

## فاعلية استخدام الصف المقلوب فى تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لدى الطالبات

\*د/ نهى السيد درويش السيد

مقدمة ومشكلة البحث:

يعيش العالم اليوم ثورة علمية ومعرفية وتكنولوجية وهي نتيجة مترتبة على التطور الكمي والكيفي فى المعرفة الإنسانية إلى الحد الذي أصبح يطلق عليه العصر المعلوماتي، مما أدى إلى انتشار تكنولوجيا التعلم الإلكتروني والاستخدام المتزايد لتقنيات الحاسوب والاتصالات والمعلومات والتي غيرت التوقعات فيما يتعلق بعمليات التعليم والتعلم فى جميع المراحل الدراسية وعلى الأخص الجامعية منها، وهذا التغير السريع فرض على إدارات الجامعات والمؤسسات التعليمية مواكبتها وإعداد الخطط لدمج التكنولوجيا الحديثة فى عملية التعليم والتعلم، فلم يعد من المقبول الاستمرار بمصادر تعلم وتقنيات القرن الماضي لذا يبحث علماء التربية باستمرار عن أفضل الطرق والسبل لتطوير المؤسسات التعليمية بهدف توفير بيئة تعليمية تفاعلية تجذب اهتمام الطلبة وتُحثهم على تبادل المعلومات والخبرات وتُعد شبكة الانترنت بما تحتويه من وسائل متعددة من أفضل الوسائل لتوفير بيئة تعليمية تفاعلية وقد ساهم الانتشار السريع والواسع لاستخدامها إلى ظهور مفاهيم عديدة. (١٠ : ٩) (٣١٣)

وتعد استراتيجية الصف المقلوب **Flipped Classroom** إحدى هذه المفاهيم وأهمها حيث يقدم تمازج فريد بين نظريتين فى التعلم كان ينظر لهما على أنهما غير متوافقتان وهما التعلم التقليدى والتعلم النشط، حيث يستند فى تكوينه على عدة مفاهيم هى (التعلم النشط، فاعلية الطلاب ومشاركتهم، تصميم الكورس معد مسبقاً للدرس، إذاعة أو بث للمحتوى التعليمي) وتكمن قيمة هذا

\* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

النوع من التعلم فى تحويل وقت الفصل بشكل عمدى إلى ورشة تدريبية يمكن من خلالها أن يناقش الطلاب ما يريدون بحثه واستقصاؤه حول المحتوى العلمى، كما يُمكنهم من اختبار مهاراتهم فى تطبيق المعرفة والتواصل مع بعضهم البعض أثناء أدائهم للأنشطة الصفية، وخلال وقت الفصل يقوم المعلم بوظائف مماثلة لوظائف المدربين أو المستشارين أو الموجهين من أجل تصحيح المفاهيم الخاطئة والإجابة عن الأسئلة وتشجيع الطلاب على القيام بالبحث والاستقصاء الفردى ودعم الجهد الجماعى التعاونى الفعال. (٣: ٢٢)

ويشير كلا من "جوناثان بيرغمان (٢٠١٨م)، سها محمد (٢٠١٧م)، عاطف الشerman" (٢٠١٥م) إلى أن استراتيجية الصف المقلوب هو حالة يتم فيها توظيف التكنولوجيا المناسبة والمتوفرة لإثراء العملية التعليمية وتحسين تحصيل الطلبة مع مراعاة الفروق الفردية بينهم وقد تأخذ هذه التكنولوجيا صوراً وأشكالاً متعددة مثل الفيديوهات التعليمية والعروض التقديمية والكتب الإلكترونية وغيرها من الوسائط المتعددة التى يقوم المعلم بإعدادها وجعلها متوفرة للطلبة قبل الحضور للصف الدراسى، مما يساعد على توجيه الطلاب على استخدام المستويات العليا للتفكير داخل الصف من خلال تخصيص كل وقتهم للتطبيق والتحليل والممارسة حيث يتم تسليم المستويات الدنيا للمتعلم خارج الصف. (٣: ١٨، ٢٢)(١١: ٧٧٤)(١٤: ١٦٠)

وقد أكد كلا من "محمد أنور وآخرون (٢٠١٩م)، "شون فيجو وإتج تيك اونج Eng TekOngChoon FuGoh" (٢٠١٩م)، "تياو لونج وآخرون Taotao Long, et al" (٢٠١٧م) على أن فكرة استراتيجية الصف المقلوب تعتمد على عرض فيديو قصير من قبل المعلم يشاهده الطلاب فى منازلهم أو فى أي مكان آخر من خلال حواسيبهم أو هواتفهم الذكية أو أجهزةهم اللوحية قبل حضور الدرس وتدوين الملاحظات والأسئلة والصعوبات التى واجهوها أثناء المشاهدة وعمل التكاليفات والأنشطة المصاحبة لمحتوى التعلم، ثم يأتى

وقت المحاضرة حيث يبدأ المعلم بتقييم مستوى الطلاب والتعرف على مشكلاتهم لتقديم الدعم والإرشاد في صورة أنشطة تعليمية لذا يُخصص وقت المحاضرة للمناقشات والمشاريع والتدريبات، ويعتبر مقطع الفيديو عنصراً أساسياً في هذا النمط سواء تم تسجيله من قبل المعلم ورفعته على الإنترنت أو تم اختياره من بين مقاطع الفيديو الموجودة مسبقاً على الإنترنت. (٣٨)(٢٩)(٤٠)

وتضيف كلاماً من "رانية محمد (٢٠١٧م)، علاء الدين متولى، محمد سليمان" (٢٠١٥م) أن استراتيجية الصف المقلوب جزء من حركة واسعة يتقاطع فيها التعلم المدمج والتعلم بالاستقصاء ويوفر توازناً بين طرق التدريس المباشرة وغير المباشرة بما يعطي الطالب ثقة أكبر في تعلمه، فاكساب المعرفة وفهم الأفكار من خلال مشاهدة فيديوهات بصورة ذاتية خارج المحاضرة الصفية يوفر للطالب ما يحتاج إليه من معرفة ومعلومات ليطبقها خلال المحاضرة الصفية ومناقشتها مع زملائه والمعلم وتنمية مستوى مهارات التفكير لديهم. (٦)(١٥)

ويعد مقرر التمرينات أحد المقررات الهامة والأساسية التي تدرس بكليات التربية الرياضية فهي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة من جميع النواحي كما أنها تسهم بصورة مباشرة في عملية الإعداد المهني لخريج التربية الرياضية وتأهيله تربوياً وفنياً بالقدر الذي يؤهله بنجاح لتولى مهمته المستقبلية كمتخصص، وتؤدي في صورة جمل حركية فردية أو جماعية حرة أو بالأدوات سواء كانت المبتكرة أو القانونية مثل (الشريط، الطوق، الحبل، الكرة، الصولجان) وتتميز بالمهارة والرشاقة والإبداع لتحقيق أفضل مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة، ويتطلب كل هذا حسن فهم الطالبة للمادة من خلال المحاضرات النظرية والتدريب العملي. (٢٠: ١، (٤) (١٨: ٥١)

ويعتبر تقدير الذات حاجة نابغة من الحاجات الأساسية للإنسان وتقدير الذات المرتفع دليل على التقبل والتسامح والرضا الشخصي وهو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ويتضمن اتجاهات قبوله لذاته أو عدم قبولها ومدى شعوره بالفاعلية والافتقار، وهو مكون نفسي تلعب اللغة والتواصل دورا كبيرا في تحديده فالوعي بالذات يتزايد في مواقف التفاعل ومن خلال التغذية المرتدة منها سواء مع الآباء أو المعلمين أو الأقران، والسعي وراء تحقيق ذات إيجابية هو الهدف النهائي للطموح الإنساني، ويتطور تقدير الذات من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به وهي التي يترتب عليها نمو السلوكيات. (١٩ : ١٧٢)

ويوضح كلا من "غازي محمود، شيما مطر" (٢٠١١م) أن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به لذا فهو يعطي الشخص تجهيزاً عقلياً للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح و القبول والقوة، ويشير إلى نظرة الفرد الايجابية إلى نفسه بمعنى ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية. (١٩ : ٢٤)

ويؤكد كلا من "رقية بالمين، عبد الحى سهام" (٢٠١٩م)، "على سالم" (٢٠١٥م)، "هبة عبيد" (٢٠٠٨م) على أن تقدير الذات من أهم مكونات شخصية الفرد وهو بناء متعدد الأبعاد مثل (البعد الأكاديمي، والبعد العائلي، والبعد الشخصي) ويتواجد لدى الأفراد بدرجات مختلفة ومتفاوتة وهو يعكس إحساس الفرد بقيمته وكفاءته فهو خليط مركب من التقييمات والاتجاهات الذاتية للفرد تجاه نفسه، ولا يولد مع الإنسان بل يكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته. (٨)(١٧) (٢٦ : ٦٣)

تتمثل مشكلة البحث في تزايد الحاجة إلى تطبيق أساليب واستراتيجيات حديثة في التعليم تعالج ضعف مستوى الأداء والتحصيل وتزيد من فعالية الطالبة في الموقف التعليمي وتقوم على استخدام التقنية التي يفضلها الطلاب

فى عصرنا هذا مما يزيد من الحماس والتشويق للعملية التعليمية ومسايرة الاتجاهات التربوية التى تؤكد على ضرورة جعل المتعلم منتج للمعرفة وليس متلقياً لها، ومن خلال عمل الباحثة بكلية التربية الرياضية والقيام بتدريس مقرر التمرينات الذى يحتوى على جزئين أحدهما نظرى والآخر عملي كان هناك عدداً من المعوقات والصعوبات التى واجهت الباحثة مثل أعداد الطالبات المتزايدة وضيق الوقت المخصص للمحاضرة مقارنة بالمحتوى والموضوعات المطلوب تدريسها وتطبيقها مما شكل عائق كبير لتنفيذ مشاريع متعددة فى المحاضرة وأيضاً عدم إبداع من يدرّب الطالبة على عدم الوقوع فى الخطأ مرة ثانية مع مراعاة الفروق الفردية لهن، كل ذلك أثر على اكتساب الطالبات للمهارات المقررة مع وجود صعوبة واضحة لديهن فى إتقانها وبالتالي ضعف فى مستوى الأداء، لذا سعت الباحثة لتطبيق واستخدام استراتيجية الصف المقلوب والذى يقوم بالجمع بين المعرفة النظرية ونشاطات الصف المقلوب التى يمكن أن تحسن النتائج الأكاديمية وتوفر الوقت وتحقق المخرجات المتنوعة التى يسعى إليها المقرر بالإضافة إلى تلبية حاجة الطالبة لاكتساب المهارات باستخدام التكنولوجيا حيث تُشاهد وتستمع لمجموعة من الفيديوهات قبل المحاضرة وتؤديها حتى تصل لمرحلة الإتقان مع توفير وقت المحاضرة فى التطبيق والتجريب والتعلم التعاونى وتشجيع الطالبات على القيام بالمناقشات والأنشطة لتحقيق أهدافهم مما قد تسهم بشكل كبير فى تقديرهم لذاتهم، وقد أوضحت العديد من الدراسات فاعلية الصف المقلوب فى العملية التعليمية مثل دراسة كريستينا ليو وآخرون **Liu, et al Kristina** (٢٠١٩م)، "طلال الشمري، أحمد آل مسعد" (٢٠١٩م)، فرانسيسكو خافير وآخرون **Francisco Javier et al** (٢٠١٨م)، "آنا لوبز و فلومينا ساويرس **Ana Lopes Soares Filomena**" (٢٠١٨م)، "أميرة أبازيد، هبة إبراهيم" (٢٠١٨م)، "سامى محكوم" (٢٠١٨م)، "رانية محمد" (٢٠١٧م)، "على حسين" (٢٠١٧م)،

"تياو لونج وآخرون" Taotao Long, et al (٢٠١٧م). (٣٦) (١٣) (٣٣)

(٢٧) (٢) (٩) (٦) (١٦) (٤٠)

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- هل تؤثر استراتيجية الصف المقلوب في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق؟
- ٢- هل يؤثر استخدام الأسلوب التقليدي في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق؟
- ٣- هل هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات؟

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

- استراتيجية الصف المقلوب flipped classroom strategy

استراتيجية تربوية تدمج بين توظيف التقنيات الحديثة كتطبيقات الويب ومقاطع الفيديو والكتب الإلكترونية بحيث تكون متاحة للطلاب في المنزل حيث يقوم الطلاب بممارسة التعلم الفردي المباشر، وقلب مهام الفصل لتتحول إلى أنشطة تعلم تفاعلية في مجموعات صغيرة داخل الفصل لتنفيذ الأنشطة والمهام المكلف بها الطلاب. (٢٣: ١٨٠)

#### - تقدير الذات **Self- Esteem**:

عبارة عن أحكام ذاتية عن الأهمية الذاتية معبرة عنها باتجاهات الفرد نحو نفسه فهي الأحكام الواعية أو الشعورية المتعلقة بأهمية الفرد وتميزه. (٧: ٢١٣)

#### الدراسات السابقة:

- ١- قام كلا من "مولاورمان وآخرون Mulawarman et al" (٢٠١٩م) بدراسة بهدف التعرف على تأثير الصف المقلوب باستخدام وسائط الفيديو المتحركة على تقدير الذات والطموح لدى طلاب القانون، وقد بلغ حجم العينة (١٤) طالب، وتم استخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية ذات القياس القبلي البعدي، تم ارسال فيديو مدته الزمنية (٤) دقائق للطلاب قبل يومان من اللقاء المباشر في الصف الدراسي، ثم مناقشة المادة في الصف الدراسي لمدة (٤٥) دقيقة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في تقدير الذات والطموح نتيجة لتطبيق الصف المقلوب باستخدام وسائط الفيديو المتحركة. (٣٩)
- ٢- قام كلا من "سمير حمزة، محمد هليل" (٢٠١٩م) بدراسة بهدف التعرف على تأثير استراتيجية الصف المقلوب في تعلم مهارتي الإرسال واستقباله بالكرة الطائرة لطلاب الثانى متوسط، وقد بلغ حجم العينة (٢٠) طالب تم تقسيمهم بالتساوى إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، استمر البرنامج (٨) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وتوصلت النتائج إلى أن

استراتيجية الصف المقلوب كان لها الأفضلية في تعلم مهارتي الارسال واستقباله بالكرة الطائرة. (١٠)

٣- قام كلا من "فرانسييسكو خافير وآخرون **Francisco Javier et al**" (٢٠١٨م) بدراسة بهدف التعرف على تأثير الصف المقلوب على مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب التربية البدنية، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي، وقد بلغ حجم العينة (١٣١) طالب، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية واستخدام الصف المقلوب يؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب ويزيد من التحفيز والدعم ويسمح بتحسين إنجازات الطلاب وتنمية الكفاءات. (٣٣)

٤- قام كلا من "جون شين وآخرون **Jun Chen et al**" (٢٠١٧م) بدراسة بهدف التعرف على استخدام الصف المقلوب لتعزيز تعلم اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية، استخدم الباحثون الصف المقلوب ونموذج ون القائم على المخرجات/ المدخلات لتصميم دورة تدريبية شفهية شاملة تضمنت اتصالات كتابية وشفوية واسعة النطاق عبر الإنترنت من أجل تعلم مجموعة واسعة من التعبيرات الإنجليزية، وقد بلغ حجم العينة (٤٨) طالب من تخصص اللغة الإنجليزية في السنة الثانية في فصلين دراسيين للتدريب على اللغة الإنجليزية، تم تقسيمهن بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة المجموعة التجريبية تم تطبيق التعلم باستخدام الصف المقلوب باستخدام الهاتف الذكي والمجموعة الضابطة استخدمت الطريقة التقليدية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وأوصت باستخدام التعلم بالصف المقلوب. (٣٤)

٥- قام "علي حسين" (٢٠١٧م) بدراسة بهدف التعرف على تأثير استراتيجية الصف المقلوب وتنمية المهارات التدريسية وتوكيد الذات المهنية لدى الطلاب المعلمين، استخدم المنهجين الوصفي والتجريبي وقد بلغ حجم



العينة (٢٩) طالب معلم من شعبة الجغرافيا بكلية التربية وتم استخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية ذات القياس القبلي البعدى، استمر البرنامج (٧) أسابيع بواقع (٤) ساعات أسبوعياً، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. (١٦)

### الإستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة تمكنت من تحديد هدف البحث وإختيار المنهج المناسب للدراسة، كما ساعدت هذه الدراسات الباحثة فى إجراءات ضبط العينة ووضع الفروض وإختيار أدوات البحث وفترة تطبيق الدراسة وتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.

### مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (٧٩) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق فى العام الدراسى ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م، من إجمالي مجتمع البحث والبالغ عددهن (٦٣٠) طالبة، وقد تم إستبعاد عدد (١٥) طالبات للدراسة الإستطلاعية، وعدد (٤) طالبات منقطعات، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٦٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالبة، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع البحث.

### جدول (١)

### توصيف مجتمع البحث

مستبعدات	عينة استطلاعية	عينة أساسية	عينة البحث	مجتمع البحث
٤	١٥	٦٠	٧٩	٦٣٠

يتضح من جدول (١) توصيف مجتمع البحث.

### أسباب اختيار العينة:

- جميع الطالبات عينة البحث مبتدئات فى تعلم مهارات أداة الشريط.
- قيام الباحثة بتدريس مقرر التمرينات لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية مما يوفر الإجراءات المناسبة وحسن التعاون عند تطبيق تجربة البحث.
- قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية عينة البحث بإيجاد معاملات الإلتواء بين أفراد عينة البحث فى متغيرات النمو (السن - الإرتفاع - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط المختارة فى ضوء المنهج العلمى المقرر دراسته لطلاب الفرقة الرابعة والمحدد فى توصيف الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، وتقدير الذات وجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى (متغيرات النمو - المتغيرات البدنية - ومستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط - تقدير الذات) ن=٧٥ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	٢١.١٥	٢١.٠٠	٠.٣٦	١.٢٦
	الإرتفاع	١٦٠.٤٢	١٦٠	١.٥٤	٠.٨٢
	الوزن	٥٩.٧١	٦٠.٠٠	١.٤٩	٠.٥٩-
متغيرات بدنية	قوة القبضة اليمنى	٤٠.٠٥	٤٠.٠٠	٠.٨٥	٠.١٨
	قوة القبضة اليسرى	٣٧.٦٥	٣٨.٠٠	٠.٩٥	١.١٢-

### تابع جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى (متغيرات النمو - المتغيرات البدنية - ومستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط - تقدير الذات) ن=٧٥ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مهارات أداء بعض مستوى أداء الشريط	القدرة العضلية للذراعين	٤.٩٦	٥.٠٠	٠.٣٣	٠.٣٨-
	إطالة الكتفين	٤٧.٧٣	٤٨.٠٠	١.٣٩	٠.٥٧-
	التوازن الديناميكي	٤٩.٢٩	٤٩.٠٠	١.٢٥	٠.٧٠
	التوافق	٢.٣٠	٢.٠٠	٠.٨١	١.١٣
مهارات أداء بعض مستوى أداء الشريط	الأشكال الحزونية	٠.٩٢	١.٠٠	٠.٣٤	٠.٦٧-
	الأشكال الشعبانية	١.٠٢	١.٠٠	٠.٢٧	٠.٢١
	شكل الرقم ٨	٠.٩٤	١.٠٠	٠.٣٠	٠.٥٧-
	المرجحات	٠.٩٦	١.٠٠	٠.٢٧	٠.٤١-
	الدوائر	١.٠٤	١.٠٠	٠.٣١	٠.٣٧
متغيرات نفسية	تقدير الذات	٧٩.٣٨	٨٠.٠٠	١.٥٧	١.١٨-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على أن عينة البحث تندرج تحت المنحنى الإعتدالي في جميع المتغيرات قيد البحث.

ثم قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (المتغيرات البدنية - ومستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط -تقدير الذات)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٣٠		المجموعة الضابطة ن=٣٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
متغيرات بدنية	قوة القبضة اليمنى	٣٩.٧٣	٠.٩٨	٤٠.٠٣	٠.٨٥	٠.٢٣
	قوة القبضة اليسرى	٣٧.٦٣	١.١٠	٣٧.٧٣	٠.٩٤	٠.٢١
	القدرة العضلية للذراعين	٤.٧٧	٠.٣٧	٤.٧٢	٠.٣٩	٠.٣٦
	إطالة الكتفين	٤٧.٦٣	١.٤٣	٤٧.٤٠	١.٢٥	٠.٢٥
	التوازن الديناميكي	٤٩.٥٣	١.٢٨	٤٩.١٣	١.٢٠	٠.٢٦

### تابع جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (المتغيرات البدنية - ومستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط -تقدير الذات)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٤٢	٠.٧٠	٢.١٧	٠.٦٤	٢.٢٧	عدد	التوافق
٠.٤٢	٠.٢٨	٠.٨٢	٠.٢٧	٠.٨٥	الدرجة	الأشكال الحلزونية
٠.٣٦	٠.٢٠	٠.٩٠	٠.٢٢	٠.٩٣	الدرجة	الأشكال الشعبانية
٠.٣٠	٠.٣١	١.٠٢	٠.٢٨	٠.٩٨	الدرجة	شكل الرقم ٨
٠.١٨	٠.٢٣	١.٠٣	٠.١٩	١.٠٨	الدرجة	المرجحات
٠.٣٥	٠.٢٥	١.١٢	٠.٢٦	١.٠٣	الدرجة	الدوائر
٠.٢٩	١.٧٢	٧٨.٨٣	١.٥٨	٧٩.١٧	الدرجة	تقدير الذات

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وال نفسية ومستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط قيد البحث.

**أدوات جمع البيانات:**

### ١ - أجهزة وأدوات البحث Tools and Equipment :

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم مقدراً بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن مقدراً بالكيلوجرام.
- المسطرة المدرجة yard stick
- ساعة إيقاف Stop Watch. - كرات طبية - شريط قياس

### ٢- الإختبارات البدنية: مرفق (١)

- إختبار قوة القبضة ( اليمنى/ اليسرى). (٢٢: ٢٦٥ - ٢٦٧)
- إختبار دفع كرة طبية (٣) كجم باليدين لأبعد مسافة. (٢١: ١١٠-١١٢)
- إختبار رفع الكتفين لإطالة مفصلي الكتفين مقدراً بالسنتيمتر. (٢١: ٤٥٤)
- إختبار باس المعدل التوازن الديناميكي. (٢٢: ٤٥٤-٤٥٦)
- إختبار التوافق إختبار نط الحبل. (٢١: ٤١٥)

### ٣- تقييم مستوى الأداء :

تم تقييم مستوى الأداء لعينة البحث بواقع ١٠ درجات لكل مهارة، وذلك من قبل لجنة من المحكمين يقمن بتدريس مادة التمرينات لمدة لا تقل عن ٢٠ عاماً، وحاصلات على درجة أستاذ مرفق (٢)، وذلك من خلال استمارة لتقييم مستوى الأداء من تصميم الباحثة مرفق (٣).

### ٤- المقاييس النفسية:

#### - مقياس تقدير الذات: مرفق (٤)

يتكون المقياس من (٣٠) عبارة أمام كل منها أربعة بدائل هي (دائماً- أحياناً- نادراً- أبداً) وعلى الطالب أن يحدد مدى انطباق كل عبارة من عبارات المقياس عليه، وذلك بوضع علامة (٧) أمام العبارة التي تناسب تقييمه لذاته، تتراوح الدرجة على كل عبارة من عبارات المقياس ما بين (٤ : ١) درجات، وذلك على النحو التالي (دائماً=٤، أحياناً=٣، نادراً=٢، أبداً=١) ويتم تصحيح العبارات التي تحمل أرقام (١، ٢، ٣، ١١، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٦، ٣٠) عكس ذلك التدرج، ويتم حساب الدرجة الكلية للمبحوث على الاختبار بجمع درجاته التي ستتراوح ما بين (٣٠ : ١٢٠) درجة، حيث تدل الدرجة المرتفعة تدل على تقدير الذات المرتفع، أما الدرجة المنخفضة فتدل على تقدير الذات المنخفض. (١٧)

#### الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من الخميس الموافق

٢٦/٩/٢٠١٩م إلى الخميس الموافق ٣/١٠/٢٠١٩م، على عينة قوامها (١٥)

طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية ومقياس تقدير الذات.

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.

- التعرف على نقاط القوة والضعف والمشكلات والصعوبات التي قد تتعرض لها الدراسة الأساسية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المختارة :  
أولاً: الصدق:

١- معامل الصدق للمتغيرات البدنية:

تم حساب الصدق عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) علي مجموعتين إحداهما مجموعة غير مميزة قوامها (١٥) طالبة بالفرقة الأولى، والأخرى مجموعة مميزة قوامها (١٥) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (العينة الإستطلاعية)، وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين في الاختبارات البدنية قيد البحث، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ١٥ طالبة

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
١٧.٢١	١.٤٤	٣٢.٠٧	١.٠٣	٣٩.٩٣	كجم	قوة القبضة اليمنى
١٨.٨١	١.١٣	٣٠.١٣	٠.٩٩	٣٧.٤٠	كجم	قوة القبضة اليسرى
٧.٤٢	٠.٤٠	٣.٦٢	٠.٣١	٤.٥٩	متر	القدرة العضلية للذراعين
١٥.٥٧	٢.٢٨	٣٦.٩٣	١.١٥	٤٧.٢٠	بالسنتيمتر	إطالة الكتفين
١٤.٢٢	٢.٧٠	٣٨.١٣	١.٣٩	٤٩.٢٧	ثانية	التوازن الديناميكي
٧.٠٦	٠.٥٩	٠.٧٣	٠.٧٤	٢.٤٧	عدد	التوافق

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة وذلك لصالح المجموعة المميزة مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق الاختبارات فيما وضعت من أجله.

- معامل الصدق لمقياس تقدير الذات:

تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلى بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

**جدول (٥)**  
معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات  
ن = ١٥ طالبة

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٦٧٨	١١	٠.٩٤١	٢١	٠.٦٩٠
٢	٠.٨٧٢	١٢	٠.٨٧٦	٢٢	٠.٧٨١
٣	٠.٧٨٣	١٣	٠.٨٤٥	٢٣	٠.٧٣٠
٤	٠.٧٢٨	١٤	٠.٨٩١	٢٤	٠.٩٤٧
٥	٠.٨٩٧	١٥	٠.٩٣٦	٢٥	٠.٧٨٢
٦	٠.٨٧٤	١٦	٠.٨٧٤	٢٦	٠.٧٦٠
٧	٠.٦٥٤	١٧	٠.٨٥٤	٢٧	٠.٨١٠
٨	٠.٧٢١	١٨	٠.٨٧٦	٢٨	٠.٧٢١
٩	٠.٨٤٥	١٩	٠.٩٣٢	٢٩	٠.٨٧٢
١٠	٠.٧٤٣	٢٠	٠.٨٣٤	٣٠	٠.٧٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.014$ .

يتضح من جدول رقم (٥) أن معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٦٥٤، ٠.٩٤٧) مما يشير إلى صدق المقياس.

#### ثانياً الثبات:

١- تم حساب الثبات للمتغيرات البدنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك بفواصل زمنية أسبوع بين التطبيق الأول الذى تم إجراؤه يوم الخميس الموافق ٢٦/٩/٢٠١٩م والتطبيق الثانى يوم الخميس الموافق ٣/١٠/٢٠١٩م على عينة البحث الإستطلاعية وقوامها (١٥) طالبة، وحساب معامل الإرتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) وجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

## معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٥ طالبة

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
٠.٩٤٠	٠.٩٦	٤٠.٠٧	١.٠٣	٣٩.٩٣	كجم	قوة القبضة اليمنى
٠.٨٥٣	١.٢٢	٣٧.٩٣	٠.٩٩	٣٧.٤٠	كجم	قوة القبضة اليسرى
٠.٩٩١	٠.٢٩	٤.٦١	٠.٣١	٤.٥٩	متر	القدرة العضلية للذراعين
٠.٨٧١	١.١٩	٤٧.٤٧	١.١٥	٤٧.٢٠	بالسنتمتر	إطالة الكتفين
٠.٩٥٩	١.٤٦	٤٩.٤٧	١.٣٩	٤٩.٢٧	ثانية	التوازن الديناميكي
٠.٨٨١	٠.٦٣	٢.٦٠	٠.٧٤	٢.٤٧	عدد	التوافق

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت ما بين (٠.٨٥٣ ، ٠.٩٩١) أى إنحصرت ما بين  $\pm ١$  مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

٢- قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفى الاختبار (درجات الفقرات الفردية و درجات الفقرات الزوجية) والتصحيح باستخدام معادلة "سبيرمان- براون" والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

### جدول (٧)

معاملات ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية ن= ١٥ طالبة

مقياس تقدير الذات		معامل الثبات	الارتباط بين نصفى المقياس
		قبل التصحيح	٠.٨٢١
		بعد التصحيح	٠.٩٠٢

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول رقم (٧) أن معامل الارتباط قبل التصحيح بلغ (٠.٨٢١) وبحساب تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة "سبيرمان براون" نجد أن معامل الثبات بلغ (٠.٩٠٢)، وهى معاملات ثبات مقبولة ودالة إحصائياً.



البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية الصف المقلوب: مرفق (٥)  
 مدة التجربة الرئيسية (٤) أسابيع عدد الوحدات التعليمية (٨) بواقع  
 وحدتين أسبوعياً يوم (الأثنين، الثلاثاء) زمن الوحدة (٩٠) دقيقة، وقد قامت  
 الباحثة بإعداد فيديوهات تعليمية وفق استراتيجية الصف المقلوب، وتم توزيع  
 الوحدات التعليمية خلال الفترة الزمنية للتجربة الرئيسية وقد طبقت التجربة وفقاً  
 للآتي:

في ضوء ما سبق طرحه في الاطار النظري لأسس بناء التعلم المقلوب  
 وخصائصه التقنية والفنية والتربوية وما استند عليه من نظريات معرفية وخاصة  
 بنائية، تم تصميم نموذج يوضح مراحل العمل في التعلم المقلوب وقد اشتمل  
 النموذج على مرحلتين:

- المرحلة الأولى دور المعلم خارج الصف وتشمل أربعة خطوات وهي :  
 اختيار المحتوى، اختيار طريقة التقديم، إيجاد المحتوى، تحميله على وحدة  
 تخزين أو رفعها على أحد مواقع التواصل.
- والمرحلة الثانية دور المعلم داخل الصف وتشمل خطوتين هما الإرشاد  
 والتوجيه، والخطوة الأخيرة التقييم.
- أولاً: (خارج المحاضرة) يكون التعلم ذاتياً بالإعتماد على تكنولوجيا  
 الحاسوب أو الهواتف الذكية وأحد وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل  
 واختارت الباحثة تطبيق "الواتساب والفيسبوك والتليجرام" من خلال انشاء  
 مجموعات للطالبات المشاركات في البحث لإرسال المحتوى وأيضاً تم  
 إتاحة إعطاء المحتوى للطالبات على أسطوانات أو وحدات التخزين  
 (الفلاشة) المستخدمة في الهواتف للتغلب على مشكلة انقطاع الانترنت أو  
 ضعف إشارتها لتحميل المحتوى، وتم إعداد محاضرة لكل درس تتكون من  
 مقاطع فيديو يتم فيها عرض نموذج للمهارة بالسرعة الاعتيادية والبطيئة  
 وتجزئة المهارة وإدخال بعض المؤثرات والرسومات والشرح، ويكون إرسال

الفيديو قبل (٢-٣) أيام من المحاضرة لإعطاء الطالبات الوقت الكافي لمشاهدة الفيديو والإطلاع على محتواه ومراجعته.

- **ثانياً: (داخل المحاضرة)** وفي هذا الجزء يتم تنفيذ القسم الرئيسى من الوحدة التعليمية بجزئها النظرى والتطبيقى، ويتم مناقشة الفيديو مع الطالبات وطرح الأسئلة وتطبيق المهارات بشكل عملى، وتصحيح الأخطاء وإعطاء تغذية راجعة لهن وتقويم أدائهن وإجراء المنافسات فيما بينهم، وبلغ زمن الوحدة التعليمية (المحاضرة) (٩٠) دقيقة مقسمة إلى (٥) دقائق أعمال إدارية، (١٥) دقيقة الجزء النظرى، (١٠) دقائق إحماء، (٥٥) دقيقة الجزء التطبيقى، (٥) دقائق التهذئة، وكان عمل الباحثة ينقسم إلى الجزء النظرى وزمنه (١٥) دقيقة يتم من خلالها توضيح ما تم عرضه مسبقاً فى الفيديو وتوجيه بعض الأسئلة المحددة ضمناً فى المحاضرة الفيديوية للعمل على خلق جو من التفكير والتفاعل وللتأكد من إطلاع الطالبات على المحاضرة وفهمها والإجابة على أسئلتهم واستفساراتهم، الجزء التطبيقى وزمنه (٥٥) دقيقة لتطبيق المهارات من قبل الطالبات ويكون دور الباحثة كرئيس ورشة العمل حيث تقوم بمراقبة الأداء وتصحيح الأخطاء والتوجيه والتركيز على النقاط الفنية للمهارة وتقديم الدعم والتشجيع للطالبات.

- تم إنتاج الفيديوهات الخاصة بالمحتوى وتحديد الزمن الخاص بها بحيث لا يتجاوز مدته عن (١٠) دقائق.

- تطبيق التجربة بحيث تُدرس المجموعة التجريبية يومية (الاثنين المحاضرة الأولى، الثلاثاء المحاضرة الثالثة) باستخدام استراتيجية الصف المقلوب وتُدرس المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية يومية (الاثنين المحاضرة الثالثة، الثلاثاء المحاضرة الأولى)، وقد أكدت الباحثة قبل بدء التجربة فى المجموعة التجريبية على القيام بالواجبات المطلوبة منهم مثل مشاهدة المحتوى التعليمى والإجابة على التساؤلات المطروحة كما تتاح لهم

الفرصة لتدوين ملاحظاتهم وأسئلتهم حول ما شاهدوه لتكون هذه الملاحظات نقطة انطلاق النقاش بالمحاضرة، كما قامت الباحثة بتوضيح وتقديم فكرة الدراسة إلى الطالبات وكيفية تنفيذها والوسائل المستخدمة في تحقيقها.

### الخطوات التنفيذية للبحث:

#### - القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات خلال في الفترة من الخميس الموافق ٢٦/٩/٢٠١٩م إلى السبت الموافق ٢٨/٩/٢٠١٩م.

#### - تنفيذ التجربة الأساسيّة للبحث:

قامت الباحثة باستخدام استراتيجيّة الصف المقلوب مع طالبات المجموعة التجريبيّة، والبرنامج التعليمي باستخدام الطريقتي التقليديّة (أسلوب التعلم بالأوامر) مع طالبات المجموعة الضابطة في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٧/١٠/٢٠١٩م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/١٠/٢٠١٩م وذلك على مدى (٤) أسابيع متصلة بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة. مرفق (٥)

#### - القياسات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في يومى الأربعاء والخميس الموافق (٣٠/١٠/٢٠١٩م إلى ٣١/١٠/٢٠١٩م) مع مراعاة الظروف الزمانيّة والمكانيّة والأدوات نفسها وتنفيذ الإجراءات المتبعة نفسها وفق الاختبار القبلي، وبعد إجراء الاختبارات المهاريّة القبليّة والبعديّة وتصويرها ثم تحويلها على أسطوانات وتم عرضها على الخبراء وكانت درجة التقييم من (١٠) درجات، وقامت الباحثة بمعالجة النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبيّة بالوسائل الإحصائيّة المناسبة باستعمال الحقيبة الإحصائيّة SPSS.

## المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق المعاملات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية- الإنحراف المعياري- معاملات الإلتواء- معاملات الارتباط- اختبار "ت" T Test لمجموعة واحدة ولمجموعتين.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات ن = ٣٠ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
مهارات أداة الشريط	الدرجة	٠.٨٥	٠.٢٧	٧.٤٧	٢.٠١	٦.٦٢	١٨.١٧
	الدرجة	٠.٩٣	٠.٢٢	٧.٧٧	١.٧٠	٦.٨٤	٢١.١٧
	الدرجة	٠.٩٨	٠.٢٨	٧.٢٧	١.٥٤	٦.٢٩	٢١.٩٤
	الدرجة	١.٠٨	٠.١٩	٧.٨٣	١.٧٤	٦.٧٥	٢١.٠٨
	الدرجة	١.٠٣	٠.٢٦	٧.٦٥	١.٦٩	٦.٦٢	٢٠.٣٦
تقدير الذات	الدرجة	٧٩.١٧	١.٥٨	٩١.٨٣	١.٩٥	١٢.٦٦	٢٥.٦٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.045$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات ن = ٣٠ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
مهارات أداة الشريط	الدرجة	٠.٨٢	٠.٢٨	٥.٦٠	٢.٢٨	٤.٧٨	١١.٦٤
	الدرجة	٠.٩٠	٠.٢٠	٥.٧٣	٢.١٣	٤.٨٣	١٢.٣٣
	الدرجة	١.٠٢	٠.٣١	٥.٥٢	٢.١٤	٤.٥٠	١٢.٠٣
	الدرجة	١.٠٣	٠.٢٣	٥.٨٨	٢.١٧	٤.٨٥	١٢.١٥
	الدرجة	١.١٢	٠.٢٥	٥.٧٨	٢.٢٨	٤.٦٦	١١.٦٥
تقدير الذات	الدرجة	٧٨.٨٣	١.٧٢	٨٠.٦٧	٢.٦٠	١.٨٤	٤.١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.045$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات ن = ٣٠ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
الأشكال الحزونية الأشكال الثعبانية شكل الرقم ٨ المرجحات الدوائر	الدرجة	٧.٤٧	٢.٠١	٥.٦٠	٢.٢٨	١.٨٧	٣.٣٦
	الدرجة	٧.٧٧	١.٧٠	٥.٧٣	٢.١٣	٢.٠٤	٤.٠٨
	الدرجة	٧.٢٧	١.٥٤	٥.٥٢	٢.١٤	١.٧٥	٣.٦٤
	الدرجة	٧.٨٣	١.٧٤	٥.٨٨	٢.١٧	١.٩٥	٣.٨٤
	الدرجة	٧.٦٥	١.٦٩	٥.٧٨	٢.٢٨	١.٨٧	٣.٦١
تقدير الذات	الدرجة	٩١.٨٣	١.٩٥	٨٠.٦٧	٢.٦٠	١١.١٦	١٨.٨٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات وذلك لصالح القياس البعدي.

من خلال ما سبق نجد أن نتائج استخدام استراتيجية الصف المقلوب دلت على إيجابية وفعالية تطبيقها على المجموعة التجريبية لرفع مستوى الأداء وتعلم بعض مهارات أداة الشريط فهي عبارة عن مزيج بين مجموعة من طرق التدريس والتقنيات الالكترونية في تصميمها والتي ساعدت على إثراء التجربة

وتحفيز الطالبات على التعلم بشكل أفضل حيث توفر لهم المحتوى التعليمي خارج الصف وقبل المحاضرة ليتمكنوا من مشاهدته في أي وقت ومكان يناسبهم وحسب سرعاتهم وقدراتهم مما ساعد على إيجاد بيئة فصلية جذابة وتفاعلية بين المعلم والمتعلمين غير تلك التقليدية، حيث تأتي الطالبة إلى الصف ولديها الخلفية الدراسية عن موضوع المحاضرة وهي مستعدة للتطبيق العملي.

كما تعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى الفيديوهات التعليمية المستخدمة في البرنامج والتي ساعدت الطالبات على زيادة الانتباه وعدم الملل وتوصيل المعلومة بطريقة مبسطة وبزمن لا يتعدى (١٠) دقائق لملف الفيديو الواحد ولا يحتوى على أكثر من هدف تعليمي وبالتالي يحقق ما يهدف إليه بالإضافة إلى إمكانية إعادته أكثر من مرة أو تسريع المقطع مراعيًا الفروق الفردية وسرعة التعلم لكل طالبة مع إمكانية تدوين ملاحظات، كما أتيحت الفرصة لهن بالبحث في فضاء شبكة الانترنت عن وسائل تعليمية أخرى مساعدة مما يفتح آفاقاً جديدة ويعزز معلوماتهم وتوضيح الغير مفهوم لديهم.

وينفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من "طلال الشمري، أحمد مسعد" (٢٠١٩م)، "كيه فون و شانج كون Khe Foon, Chung Kwan" (٢٠١٨م)، "يوجينيا نج Eugenia.Ng" (٢٠١٨م) "سيو تان وآخرون Cui Tan et Al" (٢٠١٧م)، "طارق على" (٢٠١٧م) إلى أن استراتيجية الصف المقلوب قد ساهم في تعزيز أسلوب التعلم الذاتي لدى المتعلمين بدلاً من الاعتماد على المعلم حيث يُمكن للمتعلمين أيضاً مشاهدة مقاطع متميزة أخرى لدرسهم المطلوب إذا دعت الحاجة لذلك، بالإضافة إلى إيجاد بيئة فصلية مساندة لتوجهات المجتمع الحديثة ومراعية للمتعلمين وفروقهم الفردية، وداعمة أكثر للإستقلالية وتعلم مستويات أعلى من التذكر والفهم. (٣١) (٣٥) (١٣) (٣٠) (١٢)

ويؤكد "عبدالله الكيلاني" نقلاً عن جوناثان بيرجمان، آرون سامز (٢٠١٥م) على أن فائدة التعلم المقلوب تكمن في القدرة على تفريد التعلم ومساعدة الطلبة ضعيفي التحصيل عبر تلقي المساعدة من المعلم الذي يتجول بين الطلبة يساعدهم على اكتساب المفاهيم واستيعابها، كما أن مشاهدة الفيديوهات التعليمية بالمنزل تساهم في جعل المعلم يركز في الفصل على من يحتاج وقت أكثر للتعلم وفي توجيهه نحو تحسين أدائه. (٤: ٢٧، ٢٨)

وتشير النتائج السابقة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تقدير الذات وذلك لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى إن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الجماعية ويظهرون الميل إلى الخضوع والتبعية فهم يعلقون أهمية كبيرة على أحكام الآخرين ويتميزون بالخجل وقلة الثقة بالنفس ولديهم استعداد لتوقع الفشل أما الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات يتميزون باحترام الذات والثقة بالنفس ويتصفون بالمبادرة الشخصية والمشاركة في النشاطات والمناقشات الجماعية ويميلون إلى التأثير في الآخرين ويلتمسون العون في التدعيم الذاتي وهذا ما توفره بيئة الصف المقلوب فهي تتصف بالمرونة والقدرة على التغيير باستمرار لتلبية احتياجات الطلاب ممزوج بالمتعة والحيوية وحرية التعلم وتكرار التعلم ودعم التعلم التشاركي التعاوني في بناء المحتوى التعليمي، كما يمكن أن يسجل الطلاب ملاحظاتهم واستفساراتهم لمناقشتها مع المعلم في الصف بحيث يكون الطالب محور العملية التعليمية، لذا ترى الباحثة أن استراتيجية الصف المقلوب أدى إلى تفعيل دور الطالب بشكل إيجابي واكتساب الثقة بالنفس أثناء النقاشات وبقدرة الأداء وبالتالي زيادة تقدير الذات. (١٩: ٢٤-٢٥)

(١٤: ١٦٠)

وتؤكد كلا من "رقية بالمين، عبد الحى سهام" (٢٠١٩م) على أن تقدير الذات يتأثر بعدة عوامل منها الدراسة وتحديد مدى نجاح الطالب أو فشله الدراسي ومستوى إنجازه وأدائه التحصيلي ففكرة الطالب السالبة أو الموجبة عن نفسه تحدد دافعيته للإنجاز ومدى تكيفه النفسي والاجتماعي والدراسي فالطالب الذي يحمل صورة سلبية عن نفسه بأنه ضعيف التحصيل والاستيعاب يتشكل سلوكه على هذا الأساس، أما الطالب الذي يحمل عن ذاته فكرة مغايرة بأنه ذكي ونشيط وقادر على الفهم والاستيعاب وبذل الجهد الكافي للنجاح والتفوق يؤدي إلى زيادة دافعيته وينعكس ذلك إيجابيا على ثقته بنفسه ومفهومه لذاته. (٨: ٩١)

كما تعزو الباحثة أن الأثر الإيجابي لزيادة تقدير الذات قد يعود لعدة أسباب منها أن هذه الإستراتيجية تتيح للطالبات أن يعتمدوا على أنفسهم في الوصول للمعلومة وتثير لديهم تساؤلات مما يحفزهم للبحث عنها وتجعلهم يحاولوا ويكرروا المحاولة في الوصول للنتيجة وفي كل مرة تصل فيها الطالبة إلى المعلومة بالاعتماد على نفسها وهذا من شأنه أن يعزز ثقته بنفسها وبقدراتها وإمكاناتها واستعداداتها التعليمية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "مولورمان مولورمان وآخرون Mulawarman Mulawarman,et al" (٢٠١٩م) (٣٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات وذلك لصالح القياس البعدي.



وترجع الباحثة هذا التحسن إلى أن الطريقة التقليدية في التدريس والمتمثلة في الشرح اللفظي من خلال إعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح للمهارة المتعلمة وكذلك عمل نموذج بواسطة المعلمة أو أحد الطالبات ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة المتعلمين ثم التغذية الراجعة من جانب الباحثة وتصحيح الأخطاء يتيح للمتعلمين فرصة التعلم بصورة سليمة ومن ثم فهي تؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات قيد البحث للعينة الضابطة.

ويشير "جودت سعادة وآخرون" (٢٠١١م) إلى أن أسلوب المحاضرة والإلقاء من طرق التدريس الفعالة لتقديم كمية كبيرة من المعلومات للطلبة في أقصر وقت ممكن غير متوفرة في أي طريقة من طرق التدريس الأخرى ومع ذلك فإن هذا الأسلوب لا يشجع الطلبة على الانتقال من مستوى التذكر إلى مستوى التحليل والتركيب والتقييم للمعلومات التي تم تقديمها من أجل توظيفها بشكل سليم فيما بعد في مواقف تعليمية جديدة، إلا أنه يمكننا الاعتماد على أسلوب المحاضرة التقليدية من أجل إيصال المعلومات والمفاهيم إلى الطلبة كي يساعدهم ذلك على فهم واستيعاب الأفكار التي يقدمها المعلم بشكل أفضل. (١٦٣:٥)

وترى الباحثة أن التحسن يرجع إلى تعود الطالبة على الطريقة التقليدية من التعليم (الشرح والنموذج)، خلال دراستها من المراحل الأولى وأيضاً لوصول المعلومات للطالبات أثناء الأداء القبلي للمهارة من خلال إلقاء المعلم وكذلك قد يكون تكرار المهارة أكثر من مرة وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء له أثره. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "استخدام الأسلوب التقليدي في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق".

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات.

و تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية إستخدام استراتيجيات الصف المقلوب التي تتيح للطالبات التعلم بالسرعة التي تناسبهن وفي المكان والزمان الملائم لهن حيث يتم التعلم بمرونة عالية، والمتعلم هو محور العملية التعليمية لذا يجد الاهتمام الكافي بميوله واهتماماته ويمنحهم الفرصة للإطلاع الأولي على المحتوى قبل وقت المحاضرة وتحفيز التواصل الاجتماعي والتعليمي بين الطالبات عند العمل ضمن مجموعات تشاركية صغيرة بالإضافة إلى التماشي مع متطلبات العصر الرقمي واستثمار وقت المحاضرة وزيادة التفاعل بين المعلم والطالب، وقدرته على مساعدة الطلبة من كافة المستويات على التفوق مع مراعاة الفروق الفردية بينهم من خلال إعادة الدرس أكثر من مرة عبر الفيديوهات كما أسهم في إزالة الشعور بالملل والسلبية والرتابة والتي تشعر بها المتعلمة أثناء تعلمها بالطريقة التقليدية.

ويؤكد "جوناثان بيرغمان، آرون سامز" (٢٠١٥م) على أن تخصص التربية الرياضية يكون أمامه العديد من التحديات بحكم حاجته إلى استخدام وقت الصف الثمين في شرح النشاطات وتعليم قواعد الألعاب الرياضية وإنشاء الوحدات وتوزيع المجموعات لذا قلب الصف يمكن أن يساعد في التغلب على الحاجة لاستعمال وقت الصف لهذه المهمات وبذلك يتوافر وقت أكثر للنشاطات. (٩٥:٤)

وتتفق دراسات "شون فيجو و إنج تيكونج Eng Choon FuGoh , Marie Webb 'TekOng' (٢٠١٩م)، "ماري ويب و ايفلين دومان Marie Webb & Evelyn Doman (٢٠١٩م)، براتيك ماهيشواري و نيتين سيث Prateek Maheshwari, Nitin Seth (٢٠١٩م)، "إيمانويل إزدوري Emanuele

**Isidori et al (٢٠١٨م)**، **نجوى صالح وآخرون (٢٠١٨م)**، **منى الفايز وآخرون (٢٠١٧م)** على أن استراتيجية الصف المقلوب يعمل على الاستغلال الأمثل لوقت المحاضرة بالأنشطة والتدريبات والتطبيق العملي للمفاهيم عوضاً عن الطريقة التقليدية التي تنقل المحتوى للطلاب بشكل نظري مباشر كما أن المتعلمين وجدوا وقتاً إضافياً داخل غرفة الصف للتفاعل والمشاركة والنشاط بينهم وبين زملائهم وبينهم وبين المعلم. (٢٩) (٣٧) (٢٨) (٣٢) (٢٥) (٢٤) وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

#### الإستنتاجات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى أن استخدام استراتيجية الصف المقلوب يؤدي إلى تحسن تعلم بعض مهارات أداة الشريط وتقدير الذات لدى الطالبات.

#### التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وإستنتاجاته توصي الباحثة بـ :

- ١- وجوب تفعيل استخدام استراتيجية الصف المقلوب في تدريس موضوعات مختلفة في مقرر التمرينات طالما توفر المحتوى على شكل فيديو تعليمي كونها تعمل على زيادة فعالية مخرجات العملية التعليمية.
- ٢- توجب الدراسة على المعلم زيادة الاهتمام بتحسين مستوى الطلاب بتنوع أساليب التدريس الفاعلة، لما لها من أثر كبير في تكوين شخصيته وذلك من خلال توظيف الأساليب والاستراتيجيات التي تنمي شخصية المتعلم وتحسن مهاراته الإدراكية وتنمية الملاحظة والتفسير بالإضافة إلى تشجيع

الطلاب على استعمال التكنولوجيا بصورة تحقق فاعليته فى العملية التعليمية.

٣- عقد دورات وورش عمل للمعلمين والطلاب للتدريب على مفهوم استراتيجية الصف المقلوب قبل تطبيقه.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية

- ١- آية خليل إبراهيم: أثر توظيف استراتيجية التعلم المنعكس في تنمية المفاهيم ومهارات التفكير التأملية بمبحث العلوم الحياتية لدى طالبات الصف العاشر الأساسي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠١٦م
- ٢- أميرة محمد أبازيد، هبة صلاح إبراهيم: نموذج مقترح للصف المقلوب لتنمية مهارات التدريس ومهارات التعلم الذاتى لدى طلاب شعبة الجغرافيا بكلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة اسكندرية، المجلد ٢٨، العدد الثانى، ٢٠١٨م.
- ٣- جوناثان بيرغمان: حل مشكلة الواجب المنزلى بالتعلم المقلوب، مكتب التربية العربى لدول الخليج، الرياض، المملكة العربية السعودية، ترجمة عبد الإله محمد القرنى، مهند غازى عابد، ٢٠١٨م.
- ٤- جوناثان بيرغمان، آرون سامز: التعلم المقلوب، مكتب التربية العربى لدول الخليج، الرياض، المملكة العربية السعودية، ترجمة عبدالله زيد الكيلانى، ٢٠١٥م.
- ٥- جودت أحمد سعادة، فواز عقل، مجدى زامل، جميل شتية، هدى أبو عرقوب: التعلم النشط بين النظرية والتطبيق، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط١ الاصدار الثانى، ٢٠١١م.

- ٦- رانية عبد الله محمد: فاعلية استخدام الصف المقلوب فى تنمية المهارات والمفاهيم الهندسية لدى طالبات الصف الرابع الأساسى، مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٥، العدد ٦، ٢٠١٧م.
- ٧- رغدة حكمت شريم: سيكولوجية المراهقة، الاردن، دار الميسرة للطباعة والنشر، ط١، ٢٠٠٩م.
- ٨- رقية بالمين، عبد الحى سهام: تقدير الذات وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمى لدى الطالب الجامعى، ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية، الجزائر، ٢٠١٩م.
- ٩- سامى بن خاطر بن محكوم: أثر نمط التشارك (فردى - جماعى) فى بيئة الصف المقلوب، مجلة دراسات فى التعليم الجامعى، العدد ٤٠، ٢٠١٨م.
- ١٠- سمير لفته حمزة- محمد حسن هليل: تأثير استراتيجية الصف المقلوب فى تعلم مهارتى الارسال واستقباله بالكرة الطائرة لطلاب الثانى متوسط، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الحادى والثلاثون، العدد ٤، ٢٠١٩م.
- ١١- سها حمدى محمد: فاعلية الصف المقلوب بمنصة إيزى كلاس فى تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية بعض مهارات البحث الجغرافى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٧٤، يوليو الجزء الثانى، ٢٠١٧م.
- ١٢- طارق عبد الودود على: نمطان للقطات الفيديو بنموذج الفصل المقلوب وأثرهما على تنمية الانتباه لدى طلاب التعليم الثانوى الصناعى، مجلة البحث العلمى فى التربية، ص ١٨٥: ٢١٤، العدد ١٨، ٢٠١٧م.

- ١٣- **طلال هادي الشمري، أحمد زيد آل مسعد:** أثر استخدام استراتيجية الفصول المقلوبة في التحصيل الدراسي والدافعية نحو تعلم مادة المعلوماتية لطالب الصف الحادي عشر الثانوي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ص ٦٥ - ٨٥، مجلد ١٣ عدد ١ يناير، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ٢٠١٩م.
- ١٤- **عاطف أبو حميد الشerman:** التعلم المدمج والتعلم المعكوس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، ط١، ٢٠١٥م.
- ١٥- **علاء الدين سعد متولى، محمد وحيد سليمان:** الفصل المقلوب (مفهومه - مميزاته - استراتيجية تنفيذه)، ٢٠١٥م. تاريخ الدخول ٥/٧/٢٠١٩م.
- ١٦- **علي محمد حسين:** استراتيجية الصف المقلوب وتنمية المهارات التدريسية وتوكيد الذات المهنية لدى الطلاب المعلمين دراسة تجريبية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٧٦ الجزء الثاني، ٢٠١٧م.
- ١٧- **علي محمد علي:** الاتجاه نحو المشاركة السياسية وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.
- ١٨- **عنايات محمد أحمد، فاتن طه إبراهيم:** التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، ط١، ٢٠٠٤م.
- ١٩- **غازي صالح محمود، شيما عبد مطر:** مفهوم الذات، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، ٢٠١١م.

- ٢٠- فتحي أحمد إبراهيم إسماعيل: المبادئ والأسس العلمية لتمارين البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، إسكندرية، ط١، ٢٠٠٨م.
- ٢١- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط٤، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٢- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ج١، ط٥، ٢٠٠٣م.
- ٢٣- مروى حسين إسماعيل: فاعلية استخدام التعلم المعكوس فى الجغرافيا لتنمية مهارات البحث الجغرافى لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، العدد ٧٥، ص ١٧٣ : ٢١٨، ٢٠١٥م.
- ٢٤- منى قطيفان الفايز، عطيه إسماعيل أبو الشيخ، جوهرة درويش أبو عيطة: أثر استراتيجية التعلم المقلوب فى تنمية التحصيل الدراسى والتفكير الابتكارى لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية فى جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٤١، الجزء الأول، ٢٠١٧م.
- ٢٥- نجوى فوزى صالح، آلاء عون عمار، إيمان محمد الزايغ، آمنة عبد المجيد الغرة: درجة توظيف استراتيجية التعليم المقلوب وعلاقتها بالبنية التحتية والدعم الفنى فى الكلية الجامعية وسبل تطويرها، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد ٢٧، الجزء الثالث، ص ٢٩٨ : ٣٢٢، ٢٠١٨م.
- ٢٦- هبة محمد عبيد: معجم مصطلحات التربية و علم النفس، الطبعة الأولى، دار البداية، عمان، ٢٠٠٨م.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- 27- Ana Paula Lopes & Filomena Soares:** Perception and performance in a flipped Financial Mathematics classroom, The International Journal of Management Education, Volume 16, Issue 1, Pages 105-113, March 2018.
- 28- Prateek Maheshwari and Nitin Seth:** Effectiveness of flipped classrooms A case of management education in central India, International Journal of Educational Management, Volume 33 Issue 5, page 860: 885, 2019.
- 29- Choon FuGoh, Eng TekOng:** Flipped classroom as an effective approach in enhancing student learning of a pharmacy course with a historically low student pass rate, [Volume 11, Issue 6](#), Page 621-629, June 2019.
- 30- Cui Tan, Wei-Gang Yue and Yu Fu:** Effectiveness of flipped classrooms in nursing education: Systematic review and meta-analysis, Frontiers of Nursing Journal, China, Research 4, page 192:200, 2017. <http://nr.suo1.cn/site/index.php>
- 31- Eugenia M.W.Ng:** Integrating self-regulation principles with flipped classroom pedagogy for first year university students, Computers &



Education, Volume 126, Page 65-74, November 2018.

- 32- Emanuele Isidori, Oscar Chiva-Bartoll, Alessandra Fazio, Iosif Sandor:** Flipped Classroom in Physical Education: Pedagogical Models and Possible Implementation through Web 2.0, The 14 th International Scientific Conference eLearning and Software for Education Bucharest, April 19-20, page 274- 280, 2018.
- 33- Francisco Javier Hinojo-Lucena, Ángel Custodio Mingorance-Estrada, Juan Manuel Trujillo-Torres, Inmaculada Aznar-Díaz and María Pilar Cáceres Reche:** Incidence of the Flipped Classroom in the Physical Education Students' Academic Performance in University Contexts, Sustainability Journals, Vol 10, Issue 5, pp1- 13, 2018.  
<https://doi.org/10.3390/su10051334>
- 34- Jun Scott Chen Hsieh, Wen-Chi Vivian Wu, Michael W. Marek:** Using the flipped classroom to enhance EFL learning, journal Computer Assisted Language Learning , Issue 1-2, Volume 30, page1-21, 2017.

- <https://doi.org/10.1080/09588221.2015.1111910>.
- 35- Khe Foon & Chung Kwan:** Flipped classroom improves student learning in health professions education: a meta-analysis, *Medical Education journal*, The University of Hong Kong page 18: 38, 2018. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12909-018-1144-z.pdf>
- 36- Kristina J.Liu, Elizabeth Tkachenko' Abigail Waldman, Marko T.Boskovski, et al:** A video-based, flipped classroom, simulation curriculum for dermatologic surgery: A prospective, multi-institution study, *Journal of the American Academy of Dermatology*, Volume 81, Issue 6, Pages 1271-1276, December 2019.
- 37- Marie Webb & Evelyn Doman:** Impacts of flipped classrooms on learner attitudes towards technology-enhanced language learning, *Journal Computer Assisted Language Learning* , Volume 33, - Issue 3, pages 240-274, 2019.
- 38- Muhammad Anwar Mohd Kamal<sup>1</sup>, Airil Haimi Mohd Adnan<sup>2</sup>, Nurul Nadiah Mustafa**

- Kamal<sup>3</sup>, Muhamad Khairul Ahmad<sup>4</sup> & Ahmad Ariffuddin Yusof<sup>1:60</sup>** Seconds 'Video-based Learning' to Facilitate Flipped Classrooms and Blended Learning at a Malaysian University, International Invention, Innovative & Creative (InIIC) Conference, pp 118- 127, 2019.
- 39- Mulawarman Mulawarman, Imam Setyo Nugroho, Susilawati Susilawati, Mayang T. Afriwilda and Indrajati Kunwijaya:** Enhancing Self-Esteem and Optimism based on Flipped Classroom guidance on undergraduate counseling student in Indonesia, European Journal of Education Studies, vol 6, Issue 5, page 263- 273, 2019.
- 40- Taotao Long, John Cummins, Michael Waugh :**Use of the flipped classroom instructional model in higher education: instructors' perspectives, Vol 29:page 179–200, , journal of Comput High Educ, The University of Tennessee, Knoxville, New York, USA, 2017. ,DOI 10.1007/s12528-016-9119-8.