# 2024高中数学教师工作总结

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2025-03-19

*20\_年高中数学教师工作总结教学工作苦乐相伴，教师很应该本着“勤学、善思、实干”的准则，一如既往，再接再厉，下面是小编为大家整理的20\_高中数学教师工作总结，希望对您有所帮助!20\_高中数学教师工作总结篇1一、加强集体备课，优化课堂教学。新...*

20\_年高中数学教师工作总结

教学工作苦乐相伴，教师很应该本着“勤学、善思、实干”的准则，一如既往，再接再厉，下面是小编为大家整理的20\_高中数学教师工作总结，希望对您有所帮助!

**20\_高中数学教师工作总结篇1**

一、加强集体备课，优化课堂教学。

新的高考形势下，高三数学怎么去教，学生怎么去学？无论是教师还是学生都感到压力很大，针对这一问题高三数学备课组制定了严密的教学计划，提出了优化课堂教学，强化集体备课，培养学生素质的具体要求。即优化课堂教学目标，规范教学程序，提高课堂效率，全面发展、培养学生的能力，为其自身的进一步发展打下良好的基础。在集体备课中，注重充分发挥各位教师的长处，集体备课前，每位教师都准备一节课，集体备课时，每位教师都进行说课，然后对每位教师的教学目标的制定，重点、难点的突破方法及课后作业的布置等逐一评价。集体备课后，我根据自己班级学生的具体情况进行自我调整和重新精心备课，这样，总体上，集体备课把握住了正确的方向和统一了教学进度，对于各位教师来讲，又能发挥自己的特长，因材施教。

二、研读考纲，梳理知识。

研究《考试说明》中对考试的性质、考试的要求、考试的内容、考试形式及试卷结构各方面的要求，并以此为复习备考的依据，也是复习的指南，做到复习不超纲，同时，从精神实质上领悟《考试说明》，具体说来是：

（1）细心推敲对考试内容三个不同层次的要求。准确掌握哪些内容是了解，哪些是理解和掌握，哪些是灵活和综合运用。这样既明了知识系统的全貌，又知晓了知识体系的主干及重点内容

（2）仔细剖析对能力的要求和考查的数学思想与教学方法有哪些？有什么要求？明确一般的数学方法，普遍的数学思想及一般的逻辑方法（即通性通法）。

三、重视课本，狠抓基础，构建学生的良好知识结构和认知结构。

良好的知识结构是高效应用知识的保证。以课本为主，重新全面梳理知识、方法，注意知识结构的重组与概括，揭示其内在的联系与规律，从中提炼出思想方法。在知识的深化过程中，切忌孤立对待知识、方法，而是自觉地将其前后联系，纵横比较、综合，自觉地将新知识及时纳入已有的知识系统中去，融会代数、三角、立几、解析几何于一体，进而形成一个条理化、有序化、网络化的高效的有机认知结构。如面对代数中的“四个二次”：二次三项式，一元二次方程，一元二次不等式，二次函数时，以二次方程为基础，二次函数为主线，通过联系解析几何、三角函数、带参数的不等式等典型重要问题，建构知识，发展能力。

四、狠抓常规，强化落实与检查。

精心选题，针对性讲评。我们发扬数学组的优良传统，落实“以练为主线”的教学特色。认真抓好每周的“周练”。“每周一练”、既要注重重点基础知识，出“小，巧，活”的题目；又要注意培养学生的能力，出有新意的题目，只要能抓住这两点，就是好题。

对每次测验和练习，我都坚持认真批改，全面统计。为发挥学生的学习自主性，还要求学生对自己做错了的习题进行改错，提高习题课讲评的针对性与课堂教学的效率性。

五、注重“三点”，培养学习习惯。

高三复习注意到低起点、重探究、求能力的同时，还注重抓住分析问题、解决问题中的信息点、易错点、得分点，培养良好的审题、解题习惯，养成规范作答、不容失分的习惯。

六、选择填空题的地位与复习策略。

虽然高考中选择填空题占分的比例接近50%，高考考它们的方向是基础与全面，为顾及到各层次的考生，高考一定要考基础，考试的知识点覆盖率应该尽量大，这些设计目标由选择填空题来完成。以它的目的来看，选择填空题的难度不应该大，一张卷有1-2道难度大的题就足够了。这是很重要的一部分，所以复习时应用花大的精力去抓选择填空题，实际上，实践告诉我们，对于难的选择填空题，遇到时只能依靠学生自己的数学能力。选择填空题往往有一些技巧解法，如排除法，特值法，代入数值计算，从极端情况出发，等等，我们除了平时的训练，还应该多作选择填空题的专题训练以提高学生的解题技巧。

七、不同学生不同要求。

高考采用新的模式，学生选修的科类不同，因此学生的整体情况不一样，同一班级的学生，层次差别也较大，给教学带来很大的难度，这就要求每位教师要从整体上把握教学目标，又要根据各班实际情况制定出具体要求，对不同层次的学生，应区别对待，这样，对课前预习、课堂训练、课后作业的布置和课后的辅导的内容也就因人而异，对不同班级、不同层次的学生提出不同的要求。在课堂提问上也要分层次，基础题一般由学生来做，以增强他们的信心，提高学习的兴趣，对能力较强的学生要把知识点扩展开来，充分挖掘他们的潜力，提高他们逻辑思维能力和分析问题、解决问题的能力。课后作业的布置，既有全体学生的必做题也有针对较强能力的学生的思考题，教师在课后对学生的辅导的内容也因人而异，让所有的学生都能有所收获，使不同层次的学生的能力都能得到提高。

对尖子生时时关注，不断鼓励。对学习上有困难的学生，更要多给一点热爱、多一点鼓励、多一点微笑。关爱学生，激起学习激情。热爱学生，走近学生，哪怕是一句简单的鼓励的话，都能激起学生学习数学的兴趣，进而激活学习数学的思维。

心理教育，助长学习成绩。学好数学，除了智力因素以外，还有非智力因素特别是心理方面，一些同学害怕学不好数学，或者以前数学成绩一直不好，现在也一定学不好等，我采用了个别交流学习方法、学习心得等，告诉学生只要做好老师上课讲解的，课后加强领会、总结，一定会有进步的，不断关怀、帮助、指导，学生的积极性提高了，问的问题也多了起来，学习成绩也渐渐提高了。

**20\_高中数学教师工作总结篇2**

本学期我担任二年级（5）（6）的数学教学工作。一学期以来我努力根据学生的实际状况和自己的实际困难，采取确实可行的措施，积极调整教学思路，整合教学资源，同时以激发学生的学习兴趣、培养学生良好的学习习惯为目的，在教学中引导学生参与学习，交给学生学习方法，让学生成为学习的主宰。缺憾总是存在的，由于母亲生病住院，学生的作业批改不够及时，学生的一些隐性的问题可能没有及时发现，会给教学留下一些遗憾。

20\_\_——20\_\_学年度第二学期已经一去不复返，为了总结经验，吸取教训，弥补短板。现对本学期的教学工作作如下总结：

一、积极落实素质教育

坚持正确的教育思想，树立与素质教育相适应的教学观念，改变“以知识为本”的传统认识，树立“以学生发展为本”的新理念。例如：方向与位置，测量，数学好玩等内容，我引导学生自主学习，让学生当“小老师”，极大地激发了学生的兴趣，解放了学生的眼睛、嘴巴和手，还给学生创造操作、实验的机会；独立思考的机会；表达自己想法的机会；自我表现的机会，使学生能以良好的心境，以一种简单、愉快的情绪去用心主动的参与学习。

二、努力提高课堂教学质量

1、关于备课。

学期初，钻研了《数学课程标准》、教材、教参，对学期教学资料做到心中有数。学期中，着重进行单元备课，掌握每一部分知识在单元中、在整册书中、在整个小学阶段的地位、作用。思考学生怎样学，学生将会产生什么疑难，该怎样解决。在每节课上课之前，又阅读各种教学杂志，学习名师和同行对某些环节的处理，用于自己的教学，努力体现教师的引导作用。充分理解课后习题的作用，设计好有层次、有梯度的练习。

2、关于上课。

课堂是教学的“主阵地”，也是师生活动的“主战场”。课前的准备工作是至关重要的，如何以备课为蓝本，又不拘泥于蓝本，就看老师的课堂艺术和处理课堂的生成的能力了。不过我尽量使讲解清晰化，条理化，准确化，情感化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上注意调动学生的用心性，加强师生交流，充分体现学生的主体作用，让学生学得容易，学得简单，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分思考每一个层次的学生学习需求和学习潜力，让各个层次的学生都得到提高。学生的倾听能力的训练是我们这一学期研究的小课题，所以课堂上孩子是否在倾听，在思考，在参与，我时刻关注，及时提醒。

（1）创设各种情境，激发学生思考。针对新知，放手让学生探究，动手、动口、动眼、动脑；针对教学重、难点，让学生进行比较、交流、讨论，从中掌握知识，挖掘潜力；针对练习，又通过不同坡度，不同层次的题目，巩固知识，构成潜力，发展思维；针对总结，尽量让学生自己小结学到的知识以及学到的方法。这样大部分学生对数学课感兴趣，参与度高，他们不再是“看客”，而是参与者和合作者。

（2）及时复习。新知识的遗忘规律是随时间的延长而减慢，我的做法是：新授知识基本是当天复习或第二天复习，以后再逐渐延长复习时间。这项措施十分适合低年级学生遗忘快、不会复习的特点。

（3）构建知识网络结构。一般做到一个单元一整理，构成单元知识串；我还利用复习的契机，交给学生复习的方法，比如：框架复习法、智慧树复习法、列表复习法等，一学期结束学生对着本册书的目录回忆所学的知识，对整册书进行整理复习，连成知识网。学生经历了教材由“薄”变“厚”，再变“薄”的过程，既构成了知识网，又学到了方法，可谓是既授之于鱼，也授之于渔。

3、关于作业。

学生作业是联系老师、学生、家长的一项显性的工作，我采用的办如下：

（1）课堂作业面批，课堂上的作业，我尽量面批，只点出错题，不指明错处，让学生自己查找错误，找出来的给予表扬和鼓励，找不出的时候再同桌互找，这样一点一滴培养学生的分析问题的能力和检查作业的习惯。

（2）晚上作业，每天早上小组长收起作业，送到办公室，利用晨会时间我都要浏览一遍，然后根据作业情况作出辅导和调整。个性问题单独聊，共性问题集中解决。

（3）方法调整，我是这样跟和家长沟通的，二年级的学生，已经具备读题的的能力和一些理解能力了，不要坐在旁边看着孩子写作业了，要鼓励学生独立完成作业，并自己要检查一遍，然后运用我课堂上的方法让家长检查作业，这样，家校合一，更有利于孩子良好习惯的养成。

4、关于对后进生的辅导。

后进生分层次要求。在教学中注意降低难度、放缓坡度，允许他们采用自己的方法慢速度学习。引导他们先自学，“笨鸟先飞”吗？在教学中时刻关注他们的学习兴趣和自信心，凡是他们能回答的问题一定交给他们，他们不会的时候走到身后慢慢的讲给他们听。对后进生百倍关爱，用放大镜找出他的优点，及时给予表扬，增进他们学习数学的勇气和信心。

5、让学生尝试写数学日记。

本学期的学习中，“方向与位置”“测量”“时分秒”“数学好玩”等内容和数学息息相关，我就指导学生观察生活，找一找身边的数学信息，然后规定日记主题，让学生写数学日记，开始时他们写的仅仅是三言两语，但我相信随着时间的推移他们会有收获的，并且当多数学生会写数学日记后，他们会自主地写数学日记的，数学日记是很好的运用数学知识的过程，又是激发学习兴趣的方法，可取！

三、虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。

在各个章节、每一个有疑问的地方，每个假期布置作业，我们三个同学科的三位老师都会聚在一起，探讨、研究、出谋划策，征求意见，互相学习，取长补短。同时，积极聆听年轻教师的赛讲课，以年轻教师结对子，名誉上我们是老师，实际上年轻老师的思维和想法更大胆，更富于创新，所以我们是共同学习体。

四、存在的问题和困惑。

1、家长和教师的教育观念存在差异。由于家长和教师的工作性质和所处环境的不同，从而导致教育观念的不同。有个别家长对自己的孩子不闻不问，不加以引导任其自由发展，而有的家长对自己的孩子管的过死，不给孩子留有玩耍的时间，从而导致学生与教师在管理学生上的分歧，很多的教学计划不能很好的落实到位。

2、在教学中，如何充分挖取有效的教学资源，提高课堂教学的实效性，还需要在以后的教学工作进一步探讨、研究。

3、后进生的转化有些成效，但还不尽如人意。

今后的工作中，我将继续俯下身子，甩开膀子，以学校工作为重点，家校兼顾，发扬优点、克服不足，以取得更好的成绩！

**20\_高中数学教师工作总结篇3**

本学期，我适应新教材教学工作的要求，认真学习，从各方面严格要求自己，合本校的实际条件和学生的实际情况，勤勤恳恳，兢兢业业，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。立足现在，放眼未来，为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教学工作作出总，希望能发扬优点，克服不足，总检验教训，继往开来，以促进教学工作更上一层楼。

一、认真备课：

不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，并制作各种利于吸引学生注意力的有趣课件，课后及时对该课作出总，写好教学反思。

二、增强上课技能：

提高教学质量，使讲解清晰化，条理化，准确化，情感化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快;注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多;同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。现在学生普遍反映喜欢上数学课，就连以前极讨厌数学的学生都乐于上课了。

三、虚心请教其他老师：

在教学上，有疑必问。在各个章节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们的方法，同时，多听老师的课，做到边听边讲，学习别人的优点，克服自己的不足，并常常邀请其他老师来听课，征求他们的意见，改进工作。

四、真批改作业：

布置作业做到精读精练。有针对性，有层次性。为了做到这点，我常常到各大书店去搜集资料，对各种辅助资料进行筛选，力求每一次练习都起到最大的效果。同时对学生的作业批改及时、认真，分析并记录学生的作业情况，将他们在作业过程出现的问题作出分类总，进行透切的评讲，并针对有关情况及时改进教学方法，做到有的放矢。

五、做好课后辅导工作：

注意分层教学。在课后，为不同层次的学生进行相应的辅导，以满足不同层次的学生的需求，避免了一刀切的弊端，同时加大了后进生的辅导力度。对后进生的辅导，并不限于学习知识性的辅导，更重要的是学习思想的辅导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们心，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情。而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投放到学习中去。这样，后进生的转化，就由原来的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来。使学习成为他们自我意识力度一部分。在此基础上，再教给他们学习的方法，提高他们的技能。并认真细致地做好查漏补缺工作。后进生通常存在很多知识断层，这些都是后进生转化过程中的拌脚石，在做好后进生的转化工作时，要特别注意给他们补课，把他们以前学习的知识断层补充完整，这样，他们就会学得轻松，进步也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

总之，在工作中我还有很多不足，学生的学风还不是很踏实，在教学上也需要进一步严格要求自己。

一份耕耘，一份收获，今后我还将保持勤学，善思，实干的准则，把工作做好。

**20\_高中数学教师工作总结篇4**

这学期来，我努力改进教育教学思路和方法，切实抓好教育教学的各个环节，认真引导学生理解和巩固基础知识和基本技能，无论从学习态度还是学习方法上都有了明显的进步，取得了应有的成绩。现将本学期的教学 ：

一、备课

分备教材和备学生两部分，二者相辅相成，互相影响。备教材就是根据所学内容设计课堂教学情景，力争做到深入浅出，生动活泼，方法灵活，讲练结合，真正体现学生的主体作用和教师的主导作用;备学生指的是全面掌握学生学习数学的现状，依据学生的学习态度、水平设计合理恰当的教学氛围，充分考虑学生的智力发展水平，扩展学生的认知领域，为学生提供思维训练的平台，创设熟悉易懂的学习情景，为学生的心理发展和知识积累提供可能。备课中一定要注意从学生的实际出发，从教材的实际内容出发，这样二者兼顾才能提高备课的针对性、有效性。

二、上课

上课是教学活动的主要环节，也是教学工作的关键阶段。上课要坚持以学生活动为中心，面向全体学生授课，以启发式为主，兼顾个别学生，从听讲、笔记、练习、反馈等环节入手，引导学生积极参与学习活动，理解和掌握基本概念和基本技能，使学生在学习活动过程中不仅获得知识还要提高解决问题的能力，不光获得应有的智慧，也应掌握思考问题的思想方法。对概念课采用启发引导式，引导学生理解和掌握新概念产生的背景，发生发展的过程，展示新旧知识之间的内在联系，加深对概念的理解和掌握;对巩固课坚持“精讲多练”，精选典型例题，引导学生仔细分析问题的特点，寻求解决问题的思路和方法，提出合理的解决方案，力争使讲解通俗易懂，使方法融会贯通，并让学生在练习中加以消化，真正提高学生分析问题解决问题的能力。

三、作业

包括课本上的练习、习题、以及课外作业，针对学生的不同层次提出不同的要求：练习题要求全体学生尽量当堂完成，并及时进行讲解;习题中的A组题挑选有针对性的题目作为书面作业，要求学生课后独立完成，全批全改，深入了解学生对新知识新概念及新方法的掌握情况，B组题适当地对学有余力的学生提出要求，并及时给与提示，以求进一步提高;课外作业则根据实际情况灵活把握，精选题目，不求数量而求质量，加强和深化学生对概念公式的理解和掌握，特别是对学生作业中出现的错误及时予以纠正，以积累学生的解题经验，提高认识。

四、辅导

主要是指导学生及时旧课，预习新课，特别是对学生中存在的问题或集中讲解，或个别答疑，以求真正地使学生的数学学习保证持续性，建立知识网络的联系，引导学生从系统的高度，整体上把握数学知识，概念和方法。尤其是在课后辅导中更多地关注学习基础薄弱的学生，帮助他们树立了学习数学的信心，使他们得到了应有的进步。 总之，教学工作不仅仅要落实常规，还要因地制宜，与时俱进，针对学生的具体情况采取相应的措施与办法，有计划有落实有检查，关注每一个学生，关注每一个课堂，关注每一个环节，从小处着眼，从细处着手。只有这样才有利于教学质量的提高，有利于学生身心的健康发展。

作为一个普通的高中数学老师，能够在此做关于数学教学心得的报告，我感到十分的荣幸，同时也感到肩上重担的责任和压力。下面，我就根据切身体会在高中数学教学过程，及作为一名班主任在与学生沟通过程中，谈谈自己的一点心得：

1、认知数学教育的重要

高中数学教育是一门基础性自然科学，在人生的知识教育中起承前启后的作用，也是学习物理、化学、计算机等学科基础，对培养学生的创新意识和应用意识，认识数学的科学和文化价值，形成理性思维有着不可替代的作用。

2、依教学大纲，科学制教学目标

高中阶段，学生需要学好代数、几何、概率统计、微积分初步的基础知识、基本技能，以及其中的数学思想方法。

数学教学过程中，注重培养学生数学地提出问题、分析问题和解决问题的能力，发展学生的创新意识和应用意识，提高学生数学探究能力、数学建模能力和数学交流能力，进一步发展学生的数学实践能力。

实际教学中应关注的几个问题

1. 教学首先要拉近师生间的距离

学生作为学习的主体，能否发挥他们的积极性和创造性，是教学成败的首要因素。因此，在教学中，首先对学生进行德育教育，显得尤为重要。第一，就是消除学生与老师的距离感，使学生对老师产生信任，建立友谊的师生关系，这是学生学习动力的源泉;第二、要真心关心学生的生活，让他们感受亲人般的温暖，改掉老师威严般的面孔，让学生更愿意接近老师，接近老师所教的学科;第三、对犯错的学生绝不姑息，但方法一定要合适，让学生感到你批评他是为他好，这样才乐于接受你的批评，改正自己的错误。

2. 教学要时刻面向全体学生

面向全体学生就是要促进每一个学生的发展，既要为所有的学生打好共同基础，也要注意发展学生的个性和特长。学生在入学之前，因各种不同的因素，在数学知识、技能、能力方面以及数学经验、志趣上存在很大的差异，特别是我校生源的实际问题——个性突出、基础知识相对薄弱，因此在教学过程中，既要尊重学生的人格，关注个体差异，又要因材施教，因势利导，发挥他们的特长和潜能，通过多种途径和方法，调动所有学生学习数学的积极性，改进教学策略，满足学生的不同学习需求，发展学生的数学才能。

**20\_高中数学教师工作总结篇5**

今年的高考结束了，我有幸担任了学校一个艺术班的数学教学工作，令我欣慰的是考试成绩斐然，自然又很多心得，现把我对艺术班的教学谈谈自己的看法：

艺术班的教学和其它非艺术班的教学有很大的不同，学生既要学习文化知识，又要学习专业科知识。时间非常紧张，并且文化科知识的学习肯定会受很大的影响，所以大部分学生的基础也很薄弱。在这种情况下怎样在有限的时间里能比较快的提高成绩呢我和我们数学备课组全体老师群策群力想了好多办法和措施来解决上述问题，具体做法如下：

一、团结协作，发挥集体力量。

高三数学备课组，在资料的征订，测试题的命题，改卷中发现的问题交流，学生学习数学的状态等方面上，既有分工又有合作，既有统一要求又有各班实际情况，既有\"学生容易错误\"地方的交流又有典型例子的讨论，既有课例的探讨又有信息的交流。在任何地方，任何时间都有我们探讨，争议，交流的声音。

二、掌握学情，做到有的放矢。

深入学生中去了解学生的实际学习情况，学习水平和学习能力，在第一次测试中，学习成绩比估计要高，此时及时调动教学内容，加大课堂容量，提前渗透数学思想方法，使教师的教和学生的学都是符合学生的学习实际情况，做到了有的放矢，让每一位同学在课堂学习中得到属于自己的收益。

三、关爱学生，激起学习激情。

热爱学生，走近学生，哪怕是一句简单的鼓励的话，都能激起学生学习数学的兴趣，进而激活学习数学的思维。

四、抓好\"三中\"，树立学习信心。

抓好\"三中\"即中等题，中等分，中等生，对学生来说认真研究好中等题，拿好中等分是基本，是高考信心的保证；抓好中等生是全面提高教学质量的根本。

五、“注重”“三点”，培养学习习惯。

高三复习注意到低起点，重探究，求能力的同时，还注重抓住分析问题，解决问题中的信息点，易错点，得分点，培养良好的审题，解题习惯，养成规范作答，不容失分的习惯。

六、“内临”“外界”，关注全体学生。

认真分析数学临界内的临界生和临界外的临界生的学习数学的状态，采用分层管理和分层教学。比如说每次测试都能在90分以上的同学，应给他们以自由度，课后可做一些适合自己的题目。对一些优秀学生，我们采用了科组集体力量或聘请外来教师加强提高辅导，能进能出，激起学生的竞争意识，增强有效性；对一些数学\"学困生\"，采用了低起点，先享受一下成功，然后不断深入提高，以致达到适合自己学习情况的进步和提高。

七、心理教育，助长学习成绩。

学好数学，除了智力因素以外，还有非智力因素特别是心理方面，一些同学害怕学不好数学，或者以前数学成绩一直下好，现在也一定学不好等，我们采用了个别交流学习方法，学习心得等，告诉学生只要做好老师上课讲解的，课后加强领会，总结，一定会有进步的，不断关怀，帮助，指导，学生积极性提高，问的问题也多了起来，学习成绩也渐渐提高了。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！