

Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC)

Malaysia

Kurikulum Standard Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Tingkatan Menengah Rendah

Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu

Jawatankuasa Kerja Sekolah Menengah Persendirian Cina

Malaysia

September 2022

Kandungan

1. Pendahuluan	1
2. Objektif Umum	2
3. Kompetensi Teras.....	3
4. Prinsip Asas	8
5. Objektif Kurikulum	9
6. Konsep Kurikulum.....	10
7. Kandungan Kurikulum	11
8. Cadangan Pengajaran dan Pembelajaran	19
9. Cadangan Pentaksiran.....	23
10. Pelaksanaan.....	29
11. Lampiran	31

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 menyahtu 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 dbincangkan 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 penilaian 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 mewariskan 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 menyahtu 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.

3. Kompetensi Teras

Garis Panduan digubal berasaskan sembilan kompetensi teras, iaitu enam kompetensi teras yang disarankan dalam Pelan Induk Pendidikan SMPC² dan ditambahkan lagi tiga kompetensi untuk tujuan pembangunan kurikulum. Kompetensi ini menitikberatkan pembangunan modal insan, ilmu

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

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

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 yang melahirkan insan 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, Garisan Panduan akan mempromosikan setiap prinsip utama dengan tiga kompetensi. Keterangan lanjut dipaparkan seperti dalam Jadual 1.

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, mengaplikasi 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 Sejarah, mempelajari dan memahami pengetahuan bidang lain, memanfaatkan teknologi maklumat untuk menjalankan komunikasi	Mempunyai ilmu pengetahuan dan mengenali pelbagai jenis simbol komunikasi, serta dapat mengaplikasikan penggunaan teknologi maklumat, menyelesaikan masalah kehidupan dan berinteraksi.	Berkemampuan mengaplikasikan penggunaan simbol komunikasi dan teknologi maklumat serta dapat menguasai ilmu pengetahuan sesuatu bidang secara mendalam dan dapat berkongsi pengalaman dan pendapat serta berfikir kreatif dan	Individu yang Berpengetahuan

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
		dan interaksi supaya mencapai pembangunan secara keseluruhan, serta mengaplikasikannya dalam pembelajaran demi meningkatkan keberkesanan pembelajaran dan mengatasi masalah pembelajaran.		mampu menyelesaikan masalah.	
	A3. Pemikiran Kreatif dan Penyelesaian Masalah	Berkemampuan meneroka, berfikir 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, berfikir secara kritis dan kreatif, menggunakan strategi yang sesuai untuk mengatasi urusan harian dan isu dalam kehidupan.	Mempunyai kemahiran aras tinggi, berfikir 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
B. Komunikasi dan Kerjasama	B1. Sikap Proaktif dan Nilai Positif	Mempunyai nilai hormat-menghormati, bertanggungjawab, rajin dan berfikir positif dalam menghadapi cabaran dan rintangan dalam kehidupan harian dan pembelajaran, sedar akan kepentingan mengamalkan tanggungjawab masyarakat,	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,	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	Individu yang Mempunyai Kasih Sayang

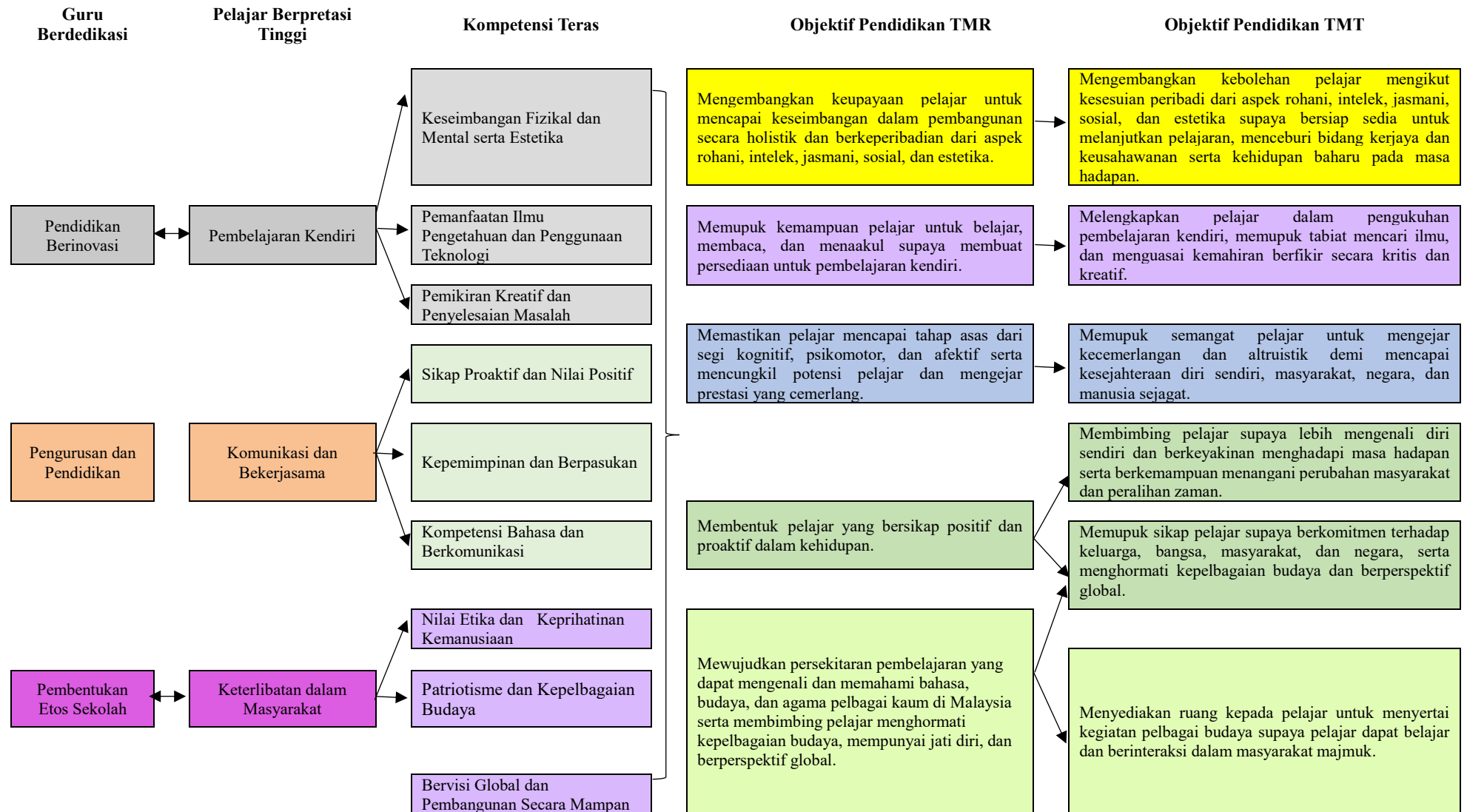
Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
		berani membuat keputusan yang rasional semasa menghadapi cabaran dan rintangan, dapat menerima perbezaan dan dapat menangani konflik.	bertanggungjawab, rajin dan berfikiran positif.	dan bersikap positif serta berani membuat keputusan yang rasional semasa menghadapi cabaran dan rintangan.	
	B2. Kepeimpinan dan Berpasukan	Mempunyai daya kepimpinan, dapat bekerjasama dengan berkesan dan membina hubungan dan interaksi yang baik dengan orang lain, berkemampuan berkomunikasi dan berkoordinasi, menyertai aktiviti dan khidmat masyarakat serta kerja-kerja berpasukan.	Berkemampuan dalam pengurusan diri dan mempunyai tabiat yang baik, bantu-membantu, menjalinkan hubungan yang baik, dapat menjalankan tugas melalui kerja berpasukan.	Bersikap empati, berkemampuan menilai dan bersosial, meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan koordinasi serta kerja berpasukan, dapat berinteraksi dan bekerjasama dengan baik, mempunyai rancangan dan kaedah untuk menjalankan tugas.	Individu yang Boleh Kerja Berpasukan
	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	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,	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	Individu yang Mahir Berkomunikasi

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
		pelbagai bahasa serta dapat menggunakan bahasa yang dipelajari dengan baik dalam pelbagai situasi demi mewujudkan komunikasi yang berkesan.	sedar akan kepentingan peranan bahasa untuk mewarisi sesuatu budaya dan untuk berkomunikasi.	pembelajaran dan kerjaya pada masa depan.	
C. Keterlibatan dalam Masyarakat	C1. Nilai Etika dan Keprihatinan Kemanusiaan	Berakhlak mulia, akauntabiliti, sedar akan tindakan meningkatkan status sendiri adalah 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	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 wargenagera, berusaha menjaga keharmonian dan perpaduan, aktif dalam pembangunan masyarakat	Individu yang Bersemangat Patriotik

Prinsip Asas	Kompetensi Teras	Keterangan	TMR	TMT	Profil Pelajar
		menjaga keharmonian dan perpaduan.		dan negara demi kesejahteraan.	
	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, boleh 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

Di bawah visi pendidikan “Guru Berdedikasi, Pelajar Berprestasi Tinggi” yang disarankan dalam “Pelan Induk Pendidikan Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC)”, pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan ingin melahirkan pelajar yang sihat dalam intelek, jasmani, dan rohani serta melakukan aktiviti bersukan sepanjang hayat. Sejak beberapa tahun kebelakangan ini, pendidikan sedunia sangat mementingkan literasi. Dalam bidang sukan, “Literasi Fizikal” mula dicadangkan pada tahun 2001 oleh Dr. Margaret Whitehead di United Kingdom manakala pada tahun 2017 International Physical Persatuan Literasi (IPLA) mentakrifkan “Literasi Fizikal merupakan gabungan motivasi, keyakinan, keupayaan fizikal, pengetahuan dan pemahaman demi menghargai dan menerima tanggungjawab untuk mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal sepanjang hayat.”

“Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”

4.1 Konsep

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan menekankan pembelajaran dan prinsip dalam “pembelajaran sendiri”, “komunikasi dan bekerjasama” dan “keterlibatan dalam masyarakat”.

- a. Prinsip “pembelajaran sendiri”, pembelajaran berpusatkan pelajar mendidik pelajar supaya sedar akan pelbagai situasi kehidupan, membimbing pelajar untuk mengambil bahagian secara aktif dalam sukan serta pengurusan kesihatan diri, memupuk pelajar memanfaatkan teknologi maklumat untuk mengamalkan tabiat bersukan sepanjang hayat dengan sikap yang positif, menyelesaikan pelbagai isu serta cabaran dalam kehidupan seharian.
- b. Prinsip “komunikasi dan bekerjasama”, menekankan komunikasi dan kerjasama seseorang individu, kumpulan dan orang ramai, melalui aktiviti fizikal dan inisiatif kesihatan memupuk keupayaan untuk melatih pelajar untuk mengenal pasti nilai dan sikap peribadi, mempunyai sifat kerja berpasukan dan kepimpinan, menguasai bahasa antarabangsa dan menggunakannya dengan sewajarnya dalam situasi yang berbeza untuk mencapai tujuan komunikasi yang berkesan.
- c. Prinsip “keterlibatan dalam masyarakat”, pelajar sedar akan tingkah laku diri dan dapat menguruskan kehidupan diri yang sihat, mengambil bahagian dalam aktiviti masyarakat, menikmati kebaikan sukan, meningkatkan akhlak peribadi, bersemangat patriotisme, pembangunan mampan dan amalan kesihatan.

4.2 Konotasi

- a. Berpusatkan pelajar dalam proses pembelajaran digabungkan dengan situasi kehidupan dan menjadi warganegara yang bertanggungjawab.
- b. Gunakan kemahiran hidup dan kesihatan untuk meneroka dan menyelesaikan masalah, membangunkan kognisi sukan dan kesihatan yang sesuai dengan umur, kemahiran dan emosi, supaya pelajar dapat menunjukkan kepentingan aktiviti fizikal, dan akhirnya menjadi seorang yang berpembelajaran sepanjang hayat.
- c. Menubuhkan gaya hidup sihat, memupukkan pelbagai kebolehan aktiviti fizikal dalam kehidupan harian, mempunyai perspektif antarabangsa, keupayaan menghayati dan sebagainya dalam literasi budaya sukan untuk melatih tubuh badan dan minda, di samping memupuk daya saing.

5. Objektif Kurikulum

Keselarasan Objektif Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan TMR 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 kesedaran perkembangan fizikal dan mental yang sihat, penghayatan nilai positif terhadap sukan termasuk keindahan dan harga diri untuk berkongsi pengalaman kehidupan, menghayati keindahan hidup dan makna hidup.
	A2 Pemanfaatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi	CO2	Mempunyai ilmu pengetahuan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan dan mengenali pelbagai jenis simbol komunikasi, serta dapat mengaplikasikan penggunaan teknologi maklumat, memerhatikan masalah dalam kehidupan seharian dengan menjalankan komunikasi interpersonal, pengalaman dan amalan.
	A3 Pemikiran Kreatif dan Penyelesaian Masalah	CO3	Mempunyai kemahiran aras tinggi seperti pembelajaran sendiri, meneroka, menganalisis mengkritik dan menaakul serta berinovasi dalam penggunaan strategi yang sesuai untuk mengatasi isu jasmani dan kesihatan.
B Komunikasi dan Bekerjasama	B1 Sikap Proaktif dan Nilai Positif	CO4	Menerokai nilai diri sendiri dan nilai jasmani dan kesihatan, mengamati dan menerima perbezaan antara nilai diri sendiri dengan orang lain, memupuk nilai hormat-menghormati, bertanggungjawab, rajin, berfikiran positif, mengamalkan senaman yang kerap dan mengekalkan gaya hidup sihat dan kesejahteraan.
	B2 Kepemimpinan dan Berpasukan	CO5	Berkemampuan mengamalkan gaya hidup sihat, berinteraksi membina hubungan kolaboratif yang baik, dapat menjalankan tugas secara persaingan atau kerja berpasukan.
	B3 Kompetensi Bahasa dan Berkomunikasi	CO6	Mempunyai kefahaman tentang bahasa, adat resam, dan latar belakang agama yang berkaitan dengan sukan dan kesihatan, membawa konotasi budaya Cina melalui bahasa Cina, di samping juga dengan penggunaan bahasa Melayu dan bahasa Inggeris menjalankan persahabatan dengan sahabat-sahabat berlainan kaum,

			serta mengukuhkan kesihatan fizikal dan pengalaman sepenuhnya. Sedar bahawa kepentingan pergerakan badan sebagai ekspresi warisan budaya dan komunikasi.
C Keterlibatan dalam Masyarakat	C1 Nilai Etika dan Keprihatinan Kemanusiaan	CO7	Keupayaan mempraktik akhlak sukan dan kesihatan yang baik dalam kehidupan harian, bersikap positif untuk melaksanakan perubahan, bersikap terbuka untuk berbincang dan menerima pandangan orang lain serta menghormati keputusan seseorang.
	C2 Patriotisme dan Kepelbagaian Budaya	CO8	Mempunyai kefahaman tentang budaya sukan dan kesihatan negara, memahami dan menerima budaya masyarakat yang berbeza, menghormati perbezaan, mengambil berat hal isu sukan negara, aktif dalam pembangunan masyarakat dan mempunyai sikap positif dalam perkhidmatan.
	C3 Bervisi Global dan Pembangunan Secara Mampan	CO9	Mempunyai kefahaman tentang isu-isu sukan dan kesihatan global, dapat memberi pandangan tentang isu alam sekitar, ekonomi dan sosial, menunjukkan gaya hidup yang menghargai sumber bumi, mengambil berat tentang isu keadilan alam sekitar dan sosial serta menggalakkan keamanan dan pembangunan dunia.

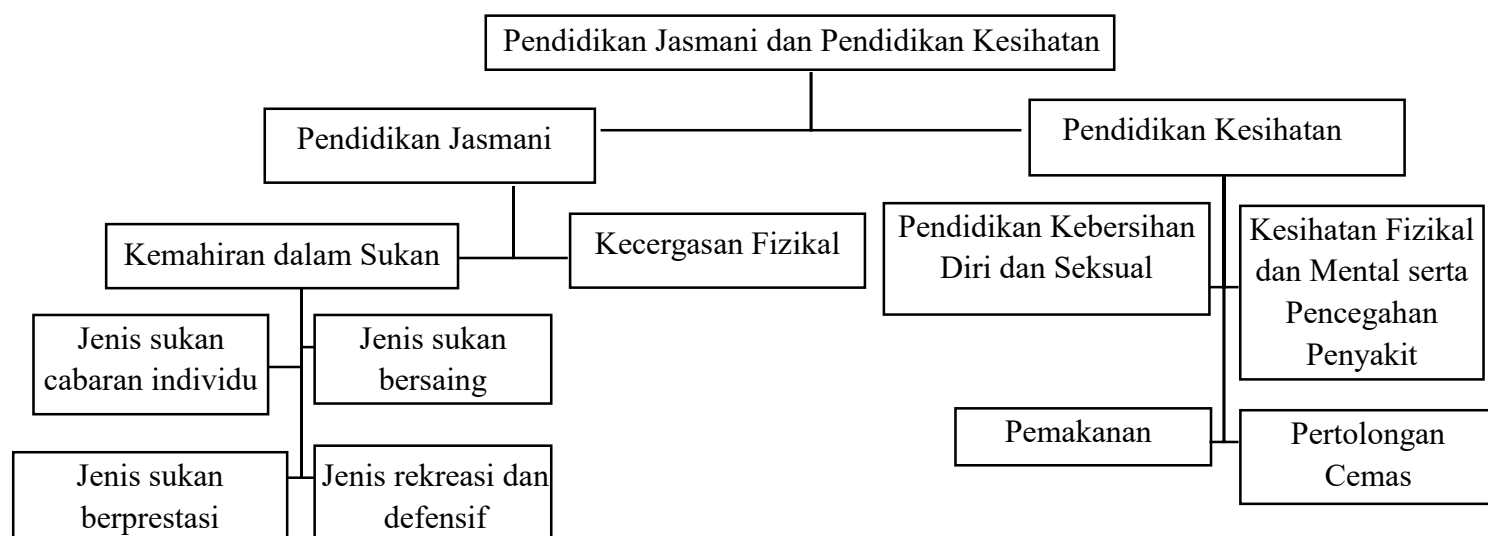
6. Konsep Kurikulum

Sukatan pelajaran SMPC di Malaysia menggabungkan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan menjadikan satu bidang pembelajaran, tujuannya adalah untuk meningkatkan kesedaran pelajar tentang Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Pelajar dapat meningkatkan aktiviti fizikal pelajar, tingkah laku dan tabiat yang sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal melalui aktiviti pendidikan yang sistematik. Pada masa yang sama, pelajar mempunyai pemahaman yang kukuh tentang hubungan antara kesihatan fizikal dan mental dan sedar untuk meningkatkan taraf kesihatan dan persekitaran hidup individu, mengetahui cara mencegah dan mengurangkan penyakit biasa serta mengelakkan kecederaan.

Kandungan kursus “Pendidikan Jasmani” merangkumi kemahiran dalam sukan (kategori jenis sukan cabaran individu, kategori jenis sukan bersaing, kategori jenis sukan berprestasi, kategori jenis sukan rekreasi dan defensif) dan kecergasan fizikal. Kandungan kursus “Pendidikan Kesihatan” dibahagikan kepada Pendidikan Kebersihan Diri dan Seksual, Kesihatan Fizikal dan Mental serta Pencegahan Penyakit, Pemakanan dan Pertolongan Cemas. Konsep kursus “Sukan dan Kesihatan” ditunjukkan dalam Rajah 3.

Rajah 3

Rangka Kurikulum



7. Kandungan Kurikulum

Kandungan kurikulum utama Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan di bawah pelan induk Pendidikan Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC) terdiri daripada standard kandungan dan standard pembelajaran. Standard Kandungan adalah berdasarkan objektif kurikulum dan menyenaraikan secara komprehensif kandungan pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan di sekolah menengah. Standard Pembelajaran adalah melibatkan penerangan yang lebih terperinci dan khusus tentang kognitif, psikomotor dan afektif yang harus dikuasai oleh pelajar dalam proses pembelajaran.

7.1 Standard Kandungan

Item kandungan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan serta kandungan khusus bagi setiap pernyataan yang ditunjukkan dalam Jadual 3.

Jadual 3

Item kandungan bagi tema dalam Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan melibatkan perkara dan pernyataan setiap item kandungan

Tema	Perkara	Pernyataan
1. Kategori jenis sukan cabaran individu	1.1. Olahraga	1.1.1. Permainan berjalan, berlari, melompat dan melontar.
		1.1.2. Melakukan kemahiran asas berjalan, berlari, melompat dan melontar.
	1.2. Renang	1.2.1. Pengetahuan umum tentang keselamatan dan kebersihan dalam kolam renang.

2. Kategori Jenis sukan bersaing		1.2.2. Permainan dalam air, tahan nafas dalam air dan rentak pernafasan.
		1.2.3. Penggunaan peralatan dengan apung dari dinding.
		1.2.4. Tepuk masuk ke dalam air, pergerakan sendi tangan dan kaki untuk bergerak ke hadapan.
	2.1. Jenis sukan kategori jaringan / dinding Contoh: Badminton, Ping Pong, Skuasy	2.1.1. Jenis sukan kategori jaring/dinding berkaitan dengan kemahiran melambung dan menerima bola, menahan dan memukul dengan raket, menghantar dan menerima serta konsep menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.
		2.1.2. Kombinasi aksi sukan kategori jaring/dinding dalam serangan dan bertahan dalam strategi taktikal pasukan.
	2.2. Jenis sukan kategori serangan Contoh: Bola Keranjang, Bola Sepak, Ragbi	2.2.1. Jenis sukan kategori serangan dengan melambung bola, menghantar bola, membaling dan menendang bola, menggelecek, mengejar bola, berhenti masa perlawanan, ruang dan hubungan antara individu dan bola dalam konsep menyerang dan bertahan.
		2.2.2. Kombinasi aksi sukan kategori serangan dalam menyerang dan bertahan dalam strategi taktikal pasukan.
	2.3. Jenis sukan sasaran Contoh: Golf, Bola Boling	2.3.1. Jenis sukan kategori sasaran berkaitan melambung bola, menggolek, masa, ruang dan hubungan interpersonal menghantar dan menerima bola, masa, ruang dan hubungan antara individu dan bola dalam konsep menyerang dan bertahan.
		2.3.2. Kombinasi aksi sukan sasaran dalam serangan dan pertahanan dalam strategi taktikal pasukan.
	2.4. Jenis sukan kategori memandang / larian Contoh: Softball, Kriket	2.4.1. Jenis sukan kategori memandang / larian berkaitan dengan membaling dan menangkap, menghantar dan menangkap, memukul, menendang, berlari dan memijak bes, masa dan ruang dan konsep serangan dan pertahanan hubungan individu dan bola dalam konsep menyerang dan bertahan.
		2.4.2. Kombinasi aksi sukan kategori memandang/larian dalam serangan dan pertahanan dalam strategi taktikal pasukan.

3. Kategori jenis sukan berprestasi	3.1. Gimnastik Asas	3.1.1. Menggolek, menahan, mengimbang, melompat, berpusing dan aksi hampur ke hadapan.
		3.1.2. Gabungan pergerakan gimnastik tanpa alat.
		3.1.3. Gabungan pergerakan gimnastik manipulatif alat.
	3.2. Tarian	3.2.1. Irama muzik dan meniru tarian kreatif.
		3.2.2. Kebebasan mereka cipta tarian.
		3.2.3. Tarian rakyat dari pelbagai negara.
	3.3. Sukan rakyat	3.3.1. Gabungan sukan rakyat dan permainan.
		3.3.2. Persembahan sukan rakyat secara individu atau berkumpulan.
4. Sukan Rekreasi dan Pertahanan atau defensif	4.1. Pengetahuan dalam sukan	4.1.1. Pelbagai peralatan, kemudahan dan padang dalam sukan.
		4.1.2. Komprehensif sukan peringkat antarabangsa.
	4.2. Sukan riadah air	4.2.1. Kemahiran asas sukan riadah air.
		4.2.2. Aplikasi kemahiran asas sukan riadah air.
	4.3. Sukan rekreasi luar	4.3.1. Kemahiran asas sukan rekreasi luar.
		4.3.2. Komprehensif sukan rekreasi luar.
	4.4. Sukan riadah yang lain	4.4.1. Kemahiran asas sukan riadah yang lain.
		4.4.2. Aplikasi sukan riadah yang lain.
	4.5. Sukan defensif	4.5.1. Pergerakan dan rutin asas wushu.
		4.5.2. Pergerakan asas dan mengaplikasi seni mempertahankan diri.
5. Kecergasan Fizikal	5.1. Kecergasan	5.1.1. Konsep asas komposisi badan dan kecergasan.
		5.1.2. Prinsip penilaian kecergasan sendiri.
		5.1.3. Strategi promosi kecergasan dan kaedah aktiviti.
		5.1.4. Prinsip reka bentuk asas preskripsi senaman kecergasan fizikal.
		5.1.5. Prinsip untuk merumuskan program bersukan sepanjang hayat.
6. Kesihatan Diri dan Pendidikan Seksual	6.1. Kesihatan Diri	6.1.1. Amalan dan strategi pengurusan tabiat penjagaan kesihatan.
		6.1.2. Struktur dan fungsi sistem dan organ badan.
		6.1.3. Penjagaan penglihatan dan kebersihan rongga mulut serta penyakit yang berkaitan.
		6.1.4. Strategi untuk mengekalkan dan mengamalkan postur yang sihat, sukan yang teratur, dan tidur yang mencukupi.
	6.2. Pendidikan Seksual	6.2.1. Struktur organ pembiakan, fungsi dan penjagaan kesihatan dan fisiologi kehamilan dan keutamaan penjagaan kesihatan.

		6.2.2. Pelarasan perubahan fizikal dan mental pada masa remaja dan strategi untuk menangani dorongan seksual secara sihat.
		6.2.3. Ciri-ciri jantina yang pelbagai, peranan dan sikap menghormati orientasi seksual yang berbeza.
		6.2.4. Erti dan perkembangan emosi cinta, mengekalkan cinta, prinsip tamat dan kaedah mengatasi.
		6.2.5. Ungkapan dan tindakan penyelenggaraan autonomi badan dan strategi keselamatan janji temu.
		6.2.6. Norma undang-undang tingkah laku seksual remaja serta melakukan pilih dengan bijak.
		6.2.7. Pembentukan nilai seksual yang sihat, pengenalan pornografi dan Kapasiti kritikal pornografi media.
		6.2.8. Pencegahan dan penjagaan AIDS dan penyakit seksual lain.
7. Kesihatan Fizikal dan Pencegahan Penyakit	7.1 Kesihatan Fizikal	7.1.1. Identiti diri dan kesedaran diri.
		7.1.2. Penyelarasan dan kemahiran penyelesaian konflik keluarga.
		7.1.3. Faktor interpersonal yang menggalakkan dan kemahiran komunikasi yang berkesan.
		7.1.4. Program menangani emosi dan tekanan dan penyesuaian.
		7.1.5. Kaedah menggalakkan kesihatan mental dan kaedah mencegah tingkah laku yang tidak normal.
	7.2. Pencegahan Penyakit	7.2.1. Konsep kesihatan holistik dan gaya hidup sihat.
		7.2.2. Analisis faktor yang mempengaruhi status kesihatan dan strategi untuk meningkatkan purata jangka hayat petunjuk kesihatan jantina yang berbeza.
		7.2.3. Melindungi tingkah laku kesihatan.
		7.2.4. Strategi pencegahan dan rawatan untuk penyakit berjangkit dan penyakit kronik yang baru.
		7.2.5. Insurans kesihatan dan sistem perubatan negara, perkhidmatan dan sumber perubatan.
8. Pemakanan	8.1. Nutrisi	8.1.1. Jenis dan keperluan nutrien pemakanan.
		8.1.2. Kaedah penilaian keselamatan makanan, strategi penambahbaikan dan kaedah

		pencegahan dan rawatan keracunan makanan.
		8.1.3. Imej badan yang positif dan program kawalan berat badan.
9. Pertolongan Cemas	9.1. Rawatan pertolongan cemas	9.1.1. Mengurus rawatan dan risiko kecederaan sukan.
		9.1.2. Mengurus situasi kecemasan dan hemostasis, pembalut, CPR, teknik pertolongan cemas postur resusitasi.

7.2 Standard Pembelajaran

Standard pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan ditunjukkan dalam Jadual 4 di bawah.

Jadual 4

Standard Pembelajaran bagi tiga aspek matlamat pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Domain	Kognitif (C)	Psikomotor (P)	Afektif (A)
Pendidikan Jasmani	Ca Pengetahuan dalam Pendidikan Jasmani	Pa Prestasi kemahiran sukan	Aa Sikap Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani
	Cb Prinsip kemahiran sukan	Pb Penggunaan strategi taktikal	Ab Penghargaan dalam sukan
Pendidikan Kesihatan	Cd Pengetahuan dalam Pendidikan Kesihatan	Pc Kemahiran dalam kesihatan	Ac Kesedaran tentang kesihatan
	Ce Konsep kemahiran kesihatan	Pd Kemahiran kehidupan	Ad Sikap yang positif

Penerangan lanjut tentang standard dan program pembelajaran dalam domain Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan ditunjukkan dalam Jadual 5 di bawah dan contoh disediakan dalam Jadual 6a dan 6b.

Jadual 5

Item kandungan bagi tema dalam Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan melibatkan 3 domain, perkara dan pernyataan setiap item kandungan.

Domain	Perkara	Pernyataan Pelajar akan dapat:
Kognitif (C)	Ca Pengetahuan dalam Pendidikan Jasmani	I. Memahami elemen kemahiran aktiviti fizikal badan. II. Memahami prinsip dan peraturan asas pelbagai sukan. III. Menganalisis risiko sukan dan menjaga keselamatan sukan.
	Cb Prinsip kemahiran sukan	I. Memahami prinsip pada setiap kemahiran sukan. II. Membandingkan ketepatan kemahiran sukan. dengan sendiri atau dengan orang lain. III. Mengaplikasi pelbagai strategi dalam pertandingan sukan.
	Cc Pengetahuan dalam Pendidikan Kesihatan	I. Memahami konsep dimensi fizikal, psikologi dan sosial kesihatan. II. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan individu dan kumpulan. III. Memahami strategi, sumber dan amalan untuk menggalakkan kehidupan yang sihat.
	Cd Konsep kemahiran kesihatan	I. Mengenali konsep melaksanakan prosedur untuk kemahiran kesihatan. II. Mencadangkan strategi tindakan untuk pengurusan kesihatan diri.
Psikomotor (P)	Pa Prestasi kemahiran sukan	I. Menunjukkan pelbagai kemahiran sukan dalam aktiviti fizikal dan mengembangkan potensi sukan individu. II. Menunjukkan kebolehan mencipta dan melakukan pergerakan.
	Pb Penggunaan strategi taktikal	I. Mengaplikasi Strategi Pembelajaran dan Teknologi Sukan. II. Menggunakan pelbagai strategi dalam pertandingan. III. Mengaplikasikan kemahiran berfikir dan menganalisis untuk menyelesaikan masalah dalam latihan atau pertandingan.
	Pc Kemahiran dalam kesihatan	I. Mengendalikan kemahiran kesihatan dengan lancar.

Domain	Perkara	Pernyataan Pelajar akan dapat:
		II. Menunjukkan kemahiran kesihatan secara aktif dalam situasi kehidupan yang berbeza.
	Pd Kemahiran kehidupan	I. Memanipulasi peraturan sendiri dan kemahiran komunikasi interpersonal. II. Menunjukkan kemahiran membuat keputusan dan kritikal. III. Mengaplikasikan kemahiran hidup untuk menyelesaikan masalah kesihatan dalam situasi kehidupan yang berbeza.
Afektif (A)	Aa Sikap pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani	I. Menunjukkan etika sukan, dan mempunyai keupayaan untuk membuat spekulasi dan mengamalkan etika sukan. II. Menyatakan sikap orang lain dan kumpulan, berkomunikasi secara rasional dan berinteraksi secara harmoni dengan orang lain. III. Menunjukkan sikap pembelajaran yang yakin, optimistik dan mencabar.
	Ab Penghargaan sukan	I. Memahami kualiti estetik dan ekspresi pergerakan. II. Mempamerkan kemahiran menghargai sukan dan menghayati keindahan dalam kehidupan. III. Menghargai nilai budaya dalam tempatan dan antarabangsa.
	Ac Kesedaran tentang kesihatan	I. Memberi perhatian kepada status dan trend tentang isu kesihatan. II. Kesedaran tentang ancaman dan keseriusan masalah kesihatan. III. Menghargai faedah yang dirasakan dan halangan tindakan kesihatan.
	Ad Sikap positif yang sihat	I. Menerima norma, sikap dan nilai hidup yang sihat. II. Kesiediaan untuk memupuk gaya hidup yang sihat. III. Memiliki yakin dan efektif dalam melaksanakan tindakan kehidupan yang sihat.

Jadual 6a

Berikut adalah beberapa contoh hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran (1)

Standard pembelajaran Standard Kandungan	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CbI Memahami prinsip pelbagai kemahiran sukan.	PbI Menggunakan teknik pergerakan dalam strategi pembelajaran.	AaIII Menunjukkan sikap pembelajaran yang yakin serta berani mencuba.
2.1.1. Jenis sukan kategori jaring/dinding berkaitan dengan kemahiran melambung dan menerima bola, menahan dan memukul dengan raket, menghantar dan menerima serta konsep menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	Melalui latihan kemahiran dalam permainan bola jaring/dinding, pelajar memahami prinsip pergerakan sukan tersebut.	Pelajar merasai keseronokan bersukan melalui pembelajaran kemahiran permainan bola jaring/dinding.	Pelajar mendapat keyakinan diri dan sikap positif dalam permainan bola jaring/dinding.

Jadual 6b

Berikut adalah beberapa contoh hubungan antara Standard Kandungan dengan Standard Pembelajaran (2)

Standard pembelajaran Standard Kandungan	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CdI Mengenali konsep melaksanakan prosedur untuk kemahiran kesihatan.	PcI Operasi kemahiran kesihatan yang lancar.	AcII Kesedaran tentang ancaman dan keseriusan masalah kesihatan.
9.1.1 Mengurus rawatan dan risiko kecederaan sukan.	Pelajar mempelajari asas pengurusan dan risiko kecederaan sukan.	Pelajar dapat melakukan pengurusan diri terhadap kecederaan sukan.	Pelajar fokus dengan ancaman dan keterukan isu kecederaan sukan.

8. Cadangan Pengajaran dan Pembelajaran

Kelas Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan di setiap sekolah diajar dalam dua sesi dalam seminggu, setiap sesi berlangsung selama 40 minit dan diberikan cadangan pengajaran berdasarkan minggu pengajaran sebenar pada setiap tahun sebanyak 30 minggu. Jika terdapat baki minggu dalam bilangan pengajaran, guru boleh memutuskan untuk menggunakan waktu sesi yang lebih untuk tujuan yang berbeza. Contohnya, mempromosikan sukan lain, pengajaran luar, mengadakan persembahan sukan dan sebagainya.

Prinsip pengajaran memerlukan perhatian dalam proses pengajaran: penunjuk bersegiempat ialah matlamat keseluruhan yang perlu dicapai dalam kursus Pendidikan Jasmani dan Kesihatan. Ia dibahagikan kepada tiga tahap secara berperingkat untuk memenuhi perkembangan kognitif dan psikologi pelajar yang berbeza. Prinsip pengajaran dan penunjuk bersegiempat Pendidikan Jasmani dan Kesihatan bagi tahap menengah rendah adalah seperti dilampirkan pada Jadual 7:

Jadual 7

Prinsip Pengajaran dan Penunjuk Bersegiempat Pendidikan Jasmani dan Kesihatan bagi Tahap Menengah Rendah

Tingkatan	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3
Prinsip Pengajaran	PSIKOLOGI		
	Pelajar baru dinaikkan tingkatan dari sekolah rendah ke sekolah menengah dan masih menyesuaikan diri dengan sekolah baharu, persekitaran pembelajaran baharu dan gaya pembelajaran baharu. Dalam pengajaran kursus Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan, kita mesti memberi perhatian kepada hubungan antara pelajar dengan persekitaran baru supaya pelajar dapat memahami Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.	Pelajar telah biasa dengan kehidupan sekolah menengah dan secara beransur-ansur mengembangkan hubungan kerja sepadan dalam kelas. Secara beransur-ansur matang secara psikologi dan fizikal, pelajar boleh mula berdikari dan membiasakan diri dengan mod pembelajaran kerjasama kumpulan. Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan mesti membangunkan lebih banyak aktiviti pengajaran kolaboratif kumpulan, supaya pelajar boleh mempelajari kemahiran kepimpinan dan komunikasi dalam aktiviti kumpulan.	Dari segi psikologi dan fisiologi, pelajar Tingkatan 3 telah mencapai tahap kematangan yang tertentu. Memandangkan pelajar mempunyai lebih banyak cara untuk memperoleh pengetahuan baharu dan maklumat baharu, mereka digalakkan untuk belajar secara berdikari. Di samping itu, ada kemungkinan kandungan tersebut boleh menggabungkan dengan lebih banyak tema yang memerlukan pemikiran yang lebih lanjut, termasuk isu sukan dan kesihatan dalam negara diri sendiri dan dunia. Matlamat Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan untuk Tingkatan 3

			terutamanya berdasarkan pencapaian lengkap objektif kursus keseluruhan.
FIZIKAL			
Pelajar tingkatan 1 berada dalam proses akil baligh secara fisiologi dan mereka harus sentiasa memberi perhatian kepada keadaan fizikal pelajar semasa pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Khususnya, memberi perhatian kepada intensiti senaman dan tahap kemampuan pelajar.	Bagi pelajar yang masih dalam proses akil baligh, perhatian khusus harus diberikan kepada Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan untuk menjaga kesihatan fizikal pelajar.	Pada masa ini, perkembangan fizikal pelajar berada pada tahap kemuncak yang berterusan. Guru masih perlu memberi perhatian kepada keadaan fizikal dan kualiti pelajar dalam pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.	
KAEDAH PENGAJARAN			
Memandangkan kepelbagaian latar belakang guru, kursus ini tidak bertujuan untuk diseragamkan dalam kaedah pengajaran. Guru bebas memilih pelbagai bentuk pengajaran mengikut situasi pelajar.	Guru boleh bebas memilih kaedah pengajaran dalam bentuk teori atau kaedah pengajaran praktikal untuk mendalami penguasaan pelajar terhadap pengetahuan teori dan kemahiran pergerakan sukan tersebut.	Guru boleh bebas memilih kaedah pengajaran teori atau kaedah pengajaran praktikal untuk mendalami penguasaan pelajar terhadap pengetahuan teori dan kemahiran pergerakan pelajar.	
MOD PENGAJARAN			
Guru boleh menggunakan sebarang kaedah pengajaran yang berkesan untuk melaksanakan pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dalam bilik darjah mengikut latihan profesional diri sendiri termasuk pengajaran Pendidikan Jasmani yang menyeronokkan, memahami kaedah pengajaran permainan	Guru boleh menggunakan mana-mana kaedah pengajaran yang berkesan untuk melaksanakan pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dalam bilik darjah, termasuk pengajaran Pendidikan Jasmani yang menyeronokkan, memahami kaedah pengajaran permainan bola, mod pendidikan	Guru boleh menggunakan mana-mana kaedah pengajaran yang berkesan untuk melaksanakan pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dalam bilik darjah, termasuk pengajaran Pendidikan Jasmani yang menyeronokkan, memahami kaedah pengajaran permainan bola, mod pendidikan	

	bola, mod pendidikan aksi, mod pendidikan kecergasan fizikal dan mod pendidikan sukan, Spektrum Pengajaran Moden, mod tanggungjawab peribadi dan sosial, mod pengajaran sub-stesen serta mod pengajaran lain.	aksi, mod pendidikan kecergasan fizikal, mod pendidikan sukan, Spektrum Pengajaran Moden, mod tanggungjawab peribadi dan sosial, mod pengajaran sub-stesen serta mod pengajaran lain.	aksi, mod pendidikan kecergasan fizikal, mod pendidikan sukan, Spektrum Pengajaran Moden, mod tanggungjawab peribadi dan sosial, mod pengajaran sub-stesen serta mod pengajaran lain.
Bahagian	1. Meningkatkan kesedaran pelajar tentang persekitaran fizikal dan kesihatan baharu serta kesediaan untuk mengambil bahagian dalam aktiviti.	1. Mengembangkan minat dalam pendidikan jasmani dan kesihatan supaya pelajar seronok mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal dan kesihatan dalam persekitaran sekolah yang biasa.	1. Memupuk minat dalam pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan, wujudkan rasa cintai serta tabiat sepanjang hayat untuk penyertaan aktiviti.
	2. Memberi peluang untuk berhubungkait dalam pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan, meningkatkan kecergasan fizikal dan kemahiran dalam sukan.	2. Meningkatkan kemahiran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan serta meningkatkan kemahiran dalam sukan dan kesihatan.	2. Mengembangkan keluasan dan kedalaman kemahiran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan serta meningkatkan kemahiran pelajar dalam sukan dan kesihatan.
	3. Memberi perhatian kepada perasaan pelajar tentang sukan dan kesihatan, galakkan pelajar menyatakan pandangan mereka.	3. Memberi perhatian kepada perasaan pelajar tentang sukan dan kesihatan, membangunkan kemahiran berfikir kritis mereka.	3. Memberi perhatian kepada perasaan pelajar tentang sukan dan kesihatan, memupuk kemahiran berfikir secara bebas dan kritis mereka.
	4. Wujudkan pemahaman asas tentang pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan.	4. Memantapkan pengetahuan asas pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan.	4. Terus memantapkan pemahaman pelajar tentang pengetahuan asas pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan, pelajar digalakkan belajar secara berdikari.

	5. Membina kompetensi asas prestasi pelajar dalam pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan.	5. Memberi peluang kepada prestasi pelajar dalam pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan.	5. Memberi peluang kepada pelajar untuk beraksi dalam pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan, memupuk keupayaan pelajar untuk menunjukkan mereka dalam pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan serta mengukuhkan keyakinan diri.
	6. Bertitik tolak daripada ilmu pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan yang biasa dikuasai oleh pelajar. selain itu, pelajar dapat mengetahui ciri-ciri sukan yang berbeza.	6. Mengukuhkan pemahaman budaya, meningkatkan keyakinan diri tentang budaya dan kesedaran patriotik dan meluaskan ufuk global.	6. Mengukuhkan pemahaman budaya, mendorong pelajar mencintai semua jenis sukan di negara kita, mewarisi dan perkembangan sukan tempatan. Pada masa yang sama juga perlu mempunyai perspektif antarabangsa.
	7. Merangsang keupayaan inovasi pelajar.	7. Memperkayakan imaginasi teknikal dan keupayaan kreatif.	7. Meningkatkan kreativiti pelajar.
	8. Memperkenalkan kaedah pengajaran integrasi mata pelajaran untuk membimbing pelajar memahami pengetahuan mata pelajaran berkaitan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.	8. Memperkenalkan kaedah pengajaran integrasi mata pelajaran bagi mengukuhkan tanggapan pengetahuan pelajar.	8. Menggunakan konsep integrasi mata pelajaran untuk mengukuhkan tanggapan pengetahuan pelajar.
	9. Membangunkan aktiviti berpasukan, memupuk semangat saling menolong dan kasih sayang antara pelajar dan melatih keupayaan kerjasama, komunikasi	9. Membangunkan aktiviti berpasukan, memupuk semangat saling menolong dan kasih sayang antara pelajar, meningkatkan kesedaran diri dalam	9. Membangunkan aktiviti berpasukan, memupuk semangat saling menolong dan kasih sayang antara pelajar, meningkatkan kesedaran diri dalam

	dan koordinasi pelajar.	kumpulan dan melatih keupayaan pelajar untuk bekerjasama, berkomunikasi dan menyelaraskan masalah.	kumpulan dan melatih keupayaan pelajar untuk bekerjasama, berkomunikasi dan menyelaraskan masalah.
--	-------------------------	--	--

9. Cadangan Pentaksiran

Pentaksiran pengajaran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan adalah bahagian penting dalam melaksanakan kurikulum kerana pentaksiran pengajaran boleh membenarkan unit pentadbiran pendidikan untuk menguji sama ada kursus pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan sekolah memenuhi piawaian dan ia juga boleh membenarkan pendidik menguji sama ada pengajaran itu memenuhi jangkaan kursus pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan. Objektif memainkan peranan penting dalam meningkatkan kualiti pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan. Kursus pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan terutamanya direka mengikut kandungan standard kurikulum dan kaedah penilaian utama iaitu:

9.1 Pentaksiran Prestasi Kemahiran Sukan

Pentaksiran kemahiran sukan boleh dibahagikan kepada pentaksiran kualitatif dan pentaksiran kuantitatif. Pentaksiran kualitatif adalah berdasarkan pemerhatian dan penilaian prestasi pelajar dalam kemahiran sukan, seperti memerhati koordinasi, kelancaran, kecekapan, estetika dan pematuhan terhadap keperluan pergerakan. Guru boleh menetapkan standard pentaksiran terlebih dahulu. Penilaian kuantitatif pula menggunakan alat dan kaedah penilaian yang berbeza, seperti jam randik, pembaris, kiraan atau markah untuk mengukur prestasi pelajar dalam kemahiran sukan.

9.2 Penilaian Prestasi Kemahiran Kesihatan

Penggunaan pendekatan penilaian pelbagai dimensi yang menekankan penilaian kualitatif dan kuantitatif dengan meminimumkan ujian menulis. Bagi penilaian kualitatif, kriteria penilaian diwujudkan untuk memerhati dan menilai tahap prestasi kemahiran pelajar. Untuk penilaian kuantitatif, alat dan kaedah yang berbeza digunakan terutamanya soal selidik bertema sikap dan tingkah laku kesihatan, lembaran rekod tabiat kesihatan, penilaian diri atau senarai semak status kesihatan dan lain-lain.

9.3 Pentaksiran Prestasi Sukan dan Kesihatan

Kaedah pentaksiran boleh termasuk penyediaan aktiviti sebelum kelas, penyertaan dalam kelas, tugas selepas kelas, pemerhatian, penilaian rakan sebaya, ujian bertulis, ujian kemahiran, penilaian praktikal, penilaian portfolio, penilaian lisan dan penilaian prestasi.

Berikut adalah kaedah pentaksiran yang boleh digunakan sebagai rujukan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Pentaksiran hendaklah mematuhi keperluan objektif kursus, standard pembelajaran dan standard prestasi seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 8. Pelajar perlu dinilai berdasarkan domain yang berbeza iaitu domain kognitif, psikomotor dan afektif (rujuk kepada Lampiran 1). Ini bermanfaat untuk pembangunan holistik pelajar dan pelaksanaan kompetensi teras bagi Pendidikan Sekolah Menengah Persendirian Cina.

Jadual 8

Standard Prestasi untuk Domain Kognitif, Psikomotor dan Afektif dalam Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Domain	Perkara	Peringkat	Standard Pretasi
Kognitif (C)	Ca Pengetahuan dalam sukan	1. Mengingati	Boleh mengingati konsep dan pengetahuan sukan.
		2. Memahami	Boleh memahami prinsip dan peraturan kemahiran sukan.
		3. Mengaplikasi	Boleh mengaplikasikan pengetahuan sukan.
		4. Menganalisis	Boleh menganalisis kepelbagaian sukan.
		5. Menilai	Boleh berfikir secara kritis tentang pengetahuan sukan dengan memberi cadangan atau pandangan tentang pengetahuan sukan.
		6. Mereka cipta	Boleh mengintegrasikan pengetahuan sukan, menganalisis dan menilai secara mendalam, memberi cadangan atau pandangan serta merancang program.
	Cb Prinsip kemahiran sukan	1. Mengingati	Boleh mengingati konsep dan pengetahuan sukan.
		2. Memahami	Boleh memahami prinsip dan peraturan kemahiran sukan.
		3. Mengaplikasi	Boleh mengaplikasikan kemahiran sukan dalam kehidupan harian.
		4. Menganalisis	Boleh membandingkan ketepatan kemahiran sukan antara satu sama lain.
		5. Menilai	Boleh membuat refleksi tentang pelbagai kemahiran sukan dan membangunkan potensi diri.
		6. Mereka cipta	Boleh menunjukkan kemahiran dan meningkatkan prestasi.
	Cc Pengetahuan Pendidikan Kesihatan	1. Mengingati	Boleh mengingati konsep dan pengetahuan Pendidikan Kesihatan.
		2. Memahami	Boleh memahami kepentingan konsep kemahiran kesihatan.
		3. Mengaplikasi	Boleh mengaplikasi pengetahuan kesihatan.

Domain	Perkara	Peringkat	Standard Pretasi
		4. Menganalisis	Boleh menganalisis isu kesihatan.
		5. Menilai	Boleh berfikir secara kritis untuk menilai dan memberi cadangan atau pandangan tentang pengetahuan kesihatan.
		6. Mereka cipta	Boleh mengintegrasikan pengetahuan kesihatan, menganalisis dan menilai secara mendalam, memberi cadangan atau pandangan serta merancang program pengurusan kesihatan diri.
	Cd Konsep kemahiran kesihatan	1. Mengingati	Boleh mengingati konsep pengetahuan kesihatan.
		2. Memahami	Boleh memahami kepentingan konsep kemahiran kesihatan.
		3. Mengaplikasi	Boleh mengaplikasikan kemahiran kesihatan dalam kehidupan harian.
		4. Menganalisis	Boleh menganalisis faktor mempengaruhi kesihatan individu dan kumpulan.
		5. Menilai	Boleh membuat refleksi tentang kesan dan risiko kesihatan.
		6. Mereka cipta	Boleh merancang pelan pengurusan kesihatan diri.
Psikomotor (P)	Pa Prestasi kemahiran sukan	1. Meniru	Boleh meniru dan melakukan pergerakan asas.
		2. Manipulasi	Boleh melakukan kemahiran pergerakan secara bebas.
		3. Ketepatan	Boleh melakukan pergerakan dengan tepat.
		4. Artikulasi	Boleh menunjukkan kawalan dan koordinasi badan yang stabil.
		5. Naturalisasi	Boleh menunjukkan kemahiran pergerakan motor dalam kehidupan harian.
	Pb Penggunaan strategi	1. Meniru	Boleh meniru strategi kemahiran pergerakan.
		2. Manipulasi	Boleh menggunakan strategi kemahiran pergerakan secara bebas.

Domain	Perkara	Peringkat	Standard Pretasi
		3. Ketepatan	Boleh menggunakan kerjasama permainan dan strategi persaingan dengan tepat.
		4. Artikulasi	Boleh membangunkan strategi serangan dan bertahan semasa latihan atau pertandingan.
		5. Naturalisasi	Boleh menyelesaikan masalah semasa latihan atau pertandingan dengan rasional.
	Pc Kemahiran dalam kesihatan	1. Meniru	Boleh meniru kemahiran asas kesihatan.
		2. Manipulasi	Boleh mengamalkan kemahiran kesihatan.
		3. Ketepatan	Boleh melakukan kemahiran kesihatan dengan tepat.
		4. Artikulasi	Boleh menunjukkan kemahiran kesihatan dalam gaya hidup yang berbeza.
		5. Naturalisasi	Boleh menunjukkan kemahiran kesihatan secara natural dalam kehidupan.
	Pd Kemahiran kehidupan	1. Meniru	Boleh meniru asas kemahiran hidup.
		2. Manipulasi	Boleh melatih kemahiran hidup.
		3. Ketepatan	Boleh mempraktikkan kemahiran dengan betul.
		4. Artikulasi	Boleh menyelaraskan situasi kehidupan yang berbeza untuk menyelesaikan masalah.
		5. Naturalisasi	Boleh memperkembangan kemahiran dalam kehidupan harian.
Afektif (A)	Aa Sikap Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani	1. Menerima	Boleh menerima semangat kesukanan.
		2. Respons	Boleh menunjukkan sikap serius terhadap pembelajaran.
		3. Menilai	Berkongsi idea sukan dengan orang lain.
		4. Mengorganisasikan	Boleh menunjukkan semangat kerja berpasukan.
		5. Menghayati Nilai	Boleh mengamalkan tabiat sukan.

Domain	Perkara	Peringkat	Standard Pretasi
	Ab Penghargaan dalam sukan	1. Menerima	Boleh menghargai nilai estetik kepelbagaian sukan.
		2. Respons	Boleh menunjukkan kemahiran dalam penghayatan pergerakan.
		3. Menilai	Boleh menunjukkan peranan dan tanggungjawab sebagai penonton.
		4. Mengorganisasikan	Boleh menganalisis penghayatan pergerakan dan membentuk pengalaman estetik peribadi.
		5. Menghayati Nilai	Boleh menerima keunikan aktiviti pergerakan.
	Ac Kesedaran tentang kesihatan	1. Menerima	Memberi penekanan kepada gaya hidup dan tingkah laku yang sihat.
		2. Respons	Boleh merasakan masalah kesihatan dan tingkah laku.
		3. Menilai	Fikir secara aktif tentang masalah kesihatan.
		4. Mengorganisasikan	Menganalisis isu kesihatan secara objektif untuk menyelesaikan masalah.
		5. Menghayati Nilai	Boleh menunjukkan pergerakan fizikal yang sihat.
	Ad Sikap yang positif	1. Menerima	Boleh menerima gaya hidup sihat.
		2. Respons	Memperbaiki amalan gaya hidup sihat secara aktif.
		3. Menilai	Mengenal pasti dengan norma, sikap dan nilai cara hidup sihat.
		4. Mengorganisasikan	Boleh merancang gaya hidup sihat.
		5. Menghayati Nilai	Boleh menunjukkan pergerakan fizikal yang sihat.

Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi terhadap Standard Kandungan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan ditunjukkan contoh dalam Jadual 9a dan 9b.

Jadual 9a

Contoh (1) Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi terhadap Standard Kandungan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan

Standard Pembelajaran Standard Kandungan	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CbI Memahami prinsip pelbagai corak pergerakan dan kemahiran sukan.	PbI Mengguna taktik dan strategi permainan.	AaIII Menunjukkan sikap pembelajaran yang yakin, positif dan berani mencabar.
2.1.1 Permainan bola kategori jaring atau dinding memberi pendedahan kemahiran melibatkan kemahiran membaling dan menangkap, menahan dan memukul dengan raket, menghantar dan menerima serta konsep menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	Pelajar boleh memahami prinsip pergerakan dan kemahiran sukan melalui permainan bola kategori jaring atau dinding.	Pelajar boleh menunjukkan keseronokan bersukan melalui pembelajaran kemahiran permainan bola kategori jaring atau dinding.	Pelajar boleh menunjukkan keyakinan diri dan sikap positif dalam permainan bola kategori jaring atau dinding.
Standard Prestasi	Dapat memahami prinsip dan peraturan kemahiran sukan. (Ca2 Memahami)	Dapat melakukan pelbagai corak pergerakan dan kemahiran sukan dengan tepat. (Pa3 Ketepatan)	Menunjukkan sikap serius dalam pembelajaran. (Aa 2 menanggapi)

Jadual 9b

Contoh (2) Standard Pembelajaran dan Standard Prestasi terhadap Standard Kandungan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

Standard Pembelajaran Standard Kandungan	Kognitif	Psikomotor	Afektif
	CdI Mengenali konsep melaksanakan prosedur untuk kemahiran kesihatan.	PbI Operasi kemahiran kesihatan yang lancar.	AaIII Kesedaran tentang ancaman dan keseriusan masalah kesihatan.
9.1.1 Mengurus rawatan dan risiko kecederaan sukan	Pelajar boleh memahami asas pengurusan risiko kecederaan sukan.	Pelajar dapat mengurus kecederaan sukan sendiri.	Pelajar fokus dengan ancaman dan keterukan isu kecederaan sukan.
Standard Prestasi	Dapat memahami konsep dan kepentingan kesihatan. (Cc2 Memahami)	Dapat mengamalkan kemahiran kesihatan sendiri. (Pc2 Manipulasi)	Dapat berfikir secara aktif dalam masalah kesihatan. (Ac3 Menilai)

10. Pelaksanaan**10.1 Peralatan**

Kursus pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan hendaklah dijalankan dalam persekitaran yang boleh menyokong aktiviti pengajaran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan. Persekitaran ini mestilah mempunyai peralatan, keadaan dan ruang mengajar yang mencukupi. Memandangkan aktiviti pengajaran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan melibatkan banyak pergerakan badan adalah disyorkan sekolah menyediakan tempat untuk pelbagai sukan supaya pelajar lebih memahami dan mengalami pengetahuan dan peraturan dalam sukan yang berbeza.

Tempat untuk pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan mestilah luas, bercahaya terang, berventilasi baik dan bercahaya semula jadi. Bahan tempat yang sesuai mesti dipilih untuk memastikan pelajar menghadiri kelas dalam persekitaran yang selamat dan mengelakkan kecederaan dalam sukan. Peralatan sukan amat diperlukan dalam pengajaran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan. Sekolah harus membeli peralatan sukan yang asas untuk digunakan oleh pelajar bagi meningkatkan kecekapan pengajaran dan minat pelajar terhadap sukan.

10.2 Perisian

Memandangkan perkembangan teknologi masa kini dan keperluan pengajaran dalam talian adalah perlu untuk mewujudkan pangkalan data dan perisian yang lengkap untuk pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 10.

Jadual 10*Cadangan Peralatan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan*

Kategori	Kandungan	Cadangan
Sumber	1. Sumber Elektronik: Video tentang Pendidikan Jasmani (sukan) dan Pendidikan Kesihatan 2. Peralatan Elektronik	Guru mesti mewujudkan pangkalan data yang lengkap dalam komputer, termasuk video Pendidikan Jasmani (sukan) dan Pendidikan Kesihatan, peralatan tambahan elektronik supaya memudahkan demonstrasi pengajaran menjadikan sebagai model.
Perisian	1. Perisian bantu untuk pengajaran Pendidikan Jasmani dan Pengajaran Kesihatan 2. Platform pengajaran dalam talian untuk pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan	Pengajaran dalam talian adalah trend pada masa depan. Guru mestilah biasa dengan pelbagai platform dan media pengajaran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan untuk membangunkan pelbagai mod pengajaran. Guru boleh menggunakan perisian pengajaran pendidikan jasmani dan pendidikan kesihatan dengan baik serta platform pengajaran dalam talian seperti Keep, Kelas pendidikan jasmani, youtube dan lain-lain sebagai platform bantu mengajar.

Lampiran

Domain Kognitif, Psikomotor, dan Afektif

