# 2024语文教师年度教学总结

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-05-11

*20\_语文教师年度教学总结5篇时间总在不经意间匆匆溜走，我们的工作又告一段落了，经过这段时间的努力后，我们在不断的成长中得到了更多的进步，来为这一年的工作写一份工作总结吧。那么一般工作总结是怎么写的呢?下面是小编给大家带来的20\_语文教师年...*

20\_语文教师年度教学总结5篇

时间总在不经意间匆匆溜走，我们的工作又告一段落了，经过这段时间的努力后，我们在不断的成长中得到了更多的进步，来为这一年的工作写一份工作总结吧。那么一般工作总结是怎么写的呢?下面是小编给大家带来的20\_语文教师年度教学总结，希望大家能够喜欢!

**20\_语文教师年度教学总结篇1**

在学校领导的关心、同事的支持与帮助以及本人的努力下，无论在思想方面、工作方面、教学方面都取得了显著的进步。文章对一年的工作进行了两方面总结，详细内容请看下文初一语文教师年度个人教学工作总结。

回顾一学期的工作，总结了以下几个方面

一、思想方面

本人能积极参加思想政治学习，关心国家大事，拥护党的正确领导，坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，遵守劳动纪律，团结向志，热心帮助同志;教育目的明确，态度端正，钻研业务，勤奋刻苦;工作认真负责，关心学生，爱护学生，具有奉献精神。严格要求自己，无论在校内校外或是在待人接物、言语行动等等方面，处处都以为人师表的形象要求自己。希望以自己的实际行动来证明,自己是一个无愧于社会、家长、学生的合格的人民教师。

二、工作方面

工作上服从学校领导的安排,听从学校领导的指挥,兢兢业业、勤勤恳恳、认真踏实地做好自己的本职工作。

教学工作，本学期本人担任初二年级语文科目教学。为了教好语文，本人系统地认真研究了初中的语文教材和相关的练习，并买来一些语文工具书籍。同时加强与其他语文老师的交流，认真研读他们的教案、教学心得。

经常抽空去听其他语文老师的课堂教学，并认真、详细地做好听课记录。对于学校的优秀语文教师，本人更是悉心向其请教，以尽快熟悉语文的教学。平时，本人还大量查阅有关语文教学方面的书籍、报刊、杂志，将一些优秀的与本地区情况相近的论文摘录下来做为教学备用资料。对于语文科组的各项活动，本人都认真积极地参与，并做好记录、整理。在上每节课之前，本人尽可能从网上、报纸、书籍上搜集相关的资料，结合本校学生情况，认真备好课，设计好教案。在进行课堂教学时常邀请一些语文教师来听课，课后虚心地接受他们的点评，同时也将这些意见记录下来，运用到今后的教学中。

**20\_语文教师年度教学总结篇2**

一、一些做法

1. 认真做好前期工作总结，和二册教材培训，保证实验稳步发展。

寒假期间，教研室组织任课教师，进行了培训。培训中，布置了典型个案发言(9人次)、论文交流、专家讲座以及教材教法分析等。老师们通过这些不同的形式，总结第一学期实验工作，找到经验，反思不足，并展望第二学期的工作，为实验的顺利进行打下了坚实的基础。

2. 以专题研究的形式，推动课改的发展。

要想让课改稳步发展，只靠几个人来推进是不行的，必须要调动广大教师的积极性。因此，就必须为老师们提供一个研究的载体。否则，老师们还会用以前的方法，来教现在的教材。如果真是这样的话，就失去了实验的意义。

出于上述考虑，在实验中，我以“任务驱动”的方式，让老师们确定专题，为其自我发展，搭建平台。首先，我组建了课题组。组建的办法是：老师自己报名，只要有愿望，愿意在课改中展开研究，就可以报名。结果70余名教师报了名，老师们积极性很高。第二步，让课题组老师确定自己的研究专题。我先公布区里的专题“情境化课堂教学”，并配发了一些相关的资料。课题组老师在确定自己的专题时，可以在区内专题下来研究，也可以从自己的实际教学工作出发，自己来确定专题。现在，已在区里备案的专题，包括来自22所学校的23个，占全部实验校(35所)的63%。

本学期末，准备进行专项总结。

3. 加强实效，组织课题中心组献课活动，促进实验的深入发展。(因课题组过于庞大，我又在此基础上，确定了20人的课题中心组。)

本学期，课改的任务很重。要进一步的学习、贯彻新理念;要进行二册教材的使用实验;并要进行评价方案的实验;及专题的研究等。

为了完成上述的工作任务，我区组织了课题中心组献课的活动。组织课题中心组成员(20人)，每人献课一节。献课过程向全区任课教师开放，自愿参加听课、评课。活动中，老师们通过听课、评课，思考新理念在课堂教学中的贯彻与落实，并观摩、研讨教材的使用;通过自评、他评等形式，来学习和使用基教研中心的评价方案;结合献课活动，进行短期专题的研究。我们把这次活动的专题定位在“计算教学”的研究上。通过研究，找出了计算教学低年级的一些方法，确定了基本思路：积累表象→发展思维→形成技能，并拿出了研讨课，在全区展示。

另外，本学期，我区还完成了全市研究课、与宣武区交流研讨等任务。

二、课改以来，课堂的变化

1. 课堂教学气氛发生了很大变化。

通过一年的课改，我区一年级课堂教学的气氛，与以前相比有很大变化。以前的课堂，教师总是认为学生不懂事，尤其是一年级学生，主体意识差，所以的是指令性语言。学生的一举一动都是在老师的指令下，这样直接导致了课堂气氛沉闷。

现在的教学，老师们认识到了学生的重要，努力创设宽松、和谐的氛围，减轻学生的心理压力，让学生轻松、自如地学习。现在的课堂，老师的指令性语言越来越少，而与学生商量、征求学生看法的语言越来越多，批评性的语言在很多学校的很多班级中已经绝迹，激励性评价已深入人心。

2.教师的教学方式有了根本性转变。

原来的课堂教学，教师的思考知识如何传授，强调知识的完整，是以教知识为目的的。教师把学生看作客体，忽视了学生的主动性。

现在，教师在设计课堂教学时，的关注学生的情况。绝大多数老师能从学生的年龄特征、认知特点出发(即从学生共性特征出发)，并有一些老师能针对本班学生情况，以及本班学生中的个别学生情况出发(即从学生的个性特征出发)，来设计课堂教学，使教学过程更具有针对性。另外，教师在教学设计中，的关注学生的思维，关注学生的情感，把知识的积累、技能的形成作为学生的发展要素来看待，而不再是关注知识的本身。

3.学生的学习方式有了较大的转变。

随着课改的进行，学生的学习方式发生了重大的变化。从传统的接受式，转变为自主、探究的学习方式。学生成为学习活动的主体，教师为学生的学服务。

4. 教学模式发生了变化。

随着“情境化课堂教学”专题的实施，课堂中教学的情境化已得到落实。

从情境的组织形式上，老师们根据教学内容的不同，来选择不同的形式。一些老师在教学“计算”或其他思维密度较大的内容时，根据学生的认知规律，采用“并列式”方式组织教学(多个情境依次出现，相对独立)，通过不断变换情境，吸引学生注意力;而在一些与生活实际联系紧密的课中(如统计等)，则采用“因果式”组织形式，即后一情境的出现是前一情境的结果(或说由前一情境推出后一情境)。

从设计情境的内容选择上，老师们紧贴生活，有的就从身边找素材，有的则直接组织学生活动参与，有的则与现实世界相联系。(如一位老师在加法的教学中，与今年春季北京沙尘暴相联系，设计了环保主题。)

从情境使用的目的上，有的老师创设情境，让学生感受数学的价值，调动学生积极性;有的老师创设情境，利用学生的好奇心理，激发学习兴趣;有的老师创设情境，让学生通过操作，获得自我发展……

总之，随着课改的实施，课堂教学已摆脱了原来那种严肃、死板的模式，一种活泼的、充满童趣的、更为贴近学生生活的课堂模式，正逐渐形成。

**20\_语文教师年度教学总结篇3**

本学期我继续担任高一(15)班和高一(27)班两个班的语文教学工作。这学期语文课的教学任务是必修2第四单元、必修3和必修4三个模块的内容。为了有效的完成教学任务，全面提高学生的语文能力和语文素养，学期初就根据教材内容，以及学生的特点和不同层次，制定了切实可行的教学计划，并在落实中不断调整完善，达到了预期的效果，现将本学期的`语文教学工作进行小结，总结经验教训，以使今后的教学工作“芝麻开花节节高”。

一、这学期所做的工作

1、按照教研组的教学要求和目标组织教学，抓好教学中的每一个环节。

学期初，根据教研组的教学安排，并结合高一(15)班和高一(27)班的学情制定了本学期语文教学计划，用以指导本学期的教学工作。为了切实地提高语文课的效率和质量，从备课、上课、小考练与批改、作文辅导与批改，到作业的布置与批改，考试等都严格认真地去按要求和标准去做，保证了教学工作的顺利完成，从教的方面给学生的学提供了切实的保障。

2、课前深入挖掘教材、钻研教辅资料，认认真真备好每一节课。

正所谓“凡事预则立，不预则废”。教学中，备课是否充分也是一节课上的成功与否的重要因素。作为一名步入高中语文教师行列不久的新手，更应该重视备课这一教学环节。因此，对于每一节课，课前我都花费大量的时间挖掘教材内容，认认真真研究教辅资料，尽可能深入每一个文本，透彻了解每一篇课文的教学目标、心得体会教学重点和教学难点。除了备教材，还要备学生，备教法，根据教材内容结合学生的学习情况设计相应的教学方法，努力提高自己的教学水平。

3、夯实学生基础，新旧知识结合，全面提高学生语文学习的兴趣，培养学生的语文学习能力。

高一对于学生来说是比较重要的阶段，第二学期的学习如何显得尤为重要，这对将来的高考作用是不可或缺的。基于这样的认识，我在教学中有意识的从最基本的文言字词句入手，引领学生掌握基本知识，并将学习中遇到的已在初中学过的知识点，进行强化复习，然后联系所学到的新的内容，做到温故知新。由于有部分学生的基础较差，学习兴趣淡薄，通过新旧知识的联系，诱发这部分学生的兴趣。

4、重视提高学生的作文能力，认真做好辅导，批改和讲评工作。

学生的作文水平如何，对语文成绩有举足轻重的影响。因此，本学期我对提高学生的作文水平非常重视。本学期根据教研组的决定主要就议论文的写作对学生进行专门辅导。每次作文课之前都会认真准备辅导内容，并且充分使用其他老师打印的议论文写作资料。个人简历除此之外，就一些优秀范文引导学生进行分析，为自己的写作提供一些写作思路。

5、充分利用现代化教学手段，扩大课容量，丰富活跃了语文课堂。

现代多媒体教学手段的直观性、可感性，可以把逻辑性较强的知识转化为简单易学的内容，让学生更容易理解掌握。因而，在教学过程中，通过使用课件和音像资料，使无声的语言变得生动形象，不仅提高了课堂效率，也激发了学生学习语文的兴趣。在许多诗词的学习过程中，我都播放配乐朗诵，比如《声声慢》《念奴娇﹒赤壁怀古》《归园田居》等，在分析诗词内容之前给学生一定的熏陶和感染，同时也提高了学生的朗读技巧。

二、本学期教学中的不足之处

1、教学方法单一，教学中以教师讲解为主，没有落实“自主、合作、探究”的学习方式，学生的自学能力没有得到提高。

作为一名教师，虽然明白一堂课是否有效，不仅取决于教师是否教的好，也取决于学生是否愿意学。调动学生学习的主动性，积极性是很重要的，只有这样，才能提高自己的课堂效率，提高学生的学习能力。在备课时自己也考虑到了如何引导学生发挥主动性去学习，但是在实际的课堂教学中，却忽略了这一点。虽然也想方设法启发学生，调动他们的学习积极性，但总是浅尝辄止，没有充分做到这一点。

2、教学中忽略了强化学生的高考意识。

高中的学生学习目的非常明确，就是努力学习在高考中取得理想的成绩。因此，在平时的教学中，教师应该将一些内容和高考试题结合起来，训练学生的答题技巧。但是由于自己的经验不足，在教学中这一点做的还不是很到位，希望在以后的教学中努力改进。

3、培优辅差工作做得不到位，对学生的关注度不够。

高一(15)班和高一(27)班学生的学习程度参差不齐，因而，做好培优辅差就显得很重要了。但在平时的教学工作中，主要关注了学习优异的部分学生，忽略了一些学习程度一般的学生。并且在平时的教学中主要关注了学生的学习，对于学生的生活、情感和心理变化关注不够。良好的师生关系也有利于提高自己的教学效果，多关注学生的其他方面，工作总结给予学生真诚的关怀，能够建立良好的师生关系。

三、针对不足以后教学中采取的措施

1、尝试“学教结合”的方法，落实“自主、合作、探究”的学习方式，努力提高学生的自学能力。

在以后的教学中，不仅要注重自己教学水平的提高，更要采取有效措施引导学生自主、积极地去学。“学教结合”就是适应了这一要求。对于一些较容易理解的内容引导学生自主质疑、分析、解疑。对于一些不容易理解的学习内容，引导学生以小组为单位共同讨论，深入探究，教师适时进行点拨。如果还有疑问，教师给予讲解，这样就可以加深印象。使学生真正理解，掌握所学的内容。

2、自己多分析一些高考试题和资料，对高考试题类型有深刻的认识和理解，并在教学中强化学生的高考意识。

“知己知彼，百战不殆”，作为一名高中语文老师，应该透彻了解高考语文的各类试题，以及相应的答题技巧，而这也正是我这个新手所缺乏的。“要想给予学生一碗水，教师要有一桶水”。教师只有对高考试题有透彻了解，才能在教学中给予学生正确的指导。并且在以后的教学中，将所学的内容和高考题型联系起来，并且不断地利用各种机会向学生讲解有关高考的各种信息，学习方法，往届的高考语文试卷，使学生及早的对高考有所了解，明确高考的题型，树立高考的意识，做好准备。

3、谦虚求教，多向其他有经验的教师学习请教。及时反思自己的教学，找出不足加以改正。

作为一名新手教师，很多方面都存在不足。在以后的教学中多听其他老师的课，多学习其他老师的教学长处，教学中遇到问题多向有经验的老师请教，与他们交流沟通，提高自己的教学水平。除了进行教学交流外，还注重对自己的教学状况进行及时的反思，在教学实践的基础上，随时记录教学中的优点和不足，撰写教学反思，并按照自己的教学总结进行思考，探索如何改正教学方法。

4、抓好作业批改，提高练习的质量，抓好各种测验和考试。

完成每一堂教学任务后，选择有效的练习题加以训练，巩固所学的知识点。并且定期定量批改作业，通过批改作业了解学生对知识的掌握情况。除此之外，月考是教学的重要环节，对于学生的月考试卷认真分析，找出不足，并在以后的教学中针对不足加强训练。

高一语文教学工作即将结束，虽然各项工作顺利完成，但也存在一些不足。正所谓“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在以后的教学工作中我会再接再厉，认真探究，不断提升自我。无论怎样辛苦，都将继续努力，多问，多想，多学，百尺竿头，更进一步。

**20\_语文教师年度教学总结篇4**

本学期我担任初三年1)、(2)班的语文教学，这一学期以来，在学校领导的大力支持和领导下，在班主任老师和家长的配合和耐心帮助下，\_\_地完成了教育教学工作任务，并取得了一定的成绩，现将这一学期在教学方面的`体会和工作总结如下：

一、课前准备

深入细致的备好每一节课。在备课中，我认真研究教材，力求准确把握难重点，难点，制定符合学生认知规律的教学方法及教学形式，注意弱化难点，强调重点。

二、课堂教学

能组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性。同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛。课堂语言简洁明了，课堂提问面向全体学生，注意激发学生学习的兴趣。课堂上讲练结合，布置好作业，作业尽量做到少而精，减轻学生的负担。

三、紧抓作业批改，注重后进生辅导

开学以来，我一直坚持作业的全批全改，这样才能对学生知识落实情况有更好掌握，随时调整教学。要提高教学质量，还要做好后进生的辅导工作。对于每个班的后进生，坚持个别知识辅导和思想教育相结合的方式，与学生谈理想、谈目标，激发他们的学习热情。

四、积极参与教研活动

坚持听课、评课，注意学习组里老师的教学经验，努力探索适合自己的教学模式。本学期平均每周听课一到二节，对自己的教学促进很大。

本学期我们还参加了青阳片区四校教研活动，从中我学习了怎样有效指导学生写作、怎样复习文言文、怎样指导学生做好阅读理解等，为下学期作好初三复习的做好准备。

五、注重教育理论的学习

并注意把一些先进的理论应用于课堂，做到学有所用。如到网络上学习新的知识，阅读教育教学杂志，不断扩宽知识面，为教学内容注入新鲜血液。学习新的教育教学方法和新的教学模式，注重培养多种兴趣爱好。

此外，教学中注意学科间的整合，让学生从不同角度，采用不同的途径获得知识，培养能力。

本学期我虽然尽了自己的责任和能力去完成了教学工作任务，也取得了一定的成绩，但在教学工作中仍然有缺陷。例如，课堂语言不够有\_\_等，但今后我将继续加倍地努力工作，为全面提高学生的语文成绩而努力奋斗。

**20\_语文教师年度教学总结篇5**

\_\_年秋季期，是新世纪的又一学期，对于培养跨世纪人才的教师而言，这是更具历史意义的一学期。这一学期，学校领导提出了更深意义的思考，作出了更具意义的战略部署，我本人也紧紧围绕和依靠了上级的精神和决定，顺利地完成了本学期的各项任务。现将一期来的各项表现列举如下：

一.提高觉悟，以思想为行动指南

一学期以来，我时时以一个教师的标准严格要求自己，积极参加学校生活，收看、收听各类新闻报道，了解时事;在工作上发扬了一贯的任劳任怨的精神，做到不计个人得失，以教为本;对待同事团结友爱，互相帮带，并能虚心向有经验的同志学习;对待学生则爱护有加，但决不放松严格要求。这一切行动，都源于一个思想上的目标──我要做一个合格的人民教师，做一个优秀的人民教师。

二.立足本职，积极完成各项任务

\_\_秋，我担任了四年级数学课共12节。为了满足学生“一滴水”的需要，我在认真备课、上课之余，还尽可能地利用了大量的休息时间来自学各类知识，以提高自身素质。

，我深知学生组织的重要性。在素质教育的今天，巧妙组织学生活动，体现学生“五自”显得更为重要。

艺无止境，学无止境，工作亦无止境。二十一世纪才刚刚开始，在以后的工作道路上，我一定更加加倍努力，争取更大的进步。

\_\_年元14日

谈教学中素质的培养

在国际间综合国力的较量日趋激烈的当今时代，“教育为本”已成为人们的共识。至于如何实施教育，我们的目光已由“应试教育“转向”素质教育”。那么，什么是素质教育呢?

素质教育是以提高全民族的素质为目标，面向全体学生，关心和发展学生的全面素质，立足于协调学生自身发展要求，促进学生在德、体、美、劳等方面全面发展的教实践活动。

在语文教学中贯彻素质教育，则要明确以下问题。

一、引导观察，培养学生的想象能力。

现代心理学研究认为：观察是知觉的一种特殊形式，它是有目的，有计划，有思维参与的知觉活动。观察是思维的源泉。由于低年级学生思维形式是以具体形象为主，因此，在教学中必须让学生对具体事物(如插图)进行仔细观察，结合直观教具的演示，为其思维活动提供必要的条件。

教学《刻舟示剑》，初读课文后，我引导学生观察插图，领会图意，明确课文是讲一个过江人宝剑掉进江里的事出有因。启发学生抓人物的神态、动态、语言的特点，思考以下部题：1、这个过江人宝剑掉进江里之后，面部表情怎样?(一点儿也不着急)2、这个人在做什么?(在船舷上刻了一个记号)3、这个人当时是怎么想，怎么说的?4、同舟人又会怎样想，怎样说呢?

在学生理解课文后，要进一步帮助他们明白过江人的想法、做法错误的原因。我在黑板上画上波浪线表示江水，把硬纸剪成的小船挂在上面，再有硬纸剪成一把宝剑，演示宝剑从船上掉入江中的情景。让学生在船舷上刻“记号”，再拉动纸船到“岸边”捞剑是捞不到的。学生在此过程中，很容易地明白了为什么捞不到宝剑的道理。即：船移动了，船舷上的“记号”也随船移动，但掉入江中的宝剑却没有跟着船移动。进而启发学生理解其中寓意：事物发生了变化，如果再有不变的眼光来看待，那便要犯错误。

例如“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。“小学生在阅读这首古诗时，教师要调动他们的形象思维，使他们看到白鹭翔空的情景，听到黄鹂欢鸣的叫声，甚至嗅到令人陶醉的气息，体会到诗中动静映衬画面的盎然生机。只有当诗句所描绘的景象在学生头脑中浮现出来，诗人当时的喜悦耳和对未来美好生活的憧憬才能为学生所理解。

要把学生带入文章所描写的情景之中，一方面靠生动形象的语言描述，靠图片、幻灯等直观性教学手段，另一方面，要让学生装自己人把文章中所描述的生活情景在头脑中变成活生生的画面。这种“把话变成‘画’”的探索正是阅读教学中形象思维的训练。

二、启发、培养学生的纪维能力。

小学语文教学大钢指出：在语文教学中，要重视发展学生思维能力。在阅读教学法中要充分挖掘教材中蕴含着的可以用来促进学生积极思维的因素，训练其思维能力。

如教学《狐假虎威》，当学生理解到狐狸假借老虎的威风吓跑百兽以后，可以提出“狐狸为什么要走在老虎的前面?如果走在老虎的后面会出现怎样的结果呢?这样从正反两方面引导学生思考认识事物，可训练思维的灵活性。

如教学《落花生》一课，学生理解了“父亲拿花生和桃子、石榴、苹果的外表好不好看作比较，称赞花不爱炫耀自己，不好看但有用”之后，引导学生改变看问题的角度。拿花生和桃子、石榴、苹果不怕风吹雨打，勇敢地把果实挂在枝头，甘愿为人类送去甜美和清香。。。。。。这样训练学生辩证地思考，不要死盯住一个角度看问题。

三、通过复述以及语言表达方式的练习，发展语言

在熟悉、理解文章内容之后，复述是一种简单易行的促进思维的方法。复述一方面要求语言的连贯性，条理性，另一方面，要示有一定的速度，很能锻炼学生的语言、思维，教学中应充分利有这种方法。

语言表达方式的变化练习，例如：《翠鸟》描述翠鸟外形那一段课文，先许它有“一双红色的小爪”，再说“它颜色非常鲜”，描述它头上、背上和腹部羽毛的颜色，最后写“它小巧玲珑，一双透亮的灵活的眼睛下面，长着一张细长的嘴。”这一段作者用了两个总分句群着重介绍翠鸟的色彩和玲珑。学完了这一段，教师请学生按照翠鸟身体部位的高低顺序来叙述翠鸟的外形。这要示学生装的头脑里呈现出翠鸟的形体，面对这一段课文内容光焕发进行整理，然后按翠鸟的头、眼、嘴、背、腹、爪的顺序，用并列关系的句形进行描述，这种语言的不同形式的训练，就是进行语言训练的好方法。

四、在教学中渗透美育。

小学生具体形象思维占优势，抽象思维能力弱。而美育因素往往蕴含于教材中，相对抽象。为了便于学生感知美，我常通过插图、投影等直观教具来丰富学生的感性认识，激发其求美欲望。

新教材图文并茂，这些图画不能帮助学生理解课文，也是渗透美育的好材料。例如《美丽的公鸡》一课，六段文字与六幅一一对应。教学第一节时我先让学生观察图，他们立刻被图中那只色彩鲜艳、形象生动的公鸡所吸引住。“这只公鸡的外表怎么样?”学生们异口同声地回答：公鸡真美!”接着，让学生按顺序说说公鸡美在哪里。栩栩如生公鸡形象激起学生的说话兴趣：“公鸡有大红的冠子，有花羽抟，有油亮的脖子，还有金黄色的脚，他真美丽!”学生不但理解了课文，也受到了美的熏陶，同时也培养了学生阅读、观察、说话、审美的能力。

在课堂教学中培养学生的素质已是迫在眉睫的问题，如能抓好上述的几个问题，问读教学的效率必定能大大提高。

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！