















































Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	S1.6.3 Merancang strategi menyerang dan bertahan bagi satu regu serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.	S2.6.3 Memilih dan membuat justifikasi kemahiran asas sepak takraw yang sesuai digunakan untuk merancang strategi menyerang dan bertahan berdasarkan kemampuan pasukan dan keupayaan pihak lawan.	<p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>S5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S5.4.1 Bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan ahli kumpulan semasa mengambil bahagian dalam aktiviti.</p> <p>S5.4.2 Mengenal pasti dan menggunakan potensi setiap individu dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Etika dalam Sukan</b></p> <p>S5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
			<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.</p> <p>S5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.</p>
<p><b>KEMAHIRAN</b></p> <p>Kategori Pukul dan Memadang: Sofbol</p>	<p><b>ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kemahiran Sofbol</b></p> <p>1.7 Melakukan kemahiran sofbol dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>1.7.1 Melakukan strategi memukul dengan menggunakan kemahiran memukul, menampakan dan berlari tapak untuk mendapatkan larian dalam situasi permainan.</p>	<p><b>ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Sofbol</b></p> <p>2.7.1 Menganalisis dan menjelaskan situasi yang sesuai untuk memukul, menampakan dan berlari tapak dalam strategi memukul.</p> <p>2.7.2 Melakar kedudukan dan arah pergerakan pepadang semasa memadang berdasarkan situasi permainan.</p>	<p><b>ASPEK 5.0: KESUKUANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KEMAHIRAN</b>  <b>Kategori Pukul dan Memadang: Kriket</b>	<p>1.7.2 Melakukan strategi memadang mengikut posisi dan mematikan pemukul serta pelari tapak dengan menggunakan kemahiran memadang dalam situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 1.0:</b>  <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Kemahiran Kriket</b>                      S1.8 Melakukan kemahiran kriket dalam situasi permainan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S1.8.1 Melakukan kemahiran memadang, posisi pepadang, boling dan menjaga wicket sebagai strategi mematikan pemukul (menyingkirkan pemukul) dalam situasi permainan.</p> <p>S1.8.2 Melakukan strategi memukul untuk mendapatkan larian dalam situasi permainan kriket.</p>	<p>2.7.3 Memilih dan menyatakan justifikasi tindakan yang sesuai dilakukan untuk mematikan pemukul dan pelari tapak dalam situasi permainan.</p> <p><b>ASPEK 2.0:</b>  <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Kriket</b>                      S2.8 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan kriket.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S2.8.1 Menjelaskan kemahiran memadang yang sesuai digunakan dalam situasi permainan.</p> <p>S2.8.2 Melakarkan susunan posisi pepadang berdasarkan kemampuan pasukan sendiri dan keupayaan pihak lawan.</p>	<p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Dinamika Kumpulan</b>                      5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      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><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Etika dalam Sukan</b>                      5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>



Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
	S1.8.3 Merancang strategi memadang dan memukul serta menggunakan strategi tersebut dalam situasi permainan.	S2.8.3 Memilih dan membuat justifikasi strategi yang sesuai digunakan untuk mematkan pemukul dalam situasi permainan.  S2.8.4 Menghuraikan strategi pemukul mendapatkan larian semasa memukul dalam situasi permainan.	<b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 5.5.1 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan secara positif dan reflektif.  5.5.2 Mempamerkan permainan bersih dalam aktiviti yang dilakukan.
<b>KEMAHIRAN</b>  Rekreasi dan Kesenggangan		<b>ASPEK 1.0:</b> <b>KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN Rekreasi dan Kesenggangan</b> 1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 1.8.1 Melakukan aktiviti ikhtiar hidup memasak makanan dengan kaedah membakar, memanggang atau merebus menggunakan sumber semula jadi.	<b>ASPEK 5.0:</b> <b>KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b> 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 5.3.1 Memainkan peranan bagi meningkatkan interaksi sosial melalui aktiviti.  5.3.2 Mengiktiraf kepelbagaian budaya dalam melakukan aktiviti.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<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><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S1.9.1 Melakukan aktiviti rekreasi bercorak perlumbaan iaitu Perlumbaan Eksplorasi (explore race) dan Perlumbaan Berhalangan (obstacle race).</p> <p>S1.9.2 Melakukan kemahiran permainan tradisional Aci Bulat dan Tiang Empat.</p>	<p><b>STANDARD KANDUNGAN Dinamika Kumpulan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>ASPEK 2.0:</b>  <b>APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</b></p> <p>2.8 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan</b>                      S2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S2.9.1 Merancang strategi untuk melaksanakan aktiviti Perlumbaan Eksplorasi dan Perlumbaan Berhalangan.</p> <p>S2.9.2 Menerangkan strategi untuk mengekalkan atau menukar peranan dalam permainan Aci Bulat dan Tiang Empat.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<p><b>KECERGASAN</b></p> <p><b>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p>		<p><b>ASPEK 3.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p>3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal mengikut komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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><b>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Tanggungjawab Kendiri</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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>

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<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><b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<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><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b>                      S3.1 Melakukan senaman kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b>                      S3.1.1 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>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p>S3.1.2 Melakukan senaman kelenturan yang dirancang sekurang-kurangnya 3 kali seminggu melibatkan kumpulan otot utama, 60 saat setiap senaman secara kumulatif.</p> <p>S3.1.3 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>S3.1.4 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>S3.1.5 Mengukur lilitan (girth measurement) pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	



Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p>S3.1.6 Merancang 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 untuk diri sendiri berdasarkan prinsip FITT dan melaksanakan program tersebut.</p> <p><b>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b></p> <p><b>STANDARD KANDUNGAN Aplikasi Pengetahuan dalam Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
		<p><b>STANDARD KANDUNGAN</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</b></p> <p>S4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></p> <p>S4.1.1 Memberi justifikasi senaman meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot yang sesuai digunakan untuk meningkatkan kecergasan fizikal.</p> <p>S4.1.2 Mengenal pasti dan menjelaskan jenis senaman, jangka masa senaman, kekerapan sesi senaman dan intensiti mengikut komponen kecergasan fizikal yang sesuai untuk diri sendiri.</p> <p>S4.1.3 Menentukan komposisi badan berdasarkan ukuran lilitan pada bahagian pinggul dan pinggang.</p>	

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
<b>KECERGASAN</b>  <b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b>	<b>ASPEK 3.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b> 3.2 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 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.	<b>ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pentaksiran Kecergasan Fizikal</b> 4.2 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 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.	<b>ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)</b>  <b>STANDARD KANDUNGAN</b> <b>Tanggungjawab Kendiri</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.  <b>STANDARD PEMBELAJARAN</b> 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.

Bidang	Standard Pembelajaran		
	Kandungan Asas	Kandungan Tambahan	Kandungan Pelengkap
<b>Bidang yang tidak dapat dihabiskan semasa Tingkatan 4 boleh disisipkan dalam PdP Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 5.</b>			
			<p><b>STANDARD KANDUNGAN Interaksi Sosial</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>STANDARD PEMBELAJARAN</b></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 Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></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"> <li>Hak kesihatan reproduktif dan seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Kemahiran membuat keputusan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S1.1.1 Menyatakan maksud abstinen.</p> <p>S1.1.2 Menjelaskan kepentingan abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p> <p>S1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p> <p>S1.1.4 Mengenal pasti cabaran mengamalkan abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></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"> <li>• Amang seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S1.2 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"> <li>• Hubungan seks sebelum nikah</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S1.2.1 Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.</p> <p>S1.2.2 Menilai kesan seks sebelum nikah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>S1.2.3 Menjana idea cara untuk menangani hubungan seks sebelum nikah.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b> 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"> <li>• Penagihan berulang</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.1.1 Menjelaskan punca penagihan berulang. 2.1.2 Membincangkan implikasi penagihan berulang. 2.1.3 Membincangkan cara menangani penagihan berulang. 2.1.4 Menjana idea bagaimana rakan, keluarga dan masyarakat membantu golongan yang mengalami penagihan berulang berasimilasi dalam komuniti.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b> S2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat</p> <p>Isu semasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jerat dadah</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b> S2.1.1 Menerangkan maksud jerat dadah. S2.1.2 Menjelaskan situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah. S2.1.3 Membincangkan implikasi jerat dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat. S2.1.4 Menjana idea cara mengelak jerat dadah.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Mengurus emosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketidakstabilan emosi</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</p> <p>Mengurus mental dan emosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemurungan</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S3.1.1 Menerangkan maksud kemurungan.</p> <p>S3.1.2 Mengenal pasti tanda kemurungan.</p> <p>S3.1.3 Menjelaskan contoh punca kemurungan.</p> <p>S3.1.4 Menjana idea mengurus kesihatan mental dan emosi untuk mengelak kemurungan.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>4.0 KEKELUARGAAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></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"> <li>• Kehidupan berkeluarga</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Aspek kehidupan berkeluarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemahiran keibubapaan</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S4.1.1 Menjelaskan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.</p> <p>S4.1.2 Membincangkan kesan kekurangan kemahiran keibubapaan terhadap ahli keluarga.</p> <p>S4.1.3 Menjana idea kepentingan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>5.0 PERHUBUNGAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Isu perhubungan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkah laku antisosial</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</p> <p>Isu perhubungan dalam dunia siber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seks siber</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S5.1.1 Menyatakan maksud seks siber.</p> <p>S5.1.2 Menyatakan salah laku berkaitan seks siber.</p> <p>S5.1.3 Menjelaskan kesan tingkah laku seks siber.</p> <p>S5.1.4 Menjana idea kemahiran mengelakkan diri daripada seks siber.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>6.0 PENYAKIT</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></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"> <li>• Penyakit jangkitan seksual</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</p> <p>Penyakit genetik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talasemia</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S6.1.1 Mengetahui maksud Talasemia.</p> <p>S6.1.2 Mengenal pasti tanda Talasemia.</p> <p>S6.1.3 Menjelaskan kesan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>S6.1.4 Menilai kepentingan pengesanan awal dan rawatan kepada pesakit Talasemia.</p>

Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>7.0 KESELAMATAN</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Menangani isu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buli siber</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>7.1.1 Menjelaskan jenis buli siber.</p> <p>7.1.2 Menerangkan kesan buli siber terhadap diri dan keluarga.</p> <p>7.1.3 Menilai situasi yang mendedahkan diri menjadi mangsa buli siber.</p> <p>7.1.4 Menjana idea cara menangani dan menyebarkan luas tentang buli siber.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>S7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri</p> <p>Isu hak asasi manusia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemerdagangan manusia</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>S7.1.1 Menerangkan maksud dan jenis pemerdagangan manusia.</p> <p>S7.1.2 Menjelaskan situasi yang menyebabkan individu berisiko menjadi mangsa pemerdagangan manusia.</p> <p>S7.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pemerdagangan manusia.</p>



Bidang	Standard Kandungan / Standard Pembelajaran	
	Kandungan Asas	Kandungan Asas Sisipan Tingkatan 4
8.0 PEMAKANAN	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</p> <p>Pengurusan amalan pemakanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengurusan diet seimbang dan sihat sepanjang hayat</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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 Asas Sisipan Tingkatan 4
<b>9.0 PERTOLONGAN CEMAS</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></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"> <li>• Situasi berisiko semasa bencana alam</li> </ul> <p><b>Standard Pembelajaran</b></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