

TARGET

PBD

MODUL PENTAKSIRAN BILIK DARJAH

EDISI GURU

TINGKATAN 1

KSSM

PENDIDIKAN JASMANI
DAN PENDIDIKAN
KESIHATAN



Melancarkan
Pentaksiran Bilik
Darjah (PBD)



Memantapkan
Pentaksiran Sumatif
& UASA



Menyokong
Pembelajaran dan
Pemudahcaraan
(PdPc) Mesra Digital



Meningkatkan
Tahap Penguasaan
Murid



Edisi Guru

PAKEJ PERCUMA UNTUK KEMUDAHAN GURU

EDISI GURU

VERSI CETAK

**PEMERKASAAN
PBD & UASA**

- ⚡ Nota Ekspres
- ⚡ Modul PBD
- ⚡ Pentaksiran Akhir Tahun
- ⚡ Jawapan

**PEMBELAJARAN
DIGITAL**

- ⚡ Pelbagai bahan sokongan pembelajaran dalam talian

RESOS DIGITAL GURU

ePelangi+

Pelbagai bahan digital sokongan PdPc yang disediakan khas untuk guru di platform ePelangi+



BAHAN
SOKONGAN
PdPc
EKSTRA!



Edisi Murid

A

Kandungan

Kandungan mengemukakan bahagian-bahagian buku berserta rujukan bahan-bahan digital sokongan dalam buku.

KANDUNGAN	
Rekod Pentaksiran Murid	iv – xiv
PENDIDIKAN JASMANI	
UNIT 1 Gimnastik Asas	1
• Nota Ekspres	1
• Modul PBD	2
UNIT 2 Pergerakan Berirama	6
• Nota Ekspres	6
• Modul PBD	8
UNIT 3 Permainan Kategori Serangan	10
3.1 Bola Sepak	10
• Nota Ekspres	10
• Modul PBD	11
3.2 Bola Jaring	14
• Nota Ekspres	14
• Modul PBD	15
UNIT 4 Kategori Jaring	18
4.1 Bola Tampar	18
• Nota Ekspres	18
• Modul PBD	19
4.2 Badminton	23
• Nota Ekspres	23
• Modul PBD	24
UNIT 5 Olahraga Asas	27
• Nota Ekspres	27
• Modul PBD	28
UNIT 6 Rekreasi dan Kesengangan	33
• Nota Ekspres	33
• Modul PBD	34
UNIT 7 Kecergasan Fizikal	39
• Nota Ekspres	39
• Modul PBD	40

B

Rekod Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan prestasi Tahap Penguasaan murid.

REKOD PENTAKSIRAN MURID		PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN		Tingkatan 1	
Name:		Standard Prestasi		Tingkatan:	
UNIT	TAHAP PENGUSAHAAN	TAFSIRAN	HALAMAN	U/ MENCASAI	U/ BELUM MENCASAI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 GIMNASTIK ASAS	1	• Bolah sentra kemahiran lantunan menggunakan pelbagai bahagian badan serta merentai bentuk badan berdasarkan huruf dan putaran semasa layangan di atas trampolin.	2		
	2	• Bolah melakukan dan menyatakan posture badan, melentik lekuk, dan ketinggian layangan yang sesuai semasa melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan tuck, pike, dan straddle di atas trampolin.	3		
	3	• Bolah mengotak semula dan mengulangi posture badan, melentik lekuk, dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran, dan bentuk badan tuck, pike, dan straddle dengan lekuk yang betul di atas trampolin.	4		
	4	• Bolah menyatakan dan mengulangi posture badan, melentik lekuk, dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran, dan bentuk badan tuck, pike, dan straddle dengan lekuk yang betul di atas trampolin.	4		
	5	• Bolah merancang rutin pergerakan yang melibatkan kemahiran lantunan, merentai badan, dan putaran di atas trampolin.	5		
	6	• Bolah melakukan persembahan rutin pergerakan yang telah direka cipta.	5		
2 PERGERAKAN BERIRAMA	1	• Bolah memulakan dan mengakhiri dengan pergerakan dan lantunan semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.	7		
	2	• Bolah membuat refleksi berdasarkan rutin pergerakan yang telah direka cipta berdasarkan persembahan serta mencadangkan persembahan rutin pergerakan tersebut.	7		
	3	• Bolah memaparkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.	7		
	4	• Bolah melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kesengangan fizikal.	7		
	5	• Bolah menulis langkah tarikan legat dan Sumson yang dibuktikan dengan mudah yang dilagukan.	7		
	6	• Bolah mengotak post temp pergerakan kreatif.	7		

C

Nota Ekspres

Nota dalam persembahan bentuk poin berangka yang mudah diikuti oleh murid dan mencakupi setiap unit.

UNIT 1

Gimnastik Asas

MODUL PBD
Pendidikan Jasmani

NOTA EKSPRES

- Trampolin merupakan alat yang digunakan dalam gimnastik untuk membolehkan lantunan dibuat dengan pelbagai bentuk badan dan layangan di udara.
- Kemahiran trampolin membantu untuk membina pemasaan, koordinasi, imbalan dan kawalan badan semasa berada di udara.
- Kekuatan bahagian kaki lebih diperkuat untuk melakukan aktiviti lantunan dan layangan di atas trampolin jika dibandingkan dengan kekuatan bahagian tangan.

Kemahiran Asas Lantunan

- Lantunan yang baik berupaya mewujudkan sesuatu ritma.
- Antara kemahiran asas lantunan ialah:
 - Seal-drop
 - Back-drop
 - Hands and knees-drop
 - Front-drop

Seal-drop

Back-drop

Hands and knees-drop

Front-drop

Bentuk Badan Semasa Layangan

- Pelbagai jenis bentuk badan boleh dilakukan semasa layangan di atas trampolin, iaitu lompatan dan putaran.
- Lompatan terdiri daripada lompatan tuck, lompatan pike dan lompatan straddle.
- Putaran pula terdiri daripada putaran 90°, putaran 180° dan putaran 360°.

Bentuk badan semasa layangan

Lompatan	Putaran
Lompatan tuck	Putaran 90°
Lompatan pike	Putaran 180°
Lompatan straddle	Putaran 360°
	
Lompatan pike	Putaran 90°

© Pendidikan Pelajar Sdn. Bhd.

► 1 ◀



Modul PBD » Pentaksiran Formatif

3. (a) Apakah jenis hantaran di bawah?

Hantaran aras dada.

(b) Nyatakan cara untuk mendapatkan hantaran tersebut dengan baik.

- Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan hampir ke dada, jari menghalu ke atas dan kedua-dua ibu jari di belakang bola.
- Kaki belakang melangkah ke arah hantaran. Di samping itu, luruskan tangan dan tolak bola dengan pergelangan tangan dan ibu jari menuju ke sasaran pada aras dada.
- Ikut lajak.

4. Nyatakan cara untuk mendapatkan hantaran aras bahu dengan baik dan tepat.

- Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
- Pegang bola pada aras bahu dengan sebelah tangan.
- Badan meneging ke sisi, bawa bola ke belakang.
- Angkat tumit kaki belakang.
- Tolak bola ke hadapan dengan bantuan bahu, siku, pergelangan tangan dan jari-jari.
- Ikut lajak.

- 1 Praktis topikal yang menilai kesemua Tahap Penguasaan (TP1-6) yang tercakup dalam DSKP.
- 2 Soalan yang mematuhi Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) serta menepati kandungan dalam buku teks.
- 3 Soalan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) untuk mencabar pemikiran murid.

4. Kenal pasti kemahiran bertahan atau kemahiran menyerang dalam kemahiran badminton di bawah.

Kemahiran badminton	Kemahiran menyerang / bertahan
(a) Servis	Menyerang
(b) Pukulan hadapan	Bertahan
(c) Pukulan lob	Bertahan
(d) Pukulan junam	Menyerang
(e) Pukulan smes	Menyerang

5. Lakukan aktiviti di bawah.

AKTIVITI PAK-21 Rotating Review

- Guru meletakkan satu jenis kemahiran asas badminton (servis, pukulan hadapan, pukulan lob, pukulan junam dan pukulan smes) dalam setiap kertas sebak yang diletakkan di dalam kelas secara berasingan.
- Guru membahagikan murid kepada enam kumpulan. Setiap kumpulan berdiri berdekatan setiap kertas sebak.
- Guru memberikan masa selama satu minit untuk menulis apa-apa yang mereka faham tentang kemahiran asas tersebut serta memberikan cadangan tentang menggunakan kemahiran asas untuk menyerang atau bertahan pada kertas sebak.
- Setelah tamat satu minit, setiap kumpulan bergerak ke kertas sebak yang lain.
- Dalam pusingan kedua, setiap kumpulan diberikan masa selama dua minit untuk berbincang dan menambahkan maklumat pada kertas sebak berkenaan.
- Ulang sehingga mereka balik kepada kertas sebak yang asal.

- 4 Tahap penguasaan murid dapat dinilai pada akhir setiap tajuk.
- 5 Bahan pembelajaran digital seperti Info, Video dan Kuiz Gamifikasi **Wordwall** menyokong pembelajaran yang kondusif.
- 6 Aktiviti PAK-21 disertakan untuk menyempurnakan PdPc.
- 7 Elemen soalan yang pelbagai seperti Peta i-THINK untuk menjadikan pembelajaran lebih seronok.

6. (a) Anda dan rakan-rakan ingin melakukan aktiviti sepak tiga ratus. Kumpulan anda berfikir untuk mendapatkan timbangan yang baik. Lengkapkan peta air di bawah tentang cara untuk membuat timbangan bola yang baik.

Mata fokus pada bola. Kawal bola dengan menggunakan bahagian dalam kaki.

Kaki yang menyepak tepat sedikit. Pastikan bola berada di tengah dan hampir dengan badan semasa menembung bola.

Kudat dor tangan dibuka untuk mengimbangkan badan.

(b) Bagaimana pasukan anda dapat mengumpul mata yang banyak semasa melakukan aktiviti di atas?

- Hantaran bola melalui lintasan buatan 2 meter.
- Melakukan timbangan yang baik tidak melalui daripada tiga sentuhan berturut-turut.
- Berlagu-gila menembung bola.
- Mengumpul bola supaya tidak jatuh.

3. Nyatakan kemahiran asas yang digunakan dalam strategi menyerang dan bertahan berdasarkan gambar di bawah.

3. Nyatakan aktiviti yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan gambar di bawah.

4. Jelaskan cara melakukan aktiviti di bawah dengan menggunakan prinsip FIT.

- F (Frequency) – Aktiviti ini dilakukan sekurang-kurangnya dua kali dalam sehari.
- Duduk melunjur dan kaki dibuka seluas bahu serta hunkan badan.
- Jangkau tangan kanan sejauh yang mungkin ke belakang.
- I (Intensity) – Aktiviti ini dilaksanakan dengan seluas bahu mengangkat otot semaksimal yang boleh.
- T (Time) – Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
- Ulang perlahan untuk tangan kiri.
- T (Type) – Aktiviti ini meningkatkan kekuatan.



Modul Pentaksiran >> Pentaksiran Sumatif

1 Pentaksiran Pertengahan Tahun **Kod QR**

2 Pentaksiran Akhir Tahun

2 PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Bahagian A
(30 markah)

Skor
/50

Soalan Objektif

1. Susun langkah-langkah pergerakan asas terian Sumaze mengikut urutan yang betul.

Kali kanan diayut dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kanan.

Engkat di atas bebola kaki kanan.

Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali.

Kali kiri diayut dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kiri.

Engkat di atas bebola kaki kanan.

Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali sambil maju ke hadapan.

Engkat di atas bebola kaki kanan.

Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali sambil mengundur ke belakang.

2. Nyatakan ciri-ciri penjari got yang baik.

(a) Peka dengan kedudukan penjari got pihak lawan.

(b) Mampu memindahkan bola menjari.

(c) Mampu menyepak bola menjari.

(d) Mampu menyepak bola menjari.

3. Susun langkah-langkah pergerakan asas terian Sumaze mengikut urutan yang betul.

Kali kanan diayut dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kanan.

Engkat di atas bebola kaki kanan.

Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali.

Kali kiri diayut dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kiri.

Engkat di atas bebola kaki kanan.

Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali sambil maju ke hadapan.

Engkat di atas bebola kaki kanan.

Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali sambil mengundur ke belakang.

1 PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

Bahagian A
(30 markah)

Skor
/50

Soalan Objektif

1. Gambar rajah di bawah menunjukkan kemahiran asas terian dalam gimnastik asas.

2. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran asas terian dalam gimnastik asas.

3. Apakah bentuk badan yang berkaitan dengan lakuan tersebut?

4. Antara berikut, yang manakah gambar rajah yang menunjukkan lakuan tersebut?

Bahagian B

(20 markah)

Soalan Subjektif

1. Gambar rajah di bawah menunjukkan lakuan dalam gimnastik asas.

2. Nyatakan kemahiran asas dalam terian Sumaze.

3. Gambar rajah di bawah menunjukkan kemahiran dalam permainan bola tampar.



Jawapan

Jawapan keseluruhan buku **Kod QR**
Kod QR disediakan di halaman Kandungan.

PENDIDIKAN KESIHATAN	
UNIT 1 Pendidikan Kesihatan Reprodutif dan Sosial (PEERS)	48
1.0 Kesihatan Diri dan Reprodutif	50
2.0 Pengaruh Multimedia kepada Tingkah Laku Seksual Berisiko	52
3.0 Penyalahgunaan Bahan	55
4.0 Pengurusan Mental dan Emosi	58
5.0 Kekeluargaan	60
6.0 Perhubungan	62
7.0 Penyakit	64
8.0 Keselamatan	67
• Modul PBD	
UNIT 2 Pemakanan	69
• Nota Ekspres	69
• Modul PBD	70
UNIT 3 Pertolongan Cemas	73
• Nota Ekspres	73
• Modul PBD	74
Pentaksiran Akhir Tahun	77
--- PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN --- --- JAWAPAN ---	

JAWAPAN UNIT 1

1.0 Kesihatan Diri dan Reprodutif

2.0 Pengaruh Multimedia kepada Tingkah Laku Seksual Berisiko

3.0 Penyalahgunaan Bahan

4.0 Pengurusan Mental dan Emosi

5.0 Kekeluargaan

6.0 Perhubungan

7.0 Penyakit

8.0 Keselamatan

RESOS DIGITAL GURU

Di platform  , guru yang menerima guna (*adoption*) siri Target PBD KSSM diberi akses kepada EG-i dan bahan sokongan ekstra PdPc untuk tempoh satu tahun:

Apakah itu ?

EG-i merupakan versi digital dan interaktif Edisi Guru Target PBD secara dalam talian. Versi ini akan dapat mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam pengajaran, memaksimumkan kesan PdPc, dan membangunkan suasana pembelajaran yang menyeronokkan serta responsif dalam kalangan murid.

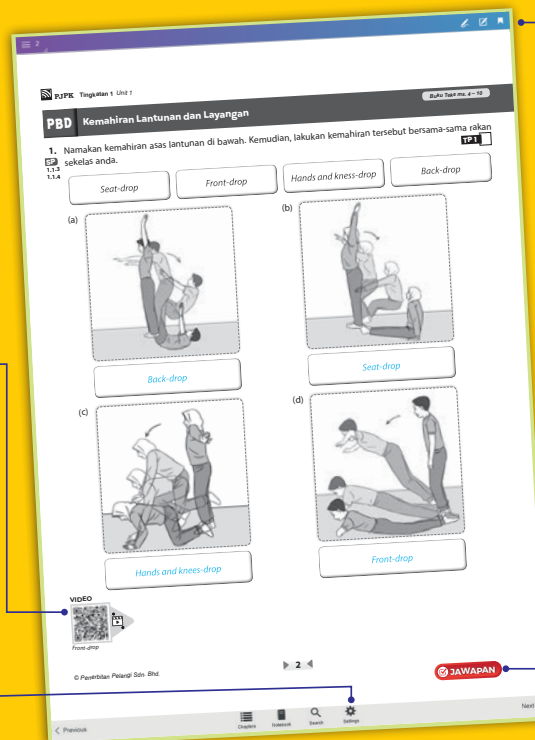


PANDUAN PENGGUNAAN

Halaman Contoh

Klik Kod QR untuk mengakses bahan dalam kod QR seperti Video, Info, Kuiz Gamifikasi & Pentaksiran Pertengahan Tahun.

Pilih paparan halaman (single/double page) dan bahasa antara muka melalui **Setting**.



Alat sokongan lain:

-  Pen
-  Sticky Note
-  Unit Converter
-  Ruler
-  Calculator
-  Bookmark

Klik butang  untuk memaparkan atau melenyapkan jawapan (*hidden*) semasa penyampaian PdPc.

2 BAHAN SOKONGAN PdPc EKSTRA!

Bahan-bahan pengajaran dan latihan di platform **ePelangi+** boleh dimuat turun atau dimainkan terus.

Bahan pengajaran

- Edisi Guru pdf
- Nota

Bahan latihan

- Praktis Ekstra

Boleh dimuat turun

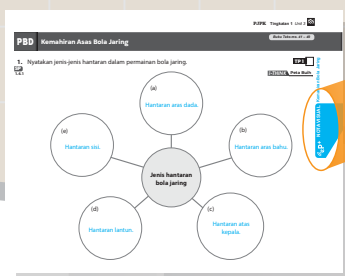


Bahan sokongan PdPc ekstra yang sesuai dicadangkan pada halaman atau bahagian tertentu Edisi Guru melalui *thumb index* **eP+**.

CONTOH HALAMAN EDISI GURU DENGAN CADANGAN BAHAN SOKONGAN PDPC EKSTRA

Nota

Nota berwarna dalam persembahan grafik.



eP+ Nota

Hantaran Leret



Menghantar bola dengan pantas dan tepat.

Bola perlu diserap oleh rakan bagi mengelakkan dirampas oleh pihak lawan

Menghantar bola kepada rakan yang berada pada jarak dekat.

Multimedia

Teknologi yang digunakan untuk berkomunikasi

Jenis-jenis multimedia

- Internet
- Radio
- Televisyen
- Media cetak
- Muzik

Kesan multimedia

- Petakuan seks bebas
- Kemerosotan pelajaran
- Mempengaruhi minda dan tingkah laku
- Leka dengan gajet

2. Jelaskan makna lakuan bagi kemahiran badminton di bawah.

(a) Servis tinggi _____ di belakang.

(b) Raket berada _____ di belakang.

(c) _____ bukan dominan di hadapan.

(d) Setelah _____ memegang bulu tangkis pada paras _____.

(e) _____ raket dari belakang dan kontak bulu tangkis di _____.

(f) But _____ selepas memukul bulu tangkis.

(g) Pukulan lob _____.

(h) Raket diangkat atas paras _____, sambil _____ ke arah bulu tangkis.

(i) Pergerakan ke arah bulu tangkis dimulakan dengan _____ dominan.

(j) Raket diayun ke _____.

(k) Kontak bulu tangkis semasa berada pada posisi _____ atas kepala.

Praktis Ekstra

Praktis Ekstra

Latihan tambahan mengikut topik tertentu di dalam mana-mana pelajaran.

Praktis Ekstra Unit 2 Pergerakan Berirama

Nama: _____ Kelas: _____ Tarikh: _____

Jelaskan asas tarikan joging.

Tetapi:

Maju dan Undur

Terentang Setermua

Pegangan Kanan dan Kiri Malar

Praktis Ekstra Unit 4.2 Badminton

Nama: _____ Kelas: _____ Tarikh: _____

Padukan kemahiran yang terdapat dalam permainan badminton.

Servis pendek	Pukulan serangan untuk mematikan suatu rati.
Servis tinggi	Dilakukan dengan pukulan hadapan.
Pukulan hadapan	Menghantar bulu tangkis ke garisan belakang gelanggang lawan.
Lob	Dilakukan dengan pukulan hadapan atau pukulan kiki.
Pukulan jaring	Mempukul bulu tangkis dengan telatuk pingir.
Pukulan smit	Pukulan untuk mengeluarkan pukulan lawan.

ePelangi+

Bagaimanakah saya dapat mengakses semua bahan di ePelangi+?

LANGKAH 1 DAFTAR AKAUN

Bagi pengguna baharu ePelangi+, imbas kod QR di bawah atau layari plus.pelangibooks.com untuk Create new account.

Semak e-mel dan klik pautan untuk mengaktifkan akaun.

LANGKAH 2 ENROLMENT

Log in ke akaun ePelangi+. Pada halaman utama (Home), cari tajuk buku dalam Secondary [Full Access].

Masukkan Enrolment Key untuk enrol.

Hubungi wakil Pelangi untuk mendapatkan Enrolment Key.

LANGKAH 3 AKSES RESOS DIGITAL

Klik bahan untuk dimuat turun atau dimainkan.

* Kontak wakil Pelangi boleh didapati di halaman EG-8.

HUBUNGI WAKIL PELANGI

PERKHIDMATAN & SOKONGAN

AREA	CONTACT NUMBER
Northern Region	012-4983343
Perlis / Kedah	012-4853343
Penang	012-4923343
Perak	012-5230133 / 019-6543257
Central Region	012-3293433
	012-7800533
	012-7072733
	012-3297633
	019-3482987
Southern Region & East Coast	012-7998933
Negeri Sembilan / Melaka	010-2432623
Johor	012-7028933
Pahang / Terengganu	012-9853933
Kelantan	012-9863933
East Malaysia	012-8889433
Kuching / Sarikei	012-8839633
Sibu / Bintulu / Miri	012-8052733
Sabah	012-8886133



PELANGI!

Books Gallery

GALERI PAMERAN ONSITE & ONLINE

Bangi

Wisma Pelangi, Lot 8, Jalan P10/10,
Kawasan Perusahaan Bangi,
Bandar Baru Bangi, 43650 Bangi, Selangor.

Johor Bahru

66, Jalan Pingai, Taman Pelangi,
80400 Johor Bahru, Johor.

E-MEL KHIDMAT PELANGGAN PELANGI

service1@pelangibooks.com



**PRODUK, PROMOSI PERKHIDMATAN &
PROGRAM PELANGI TERKINI**



PelangiPublishing



PelangiBooks



PelangiBooks

KANDUNGAN

Rekod Pentaksiran Murid

iv – xiv

PENDIDIKAN JASMANI

UNIT 1

Gimnastik Asas

1

- Nota Ekspres 1
- Modul PBD     2

Video

Kuiz

Nota Visual

Praktis Ekstra

UNIT 2

Pergerakan Berirama

6

- Nota Ekspres 6
- Modul PBD     8

Info

Kuiz

Nota Visual

Praktis Ekstra

UNIT 3

Permainan Kategori Serangan

10

- 3.1 Bola Sepak 10
- Nota Ekspres 10
- Modul PBD    11
- 3.2 Bola Jaring 14
- Nota Ekspres 14
- Modul PBD    15

Video

Nota Visual

Praktis Ekstra

Kuiz

Nota Visual

Praktis Ekstra

UNIT 4

Kategori Jaring

18

- 4.1 Bola Tampar 18
- Nota Ekspres 18
- Modul PBD    19
- 4.2 Badminton 23
- Nota Ekspres 23
- Modul PBD      24

Info

Nota Visual

Praktis Ekstra

Video

Info

Kuiz

Nota Visual

Praktis Ekstra

UNIT 5

Olahraga Asas

27

- Nota Ekspres 27
- Modul PBD    28

Kuiz

Nota Visual

Praktis Ekstra

UNIT 6

Rekreasi dan Kesenggangan

33

- Nota Ekspres 33
- Modul PBD     34

Video

Kuiz

Nota Visual

Praktis Ekstra

UNIT 7

Kecergasan Fizikal

39

- Nota Ekspres 39
- Modul PBD    40

Kuiz

Nota Visual

Praktis Ekstra

PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1	Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)	48
	• Nota Ekspres	48
1.0	Kesihatan Diri dan Reproduksi	50
	• Modul PBD	
2.0	Pengaruh Multimedia kepada Tingkah Laku Seksual Berisiko	52
	• Modul PBD   Nota Visual Praktis Ekstra	
3.0	Penyalahgunaan Bahan	55
	• Modul PBD  Info	
4.0	Pengurusan Mental dan Emosi	58
	• Modul PBD	
5.0	Kekeluargaan	60
	• Modul PBD	
6.0	Perhubungan	62
	• Modul PBD	
7.0	Penyakit	64
	• Modul PBD	
8.0	Keselamatan	67
	• Modul PBD  Kuiz	

UNIT 2	Pemakanan	69
	• Nota Ekspres	69
	• Modul PBD    Kuiz Nota Visual Praktis Ekstra	70
UNIT 3	Pertolongan Cemas	73
	• Nota Ekspres	73
	• Modul PBD     Info Kuiz Nota Visual Praktis Ekstra	74
	Pentaksiran Akhir Tahun	77

▶▶▶ PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

<http://pelangibooks.com/Resources/TargetPBD/PJPKT1/UPSA.pdf>



▶▶▶ JAWAPAN

<http://pelangibooks.com/Resources/TargetPBD/PJPKT1/Jawapan.pdf>



REKOD PENTAKSIRAN MURID

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Tingkatan 1

Nama:

Tingkatan:

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN			
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI		
PENDIDIKAN JASMANI							
1 GIMNASTIK ASAS	1	Boleh meniru kemahiran lantunan menggunakan pelbagai bahagian badan serta membuat bentuk badan berdasarkan huruf dan putaran semasa layangan di atas trampolin.	2				
	2	Boleh melakukan dan menyatakan postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan yang sesuai semasa melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan di atas trampolin.	3				
	3	Boleh mengingat semula dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran, dan bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i>, dan <i>straddle</i> di atas trampolin.	4				
	4	Boleh menyatakan dan mengaplikasi postur badan, mekanik lakuan, dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran, dan bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i>, dan <i>straddle</i> dengan lakuan yang betul di atas trampolin.	4				
	5	- Boleh merancang rutin pergerakan yang melibatkan kemahiran lantunan, membentuk badan, dan putaran di atas trampolin. - Boleh melakukan persembahan rutin pergerakan yang telah direka cipta. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti gimnastik asas.	5				
	6	- Boleh membuat refleksi berdasarkan rutin pergerakan yang telah direka cipta berdasarkan persembahan serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti gimnastik asas. - Boleh melakukan kemahiran dalam gimnastik sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	5				
Tahap Penguasaan Unit 1							
		TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
2 PERGERAKAN BERIRAMA	1	- Boleh meniru langkah tarian Joget dan Sumazau yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar. - Boleh mengenal pasti tema pergerakan kreatif.	7				

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	2	- Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan langkah lurus yang digunakan dalam pergerakan direka cipta. - Boleh menyatakan dan melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Joget dan Sumazau. - Boleh menyatakan dan mengamalkan nilai estetika dalam pergerakan berirama.	7, 8		
	3	- Boleh menggabungkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan langkah lurus dalam satu rangkaian pergerakan berdasarkan tema. - Boleh mengingat dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan dalam tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar.	8		
	4	- Boleh melakukan rangkaian pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar. - Boleh menyatakan dan mengaplikasi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan semasa melakukan tarian Joget dan Sumazau dengan langkah dan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.	8		
	5	- Boleh membuat penambahbaikan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta. - Boleh merancang dan mempersembahkan pergerakan dalam tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.	9		
	6	- Boleh membuat refleksi ke atas tarian yang telah direka cipta dan persembahan yang telah dilakukan serta mencadangkan penambahbaikan. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. - Boleh melakukan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	9		
Tahap Penguasaan Unit 2 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
3 KATEGORI SERANGAN (3.1 Bola Sepak)	1	Boleh melakukan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, mengecekek, takel, menjaring, dan menjaga gawang dalam situasi permainan bola sepak.	11		
	2	- Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola dan mekanik lakuan semasa menyerkap dan menangkap bola dari pelbagai ketinggian dalam situasi permainan. - Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola sepak yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	12		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	3	Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	12		
	4	Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran menghantar, menyerkap, menanduk, mengelecek, takel, menjaring, dan menjaga gawang dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	12		
	5	- Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan. - Boleh bermain bola sepak dengan mengaplikasi strategi yang dirancang. - Boleh mengaplikasi etika dalam sukan semasa bermain bola sepak.	13		
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan dalam situasi permainan untuk meningkatkan keberkesanan serangan dan pertahanan. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola sepak. - Boleh bermain bola sepak untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.	13		

Tahap Penguasaan Unit 3

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

3 KATEGORI SERANGAN (3.2 Bola Jaring)	1	Boleh melakukan kemahiran asas menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang, dan mengacah.	15		
	2	- Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola, mekanik lakuan, dan serapan daya semasa menerima bola, peranan kaki yang menjadi paksi semasa mendarat, kemahiran menjaring bola, kemahiran mengadang, dan cara lakuan mengacah dalam situasi permainan. - Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola jaring yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	15, 16		
	3	Boleh mengingat dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran asas menjaring, mekanik lakuan, dan serapan daya semasa menerima bola, kemahiran gerak kaki, mengadang, dan mengacah semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	16		
	4	Boleh menyatakan dan mengaplikasi penggunaan daya dan mekanik lakuan kemahiran menghantar dan menjaring, mekanik lakuan, dan serapan daya semasa menerima bola, kemahiran gerak kaki, mengadang, dan mengacah dengan lakuan yang betul semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.	16		
	5	Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang, dan mengacah dalam situasi permainan.	17		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
		Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain bola jaring.			
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran menghantar, menerima, gerak kaki, menjaring, mengadang, dan mengacah dalam situasi permainan. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain bola jaring. - Boleh bermain bola jaring untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.	17		
Tahap Penguasaan Unit 3 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

4 KATEGORI JARING (4.1 Bola Tampar)	1	Boleh meniru lakuan kemahiran asas servis, menyangga, mengumpun, dan merejam.	19, 20		
	2	- Boleh melakukan dan menerangkan mekanik lakuan serta pemindahan daya semasa servis, menyangga, mengumpun, dan merejam. - Boleh melakukan dan menjelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.	19, 20		
	3	- Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan pemindahan daya semasa melakukan servis, menyangga, mengumpun, dan merejam dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasi pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang dalam situasi permainan.	20		
	4	- Boleh mengingat semula dan mengaplikasi pengetahuan berkaitan pemindahan daya semasa melakukan servis, menyangga, mengumpun, dan merejam serta melakukan kemahiran tersebut dengan mekanik lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasi pemasaan yang tepat untuk melonjak semasa mengadang dalam situasi permainan.	21		
	5	- Boleh mengenal pasti dan memilih kemahiran bola tampar yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. - Boleh merancang strategi untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran servis, menyangga, mengumpun, merejam, dan mengadang serta mengaplikasi dalam situasi permainan. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain bola tampar.	22		
	6	- Boleh membuat refleksi terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dilaksanakan dan mencadangkan penambahbaikan. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa bermain bola tampar. - Boleh bermain bola tampar untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.	22		
Tahap Penguasaan Unit 4 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
4 KATEGORI JARING (4.2 Badminton)	1	Boleh meniru kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan lob, pukulan junam (<i>drop shot</i>), dan <i>smesy</i>.	24		
	2	- Boleh melakukan dan menyatakan lakuan servis tinggi, servis pendek, dan <i>smesy</i>. - Boleh menyenaraikan dan melakukan kemahiran asas badminton dalam situasi permainan.	24, 25		
	3	- Boleh mengingat semula lakuan kemahiran servis dan <i>smesy</i>, serta boleh melakukan kemahiran pukulan lob, dan pukulan junam dalam situasi permainan. - Boleh mengenal pasti pemasaan dan melakukan pukulan hadapan dan kilas dengan tepat.	24, 25		
	4	Boleh mengingat semula pengetahuan dan kemahiran servis, pukulan hadapan, pukulan kilas, pukulan lob, pukulan junam, dan <i>smesy</i> serta melakukannya dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	25		
	5	- Boleh merancang dan melakukan strategi untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. - Boleh menyatakan justifikasi pilihan kemahiran yang sesuai digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa bermain badminton.	26		
	6	- Boleh membuat refleksi dan mencadangkan penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dilaksanakan. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain badminton. - Boleh bermain badminton untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.	26		
Tahap Penguasaan Unit 4 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
5 OLAHRAGA ASAS	1	Boleh meniru lakuan permulaan dekam dengan menggunakan blok permulaan, pertukaran baton gaya visual dan bukan visual, lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>, dan lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.	28		
	2	- Boleh melakukan dan menerangkan kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia' dan aplikasi daya dalam permulaan dekam. - Boleh melakukan dan menerangkan peranan lari landas bentuk 'J' dalam acara lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>. - Boleh melakukan dan menerangkan kepentingan pergerakan menggelongsor dalam lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.	29		
	3	- Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan. - Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual semasa lari berganti-ganti. - Boleh mengaplikasi kemahiran lari landas bentuk 'J' semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>. - Boleh mengaplikasi kemahiran gelongsor semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.	30, 31		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(x) BELUM MENGUASAI
	4	- Boleh mengaplikasi pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasi kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual dengan betul dan berkesan semasa lari berganti-ganti. - Boleh mengaplikasi lari landas bentuk 'J' semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> pada satu ketinggian dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasi kemahiran gelongsor semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i> pada satu jarak dengan lakuan yang betul.	30, 31		
	5	- Boleh merancang strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan gaya bukan visual semasa lari berganti-ganti. - Boleh mencadangkan strategi meningkatkan prestasi dalam melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti olahraga asas.	32		
	6	- Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan bukan visual yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan. - Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi dalam meningkatkan ketinggian semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan jarak semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas. - Boleh melakukan aktiviti dalam kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	32		
Tahap Penguasaan Unit 5 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

6 REKREASI DAN KESENGGANGAN	1	Boleh meniru kemahiran asas aktiviti tali aras rendah, kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i> serta menimang sepak raga ratus.	34, 35		
	2	- Boleh melakukan dan menerangkan cara bergerak dalam aktiviti tali aras rendah. - Boleh melakukan dan menerangkan cara melempar dan menangkap <i>frisbee</i>. - Boleh melakukan dan menerangkan cara menimang bola dalam sepak raga ratus.	35		
	3	- Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah. - Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>. - Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dalam permainan sepak raga ratus.	36		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	4	- Boleh mengaplikasi kemahiran pergerakan yang sesuai semasa melakukan aktiviti tali aras rendah. - Boleh mengaplikasi kemahiran melempar dan menangkap dengan lakuan yang betul dalam permainan <i>frisbee</i>. - Boleh mengaplikasi kemahiran mengawal bola semasa menimang dengan lakuan yang betul dalam permainan sepak raga ratus.	37		
	5	- Boleh mereka cipta aktiviti tali aras rendah, bermain permainan <i>frisbee</i> dan menimang serta mengawal bola dengan bilangan terbanyak dalam permainan sepak raga ratus. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	38		
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi dan teknik yang dipamerkan untuk meningkatkan prestasi dalam menyelesaikan masalah semasa melakukan kemahiran tali aras rendah, membaling dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>, dan mengawal bola untuk memperoleh bilangan terbanyak sepak raga ratus serta membuat penambahbaikan. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. - Boleh melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dalam amalan gaya hidup sihat.	38		

Tahap Penguasaan Unit 6

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

7 KECERGASAN FIZIKAL	1	- Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri. - Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot. - Boleh menanda titik cubitan untuk mengukur peratus lemak badan.	40		
	2	- Boleh melakukan dan menerangkan kaedah pengiraan kadar nadi latihan. - Boleh menerangkan dan mengaplikasi prinsip FITT yang digunakan dalam meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot. - Boleh melakukan dan menerangkan cara mengukur peratus lemak badan dengan menggunakan kaliper.	40, 41		
	3	- Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot. - Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan. - Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK.	41		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	4	- Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul mengikut prosedur. - Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan dengan lakuan yang betul mengikut prosedur. - Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.	42 – 45		
	5	- Boleh merancang aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan.	46		
	6	- Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti yang dirancang untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, dan daya tahan otot. - Boleh membuat perbandingan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan ideal dan mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk merancang tindakan susulan. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan. - Boleh melakukan aktiviti kecergasan untuk meningkatkan kecergasan fizikal dalam gaya hidup sihat.	46		
Tahap Penguasaan Unit 7 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

PENDIDIKAN KESIHATAN					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (1.0 Kesihatan Diri dan Reproktif: Perkembangan Seksual Sekunder)	1	• Menyatakan maksud perkembangan seksual sekunder.	50		
	2	• Menerangkan cara-cara mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.	50		
	3	• Menjelaskan dengan contoh perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.	51		
	4	• Memilih kemahiran yang sesuai untuk membuat keputusan dalam menangani perubahan emosi diri sendiri semasa perkembangan seksual sekunder.	51		
	5	• Mengesyorkan cara-cara menangani perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.	51		
	6	• Berkomunikasi secara berkesan dengan orang lain tentang kebaikan menangani masalah yang dialami semasa perkembangan seksual sekunder.	51		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (2.0 Pengaruh Multimedia kepada Tingkah Laku Seksual Berisiko)	1	• Menyatakan kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.	52		
	2	• Menerangkan kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.	52		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara menangani pengaruh negatif multimedia terhadap tingkah laku seksual berisiko.	52		
	4	• Membuat kajian tentang pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.	53		
	5	• Menghubungkan kemahiran mengurus naluri syahwat dengan tingkah laku seksual berisiko.	54		
	6	• Menyebar luas maklumat mengenai risiko seks sebelum nikah dan kepentingan penahanan diri daripada seks.	54		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (3.0 Penyalahgunaan Bahan: Pengaruh Rokok, Alkohol dan Dadah)	1	• Menyatakan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	55		
	2	• Menjelaskan pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	55		
	3	• Menjelaskan dengan contoh kesan bahaya asap rokok terhadap perokok pasif.	56		
	4	• Meramalkan taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.	56		
	5	• Membuat keputusan mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.	57		
	6	• Menghasilkan bahan sebaran maklumat tentang bahaya dan kemahiran mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.	57		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (4.0 Pengurusan Mental dan Emosi: Pemikiran Positif)	1	• Menyatakan maksud dan ciri-ciri pemikiran positif.	58		
	2	• Menerangkan faedah pemikiran positif dalam mengurus mental dan emosi.	58		
	3	• Menjelaskan dengan contoh ciri-ciri pemikiran positif dan pemikiran negatif.	58		
	4	• Mengesyorkan cara pemikiran positif mengikut situasi berbeza dalam kehidupan harian.	58		
	5	• Membincangkan hubungan antara pemikiran, emosi, dan tingkah laku dalam kehidupan harian.	59		
	6	• Menjana idea cara mengurus pemikiran, emosi, dan tingkah laku dalam kehidupan harian.	59		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (5.0 Kekeluargaan: Perkahwinan)	1	• Menyatakan tujuan perkahwinan.	60		
	2	• Menghuraikan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal.	60		
	3	• Menjelaskan dengan contoh jenis-jenis keluarga dalam kehidupan harian.	60		
	4	• Menjelaskan melalui contoh kepentingan menyesuaikan diri sekiranya berlaku perubahan struktur keluarga.	61		
	5	• Meramalkan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal sekiranya berlaku perubahan struktur keluarga.	61		
	6	• Menyebarkan maklumat mengenai cara penyesuaian diri dengan perubahan struktur keluarga.	61		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (6.0 Perhubungan)	1	• Menyatakan perbezaan komunikasi secara lisan dengan bukan lisan.	62		
	2	• Menerangkan kepentingan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.	62		
	3	• Mempraktikkan kemahiran komunikasi berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan <i>eye-contact</i> serta meluahkan perasaan, idea dan fikiran.	63		
	4	• Menyelesaikan masalah dengan menggunakan kemahiran komunikasi berkesan dalam perhubungan interpersonal.	63		
	5	• Menghubungkan kepentingan kemahiran komunikasi berkesan dengan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.	63		
	6	• Menjana idea cara kemahiran komunikasi berkesan untuk menyelesaikan masalah.	63		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (7.0 Penyakit: Jerawat, Senggugut, Kanser Serviks)	1	• Menyenaraikan masalah yang dialami akibat jerawat dan senggugut.	64		
	2	• Membincangkan langkah-langkah pencegahan kanser serviks.	64		
	3	• Menjelaskan dengan contoh langkah-langkah pencegahan masalah jerawat dan senggugut.	65		
	4	• Memilih cara mengurus diri jika mengalami masalah jerawat dan senggugut.	65		
	5	• Meramalkan kesan sekiranya tidak mengambil langkah-langkah pencegahan untuk mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.	65		
	6	• Menyebarkan luas maklumat berkaitan cara mencegah atau mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.	66		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (8.0 Keselamatan)	1	• Menyatakan maksud membuli, dibuli dan gengsterisme.	67		
	2	• Membincangkan faktor-faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gengsterisme.	67		
	3	• mempraktikkan kemahiran berkata TIDAK untuk mengelak diri daripada membuli, dibuli dan gengsterisme.	68		
	4	• Menjelaskan melalui contoh langkah-langkah yang boleh diambil untuk menghindari perbuatan membuli, dibuli dan gengsterisme.	68		
	5	• Meramalkan kesan buli dan gengsterisme terhadap diri dan keluarga.	68		
	6	• Menghasilkan karya tentang perbuatan membuli, dibuli dan gengsterisme.	68		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
2 PEMAKANAN	1	• Menyatakan maksud makronutrien dan mikronutrien.	70		
	2	• Menerangkan fungsi dan kepentingan makronutrien serta mikronutrien.	70		
	3	• Menjelaskan kepentingan pengambilan makronutrien dan mikronutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.	70		
	4	• Memilih jenis makanan berdasarkan kandungan nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.	71		
	5	• Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makronutrien dan mikronutrien mengikut keperluan.	71		
	6	• Merancang diet yang sesuai untuk menangani obesiti dan kurang berat badan.	72		
Tahap Penguasaan Unit 2 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
3 PERTOLONGAN CEMAS	1	• Menyatakan prinsip dan prosedur D.R.A.B.C..	74		
	2	• Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur D.R.A.B.C..	74		
	3	• Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur D.R.A.B.C..	75		
	4	• Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk D.R.A.B.C..	76		
	5	• Membuat pertimbangan terhadap prosedur D.R.A.B.C. mengikut situasi kecemasan.	76		
	6	• Berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan prosedur D.R.A.B.C..	76		
Tahap Penguasaan Unit 3 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

Gimnastik Asas

NOTA EKSPRES

1. Trampolin merupakan alat yang digunakan dalam gimnastik untuk membolehkan lantunan dibuat dengan pelbagai bentuk badan dan layangan di udara.
2. Kemahiran trampolin membantu untuk membina pemaasaan, koordinasi, imbangan dan kawalan badan semasa berada di udara.
3. Kekuatan bahagian kaki lebih diperlukan untuk melakukan aktiviti lantunan dan layangan di atas trampolin jika dibandingkan dengan kekuatan bahagian tangan.

Kemahiran Asas Lantunan

1. Lantunan yang baik berupaya mewujudkan sesuatu ritma.
2. Antara kemahiran asas lantunan ialah:
 - (a) *Seat-drop*
 - (b) *Back-drop*
 - (c) *Hands and kness-drop*
 - (d) *Front drop*



Seat-drop



Back-drop



Hands and kness-drop

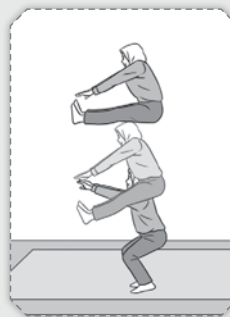


Front-drop

Bentuk Badan Semasa Layangan

1. Pelbagai jenis bentuk badan boleh dilakukan semasa layangan di atas trampolin, iaitu lompatan dan putaran.
2. Lompatan terdiri daripada lompatan *tuck*, lompatan *pike* dan lompatan *straddle*.
3. Putaran pula terdiri daripada putaran 90°, putaran 180° dan putaran 360°.

Bentuk badan semasa layangan



Lompatan pike



Putaran 90°

1. Namakan kemahiran asas lantunan di bawah. Kemudian, lakukan kemahiran tersebut bersama-sama rakan sekelas anda.

SP
1.1.3
1.1.4

TP 1

Seat-drop

Front-drop

Hands and kness-drop

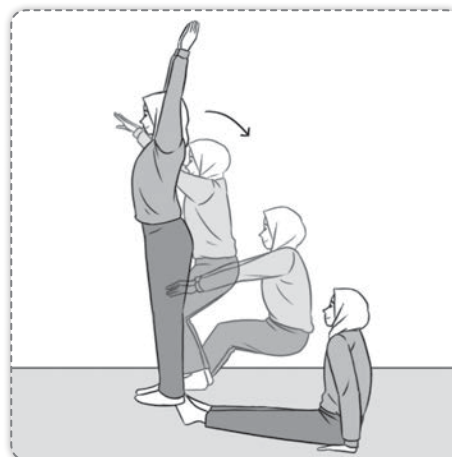
Back-drop

(a)



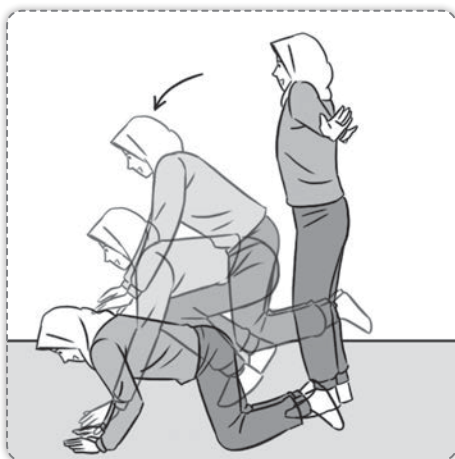
Back-drop

(b)



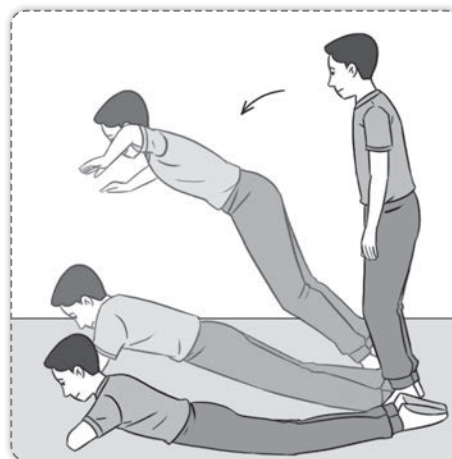
Seat-drop

(c)



Hands and kness-drop

(d)



Front-drop

VIDEO



Front-drop

2. Nyatakan kemahiran yang dilakukan berdasarkan gambar rajah di bawah.

SP
1.1.1
1.1.2
1.1.3

Putaran 90°

Putaran 360°

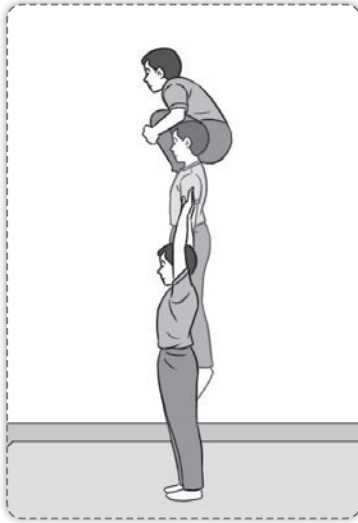
Putaran 180°

Lompatan *straddle*

Lompatan *pike*

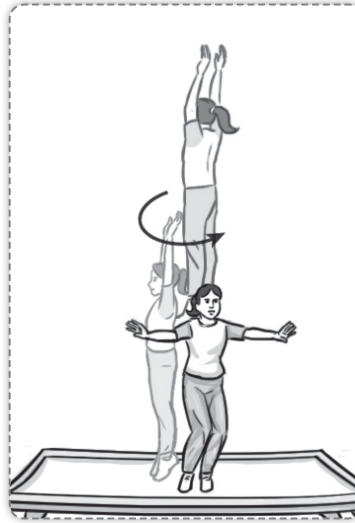
Lompatan *tuck*

(a)



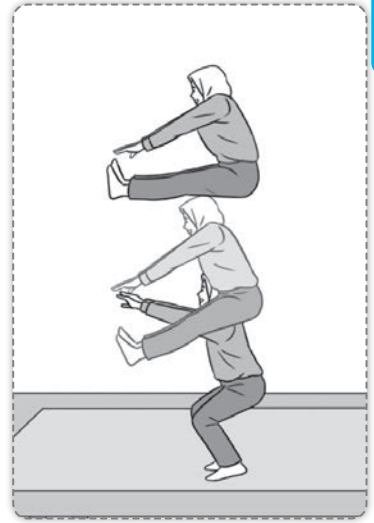
Lompatan *tuck*

(b)



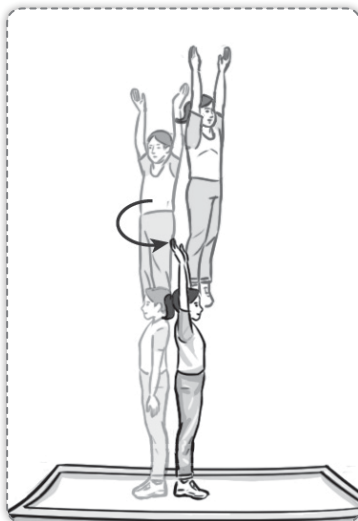
Putaran 90°

(c)



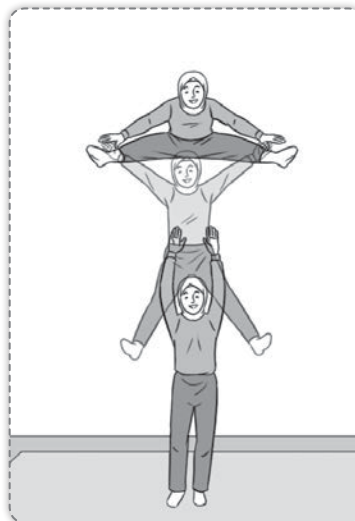
Lompatan *pike*

(d)



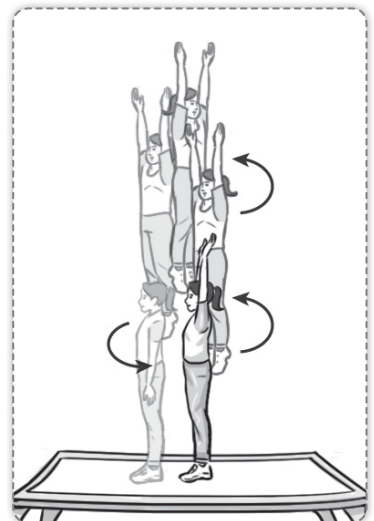
Putaran 180°

(e)



Lompatan *straddle*

(f)



Putaran 360°

3. Lengkapkan pernyataan berikut yang berkaitan dengan mekanik lakuan lompatan. Kemudian, lakukan kemahiran tersebut di hadapan rakan dan guru.

TP 3 TP 4

SP
2.1.1
2.1.2
2.1.3
2.1.4

- lutut
- dada
- Mengenjut

- dirapatkan
- momentum
- dikangkangkan

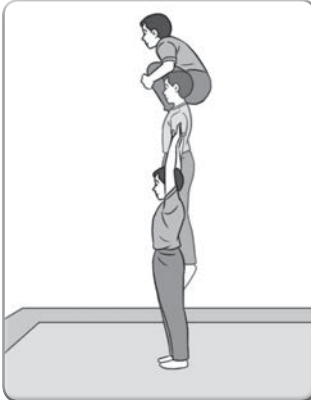
- tegak
- pinggul
- tangan

- lompat
- kaki

Kemahiran

Mekanik lakuan

(a)



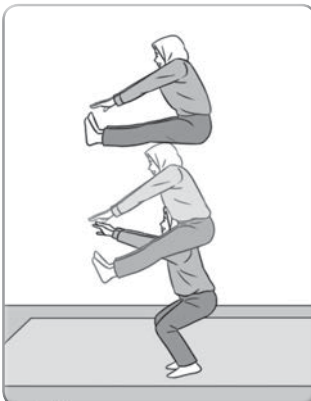
- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum dan lompat berulang kali.
- Fleksi lutut dan rapatkan ke dada pada ketinggian layangan yang sesuai.
- Tangan memegang bahagian bawah lutut.

(b)



- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum dan lompat berulang kali.
- Kaki dikangkangkan pada ketinggian layangan yang sesuai.

(c)



- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum dan lompat berulang kali.
- Fleksi pinggul dengan kaki diluruskan pada ketinggian layangan yang sesuai.

4. Lakukan aktiviti di bawah.

TP 5 TP 6

SP

1.1.4

2.1.4

5.3.3

KBAT

Mencipta

Menilai



AKTIVITI PAK-21

Pembentangan

- Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan yang terdiri daripada empat hingga lima orang ahli satu kumpulan.
- Setiap kumpulan perlu mereka cipta satu rutin pergerakan yang mengandungi pelbagai kemahiran lantunan, lompatan dan putaran di atas trampolin.
- Setiap kumpulan perlu mempersembahkan rutin yang telah direka cipta.
- Guru akan menilai persembahan murid dengan menggunakan borang di bawah.

BORANG PENILAIAN RUTIN KEMAHIRAN

Nama kumpulan : _____

Kelas : _____

Tarikh : _____

Kemahiran		Pencapaian		
		Memuaskan	Sederhana	Cemerlang
Lantunan	Seat-drop			
	Back-drop			
	Hands and knees-drop			
	Front-drop			
Lompatan	Tuck			
	Straddle			
	Pike			
Putaran	90°			
	180°			
	360°			

KUIZ
GAMIFIKASI



Unit 1

Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

Pemakanan

NOTA EKSPRES

1. Pengambilan makanan yang sihat merujuk makan makanan yang seimbang, pelbagai, mencukupi dan mengandungi kalori yang terkawal.
2. Pemakanan sihat dan selamat dapat memberikan sumber tenaga yang membolehkan tubuh badan kita berfungsi dengan baik.
3. Pemakanan juga penting dari aspek kesihatan, iaitu:
 - (a) Mengurangkan berat badan dan menangani obesiti.
 - (b) Mengurangkan risiko mendapat penyakit diabetes, penyakit jantung, *hypertension* atau tekanan darah tinggi.
 - (c) Mengurangkan paras kolestrol dalam darah.
 - (d) Menambahkan tahap prestasi atlet semasa menjalankan latihan.
4. Rajah berikut menunjukkan piramid makanan.



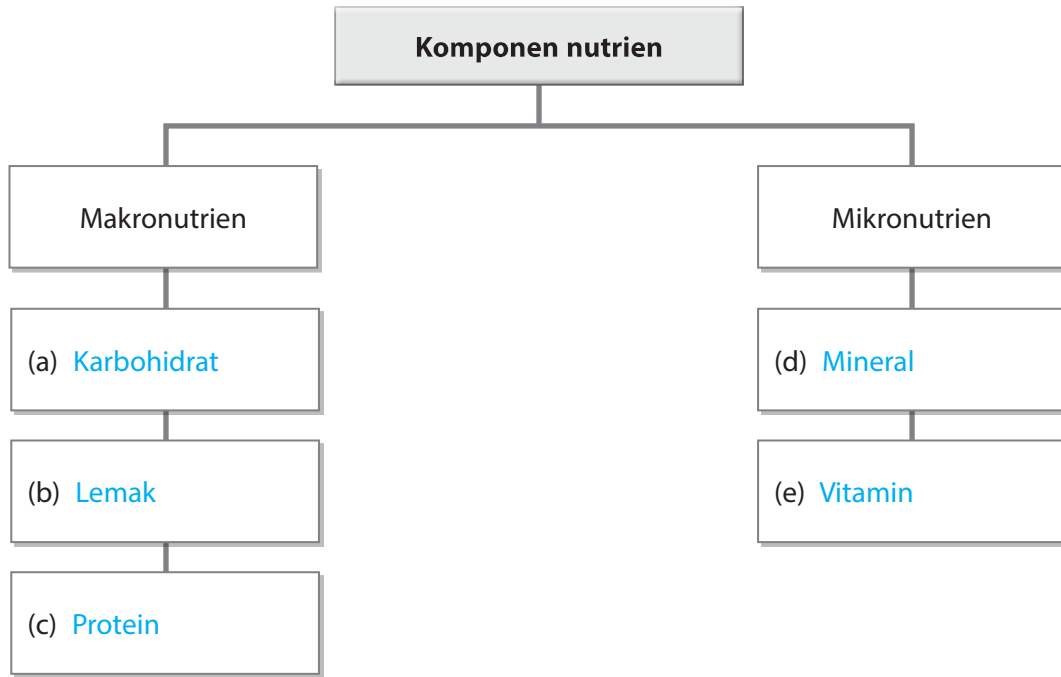
5. Piramid makanan ialah carta yang membantu kita mengenal pasti kumpulan makanan supaya kita dapat merancang pengambilan makanan dari aspek sukatan yang sesuai pada setiap hari.

6. Kekurangan makanan merujuk keadaan seseorang yang tidak mengambil atau mendapat keperluan nutrien yang secukupnya. Lebih makanan pula merujuk keadaan seseorang yang mengambil nutrien makanan secara berlebihan daripada yang sepatutnya.
7. Kesan daripada kekurangan pengambilan atau kelebihan pengambilan makanan ialah memberikan kesan yang tidak sihat kepada tubuh badan individu.
8. Pengambilan makanan yang sihat perlu mengandungi makronutrien dan mikronutrien yang mencukupi.
9. Makronutrien terdiri daripada:
 - (a) Karbohidrat
 - (b) Protein
 - (c) Lemak
10. Mikronutrien terdiri daripada:
 - (a) Mineral
 - (b) Vitamin
11. Jadual di bawah menunjukkan jenis nutrien dan fungsinya.

Nutrien	Fungsi
Karbohidrat	Membekalkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh.
Protein	Membina sel tubuh badan.
Lemak	Membantu pembinaan tulang.
Mineral	Meningkatkan sistem pertahanan badan.
Vitamin	Meningkatkan sistem pertahanan badan.

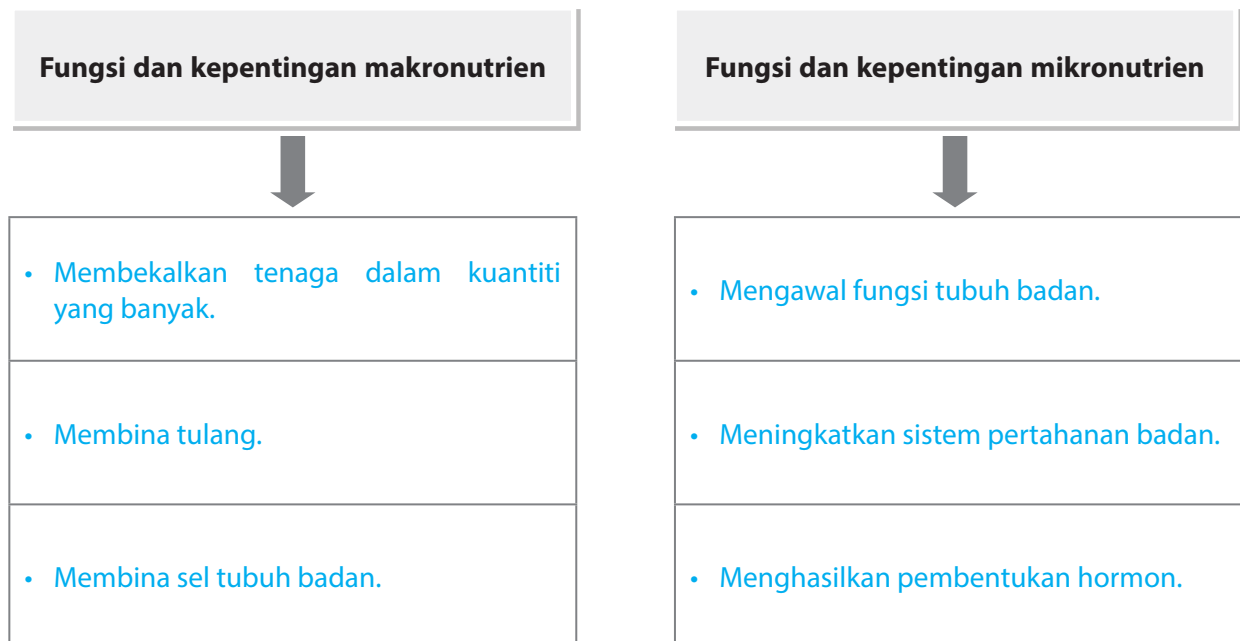
1. Nyatakan komponen nutrien yang terdapat dalam makronutrien dan mikronutrien.

SP
9.1.1



2. Terangkan fungsi dan kepentingan makronutrien dan mikronutrien.

SP
9.1.2





3. Berdasarkan pandangan dan pemerhatian anda, apakah kuantiti nutrien makanan yang perlu diambil oleh seseorang individu yang mempunyai berat badan obesiti?

SP
9.1.3

TP 4

KBAT
Menganalisis

• Mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat untuk membekalkan tenaga semasa melakukan aktiviti.

• Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak.

• Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi kalori tinggi.

• Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi garam dan gula.

• Seimbangkan dengan pengambilan buah-buahan dan protein.

4. Lakukan aktiviti di bawah.

TP 4

SP
9.1.3

KBAT
Mencipta



AKTIVITI PAK-21

Teamwork

Secara berkumpulan, sediakan menu sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam untuk menangani obesiti dan kurang berat badan.

	Hidangan sesuai untuk	
	Obesiti	Kurang berat badan
Sarapan		
Minum pagi		
Makan tengah hari		
Minum petang		
Makan malam		

5. Berdasarkan pengambilan makronutrien dan mikronutrien dalam pemakanan sihat, nyatakan jumlah sajian yang disyorkan serta fungsi nutrien di bawah. **TP 5**

Nutrien	Jumlah sajian	Kepentingan
Karbohidrat	6 – 11	Membekalkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh badan
Protein	2 – 3	- Membina sel atau tisu baharu - Membekalkan tenaga
Lemak	Kadar yang sedikit	- Membantu pembinaan tulang - Membantu pembekalan tenaga
Mineral	2 – 5	Meningkatkan sistem pertahanan badan
Vitamin	2 – 3	Meningkatkan sistem pertahanan badan

6. Lakukan aktiviti di bawah. **TP 6**

SP
9.1.4



AKTIVITI PAK-21

▶ Round Table

- Guru meminta murid-murid duduk dalam kumpulan. Setiap kumpulan mempunyai empat orang murid.
- Setiap kumpulan perlu menyediakan alat tulis dan kertas sebak.
- Guru mengemukakan satu tajuk. Contoh: Diet yang sesuai untuk menangani obesiti dan kurang berat badan.
- Setiap kumpulan diberikan masa selama 15 minit untuk membincangkan tajuk yang diberikan oleh guru dan bergilir-gilir menulis idea pada kertas sebak yang disediakan.
- Setiap kumpulan perlu menghantar seorang wakil untuk membuat pembentangan di hadapan kelas.
- Sesi soal jawab akan dibuka kepada murid daripada kumpulan lain.

**KUIZ
GAMIFIKASI**



Unit 2

Tahap Penguasaan Unit 2 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Bahagian A

[30 markah]

Skor

/50

Soalan Objektif

Arahan: Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan, iaitu **A, B, C, dan D**. Bagi setiap soalan, pilih satu jawapan sahaja.

1. Apakah alat yang digunakan dalam gimnastik bagi membolehkan seseorang membuat lantunan dan layangan di udara?

A Tilam **C** Trampolin
B Frisbee **D** Papan anjal

2. Gambar rajah di bawah menunjukkan kemahiran asas lantunan dalam gimnastik asas.



Apakah jenis perlakuan di atas?

A Seat-drop
B Back-drop
C Front-drop
D Hands and knees-drop

3. Pernyataan di bawah berkaitan dengan pergerakan berirama.

Pergerakan yang tidak menyebabkan berlakunya perubahan pada kedudukan tubuh badan.

Apakah yang berkaitan dengan pernyataan tersebut?

A Lokomotor
B Langkah lurus
C Bukan lokomotor
D Konsep pergerakan

4. Maklumat di bawah berkaitan dengan asas tarian joget.

- Enjut setempat
- Maju dan undur
- Gerak ke kiri
- Gerak ke kanan

Apakah jenis tarian tersebut?

A 1Malaysia
B Sumazau
C Zapin
D Joget

5. Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan bola sepak?

I Menjaring	III Mengadang
II Menanduk	IV Menghantar
A I, II dan III	C I, III dan IV
B I, II dan IV	D II, III dan IV

6. Gambar rajah di bawah menunjukkan salah satu kemahiran dalam permainan bola sepak.



Apakah kemahiran yang dilakukan oleh pemain di atas?

A Menjaring **C** Hantaran leret
B Mengelecek **D** Hantaran lambung

7. Apakah fungsi gerakan *pivot* dalam kemahiran asas bola jaring?

- A Menjaringkan gol
- B Mudah untuk mendarat
- ☒ C Menghala ke arah hantaran sesuai
- D Menghalang pihak lawan mendapatkan bola

8. Apakah tujuan kemahiran mengadang dalam permainan bola jaring?

- A Membolehkan pemain menukar arah
- B Merampas bola daripada pihak lawan
- ☒ C Menghalang hantaran penerimaan dan jaringan gol
- D Membolehkan pemain membebaskan diri daripada pihak lawan

9. Pernyataan di bawah berkaitan dengan kemahiran asas bola jaring.

Pergerakan pantas dan tangkas yang membolehkan pemain membebaskan diri daripada pengadang untuk menerima hantaran.

Apakah kemahiran di atas?

- A Mengadang
- B Menyerkap
- ☒ C Mengacah
- D Menjaring

10. Antara berikut, yang manakah kemahiran asas dalam permainan bola tampar?

- | | |
|--------------|---------------|
| I Merejam | III Menyangga |
| II Menjaring | IV Mengumpan |
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - ☒ C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

11. Apakah faktor yang membantu untuk melakukan rejaman yang berkesan?

- A Menghantar bola berdekatan jaring
- ☒ B Umpan pada ketinggian yang sesuai
- C Menggunakan kedua-dua belah tangan
- D Lutut difleksikan semasa menerima bola

12. Mengapakah fasa ikut lajak diperlukan selepas memukul bola menggunakan kemahiran servis?

- A Mengurangkan rasa sakit pada tangan
- B Menambahkan kelajuan pada bola yang dipukul
- C Melepasi jaring dan menambah mata dengan mudah
- ☒ D Memastikan bola akan bergerak pada arah yang disasarkan

13. Apakah tujuan melakukan kemahiran lob dalam permainan badminton?

- A Mematikan suatu rali
- B Memudahkan pihak lawan menerima bulu tangkis
- ☒ C Menghantar bulu tangkis ke belakang gelanggang lawan
- D Memulakan permainan dengan menghantar bulu tangkis

14. Antara berikut, yang manakah kemahiran menyerang dalam permainan badminton?

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| I Servis | III Pukulan <i>smesy</i> |
| II Pukulan lob | IV Pukulan <i>junam</i> kilas |
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - ☒ C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

15. Apakah gaya dalam acara lompat tinggi yang betul?

- A Gaya Gantung
- B Gaya Layangan
- ☒ C Gaya *Fosbury Flop*
- D Gaya *Parry O'Brien*

16. Apakah fungsi blok permulaan kepada pelari dalam acara lari pecut?

- A Memberikan rasa selesa kepada pelari
- B Meningkatkan keyakinan semasa berlari
- C Meningkatkan kelajuan semasa berlari
- ☒ D Mendapatkan kuasa eksplosif ketika mula berlari