KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Dokumen Penjajaran Kurikulum

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TINGKATAN 3

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 dijajarkan 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 Novermber 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 dijajarkan 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 dijajarkan.

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 Gimnastrada** 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.1.2 Mereka cipta rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar. 1.1.3 Mempersembahkan rutin gimnastrada dengan menggunakan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan mengikut muzik yang didengar.	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Gimnastrada** 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan. **ASPEK 2.0:** **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Gimnastrada** 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.	**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 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		STANDARD PEMBELAJARAN 2.1.1 Menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada. 2.1.2 Memilih dan menjelaskan konsep pergerakan yang sesuai digunakan semasa mereka cipta persembahan rutin gimnastrada. 2.1.3 Memilih dan menentukan gerak edar, imbangan, putaran, hambur, formasi dan muzik yang sesuai digunakan untuk mereka cipta persembahan rutin gimnastrada.	**STANDARD KANDUNGAN** **Tanggungjawab Kendiri** 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
KEMAHIRAN **Pergerakan Berirama**		**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Pergerakan Berirama** 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.2.1 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan kreatif dengan menggunakan *prop* mengikut muzik yang didengar. 1.2.2 Melakukan langkah dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar. 1.2.3 Mereka cipta dan mempersembahkan pergerakan tarian menggunakan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar.	**ASPEK 5.0:** **KESUKANAN** **(DOMAIN AFEKTIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Interaksi Sosial** 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. 5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD KANDUNGAN** **Dinamika Kumpulan** 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		ASPEK 2.0: **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Pengetahuan Konsep Pergerakan dalam Pergerakan Berirama** 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.2.1 Mencadangkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan *prop* yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif yang direka cipta. 2.2.2 Menjelaskan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat. 2.2.3 Menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan tarian.	5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
KEMAHIRAN **Kategori Serangan: Bola Keranjang**	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Bola Keranjang** 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Bola Keranjang** 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.3.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran dalam situasi permainan. 1.3.2 Melakukan kemahiran menerima bola dalam situasi permainan. 1.3.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola dalam situasi permainan. 1.3.4 Melakukan pelbagai kemahiran menjaring dalam situasi permainan. 1.3.5 Melakukan kemahiran mengadang dalam situasi permainan.	**ASPEK 5.0:** **KESUKANAN** **(DOMAIN AFEKTIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Dinamika Kumpulan** 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		ASPEK 2.0: **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Bola Keranjang** 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola keranjang. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.3.1 Menjelaskan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan. 2.3.2 Menjelaskan mekanik lakuan menerima bola. 2.3.3 Menerangkan peranan ruang pandang (peripheral vision) dalam kawalan bola semasa mengelecek dalam situasi permainan. 2.3.4 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	**STANDARD KANDUNGAN** **Etika dalam Sukan** 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan. 5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		2.3.5 Menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	
KEMAHIRAN **Kategori Serangan: Hoki**	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Hoki** 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.4.1 Melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola ke sasaran yang melibatkan memukul, menolak dan mencedok (scoop) dalam situasi permainan. 1.4.2 Melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dan kilas (reverse stick) dalam situasi permainan. 1.4.3 Melakukan kemahiran mengelecek bola yang melibatkan kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek India (Indian dribble) dalam situasi permainan.	**ASPEK 2.0:** **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Hoki** 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas hoki. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.4.1 Menjelaskan perbezaan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukan pelbagai kemahiran menghantar bola. 2.4.2 Menjelaskan lakuan serapan daya semasa melakukan kemahiran menerima bola. 2.4.3 Memilih kemahiran mengelecek bola yang sesuai berdasarkan 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 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat. 5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
	1.4.4 Menggunakan pelbagai kemahiran menghantar semasa menjaring dalam situasi permainan. 1.4.5 Melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan.	2.4.4 Menjustifikasi kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan. 2.4.5 Menentukan cara yang sesuai menjaga gawang berdasarkan situasi permainan.	5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD KANDUNGAN** **Etika dalam Sukan** 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan. 5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
KEMAHIRAN **Kategori Jaring: Pingpong**	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Pingpong** 1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.5.2 Melakukan kemahiran tolak pepat dan tolak kilas dalam situasi permainan. 1.5.3 Melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dalam situasi permainan. 1.5.4 Melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan.	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Pingpong** 1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.5.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan. **ASPEK 2.0:** **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Pingpong** 2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran pingpong. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.5.1 Menjelaskan perbezaan antara lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas.	**ASPEK 5.0:** **KESUKANAN** **(DOMAIN AFEKTIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Dinamika Kumpulan** 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		2.5.2 Menjelaskan kedudukan tangan semasa melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas. 2.5.3 Menjelaskan perkaitan antara kedudukan pemain dengan kedudukan bola untuk memilih pukulan atau tolakan yang sesuai. 2.5.4 Menjelaskan perkaitan antara penggunaan daya dengan jarak pantulan bola semasa servis. 2.5.5 Menjelaskan lakuan smesy mengikut kedudukan bola dan pemain.	**STANDARD KANDUNGAN** **Etika dalam Sukan** 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan. 5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.
KEMAHIRAN **Kategori Jaring: Tenis**	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Tenis** 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul.	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Tenis** 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul.	**ASPEK 5.0:** **KESUKANAN** **(DOMAIN AFEKTIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Dinamika Kumpulan** 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
	STANDARD PEMBELAJARAN 1.6.2 Melakukan kemahiran servis ke gelanggang permainan lawan. 1.6.4 Melakukan kemahiran pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan. 1.6.5 Melakukan smesy dalam pelbagai arah dan kelajuan dalam situasi permainan.	**STANDARD PEMBELAJARAN** 1.6.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan. 1.6.3 Melakukan kemahiran pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan. **ASPEK 2.0:** **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Tenis** 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.6.1 Menerangkan perbezaan lakuan pukulan pepat dan pukulan kilas. 2.6.2 Menentukan titik kontak pada raket semasa melakukan servis. 2.6.3 Menentukan kedudukan pemain semasa melakukan pukulan voli pepat dan voli kilas dalam situasi permainan.	**STANDARD PEMBELAJARAN** 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal. **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**
		2.6.4 Menjelaskan kemahiran pukulan lob yang sesuai diaplikasikan mengikut situasi permainan. 2.6.5 Menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy.	**STANDARD PEMBELAJARAN** 5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif. 5.5.2 Mematuhi peraturan permainan dalam perlawanan. 5.5.3 Mempamerkan permainan bersih dalam perlawanan.
KEMAHIRAN **Kategori Pukul dan Memadang:** **Sofbol**	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Sofbol** 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.7.3 Melakukan kemahiran menampan (bunting) bola dalam situasi permainan. 1.7.5 Melakukan kemahiran melempar (pitching) dalam situasi permainan.	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Asas Sofbol** 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.7.1 Melakukan kemahiran memadang yang melibatkan kemahiran membaling dan menangkap bola pada pelbagai aras dan arah 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 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		1.7.2 Melakukan kemahiran memukul (batting) bola dalam situasi permainan. 1.7.4 Melakukan kemahiran larian tapak (base running) berdasarkan situasi permainan. **ASPEK 2.0:** **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Sofbol** 2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.7.1 Menjelaskan perkaitan antara penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadang. 2.7.2 Menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa memadang.	5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD KANDUNGAN** **STANDARD KANDUNGAN** **Dinamika Kumpulan** 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		2.7.3 Menjelaskan perbezaan antara lakuan memukul bola dengan lakuan menampan bola. 2.7.4 Memerihal perbezaan antara lakuan larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak. 2.7.5 Menjelaskan mekanik lakuan melempar yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.
KEMAHIRAN **Olahraga Asas**	**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Kemahiran Olahraga Asas** 1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.8.1 Melakukan kemahiran lari berpagar. 1.8.2 Melakukan kemahiran lompat kijang. 1.8.3 Melakukan kemahiran lempar cakera.	**ASPEK 2.0:** **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Olahraga Asas** 2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.8.1 Menjelaskan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dalam lari berpagar.	**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 Menguruskan peralatan sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti dengan selamat.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		2.8.2 Menjelaskan peranan sudut lonjakan semasa fasa 'hop', 'step' dengan 'jump' dalam lompat kijang. 2.8.3 Menjelaskan perkaitan antara faktor ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan dengan jarak lemparan dalam lempar cakera.	5.1.2 Menggunakan peralatan yang sesuai mengikut fungsi semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.1.3 Melakukan aktiviti fizikal di ruang atau tempat yang sesuai dan selamat. 5.1.4 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD KANDUNGAN** **Tanggungjawab Kendiri** 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
			5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.
KEMAHIRAN **Rekreasi dan Kesenggangan**		**ASPEK 1.0:** **KEMAHIRAN PERGERAKAN** **(DOMAIN PSIKOMOTOR)** **STANDARD KANDUNGAN** **Rekreasi dan Kesenggangan** 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 1.9.1 Melakukan aktiviti pandu arah dengan menggunakan kompas, peta dan kad arahan. 1.9.2 Melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam permainan *dodgeball*. 1.9.3 Melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.	**ASPEK 5.0:** **KESUKANAN** **(DOMAIN AFEKTIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Interaksi Sosial** 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. 5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		ASPEK 2.0: **APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN** **(DOMAIN KOGNITIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan** 2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 2.9.1 Melakar dan menjelaskan laluan pandu arah berdasarkan tugasan. 2.9.2 Merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan *dodgeball*. 2.9.3 Menerangkan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.	**STANDARD KANDUNGAN** **Dinamika Kumpulan** 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.4.1 Menerima peranan ahli-ahli kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.2 Menerima perbezaan individu dalam kumpulan semasa melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. 5.4.3 Memainkan peranan sebagai ketua yang bertanggungjawab dalam permainan atau aktiviti fizikal. 5.4.4 Memberi galakan kepada orang lain mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KECERGASAN **Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan**		**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 PEMBELAJARAN** 3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM). 3.1.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang berdasarkan prinsip FITT (F-Frequency, I-Intensity, T-Time, T-Type) dan pada julat 65-85% daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM) yang ditentukan. **STANDARD KANDUNGAN** **Senaman Kelenturan** 3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.	**ASPEK 5.0:** **KESUKANAN** **(DOMAIN AFEKTIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Tanggungjawab Kendiri** 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Pelengkap**
		STANDARD PEMBELAJARAN 3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan yang dirancang berdasarkan prinsip FITT. **STANDARD KANDUNGAN** **Senaman Daya Tahan** 3.3 Melakukan senaman daya tahan dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 3.3.1 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot yang dirancang berdasarkan prinsip FITT. **STANDARD KANDUNGAN** **Senaman Kekuatan Otot** 3.4 Melakukan senaman kekuatan otot dengan lakuan yang betul. **STANDARD PEMBELAJARAN** 3.4.1 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot. 3.4.2 Melakukan senaman kekuatan otot bagi mendapatkan ulangan maksimum bagi diri sendiri.	**STANDARD KANDUNGAN** **Interaksi Sosial** 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. 5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD KANDUNGAN **Komposisi Badan** 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 3.5.1 Mengukur lipatan kulit pada 4 titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan suprailliak. **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 Menghitung KNL 65-85% bagi diri sendiri.	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		4.1.2 Menerangkan latihan fizikal yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik. 4.1.3 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT. **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan** 4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 4.2.1 Memberi justifikasi senaman yang dipilih untuk meningkatkan kelenturan. 4.2.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		STANDARD KANDUNGAN **Aplikasi Pengetahuan dalam Daya Tahan Otot** 4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan otot. **STANDARD PEMBELAJARAN** 4.3.1 Menerangkan senaman yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan otot untuk diri sendiri. 4.3.2 Merancang pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot** 4.4 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kekuatan otot. **STANDARD PEMBELAJARAN** 4.4.1 Menerangkan perbezaan antara senaman daya tahan otot dengan kekuatan otot.	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		4.4.2 Menyenaraikan senaman meningkatkan kekuatan otot mengikut kumpulan otot yang dilatih. 4.4.3 Menjelaskan cara mendapatkan ulangan maksimum (Repetition Maximum–RM) bagi contoh senaman untuk diri sendiri. **STANDARD KANDUNGAN** **Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan** 4.5 Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 4.5.1 Menggunakan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit. 4.5.2 Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal. 4.5.3 Menerangkan kaedah pengukuran peratus lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit.	

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** 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. **STANDARD PEMBELAJARAN** 3.6.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.6.2 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** 4.6 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 4.6.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal kendiri. 4.6.2 Merancang pelan kecergasan sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	**ASPEK 5.0:** **KESUKANAN** **(DOMAIN AFEKTIF)** **STANDARD KANDUNGAN** **Tanggungjawab Kendiri** 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.2.1 Melibatkan diri dan melakukan aktiviti secara berpasukan bagi mencapai matlamat kumpulan. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2.3 Mematuhi keputusan yang dibuat oleh ketua dan ahli kumpulan untuk melakukan aktiviti fizikal. 5.2.4 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			STANDARD KANDUNGAN **Interaksi Sosial** 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. **STANDARD PEMBELAJARAN** 5.3.1 Berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan aktiviti fizikal atau mencapai matlamat. 5.3.2 Memberi penghargaan terhadap ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

KOMPONEN
PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	**Standard Kandungan** 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Perkaitan proses sosialisasi dengan: • Identiti gender • Peranan gender **Standard Pembelajaran** 1.1.1 Menyatakan maksud gender. 1.1.2 Memerihal identiti gender dan peranan gender. 1.1.3 Menganalisis perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender. 1.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	**Standard Kandungan** 1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif Menangani cabaran: • Stereotaip gender • Diskriminasi **Standard Pembelajaran** 1.2.1 Memerihal stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat. 1.2.2 Menunjuk cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi. 1.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi. 1.2.4 Menjana idea keperluan membudayakan kesaksamaan gender.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN	**Standard Kandungan** 2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat Kepentingan mematuhi: • Peraturan • Undang-undang **Standard Pembelajaran** 2.1.1 Memahami kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan. 2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga. 2.1.3 Menjana idea kepentingan pematuhan peraturan dan undang-undang.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	**Standard Kandungan** 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara mengurus: • Kemarahan **Standard Pembelajaran** 3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan. 3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan. 3.1.3 Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatan diri dan orang lain. 3.1.4 Menjana idea cara mengurus kemarahan.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
4.0 KEKELUARGAAN	**Standard Kandungan** 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga Menangani masalah: • Sumbang mahram **Standard Pembelajaran** 4.1.1 Menjelaskan maksud sumbang mahram. 4.1.2 Menunjuk cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbang mahram. 4.1.3 Membincangkan peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbang mahram. 4.1.4 Menjana idea untuk melapor kes sumbang mahram.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
5.0 PERHUBUNGAN	**Standard Kandungan** 5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Persahabatan: • Batas pergaulan **Standard Pembelajaran** 5.1.1 Memerihal maksud persahabatan. 5.1.2 Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan. 5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan. 5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara berkesan dalam persahabatan.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
6.0 PENYAKIT	**Standard Kandungan** 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit berjangkit: • Jangkitan HIV • Penyakit AIDS **Standard Pembelajaran** 6.1.1 Membincangkan perihal jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku serta cara mengelak diri. 6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS. 6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV dan penyakit AIDS kepada diri serta orang lain.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
7.0 KESELAMATAN	**Standard Kandungan** 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Bertindak secara bijak untuk mengelak: • Eksploitasi **Standard Pembelajaran** 7.1.1 Memerihal maksud dan jenis eksploitasi. 7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi. 7.1.3 Menilai kesan eksploitasi kepada diri, keluarga dan masyarakat.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
8.0 PEMAKANAN	**Standard Kandungan** 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan mengurus: • Keperluan kalori seharian **Standard Pembelajaran** 8.1.1 Memerihal keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi. 8.1.2 Menghuraikan keperluan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti harian. 8.1.3 Menilai pengambilan kalori seharian. 8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	**Kandungan Tambahan**	**Kandungan Asas**
9.0 PERTOLONGAN CEMAS	**Standard Kandungan** 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas: • R.I.C.E. **Standard Pembelajaran** 9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur R.I.C.E. 9.1.2 Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E. 9.1.3 Menunjuk cara prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan.		

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