



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

TAHUN 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 1

Kementerian Pendidikan Malaysia
Bahagian Pembangunan Kurikulum

2016

Terbitan 2016

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

KANDUNGAN

Rukun Negara	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vi
Kata Pengantar	vii
Pendahuluan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan	1
Matlamat Umum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan	2
Objektif Umum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan	2
Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah	3
Kemahiran Abad Ke-21	4
Kemahiran Berfikir Aras Tinggi	5
Elemen Merentas Kurikulum	6
Pendidikan Jasmani	
Pengenalan Pendidikan Jasmani	11
Matlamat Pendidikan Jasmani	12
Objektif Pendidikan Jasmani	12
Fokus Pendidikan Jasmani	13
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	13
Pentaksiran Pendidikan Jasmani.....	16
Organisasi Kandungan Pendidikan Jasmani.....	19
Bidang Kemahiran : Konsep Pergerakan	25
Bidang kemahiran : Pergerakan Asas Lokomotor dan Bukan Lokomotor	31

KANDUNGAN

Bidang Kemahiran : Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi	37
Bidang Kemahiran : Pergerakan Berirama	43
Bidang Kemahiran : Gimnastik Asas	47
Bidang Kemahiran : Akuatik Asas	53
Bidang Kemahiran : Rekreasi dan Kesenggangan	57
Bidang Kemahiran : Konsep Kecergasan	61
Bidang Kemahiran : Komponen Kecergasan Berasaskan Kesihatan	65
Pendidikan Kesihatan	
Pengenalan Pendidikan Kesihatan	73
Matlamat Pendidikan Kesihatan	73
Objektif Pendidikan Kesihatan	73
Fokus Pendidikan Kesihatan	74
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Kesihatan.....	74
Pentaksiran Pendidikan Kesihatan.....	76
Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan	78
Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)	83
Pemakanan	95
Pertolongan Cemas	99
Panel Penggubal Pendidikan Jasmani	103
Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan	105



rukun Negara

BAHAWASANYA Negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak:
Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;
Memelihara satu cara hidup demokratik;
Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;
Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi
kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak;
Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains
dan teknologi moden;

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

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

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 adalah 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)

KATA PENGANTAR

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) yang dilaksanakan secara berperingkat mulai tahun 2011 telah disemak semula bagi memenuhi dasar baharu di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 supaya kualiti kurikulum yang dilaksanakan di sekolah rendah setanding dengan standard antarabangsa. Kurikulum berasaskan standard yang menjadi amalan antarabangsa telah dijemakan dalam KSSR menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) untuk semua mata pelajaran yang mengandungi Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Pentaksiran.

Usaha memasukkan Standard Pentaksiran di dalam dokumen kurikulum telah mengubah landskap sejarah sejak Kurikulum Kebangsaan dilaksanakan di bawah Sistem Pendidikan Kebangsaan. Menerusinya murid dapat ditaksir secara berterusan untuk mengenal pasti tahap penguasaannya dalam sesuatu mata pelajaran, serta membolehkan guru membuat tindakan susulan bagi mempertingkatkan pencapaian murid.

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSR, mengintegrasikan pengetahuan, kemahiran dan

nilai, serta memasukkan secara eksplisit Kemahiran Abad Ke-21 dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT). Penyepaduan tersebut dilakukan untuk melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Bagi menjayakan pelaksanaan KSSR, pengajaran dan pembelajaran guru perlu memberi penekanan kepada KBAT dengan memberi fokus kepada pendekatan Pembelajaran Berasaskan Inkuiri dan Pembelajaran Berasaskan Projek, supaya murid dapat menguasai kemahiran yang diperlukan dalam abad ke-21.

Kementerian Pendidikan Malaysia merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penggubalan KSSR. Semoga pelaksanaan KSSR akan mencapai hasrat dan matlamat Sistem Pendidikan Kebangsaan.

Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum

PENDAHULUAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran asas pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui domain psikomotor, kognitif, dan afektif.

Menerusi mata pelajaran ini juga murid akan menguasai pengetahuan, kemahiran, dan nilai yang akan digunakan untuk mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri ke arah kesejahteraan hidup serta jangka hayat yang panjang dan berkualiti melalui pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan memberi penekanan kepada peningkatan pembangunan sendiri dari segi fizikal, mental, emosi, sosial, keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi dan kerjasama. Murid menggunakan dan meningkatkan kemahiran penyelidikan, berfikir secara kritikal dan mengaplikasi pengetahuan saintifik, strategi, kemahiran motor, kemahiran kecekapan psikososial dan nilai dalam situasi sebenar kehidupan harian.

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal berasaskan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat

untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek, dan sosial. Penggubalan kurikulum ini juga selaras dengan Dasar Sukan Negara serta mengambil kira polisi yang disyorkan oleh badan antarabangsa seperti *World Health Organization* (WHO), *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), dan *International Council for Health, Physical Education, Recreation-Sports and Dance* (ICHPER-SD).

Penggubalan kurikulum ini terdiri daripada dua disiplin ilmu iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan yang mengekalkan prinsip Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) iaitu pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid, dan pendidikan seumur hidup.

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan digubal untuk memastikan semua murid di Malaysia mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap standard kandungan dan standard pembelajaran dalam satu jangka masa. Pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dapat diukur dengan jelas melalui piawaian yang ditetapkan.

National Health and Morbidity Survey (NHMS) yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sejak tahun 1986 hingga kini menunjukkan kadar peningkatan peratus rakyat Malaysia yang menghidap penyakit mental dan penyakit tidak berjangkit seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular adalah amat membimbangkan. Kadar obesiti dalam kalangan rakyat Malaysia juga adalah paling tinggi berbanding rakyat daripada negara-negara lain di Asia Tenggara (KKM, 2015). Salah satu faktor penyebab obesiti adalah kurang mengamalkan gaya hidup yang sihat. Justeru itu, gaya hidup aktif dan sihat perlu ditingkatkan melalui pengetahuan, kemahiran, nilai, dan amalan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan sejak peringkat awal kanak-kanak.

MATLAMAT UMUM

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk menghasilkan murid yang berpengetahuan, berkemahiran, dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF UMUM

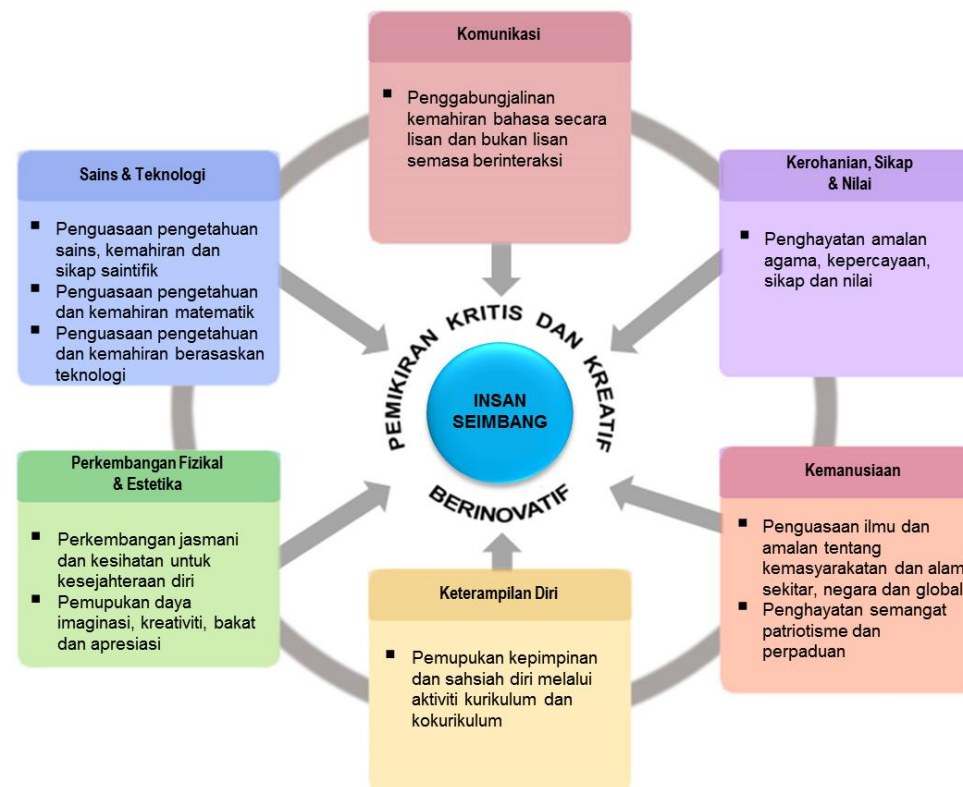
Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan, dan kesihatan diri;
2. Melakukan aktiviti dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri;
3. Menguasai kecekapan pergerakan dalam pergerakan asas, permainan, sukan, tarian, dan aktiviti fizikal serta mengaplikasikan konsep pergerakan dan strategi semasa melakukan aktiviti bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri;
4. Memahami faktor-faktor penyumbang yang mendorong kepada kehidupan aktif dan sihat sepanjang hayat; dan
5. Meningkatkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif, dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) dibina berasaskan enam tunjang, iaitu Komunikasi; Kerohanian, Sikap dan Nilai; Kemanusiaan; Keterampilan Diri; Perkembangan Fizikal dan Estetika; serta Sains dan Teknologi. Enam tunjang tersebut merupakan domain utama yang menyokong antara satu sama lain

dan disepadukan dengan pemikiran kritis, kreatif dan inovatif. Kesepaduan ini bertujuan membangunkan modal insan yang menghayati nilai-nilai murni berteraskan keagamaan, berpengetahuan, berketerampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1.



Rajah 1: Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah

KEMAHIRAN ABAD KE-21 DAN PROFIL MURID

Satu daripada hasrat KSSR adalah untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad Ke-21 dengan memberi fokus kepada kemahiran berfikir serta kemahiran hidup dan kerjaya yang berteraskan amalan nilai murni. Kemahiran Abad Ke-21 bermatlamat untuk melahirkan murid yang mempunyai ciri-ciri yang dinyatakan dalam profil murid seperti dalam Jadual 1 supaya berupaya bersaing di peringkat global. Penguasaan SK dan SP dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

Jadual 1: Profil Murid Abad Ke-21

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berdaya Tahan	Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati.
Pemikir	Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai pelajar. Mereka menjana soalan

PROFIL MURID	PENERANGAN
Mahir Berkomunikasi	dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baru. Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi.
Kerja Sepasukan	Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka mengalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik.
Bersifat Ingin Tahu	Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baru. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan.

PROFIL MURID	PENERANGAN
Berprinsip	Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka.
Bermaklumat	Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika / undang-undang berkaitan maklumat yang diperoleh.
Penyayang / Prihatin	Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar.
Patriotik	Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara.

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) dinyatakan dalam kurikulum secara eksplisit supaya guru dapat menterjemahkan dalam pengajaran dan pembelajaran bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid. Penerangan KBAT adalah berfokus kepada empat tahap pemikiran seperti Jadual 2.

Jadual 2: Tahap Pemikiran Dalam KBAT

TAHAP PEMIKIRAN	PENERANGAN
Mengaplikasi	Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara.
Menganalisis	Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubungan kait antara bahagian berkenaan.
Menilai	Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran, dan nilai serta memberi justifikasi.
Mencipta	Menghasilkan idea atau produk atau kaedah yang kreatif dan inovatif.

KBAT ialah keupayaan untuk mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi dan berupaya mencipta sesuatu. KBAT merangkumi kemahiran berfikir kritis, kreatif, dan menaakul dan strategi berfikir.

Kemahiran berfikir kritis adalah kebolehan untuk menilai sesuatu idea secara logik dan rasional untuk membuat pertimbangan yang wajar dengan menggunakan alasan dan bukti yang munasabah.

Kemahiran berfikir kreatif adalah kemampuan untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu yang baharu dan bernilai dengan menggunakan daya imaginasi secara asli serta berfikir tidak mengikut kelaziman.

Kemahiran menaakul adalah keupayaan individu membuat pertimbangan dan penilaian secara logik dan rasional.

Strategi berfikir merupakan cara berfikir yang berstruktur dan berfokus untuk menyelesaikan masalah.

KBAT boleh diaplikasikan dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti

peta pemikiran, dan peta minda serta penyoalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses PdP selain yang ditetapkan dalam standard kandungan. Elemen-elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen-elemen di dalam EMK adalah seperti berikut:

1. Bahasa

- Penggunaan bahasa pengantar yang betul perlu dititikberatkan dalam semua mata pelajaran.
- Semasa PdP bagi setiap mata pelajaran, aspek sebutan, struktur ayat, tatabahasa, istilah dan laras bahasa perlu diberi penekanan bagi membantu murid menyusun idea dan berkomunikasi secara berkesan.

2. Kelestarian Alam Sekitar

- Kesedaran mencintai dan menyayangi alam sekitar dalam jiwa murid perlu dipupuk melalui PdP semua mata pelajaran.

- Pengetahuan dan kesedaran terhadap kepentingan alam sekitar dalam membentuk etika murid untuk menghargai alam.

3. Nilai Murni

- Nilai murni diberi penekanan dalam semua mata pelajaran supaya murid sedar akan kepentingan dan mengamalkannya.
- Nilai murni merangkumi aspek kerohanian, kemanusiaan dan kewarganegaraan yang menjadi amalan dalam kehidupan harian.

4. Sains dan Teknologi

- Menambahkan minat terhadap sains dan teknologi dapat meningkatkan literasi sains serta teknologi dalam kalangan murid.
- Penggunaan teknologi dalam pengajaran dapat membantu serta menyumbang kepada pembelajaran yang lebih cekap dan berkesan.
- Pengintegrasian Sains dan Teknologi dalam PdP merangkumi empat perkara iaitu:
 - (i) Pengetahuan sains dan teknologi (fakta, prinsip, konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi);

- (ii) Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu);
- (iii) Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan
- (iv) Penggunaan teknologi dalam aktiviti PdP.

5. Patriotisme

- Semangat patriotik dapat dipupuk melalui semua mata pelajaran, aktiviti kokurikulum dan khidmat masyarakat.
- Semangat patriotik dapat melahirkan murid yang mempunyai semangat cintakan negara dan berbangga sebagai rakyat Malaysia.

6. Kreativiti dan Inovasi

- Kreativiti adalah kebolehan menggunakan imaginasi untuk mengumpul, mencerna dan menjana idea atau mencipta sesuatu yang baharu atau asli melalui ilham atau gabungan idea yang ada.
- Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, memperbaiki dan mempraktikkan idea.
- Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran abad ke-21.

- Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam PdP.

7. Keusahawanan

- Penerapan elemen keusahawanan bertujuan membentuk ciri-ciri dan amalan keusahawanan sehingga menjadi satu budaya dalam kalangan murid.
- Ciri keusahawanan boleh diterapkan dalam PdP melalui aktiviti yang mampu memupuk sikap seperti rajin, jujur, amanah dan bertanggungjawab serta membangunkan minda kreatif dan inovatif untuk memacu idea ke pasaran.

8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

- Penerapan elemen TMK dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.

PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani digubal berdasarkan standard kandungan dan standard pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. Standard kandungan ialah pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan yang merangkumi kemahiran pergerakan murid berdasarkan perkembangan fizikal dan motor, pengetahuan, dan nilai. Standard pembelajaran merupakan penetapan kriteria atau indikator pencapaian setiap standard kandungan.

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani juga digubal supaya kurikulum ini mempunyai kesamaan bagi murid kedua-dua jantina dengan mengekalkan prinsip-prinsip dalam Kurikulum Baru Sekolah Rendah (KBSR) Pendidikan Jasmani dan menggunakan Standard Antarabangsa Untuk Pendidikan Jasmani dan Sukan Murid Sekolah oleh *International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance* (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan kurikulum ini juga masih mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Penggubalan Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani adalah bertujuan untuk memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, emosi, rohani, dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas.

Guru yang mengajar Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani yang melibatkan pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, suaian fizikal, fisiologi senam, psikologi sukan, sosiologi sukan, estetika dan nilai. Suasana pengajaran dan pembelajaran Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani juga dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan dengan menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI

KSSR Komponen Pendidikan Jasmani bermatlamat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Mengetahui kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala;
2. Melaksanakan aktiviti fizikal dalam suasana yang seronok dan selamat;
3. Mengenal pasti aktiviti meningkatkan tahap kecergasan;
4. Melakukan kemahiran asas dengan lakuan yang betul mengikut konsep pergerakan;
5. Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan;
6. Mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal;
7. Mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal;
8. Mengembangkan kebolehan dalam kemahiran motor semasa melakukan pergerakan; dan
9. Mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS PENDIDIKAN JASMANI

Fokus Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani Tahun Satu ialah membina kemahiran asas pergerakan dan kemahiran motor, memperkenalkan konsep kecergasan berdasarkan kesihatan dan memupuk elemen keselamatan, tanggungjawab sendiri dan interaksi sosial semasa melakukan aktiviti fizikal. Fokus Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani Tahun Satu diterjemahkan di dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan seperti Rajah 2. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25 % Bidang Kecergasan.



Rajah 2: Pemberatan Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Strategi pengajaran dan pembelajaran yang berkesan dan bersesuaian dengan kemahiran yang diajar memainkan peranan penting untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok dan sesuai dengan keperluan murid yang pelbagai latar belakang dan kebolehan.

Pelaksanaan PdP juga menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan kaedah pembelajaran abad ke-21. Guru merangsang murid dalam proses PdP melalui aplikasi kemahiran berkomunikasi, bekerjasama, menyelesaikan masalah, menganalisis, mengkonsepsi, membuat refleksi, menginovasi, dan mencipta sesuatu yang baharu. Aktiviti PdP juga memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid, inkuiri, dan kerja projek. Murid juga dirangsang dengan kemahiran berfikir secara kreatif dan inovatif melalui proses pengajaran dan pembelajaran serta menekankan kemahiran berfikir aras tinggi. Guru juga perlu menerapkan elemen kreativiti dan inovasi, keusahawanan, dan teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam PdP.

Guru boleh menggunakan pembelajaran masteri, pembelajaran berasaskan inkuiri, pembelajaran berasaskan projek, kaedah penerokaan dan strategi PdP lain.

Pembelajaran Masteri

Pembelajaran masteri adalah satu pendekatan PdP di mana murid dapat menguasai objektif pembelajaran, sebelum mereka boleh beralih kepada objektif yang akan datang. Melalui pembelajaran masteri, murid tahu dengan jelas berkaitan perkara yang akan dipelajari, dan bagaimana mereka dinilai. Pembelajaran masteri memberi peluang kepada murid menguasai konsep dan kemahiran yang ditetapkan dalam objektif pembelajaran sekiranya mereka diberi masa dan persekitaran pembelajaran yang betul.

Bagi PdP Pendidikan Jasmani, guru yang menggunakan pembelajaran masteri perlu memberi fokus kepada objektif yang akan dikuasai oleh murid dalam satu unit pembelajaran. Penilaian akan dijalankan bagi mengukur pencapaian objektif bagi setiap unit pembelajaran. Murid yang telah menguasai objektif dari satu unit pembelajaran akan melakukan aktiviti pengayaan. Manakala murid yang belum menguasai akan diberi peluang tambahan untuk melakukan aktiviti sehingga semua murid mencapai objektif unit pembelajaran. Kebanyakan murid yang tidak menguasai pada

kali pertama, akan dapat mencapai penguasaan pada penilaian kedua.

Dalam PdP Pendidikan Jasmani, pembelajaran masteri sesuai digunakan dalam semua kemahiran yang terdapat di dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

Pendekatan berasaskan inkuiri adalah pembelajaran yang berpusatkan murid. Pembelajaran berasaskan inkuiri membolehkan murid mengaplikasi kemahiran berfikir seperti mengingat, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis, membuat ramalan dan menilai sesuatu perkara atau tugas. Pendekatan ini mengembangkan kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif serta meningkatkan kefahaman tentang sesuatu konsep dan kemahiran.

Melalui pembelajaran berasaskan inkuiri murid diberi pendedahan dan pengetahuan tentang kaedah membuat refleksi, memantau keupayaan menggunakan sesuatu strategi, kemahiran membuat keputusan dan tindakan susulan.

Bagi PdP Pendidikan Jasmani, guru menggunakan pembelajaran berasaskan inkuiri untuk menyelesaikan satu tugas atau projek. Guru akan mengemukakan soalan yang menjurus kepada

tugasan. Soalan-soalan adalah berbentuk fakta dan konsep yang merangsang kemahiran berfikir aras tinggi.

Bagi PdP Pendidikan Jasmani penggunaan pembelajaran berasaskan inkuiri memberi peluang kepada murid untuk mempraktikkan kemahiran menyelesaikan masalah dan kemahiran membuat keputusan

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran berasaskan projek melibatkan murid mengkaji secara mendalam sesuatu isu atau topik, menyiasat dan menghasilkan sesuatu produk dalam bentuk laporan, persembahan, dan bahan atau objek. Bagi PdP Pendidikan Jasmani, murid boleh menghasilkan projek berbentuk rutin pergerakan gimnastik asas, rutin pergerakan berirama mengikut muzik, permainan kecil dan perancangan pelan kecergasan latihan fizikal.

Penghasilan sesuatu projek boleh dihasilkan secara individu, berpasangan atau kumpulan. Pembelajaran berasaskan projek memberi penekanan kepada pembelajaran berasaskan inkuiri. Melalui pembelajaran berasaskan projek, murid perlu tahu apakah projek yang akan dihasilkan dan menentukan apakah yang perlu mereka tahu dalam menyiapkan sesuatu projek. Murid akan

menentukan kriteria projek yang disediakan, merancang masa, peralatan yang digunakan, membuat keputusan dan membina persefahaman dengan pasangan atau ahli kumpulan. Projek yang dihasilkan perlu dinilai dari segi keberkesanan melalui refleksi.

Pembelajaran berasaskan projek adalah pembelajaran berpusatkan murid. Murid akan melalui proses pembelajaran sendiri yang membantu mereka lebih mudah memahami sesuatu konsep dan kemahiran yang mendalam berdasarkan topik di dalam projek tersebut.

Kaedah Penerokaan

Pembelajaran berasaskan penerokaan sesuai digunakan pada peringkat kanak-kanak yang mula mendapatkan pengalaman baharu dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kaedah ini menggalakkan murid meneroka kebolehan diri melakukan aktiviti dan seterusnya meningkatkan kreativiti dalam pergerakan.

Pembelajaran berasaskan penerokaan memberi pengalaman kepada murid membina keyakinan diri semasa melakukan aktiviti. Melalui kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah, guru boleh menggunakan kaedah penerokaan dalam PdP bidang konsep pergerakan, gimnastik asas, pergerakan berirama, pergerakan asas, dan kecergasan.

PENTAKSIRAN PENDIDIKAN JASMANI

Pentaksiran adalah satu proses mengumpulkan maklumat murid dan membuat penghakiman tentang produk sesuatu proses pendidikan. Pentaksiran bertujuan sebagai pengukur untuk menilai pencapaian murid memperoleh pengetahuan, menguasai kemahiran, dan mengamalkan nilai semasa pengajaran dan pembelajaran.

Pentaksiran juga menyokong pembelajaran murid dan memberi maklum balas berguna kepada pentadbir, guru, murid, dan ibu bapa atau penjaga tentang perkembangan dan tahap pencapaian murid.

Bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani pentaksiran sekolah yang dilakukan secara formatif dan sumatif. Pentaksiran Pendidikan Jasmani dibuat semasa proses pengajaran dan pembelajaran yang sedang berlaku. Ianya boleh mengukur penguasaan kemahiran-kemahiran Pendidikan Jasmani menerusi domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Guru Pendidikan Jasmani boleh menggunakan pelbagai kaedah untuk mengukur pencapaian murid. Antaranya adalah seperti berikut:

1. Prestasi Kemahiran

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan, dan bentuk perlakuan. Elemen-elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan tahap penguasaan murid disenaraikan di dalam ruangan yang disediakan.

2. Senarai Semak

Senarai semak melibatkan senarai langkah-langkah menandakan Ya atau Tidak berdasarkan perlakuan murid.

3. Rubrik

Rubrik melibatkan memerihai kemahiran yang perlu dikuasai berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum balas kualitatif terhadap prestasi murid yang melibatkan apa yang murid telah lakukan dan tindakan yang boleh dilakukan untuk memperbaiki kelemahan. Rubrik juga boleh digunakan oleh murid sebagai penilaian sendiri.

4. Portfolio

Portfolio melibatkan persembahan visual berbentuk sampel kerja dan data prestasi dalam bentuk koleksi yang dibuat oleh murid. Portfolio juga menunjukkan usaha, kemajuan, atau

pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

5. **Penilaian Kendiri**

Penilaian kendiri membolehkan murid menilai tahap pencapaian sendiri. Kaedah ini membolehkan murid lebih bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran. Melalui kaedah ini murid boleh merancang penetapan matlamat, menyimpan progres penguasaan kemahiran, dan pelan kecergasan dengan menggunakan buku log, diari, atau carta.

6. **Kertas-Pensel**

Guru boleh mengemukakan soalan pendek yang memerlukan murid menjawab secara ringkas berkaitan pergerakan yang dikenal pasti atau perlakuan sesuatu kemahiran atau pengetahuan. Kaedah kertas-pensel juga merupakan satu cara tradisional untuk mengukur kefahaman murid dengan menggunakan item berbentuk aneka pilihan, berstruktur, dan esei.

Guru juga boleh menggunakan pelbagai kaedah pentaksiran lain yang bersesuaian dengan keperluan sekolah, ciri-ciri murid, dan tujuan pentaksiran.

Standard Prestasi Pendidikan Jasmani

Standard prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai standard kandungan dan standard pembelajaran yang ditetapkan.

Standard prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap bidang kemahiran dan kecergasan yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi kognitif, psikomotor, dan afektif bagi mengukur tahap pencapaian berdasarkan domain psikomotor, kognitif, dan afektif.

Standard prestasi mengandungi enam tahap penguasaan yang disusun secara hierarki di mana Tahap Penguasaan 1 menunjukkan pencapaian terendah sehingga pencapaian tertinggi iaitu Tahap Penguasaan 6. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid dan pelaporan individu. Tafsiran pernyataan tahap penguasaan adalah seperti di Jadual 3.

Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani

Pernyataan umum tahap penguasaan Pendidikan Jasmani adalah berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Pernyataan umum tahap penguasaan Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 3.

Jadual 3: Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Jasmani

TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.
2	Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal serta menyatakan dengan ringkas atau menterjemahkan pengetahuan berkaitan kemahiran dan senaman tersebut dalam bentuk penerangan atau pergerakan.
3	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan bagi Bidang Kemahiran dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan bagi Bidang Kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan.
4	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip, dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.
5	Murid boleh mengaplikasi pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip, dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan ke dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakuan yang betul, dan tekak serta mempamerkan amalan kesukanan.
6	Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea tersebut dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan, boleh menunjukkan sesuatu kemahiran secara tekak, mempamerkan amalan kesukanan, dan boleh berkomunikasi tentang kemahiran tersebut, serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidupsihat untuk kesejahteraan.

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Dokumen Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani Tahun Satu merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang disusun mengikut bidang. Bidang terdiri daripada kandungan kurikulum yang dikelompokkan daripada pengetahuan, kemahiran, dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kurikulum Standard Semakan Pendidikan Jasmani Tahun Satu terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Konsep pergerakan,
2. Pergerakan asas yang melibatkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, manipulasi alatan dan pergerakan berirama,
3. Gimnastik asas,
4. Akuatik asas, dan
5. Rekreasi dan kesenggangan.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

1. Konsep kecergasan; dan
2. Komponen kecergasan berdasarkan kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan komposisi badan.

Kandungan bagi setiap bidang disusun mengikut domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Domain psikomotor, kognitif, dan afektif diwakili lima aspek iaitu:-

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 1, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat di dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal di dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 3, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasi pengetahuan berkaitan konsep, prinsip, dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

Melalui Aspek 5, murid berkeupayaan mengukuhkan amalan Pendidikan Jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep sosiologi dan psikologi, prinsip, dan strategi untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan melibatkan:-

1. Pengurusan dan keselamatan;
2. Tanggungjawab sendiri;
3. Interaksi sosial;
4. Kumpulan dinamik; dan
5. Etika dalam sukan.

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Setiap Bidang dalam dokumen Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Satu yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, dan Standard Prestasi seperti Jadual 4.

Jadual 4: Standard Kandungan, Standard Pembelajaran Dan Standard Prestasi

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi
<p>Penyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai.</p>	<p>Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap standard kandungan.</p>	<p>Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahap-tahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai murid (<i>indicator of success</i>).</p>

Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu dipelajari dalam satu tempoh masa, manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai. Lajur Standard prestasi menunjukkan tahap pencapaian murid menguasai modul-modul yang dipelajari.

Kandungan dalam Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani Tahun Satu adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif, dan afektif dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Guru perlu memulakan pengajaran dan pembelajaran bagi Pendidikan Jasmani Tahun Satu dengan Bidang Konsep Pergerakan dan Bidang Pergerakan Asas. Kedua-dua bidang tersebut merupakan asas kepada kemahiran bergerak.

Pengajaran dan pembelajaran Kemahiran Akuatik Asas dan Kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan merupakan pilihan di sekolah. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kolam dan juga guru yang berkelayakan.

Bagi tujuan pengajaran kemahiran, guru menggunakan Bidang Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2, dan Aspek 5 secara serentak. Manakala pengajaran kecergasan pula, guru menggunakan Bidang Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3,

Aspek 4, dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan seperti dalam Jadual 5.

Jadual 5: Kelompok Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan

Bidang: Kemahiran	Aspek 1	Kemahiran Pergerakan
	Aspek 2	Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan
	Aspek 5	Kesukanan
Bidang: Kecergasan	Aspek 3	Kecergasan Meningkatkan Kesihatan
	Aspek 4	Aplikasi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kecergasan
	Aspek 5	Kesukanan

Perlaksanaan PdP Pendidikan Jasmani adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 3/1979 perkara 2.1, iaitu jadual waktu Pendidikan Jasmani perlu disusun dua waktu 30 minit satu sesi secara berselang hari dan waktu-waktu Pendidikan Jasmani tidak boleh dicantumkan.

Cadangan Agihan Masa

Cadangan agihan masa adalah berdasarkan kadar minima masa PdP selama 32 minggu setahun. Jumlah 32 jam adalah berdasarkan 60 minit seminggu x 32 minggu. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru di dalam melaksanakan PdP Pendidikan Jasmani Tahun Satu seperti Jadual 6.

Jadual 6: Cadangan Agihan Masa

Bidang	Sub Bidang	Bilangan Jam
Kemahiran	Konsep pergerakan	3
	Pergerakan asas	12
	Pergerakan berirama	3
	Gimnastik asas	4
	Akuatik atau	3
	Rekreasi dan kesenggangan }	
Kecergasan	Konsep kecergasan	1.5
	Kapasiti aerobik	1.5
	Kelenturan	1
	Kekuatan dan daya tahan otot	2
	Komposisi badan	1
	Jumlah	32

Nota: Guru boleh memilih antara akuatik dengan rekreasi dan kesenggangan bergantung kepada kemudahan sekolah dan guru yang berkecualan.

BIDANG KEMAHIRAN: KONSEP PERGERAKAN

Konsep pergerakan adalah kemahiran yang perlu kanak-kanak kuasai sebelum mempelajari kemahiran yang lebih kompleks. Konsep pergerakan merangkumi kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan, dan hubungan.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep Pergerakan 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan.	Murid boleh: 1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk,imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan. 1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras. 1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat. 1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat. 1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlengkuk, spiral, dan zig-zag. 1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep Pergerakan 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan.	2.1.1 Menyatakan bentuk badan, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri pada pelbagai aras. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas, dan bawah. 2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan. 2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan. • Boleh melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am, dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras. • Boleh melakukan pergerakan mengikut arah depan, belakang, kiri, kanan, atas, dan bawah berdasarkan isyarat. • Boleh mengenal pasti ruang am dan ruang diri.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat. • Boleh melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan mengikut tempo, irama, dan isyarat. • Boleh melakukan pergerakan dalam laluan lurus, berlengkuk, spiral, dan zig-zag. • Boleh mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, depan, dan belakang.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama, dan isyarat dengan betul. • Boleh melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan mengikut tempo, irama, dan isyarat dengan betul. • Boleh menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan mengikut arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan mengaplikasi konsep pergerakan secara berterusan dalam kumpulan. • Boleh menyatakan laluan pergerakan yang terlibat dalam aktiviti berkumpulan. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dalam melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan rangkaian pergerakan baharu yang melibatkan kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang, mengikut arah, mengikut aras dan mengikut laluan dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan bentuk badan, imbangan, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti.

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN ASAS

KEMAHIRAN LOKOMOTOR DAN BUKAN LOKOMOTOR

Kemahiran lokomotor digunakan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Kemahiran lokomotor membolehkan pergerakan secara mendatar dan menegak. Kemahiran lokomotor melibatkan berjalan, berlari, melompat sebelah kaki (hopping), melonjak (leaping), mencongklang (gallop), berskip, dan menggelongsor (sliding). Kemahiran lokomotor melibatkan koordinasi motor kasar dan penggunaan otot besar.

Kemahiran bukan lokomotor tidak melibatkan perubahan tempat dan badan kekal di tempat yang sama. Kemahiran bukan lokomotor melibatkan membongkok, mengilas, mengimbang, meringkuk, mengayun, meregang, memusing, menarik dan menolak.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor.</p>	<p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip.</p> <p>1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi.</p> <p>1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan.</p> <p>1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan.</p> <p>1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama.</p>
<p>Kemahiran Bukan Lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor.</p>	<p>1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang.</p> <p>1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan.</p> <p>1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama.</p>

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep Pergerakan 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.	2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan berjalan, berlari, dan menggelongsor. • Boleh melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan melompat dan melompat sebelah kaki (hopping). • Boleh melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan mencongklang (galloping), melonjak (leaping), dan berskip. • Boleh melakukan lompat tali yang diayun oleh dua orang rakan. • Boleh mengenal pasti anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, dan kelajuan dengan rakan dan alatan. • Boleh melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, pemindahan berat badan, dan daya dengan rakan dan alatan. • Boleh melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan dengan lakuan yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama dengan mengaplikasikan konsep pergerakan dengan bimbingan guru. • Boleh mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama dengan mengaplikasikan konsep pergerakan dalam kumpulan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN ASAS KEMAHIRAN MANIPULASI

Kemahiran manipulasi adalah asas kepada kemahiran spesifik dalam sukan. Kemahiran manipulasi melibatkan kemahiran motor yang lebih kompleks. Kemahiran manipulasi melibatkan membaling, menangkap, memukul, menggelecek, menendang, melantun, voli, dan *putting*.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi.	Murid boleh: 1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan. 1.4.2 Melakukan balingan atas kepala. 1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan. 1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri. 1.4.5 Menendang bola yang digolek. 1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan. 1.4.7 Memukul belon ke atas dengan menggunakan anggota badan. 1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan. 1.4.9 Mengelecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki. 1.4.10 Mengelecek bola berterusan menggunakan satu tangan.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p>Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Kemahiran Manipulasi</p> <p>2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi.</p>	<p>2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala.</p> <p>2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa membaling alatan.</p> <p>2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membaling.</p> <p>2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap.</p> <p>2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.</p> <p>2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek.</p> <p>2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.</p> <p>2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.</p>

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan balingan bawah tangan dan balingan atas kepala. • Boleh memukul belon ke atas dengan menggunakan tubuh badan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menangkap bola yang dilambung sendiri. • Boleh menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan. • Boleh memukul belon ke atas menggunakan alatan. • Boleh menunjukkan kedudukan jari dan tangan semasa menangkap atau menerima alatan yang dibaling. • Boleh mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menendang bola yang digolek. • Boleh menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan. • Boleh mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengawal dan mengelecek bola secara berterusan menggunakan tangan. • Boleh mengawal dan mengelecek bola ke hadapan menggunakan kaki. • Boleh mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengelecek.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan balingan, menendang dan memukul belon dengan anggota badan dan alatan, serta mengelecek bola menggunakan tangan dan bahagian dalam kaki secara tekal. • Boleh mengawal dan mengelecek bola berterusan menggunakan tangan pada satu jarak secara tekal. • Boleh mengawal dan mengelecek bola berterusan pada satu jarak secara tekal. • Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengelecek. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan dan mengaplikasi kemahiran manipulasi dalam permainan kecil. • Boleh membimbing rakan dalam permainan kecil. • Boleh menyatakan peranan tangan yang tidak membaling. • Boleh memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti baharu dalam pendidikan jasmani.

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Pergerakan berirama bagi kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun Satu memberi penekanan kepada kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor mengikut muzik yang didengar.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pergerakan Mengikut Irama 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama.	Murid boleh: 1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep Pergerakan Mengikut Irama 2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama.	2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru pergerakan pelbagai watak.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan watak mengikut lirik lagu yang didengar dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan watak yang dilakukan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan watak mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan pergerakan watak yang dilakukan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan pelbagai watak mengikut turutan yang sesuai dengan muzik yang didengar. • Boleh mengenal pasti kesesuaian pergerakan dengan muzik yang didengar.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan pelbagai watak dalam pelbagai arah, aras, dan laluan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan pelbagai watak. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan pergerakan pelbagai watak dan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar dengan bimbingan guru. • Boleh memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh menggunakan kemahiran pergerakan berirama dalam aktiviti meningkatkan kecergasan.

BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

Gimnastik asas adalah kemahiran yang melibatkan aktiviti pengurusan tubuh badan. Kemahiran gimnastik asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kemahiran gimnastik asas menggunakan kemahiran motor yang spesifik untuk melakukan guling badan, kemahiran imbangan, imbangan songsang dan kemahiran lantunan.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pergerakan Haiwan 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan.	Murid boleh: 1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada aras rendah, sederhana, dan tinggi. 1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai laluan.
Kemahiran Imbangan 1.7 Melakukan kemahiran imbangan dengan lakuan yang betul.	1.7.1 Melakukan imbangan dengan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang. 1.7.2 Melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan pada bahagian badan.
Kemahiran Putaran 1.8 Melakukan kemahiran putaran.	1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh. 1.8.2 Melakukan guling balak berterusan. 1.8.3 Melakukan guling sisi. 1.8.4 Melakukan guling depan posisi <i>tuck</i> .

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep Pergerakan dan Prinsip Mekanik 2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan.	2.5.1 Mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka. 2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan pergerakan haiwan.
Pengetahuan Konsep Kestabilan 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbalan.	2.6.1 Mengenal pasti kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan. 2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan.
Pengetahuan Prinsip Mekanik 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbalan dan putaran.	2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak. 2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru pergerakan pelbagai watak. • Boleh melakukan putaran menegak ke pelbagai arah serta menyatakan bahagian anggota badan yang digunakan.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai aras dan laluan. • Boleh melakukan imbangan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang. • Boleh melakukan guling balak secara berterusan. • Boleh mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka dan menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan aktiviti. • Boleh menyatakan kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>tuck</i> dan guling sisi dengan sokongan. • Boleh menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan. • Boleh mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan imbangan sebelah kaki di sisi, depan, dan belakang dan imbangan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan bahagian badan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan guling balak berterusan, guling sisi, guling depan posisi <i>tuck</i> dengan lakuan yang betul. • Boleh menyatakan perkaitan tapak sokongan dengan kestabilan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai kemahiran imbangan, putaran, dan gulingan dengan lakuan yang betul secara tekal. • Boleh membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan imbangan dan putaran dalam kumpulan kecil. • Boleh mematuhi arahan guru dan mematuhi peraturan keselamatan semasa melakukan aktiviti.

BIDANG KEMAHIRAN: AKUATIK ASAS

Akuatik asas di dalam kurikulum Pendidikan Jasmani sekolah rendah adalah bertujuan memberi kemahiran asas keyakinan di air dan kemahiran asas dalam renang. Akuatik asas adalah kemahiran hidup yang penting pada kanak-kanak. Akuatik asas membekalkan kemahiran mengekalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat. Melalui akuatik asas, murid menghargai pentingnya belajar renang dengan betul dan perlu mengelak dari situasi di dalam air yang membahayakan diri sendiri.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Keyakinan dan Keselamatan Dalam Air 1.9 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air.	Murid boleh: 1.9.1 Mematuhi peraturan di kolam renang. 1.9.2 Melakukan kemahiran masuk ke dalam air, berdiri, berjalan, bobbing, mengapung tiarap, meluncur (glide), dan berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengetahuan Konsep 2.8 Menggunakan pengetahuan konsep keyakinan dan keselamatan air.	2.8.1 Mengenal pasti peraturan di kolam renang. 2.8.2 Mengenal pasti kemahiran bobbing yang betul. 2.8.3 Mengenal pasti kemahiran apungan tiarap yang betul. 2.8.4 Mengenal pasti kemahiran luncur yang betul.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mematuhi peraturan di kolam renang. • Boleh melakukan kemahiran keyakinan dalam air seperti masuk ke dalam air, berdiri, dan berjalan di dalam air.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan bobbing di air cetek. • Boleh melakukan apung tiarap di air cetek dengan bantuan dan sokongan. • Boleh menyatakan secara ringkas kemahiran bobbing dengan betul.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meluncur (glide) di tempat cetek. • Boleh melakukan apungan tiarap seterusnya berdiri dalam air. • Boleh menyatakan secara ringkas kemahiran luncur dengan betul.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan bobbing, mengapung tiarap, meluncur (glide), dan berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap dengan lakuan yang betul. • Boleh menyatakan secara ringkas kemahiran apungan tiarap yang betul.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan bobbing, mengapung tiarap, meluncur (glide), dan berdiri dalam air dari posisi apungan tiarap secara tekal. • Boleh menyatakan situasi yang memerlukan kemahiran keyakinan air. • Boleh membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti air.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran asas akuatik dalam kehidupan harian sebagai aktiviti kesenggangan. • Boleh memperlihatkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti baru di dalam air.

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang yang bukan untuk tujuan pertandingan. Kemahiran rekreasi dan kesenggangan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun Satu melibatkan permainan tradisional dan reka cipta objek yang menggunakan kemahiran motor halus. Kemahiran rekreasi dan kesenggangan akan meningkatkan kreativiti dan inovasi.

ASPEK 1 : KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Rekreasi dan Kesenggangan 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	Murid boleh: 1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak. 1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan.

ASPEK 2 : APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Menjana Idea Kreativiti 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan tradisional Datuk Harimau. • Boleh membina objek menggunakan plastisin atau blok mainan yang ditiru.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Datuk Harimau. • Boleh membina objek yang mudah menggunakan pasir. • Boleh menyatakan dengan ringkas peraturan permainan tradisional Datuk Harimau dan Congkak.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggenggam dan menabur guli ke dalam rumah dalam permainan Congkak. • Boleh menghasilkan dan menyatakan reka bentuk objek yang dibina menggunakan plastisin atau blok mainan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain mengikut peraturan permainan tradisional seperti Congkak. • Boleh menghasilkan dan menyatakan reka bentuk istana pasir. • Boleh menerangkan cara menggenggam dan menabur guli dengan lakuan yang betul dalam permainan Congkak.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan tradisional secara tekal dan boleh mengaplikasikan konsep matematik. • Boleh menjana idea dan mereka cipta pelbagai objek menggunakan plastisin. • Boleh menerima cabaran dalam mereka cipta pelbagai objek.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan strategi dalam permainan Datuk Harimau dan Congkak. • Boleh mereka cipta istana pasir secara berkumpulan. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. • Boleh menggunakan aktiviti mereka cipta objek dan bermain permainan tradisional sebagai aktiviti rekreasi dan kesenggangan untuk mengekalkan kecergasan fizikal.

BIDANG KECERGASAN: KONSEP KECERGASAN

Konsep kecergasan adalah bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas kepada murid berkaitan kecergasan. Melalui konsep kecergasan, murid diberi pendedahan berkaitan kesan senaman kepada sistem tubuh mereka, aktiviti yang meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung serta senaman yang betul untuk memanaskan badan dan menyejukkan badan. Pengetahuan berkaitan konsep kecergasan akan menjadi amalan semasa melakukan aktiviti kecergasan bagi mengekalkan gaya hidup sihat.

ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan.	Murid boleh: 3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi. 3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi.

ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
PengetahuanKonsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.	4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti berjalan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi dengan arahan guru.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti berlari yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, serta kadar pernafasan dengan arahan guru. • Boleh menyatakan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan arahan guru. • Boleh menyatakan tujuan memanaskan dan menyejukkan badan.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi dengan lakuan yang betul. • Boleh mengetahui keperluan air apabila melakukan aktiviti fizikal.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasi pelbagai jenis aktiviti fizikal yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi secara berterusan. • Boleh menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengamalkan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kecergasan dalam kehidupan seharian. • Mengamalkan pengambilan minum air dalam kehidupan seharian. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.

BIDANG KECERGASAN: KOMPONEN KECERGASAN BERDASARKAN KESIHATAN

Komponen kecergasan berdasarkan kesihatan adalah terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot, dan komposisi badan. Komponen kecergasan berdasarkan kesihatan dalam kurikulum ini adalah bertujuan memberi pengetahuan asas dan kemahiran asas berkaitan kecergasan fizikal.

ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Komponen Kecergasan Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.	Murid boleh: 3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan.
Kelenturan 3.3 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.	3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama.
Daya Tahan dan Kekuatan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.	3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa. 3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa. 3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan. 3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan. 3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan. 3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa. 3.4.7 Melakukan senaman untuk membina otot teras badan (core muscle).

ASPEK 3 : KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.

ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan Konsep Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.	4.2.1 Menamakan organ utama yang mengepam darah. 4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal. 4.2.3 Menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung.
Konsep Kelenturan 4.3 Mengaplikasi konsep asas kelenturan.	4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul. 4.3.2 Mengenal pasti senaman regangan statik dan dinamik pada sendi-sendi utama. 4.3.2 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan.

ASPEK 4 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Konsep Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.	4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat. 4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa. 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot.
Konsep Komposisi Badan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal.	4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak. 4.5.2 Mengenal bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan.

ASPEK 5 : KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan, dan kekalahan dalam permainan
Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.
Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.

STANDARD PRESTASI	
TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru senaman regangan dinamik dan statik dengan bimbingan guru.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan dari baring ke duduk. • Boleh mengekalkan posisi sedia tekan tubi dan separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa. • Boleh mengenali bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan. • Boleh menyatakan tujuan melakukan senaman regangan. • Boleh menyatakan organ yang berfungsi untuk mengepam darah.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan ringkuk tubi separa. • Boleh melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri dari dengan sokongan. • Boleh menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat. • Boleh menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung. • Boleh menyatakan komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri dari tanpa sokongan. • Boleh melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. • Boleh menyatakan senaman regangan statik dan dinamik dan melakukan regangan yang betul. • Boleh menyatakan otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti bergayut menggunakan tangan. • Boleh menggunakan alat mengukur berat dan ketinggian untuk mengukur ketinggian dan berat badan sendiri dan orang lain dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa. • Boleh mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan. • Boleh melakukan aktiviti untuk membina otot teras badan (core muscle) sebagai aktiviti kecergasan harian. • Boleh menyatakan hubungan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti.

PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu untuk meningkatkan literasi kesihatan murid yang merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Literasi kesihatan merupakan salah aset abad ke-21 iaitu kemahiran memperoleh, menginterpretasi, dan memahami maklumat mengenai kesihatan serta perkhidmatan kesihatan untuk meningkatkan kualiti hidup.

Murid merupakan aset negara perlu dilengkapi dengan literasi kesihatan seperti berpengetahuan, berkemahiran menangani risiko, menjaga keselamatan diri, mempunyai sikap dan nilai yang positif serta mengamalkan cara hidup yang sihat. Justeru itu, kurikulum Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi dasar pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekak menghadapi cabaran global masa kini.

Kurikulum Pendidikan Kesihatan yang komprehensif dan kohesif dari sekolah rendah hingga sekolah menengah berupaya melahirkan murid yang seimbang dari segi fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani selaras dengan hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Kurikulum ini juga dibina sejajar dengan piawaian antarabangsa yang memberi penekanan kepada kemahiran kreatif, penyelesaian masalah dan inovasi.

MATLAMAT PENDIDIKAN KESIHATAN

Pendidikan Kesihatan berhasrat untuk meningkatkan literasi kesihatan bagi mencapai kualiti hidup individu seterusnya melahirkan generasi yang dapat mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran serta menghayati nilai dalam amalan hidup yang sihat demi kesejahteraan bangsa dan negara.

OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran;
2. Meningkatkan kemahiran kecekapan psikososial dalam menghadapi dan menangani masalah kesihatan serta isu yang berkaitan;
3. Meningkatkan dan mengaplikasi kemahiran mencegah masalah kesihatan serta penyakit;
4. Membuat keputusan yang bijak serta mengamalkan gaya hidup yang sihat; dan
5. Membudayakan amalan positif dan sihat dalam kehidupan harian.

FOKUS PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan memberi fokus kepada literasi kesihatan dengan penekanan kepada kemahiran iaitu *skills-based health education*. Pendidikan Kesihatan berasaskan kemahiran merujuk kepada kemahiran kecekapan psikososial (*life skills*) yang membolehkan murid mengekalkan gaya hidup sihat melalui pemerolehan maklumat, pembentukan sikap atau tabiat, kemahiran yang merangkumi nilai-nilai murni, pelbagai pengalaman pembelajaran, dan penekanan kepada kaedah partisipatori.

Kemahiran kecekapan psikososial ialah kebolehan seseorang menangani secara berkesan kehendak dan cabaran harian, termasuk kebolehan mengekalkan keadaan mental yang baik serta mendemonstrasikan sesuatu perlakuan yang positif. Ini juga merangkumi perlakuan semasa berinteraksi dengan individu lain dalam kepelbagaian budaya dan persekitaran. Komponen yang terdapat dalam kemahiran kecekapan psikososial adalah untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan hidup iaitu membuat keputusan, penyelesaian masalah, pemikiran kreatif, pemikiran kritis, komunikasi berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi, dan menangani tekanan.

Penguasaan kemahiran kecekapan psikososial adalah perlu dan membantu murid untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, memberi kesedaran tentang sesuatu isu atau permasalahan yang berlaku pada masa lampau, masa kini dan masa depan. Ini bermakna murid dapat membuat ramalan, menjangka akibat dan mengendali perubahan supaya mendapat manfaat yang maksimum.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Selaras dengan hasrat dan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, Pendidikan Kesihatan menekankan perkembangan individu yang menyeluruh dan bersepadu dari aspek intelek, rohani, emosi dan jasmani. Oleh itu, pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan perlu memberi tumpuan terhadap pemerolehan ilmu pengetahuan dan kemahiran asas kesihatan serta pemupukan dan penghayatan nilai.

1. Pendekatan Bersepadu

Pendekatan bersepadu merupakan satu strategi yang penting untuk menjalin dan mengadunkan unsur-unsur ilmu, kemahiran,

bahasa dan nilai-nilai murni. Melalui pendekatan ini perkembangan kemahiran berfikir, kemahiran generik dan kemahiran belajar perlu diberi penekanan. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat Pendidikan Kesihatan. Antara nilai yang perlu diterap dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang, kejujuran dan kerjasama. Di samping itu, pengetahuan dan kemahiran daripada pelbagai mata pelajaran lain, pengalaman hidup harian murid serta isu-isu global perlu dihubungkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran disiplin ilmu Pendidikan Kesihatan.

2. Pembelajaran Inkuiri

Penggunaan pelbagai pendekatan pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan murid secara aktif adalah perlu untuk membolehkan murid memperoleh pengalaman dan memahami konsep menjaga diri, keluarga serta komuniti. Bagi tujuan ini, pembelajaran inkuiri serta pembelajaran melalui pengalaman sangat digalakkan. Antara kaedah dan teknik yang boleh digunakan termasuk aktiviti kumpulan, kerja luar, perbincangan serta kajian kes. Pendekatan ini memerlukan murid untuk mencari maklumat melalui kaedah kajian yang merangkumi aktiviti merancang, meneroka, menganalisis dan

merumus. Pengalaman pembelajaran seperti ini dapat memberi peluang kepada murid untuk melahirkan pandangan sendiri, asas untuk membina semangat, membina sikap sentiasa cinta dan dahagakan ilmu, minat membaca serta belajar seumur hidup. Pembelajaran inkuiri juga memberi peluang untuk murid berfikir secara kreatif dan inovatif untuk membolehkan murid membuat keputusan, meningkatkan literasi kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat.

3. Pembelajaran Berasaskan Kerja Projek

Pembelajaran Berasaskan Kerja Projek merupakan satu pendekatan pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan murid mengkaji secara mendalam sesuatu isu, penyiataan isu tersebut dan menghasilkan sesuatu produk. Produk boleh dalam bentuk laporan, persembahan atau hasil kerja tangan. Kajian kes dalam mata pelajaran KSSR Pendidikan Kesihatan merupakan salah satu kerja projek yang boleh dilakukan oleh murid. Melalui kajian kes, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran malah dapat memupuk semangat bekerjasama. Di samping itu, kerja projek ini juga dapat memberi peluang kepada murid untuk menguasai kemahiran berkomunikasi, membina perhubungan yang sihat, empati dengan orang lain, berupaya mengendalikan emosi serta tekanan dalam menguruskan hidup secara produktif dan sihat. Penggunaan

teknologi maklumat dan komunikasi seperti Internet, e-mel, dan sidang telekomunikasi dalam proses pengajaran serta pembelajaran perlu digalakkan sebagai melengkapkan diri dengan kemahiran abad ke-21.

4. Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai

Melalui Teori Kecerdasan Pelbagai (TKP), guru dapat mengenal pasti persamaan dan perbezaan keupayaan individu yang unik. TKP terdiri daripada lapan jenis kecerdasan iaitu, verbal-linguistik, logik-matematik, visual-ruang, kinestetik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis. Dalam menjalankan aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan yang terdapat dalam TKP agar murid dapat belajar dengan cara tersendiri dalam keadaan yang paling sesuai. Kaedah dan aktiviti yang berbeza perlu dirancang untuk murid yang berbeza tahap kecerdasan bagi meningkatkan kecerdasan dan potensi murid yang tidak terbatas. Ini dapat membantu murid menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam kehidupan sebenar serta kebolehan menghasilkan sesuatu idea atau produk baharu.

5. Pembelajaran Secara Kontekstual

Pembelajaran secara kontekstual merupakan kaedah pembelajaran yang menggabungkan isi kandungan dengan pengalaman harian individu, masyarakat dan persekitaran. Pengajaran dan pembelajaran kontekstual ini lebih kepada *hands-on* dan *minds-on*.

PENTAKSIRAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Pentaksiran dalam KSSR Pendidikan Kesihatan dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Pentaksiran berasaskan sekolah ini dilaksanakan dalam bentuk pentaksiran formatif yang dijalankan seiring dengan proses PdP. Pentaksiran sumatif pula dilaksana di akhir semester atau tahun.

Perkara yang ditaksir merangkumi penguasaan pengetahuan, penerapan sikap dan nilai, penguasaan kemahiran, status kesihatan serta amalan harian. Hasil pentaksiran digunakan untuk tindakan susulan bagi meningkatkan pembelajaran murid dan memperbaiki pengajaran guru. Pelaporan dibuat pada peringkat sekolah untuk memberi maklum balas kepada murid, ibu bapa dan guru lain.

Pentaksiran dilakukan secara berterusan semasa proses PdP melalui pelbagai cara. Antaranya ialah kerja projek, kajian kes, menghasilkan karya kreatif, membuat demonstrasi, simulasi, kuiz dan ujian bertulis serta melalui pemerhatian.

Pentaksiran Berasaskan Sekolah

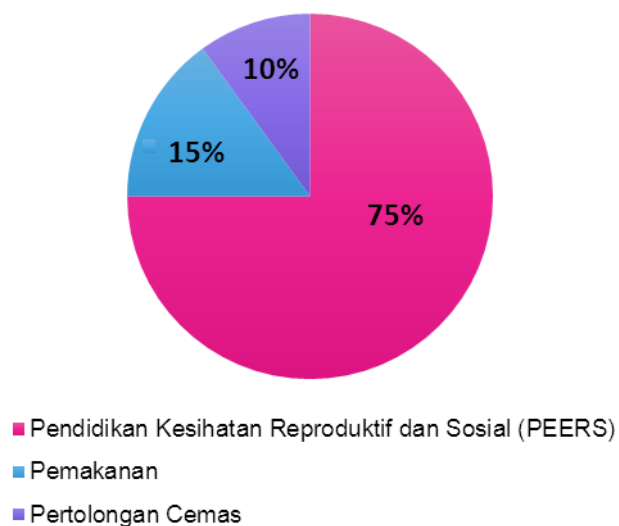
Pentaksiran Berasaskan Sekolah (PBS) adalah proses mendapatkan maklumat tentang sejauh mana murid tahu, faham dan boleh buat atau telah menguasai apa yang dipelajari berdasarkan pernyataan standard prestasi yang ditetapkan mengikut tahap-tahap pencapaian seperti dihasratkan dalam dokumen kurikulum. PBS amat penting untuk menentukan keberkesanan guru dan pihak sekolah dalam usaha menghasilkan insan yang harmoni dan seimbang. PBS menagihkan komitmen yang tinggi serta hala tuju yang jelas daripada pihak guru dan sekolah untuk memperkembangkan potensi setiap murid ke tahap maksimum.

Pernyataan Umum Tahap Penguasaan Pendidikan Kesihatan

Tahap Penguasaan	Tafsiran
1	Mempunyai pengetahuan tentang asas kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
2	Memahami aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
3	Memahami kepentingan dan boleh mengurus penjagaan diri, pengurusan mental, emosi dan sosial, serta kesihatan dan keselamatan diri.
4	Memperkembangkan aspek penjagaan diri serta pengurusan mental, emosi dan sosial terhadap keluarga dan masyarakat.
5	Mempunyai kemahiran kecekapan psikososial dalam mengurus hidup secara positif dan sihat.
6	Mempunyai keupayaan membuat keputusan untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, meningkatkan literasi kesihatan, dan mengamalkan gaya hidup sihat.

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial iaitu PEERS (75%), pemakanan (15%) dan pertolongan cemas (10%).



Rajah 2: Skop Kurikulum Pendidikan Kesihatan

Sejumlah 32 waktu dalam penjadualan persekolahan setahun diagihkan untuk pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan bagi sekolah rendah seperti Jadual 3.

Jadual 3: Cadangan Pengagihan Waktu

KSSM Pendidikan Kesihatan	
Kandungan	Waktu/Jam
Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)	26 waktu = 13 jam
Pemakanan	4 waktu = 2 jam
Pertolongan Cemas	2 waktu = 1 jam
Jumlah Keseluruhan	32 waktu = 16 jam

Fokus Pendidikan Kesihatan memberi penekanan terhadap gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan murid serta disusun mengikut tiga komponen utama iaitu:

1. Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)

Komponen ini menekankan aspek kesihatan diri dan reproduktif, penyalahgunaan bahan, kemahiran pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, pencegahan penyakit, dan keselamatan.

2. **Pemakanan**

Komponen ini menekankan aspek pemakanan yang seimbang, amalan makan secara sihat, penyediaan hidangan, keselamatan dan kualiti makanan.

3. **Pertolongan Cemas**

Komponen ini menekankan aspek pertolongan cemas untuk menyelamatkan nyawa, mengelakkan kecederaan menjadi lebih parah dan mengurangkan kesakitan sebelum bantuan rawatan perubatan seterusnya diberi kepada mangsa.

Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) dalam Kurikulum Pendidikan Kesihatan

Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) diajar melalui kurikulum Pendidikan Kesihatan. PEERS adalah satu proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan.

PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata. PEERS mencakupi pengetahuan dari aspek biologikal, sosiobudaya, psikologikal dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

1. Membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga dan masyarakat;
2. Menyediakan maklumat yang perlu diketahui supaya murid mengambil berat tentang kesihatan seksual dan keluarga sebagai institusi asas manusia serta menyumbang kepada pemeliharaan integriti institusi kekeluargaan secara berterusan dan berkekalan; dan
3. Memperoleh kemahiran membuat keputusan secara bijak dan bertanggungjawab tentang kesihatan dan tingkah laku seksual pada masa kini serta masa depan.

PEERS merangkumi:

- Kesihatan diri dan reproduktif
Aspek perkembangan dan perubahan fizikal, fisiologikal serta psikologikal semasa akil baligh, dan penjagaan kesihatan reproduktif.
- Penyalahgunaan bahan
Kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah, inhalan dan alkohol, serta kemahiran berkata TIDAK.

- Kemahiran pengurusan mental dan emosi
Kemahiran pengurusan konflik dan stres dalam diri, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat.
- Kekeluargaan
Kepentingan institusi perkahwinan, kekeluargaan, peranan dan tanggungjawab ahli dalam keluarga.
- Perhubungan
Kepentingan etiket perhubungan dan kemahiran interpersonal yang positif dalam persaudaraan serta persahabatan.
- Pencegahan penyakit
Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.
- Keselamatan
Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang tidak dikenali dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan **Standard Kandungan, Standard Pembelajaran** dan **Standard Prestasi** yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti bermaksud semua murid perlu diberi pendidikan yang berkualiti. Justeru, kurikulum berasaskan standard memberi pendidikan berkualiti yang sama kepada semua murid.

DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN (DSKP)

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	Catatan
<p>Penyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai.</p>	<p>Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap standard kandungan.</p> <p>Standard yang ditetapkan mesti dilaksanakan, mesti dicapai oleh murid dan mesti ditaksir secara berterusan oleh guru. Pendekatan menggunakan standard menuntut guru untuk lebih bertanggungjawab ke atas pencapaian murid.</p>	<p>Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahap-tahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai murid.</p> <p>Standard Prestasi mengandungi enam tahap penguasaan yang disusun secara hierarki dari pencapaian terendah hingga pencapaian tertinggi. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid.</p>	<p>Cadangan aktiviti yang disediakan dalam DSKP merupakan cadangan aktiviti PdP. Guru digalakkan merancang PdP yang bersesuaian dan berpusatkan murid di mana mempunyai unsur KBAT dan mencabar kreativiti murid.</p>

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek penjagaan kebersihan fizikal, pengurusan emosi dan keselamatan diri, kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa, serta kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam konteks etiket perhubungan diri dengan orang lain. PEERS juga memberi fokus kepada cara pengambilan ubat mengikut preskripsi doktor dan mencegah risiko jangkitan kuman daripada merebak dalam kehidupan harian.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif <ul style="list-style-type: none"> Kebersihan fizikal 	Murid boleh: 1.1.1 Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan. <ul style="list-style-type: none"> Kepala <ul style="list-style-type: none"> (i) Rambut (ii) Mata (iii) Telinga (iv) Hidung (v) Mulut (vi) Bibir (vii) Gigi Badan <ul style="list-style-type: none"> (i) Payu dara (ii) Dada (iii) Bahu (iv) Punggung Tangan Paha Kaki Kuku 	1 2 3 4 5 6	Melabelkan anggota tubuh lelaki dan perempuan. Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan anggota tubuh. Menjelaskan dengan contoh cara membersihkan anggota tubuh. Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan pakaian dan alatan keperluan diri. Meramalkan kesan sekiranya mengabaikan penjagaan kebersihan pakaian dan alatan keperluan diri. Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kebersihan fizikal.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Peta minda Persamaan dan perbezaan anggota tubuh lelaki dan perempuan. Log harian atau buku skrap Penjagaan kebersihan fizikal.

	<ul style="list-style-type: none">• Organ genital<ul style="list-style-type: none">(i) Zakar(ii) Faraj• Dubur <p>1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan fizikal.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri.</p> <p>1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri.</p>		
--	---	--	--

2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif <ul style="list-style-type: none"> • Sentuhan selamat • Sentuhan tidak selamat • Sentuhan tidak selesa 	Murid boleh:	1	Menyatakan sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pameran Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa. ▪ Poster Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa. ▪ Main peranan atau lakonan Mencipta situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.
	2.1.1 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa	2	Menjelaskan sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.	
	2.1.2 Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.	3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	
	2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	4	Membezakan situasi sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	
	2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	5	Mengesyorkan cara menangani situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.	
		6	Menghasilkan karya untuk kempen berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.	

3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat <ul style="list-style-type: none"> • Ubat 	Murid boleh: 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya. 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi doktor. 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput. 3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain. 3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat.	1 2 3 4 5 6	Menyatakan penggunaan ubat dengan betul. Menerangkan kepentingan penggunaan ubat yang betul dan mematuhi preskripsi doktor. Menjelaskan dengan contoh tempat simpanan ubat yang selamat dan tidak selamat di rumah. Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan ubat. Membuat kesimpulan kesan pengambilan ubat selepas tarikh luput dan mengambil ubat orang lain. Menyebar luas maklumat tentang kepentingan menyimpan ubat di tempat yang selamat.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penerokaan melalui Internet Kepentingan pengambilan ubat dan mematuhi preskripsi doktor.

89

90

6.0 PERHUBUNGAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
6.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain 	Murid boleh:	1	Menyatakan cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Simulasi Main peranan atau lakonan Kerja kumpulan
	6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	2	Menerangkan kepentingan menjalin hubungan yang sihat.	
	6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	3	Menjelaskan dengan contoh batas hubungan antara diri dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	
	6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	4	Menjelaskan melalui contoh etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, dan ahli keluarga.	
	6.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan.	5	Mengesyorkan etiket perhubungan antara diri dengan rakan sebaya dan orang lain.	
		6	Mencipta cara komunikasi berkesan ketika memberitahu orang yang boleh dipercayai apabila berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	

7.0 PENYAKIT

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian <ul style="list-style-type: none"> • Kuman 	Murid boleh:	1	Menyatakan maksud kuman dan cara kuman merebak.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peta minda ▪ Ceramah kesihatan ▪ Nyanyian ▪ Lawatan ke klinik kesihatan ▪ Melukis dan mewarna poster
	7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak.	2	Memberi contoh penyakit bawaan kuman.	
	7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman.	3	Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.	
	7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.	4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.	
	7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.	5	Mengesyorkan cara penjagaan kebersihan untuk mengelak penyakit merebak.	
	7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan.	6	Menyebar luas maklumat berkaitan penyakit berjangkit dan cara mengatasinya.	

93

PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada makanan dan pemakanan yang berkhasiat, bersih dan selamat mengikut waktu makan. Makanan dan minuman perlu disimpan dengan cara yang betul supaya bersih dan selamat.

9.0 PEMAKANAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
9.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat <ul style="list-style-type: none"> Makanan dan pemakanan yang berkhasiat 	Murid boleh:	1	Memilih makanan yang berkhasiat.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Permainan “Mari Pergi ke Pasar” Suasana membeli-belah di pasar antara penjual dengan pembeli. Perbincangan dalam kumpulan kecil Peta minda Persamaan dan perbezaan makanan yang berkhasiat dengan makanan yang tidak berkhasiat. Merancang menu sarapan pagi Penyediaan sandwic dalam kelas.
	9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat.	2	Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat.	
	9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat	3	Merekodkan pengambilan makanan yang berkhasiat mengikut waktu makan untuk kesihatan diri.	
	9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.	4	Menjelaskan melalui contoh akibat tidak mengamalkan pengambilan makanan yang berkhasiat.	
	9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri.	5	Mengesyorkan cara penyimpanan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.	
		6	Menjana idea dalam mengekalkan amalan pengambilan makanan yang berkhasiat.	

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak secara bijak dalam situasi kecemasan.

10.0 PERTOLONGAN CEMAS

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
10.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi <ul style="list-style-type: none"> Situasi kecemasan 	Murid boleh: 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan. 10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan. 10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.	1 2 3 4 5 6	Menyatakan contoh situasi kecemasan. Menerangkan tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan. Menunjuk cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan semasa kecemasan. Meramalkan risiko yang akan berlaku jika tidak meminta bantuan kecemasan. Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.	Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Main peranan atau lakonan Kerja projek berkumpulan Peta minda Situasi berlaku kecemasan.

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

1.	Mohamed Salim bin Taufix Rashidi	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
2.	Kamariah binti Mohd Yassin	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
3.	Mohd Irwan bin Miskob	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
4.	Nawi bin Razali	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
5.	Zamrus bin A. Rahman	Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM
6.	Ahmad Rodzli bin Hashim	IPG Kampus Batu Lintang, Sarawak
7.	Kok Mong Lin	IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur
8.	Mohd Foazi bin Md. Nor	IPG Kampus Sultan Abdul Halim, Kedah
9.	Poniran bin Salamon	IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor
10.	Syed Muhd Kamal bin S.A. Bakar	IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor
11.	Muhammad Fauzi bin Narsri	Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, Johor
12.	Mohd Noor Idham bin Musa	SK Danau Kota, Kuala Lumpur
13.	Junaidi bin Yasin	SK Seri Bemban, Melaka
14.	Hilda Ilya binti Hilmi	SK Seri Setia, Kuala Lumpur
15.	Nur Haswani binti Mazlan	SK Tanjung Sepat, Selangor
16.	Suhaimi bin Isa	SK Tengker 1, Melaka

- | | | |
|-----|--------------------------------------|---|
| 17. | Ili Amalina binti Mahzan | SK USJ 12, Selangor |
| 18. | Gopal A/L Raman | SMK Puchong Permai, Selangor |
| 19. | Prof. Madya Dr. Mohd Khairi bin Zawi | Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor |
| 20. | Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak |
| 21. | Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia, Selangor |

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | | |
|-----|----------------------------------|--|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. | Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. | Muhammad Nasir bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. | Nur Muriza binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 5. | Zahari bin A. Hasan | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 6. | Datin Dr. Fauzi binti Ismail | Hospital Kuala Lumpur |
| 7. | Datin Dr. Sheila Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur |
| 8. | Gananathan A/L M. Nadarajah | IPG Kampus Ilmu Khas |
| 9. | Noor Izrain binti Kamsiran | IPG Kampus Perempuan Melayu Melaka |
| 10. | Noorashid bin Din, PhD. | IPG Kampus Pulau Pinang |
| 11. | Hamillia Saini binti Mohamad | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 12. | Dr. Saidatul Norbaya binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 13. | Dr. Hamizah binti Mohd Hassan | Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 14. | Mahendran A/L Balakrishnan | SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor |

15.	Sumaly A/P Bhaskaran Nair	SJK (T) Lorong Jawa, Negeri Sembilan
16.	Nur Khairiyah binti Abdullah	SK (P) Methodist, Selangor
17.	Suzilienty binti Madon	SK Jalan U3, Selangor
18.	Raja Amylia binti Raja Kamarulzaman	SK Rawang, Selangor
19.	Nurulasriah binti Jamhor	SK St. Mary, Kuala Lumpur
20.	Hemimah binti Mohamad	SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur
21.	Faridah binti Md Hasan	SMK Naka, Kedah
22.	Zawiah binti Abas	SMK Putra, Terengganu
23.	Low Shiek Li	SMK USJ 8, Selangor
24.	Prof. Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad	Universiti Islam Sultan Zainal Abidin
25.	Prof. Dr. Norimah binti A. Karim	Universiti Kebangsaan Malaysia
26.	Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah	Universiti Malaya
27.	Prof. Dr. Foong Kin	Universiti Sains Malaysia

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 4-8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
62604 Putrajaya
Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917
<http://www.moe.gov.my/bpk>