

Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC) Malaysia

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

Tingkatan Menengah Tinggi

Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu
Jawatankuasa Kerja Sekolah Menengah Persendirian Cina
Malaysia
April 2024

Kandungan

1. Pendahuluan	1
2. Objektif Umum	2
3. Kompetensi Teras	3
4. Prinsip Asas	10
5. Objektif Kurikulum	13
6. Konsep Kurikulum	15
7. Kandungan Kurikulum	17
8. Cadangan Pengajaran dan Pembelajaran	26
9. Cadangan Pentaksiran	30
10. Pelaksanaan	40
11. Lampiran	
Lampiran 1	42

1. Pendahuluan

‘Guru Berdedikasi, Pelajar Berprestasi Tinggi’ merupakan visi pendidikan yang disarankan dalam ‘Pelan Induk Pendidikan Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC)’. Visi pendidikan tersebut adalah untuk menjadikan SMPC sebagai taman pembelajaran yang selesa dan kondusif untuk guru dan pelajar menjalankan aktiviti pengajaran dan pembelajaran. Setiap pelajar yang mendapat pendidikan di SMPC sihat dan aktif dalam pembelajaran. Pelajar SMPC bukan sahaja dapat bersaing di tanah air sendiri, malahan dapat bertanding di arena antarabangsa. Lantaran itu, pendidikan SMPC mampu menjamin masa depan pelajar. Objektif pembaharuan kurikulum bertujuan untuk memperkembang potensi setiap pelajar dari aspek rohani, intelek, jasmani, sosial, dan estetika secara holistik serta berupaya membangunkan tanggapan sendiri yang positif. Usaha ini dijangka dapat melahirkan pelajar yang mengamalkan pembelajaran sepanjang hayat, meningkatkan nilai sendiri, berani meneroka, berinovasi, berani menahuti cabaran, berkeyakinan, dan mempunyai semangat kerja berpasukan. Selain itu, pelajar juga bersedia untuk menyumbang kepada keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara demi mewujudkan keharmonian, kemakmuran, kemajuan, kebebasan, dan kesaksamaan. Demi menerapkan visi dan objektif tersebut, Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu telah mengemukakan Garis Panduan Pelaksanaan Kurikulum SMPC (disingkatkan sebagai ‘Garis Panduan’ dalam perbincangan seterusnya) pada Mac 2020 untuk menentukan hala tuju pelaksanaan pembaharuan dan pengembangan kurikulum SMPC.

Matlamat pembaharuan kurikulum SMPC adalah untuk melahirkan ‘pengamal pembelajaran sepanjang hayat’. Rombakan ini juga menitikberatkan kandungan kurikulum setiap mata pelajaran dan mewujudkan peluang pembelajaran merentas kurikulum demi memupuk pembelajaran sendiri, komunikasi dan bekerjasama serta keterlibatan dalam aktiviti masyarakat dalam kalangan pelajar. Kurikulum standard setiap mata pelajaran digubal mengikut prinsip dan hala tuju yang dibincangkan dalam Garis Panduan dan memperlengkap prinsip asas, objektif, kompetensi, konsep kurikulum, kandungan kurikulum, cadangan pengajaran dan pembelajaran serta cadangan pentaksiran yang terkandung dalam kurikulum standard. Dari aspek pelaksanaan kurikulum, keanjalan dan pilihan, pembelajaran koperatif, pembelajaran berasaskan projek, pembelajaran berasaskan inkuiri dan sebagainya haruslah dititikberatkan. Dari aspek pentaksiran, penggunaan pelbagai bentuk pentaksiran digalakkan supaya dapat mencungkil potensi pelajar dalam pelbagai bidang. Penggubalan kurikulum standard SMPC hendaklah selaras dengan visi Pelan Induk Pendidikan SMPC dan cadangan Garis Panduan.

2. Objektif Umum

Pendidikan SMPC ialah usaha yang berterusan. Selain mewarisi nilai kebudayaan Cina, pendidikan SMPC juga memperkembang potensi setiap pelajar dari aspek rohani, intelek, jasmani, sosial, dan estetika secara holistik dan mempunyai personaliti yang tersendiri. Usaha ini bertujuan untuk melahirkan pelajar yang dapat mengamalkan pembelajaran sepanjang hayat, peningkatan nilai sendiri, berani meneroka, berinovasi, berani menahuli cabaran, berkeyakinan, dan mempunyai semangat kerja berpasukan. Selain itu, pelajar juga mampu mengejar kebahagiaan dalam hidup dan juga bersedia untuk menyumbang kepada keluarga, bangsa, masyarakat, dan negara demi mewujudkan keharmonian, kemakmuran, kemajuan, kebebasan, dan kesaksamaan¹.

2.1 Objektif Pendidikan Tingkatan Menengah Rendah (TMR)

- a. Mengembangkan keupayaan pelajar untuk mencapai keseimbangan dalam pembangunan secara holistik dan berkeperibadian dari aspek rohani, intelek, jasmani, sosial, dan estetika.
- b. Memupuk kemampuan pelajar untuk belajar, membaca, dan menaakul supaya membuat persediaan untuk pembelajaran sendiri.
- c. Memastikan pelajar mencapai tahap asas dari segi kognitif, psikomotor, dan afektif serta mencungkil potensi pelajar dan mengejar prestasi yang cemerlang.
- d. Membentuk pelajar yang bersikap positif dan proaktif dalam kehidupan.
- e. Mewujudkan persekitaran pembelajaran yang dapat mengenali dan memahami bahasa, budaya, dan agama pelbagai kaum di Malaysia serta membimbing pelajar menghormati kepelbagaian budaya, mempunyai jati diri, dan berperspektif global.

2.2 Objektif Pendidikan Tingkatan Menengah Tinggi (TMT)

- a. Mengembangkan kebolehan pelajar mengikut kesesuaian peribadi dari aspek rohani, intelek, jasmani, sosial, dan estetika supaya bersiap sedia untuk melanjutkan pelajaran, menceburi bidang kerjaya dan keusahawanan serta kehidupan baharu pada masa hadapan.
- b. Melengkapkan pelajar dalam pengukuhan pembelajaran sendiri, memupuk tabiat mencari ilmu, dan menguasai kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif.
- c. Memupuk semangat pelajar untuk mengejar kecemerlangan dan altruistik, demi mencapai kesejahteraan diri sendiri, masyarakat, negara serta manusia sejagat.
- d. Membimbing pelajar supaya lebih mengenali diri sendiri dan berkeyakinan menghadapi masa hadapan serta berkemampuan menangani perubahan masyarakat dan peralihan zaman.
- e. Memupuk sikap pelajar supaya berkomitmen terhadap keluarga, bangsa, masyarakat, dan negara serta menghormati kepelbagaian budaya dan berperspektif global.
- f. Menyediakan ruang kepada pelajar untuk menyertai kegiatan pelbagai budaya supaya pelajar dapat belajar dan berinteraksi dalam masyarakat majmuk.

¹ Dong Zong. (2018). *Pelan Induk Pendidikan SMPC* (p. 49). Persekutuan Persatuan-persatuan Lembaga Pengurus Sekolah Cina Malaysia (Dong Zong).

3. Kompetensi Teras

Garis Panduan digubal berasaskan sembilan kompetensi teras, iaitu enam kompetensi teras yang disarankan dalam Pelan Induk Pendidikan SMPC² dan ditambah lagi tiga kompetensi untuk tujuan pembangunan kurikulum. Kompetensi ini menitikberatkan pembangunan modal insan, ilmu pengetahuan, nilai dan sikap. Kandungan kompetensi teras ini dihuraikan di bahagian rancangan kurikulum TMT dan TMR.

Rajah 1

Kerangka Kompetensi Teras



Rajah 1 memaparkan matlamat kurikulum SMPC untuk melahirkan individu yang mengamalkan pembelajaran sepanjang hayat. Matlamat ini disepadukan dengan tiga prinsip utama, iaitu pembelajaran sendiri, komunikasi dan bekerjasama serta keterlibatan dalam masyarakat. Warna bagi lingkungan luar Struktur Kompetensi Teras merupakan warna spektrum yang menunjukkan gabungan sembilan kompetensi teras dengan tiga prinsip utama. Garis di dalam dan di luar lingkungan yang tidak sejajar menjelaskan bahawa setiap kompetensi teras berhubung kait dengan pelaksanaan ketiga-tiga prinsip utama. Berdasarkan prinsip pengintegrasian yang menyeluruh dan juga mempertimbangkan kemampuan pelaksanaannya, Garis Panduan akan mempromosikan setiap prinsip utama dengan tiga kompetensi. Keterangan lanjut dipaparkan dalam Jadual 1.

² Dong Zong. (2018). *Pelan Induk Pendidikan SMPC* (pp. 40-41). Persekutuan Persatuan-persatuan Lembaga Pengurus Sekolah Cina Malaysia (Dong Zong).

Jadual 1*Kandungan Kompetensi Teras dan Profil Pelajar TMR dan TMT*

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
A. Pembelajaran Kendiri	A1. Keseimbangan Fizikal dan Mental serta Estetika	Berkemampuan menjaga kesihatan fizikal dan mental demi perkembangan yang seimbang, dapat menghayati keindahan kehidupan, mengaplikasikan pengalaman pembelajaran dan kehidupan, membuat penyesuaian pada setiap peringkat kehidupan yang dikejar untuk kesihatan fizikal dan mental, sikap positif dan proaktif demi kebahagiaan dalam kehidupan.	Sedar akan kepentingan perkembangan fizikal dan mental diri yang sihat, mengenali nilai keindahan, mengenali harga diri dalam kehidupan, menunjukkan kekayaan dan pengalaman kehidupan, sikap proaktif untuk menghadapi makna hidup.	Mempertingkatkan perkembangan fizikal dan mental, menghayati keindahan dan kebaikan manusia dan persekitaran, berkeyakinan dengan harga diri, memahami hala tuju kehidupan, menikmati kehidupan, sentiasa meningkatkan kemajuan sendiri untuk mencipta kebahagiaan dalam kehidupan.	Individu yang Sayangi Diri Sendiri
	A2. Pemanfaatan Ilmu Pengetahuan dan Penggunaan Teknologi	Menguasai kemahiran membaca, menulis, mengira serta kemahiran hidup, menguasai mata pelajaran teras seperti bahasa Cina, bahasa Melayu, bahasa Inggeris, Matematik, dan	Mempunyai ilmu pengetahuan dan mengenali pelbagai jenis simbol komunikasi, serta dapat mengaplikasikan penggunaan teknologi maklumat, menyelesaikan masalah kehidupan dan	Berkemampuan mengaplikasikan penggunaan simbol komunikasi dan teknologi maklumat serta dapat menguasai ilmu pengetahuan sesuatu	Individu yang Berpengetahuan

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
		Sejarah, mempelajari dan memahami pengetahuan bidang lain, memanfaatkan teknologi maklumat untuk menjalankan komunikasi dan interaksi supaya mencapai pembangunan secara keseluruhan, serta mengaplikasikannya dalam pembelajaran demi meningkatkan keberkesanan pembelajaran dan mengatasi masalah pembelajaran.	berinteraksi.	bidang secara mendalam dan dapat berkongsi pengalaman dan pendapat serta berfikir kreatif dan mampu menyelesaikan masalah.	
	A3. Pemikiran Kreatif dan Penyelesaian Masalah	Berkemampuan meneroka, berfikiran secara kritis dan kreatif, menguasai kemahiran pembelajaran sendiri untuk menangani masalah kehidupan harian dan dapat membuat keputusan dalam perubahan masyarakat.	Mempunyai kemahiran aras tinggi seperti pembelajaran sendiri, berfikiran secara kritis dan kreatif, menggunakan strategi yang sesuai untuk mengatasi urusan harian dan isu dalam kehidupan.	Mempunyai kemahiran aras tinggi, berfikiran secara kritis dan kreatif dengan lebih mendalam, mengamalkan pembelajaran sendiri, meneroka bidang yang baharu, dapat menyelesaikan masalah harian dan cabaran dalam kehidupan.	Individu yang Mampu Menyelesaikan Masalah

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
B. Komunikasi dan Bekerjasama	B1. Sikap Proaktif dan Nilai Positif	Mempunyai nilai hormat-menghormati, bertanggungjawab, rajin dan berfikiran positif dalam menghadapi cabaran dan rintangan dalam kehidupan harian dan pembelajaran, sedar akan kepentingan mengamalkan tanggungjawab masyarakat, berani membuat keputusan yang rasional semasa menghadapi cabaran dan rintangan, dapat menerima perbezaan dan dapat menangani konflik.	Meneroka nilai sendiri dan nilai persekitarannya, mengamati perbezaan antara nilai diri sendiri dengan nilai persekitarannya, berusaha menerima perbezaan antara diri sendiri dengan orang lain, memupuk nilai hormat-menghormati, bertanggungjawab, rajin dan berfikiran positif.	Mempunyai nilai hormat-menghormati, kasih sayang dan menghargai perbezaan sikap dan fikiran antara diri dengan orang lain, meneroka antara nilai sendiri dengan nilai persekitarannya, berusaha menangani konflik dan mengamalkan nilai baik dan bersikap positif serta berani membuat keputusan yang rasional semasa menghadapi cabaran dan rintangan.	Individu yang Mempunyai Kasih Sayang
	B2. Kepeimpinan dan Berpasukan	Mempunyai daya kepimpinan, dapat bekerjasama dengan berkesan dan membina hubungan dan interaksi yang baik dengan orang lain, berkemampuan berkomunikasi dan	Berkemampuan dalam pengurusan diri dan mempunyai tabiat yang baik, bantu-membantu, menjalinkan hubungan yang baik, dapat	Bersikap empati, berkemampuan menilai dan bersosial, meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan koordinasi serta kerja berpasukan, dapat	Individu yang Dapat Kerja Berpasukan

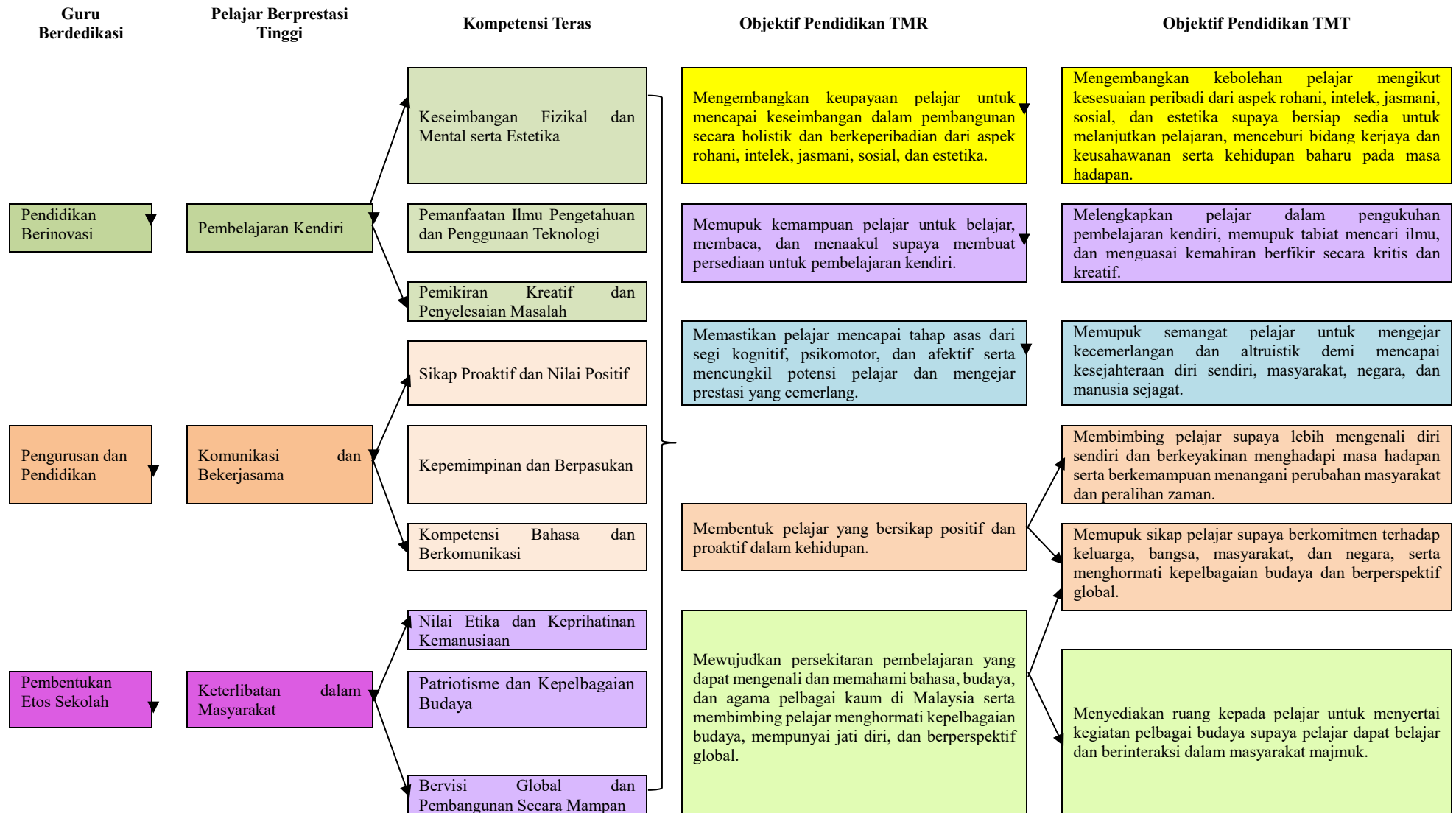
Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
		berkoordinasi, menyertai aktiviti dan khidmat masyarakat serta kerja-kerja berpasukan.	menjalankan tugas melalui kerja berpasukan.	berinteraksi dan bekerjasama dengan baik, mempunyai rancangan dan kaedah untuk menjalankan tugas.	
	B3. Kompetensi Bahasa dan Berkomunikasi	Mengenali budaya, adat resam, dan agama sesuatu bahasa, mewarisi nilai budaya Cina melalui pembelajaran bahasa Cina, memupuk semangat kenegaraan melalui penguasaan bahasa Melayu, menguasai bahasa Inggeris untuk kegunaan peringkat antarabangsa, berkemampuan menguasai pelbagai bahasa serta dapat menggunakan bahasa yang dipelajari dengan baik dalam pelbagai situasi demi mewujudkan komunikasi yang berkesan.	Mengenali budaya bahasa, adat resam, dan agama sesuatu bahasa, mewarisi nilai budaya Cina melalui pembelajaran bahasa Cina, dapat berkawan dengan bangsa lain dengan penguasaan bahasa Melayu dan bahasa Inggeris, mempertingkatkan kemahiran bertutur, membaca dan menulis, sedar akan kepentingan peranan bahasa untuk mewarisi sesuatu budaya dan untuk berkomunikasi.	Menguasai dan menghayati keindahan bahasa Cina, melalui penguasaan bahasa Melayu dan bahasa Inggeris untuk mengenali budaya, adat resam, agama yang terdapat di dalam dan di luar negara, berkemampuan menguasai pelbagai bahasa asing demi kegunaan dalam pembelajaran dan kerjaya pada masa depan.	Individu yang Mahir Berkomunikasi

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
C. Keterlibatan dalam Masyarakat	C1. Nilai Etika dan Keprihatinan Kemanusiaan	Berakhlak mulia, akauntabiliti, sedar akan tindakan meningkatkan status sendiri ialah tanggungjawab terhadap masyarakat, sentiasa menyempurnakan karakter sendiri melalui pembelajaran, bersikap terbuka, dan menghormati orang untuk kebebasan bersuara.	Berakhlak mulia, akauntabiliti, bersikap positif untuk melaksanakan perubahan, bersikap terbuka untuk berbincang dan menerima pandangan orang lain, menghormati keputusan seseorang.	Prihatin terhadap isu-isu semasa, berdisiplin, peramah, bertoleransi, mengemukakan pendapat dengan cara yang baik terhadap isu-isu masyarakat, melihat isu-isu semasa daripada pelbagai sudut.	Individu yang Bersikap Terbuka
	C2. Patriotisme dan Kepelbagaian Budaya	Menghargai budaya masyarakat sendiri, memahami dan menghormati budaya masyarakat bangsa lain, berintegrasi, mengetahui sejarah negara, menerima kepelbagaian budaya dalam negara, bangga dan bertanggungjawab sebagai warganegara, berusaha menjaga keharmonian dan perpaduan.	Memahami budaya sendiri, memahami dan menerima budaya masyarakat bangsa lain, menghormati perbezaan, mengambil berat akan isu negara, aktif dalam pembangunan dan khidmat masyarakat.	Menghargai budaya masyarakat sendiri, menghormati dan menghayati perbezaan antara pelbagai budaya, mempunyai tanggungjawab sebagai warganegara, berusaha menjaga keharmonian dan perpaduan, aktif dalam pembangunan masyarakat dan negara demi kesejahteraan.	Individu yang Bersemangat Patriotik

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
	C3. Bervisi Global dan Pembangunan Secara Mampan	Keprihatinan tentang isu global dan keadaan antarabangsa serta isu persekitaran, ekonomi dan masalah masyarakat, menjaga alam sekitar demi kesejahteraan, berkonsepkan pembangunan lestari dan menghargai sumber bumi.	Mengenali isu global dan keadaan dunia, dapat meluahkan pendapat tentang isu-isu alam sekitar, ekonomi dan sosial, mengamalkan kehidupan yang dapat menjaga alam sekitar dan menghargai sumber bumi, mengambil berat akan isu alam sekitar dan isu dalam masyarakat.	Berkemampuan memberikan pendapat mengenai isu-isu global dan keadaan dunia, dapat berdebat tentang isu persekitaran, ekonomi dan masalah sosial, menjaga alam sekitar demi kesejahteraan, menyertai kempen melindungi alam sekitar dan aktiviti menegakkan keadilan masyarakat.	Individu yang Berkonsep Pembangunan Lestari

Rajah 2

Hubungan antara Prinsip Asas, Kompetensi Teras dan Objektif Pendidikan



4. Prinsip Asas

Pada tahun 2018, Pelan Induk Pendidikan Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC) mencadangkan visi "Guru Berdedikasi, Pelajar Berprestasi Tinggi" sebagai visi bagi reformasi kurikulum SMPC. Pelancaran Garis Panduan Pelaksanaan Kurikulum SMPC pada tahun 2020 bertujuan untuk merealisasikan visi tersebut. Di dalamnya, juga mengemukakan matlamat akhir reformasi kurikulum SMPC, iaitu untuk membentuk "Pembelajaran Sepanjang Hayat". Bagi meneruskan konsep dan intipati asas Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Rendah, Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Peringkat Menengah Tinggi akan terus memperkukuhkan konsep "literasi jasmani" dalam kalangan pelajar, membimbing mereka untuk lebih menyedari dan memahami keadaan tubuh badan mereka, meletakkan asas untuk memelihara kesihatan tubuh secara berdiskari, menggalakkan amalan penyertaan sepanjang hayat dalam aktiviti sukan, dan mengejar gaya hidup sihat untuk bersedia menghadapi perubahan dalam masyarakat dan zaman.

4.1. Guru Berdedikasi

Untuk merealisasikan visi "Guru Berdedikasi", kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi mengemukakan konsep pembangunan dan reformasi dalam tiga aspek berikut: "Pendidikan Berinovasi", "Pengurusan dan Pendidikan", serta "Pembentukan Etos Sekolah".

- a. **Pendidikan Berinovasi:** Setiap SMPC boleh membangunkan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan sekolah berdasarkan kemudahan sukan, fasiliti, dan kepakaran guru yang dimiliki. Kurikulum sekolah boleh digabungkan secara organik dengan ciri-ciri komuniti setempat, untuk menyediakan pilihan dan peluang praktikal yang lebih pelbagai untuk guru dan pelajar, dan memperkaya aktiviti pengajaran di dalam dan di luar bilik darjah. Selain itu, dengan syarat guru memahami matlamat pendidikan, pihak pengurusan boleh memberikan lebih banyak kebebasan kepada guru untuk mengajar dan berinovasi, membolehkan mereka merasai kegembiraan mengajar.
- b. **Pengurusan dan Pendidikan:** Susunan kurikulum harus selaras dengan logik sains dan etika, dan berkembang ke arah matlamat "pembangunan holistik". Selain mempelajari pengetahuan akademik melalui kurikulum, bentuk pembangunan pelajar melalui pengajaran juga tercermin dalam pandangan kurikulum di setiap SMPC. Oleh sebab Pendidikan Jasmani dan Kesihatan merupakan subjek yang bersifat praktikal dengan aktiviti pengajaran yang pelbagai, dapat merancang kurikulum yang selaras dengan matlamat "pembangunan holistik" dengan sepenuhnya.
- c. **Pembentukan Etos Sekolah:** "Kesan Pendidikan Jasmani adalah untuk menguatkan otot, meningkatkan pengetahuan, menyelaraskan emosi, dan memperkukuh semangat." Ungkapan ini menggambarkan bahawa sukan bukan sahaja dapat memperkuatkan tubuh badan, tetapi juga dapat membentuk watak, meningkatkan keupayaan emosi, dan membangunkan nilai kemanusiaan. Melalui reka bentuk aktiviti kurikulum yang sesuai di dalam dan di luar kelas bagi Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, diharapkan dapat membina suasana pembelajaran yang baik dan membentuk etos sekolah yang positif.

4.2. Pelajar Berprestasi Tinggi

Untuk merealisasikan visi "Pelajar Berprestasi Tinggi", kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi mengemukakan konsep pembangunan dan reformasi dalam tiga aspek: "Pembelajaran Kendiri", "Komunikasi dan Bekerjasama", serta "Keterlibatan dalam Masyarakat".

- a. **Pembelajaran Kendiri:** Memupuk pelajar menjadi "pelajar autonomi". Pelajar digalakkan untuk belajar lebih banyak pengetahuan yang berkaitan dengan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan secara berdikari, belajar menilai pengalaman mereka dalam pembelajaran dan perkembangan yang betul, meneroka lebih banyak bidang yang belum diketahui, dan terus aktif dalam pengurusan kesihatan diri serta membentuk tabiat penyertaan sepanjang hayat dalam aktiviti sukan.
- b. **Komunikasi dan Bekerjasama:** Memupuk pelajar menjadi individu yang mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan "individu, kumpulan, dan masyarakat umum". Dari segi individu, pelajar belajar menghormati perbezaan dalam kemampuan sukan dan kesihatan, saling belajar, dan menyesuaikan sikap. Dari segi kumpulan, pelajar membangun kemahiran bekerjasama dan kepimpinan, mengutamakan kerja berpasukan. Dalam konteks masyarakat umum, pelajar menguasai kemahiran komunikasi yang baik, berinisiatif untuk berkomunikasi dengan orang lain, sedia mendengar pandangan orang lain, dan mengutamakan kepentingan bersama.
- c. **Keterlibatan dalam Masyarakat:** Memupuk pelajar dengan kesedaran dan pemahaman yang betul mengenai aktiviti sukan dan tingkah laku kesihatan, dan menerapkan apa-apa yang dipelajari dengan sikap yang positif untuk manfaat masyarakat. Selain itu, pelajar sedar bahawa meningkatkan kualiti diri merupakan tanggungjawab sosial, yang membawa kepada pembelajaran berterusan untuk menyempurnakan karakter dan kesedaran sivik, serta mengamalkan gaya hidup yang tidak merosakkan alam sekitar, orang lain, dan generasi akan datang, selaras dengan konsep pembangunan lestari untuk mencapai kesihatan holistik.

5. Objektif Kurikulum

Jadual 2

Keselarasan Objektif Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan TMT dengan Kompetensi Teras SMPC

Kompetensi Teras		Objektif Kurikulum	
		Pada akhir pembelajaran, pelajar dapat:	
A Pembelajaran Kendiri	A1 Keseimbangan Fizikal dan Mental serta Estetika	CO1	Mempunyai keupayaan mengimbangi keluarga, kerjaya dan kehidupan yang sihat. Meningkatkan kualiti fizikal dan mental diri sendiri, mahir mengenal pasti kebaikan, kejujuran, dan keindahan dalam kehidupan, serta menghargai estetika sukan. Melalui aktiviti sukan dan kehidupan sihat, belajar mengesahkan nilai diri, menggali potensi dan minat peribadi, serta memupuk konsep sukan sepanjang hayat.
	A2 Pemanfaatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi	CO2	Menguasai penggunaan alat teknologi maklumat, menggunakan pengetahuan sukan, simbol, dan istilah sukan dalam komunikasi, serta mendalami bidang khusus sukan tertentu. Menggabungkan penggunaan teknologi digital dan media untuk berkongsi pengalaman, idea, nilai, dan emosi yang telah dipelajari atau dialami.
	A3 Pemikiran Kreatif dan Penyelesaian Masalah	CO3	Mengukuhkan kemahiran pembelajaran aktif, penyelidikan, pemikiran kritis, dan inovatif, serta meneroka lebih banyak bidang sukan dan kesihatan yang tidak diketahui. Meningkatkan nilai diri, berani berinovasi dan memberikan pandangan, serta mempunyai keupayaan untuk mengenal pasti dan menyelesaikan isu-isu berkaitan sukan dan kesihatan.
B Komunikasi dan Bekerjasama	B1 Sikap Proaktif dan Nilai Positif	CO4	Dalam aktiviti sukan dan kesihatan, mempunyai sikap menghormati, prihatin, dan menghargai perbezaan antara individu, serta terus meneroka perbezaan nilai sukan dan kesihatan antara diri sendiri dengan orang lain. Mengamalkan sikap positif dan nilai-nilai yang baik melalui rutin bersukan dan gaya hidup sihat, serta berani membuat keputusan yang jelas dan tepat dalam menghadapi cabaran.
	B2 Kepemimpinan dan Berpasukan	CO5	Dalam aktiviti sukan dan kesihatan, memberi keutamaan kepada pasukan, menghargai interaksi yang baik, komunikasi, dan kerjasama yang berkesan. Juga mempunyai empati, keupayaan membuat keputusan secara bebas, kebolehan menilai baik dan buruk, semangat kebersamaan, serta sikap altruistik, dan bersedia untuk memimpin perkembangan pasukan.

	B3 Kompetensi Bahasa dan Berkomunikasi	CO6	Menguasai pelbagai bahasa, memahami ciri-ciri budaya, adat resam, dan agama pelbagai etnik dalam dan luar negara, serta menggunakan bahasa yang sesuai dan sopan. Mampu berkomunikasi dengan ahli pasukan, pegawai pertandingan, atau pesaing dalam pelbagai aktiviti sukan dan kesihatan dengan efektif.
C Keterlibatan dalam Masyarakat	C1 Nilai Etika dan Keprihatinan Kemanusiaan	CO7	Memahami bahawa meningkatkan kualiti diri adalah satu tanggungjawab sosial, dan mempunyai sikap prihatin terhadap etika sukan dan isu-isu awam. Dapat melihat isu-isu awam dari pelbagai perspektif, serta menunjukkan disiplin diri yang ketat dan sikap toleransi dalam pelbagai aktiviti sukan dan kesihatan. Menggunakan cara yang wajar untuk menyatakan keprihatinan terhadap masyarakat yang sihat, dengan tujuan membina komuniti yang lebih sihat.
	C2 Patriotisme dan Kepelbagaian Budaya	CO8	Mempunyai pengenalan diri sebagai warganegara Malaysia dan menghargai budaya sukan dan kesihatan negara kita. Belajar menghormati dan menghargai kepelbagaian budaya sukan dan agama yang ada di Malaysia, serta mencipta persekitaran yang selamat untuk aktiviti sukan komuniti, dengan menyumbang kepada keharmonian negara dan perpaduan rakyat melalui aktiviti sukan.
	C3 Bervisi Global dan Pembangunan Secara Mampan	CO9	Mempunyai keupayaan untuk memberi pandangan mengenai isu-isu sukan dan kesihatan global, serta memahami peranan sukan dalam mempromosikan pendidikan, kesihatan, pembangunan, dan keamanan. Bersedia untuk melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti sukan bagi memperkukuh hubungan sosial, serta menyokong keamanan dan pembangunan global.

6. Konsep Kurikulum

Garis Panduan Pelaksanaan Kurikulum SMPC mengklasifikasikan subjek Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi sebagai subjek dalam kategori Seni, Kemahiran, dan Teknologi.

6.1. Sifat Kategori

Kandungan subjek kategori Seni, Kemahiran, dan Teknologi adalah mempersiapkan pelajar dengan keupayaan untuk membina kehidupan yang sihat dan berkualiti serta berinovasi dalam teknologi. Dari aspek kehidupan, pelajar memiliki tubuh badan yang sihat, mencintai dan memahami kehidupan, serta memiliki literasi maklumat yang dapat membantu mereka menghadapi kehidupan masa depan yang berteknologi. Dari aspek rohani, pelajar mempunyai kemampuan apresiasi seni, memupuk estetika hidup dan kreativiti, serta mengamalkan sikap hidup yang positif dan proaktif. Kategori ini memberi tumpuan kepada kemahiran, bakat, teknologi maklumat, dan kehidupan, dan juga mempunyai potensi untuk berkembang menjadi bidang profesional pelajar pada masa depan. Kategori ini merangkumi subjek seperti Seni Lukis, Muzik, Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, serta Teknologi Maklumat. Selain Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang merupakan subjek wajib, subjek-subjek lain ialah subjek elektif wajib.

Jadual 3

Pengagihan Kredit untuk Kategori Seni, Kemahiran, dan Teknologi TMT (Pendidikan Jasmani dan Kesihatan)

Kelas	Kategori	Subjek	TMT 1		TMT 2		TMT 3		Jumlah Kredit
			Semester 1	Semester 2	Semester 1	Semester 2	Semester 1	Semester 2	
Subjek Wajib Gubahan Dong Zong	Seni, Kemahiran, dan Teknologi	Pendidikan Jasmani dan Kesihatan	4		4		4		12

Nota: Semua pelajar dalam kategori Seni, Kemahiran, dan Teknologi (Pendidikan Jasmani dan Kesihatan) wajib memperoleh 12 kredit.

6.2. Penstrukturan Kurikulum

- Tempoh Pengajian dan Waktu Pengajaran:** Sistem pengajian Tingkatan Menengah Tinggi SMPC adalah 3 tahun. Setiap tahun mempunyai 52 minggu, dengan waktu pengajaran selama 40 minggu, iaitu 20 minggu bagi setiap semester. Setiap kelas berlangsung selama 40 minit, dan satu kredit diperoleh setelah tamat satu semester atau 20 kelas secara keseluruhan.
- Jumlah Kelas Setiap Minggu:** Dicapai sebanyak 2 kelas seminggu, dengan setiap kelas berdurasi 40 minit.
- Subjek Wajib Gubahan Dong Zong:** Kurikulum yang digubal oleh Dong Zong yang wajib diikuti oleh semua pelajar.

6.3. Cadangan Pentaksiran Kurikulum

- Memperoleh Kredit:** Pelajar yang menyelesaikan waktu pengajian yang ditetapkan dan lulus peperiksaan yang disediakan oleh pihak sekolah dengan keputusan sekurang-kurangnya 60 markah akan memperoleh kredit. Pelajar yang gagal menyelesaikan kredit boleh menduduki peperiksaan ulangan atau mengikuti kelas tambahan semasa cuti bagi membantu mereka

memperoleh kredit yang diperlukan. Sekiranya pelajar masih gagal memperoleh kredit selepas melalui langkah-langkah tersebut, pihak sekolah boleh membuat pertimbangan untuk membenarkan pelajar naik kelas, tetapi mereka mesti mengulang subjek yang belum diperoleh kredit.

- b. **Cadangan Pentaksiran:** Dicapangkan pentaksiran dilakukan secara pentaksiran bilik darjah.

7. Kandungan Kurikulum

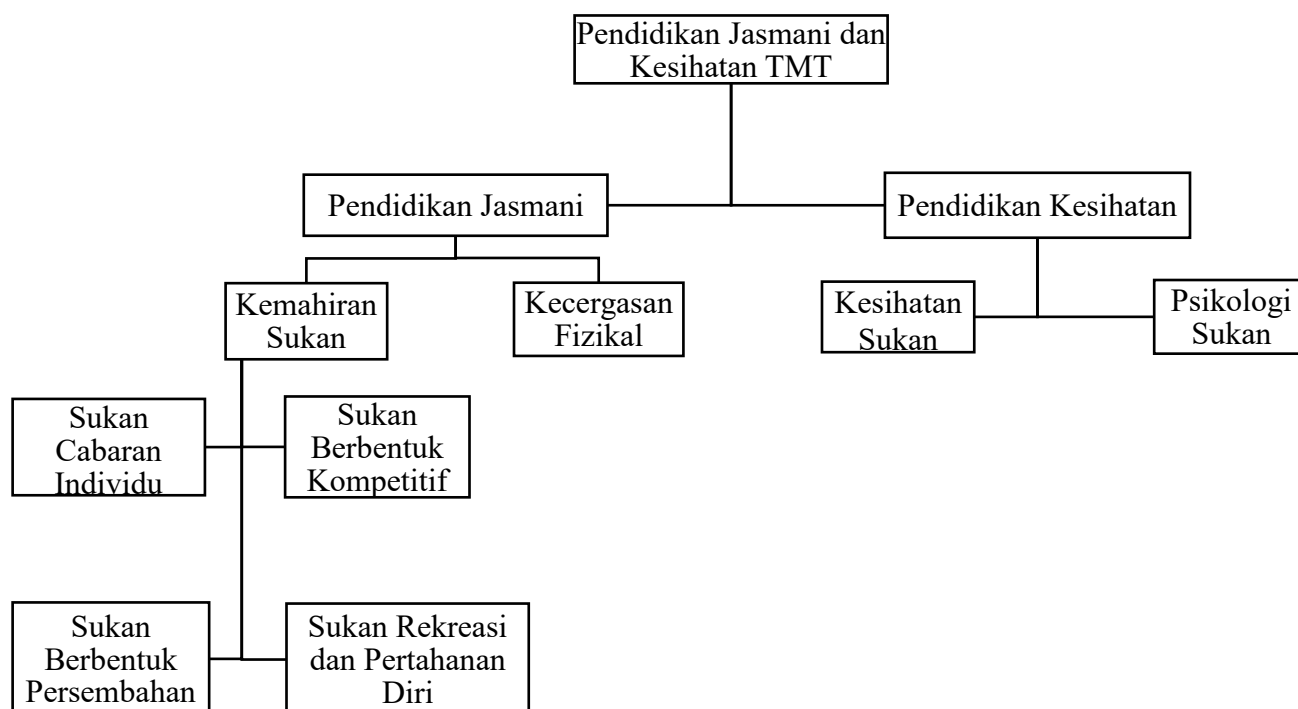
Prinsip perancangan kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi adalah: selaras dengan kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Rendah, memperkuat kandungan yang telah dipelajari di peringkat menengah rendah, serta menambah kandungan yang dapat membina keupayaan pelajar untuk menjalani kehidupan yang sihat dan berkualiti. Reka bentuk kandungan kurikulum ini dibahagikan kepada dua kategori, iaitu kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan kandungan kurikulum Pendidikan Kesihatan.

Kandungan Kurikulum Pendidikan Jasmani terbahagi kepada dua bahagian: kecergasan fizikal dan kemahiran sukan. Kandungan kecergasan fizikal direka berdasarkan prinsip "keupayaan asas tubuh manusia untuk mengekalkan pergerakan asas" yang diperlukan oleh semua orang. Kemahiran sukan pula dibahagikan kepada empat kategori: sukan cabaran individu, sukan berbentuk kompetitif, sukan berbentuk persembahan, serta sukan rekreasi dan pertahanan diri. Setiap kategori sukan ini merangkumi pelbagai jenis aktiviti sukan, bertujuan untuk memberi peluang kepada pelajar untuk mempelajari lebih banyak jenis sukan serta membina minat dalam bersukan. Mengambil kira perbezaan dalam sumber guru, kemudahan sukan, peralatan, dan infrastruktur di setiap SMPC, setiap sekolah boleh memilih jenis sukan yang sesuai berdasarkan keadaan sekolah masing-masing untuk tujuan pengajaran.

Kandungan Kurikulum Pendidikan Kesihatan direka berdasarkan prinsip "memupuk konsep kesihatan dan kesedaran terhadap kesihatan pelajar serta mengaplikasikannya dalam kehidupan seharian." Kandungan ini tidak memerlukan kemudahan atau kawasan sukan tertentu untuk dilaksanakan, dan bertujuan untuk membimbing pelajar menguatkan keadaan kesihatan peribadi serta membina tabiat hidup yang sihat.

Rajah 3

Kandungan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan TM



7.1. Standard Kandungan

"Standard Kandungan" disusun berdasarkan "Objektif Kurikulum", secara keseluruhan menyenaraikan kandungan pengajaran untuk Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi.

Jadual 4

Kandungan serta Pernyataan untuk Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan TMT

Tema	Perkara	Pernyataan
1. Kecergasan Fizikal	1.1. Kecergasan Fizikal Kesihatan	1.1.1. Prinsip analisis komposisi tubuh badan.
		1.1.2. Kaedah pengukuran tahap kecergasan fizikal kesihatan.
		1.1.3. Kaedah meningkatkan kecergasan fizikal kesihatan dan reka bentuk preskripsi senaman.
		1.1.4. Pembentukan kesedaran mengenai sukan sepanjang hayat.
	1.2. Kecergasan Fizikal Fisiologi	1.2.1. Konsep asas kecergasan fizikal fisiologi.
		1.2.2. Kaedah untuk meningkatkan kecergasan fizikal fisiologi.
2. Kesihatan Sukan	2.1. Pengenalan Kesihatan	2.1.1. Konsep dan piawaian kesihatan.
		2.1.2. Kesan sukan terhadap kesihatan tubuh manusia.
		2.1.3. Tingkah laku dan gaya hidup yang sihat dan positif.
		2.1.4. Tingkah laku yang membahayakan kesihatan.
		2.1.5. Pelbagai bentuk normal dan tidak normal tubuh manusia.
		2.1.6. Pentaksiran risiko kesihatan sebelum bersukan.
	2.2. Tindak Balas Fisiologi terhadap Sukan	2.2.1. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan keletihan akibat sukan.
		2.2.2. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan sindrom tekanan akibat sukan.
		2.2.3. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan latihan berlebihan.
		2.2.4. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan sakit perut semasa bersukan.
		2.2.5. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan kekejangan otot.
		2.2.6. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan dehidrasi akibat sukan.
		2.2.7. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan strok haba akibat sukan.

		2.2.8. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan "extreme point" dan "Second Wind".
	2.3. Kecederaan Sukan Biasa	2.3.1. Konsep dan klasifikasi kecederaan sukan.
		2.3.2. Punca kecederaan sukan dan langkah pencegahan.
		2.3.3. Ulang kaji rawatan kecemasan untuk kecederaan sukan biasa.
		2.3.4. Pengukuhan teknik perlindungan untuk kecederaan sukan biasa.
		2.3.5. Pemulihan kecederaan sukan biasa.
3. Psikologi Sukan	3.1. Sistem Pengaturan Motivasi dalam Sukan	3.1.1. Minat, motivasi, dan atribusi dalam bersukan.
		3.1.2. Penetapan dan orientasi matlamat sukan.
	3.2. Sukan dan Kesihatan Mental	3.2.1. Sukan dan emosi negatif.
		3.2.2. Sukan dan emosi positif.
		3.2.3. Sukan dan pengalaman aliran (Flow).
		3.2.4. Sukan dan peningkatan kognitif.
	3.3. Prestasi Sukan dan Psikologi Pertandingan	3.3.1. Arousal, kebimbangan, dan prestasi sukan.
		3.3.2. Prestasi sukan di bawah tekanan.
		3.3.3. Pemulihan psikologi daripada kecederaan sukan.
		3.3.4. Keletihan Psikologi Sukan
	3.4. Pembentukan Kemahiran Pergerakan	3.4.1. Konsep dan klasifikasi kemahiran pergerakan.
		3.4.2. Pembelajaran kemahiran pergerakan.
		3.4.3. Pemindahan kemahiran pergerakan.
	3.5. Psikologi Sosial Sukan	3.5.1. Tingkah laku agresif.
		3.5.2. Kohesi (kekompakan).
4. Sukan Cabaran Individu	4.1. Olahraga	4.1.1. Teknik pergerakan lanjutan dalam berjalan, berlari, melompat, dan melempar.
		4.1.2. Prinsip reka bentuk permainan dalam berjalan, berlari, melompat, dan melempar.
	4.2. Renang	4.2.1. Kemahiran asas dalam empat gaya renang (gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu).
		4.2.2. Teknik permulaan dan pusingan dalam renang.
		4.2.3. Teknik menyelamatkan diri dan menyelamatkan orang lain dalam renang.
5. Sukan Berbentuk Kompetitif	5.1. Sukan Bola Jaring/Net/Wall	5.1.1. Kemahiran lanjutan dalam pergerakan membalik dan menangkap bola, kawalan raket, pukulan dan tamparan bola, serta koordinasi masa, ruang, hubungan antara

	Contoh: Badminton, Pingpong, Squasy	individu, dan hubungan dengan bola dalam sukan bola jaring/net/wall.
		5.1.2. Latihan lanjutan kombinasi pergerakan dan taktik strategi individu atau pasukan dalam sukan bola jaring/net/wall.
		5.1.3. Pengurusan dan perancangan anjuran acara sukan bola jaring/net/wall.
	5.2. Sukan Bola Serangan dan Pertahanan Contoh: Bola Keranjang, Bola Sepak, Ragbi	5.2.1. Kemahiran lanjutan dalam mengawal bola, membaling dan menangkap bola, menghantar bola, menyepak bola, membawa bola, mengejar bola, dan menghentikan bola, serta koordinasi masa, ruang, hubungan antara individu, dan hubungan dengan bola dalam sukan bola serangan dan pertahanan.
		5.2.2. Latihan lanjutan kombinasi pergerakan dan taktik strategi individu atau pasukan dalam sukan bola serangan dan pertahanan.
		5.2.3. Pengurusan dan perancangan anjuran acara sukan bola serangan dan pertahanan.
	5.3. Sukan Bola Sasaran Contoh: Golf, Boling	5.3.1. Kemahiran lanjutan dalam membaling bola, melempar bola, menggolek bola, serta koordinasi masa, ruang, hubungan antara individu, dan hubungan dengan bola dalam sukan bola sasaran.
		5.3.2. Latihan lanjutan kombinasi pergerakan dan taktik strategi individu atau pasukan dalam sukan bola sasaran.
		5.3.3. Pengurusan dan perancangan anjuran acara sukan bola sasaran.
	5.4. Sukan Bola Pertahanan/Skor Larian Contoh: Besbol, Sofbol, Kriket	5.4.1. Kemahiran lanjutan dalam membaling dan menangkap bola, menghantar bola, memukul bola, menyepak bola, dan berlari ke pangkalan serta koordinasi masa, ruang, hubungan antara individu, dan hubungan dengan bola dalam sukan bola pertahanan/skor larian.
		5.4.2. Latihan lanjutan kombinasi pergerakan dan taktik strategi individu atau pasukan dalam sukan bola pertahanan/skor larian.
		5.4.3. Pengurusan dan perancangan anjuran acara sukan bola pertahanan/skor larian.
6. Sukan Berbentuk Persembahan	6.1. Gimnastik	6.1.1. Teknik lanjutan dalam berguling, menyokong, keseimbangan, melompat, berpusing, dan melayang.
		6.1.2. Latihan lanjutan kombinasi pergerakan gimnastik tanpa alat dan dengan alat.
		6.1.3. Reka bentuk kombinasi pergerakan gimnastik tanpa alat.

	6.2. Tarian/Aerobik	6.2.1. Gabungan gerakan muzik dan gerakan tubuh.
		6.2.2. Reka bentuk kombinasi gerakan lanjutan untuk tarian/aerobik.
		6.2.3. Persembahan individu atau berkumpulan bagi kombinasi gerakan lanjutan tarian/aerobik.
	6.3. Sukan Tradisional Contoh: Sepak Raga	6.3.1. Kemahiran pergerakan lanjutan dan teknik permainan sukan tradisional.
		6.3.2. Reka bentuk kombinasi gerakan lanjutan untuk sukan tradisional.
		6.3.3. Persembahan individu atau berkumpulan bagi kombinasi gerakan lanjutan sukan tradisional.
	6.4. Yoga/Pilates	6.4.1. Asal-usul dan aliran Yoga/Pilates.
		6.4.2. Ciri-ciri dan nilai kesihatan dalam Yoga/Pilates.
		6.4.3. Perkara yang perlu diperhatikan, pola pernafasan, dan pola gerakan dalam latihan Yoga/Pilates.
	6.5. Kecergasan dan Bina Badan	6.5.1. Pengenalan kepada pengetahuan asas kecergasan dan bina badan.
		6.5.2. Latihan kekuatan dan daya tahan, pembentukan otot, pengurangan lemak, dan pembentukan badan.
		6.5.3. Kaedah pengawalan berat badan dan penambahbaikan bentuk badan secara efektif.
7. Sukan Rekreasi dan Pertahanan Diri	7.1. Sukan Rekreasi Air	7.1.1. Kemahiran lanjutan dalam sukan rekreasi air.
		7.1.2. Aplikasi komprehensif kemahiran lanjutan dalam sukan rekreasi air.
	7.2. Sukan Rekreasi Luar	7.2.1. Kemahiran lanjutan dalam sukan rekreasi luar.
		7.2.2. Aplikasi komprehensif kemahiran lanjutan dalam sukan rekreasi luar.
	7.3. Sukan Rekreasi Lain	7.3.1. Kemahiran lanjutan dalam sukan rekreasi lain.
		7.3.2. Aplikasi komprehensif kemahiran lanjutan dalam sukan rekreasi lain.
	7.4. Sukan Pertahanan Diri Contoh: Wushu Cina, Silat	7.4.1. Gerakan lanjutan dan corak (rutin) dalam sukan pertahanan diri.
		7.4.2. Teknik lanjutan dan aplikasi dalam seni tempur sukan pertahanan diri.

7.2. Standard Pembelajaran

Standard pembelajaran untuk kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Tingkatan Menengah Tinggi adalah seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 5.

Jadual 5

Standard pembelajaran bagi Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan TMT sepadan dengan tiga aspek utama objektif pendidikan.

Domain	Kognitif (C)	Psikomotor (P)	Afektif (A)
Pendidikan Jasmani	Ca Prinsip Kemahiran Pergerakan yang Betul	Pa Aplikasi Taktik dan Strategi	Aa Kesedaran terhadap Sukan Sepanjang Hayat
	Cb Nilai Kecergasan bagi Setiap Aktiviti	Pb Pengurusan dan Perancangan Anjuran Acara Sukan	Ab Komunikasi dan Kerjasama
Pendidikan Kesehatan	Cc Pengetahuan Penjagaan Kesehatan Melalui Sukan	Pc Penyediaan Rancangan Latihan Sukan	Ac Tabiat Hidup yang Sihat
	Cd Pengurusan Risiko Sukan	Pd Kesedaran terhadap Reaksi Fisiologi Semasa Bersukan	Ad Etika dan Moral dalam Sukan

7.3. Penerangan Standard Pembelajaran

Penerangan lebih lanjut mengenai standard pembelajaran dan komponen kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Tingkatan Menengah Tinggi ditunjukkan dalam Jadual 6; contoh kandungan standard yang sepadan dengan standard pembelajaran pula ditunjukkan dalam Jadual 6a, 6b, dan 6c.

Jadual 6

Standard pembelajaran bagi Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan TMT sepadan dengan tiga aspek utama objektif pendidikan.

Domain	Perkara	Pernyataan
Kognitif (C)	Ca Prinsip Kemahiran Pergerakan yang Betul	I. Memahami prinsip dan peraturan pergerakan dalam sukan yang dipelajari. II. Mampu membezakan kemahiran pergerakan yang betul dan salah serta membuat pembetulan.
	Cb Nilai Kecergasan bagi Setiap Aktiviti	I. Memahami ciri dan keseronokan setiap aktiviti sukan yang dipelajari. II. Menganalisis kesan kecergasan dan nilai kesihatan daripada aktiviti sukan yang dipelajari.

	Cc Pengetahuan Penjagaan Kesihatan Melalui Sukan	I. Mengenal pasti perbezaan antara keadaan tubuh yang normal dan tidak normal. II. Memahami kesan sukan terhadap tubuh manusia.
	Cd Pengurusan Risiko Sukan	I. Memahami keadaan kesihatan tubuh diri sendiri. II. Memahami punca kecederaan sukan yang biasa, serta cara mencegah, menangani, dan melindungi.
Psikomotor (P)	Pa Aplikasi Taktik dan Strategi	I. Menggabungkan kemahiran menyerang dan bertahan atau gabungan gerakan dalam sukan yang dipelajari. II. Menggunakan taktik dan strategi yang dipelajari dalam pertandingan. III. Menghadapi dan menyelesaikan masalah atau situasi tidak terduga dalam pertandingan atau persembahan.
	Pb Pengurusan dan Perancangan Anjuran Acara Sukan	I. Merancang skim pengurusan anjuran acara sukan yang dipelajari. II. Melaksanakan skim pengurusan anjuran acara yang telah dirancang. III. Menghadapi dan menyelesaikan cabaran yang muncul dalam acara yang dirancang.
	Pc Penyediaan Rancangan Latihan Sukan	I. Mampu merancang program latihan sukan yang sesuai berdasarkan tahap kecergasan dan kesihatan sendiri.
	Pd Kesedaran terhadap Reaksi Fisiologi Semasa Bersukan	I. Mengenal pasti jenis reaksi fisiologi tubuh yang tidak selesa semasa bersukan. II. Menilai dan menangani reaksi fisiologi yang muncul semasa bersukan.
Afektif (A)	Aa Kesedaran terhadap Sukan Sepanjang Hayat	I. Mengakui bahawa sukan adalah sebahagian daripada tabiat baik sepanjang hayat, dengan menanamkan konsep "Kesihatan ialah Keutamaan". II. Memahami bahawa sukan juga merupakan salah satu cara utama dalam perkembangan kesihatan sosial.
	Ab Komunikasi dan Kerjasama	I. Mementingkan kepentingan pasukan dan bersedia untuk berkomunikasi secara rasional dengan orang lain serta membina interaksi sosial yang harmonis. II. Bersedia berkongsi pengalaman dan bersikap rendah hati untuk belajar kelebihan orang lain.

	Ac Tabiat Hidup yang Sihat	I. Mengakui kesan positif sukan terhadap tubuh dan kehidupan. II. Membangun minat dan hobi, serta membentuk tabiat bersukan secara autonomi. III. Memahami hubungan antara sukan, rehat, dan tidur, serta membahagikan masa dengan wajar untuk sukan, rehat, dan tidur secara sedar dan munasabah.
	Ad Etika dan Moral dalam Sukan	I. Menunjukkan semangat sukan seperti keazaman, keberanian, ketekunan, kerjasama berpasukan, dan sikap tidak mudah menyerah. II. Menunjukkan nilai-nilai etika seperti mematuhi peraturan, menghormati pengadil dan lawan, integriti, disiplin diri, dan persaingan yang adil. III. Menunjukkan keyakinan diri, kesopanan, sikap bertanggungjawab, dan perspektif yang betul terhadap kemenangan dan kekalahan.

Jadual 6a

Contoh Pertama Hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran

Standard Pembelajaran	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CdII	PdI	AcIII
Standard kandungan	Memahami punca kecederaan sukan yang biasa, serta cara mencegah, menangani, dan melindungi.	Mengenal pasti jenis reaksi fisiologi tubuh yang tidak selesa semasa bersukan.	Memahami hubungan antara sukan, rehat, dan tidur, serta membahagikan masa dengan wajar untuk sukan, rehat, dan tidur secara sedar dan munasabah.
2.2.1. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan keletihan akibat sukan.	Pelajar memahami bahawa keletihan juga merupakan salah satu punca berlakunya kecederaan sukan.	Pelajar dapat mengesan berlakunya keletihan akibat bersukan, seterusnya membuat pentaksiran dan pengurusan.	Pelajar memahami bahawa rehat dan tidur yang mencukupi ialah cara yang berkesan untuk mengatasi keletihan akibat bersukan.

Jadual 6b*Contoh Kedua Hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran*

Standard Pembelajaran	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CaI Memahami prinsip dan peraturan pergerakan dalam sukan yang dipelajari.	PbI Merancang skim pengurusan anjuran acara sukan yang dipelajari.	AbI Mementingkan kepentingan pasukan dan bersedia untuk berkomunikasi secara rasional dengan orang lain, serta membina interaksi sosial yang harmonis.
Standard kandungan			
5.2.3. Pengurusan dan perancangan anjuran acara sukan bola serangan dan pertahanan.	Pelajar memahami prinsip pergerakan dan peraturan pertandingan bagi sukan bola serangan dan pertahanan yang dipelajari.	Pelajar dapat merancang rancangan penganjuran acara berdasarkan peraturan dan syarat-syarat pertandingan sukan bola serangan dan pertahanan yang dipelajari.	Pelajar dapat bekerjasama dengan orang lain, mengutamakan kepentingan pasukan, serta mengekalkan emosi yang tenang dan komunikasi yang berkesan untuk memastikan kelancaran acara.

Jadual 6c*Contoh Ketiga Hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran*

Standard Pembelajaran	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CaII Mampu membezakan kemahiran pergerakan yang betul dan salah serta membuat pembetulan.	PcI Mampu merancang program latihan sukan yang sesuai berdasarkan tahap kecergasan dan kesihatan sendiri.	AcI Mengakui kesan positif sukan terhadap tubuh dan kehidupan.
Standard kandungan			
6.5.3. Kaedah pengawalan berat badan dan penambahbaikan bentuk badan secara efektif.	Pelajar dapat membezakan antara kemahiran pergerakan yang betul dan salah serta membetulkannya, semasa mempelajari kaedah sukan untuk mengawal berat badan dan menambah baik bentuk badan, dan juga mengurangkan kecederaan akibat postur yang salah.	Pelajar dapat merancang program latihan sukan yang berkesan untuk mengawal berat badan dan menambah baik bentuk badan berdasarkan tahap kecergasan dan keadaan kesihatan sendiri.	Pelajar mencapai matlamat mengawal berat badan dan menambah baik bentuk badan secara berkesan melalui sukan, justeru mengakui kesan positif sukan terhadap kesihatan tubuh dan kehidupan.

8. Cadangan Pengajaran dan Pembelajaran

8.1. Cadangan Waktu dan Jumlah Sesi

Sistem akademik Tingkatan Menengah Tinggi di SMPC berlangsung selama 3 tahun. Terdapat 52 minggu dalam setahun, 40 minggu diperuntukkan untuk pengajaran. Setiap semester berlangsung selama 20 minggu. Setiap sesi pembelajaran mengambil masa 40 minit, dan sesi selama satu semester penuh atau mencapai 20 sesi pembelajaran akan dianggap sebagai 1 kredit.

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi disarankan untuk dilaksanakan dengan 2 sesi pengajaran seminggu, dengan setiap sesi pembelajaran selama 40 minit. Pelajar perlu memperoleh 2 kredit setiap semester, 4 kredit setiap tahun, dan 12 kredit sepanjang tiga tahun di Tingkatan Menengah Tinggi untuk layak lulus. Setiap sekolah boleh merancang kandungan kurikulum berdasarkan kalender akademik sekolah, mengikut minggu pengajaran sebenar (contohnya, 30 minggu setahun). Namun, perlu diingatkan bahawa pelajar Tingkatan Menengah Tinggi 3 adalah kelas peperiksaan, jadi minggu pengajaran sebenar mereka mungkin kurang (contohnya, 22 minggu setahun). Oleh itu, pelarasan kandungan kurikulum perlu dilakukan. Selain itu, pentaksiran Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi dilakukan melalui pentaksiran di dalam kelas, jadi guru perlu mengatur pembahagian yang sesuai antara sesi pengajaran dengan sesi pentaksiran.

Jika terdapat lebih minggu pengajaran, guru boleh berbincang dengan guru-guru lain atau memutuskan sendiri cara penggunaan minggu lebihan tersebut, asalkan kandungan yang dirancang masih berkaitan dengan tema Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, seperti mempromosikan aktiviti sukan lain, mencuba sukan baharu, atau aktiviti luar kelas.

8.2. Cadangan Pengaturan Kandungan Kurikulum

Pelajar belajar 2 kandungan setiap semester dan 4 kandungan setiap tahun, dengan cadangan pengaturan kandungan seperti berikut:

- a. **Tingkatan Menengah Tinggi 1:** Semester pertama mempelajari "Kecergasan Fizikal" dan 1 kemahiran sukan; Semester kedua mempelajari 2 kemahiran sukan.
- b. **Tingkatan Menengah Tinggi 2:** Semester pertama mempelajari "Kesihatan Sukan" dan 1 kemahiran sukan; Semester kedua mempelajari 2 kemahiran sukan.
- c. **Tingkatan Menengah Tinggi 3:** Semester pertama mempelajari "Psikologi Sukan" dan 1 kemahiran sukan; Semester kedua mempelajari 2 kemahiran sukan.

8.3. Cadangan Organisasi Pengajaran

SMPC di seluruh negara, kecuali Sekolah Menengah Persendirian Chung Hwa Kelantan menggunakan bentuk organisasi pengajaran “penggiliran kelas elektif”, umumnya menggunakan bentuk organisasi pengajaran "kandungan tetap" dalam kelas Pendidikan Jasmani, kandungan pengajaran bagi setiap tingkatan menengah telah ditetapkan mengikut kurikulum sekolah. Pelajar tidak perlu membuat pilihan dan diajar oleh seorang guru yang mengajar semua sukan kepada satu kelas.

Setiap SMPC boleh mengekalkan bentuk organisasi pengajaran "kandungan tetap" yang sedia ada atau memilih bentuk organisasi pengajaran elektif yang sesuai berdasarkan keadaan dan keperluan pengajaran di sekolah masing-masing. Namun, pelajar mesti menyelesaikan kandungan asas sukan yang dipilih pada tingkatan menengah rendah dan mencapai kelayakan yang diperlukan sebelum meneruskan pembelajaran sukan tersebut. Cadangan bentuk organisasi pengajaran elektif adalah seperti berikut:

- a. **Bentuk organisasi pengajaran elektif dalam tingkatan:** Bentuk ini sesuai untuk sekolah besar dengan bilangan kelas yang banyak dalam satu tingkatan, dengan cara mengaturkan pelajar yang memilih kandungan sukan yang sama dalam satu kelas baharu, guru yang berbeza mengajar kandungan sukan yang berbeza.
- b. **Bentuk organisasi pengajaran elektif antara tingkatan:** Bentuk ini lebih sesuai untuk sekolah kecil dengan bilangan kelas yang kurang dalam satu tingkatan, dengan cara menggabungkan pelajar daripada tingkatan berbeza berdasarkan kandungan sukan pilihan mereka.

Jadual 7

Contoh Cadangan Bentuk Organisasi Pengajaran Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan TMT

Kod Sekolah	Saiz Sekolah	Bilangan Kelas dalam Satu Tingkatan	Contoh Cadangan Bentuk Organisasi Pengajaran
Sekolah A	Besar	Banyak	Menggunakan bentuk organisasi pengajaran elektif dalam tingkatan untuk TMT1 hingga TMT3.
Sekolah B	Besar	Banyak	TMT1 dan TMT2 menggunakan bentuk organisasi pengajaran “kandungan tetap”, manakala TMT3 menggunakan bentuk organisasi pengajaran elektif dalam tingkatan.
Sekolah C	Kecil	Kurang	Menggunakan bentuk organisasi pengajaran elektif antara tingkatan untuk TMT1 hingga TMT3.

8.4. Cadangan Penyediaan Rancangan Pengajaran

Sekolah dan guru perlu menyediakan rancangan pengajaran kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi mengikut standard kurikulum, termasuk rancangan pengajaran tahap, rancangan pengajaran semester, dan rancangan pengajaran sesi. Dalam menyediakan rancangan pengajaran, sekolah dan guru harus mengambil kira keadaan sebenar pelajar, kemudahan sukan dan peralatan, serta kalender akademik sekolah. Rancangan ini perlu disusun dari perspektif yang mempromosikan pembentukan kompetensi teras pelajar dalam subjek tersebut, dengan menetapkan objektif pembelajaran, memilih kandungan dan kaedah pengajaran, serta melaksanakan pentaksiran pembelajaran. Rancangan pengajaran perlu merangkumi keperluan asas berikut: menekankan sifat praktikal kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, memastikan sebahagian besar masa pengajaran digunakan untuk aktiviti sukan praktikal, mengintegrasikan kompetensi teras pelajar dalam reka bentuk pengajaran, menjamin fleksibiliti dalam perancangan dan pelaksanaan rancangan pengajaran, mengambil kira keadaan sebenar pelajar, sifat, nilai, serta tahap kesukaran kandungan pengajaran dan ciri-ciri kaedah pengajaran yang berbeza, dan juga perlu memberikan ruang untuk penyesuaian.

- a. **Menyediakan Rancangan Pengajaran Tahap:** Rancangan pengajaran tahap ialah dokumen perancangan yang menyusun dan merancang pengajaran kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan bagi tingkatan menengah tinggi tiga tahun di SMPC. Rancangan ini perlu merangkumi perkara berikut: menetapkan standard pembelajaran yang perlu dicapai oleh pelajar melalui kurikulum ini sepanjang tiga tahun di tingkatan menengah tinggi; menyusun kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang sesuai di sekolah masing-masing; menetapkan objektif pembelajaran, kandungan pengajaran, kaedah pengajaran, dan standard pentaksiran kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di sekolah masing-masing;

dan menjelaskan pengaturan bentuk organisasi pengajaran di sekolah masing-masing dengan terperinci.

- b. **Menyediakan Rancangan Pengajaran Semester:** Rancangan pengajaran semester disediakan berdasarkan rancangan pengajaran tahap. Sekolah dan guru perlu menyediakan rancangan pengajaran semester kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan berdasarkan pembelajaran asas pelajar dan keadaan sebenar sekolah. Kandungan rancangan ini merangkumi keperluan kandungan pembelajaran, rancangan pelaksanaan, dan kaedah pentaksiran, serta perhatian khusus terhadap kesinambungan dengan kandungan pengajaran di tingkatan menengah rendah.
- c. **Menyediakan Rancangan Pengajaran Sesi:** Rancangan pengajaran sesi ialah perincian lanjut daripada rancangan pengajaran semester, pengajaran dirancang dan disusun berdasarkan satu sesi pada satu masa. Ini termasuk menetapkan objektif pembelajaran, kandungan pengajaran, kaedah pengajaran, dan pentaksiran pembelajaran untuk setiap sesi. Rancangan ini perlu disediakan berdasarkan rancangan pengajaran semester dan digabungkan dengan keadaan pembelajaran pelajar. Kandungannya termasuk standard pembelajaran, kandungan pengajaran, langkah-langkah pengajaran, kaedah mengajar guru dan kaedah belajar pelajar, bebanan aktiviti fizikal (kepadatan senaman, kepadatan latihan, intensiti senaman), langkah keselamatan, serta rekod pengajaran. Bentuk rancangan ini boleh beraneka.

8.5. Cadangan Peningkatan dan Kemahiran yang Perlu Dimiliki oleh Guru

Pelaksanaan pengajaran di dalam kelas oleh guru merupakan kunci kepada kejayaan pembaharuan pendidikan. Garis Panduan Pelaksanaan Kurikulum SMPC menetapkan harapan yang tinggi terhadap pengajaran di dalam kelas oleh guru. Oleh itu disarankan agar guru meningkatkan dan memiliki empat kemahiran berikut:

- a. **Teknologi Pengajaran:** Teknologi pengajaran merujuk kepada keupayaan menggunakan peralatan dan alat bantu pengajaran. Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi memerlukan penggunaan teknologi pengajaran yang meliputi teknologi pengajaran di dalam kelas, teknologi pengajaran luar kelas, dan teknologi pengajaran dalam talian. Selain penggunaan teknologi pengajaran di dalam kelas seperti papan tulis, projektor, dan papan pintar, guru juga perlu menguasai pelbagai platform dalam talian, perisian, dan aplikasi mudah alih bagi menghasilkan alat bantu pengajaran dalam talian serta memenuhi keperluan pengajaran dalam talian. Guru juga perlu membimbing pelajar dalam menyaring maklumat dalam talian. Memandangkan kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani lebih berfokus kepada praktikal dan banyak dijalankan di luar kelas, perhatian khusus perlu diberikan kepada keselamatan tempat dan peralatan. Selain itu, guru juga perlu meningkatkan kemahiran mengorganisasikan aktiviti dan kemahiran memberikan pertolongan cemas.
- b. **Kaedah Pengajaran:** Pengajaran bilik darjah secara tradisional secara umumnya menyampaikan ilmu kepada pelajar dalam bentuk syarahan oleh guru. Namun, kaedah pengajaran moden lebih berorientasikan pelajar sebagai subjek utama pembelajaran. Garis Panduan Pelaksanaan Kurikulum SMPC menekankan pembelajaran yang mementingkan keupayaan pelajar untuk meneroka pengetahuan sendiri. Oleh itu, guru perlu merancang kaedah pembelajaran untuk membimbing pelajar dalam penerokaan pengetahuan. Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi mempunyai ciri teori dan praktikal, yang memungkinkan pelbagai kaedah pengajaran, terutamanya untuk sesi praktikal. Berikut ialah contoh kaedah pengajaran dalam kurikulum ini:

Jadual 8

Rujukan untuk Kaedah Pengajaran Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan TMT

No.	Mod Pengajaran	Kaedah Pengajaran
1	Berasaskan penyaluran maklumat lisan	Kaedah penerangan, soal jawab, perbincangan
2	Berasaskan pengalaman langsung	Kaedah demonstrasi, kaedah persembahan
3	Berasaskan latihan fizikal	Kaedah latihan lengkap, kaedah pemahaman, kaedah latihan berulang
4	Berasaskan aktiviti senario dan pertandingan	Kaedah permainan sukan, kaedah pertandingan sukan, kaedah pengajaran berasaskan senario
5	Berasaskan aktiviti penyelidikan	Kaedah penemuan, kaedah pengajaran kumpulan kecil

- c. **Konsep Kurikulum:** Garis Panduan Pelaksanaan Kurikulum SMPC menitikberatkan keseimbangan antara "mengajar dan mendidik". Oleh itu, guru perlu memahami konsep "pembangunan holistik" yang diterapkan dalam garis panduan pelaksanaan kurikulum baharu, serta memahami intipati kompetensi teras. Ini penting agar kompetensi teras dapat diterapkan dalam pengajaran. Guru juga perlu menguasai kaedah merancang aktiviti pengajaran dengan menggabungkan kandungan bahan pengajaran dan pemilihan kompetensi teras secara organik, untuk mencipta aktiviti pengajaran yang mampu meningkatkan kesihatan fizikal pelajar dan menyokong perkembangan harmonis fizikal dan mental pelajar.
- d. **Pengetahuan Subjek:** Guru perlu memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang pengetahuan subjek Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang diajar, terutamanya dalam aspek pendidikan kesihatan yang mungkin kurang diberi perhatian sebelum ini. Guru perlu memahami bagaimana subjek ini dapat memberikan perspektif tentang dunia, serta memahami kaitan antara titik-titik pengetahuan tertentu dengan keseluruhan pengetahuan subjek. Guru harus sentiasa berusaha untuk mempertingkatkan pengetahuan mereka, dan memastikan diri mereka terus bertambah maju dalam rizab pengetahuan subjek ini.

9. Cadangan Pentaksiran

Pentaksiran bagi kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi perlu selaras dengan objektif kurikulum, standard pembelajaran, dan standard prestasi. Kecerdasan pelajar adalah pelbagai, maka kaedah pentaksiran perlu bergerak ke arah kepelbagaian. Ini bertujuan untuk menilai tiga domain pelajar iaitu kognitif (Cognitive), psikomotor (Psychomotor), dan afektif (Affective) (rujuk Lampiran 1 dalam sub-bahagian sebelas). Pendekatan ini dapat menyokong perkembangan keseluruhan pelajar dan mengukuhkan kompetensi teras yang ditekankan di SMPC.

Selain itu, He Yuanchun (2002) menyatakan bahawa sifat kategori kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan merangkumi aspek saintifik dan kemanusiaan, dengan fokus kepada "psikomotor" dan "afektif" sebagai ciri utama, menjadikannya sebuah mata pelajaran yang berasaskan praktikal. Pendekatan ini selari dengan usaha Garis Panduan Pelaksanaan Kurikulum SMPC yang mengkategorikan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi sebagai sebahagian daripada subjek Seni, Kemahiran dan Teknologi. Sifat unik mata pelajaran ini juga membolehkan kurikulum direka secara pelbagai. Oleh itu, cadangan pentaksiran untuk kurikulum ini juga perlu bergerak ke arah kepelbagaian.

9.1. Cadangan Kaedah "Pentaksiran Sumatif" di Sekolah

Pentaksiran sumatif boleh menekankan ujian bertulis, yang cenderung untuk menilai aspek kognitif. Kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan merangkumi kemahiran sukan dan kemahiran kesihatan, termasuk konsep dan teori. Sekolah boleh menggunakan ujian bertulis sebagai kaedah pentaksiran sumatif, namun perlu memastikan bahawa ujian bertulis ini hanya memberikan sumbangan minimum kepada keseluruhan pentaksiran. Disarankan agar ujian bertulis tidak melebihi 30% daripada jumlah markah.

9.2. Cadangan Kaedah Pentaksiran Formatif

Pentaksiran formatif sebaiknya dilakukan secara pelbagai dan menekankan pentaksiran terhadap "psikomotor" dan "afektif". Pentaksiran formatif berbeza dengan pentaksiran sumatif kerana ia tidak terikat oleh masa dan ruang, membolehkan lebih banyak elektif dalam penetapan masa dan kaedah pentaksiran. Sekolah boleh memilih pentaksiran kualitatif, kuantitatif, dan kaedah-kaedah lain kaedah pentaksiran berdasarkan kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi. Pentaksiran kualitatif melibatkan pemerhatian terhadap tahap kemahiran pelajar, seperti koordinasi pergerakan, kelancaran, ketangkasan, estetika, serta pematuhan kepada teknik pergerakan yang betul. Pentaksiran kuantitatif pula menggunakan alat ukur seperti jam randik, pita pengukur, bilangan ulangan, atau markah objektif. Kaedah pentaksiran lain boleh merangkumi persiapan aktiviti sebelum kelas, tahap penglibatan dalam kelas, pemerhatian semasa kelas, laporan kerja rumah, pentaksiran rakan sebaya, pentaksiran lisan, soal selidik, rekod tabiat kesihatan, dan borang pentaksiran sendiri kesihatan.

Pentaksiran formatif sangat berkait rapat dengan "standard prestasi," yang disusun berdasarkan "standard pembelajaran." Dalam kandungan kurikulum, standard pembelajaran ditulis dengan menggunakan tiga domain utama iaitu kognitif (C), psikomotor (P), dan afektif (A). Standard prestasi pula menjelaskan tahap-tahap pencapaian bagi setiap domain dalam standard pembelajaran. Untuk penerangan lebih lanjut mengenai setiap tahap standard prestasi kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi, rujuk Jadual 9.

Jadual 9*Standard Prestasi (Kognitif, Psikomotor, Afektif) Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan TMT*

Domain	Perkara	Peringkat	Standard Pretasi
Kognitif (C)	Ca Prinsip Kemahiran Pergerakan yang Betul	1 Mengingati	Mampu mengingati teori dan pengetahuan tentang aktiviti sukan yang dipelajari.
		2 Memahami	Mampu memahami asas pergerakan dan peraturan aktiviti sukan yang dipelajari.
		3 Mengaplikasi	Mampu menggunakan kemahiran pergerakan yang betul dalam pertandingan atau persembahan.
		4 Menganalisis	Mampu membezakan kemahiran pergerakan yang betul dan salah.
		5 Menilai	Mampu membetulkan kesilapan dalam kemahiran pergerakan.
		6 Mereka cipta	Mampu menggabungkan kemahiran pergerakan yang telah dipelajari untuk membentuk gabungan pergerakan baharu.
	Cb Nilai Kecergasan bagi Setiap Aktiviti	1 Mengingati	Mampu mengingati teori dan kemahiran aktiviti sukan yang dipelajari.
		2 Memahami	Mampu memahami ciri-ciri dan keseronokan setiap aktiviti sukan yang dipelajari.
		3 Mengaplikasi	Mampu memilih sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan untuk dijadikan aktiviti senaman harian.
		4 Menganalisis	Mampu menganalisis manfaat kecergasan dan nilai kesihatan aktiviti sukan yang dipelajari.
		5 Menilai	Mampu menilai aktiviti sukan yang paling sesuai dengan keperluan kecergasan diri.
		6 Mereka cipta	Mampu merancang program latihan berdasarkan keperluan diri dan nilai kecergasan setiap aktiviti sukan.
	Cc Pengetahuan Penjagaan Kesihatan Melalui Sukan	1 Mengingati	Mampu mengingati pengetahuan penjagaan kesihatan dan konsep kesihatan.
		2 Memahami	Mampu memahami kesan sukan terhadap tubuh manusia.
		3 Mengaplikasi	Mampu mengaplikasikan pengetahuan penjagaan

			kesihatan dalam kehidupan seharian.
		4 Menganalisis	Mampu mengenali perbezaan antara keadaan tubuh yang normal dan tidak normal.
		5 Menilai	Mampu mengenal pasti ketidakselesaan tubuh dalam kehidupan harian atau ketika bersukan.
		6 Mereka cipta	Mampu menggabungkan pengetahuan penjagaan kesihatan ke dalam amalan harian, termasuk perancangan sukan sepanjang hayat.
	Cd Pengurusan Risiko Sukan	1 Mengingati	Mampu mengingati dan mengenali reaksi fisiologi sukan dan kecederaan sukan yang biasa.
		2 Memahami	Mampu memahami punca kecederaan sukan dan cara pencegahan serta rawatan.
		3 Mengaplikasi	Mampu mengaplikasikan langkah-langkah pencegahan dan rawatan kecederaan dalam aktiviti harian.
		4 Menganalisis	Mampu menganalisis gejala atau tahap kecederaan sukan dan mengambil langkah rawatan yang sesuai.
		5 Menilai	Mampu menilai risiko kesihatan sebelum bersukan dan mengenal pasti reaksi fisiologi semasa bersukan.
		6 Mereka cipta	Mampu mengambil langkah pencegahan sendiri berdasarkan keadaan kesihatan, mengurangkan risiko kecederaan dan penyakit berkaitan sukan.
Psikomotor (P)	Pa Aplikasi Taktik dan Strategi	1 Meniru	Mampu meniru kemahiran serangan dan pertahanan serta posisi taktikal individu atau pasukan.
		2 Manipulasi	Mampu mengikuti arahan untuk melaksanakan latihan taktikal dan strategi.
		3 Ketepatan	Mampu melaksanakan taktikal dan strategi dengan kesalahan yang minimum.
		4 Artikulasi	Mampu menyesuaikan kaedah taktikal mengikut perubahan

			situasi latihan atau pertandingan.
		5 Naturalisasi	Mampu menggunakan taktik dengan fleksibel dan mengatasi masalah dalam latihan atau pertandingan.
	Pb Pengurusan dan Perancangan Anjuran Acara Sukan	1 Meniru	Mampu meniru cara orang lain menguruskan acara sukan dan menyusun rancangan awal.
		2 Manipulasi	Mampu bekerjasama dalam pasukan untuk menyempurnakan rancangan dan membuat perancangan acara yang lengkap.
		3 Ketepatan	Mampu melaksanakan perancangan dengan kesalahan yang minimum, dan mengikut panduan yang ditetapkan.
		4 Artikulasi	Mampu menyelesaikan masalah yang timbul semasa pelaksanaan dengan berartikulasi bersama pasukan.
		5 Naturalisasi	Mampu menguruskan acara dengan lancar dan memastikan kelancaran setiap aspek acara.
	Pc Penyediaan Rancangan Latihan Sukan	1 Meniru	Mampu merujuk pelan latihan orang lain untuk menyusun pelan latihan sendiri.
		2 Manipulasi	Mampu menyediakan pelan latihan berdasarkan tahap kecergasan dan kesihatan diri.
		3 Ketepatan	Mampu melaksanakan pelan latihan secara sendiri dengan tepat.
		4 Artikulasi	Mampu menyesuaikan pelan latihan mengikut perubahan tahap kecergasan diri.
		5 Naturalisasi	Mampu mengekalkan disiplin bersukan untuk kesihatan jangka panjang.
	Pd Kesedaran terhadap Reaksi Fisiologi Semasa Bersukan	1 Meniru	Mampu mengenali dan meniru kaedah yang sesuai untuk menangani ketidakselesaan yang dialami oleh orang lain semasa bersukan.
		2 Manipulasi	Mampu menggunakan pengetahuan reaksi fisiologi untuk menilai ketidakselesaan pada diri atau orang lain.

		3 Ketepatan	Mampu mengenal pasti reaksi fisiologi dengan tepat dan bertindak balas dengan sesuai.
		4 Artikulasi	Mampu menyesuaikan intensiti latihan berdasarkan perubahan keadaan tubuh.
		5 Naturalisasi	Mampu memahami tubuh sendiri dan mengatur aktiviti fizikal untuk menghindari kecederaan.
Afektif (A)	Aa Kesedaran terhadap Sukan Sepanjang Hayat	1 Menerima	Mampu menyedari kepentingan sukan dalam kehidupan manusia.
		2 Respons	Mampu mengambil inisiatif untuk berlatih dan menguasai pengetahuan sukan.
		3 Menilai	Mampu menghargai sukan sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat dan mengutamakan kesihatan.
		4 Mengorganisasikan	Membangunkan kesedaran tentang kepentingan bersukan sepanjang hayat.
		5 Menghayati Nilai	Membentuk pandangan hidup bahawa sukan adalah salah satu cara utama untuk kehidupan yang sihat.
	Ab Komunikasi dan Kerjasama	1 Menerima	Menyedari bahawa komunikasi yang baik dapat meningkatkan kerjasama pasukan.
		2 Respons	Mengambil inisiatif untuk belajar kemahiran komunikasi dan bekerjasama dalam pasukan.
		3 Menilai	Menghargai komunikasi yang baik untuk mengurangkan konflik dan meningkatkan keharmonian pasukan.
		4 Mengorganisasikan	Mendahulukan kepentingan pasukan untuk mencapai konsensus.
		5 Menghayati Nilai	Membangunkan sifat komunikasi yang rasional dan saling menghormati.
	Ac Tabiat Hidup yang Sihat	1 Menerima	Menyedari kesan positif sukan terhadap kesihatan, serta hubungan antara sukan, rehat dan tidur.
		2 Respons	Mengambil langkah aktif untuk memupuk minat dan hobi, dan

			mengealkan senaman harian dan tidur yang mencukupi.
		3 Menilai	Mengakui bahawa sukan dapat meningkatkan kesihatan dan kecergasan fizikal serta memahami bahawa "kualiti tidur yang baik boleh meningkatkan prestasi sukan".
		4 Mengorganisasikan	Membangunkan tabiat bersukan bebas dan berehat dengan betul, supaya sukan dan rehat menjadi salah satu gaya hidup yang menggalakkan kesihatan dan memperoleh kebahagiaan.
		5 Menghayati Nilai	Menetapkan matlamat untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat, untuk tujuan minda dan badan yang sihat.
	Ad Etika dan Moral dalam Sukan	1 Menerima	Menyedari bahawa atlet yang baik juga perlu memiliki akhlak dan etika yang baik, selain prestasi sukan yang cemerlang.
		2 Respons	Mencontohi semangat sukan atlet yang cemerlang dan belajar daripada ketabahan dan kerja keras mereka, menghormati pengadil dan lawan, serta konsep menang dan kalah yang betul.
		3 Menilai	Menghargai peranan sukan dalam membentuk ketahanan mental dan karakter.
		4 Mengorganisasikan	Menanam moral melalui aktiviti fizikal dan membangunkan etika sukan melalui aktiviti berpasukan.
		5 Menghayati Nilai	Membangunkan nilai orientasi prososial (seperti tanggungjawab sosial) dan nilai orientasi peribadi (seperti tanggungjawab peribadi, kualiti personaliti).

Jadual 9a

Contoh Pertama Hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi

Standard Pembelajaran	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CdII Memahami punca kecederaan sukan yang biasa, serta cara mencegah, menangani, dan melindungi.	PdI Mengetahui pasti jenis reaksi fisiologi tubuh yang tidak selesai semasa bersukan.	AcIII Memahami hubungan antara sukan, rehat, dan tidur, serta membahagikan masa dengan wajar untuk sukan, rehat, dan tidur secara sedar dan munasabah.
Standard kandungan			
2.2.1. Konsep, pentaksiran, pencegahan, dan pengurusan keletihan akibat sukan.	Pelajar memahami bahawa keletihan juga merupakan salah satu punca berlakunya kecederaan sukan.	Pelajar dapat mengesan berlakunya keletihan akibat bersukan, seterusnya membuat pentaksiran dan pengurusan.	Pelajar memahami bahawa rehat dan tidur yang mencukupi ialah cara yang berkesan untuk mengatasi keletihan akibat bersukan.
Standard Prestasi	Mampu memahami punca kecederaan sukan dan cara pencegahan serta rawatan. (C2 Memahami)	Mampu mengenal pasti reaksi fisiologi dengan tepat dan bertindak balas dengan sesuai. (P3 Ketepatan)	Membangunkan tabiat bersukan bebas dan berehat dengan betul, supaya sukan dan rehat menjadi salah satu gaya hidup yang menggalakkan kesihatan dan memperoleh kebahagiaan. (A4 Mengorganisasikan)

Jadual 9b

Contoh Kedua Hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi

Standard Pembelajaran	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CaI Memahami prinsip dan peraturan pergerakan dalam sukan yang dipelajari.	PbI Merancang skim pengurusan anjuran acara sukan yang dipelajari.	AbI Mementingkan kepentingan pasukan dan bersedia untuk berkomunikasi secara rasional dengan orang lain, serta membina interaksi sosial yang harmonis.
Standard kandungan			
5.2.3. Pengurusan dan perancangan anjuran acara sukan bola serangan dan pertahanan.	Pelajar memahami prinsip pergerakan dan peraturan pertandingan bagi sukan bola serangan dan pertahanan yang dipelajari.	Pelajar dapat merancang rancangan penganjuran acara berdasarkan peraturan dan syarat-syarat pertandingan sukan bola serangan dan pertahanan yang dipelajari.	Pelajar dapat bekerjasama dengan orang lain, mengutamakan kepentingan pasukan, serta mengekalkan emosi yang tenang dan komunikasi yang berkesan untuk memastikan kelancaran acara.
Standard Prestasi	Mampu memahami asas pergerakan dan peraturan aktiviti sukan yang dipelajari. (C2 Memahami)	Mampu bekerjasama dalam pasukan untuk menyempurnakan rancangan dan membuat perancangan acara yang lengkap. (P2 Manipulasi)	Mendahulukan kepentingan pasukan untuk mencapai konsensus. (A4 Mengorganisasikan)

Jadual 9c

Contoh Ketiga Hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi

Standard Pembelajaran	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CaII Mampu membezakan kemahiran pergerakan yang betul dan salah serta membuat pembetulan.	PcI Mampu merancang program latihan sukan yang sesuai berdasarkan tahap kecergasan dan kesihatan sendiri.	AcI Mengakui kesan positif sukan terhadap tubuh dan kehidupan.
Standard kandungan 6.5.3. Kaedah pengawalan berat badan dan penambahbaikan bentuk badan secara efektif.	Pelajar dapat membezakan antara kemahiran pergerakan yang betul dan salah serta membetulkannya, semasa mempelajari kaedah sukan untuk mengawal berat badan dan menambah baik bentuk badan, dan juga mengurangkan kecederaan akibat postur yang salah.	Pelajar dapat merancang program latihan sukan yang berkesan untuk mengawal berat badan dan menambah baik bentuk badan berdasarkan tahap kecergasan dan keadaan kesihatan sendiri.	Pelajar mencapai matlamat mengawal berat badan dan menambah baik bentuk badan secara berkesan melalui sukan, justeru mengakui kesan positif sukan terhadap kesihatan tubuh dan kehidupan.
Standard Prestasi	Mampu membetulkan kesilapan dalam kemahiran pergerakan. (C5 Menilai)	Mampu menyediakan pelan latihan berdasarkan tahap kecergasan dan kesihatan diri. (P2 Manipulasi)	Mampu menghargai sukan sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat dan mengutamakan kesihatan. (A3 Menilai)

9.3. Cadangan Kaedah Pentaksiran Kredit

Semua pelajar dalam aliran mesti memperoleh 12 kredit untuk mencapai kelayakan graduan. Pelajar yang telah menyelesaikan sesi pembelajaran yang diperlukan dan lulus dalam peperiksaan yang diatur oleh pihak sekolah dengan markah sekurang-kurangnya 60% akan diberikan kredit yang berkaitan. Keputusan peperiksaan dan kredit yang diperoleh akan direkodkan dalam fail prestasi pelajar, manakala pelajar yang gagal hanya akan dicatatkan keputusan tanpa memperoleh kredit.

Bagi pelajar yang tidak berjaya melengkapkan kredit, pihak sekolah boleh mengatur peperiksaan ulangan atau kelas cuti untuk membantu pelajar mendapatkan kredit yang diperlukan. Jika selepas langkah intervensi ini pelajar masih tidak dapat memperoleh kredit bagi subjek tertentu, sekolah boleh mempertimbangkan untuk membenarkan pelajar naik ke tingkatan seterusnya, tetapi pelajar tersebut mesti mengambil semula subjek yang berkaitan untuk memperoleh kredit.

Cadangan skor berdasarkan peratusan untuk kandungan kurikulum Pendidikan Jasmani dan kandungan kurikulum Pendidikan Kesihatan ditunjukkan dalam Jadual 10:

Jadual 10

Cadangan Skor Berdasarkan Peratusan untuk Kandungan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan TMT

Jenis Kandungan Kurikulum	Kaedah Pentaksiran	Bentuk Pentaksiran	Peratusan Skor (Jumlah=100%)
Pendidikan Jasmani	Pentaksiran Formatif	Pakaian/Peralatan	10%
	Pentaksiran Formatif	Sikap Pembelajaran	20%
	Pentaksiran Formatif	Prestasi Kemahiran/ Laporan kerja rumah	$60\% \leq x \leq 70\%$
	Pentaksiran Sumatif	Ujian Bertulis	$0\% \leq x \leq 10\%$
Pendidikan Kesihatan	Pentaksiran Formatif	Pakaian/Peralatan	$0\% \leq x \leq 10\%$
	Pentaksiran Formatif	Sikap Pembelajaran	20%
	Pentaksiran Formatif	Prestasi Kemahiran/ Laporan kerja rumah	$50\% \leq x \leq 70\%$
	Pentaksiran Sumatif	Ujian Bertulis	$10\% \leq x \leq 30\%$

10. Pelaksanaan

Pelaksanaan kurikulum yang berjaya bergantung pada pemahaman yang meluas, sokongan yang kuat, dan penyertaan aktif daripada semua pihak. Ini memerlukan mobilisasi tenaga kerja di pelbagai peringkat untuk mencapai matlamat pendidikan yang diinginkan, sokongan yang diberikan oleh setiap pihak saling berkait rapat. Misi utamanya adalah untuk membantu reformasi dan perkembangan kurikulum.

10.1. Peringkat Dong Zong

- a. Mengadakan sesi penerangan mengenai Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi.
- b. Menganjurkan latihan yang pelbagai dan pertukaran ilmu secara berkala untuk guru-guru sukan di SMPC. Latihan dalam perkhidmatan adalah penting untuk perkembangan guru. Bagi memenuhi keperluan guru sukan dari latar belakang pendidikan yang berbeza, tahap budaya yang berbeza, kepakaran yang berbeza, dan pemahaman yang berbeza tentang kurikulum, adalah dicadangkan latihan dalam pelbagai bentuk seperti dialog, demonstrasi pengajaran berkualiti, perbincangan, dan mod lain-lain. Pemahaman guru tentang kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan boleh diperdalam melalui latihan dalam talian atau luar talian sebenar.
- c. Melakukan kajian secara berkala terhadap situasi pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di SMPC, untuk memahami pelaksanaan kurikulum tersebut. Kajian ini juga boleh membantu pihak pentadbiran mengenal pasti sekolah yang memerlukan sokongan dan memberikan bantuan yang sesuai.
- d. Menambah baik platform pendidikan dan perkongsian sumber berasaskan awan untuk menyokong pengajaran guru, terutamanya dalam bidang pendidikan kesihatan.

10.2. Peringkat Sekolah

- a. Mengoptimalkan ruang, peralatan, dan kemudahan untuk aktiviti pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan mengikut kemampuan sekolah, menyediakan ruang dan peralatan yang mencukupi untuk pelajar.
- b. Melakukan pemeriksaan secara berkala terhadap bahan tempat sukan, kemudahan, dan peralatan sukan di sekolah. Lakukan pembaikan sekiranya perlu untuk memastikan pelajar belajar dalam persekitaran yang selamat dan mengurangkan risiko kecederaan sukan.
- c. Menambah baik platform pendidikan dan perkongsian sumber sekolah berasaskan awan untuk menyokong pengajaran, serta memperbaiki peralatan digital yang dapat membantu pengajaran guru dalam talian.
- d. Memberi perhatian kepada pendidikan berterusan bagi guru sukan, termasuk memperkuatkan etika dan profesionalisme guru, serta memberikan lebih banyak peluang dan sokongan untuk latihan. Ini bertujuan untuk meningkatkan tahap profesionalisme guru sukan.
- e. Meningkatkan kerjasama dengan komuniti (ibu bapa, alumni, dan masyarakat), serta memanfaatkan sumber-sumber yang ada di komuniti.

10.3. Peringkat Komuniti

- a. Menyediakan sumber ruang (seperti pusat aktiviti atau kemudahan sukan), pengetahuan, dan pengalaman untuk menyokong sekolah, bagi memperkaya kehidupan sekolah pelajar. Ini juga memberi peluang kepada pelajar untuk memecahkan batasan kelas Pendidikan Jasmani dan mempelbagaikan bentuk dan cara memperoleh pengetahuan.
- b. Memberikan sokongan kewangan untuk membantu sekolah dalam membangunkan kemudahan dan peralatan sukan.
- c. Berhubung rapat dengan sekolah, menyokong reformasi pendidikan sekolah, mengambil berat tentang perkembangan sekolah, dan menyokong aktiviti sekolah.

10.4. Peringkat Guru

- a. Ketua Panitia Sukan bertanggungjawab secara langsung terhadap pelaksanaan rancangan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi. Ketua panitia perlu mengatur semua guru sukan untuk mempelajari standard kurikulum ini, melalui mesyuarat panitia dan sesi persediaan bersama, serta menyediakan rancangan pelaksanaan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di sekolah. Rancangan ini merangkumi: kedudukan pendidikan berasaskan sekolah, analisis situasi pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, tahap kecergasan dan kemahiran asas pelajar, fakulti guru, serta analisi sumber-sumber kurikulum. Ia juga perlu menggariskan pengurusan kurikulum, langkah-langkah keselamatan, kaedah pentaksiran kredit kurikulum, dan panduan pentaksiran pembelajaran.
- b. Guru sukan harus bekerjasama dengan pentadbiran sekolah dan ketua panitia dalam pelaksanaan rancangan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan Menengah Tinggi, dengan menyertai mesyuarat panitia, sesi persediaan bersama, dan latihan serta pertukaran ilmu dalam atau luar sekolah, bagi meningkatkan kemahiran profesional mereka.
- c. Guru sukan harus berusaha mengikuti peredaran zaman, belajar pengetahuan baharu secara aktif, dan sentiasa memperkaya diri. Selain itu, mereka harus meningkatkan kemahiran keras dan insaniah, keberanian menghadapi cabaran dan memperbaiki diri mereka.

Lampiran

Domain Kognitif, Psikomotor, dan Afektif

