



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
Dokumen Penajaran Kurikulum  
Tahun 2020**

**PENDIDIKAN JASMANI DAN  
PENDIDIKAN KESIHATAN**

**TAHUN 6**



## KATA PENGANTAR



Kandungan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) telah dijajarkan bagi memenuhi keperluan pembelajaran murid yang terkesan lanjutan daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikuatkuasakan akibat penularan koronavirus (COVID-19). Arahan PKP telah membawa normal baharu dalam pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran (PdP) secara maya. Dapatan daripada beberapa tinjauan melalui media cetak dan elektronik menunjukkan bahawa PdP secara maya semasa tempoh PKP, tidak dapat dilaksanakan secara menyeluruh dan bersistematik. Implikasinya, wujud jurang pembelajaran antara murid. Hal demikian turut menjelaskan penguasaan kandungan, kemahiran dan nilai asas yang diperlukan oleh murid bagi meneruskan pembelajaran ke peringkat seterusnya. Oleh itu, penjajaran kurikulum ini merupakan usaha Kementerian Pendidikan Malaysia bagi memastikan kelangsungan pembelajaran murid berlaku.

Kurikulum yang dijajarkan ini bukanlah kurikulum baharu, tetapi kurikulum sedia ada yang disusun semula berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) KSSR. Kandungan DSKP tersebut dibahagikan kepada Kandungan Asas, Kandungan Tambahan dan Kandungan Pelengkap.

Penjajaran kandungan kurikulum ini bertujuan memberi penekanan terhadap kandungan asas yang perlu dikuasai oleh murid. Manakala kandungan tambahan dan kandungan pelengkap berperanan menyokong keseluruhan pembelajaran bagi kandungan sesuatu mata pelajaran melalui pelbagai kaedah dan teknik pembelajaran. Pendekatan pembelajaran teradun yang menggabungkan teknik pengajaran bersemuka dan tidak bersemuka menggunakan medium yang sesuai mampu menghasilkan PdP yang lebih fleksibel tanpa mengabaikan hasil pembelajaran yang dihasratkan.

Harapan Kementerian Pendidikan Malaysia agar guru dapat memastikan kandungan DSKP disampaikan kepada murid seterusnya merealisasikan hasrat dan matlamat mata pelajaran KSSR. Kementerian Pendidikan Malaysia juga merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penjajaran kandungan DSKP KSSR bagi kegunaan tahun 2020.

**DATIN SRI HAJAH NOR ZAMANI BINTI ABDOL HAMID**  
Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia

# **PENDIDIKAN JASMANI**

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>KEMAHIRAN</b> Gimnastik Asas	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.1.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan, dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan lokomotor,imbangan, dan putaran dalam kumpulan kecil.</p> <p>1.2.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan lokomotor,imbangan, dan putaran yang telah direka cipta dalam kumpulan kecil.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p>	<p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.2.1 Mengenal pasti pergerakan lokomotor,imbangan, dan putaran yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukunan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.3.1 Bergayut pada palang dengan posisi badan songsang (inverted).</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.1.1 Menerangkan penghasilan daya lonjakan bagi melakukan hambur dan layangan di udara.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.4.1 Melakukan putaran menegak <math>360^\circ</math> di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.</p> <p><b>Aspek 2 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.4.1 Menerangkan cara memutarkan badan.</p>	<p>5.1.3 Menyenaraikan kebaikan mematuhi peraturan keselamatan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.3.1 Mengenal pasti genggaman yang sesuai dengan posisi badan songsang semasa bergayut pada palang.</p>		
<b>KEMAHIRAN</b> Pergerakan Berirama		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.5.3 Melakukan pergerakan tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.</p> <p><b>Aspek 2: Aplikasi Konsep Pergerakan Berirama (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.5.1 Mereka cipta rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut muzik yang didengar.</p> <p>1.5.2 Mempersembahkan rangkaian pergerakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut muzik yang didengar.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.5.1 Mengenal pasti langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan yang direka cipta.</p> <p>2.5.2 Mengenal pasti konsep pergerakan yang diaplikasikan dalam rangkaian pergerakan langkah lurus.</p> <p>2.5.3 Mengenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor serta konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian rakyat atau etnik.</p>	<p><b>Aspek 5: Kesukaran (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
			<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.4.1 Bertanggungjawab sebagai ketua kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.3 Membimbing ahli dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>
<b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan (Kategori Serangan)		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuhan yang betul.</p> <p>1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.</p> <p>1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan di posisi yang sesuai.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuhan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.</p> <p>1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p>1.6.6 Menjaring dengan melepas pengadang yang bergerak.</p> <p><b>Aspek 2:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.6.1 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola kepada pemain yang diadang.</p> <p>2.6.2 Mengaplikasi strategi yang sesuai semasa menerima bola apabila diadang oleh pemain lawan.</p> <p>2.6.3 Mengenal pasti situasi dan ruang yang sesuai untuk mengelecek dan menghantar bola kepada rakan.</p>	<p>1.6.3 Mengelecek bola melepas pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukaran (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecerdasan.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.4 Berkebolehan Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p>2.6.4 Mengenal pasti posisi pemain sepasukan yang sesuai untuk dihantar bola selepas takel atau memintas bola.</p> <p>2.6.5 Menentukan pemasaan yang sesuai untuk menjaring dengan melepassi pengadang yang bergerak.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>
<b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan (Kategori Jaring)		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakukan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.</p> <p>1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang sendiri.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakukan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan dan alatan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.7.1 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak objek ke ruang sasaran semasa melakukan servis.</p> <p>2.7.2 Mengenal pasti arah bola atau bulu tangkis yang diservis dan bertindak balas mengikut situasi.</p> <p>2.7.3 Membezakan lakuan voli pepat dengan lakuan voli kilas.</p> <p>2.7.4 Mengenal pasti pemasaan yang sesuai untuk mengadang.</p> <p>2.7.5 Menyatakan perkaitan antara sudut mengadang dengan arah bola jatuh selepas diadang.</p>	<p>1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan, menghantar kepada rakan sepasukan, atau mengembalikan ke gelanggang lawan.</p> <p>1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang lawan.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukunan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.1 Memberi kritikan membina dan menerima kritikan secara terbuka di dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p> <p>5.4.5 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>KEMAHIRAN</b> Asas Permainan (Kategori Pukul dan Memadang)		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakukan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan.</p> <p>1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan dengan menggunakan alatan pemukul.</p> <p>1.8.4 Melakukan balingan dari pelbagai aras dan kelajuan mengikut situasi.</p> <p>1.8.5 Menangkap bola dari pelbagai aras dan kelajuan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakukan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.8.1 Melakukan balingan tangan lurus ke sasaran dengan pelbagai kelajuan.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukunan</b> <b>(Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Aspek 2:</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.8.1 Menyatakan perkaitan antara mekanik lakukan membaling dengan kelajuan balingan.</p> <p>2.8.2 Mengenal pasti kelajuan ayunan pemukul ketika kontak dengan bola yang dibaling pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.3 Mengenal pasti pemasaan memukul bola yang datang pada pelbagai kelajuan.</p> <p>2.8.4 Membezakan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p>2.8.5 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menangkap bola yang dibaling.</p> <p>2.8.6 Menerangkan penggunaan serap daya semasa menahan bola dengan alatan pemukul.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.2 Menerangkan situasi dan peralatan yang boleh membahayakan diri.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.</p>	

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecerdasan.</p> <p>5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p>	
<b>KEMAHIRAN</b> Olahraga Asas	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakukan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.</p>	<p><b>Aspek 2:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep dan prinsip pergerakan dalam kemahiran asas berlari dan berjalan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.9.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan terkawal dengan lari beritma melepas halangan.</p>	<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakukan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.9.1 Melakukan lari beritma dengan pantas dan melepas halangan secara berterusan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
	<p><b>Standard Kandungan</b> 1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.10.1 Melakukan lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p><b>Standard Kandungan</b> 1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 1.11.1 Berlari, melangkah silang, dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak. 1.11.2 Memutar dan membaling objek berbentuk sfera yang bertali pada satu jarak.</p>	<p>2.9.2 Mengenal pasti teknik berjalan kaki yang betul.</p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.10.1 Mengenal pasti bahagian badan yang terlebih dahulu menyentuh tilam semasa mendarat dalam lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p>	<p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p><b>Standard Kandungan</b> 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 5.2.3 Melibatkan diri dalam merancang aktiviti fizikal dan membuat keputusan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
	<p><b>Aspek 2:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.10.2 Mengenal pasti sudut lonjakan semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.11.1 Mengenal pasti sudut pelepasan semasa merejam objek berbentuk rod.</p> <p>2.11.2 Mengenal pasti kedudukan badan semasa membaling objek berbentuk sfera yang bertali.</p>		

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>KEMAHIRAN</b> Akuatik Asas		<p><b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan</b> <b>(Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.12 Melakukan kemahiran keyakinan air dan keselamatan dalam air.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.12.1 Melakukan tindakan menyelamat serta merta dengan cara <i>reaching rescue</i> dan <i>throwing rescue</i> mengikut situasi kelemasan di dalam kolam.</p> <p>1.12.2 Melakukan kemahiran menjejak air (<i>water treading</i>) dengan bantuan.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.13 Melakukan kemahiran renang dengan lakuhan yang betul.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.13.1 Melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.</p>	<p><b>Aspek 5: Kesukanan</b> <b>(Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.4 Menentukan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.4.2 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.</p> <p>5.4.4 Menerima kemampuan rakan sepasukan sebagai cabaran untuk meningkatkan prestasi.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Aspek 2:</b>  <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.12 Berkebolehan mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan di air.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.12.1 Mengenal pasti tindakan menyelamat serta merta yang wajar dilakukan bagi menangani situasi kelemasan di dalam kolam.</p> <p>2.12.2 Mengenal pasti pergerakan tangan dan kaki yang boleh membantu mengekalkan kepala di permukaan air semasa menjelak air.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.13 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.</p>	

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<b>Standard Pembelajaran</b> 2.13.1 Mengenal pasti teknik pernafasan semasa melakukan kuak dada atau kuak rangkak pada satu jarak.	
<b>KEMAHIRAN</b> Rekreasi dan Kesenggangan	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan <i>clue</i> .	<b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 5.3 Berkommunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.  <b>Standard Pembelajaran</b> 5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah. 5.3.3 Menghormati pendapat orang lain. 5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.	<b>Aspek 1 :</b> <b>Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)</b>  <b>Standard Kandungan</b> 1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.  <b>Standard Pembelajaran</b> 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
	<p><b>Aspek 2:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.14.1 Mentafsir <i>clue</i> pada kad maklumat semasa melakukan aktiviti pandu arah.</p>		<p><b>Aspek 2:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 2.14 Mengaplikasikan pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b> 2.14.2 Mengenal pasti strategi yang sesuai digunakan semasa bermain permainan tradisional seperti permainan Libat dan Hidup Mati.</p>
<b>KECERGASAN</b> Konsep Kecergasan		<p><b>Aspek 4 :</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p>4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p>	<p><b>Aspek 3 :</b> <b>Kecergasan meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b> 3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.1.1 Merancang aktiviti memanaskan dan menyehukkan badan.</p> <p>4.1.2 Menggunakan kadar nadi sebagai petunjuk intensiti dalam merancang aktiviti fizikal.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyehukkan badan.</p> <p>3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.2.1 Mengamalkan senaman sebagai satu gaya hidup sihat.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p> <p>5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
			<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.2 Mendengar pendapat orang lain dan menyumbang idea dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>5.3.3 Menghormati pendapat orang lain.</p>
<b>KECERGASAN</b> Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	<p><b>Aspek 3:</b> <b>Kecergasan meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p>	<p><b>Aspek 3:</b> <b>Kecergasan meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p>	<p><b>Aspek 3:</b> <b>Kecergasan meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.4.1 Melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.2.1 Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.5 Berkebolehan mengenal pasti komposisi badan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.</p> <p>3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan.</p> <p><b>Aspek 4:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.5 Berkebolehan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Aspek 4:</b> <b>Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan (Domain Kognitif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.2.1 Menyatakan penggunaan teknologi dalam memantau intensiti latihan semasa melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.</p> <p>4.2.2 Merancang sesi senaman bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan.</p>	<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan dan daya tahan otot.</p> <p>4.4.2 Merancang aktiviti senaman untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p> <p><b>Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)</b></p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.2.1 Bertanggungjawab melakukan aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani sebagai satu cara meningkatkan tahap kecerdasan.</p> <p>5.2.2 Berusaha melakukan aktiviti fizikal untuk mencapai matlamat yang ditetapkan.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		<p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.3.1 Mengenal pasti senaman regangan yang boleh meningkatkan kelenturan pada sendi-sendi tertentu.</p> <p>4.3.2 Merancang sesi senaman regangan bagi meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.5 Berkebolehan memahami perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.5.2 Menyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.</p> <p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma Ujian SEGAK.</p>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>5.3.4 Berinteraksi secara positif dalam pelbagai situasi semasa melakukan aktiviti.</p>

<b>Bidang</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
		4.6.2 Menilai tahap kecerdasan fizikal diri dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan Ujian SEGAK.	

# **PENDIDIKAN KESIHATAN**

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Modul 1: Kesihatan Fizikal  Kesihatan Diri dan Reproduktif</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.1.1 Menganalisis perubahan fizikal lelaki dan perempuan ke alam remaja.</p> <p>1.1.2 Memahami perubahan diri sebagai remaja lelaki dan perempuan untuk diterima serta dihargai.</p> <p>1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan dan kesihatan diri remaja lelaki serta perempuan.</p>		

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Kesihatan Diri dan Reproduktif</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.2 Mendemonstrasikan keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.2.1 Memahami situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual dan cara menanganinya</p> <p>1.2.2 Memahami risiko tingkah laku seksual iaitu kehamilan, jangkitan penyakit seksual, HIV, AIDS dan ketagihan melakukan aktiviti seksual.</p> <p>1.2.3 Memahami kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga</p>		

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Pemakanan</b>		<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.</p> <p><b>Standard Pengajaran</b></p> <p>1.3.1 Menganalisis makanan segar makanan yang diproses, dan makanan segera.</p> <p>1.3.2 Memahami faedah pengambilan makanan segar.</p> <p>1.3.3 Memahami kesan pengambilan makanan yang diproses, dan makanan segera.</p> <p>1.3.4 Menilai makanan dan amalan pemakanan yang sesuai untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit.</p>	

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Penyalahgunaan Bahan</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>1.4.1 Mengetahui pelbagai jenis dadah.</p> <p>1.4.2 Menganalisis situasi berisiko berkaitan penyalahgunaan dadah.</p> <p>1.4.3 Memahami kesan negatif akibat penyalahgunaan dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>1.4.4 Mengaplikasikan cara menangani situasi berisiko dalam penyalahgunaan dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p>		

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Modul 2: Kesihatan Mental, Emosi dan Sosial</b>  <b>Pengurusan Mental dan Emosi</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>2.1.1 Memahami maksud kemahiran asertif.</p> <p>2.1.2 Memahami jenis-jenis kemahiran asertif iaitu verbal dan bukan verbal.</p> <p>2.1.3 Memahami kepentingan kemahiran asertif dalam mengurus emosi.</p> <p>2.1.4 Mengaplikasikan kemahiran asertif dalam mengurus emosi.</p>		

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Kekeluargaan</b>	<p><b>Standard Kandungan</b>            2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.2.1 Memahami proses perubahan mental, emosi dan sosial remaja dalam institusi kekeluargaan.</li> <li>2.2.2 Menganalisis peranan remaja dalam memperkuuh institusi kekeluargaan.</li> <li>2.2.3 Menilai kepentingan peranan remaja dalam memperkuuh institusi kekeluargaan.</li> </ul>		

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Perhubungan</b>	<p><b>Standard Kandungan</b>            2.3 Mengetahui dan mengaplikasikan kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>            2.3.1 Menganalisis situasi tekanan daripada rakan sebaya.            2.3.2 Mengaplikasikan cara mengurus tekanan daripada rakan sebaya melalui komunikasi berkesan.</p>		
<b>Modul 3: Kesihatan Persekutaran Penyakit</b>	<p><b>Standard Kandungan</b>            3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b>            3.1.1 Mengetahui penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.</p>		

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
	<p>3.1.2 Mengetahui gejala dan tanda penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.</p> <p>3.1.3 Menganalisis cara merebak dan cara mencegah penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.</p>		
<b>Keselamatan</b>	<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.2.1 Menilai pengaruh komuniti kepada keselamatan.</p> <p>3.2.2 Mengaplikasikan cara-cara menangani pengaruh yang mengancam keselamatan.</p> <p>3.2.3 Mengamalkan cara-cara memperkuat pengaruh positif untuk keselamatan.</p>		

<b>Modul</b>	<b>Standard Kandungan / Standard Pembelajaran</b>		
	<b>Kandungan Asas</b>	<b>Kandungan Tambahan</b>	<b>Kandungan Pelengkap</b>
<b>Pertolongan Cemas</b>		<p><b>Standard Kandungan</b></p> <p>3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.</p> <p><b>Standard Pembelajaran</b></p> <p>3.3.1 Mengenal pasti kandungan peti pertolongan cemas yang lengkap serta fungsinya.</p> <p>3.3.2 Mengaplikasikan penggunaan peti pertolongan cemas dalam bantu mula.</p> <p>3.3.3 Mengaplikasikan penggunaan bahan alternatif dalam bantu mula sekiranya tiada peti pertolongan cemas.</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