



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN
KURIKULUM BERSEPADU SEKOLAH MENENGAH**

PENDIDIKAN JASMANI



**PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA**

Diusahakan oleh
Pusat Perkembangan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

Cetakan Pertama 2002
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2002

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Pengarah, Pusat Perkembangan Kurikulum, Pesiaran Duta, 50604 Kuala Lumpur, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Malaysia. Pusat Perkembangan Kurikulum
Pendidikan jasmani : huraian sukatan pelajaran sekolah rendah
/ Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
ISBN **983 - 9229 - 78 - 8**
1. Physical education and training - Malaysia - Outlines, syllabi, etc.
2. Physical education and training - Malaysia - Study and teaching
(Primary) . I. Judul
372.860202

Dicetak oleh
Perniagaan Rita,
No 12 & 14, Jalan 12/10,
Taman Koperasi Polis,
68100 Batu Caves

KANDUNGAN

Rukun Negara	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vii
Kata Pengantar	ix
Pendahuluan	xi
1. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Kelas Peralihan	1
2. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkatan 1	22
3. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkatan 2	51
4. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkatan 3	76
5. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkatan 4	109
6. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkatan 5	135
7. Pemetaan Huraian Sukatan Pelajaran Tahun 1 hingga Tahun 6 dan Kelas Peralihan hingga Tingkatan 5	156

RUKUN NEGARA

Bahawasanya negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak mencapai perpaduan yang lebih erat di kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara hidup yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak; membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan atas prinsip-prinsip yang berikut :

Kepercayaan kepada Tuhan
Kesetiaan kepada Raja dan Negara
Keluhuran Perlembagaan
Kedaulatan Undang-Undang
Kesopanan dan Kesusilaan

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

KATA PENGANTAR

Huraian Sukatan Pelajaran ialah dokumen yang memperincikan kandungan Sukatan Pelajaran yang bertujuan untuk memenuhi cita-cita murni dan semangat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, dan menyediakan murid menghadapi arus globalisasi serta ekonomi berasaskan pengetahuan pada abad ke-21.

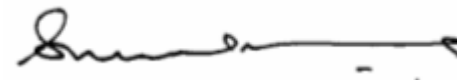
Dokumen ini menyarankan strategi pengajaran dan pembelajaran yang merangkumi pelbagai aktiviti dan penggunaan sumber. Guru digalakkan menggunakan kreativiti untuk memilih, menyusun dan mengolah aktiviti mengikut kesesuaian murid. Huraian ini diharap akan dapat membantu guru merancang dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran secara berkesan.

Dalam melakukan aktiviti pengajaran dan pembelajaran, guru diharap dapat memberi penekanan kepada unsur bernilai tambah, iaitu kemahiran berfikir, kemahiran belajar cara belajar, penggunaan teknologi maklumat dan komunikasi, kecerdasan pelbagai, pembelajaran masteri, pembelajaran secara kontekstual, pembelajaran secara konstruktivisme, pembelajaran akses sendiri dan kajian masa depan. Di samping itu, nilai murni dan semangat patriotik dan kewarganegaraan tetap diutamakan. Semua elemen ini diharapkan dapat memberi keyakinan kepada murid dan diaplikasikan dalam kehidupan harian dan dunia pekerjaan.

Guru perlu sentiasa peka terhadap tahap kesihatan murid dengan mengambil kira kesepaduan ilmu, nilai dan amalan. Pengajaran dan pembelajaran dirancang supaya dapat melahirkan murid yang bijak menjaga kesejahteraan diri, masyarakat dan negara.

Dalam menyediakan Huraian Sukatan Pelajaran ini banyak pihak terlibat terutama guru, pensyarah maktab dan universiti serta pegawai Kementerian Pendidikan, dan individu yang mewakili badan-badan tertentu.

Kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan kepakaran, masa dan tenaga sehingga terhasilnya Huraian Sukatan Pelajaran ini, Kementerian Pendidikan merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih.



(Dr. SHARIFAH MAIMUNAH BT. SYED ZIN)

Pengarah
Pusat Perkembangan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia

PENDAHULUAN

Matlamat

Pendidikan Jasmani bertujuan membantu murid menjadi cergas melalui pembelajaran aktiviti fizikal dan amalan kecergasan.

Budaya Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani menekankan gaya hidup yang sihat dan aktif. Pendekatan yang dicadangkan bagi mata pelajaran ini ialah pembelajaran melalui kegiatan Pendidikan Jasmani yang merangkumi tiga aspek penting, iaitu :

- Penglibatan murid secara aktif dan selamat.
- Interaksi yang kreatif dengan rakan, bahan dan alat.
- Penyimpanan rekod kegiatan murid sebagai bukti pembelajaran.

Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani

Selain dokumen Sukatan Pelajaran, guru juga perlu merujuk kepada dokumen Huraian Sukatan Pelajaran. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani mengandungi perincian kurikulum untuk Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) Tahap I dan II serta Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM).

Kandungan Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani

Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani disusun mengikut tiga tunjang utama iaitu :

1. **Kecergasan**
Konsep tunjang ini menitikberatkan keupayaan murid melakukan aktiviti fizikal secara berterusan tanpa merasa lesu.
Tumpuan diberi kepada komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan dan perlakuan motor.
2. **Kemahiran**
Konsep tunjang ini menitikberatkan keupayaan murid melakukan kemahiran daripada aspek pergerakan otot besar dan otot halus.
Tumpuan diberi kepada kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik, pergerakan kreatif dan rekreasi.
3. **Kesukanan**
Konsep tunjang ini menitikberatkan kefahaman dan pengetahuan bagi mengukuhkan amalan pendidikan jasmani dan sukan.
Tumpuan diberi kepada aspek keselamatan, pengurusan, kerjaya, etika dan isu-isu dalam pendidikan jasmani dan sukan.

Kandungan Buku Ini

Buku ini mengandungi objektif dan perincian kurikulum Pendidikan Jasmani untuk sekolah menengah.

Objektif bagi setiap tahun diberi untuk membantu guru merancang pengajaran dan pembelajaran mata pelajaran ini dengan lebih tepat dan berkesan.

Perincian kurikulum untuk setiap tahun dipersembahkan mengikut tiga lajur seperti berikut :

Bidang / Unit Pembelajaran	Hasil Pembelajaran	Cadangan Aktiviti Pembelajaran

Lajur Bidang/Unit Pembelajaran merangkumi tajuk dan subtajuk yang terdapat pada setiap tunjang pembelajaran. Guru boleh menambah tajuk di mana perlu mengikut kesesuaian murid, alatan, dan persekitaran.

Lajur Hasil Pembelajaran mengandungi tiga aras iaitu Aras 1, 2 dan 3.

- **Aras 1** adalah aras yang paling mudah dan dapat dilakukan oleh semua murid
- **Aras 2** adalah pemeringkatan dari Aras 1 bagi sesetengah murid.
- **Aras 3** pula adalah aras yang tinggi, lebih sukar dan menggalakkan pembelajaran sendiri untuk murid yang mempunyai kadar pembelajaran yang lebih cepat.

Setiap murid mesti menguasai hasil pembelajaran pada Aras 1. Bagi murid yang mempunyai kebolehan dan keupayaan adalah digalakkan untuk menguasai Aras 2 dan Aras 3. Setiap aras yang dilalui oleh murid menunjukkan tahap kemampuan seseorang murid dan kreativiti.

Lajur Cadangan Aktiviti Pembelajaran ini boleh dirujuk oleh guru bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain atau menambah aktiviti mengikut kebolehan murid.

Cadangan Taburan Tajuk dan Waktu Pengajaran

TUNJANG PEMBELAJARAN	TAJUK	TAHAP I/TAHUN			TAHAP II/TAHUN			*KEL. PER.	TINGKATAN				
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5
		WAKTU PENGAJARAN											
Kecergasan	Daya tahan kardiovaskular	6	6	5	3	3	2	4	4	3	3	5	6
	Daya tahan otot	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Kekuatan	-	-	-	3	2	2	3	4	4	4	5	5
	Kelenturan	5	5	4	2	2	2	2	1	-	-	-	-
	Komposisi badan	-	-	-	-	-	2	-	-	1	1	-	1
	Kordinasi	5	5	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Imbangan	5	5	5	2	2	2	-	-	-	-	-	-
	Ketangkasan	5	5	5	3	3	3	1	-	-	-	-	-
	Kuasa	-	-	-	-	2	3	1	3	3	3	-	-
	Masa tindak balas	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-
	Kepantasan	-	-	-	1	3	3	2	4	3	3	-	-
	Konsep, definisi, prinsip dan kaedah latihan	-	-	-	1	1	1	2	1	1	1	-	-
Kemahiran	Pergerakan Asas	30	30	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Permainan	-	-	-	14	14	14	16	15	15	15	15	15
	Olahraga	-	-	-	6	6	6	6	6	9	8	8	9
	Gimnastik	10	10	11	10	10	9	9	9	9	9	10	10
	Pergerakan Kreatif	10	10	10	-	-	-	2	2	2	2	4	4
	Rekreasi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Kesenggangan	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kesukuan	Keselamatan	2	2	2	1	1	1	2	-	-	-	-	2
	Pengurusan	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	-
	Kerjaya	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
	Isu-isu Pendidikan Jasmani dan Sukan	-	-	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
	Etika	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-
	JUMLAH WAKTU	84	84	84	60	60	60	60	60	60	60	60	60

* KEL. PER. : Kelas Peralihan

Nota : Cadangan agihan masa di atas boleh dijadikan rujukan untuk merancang rancangan tahunan mata pelajaran Pendidikan Jasmani