

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Jaring: Badminton</p>	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Badminton</p> <p>1.5 Melakukan kemahiran badminton dalam situasi permainan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.5.1 Melakukan strategi menyerang dan bertahan dengan pemain gerak ke tengah gelanggang setelah melakukan pukulan dan mengembalikan bulu tangkis jauh daripada pemain lawan.</p>	<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Badminton</p> <p>2.5 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan badminton.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.5.1 Menganggarkan ruang atau tempat yang sesuai untuk mengembalikan bulu tangkis dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
	<p>1.5.2 Menggunakan kombinasi kemahiran pukulan junam (drop), kemahiran permainan di jaring (net play) dan smesy semasa menyerang berdasarkan situasi permainan.</p> <p>1.5.3 Menggunakan kemahiran <i>lob</i> dan <i>lifting</i> semasa bertahan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>1.5.4 Merancang dan melakukan strategi menyerang dan bertahan bagi permainan badminton acara perseorangan berdasarkan situasi permainan.</p> <p>1.5.5 Merancang dan melakukan strategi menyerang dan bertahan bagi permainan badminton acara beregu berdasarkan situasi permainan.</p>	<p>2.5.2 Menentukan kombinasi kemahiran menyerang dan bertahan yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan untuk mendapatkan mata.</p> <p>2.5.3 Menjelaskan kedudukan pemain yang sesuai digunakan semasa menyerang dan bertahan dalam permainan badminton acara beregu.</p>	<p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.
KEMAHIRAN Kategori Jaring: Pingpong	ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR) STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Pingpong 1.6 Melakukan kemahiran pingpong dalam situasi permainan. STANDARD PEMBELAJARAN 1.6.1 Melakukan kemahiran servis pepat atau kilas dan pukulan pepat atau kilas sebagai strategi mendapatkan mata. 1.6.2 Menggunakan kemahiran pukulan <i>chop</i> pepat atau kilas dan <i>block</i> pepat atau kilas dalam strategi menyukarkan pemain lawan mengembalikan bola. 1.6.3 Merancang dan melakukan strategi permainan pingpong perseorangan dan beregu berdasarkan situasi permainan.	ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF) STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Pingpong 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan pingpong. STANDARD PEMBELAJARAN 2.6.1 Menentukan dan menjustifikasikan kemahiran asas pingpong yang sesuai digunakan untuk mendapatkan mata. 2.6.2 Mengenal pasti kemahiran asas pingpong yang sesuai digunakan berdasarkan kekuatan dan kelemahan pemain lawan semasa merancang strategi permainan perseorangan.	ASPEK 5.0: KESUKAMAN (DOMAIN AFEKTIF) STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. STANDARD PEMBELAJARAN 5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti. 5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti. STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>2.6.3 Mengenal pasti kemahiran asas pingpong yang sesuai digunakan berdasarkan kekuatan dan kelemahan pemain lawan semasa merancang strategi permainan beregu.</p>	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KEMAHIRAN</p> <p>Kategori Pukul dan Memadang: Sofbol</p>	<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Sofbol</p> <p>1.7 Melakukan kemahiran sofbol dalam situasi permainan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.7.1 Melakukan strategi memukul dengan menggunakan kemahiran memukul, menampar dan berlari tapak untuk mendapatkan larian dalam situasi permainan.</p> <p>1.7.2 Melakukan strategi memadang mengikut posisi dan mematikan pemukul serta pelari tapak dengan menggunakan kemahiran memadang dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Sofbol</p> <p>2.7 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan sofbol.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.7.1 Menganalisis dan menjelaskan situasi yang sesuai untuk memukul, menampar dan berlari tapak dalam strategi memukul.</p> <p>2.7.2 Melakar kedudukan dan arah pergerakan pepadang semasa memadang berdasarkan situasi permainan.</p> <p>2.7.3 Memilih dan menyatakan justifikasi tindakan yang sesuai dilakukan untuk mematikan pemukul dan pelari tapak dalam situasi permainan.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pengurusan dan Keselamatan</p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.1.1 Mematuhi prosedur pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti fizikal dalam persekitaran yang selamat.</p> <p>5.1.3 Menguruskan peralatan Pendidikan Jasmani sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal dengan sistematik.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</p> <p>5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
KEMAHIRAN Rekreasi dan Kesenggangan		<p>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>1.8.1 Melakukan aktiviti ikhtiar hidup memasak makanan dengan kaedah membakar, memanggang atau merebus menggunakan sumber semula jadi.</p> <p>1.8.2 Mereka cipta dan melaksanakan permainan kecil menggunakan bola kecergasan (fit ball).</p> <p>1.8.3 Bermain permainan tradisional Hoki Terbang dan Usung Balak mengikut peraturan.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>2.8 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>2.8.1 Menerangkan cara menghidupkan api dalam ikhtiar hidup.</p> <p>2.8.2 Merancang peraturan dan syarat permainan menggunakan bola kecergasan.</p> <p>2.8.3 Merancang strategi untuk menang dalam permainan tradisional Hoki Terbang dan Usung Balak.</p>	<p>5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KECERGASAN</p> <p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p>		<p>ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal mengikut komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik yang dirancang pada intensiti sederhana 5 kali seminggu sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi atau pada intensiti tinggi 3 kali seminggu sekurang-kurangnya 25 minit setiap sesi.</p> <p>3.1.2 Melakukan senaman kelenturan yang dirancang sekurang-kurangnya 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama, 60 saat setiap senaman secara kumulatif.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar.</p> <p>5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>3.1.3 Melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan otot yang dirancang sekurang-kurangnya 2 hingga 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti ringan sebanyak 15 hingga 20 ulangan.</p> <p>3.1.4 Melakukan aktiviti meningkatkan kekuatan otot yang dirancang sekurang-kurangnya 2 hingga 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama mengatasi bebanan intensiti sederhana sebanyak 8 - 12 ulangan.</p> <p>3.1.5 Mengukur komposisi badan menggunakan rintangan bioelektrikal (bioelectrical impedance analysis - BIA).</p> <p>3.1.6 Mengukur lilitan (girth measurement) pada bahagian pinggul dan pinggang untuk diri sendiri dan individu lain.</p>	<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>3.1.7 Merancang dan melaksanakan program latihan fizikal untuk satu minggu (weekly plan) yang merangkumi komponen kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot untuk mencapai komposisi badan yang disasarkan bagi individu yang mempunyai masalah berat badan berlebihan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
		<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>4.1.1 Memerihal pelbagai senaman kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot yang sesuai digunakan pada intensiti sederhana dan tinggi dalam pelan kecergasan.</p> <p>4.1.2 Mengenal pasti dan menjelaskan jangka masa senaman, kekerapan sesi senaman dan intensiti senaman mengikut komponen kecegasan fizikal yang sesuai untuk diri sendiri dan individu lain.</p> <p>4.1.3 Membandingkan komposisi badan diri sendiri dengan individu lain berdasarkan ukuran lilitan pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<p>KECERGASAN</p> <p>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</p>	<p>ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Pentaksiran Kecergasan Fizikal 3.2 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 3.2.1 Mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK mengikut prosedur yang betul. 3.2.2 Melakukan senaman mengikut pelan intervensi untuk meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal 4.2 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 4.2.1 Menganalisis keputusan ujian SEGAK untuk menentukan tahap kecergasan fizikal sendiri. 4.2.2 Merancang pelan intervensi kecergasan untuk 8 hingga 12 minggu dengan bimbingan guru sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. 4.2.3 Merancang pelan pemakanan untuk 8 hingga 12 minggu dengan bimbingan guru sebagai tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK.</p>	<p>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p>STANDARD PEMBELAJARAN 5.2.1 Melibatkan diri secara aktif semasa melakukan aktiviti. 5.2.2 Membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain semasa melakukan aktiviti. 5.2.3 Mempamerkan keseronokan dan ekspresi diri semasa melakukan aktiviti fizikal yang mencabar. 5.2.4 Membangunkan matlamat sendiri untuk meningkatkan prestasi dalam aktiviti fizikal.</p> <p>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
			<p>STANDARD PEMBELAJARAN</p> <p>5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.</p> <p>5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.</p>

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Mengamalkan cara mengurus diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hak kesihatan reproduktif dan seksual <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.1.1 Menyatakan hak kesihatan reproduktif dan seksual.</p> <p>1.1.2 Menjelaskan kepentingan mengetahui hak kesihatan reproduktif dan seksual.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani isu penafian hak kesihatan reproduktif dan seksual.</p> <p>1.1.4 Menjana idea cara menyebarkan maklumat hak kesihatan reproduktif dan seksual yang dapat meningkatkan literasi kesihatan.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	<p>Standard Kandungan</p> <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Menangani tingkah laku seksual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amang seksual <p>Standard Pembelajaran</p> <p>1.2.1 Menyatakan maksud amang seksual.</p> <p>1.2.2 Mengenal pasti tingkah laku amang seksual.</p> <p>1.2.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada amang seksual.</p> <p>1.2.4 Menganalisis kesan kepada mangsa dan pemangsa sekiranya kes amang seksual tidak ditangani.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Isu semasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penagihan berulang <p>Standard Pembelajaran</p> <p>2.1.1 Menjelaskan punca penagihan berulang.</p> <p>2.1.2 Membincangkan implikasi penagihan berulang.</p> <p>2.1.3 Membincangkan cara menangani penagihan berulang.</p> <p>2.1.4 Menjana idea bagaimana rakan, keluarga dan masyarakat membantu golongan yang mengalami penagihan berulang berasimilasi dalam komuniti.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p>Standard Kandungan</p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Mengurus emosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketidakstabilan emosi <p>Standard Pembelajaran</p> <p>3.1.1 Menjelaskan situasi yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi.</p> <p>3.1.2 Menjelaskan kepentingan mengurus ketidakstabilan emosi.</p> <p>3.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengurus ketidakstabilan emosi.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
4.0 KEKELUARGAAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Isu semasa kekeluargaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehidupan berkeluarga <p>Standard Pembelajaran</p> <p>4.1.1 Menjelaskan kepentingan komunikasi dan masa berkualiti bersama-sama keluarga.</p> <p>4.1.2 Menjana idea cara mengatasi ketegangan perhubungan dalam keluarga.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
5.0 PERHUBUNGAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Isu perhubungan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tingkah laku antisosial <p>Standard Pembelajaran</p> <p>5.1.1 Menyatakan maksud tingkah laku antisosial.</p> <p>5.1.2 Membincangkan kesan tingkah laku antisosial terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>5.1.3 Menjana idea cara menangani tingkah laku antisosial.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
6.0 PENYAKIT	<p>Standard Kandungan</p> <p>6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit jangkitan seksual <p>Standard Pembelajaran</p> <p>6.1.1 Menyatakan contoh, simptom dan tanda penyakit jangkitan seksual.</p> <p>6.1.2 Membincangkan kepentingan pengesanan awal dan rawatan kepada pesakit jangkitan seksual.</p> <p>6.1.3 Membincangkan kesan penyakit jangkitan seksual kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>6.1.4 Menjana idea amalan gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit jangkitan seksual.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
7.0 KESELAMATAN	<p>Standard Kandungan 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Menangani isu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buli siber <p>Standard Pembelajaran 7.1.1 Menjelaskan jenis buli siber. 7.1.2 Menerangkan kesan buli siber terhadap diri dan keluarga. 7.1.3 Menilai situasi yang mendedahkan diri menjadi mangsa buli siber. 7.1.4 Menjana idea cara menangani dan menyebarkan tentang buli siber.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
8.0 PEMAKANAN	<p>Standard Kandungan</p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Pengurusan amalan pemakanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengurusan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat <p>Standard Pembelajaran</p> <p>8.1.1 Menjelaskan maksud pengurusan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat.</p> <p>8.1.2 Mengaplikasikan kemahiran pengurusan diet seimbang dan sihat mengikut keperluan diri.</p> <p>8.1.3 Menilai kepentingan pemilihan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat.</p>		

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
9.0 PERTOLONGAN CEMAS	<p>Standard Kandungan</p> <p>9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi</p> <p>Bertindak dengan bijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situasi berisiko semasa bencana alam <p>Standard Pembelajaran</p> <p>9.1.1 Menjelaskan situasi berisiko semasa bencana alam.</p> <p>9.1.2 Mengaplikasikan pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi berisiko semasa bencana alam.</p>		

Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 4-8 Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E
62604 Putrajaya
Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917