemakanan dan kemahiran perlindungan diri.
2. Domain kognitif
    - 2.1 Memberi murid pengalaman pembelajaran pendidikan tentang pergerakan.
    - 2.2 Memberi penekanan kepada proses kognitif yang melibatkan aplikasi konsep, prinsip, peraturan dan prosedur untuk menghasilkan pergerakan dari mudah kepada kompleks.
    - 2.3 Memberi pengetahuan dalam disiplin lain seperti anatomi, fisiologi, psikologi, biomekanik dan estetika diaplikasikan dalam kemahiran pergerakan yang dipelajari untuk menghasilkan pergerakan yang betul.
    - 2.4 Memberi penekanan kepada aplikasi pengetahuan berkaitan penjagaan kesihatan diri dan perlindungan diri dalam kehidupan harian.

3. Domain afektif
   3.1 Memberi murid pengalaman pembelajaran pendidikan melalui pergerakan.
   3.2 Memberi penekanan kepada pembangunan kendiri dengan penerapan adab dan menjadi amalan berterusan.

Fokus Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan menengah rendah adalah seperti berikut:

1. Membina kemahiran spesifik bagi pergerakan berirama, meningkatkan kecergasan fizikal melalui komponen kecergasan berlandaskan kesihatan.
2. Meningkatkan kecergasan fizikal melalui komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.
3. Meningkatkan amalan pengurusan, keselamatan, tanggungjawab kendiri, interaksi sosial, empati, dinamika kumpulan dan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.
4. Meningkatkan kemahiran psikososial dan kebolehan mengenal pasti, menilai, membuat keputusan serta menggunakan maklumat kesihatan secara bertanggungjawab.
5. Meningkatkan kemahiran perlindungan diri dalam situasi berisiko termasuk keupayaan melapor dan mendapatkan bantuan melalui saluran yang betul.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi PdP merujuk kepada pengaplikasian pelbagai pendekatan, kaedah dan teknik. Kepelbagaian strategi PdP membolehkan guru menyalurkan pengetahuan, meningkatkan kemahiran dan menerapkan nilai yang dihasratkan dalam kurikulum. Tujuannya adalah untuk melahirkan murid yang seimbang, kritis, kreatif dan inovatif. Perancangan strategi PdP perlu mengambil kira kepelbagaian gaya pembelajaran murid, kesesuaian bahan, fleksibiliti persekitaran pembelajaran dan kaedah pentaksiran.

Antara kaedah dan teknik yang disarankan untuk PdP di bilik darjah adalah seperti didik hibur, penyelesaian masalah, pembelajaran berasaskan projek, pembelajaran koperatif,

pendekatan inkuiri, pembelajaran luar bilik darjah, pengajaran bertema, pendekatan STEM dan lain-lain yang bersesuaian. Penekanan kaedah *Teaching Games for Understanding* (TGfU) juga diberikan kepada kemahiran permainan mengikut kategori dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

ORGANISASI KANDUNGAN

Dokumen kurikulum ini memberi fokus kepada penguasaan ilmu pengetahuan, kemahiran dan adab yang sesuai dengan tahap kebolehan dan keupayaan murid berdasarkan susunan organisasi kandungan. Rujuk Jadual 10.

Jadual 10: Organisasi Kandungan

Kandungan Pembelajaran	Aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai yang murid patut ketahui dan boleh lakukan bagi mencapai subbidang/subtema/subkemahiran.
Kompetensi	Keupayaan yang signifikan disepadukan secara holistik dengan pengetahuan, kemahiran dan adab melalui penguasaan subbidang/subtema/subkemahiran.
Standard Pembelajaran	Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur.
Standard Prestasi	Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai.
Nota	Perkara yang perlu diberi penjelasan atau penegasan tentang standard pembelajaran (Skop dan kedalaman kandungan berserta contoh aktiviti/pendekatan).
Glosari	Senarai istilah bersama-sama takrifnya yang disusun mengikut abjad bagi sesuatu bidang pengetahuan.

Dokumen Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan disusun mengikut bidang pembelajaran untuk satu tahun persekolahan. Peruntukan cadangan waktu bagi mata pelajaran ini adalah empat waktu seminggu. Kandungan dalam setiap bidang pembelajaran terdiri daripada standard pembelajaran dan kompetensi yang dikelompokkan daripada domain psikomotor, kognitif dan afektif yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai oleh murid.

Bidang pembelajaran yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1 adalah seperti dalam Jadual 11.

Jadual 11: Organisasi Kandungan Dokumen Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1

Bidang Pembelajaran	Subbidang
1.0 Asas Pergerakan	1.1 Pergerakan Berirama 1.2 Gimnastik Asas
2.0 Sukan dan Permainan	2.1 Permainan Kategori Serangan – Bola Sepak 2.2 Permainan Kategori Serangan – Bola Jaring 2.3 Permainan Kategori Jaring – Bola Tampar 2.4 Permainan Kategori Jaring – Badminton 2.5 Olahraga Asas
3.0 Rekreasi dan Pendidikan Luar	
4.0 Kecergasan Fizikal	4.1 Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 4.2 Pentaksiran Kecergasan Fizikal
5.0 Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)	5.1 Kesihatan Diri, Reproduktif dan Seksualiti 5.2 Kesihatan Mental, Emosi dan Sosial 5.3 Perhubungan Kekeluargaan dan Persahabatan 5.4 Penyalahgunaan Bahan 5.5 Penyakit
6.0 Pemakanan	
7.0 Respons dan Bantu Mula	

Kandungan bagi setiap bidang pembelajaran yang dipelajari di Tingkatan 1 adalah seperti berikut:

1. Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan

Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan yang dipelajari di Tingkatan 1 melibatkan kemahiran dalam pergerakan berirama dan gimnastik asas. Kedua-dua kemahiran ini menggunakan pergerakan yang melibatkan keupayaan tubuh badan bergerak dengan mengaplikasi konsep pergerakan.

Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan mempunyai kandungan seperti dalam Jadual 12.

Jadual 12: Bidang Pembelajaran Asas Pergerakan

Bidang Pembelajaran: 1.0 Asas Pergerakan		
Subbidang		Kandungan
1.1	Pergerakan Berirama	a. pergerakan kreatif bertema b. langkah tarian Joget dan Sewang
1.2	Gimnastik Asas	Kemahiran trampolin

2. Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan

Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan yang dipelajari di Tingkatan 1 memberi pendedahan kepada murid tentang kemahiran spesifik yang terdapat dalam pelbagai sukan dan permainan. Melalui bidang ini, murid menguasai kemahiran spesifik dan mengaplikasikan prinsip mekanik serta strategi dalam sukan dan permainan yang dipelajari.

Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan mempunyai kandungan seperti dalam Jadual 13.

Jadual 13: Bidang Pembelajaran Sukan dan Permainan

Bidang Pembelajaran: 2.0 Sukan dan Permainan		
Subbidang		Kandungan
2.1	Permainan Kategori Serangan – Bola Sepak	menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring dan menjaga gawang.
2.2	Permainan Kategori Serangan – Bola Jaring	menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang dan mengacah.
2.3	Permainan Kategori Jaring – Bola Tampar	menyangga, servis, mengumpan, merejam dan mengadang
2.4	Permainan Kategori Jaring – Badminton	servis, pukulan pepat, pukulan kilas, pukulan lob, pukulan junam (drop shot) dan smesy
2.5	Olahraga Asas	larian: lari pecut dan lari berganti-ganti lompatan: lompat tinggi balingan: lontar peluru

3. Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar

Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar yang dipelajari di Tingkatan 1 memberi pengalaman pembelajaran

yang menyeronokkan untuk mengisi masa lapang. Penguasaan kemahiran dalam bidang ini untuk meningkatkan kesedaran dan pemuliharaan terhadap alam sekitar, meningkatkan pembangunan kendiri dan sosial serta menghargai budaya melalui permainan tradisional.

Bidang Pembelajaran Rekreasi dan Pendidikan Luar mempunyai kandungan seperti dalam Jadual 14.

Jadual 14: Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar

Bidang Pembelajaran: 3.0 Rekreasi dan Pendidikan Luar
a. Permainan Tradisional • Sepak Raga Ratus
b. Rekreasi • *Frisbee*
c. Pendidikan Luar • Aktiviti tali aras rendah (low element course)

4. Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal

Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal yang dipelajari di Tingkatan 1 adalah memberi pendedahan kepada murid tentang senaman yang khusus mengikut komponen kecergasan fizikal dan ujian kecergasan fizikal. Murid juga diberi pendedahan tentang kesan senaman kepada fungsi sistem tubuh badan. Melalui bidang ini juga, murid diberi pengalaman mengaplikasikan prinsip frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti dan jenis aktiviti [F-Frequency, I-Intensity, T-Time, and T-Type (FITT)] untuk meningkatkan kecergasan fizikal secara terancang.

Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal mempunyai kandungan seperti dalam Jadual 15.

Jadual 15: Bidang Pembelajaran Kecergasan Fizikal

Bidang Pembelajaran: 4.0 Kecergasan Fizikal		
Subbidang		Kandungan
4.1	Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	a. Prinsip FITT b. Kapasiti Aerobik c. Kelenturan d. Daya Tahan dan Kekuatan Otot e. Komposisi Badan
4.2	Pentaksiran Kecergasan Fizikal	Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)

5. Bidang Pembelajaran PEERS.

Bidang Pembelajaran PEERS merupakan satu proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan sesama insan. PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata tetapi PEERS juga mencakupi pengetahuan dari aspek biologi, sosiobudaya, psikologi dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Bidang Pembelajaran PEERS mempunyai kandungan seperti dalam Jadual 16.

Jadual 16: Bidang Pembelajaran PEERS

Bidang Pembelajaran: 5.0 PEERS		
Subbidang		Kandungan
5.1	Kesihatan Diri, Reproduktif dan Seksualiti	a. Identiti Seksual
5.2	Kesihatan Mental, Emosi dan Sosial	a. Komunikasi Berkesan
5.3	Perhubungan Kekeluargaan dan Persahabatan	a. Batas Perhubungan dalam Pergaulan b. Gangguan Seksual
5.4	Penyalahgunaan Bahan	a. Bahaya Merokok
5.5	Penyakit	a. Jerawat b. Senggugut

6. Bidang Pembelajaran Pemakanan

Bidang Pemakanan menekankan pemakanan seimbang serta amalan pemilihan makanan yang sihat dan selamat, termasuk kefahaman nutrien dan keperluan tenaga, penyediaan hidangan serta aspek keselamatan dan kualiti makanan.

Bidang Pemakanan mempunyai kandungan seperti dalam Jadual 17.

Jadual 17: Bidang Pembelajaran Pemakanan

Bidang Pembelajaran: 6.0 Pemakanan
a. Makronutrien dan Mikronutrien

7. Bidang Pembelajaran Respons dan Bantu Mula

Bidang Respons dan Bantu Mula menekankan tindakan respons dan bantu mula bagi mengelakkan kecederaan bertambah teruk serta mengurangkan kesakitan sebelum mangsa menerima rawatan lanjut.

Jadual 18: Bidang Pembelajaran Respons dan Bantu Mula

Bidang Pembelajaran: 7.0 Respons dan Bantu Mula
a. Rawatan Asas Cedera Ringan

Bagi tujuan PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1, guru boleh memulakan dari mana-mana Bidang Pembelajaran tanpa terikat dengan susunan dalam kurikulum.

Bagi tujuan PdP Pendidikan Jasmani, Standard Pembelajaran bagi setiap subbidang hendaklah disusun mengikut Psikomotor, Kognitif dan Afektif seperti berikut:

1. Guru hendaklah membuat perancangan PdP berdasarkan Standard Pembelajaran Psikomotor, Kognitif dan Afektif secara serentak.
2. Guru hendaklah memastikan Standard Pembelajaran adalah sepadan antara Psikomotor dengan Kognitif.
3. Standard Pembelajaran Afektif hendaklah bersesuaian dengan aktiviti yang dirancang. Bagi setiap PdP, guru dibenarkan memilih satu atau lebih Standard Pembelajaran Afektif yang bersesuaian.
4. Semua Standard Pembelajaran Afektif hendaklah dicapai dalam setiap Bidang Pembelajaran.

Contoh perancangan PdP Pendidikan Jasmani berdasarkan Standard Pembelajaran adalah seperti dalam Jadual 16.

Jadual 16: Contoh Perancangan PdP Pendidikan Jasmani berdasarkan Standard Pembelajaran

Bidang/ Subbidang	Standard Pembelajaran	
Bidang: 1.0 Asas Pergerakan Subbidang: 1.1 Konsep Pergerakan	Psikomotor	P1.1.1 Menghasilkan dan mempersembahkan pergerakan kreatif menggunakan tema mengikut muzik yang didengar.
	Kognitif	K1.1.1 Menjelaskan tema, pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif.
	Afektif	A1.1.1 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.

Guru boleh melayari laman sesawang BPK untuk mendapatkan dokumen kurikulum dan bahan sokongan.

1.0 BIDANG PEMBELAJARAN ASAS PERGERAKAN

1.1 PERGERAKAN BERIRAMA

1.2 GIMNASTIK ASAS

BIDANG PEMBELAJARAN	**1.0 ASAS PERGERAKAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**1.1 PERGERAKAN BERIRAMA**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Pergerakan berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Pergerakan berirama bagi murid Tingkatan 1 memberi penekanan kepada kemahiran pergerakan kreatif bertema dan langkah dalam tarian tradisional serta etnik seperti Joget dan Sewang. Bagi menyokong penerapan elemen nilai tambah dalam subbidang ini, pendidikan keselamatan jalan raya dan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan (ESD) boleh dijadikan pilihan sebagai tema bagi pergerakan kreatif. Manakala penguasaan langkah tarian Joget dan Sewang yang terdapat dalam subbidang pembelajaran ini pula sebagai usaha menyokong seni budaya warisan dalam Dasar Kebudayaan Negara dan ESD. Menerusi subbidang pergerakan berirama ini juga, kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif dapat ditingkatkan melalui kebolehan mengimprovisasi pergerakan dalam tarian Joget dan Sewang sebagai pergerakan baharu.

	KOMPETENSI 1. Perkembangan Diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi pengurusan kendiri dengan meluahkan emosi semasa pergerakan berirama. 2. Literasi Pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi media, digital dan budaya semasa melakukan aktiviti langkah tarian Joget dan Sewang.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.1.1 Menghasilkan dan mempersembahkan pergerakan kreatif menggunakan tema mengikut muzik yang didengar.	K1.1.1 Menjelaskan tema, pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif.	**Pengurusan dan Keselamatan** A1.1.1 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.
P1.1.2 Meniru langkah tarian Joget dan Sewang dengan betul dan mempersembahkan mengikut muzik yang didengar.	K1.1.2 Menyatakan langkah asas dalam tarian Joget dan Sewang.	**Tanggungjawab Kendiri** A1.1.2 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. A1.1.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.
P1.1.3 Mengimprovisasi langkah tarian Joget dan Sewang sebagai pergerakan baharu mengikut muzik yang didengar serta mempersembahkannya.	K1.1.3 Mengenal pasti dan menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Joget dan Sewang.	**Interaksi Sosial** A1.1.4 Berinteraksi secara positif semasa melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
	K1.1.4 Menjelaskan langkah asas, pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor, arah, aras, laluan dan formasi dalam persembahan pergerakan baharu. K1.1.5 Mencipta kandungan digital secara beretika berdasarkan pergerakan berirama yang telah dihasilkan oleh kumpulan.	**Dinamika Kumpulan** A1.1.5 Bekerjasama menyelesaikan masalah dan bersepakat membuat penyelesaian semasa melakukan aktiviti.

BIDANG PEMBELAJARAN	**1.0 ASAS PERGERAKAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**1.2 GIMNASTIK ASAS**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini mengandungi kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid untuk meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Menerusi kemahiran Gimnastik Asas ini, murid menggunakan kemahiran yang spesifik untuk melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin. Murid juga menggunakan idea kreatif untuk menghasilkan persembahan rutin pergerakan secara berkumpulan. Subbidang Gimnastik Asas juga dapat meningkatkan kemahiran interpersonal seperti interaksi, keyakinan diri dan kerjasama dalam kumpulan. Penekanan kepada aspek keselamatan dan pematuhan kepada arahan guru perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti subbidang ini.

	KOMPETENSI 1. Komunikasi Komunikasi dibangunkan melalui subkompetensi interpersonal berdasarkan keupayaan murid berinteraksi secara lisan dan bukan lisan dengan guru dan rakan dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti. 2. Kemahiran Berfikir Kemahiran berfikir dibangunkan melalui subkompetensi kreatif dan inovatif berdasarkan keupayaan murid menjana idea untuk mereka cipta dan melakukan persembahan kemahiran trampolin secara berkumpulan

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.2.1 Melakukan kemahiran lantunan dan layangan di atas trampolin.	K1.2.1 Menjelaskan hubung kait antara aras lantunan dan layangan di atas trampolin.	**Pengurusan dan Keselamatan** A1.2.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai.
P1.2.2 Membuat bentuk badan *tuck*, *pike*, dan *straddle* semasa layangan di atas trampolin.	K1.2.2 Menyatakan lakuan yang sesuai untuk mengekalkan kawalan bentuk badan semasa layangan.	A1.2.2 Mematuhi peraturan dan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti.
P1.2.3 Melakukan pelbagai putaran menegak semasa layangan di atas trampolin.	K1.2.3 Mengenal pasti dan menerangkan faktor yang membantu menghasilkan putaran menegak di atas trampolin.	A1.2.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti berisiko secara individu dan berkumpulan. **Tanggungjawab Kendiri** A1.2.4 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P1.2.4 Mereka cipta dan melakukan persembahan rutin pergerakan gimnastik secara berkumpulan.	K1.2.4 Menentukan dan memberi justifikasi kemahiran lantunan, putaran dan bentuk badan yang sesuai dalam rutin persembahan gimnastik.	A1.2.5 Menetapkan matlamat kendiri semasa melakukan aktiviti. **Interaksi Sosial** A1.2.6 Berinteraksi secara positif semasa melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. **Dinamika Kumpulan** A1.2.7 Bekerjasama menyelesaikan masalah dan bersepakat membuat penyelesaian semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
4	Murid boleh melakukan kemahiran langkah asas tarian Joget, Sewang dan kemahiran trampolin sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dan beradab.
3	Murid boleh melakukan langkah asas tarian Joget dan Sewang serta kemahiran trampolin dengan betul dan mengaplikasikan konsep pergerakan.
2	Murid boleh melakukan dan menerangkan pengetahuan berkaitan langkah asas tarian Joget dan Sewang serta kemahiran trampolin.
1	Murid boleh meniru atau melakukan langkah asas tarian Joget dan Sewang serta kemahiran trampolin.

2.0 BIDANG PEMBELAJARAN SUKAN DAN PERMAINAN

2.1 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN: BOLA SEPAK

2.2 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN: BOLA JARING

2.3 PERMAINAN KATEGORI JARING: BOLA TAMPAR

2.4 PERMAINAN KATEGORI JARING: BADMINTON

2.5 OLAHRAGA ASAS

BIDANG PEMBELAJARAN	**2.0 SUKAN DAN PERMAINAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**2.1 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN – BOLA SEPAK**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini mengandungi kemahiran asas permainan kategori serangan iaitu bola sepak. Ciri permainan kategori serangan hendaklah mempunyai satu pasukan sebagai penyerang dan satu pasukan sebagai bertahan dalam satu kawasan permainan yang sama. Di kawasan permainan juga, terdapat dua kawasan atau tempat untuk melakukan jaringan. Kemahiran asas permainan bola sepak yang dipelajari di Tingkatan 1 melibatkan menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring dan menjaga gawang. Melalui subbidang ini murid boleh bermain permainan bola sepak menggunakan kemahiran asas tersebut dengan mengaplikasikan konsep pergerakan, prinsip mekanik dan peraturan permainan. Pengajaran dan pembelajaran subbidang ini dilakukan dalam situasi permainan kecil menggunakan pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU).

	KOMPETENSI 1. Perkembangan Diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi perkembangan fizikal dengan keupayaan murid menguasai kemahiran asas bola sepak, berinteraksi dan bekerjasama dalam kumpulan. 2. Komunikasi Komunikasi dibangunkan melalui subkompetensi interpersonal dengan keupayaan murid berinteraksi secara positif tanpa mengira perbezaan individu semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.1.1 Melakukan kemahiran menghantar bola secara leret, lambung dan menanduk dalam situasi permainan.	K2.1.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran menghantar bola.	**Pengurusan dan Keselamatan** A2.1.1 Menggunakan peralatan dan ruang yang selamat semasa melakukan aktiviti.
P2.1.2 Melakukan kemahiran menyerkap bola leret dan bola tinggi dalam situasi permainan.	K2.1.2 Menerangkan perbezaan antara lakuan untuk menyerkap bola leret dan bola tinggi dalam situasi permainan.	A2.1.2 Mematuhi peraturan dan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti.
P2.1.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan.	K2.1.3 Mengenal pasti laluan yang sesuai untuk mengelecek bagi melepasi pemain lawan.	**Tanggungjawab Kendiri** A2.1.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.
P2.1.4 Melakukan kemahiran takel dalam situasi permainan.	K2.1.4 Menjelaskan pemasaan (timing) yang sesuai untuk melakukan takel dalam situasi permainan.	**Interaksi Sosial** A2.1.4 Berinteraksi secara positif semasa melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.1.5 Melakukan kemahiran menjaring dalam situasi permainan.	K2.1.5 Mengenal pasti kemahiran menjaring yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.	**Dinamika Kumpulan** A2.1.5 Bekerjasama mencapai matlamat kumpulan semasa melakukan aktiviti.
P2.1.6 Melakukan kemahiran menjaga gawang mengikut situasi permainan.	K2.1.6 Mengenal pasti dan menyatakan kemahiran menjaga gawang yang sesuai mengikut situasi permainan.	**Etika dalam Sukan** A2.1.6 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.

BIDANG PEMBELAJARAN	**2.0 SUKAN DAN PERMAINAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**2.2 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN – BOLA JARING**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini mengandungi kemahiran asas permainan kategori serangan iaitu bola jaring. Ciri permainan kategori serangan hendaklah mempunyai satu pasukan sebagai penyerang dan satu pasukan bertahan dalam satu kawasan permainan yang sama. Di kawasan permainan juga, terdapat dua kawasan atau tempat untuk melakukan jaringan. Kemahiran asas permainan bola jaring yang dipelajari di Tingkatan 1 melibatkan menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang dan mengacah. Melalui subbidang ini juga murid boleh bermain permainan bola jaring dengan menggunakan kemahiran asas tersebut dengan mengaplikasikan konsep pergerakan, prinsip mekanik dan peraturan permainan. Pengajaran dan pembelajaran subbidang ini dilakukan dalam situasi permainan kecil menggunakan pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU).

	KOMPETENSI 1. Perkembangan Diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi perkembangan fizikal dan pengurusan sosial dengan keupayaan murid menguasai kemahiran asas bola jaring, berinteraksi dan bekerjasama dalam kumpulan. 2. Kemahiran Berfikir Kemahiran berfikir dibangunkan melalui subkompetensi kritis dengan keupayaan murid memberi justifikasi kemahiran yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.2.1 Melakukan kemahiran menghantar bola ke pelbagai arah dan aras dalam situasi permainan.	K2.2.1 Mengenal pasti dan memberi justifikasi kemahiran menghantar bola yang sesuai digunakan mengikut situasi permainan.	**Pengurusan dan Keselamatan** A2.2.1 Menggunakan peralatan dan ruang yang selamat semasa melakukan aktiviti.
P2.2.2 Melakukan kemahiran menerima bola dengan kedua-dua belah tangan dan sebelah tangan dari pelbagai arah, aras dan kelajuan dalam situasi permainan.	K2.2.2 Mengenal pasti dan memberi justifikasi kemahiran menangkap bola yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.	A2.2.2 Mematuhi peraturan dan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti. **Tanggungjawab Kendiri** A2.2.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.
P2.2.3 Melakukan kemahiran gerak kaki dengan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki, sebelah kaki dan 1½ langkah dalam situasi permainan.	K2.2.3 Mengenal pasti kaki yang akan melangkah selepas mendarat sebelum menghantar bola.	**Interaksi Sosial** A2.2.4 Berinteraksi secara positif semasa melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
	K2.2.4 Mengenal pasti kaki yang berperanan sebagai pivot dalam kemahiran gerak kaki.	**Dinamika Kumpulan** A2.2.5 Bekerjasama mencapai matlamat kumpulan semasa melakukan aktiviti.
P2.2.4 Melakukan kemahiran menjaring secara statik dan kemahiran menjaring gerak selangkah dari pelbagai jarak dalam situasi permainan.	K2.2.5 Memberi justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.	**Etika dalam Sukan** A2.2.6 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.
P2.2.5 Melakukan kemahiran mengadang dari posisi belakang, sisi dan depan dalam situasi permainan.	K2.2.6 Mengenal pasti kemahiran mengadang yang sesuai digunakan berdasarkan kedudukan penyerang dalam situasi permainan.	

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.2.6 Melakukan kemahiran mengacah dan *dodge* dalam situasi permainan.	K2.2.7 Menerangkan kepentingan melakukan kemahiran mengacah yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.	

BIDANG PEMBELAJARAN	**2.0 SUKAN DAN PERMAINAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**2.3 PERMAINAN KATEGORI JARING – BOLA TAMPAR**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini mengandungi kemahiran asas permainan kategori jaring iaitu bola tampar. Ciri permainan kategori jaring hendaklah ada dua kawasan permainan dalam satu gelanggang yang dipisahkan oleh jaring atau tali. Kemahiran asas permainan bola tampar yang dipelajari di Tingkatan 1 melibatkan menyangga, servis, mengumpan, merejam dan mengadang. Kemahiran permainan ini diaplikasi dalam situasi permainan. Melalui subbidang ini murid boleh bermain permainan bola tampar dengan menggunakan kemahiran asas yang ditetapkan dan mengaplikasikan konsep pergerakan, prinsip mekanik dan peraturan permainan. Pengajaran dan pembelajaran subbidang ini dilakukan dalam situasi permainan kecil menggunakan pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU).

	KOMPETENSI 1. Literasi Pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi digital berdasarkan keupayaan murid mendapatkan maklumat berkaitan kemahiran asas bola tampar. 2. Komunikasi Komunikasi dibangunkan melalui subkompetensi interpersonal berdasarkan keupayaan murid berinteraksi secara positif semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.3.1 Melakukan kemahiran menyangga bola dalam situasi permainan.	K2.3.1 Memerihal pemindahan daya semasa melakukan kemahiran menyangga, servis, mengumpan dan merejam.	**Pengurusan dan Keselamatan** A2.3.1 Menggunakan peralatan dan ruang yang selamat semasa melakukan aktiviti.
P2.3.2 Melakukan kemahiran servis bawah dan servis atas dalam situasi permainan.	K2.3.2 Memerihal lakuan semasa menyangga, servis, mengumpan, merejam dan mengadang.	A2.3.2 Mematuhi peraturan dan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti.
P2.3.3 Melakukan kemahiran mengumpan bola dalam situasi permainan.	K2.3.3 Mengenal pasti pilihan servis yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.	**Tanggungjawab Kendiri** A2.3.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.
P2.3.4 Melakukan kemahiran merejam bola dalam situasi permainan.	K2.3.4 Menerangkan faktor yang membantu kemahiran rejaman berdasarkan carian maklumat dari sumber teknologi digital.	**Interaksi Sosial** A2.3.4 Berinteraksi secara positif semasa melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.3.5 Melakukan kemahiran mengadang bola dalam situasi permainan.	K2.3.5 Menjelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.	**Dinamika Kumpulan** A2.3.5 Bekerjasama mencapai matlamat kumpulan semasa melakukan aktiviti. **Etika dalam Sukan** A2.3.6 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.

BIDANG PEMBELAJARAN	**2.0 SUKAN DAN PERMAINAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**2.4 PERMAINAN KATEGORI JARING – BADMINTON**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini mengandungi kemahiran asas permainan kategori jaring iaitu badminton. Ciri permainan kategori jaring hendaklah ada dua kawasan permainan dalam satu gelanggang yang dipisahkan oleh jaring atau tali. Kemahiran asas permainan badminton yang dipelajari di Tingkatan 1 melibatkan servis, pukulan pepat, pukulan kilas, pukulan lob, pukulan junam (drop shot) dan smesy. Kemahiran permainan ini diaplikasi dalam situasi permainan secara perseorangan dan beregu. Melalui subbidang ini murid boleh bermain permainan badminton dengan menggunakan kemahiran asas yang ditetapkan dan mengaplikasikan konsep pergerakan, prinsip mekanik dan peraturan permainan. Pengajaran dan pembelajaran subbidang ini dilakukan dalam situasi permainan kecil menggunakan pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU).

	KOMPETENSI 1. Perkembangan Diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi perkembangan fizikal dan pengurusan sosial berdasarkan keupayaan murid menguasai kemahiran asas badminton dan kebolehan berinteraksi serta bekerjasama semasa bermain. 2. Literasi Pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi media berdasarkan keupayaan murid mendapatkan maklumat berkaitan kemahiran asas badminton.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.4.1 Melakukan kemahiran servis tinggi dan servis rendah dalam situasi permainan.	K2.4.1 Menerangkan perbezaan antara lakuan servis tinggi dan servis rendah.	**Pengurusan dan Keselamatan** A2.4.1 Menggunakan peralatan dan ruang yang selamat semasa melakukan aktiviti.
P2.4.2 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan.	K2.4.2 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas.	A2.4.2 Mematuhi peraturan dan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti.
P2.4.3 Melakukan kemahiran pukulan lob dalam situasi permainan.	K2.4.3 Menjelaskan lakuan kemahiran pukulan lob.	**Tanggungjawab Kendiri** A2.4.3 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.
P2.4.4 Melakukan kemahiran pukulan junam (drop shot) dalam situasi permainan.	K2.4.4 Menerangkan cara melakukan pukulan junam berdasarkan carian maklumat dari pelbagai media.	A2.4.4 Menetapkan matlamat kendiri untuk melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P2.4.5 Melakukan kemahiran smesy ke ruang sasaran dalam situasi permainan.	K2.4.5 Menerangkan cara melakukan kemahiran smesy.	**Interaksi Sosial** A2.4.5 Berinteraksi secara positif semasa melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. **Etika dalam Sukan** A2.4.6 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.

BIDANG PEMBELAJARAN	**2.0 SUKAN DAN PERMAINAN**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**2.5 OLAHRAGA ASAS**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini mengandungi kemahiran olahraga asas. Kemahiran asas yang dipelajari di Tingkatan 1 adalah lari pecut, lari berganti-ganti, lompat tinggi dan lontar peluru. Melalui subbidang ini, murid diberi pendedahan tentang kemahiran menggunakan blok permulaan dalam lari pecut, pertukaran baton dalam lari berganti-ganti, lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* dan lontar peluru gaya *Parry O' Brien*. Melalui kemahiran dalam subbidang ini juga, murid berpeluang mengembangkan potensi dan bakat dalam olahraga.

	KOMPETENSI 1. Literasi Pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi digital berdasarkan keupayaan murid untuk mendapatkan maklumat berkaitan kemahiran olahraga asas. 2. Tanggungjawab Tanggungjawab dibangunkan melalui subkompetensi keusahawanan berdasarkan keupayaan murid melakukan aktiviti yang mencabar seperti lompatan dan lontaran.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Lari pecut P2.5.1 Melakukan lari pecut dengan menggunakan blok permulaan.	**Lari pecut** K2.5.1 Mengenal pasti kedudukan tangan dan kaki semasa 'ke garisan'. K2.5.2 Mengenal pasti postur badan pada kedudukan 'sedia' dan mengaplikasi daya semasa berlepas dari blok permulaan	**Pengurusan dan Keselamatan** A2.5.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang selamat dan sesuai. **Tanggungjawab Kendiri** A2.5.2 Menetapkan matlamat kendiri dalam melakukan aktiviti. A2.5.3 Berusaha melakukan aktiviti yang mencabar dengan seronok.
Lari berganti-ganti P2.5.2 Melakukan pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual dalam lari berganti-ganti.	**Lari berganti-ganti** K2.5.3 Menerangkan pemilihan turutan pelari dalam lari berganti-ganti bagi pertukaran baton gaya visual dan gaya tanpa visual.	**Interaksi Sosial** A2.5.4 Berkomunikasi secara berkesan dengan rakan.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Lompat tinggi P2.5.3 Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan menggunakan gaya *Fosbury Flop*.	**Lompat tinggi** K2.5.4 Menerangkan kelebihan larian landas berbentuk 'J' dalam kemahiran lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* berdasarkan carian maklumat menggunakan sumber teknologi digital.	**Dinamika Kumpulan** A2.5.5 Bekerjasama mencapai matlamat kumpulan semasa melakukan aktiviti.
Lontar peluru P2.5.4 Melakukan kemahiran lontar peluru dengan menggunakan gaya *Parry O'Brien*.	**Lontar peluru** K2.5.5 Menjelaskan kepentingan pergerakan menggelongsor semasa melakukan kemahiran lontar peluru gaya *Parry O'Brien*.	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
4	Murid boleh boleh bermain permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton dan olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dan beradab.
3	Murid boleh melakukan kemahiran permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton dan olahraga asas dengan betul dan mengaplikasikan pengetahuan konsep dan prinsip pergerakan.
2	Murid boleh melakukan dan menerangkan pengetahuan berkaitan kemahiran permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton dan olahraga asas.
1	Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton dan olahraga asas.

3.0 BIDANG PEMBELAJARAN REKREASI DAN PENDIDIKAN LUAR

BIDANG PEMBELAJARAN	**3.0 REKREASI DAN PENDIDIKAN LUAR**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar yang dipelajari di Tingkatan 1 terdiri daripada aktiviti Permainan Tradisional, Rekreasi dan Pendidikan Luar. Kandungan yang dipelajari melibatkan permainan Sepak Raga Ratus, *frisbee* dan aktiviti tali aras rendah. Tujuan mempelajari Bidang Rekreasi dan Pendidikan Luar adalah untuk meningkatkan kreativiti dan inovasi, kemahiran sosial, kerja sepasukan dan keseronokan kepada murid. Penguasaan kemahiran permainan Sepak Raga Ratus juga adalah sebahagian daripada pengekalan warisan kebudayaan negara. Subbidang ini juga, memberi kesedaran kepada murid tentang kepentingan pemuliharaan tumbuh-tumbuhan dan hutan dalam ekosistem supaya aktiviti tali aras rendah seperti *spider-web*, *alligator swamp* dan *giant finger* secara berkumpulan dapat dilakukan pada masa ini. Kandungan Bidang Pembelajaran ini memberikan kesedaran kepada murid tentang pengekalan warisan kebudayaan, pemuliharaan tumbuh-tumbuhan dan hutan dalam ekosistem semasa mempelajari bidang ini sejajar dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan (ESD)

	KOMPETENSI 1. Literasi Pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi literasi budaya dan literasi media semasa melakukan aktiviti Sepak Raga Ratus, permainan *frisbee* dan aktiviti tali aras rendah. 2. Tanggungjawab Tanggungjawab dibangunkan melalui subkompetensi kelestarian alam sekitar semasa melakukan aktiviti tali aras rendah (Low Element Course).

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Permainan Tradisional P3.1.1 Bermain permainan tradisional Sepak Raga Ratus. **Rekreasi** P3.2.1 Bermain permainan *frisbee*.	**Permainan Tradisional** K3.1.1 Mengenal pasti cara mengawal bola untuk mendapatkan bilangan terbanyak dalam permainan Sepak Raga Ratus. **Rekreasi** K3.2.1 Menjelaskan kemahiran dan strategi yang digunakan dalam permainan *frisbee* berdasarkan carian maklumat menggunakan sumber teknologi.	**Pengurusan dan Keselamatan** A3.1.1 Menggunakan peralatan dan ruang yang selamat semasa melakukan aktiviti. A3.1.2 Mematuhi peraturan dan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti. **Tanggungjawab Kendiri** A3.1.3 Melibatkan diri secara aktif dan mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. **Interaksi Sosial** A3.1.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Pendidikan Luar P3.3.1 Melakukan aktiviti tali aras rendah (low element course) seperti *spider- web*, *alligator swamp* dan *giant finger* secara berkumpulan.	**Pendidikan Luar** K3.3.1 Menjelaskan cara melakukan aktiviti tali aras rendah berdasarkan carian maklumat menggunakan sumber teknologi. K3.3.2 Merancang dan memberi justifikasi strategi yang digunakan oleh kumpulan dalam aktiviti tali aras rendah.	**Dinamika Kumpulan** A3.1.5 Bekerjasama mencapai matlamat kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. A3.1.6 Bekerjasama dan bersepakat menyelesaikan masalah dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
4	Murid boleh bermain Sepak Raga Ratus, *frisbee* dan aktiviti tali aras rendah sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dengan beradab.
3	Murid boleh bermain dengan mengaplikasikan strategi dalam permainan Sepak Raga Ratus, *frisbee* dan aktiviti tali aras rendah.
2	Murid boleh bermain dan menerangkan cara bermain Sepak Raga Ratus, *frisbee* dan aktiviti tali aras rendah.
1	Murid boleh melakukan kemahiran asas Sepak Raga Ratus, *frisbee* dan aktiviti tali aras rendah.

4.0 BIDANG PEMBELAJARAN KECERGASAN FIZIKAL

4.1 KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

4.2 PENTAKSIRAN KECERGASAN FIZIKAL

BIDANG PEMBELAJARAN	**4.0 KECERGASAN FIZIKAL**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**4.1 KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan senaman yang meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Aktiviti dan senaman yang melibatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan adalah kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot serta komposisi badan. Subbidang ini juga memberi pendedahan berkaitan aplikasi prinsip frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti dan jenis aktiviti [F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type (FITT)] dalam setiap komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Melalui subbidang ini murid boleh melakukan senaman dan aktiviti yang terdapat dalam setiap komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan serta merancang aktiviti senaman untuk diri sendiri. Kemahiran dan pengetahuan yang diperoleh dalam subbidang ini digunakan oleh murid sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri secara tekal sebagai amalan gaya hidup aktif dan sihat.

	KOMPETENSI 1. Perkembangan Diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi perkembangan fizikal berdasarkan keupayaan murid melakukan aktiviti fizikal secara tekal dan mengamalkan gaya hidup sihat. 2. Literasi Pelbagai Literasi pelbagai dibangunkan melalui subkompetensi pengurusan data, maklumat dan teknologi serta penciptaan kandungan digital berdasarkan keupayaan murid dalam penggunaan sumber teknologi dan digital untuk mendapatkan maklumat berkaitan senaman dan menghasilkan bahan digital secara beretika.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Kapasiti Aerobik P4.1.1 Mengira kadar nadi rehat dan mengira kadar nadi maksimum diri sendiri untuk mendapatkan kadar nadi latihan. P4.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik tiga hingga enam kali seminggu berdasarkan prinsip frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti, dan jenis aktiviti [F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type (FITT)].	**Kapasiti Aerobik** K4.1.1 Mengenal pasti kaedah pengiraan kadar nadi latihan. K4.1.2 Mengenal pasti frekuensi, intensiti, jangka masa aktiviti dan jenis aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.	**Pengurusan dan Keselamatan** A4.1.1 Melakukan aktiviti dengan menggunakan peralatan dan ruang yang selamat. A4.1.2 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. **Tanggungjawab Kendiri** A4.1.3 Melibatkan diri secara aktif dan mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. **Interaksi Sosial** A4.1.4 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Kelenturan P4.1.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.	**Kelenturan** K4.1.3 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan kelenturan. K4.1.4 Mengenal pasti senaman kelenturan yang boleh memberi risiko kecederaan.	**Dinamika Kumpulan** A4.1.5 Bekerjasama melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpulan.
Daya Tahan dan Kekuatan Otot P4.1.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot teras yang melibatkan otot *rectus abdominis, internal oblique, external oblique, transverse abdominis, erector spinae* dan multifidus dengan lakuan yang betul.	**Daya Tahan dan Kekuatan Otot** K4.1.5 Menjelaskan peranan otot teras dalam kehidupan harian. K4.1.6 Mengenal pasti otot-otot teras yang terlibat dalam senaman daya tahan otot menggunakan pelbagai sumber teknologi.	

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P4.1.5 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.	K4.1.7 Menyenaraikan senaman yang sesuai untuk otot-otot teras berdasarkan pencarian maklumat dari sumber teknologi digital. K4.1.8 Mengenal pasti prinsip FITT yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot. K4.1.9 Mencipta kandungan digital secara beretika berdasarkan senaman daya tahan otot teras dan kesan senaman ke atas otot tersebut.	

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
Komposisi Badan P4.1.6 Mengukur lipatan kulit menggunakan kaliper pada titik cubitan di otot trisep dan otot gastroknemius.	**Komposisi Badan** K4.1.10 Mengenal pasti titik cubitan pada otot trisep dan otot gastroknemius untuk mengukur peratus lemak badan. K4.1.11 Mengenal pasti peratus kandungan lemak badan sendiri berdasarkan carta jumlah lipatan kulit pada titik cubitan dan peratusan lemak. K4.1.12 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal berdasarkan Carta Lemak Badan.	

BIDANG PEMBELAJARAN	**4.0 KECERGASAN FIZIKAL**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**4.2 PENTAKSIRAN KECERGASAN FIZIKAL**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang ini memberi pendedahan kepada murid berkaitan mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Murid diberi pendedahan tentang pentaksiran kecergasan fizikal menggunakan bateri ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) mengikut prosedur yang betul. Melalui subbidang ini juga, murid boleh melakukan aktiviti intervensi berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan fizikal.

	KOMPETENSI 1. Perkembangan Diri Perkembangan diri dibangunkan melalui subkompetensi perkembangan fizikal dan kesedaran kendiri berdasarkan keupayaan murid menggunakan bahagian badan dan otot semasa melakukan ujian SEGAK. 2. Kemahiran Berfikir Kemahiran berfikir dibangunkan melalui subkompetensi kritis berdasarkan keupayaan murid menganalisis tahap kecergasan dan tindakan susulan dari keputusan ujian SEGAK.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
P4.2.1 Melakukan latihan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. P4.2.2 Melakukan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul dengan pengawasan guru. P4.2.3 Merekodkan keputusan ujian SEGAK. P4.2.4 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan (intervensi) untuk meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.	K4.2.1 Menjelaskan prosedur ujian naik turun bangku, tekan tubi, tekan tubi ubah suai, ringkuk tubi separa dan jangkauan melunjur. K4.2.2 Mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. K4.2.3 Mencadangkan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindakan susulan (intervensi) untuk meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.	**Pengurusan dan Keselamatan** A4.2.1 Bersedia dari segi pakaian, peralatan dan kawasan yang sesuai dengan ujian SEGAK. A4.2.2 Mematuhi arahan guru dan penguji semasa melakukan aktiviti. A4.2.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti. **Tanggungjawab Kendiri** A4.2.4 Menetapkan matlamat kendiri semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PEMBELAJARAN		
PSIKOMOTOR	**KOGNITIF**	**AFEKTIF**
		Interaksi Sosial A4.2.5 Berkomunikasi antara rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. **Dinamika Kumpulan** A4.2.6 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
4	Murid boleh melakukan senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot untuk meningkatkan kecergasan fizikal secara tekal.
3	Murid boleh melakukan senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot mengikut prinsip FITT serta mengukur lipatan kulit dengan betul.
2	Murid boleh melakukan dan menerangkan pengetahuan tentang senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot serta mengukur lipatan kulit.
1	Murid boleh meniru atau melakukan senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot mengikut prinsip FITT serta mengukur lipatan kulit.

5.0 BIDANG PEMBELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

5.1 KESIHATAN DIRI, REPRODUKTIF DAN SEKSUALITI

5.2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

5.3 PERHUBUNGAN KEKELUARGAAN DAN PERSAHABATAN

5.4 PENYALAHGUNAAN BAHAN

5.5 PENYAKIT

BIDANG PEMBELAJARAN	**5.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**5.1 KESIHATAN DIRI, REPRODUKTIF DAN SEKSUALITI**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang Kesihatan Diri, Reproduktif dan Seksualiti merangkumi pengetahuan tentang identiti seksual, orientasi seksual serta peranan lelaki dan perempuan dalam kehidupan harian. Fokus diberikan kepada kemahiran mengenal pasti pengaruh rakan sebaya, keluarga, masyarakat dan media terhadap perkembangan individu serta adab berinteraksi secara sopan dan menghormati identiti individu. Subbidang ini menyepadukan elemen berdaya tahan dan penyayang dengan memupuk sikap menghargai diri, berkeyakinan serta menghormati orang lain dalam interaksi harian demi kesejahteraan menyeluruh selaras dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan.

	KOMPETENSI 1. Perkembangan Diri Murid boleh memahami faktor yang mempengaruhi perkembangan identiti seksual serta membentuk penghargaan kendiri yang positif. 2. Kemahiran Berfikir Murid boleh menilai maklumat secara logik dan rasional serta membuat keputusan berkaitan pemahaman identiti seksual dengan justifikasi yang munasabah.

STANDARD PEMBELAJARAN	
	Nota
Identiti Seksual	
5.1.1 Menyatakan maksud identiti seksual.	
5.1.2 Menyatakan maksud orientasi seksual.	
5.1.3 Menjelaskan perbezaan identiti seksual dan orientasi seksual.	
5.1.4 Menghuraikan peranan lelaki dan perempuan dalam kehidupan harian.	Kesamarataan peluang, tanggungjawab dan peranan antara lelaki dan perempuan dalam kehidupan.
5.1.5 Membincangkan pengaruh rakan sebaya, keluarga, masyarakat dan media dalam perkembangan individu.	Perkembangan individu dari aspek: - pergaulan. - pemakaian. - pendidikan. - identiti dan jati diri.

STANDARD PEMBELAJARAN	
5.1.6 Menunjukkan rasa hormat terhadap identiti seksual individu melalui kata-kata dan interaksi yang sopan.	Penggunaan kata-kata yang positif dan toleransi bagi meningkatkan keyakinan identiti seksual individu.
5.1.7 Menghasilkan karya tentang perkembangan identiti diri dalam kehidupan harian.	

BIDANG PEMBELAJARAN	**5.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**5.2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang Kesihatan Mental, Emosi dan Sosial merangkumi pengetahuan tentang komunikasi berkesan serta perbezaan antara gaya komunikasi asertif, pasif dan agresif. Fokus diberikan kepada kemahiran asertif seperti mendengar aktif, menyatakan pendapat dengan jelas, menyelesaikan konflik, membuat keputusan dan menolak pengaruh negatif dengan berhemah. Subbidang ini menyepadukan elemen berupaya memimpin dan berdaya tahan dengan memupuk sikap berani, rasional, berkeyakinan dan bertanggungjawab dalam komunikasi harian demi kesejahteraan menyeluruh selaras dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan.

	KOMPETENSI 1. Komunikasi Murid boleh memberi penerangan tentang komunikasi berkesan dengan menggunakan pelbagai mod dan saluran. 2. Tanggungjawab Murid boleh mengamalkan nilai murni semasa berkomunikasi, menerima dan menghargai perbezaan, persamaan serta ketidakupayaan dalam kalangan masyarakat.

STANDARD PEMBELAJARAN	
Komunikasi Berkesan	Nota
5.2.1 Menyatakan maksud komunikasi berkesan dan kepentingannya dalam kehidupan harian.	• Komunikasi berkesan: - maklumat yang disampaikan adalah jelas, mudah difahami dan diterima dengan baik. • Kepentingan komunikasi berkesan: - mengelakkan salah faham dan membina hubungan yang sihat.
5.2.2 Menjelaskan perbezaan antara gaya komunikasi asertif, pasif dan agresif.	
5.2.3 Mengenal pasti ciri kemahiran asertif.	
5.2.4 Menunjuk cara kemahiran asertif dalam kehidupan harian.	
5.2.5 Menggunakan kemahiran asertif dalam menyelesaikan konflik, membuat keputusan dan menolak pengaruh negatif.	Contoh situasi: - salah faham dalam pembahagian tugasan berkumpulan.

STANDARD PEMBELAJARAN	
	- ingin menyertai pertandingan tetapi ada komitmen lain. - menolak ajakan melakukan perkara berisiko di jalan raya. - melaporkan kes berkaitan jenayah kepada individu yang dipercayai dan pihak berkuasa.
5.2.6 Menjelaskan dengan contoh perkaitan kepentingan kemahiran asertif terhadap kesihatan mental, emosi, dan sosial.	Perkaitan kepentingan kemahiran asertif: - mental seperti berani bertanya soalan dalam kelas tanpa rasa takut dan lebih yakin dalam pembelajaran. - emosi seperti menerima hati terbuka dan memberi respon yang positif tanpa berasa marah apabila dikritik. - sosial seperti menyelesaikan salah faham dengan rakan tanpa bergaduh.
5.2.7 Menghasilkan karya bagi memupuk kesedaran tentang kepentingan kemahiran asertif dalam kehidupan harian.	Menyebarkan mesej kepada kumpulan sasar seperti ahli keluarga dan jiran.

BIDANG PEMBELAJARAN	**5.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**5.3 PERHUBUNGAN KEKELUARGAAN DAN PERSAHABATAN**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang Perhubungan Kekeluargaan dan Persahabatan merangkumi pengetahuan tentang batas perhubungan dalam pergaulan serta gangguan seksual yang boleh berlaku dalam kehidupan harian. Fokus diberikan kepada kemahiran menjaga batas perhubungan dari segi fizikal, emosi, sosial dan media serta kemahiran mengelak, mencegah dan menangani gangguan seksual. Subbidang ini menyepadukan elemen penyayang dan berdaya tahan dengan memupuk sikap menghargai diri, menghormati batas perhubungan, berani menjaga keselamatan diri serta berempati terhadap individu lain demi kesejahteraan menyeluruh selaras dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan.

	KOMPETENSI 1. Tanggungjawab Murid boleh membuat keputusan, menilai dan mengaplikasikan ilmu yang berkaitan nilai serta batas perhubungan dalam menjalinkan hubungan yang sihat. 2. Perkembangan Diri Murid boleh mengawal dan mengurus emosi diri sendiri secara berterusan apabila menghadapi pelbagai situasi serta konflik dalam perhubungan kekeluargaan, persahabatan dan komuniti

STANDARD PEMBELAJARAN	
Batas Perhubungan Dalam Pergaulan	Nota
5.3.1 Menyatakan maksud batas perhubungan dalam pergaulan.	
5.3.2 Menjelaskan batas perhubungan dalam pergaulan dari segi fizikal, emosi, sosial dan media.	Batas perhubungan dalam pergaulan: - fizikal seperti mengekalkan jarak dan tidak bersentuhan. - emosi seperti tidak berkongsi maklumat yang terlalu sensitif kepada individu lain. - sosial seperti berpakaian sopan dan berkomunikasi secara beradab. - media seperti berhati-hati perkongsian maklumat peribadi di media sosial dan tidak menyebarkan fitnah.
5.3.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas perhubungan dalam pergaulan untuk kesejahteraan diri, keluarga dan masyarakat.	

STANDARD PEMBELAJARAN	
Gangguan Seksual	
5.3.4 Menyatakan maksud gangguan seksual.	
5.3.5 Mengenal pasti jenis gangguan seksual yang boleh berlaku dalam kehidupan harian.	Jenis gangguan seksual: - gangguan lisan dan bukan lisan. - gangguan fizikal. - gangguan visual. - gangguan siber.
5.3.6 Menjelaskan kesan gangguan seksual terhadap mangsa, pemangsa dan masyarakat.	
5.3.7 Menunjuk cara kemahiran mengelak, mencegah dan menangani gangguan seksual.	

STANDARD PEMBELAJARAN	
5.3.8 Menunjukkan empati terhadap individu yang mengalami gangguan seksual.	Cara menunjukkan empati seperti: - mendengar dengan penuh perhatian. - memberi sokongan emosi dengan kata-kata yang menenangkan.
5.3.9 Menghasilkan karya untuk meningkatkan kesedaran tentang gangguan seksual dan cara mencegahnya.	Menyebarkan mesej tentang kepentingan kesedaran dan pencegahan gangguan seksual melalui karya yang dihasilkan.

BIDANG PEMBELAJARAN	**5.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**5.4 PENYALAHGUNAAN BAHAN**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang Penyalahgunaan Bahan merangkumi pengetahuan tentang gaya hidup sihat tanpa rokok, bahaya merokok terhadap diri, keluarga dan masyarakat serta kepentingan pematuhan undang-undang dan peraturan berkaitan rokok. Fokus diberikan kepada kemahiran menolak pelawaan merokok secara lisan dan bukan lisan serta cara mengelakkan tabiat merokok dalam kalangan rakan sebaya dan keluarga. Subbidang ini menyepadukan elemen berdaya tahan dan warganegara aktif dengan memupuk sikap berkeyakinan, berdisiplin, peka dan prihatin terhadap kesihatan diri serta orang sekeliling demi kesejahteraan menyeluruh selaras dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan.

	KOMPETENSI 1. Komunikasi Murid boleh memberi respons dengan mengaplikasikan kemahiran asertif terhadap pelawaan merokok. 2. Tanggungjawab Murid boleh mengaplikasikan strategi dan mempunyai daya tahan dalam mengawal diri daripada merokok.

STANDARD PEMBELAJARAN	
	Nota
Gaya Hidup Sihat Tanpa Rokok	
5.4.1 Menyatakan maksud gaya hidup sihat tanpa rokok.	
5.4.2 Menerangkan bahaya merokok terhadap diri, keluarga dan masyarakat.	Kesan bahaya merokok seperti: - meningkatkan risiko terhadap penyakit paru-paru, jantung dan kanser. - terdedah kepada perokok pasif dan komplikasi kesihatan kepada keluarga. - masyarakat seperti risiko kebakaran dan peningkatan kos rawatan.
5.4.3 Menjelaskan kepentingan pematuhan undang-undang dan peraturan berkaitan rokok.	Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852): - kawasan atau tempat yang diwartakan sebagai tempat larangan merokok.

STANDARD PEMBELAJARAN	
	- larangan pengiklanan, promosi, atau tajaan produk tembakau, bahan merokok, atau produk pengganti tembakau. - pelanggaran peruntukan akta boleh dikenakan tindakan undang-undang mengikut jenis kesalahan.
5.4.4 Menunjuk cara kemahiran menolak pelawaan merokok secara lisan dan bukan lisan.	• Lisan seperti: - "Tidak, terima kasih. Saya tidak merokok." • Bukan lisan: - menggeleng kepala atau isyarat tangan sebagai tanda tidak setuju.
5.4.5 Menunjukkan tingkah laku sihat dengan memilih untuk tidak merokok dalam kehidupan harian.	
5.4.6 Menghuraikan cara mengelakkan tabiat merokok dalam kalangan rakan sebaya dan keluarga.	

BIDANG PEMBELAJARAN	**5.0 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**
SUBBIDANG PEMBELAJARAN	**5.5 PENYAKIT**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Subbidang Penyakit merangkumi pengetahuan tentang jerawat dan senggugut serta kesannya terhadap kesihatan diri. Fokus diberikan kepada kemahiran penjagaan diri yang sesuai bagi mencegah dan mengurus jerawat, mengurangkan kesakitan senggugut serta mendapatkan rawatan doktor apabila perlu. Subbidang ini menyepadukan elemen penyayang dan berdaya tahan dengan memupuk sikap prihatin, empati, menghargai diri dan berkeyakinan dalam penjagaan kesihatan diri demi kesejahteraan menyeluruh selaras dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan.

	KOMPETENSI 1. Literasi Pelbagai Murid boleh memilih dan menggunakan pelbagai mod serta medium untuk mendapatkan maklumat berkaitan masalah jerawat dan senggugut. 2. Perkembangan Diri Murid boleh mengenal apa yang dirasai dan memilih strategi sesuai dalam menguruskan diri berkaitan masalah jerawat serta senggugut.

STANDARD PEMBELAJARAN	
	Nota
Jerawat	
5.5.1 Menyatakan bagaimana jerawat terbentuk.	Jerawat berlaku apabila liang pori tersumbat dengan minyak, sel kulit mati dan dijangkiti bakteria.
5.5.2 Mengenal pasti faktor berlakunya jerawat. i) faktor dalaman ii) faktor luaran	
5.5.3 Mengenal pasti jenis jerawat.	Jenis jerawat seperti: - komedo putih (whitehead) dan komedo hitam (blackhead). - bintil. - bintik merah kecil. - nanah.
5.5.4 Menjelaskan kesan tidak mengambil langkah-langkah pencegahan untuk mengurangkan jerawat.	

STANDARD PEMBELAJARAN	
5.5.5 Menunjuk cara penjagaan kulit bagi mencegah dan mengurus jerawat.	
5.5.6 Menunjukkan rasa empati terhadap individu yang mengalami masalah jerawat.	
Senggugut	
5.5.7 Menyatakan maksud senggugut sebagai simptom kesakitan yang dialami oleh wanita semasa kedatangan haid.	
5.5.8 Menyatakan tanda dan simptom senggugut yang sering dialami semasa haid.	• Tanda senggugut seperti: - wajah pucat dan abdomen bawah mengeras. • Simptom senggugut seperti: - keletihan dan pening kepala.

STANDARD PEMBELAJARAN	
5.5.9 Menerangkan cara penjagaan kesihatan yang sesuai untuk mengurus senggugut dan mengurangkan kesakitannya.	• Senaman ringan, pemakanan seimbang, dan ubat tahan sakit (dengan nasihat doktor). • Jika sakit berterusan dan tidak berkurang, lakukan pemeriksaan doktor dan mendapatkan rawatan perubatan.
5.5.10 Menjelaskan kesan senggugut yang perlu dirujuk untuk mendapatkan rawatan doktor. i) kesan fizikal. ii) kesan terhadap kesihatan emosi.	

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
4	Murid boleh menyebarkan maklumat berkaitan pendidikan kesihatan reproduktif dan sosial yang menggalakkan amalan hidup sihat serta mendorong perubahan positif secara konsisten.
3	Murid boleh mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam pendidikan kesihatan reproduktif dan sosial.
2	Murid boleh menerangkan kepentingan pendidikan kesihatan reproduktif dan sosial dalam kehidupan harian.
1	Murid boleh menyatakan maklumat berkaitan pendidikan kesihatan reproduktif dan sosial.

6.0 BIDANG PEMBELAJARAN PEMAKANAN

BIDANG PEMBELAJARAN	**6.0 PEMAKANAN**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Bidang Pemakanan merangkumi pengetahuan tentang makronutrien dan mikronutrien serta kesannya terhadap keseimbangan nutrisi badan. Fokus diberikan kepada kemahiran mengenal pasti risiko gangguan pemakanan serta memilih makanan yang seimbang untuk amalan pemakanan sihat dalam kehidupan harian. Bidang ini menyepadukan elemen berdaya tahan dan penyayang dengan memupuk sikap menghargai diri, berkeyakinan serta prihatin terhadap pilihan pemakanan demi kesejahteraan menyeluruh selaras dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan.

	KOMPETENSI 1. Pembelajaran Sepanjang Hayat Murid boleh mengaplikasikan strategi pembelajaran aktif iaitu merancang menu makanan seimbang berdasarkan Piramid Makanan Malaysia dan panduan Pinggan Sihat Malaysia. 2. Fasih Digital Murid boleh menggabungkan pelbagai sumber digital secara kreatif bagi menghasilkan menu makanan seimbang.

STANDARD PEMBELAJARAN	
Makronutrien dan Mikronutrien	Nota
6.1 Menyatakan jenis dan fungsi makronutrien serta kepentingannya dalam mengekalkan kesihatan.	● Jenis makronutrien: - karbohidrat, protein dan lemak ● Fungsi makronutrien: - menyokong pertumbuhan, perkembangan dan fungsi badan yang optimum.
6.2 Menerangkan kesan kekurangan dan pengambilan berlebihan makronutrien terhadap keseimbangan nutrisi badan.	● Kekurangan pengambilan makronutrien: - pertumbuhan terbantut dan keletihan. ● Pengambilan berlebihan makronutrien: - peningkatan berat badan, obesiti, risiko penyakit jantung dan diabetes.

STANDARD PEMBELAJARAN	
6.3 Menyatakan jenis dan fungsi mikronutrien serta kepentingannya terhadap kesihatan tubuh manusia.	• Jenis mikronutrien: - vitamin dan mineral • Fungsi mikronutrien: - mengekalkan kesihatan dan fungsi tubuh yang optimum.
6.4 Menerangkan kesan kekurangan dan lebihan pengambilan mikronutrien terhadap keseimbangan nutrisi badan.	• Kekurangan pengambilan mikronutrien: - osteoporosis dan masalah kulit. • Pengambilan berlebihan mikronutrien: - gangguan hormon, peningkatan risiko kanser dan kerosakan organ.
6.5 Mengenal pasti jenis gangguan pemakanan dan faktor risikonya.	• Gangguan pemakanan yang diklasifikasikan di bawah Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental termasuk: - anoreksia nervosa - bulimia nervosa

STANDARD PEMBELAJARAN	
6.6 Menunjuk cara kemahiran memilih makanan yang seimbang bagi mencegah gangguan pemakanan.	• Faktor risiko seperti: - pengaruh media dan trend kecantikan - tekanan emosi dan psikologi - kurang pengetahuan mengenai pemakanan seimbang Mengamalkan suku-suku separuh dalam pemakanan harian berpandukan panduan Pinggan Sihat Malaysia. • Merancang menu: - merancang menu makanan seimbang seperti dalam bentuk jadual dan Pinggan Sihat Malaysia - mempromosikan kepentingan pemakanan seimbang melalui pengucapan awam, poster, video pendek atau penulisan Hasil kerja dalam bentuk digital atau bukan digital mengikut kreativiti murid.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
4	Murid boleh menyebarkan maklumat dan menggalakkan amalan pemakanan seimbang, sihat dan selamat secara konsisten.
3	Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan pemakanan dalam memilih makanan yang seimbang, sihat dan selamat dalam kehidupan harian.
2	Murid boleh menerangkan fungsi makronutrien dan mikronutrien serta kesan kekurangan dan lebihan dalam tubuh.
1	Murid boleh menyatakan jenis makronutrien, mikronutrien dan kepentingannya kepada kesihatan.

7.0 BIDANG PEMBELAJARAN RESPONS DAN BANTU MULA

BIDANG PEMBELAJARAN	**7.0 RESPONS DAN BANTU MULA**
PENERANGAN	**KANDUNGAN PEMBELAJARAN** Bidang Respons dan Bantu Mula merangkumi pengetahuan tentang luka, jenis luka, tahap luka terbakar serta prinsip 2C iaitu cuci dan tutup dalam rawatan asas kecederaan ringan. Fokus diberikan kepada kemahiran mengenal pasti tahap kecederaan serta menunjuk cara rawatan asas bagi luka terbuka, luka tertutup dan luka terbakar tahap pertama sebelum mendapatkan bantuan perubatan apabila perlu. Bidang ini menyepadukan elemen penyayang dan warganegara aktif dengan memupuk sikap prihatin, peka dan bertanggungjawab dalam memberi bantuan asas kepada individu yang mengalami kecederaan ringan demi kesejahteraan menyeluruh selaras dengan Pendidikan untuk Pembangunan Mampan.

	KOMPETENSI 1. Tanggungjawab Murid boleh mempamerkan nilai kemanusiaan merangkumi cara berfikir, bertindak dan membuat keputusan dalam memberi respons dan bantu mula mengikut situasi. 2. Pembelajaran Sepanjang Hayat Murid boleh mengaplikasikan kaedah bantu mula rawatan asas luka mengikut situasi.

STANDARD PEMBELAJARAN	
	Nota
Rawatan Asas Kecederaan Ringan	
7.1 Menyatakan maksud luka.	
7.2 Menjelaskan jenis luka.	Jenis Luka: - luka terbuka merujuk kepada keadaan kulit terbuka dan terdedah. - luka tertutup merujuk kepada kecederaan di bawah lapisan kulit. - luka terbakar merujuk kecederaan akibat terdedah kepada haba, bahan api, radiasi, elektrik, bahan kimia dan geseran.
7.3 Mengenal pasti tahap luka terbakar.	● Luka terbakar tahap pertama: - selaran matahari ringan (sunburn), terkena air panas seketika.

STANDARD PEMBELAJARAN	
7.4 Menerangkan prinsip 2C dan prosedur rawatan asas luka.	• Luka terbakar tahap kedua seperti: - melecur akibat air panas, minyak panas atau api kecil • Luka terbakar tahap ketiga seperti: - terbakar akibat api besar, elektrik atau bahan kimia. • Luka terbakar tahap keempat seperti: - kebakaran teruk, letupan atau renjatan elektrik voltan tinggi. • Cuci (Clean): - hilangkan semua kotoran dan serpihan untuk mencegah jangkitan. - basuh dan bersihkan luka menggunakan air bersih • Tutup (Cover): - gunakan pembalut atau kain kasa/*bandage* untuk menutupi luka

STANDARD PEMBELAJARAN	
	- tekan bagi memberhentikan pendarahan - sekiranya pendarahan tidak berhenti atau menjadi serius, dapatan rawatan susulan
7.5 Menunjuk cara kemahiran rawatan asas luka.	Kemahiran rawatan asas luka: • luka terbuka - cuci tangan (perawat) - bersihkan luka dan kawasan berhampiran luka dengan air yang bersih - tekan kawasan luka dengan menggunakan kain kasa/bandage sehingga pendarahan terhenti - sapu antiseptik untuk mengelakkan jangkitan kuman - tutup dengan pembalut - berjumpa doktor jika pendarahan tidak terhenti atau menjadi serius

STANDARD PEMBELAJARAN
• luka tertutup - rehatkan anggota badan yang cedera - tuamkan ais pada tempat kecederaan - berjumpa doktor jika kecederaan menjadi serius • luka terbakar (tahap pertama) - letakkan bahagian luka terbakar di bawah air yang mengalir dengan segera - berjumpa doktor jika kecederaan serius

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	**TAFSIRAN**
4	Murid boleh mengaplikasikan kemahiran rawatan asas cedera ringan luka terbuka, luka tertutup dan luka terbakar.
3	Murid boleh menjelaskan prinsip 2C (Clean and Cover) dan mengaplikasikan prosedur rawatan asas luka berdasarkan situasi.
2	Murid boleh membezakan jenis luka terbuka, luka tertutup dan luka terbakar.
1	Murid boleh menyatakan maklumat asas berkaitan luka.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
Alligator Swamp	aktiviti berhalangan yang memerlukan peserta bergerak secara berkumpulan melepasi kawasan yang ditetapkan dengan menggunakan dua batang kayu sebagai jejambat.
anoreksia nervosa	seseorang mengehadkan pengambilan makanan secara melampau kerana takut kenaikan berat badan, walaupun berat badan mereka sangat rendah.
batas perhubungan dalam pergaulan	had atau sempadan dalam interaksi sosial bagi memastikan hubungan kekal sopan dan beretika serta menghormati keputusan orang lain. pemahaman serta pematuhan terhadap nilai budaya dan moral membantu membentuk tingkah laku yang sesuai dalam masyarakat.
bulimia nervosa	seseorang makan secara berlebihan dalam satu masa dan kemudian cuba menghilangkan kalori itu dengan cara tidak sihat seperti muntah, menggunakan julap, atau bersenam secara berlebihan.
dodge (kemahiran dalam bola jaring)	pergerakan pantas ke kiri atau ke kanan dan menukar arah sekali lagi untuk menerima bola.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
Frisbee	permainan melempar dan menangkap satu objek yang berbentuk bulat dan leper secara berpasangan ataupun berkumpulan.
gangguan pemakanan	masalah kesihatan mental yang melibatkan corak pemakanan yang tidak normal, yang boleh memberi kesan terhadap kesihatan fizikal dan mental seseorang.
gangguan seksual	tingkah laku berunsur seksual yang tidak diingini sama ada secara fizikal atau bukan fizikal yang menyebabkan ketidakselesaan, ketakutan atau penghinaan kepada individu lain.
gaya *Fosbury Flop*	• gaya ini juga dikenali sebagai gaya rebah. • gaya ini diperkenalkan oleh *Dick Fosbury* pada tahun 1965. • gaya ini memerlukan pelaku melakukan larian landas di laluan melengkung, melonjak sambil melentikkan badan semasa melepasi palang
gaya hidup sihat tanpa rokok	amalan dan cara hidup yang mengutamakan kesihatan fizikal, mental, dan sosial tanpa penggunaan tembakau atau produk gantian tembakau dalam sebarang bentuk.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
gaya *Parry O'Brien*	• gaya ini juga dikenali sebagai gaya menggelongsor. • gaya ini diperkenalkan oleh *Parry O'Brien* pada tahun 1951. • gaya ini memerlukan pelaku membelakangi kawasan lontaran, menggelongsor, memutar badan 180° dan melontar.
gaya tanpa visual	• gaya hantaran baton di mana pelari yang akan menerima baton tidak akan melihat rakan semasa pertukaran baton berlaku. • gaya ini biasanya digunakan dalam acara lari berganti-ganti 4x100m.
gaya visual	• gaya hantaran baton di mana pelari yang akan menerima baton melihat rakan semasa pertukaran baton berlaku. • gaya ini biasanya digunakan dalam acara lari berganti-ganti 4x400m.
Giant Finger	aktiviti berhalangan di mana peserta perlu mengalihkan gelung bersaiz besar atau tiub tayar dari tiang pertama ke tiang kedua secara berkumpulan.
identiti seksual	individu melihat dirinya sebagai lelaki atau perempuan.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
kadar nadi latihan	kadar yang perlu dikekalkan semasa senaman aerobik untuk mencapai sasaran latihan. Kadar ini biasanya berada pada tahap intensiti 65% ke 85% kadar nadi maksimum.
kadar nadi maksimum	bilangan degupan tertinggi yang boleh dicapai oleh jantung dalam satu minit.
kadar nadi rehat	bilangan degupan minimum jantung yang diperlukan untuk mengekalkan fungsi badan semasa rehat.
kemahiran asertif	keupayaan seseorang untuk menyatakan pendapat, hak dan keperluan diri secara tegas, jelas dan penuh hormat tanpa bersikap pasif atau agresif. Ia membantu individu berkomunikasi dengan yakin sambil menghormati pandangan orang lain.
komunikasi agresif	melibatkan ekspresi perasaan, keperluan secara keras dan dominan, sering kali mengabaikan perasaan atau hak orang lain.
komunikasi asertif	merangkumi ekspresi perasaan, keperluan, pandangan dengan jelas dan hormat tanpa merendahkan orang lain atau diri sendiri. Gaya komunikasi ideal ini menggalakkan hubungan yang sihat dan positif.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
komunikasi bukan lisan	merangkumi semua bentuk komunikasi yang tidak melibatkan kata-kata seperti ekspresi muka, postur badan, gerak isyarat, pergerakan mata, sentuhan dan penggunaan ruang.
komunikasi pasif	individu cenderung menghindari konflik dan sering kali mengutamakan kehendak orang lain berbanding diri sendiri.
lipatan kulit	satu cubitan kulit berserta lemak di bawahnya. Ketebalan cubitan ini akan menunjukkan status kandungan lemak badan.
lob (kemahiran dalam badminton)	pukulan bertahan di mana bulu tangkis dihantar tinggi ke belakang.
low element course	aktiviti tali yang berbentuk rintangan pada kedudukan rendah dan digunakan untuk membentuk kerjasama dalam berkumpulan.
luka	kerosakan pada tisu badan termasuk kulit atau organ yang berlaku akibat kecederaan fizikal seperti calar, tusukan, hentakan atau melecur.
makronutrien	nutrien yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang besar untuk menyokong pertumbuhan, fungsi tubuh dan tenaga harian.
menyangga (kemahiran dalam bola tampar)	hantaran bawah tangan, hantaran ini dilakukan pada aras bawah tangan yang menggunakan kedua-dua belah tangan.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
menyerkap (kemahiran dalam bola sepak)	menahan bola dengan serapan daya bagi tujuan kawalan bola.
mikronutrien	nutrien yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil tetapi memainkan peranan penting dalam memastikan fungsi tubuh yang normal.
nilai perhubungan	melibatkan perasaan saling menghormati, jujur antara satu sama lain, berkomunikasi secara berkesan, pengaruh positif dan berasa selamat serta selesa untuk menjalinkan hubungan yang sihat.
orientasi seksual	keinginan seksual terhadap jantina berlainan (heteroseksual) atau sesama jantina (homoseksual) atau kedua-duanya sekali (biseksual).
pike (kemahiran dalam gimnastik asas)	kedudukan semasa layangan di udara di mana badan difleksikan di bahagian pinggang tetapi kaki dikekalkan lurus.
pukulan junam (drop shot)	pukulan yang dilakukan dengan bulu tangkis melepasi kawasan pihak lawan dan menghampiri jaring.

GLOSARI

PERKATAAN/FRASA	MAKSUD
prinsip FITT	• 'F' mewakili *Frequency* (frekuensi atau kekerapan) yang merujuk kepada kekerapan melakukan senaman. • 'I' mewakili *Intensity* (intensiti) yang merujuk kepada jumlah usaha untuk melakukan senaman. • 'T' mewakili *Time* (jangka masa) yang merujuk kepada berapa lama melakukan senaman. • 'T' mewakili *Type* (jenis) yang merujuk kepada jenis senaman yang dilakukan.
straddle (kemahiran dalam gimnastik asas)	melompat dengan kaki dikangkangkan semasa layangan.
tuck (kemahiran dalam gimnastik asas)	kedudukan di udara semasa layangan kedua-dua belah lutut difleksi dan dirapatkan ke dada.

Catatan: Maksud perkataan dalam glosari ini adalah bagi penggunaan dalam dokumen kurikulum ini sahaja.

PENGHARGAAN

Penasihat

Hajah Nooraini binti Kamaruddin	Pengarah
Sarina binti Salim	Timbalan Pengarah Kanan (Kluster Dasar Sains Dan Teknologi)

Penasihat Editorial

Hajah Isnazhana binti Haji Ismail	Timbalan Pengarah
Haji Shahbani bin Othman	Timbalan Pengarah
Dr. Aszunarni binti Ayob	Timbalan Pengarah
Nor Azman bin Abd. Wahab	Timbalan Pengarah
Nur Krismarina binti Abd Karim	Timbalan Pengarah
Haji Mohd Kamal bin Abdullah	Timbalan Pengarah
Haji Mhd Shafiee bin Abd Ghani	Timbalan Pengarah
Harlina binti Mohamad	Timbalan Pengarah

Panel Penggubal

Kamariah binti Mohd Yassin	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Tan Huey Ning	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Hafiz bin Hussain	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Jaffry bin Jaafar	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Mohd Zuhairi bin Zainawi	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Nur Haswani binti Mazlan	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Suzilianty binti Madon	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Dr. Noorhaire Sumarlie bin Nordin	Kementerian Kesihatan Malaysia, KPM
Siti Adibah binti Ab Halim	Kementerian Kesihatan Malaysia, KPM
Dr. Wan Nur Baiti binti Sudin	Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat
Dr. Siti Aishah binti Saidin	Hospital Raja Permaisuri Bainun, Perak
Dr. Ummi Habibah binti Ab Rani	Bahagian Siasatan Seksual, Wanita dan Kanak Kanak, Polis Diraja Malaysia
Dr. Syazwana binti Aziz	Agensi Antidadah Kebangsaan Malaysia
Azhar bin Zakaria	Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang, Pulau Pinang
Fadzli bin Ahmad	Institut Pendidikan Guru Kampus Raja Melewar, Negeri Sembilan
Dr. Mohd Aras Bin Khamis	Institut Pendidikan Guru Kampus Perempuan Melayu, Melaka
Mohd Futra bin Abd. Ghani	Institut Pendidikan Guru Kampus Dato' Razali Ismail, Terengganu
Nur Adibah Khairiyah binti Thew Abdullah	Institut Pendidikan Guru Kampus Perlis, Perlis
Shamsul Bahri bin Ismail	Institut Pendidikan Guru Kampus Bahasa Melayu, Kuala Lumpur
Prof. Madya Dr. Asha Hasnimy binti Mohd Hashim	Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor
Prof. Dr. Benderi bin Dasril	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
Prof. Dr. Borhannudin bin Abdullah	Universiti Putra Malaysia, Selangor
Chia Chiow Ming	Open Universiti Malaysia, Kuala Lumpur
Prof. Madya Dr. Denise Koh Choon Lian	Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor
Prof. Madya Dr. Mad Jais bin Ismail	UITM Puncak Alam, Selangor

Panel Penggubal

Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
Dr. Norsayyidatina binti Che Rozubi	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak
Prof. Dr. Hj. Lukman@Zawawi bin Mohamad	Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu
Dr. Suzanna binti Awang Bono	Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang
Prof. Madya Dr. Zainal bin Zainuddin	Universiti Teknologi Malaysia, Johor
Zool Hilmi bin Abu Bakar	Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu
Che Nur Izzah binti Che Azmi	Pejabat Pendidikan Daerah Sentul, Kuala Lumpur
Nawi bin Razali	Pejabat Pendidikan Daerah Serian, Sarawak
Khubaib bin Ahmad Fuad	Kolej Tingkatan Enam Shah Alam, Selangor
Nur Ahmad Kamel bin Mohamed	Kolej Tingkatan Enam Desa Mahkota, Kuala Lumpur
Fauzi bin Narsri	Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Bandar Penawar, Johor
Amran bin Hamid	SMK Sri Kurau, Perak
Ayudi Farhan bin Jamaludin	SMK Bako, Sarawak
Azirawati binti Bakar	SMK Seri Berang, Terangganu
Azlina binti Abu Seman	SMK Aman Jaya, Kedah
Daliya binti Mat Dari	SMK Tengku Idris Shah, Selangor
Fazila binti Mohamad Khairuddi	SMK Perimbun, Selangor
Hakim bin Mohamed Noor	SMK Taman Tuanku Jaafar, Negeri Sembilan
Irmila binti Jamil	SM Sains Seri Puteri, Kuala Lumpur
Jaafar bin Ramli	SMK Taman Mutiara Rini 2, Johor
Jaffar bin Hj. Kumah	SMK Lok Yuk, Sabah
Lai Wing Wai	SMK USJ 8, Selangor
Lee Lay Yew	SMK Dato' Bentara Luar, Johor
Lim Aik Kuan	SMK Klebang Besar, Melaka
Lim Poh Yien	SMJK Yu Hua, Selangor
Low Sheik Li	SMK Pusat Bandar Puchong 1, Selangor
Martius Mapang anak Jamba	SMK Tebedu, Sarawak
Mohd Amir Nornizam bin Ag Rasehe	SMK Pengalat, Sabah
Mohd Azwar bin Ayob	SMK Putrajaya Presint 14(1), Putrajaya

Panel Penggubal

Mohd Faizul Azli bin Abdul Mudzafar	SMK Padang Tembak, Kuala Lumpur
Mohd Nazri bin Azeli	SMK Dato Jaafar, Johor
Mohd Razani bin Ghazali	SMK Kemumin, Kelantan
Mohd Yusri bin Mohamed	SMK Dato' Ahmad Maher, Kelantan
Nasir bin Idris	Sekolah Sukan Malaysia Pahang, Pahang
Nor Hisham bin Zainuddin	SMK Malim, Taman Cheng, Melaka
Noor Aimah binti Nulhasan	SMK Putrajaya Presint 11 (2), Putrajaya
Noor Azwa binti Mohamed Noor	SMK Selayang, Selangor
Norhamsana binti Shamin Ahmad	SMK Padang Saujana Jerantut, Pahang
Norliah binti Hussein	SMK Tunku Kurshiah, Negeri Sembilan
Nurul Nadia binti Kamarudin	SMK Seksyen 19, Selangor
Omar Nor bin Abu Bakar	SMK Medini, Johor
Poo Tec Sin	SMJK Katholik, Melaka
Ragu a/l Kuppusamy	SMK Dato' Shamsudin Nain, Negeri Sembilan
Rosidi bin Hj. Ishak	SMK Kuala Repas, Pahang
Rosita anak Micheal Sawong	SMK Muara Tuang, Sarawak
Roslinda binti Hamid	SMK Sultan Abdul Aziz Shah (INTEG), Selangor
Shahrizal bin Drus@Adrus	SMK Dato Permaisuri, Miri, Sarawak
Siti Jamilah binti Md Hanafi	SMK Tengku Kudin, Pahang
Zulyadi bin Zakaria	Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur
Fakhri bin Mohd Nor	SK Bangsar, Kuala Lumpur
Mohd Irwan bin Miskob	SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur
Suhaimi bin Isa	SK Bandar, Batu Pahat, Johor

Panel Verifikasi Dokumen

Haji Mohd Kamal bin Abdullah	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Hajah Juraida binti Umat @ Bidin	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Dr. Chong Yen Nee	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Hasneeda binti Mohd Sarip	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Norhaziruldin bin Ibrahim	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Y.M. Tunku Ireneza Marina binti Tunku Mazlan	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
Faizah binti Mansor	Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, KPM
Norazizah binti Kamaruddin	Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, KPM
Shaharuddin bin Mohd Zin	Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, KPM
Sin Mun Chong	Lembaga Peperiksaan, KPM
Tun Mohamed Shahriman bin Mohammad Suhaimi	Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian, KPM
Zeti Afnaz binti Alwie	Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, KPM
Gananathan a/l M. Nadarajah	Institut Pendidikan Guru Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
Dr. Kok Kean Hin	Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam, Selangor
Dr. Mohd Aras bin Khamis	Institut Pendidikan Guru Kampus Perempuan Melayu, Melaka
Dr. Zul Aizam bin Yassin	Institut Pendidikan Guru Kampus Dato' Razali Ismail, Terengganu
Dr. Edy Hafizan bin Mohd	Universiti Malaya, Kuala Lumpur
Dr. Muhammad Nur Fariduddin bin Abdul Aziz	Universiti Teknologi Mara Kampus Puncak Alam, Selangor
Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid	Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak

ISBN 978-967-420-835-6

ISBN

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan
Aras 4, 6-8, Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 Putrajaya.

03 8884 2000

03 8888 9917

http://bpk.moe.gov.my