# 五莲实验学校联片教研工作总结

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-02-15

*第一篇：五莲实验学校联片教研工作总结2024——2024年度第一学期联片教研活动总结五莲实验学校 韩玲玲为了有效地整合校际间的教育资源，促进城乡交流，切实缩小城乡教学水平差距，提高学校教研活动实效，发挥骨干教师专业引领的作用，为片区内教师...*

**第一篇：五莲实验学校联片教研工作总结**

2025——2025年度第一学期联片教研活动总结

五莲实验学校 韩玲玲

为了有效地整合校际间的教育资源，促进城乡交流，切实缩小城乡教学水平差距，提高学校教研活动实效，发挥骨干教师专业引领的作用，为片区内教师创设一个交流合作、互动学习、展示自我、锻炼自我的平台，有效缩小片区内各校差距，实现教育均衡发展，根据教研室的部署依据学校实际，10月27日上午，实验学校，莲海学校，松柏学校，集中三校教学教研优势，取长补短，相互学习，以教师们在教学中普遍困惑的问题为联片教研的研讨专题，以课堂教学展示为载体，深入研读教材，内化课标理念、提升专业素质，开展了教学教研活动，县数学教研员王金凤老师亲自参加活动，并对活动提出了很多有价值的建议。现总结如下：

一、积极研究教学，相互取长补短

课堂是学生最主要的学习场所，也是教师教研的最重要的场所。教师只有在课堂上亲自经历一次又一次的成功和失败，才会诠释新课程理念，才会探索合适的教学策略。也才能培养教师的参与意识，有利于教师对新课程理念与方法的把握，有利于教师把先进的教学理念转化为实际的教学行为，也迫使每一位听评课的教师在教研活动中去深入观察、分析、比较，并提出独到的个性评价，有效的提高教师对新课程理念的理解与和应用水平，促进教师的专业发展。本次开展的教研活动如下：

1、听取实验学校两位数学教师的课堂展示课，八年级赵海玲老师讲了《同底数幂的乘法》，九年级潘光霞老师讲了《圆的相关概念》。

2．组织评课活动。通过自评，他评，大家集思广义，从思想认识，教学理念等方面都有了新的认识和提高。

3、县数学教研员王金凤老师针对此次活动提出了建议与要求，既有效地推动了教研活动向纵深发展，又了解了数学课教学发展的动态，使老师们明确地认识到提高教师个人业务素质不但要提高自身的教学功底，还要在探讨学生的实际问题和切实钻研教材上狠下功夫，通过这次活动，与会教师对课堂教学有了更深层的认识，发现教学中存在的问题，明确了今后努力的方向，也增进了教师们的友谊。

二、活动收获：

1、执教老师准备充分，上课效果好。

老师为上好研讨课做了大量的准备，深入钻研教材，熟悉大纲，依据自己的教学特色广泛搜集资料，精选图片试题，积极征集学科成员的教学设想，集思广益，认真制做课件，力争把优质课呈现给大家，显示了片区教师在教学方面新的探索、创新。

2、“有效教学”这一主题得到了明显展现。

本次活动着重突出了“有效教学”这一主题，这也正是本学期校本教研活动开展所要突出的中心。课堂教学的有效性应是教师“教”的有效和学生“学”的有效的完美结合。而教师“教”的有效应成为整个活动的基础，没有教师的充分引导，学生的学往往会停留在表面，不能深入其中，教学的深度和宽度也不可能得到实现。更不会取得理想的教学效果。在这次教研活动中，我们不难看出：老师们教的扎实了，摆脱了以往课堂教学的“花架子”，难点内容得到了突破，讲练有机结合，激励机制能够不断灵活应用，这些都保障了一节课的教学效果，使课堂教学成为了真正的有效教学。

3、课堂教学的理念贯穿教学始终。

（1）以往的观摩课、研讨课课，教师们往往刻意地去展现新教法，而今，教师在无意中使新理念得到了更好的展现，把课堂的探究权交给了学生，有效学习方式得到利用。如老师在教“炼就一双慧眼”时，选例精心、典型，仔细引导学生观察、分析寻找规律，指导学生总结解题的思路方法，使学生自主探究、合作交流、理论实践能力都得到了锻炼，学生主体地位得到了展现，在问题的探讨、经验的交流和成果的相互订正中合作学习成为现实；这些无不展现着“有效学习方式”在教学中的运用以成为教师们的追求。

（2）、教材的“生活化”成为现实。许多老师从学生的生活实际出发，为学生们创造了易于接受易于理解的学习情境，生活化的素材为学生的学习建立了经验基础。课件等能将教学中抽象的内容在“生活”的基础上得到简化展现，这就给学生的学习搭建了平台，降低了难度，使学生更易理想和接受。

三、活动反思及后继教研活动设想：

1、教研形式不够丰富。

本次活动因为从第二节课开始，所以时间有点紧，有些活动没来得及开展，同时教研活动的形式也比较单一，以后应该尽量使教研形式多样化，同时也要有创新。如通过“同课异构”、“观摩课“、示范课”、“研讨课”等方式探讨提高课堂教学效果的有效途径；利用“专题研习”、“专家报告”、“学科引领”、“教材培训”、“互助解疑”等手段，解决教师们教学中的困惑和困难；借助“学科联谊”、“学校联谊”、“网上探讨”、“同科交流”等方法，从教材、教学、教研诸方面广泛交流学习，以冀提高教研活动质量。

2、研讨尚需深入，气氛尚需培养。

研讨前一些教师准备不充分，致使研讨深度不够。尤其对主题的认识显得浅略，评课出现了说套话、针对性不强的现象。研讨时，一些教师心理负担重，只是“谦虚的听”，加之受时间限制，研讨的气氛不够浓郁。今后我们应该在引导教师有针对性的研讨上多下功夫，要求评课教师充分准备，发言力戒泛泛而谈，评价注重理论与教学实际相结合，以便使参与教师都有收益。同时因为有两个教师因为上课听完课后没有评课，这应该归咎于组织者本身思想认识不到位，对活动要求不严，管理不善，以后要引以为戒，切忌出现这种情况，深刻反思！

3、须要融教材培训于研讨之中

以教师普遍认为不好把握的内容为课题，以课例为载体解决教师的困惑，在具体的课堂实践中进行教材培训。在研讨中使教师了解教材的编排意图，寻求解决教学困惑困难的方法。同时，教师备课时不仅仅只备教材，也要备学生，更要备自己，不能盲目的照搬别人的教学设计，让别人的设计框死自己的教学思路。教师在备课时应首先吃透教材，应将精力放在教材重难点的突破上，让教学更有实效，根据学生的实际情况和自己教学特点设计教学，突出自己的特色。要告诫教师反对那种虚假的、应付的、陈腐的没有活力与创造性的、没有个性和特色教案；呼唤充满生命力的、改革创新的、与时俱进的、富有时代气息和显现个性风格的教案。

4、建议可借助网络，让联片教研的研讨向前拓展、向后延伸。集中教研活动前,各联片校搜集有关主题的资料在网上上传，供老师们学习。各校组织老师们在网上发表自己对主题的认识。使老师们对这一主题的认识向前拓展，同时讲课教师在讲课前上传自己讲课的教学设计，片区内的同年级教师及时上网查看，以便更好的理解讲课教师的设计教学的意图，分析设计的优劣，为研讨时发言做好准备。

集中研讨结束后, 教师对本次研讨活动进行整理，在网上上传自己的活动反思或课例研究报告，大家互相浏览彼此的反思，对活动有更深一层的认识。

5、要注重专业引领，促进青年教师成长

针对很多青年老师反映出的越来越不会上课的问题，为了使片区内青年老师理论水平及实际教学能力迅速提高，可邀请片区的优秀数学教师进行展示课和专题讲座，引导青年教师掌握基本的课堂教学策略。广泛听取青年教师的随堂课、研究课、同课异构课等，指导他们深入解研读教材，规范上课。从备课、上课、听评课、课后反思总结等角度，全方位进行指导，并且提出具体要求。使青年教师学有方向，做有方法。使教研活动更科学，效果更显著。

总之，本学期开展的联片教研活动，不仅促进了教师业务水平的提高，还为校际之间的教学交流创设了平台，充分发挥了优秀教师的辐射作用，使教师参与教研、投身教研的积极性有所增强，在浓郁的教研氛围中，为青年教师们打开了与名优教师交流学习的大门，开拓了我们的视野，丰富了大家的学识，让所有参与者更深深地感受到成为学习型教师、研究型教师的重要性，留给了老师很大的思考、回味空间，但是，同时因为各种原因，本次活动也有很多不尽如人意的地方，以此为鉴，以后会努力改进。期待着下学期更精彩的教研活动的到来。

**第二篇：联片教研工作总结**

山高小学联片教研工作总结

（2025-2025学第一学期）

为了更好地整合校际间的教育资源，促进城乡交流，发挥骨干教师专业引领的作用，提高学校教研活动实效，本学期数学学科在区教研中心的统一安排下开展了联片教研活动。以老师们普遍困惑的问题为联片教研的研讨专题，以同题课堂教学展示为载体，深入研读教材，内化课标理念、提升专业素质。

本学期小学数学学科共进行了6次联片教研，即三个片区4月份、5月份每月进行了一次集中研讨活动，在5月底进行了跨片区的两次全区范围的同题研讨活动。各片区涉及的主题有：“观察和比较在概念教学中的重要性”、“关于算法多样化的教学策略”、“如何引导学生正确运用中位数、众数这两个统计量”、“如何应用现有资料突破《1000以内数的认识》的教学重难点？”“如何通过动手操作引出概念？”、“如何唤起与提升学生‘认识时间’的生活经验？”、“《折线统计图》教学应注意些什么？”、“《解决问题》应注意些什么？”围绕主题对8个课题进行了的研讨。下面从以下几个方面反思联片教研及同题研讨活动。

一、联片教研促进了促进了校际交流，实现优质资源共享。各学校之间发展是不平衡的，那么在异质结组的联片组内，各校间能够互相取长补短，相得益彰。其中各校主抓教学的领导及骨干教师在活动中发挥了引领和带动的作用，在教材的解读、课堂教学的把控、问题的解决等方面发挥了积极的作用。

尤其是，农村学校的规模都比较小，各校一般都是单一制，教师没有平行班的同伴，那么对于教材中的一些具体问题，教师交流起来会受到阻碍，教师间缺乏有针对性的交流，联片教研让各校同年级教师的同伴多了起来，相同的年级，可交流的内容会更多，解决问题的措施更具体、更可行。可以说“‘研’的群体增大了，‘研’的条件提高了。”

二、借助网络，让联片教研的研讨向前拓展、向后延伸。（1）集中教研活动前, 网上研讨，让主题研讨向前拓展 各联片校搜集有关主题的资料在网上上传，供老师们学习。各校组织老师们在网上发表自己对主题的认识。使老师们对这一主题的认识向前拓展，同时讲课教师在讲课前上传自己讲课的教学设计，片区内的同年级教师及时上网查看，以便更好的理解讲课教师的设计意图，分析设计的优劣，为研讨时发言做好准备。

（2）集中教研活动时,观摩研讨，让主题研讨得以深入 观摩同课题的两节课，讲课教师尽量用课来诠释自己对主题的认识，课后先进行反思。听课老师再结合同题的两节课例面对面研讨，使老师们对这一主题的认识得以深入。在渝东街片区进行的第二次联片教研，主题是“算法多样化的教学策略”，结合三节课《口算两位数加两位数》大家对“为什么提倡算法多样化、怎样让学生在多样的算法中不迷失，而有所获？”进行了比较深入的研讨，通过这次活动，老师们对“算法多样化的理解”认识更准确更深刻了。

（3）集中研讨结束后, 网上研讨，让主题研讨向后延伸

在集中研讨活动结束后，教师对本次研讨活动进行整理，在网上上传自己的活动反思或课例研究报告，大家互相浏览彼此的反思，对主题及课会有更深一层的认识。

这样在联片教研活动中，讲课教师经过“校内备课、讲课、反思修改——片区内二次讲课”的过程得到锻炼。

其他参与教师经过了自我学习——集中交流——学习反思后，在认识上也有一个提升。

三、融教材培训于同题研讨活动中

本学期各组的第一次联片教研均为区规定的五年级的教学内容，以新课程第一次推进年级中的新内容、教师普遍认为不好把握的内容为课题，以课例为载体解决教师的困惑，在具体的课堂实践中进行教材培训。其中《公因数和最大公因数》与旧教材相比，变化非常大，不仅概念的名称由“公约数和最大公约数”变成了“公因数与最大公因数”，而且概念的引出方式也发生了很大的变化，通过铺地砖引入，最大公因数的求法也由过去的短除法改成了列举的方法，教师面对这样的新内容，不知该如何把握，片区内选取这一教师普遍困惑的内容非常有意义，在研讨中教师了解了教材的编排意图，找到了突破此概念教学的方法。《众数》是新教材新增加的内容，一些教师都没有听过众数这个名词，在备课研讨中补了这一课。这样的需要教师积极参与的培训，教师的收益更大。

四、存在问题

1、各学科之间的联片教研缺乏统一规划

本学期各科都进行了联片教研活动，“语文、数学、英语、综合实践、音乐、美术”基本上每学科都是每月一次，这样使学校负担很重，学校反映主抓的领导忙不过来，相关的教师也很疲惫。比如农村学区教师教语数双科。今后我们教研中心将做好相关规划，协调各科的联片教研活动，以保证各校有充分的经历参与活动，提高活动质量。

2、教研研讨还需深入。

研讨时，一些教师面对不熟悉的面孔，出现了“失语”现象，心理负担重，担心自己说不好被别人“笑话”，只是“谦虚的听”，另外，研讨前一些教师准备不充分，致使研讨深度不够。尤其对主题的认识很浅，一般不结合主题谈，评课也出现了说套话、针对性不强的现象。我想一方面要给教师松绑，让教师“敢说”。同时，要引导教师研讨前充分准备，没有充分的准备便不敢说、不会说，所以让教师在研讨前的做充分的准备，以便“会说”。

**第三篇：联片教研工作总结**

山高小学联片教研工作总结

（2025-2025学第二学期）

回顾上一联片教研的工作，可以概括为：部署合理，认识充分；组织有序，准备到位；积极活动，研究投入；主题突出，模式有效；部署合理，认识充分；近年来，我区基础教育随着课程改革推进，取得长足的发展，但农村小学校本教研工作仍面临着十分突出的问题，主要是许多学校因生源锐减、学校规模较小，加之办学布局调整，多数乡村已成为教学分散点，教学环境、硬件设施、教师年龄、学历结构、生源质量等客观因素等诸多问题一直困扰着我们的教研活动，很难形成教研氛围，致使专业引领匮乏。大多乡村教师教研意识淡薄，教学方法单一。为了让各乡镇每一所小学、每一个教师都能参加到校本教研中来，共同进步、整体发展，我们共同思考，逆境中寻求思路，尝试着开展了区域互动，校际联手的形式弥补不足，为强化联片教研的整体功能，我区构建了联片教研组织领导机构，建立了联片教研学科指导组，由教研室主任牵头，县教研室教研员及兼职教研员组成学科指导组成员；在组织教研时，我们更加注重联片教研的组织性、实践性和全员性，使各校教师都参与到活动中来。

积极活动，研究投入；一是领导重视亲力亲为，提供有力保障；做出详尽的活动安排，有效指导全县联片教研活动。二是多种形式联片教研，实行校际互动；联片教研的开展，我们采用多种方式，因地制宜展开活动，主要表现在：

1、校际会课：以片区为单位主要通过“课”的形式，交流、探

讨；课后一般安排教研组代表的说课、执教的实践反思和观课者向执教者的提问与对话，然后组织分组讨论，最后为大组交流汇总、小结，并提出下次活动有关准备事项等。这种会课与目前常见的观摩展示课和评比课有本质的区别，主要体现在：“会课”的目的是讨论切磋、研究问题，一般不评谁优谁劣。从目前的实践效果看，教师参与面很广，在动力与智慧方面也均有良好的反映，教师们戏称这是“以课会友”，感觉良好。

2、教学互访：教师为研究解决问题而向有关学校的教师发出邀请或要求访问。教学互访的联片教研，大大增强了教师间的交流机会，使教师间彼此了解熟悉，也使合作程度大大加强，遇到困难时请求互助，获得经验时希望分享的主动行为渐渐多起来，也由于彼此了解，选择交流对象就更具有针对性和有效性。

3、专题合作：这种合作一般出于共同的理念价值追求和面临相同、相似的问题而产生的需要，同小学教师也进行了合作。在合作中，使教师在相互观摩和研究中对数学教学有了更切实的体会。

4、同伴结对：如“带教”法，老带小，高带低，强带弱等，“带教”的内涵在扩展，“带教”的形式在创新，在我县的联片教研中，即有传统意义上的“带教”，也有无界线的“跨校带教”，还有了那种亦师亦徒，互为师徒式的“同伴结对”。

一年来，在联片教研这个舞台上，教师们更新了观念，学到了方法，积累了经验，丰富了阅历，得到了成长，许多实践者由囿于已见到胸怀开阔，由捉襟见肘到游刃有余，由普通一员锻造为骨干。透过

联片教研，我们看到带来的不仅仅是教学理念的更新和教学思路的改观，更带来的是师生行为的转变，带来的是活力，带来的是精神，带来的是观念，透过联片教研，我们看到的是新课程改革的希望，同时也深感不安，责任重大。我们会倍加努力，把集体备课、课堂教学、教学反思做大做强，以校本教研和联片教研为载体，把我县教研工作推上更高水平。

三、抓落实，重效益，确保教研工作的可持续性。

为了全面提升我县教育教学质量，抓基础，早动手，本两学期内在县教育局的统筹安排下，县教研室针对基层教学实际，组织了两次全县性的教学常规的指导、调研工作，进一步的了解教情、学情，跟踪考查，动态指导。

四：存在的问题及思路。

一年来，我们县教研室做了大量实效性的工作，取得了一定的成果，一定的经验，为今后的教研工作打下了良好的基础。但回顾一年来的历程，我们的工作还存在许多不足和问题，也存在着一些实际困难，为了把今后的教研工作做得更好，我们对一年来工作中存在的问题与困难进行深刻的反思：

1、通过一年多的课改实施及新课标新课程理念的学习，我区多数教师的教育观念有了转变和提高，但仍有个别老教师受传统观念的影响，思想比较保守，跟不上形势的要求，另有一部分新聘教师，还有待于边学习，边教学，边研训，边提高；

2、基层小学毕业班的教师素质有待提高，再加上多是第一次代

毕业班，缺乏经验，教学进度和尺度把握不准，中考意识不浓，对下阶段的中考复习更是无从下手，急需各级教研员和骨干教师的指导，成为明年春季中考复习的重要任务。

**第四篇：联片教研工作总结**

山高小学联片教研工作总结

（2025-2025学第一学期）

联片教研活动是为校本教研开拓了一种新的模式。通过联片教研能有效地增进了区域教育资源的共享，加强了区域校际之间的研讨交流，加快了我区小学语文课程改革的步伐，为我区小学语文教育质量的提升起到了促进作用。两年来，成功地举办了三次“联片教研会”，现将此项活动作简要的总结。

一、联片教研增进了区域校际之间的交流，达到资源共享的目的 我市各县、区之间教育的发展是不均衡的，那各学校之间发展也是不平衡的。针对现状，我们组织联片教研，那么在“联片”的各校间能够互相取长补短，相得益彰。其中各校的骨干教师在活动中充分发挥了引领和带动的作用，在教材的解读、课堂教学的把控、问题的解决等方面发挥了骨干教师积极的示范作用。活动中，广大教师一致觉得平时班主任都各自忙自己的，对于教材中的一些具体问题，教师很少交流，更缺乏有针对性的交流。联片教研让各校同年级教师的同伴多了起来，相同的年级，可交流的内容会更多，解决问题的措施更具体、更可行、更有效。这样一来增大了教研的群体，提高了教研的质量。

二、借助优势，让联片教研向纵深发展

联片教研在集中教研活动时，我们力求以课堂展示为载体，内化课标理念、提升专业素质。所以我们选用的都是骨干教师的样板课，有一定的示范作用。让执教者尽量用课例来诠释自己对主题的认识，课后再进行反思。听课老师再结合课例面对面研讨，使主题研讨得以深入。这样就使我们的联片教研与网络教研相结合，把研究教材、教法向纵深发展。

三、联片教研关注教师的培训，形成“研培一体”

每一次联片教研，都是在研讨的过程中使执教教师和听课教师在听课、评课、磨课、反思、研讨的过程中不断超越自己。其实，这是一个很好的培训过程，教师无论在教学思想、理念还是教学的方式方法上都能在较短时时间内得到不同程度的提升。因为我们都要随时关注教学中的实际问题；关注青年教师的培养；关注教师教学基本功；关注课程实施创新；关注以有效教研，促进有效教学。所以，基层对我们这种“草根式”教研方式非常认同的。工作中我们体会到这种理论与实践融合在一起的培训效果要远远大于那种坐在一起的“听课式”培训。用基层学校领导的话说：这种形式的教研，我们非常喜欢，因为教师参与的积极性高，教师的收益更大，真正达到“研培一体，省时省力”的效果。

四、存在问题

1、联片教研缺乏统一规划。我们几次的连片教研都是为了满足基层学校的需要而决定的。没有在学期初按着一定的区域有计划的开展活动。同时，我们将做好相关规划，工作的侧重点尽量向农村学校倾斜，因为农村学区教师教语数双科、单轨，教研力量薄弱。通过联片教研活动，以保证各基层校参活动，提高活动质量。

2、联片教研还需进一步在“研”上下功夫。每一次联片研讨时，一些教师面对不熟悉的面孔略有拘束，担心自己说不好被别人笑话，只想听人家说，另外，研讨前一些教师准备不充分，致使研讨深度不够或者只唱赞歌，评课也出现了说套话、针对性不强的现象。这种想象值得我在下学期的联片教研中思考：是不是要引导教师研讨前充分准备？有没有必要提前提前把执教者的教案下发？等等有待今后工作中不断改进。

五、今后的努力方向

加强对联片教研的重视。各级教研部门要高度重视这种教研模式，只有教研部门给与重视，基层老师才有机会走到初教部为他们搭建的联片教研的平台上展示自己。教师、学校的中层干部、教研团队是联片教研的核心。教师个人的自我反思、教师集体的同伴互动，教研员的专业引领都决定着联片教研的成败。

2．及时总结积极推广经验。联片教研工作在我区仍处于起步阶段，在实施过程肯定存在着这样或那样的问题，而正是在解决这些问题的过程中，不断总结经验，推广成功经验，推动联片教研活动的广泛和深入的开展。

3．关注课程改革密切联系实践。联片教研是顺应课程改革的产物，必须服务于课改，服务于教育实践活动。必须从实际出发，引导教师针对课程改革过程中出现的具体而且带普遍性的问题展开研究，探索有效解决问题的方式与方法，进而促进联片教研的有效开展。

**第五篇：联片教研**

联片教研----听课心得体会

高庄小学

郭华

通过参加联片教研听课活动，使我受益匪浅，重新对小学教育又有了新的认识。下面略谈我的一些看法。

赵秀芳老师讲授的《乡下人家》让我充分感受到盛老师语文课堂教学中的“扣文眼，理文脉，品文味”的新课程理念。特别对中高年级的阅读教学，在阅读中要让学生通过精读，细读，品读，读出文外之味，文外之音！好的语文教师，注重对学生的朗读指导，更注重自身基本功和专业素质的提高，这就需要我们教师平时多积累素材，多深入教材，这样才能把握重点，纵观全局。

师小燕老师的教学更是独特。通过和谐的课堂气氛，风趣幽默的教学效果，使整堂课生动，活泼，又富有艺术性！课中师老师的“办法总比困难多”“幽默的人永远充满阳光”使我印象特别深刻。这充分体现出一个人的学识素养，一种对人生追求不屈不挠，对困难不服输的精神境界！

张金红老师讲授的内容留给我最多的是感动，更是感恩。张老师教法灵活，注重学生的朗读及对字，词的语境理解，“行为上的安静，心灵上的宁静”是张老师指导学生阅读教学的一大特点。

通过听课评课，和各位教育名师的零距离接触，使我从他们身上感受到，一名优秀的教育工作者，一定要有丰富的文化底蕴，高超的教育智慧，宏阔的课程视野，远大的职业境界！新课程需要的是能 搜寻信息，博览群书的教师；是语文兼顾，训练驾驭的教师；是左右逢源，多才多艺的教师；是情感交融，因材施教的教师；是多动脑筋，勇于创新的教师。

新课改带给我们的既是机遇，又有挑战，我们教师只有练好扎实的基本功，才有可能教育好我们的孩子。因为我们不仅要对孩子们的今天负责，更要为他们的一生幸福负责！

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！