



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

TAHUN 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran

Tahun 3

Bahagian Pembangunan Kurikulum

APRIL 2017

Terbitan 2017

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya.

KANDUNGAN

| | |
|---|-----|
| Rukun Negara..... | v |
| Falsafah Pendidikan Kebangsaan | vi |
| Definisi Kurikulum Kebangsaan | vii |
| Kata Pengantar..... | ix |
| Pendahuluan..... | 1 |
| Matlamat..... | 2 |
| Objektif..... | 2 |
| Kerangka Kurikulum Standard Sekolah Rendah..... | 3 |
| Kemahiran Abad Ke-21..... | 4 |
| Kemahiran Berfikir Aras Tinggi..... | 5 |
| Strategi Pengajaran dan Pembelajaran | 6 |
| Elemen Merentas Kurikulum | 11 |
| Pentaksiran Sekolah..... | 14 |
| Organisasi Kandungan..... | 16 |
| Komponen Pendidikan Jasmani | |
| Pengenalan Pendidikan Jasmani..... | 19 |
| Matlamat Pendidikan Jasmani..... | 20 |
| Objektif Pendidikan Jasmani..... | 20 |
| Fokus Pendidikan Jasmani..... | 21 |
| Standard Prestasi Pendidikan Jasmani..... | 22 |
| Organisasi Kandungan Pendidikan Jasmani..... | 24 |
| Bidang Kemahiran: Gimnastik Asas..... | 29 |
| Bidang Kemahiran: Pergerakan Berirama..... | 35 |

| | |
|---|-----|
| Bidang Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan (Kategori Serangan)..... | 39 |
| Bidang Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan (Kategori Jaring)..... | 45 |
| Bidang Kemahiran: Kemahiran Asas Permainan (Kategori Pukul dan Memadang)..... | 51 |
| Bidang Kemahiran: Olahraga Asas..... | 57 |
| Bidang Kemahiran: Akuatik Asas..... | 63 |
| Bidang Kemahiran: Rekreasi dan Kesenggangan..... | 69 |
| Bidang Kecergasan: Konsep Kecergasan..... | 73 |
| Bidang Kecergasan: Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan..... | 77 |
| Komponen Pendidikan Kesihatan | |
| Pengenalan Pendidikan Kesihatan..... | 85 |
| Matlamat Pendidikan Kesihatan..... | 85 |
| Objektif Pendidikan Kesihatan..... | 86 |
| Fokus Pendidikan Kesihatan..... | 86 |
| Standard Prestasi Pendidikan Kesihatan..... | 89 |
| Organisasi Kandungan Pendidikan Kesihatan..... | 89 |
| Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) | 91 |
| Pemakanan..... | 101 |
| Pertolongan Cemas..... | 105 |
| Panel Penggubal Pendidikan Jasmani..... | 109 |
| Panel Penggubal Pendidikan Kesihatan..... | 111 |
| Penghargaan..... | 113 |



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA Negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak:
Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;
Memelihara satu cara hidup demokratik;
Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;
Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi
kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak;
Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG**

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

(1) Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan.

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan) 1997

[PU(A)531/97.]

KATA PENGANTAR

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) yang dilaksanakan secara berperingkat mulai tahun 2011 telah disemak semula bagi memenuhi dasar baharu di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 supaya kualiti kurikulum yang dilaksanakan di sekolah rendah setanding dengan standard antarabangsa. Kurikulum berasaskan standard yang menjadi amalan antarabangsa telah dijemakan dalam KSSR menerusi penggubalan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) untuk semua mata pelajaran yang mengandungi Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi.

Usaha memasukkan standard pentaksiran di dalam dokumen kurikulum telah mengubah landskap sejarah sejak Kurikulum Kebangsaan dilaksanakan di bawah Sistem Pendidikan Kebangsaan. Menerusinya murid dapat ditaksir secara berterusan untuk mengenal pasti tahap penguasaannya dalam sesuatu mata pelajaran, serta membolehkan guru membuat tindakan susulan bagi mempertingkatkan pencapaian murid.

DSKP yang dihasilkan juga telah menyepadukan enam tunjang Kerangka KSSR, mengintegrasikan pengetahuan,

kemahiran dan nilai, serta memasukkan secara eksplisit Kemahiran Abad Ke-21 dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT). Penyepaduan tersebut dilakukan untuk melahirkan insan seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani sebagaimana tuntutan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Bagi menjayakan pelaksanaan KSSR, pengajaran dan pembelajaran guru perlu memberi penekanan kepada KBAT dengan memberi fokus kepada pendekatan Pembelajaran Berasaskan Inkuiri dan Pembelajaran Berasaskan Projek, supaya murid dapat menguasai kemahiran yang diperlukan dalam abad ke-21.

Kementerian Pendidikan Malaysia merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penggubalan KSSR. Semoga pelaksanaan KSSR akan mencapai hasrat dan matlamat Sistem Pendidikan Kebangsaan.

Dr. SARIAH BINTI ABD. JALIL
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum

PENDAHULUAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) merupakan mata pelajaran yang memberi penekanan kepada pembelajaran berdasarkan kemahiran asas pergerakan dan amalan gaya hidup sihat melalui domain psikomotor, kognitif dan afektif, kesihatan reproduktif dan sosial, dan kesihatan mental. KSSR PJPK merupakan gabungan antara disiplin Pendidikan Jasmani dan disiplin Pendidikan Kesihatan.

Murid dapat meningkatkan kemahiran, pengetahuan dan nilai untuk mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri ke arah kesejahteraan hidup serta jangka hayat yang panjang dan berkualiti melalui pengalaman pembelajaran PJPK. Mata pelajaran ini juga memberi penekanan kepada peningkatan pembangunan sendiri dari segi fizikal, mental, emosi, sosial, keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi dan kerjasama. Murid menggunakan dan meningkatkan kemahiran penyelidikan, berfikir secara kritikal dan mengaplikasikan pengetahuan saintifik, strategi, kemahiran motor, kemahiran kecekapan psikososial dan nilai dalam situasi sebenar kehidupan harian.

KSSR PJPK digubal berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang bermatlamat untuk melahirkan generasi yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial selaras dengan Dasar Sukan Negara serta mengambil kira polisi yang disyorkan oleh badan antarabangsa seperti *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), *World Health Organization* (WHO) dan *International Council for Health, Physical Education, Recreation-Sports and Dance* (ICHPER-SD).

Kurikulum ini digubal dengan memberi penekanan kepada disiplin Pendidikan Jasmani dan disiplin Pendidikan Kesihatan. Kurikulum PJPK juga mengekalkan prinsip Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah iaitu pendekatan bersepadu, perkembangan individu secara menyeluruh, peluang dan kualiti pendidikan yang sama untuk semua murid serta pendidikan seumur hidup.

KSSR PJPK digubal untuk memastikan semua murid di Malaysia mencapai tahap yang ditetapkan bagi setiap Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran dalam satu jangka masa. Kemahiran, pengetahuan dan nilai dalam KSSR PJPK dapat diukur dengan jelas melalui Standard Prestasi sebagai piawaian yang ditetapkan.

MATLAMAT

KSSR PJKP bermatlamat untuk menghasilkan murid yang berpengetahuan, berkemahiran dan mempunyai nilai serta sikap positif bagi mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan serta mengamalkan gaya hidup aktif ke arah kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF

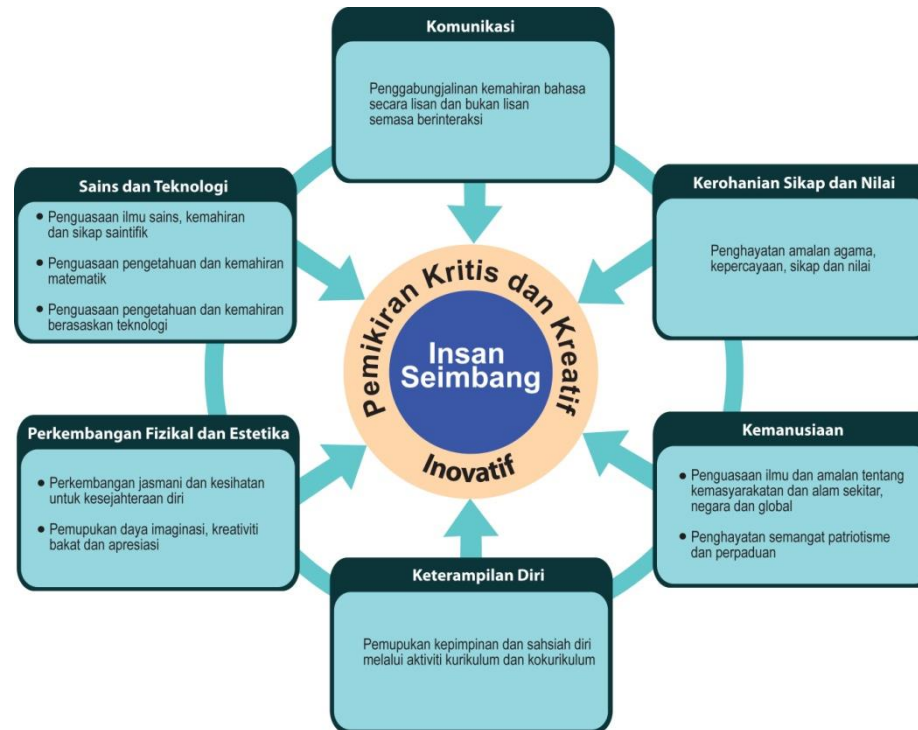
KSSR PJKP Tahun 3 bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperlukan untuk mengekalkan serta meningkatkan perkembangan fizikal, kecergasan dan kesihatan diri.
2. Melakukan aktiviti dalam suasana yang menyeronokkan untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan diri.
3. Menguasai kecekapan pergerakan dalam pergerakan asas, permainan, sukan, pergerakan berirama dan aktiviti fizikal serta mengaplikasikan konsep pergerakan dan strategi semasa melakukan aktiviti bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan diri.
4. Memahami faktor-faktor penyumbang yang mendorong kepada kehidupan aktif dan sihat sepanjang hayat.
5. Meningkatkan kemahiran komunikasi, menjalin hubungan positif dan menggunakan pemikiran kreatif dan kritis menerusi aktiviti fizikal dan kesihatan bagi membentuk jati diri.

KERANGKA KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

KSSR dibina berasaskan enam tunjang, iaitu Komunikasi; Kerohanian; Sikap dan Nilai; Kemanusiaan; Keterampilan Diri; Perkembangan Fizikal dan Estetika; serta Sains dan Teknologi. Enam tunjang tersebut merupakan domain utama yang menyokong antara satu sama lain dan disepadukan dengan pemikiran kritis, kreatif dan inovatif. Kesepaduan ini bertujuan membangunkan modal insan yang menghayati nilai-nilai murni

berteraskan keagamaan, berpengetahuan, berketerampilan, berpemikiran kritis dan kreatif serta inovatif sebagaimana yang digambarkan dalam Rajah 1. Kurikulum PJKK digubal berdasarkan enam tunjang kerangka KSSR iaitu memberi fokus kepada tunjang perkembangan fizikal dan estetika yang memberi penekanan kepada perkembangan jasmani dan kesihatan untuk kesejahteraan diri.



Rajah 1: Kerangka KSSR

KEMAHIRAN ABAD KE-21

Satu daripada hasrat KSSR adalah untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad Ke-21 dengan memberi fokus kepada kemahiran berfikir serta kemahiran hidup dan kerjaya yang berteraskan amalan nilai murni. Kemahiran Abad Ke-21 bermatlamat untuk melahirkan murid yang mempunyai ciri-ciri yang dinyatakan dalam profil murid seperti dalam Jadual 1 supaya berupaya bersaing di peringkat global. Penguasaan Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) dalam kurikulum PJPJ menyumbang kepada pemerolehan Kemahiran Abad Ke-21 dalam kalangan murid.

Kandungan KSSR PJPJ juga digubal bagi melahirkan murid yang berdaya tahan, mahir berkomunikasi, pemikir, kerja sepasukan, bersifat ingin tahu, berprinsip, bermatlamat, penyayang atau prihatin dan patriotik.

Jadual 1: Profil Murid

| PROFIL MURID | PENERANGAN |
|----------------------------|--|
| Berdaya Tahan | Mereka mampu menghadapi dan mengatasi kesukaran, mengatasi cabaran dengan kebijaksanaan, keyakinan, toleransi, dan empati. |
| Mahir Berkomunikasi | Mereka menyuarakan dan meluahkan fikiran, idea dan maklumat dengan yakin dan kreatif secara lisan dan bertulis, menggunakan pelbagai media dan teknologi. |
| Pemikir | Mereka berfikir secara kritikal, kreatif dan inovatif; mampu untuk menangani masalah yang kompleks dan membuat keputusan yang beretika. Mereka berfikir tentang pembelajaran dan diri mereka sebagai murid. Mereka menjana soalan dan bersifat terbuka kepada perspektif, nilai dan tradisi individu dan masyarakat lain. Mereka berkeyakinan dan kreatif dalam menangani bidang pembelajaran yang baru. |
| Kerja Sepasukan | Mereka boleh bekerjasama secara berkesan dan harmoni dengan orang lain. Mereka menggalas tanggungjawab bersama serta menghormati dan |

| PROFIL MURID | PENERANGAN |
|----------------------------|---|
| | menghargai sumbangan yang diberikan oleh setiap ahli pasukan. Mereka memperoleh kemahiran interpersonal melalui aktiviti kolaboratif, dan ini menjadikan mereka pemimpin dan ahli pasukan yang lebih baik. |
| Bersifat Ingin Tahu | Mereka membangunkan rasa ingin tahu semula jadi untuk meneroka strategi dan idea baharu. Mereka mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menjalankan inkuiri dan penyelidikan, serta menunjukkan sifat berdikari dalam pembelajaran. Mereka menikmati pengalaman pembelajaran sepanjang hayat secara berterusan. |
| Berprinsip | Mereka berintegriti dan jujur, kesamarataan, adil dan menghormati maruah individu, kumpulan dan komuniti. Mereka bertanggungjawab atas tindakan, akibat tindakan serta keputusan mereka. |
| Bermaklumat | Mereka mendapatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang luas dan seimbang merentasi pelbagai disiplin pengetahuan. Mereka meneroka pengetahuan dengan cekap dan berkesan dalam konteks isu tempatan dan global. Mereka memahami isu-isu etika/ undang-undang berkaitan maklumat yang diperoleh. |

| PROFIL MURID | PENERANGAN |
|----------------------------|---|
| Penyayang/ Prihatin | Mereka menunjukkan empati, belas kasihan dan rasa hormat terhadap keperluan dan perasaan orang lain. Mereka komited untuk berkhidmat kepada masyarakat dan memastikan kelestarian alam sekitar. |
| Patriotik | Mereka mempamerkan kasih sayang, sokongan dan rasa hormat terhadap negara. |

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

KBAT dinyatakan dalam kurikulum secara eksplisit supaya guru dapat menterjemahkan dalam pengajaran dan pembelajaran bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid. Penerangan KBAT adalah berfokus kepada empat tahap pemikiran seperti Jadual 2.

Jadual 2: Tahap pemikiran dalam KBAT

| TAHAP PEMIKIRAN | PENERANGAN |
|---------------------|--|
| Mengaplikasi | Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara. |
| Menganalisis | Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan. |
| Menilai | Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran dan nilai serta memberi justifikasi. |
| Mencipta | Menghasilkan idea, produk atau kaedah yang kreatif dan inovatif. |

KBAT ialah keupayaan untuk mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi dan berupaya mencipta sesuatu. KBAT merangkumi kemahiran berfikir kritis, kreatif dan menaakul serta strategi berfikir.

Kemahiran berfikir kritis adalah kebolehan untuk menilai sesuatu idea secara logik dan rasional untuk membuat pertimbangan yang wajar dengan menggunakan alasan dan bukti yang munasabah.

Kemahiran berfikir kreatif adalah kemampuan untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu yang baharu dan bernilai dengan menggunakan daya imaginasi secara asli serta berfikir tidak mengikut kelaziman.

Kemahiran menaakul adalah keupayaan individu membuat pertimbangan dan penilaian secara logik dan rasional.

Strategi berfikir merupakan cara berfikir yang berstruktur dan berfokus untuk menyelesaikan masalah.

KBAT boleh diaplikasi dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti peta pemikiran dan peta minda serta penyooalan aras tinggi untuk menggalakkan murid berfikir.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Strategi pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang berkesan dan bersesuaian dengan kemahiran yang diajar memainkan peranan penting untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok dan sesuai dengan keperluan murid yang pelbagai latar belakang dan kebolehan.

Pelaksanaan PdP juga menjurus kepada pencapaian standard pembelajaran berdasarkan kaedah pembelajaran abad ke-21. Guru merangsang murid dalam proses PdP melalui aplikasi kemahiran berkomunikasi, bekerjasama, menyelesaikan masalah, menganalisis, mengkonsepsi, membuat refleksi, menginovasi dan mencipta sesuatu yang baharu. Aktiviti PdP juga memberi penekanan kepada pembelajaran berpusatkan murid dan kerja projek berdasarkan pendekatan inkuiri. Murid juga dirangsang dengan kemahiran berfikir secara kreatif dan inovatif melalui proses PdP yang menekankan kemahiran berfikir aras tinggi. Guru juga perlu menerapkan elemen kreativiti dan inovasi, keusahawanan, teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) serta kelestarian global dalam PdP.

Guru boleh mengaplikasikan pembelajaran masteri, pendekatan inkuiri dalam pembelajaran berasaskan projek dan penyelesaian masalah, kaedah penerokaan, Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU), Pendekatan Bersepadu, Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai, Pembelajaran Secara Kontekstual dan strategi PdP lain.

Pembelajaran Masteri

Pembelajaran masteri adalah satu pendekatan PdP di mana murid dapat menguasai objektif pembelajaran, sebelum mereka boleh beralih kepada objektif yang akan datang. Melalui pembelajaran masteri, murid tahu dengan jelas berkaitan perkara yang akan dipelajari dan bagaimana mereka dinilai. Pembelajaran masteri memberi peluang kepada murid menguasai konsep dan kemahiran yang ditetapkan dalam objektif pembelajaran sekiranya mereka diberi masa dan persekitaran pembelajaran yang betul.

Bagi PdP PJKK, guru yang menggunakan pembelajaran masteri perlu memberi fokus kepada objektif yang akan dikuasai oleh murid dalam satu unit pembelajaran. Penilaian akan dijalankan bagi mengukur pencapaian objektif bagi setiap unit pembelajaran. Murid yang telah menguasai objektif dari satu unit pembelajaran akan melakukan aktiviti pengayaan. Manakala murid yang belum menguasai akan diberi peluang tambahan untuk melakukan aktiviti sehingga semua murid mencapai objektif unit pembelajaran. Kebanyakan murid yang tidak menguasai pada kali pertama, akan dapat mencapai penguasaan pada penilaian kedua. Pembelajaran masteri sesuai digunakan dalam semua bidang yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran Berasaskan Inkuiri

Pembelajaran berasaskan inkuiri merupakan satu pendekatan di mana murid membina pengetahuan dan kefahaman sendiri melalui penyiasatan dan penerokaan berasaskan pengetahuan sedia ada. Pelaksanaan pendekatan ini adalah melalui pelbagai pendekatan seperti pembelajaran berasaskan projek, penyiasatan saintifik, pembelajaran berasaskan masalah dan pembelajaran kolaboratif bagi melahirkan murid yang berilmu dan berkemahiran berfikir aras tinggi. Proses PdP berasaskan inkuiri berfokus kepada *learning by doing* yang melibatkan murid melaksanakan aktiviti penerokaan, penyiasatan, penyoalan, berfikir secara reflektif dan penemuan ilmu baharu.

Pembelajaran berasaskan inkuiri membolehkan murid mengaplikasikan kemahiran berfikir seperti mengingat, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, membuat ramalan dan menilai sesuatu perkara atau tugas. Pendekatan ini mengembangkan kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif serta meningkatkan kefahaman tentang sesuatu konsep dan kemahiran.

Melalui pembelajaran berasaskan inkuiri murid diberi pendedahan dan pengetahuan tentang kaedah membuat refleksi, memantau

keupayaan menggunakan sesuatu strategi, kemahiran membuat keputusan dan tindakan susulan.

Guru menggunakan pembelajaran berasaskan inkuiri dalam PdP KSSR PJPK untuk murid menyelesaikan satu tugas atau projek. Guru akan mengemukakan soalan yang menjurus kepada tugas. Soalan-soalan adalah berbentuk fakta dan konsep yang merangsang kemahiran berfikir aras tinggi. Bagi PdP KSSR PJPK, penggunaan pembelajaran berasaskan inkuiri memberi peluang kepada murid untuk mempraktikkan kemahiran menyelesaikan masalah dan kemahiran membuat keputusan.

Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran berasaskan projek adalah pendekatan pembelajaran di mana murid belajar dengan menyiasat soalan kompleks, masalah atau cabaran. Ia menggalakkan pembelajaran aktif, melibatkan murid dan membolehkan mereka untuk berfikir aras tinggi. Murid meneroka masalah dunia sebenar dan mencari jawapan melalui penyiapan projek. Murid juga mempunyai kawalan ke atas projek tersebut di mana mereka boleh menetapkan bagaimana projek ini dipersembahkan sebagai produk akhir.

Penghasilan sesuatu projek boleh dihasilkan secara individu, berpasangan atau kumpulan. Pembelajaran berasaskan projek memberi penekanan kepada pembelajaran berasaskan inkuiri. Melalui pembelajaran berasaskan projek, murid perlu tahu apakah projek yang akan dihasilkan dan menentukan apakah yang perlu mereka tahu dalam menyiapkan sesuatu projek. Murid akan menentukan kriteria projek yang disediakan, merancang masa, peralatan yang digunakan, membuat keputusan dan membina persefahaman dengan pasangan atau ahli kumpulan. Projek yang dihasilkan perlu dinilai dari segi keberkesanan melalui refleksi.

Pembelajaran berasaskan projek adalah pembelajaran berpusatkan murid. Murid akan melalui proses pembelajaran sendiri yang membantu mereka lebih mudah memahami sesuatu konsep dan kemahiran yang mendalam berdasarkan topik di dalam projek tersebut.

Bagi PdP Pendidikan Jasmani, murid boleh menghasilkan projek berbentuk rutin pergerakan gimnastik asas, rutin pergerakan berirama mengikut muzik, permainan kecil dan perancangan pelan kecergasan latihan fizikal.

Kajian kes dalam Pendidikan Kesihatan merupakan salah satu kerja projek yang boleh dilakukan oleh murid. Melalui kajian kes,

murid dapat mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran malah dapat memupuk semangat bekerjasama. Di samping itu, kerja projek ini juga dapat memberi peluang kepada murid untuk menguasai kemahiran berkomunikasi, membina perhubungan yang sihat, empati dengan orang lain, berupaya mengendalikan emosi serta tekanan dalam menguruskan hidup secara produktif dan sihat.

Pembelajaran Berasaskan Kaedah Penerokaan

Pembelajaran berasaskan kaedah penerokaan sesuai digunakan pada peringkat kanak-kanak yang mula mendapatkan pengalaman baharu dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kaedah ini menggalakkan murid meneroka kebolehan diri melakukan aktiviti dan seterusnya meningkatkan kreativiti dalam pergerakan.

Pembelajaran berasaskan kaedah penerokaan memberi pengalaman kepada murid membina keyakinan diri semasa melakukan aktiviti. Melalui Pendidikan Jasmani, guru boleh menggunakan kaedah penerokaan dalam PdP bidang pergerakan asas, gimnastik asas, pergerakan berirama, olahraga asas, kemahiran asas permainan mengikut kategori dan kecergasan fizikal.

Pendekatan *Teaching Games for Understanding*

Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah satu pendekatan pengajaran permainan yang bertujuan menjana kefahaman murid yang lebih menyeluruh dalam semua aspek permainan. TGfU adalah satu pendekatan pengajaran holistik dalam Pendidikan Jasmani yang berpusatkan murid dan penyelesaian masalah. TGfU memberi tumpuan kepada pendekatan pengajaran melalui bermain yang menekankan konsep, taktik, strategi dan penyelesaian masalah. Sesuatu kemahiran hanya akan dibangunkan mengikut keperluan semasa. Penggunaan TGfU dalam PdP Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan tahap keaktifan murid, penglibatan dalam aktiviti, motivasi dan keseronokan.

TGfU memberi penekanan kepada bermain dan murid diberi pendedahan kepada masalah taktikal dan strategi dalam permainan yang diubah suai. Pada situasi permainan yang diubah suai ini, murid dirangsang untuk membuat keputusan dengan soalan yang dikemukakan oleh guru dalam menentukan taktikal dan strategi yang akan digunakan. Sejar dengan penekanan kemahiran berfikir aras tinggi, pendekatan TGfU boleh digunakan dalam PdP bidang kemahiran permainan yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani. Pendekatan TGfU juga menggalakkan guru menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam merancang permainan yang

yang diubah suai bagi PdP Pendidikan Jasmani.

Pendekatan Bersepadu

Pendekatan bersepadu merupakan satu strategi yang penting untuk menjalin dan mengadunkan unsur-unsur ilmu, kemahiran, bahasa dan nilai-nilai murni. Melalui pendekatan ini perkembangan kemahiran berfikir, kemahiran generik dan kemahiran belajar perlu diberi penekanan. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat PJK. Antara nilai yang perlu diterap dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang, kejujuran dan kerjasama. Di samping itu, pengetahuan dan kemahiran daripada pelbagai mata pelajaran lain, pengalaman hidup harian murid serta isu-isu global perlu dihubungkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran disiplin ilmu PJK.

Aplikasi Teori Kecerdasan Pelbagai

Teori Kecerdasan Pelbagai terdiri daripada lapan jenis kecerdasan iaitu verbal-linguistik, logik-matematik, visual-ruang, kinestetik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis. Melalui Teori Kecerdasan Pelbagai, guru dapat mengenal pasti persamaan dan perbezaan keupayaan individu yang unik. Dalam menjalankan aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman

pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan agar murid dapat belajar dengan cara tersendiri dalam keadaan yang paling sesuai. Kaedah dan aktiviti yang berbeza perlu dirancang untuk murid yang berbeza tahap kecerdasan bagi meningkatkan kecerdasan serta potensi murid yang tidak terbatas. Ini dapat membantu murid menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam kehidupan sebenar serta kebolehan menghasilkan sesuatu idea atau produk baharu.

Pembelajaran Secara Kontekstual

Pembelajaran secara kontekstual merupakan kaedah pembelajaran yang menggabungkan isi kandungan dengan pengalaman harian individu, masyarakat dan persekitaran. PdP kontekstual ini lebih kepada *hands-on* dan *minds-on*.

ELEMEN MERENTAS KURIKULUM

Elemen Merentas Kurikulum (EMK) ialah unsur nilai tambah yang diterapkan dalam proses PdP selain yang ditetapkan dalam SK dan SP. Elemen ini diterapkan bertujuan mengukuhkan kemahiran dan keterampilan modal insan yang dihasratkan serta dapat menangani cabaran semasa dan masa hadapan. Elemen di dalam EMK adalah seperti berikut:

1. Bahasa

- Penggunaan bahasa pengantar yang betul perlu dititikberatkan dalam semua mata pelajaran.
- Semasa PdP bagi setiap mata pelajaran, aspek sebutan, struktur ayat, tatabahasa, istilah dan laras bahasa perlu diberi penekanan bagi membantu murid menyusun idea dan berkomunikasi secara berkesan.

2. Kelestarian Alam Sekitar

- Kesedaran mencintai dan menyayangi alam sekitar dalam jiwa murid perlu dipupuk melalui PdP semua mata pelajaran.
- Pengetahuan dan kesedaran terhadap kepentingan alam sekitar dalam membentuk etika murid untuk menghargai alam.

3. Nilai Murni

- Nilai murni diberi penekanan dalam semua mata pelajaran supaya murid sedar akan kepentingan dan mengamalkannya.
- Nilai murni merangkumi aspek kerohanian, kemanusiaan dan kewarganegaraan yang menjadi amalan dalam kehidupan harian.

4. Sains dan Teknologi

- Menambahkan minat terhadap sains dan teknologi dapat meningkatkan literasi sains serta teknologi dalam kalangan murid.
- Penggunaan teknologi dalam pengajaran dapat membantu serta menyumbang kepada pembelajaran yang lebih cekap dan berkesan.
- Pengintegrasian Sains dan Teknologi dalam PdP merangkumi empat perkara iaitu:
 - (i) Pengetahuan sains dan teknologi (fakta, prinsip, konsep yang berkaitan dengan sains dan teknologi);
 - (ii) Kemahiran saintifik (proses pemikiran dan kemahiran manipulatif tertentu);
 - (iii) Sikap saintifik (seperti ketepatan, kejujuran, keselamatan); dan
 - (iv) Penggunaan teknologi dalam aktiviti PdP.

5. Patriotisme

- Semangat patriotik dapat dipupuk melalui semua mata pelajaran, aktiviti kokurikulum dan khidmat masyarakat.
- Semangat patriotik dapat melahirkan murid yang mempunyai semangat cintakan negara dan berbangga sebagai rakyat Malaysia.

6. Kreativiti dan Inovasi

- Kreativiti adalah kebolehan menggunakan imaginasi untuk mengumpul, mencerna dan menjana idea atau mencipta sesuatu yang baharu atau asli melalui ilham atau gabungan idea yang ada.
- Inovasi merupakan pengaplikasian kreativiti melalui ubah suaian, membaiki dan mempraktikkan idea.
- Kreativiti dan inovasi saling bergandingan dan perlu untuk memastikan pembangunan modal insan yang mampu menghadapi cabaran abad ke-21.
- Elemen kreativiti dan inovasi perlu diintegrasikan dalam PdP.

7. Keusahawanan

- Penerapan elemen keusahawanan bertujuan membentuk ciri-ciri dan amalan keusahawanan sehingga menjadi satu budaya dalam kalangan murid.
- Ciri keusahawanan boleh diterapkan dalam PdP melalui aktiviti yang mampu memupuk sikap seperti rajin, jujur, amanah dan bertanggungjawab serta membangunkan minda kreatif dan inovatif untuk memacu idea ke pasaran.

8. Teknologi Maklumat dan Komunikasi

- Penerapan elemen Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) dalam PdP memastikan murid dapat mengaplikasi dan mengukuhkan pengetahuan dan kemahiran asas TMK yang dipelajari.
- Pengaplikasian TMK bukan sahaja mendorong murid menjadi kreatif malah menjadikan PdP lebih menarik dan menyeronokkan serta meningkatkan kualiti pembelajaran.
- TMK diintegrasikan mengikut kesesuaian topik yang hendak diajar dan sebagai pengupaya bagi meningkatkan lagi kefahaman murid terhadap kandungan mata pelajaran.

9. Kelestarian Global

- Elemen Kelestarian Global bermatlamat melahirkan murid berdaya fikir lestari yang bersikap responsif terhadap persekitaran dalam kehidupan harian dengan mengaplikasi pengetahuan, kemahiran dan nilai yang diperolehi melalui elemen Penggunaan dan Pengeluaran Lestari, Kewarganegaraan Global dan Perpaduan.
- Elemen Kelestarian Global penting dalam menyediakan murid bagi menghadapi cabaran dan isu semasa di peringkat tempatan, negara dan global.
- Elemen ini diajar secara langsung dan secara sisipan dalam mata pelajaran yang berkaitan.

10. Pendidikan Kewangan

- Penerapan elemen Pendidikan Kewangan bertujuan membentuk generasi masa hadapan yang berkeupayaan membuat keputusan kewangan yang bijak, mengamalkan pengurusan kewangan yang beretika serta berkemahiran menguruskan hal ehwal kewangan secara bertanggungjawab.
- Elemen Pendidikan Kewangan boleh diterapkan dalam PdP secara langsung ataupun secara sisipan. Penerapan secara langsung adalah melalui tajuk-tajuk seperti Wang yang mengandungi elemen kewangan secara eksplisit seperti pengiraan faedah mudah dan faedah kompaun. Penerapan secara sisipan pula diintegrasikan melalui tajuk-tajuk lain merentas kurikulum. Pendedahan kepada pengurusan kewangan dalam kehidupan sebenar adalah penting bagi menyediakan murid dengan pengetahuan, kemahiran dan nilai yang dapat diaplikasikan secara berkesan dan bermakna.

PENTAKSIRAN SEKOLAH

Pentaksiran Sekolah (PS) adalah sebahagian daripada pendekatan pentaksiran yang merupakan satu proses mendapatkan maklumat tentang perkembangan murid yang dirancang, dilaksana dan dilapor oleh guru yang berkenaan. Proses ini berlaku berterusan sama ada secara formal dan tidak formal supaya guru dapat menentukan tahap penguasaan sebenar murid. PS perlu dilaksanakan secara holistik berdasarkan prinsip inklusif, autentik dan setempat (*localised*). Maklumat yang diperolehi dari PS akan digunakan oleh pentadbir, guru, ibu bapa dan murid dalam merancang tindakan susulan ke arah peningkatan perkembangan pembelajaran murid.

PS boleh dilaksanakan oleh guru secara formatif dan sumatif. Pentaksiran secara formatif dilaksanakan seiring dengan proses PdP, manakala pentaksiran secara sumatif dilaksanakan pada akhir suatu unit pembelajaran, penggal, semester atau tahun. Dalam melaksanakan PS, guru perlu merancang, membina item, mentadbir, memeriksa, merekod dan melapor tahap penguasaan murid dalam mata pelajaran yang diajar berdasarkan DSKP.

PS dalam KSSR PJKP dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Perkara yang ditaksir merangkumi kemahiran, pengetahuan dan nilai yang terdapat dalam kurikulum PJKP.

Guru PJKP boleh menggunakan pelbagai kaedah untuk mengukur pencapaian murid. Antaranya adalah seperti berikut:

1. **Prestasi Kemahiran**

Prestasi kemahiran boleh diukur berdasarkan penguasaan kemahiran mengikut petunjuk masa, jarak, ketepatan dan bentuk lakuan. Elemen setiap kemahiran dikenal pasti dan tahap penguasaan murid disenaraikan di dalam ruangan yang disediakan.

2. **Senarai Semak**

Senarai semak melibatkan senarai langkah-langkah kemahiran atau aktiviti dan menandakan Ya atau Tidak berdasarkan lakuan murid.

3. **Rubrik**

Rubrik melibatkan memerihai kemahiran yang perlu dikuasai berdasarkan kriteria penilaian. Rubrik juga memberi maklum

balas kualitatif terhadap prestasi murid yang melibatkan apa yang murid telah lakukan dan tindakan yang boleh dilakukan untuk memperbaiki kelemahan. Rubrik juga boleh digunakan oleh murid sebagai penilaian sendiri.

4. **Portfolio**

Portfolio melibatkan persembahan visual berbentuk sampel kerja dan data prestasi dalam bentuk koleksi yang dibuat oleh murid. Portfolio juga menunjukkan usaha, kemajuan atau pencapaian dalam suatu tempoh tertentu. Guru perlu membimbing murid menghasilkan portfolio.

5. **Penilaian Kendiri**

Penilaian sendiri membolehkan murid menilai tahap pencapaian sendiri. Kaedah ini membolehkan murid lebih bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran. Melalui kaedah ini murid boleh merancang penetapan matlamat, menyimpan progres penguasaan kemahiran, pelan kecergasan dan pelan pemakanan dengan menggunakan buku log, diari atau carta.

6. **Kertas-Pensel**

Guru boleh mengemukakan soalan pendek yang memerlukan murid menjawab secara ringkas berkaitan pergerakan yang dikenal pasti atau perlakuan sesuatu kemahiran atau

pengetahuan. Kaedah kertas-pensel juga merupakan satu cara tradisional untuk mengukur kefahaman murid dengan menggunakan item berbentuk aneka pilihan, berstruktur dan esei.

Tahap Penguasaan Keseluruhan

Tahap penguasaan keseluruhan perlu ditentukan bagi memberi satu nilai tahap penguasaan murid di akhir sesi persekolahan. Tahap penguasaan keseluruhan ini merangkumi domain psikomotor, kognitif dan afektif murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa proses pembelajaran murid secara berterusan melalui pelbagai kaedah. Guru boleh membuat pertimbangan profesional untuk memberi satu nilai tahap penguasaan keseluruhan murid berdasarkan pengalaman guru bersama murid, kebijaksanaan serta melalui perbincangan rakan sejawat. Tahap penguasaan keseluruhan diberi selepas murid mempelajari bidang-bidang yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani dan juga Pendidikan Kesihatan.

ORGANISASI KANDUNGAN

KSSR PJKP diorganisasikan berdasarkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi yang perlu dikuasai oleh murid.

Susunan kandungan kurikulum ini adalah bertujuan memudahkan pelaksanaan PdP. Setiap Bidang dalam DSKP KSSR PJKP Tahun 3 yang hendak dicapai dinyatakan dalam lajur utama iaitu Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi seperti Jadual 3.

Jadual 3: Organisasi DSKP

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI |
|--|---|--|
| Penyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. | Suatu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap standard kandungan. | Suatu set kriteria umum yang menunjukkan tahap-tahap prestasi yang perlu murid pamerkan sebagai tanda bahawa sesuatu perkara itu telah dikuasai murid. |

Lajur Standard Kandungan mengandungi kandungan yang perlu dipelajari dalam satu tempoh masa, manakala lajur Standard Pembelajaran menunjukkan apa yang murid perlu kuasai dan capai. Lajur Standard Prestasi menunjukkan tahap pencapaian murid menguasai bidang-bidang yang dipelajari.

Dalam organisasi kandungan terdapat juga lajur Catatan. Lajur ini mengandungi nota dan cadangan aktiviti. Guru boleh melaksanakan aktiviti tambahan selain daripada yang dicadangkan mengikut kreativiti dan keperluan untuk mencapai Standard Pembelajaran. Bagi Pendidikan Jasmani, organisasi DSKP melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi. Manakala Pendidikan Kesihatan melibatkan Standard Kandungan, Standard Pembelajaran, Standard Prestasi dan Catatan.

KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI

PENGENALAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Pendidikan Jasmani digubal berasaskan Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang perlu dicapai dan dikuasai oleh murid. Kurikulum Pendidikan Jasmani menekankan kepada kemahiran asas dalam pergerakan yang membolehkan murid melakukan pelbagai aktiviti fizikal untuk kesihatan dan mengamalkan gaya hidup aktif. Kemahiran asas dalam pergerakan yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani adalah sejajar dengan perkembangan fizikal dan motor kanak-kanak, pengetahuan serta nilai yang perlu dikuasai.

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani digubal dengan mengambil kira kebolehlaksanaan kemahiran, pengetahuan dan nilai bagi murid lelaki dan perempuan. Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani digubal dengan mengekalkan prinsip-prinsip dalam Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) Pendidikan Jasmani. Kandungan kurikulum ini juga digubal dengan merujuk badan profesional kebangsaan dan antarabangsa seperti Dasar Sukan Negara, *World Health Organization* (WHO) dan menggunakan Standard Antarabangsa Pendidikan Jasmani dan Sukan untuk murid sekolah oleh *International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance* (ICHPER-SD) sebagai panduan. Kandungan kurikulum ini juga masih

mengekalkan tiga domain pendidikan, iaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Penggubalan kurikulum Pendidikan Jasmani adalah bertujuan untuk memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, emosi, rohani dan jasmani. Kurikulum ini menyediakan murid ke arah pembinaan modal insan yang sihat dan cergas dengan menekankan Kemahiran Abad Ke-21.

Kurikulum Pendidikan Jasmani adalah menyediakan murid dengan kemahiran gimnastik asas, pergerakan berirama, kemahiran asas permainan mengikut kategori, olahraga asas, rekreasi dan kesenggangan, konsep kecergasan dan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Guru yang mengajar kurikulum PJPk perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran asas dalam pergerakan dan kecergasan fizikal berdasarkan disiplin ilmu Pendidikan Jasmani. Antara disiplin ilmu Pendidikan Jasmani adalah pembelajaran motor, perkembangan motor, biomekanik, fisiologi senam, psikologi sukan, sosiologi sukan dengan menerapkan nilai estetika. PdP Pendidikan Jasmani juga

dilaksanakan dalam suasana yang menyeronokkan serta menekankan aspek keselamatan.

MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Pendidikan Jasmani bermatlamat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup.

OBJEKTIF PENDIDIKAN JASMANI

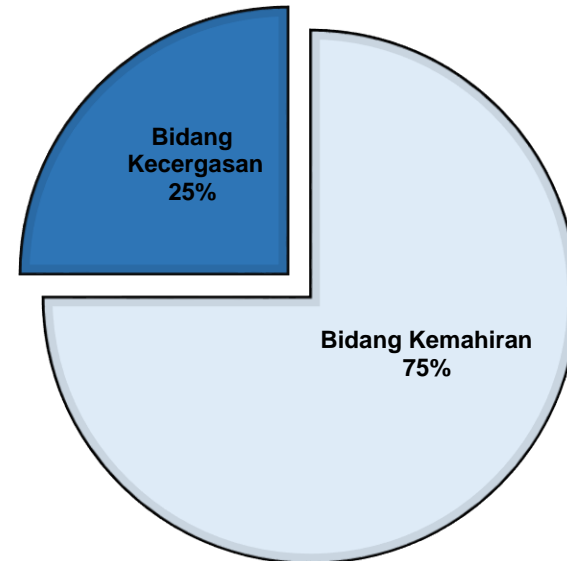
Murid yang mengikuti PdP Kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 3 berkebolehan untuk:-

1. mengaplikasi konsep pergerakan semasa melakukan kemahiran asas pergerakan dengan lakuan yang betul;
2. menguasai kemahiran asas permainan mengikut kategori serangan, jaring dan memadang dengan lakuan yang betul;
3. mengaplikasi kemahiran asas pergerakan dan komponen kecergasan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan;
4. melakukan senaman yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal;
5. mengenal pasti kedudukan anggota badan yang betul semasa melakukan pergerakan;
6. mengenal pasti aktiviti yang dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal;
7. memerihal kepentingan melakukan aktiviti fizikal secara berkala;
8. mematuhi peraturan dan mengamalkan langkah keselamatan semasa melakukan atviti fizikal;
9. mempamerkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal;
10. berinteraksi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal;
11. membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan; dan
12. mengamalkan gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.

FOKUS PENDIDIKAN JASMANI

Terdapat tiga fokus kurikulum Pendidikan Jasmani untuk murid Tahun 3 iaitu: menguasai kemahiran asas pergerakan berdasarkan konsep pergerakan dan kemahiran asas permainan mengikut kategori; mengaplikasi konsep kecergasan dalam meningkatkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan; dan memupuk elemen pengurusan dan keselamatan, tanggungjawab sendiri, interaksi sosial dan dinamika kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Fokus kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 3 diterjemahkan dalam Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan seperti Rajah 2. Kandungan kurikulum ini juga dibahagikan pemberatannya sebanyak 75% Bidang Kemahiran dan 25% Bidang Kecergasan.



Rajah 2: Pemberatan Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI

Standard Prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang ditetapkan.

Standard Prestasi dibina berdasarkan rubrik yang menunjukkan tahap penguasaan murid terhadap Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan yang dikuasai melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ansur maju. Rubrik juga dibina berdasarkan taksonomi psikomotor, kognitif dan afektif bagi mengukur tahap penguasaan murid dalam Pendidikan Jasmani.

Standard Prestasi mengandungi enam tahap penguasaan yang disusun secara hierarki di mana Tahap Penguasaan 1 menunjukkan pencapaian terendah sehingga pencapaian tertinggi iaitu Tahap Penguasaan 6. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsirkan secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid dan pelaporan individu. Tafsiran pernyataan tahap penguasaan umum adalah seperti di Jadual 4.

PERNYATAAN TAHAP PENGUASAAN UMUM KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI

Pernyataan tahap penguasaan umum kurikulum Pendidikan Jasmani berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid. Pernyataan tahap penguasaan umum kurikulum Pendidikan Jasmani digambarkan dalam Jadual 4.

Jadual 4: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum Kurikulum Pendidikan Jasmani

| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
|------------------|---|
| 1 | <p>Meniru atau Melakukan Perkara Asas Murid boleh meniru atau melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal atau tahu perkara asas tentang sesuatu kemahiran yang akan dilakukan.</p> |
| 2 | <p>Memahami dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid boleh melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal serta menyatakan dengan ringkas atau menterjemahkan pengetahuan berkaitan kemahiran dan senaman tersebut dalam bentuk penerangan atau pergerakan.</p> |
| 3 | <p>Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan bagi Bidang Kemahiran dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan bagi Bidang Kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan aktiviti kecergasan.</p> |
| 4 | <p>Mengaplikasikan dan Melakukan Kemahiran atau Aktiviti Fizikal dengan Betul Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan semasa melakukan kemahiran pergerakan dan senaman kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul, turutan yang betul atau mengikut prosedur yang sistematik.</p> |
| 5 | <p>Mengaplikasikan dan Melakukan dalam Situasi Baharu atau Aktiviti Fizikal yang Lebih Kompleks Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan tentang konsep pergerakan, prinsip dan strategi dalam kemahiran dan kecergasan ke dalam situasi baharu secara positif dengan melakukannya mengikut prosedur yang sistematik, lakuan yang betul dan tekal serta mempamerkan amalan kesukanan.</p> |
| 6 | <p>Menghasilkan Idea Kreatif dan Melakukan Kemahiran ke Arah Gaya Hidup Sihat Murid boleh menghasilkan idea kreatif dan inovatif, melaksanakan idea tersebut dalam kemahiran pergerakan dan kecergasan, boleh menunjukkan sesuatu kemahiran secara tekal, mempamerkan amalan kesukanan dan boleh berkomunikasi tentang kemahiran tersebut serta boleh mempraktikkan kemahiran tersebut ke arah gaya hidup sihat untuk kesejahteraan.</p> |

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 3 merupakan dokumen pembelajaran untuk satu tahun persekolahan yang disusun mengikut bidang. Bidang terdiri daripada kandungan kurikulum dan pentaksiran yang dikelompokkan berdasarkan kemahiran, pengetahuan dan nilai yang telah dikenal pasti untuk dikuasai dan dicapai.

Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 3 terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada:

1. Gimnastik Asas.
2. Pergerakan Berirama.
3. Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan, Jaring dan Pukul dan Memadang.
4. Olahraga Asas.
5. Akuatik Asas.
6. Rekreasi dan Kesenggangan.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada:

1. Konsep Kecergasan.
2. Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan iaitu kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan.

Kandungan bagi setiap bidang disusun mengikut domain psikomotor, kognitif dan afektif. Domain psikomotor, kognitif dan afektif diwakili lima aspek iaitu:

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Melalui Aspek 1, murid menguasai pelbagai corak pergerakan dan kemahiran motor yang diperlukan untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal yang terdapat dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)

Melalui Aspek 2, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi pergerakan dalam pembelajaran serta mengembangkan kemahiran motor dalam melaksanakan aktiviti fizikal dalam Bidang Kemahiran.

Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan**(Domain Psikomotor)**

Melalui Aspek 3, murid berkeupayaan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan**(Domain Kognitif)**

Melalui Aspek 4, murid dapat mengaplikasikan pengetahuan berkaitan konsep, prinsip dan strategi meningkatkan kecergasan untuk kesihatan dan prestasi fizikal dalam Bidang Kecergasan.

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

Melalui Aspek 5, murid berkeupayaan mengukuhkan amalan Pendidikan Jasmani menerusi elemen keselamatan, konsep sosiologi dan psikologi, prinsip dan strategi untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan melibatkan:

1. Pengurusan dan Keselamatan.
2. Tanggungjawab Kendiri.
3. Interaksi Sosial.
4. Dinamika Kumpulan.

Kandungan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 3 adalah setara dengan pencapaian objektif psikomotor, kognitif dan afektif dalam PdP Pendidikan Jasmani.

Pengajaran dan pembelajaran Akuatik Asas dan Rekreasi dan Kesenggangan merupakan pilihan di sekolah. Bagi yang memilih akuatik asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kolam renang dan juga guru yang berkelayakan.

Bagi tujuan pengajaran Bidang Kemahiran, guru menggunakan Bidang Kemahiran yang terdiri daripada Aspek 1, Aspek 2 dan Aspek 5 secara serentak. Manakala pengajaran kecergasan pula, guru menggunakan Bidang Kecergasan yang terdiri daripada Aspek 3, Aspek 4 dan Aspek 5 secara serentak. Guru boleh membuat pilihan sama ada mengajar kemahiran atau kecergasan terlebih dahulu tanpa mengabaikan gabungan aspek yang telah ditetapkan seperti dalam Jadual 5.

Ringkasannya adalah seperti berikut:

Jadual 5: Kelompok Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan untuk PdP Pendidikan Jasmani

| | | |
|--------------------------|---------|---|
| BIDANG KEMAHIRAN | Aspek 1 | Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor) |
| | Aspek 2 | Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif) |
| | Aspek 5 | Kesukanan (Domain Afektif) |
| BIDANG KECERGASAN | Aspek 3 | Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor) |
| | Aspek 4 | Aplikasi Pengetahuan dalam Meningkatkan Kecergasan (Domain Afektif) |
| | Aspek 5 | Kesukanan (Domain Afektif) |

dijalankan 30 minit bagi satu sesi PdP dan dilaksanakan secara berselang hari.

Pelaksanaan PdP Pendidikan Jasmani adalah sejajar dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bilangan 8 Tahun 2016 Perkara 7.2 Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan - Lampiran 12. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani

CADANGAN AGIHAN MASA PENDIDIKAN JASMANI

Cadangan agihan masa bagi setiap bidang yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 3 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP iaitu 32 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP Pendidikan Jasmani Tahun 3 seperti Jadual 6.

Jadual 6: Cadangan Agihan Masa

| BIDANG | SUBBIDANG | BILANGAN JAM |
|-------------------|---|--------------|
| KEMAHIRAN | Gimnastik Asas | 4 |
| | Pergerakan Berirama | 2 |
| | Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan, Jaring dan Pukul dan Memadang | 12 |
| | Olahraga Asas | 4 |
| | *Akuatik Asas atau Rekreasi dan Kesenggangan | 2 |
| KECERGASAN | Konsep Kecergasan | 2 |
| | Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan Kapasiti Aerobik | 2 |
| | Kelenturan | 1 |
| | Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot | 2 |
| | Komposisi Badan | 1 |
| | Jumlah | 32 |

**Nota: Guru boleh memilih antara akuatik asas dengan rekreasi dan kesenggangan dalam PdP PJ. Bagi yang memilih Akuatik Asas, persekitaran sekolah hendaklah mempunyai kemudahan dan guru yang berkelayakan.*

BIDANG KEMAHIRAN: GIMNASTIK ASAS

Gimnastik Asas memberi fokus kepada kemahiran pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan fleksibiliti, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada kemahiran motor yang spesifik untuk melakukan kemahiran imbangan, hambur dan pendaratan serta putaran.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Gimnastik Asas</p> <p>1.1 Kemahiran Imbangan Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Melakukan imbangan dinamik jambatan panjang (long bridge) dan kereta sorong.</p> <p>1.1.2 Melakukan imbangan statik dua tapak sokongan secara berpasangan, tugu secara berpasangan dan imbangan dekam.</p> <p>1.1.3 Melakukan imbangan songsang dengan kaki lejang (teeter-totter) dengan sokongan dan dirian tangan dengan sokongan.</p> |
| <p>1.2 Kemahiran Hambur dan Pendaratan Melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>1.2.1 Melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah.</p> <p>1.2.2 Melakukan hambur kaki dari aras rendah ke aras tinggi.</p> <p>1.2.3 Melakukan hambur dengan kedua-dua belah tangan.</p> |
| <p>1.3 Kemahiran Putaran Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.</p> | <p>1.3.1 Melakukan guling depan posisi <i>pike</i> diikuti imbangan.</p> <p>1.3.2 Melakukan guling belakang diikuti imbangan.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|---|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Imbangan</p> <p>2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi kawalan badan dan sokongan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.1.1 Menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti imbangan.</p> <p>2.1.2 Menerangkan perbezaan luas tapak sokongan semasa melakukan pelbagai aktiviti imbangan.</p> <p>2.1.3 Menyatakan titik tumpuan berat badan (centre of mass) semasa melakukan imbangan.</p> <p>2.1.4 Menyatakan perkaitan antara kedudukan tangan dan jari dengan mengawal imbangan dalam dirian tangan.</p> |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Hambur dan Pendaratan</p> <p>2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi hambur dan pendaratan.</p> | <p>2.2.1 Menyatakan perbezaan lakuan semasa melakukan hambur kaki dari pelbagai aras.</p> <p>2.2.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan hambur menggunakan tangan.</p> |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Putaran</p> <p>2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi putaran.</p> | <p>2.3.1 Menyatakan lakuan guling depan posisi <i>pike</i>.</p> <p>2.3.2 Menerangkan kepentingan menolak dengan tangan pada akhir guling belakang.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh meneroka dan menamakan aktiviti imbangan seperti jambatan panjang, imbangan dua tapak sokongan, kereta sorong, imbangan tugu berpasangan, imbangan dengan kaki lejang dan dirian tangan dengan sokongan. • Boleh meneroka aktiviti hambur kaki dari aras tinggi dan aras rendah serta hambur menggunakan tangan. • Boleh meniru aktiviti imbangan dan putaran seperti imbangan dekam dan guling depan posisi <i>pike</i>. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti imbangan jambatan panjang, imbangan dua tapak sokongan, kereta sorong, imbangan tugu berpasangan, imbangan dengan kaki lejang dan dirian tangan dan menyatakan lakuan mengekalkan kawalan badan semasa melakukan aktiviti imbangan. • Boleh melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke rendah dan aras rendah ke tinggi serta menyatakan perbezaan lakuan menghambur. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>pike</i> dengan sokongan dan menyatakan cara melakukannya. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti imbangan dinamik, statik dan songsang serta boleh membezakan luas tapak sokongan. • Boleh menggunakan pengetahuan berkaitan titik tumpuan berat badan semasa melakukan aktiviti imbangan statik dan songsang. • Boleh melakukan hambur kaki dan mengaplikasikan pemindahan berat badan semasa melakukan hambur dengan kedua-dua belah tangan. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>pike</i>, guling belakang dengan sokongan dan dirian tangan dengan sokongan serta mengapikasi pengetahuan kawalan badan semasa mengimbang. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti imbangan dengan mengawal imbangan berterusan. • Boleh melakukan guling depan posisi <i>pike</i>, guling belakang dan dirian tangan dengan sokongan dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan hambur kaki dari aras tinggi ke aras rendah dan dari aras rendah ke aras tinggi serta hambur menggunakan tangan dengan lakuan yang betul. |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih aktiviti imbangan, hambur dan putaran yang sesuai untuk merancang rangkaian pergerakan bagi persembahan gimnastik asas dalam kumpulan kecil. • Boleh merancang persembahan rangkaian pergerakan yang menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hambur dan putaran dalam kumpulan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti gimnastik asas. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai kemahiran imbangan, hambur dan putaran dalam kumpulan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti gimnastik asas. |

BIDANG KEMAHIRAN: PERGERAKAN BERIRAMA

Pergerakan Berirama merupakan medium penting untuk menggalakkan murid berfikir secara kreatif dan menguasai kemahiran sosial. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada rangkaian pergerakan yang menggunakan langkah lurus (line dance) mengikut tempo muzik yang didengar. Langkah lurus melibatkan gabungan beberapa pergerakan lokomotor seperti berjalan, mencongklang, menggelongsor, melompat sebelah kaki dan melonjak. Langkah lurus yang dipelajari oleh murid di Tahun 3 ialah *step-close*, *schottische*, *polka* dan *grapevine*. Murid mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan langkah lurus dalam pergerakan berirama dan boleh membuat persembahan mengikut muzik.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|--|
| <p>Pergerakan Berirama 1.4 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.4.1 Melakukan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar seperti <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i> dan <i>grapevine</i>.</p> <p>1.4.2 Mereka cipta dan mempersembahkan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|--|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan Berirama 2.4 Mengaplikasikan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.4.1 Membezakan langkah lurus berdasarkan pergerakan lokomotor.</p> <p>2.4.2 Memilih langkah lurus yang sesuai digunakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan mengikut tempo muzik yang didengar.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru langkah lurus <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i> dan <i>grapevine</i>. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor yang terdapat dalam langkah lurus <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i> dan <i>grapevine</i>. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i> dan <i>grapevine</i> mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyatakan cara melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i> dan <i>grapevine</i>. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i> dan <i>grapevine</i> pada pelbagai arah mengikut tempo muzik yang didengar dan menyatakan perbezaan antara setiap langkah. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah, aras, laluan dan hubungan semasa melakukan langkah lurus <i>step-close</i>, <i>schottische</i>, <i>polka</i> dan <i>grapevine</i> dengan seragam mengikut tempo muzik yang didengar. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh memilih rangkaian pergerakan menggunakan beberapa langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar dalam kumpulan kecil. • Boleh merancang persembahan rangkaian pergerakan menggunakan pelbagai langkah lurus mengikut tempo muzik yang didengar dalam kumpulan kecil. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan berirama menggunakan langkah lurus yang telah direka cipta mengikut tempo muzik yang didengar. • Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan persembahan. • Boleh melakukan aktiviti pergerakan berirama sebagai senaman meningkatkan kecergasan fizikal. |

BIDANG KEMAHIRAN: KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

Permainan kategori serangan melibatkan kemahiran asas seperti menghantar, menerima, mengelecek, mengadang, memintas dan menjaring. Tujuan utama permainan kategori serangan adalah memasuki kawasan pihak lawan untuk menyerang dan dalam masa yang sama pasukan diserang akan bertahan bagi menghalang pihak lawan. Melalui bidang ini murid dapat menguasai kemahiran asas yang terdapat dalam permainan kategori serangan dan mengaplikasikan pengetahuan dan nilai semasa melakukan aktiviti.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|--|
| Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan 1.5 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul. | Murid boleh: 1.5.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.5.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.5.3 Mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. 1.5.4 Melakukan kemahiran mengadang. 1.5.5 Memintas hantaran bola pemain lawan. 1.5.6 Menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan. |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|---|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Permainan Kategori Serangan 2.5 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.5.1 Menerangkan lakuan semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.5.2 Membezakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak.</p> <p>2.5.3 Membezakan lakuan semasa mengelecek dengan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.5.4 Menyatakan justifikasi situasi yang sesuai untuk mengadang dan memintas.</p> <p>2.5.5 Menyatakan kemahiran yang boleh digunakan untuk menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan dan kaki serta menyatakan cara menghantar dan menerima bola. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan alatan. Boleh menjelaskan lakuan semasa menghantar dan menerima bola menggunakan alatan. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi konsep pergerakan seperti arah dan kelajuan semasa mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. Boleh mengaplikasi konsep pergerakan seperti ruang dan hubungan dengan rakan semasa mengadang pemain lawan dari mendapatkan bola. Boleh menyatakan perbezaan mengelecek menggunakan tangan, kaki dan alatan. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengelecek bola menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul. Boleh melakukan kemahiran mengadang dan memintas serta menyatakan situasi yang sesuai untuk mengadang dan memintas bola pemain lawan. Boleh menjaring menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul dan menyatakan kemahiran yang sesuai digunakan untuk menjaring. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> Boleh mereka cipta permainan kecil secara berkumpulan menggunakan kemahiran kategori serangan. Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti permainan kategori serangan. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> Boleh mengaplikasi kemahiran menghantar, menerima bola, mengelecek, memintas, mengadang dan menjaring dalam permainan kecil. Boleh berkomunikasi dengan pelbagai cara semasa melakukan aktiviti permainan kategori serangan. Boleh menggunakan kemahiran permainan kategori serangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. |

BIDANG KEMAHIRAN: KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

Permainan kategori jaring melibatkan kemahiran asas seperti menghantar, menerima, menyangga, pukulan pepat dan kilas serta servis. Permainan kategori jaring menggunakan tangan, kaki atau raket dan dimainkan oleh dua pasukan atau individu di gelanggang atau kawasan permainan yang diubah suai. Sasaran untuk mendapatkan mata adalah dengan mematikan bola di gelanggang pihak lawan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring 1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.6.1 Menghantar bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>1.6.2 Menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>1.6.3 Melakukan pukulan pepat menggunakan alatan.</p> <p>1.6.4 Melakukan pukulan kilas menggunakan alatan.</p> <p>1.6.5 Melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Permainan Kategori Jaring 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.6.1 Menyatakan lakuan menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> <p>2.6.2 Membezakan lakuan pukulan pepat dengan pukulan kilas menggunakan alatan.</p> <p>2.6.3 Menganalisis dan mengenal pasti titik kontak pada objek yang dihantar.</p> <p>2.6.4 Menerangkan lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan. • Boleh meniru lakuan pukulan pepat dan kilas menggunakan alatan. • Boleh meniru lakuan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. • Boleh menyenaraikan kemahiran asas dalam kategori jaring. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan serta menyatakan cara melakukannya. • Boleh melakukan serta menyatakan cara pukulan pepat dan kilas menggunakan alatan. • Boleh melakukan serta menyatakan cara melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan dan menyatakan titik kontak pada bola. • Boleh melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan alatan dan menyatakan perbezaan pukulan pepat dengan pukulan kilas. • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah dan ruang semasa melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan titik kontak semasa menghantar dan menerima bola menggunakan tangan dan kaki dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan alatan dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan konsep pergerakan seperti arah dan kelajuan semasa melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan alatan dengan lakuan yang betul. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menghantar dan menerima bola menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul dan tekal pada pelbagai arah dan aras. • Boleh melakukan pukulan pepat dan pukulan kilas menggunakan alatan dengan lakuan yang betul dan tekal pada pelbagai arah dan aras. |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan servis menggunakan tangan, kaki dan alatan dengan lakuan yang betul pada pelbagai arah dan aras. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori jaring dalam permainan kecil yang melibatkan penggunaan tangan, kaki dan alatan seperti bet atau raket. • Boleh menunjukkan keyakinan, tanggungjawab sendiri dan kerjasama kumpulan semasa bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran dalam kategori jaring. • Boleh menggunakan kemahiran dalam kategori jaring sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. |

BIDANG KEMAHIRAN: KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG

Permainan kategori pukul dan memadang melibatkan kemahiran asas membaling, memukul, menahan, menangkap, berlari dan menggelongsor. Kemahiran asas ini terdapat dalam permainan kriket, softball, besbol dan rondas. Permainan kategori pukul dan memadang juga melibatkan murid yang memainkan peranan sebagai pasukan pemukul dan pepadang. Menerusi bidang ini murid Tahun 3 mempelajari kemahiran membaling, memukul dan menangkap bola.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang 1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.7.1 Melakukan balingan bola atas bahu.</p> <p>1.7.2 Menangkap bola pada pelbagai aras.</p> <p>1.7.3 Memukul bola yang pegun menggunakan alatan pemukul.</p> <p>1.7.4 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam.</p> <p>1.7.5 Melakukan balingan bola dengan tangan lurus melawan arah pusingan jam.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Kategori Pukul dan Memadang 2.7 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.7.1 Menyatakan kedudukan tangan yang paling sesuai (angle of release) semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan.</p> <p>2.7.2 Membezakan kedudukan tangan semasa menangkap bola pada pelbagai aras.</p> <p>2.7.3 Mengenal pasti titik kontak pada bola dan alatan pemukul semasa memukul bola.</p> <p>2.7.4 Menyenaraikan kemahiran yang terdapat dalam kategori pukul dan memadang.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Menentukan ruang yang selamat dalam aktiviti fizikal.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola atas bahu, menangkap bola dan memukul bola pegun menggunakan alatan pemukul. • Boleh meniru lakuan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam. • Boleh menyatakan kemahiran yang terdapat dalam kategori pukul dan memadam. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh membaling bola atas bahu ke pelbagai jarak, menangkap bola pada pelbagai aras dan memukul bola pegun menggunakan alatan pemukul ke pelbagai jarak. • Boleh menyatakan cara melakukan balingan bola atas bahu, menangkap bola pada pelbagai aras dan memukul bola pegun menggunakan alatan pemukul. • Boleh melakukan balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam serta menyatakan cara melakukannya. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan yang paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bola atas bahu, balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam. • Boleh membezakan kedudukan tangan yang sesuai semasa menangkap bola pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan mengenai titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola pegun. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan kedudukan tangan yang paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bola atas bahu, balingan bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan kedudukan tangan yang sesuai semasa menangkap bola pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan mengenai titik kontak pada bola dan alat pemukul semasa memukul bola pegun dengan lakuan yang betul. |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh membalung bola atas bahu, membalung bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam pada pelbagai arah dan jarak dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh menangkap bola pada pelbagai aras, arah, jarak dan kelajuan dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh memukul bola pegun ke pelbagai aras, arah dan jarak dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti kemahiran memadamang. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh menggunakan pelbagai kemahiran kategori pukul dan memadamang seperti membalung, memukul dan menangkap bola dalam permainan kecil. • Boleh menunjukkan keyakinan, tanggungjawab sendiri dan kerjasama kumpulan semasa bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran dalam kategori pukul dan memadamang. • Boleh menggunakan kemahiran kategori pukul dan memadamang sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. |

BIDANG KEMAHIRAN: OLAHRAGA ASAS

Olahraga Asas diperkenalkan dalam Pendidikan Jasmani untuk memberi murid kemahiran, pengetahuan dan pengalaman dalam asas berlari, melompat dan membaling. Bidang ini memberi peluang kepada murid untuk mencabar kebolehan diri sendiri melakukan kemahiran asas berlari dengan lebih pantas atau berlari pada jarak yang lebih jauh, melompat pada jarak yang lebih jauh atau lebih tinggi dan membaling pada jarak yang lebih jauh. Aktiviti yang dirancang adalah mudah dan bersesuaian dengan acara yang terdapat dalam olahraga asas bagi mencapai hasrat bidang ini.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Olahraga Asas Asas Berlari 1.8 Melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.8.1 Berlari dalam pelbagai jarak.</p> <p>1.8.2 Berlari dalam pelbagai kelajuan.</p> |
| <p>Asas Lompatan 1.9 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>1.9.1 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.</p> <p>1.9.2 Melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.</p> <p>1.9.3 Melompat menggunakan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya.</p> <p>1.9.4 Melompat melepasi halangan pada pelbagai aras.</p> |
| <p>Asas Balingan 1.10 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>1.10.1 Melontar objek bentuk sfera pada pelbagai jarak.</p> <p>1.10.2 Merejam objek bentuk rod pada pelbagai jarak.</p> <p>1.10.3 Melempar objek bentuk leper pada pelbagai jarak.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Berlari 2.8 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.</p> | <p>Murid boleh: 2.8.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa berlari. 2.8.2 Menyatakan perkaitan antara koordinasi tangan dan kaki semasa berlari dengan kelajuan.</p> |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Lompatan 2.9 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan.</p> | <p>2.9.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melompat. 2.9.2 Mengenal pasti dan menjustifikasi kaki yang sesuai digunakan untuk melonjak.</p> |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Asas Balingan 2.10 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan.</p> | <p>2.10.1 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lontaran. 2.10.2 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan rejaman. 2.10.3 Menjelaskan postur badan yang betul semasa melakukan lemparan.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari, melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper. • Boleh melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki, melompat dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya serta melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. • Boleh menyatakan kemahiran yang terdapat dalam olahraga asas. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari dalam pelbagai jarak dan menyatakan koordinasi kaki dan tangan yang betul semasa berlari. • Boleh melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper pada pelbagai jarak. • Boleh menjelaskan postur badan yang betul semasa berlari, melompat, melontar, merejam dan melempar. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan koordinasi semasa berlari dalam pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh mengenal pasti kaki yang sesuai untuk melonjak semasa melakukan pelbagai jenis lompatan. • Boleh mengaplikasikan postur badan yang betul semasa melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper pada pelbagai jarak. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan koordinasi semasa berlari dengan lakuan yang betul dalam pelbagai jarak dan kelajuan. • Boleh melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki, melompat dengan sebelah kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri dan sebaliknya, melompat dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama serta melompat melepasi halangan pada pelbagai aras dengan lakuan yang betul. • Boleh melontar objek berbentuk sfera, merejam objek berbentuk rod dan melempar objek berbentuk leper pada pelbagai jarak dengan lakuan yang betul. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh berlari pada pelbagai jarak dan kelajuan, melompat dengan pelbagai cara pada pelbagai jarak dan ketinggian dan melontar, merejam dan melempar objek pada pelbagai jarak dengan lakuan yang betul dan tekal. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen keselamatan semasa melakukan aktiviti olahraga asas. |

| | |
|---|--|
| 6 | <ul style="list-style-type: none">• Boleh berlari pada satu jarak dan kelajuan, melompat dengan pelbagai cara pada satu jarak dan melompat melepasi halangan pada satu ketinggian serta melontar, merejam dan melempar objek pada satu jarak dalam pertandingan olahraga mini.• Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.• Boleh mengaplikasikan kemahiran berlari dan melompat sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. |
|---|--|

BIDANG KEMAHIRAN: AKUATIK ASAS

Akuatik Asas dalam bidang ini adalah bertujuan memberi kemahiran asas keyakinan dalam air dan kemahiran asas dalam renang. Akuatik Asas adalah antara kemahiran hidup yang penting kepada murid. Melalui Akuatik Asas, murid menghargai pentingnya belajar renang dengan betul dan tahu tindakan yang perlu dilakukan bagi menangani situasi dalam air yang membahayakan diri sendiri. Kemahiran Akuatik Asas yang dipelajari dapat digunakan sebagai aktiviti mengekalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|---|
| <p>Akuatik Asas Keyakinan dan Keselamatan dalam Air 1.11 Melakukan kemahiran keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> | <p>Murid boleh: 1.11.1 Mengawal pernafasan untuk satu jangka masa semasa di bawah permukaan air.</p> |
| <p>Kemahiran Asas Renang 1.12 Melakukan kemahiran renang dengan lakuan yang betul.</p> | <p>1.12.1 Melakukan tendangan keribas (flutter kick) dalam posisi meniarap untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan. 1.12.2 Melakukan tendangan keribas dalam posisi telentang untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Keyakinan dan Keselamatan dalam Air</p> <p>2.11 Mengaplikasi konsep keyakinan dan keselamatan dalam air.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.11.1 Menjelaskan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.</p> |
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Kemahiran Asas Renang</p> <p>2.12 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran renang.</p> | <p>2.12.1 Membezakan lakuan tendangan keribas (flutter kick) antara posisi tiarap dengan telentang.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengawal pernafasan di bawah permukaan air dan menyatakan cara menghembus nafas. • Boleh meniru lakuan tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan sokongan rakan. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengawal pernafasan serta menyatakan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air. • Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan sokongan rakan serta menyatakan postur badan yang betul. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air untuk satu jangka masa. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan lakuan yang betul semasa melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan bantuan alat apungan. • Boleh membezakan lakuan tendangan keribas antara posisi meniarap dan posisi telentang. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan lakuan yang betul dengan bantuan alat apungan. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan kemahiran tendangan keribas dalam posisi meniarap dan telentang dengan lakuan yang betul dan tekal untuk satu jarak dengan bantuan alat apungan. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen keselamatan semasa melakukan aktiviti akuatik asas. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan kecil yang menggunakan kemahiran akuatik asas dengan bantuan alat apungan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain permainan kecil yang melibatkan kemahiran akuatik asas. • Boleh menggunakan kemahiran akuatik asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. |

BIDANG KEMAHIRAN: REKREASI DAN KESENGGANGAN

Rekreasi dan Kesenggangan bermaksud melakukan aktiviti terancang dan menyeronokkan untuk mengisi masa lapang dan memberi kepuasan kepada individu. Bidang kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan yang dipelajari di Tahun 3 melibatkan aktiviti permainan strategi seperti krom, dam, catur dan Batu Seremban. Murid juga dapat menguasai permainan tradisional yang menggunakan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung. Melalui aktiviti dalam bidang ini kreativiti dan inovasi murid dapat dipertingkatkan.

ASPEK 1.0: KEMAHIRAN PERGERAKAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Rekreasi dan Kesenggangan 1.13 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>1.13.1 Bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung.</p> <p>1.13.2 Bermain permainan strategi yang melibatkan kemahiran motor halus seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban.</p> |

ASPEK 2.0: APLIKASI PENGETAHUAN DALAM PERGERAKAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|--|
| <p>Aplikasi Pengetahuan dalam Rekreasi dan Kesenggangan 2.13 Mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>2.13.1 Menjelaskan cara bermain permainan tradisional yang melibatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti Tarik Upih dan Batak Lampung.</p> <p>2.13.2 Menentukan strategi yang sesuai digunakan dalam permainan seperti karom, dam, catur dan Batu Seremban.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain Tarik Upih pada jarak yang dekat dan mengenal pasti cara bermain Batak Lampung. • Boleh melakukan kemahiran melambung dan menangkap dalam permainan tradisional Batu Seremban. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam dan Batu Seremban secara berpasangan. • Boleh menyatakan cara bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam dan Batu Seremban. • Boleh menyatakan permainan catur dan peranan setiap buah catur. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan peraturan bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban semasa bermain. • Boleh menggunakan kekuatan otot dan daya tahan otot semasa bermain Tarik Upih dan Batak Lampung. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain Tarik Upih dan Batak Lampung dengan lakuan yang betul mengikut peraturan permainan. • Boleh bermain karom, dam, catur dan Batu Seremban mengikut peraturan permainan. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengaplikasikan strategi untuk menang semasa bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, Batu Seremban dan catur mengikut peraturan permainan. • Boleh menerangkan strategi yang digunakan semasa bermain Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban dalam pertandingan mini serta mengaplikasikan strategi yang sesuai. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain permainan Rekreasi dan Kesenggangan. • Boleh bermain permainan Tarik Upih, Batak Lampung, karom, dam, catur dan Batu Seremban sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. |

BIDANG KECERGASAN: KONSEP KECERGASAN

Konsep Kecergasan bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran asas kepada murid berkaitan kecergasan. Melalui Konsep Kecergasan, murid diberi pendedahan berkaitan kesan senaman kepada sistem tubuh mereka, aktiviti yang meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung serta senaman yang betul untuk memanaskan badan dan menyejukkan badan. Pengetahuan berkaitan Konsep Kecergasan perlu menjadi amalan semasa melakukan aktiviti kecergasan bagi mengekalkan gaya hidup sihat.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|---|
| <p>Konsep Kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan Konsep Kecergasan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>3.1.1 Melakukan aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, kadar pernafasan, kadar nadi dan keanjalan otot.</p> <p>3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan.</p> <p>3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> |

ASPEK 4.0: APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Aplikasi Pengetahuan Konsep Kecergasan 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan.</p> <p>4.1.2 Membezakan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> <p>4.1.3 Menyatakan kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal.</p> |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|--|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti memanaskan badan dengan bimbingan guru. • Boleh menyatakan aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan bimbingan guru. • Boleh membezakan tujuan memanaskan badan dan menyejukkan badan. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengesan kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti memanaskan badan. • Boleh membezakan kadar degupan jantung sebelum dan selepas memanaskan badan. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan pelbagai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan lakuan yang betul. • Boleh menyatakan kuantiti air yang perlu diminum semasa dan selepas melakukan aktiviti. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengetuai aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan dengan bimbingan guru. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh mempraktikkan kemahiran memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti fizikal dan menyejukkan badan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh mempraktikkan pengambilan air minuman sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. |

BIDANG KECERGASAN: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan otot serta komposisi badan. Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan dalam kurikulum ini adalah bertujuan memberi pengetahuan asas dan kemahiran asas berkaitan senaman, jangka masa senaman, kesan senaman terhadap sistem tubuh manusia dan pengetahuan berkaitan komposisi badan.

ASPEK 3.0: KECERGASAN MENINGKATKAN KESIHATAN (DOMAIN PSIKOMOTOR)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|--|
| <p>Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan</p> <p>Kapasiti Aerobik 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>3.2.1 Melakukan senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> |
| <p>Kelenturan 3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan dengan lakuan yang betul.</p> | <p>3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan regangan statik pada otot-otot utama serta bertahan dalam jangka masa yang ditetapkan.</p> |
| <p>Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul.</p> | <p>3.4.1 Melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i> dan tekan tubi ubah suai seberapa banyak ulangan dalam jangka masa 10 hingga 15 saat.</p> |
| <p>Komposisi Badan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.</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> |

ASPEK 4.0 : APLIKASI PENGETAHUAN MENINGKATKAN KECERGASAN (DOMAIN KOGNITIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|---|--|
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kapasiti Aerobik 4.2 Mengaplikasikan konsep asas kapasiti aerobik. | Murid boleh: 4.2.1 Menerangkan kesan senaman terhadap jantung. 4.2.2 Menyatakan perkaitan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman. |
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kelenturan 4.3 Mengaplikasikan konsep asas kelenturan. | 4.3.1 Menamakan senaman regangan yang selamat dilakukan untuk meningkatkan kelenturan. 4.3.2 Menyatakan tujuan senaman regangan statik dan regangan dinamik. |
| Aplikasi Pengetahuan dalam Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot 4.4 Mengaplikasikan konsep asas kekuatan otot dan daya tahan otot. | 4.4.1 Menyatakan otot-otot besar yang terlibat semasa senaman daya tahan otot. 4.4.2 Membezakan konsep senaman kekuatan otot dengan daya tahan otot. |
| Aplikasi Pengetahuan dalam Komposisi Badan 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal. | 4.5.1 Membanding berat badan dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal. 4.5.2 Menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga dan membantu tumbesaran. 4.5.3 Menerangkan perkaitan antara senaman dengan pengurusan berat badan. |

ASPEK 5.0: KESUKANAN (DOMAIN AFEKTIF)

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN |
|--|---|
| <p>Pengurusan dan Keselamatan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.</p> | <p>Murid boleh:</p> <p>5.1.1 Menyatakan persediaan diri dan kesesuaian pakaian mengikut jenis aktiviti yang dijalankan.</p> <p>5.1.2 Melakukan aktiviti dalam ruang yang selamat.</p> <p>5.1.3 Mengenal pasti alatan yang selamat digunakan.</p> <p>5.1.4 Menggunakan alatan mengikut fungsi alatan dengan betul.</p> <p>5.1.5 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.</p> |
| <p>Tanggungjawab Kendiri 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> | <p>5.2.1 Melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif.</p> <p>5.2.2 Menerima cabaran dan seronok semasa melakukan aktiviti.</p> <p>5.2.3 Menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan.</p> |
| <p>Interaksi Sosial 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.</p> | <p>5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan, guru dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.</p> |
| <p>Dinamika Kumpulan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.</p> | <p>5.4.1 Memilih sendiri rakan untuk membentuk kumpulan.</p> <p>5.4.2 Melakukan aktiviti secara berpasangan dan berkumpul.</p> <p>5.4.3 Bekerjasama dalam kumpulan.</p> |

| STANDARD PRESTASI | |
|-------------------|---|
| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh meniru senaman regangan statik dan dinamik. • Boleh mencatat tinggi dan berat badan. • Boleh menyatakan nutrien makanan yang memberi tenaga dan membantu tumbesaran. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang ditetapkan. • Boleh menyatakan kesan senaman kapasiti aerobik kepada jantung. • Boleh melakukan senaman regangan statik pada otot-otot utama dan bertahan beberapa lama. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman regangan dinamik dalam jangka masa yang ditetapkan. • Boleh menyenaraikan senaman regangan yang selamat untuk meningkatkan kelenturan. • Boleh melakukan senaman seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, jangkit kaki setempat, lentik belakang ubah suai, <i>hamstring curl</i> dan tekan tubi ubah suai. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman regangan statik dan dinamik serta senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul. • Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik secara berterusan dalam satu jangka masa. • Boleh menyatakan otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman daya tahan otot. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh melakukan senaman meningkatkan kecergasan fizikal dengan lakuan yang betul dan tekal berdasarkan sasaran yang ditetapkan. • Boleh menyatakan perkaitan antara jantung dan paru-paru semasa melakukan senaman serta perkaitan antara senaman dengan pengurusan berat badan. • Boleh membandingkan berat badan dan tinggi sendiri dengan rakan dan carta pertumbuhan normal. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Boleh bermain permainan yang melibatkan senaman kecergasan fizikal sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal. |

KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu untuk meningkatkan literasi kesihatan murid yang merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai. Literasi kesihatan merupakan salah satu aset abad ke-21 iaitu kemahiran memperoleh, menginterpretasi dan memahami maklumat mengenai kesihatan serta perkhidmatan kesihatan sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kualiti hidup.

Murid merupakan pewaris negara yang perlu dilengkapi dengan literasi kesihatan seperti berpengetahuan, berkemahiran menangani risiko, menjaga keselamatan diri, mempunyai sikap dan nilai yang positif serta mengamalkan cara hidup yang sihat. Justeru kurikulum Pendidikan Kesihatan digubal seiring dengan transformasi pendidikan negara yang berhasrat membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan tekal menghadapi cabaran global masa kini.

Kurikulum Pendidikan Kesihatan yang komprehensif dan kohesif berupaya melahirkan murid yang seimbang dari segi fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani selaras dengan hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Kurikulum ini juga dibina sejajar dengan piawaian antarabangsa yang memberi penekanan kepada kemahiran berfikir kritis dan kreatif, penyelesaian masalah dan inovasi.

MATLAMAT PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan bermatlamat untuk meningkatkan literasi kesihatan murid bagi mencapai kualiti hidup individu dan melahirkan generasi yang dapat mengaplikasikan pengetahuan serta menguasai kemahiran dan menghayati nilai dalam amalan hidup yang sihat demi kesejahteraan bangsa serta negara.

OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan bertujuan untuk membolehkan murid mencapai objektif berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran.
2. Meningkatkan kemahiran kecekapan psikososial dalam menghadapi dan menangani masalah kesihatan serta isu yang berkaitan.
3. Meningkatkan dan mengaplikasi kemahiran mencegah masalah kesihatan serta penyakit.
4. Membuat keputusan yang bijak dan mengamalkan gaya hidup sihat.
5. Membudayakan amalan positif dan sihat dalam kehidupan harian.
6. Menzahirkan rasa syukur dan menghargai kesihatan yang dianugerahi Tuhan.

FOKUS PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan memberi fokus kepada Pendidikan Kesihatan Berasaskan Kemahiran (Skills-Based Health Education) yang merangkumi kemahiran kecekapan psikososial yang membolehkan murid mengekalkan gaya hidup sihat melalui pemerolehan maklumat, pembentukan sikap atau tabiat, kemahiran yang merangkumi nilai murni, pelbagai pengalaman pembelajaran dan penekanan kepada kaedah partisipatori.

Kemahiran kecekapan psikososial ialah kebolehan seseorang menangani secara berkesan kehendak dan cabaran harian, termasuk kebolehan mengekalkan keadaan mental yang baik serta mendemonstrasikan sesuatu perlakuan yang positif. Ini juga merangkumi perlakuan semasa berinteraksi dengan individu lain dalam kepelbagaian budaya dan persekitaran. Komponen yang terdapat dalam kemahiran kecekapan psikososial adalah untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan hidup iaitu membuat keputusan, penyelesaian masalah, pemikiran kreatif, pemikiran kritis, komunikasi berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi dan menangani tekanan.

Penguasaan kemahiran kecekapan psikososial adalah perlu dan membantu murid untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, memberi kesedaran tentang sesuatu isu atau permasalahan yang berlaku pada masa lampau, masa kini dan masa depan. Ini bermakna murid dapat membuat ramalan, menjangka akibat dan mengendali perubahan supaya mendapat manfaat yang maksimum.

Kurikulum Pendidikan Kesihatan memberi penekanan terhadap gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan murid serta disusun mengikut tiga komponen utama iaitu:

1. Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

Komponen ini menekankan aspek kesihatan diri dan reproduktif, penyalahgunaan bahan, kemahiran pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, pencegahan penyakit dan keselamatan.

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) dalam Kurikulum Pendidikan Kesihatan

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) diajar melalui kurikulum Pendidikan Kesihatan. PEERS adalah satu

proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan.

PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata. PEERS mencakupi pengetahuan dari aspek biologikal, sosiobudaya, psikologikal dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid:

- i. Membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga serta masyarakat.
- ii. Menyediakan maklumat yang perlu diketahui supaya murid mengambil berat tentang kesihatan seksual dan keluarga sebagai institusi asas manusia serta menyumbang kepada pemeliharaan integriti institusi kekeluargaan secara berterusan dan berkekalan.
- iii. Memperoleh kemahiran membuat keputusan secara bijak dan bertanggungjawab tentang kesihatan serta tingkah laku seksual pada masa kini dan masa depan.

PEERS merangkumi:

- Kesihatan diri dan reproduktif
Aspek perkembangan dan perubahan fizikal, fisiologikal serta psikologikal semasa akil baligh dan penjagaan kesihatan reproduktif.
- Penyalahgunaan bahan
Kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah, inhalan dan alkohol, serta kemahiran berkata TIDAK.
- Pengurusan mental dan emosi
Kemahiran pengurusan konflik dan stres dalam diri, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat.
- Kekeluargaan
Kepentingan institusi perkahwinan, kekeluargaan, peranan dan tanggungjawab ahli dalam keluarga.
- Perhubungan
Kepentingan etiket perhubungan dan kemahiran interpersonal yang positif dalam persaudaraan serta persahabatan.
- Penyakit
Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, penyakit tidak berjangkit,

penyakit genetik, penyakit keturunan dan masalah mental.

- Keselamatan

Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang tidak dikenali, antipemerdagangan manusia dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

2. Pemakanan

Komponen ini menekankan aspek pemakanan yang seimbang, amalan makan secara sihat, penyediaan hidangan, keselamatan dan kualiti makanan.

3. Pertolongan Cemas

Komponen ini menekankan aspek pertolongan cemas untuk menyelamatkan nyawa, mengelakkan kecederaan menjadi lebih parah dan mengurangkan kesakitan sebelum bantuan rawatan perubatan seterusnya diberi kepada mangsa.

STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN KESIHATAN

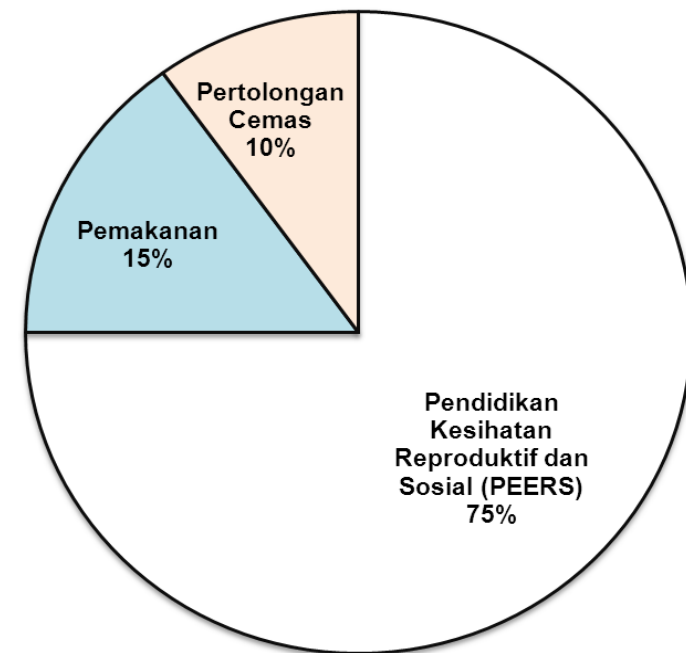
Pernyataan tahap penguasaan umum kurikulum Pendidikan Kesihatan berdasarkan rubrik yang dijadikan sebagai panduan kepada guru untuk menilai prestasi murid seperti dalam Jadual 7.

Jadual 7: Pernyataan Tahap Penguasaan Umum Kurikulum Pendidikan Kesihatan

| TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN |
|------------------|---|
| 1 | Mengetahui asas kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran. |
| 2 | Memahami aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran. |
| 3 | Mengaplikasi kemahiran mengurus kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri. |
| 4 | Menganalisis aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial, persekitaran dan keselamatan diri serta keluarga. |
| 5 | Menilai cara mengurus kesihatan ke arah kehidupan yang positif dan sihat melalui kemahiran kecekapan psikososial. |
| 6 | Menjana idea untuk mengadaptasi permintaan dan cabaran kehidupan harian, meningkatkan literasi kesihatan, serta mengamalkan gaya hidup sihat. |

ORGANISASI KANDUNGAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial iaitu PEERS (75%), Pemakanan (15%) dan Pertolongan Cemas (10%).



Rajah 3: Skop Kurikulum Pendidikan Kesihatan

CADANGAN AGIHAN MASA PENDIDIKAN KESIHATAN

Cadangan agihan masa yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Kesihatan Tahun 3 adalah berdasarkan peruntukan masa minimum PdP selama 16 jam setahun. Cadangan agihan masa boleh dijadikan panduan kepada guru dalam melaksanakan PdP Pendidikan Kesihatan Tahun 3 seperti Jadual 8.

Jadual 8: Cadangan Agihan Masa

| KOMPONEN | BILANGAN JAM |
|---|--------------|
| Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) | 13 |
| Pemakanan | 2 |
| Pertolongan Cemas | 1 |
| Jumlah | 16 |

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) memberi penekanan kepada kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek kepentingan menjaga kehormatan diri dan batas sentuhan pada anggota seksual, kemahiran berkata TIDAK kepada merokok, keyakinan diri, perhubungan kekeluargaan yang sihat serta pengurusan konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya. PEERS juga memberi fokus kepada cara mencegah penyakit bawaan nyamuk iaitu demam denggi dan demam malaria. Langkah berjaga-jaga untuk mengelak persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri juga diajar kepada murid Tahun 3.

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|--|-------------------|---|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| <p>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anggota seksual | <p>Murid boleh:</p> <p>1.1.1 Menyatakan anggota seksual</p> <p>(i) Bibir (ii) Payu dara (iii) Punggung (iv) Zakar (v) Faraj (vi) Dubur</p> <p>1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual.</p> <p>1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.</p> | 1 | Menyatakan contoh anggota seksual. | <p>Nota:</p> <p>Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>World Cafe</i> ▪ Main peranan ▪ Inkuiri |
| | | 2 | Menerangkan cara menjaga kehormatan anggota seksual. | |
| | | 3 | Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan anggota seksual. | |
| | | 4 | Menganalisis situasi yang memerlukan tindakan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain. | |
| | | 5 | Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual. | |
| | | 6 | Menyebarkan maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual. | |

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|---|-------------------|---|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| <p>1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</p> <p>Berkata TIDAK kepada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentuhan pada anggota seksual | <p>Murid boleh:</p> <p>1.2.1 Memahami batas sentuhan pada anggota seksual.</p> <p>1.2.2 Menganalisis sentuhan tidak selamat pada anggota seksual mengikut situasi.</p> <p>1.2.3 Menjana idea cara melapor kepada orang yang dipercayai sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.</p> | 1 | Menyenaraikan contoh batas sentuhan pada anggota seksual. | <p>Nota:</p> <p>Memberitahu kepada orang dewasa yang boleh dipercayai apabila berlaku sentuhan tidak selamat, penderaan, keganasan seksual dan sumbang mahram.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tayangan animasi yang sesuai ▪ Simulasi berkata TIDAK dan melapor |
| | | 2 | Menjelaskan sentuhan tidak selamat pada anggota seksual. | |
| | | 3 | Mengaplikasi kemahiran mengelakkan diri daripada sentuhan tidak selamat pada anggota seksual. | |
| | | 4 | Membuat penilaian situasi yang mendorong kepada sentuhan tidak selamat pada anggota seksual. | |
| | | 5 | Meramalkan kesan sekiranya tidak berkata TIDAK kepada sentuhan pada anggota seksual. | |
| | | 6 | Berkomunikasi secara berkesan dengan orang yang dipercayai sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat pada anggota seksual. | |

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|---|-------------------|--|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat Berkata TIDAK kepada: <ul style="list-style-type: none"> • Merokok | Murid boleh: 2.1.1 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan merokok. 2.1.2 Menganalisis bahaya merokok terhadap kesihatan diri dan persekitaran. 2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi perokok pasif. | 1 | Menyatakan bahaya merokok terhadap kesihatan diri. | Nota: Bahan tembakau seperti rokok daun, cerut dan paip tembakau. Rokok alternatif seperti <i>shisha</i> dan rokok elektronik. Perokok pasif ialah orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok dari persekitarannya. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Simulasi berkata TIDAK |
| | | 2 | Menjelaskan tentang bahaya merokok terhadap persekitaran. | |
| | | 3 | Menunjuk cara berkata TIDAK kepada pelawaan merokok. | |
| | | 4 | Menganalisis kesan bahaya merokok terhadap kesihatan diri, persekitaran dan perokok pasif. | |
| | | 5 | Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada merokok. | |
| | | 6 | Mencipta karya dan menyebarkan kepada orang lain tentang bahaya menjadi perokok pasif. | |

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|---|-------------------|--|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara meningkatkan: <ul style="list-style-type: none"> • Keyakinan diri | Murid boleh: 3.1.1 Menjelaskan maksud keyakinan diri. 3.1.2 Mengaplikasikan cara meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan harian. 3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif. | 1 | Menyatakan maksud keyakinan diri. | Nota: Keyakinan diri bermaksud berasa yakin dengan kemampuan diri untuk melakukan sesuatu. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan 'Kotak Beracun' ▪ Peta minda ▪ Simulasi |
| | | 2 | Memberi contoh cara meningkatkan keyakinan diri. | |
| | | 3 | Menjelaskan dengan contoh kepentingan keyakinan diri dalam kehidupan harian. | |
| | | 4 | Memilih cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif. | |
| | | 5 | Mengesyorkan cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif. | |
| | | 6 | Berkomunikasi dengan yakin tentang keistimewaan diri. | |

4.0 KEKELUARGAAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|--|-------------------|--|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| <p>4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</p> <p>Kepentingan menghargai:</p> <ul style="list-style-type: none"> Perhubungan kekeluargaan yang sihat dan selamat | <p>Murid boleh:</p> <p>4.1.1 Memahami batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan.</p> <p>4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dalam perhubungan kekeluargaan.</p> <p>4.1.3 Menjana idea kesan tidak menjaga batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan.</p> | 1 | Menyatakan maksud keluarga. | <p>Nota:</p> <p>Contoh isu semasa ialah yang berlaku dalam perhubungan kekeluargaan ialah sumbang mahram, pencabulan, rogol dan penderaan seksual.</p> <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coretan ringkas - Mencatatkan batas hubungan dalam keluarga |
| | | 2 | Mengenal pasti batas hubungan kekeluargaan. | |
| | | 3 | Menjelaskan dengan contoh batas hubungan kekeluargaan. | |
| | | 4 | Memilih cara yang sesuai bagi mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan. | |
| | | 5 | Membahaskan pemilihan cara mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan. | |
| | | 6 | Berkomunikasi secara berkesan dalam mengekalkan batas hubungan kekeluargaan. | |

5.0 PERHUBUNGAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|--|-------------------|--|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Cara mengurus konflik dengan: <ul style="list-style-type: none"> • Adik-beradik • Rakan sebaya | Murid boleh: 5.1.1 Menerangkan maksud konflik. 5.1.2 Menganalisis tanda-tanda konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya. 5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik-beradik dan rakan sebaya. | 1 | Memberi contoh konflik yang sering berlaku dalam kalangan adik-beradik dan rakan sebaya. | Nota: Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain-lain. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peta minda ▪ Simulasi ▪ Merancang aktiviti bersama-sama dengan keluarga. |
| | | 2 | Menerangkan tanda-tanda konflik yang mungkin menjejaskan perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya. | |
| | | 3 | Menjelaskan dengan contoh cara menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya. | |
| | | 4 | Memilih cara yang sesuai untuk menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya. | |
| | | 5 | Mengesyorkan cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik-beradik dan rakan sebaya. | |
| | | 6 | Merancang aktiviti bersama untuk menjalin perhubungan yang baik dengan adik-beradik dan rakan sebaya. | |

6.0 PENYAKIT

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|---|-------------------|---|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit bawaan nyamuk: <ul style="list-style-type: none"> • Demam denggi • Demam malaria | Murid boleh: 6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan nyamuk: (i) Demam denggi (ii) Demam malaria 6.1.2 Mengaplikasikan pengetahuan mengenai cara mencegah pembiakan nyamuk. 6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah demam denggi dan demam malaria. | 1 | Menyatakan simptom demam denggi dan demam malaria. | Nota: Contoh simptom demam denggi - Demam panas - Sakit kepala - Sakit tulang belakang - Sakit sendi - Sakit biji mata - Ruam Contoh simptom demam malaria - Demam panas - Loya dan muntah - Pucat dan keletihan - Meracau Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>World cafe</i> |
| | | 2 | Menjelaskan cara demam denggi dan demam malaria merebak. | |
| | | 3 | Menjelaskan dengan contoh cara mencegah pembiakan nyamuk. | |
| | | 4 | Membezakan simptom demam denggi dan demam malaria. | |
| | | 5 | Meramalkan kesan demam denggi dan demam malaria kepada diri dan keluarga. | |
| | | 6 | Menyebarkan maklumat tentang kepentingan pencegahan demam denggi dan demam malaria. | |

7.0 KESELAMATAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|--|-------------------|--|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Bertindak secara bijak untuk mengelak: <ul style="list-style-type: none"> Ancaman sekeliling | Murid boleh: 7.1.1 Menyatakan maksud ancaman sekeliling. 7.1.2 Membincangkan persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri. 7.1.3 Mengaplikasikan langkah-langkah mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. 7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. | 1 | Menulis maksud ancaman sekeliling. | Nota: Ancaman sekeliling adalah keadaan yang boleh mendatangkan bahaya berdasarkan keadaan setempat, situasi, kehadiran orang yang tidak dikenali atau perkara yang mungkin boleh menjadi ancaman kepada keselamatan diri. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> Simulasi Kad situasi |
| | | 2 | Memberi contoh persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri. | |
| | | 3 | Menjelaskan dengan contoh langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. | |
| | | 4 | Menganalisis tindakan yang diambil untuk mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. | |
| | | 5 | Meramal risiko jika tidak mengambil langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. | |
| | | 6 | Menyebarkan maklumat tentang ancaman sekeliling dan langkah untuk menjaga keselamatan diri menggunakan pelbagai media. | |

PEMAKANAN

Komponen ini memberi fokus kepada kemahiran memilih jenis dan waktu pengambilan snek sihat dalam kehidupan harian.

8.0 PEMAKANAN

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|--|---|-------------------|------------------------------------|---|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat. Pengambilan snek yang betul: • Snek berkhasiat | Murid boleh: | 1 | Menyatakan maksud snek berkhasiat. | Nota: Snek ialah makanan yang diambil antara waktu makan utama sekiranya perlu. (Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia) Cadangan Aktiviti: ▪ <i>Puzzle</i> ▪ Dam ular ▪ Main peranan |
| | 8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat. | | 2 | |
| | 8.1.2 Memahami kepentingan snek berkhasiat. | 3 | | |
| | 8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran memilih snek berkhasiat. | | 4 | |
| | 8.1.4 Menilai kesesuaian pengambilan snek berkhasiat dengan mengurangkan kandungan gula, garam dan lemak. | 5 | | |
| | | | 6 | |

PERTOLONGAN CEMAS

Komponen ini memberi fokus kepada kemahiran bertindak secara bijak mengikut situasi apabila berlaku kecederaan ringan.

9.0 PERTOLONGAN CEMAS

| STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | STANDARD PRESTASI | | CATATAN |
|---|---|-------------------|--|--|
| | | TAHAP PENGUASAAN | TAFSIRAN | |
| 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan: <ul style="list-style-type: none"> • Kecederaan ringan | Murid boleh: 9.1.1 Menyatakan jenis-jenis kecederaan ringan. 9.1.2 Membincangkan jenis-jenis kecederaan ringan. 9.1.3 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan ringan. 9.1.4 Mengaplikasi kemahiran bantu mula untuk kecederaan ringan. | 1 | Menyatakan situasi kecederaan ringan yang sering berlaku. | Nota: Contoh jenis kecederaan ringan ialah luka kecil dan calar. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Simulasi ▪ <i>World cafe</i> |
| | | 2 | Mengenal pasti kecederaan ringan yang boleh berlaku berdasarkan situasi. | |
| | | 3 | Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kecederaan ringan. | |
| | | 4 | Membuat andaian sekiranya kecederaan ringan tidak dirawat dengan cara yang betul. | |
| | | 5 | Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan. | |
| | | 6 | Menghasilkan carta berkenaan kecederaan ringan secara kreatif. | |

PANEL PENGGUBAL PENDIDIKAN JASMANI

- | | |
|--|--|
| 1. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 2. Kamariah binti Mohd Yassin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 3. Nawi bin Razali | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 4. Muhamad Zaiful bin Zainal Abidin | Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM |
| 5. Prof. Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid | Universiti Perguruan Sultan Idris |
| 6. Dr. Kok Lian Yee | Universiti Putra Malaysia |
| 7. Adib bin Sulaiman | IPG Kampus Tun Hussein Onn, Johor |
| 8. Syed Muhd Kamal bin S A Bakar | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 9. Poniran bin Salamon | IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor |
| 10. Kok Mong Lin | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 11. Chia Chiow Ming | IPG Kampus Ilmu Khas, Kuala Lumpur |
| 12. Shamsul Bahri bin Ismail | IPG Kampus Bahasa Melayu, Kuala Lumpur |
| 13. Muhammad Fauzi bin Narsri | Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Johor |
| 14. Nur Haswani binti Mazlan | SK Tanjung Sepat, Selangor |
| 15. Hilda Ilya binti Hilmi | SK Seri Setia, Kuala Lumpur |
| 16. Mohd Irwan bin Miskob | SK Taman Midah (1), Kuala Lumpur |

PANEL PENGUBAL PENDIDIKAN KESIHATAN

- | | | |
|-----|---|--|
| 1. | Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 2. | Tan Huey Ning | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 3. | Muhammad Nasir bin Darman | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 4. | Nur Muriza binti Musa | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| 5. | Hamillia Saini binti Mohamad | Jemaah Nazir dan Jaminan Kualiti, Terengganu |
| 6. | Prof. Dato' Dr. Lukman @ Zawawi bin Mohamad | Universiti Sultan Zainal Abidin |
| 7. | Prof. Dr. Norimah binti A. Karim | Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 8. | Prof. Dr. Sarinah Low binti Abdullah | Universiti Malaya |
| 9. | Datin Dr. Sheila Marimuthu | Hospital Kuala Lumpur |
| 10. | Dr. Saidatul Norbaya binti Buang | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 11. | Dr. Hamizah binti Mohd Hassan | Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara |
| 12. | Gananathan A/L M. Nadarajah | IPG Kampus Ilmu Khas |
| 13. | Yap Siow Yin | SMK Seri Garing, Selangor |
| 14. | Norliah binti Hussein | SMK Datuk Undang Abdul Manap, Negeri Sembilan |
| 15. | Eu Mee Seong | SMK Dato' Shahardin, Negeri Sembilan |
| 16. | Fazilah binti Mohammad Khairuddin | SMK Taman Jasmin 2, Selangor |
| 17. | Sukhdev Singh a/l Major Singh | SMK Miharja, Kuala Lumpur |
| 18. | Lim Poh Yien | SMJK Yu Hua, Selangor |
| 19. | Faridah binti Md Hasan | SMK Naka, Kedah |
| 20. | Low Shiek Li | SMK Puchong, Selangor |
| 21. | Suzilianty binti Madon | SK Jalan U3, Selangor |
| 22. | Nurulasriah binti Jamhor | SK St. Mary, Kuala Lumpur |
| 23. | Hemimah binti Mohamad | SK Taman Midah 1, Kuala Lumpur |

- | | | |
|-----|------------------------------|--|
| 24. | Nur Khairiyah binti Abdullah | SK (P) Methodist, Selangor |
| 25. | Mahendran A/L Balakrishnan | SJK (T) Bukit Beruntung, Selangor |
| 26. | Rosnita binti A Rahim | SK Danau Kota Jalan 2/23 E, Kuala Lumpur |
| 27. | Pasupathy A/L Nallappan | SKJT Pusat Telok Datok, Selangor |

PENGHARGAAN**Penasihat**

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Dr. Sariah binti Abd. Jalil | - Pengarah |
| Rusnani binti Mohd Sirin | - Timbalan Pengarah (Kemanusiaan) |
| Datin Dr. Ng Soo Boon | - Timbalan Pengarah (STEM) |

Penasihat Editorial

| | |
|----------------------------------|----------------|
| Mohamed Zaki bin Abd. Ghani | - Ketua Sektor |
| Haji Naza Idris bin Saadon | - Ketua Sektor |
| Dr. Rusilawati binti Othman | - Ketua Sektor |
| Mahyudin bin Ahmad | - Ketua Sektor |
| Mohd Faudzan bin Hamzah | - Ketua Sektor |
| Mohamed Salim bin Taufix Rashidi | - Ketua Sektor |
| Paizah binti Zakaria | - Ketua Sektor |
| Hajah Norashikin binti Hashim | - Ketua Sektor |



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
<http://bpk.moe.gov.my>