



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
Dokumen Penjajaran Kurikulum
PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 2
EDISI 2

KATA PENGANTAR



Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah melaksanakan penjajaran kurikulum selaras dengan pengumuman pembukaan semula sekolah berdasarkan Takwim Persekolahan 2020 yang dipinda. Pada ketika itu, Kandungan Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) telah diijarkan bagi tujuan kegunaan pengajaran dan pembelajaran bagi memenuhi keperluan pembelajaran murid yang terkesan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

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

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

kurikulum baharu, tetapi kurikulum sedia ada yang disusun semula berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) KSSM serta ditambah baik daripada dokumen penjajaran kurikulum sebelumnya. Kandungan kurikulum disusun berdasarkan kandungan asas yang perlu dikuasai oleh murid. Manakala, kandungan tambahan dan pelengkap perlu diajar bagi menyokong keseluruhan pembelajaran sesuatu mata pelajaran yang boleh dilaksanakan melalui pelbagai kaedah dan teknik pembelajaran.

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

Dr. LATIP BIN MUHAMMAD

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

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Gimnastik Asas	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Hambur dan Melombol 1.1 Melakukan kemahiran hambur dan melombol dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 1.1.1 Menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan membuat putaran serta mendarat. 1.1.2 Melakukan kemahiran melombol menggunakan tangan di atas peti lombol.	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Hambur dan Melombol 1.1 Melakukan kemahiran hambur dan melombol dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 1.1.3 Mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan dalam kumpulan yang melibatkan kemahiran hambur dan melombol. ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Melombol 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran hambur dan melombol.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. STANDARD PEMBELAJARAN 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan. STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD PEMBELAJARAN 2.1.1 Menjelaskan perkaitan antara daya dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur. 2.1.2 Menerangkan cara melepasi peti lombol semasa melombol. 2.1.3 Mengenal pasti kemahiran hambur dan melombol yang akan digunakan dalam rangkaian pergerakan.	STANDARD PEMBELAJARAN 5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.
KEMAHIRAN Pergerakan Berirama		ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Pergerakan Berirama 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD PEMBELAJARAN 1.2.1 Mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar. 1.2.2 Melakukan langkah dalam tarian inang mengikut muzik yang didengar. 1.2.3 Mereka cipta pergerakan tarian menggunakan langkah inang dan mempersembahkan mengikut muzik yang didengar. ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Pergerakan Berirama 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.	STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD PEMBELAJARAN 2.2.1 Memilih dan menentukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang sesuai digunakan dalam rangkaian pergerakan kreatif. 2.2.2 Mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam langkah tarian inang. 2.2.3 Membuat justifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, pergerakan bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian.	
KEMAHIRAN Kategori Serangan: Bola Baling	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Baling 1.3 Melakukan kemahiran asas bola baling dengan lakuan yang betul.	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Bola Baling 1.3 Melakukan kemahiran asas bola baling dengan lakuan yang betul.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	STANDARD PEMBELAJARAN 1.3.4 Melakukan kemahiran mengacah dalam situasi permainan. 1.3.5 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dalam situasi permainan.	STANDARD PEMBELAJARAN 1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola dalam situasi permainan. 1.3.2 Melakukan pelbagai kemahiran menerima bola dalam situasi permainan. 1.3.3 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan. ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Bola Baling 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola baling. STANDARD PEMBELAJARAN 2.3.1 Memerihalkan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan.	STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kepimpinan yang berkualiti semasa melakukan aktiviti. STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.3.2 Menerangkan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola dengan tepat. 2.3.3 Menentukan kemahiran mengadang yang sesuai mengikut situasi permainan. 2.3.4 Menjelaskan tujuan kemahiran mengacah dalam situasi permainan. 2.3.5 Menentukan kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.	
KEMAHIRAN Kategori Serangan: Ragbi Sentuh	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Ragbi Sentuh 1.4 Melakukan kemahiran asas ragbi sentuh dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 1.4.3 Melakukan kemahiran berlari dan mengacah semasa membawa dan menghantar bola dalam situasi permainan.	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Ragbi Sentuh 1.4 Melakukan kemahiran asas ragbi sentuh dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola dalam situasi permainan.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	1.4.4 Melakukan kemahiran <i>try</i> dalam situasi permainan.	1.4.2 Melakukan kemahiran menangkap bola pada pelbagai aras dalam situasi permainan. ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Ragbi Sentuh 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran ragbi sentuh. STANDARD PEMBELAJARAN 2.4.1 Menerangkan lakuan menghantar bola berdasarkan situasi permainan. 2.4.2 Memerihai lakuan menangkap bola berdasarkan situasi permainan. 2.4.3 Menerangkan kesesuaian antara jarak dengan kemahiran berlari dan mengacah dalam situasi permainan.	STANDARD PEMBELAJARAN 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan. STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.4.4 Menerangkan cara melakukan kemahiran <i>try</i> .	
KEMAHIRAN Kategori Jaring: Sepak Takraw	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Sepak Takraw 1.5 Melakukan kemahiran asas sepak takraw dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 1.5.1 Melakukan kemahiran servis sepak sila dan servis kuda. 1.5.2 Melakukan kemahiran menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha dan kepala. 1.5.3 Melakukan kemahiran menyerang yang melibatkan menimang, mengumpun, melibas dan menanduk dalam situasi permainan.	ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Sepak Takraw 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sepak takraw. STANDARD PEMBELAJARAN 2.5.1 Membezakan tempat kontak bola pada kaki semasa melakukan servis sepak sila dan servis kuda. 2.5.2 Menghuraikan lakuan semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha dan kepala. 2.5.3 Menentukan kemahiran menyerang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti. STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	1.5.4 Melakukan kemahiran bertahan yang melibatkan kemahiran mengadang, sepak sila, sepak kuda dan menanduk dalam situasi permainan.	2.5.4 Membuat justifikasi pemilihan kemahiran bertahan yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.	STANDARD PEMBELAJARAN 5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.
KEMAHIRAN Kategori Memadang: Kriket	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Kriket 1.6 Melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul STANDARD PEMBELAJARAN 1.6.3 Melakukan pelbagai kemahiran menahan bola dalam situasi permainan. 1.6.5 Melakukan pelbagai kemahiran boling dalam situasi permainan.	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Asas Kriket 1.6 Melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul STANDARD PEMBELAJARAN 1.6.1 Melakukan pelbagai kemahiran memukul bola dalam situasi permainan. 1.6.2 Melakukan kemahiran larian dalam situasi permainan.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. STANDARD PEMBELAJARAN 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	1.6.6 Melakukan kemahiran menjaga wicket dalam situasi permainan.	1.6.4 Melakukan kemahiran memadam yang melibatkan membaling dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah dalam situasi permainan. ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kriket 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas kriket. STANDARD PEMBELAJARAN 2.6.1 Memerihai tentang pemindahan daya semasa melakukan pelbagai kemahiran memukul bola. 2.6.2 Menjelaskan kepentingan kelajuan semasa berlari antara wicket.	5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan. STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.6.3 Memerihalkan peranan penyerapan daya semasa melakukan kemahiran menahan. 2.6.4 Mengenal pasti lakuan yang sesuai semasa membaling dan menangkap bola dalam situasi permainan. 2.6.5 Menjelaskan kepentingan ketinggian pelepasan bola semasa boling. 2.6.6 Mengenal pasti posisi yang sesuai semasa menjaga wicket dalam situasi permainan.	
KEMAHIRAN Olahraga Asas	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Olahraga Asas 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 1.7.1 Melakukan kemahiran lumba jalan kaki.	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Olahraga Asas 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 1.7.2 Melakukan kemahiran lompat jauh.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	1.7.3 Melakukan kemahiran rejam lembing dengan menggunakan lembing ubahsuai.	ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Olahraga Asas 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas. STANDARD PEMBELAJARAN 2.7.1 Menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. 2.7.2 Menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap panjang langkah (stride length) semasa lumba jalan kaki. 2.7.3 Menerangkan perkaitan antara kelajuan lari landas dengan jarak lompat jauh. 2.7.4 Menerangkan kesan sudut lonjakan terhadap jarak lompat jauh.	STANDARD PEMBELAJARAN 5.1.1 Mengenal pasti peralatan keselamatan yang boleh mengurangkan risiko kecederaan berdasarkan aktiviti fizikal tertentu. 5.1.2 Mengenal pasti aktiviti yang selamat dan berisiko semasa melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan. STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		2.7.5 Menerangkan pengekalan imbalan badan semasa layangan dalam lompat jauh. 2.7.6 Menyatakan kesan kelajuan merejam lembing terhadap jarak rejaman. 2.7.7 Menyatakan kesan sudut pelepasan lembing terhadap rejaman.	5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.
KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan		ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Rekreasi dan Kesenggangan 1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. STANDARD PEMBELAJARAN 1.8.1 Membina khemah dengan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai. 1.8.2 Membina gajet dengan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		1.8.3 Melakukan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki. ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.8 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. STANDARD PEMBELAJARAN 2.8.1 Menyatakan justifikasi simpulan dan ikatan yang dipilih untuk membina khemah. 2.8.2 Menyatakan justifikasi simpulan dan ikatan yang dipilih untuk membina gajet. 2.8.3 Mengenal pasti strategi untuk mematikan lawan dan menyelamatkan diri semasa bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.	5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan. STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.4.1 Bekerjasama melaksanakan aktiviti dalam kumpulan. 5.4.2 Menunjukkan kualiti kepimpinan semasa melakukan aktiviti. STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			STANDARD PEMBELAJARAN 5.5.1 Melakukan aktiviti dengan semangat kesukanan seperti menerima kekalahan secara positif, mempamerkan permainan bersih dan semangat juang. 5.5.2 Melakukan aktiviti mengikut peraturan yang ditetapkan dengan beretika.
KECERGASAN Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) Senaman Kapasiti Aerobik 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik. STANDARD PEMBELAJARAN 3.1.1 Mengira kadar nadi latihan (KNL) diri sendiri berdasarkan kadar nadi rehat (KNR) dan kadar nadi maksimum (KNM) dengan menggunakan rumus Karvonen. $[(KNM - KNR) \times \% \text{intensiti}] + KNR$.	ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Senaman Kapasiti Aerobik 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik. STANDARD KANDUNGAN Senaman Kelenturan 3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan larian yang betul.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam julat 65% - 85% KNL berdasarkan prinsip FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time). 3.2.1 Melakukan senaman <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF) untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT. 3.4.1 Mengukur peratus lemak badan menggunakan ukuran lipatan kulit berdasarkan 3 titik cubitan.	STANDARD KANDUNGAN Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot 3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. STANDARD PEMBELAJARAN 3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. STANDARD KANDUNGAN Komposisi Badan 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.	5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik. STANDARD PEMBELAJARAN 4.1.1 Mengenal pasti peratus intensiti yang sesuai bagi menentukan kadar nadi latihan untuk meningkatkan kapasiti aerobik. 4.1.2 Menerangkan kepentingan kadar nadi latihan semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik. 4.1.3 Menjelaskan keperluan kekerapan melakukan senaman untuk meningkatkan kapasiti aerobik.	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan. STANDARD PEMBELAJARAN 4.2.1 Menjelaskan kepentingan regangan PNF. 4.2.2 Menerangkan kekerapan, intensiti dan jangka masa dalam regangan PNF. STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Daya Tahan dan Kekuatan Otot 4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. STANDARD PEMBELAJARAN 4.3.1 Menyenaraikan senaman meningkatkan daya tahan otot. 4.3.2 Menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian.	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.4 Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan. STANDARD PEMBELAJARAN 4.4.1 Mengenal pasti titik cubitan pada otot trisep, abdominal dan gastroknemius. 4.4.2 Menentukan peratus lemak badan sendiri menggunakan Jadual Peratus Lemak Badan. 4.4.3 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal.	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KECERGASAN Pentaksiran Kecergasan Fizikal	ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. STANDARD PEMBELAJARAN 3.5.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul.	ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. STANDARD PEMBELAJARAN 3.5.2 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK. ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal 4.5 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.	ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif. 5.2.2 Menerima tanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Menetapkan matlamat sendiri dalam melakukan aktiviti. 5.2.4 Menunjukkan keyakinan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD PEMBELAJARAN 4.5.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri. 4.5.2 Mencadangkan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.	STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Berinteraksi secara positif dalam melakukan aktiviti tanpa mengira perbezaan individu. 5.3.2 Mempamerkan keseronokan semasa melakukan aktiviti. 5.3.3 Memberikan penghargaan terhadap pendapat dan kelebihan rakan.

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	Standard Kandungan 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Menangani kecelaruan: • Identiti seksual • Orientasi seksual Standard Pembelajaran 1.1.1 Menghuraikan maksud identiti seksual iaitu setiap orang dilahirkan sama ada sebagai lelaki atau perempuan. 1.1.2 Menghuraikan maksud orientasi seksual iaitu keinginan seksual terhadap berlainan jantina atau sesama jantina atau kedua-duanya sekali. 1.1.3 Menjana idea cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat Malaysia.		

Bidang	Standard Kandungan /Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	Standard Kandungan 1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reprodktif Kepentingan menjaga: • Kehormatan diri Standard Pembelajaran 1.2.1 Menyatakan maksud kehormatan diri. 1.2.2 Menganalisis kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan. 1.2.3 Menilai kesan terhadap diri, keluarga dan masyarakat sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN	Standard Kandungan 2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat Cara menangani: Risiko penyalahgunaan bahan Standard Pembelajaran 2.1.1 Menghuraikan risiko penyalahgunaan bahan. 2.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani risiko penyalahgunaan bahan. 2.1.3 Menilai faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	Standard Kandungan 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara mengendali: • Pengurusan konflik • Pengurusan stres Standard Pembelajaran 3.1.1 Menyatakan pelbagai situasi konflik dan situasi stres. 3.1.2 Mengaplikasikan cara mengurus konflik dan mengurus stres. 3.1.3 Menilai kesan konflik dan kesan stres terhadap kesihatan diri serta keluarga.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
4.0 KEKELUARGAAN	Standard Kandungan 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga Kepentingan merapatkan: • Jurang generasi Standard Pembelajaran 4.1.1 Menyatakan maksud jurang generasi. 4.1.2 Menganalisis jurang generasi dalam keluarga. 4.1.3 Menilai kepentingan merapatkan jurang generasi dalam keluarga. 4.1.4 Menjana idea cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
5.0 PERHUBUNGAN	Standard Kandungan 5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Kepentingan menghargai: • Nilai dalam perhubungan • Batas perhubungan Standard Pembelajaran 5.1.1 Membincangkan nilai dalam perhubungan dan batas perhubungan yang sihat. 5.1.2 Menganalisis cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat. 5.1.3 Menilai kebaikan mengamalkan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
6.0 PENYAKIT	Standard Kandungan 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit tidak berjangkit: • Diabetes • Hipertensi • Penyakit kardiovaskular • Penyakit respiratori kronik Standard Pembelajaran 6.1.1 Membincangkan penyakit tidak berjangkit iaitu diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik. 6.1.2 Mengaplikasikan cara mencegah diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik. 6.1.3 Menilai akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
7.0 KESELAMATAN	Standard Kandungan 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Berkata TIDAK kepada: • Gangguan seksual • Penderaan seksual Standard Pembelajaran 7.1.1 Membincangkan tentang gangguan seksual dan penderaan seksual. 7.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual. 7.1.3 Menjana idea cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
8.0 PEMAKANAN	Standard Kandungan 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan menjaga: • Keselamatan makanan • Kualiti makanan Standard Pembelajaran 8.1.1 Membincangkan tentang keselamatan makanan dan kualiti makanan. 8.1.2 Mengaplikasikan cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian. 8.1.3 Menilai makanan yang diambil berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
9.0 PERTOLONGAN CEMAS	Standard Kandungan 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi Mengetahui prosedur: • T.O.T.A.P.S. Standard Pembelajaran 9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S. 9.1.2 Mengaplikasikan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S. 9.1.3 Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur T.O.T.A.P.S.		

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