



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**SUKATAN PELAJARAN  
RENDAH DAN MENENGAH**

---

**PENDIDIKAN KESIHATAN**

---

**1999**

PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA  
KUALA LUMPUR  
1999

---

Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**SUKATAN PELAJARAN  
RENDAH DAN MENENGAH**

---

**PENDIDIKAN KESIHATAN**

---

**1999**

PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA  
KUALA LUMPUR  
1999

---

## **Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan**

---

Diusahakan oleh  
Pusat Perkembangan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia

Cetakan Pertama 1999  
© Kementerian Pendidikan Malaysia 1999

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua 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 Kesihatan : Sukatan pelajaran rendah dan menengah  
/ Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pendidikan  
Malaysia  
ISBN 983-9229-79-6  
1. Health education-Malaysia-Outlines, syllabi, etc. 2. Health  
education-Malaysia-Study and teaching (Secondary).  
I. Judul  
372.0202

Dicetak oleh  
Nohaz Cetak Sdn. Bhd.  
Lot 82, Kawasan Perindustrian Kecil Sg. Bakau,  
48000 Rawang,  
Selangor Darul Ehsan

---

---

## **KATA PENGANTAR**

Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) dan Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM) mendukung cita-cita murni dan unggul Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Penggubalan kurikulum berhasrat untuk melahirkan murid yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Pendidikan Kesihatan membantu murid meningkatkan pengetahuan kesihatan, memupuk sikap positif terhadap kesihatan, dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan memberi panduan tentang skop dan kandungan mata pelajaran ini bagi membantu guru merancang pengajaran dan pembelajaran.

Dalam usaha menyempurnakan sukatan pelajaran ini, banyak pihak telah terlibat terutamanya guru, pensyarah maktab dan universiti serta pegawai Kementerian Pendidikan dan Kementerian Kesihatan. Kepada semua pihak yang telah memberi sumbangan sehingga bahan ini terhasil, Kementerian Pendidikan merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih.



**DATUK DR. ABDUL SPOKOR BIN ABDULLAH**  
Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia  
Kementerian Pendidikan Malaysia

### **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.

---

## **Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan**

---

### **PENGENALAN**

Kurikulum Pendidikan Kesihatan digubal untuk memenuhi keperluan pertumbuhan dan perkembangan individu bagi membentuk masyarakat sihat yang mengamalkan gaya hidup sihat. Kurikulum ini dibahagikan kepada tiga tunjang pembelajaran iaitu Kesihatan Diri dan Keluarga, Gaya Hidup Sihat, Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran. Tiga tunjang ini membantu mencapai matlamat dan objektif Pendidikan Kesihatan.

Murid perlu memahami dan menghayati pengetahuan, kemahiran dan pengalaman Pendidikan Kesihatan agar dapat mengamalkan gaya hidup sihat sebagai budaya masyarakat Malaysia. Murid dididik supaya sentiasa bersedia menyesuaikan diri dengan cabaran perubahan persekitaran dan sosial.

Kurikulum Pendidikan Kesihatan yang terancang dan persekitaran yang kondusif dapat menggalakkan proses pengajaran dan pembelajaran bagi meningkatkan potensi individu ke tahap optimum.

### **MATLAMAT**

Pendidikan Kesihatan bertujuan membantu murid meningkatkan pengetahuan kesihatan, memupuk sikap positif terhadap kesihatan, dan mengamalkan gaya hidup sihat.

### **OBJEKTIF**

Murid boleh :

1. mempertingkatkan pengetahuan kesihatan diri, keluarga, masyarakat dan persekitaran;
2. menguasai kemahiran bagi menghadapi dan menangani masalah dan isu berkaitan dengan kesihatan;
3. membentuk sikap yang positif terhadap kesihatan berasaskan pengetahuan dan pengalaman;
4. menjadikan gaya hidup sihat sebagai rutin harian; dan
5. berperanan aktif dalam meningkatkan kualiti kehidupan masyarakat secara keseluruhan.

### **ORGANISASI KANDUNGAN**

Kandungan mata pelajaran ini menekankan gaya hidup sihat sesuai dengan ciri dan keperluan murid. Pendekatan yang dicadangkan bagi mata pelajaran ini ialah pembelajaran melalui aktiviti. Murid perlu diberi peluang mempelajari pengetahuan, kemahiran dan nilai berkaitan dengan mata pelajaran dengan melakukan aktiviti, eksperimen dan amalan rutin. Penyertaan aktif setiap murid dalam kelas Pendidikan Kesihatan adalah diwajibkan. Murid perlu diberi peluang untuk meluahkan emosi, memperkembangkan proses mental dan membentuk perhubungan yang sihat dalam suasana yang membina.

Pengalaman Pendidikan Kesihatan merangkumi tiga aspek penting, iaitu:

- i. Penglibatan murid secara aktif.
- ii. Interaksi yang membina dan kreatif.
- iii. Penyimpanan rekod kegiatan murid sebagai bukti bahawa pembelajaran telah berlaku.

### **KEMAHIRAN BERFIKIR**

Murid perlu menguasai kemahiran berfikir secara kritis, kreatif dan inovatif. Kemahiran berfikir yang terdapat dalam mata pelajaran ini termasuk membanding dan membeza, meneliti bahagian-bahagian kecil dan keseluruhan, menyusun mengikut urutan, membuat inferens, menjana dan menghasilkan idea, dan mencipta analogi. Mata pelajaran ini juga mendidik murid membuat keputusan yang bijak dan menyelesaikan masalah.

---

## **Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan**

---

### **NILAI-NILAI MURNI**

Nilai murni yang terdapat dalam mata pelajaran Pendidikan Kesihatan selaras dengan matlamat mata pelajaran ini. Antara nilai yang perlu diterapkan dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang dan kerjasama.

### **STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

Mata pelajaran ini menggalakkan teknik dan gaya pembelajaran secara sendiri, akses sendiri dan terarah sendiri bagi tumpuan peningkatan pelbagai kecerdasan murid. Dalam setiap kegiatan pembelajaran, pemupukan nilai serta pemahaman unsur kesihatan dihubungkan dengan kemahiran asas kesihatan. Amalan rutin kesihatan dilakukan dalam suasana riang dan meyakinkan.

### **PENILAIAN**

Penilaian ialah proses untuk mengesan perkembangan, kebolehan, kemahuan dan pencapaian murid yang perlu dibuat dalam pergerakan dan dikaitkan dengan kurikulum. Penilaian merupakan sebahagian daripada proses pengajaran dan pembelajaran yang dijalankan secara berterusan. Penilaian mata pelajaran ini dirancang dan dikendalikan oleh guru di peringkat sekolah. Instrumen penilaian dibina dan ditadbir oleh guru. Penilaian boleh dibuat secara pemerhatian, penulisan dan lisan. Guru juga perlu membuat pemeriksaan fizikal secara berkala. Hasil penilaian digunakan untuk tindakan susulan bagi meningkatkan pembelajaran murid dan memperbaiki pengajaran guru. Pelaporan perlu dibuat di peringkat sekolah bagi memberi maklum balas kepada murid, ibu bapa dan guru lain.



## **Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan**

---

### **KANDUNGAN SUKATAN PELAJARAN**

Sukatan pelajaran disusun mengikut tiga tunjang pembelajaran, iaitu:

1. Kesihatan Diri dan Keluarga.
2. Gaya Hidup Sihat.
3. Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran.

Tunjang pembelajaran tidak perlu diajar mengikut urutan. Tajuk-tajuk setiap tunjang pembelajaran adalah seperti berikut:

- 1. Kesihatan Diri dan Keluarga**
  - (a) Kesihatan Diri
  - (b) Perasaan
  - (c) Kekeluargaan
  
- 2. Gaya Hidup Sihat dan Selamat**
  - (a) Pemakanan
  - (b) Pengurusan Konflik dan Stres
  - (c) Penyalahgunaan Bahan
  
- 3. Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran**
  - (a) Keselamatan
  - (b) Penyakit berjangkit
  - (c) Pertolongan Cemas