

EXCEL PBD

MODUL PdPc & UASA

Tingkatan

1

KSSM

Pakej dan Keistimewaan

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Memantapkan
Pentaksiran Sumatif

Menyokong
Pembelajaran dan
Pemudahcaraan (PdPc)
Mesra Digital

Melancarkan
Pentaksiran Bilik Darjah (PBD)

Meningkatkan
Tahap Penguasaan Murid

EDISI GURU

Pakej Istimewa direka khusus untuk membantu guru menjalankan PdPc sama ada secara bersemuka, hibrid atau digital.

EDISI GURU & MURID

- ⚡ Nota Xpress
- ⚡ PBD Formatif
- ⚡ Pentaksiran Pertengahan Tahun
- ⚡ Pentaksiran Akhir Tahun
- ⚡ Jawapan **Kod QR**



INPUT DIGITAL

- ⚡ Pelbagai bahan sokongan pembelajaran dalam talian untuk murid dan guru



ePelangi+

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

EG-i

+

BAHAN
SOKONGAN
PdPc
EKSTRA!



Edisi Guru



Edisi Murid

Ciri-ciri Buku (Edisi Cetak)

1 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 Xpress	1
• PBD Formatif	2
UNIT 2 Pergerakan Berirama	6
• Nota Xpress	6
• PBD Formatif	7
UNIT 3 Kategori Serangan	10
3.1 Bola Sepak	10
• Nota Xpress	10
• PBD Formatif	11
3.2 Bola Jaring	14
• Nota Xpress	14
• PBD Formatif	15
UNIT 4 Kategori Jaring	18
4.1 Bola Tampar	18
• Nota Xpress	18
• PBD Formatif	19
4.2 Badminton	23
• Nota Xpress	23
• PBD Formatif	24
UNIT 5 Olahraga Asas	27
• Nota Xpress	27
• PBD Formatif	28
UNIT 6 Rekreasi dan Kesenggangan	33
• Nota Xpress	33
• PBD Formatif	34
UNIT 7 Kecergasan Fizikal	39
• Nota Xpress	39

JAWAPAN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/ExcelPBD/PJPKTI/jawapan.pdf>



2 Rekod Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan prestasi Tahap Penguasaan Murid.

Rekod Pentaksiran Murid					
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN Tingkatan 1					
Nama: _____					
Tajuk: _____					
UNIT	TAHAP PENGUASAAN	STANDAR PRESTASI	HAJARAN	UJI BELIM MENDAKSI	PENCAPAIAN
PENDIDIKAN JASMANI					
1 GIMNASTIK ASAS	1	Boleh memutar lantunan menggunakan pelbagai bentuk badan serta memutar bentuk badan beraturan ke atas dan ke bawah dengan betul.	2		
	2	Boleh melakukan dan menahan postur badan, melambatkan, dan ketegangan lantunan yang sesuai untuk melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan yang betul.	3		
	3	Boleh menggerakkan dan menggerakkan postur badan, melambatkan, dan ketegangan lantunan untuk melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan yang betul.	4		
	4	Boleh menahan dan menggerakkan postur badan, melambatkan, dan ketegangan lantunan yang sesuai untuk melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan yang betul.	5		
	5	Boleh menahan dan menggerakkan postur badan, melambatkan, dan ketegangan lantunan yang sesuai untuk melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan yang betul.	6		
	6	Boleh menahan dan menggerakkan postur badan, melambatkan, dan ketegangan lantunan yang sesuai untuk melakukan lantunan, putaran, dan bentuk badan yang betul.	7		
Tahap Penguasaan Unit 1					
2 PERGERAKAN BERIRAMA					
1	Boleh memutar lantunan dengan betul dan lantunan yang betul.	2			
Tahap Penguasaan Unit 2					

Jawapan Kod QR

Kod QR jawapan keseluruhan buku disediakan di halaman Kandungan

3 Nota Xpress

Nota disediakan bagi setiap bab dalam bentuk poin ringkas dan padat untuk memudahkan pemahaman.

UNIT 1 Gimnastik Asas									
1. Trampolin merupakan alat yang digunakan dalam gimnastik untuk membolehkan lantunan dibuat dengan pelbagai bentuk badan dan lantunan di udara. 2. Kemahiran trampolin membantu untuk membina pemasaan, koordinasi, imbuhan dan kawalan badan semasa berada di udara. 3. Kekuatan bahagian kaki lebih diperlukan untuk melakukan aktiviti lantunan dan lantunan 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	Bentuk Badan Semasa Lantunan - Pelbagai jenis bentuk badan boleh dilakukan semasa lantunan 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 lantunan <table border="1"> <tr> <th>Lompatan</th> <th>Putaran</th> </tr> <tr> <td>Lompatan tuck</td> <td>Putaran 90°</td> </tr> <tr> <td>Lompatan pike</td> <td>Putaran 180°</td> </tr> <tr> <td>Lompatan straddle</td> <td>Putaran 360°</td> </tr> </table> Lompatan pike Putaran 90°	Lompatan	Putaran	Lompatan tuck	Putaran 90°	Lompatan pike	Putaran 180°	Lompatan straddle	Putaran 360°
Lompatan	Putaran								
Lompatan tuck	Putaran 90°								
Lompatan pike	Putaran 180°								
Lompatan straddle	Putaran 360°								

Halaman **PBD Formatif**

4 Petunjuk Muka Surat Buku Teks

Petunjuk muka surat disediakan untuk memudahkan **rujuk silang**.

5 Standard Pembelajaran (SP)

Petunjuk soalan yang dibina berdasarkan tafsiran DSKP dan membantu guru **melaksanakan PdPc** dengan lebih berkesan.

6 Tahap Penguasaan

Kotak Tahap Penguasaan untuk memudahkan guru **menilai murid**.

PJPK Tingkatan 1 Unit 4

6. Lakukan aktiviti di bawah. **TP 5 TP 6**

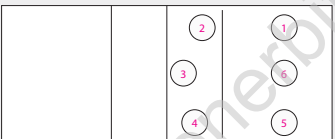
Aktiviti PAK-21 **Teamwork**

(a) Bentukkan kumpulan yang terdiri daripada enam orang murid.

(b) Setiap kumpulan dikehendaki merancang strategi untuk menyerang dan bertahan yang akan digunakan dalam permainan bola tampar semasa kelas Pendidikan Jasmani.

(c) Perancangan tersebut melibatkan posisi setiap pemain dan susunan pemain semasa permainan.

(d) Murid-murid dalam kumpulan perlu menyatakan nama pemain dan nombor susunan dalam rajah di bawah.



(e) Ketua kumpulan hendaklah membentuk sebuah pasukan yang mantap. Sediakan satu borang yang sesuai untuk membantu anda menilai tahap pemain pasukan anda.

NAMA	KEMAHIRAN PERMAINAN												CATATAN
	Menyangga		Servis Bawah		Servis Atas		Mengumpun		Mengadang		Merejam		
	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	

* S : Sesuai TS : Tidak sesuai

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd. **22**

PJPK Tingkatan 1 Unit 2

Pergerakan Berirama **TP 1**

1. Nyatakan tema yang sesuai digunakan dalam pergerakan kreatif. **TP 1**

5

Tema dalam pergerakan kreatif

- (a) Kesedaran tubuh badan.
- (b) Kesedaran rintangan kepada beban dan masa.
- (c) Aliran beban badan dalam ruang dan masa.

2. Senaraikan **tiga** contoh pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus yang boleh digunakan dalam pergerakan kreatif. **TP 2**

(a) Pergerakan lokomotor

- Berlari
- Mencoklang
- Melompat

(b) Pergerakan bukan lokomotor

- Mengilas
- Memusing
- Mengenjut

(c) Pergerakan langkah lurus

- Grapevine
- Kick ball change
- Jazz Box

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd. **7**

7 Aktiviti PAK-21

Aktiviti ini disertakan untuk menyempurnakan PdPc.





Pautan Video

Pautan video pelbagai sumber untuk menyokong PdPc.



Pautan Info

Pautan info pelbagai sumber yang sesuai untuk menyokong pemahaman murid.

11. (a) Maklumat berikut merupakan data ujian yang diperoleh Ahmad dalam ujian SEGAK yang dijalankan pada bulan Mac.

Ujian	Ulangan / masa / jarak	Skor
BMI	22.3	3
Naik turun bangku	110	3
Tekan tubi	10	1
Ringkuk tubi separa	15	3
Jangkauan melunjur	15	1

Berdasarkan norma SEGAK, apakah keputusan keseluruhan Ahmad?

Skor 11 / Gred D / 2 bintang / Kurang cergas

- (b) Berdasarkan keputusan keseluruhan Ahmad, apakah aktiviti atau program kecergasan yang dapat membantu Ahmad meningkatkan keputusan ujian SEGAK?

Cadangan aktiviti	FITT
- Berbasikal - Berjoging - Berjalan pantas - Menaiki tangga - Mendaki - Berenang - Bermain bola sepak	- Melakukan aktiviti antara 20 hingga 40 minit. - Melakukan aktiviti tiga hingga enam sesi seminggu. - Boleh selang-seli dengan aktiviti-aktiviti yang pelbagai untuk mengelak kebosanan.



Kemahiran Lantunan dan Layangan

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

Seal-drop Front-drop Hands and kness-drop Back-drop

(a)

(c)

VIDEO

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

3. Terangkan cara untuk mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.

Cara mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah

- Mempunyai jati diri yang kuat.
- Katakan "tidak" kepada pengaruh tersebut.
- Memahami kesan buruk bahan tersebut.
- Mementingkan imej sendiri dan menjaga nama baik keluarga.
- Menetapkan pendirian untuk tidak menerima bahan tersebut.
- Menghadiri kempen-kempen kesedaran.
- Pandai memilih rakan.
- Memilih aktiviti yang meningkatkan kesihatan.

4. Lakukan aktiviti di bawah.

Aktiviti PAK-21

Teamwork

- (a) Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan yang terdiri daripada empat orang ahli satu kumpulan.
- (b) Murid-murid diminta untuk menyediakan sebuah poster yang kreatif untuk menyampaikan maklumat tentang pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.
- (i) Pengaruh rokok, alkohol dan dadah terhadap tahap kesihatan
- (ii) Cara mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah
- (c) Tampilkan poster di sudut kelas.



Kuiz Gamifikasi

Aktiviti **Wordwall** untuk menguji kefahaman murid dengan cara yang seronok dan menarik.

Pentaksiran Pertengahan Tahun dan **Pentaksiran Akhir Tahun** sebagai refleksi keberhasilan pembelajaran murid.

9

Pentaksiran Pertengahan Tahun

Set ujian untuk menilai kemajuan murid pada pertengahan tahun akademik.

10

Pentaksiran Akhir Tahun

Set ujian untuk menilai pencapaian menyeluruh murid pada penghujung tahun.

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Bahagian A
[30 markah]

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

Skor /100

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

A Tilam
B Frisbee
C Trampolin
D Papan anjal

C Pergerakan yang menyebabkan berlakunya perubahan pada kedudukan tubuh badan
- Bagaimanakah cara untuk mendapatkan lantunan yang tinggi?

A Lompat berulang kali
B Pindahan berat pada kaki
C Melakukan enjutan beberapa kali
D Melompat di tengah-tengah trampolin

C Pergerakan yang tidak menyebabkan berlakunya perubahan pada kedudukan tubuh badan
- Pilih mekanik lakukan *back-drop* mengikut urutan yang betul.

I Lutut difleksi
II Kembali ke posisi asal
III Berdiri tegak di atas trampolin
IV Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan
V Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin

A I, V, IV, II, III
B III, I, V, IV, II
C III, V, I, IV, II
D IV, I, V, II, III
- Apakah yang dimaksudkan dengan pergerakan bukan lokomotor?

A Langkah berlaku secara berbaris
B Pergerakan yang menggunakan bantuan alat sebagai tambahan

Apakah jenis perlakuan di atas?

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

Apakah kemahiran tersebut?
A Seat-drop
B Back-drop
C Front-drop
D Hand and knees-drop

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd. ▶ 84 ◀

PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

Bahagian A
[30 markah]

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

Skor /100

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

Apakah kemahiran tersebut?
A Seat-drop
B Back-drop
C Front-drop
D Hand and knees-drop

3. Maklumat di bawah berkaitan dengan pergerakan berirama.
Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan.
Apakah yang berkaitan dengan pernyataan tersebut?
A Lokomotor
B Langkah lurus
C Bukan lokomotor
- Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran asas lantunan dalam gimnastik.

• Berdiri tegak di atas trampolin
• Lutut difleksi.
• Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin.
• Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan.
• Kembali ke posisi asal.

Apakah jenis perlakuan di atas?
A Seat-drop
B Back-drop
C Front-drop
D Hand and knees-drop

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Bahagian A
[30 markah]

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

Skor /100

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

A Tilam
B Frisbee
C Trampolin
D Papan anjal

C Pergerakan yang menyebabkan berlakunya perubahan pada kedudukan tubuh badan
- Bagaimanakah cara untuk mendapatkan lantunan yang tinggi?

A Lompat berulang kali
B Pindahan berat pada kaki
C Melakukan enjutan beberapa kali
D Melompat di tengah-tengah trampolin

C Pergerakan yang tidak menyebabkan berlakunya perubahan pada kedudukan tubuh badan
- Pilih mekanik lakukan *back-drop* mengikut urutan yang betul.

I Lutut difleksi
II Kembali ke posisi asal
III Berdiri tegak di atas trampolin
IV Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan
V Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin

A I, V, IV, II, III
B III, I, V, IV, II
C III, V, I, IV, II
D IV, I, V, II, III
- Apakah yang dimaksudkan dengan pergerakan bukan lokomotor?

A Langkah berlaku secara berbaris
B Pergerakan yang menggunakan bantuan alat sebagai tambahan

Apakah jenis perlakuan di atas?
A Seat-drop
B Back-drop
C Front-drop
D Hand and knees-drop

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd. ▶ 84 ◀



Resos Digital Guru

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

Apakah itu ?

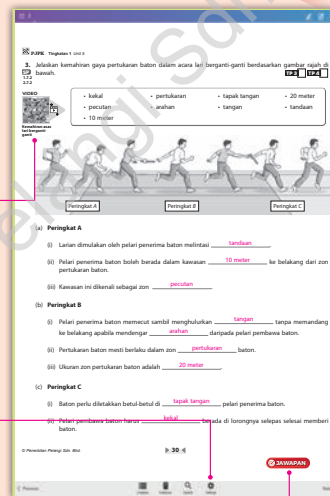
EG-i merupakan versi digital dan interaktif Edisi Guru Excel PBD secara dalam talian. Versi ini akan dapat mengoptimumkan penggunaan teknologi dalam pengajaran, memaksimumkan kesan PdPc dan membangunkan suasana pembelajaran yang menyeronokkan serta responsif dalam kalangan murid.



Halaman Contoh

Klik Kod QR untuk mengakses bahan dalam kod QR seperti Info, Video dan Kuiz Gamifikasi .

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



Alat sokongan lain:

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



Bagaimanakah saya dapat mengakses semua bahan di ePelangi+ ?



Klik butang  untuk memaparkan atau menyembapkan jawapan semasa penyampaian PdPc.

Langkah 1

DAFTAR AKAUN

Bagi pengguna baharu ePelangi+, imbas kod QR di atas atau layari plus.pelangibooks.com. Klik **REGISTER** untuk *Create my new account*.

Semak e-mel dan klik pautan untuk mengaktifkan akaun.

Langkah 2

ENROLMEN

LOG IN ke akaun ePelangi+. Klik *Full Access* dan *Secondary [Full Access]*. Pilih tahun, siri, tingkatan dan tajuk yang dikehendaki. Masukkan *Enrolment Key* untuk enrol.

Hubungi wakil Pelangi untuk mendapatkan *Enrolment Key*.

Langkah 3

AKSES RESOS DIGITAL

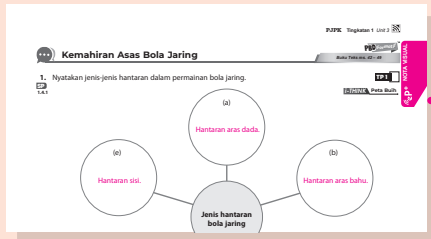
Klik bahan untuk dimuat turun, diedit atau dimainkan.



Contoh Halaman Edisi Guru dengan Cadangan Bahan Sokongan PdPc Ekstra

P+ Nota Visual

Nota berwarna dalam bentuk grafik yang menarik



Kemahiran Asas Lantunan

01 Seat-drop

- Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas.
- Lutut difleksi.
- Pindah berat badan ke belakang.
- Jatuhkan badan dalam posisi duduk.
- Tangan di sisi badan dengan jari ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

03 Hands and Knees-drop

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Jatuhkan kedua-dua lutut dan tangan serentak ke atas trampolin.
- Lutut dan jari menghadap ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

02 Back-drop

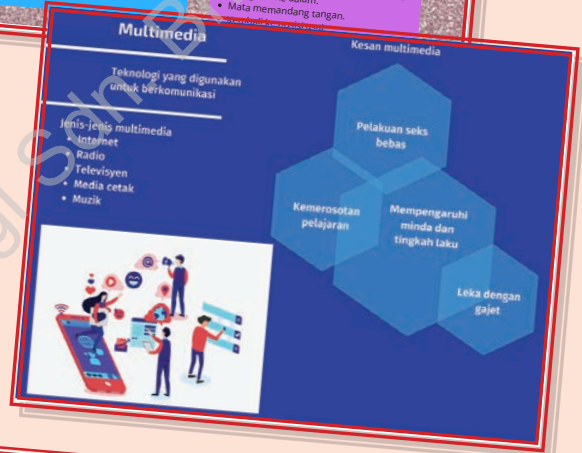
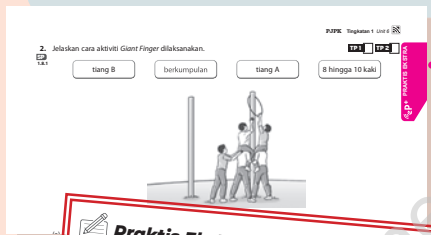
- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Lutut difleksi.
- Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin.
- Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

04 Front-drop

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Siku difleksi lebih kurang 90°.
- Lutut difleksi.
- Jatuhkan badan dalam keadaan meniarap setari dengan trampolin.
- Tangan berada di bawah dagu dengan jari menghala ke dalam.
- Mata memandang tangan.

P+ Praktis Ekstra

Praktis tambahan mengikut topik tertentu



Praktis Ekstra Unit 2 Pergerakan Berirama

Jelaskan atas tarikan Joger.

Setempat

Maju dan Undur

Tersebelak Setempat

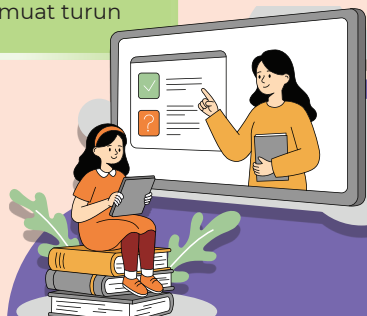
Ragam Kinang-kayang Mabuk

Praktis Ekstra Unit 4.2 Badminton

Pedagogi kemahiran yang terdapat dalam permainan badminton.

Servis pendek	Pukulan serang untuk mematikan suatu rai.
Servis tinggi	Dilakukan dengan pukulan hadapan.
Pukulan hadapan	Menghantar bulu tangkis ke garisan belakang gelanggang lawan.
Lob	Dilakukan dengan pukulan hadapan atau pukulan kilat.
Pukulan jamam	Memukul bulu tangkis dengan telapak tangan.
Pukulan smey	Pukulan untuk mengelirukan pihak lawan.

Boleh dimuat turun





Koleksi Bahan Digital Sokongan

Imbas kod QR di bawah untuk terus mengakses dan memuat turun bahan sokongan digital yang disediakan.



Info



Video



Kuiz Gamifikasi



Jawapan

Bonus Edisi Guru



Nota Visual



Praktis Ekstra



Sila akses ke
ePelangi+
untuk
mendapatkan
bahan digital
eksklusif!

- ▶ Edisi Guru Interaktif dengan butang **JAWAPAN**
- ▶ Edisi Guru PDF



Kandungan

Rekod Pentaksiran Murid

iv – xiv

► PENDIDIKAN JASMANI

UNIT 1 Gimnastik Asas 1

- Nota Xpress 1
- PBD Formatif    Nota / Praktis 2

UNIT 2 Pergerakan Berirama 6

- Nota Xpress 6
- PBD Formatif    Nota / Praktis 7

UNIT 3 Kategori Serangan 10

- 3.1 Bola Sepak 10
 - Nota Xpress 10
 - PBD Formatif   Nota / Praktis 11
- 3.2 Bola Jaring 14
 - Nota Xpress 14
 - PBD Formatif   Nota / Praktis 15

UNIT 4 Kategori Jaring 18

- 4.1 Bola Tampar 18
 - Nota Xpress 18
 - PBD Formatif   Nota / Praktis 19
- 4.2 Badminton 23
 - Nota Xpress 23
 - PBD Formatif     Nota / Praktis 24

UNIT 5 Olahraga Asas 27

- Nota Xpress 27
- PBD Formatif    Nota / Praktis 28

UNIT 6 Rekreasi dan Kesenggangan 33

- Nota Xpress 33
- PBD Formatif   Nota / Praktis 34

UNIT 7 Kecergasan Fizikal 39

- Nota Xpress 39
- PBD Formatif   Nota / Praktis 40

► PENDIDIKAN KESIHATAN

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

UNIT 2 Pemakanan 69

- Nota Xpress 69
- PBD Formatif  Kuiz  Nota / Praktis 70

UNIT 3 Pertolongan Cemas 73

- Nota Xpress 73
- PBD Formatif  Info  Kuiz  Nota / Praktis 74

Pentaksiran Pertengahan Tahun 77

Pentaksiran Akhir Tahun 84

▶▶▶ JAWAPAN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/ExcelPBD/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, mengelecek, 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, mengecekek, 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, mengecekek, 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		
	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, membalung 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 Reproduksi: 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 ☐					

UNIT 1

Gimnastik Asas



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



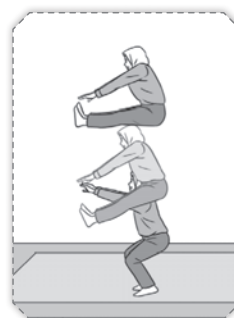
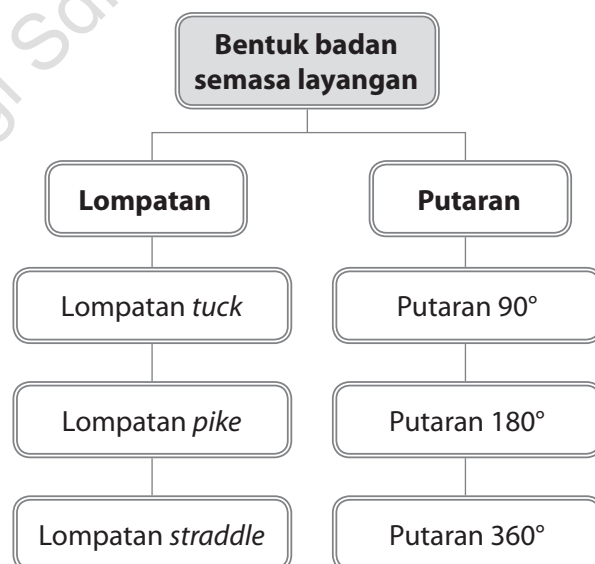
Hands and kness-drop



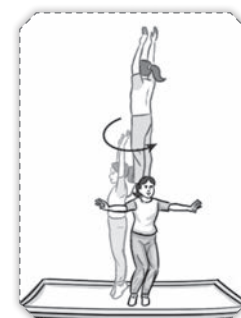
Front-drop

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°.



Lompatan pike



Putaran 90°

Kemahiran Lantunan dan Layangan

P+ NOTA VISUAL

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)



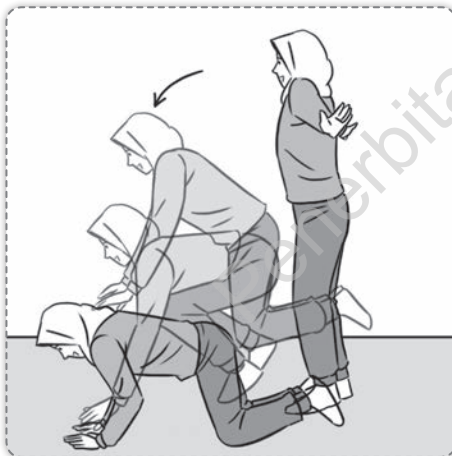
Back-drop

(b)



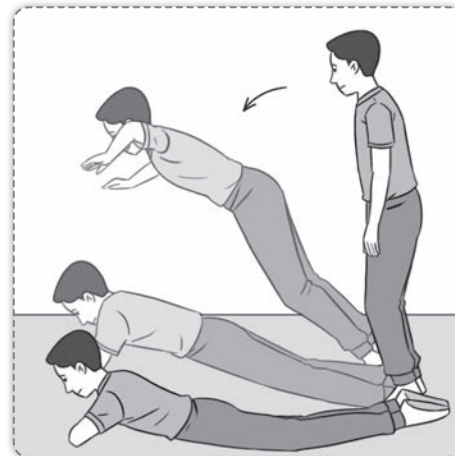
Seat-drop

(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°

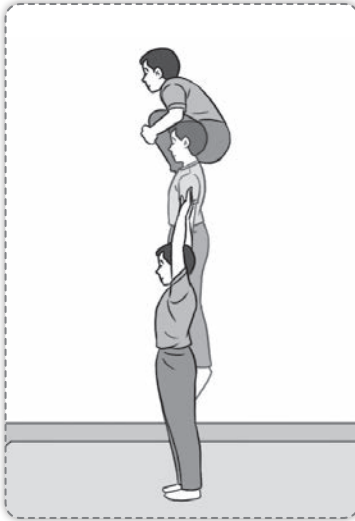
Putaran 180°

Lompatan *straddle*

Lompatan *pike*

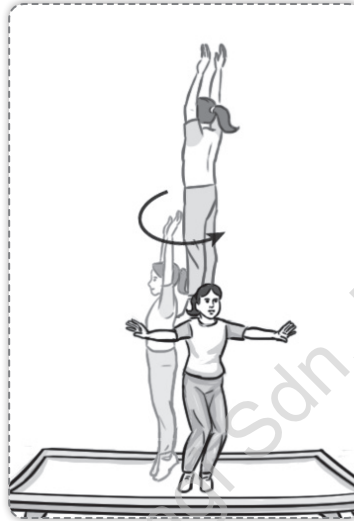
Lompatan *tuck*

(a)



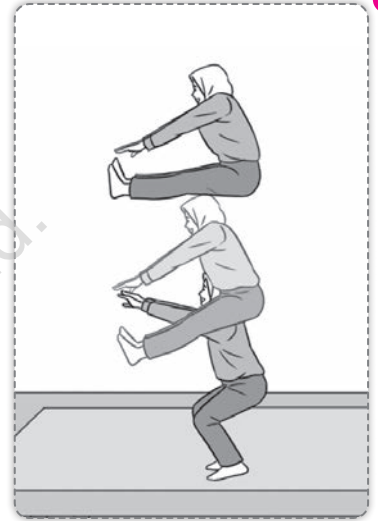
Lompatan *tuck*

(b)



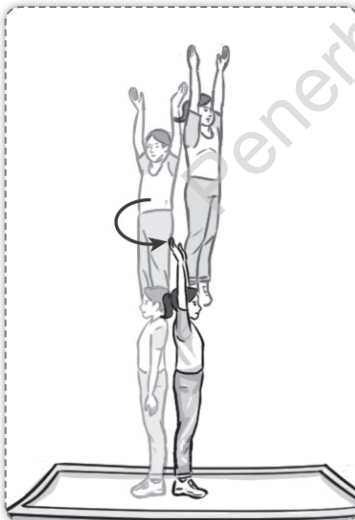
Putaran 90°

(c)



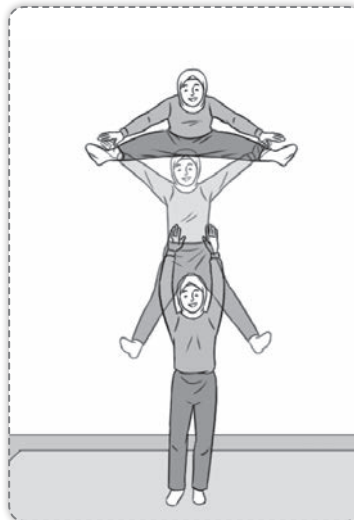
Lompatan *pike*

(d)



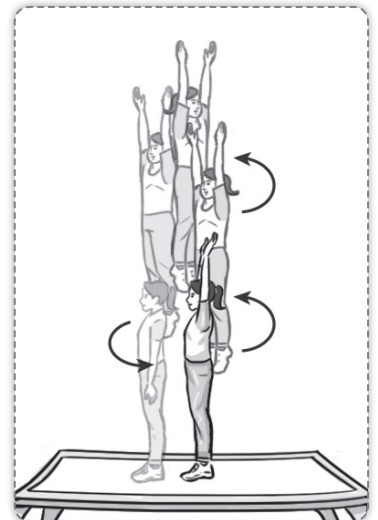
Putaran 180°

(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.

SP
2.1.1
2.1.2
2.1.3
2.1.4

TP 3

TP 4

- lutut
- dada
- mengenjut

- dirapatkan
- momentum
- dikangkangkan

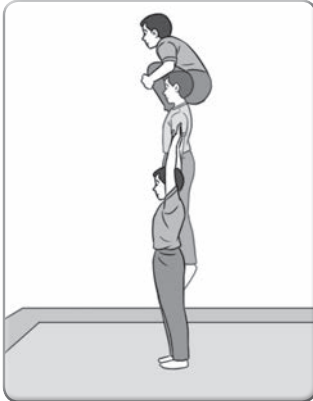
- tegak
- pinggul
- tangan

- lompat
- kaki

Kemahiran

Mekanik lakuan

(a)



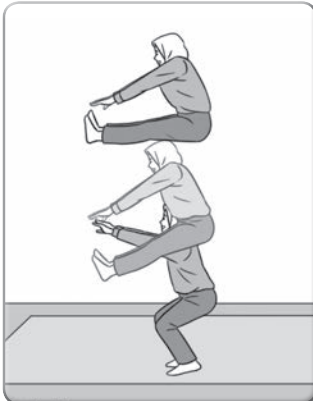
- (i) Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- (ii) Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum dan lompat berulang kali.
- (iii) Fleksi lutut dan rapatkan ke dada pada ketinggian layangan yang sesuai.
- (iv) Tangan memegang bahagian bawah lutut.

(b)



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

(c)



- (i) Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- (ii) Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum dan lompat berulang kali.
- (iii) 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

UNIT

5

Olahraga Asas



1. Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) yang telah ditubuhkan pada tahun 1958 bertanggungjawab untuk menganjurkan kejohanan olahraga pada peringkat sekolah.
2. Kejohanan olahraga MSSM diadakan pada setiap tahun secara bergilir-gilir antara semua negeri di Malaysia.

Lari Pecut

1. Lari pecut merupakan larian terpantas yang memerlukan kelajuan tinggi dan menggunakan sistem tenaga anaerobik.
2. Blok permulaan digunakan untuk membantu pelari mendapatkan kuasa eksplosif semasa memulakan larian.
 - (a) Kedudukan “ke garisan”
 - (i) Kepala selari dengan kedudukan badan dan mata memandang ke garisan permulaan.
 - (ii) Blok permulaan diletakkan satu atau satu setengah tapak kaki ke belakang garisan permulaan.
 - (iii) Kaki dominan berada di hadapan. Lutut kaki belakang menyentuh trek larian.
 - (iv) Jarak antara kedua-dua tangan dibuka seluas dengan bahu.
 - (b) Kedudukan “sedia”
 - (i) Naikkan punggung melebihi paras bahu.
 - (ii) Bahu bergerak ke hadapan. Pusat graviti dan berat badan dipindahkan ke bahagian bahu. Mata memandang ke garisan permulaan.

- (c) Berlepas dari blok permulaan
 - (i) Berlepas dari blok permulaan dengan tindak balas eksplosif apabila mendengar isyarat “mula”.
 - (ii) Kedua-dua kaki menolak blok permulaan dengan kuat dan pantas.

Lari Berganti-ganti

1. Lari berganti-ganti terdiri daripada 4×100 meter dan 4×400 meter.
2. Gaya pertukaran baton diperlukan dalam acara lari berganti-ganti.
3. Gaya pertukaran baton terbahagi kepada pertukaran baton gaya tanpa visual dan pertukaran baton gaya visual.

Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop

1. Gaya ini perlu menggunakan bahagian belakang bahu melepasi palang terlebih dahulu, kemudian menggunakan belakang badan untuk mendarat di tilam.
2. Lari pantas ‘J’ bertujuan untuk menambahkan kelajuan yang optimum bagi memindahkan daya mendarat kepada daya menegak.

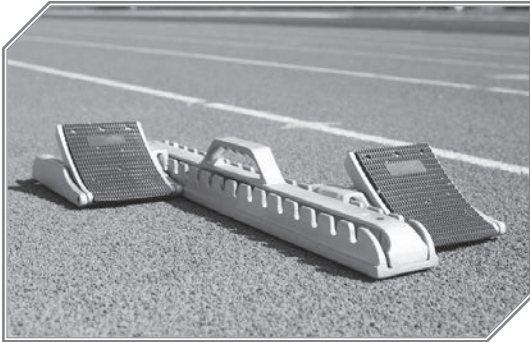
Lontar Peluru Gaya Parry O’Brien

1. Gaya ini diperkenalkan oleh William Patrick (Parry) O’Brien pada tahun 1950-an.
2. Gaya ini juga dikenal sebagai gaya gelongsoran.
3. Gelongsoran berfungsi untuk menghasilkan daya eksplosif pada “kedudukan kuasa” sebelum melontar peluru ke kawasan lontaran.

1. Nyatakan sukan olahraga berdasarkan peralatan yang digunakan.

SP
1.7.1

(a)



Lari pecut

(b)



Lontar peluru

(c)



Lari berganti-ganti

(d)



Lompat tinggi



2. Jelaskan mekanik lakuan lari pecut di bawah.

SP
1.7.1
2.7.1

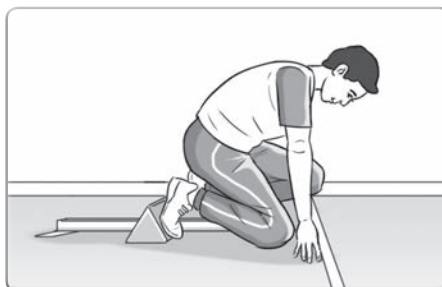
(a) Kedudukan "ke garisan"

belakang

garisan

hadapan

badan



- (i) Kepala selari dengan kedudukan badan.
- (ii) Mata memandang ke garisan permulaan.
- (iii) Kaki dominan berada di hadapan.
- (iv) Lutut kaki belakang menyentuh trek larian.

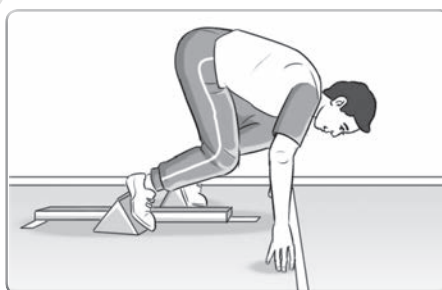
(b) Kedudukan "sedia"

mata

bahu

hadapan

graviti



- (i) Punggung dinaikkan melebihi paras bahu.
- (ii) Gerakkan bahu ke hadapan.
- (iii) Pusat graviti dan berat badan dipindahkan ke bahagian bahu.
- (iv) Mata memandang ke garisan permulaan.

3. Jelaskan kemahiran gaya pertukaran baton dalam acara lari berganti-ganti berdasarkan gambar rajah di bawah.

SP
1.7.2
2.7.2

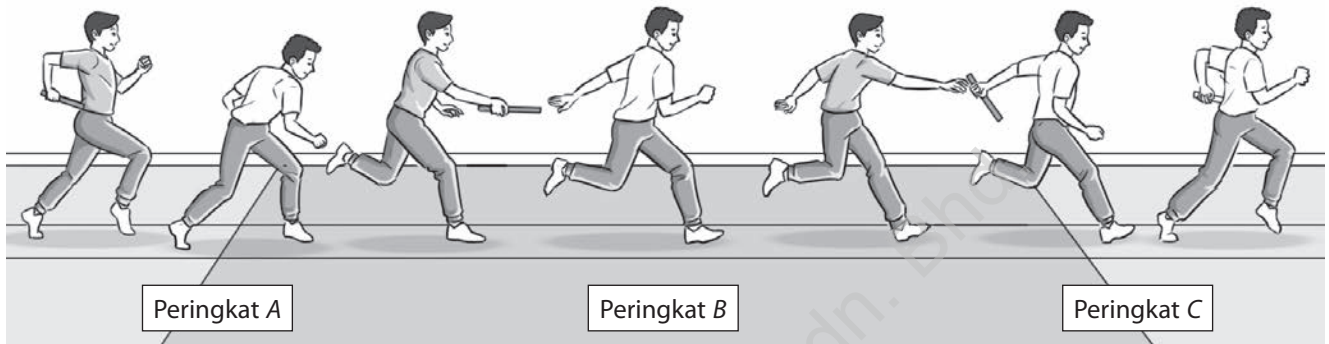
TP 3 **TP 4**

VIDEO



Kemahiran asas
lari berganti-
ganti

- kekal
- pecutan
- 10 meter
- pertukaran
- arahan
- 20 meter
- tapak tangan
- tangan
- tandaan



(a) **Peringkat A**

- (i) Larian dimulakan oleh pelari penerima baton melintasi tandaan.
- (ii) Pelari penerima baton boleh berada dalam kawasan 10 meter ke belakang dari zon pertukaran baton.
- (iii) Kawasan ini dikenali sebagai zon pecutan.

(b) **Peringkat B**

- (i) Pelari penerima baton memecut sambil menghulurkan tangan tanpa memandangkan ke belakang apabila mendengar arahan daripada pelari pembawa baton.
- (ii) Pertukaran baton mesti berlaku dalam zon pertukaran baton.
- (iii) Ukuran zon pertukaran baton adalah 20 meter.

(c) **Peringkat C**

- (i) Baton perlu diletakkan betul-betul di tapak tangan pelari penerima baton.
- (ii) Pelari pembawa baton harus kekalkan berada di lorongnya selepas selesai memberi baton.



TP 3 TP 4

4. Terangkan cara latihan ansur maju lompat tinggi dilakukan.

SP
1.7.3

KBAT
Menilai

- Bermula dengan lima langkah lari lurus dengan lutut diangkat separas pinggang.
- Lima langkah larian secara melengkung sebelum melompat.
- Melonjak ke atas dengan serta-merta apabila melangkah tandaan di hujung lengkungan.
- Kedua-dua tangan diayunkan ke atas sambil siku dibengkokkan untuk melompat.
- Badan dipusingkan semasa di udara membelakangkan kawasan mendarat.
- Lutut kaki yang bebas diangkat separas pinggang.
- Mendarat sambil membengkokkan lutut untuk menyerap daya.

5. Gambar rajah di bawah menunjukkan satu fasa lontaran dalam lontar peluru.

TP 4

SP
1.7.4



(a) Apakah jenis fasa tersebut?

Fasa lontaran.

(b) Nyatakan cara lontaran tersebut dilakukan.

45°

dikilas

kaki kanan

mengimbangi

- Peluru dilontar serentak dengan lutut diekstensikan dan pinggang dikilas.
- Tegakkan badan ke hadapan dan lontar peluru ke arah sektor lontaran. Pastikan tangan kanan diekstensikan pada sudut pelepasan 45°. Tangan kiri digerakkan untuk mengimbangi badan.
- Berat badan dipindahkan pada kaki kanan.

6. Murid-murid dikehendaki mencadangkan strategi untuk meningkatkan prestasi atlet dalam melakukan lompat tinggi dan melontar peluru. Kemudian, aplikasikan strategi tersebut dengan teknik yang betul.

SP
1.7.3
1.7.4

TP 5

TP 6

KBAT
Menganalisis

Strategi untuk meningkatkan prestasi atlet dalam melakukan lompat tinggi gaya Fosbury Flop dan melontar peluru gaya Parry O'Brien.	
Lompat tinggi gaya Fosbury Flop	Melontar peluru gaya Parry O'Brien

7. Lakukan aktiviti di bawah.

TP 6

SP
1.7.2
1.7.3
1.7.4
5.2.3

KBAT
Mencipta
Menganalisis

Aktiviti PAK-21



- Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
- Setiap kumpulan perlu melakukan kemahiran lari berganti-ganti, lompat tinggi dan lontar peluru.
- Guru akan menilai persembahan murid dengan menggunakan borang di bawah.

BORANG PENILAIAN RUTIN KEMAHIRAN

Nama kumpulan : _____

Kelas : _____

Tarikh : _____

Kemahiran	Pencapaian		
	Memuaskan	Sederhana	Cemerlang
Lari berganti-ganti			
Lompat tinggi			
Lontar peluru			

KUIZ
GAMIFIKASI



Unit 5

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

PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

Skor

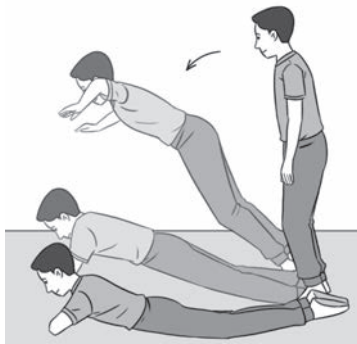
/100

Bahagian A

[30 markah]

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

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



Apakah kemahiran tersebut?

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

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

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Lutut difleksi.
- Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin.
- Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

Apakah jenis perlakuan di atas?

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

3. Maklumat di bawah berkaitan dengan pergerakan berirama.

Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan.

Apakah yang berkaitan dengan pernyataan tersebut?

- A** Lokomotor
- B** Langkah lurus
- C** Bukan lokomotor
- D** Konsep pergerakan

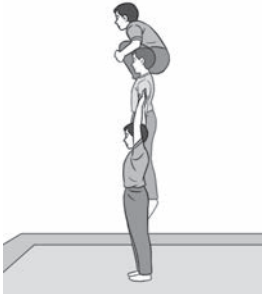
Soalan 4 dan **Soalan 5** berdasarkan maklumat di bawah.

- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Menganjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
- Lompat berulang kali.
- Fleksi pinggul dengan kaki diluruskan pada ketinggian layangan yang sesuai.
- Kembali ke posisi asal.

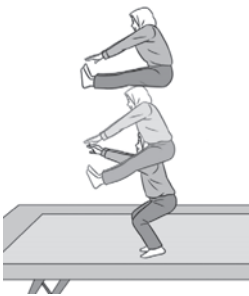
4. Apakah bentuk badan yang berkaitan dengan lakuan tersebut?

- A** Lompatan *pike*
- B** Lompatan *tuck*
- C** Lompatan putaran
- D** Lompatan *straddle*

A



C



D

D Hantaran lambung

12. Antara berikut, strategi yang manakah digunakan dalam menyerang bagi permainan bola sepak?
- Menanduk
 - Menjaring
 - Mengelecek
 - Menjaga gawang
- ☒ A I, II dan III
☐ B I, II dan IV
☐ C I, III dan IV
☐ D II, III dan IV
13. Pilih pernyataan yang **benar** berkaitan dengan permainan bola sepak.
- Diameter bola yang digunakan adalah 58 cm
 - Dimainkan oleh 11 orang pemain bagi setiap pasukan
 - FAM menguruskan permainan bola sepak di Malaysia
 - Peruntukan bagi setiap separuh masa adalah sebanyak 40 minit
- ☐ A I dan II
☐ B I dan IV
☒ C II dan III
☐ D III dan IV
14. Berapakah bilangan pemain bagi setiap pasukan dalam permainan bola jaring?
- ☐ A 5 orang
☐ B 6 orang
☒ C 7 orang
☐ D 8 orang
15. Berapakah saiz bola jaring yang digunakan dalam permainan bola jaring?
- ☐ A 3 ☒ C 5
☐ B 4 ☐ D 6
16. Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan bola jaring?
- Menjaring
 - Menerima
 - Mengacah
 - Mengelecek
- ☒ A I, II dan III
☐ B I, II dan IV
☐ C I, III dan IV
☐ D II, III dan IV

17. Pemain manakah yang dibenarkan menjaringkan gol dalam permainan bola jaring?
- ☐ A C dan GS
☒ B GS dan GA
☐ C GK dan GD
☐ D WA dan GA
18. Apakah kemahiran yang terdiri dalam kategori bertahan dalam permainan bola jaring?
- ☒ A Mengadang
☐ B Menerima
☐ C Menjaring
☐ D Mengacah
19. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran asas bola tampar.

- Mata fokus pada bola.
- Kedua-dua tangan dirapatkan.
- Lutut difleksi untuk menerima bola.
- Bola kontak pada bahagian lengan, lutut dan siku diekstensi.

Apakah kemahiran tersebut?

- ☐ A Servis ☐ C Mengadang
☒ B Menyangga ☐ D Mengumpan
20. Pernyataan yang manakah **benar** tentang pemasaan yang sesuai semasa mengadang?
- ☐ A Setelah pihak lawan menyangga
☐ B Apabila pemain lawan bersedia membuat umpanan
☐ C Bersedia untuk melompat apabila pihak lawan melakukan servis
☒ D Apabila bola berdekatan jaring, pemain perlu melompat dan menahan bola
21. Gambar rajah di bawah menunjukkan kemahiran dalam permainan bola tampar.



Apakah jenis kemahiran tersebut?

- A** Mengumpun **C** Merejam
B Menyangga **D** Servis

22. Apakah perubahan emosi yang berlaku akibat perkembangan sekunder?

- A** Mudah sensitif
B Tekstur kulit kasar
C Saiz otot membesar
D Ketinggian meningkat

23. Antara berikut, yang manakah perubahan fizikal yang berlaku pada murid perempuan semasa perkembangan seksual sekunder?

- I Saiz otot mengecil
II Jerawat mula tumbuh
III Payu dara mula membesar
IV Tekstur kulit menjadi kasar
A I dan II **C** II dan III
B I dan IV **D** III dan IV

24. Antara berikut, yang manakah cara untuk menjaga muka yang berjerawat?

- I Memicit jerawat yang kecil
II Pastikan muka sentiasa bersih
III Makan makanan yang seimbang
IV Guna alat penjagaan muka yang betul
A I, II dan III **C** I, III dan IV
B I, II dan IV **D** II, III dan IV

25. Apakah langkah-langkah untuk mengelakkan pengaruh negatif multimedia?

- I Pegangan agama yang kuat
II Ikut ajakan kawan yang tidak sihat
III Melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum
IV Elak daripada terlibat dengan aktiviti negatif
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

26. Antara berikut, yang manakah kesan buruk seks sebelum nikah?

- I Maruah keluarga terpelihara
II Cemerlang dalam peperiksaan
III Melahirkan anak tidak sah taraf
IV Belum bersedia memikul tanggungjawab

- A** I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

27. Apakah kesan yang dihadapi oleh penagih dadah?

- I Kerosakan hati
II Kehilangan koordinasi
III Kerosakan buah pinggang
IV Jantung berdegup perlahan
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

28. Antara berikut, yang manakah cara untuk menjauhi bahan seperti rokok, dadah dan alkohol?

- I Memilih rakan yang baik
II Tetapkan pendirian menolak bahan ini
III Menghadiri ceramah dan kempen kesedaran
IV Mencuba kali pertama kemudian meninggalkannya
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

29. Apakah kesan pengaruh rokok, alkohol dan dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat?

- I Pembaziran wang
II Meningkatkan tahap kesihatan
III Mencemarkan nama baik keluarga
IV Meningkatkan risiko penyakit berbahaya
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

30. Pernyataan yang manakah berkaitan dengan pemikiran positif?

- A** Mulai hari ini saya tidak akan malas lagi
B Saya tidak mahu melawan cakap guru lagi
C Saya tidak mahu bermain-main di dalam kelas lagi
D Saya akan memberikan tumpuan pada pengajaran guru

Bahagian B
[20 markah]**Arahan:** Jawab semua soalan.**1.** Susun mekanik lakuan bagi kemahiran lompatan *straddle* dalam gimnastik asas mengikut urutan yang betul.

(a) Lompat berulang kali.

3

(b) Pada ketinggian layangan yang sesuai, kaki dikangkangkan.

4

(c) Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.

1

(d) Kembali ke posisi asal.

5

(e) Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.

2

[5 markah]

2. Nyatakan kemahiran asas dalam tarian Sumazau.

(a) Enjut setempat

(b) Maju dan undur

(c) Gerak ke kiri

(d) Gerak ke kanan

[4 markah]

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



(a) Namakan kemahiran tersebut.

Merejam

[1 markah]

(b) Nyatakan faktor-faktor yang membantu semasa melakukan kemahiran tersebut dalam permainan bola tampar.

- Kuasa lompatan.
- Koordinasi mata, tangan dan kaki.
- Daya yang dikenakan semasa kontak.
- Kemahiran yang betul.

[Mana-mana jawapan yang munasabah]

[3 markah]

4. Jelaskan langkah-langkah untuk menangani tingkah laku seksual berisiko.

Langkah-langkah menangani tingkah laku seksual berisiko

(a) Meningkatkan pengamalan agama.

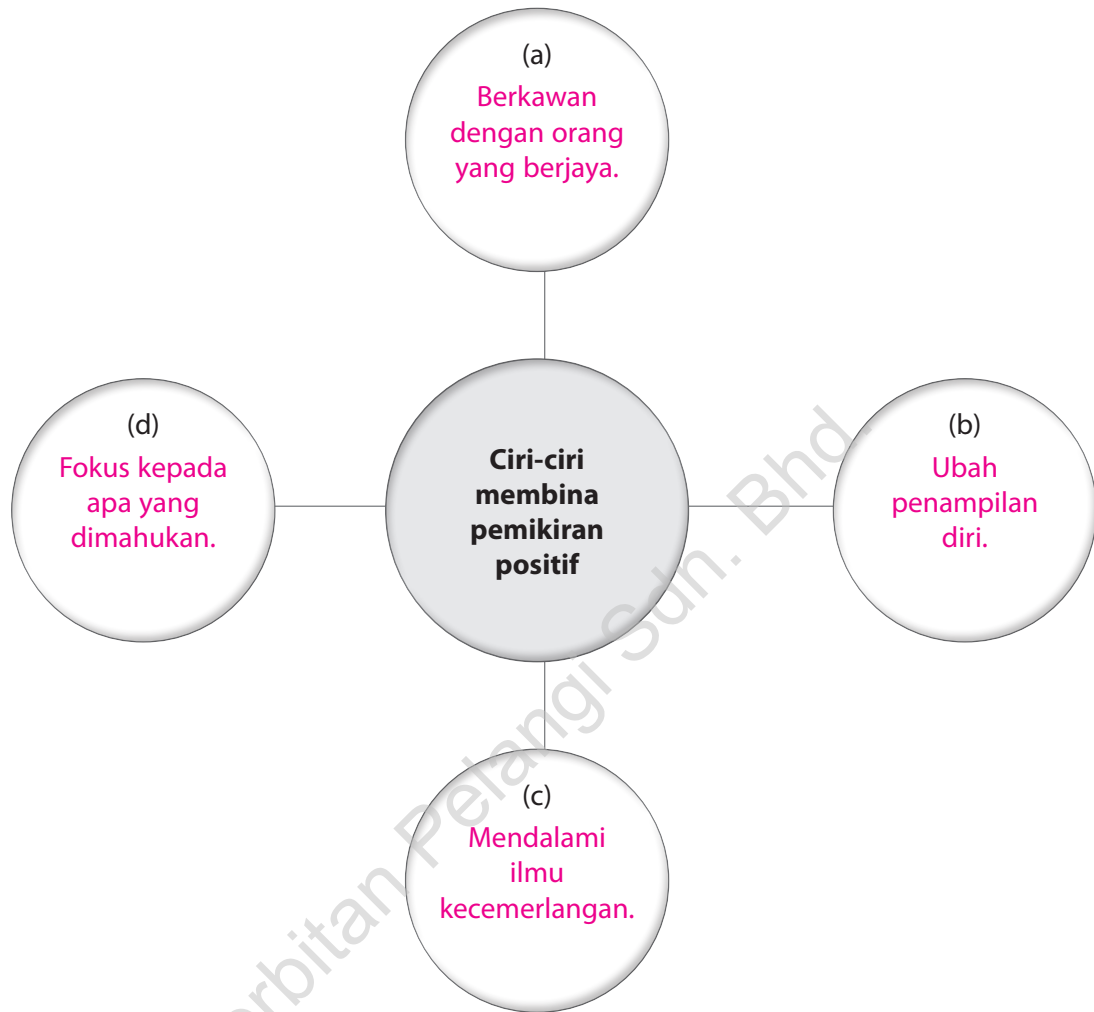
(c) Mengelakkan diri daripada aktiviti negatif/ pergaulan bebas.

(b) Melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum.

[Mana-mana jawapan yang munasabah]

[3 markah]

5. Nyatakan ciri-ciri membina pemikiran positif dalam kehidupan seharian.



[Mana-mana jawapan yang munasabah]

[4 markah]

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

Skor

/100

Bahagian A

[30 markah]

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 boleh digunakan dalam gimnastik bagi membolehkan seseorang membuat lantunan dan layangan di udara?

A Tilam
B Frisbee
C Trampolin
D Papan anjal

2. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan lantunan yang tinggi?

A Lompat berulang kali
B Pindahkan berat pada kaki
C Melakukan enjutan beberapa kali
D Melompat di tengah-tengah trampolin

3. Pilih mekanik lakuan *back-drop* mengikut urutan yang betul.

I Lutut difleksi
II Kembali ke posisi asal
III Berdiri tegak di atas trampolin
IV Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan
V Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin
A I, V, IV, II, III
B III, I, V, IV, II
C III, V, I, IV, II
D IV, I, V, II, III

4. Apakah yang dimaksudkan dengan pergerakan bukan lokomotor?

A Langkah berlaku secara berbaris dikareografikan
B Pergerakan yang menggunakan bantuan alat sebagai tambahan

- C** Pergerakan yang menyebabkan berlakunya perubahan pada tubuh badan

D Pergerakan yang tidak menyebabkan berlakunya perubahan pada kedudukan tubuh badan

5. Maklumat di bawah berkaitan dengan asas tarian joget.

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

Apakah jenis tarian tersebut?

A Sumazau
B Ngajat
C Joget
D Zapin

6. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran dalam permainan bola sepak.



Apakah kemahiran tersebut?

A Menjaring
B Mengelecek
C Hantaran leret
D Hantaran lambung

7. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran asas bola sepak.

- Menahan bola lambung daripada pihak lawan.
- Menghantar bola kepada rakan.

Apakah kemahiran tersebut?

- ☒ A Menanduk
- ☐ B Menjaring
- ☐ C Mengelecek
- ☐ D Takel hadapan

8. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran dalam permainan bola jaring.

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

Apakah kemahiran tersebut?

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

9. 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

10. Mengapakah fasa ikut lajak diperlukan selepas memukul bola menggunakan kemahiran servis dalam bola tampar?

- ☐ 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

11. Apakah kemahiran yang diperlukan untuk mematikan bola ke gelanggang pihak lawan semasa perlawanan bola tampar?

- ☐ A Servis
- ☒ B Merejam
- ☐ C Mengumpan
- ☐ D Menyangga

12. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran dalam permainan badminton.

- Dilakukan sebagai pukulan bertahan.
- Bulu tangkis dihantar ke garisan belakang gelanggang lawan.

Apakah jenis pukulan yang sesuai digunakan dalam situasi tersebut?

- ☒ A Pukulan lob
- ☐ B Pukulan kilas
- ☐ C Pukulan junam
- ☐ D Pukulan hadapan

13. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran dalam permainan badminton.

- Mematikan sesuatu rali.
- Bulu tangkis melayang laju dan menjunam ke dalam gelanggang lawan.

Apakah kemahiran tersebut?

- ☐ A Servis tinggi
- ☒ B Pukulan smesy
- ☐ C Pukulan junam
- ☐ D Pukulan hadapan

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

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

15. Antara berikut, yang manakah jenis gaya pertukaran baton bagi acara lari berganti-ganti?

- I Gaya pandang
- II Gaya visual
- III Gaya tanpa visual
- IV Gaya tanpa pandang

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

16. Susun fasa lontaran dalam acara lontar peluru mengikut urutan yang betul.

- I Fasa gelongsoran
- II Fasa persediaan
- III Fasa pemulihan
- IV Fasa lontaran

A I, IV, III, II
B II, I, IV, III
C II, II, IV, III
D IV, III, I, II

17. Apakah kepentingan melakukan aktiviti rekreasi?

- I Proses sosialisasi
- II Mencari pemenang
- III Membentuk personaliti
- IV Meningkatkan kecergasan

A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

18. Antara berikut, yang manakah teknik melempar cakera dalam permainan *frisbee*?

- I *Seat-drop*
- II *Forehand*
- III *Backhand*
- IV *Front-drop*

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

19. Bilakah waktu yang sesuai untuk kita mengambil kadar nadi rehat yang tepat?

- A** Selepas melakukan "cooling down"
- B** Boleh diambil pada bila-bila masa
- C** Waktu pagi selepas bangun tidur
- D** Selepas melakukan aktiviti fizikal

20. Antara berikut, yang manakah aktiviti senaman kelenturan?

- A** *Burpee*
- B** *jumping jack*
- C** Naik turun bangku
- D** Jangkauan melunjur

21. Apakah perubahan dari aspek fizikal yang berlaku pada murid lelaki dalam perkembangan seksual sekunder?

- A** Saiz otot membesar
- B** Suara semakin lunak
- C** Berat badan bertambah
- D** Tekstur kulit menjadi lembut

22. Antara berikut, yang manakah risiko seks sebelum nikah?

- I Jangkitan seksual
- II Maruah keluarga tercemar
- III Mendapat ilmu keibubapaan
- IV Melahirkan anak tidak sah taraf

A I, II dan III
C I, III dan IV
B I, II dan IV
D II, III dan IV

23. Apakah langkah-langkah untuk mengelakkan tingkah laku seksual berisiko?

- I Pegangan agama yang teguh
- II Bebas melayari media sosial
- III Pergaulan bebas dengan rakan-rakan
- IV Mengisi masa dengan aktiviti fizikal

A I dan II
C II dan III
B I dan IV
D III dan IV

24. Antara berikut, yang manakah kesan ketagihan merokok?

- I Kerosakan hati
- II Pereputan gigi
- III Kanser paru-paru
- IV Gangguan percakapan

- A I dan II
- B I dan IV
- C II dan III**
- D III dan IV

25. Antara berikut, yang manakah cara untuk menjauhi bahan seperti rokok, dadah dan alkohol?

- I Memilih rakan yang baik
- II Tetapkan pendirian menolak bahan ini
- III Menghadiri ceramah dan kempen kesedaran
- IV Mencuba kali pertama kemudian meninggalkannya

- A I, II, dan III**
- B I, II, dan IV
- C I, III, dan IV
- D II, III, dan IV

26. Perkahwinan membolehkan seorang lelaki dan seorang perempuan tinggal bersama. Apakah kategori keluarga apabila suami dan isteri telah berpisah?

- A Keluarga kembangan
- B Keluarga nukleus
- C Keluarga tunggal**
- D Keluarga extend

27. Antara berikut, yang manakah punca kanser serviks?

- I Tabiat merokok
- II Bertukar pasangan kelamin
- III Pengambilan diet yang tinggi lemak tepu
- IV Melakukan persetubuhan pada usia muda

- A I, II, dan III
- B I, II, dan IV**
- C I, III, dan IV
- D II, III, dan IV

28. Apakah faktor yang menyebabkan berlakunya perbuatan buli dan gengsterisme?

- I Takut diancam
- II Kepuasan diri
- III Menunjukkan kuasa
- IV Pengaruh media massa

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV**

29. Apakah kesan sekiranya kita mengambil nutrien lemak secara berlebihan?

- I Kolesterol tinggi
- II Gangguan ginjal
- III Sakit jantung
- IV Penyempitan salur darah

- A I, II, dan III
- B I, II, dan IV
- C I, III, dan IV**
- D II, III, dan IV

30. Antara berikut, yang manakah merupakan prosedur pertolongan cemas yang betul?

- A Danger → Response → Airways → Breathing → Circulation**
- B Response → Airways → Breathing → Danger → Circulation
- C Circulation → Breathing → Airways → Response → Danger
- D Airways → Breathing → Circulation → Response → Danger

Bahagian B

[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

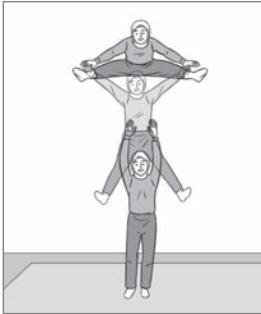
1. Nyatakan jenis bentuk badan yang boleh dilakukan semasa layangan berdasarkan gambar di bawah.

Lompatan *pike*

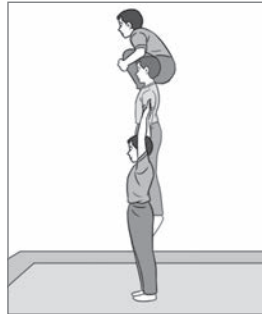
Lompatan *straddle*

Lompatan *tuck*

(a)



(b)



(c)



Lompatan *straddle*

Lompatan *tuck*

Lompatan *pike*

[3 markah]

2. Gambar di bawah menunjukkan penjaga gol.



Nyatakan **tiga** kemahiran yang perlu dimiliki oleh penjaga gol.

(a) Menangkap

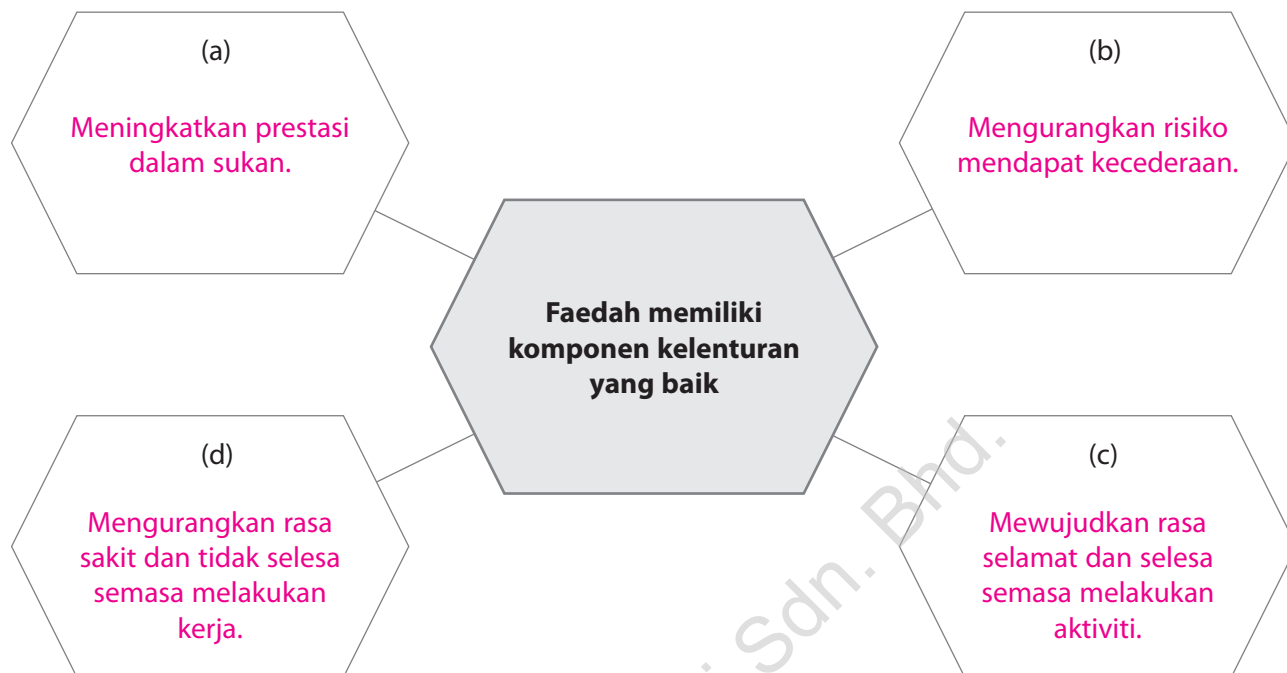
(b) Menepis

(c) Menendang

[3 markah]



3. Jelaskan faedah memiliki komponen kelenturan yang baik.



[Mana-mana jawapan yang munasabah]

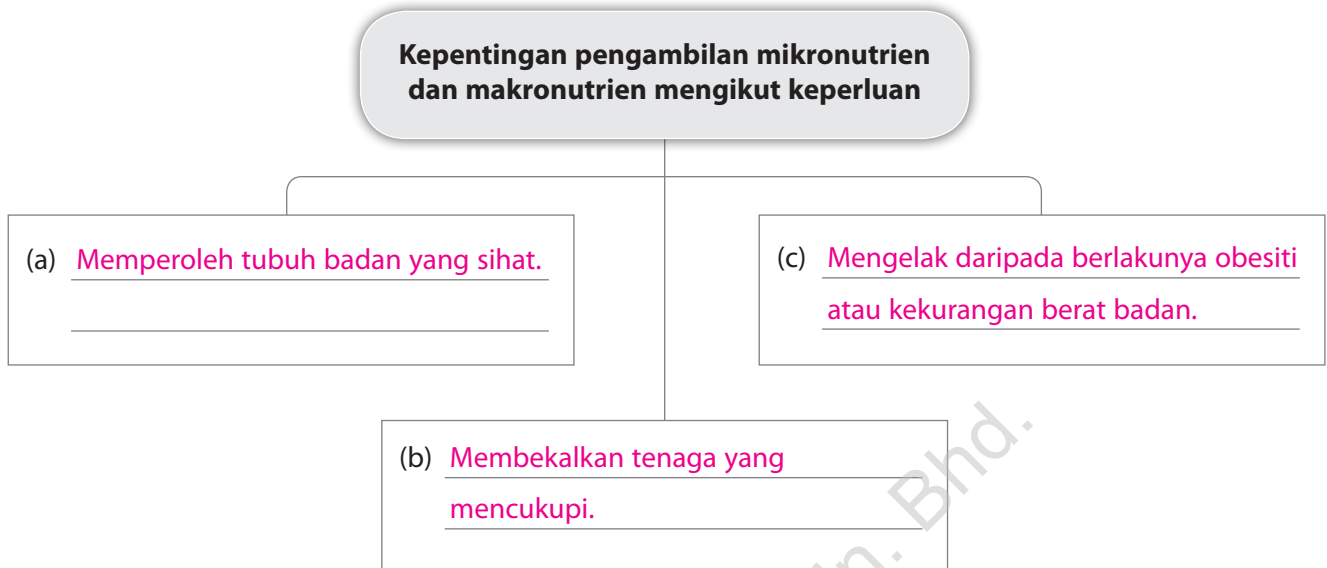
[4 markah]

4. Nyatakan jenis keluarga berdasarkan pernyataan di bawah.

(a) Keluarga tunggal	Keluarga yang ibu atau bapa tidak tinggal bersama akibat daripada penceraian atau kematian.
(b) Keluarga nukleus	Keluarga yang terdiri daripada ibu bapa, anak kandung atau anak angkat dan tinggal serumah.
(c) Keluarga kembangan	Beberapa keluarga nukleus yang tinggal serumah. Keluarga ini juga terdiri daripada suami, isteri, anak, ibu bapa dan adik-beradik.

[3 markah]

5. Jelaskan kepentingan pengambilan mikronutrien dan makronutrien mengikut keperluan.



[Mana-mana jawapan yang munasabah]

[3 markah]

6. Padankan prinsip dan prosedur bantuan kecemasan D.R.A.B.C dengan perlakuan yang betul.



[4 markah]