

EXCEL

MODUL PdPc & UASA

Tingkatan

2

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 Permainan Kategori Serangan	11
3.1 Bola Baling	11
• Nota Xpress	11
• PBD Formatif	12
3.2 Ragbi Sentuh	16
• Nota Xpress	16
• PBD Formatif	17
UNIT 4 Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw)	20
• Nota Xpress	20
• PBD Formatif	21
UNIT 5 Permainan Kategori Memadang (Kriket)	26
• Nota Xpress	26
• PBD Formatif	27
UNIT 6 Olahraga Asas	31
• Nota Xpress	31
• PBD Formatif	32
UNIT 7 Rekreasi dan Kesengangan	37
• Nota Xpress	37

JAWAPAN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/ExcelPBD/JPKT2/Jawapan.pdf>



2

Rekod Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan **prestasi** Tahap Penguasaan Murid.

Rekod Pentaksiran Murid				
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN Tingkatan 2				
STANDARD PRESTASI		PENCAPAIAN		
UNIT	TARAF PENCAPAIAN	TAHAPAN	HALAMAN	(%) MENGAJAI
PENDIDIKAN JASMANI				
1 GIMNASTIK ASAS	1	2		
	2	2, 3, 4		
	3	4		
	4	5		
	5	5		
2 PERGIKARAN BERIRAMA	1	7, 8		
	2	8		
	3	9		

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	
Kemahiran Menghambur - Kemahiran memindahkan anggota badan dari satu aras ke aras yang lebih tinggi ataupun ke ruang yang lain. - Pergerakan ini memerlukan anjakan badan serta kekuatan otot kaki dalam menghasilkan tolakan ke ruang atau ketinggian yang ingin dicapai oleh murid. - Pergerakan dalam kemahiran menghambur: - Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°. - Berlari dengan kelajuan terkawal. - Melompat dengan kedua-dua kaki. - Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol. - Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°. - Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangkan. - Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°. - Berlari dengan kelajuan terkawal. - Melompat dengan kedua-dua kaki. - Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol. - Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°. - Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangkan. - Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°. - Berlari dengan kelajuan terkawal. - Melompat dengan kedua-dua kaki. - Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol. - Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.	(v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangkan. Kemahiran Melombol - Menggunakan alat seperti peti lombol, meja atau peralatan lain yang sesuai dalam membuat aktiviti memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain. - Murid harus menggunakan kekuatan tangan dan kaki dalam membuat apungan badan sewaktu melakukan aktiviti. - Tiga kategori dalam kemahiran melombol: - Lombol kangkang - Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol. - Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol. - Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat. - Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangkan. - Lombol tegak lalu - Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol. - Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol di antara dua tangan. - Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat. - Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangkan. - Lombol sisi - Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol. - Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol. - Tangan melepasi peti lombol. - Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat. - Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbangkan.

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 2 Unit 3

4. Lakukan aktiviti di bawah. **TP 3 TP 4**

Aktiviti PAK-21 **Role Play**

(a) Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan yang terdiri daripada empat hingga lima orang ahli satu kumpulan.

(b) Setiap kumpulan perlu melantik seorang murid sebagai "jurulatih stesen" dan berada di stesen yang ditetapkan oleh guru.

(c) Di stesen, jurulatih stesen akan membuat tunjuk cara kemahiran bola baling dan semua ahli kumpulan perlu mengikut dan membuat kemahiran tersebut selama lima minit.

(d) Setelah selesai, kumpulan akan bergerak ke stesen yang berikutnya dan jurulatih stesen tidak bergerak.

(e) Aktiviti diteruskan sehingga semua kumpulan melakukan aktiviti di setiap stesen.

Stesen 1

Hantaran atas bahu

Stesen 2

Hantaran bawah lengan

Stesen 3

Hantaran sisi

Stesen 6

Kemahiran mengadang

Stesen 5

Hantaran lantun

Stesen 4

Hantaran aras dada

Stesen 7

Kemahiran mengacah

Stesen 8

Kemahiran menjaring

PJPK Tingkatan 2 Unit 3

Kemahiran Asas Bola Baling **Buku Teks 60, 64 - 65**

1. Nyatakan kemahiran asas bola baling berdasarkan gambar di bawah. Kemudian, lakukan kemahiran tersebut.

5

(a)

Hantaran sisi

6

(b)

Menjaring

(c)

Hantaran atas bahu

(d)

Hantaran bawah lengan

2. Isi tempat kosong tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola baling dengan kemas dan tepat.

TP 2

kelajuan memitikan kedudukan membawa mengawal

(a) Kedudukan pemain yang akan menerima bola.

(b) Mengawal kelajuan bola yang dihantar.

(c) Memitikan pergerakan bola yang dihantar.

(d) Mengawal dengan bukaan tangan dengan luas.

(e) Memegang kemas dengan membawa bola ke bahagian dada.

VIDEO

Kemahiran Asas Bola Baling

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

7 Aktiviti PAK-21

Aktiviti ini disertakan untuk menyempurnakan PdPc.



Kod QR Bahan Sokongan Digital



Pautan Video

Pautan video pelbagai sumber untuk menyokong PdPc.



Pautan Info

Pautan info pelbagai sumber yang sesuai untuk menyokong pemahaman murid.

PJPK Tingkatan 2 Unit 1

5. Jelaskan cara yang boleh kita gunakan untuk menangani gangguan dan penderaan seksual. **TP 5**

7.1.3

(a) Melaporkan kepada ibu bapa, guru atau kaunselor.

(b) Tidak menyembunyikan masalah gangguan dan penderaan seksual.

(c) Tidak bebas bersentuhan.

(d) Berkawan secara sihat.

(e) Berpakaian sopan / tidak mencolok mata.

(f) Berani untuk menolak dan berkata "tidak".

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

7.1.3

KBAT Mencipta

Aktiviti PAK-21 ▶ **Round Table**

(a) Bentukkan dua kumpulan dalam kelas Pendidikan Kesihatan anda. Setiap murid duduk dalam kumpulan masing-masing.

(b) Satu kumpulan mengambil tajuk "penyebab kepada gangguan seksual dan penderaan seksual". Satu kumpulan lagi akan mengambil tajuk "cara menangani masalah gangguan seksual dan penderaan seksual dalam kalangan remaja".

(c) Secara bergilir-gilir, setiap murid mencatat satu idea.

(d) Murid-murid menggunakan pen dan kertas yang sama untuk membuat catatan.

(e) Hasil dapatan dibentangkan di hadapan kelas.

KUIZ GAMIFIKASI

Unit 1

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

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

70

PJPK Tingkatan 2 Unit 4

2. Nyatakan kemahiran meniming bola yang ditunjukkan dalam gambar di bawah. **TP 1 TP 2**

1.3.3

(a) (b)

Meniming

3. Jelaskan teknik kemahiran bola baling yang berikut. **TP 2**

2.3.3 2.3.4 2.3.5

Menjaring

- Kemahiran yang dilakukan untuk mendapatkan mata.
- Menjaring dilakukan dengan cara menghantar bola dalam kawasan gol dan melepasi garisan gol.
- Menjaring boleh dilakukan dengan cara jaringan lantun, jaringan junam, jaringan sisi dan jaringan atas kepala.

Hantaran aras dada

- Kemahiran ini bertujuan untuk mengerakkan bola ke kawasan lawan dan seterusnya mendapatkan mata.
- Kemahiran menghantar aras dada dilakukan pada jarak dekat dengan menggunakan kedua-dua belah tangan.
- Hantaran ini lebih selamat serta lebih tepat sewaktu melakukan hantaran dalam membina serangan.

Mengacak

- Kemahiran ini bertujuan untuk mengelakkan diri daripada pemain lawan untuk mendapatkan mata.
- Kemahiran ini juga boleh mengelirukan pertahanan lawan ketika ingin mematahkan pergerakan pemain penyerang.

Mengadang

- Kemahiran ini bertujuan untuk memperlahankan gerakan menyerang pihak lawan.
- Kemahiran ini boleh digunakan dalam situasi mendapatkan bola jika berpeluang.

INFO

Kemahiran Asas Bola Baling

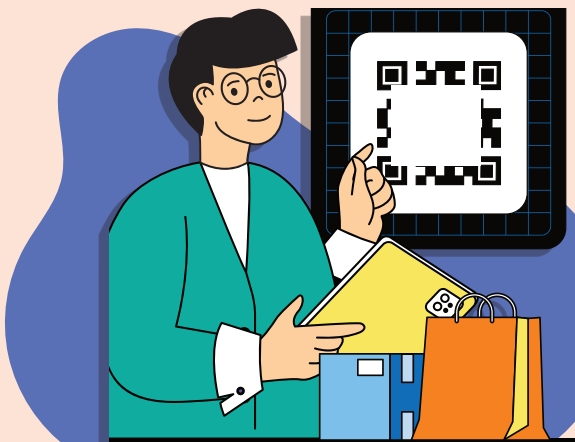
© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

13



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

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.

- Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.
- Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran hantaran dalam permainan bola baling.
 - Menggunakan sebelah tangan dominan untuk memukul balingan.
 - Digunakan untuk hantaran jarak dekat.

Apakah jenis kemahiran tersebut?

A Lombol kangkang
B Lombol tegak lalu
C Hambur dengan putaran 180°
D Hambur dengan putaran 360°

2. Mengapakah lutut difleksikan semasa mendarat dalam aktiviti menghambur?

A Menyerap daya
B Mengawal kelajuan
C Mendapatkan imbalan
D Menjadikan pergerakan

3. Pilih pergerakan ragam sudi dalam tarian inang mengikut urutan yang betul.

I Lakukan pergerakan setempat.
II Berundur semula dalam kirean yang sama.
III Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" – sudi.
IV Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" – sudi.

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

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.

- Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.
- Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran melombol.
 - Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
 - Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
 - Tangan melepasi peti lombol.
 - Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.

Apakah kemahiran tersebut?

A Lombol 90°
B Lombol sisi
C Lombol kangkang
D Lombol tegak lalu

Bahagian B
[20 markah]

1. Senaraikan jenis kemahiran melombol.

(a) Lombol kangkang
(b) Lombol tegak lalu
(c) Lombol sisi

2. Susun pergerakan ragam "I" dalam tarian inang mengikut urutan yang betul.

(a) Bergerak lurus ke hadapan dalam kirean 1 x 4. 2
(b) Berundur semula dalam kirean yang sama. 4
(c) Bergerak ke kanan atau ke kiri dalam kirean 1 x 4. 3
(d) Lakukan pergerakan setempat dalam kirean 1 x 4. 1

3. (a) Mengapakah kemahiran mengacah penting dalam permainan bola baling?

- Bertujuan untuk mencari ruang.
- Menggelak daripada pihak lawan untuk mendapatkan bola.
- Mengelirukan pihak lawan.

(b) Jelaskan perkaitan antara ketangkasan dengan larian kemahiran mengacah.

- Larian mengacah memerlukan perubahan tubuh badan dengan pantas.
- Pemindahan ke betak tepat dengan ketangkasan yang mengubah kedudukan badan dengan pantas.

Bahagian B
[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

1. Nyatakan jenis hantaran dalam permainan bola baling berdasarkan gambar di bawah.

(a) Hantaran atas bahu
(b) Hantaran bawah lengan
(c) Hantaran sisi
(d) Hantaran aras dada

2. Nyatakan teknik pegangan lembing yang betul berdasarkan gambar di bawah.

(a) Gaya Finnish
(b) Gaya Amerika
(c) Gaya Fork



Resos Digital Guru **ePelangi+**

Di platform **ePelangi+**, 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** ?

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.



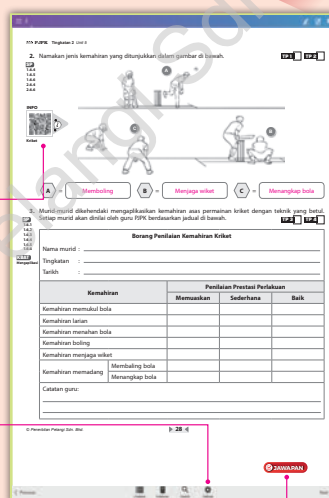
Halaman Contoh **EG-i**

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**.

ePelangi+

Bagaimanakah saya dapat mengakses semua bahan di **ePelangi+** ?



Alat sokongan lain:

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

Klik butang **JAWAPAN** untuk memaparkan atau menyembunyikan 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

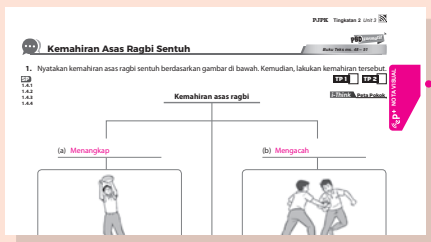
Klik bahan untuk dimuat turun, diedit atau dimainkan.



Contoh Halaman Edisi Guru dengan Cadangan Bahan Sokongan PdPc Ekstra

eP+ Nota Visual

Nota berwarna dalam bentuk grafik yang menarik

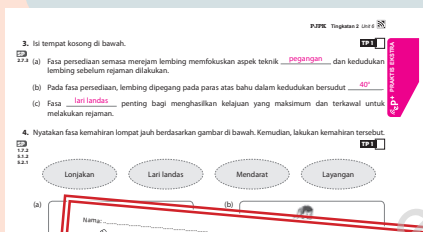


sebut TP 2 Peta Pokok

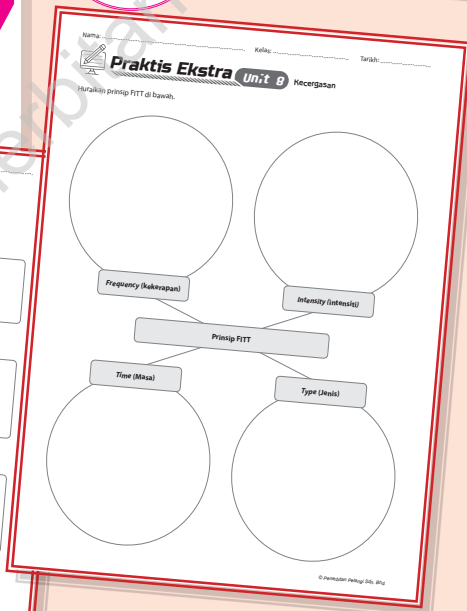


eP+ Praktis Ekstra

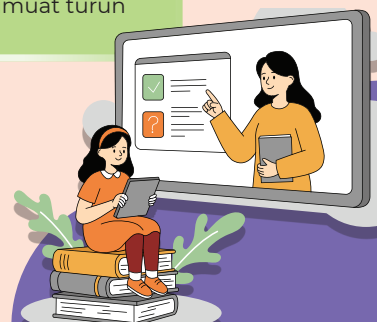
Praktis tambahan mengikut topik tertentu

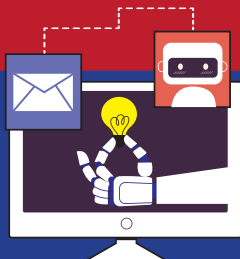


kedudukan 40°



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

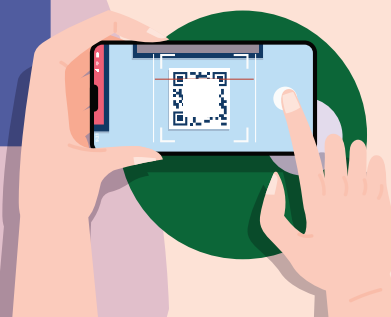


Praktis Ekstra



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    2
Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT

2

Pergerakan Berirama

6

- Nota Xpress 6

- PBD Formatif    7
Info Kuiz Nota / Praktis

UNIT

3

Permainan Kategori Serangan

11

3.1 Bola Baling 11

- Nota Xpress 11

- PBD Formatif    12
Info Video Nota / Praktis

3.2 Ragbi Sentuh 16

- Nota Xpress 16

- PBD Formatif    17
Info Kuiz Nota / Praktis

UNIT Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw)

20

- Nota Xpress 20

- PBD Formatif    21
Video Kuiz Nota / Praktis

UNIT

5

Permainan Kategori Memadang (Kriket)

26

- Nota Xpress 26

- PBD Formatif    27
Info Kuiz Nota / Praktis

UNIT

6

Olahraga Asas

31

- Nota Xpress 31

- PBD Formatif   32
Kuiz Nota / Praktis

UNIT

7

Rekreasi dan Kesenggangan

37

- Nota Xpress 37

- PBD Formatif   38
Kuiz Nota / Praktis

UNIT

8

Kecergasan

42

- Nota Xpress 42

- PBD Formatif   43
Kuiz Nota / Praktis

► PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT

1

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

49

- Nota Xpress 49

1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif

- PBD Formatif 51

2.0 Penyalahgunaan Bahan

- PBD Formatif   55
Info Nota / Praktis

3.0 Pengurusan Mental dan Emosi

- PBD Formatif 58

4.0 Kekeluargaan

- PBD Formatif 61

5.0 Perhubungan

- PBD Formatif 63

6.0 Penyakit

- PBD Formatif  65
Info

7.0 Keselamatan

- PBD Formatif  68
Kuiz

UNIT

2

Pemakanan

71

- Nota Xpress 71

- PBD Formatif   72
Kuiz Nota / Praktis

UNIT

3

Pertolongan Cemas

74

- Nota Xpress 74

- PBD Formatif   75
Kuiz Nota / Praktis

Pentaksiran Pertengahan Tahun

78

Pentaksiran Akhir Tahun

83

▶▶▶ JAWAPAN

<https://plus.pelangibooks.com/Resources/ExcelPBD/PJPKT2/Jawapan.pdf>



Rekod Pentaksiran Murid

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Tingkatan 2

Nama: _____

Tingkatan: _____

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 GIMNASTIK ASAS	1	Boleh meniru kemahiran hambur dengan tangan atau kaki, melakukan layangan dan putaran dengan pelbagai bentuk badan.	2		
	2	Boleh melakukan dan menyatakan cara melombol dan layangan serta melakukan pergerakan tersebut.	2, 3, 4		
	3	Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan yang digunakan semasa melakukan hambur dan melombol.	4		
	4	Boleh menyatakan dan mengaplikasikan daya lonjakan dan ketinggian lonjakan semasa melakukan hambur dan melombol serta layangan dan putaran dengan lakuan yang betul.	5		
	5	- Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan yang melibatkan layangan dan putaran dalam hambur dan melombol. - Boleh melakukan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.	5		
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan persembahan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal. - 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 inang yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar.	7, 8		
	2	- Boleh menyenarai pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan untuk mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. - Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, dan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan langkah tarian inang.	8		
	3	- Boleh mereka cipta rangkaian pergerakan kreatif. - Boleh mengingat dan mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan langkah tarian inang dan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.	9		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	4	Boleh melakukan tarian inang dan pergerakan kreatif dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar.	9		
	5	- Boleh merancang pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian inang dan pergerakan kreatif mengikut muzik yang didengar dan mempersembhkannya. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.	10		
	6	- Boleh menilai prestasi persembahan kumpulan sendiri dan kumpulan lain serta mencadangkan penambahbaikan persembahan tersebut. - Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal. - Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	10		
Tahap Penguasaan Unit 2 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

3 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.1 Bola Baling)	1	Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap, mengadang, dan mengacah.	12		
	2	- Boleh melakukan dan menyatakan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. - Boleh melakukan dan menyatakan faktor yang mempengaruhi kemahiran menangkap bola. - Boleh melakukan dan menyatakan tujuan kemahiran mengadang dan mengacah. - Boleh melakukan dan menyatakan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap, dan menjaring bola.	12, 13		
	3	- Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan. - Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pelbagai jenis kemahiran menghantar, menangkap, dan menjaring dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan kemahiran mengadang dan mengacah dalam situasi permainan.	14		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola pada pelbagai jarak dan kelajuan dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasikan kemahiran menghantar, menangkap, menjaring, mengadang, dan mengacah dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	14		
	5	- Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola baling dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dan bekerjasama merancang strategi dalam melakukan serangan dan bertahan semasa bermain.	15		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran bola baling dalam situasi permainan. - Boleh mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti serta mengamalkan semangat kesukanan dan permainan bersih dalam permainan.	15		
Tahap Penguasaan Unit 3.1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

3 PERMAINAN KATEGORI SERANGAN (3.2 Ragbi Sentuh)	1	- Boleh meniru dan melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, berlari, mengacah, dan <i>try</i>. - Boleh menyenaraikan bahagian-bahagian badan yang boleh disentuh dalam permainan ragbi sentuh.	17		
	2	- Boleh melakukan kemahiran menghantar, menangkap bola, mengacah, dan <i>try</i> dalam situasi permainan. - Boleh menyatakan lakuan menghantar, menangkap bola, dan <i>try</i>.	17, 18		
	3	- Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah, dan <i>try</i> dalam situasi permainan. - Boleh menyatakan kesesuaian menggunakan kemahiran berlari dan mengacah dengan jarak dalam situasi permainan.	19		
	4	- Boleh mengingat dan mengaplikasikan lakuan menghantar, menangkap bola, mengacah, dan <i>try</i> dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh menerangkan perkaitan antara penggunaan daya semasa menghantar bola dengan jarak dan kelajuan hantaran.	18, 19		
	5	- Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran asas ragbi sentuh dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain ragbi sentuh.	19		
	6	- Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran ragbi sentuh dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dan bekerjasama semasa membuat justifikasi terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam kumpulan. - Boleh bermain ragbi sentuh sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	19		
Tahap Penguasaan Unit 3.2 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 PERMAINAN KATEGORI JARING (Sepak Takraw)	1	- Boleh meniru dan melakukan kemahiran melakukan servis sepak sila dan servis kuda. - Boleh meniru dan melakukan kemahiran menimang dalam permainan sepak takraw.	21, 22		
	2	- Boleh melakukan dan menyatakan tempat kontak bola semasa servis sepak sila dan servis kuda. - Boleh melakukan dan menyatakan lakuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, dan kepala. - Boleh melakukan dan mengenal pasti kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dalam situasi permainan.	22, 23		
	3	- Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda. - Boleh mengingat semula dan mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis dengan menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	23, 24		
	4	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan tempat kontak bola yang sesuai semasa servis sepak sila dan servis kuda dengan lakuan yang betul. - Boleh mengaplikasikan pengetahuan serap daya semasa menerima servis menggunakan bahagian kaki, paha, atau kepala dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan yang sesuai dengan lakuan yang betul berdasarkan situasi permainan.	24		
	5	- Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa servis, menyerang, dan bertahan dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara dan bekerjasama dalam merancang dan melaksanakan strategi semasa bermain.	25		
	6	- Boleh menilai keberkesanan strategi servis, menyerang dan bertahan yang telah digunakan serta membuat penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain sepak takraw. - Boleh bermain sepak takraw sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	25		
Tahap Penguasaan Unit 4 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
5 PERMAINAN KATEGORI MEMADANG (Kriket)	1	- Boleh memukul bola dan menahan bola dalam situasi permainan. - Boleh membaling, menangkap bola, dan boling dalam situasi permainan. - Boleh mengenal pasti lakuan membaling dan menangkap bola yang sesuai dalam situasi permainan.	27, 28		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	2	- Boleh melakukan kemahiran larian antara wicket, menjaga wicket, memukul, dan menahan bola dalam permainan kriket. - Boleh menerangkan serapan daya semasa melakukan kemahiran menahan bola. - Boleh menyatakan posisi yang sesuai menjaga wicket dan kepentingan kelajuan semasa berlari antara wicket.	27, 28, 29		
	3	- Boleh mengaplikasikan konsep pemindahan daya semasa memukul dan menahan bola dalam situasi permainan. - Boleh mengaplikasikan ketinggian sudut pelepasan bola semasa boling dalam situasi permainan.	28, 29		
	4	Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pemindahan daya, ketinggian sudut pelepasan bola, kelajuan larian antara wicket dan serapan daya semasa melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	28		
	5	- Boleh merancang strategi untuk memukul bagi mendapatkan larian dan strategi membalik bagi menghalang pemukul mendapatkan larian dalam situasi permainan. - Boleh bermain permainan kecil kriket dengan mengaplikasikan strategi yang telah dirancang dengan lakuan yang betul. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain permainan kriket.	30		
	6	- Boleh menilai keberkesanan strategi untuk mendapatkan larian dan menghalang pasukan lawan mendapat larian serta penambahbaikan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran kriket dalam situasi permainan. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa mendapatkan pandangan ahli kumpulan terhadap keberkesanan strategi kumpulan. - Boleh bermain kriket sebagai amalan gaya hidup sihat untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	30		
Tahap Penguasaan Unit 5 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

6 OLAHRAGA ASAS	1	Boleh meniru perlakuan lumba jalan kaki, lompat jauh, dan rejam lembing.	32, 33		
	2	- Boleh melakukan dan menyatakan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. - Boleh melakukan dan menerangkan kesan rotasi pinggul terhadap jarak langkah semasa lumba jalan kaki. - Boleh melakukan dan menerangkan perkaitan antara kelajuan larian landas dengan jarak lompatan semasa lompat jauh. - Boleh melakukan dan menerangkan kesan daya menapak ketika lonjakan terhadap sudut lonjakan semasa lompat jauh. - Boleh melakukan dan menyatakan kesan kelajuan dan sudut pelepasan lembing terhadap jarak rejaman.	34, 35		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	3	- Boleh mengenal pasti lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki. - Boleh mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki. - Boleh mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh. - Boleh mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh. - Boleh mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh.	34, 35		
	4	- Boleh menerangkan dan mengaplikasikan rotasi pinggul untuk menghasilkan jarak langkah yang lebih panjang semasa lumba jalan kaki dengan lakuan yang betul. - Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan larian landas untuk mencapai jarak lompatan yang lebih jauh semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. - Boleh menerangkan dan mengaplikasikan daya menapak yang sesuai ketika lonjakan untuk menghasilkan sudut lonjakan optimum semasa lompat jauh dengan lakuan yang betul. - Boleh menerangkan dan mengaplikasikan kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk mencapai jarak rejaman yang lebih jauh dengan lakuan yang betul.	36		
	5	- Boleh merancang kelajuan larian landas untuk meningkatkan jarak lompatan secara tekal semasa lompat jauh. - Boleh merancang kelajuan dan sudut pelepasan optimum untuk meningkatkan jarak rejaman secara tekal. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti olahraga asas.	35, 36		
	6	- Boleh membuat penambahbaikan ke atas kelajuan lari landas semasa lompat jauh dan meningkatkan jarak rejaman. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas. - Boleh melakukan aktiviti kemahiran olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	36		
Tahap Penguasaan Unit 6 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					
7 REKREASI DAN KESENGGANGAN	1	- Boleh membuat simpulan dan ikatan berdasarkan tunjuk cara atau pelbagai media. - Boleh mengenal pasti peralatan yang boleh digunakan untuk membuat gajet. - Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki.	38, 39		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	2	- Boleh membuat pelbagai simpulan dan ikatan yang sesuai untuk mendirikan khemah gajet. - Boleh mengetahui cara bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki serta bermain dalam kumpulan kecil.	38, 39		
	3	- Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan simpulan dan ikatan untuk berdiri khemah dan gajet. - Boleh bermain permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.	39, 40		
	4	- Boleh mengaplikasikan kemahiran simpulan dan ikatan yang betul untuk membina khemah dan gajet. - Boleh mengaplikasikan strategi untuk menang dalam permainan Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki mengikut peraturan yang dibenarkan.	39, 40, 41		
	5	- Boleh mereka cipta khemah dengan menggunakan bahan yang terdapat di persekitaran atau kitar semula dan menggunakan simpulan dan ikatan yang sesuai. - Boleh membina pelbagai gajet yang sesuai untuk perkhemahan. - Boleh mereka cipta permainan baharu berdasarkan kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Jengkek Ligan dan Bola Tuju Kaki. - Boleh menunjukkan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.	41		
	6	- Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap gajet dan khemah yang telah direka cipta. - Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap permainan yang telah direka. - Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. - Boleh menggunakan kemahiran rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	41		
Tahap Penguasaan Unit 7 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

8 KECERGASAN	1	- Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri. - Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan melalui regangan PNF dan daya tahan otot. - Boleh mengenal pasti otot trisep, abdominal dan gastroknemius pada badan sendiri.	43, 46		
	2	- Boleh melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik dan boleh menyatakan maksud kadar nadi maksimum, kadar nadi rehat dan peratus intensiti dalam rumus Karvonen. - Boleh melakukan dan boleh menyatakan kekerapan dan jangka masa yang sesuai untuk senaman PNF. - Boleh melakukan senaman untuk meningkatkan daya tahan otot dan menjelaskan kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian. - Boleh menanda titik cubitan pada otot trisep, abdominal, dan gastroknemius untuk mengukur peratus lemak badan.	43, 45, 46		

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(X) BELUM MENGUASAI
	3	- Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik, regangan PNF dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT. - Boleh menghitung kadar nadi latihan pada intensiti 65% dan 85% berdasarkan rumus Karvonen. - Boleh menghitung peratus lemak badan berdasarkan 3 titik cubitan. - Boleh mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.	43, 44, 45		
	4	- Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan mengira kadar nadi latihan diri sendiri dengan menggunakan rumus Karvonen. - Boleh melakukan senaman daya tahan otot antara 30 – 60 saat. - Boleh membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan Jadual Peratus Lemak Badan. - Boleh melakukan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.	46, 47, 48		
	5	- Boleh merancang senaman kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT untuk diri sendiri. - Boleh membandingkan skor ujian SEGAK bagi diri sendiri dengan keputusan keseluruhan SEGAK untuk mendapatkan status kecergasan. - Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal.	47, 48		
	6	- Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti kecergasan fizikal yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan. - Boleh merancang dan melakukan tindakan susulan berdasarkan keputusan SEGAK. - Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	47, 48		
Tahap Penguasaan Unit 8 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

PENDIDIKAN KESIHATAN					
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Kesihatan Diri dan Reproduksi) (a) Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif	1	Menyatakan maksud identiti seksual dan orientasi seksual.	51		
	2	Menjelaskan jenis orientasi seksual.	51		
	3	Menjelaskan dengan contoh keclaruan identiti seksual dan keclaruan orientasi seksual.	52		
	4	Membezakan maksud identiti seksual dengan orientasi seksual.	52		
	5	Merumuskan pandangan agama dan budaya masyarakat Malaysia terhadap keclaruan identiti seksual dan keclaruan orientasi seksual.	52		
	6	Menulis secara kreatif cara untuk menangani keclaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat.	52		
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) (Kesihatan Diri dan Reproduksi) (b) Kemahiran menangani pengaruh dalam serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif	1	• Menyatakan maksud kehormatan diri.	53		
	2	• Menjelaskan kepentingan menjaga kehormatan diri.	53		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	53		
	4	• Menganalisis langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kehormatan diri dari aspek kebersihan, keselamatan dan kesihatan.	54		
	5	• Merumuskan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.	54		
	6	• Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kehormatan diri secara kritis dan kreatif.	54		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Penyalahgunaan Bahan)	1	• Memberi contoh risiko penyalahgunaan bahan.	55		
	2	• Menghubungkan risiko penyalahgunaan bahan dalam kehidupan harian.	55		
	3	• Mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani penyalahgunaan bahan.	56		
	4	• Memilih tindakan yang sesuai untuk tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.	56, 57		
	5	• Meramalkan risiko penyalahgunaan bahan kepada diri.	56, 57		
	6	• Menjana idea cara mengelakkan diri daripada terlibat dalam penyalahgunaan bahan.	57		
Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐					

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Pengurusan Mental dan Emosi)	1	• Menyenaraikan contoh situasi konflik dan situasi stres.	58		
	2	• Menerangkan kesan konflik dan kesan stres.	58		
	3	• Menjelaskan dengan contoh faedah mengurus konflik dan mengurus stres.	59		
	4	• Menganalisis konflik dan stres yang mempengaruhi kesihatan diri dan keluarga dalam kehidupan harian.	59		
	5	• Meramalkan kesan sekiranya tidak mengurus konflik dan stres dalam kehidupan harian.	60		
	6	• Menjana idea yang boleh menangani konflik dan stres dalam kehidupan harian.	60		
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) (Kekeluargaan)	1	• Menyatakan maksud jurang generasi.	61		
	2	• Membincangkan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	61		
	3	• Menjelaskan dengan contoh kepentingan merapatkan jurang generasi.	62		
	4	• Membanding beza jurang generasi dalam keluarga.	62		
	5	• Mengesyorkan cara untuk merapatkan jurang generasi.	62		
	6	• Merancang dan menjalankan projek mini berkaitan cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.	62		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Perhubungan)	1	• Memberi contoh nilai dalam perhubungan yang sihat.	63		
	2	• Menerangkan batas perhubungan yang sihat.	63		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	64		
	4	• Menganalisis cara mengekalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat.	64		
	5	• Merumuskan kebaikan mengamalkan nilai dan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.	64		
	6	• Menjana idea cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.	64		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (Penyakit)	1	• Menjelaskan penyakit tidak berjangkit.	65		
	2	• Memberi contoh risiko penyakit tidak berjangkit.	65, 66		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara mencegah penyakit tidak berjangkit.	66		
	4	• Memilih cara mengurus diri jika menghidap penyakit tidak berjangkit.	66		
	5	• Membuat kesimpulan tentang akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat kepada diri sendiri dan keluarga.	67		
	6	• Merancang dan menghasilkan pelan amalan gaya hidup sihat untuk mencegah penyakit tidak berjangkit secara kritis dan kreatif.	67		

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) (Keselamatan)	1	• Menyatakan maksud gangguan seksual dan penderaan seksual.	68		
	2	• Menjelaskan contoh gangguan seksual dan penderaan seksual.	68		
	3	• Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.	69		
	4	• Menganalisis pelbagai gangguan seksual.	69		
	5	• Membahaskan cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.	69, 70		
	6	• Menyebarkan maklumat cara mengelak diri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual secara kritis dan kreatif.	70		

Tahap Penguasaan Unit 1

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

2 PEMAKANAN	1	• Menyatakan maksud keselamatan makanan dan kualiti makanan.	72		
	2	• Menerangkan cara mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	72		
	3	• Menjelaskan dengan contoh cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.	72		
	4	• Menganalisis cara penyimpanan bagi mengekalkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
	5	• Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makanan berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		
	6	• Merancang dan menjalankan kempen berkaitan keselamatan makanan dan kualiti makanan.	73		

Tahap Penguasaan Unit 2

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

3 PERTOLONGAN CEMAS	1	• Menyatakan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	75		
	2	• Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.	75		
	3	• Menunjuk cara langkah-langkah prosedur T.O.T.A.P.S.	75, 76		
	4	• Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk T.O.T.A.P.S.	77		
	5	• Membuat keputusan tindakan yang diambil semasa melakukan prosedur T.O.T.A.P.S.	77		
	6	• Menyebar luas maklumat tentang situasi kecemasan yang memerlukan prosedur T.O.T.A.P.S. secara kritis dan kreatif.	77		

Tahap Penguasaan Unit 3

TP 1 ☐

TP 2 ☐

TP 3 ☐

TP 4 ☐

TP 5 ☐

TP 6 ☐

UNIT

1

Gimnastik Asas

**Kemahiran Menghambur**

1. Kemahiran memindahkan anggota badan dari satu aras ke aras yang lebih tinggi ataupun ke ruang yang lain.
2. Perlakuan ini memerlukan anjakan badan serta kekuatan otot kaki dalam menghasilkan tolakan ke ruang atau ketinggian yang ingin dicapai oleh murid.
3. Pergerakan dalam kemahiran menghambur:
 - (a) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
 - (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
 - (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
 - (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
 - (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
 - (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (b) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.
 - (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
 - (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
 - (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
 - (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.
 - (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (c) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.
 - (i) Berlari dengan kelajuan terkawal.
 - (ii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
 - (iii) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
 - (iv) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.

- (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

Kemahiran Melombol

1. Menggunakan alatan seperti peti lombol, meja atau peralatan lain yang sesuai dalam membuat aktiviti memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain.
2. Murid harus menggunakan kekuatan tangan dan kaki dalam membuat apungan badan sewaktu melakukan aktiviti.
3. Tiga kategori dalam kemahiran melombol:
 - (a) Lombol kangkang
 - (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
 - (ii) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.
 - (iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
 - (iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (b) Lombol tegak lalu
 - (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
 - (ii) Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol di antara dua tangan.
 - (iii) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
 - (iv) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
 - (c) Lombol sisi
 - (i) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
 - (ii) Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
 - (iii) Tangan melepasi peti lombol.
 - (iv) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
 - (v) Fleksi lutut semasa mendarat dan luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

Kemahiran Hambur dan Melombol

2P+ NOTA VISUAL

1. Berdasarkan gambar di bawah, nyatakan kemahiran yang betul dan lakukan kemahiran tersebut di hadapan rakan dan guru.

SP
1.1.1
1.1.2

TP 1

TP 2

Lombol kangkang

Lombol sisi

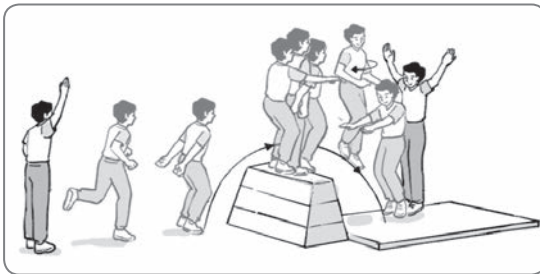
Lombol tegak lalu

Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°

Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

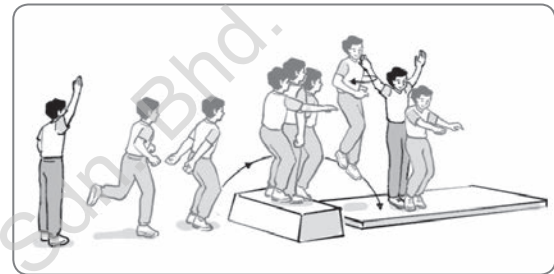
Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

(a)



Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°

(b)



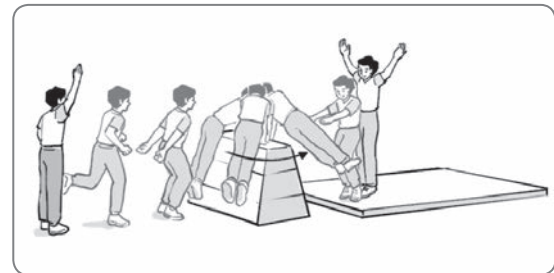
Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

(c)



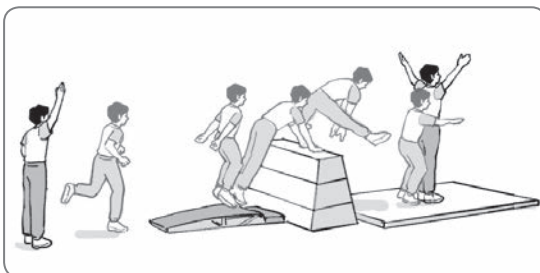
Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

(d)



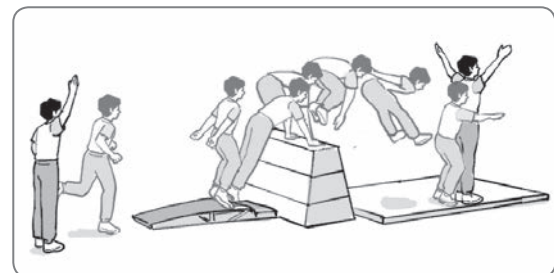
Lombol sisi

(e)



Lombol kangkang

(f)



Lombol tegak lalu

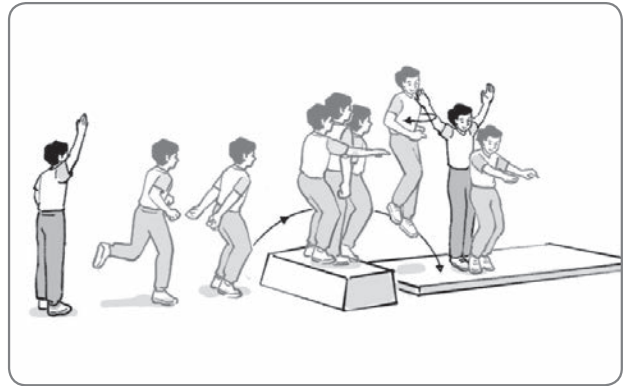
2. Terangkan teknik untuk melakukan kemahiran berikut dengan betul.

SP

1.1.1
1.1.2
2.1.1
2.1.2

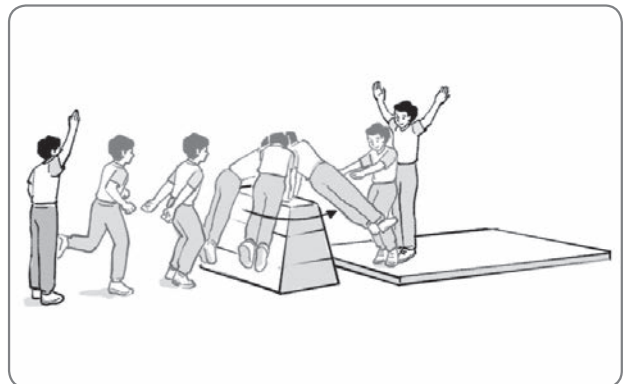
Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°

- Berdiri dalam keadaan sedia.
- Berlari dengan kelajuan terkawal.
- Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
- Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan tangan ke atas.



Lombol sisi

- Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.
- Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- Tangan melepasi peti lombol.
- Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.



VIDEO



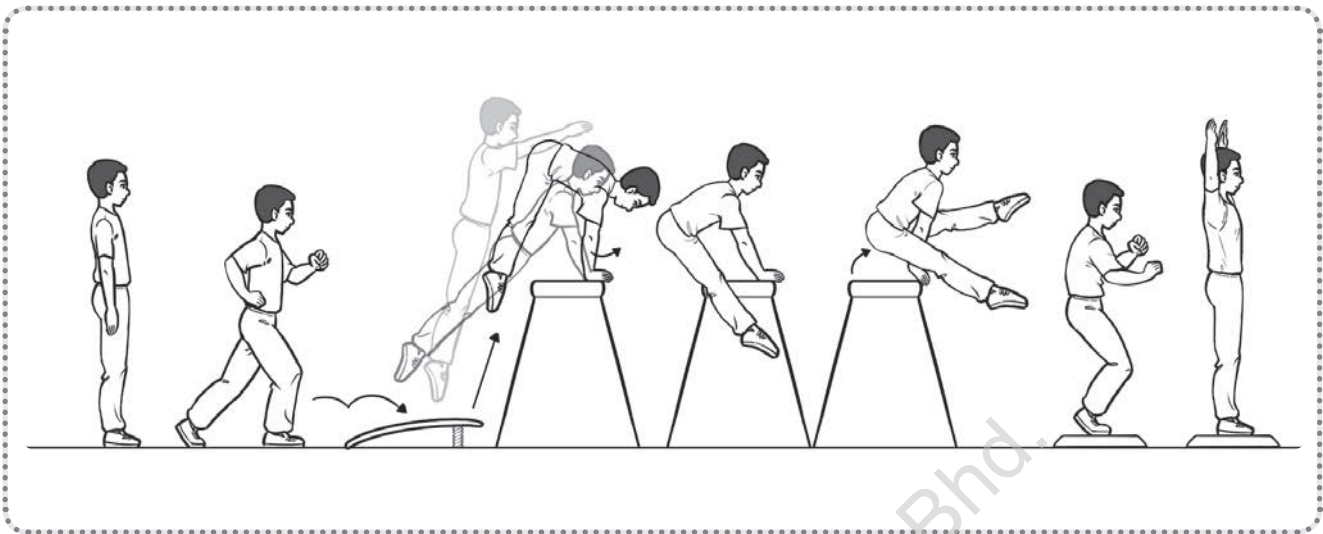
Gimnastik Asas

3. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran melombol.

TP 2

TP 3

SP
1.1.2
2.1.2



Lakukan kemahiran seperti dalam gambar tersebut. Kemudian, susun pergerakan yang terlibat mengikut urutan yang betul.

(a) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.

3

(b) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.

2

(c) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.

1

(d) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.

5

(e) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.

4

(f) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.

7

(g) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

6



4. Lakukan aktiviti di bawah.

TP 4

TP 5

SP
1.1.3
2.1.3
5.2.2
5.4.1

Aktiviti PAK-21



Persembahan

- Bahagikan murid-murid kepada beberapa kumpulan.
- Rangka satu persembahan rangkaian pergerakan yang melibatkan kemahiran menghambur dan melombol menggunakan peti lombol.
- Gabungkan sekurang-kurangnya empat kemahiran.
- Persembahkan ciptaan kumpulan anda di hadapan rakan dan guru.

PRAKTIS EKSTRA

5. Berdasarkan aktiviti pada soalan 4, kenal pasti kemahiran yang digunakan oleh kumpulan lain menggunakan borang penilaian di bawah.

TP 6

SP
1.1.3
2.1.3
5.3.1
5.3.2

KBAT
Menilai

Borang Penilaian Kemahiran Menghambur dan Melombol

Nama kumpulan	:		
Tingkatan	:		
Tarikh	:		
Bil. rangkaian pergerakan	:		
Kemahiran yang digunakan	:	☐ Menghambur	☐ Melombol
Bil. kemahiran menghambur	:		
Bil. kemahiran melombol	:		
Ulasan keseluruhan	:		
	:		
	:		
Cadangan	:		
	:		
	:		

KUIZ
GAMIFIKASI



Unit 1

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

UNIT 2

Pemakanan



1. Pemakanan boleh didefinisikan sebagai satu bidang sains yang berkaitan dengan pembekalan, pengambilan dan penggunaan makanan oleh sesuatu organisma.
2. Pemakanan sihat pula merupakan proses pengambilan makanan yang berkualiti untuk menjaga kesihatan dan menjauhi penyakit.
3. Keselamatan makanan merujuk makanan yang bersih dan bebas daripada kuman berbahaya, racun, toksin dan bahan buangan yang lain.
4. Makanan yang selamat akan dikendalikan, disediakan dan disimpan dengan cara yang selamat untuk mengelakkan pencemaran makanan dan mencegah penyakit bawaan makanan.
5. Lima proses pengendalian makanan ialah:
 - (a) Memilih
 - (b) Menyimpan
 - (c) Menyedia
 - (d) Memasak
 - (e) Menghidang
6. Kualiti makanan merujuk makanan yang bersih, mempunyai tahap kesegaran yang tinggi, dan nutrien yang dapat memberikan kesan positif terhadap kesihatan pengguna.
7. Sebagai pengguna, kita seharusnya mengetahui dan bijak memilih makanan yang berkualiti.
8. Berikut merupakan cara memilih makanan atau minuman selamat:

Melihat keadaan luar bungkusan

Elakkan daripada membeli makanan atau minuman di dalam bungkusan yang telah koyak, kembung, bocor, pecah, kemik, retak, karat atau penutup terbuka dan bungkusan yang telah berubah warna.

Tempat penyimpanan yang sesuai

Jangan letak makanan atau minuman di tempat yang panas atau terdedah kepada cahaya.

Gunakan deria

Lihat, bau dan rasa dahulu makanan atau minuman yang diambil.

Baca tarikh luput

Jangan membeli makanan dan minuman yang tarikhnya telah luput.

9. Cara yang selamat untuk membeli makanan di dalam tin:
 - (a) Tarikh tidak luput.
 - (b) Mempunyai logo halal.
 - (c) Tin tidak kemik.
 - (d) Pembungkusan masih elok.
 - (e) Meneliti maklumat pada label makanan.
10. Cara penyimpanan makanan yang sihat:
 - (a) Makanan dan minuman yang mudah rosak disimpan di dalam peti sejuk.
 - (b) Makanan yang telah dimasak tidak terdedah melebihi empat jam pada suhu bilik.
 - (c) Menyimpan makanan dan minuman pada suhu di bawah 4°C jika telah dibuka.
 - (d) Makanan yang mentah tidak diletakkan dan dibiarkan di atas lantai.



Keselamatan Makanan dan Kualiti Makanan

1. Berikan definisi yang berkaitan dengan pemakanan di bawah:

TP 1

SP
8.1.1

(a) **Keselamatan makanan**

Keselamatan makanan bermaksud makanan yang bersih dan bebas daripada bahan yang boleh mengancam kesihatan seperti kuman dan racun.

(b) **Kualiti makanan**

Kualiti makanan bermaksud makanan yang mampu memberikan kesan yang baik kepada pengguna seperti makanan yang bersih, segar dan mempunyai nutrien.

2. Jelaskan cara-cara untuk mengekalkan tahap makanan yang selamat dan berkualiti.

TP 2

SP
8.1.1

• Elakkan daripada menyimpan makanan di tempat yang panas atau terdedah kepada persekitaran.

KBAT
Menganalisis

• Simpan makanan yang mudah rosak di dalam peti sejuk.

• Elakkan daripada membeli makanan di dalam bungkusan yang telah koyak, kembung, pecah atau kemik.

• Menggunakan bahan mentah yang segar untuk memasak.

• Membasuh makanan atau sayuran terlebih dahulu.

3. Apakah panduan yang perlu diutamakan dalam memilih makanan yang selamat dan berkualiti bagi memastikan kita tidak mengalami keracunan makanan?

SP
8.1.2

TP 3

(a) Elakkan daripada membeli makanan di dalam bungkusan yang rosak atau kemik.

(b) Elakkan daripada memakan makanan yang terdedah kepada cahaya dan persekitaran.

(c) Lihat, bau dan rasa dahulu makanan atau minuman semasa memilih.

(d) Baca tarikh luput.

PENTAKSIRAN PERTENGAHAN TAHUN

Skor

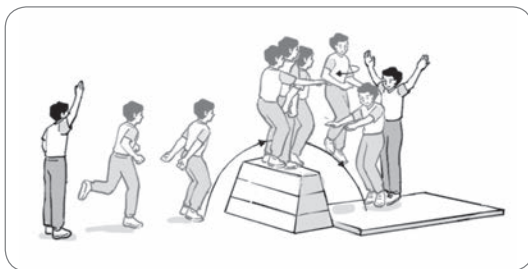
/100

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 di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.



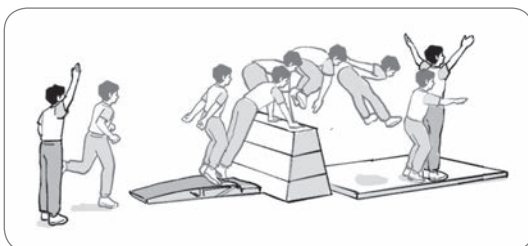
Apakah kemahiran tersebut?

- A** Melompat **C** Melangkah
B Melombol **D** Menghambur

2. Apakah peralatan yang digunakan dalam gimnastik asas?

- I Pagar III Peti lombol
II Bangku IV Papan anjal
A I dan II **C** II dan III
B I dan IV **D** III dan IV

3. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.



Apakah lakuan kemahiran tersebut?

- A** Lombol tegak lalu **C** Lombol putaran
B Lombol kangkang **D** Lombol sisi

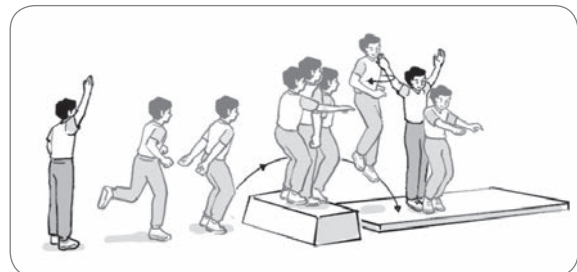
4. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran melombol.

- Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- Tangan melepasi peti lombol.
- Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.

Apakah kemahiran tersebut?

- A** Lombol 90°
B Lombol sisi
C Lombol kangkang
D Lombol tegak laku

5. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran menghambur di udara sambil membuat putaran



- A** 45° **C** 180°
B 90° **D** 360°

6. Apakah maksud pergerakan lokomotor?

- A** Pergerakan setempat
B Aktiviti yang menggunakan basikal
C Pergerakan kawad dalam kumpulan
D Pergerakan asas seperti berjalan, berlari atau melompat

7. Apakah tempo pergerakan sederhana bagi tarian inang?

- A 1×4 C 3×4
B 2×4 D 4×4

8. Antara berikut, yang manakah kemahiran bukan lokomotor yang terdapat dalam tarian inang?

- I Gerakan setempat
 II Tangan melenggang
 III Gerakan membentuk huruf "C"
 IV Gerakan membentuk huruf "L"
A I dan II C II dan III
 B I dan IV D III dan IV

9. Antara berikut, yang manakah aktiviti dalam pergerakan kreatif?

- I Jalak galak
 II Tepuk jalak
 III Tepuk katak
 IV Lompat jalak
A I, II dan III C I, III dan IV
B I, II dan IV D II, III dan IV

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

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

11. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran dalam permainan bola baling.



Apakah kemahiran tersebut?

- A Menjaring C Mengelecek
B Mengadang D Mengumpan

12. Maklumat di bawah berkaitan dengan hantaran dalam permainan bola baling.

Menggunakan kedua-dua belah tangan untuk hantaran jarak dekat.

Apakah jenis hantaran tersebut?

- A Hantaran lantun
B Hantaran aras dada
 C Hantaran atas bahu
 D Hantaran bawah lengan

13. Apakah kemahiran yang dapat mengelirukan pihak lawan dalam permainan bola baling?

- A Menjaring C Mengadang
B Mengacah D Menghantar

14. Apakah tujuan melakukan *follow through* (ikut lajak) selepas membuat balingan?

- A Mengacah pihak lawan
 B Menambah kelajuan bola
 C Menambah fokus ketika balingan
D Memastikan bola berada pada arah yang dikehendaki

15. Antara berikut, yang manakah kemahiran dalam permainan ragbi sentuh?

- I Mengacah III Menangkap
 II Menjaring IV Menghantar
A I, II dan III **C** I, III dan IV
 B I, II dan IV D II, III dan IV

16. Apakah yang dimaksudkan dengan 'try' dalam permainan ragbi?

- A** Lakuan untuk mendapatkan mata
 B Menembusi benteng pasukan lawan yang paling hampir
 C Memberikan fokus pada bola yang diterima untuk ditangkap
 D Menghantar bola dalam keadaan sempurna dan tepat kepada rakan

17. Apakah kaedah yang boleh digunakan semasa melakukan kemahiran try?

- I Dive III Touch down
 II Bounce try IV Follow through
A I, II dan III C I, III dan IV
 B I, II dan IV D II, III dan IV

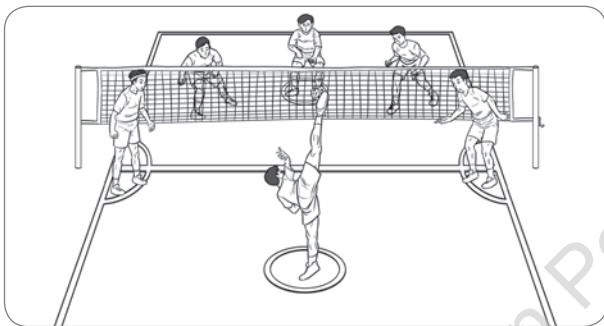
18. Apakah aspek keselamatan yang perlu diberikan penekanan semasa bermain ragbi sentuh?

- I Sihat tubuh badan
 - II Pakaian yang sesuai
 - III Kawasan yang sesuai
 - IV Penggunaan kasut spike
- A** I, II dan III **C** I, III dan IV
B I, II dan IV **D** II, III dan IV

19. Berapakah ukuran gelanggang bagi permainan ragbi sentuh?

- A** 50 meter × 50 meter
- B** 50 meter × 70 meter
- C** 70 meter × 70 meter
- D** 70 meter × 90 meter

20. Gambar di bawah menunjukkan servis sepak kuda.



Antara berikut, yang manakah mekanik lakuan servis tersebut?

- I Fokus pada bola
 - II Berdiri dalam keadaan sedia
 - III Kontak bola menggunakan kekura kaki
 - IV Kontak bola menggunakan dalam kaki
- A** I, II dan III **C** I, III dan IV
B I, II dan IV **D** II, III dan IV

21. Apakah strategi bagi kemahiran sepak takraw berikut?

- Melibas
- Menanduk

- A** Membuat servis
- B** Mengumpan
- C** Menyerang
- D** Bertahan

22. Apakah maksud orientasi seksual?

- A** Melihat dirinya sebagai lelaki atau perempuan
- B** Tarikan seksual terhadap pasangan yang sama
- C** Tarikan seksual terhadap pasangan yang berlainan jantina
- D** Tarikan seksual atau emosional kepada individu yang berlainan jantina, sesama jantina atau kedua-duanya

23. Pilih pernyataan yang **benar** tentang biseksual.

- A** Identiti personal seseorang
- B** Hubungan seksual tanpa perkahwinan
- C** Tarikan seksual terhadap sesama jantina
- D** Tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina

24. Antara berikut, yang manakah kepentingan menjaga kehormatan diri?

- I Akan disanjung dan dihormati oleh orang lain
 - II Mampu mencapai kejayaan yang cemerlang dan berterusan
 - III Tidak mudah terpengaruh dengan amalan atau gejala negatif
 - IV Mudah berkongsi barangan peribadi seperti tuala dan berus gigi dengan orang lain
- A** I, II dan III **C** I, III dan IV
B I, II dan IV **D** II, III dan IV

25. Apakah yang dimaksudkan dengan penyalahgunaan bahan?

- A** Mengambil bahan terlarang dalam kekerapan yang tinggi
- B** Mengambil bahan yang memudaratkan dalam kuantiti yang banyak
- C** Mengambil bahan terlarang atau ubat-ubatan bukan untuk tujuan perubatan
- D** Mengambil bahan terlarang sehingga menyebabkan khayal dan hilang pertimbangan

26. Antara berikut, yang manakah penyalahgunaan bahan yang boleh menyebabkan ketagihan?

- I Dadah
 - II Arak
 - III Gam
 - IV Judi
- A** I, II dan III **C** I, III dan IV
B I, II dan IV **D** II, III dan IV



27. Antara berikut, yang manakah kesan konflik dan stres terhadap kesihatan diri?

- I Cepat marah dan kecewa
- II Iri hati antara adik-beradik
- III Bersemangat yang berpanjangan
- IV Sering berimajinasi tentang perkara buruk

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

28. Apakah cara untuk menangani konflik dan stres?

- A Sengaja mencederakan diri
- B Terlibat dengan penyalahgunaan dadah
- C Mengambil ubat tanpa preskripsi doktor
- D Sentiasa bersenam dan mengamalkan cara hidup sihat**

29. Apakah kepentingan merapatkan jurang generasi?

- I Memudahkan komunikasi
- II Mewujudkan keluarga bahagia
- III Mengekalkan hubungan yang baik
- IV Menjadikan individu lebih mementingkan diri

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

30. Apakah faktor-faktor wujudnya jurang generasi?

- I Jarak umur
- II Tatasusila
- III Taraf hidup
- IV Latar belakang kehidupan

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

Bahagian B [20 markah]

1. Senaraikan jenis kemahiran melombol.

(a) **Lombol kangkang**

(b) **Lombol tegak lalu**

(c) **Lombol sisi**

[3 markah]

2. Susun pergerakan ragam "L" dalam tarian inang mengikut urutan yang betul.

(a) Bergerak lurus ke hadapan dalam kiraan 1 × 4.

2

(b) Berundur semula dalam kiraan yang sama.

4

(c) Bergerak ke kanan atau ke kiri dalam kiraan 1 × 4.

3

(d) Lakukan pergerakan setempat dalam kiraan 1 × 4.

1

[4 markah]

3. (a) Mengapakah kemahiran mengacah penting dalam permainan bola baling?

- Bertujuan untuk mencari ruang.
- Mengelirukan pihak lawan.
- Untuk menjaringkan gol.

[2 markah]

(b) Jelaskan perkaitan antara ketangkasan dengan lakuan kemahiran mengacah.

- Lakuan mengacah memerlukan perubahan tubuh badan dengan pantas.
- Perubahan ini berkait rapat dengan ketangkasan yang mengubah kedudukan badan dengan pantas.

[2 markah]

4. (a) Jelaskan orientasi seksual yang berikut:

(i) Heteroseksual

Tarikan seksual terhadap pasangan yang berlainan jantina.

[1 markah]

(ii) Homoseksual

Tarikan seksual terhadap jantina yang sama.

[1 markah]

(b) Jelaskan cara menangani isu kecelaruan identiti seksual dalam kalangan remaja.

- Berpegang teguh kepada ajaran agama.
- Mengelakkan cara hidup yang tidak baik.
- Menjauhi rakan-rakan yang tidak berakhlak.
- Ibu bapa mendidik serta memberikan nasihat dan bimbingan kepada anak-anak.

(Terima jawapan murid yang sesuai)

[3 markah]

5. Jelaskan faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan dadah.

- Sihat dari segi mental dan emosi.
- Penampilan diri lebih kemas dan menarik.
- Prestasi akademik akan lebih baik.
- Mengelakkan diri daripada melanggar undang-undang yang mungkin menyebabkan akan dipenjarakan.

(Terima jawapan murid yang sesuai)

[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. Gambar di bawah menunjukkan kemahiran gimnastik asas.



Apakah jenis kemahiran tersebut?

- A** Lombol kangkang
 - B** Lombol tegak lalu
 - C** Hambur dengan putaran 180°
 - D** Hambur dengan putaran 360°
2. Mengapakah lutut difleksikan semasa mendarat dalam aktiviti menghambur?
- A** Menyerap daya
 - B** Mengawal kelajuan
 - C** Mendapatkan imbalan
 - D** Mengehadkan pergerakan
3. Pilih pergerakan ragam sudi dalam tarian inang mengikut urutan yang betul.
- I Lakukan pergerakan setempat.
 - II Berundur semula dalam kiraan yang sama.
 - III Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" – sudi.
 - IV Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" – sudi.
- A** I, III, II, IV
 - B** I, IV, III, II
 - C** III, I, IV, II
 - D** III, IV, I, II

4. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran hantaran dalam permainan bola baling.

- Menggunakan sebelah tangan dominan untuk membuat balingan.
- Digunakan untuk hantaran jarak dekat.

Apakah jenis hantaran tersebut?

- A** Hantaran atas kepala
- B** Hantaran atas bahu
- C** Hantaran aras dada
- D** Hantaran bawah lengan

5. Maklumat di bawah berkaitan dengan kemahiran dalam permainan bola baling.

- Pergerakan mengelirukan pihak lawan.
- Pergerakan yang memerlukan fokus dan kepantasan.

Apakah kemahiran tersebut?

- A** Melantun
- B** Mengacah
- C** Mengadang
- D** Mengelecek

6. Gambar di bawah menunjukkan servis sepak sila.



Di manakah kedudukan kontak bola semasa melakukan servis tersebut?

- A** Tapak kaki **C** Kekura kaki
B Dalam kaki **D** Hujung kaki

7. Bagaimanakah cara untuk menerima servis dalam permainan sepak takraw?

- I Menggunakan kaki
 II Menggunakan bahu
 III Menggunakan paha
 IV Menggunakan kepala

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

8. Maklumat di bawah berkaitan dengan jenis *try* dalam permainan ragbi.

Dive

Bagaimanakah kemahiran tersebut dilakukan?

- A** Sisi badan dijatuhkan bersama bola dan *touch down* ke kawasan *in-goal*
B Melompat ke hadapan bersama bola dan *touch down* dalam kawasan *in-goal*
C Menggunakan kedua-dua tangan bagi menyentuh bola ke kawasan *in-goal*
D Membawa bola ke kawasan *score line* dan *touch down* dalam kawasan *in-goal*

9. Apakah jenis pukulan yang dimainkan dalam permainan kriket?

- I Pukulan lob III Pukulan deras
 II Pukulan kilas IV Pukulan swing

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

10. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan sudut pelepasan bola yang tinggi semasa memboling dalam permainan kriket?

- A** Meluruskan tangan
B Membengkokkan lutut
C Membongkokkan badan
D Menghayunkan tangan dari sisi

11. Berapakah jarak yang biasa dipertandingkan dalam acara lumba jalan kaki?

- A** 5 km, 10 km, 15 km dan 20km
B 5 km, 10 km, 20 km dan 30km
C 5 km, 10 km, 20 km dan 50km
D 5 km, 20 km, 40 km dan 50km

12. Gambar di bawah menunjukkan simbol kesalahan dalam lumba jalan kaki.



Apakah kesalahan tersebut?

- A** Jarak langkah terlalu panjang
B Membengkok lutut
C Jejak terapung
D Berjalan laju

13. Gambar di bawah menunjukkan fasa lakuan dalam acara lompat jauh.



Apakah fasa tersebut?

- A** Fasa lonjakan **C** Fasa mendarat
B Fasa layangan **D** Fasa lari landas

14. Bagaimanakah lompatan dalam acara lompat jauh dikira gagal?

- A** Peserta berlari di lorong larian
B Peserta melonjak sebelum tiba di papan lonjakan
C Peserta meninggalkan kesan di kawasan mendarat
D Peserta menyentuh kawasan hadapan papan lonjakan

15. Antara berikut, yang manakah teknik pegangan lembing?

- I Gaya *Fork*
 II Gaya *Finnish*
 III Gaya *O'Brien*
 IV Gaya Amerika

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

16. Apakah ikatan yang sesuai digunakan untuk aktiviti mendaki bukit?

- A Ikatan serong
- ☒ B Ikatan pengail
- C Ikatan simpul manuk
- D Ikatan silang gunting

17. Apakah strategi yang boleh digunakan untuk menyelamatkan diri semasa bermain tuju kaki?

- I Balingan perlu laju
- II Fokus pada sasaran
- III Fokus pada pergerakan bola
- IV Bergerak pantas untuk mengelak
- A I dan II
- C II dan III
- B I dan IV
- ☒ D III dan IV

18. Apakah yang menyebabkan situasi berikut?

Mazlan berasa sakit pada bahagian otot *hamstrings* selepas melakukan aktiviti sukan.

- A Mazlan tidak memakai kasut yang sesuai
- B Mazlan tidak mengamalkan diet yang seimbang
- C Mazlan melakukan aktiviti melebihi had keupayaan dirinya
- ☒ D Mazlan tidak melakukan aktiviti regangan sebelum dan selepas aktiviti bersukan

19. Antara berikut, bahagian yang manakah digunakan untuk mengukur peratusan lemak badan?

- I Gastroknemius
- II Abdominal
- III Otot trisep
- IV Deltoid
- ☒ A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

20. Antara berikut, yang manakah berkaitan dengan heteroseksual?

- A Tarikan seksual terhadap jantina yang sama
- B Tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina
- C Hubungan seksual tanpa ikatan perkahwinan
- ☒ D Tarikan seksual terhadap pasangan berlainan jantina

21. Antara berikut, yang manakah cara-cara untuk menjaga kehormatan diri?

- I Menjaga kebersihan diri
- II Memakai pakaian yang tidak mencolok mata
- III Memenangi pertandingan yang disertai
- IV Mendapat keputusan yang cemerlang dalam pelajaran
- ☒ A I dan II
- B I dan IV
- C II dan III
- D III dan IV

22. Apakah risiko penyalahgunaan bahan?

- I Kecerdasan mental
- II Hilang kawalan diri
- III Kerosakan saraf
- IV Kekuatan fizikal
- A I dan II
- B I dan IV
- ☒ C II dan III
- D III dan IV

23. Apakah kesan penyalahgunaan bahan terhadap keluarga?

- I Rumah tangga menjadi porak-peranda
- II Mencemarkan maruah dan nama baik keluarga
- III Hubungan mesra antara ahli keluarga akan terjejas
- IV Penyakit yang dihidapi akan menjangkiti ahli keluarga
- ☒ A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

24. Bagaimanakah cara untuk menangani stres?

- A Mengambil bahan terlarang
- ☒ B Berjumpa dengan kaunselor
- C Makan dalam kuantiti yang banyak
- D Menghiburkan diri di pusat karaoke

25. Bilakah tahun kelahiran bagi generasi Alpha?

- A 2011 hingga 2015
- B 2011 hingga 2020
- ☒ C 2011 hingga 2025
- D 2011 hingga 2030

26. Bagaimanakah cara untuk mewujudkan batas perhubungan yang sihat?

- I Menghormati antara satu sama lain
- II Mempercayai tanpa ada syak wasangka
- III Sentiasa memikirkan kepentingan diri
- IV Berdiam diri ketika bersama-sama orang lain

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

27. Maklumat di bawah berkaitan dengan gejala sejenis penyakit.

Sakit kepala dan berdenyut-denyut di bahagian belakang kepala, kerap berasa kebas di leher, mudah marah, sukar tidur, cepat lelah dan sesak nafas serta sering gelisah.

Apakah penyakit tersebut?

- A Diabetes
- ☒ B Hipertensi
- C Respiratori kronik
- D Penyakit kardiovaskular

28. Situasi di bawah berkaitan dengan gangguan seksual.

Zarul meluahkan perasaan terhadap Sofia beberapa kali dan mendesak Sofia menerima undangannya untuk makan malam. Hal ini menyebabkan Sofia berasa tidak selesa dan akan cuba mengelak daripada bertembung dengan Zarul.

Apakah kategori gangguan seksual yang dilakukan oleh Zarul?

- A Gangguan seksual melalui lisan
- B Gangguan seksual melalui fizikal
- C Gangguan seksual melalui visual
- ☒ D Gangguan seksual melalui psikologi

29. Bagaimanakah cara untuk memilih makanan yang selamat?

- I Baca tarikh luput
- II Lihat tanda harga
- III Gunakan deria semasa memilih
- IV Lihat keadaan luar bungkus

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

30. Pilih prosedur T.O.T.A.P.S. mengikut urutan yang betul.

- I Sentuh bahagian yang cedera dengan berhati-hati
- II Tanya mangsa tentang kecederaan yang dialaminya
- III Periksa tempat kecederaan mangsa
- IV Bantu mangsa menggerakkan anggota yang cedera
- V Minta mangsa berdiri dan melakukan lompatan atau berlari
- VI Minta mangsa melakukan pergerakan aktif

- A I, II, III, VI, IV dan V
- ☒ B II, III, I, VI, IV dan V
- C III, II, I, V, IV, dan VI
- D IV, II, I, V, III dan VI

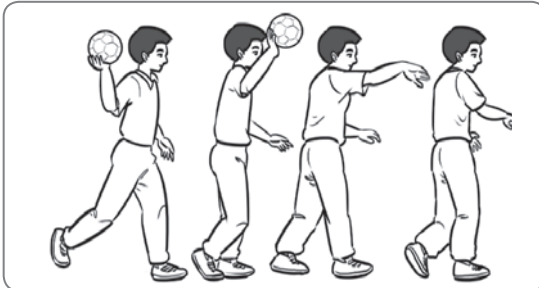
Bahagian B

[20 markah]

Arahan: Jawab semua soalan.

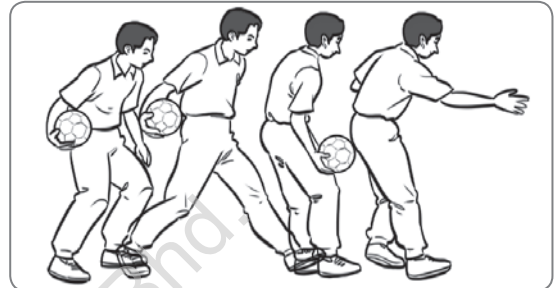
1. Nyatakan jenis hantaran dalam permainan bola baling berdasarkan gambar di bawah.

(a)



Hantaran atas bahu

(b)



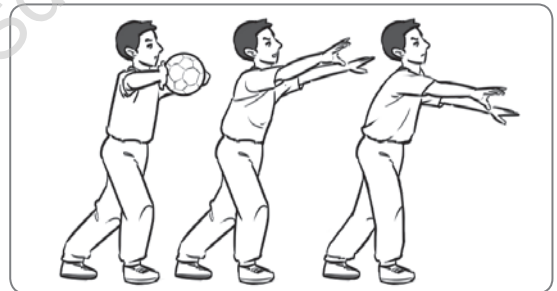
Hantaran bawah lengan

(c)



Hantaran sisi

(d)



Hantaran aras dada

[4 markah]

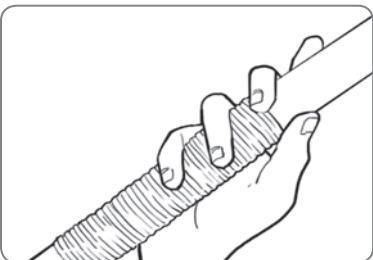
2. Nyatakan teknik pegangan lembing yang betul berdasarkan gambar di bawah.

Gaya Fork

Gaya Finnish

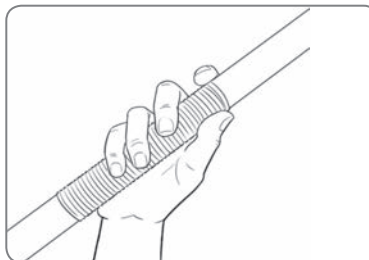
Gaya Amerika

(a)



Gaya Finnish

(b)



Gaya Amerika

(c)



Gaya Fork

[3 markah]

3. Nyatakan **tiga** teknik yang salah dan lakukan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki.

(a) Badan condong ke belakang / hadapan.

(b) Jarak langkah terlalu panjang.

(c) Fleksi lutut.

[3 markah]

4. Kehormatan diri berkait rapat dengan penjagaan dan amalan kebersihan, keselamatan dan kesihatan diri.

Jelaskan cara-cara menjaga kehormatan diri.

(a) Memakai pakaian yang bersih.

(b) Memakai pakaian yang sopan/ tidak mencolok mata.

(c) Mengelakkan diri daripada berkongsi pakaian/ tuala/ sikat dengan orang lain.

(Terima jawapan murid yang sesuai)

[3 markah]

5. Berikan contoh gangguan seksual di bawah.

Gangguan seksual	Contoh
(a) Isyarat	Isyarat lucah seperti bermain mata, tangan, lidah, alat sulit atau gerak badan.
(b) Lisan	Kata-kata, komen, membuat bunyi, soalan atau cadangan berbentuk lucah.
(c) Visual	Gambar atau video lucah.
(d) Psikologi	Meluahkan perasaan atau hasrat berbentuk mendesak.

[4 markah]

6. Jelaskan cara-cara penyimpanan makanan yang sihat.

(a) Simpan makanan yang mudah rosak di dalam peti sejuk.

(b) Jangan letak makanan mentah di atas lantai.

(c) Pastikan makanan yang telah dimasak tidak terdedah melebihi empat jam pada suhu bilik.

(Terima jawapan murid yang sesuai)

[3 markah]