# 课后服务工作情况总结集合9篇

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-02-17

*课后服务主要包括安排学生做作业、独立阅读、体育、艺术和科普活动，以及娱乐游戏、拓展训练、开展社区和兴趣小组活动、观看适合儿童的电影等。 以下是为大家整理的关于课后服务工作情况总结的文章9篇 ,欢迎品鉴！第一篇: 课后服务工作情况总结　　为努...*

课后服务主要包括安排学生做作业、独立阅读、体育、艺术和科普活动，以及娱乐游戏、拓展训练、开展社区和兴趣小组活动、观看适合儿童的电影等。 以下是为大家整理的关于课后服务工作情况总结的文章9篇 ,欢迎品鉴！

**第一篇: 课后服务工作情况总结**

　　为努力办好人民满意教育，推进重点民生实事工作，满足学生和家长对课后服务的需求，减轻学生作业和校外培训负担，提高教学质量和效率。本期我校开展了课后服务。截止现在，进行了整整一个月，现总结如下：

>　　一、制定和优化方案

　　在实施课后服务之前，我校召开了三次会议，收集多方面的意见，认证商讨，制定方案。

　　1.7月15日，肖校长进行线上召开行政会、监委会和管委会，传达上级的文件精神。商议课后服务的前期准备、具体分工和草拟课后服务方案。

　　2.7月18日，利用线上召开全体班主任及任课老师会议，让班主任与家长一对一进行沟通，任课老师辅助答疑。宣讲政策、讲清为什么开展课后服务，课后服务的收费标准，我校将怎样进行课后服务。同时，教导处统计自愿参加课后服务学生人数。

　　3.7月19日-7月27日，分管副校长牵头，教导处具体负责拟定课后服务方案，结合学校的实际和前期的反馈，反复修改，反复优化共6次。

>　　二、正面宣传

　　1.暑假，班主任对家长进行一对一进行宣传。

　　2.9月1日，召开家长会，分管副校长具体解读上级的相关文件精神和我校课后服务具体实施方案。向全校家长发放《致家长的一封信》等相关材料,组织家长填写《自愿参加课后服务申请表》。

　　3.学校宣传栏张贴关于五项管理和课后服务宣传展板。

　　>三、课后服务开展的情况

　　1.结合小学生的身心特点和上级文件要求，精心设计课后服务内容、时间和人员安排。

　　2.坚持作业不出校门，不进家门的原则，精心设计作业，按照学校学生的层次，作业分为基础类、综合类、拓展类三大类，基础类为必做题，综合类和拓展类为选做题。

　　3.制定考勤表，由行政值周每天进行考勤，巡查课后服务开展情况，收集课后服务中遇到的困难，反馈给教导处。同时，对参与服务老师的出勤、服务内容、安全管理、工作态度、服务质量进行监督。考核结果直接与课后服务费挂钩。

>　　四、存在的问题和和解决的办法

　　（一）存在的问题

　　1.时间冲突，冬天天黑的比较早，山区地方学生回家路途崎岖，大部分学生是老年人照顾，回家途中存在安全隐患。

　　2.人数较少，课后服务分成两组进行，教师需要跨年级进行辅导，工作量比较大。

　　3.辅导老师不知道每位学生的作业，任课教师不知道学生学习的效果。

　　（二）解决办法

　　1.针对时间问题，学校适当调整作息时间，保证学生天黑之前返回家中。

　　2.任课老师提前准备好作业答案提供给辅导老师；留校的值周老师和行政领导共同承担课后服务辅导，减轻辅导老师的工作量

　　3.学生作业每天由任课老师提供给班主任，班主任统筹安排，转告给当天的辅导老师。辅导老师把每天学生完成作业的情况拍照发给相应的任课老师。

**第二篇: 课后服务工作情况总结**

　　202\_年3月起，莒县第四实验小学根据教育部和市、县教育局统一要求，结合学校实际，启动了课后服务工作。实施两年多来，解决了家长接送难、辅导难、管理难的“三大难题”，成为顺民意、解民忧、得民心的普惠性民生工程，深受家长欢迎。

　>　一、主要做法及基本成效

　　在课后服务实施过程中，我们探索了“三四五”的实施途径，确保实效。

　　（一）三先行，确保课后服务顺利启动

　　“调研先行”，通过前期调研发现，我校97%的家长有课后托管服务需求。

　　“制度先行”，学校专门成立课后服务领导小组，反复讨论完善方案，学校先后制定了《课后服务安全责任书》《课后服务值日教师规范》《参加课后服务学生规范》《课后服务交接班制度》等规章制度，规范课后服务实施。

　　“规划先行”，在实施之前我们对人员、课程等进行了前期规划，并分别召开学校、年级推进会议进行研商部署。再通过家委会、家长会、《致家长的一封信》等方式告知服务方式、服务内容等，沟通完善实施策略。

　　（二）四步走，确保课后服务适合实情

　　我们下发了《课后服务意向书》，指导学生、家长进行了填写，从而建立了“家长申请、班级审核、学校复核、统筹安排”的课后服务“四步走”工作机制。如此一来，“自愿+协调”的方式，确保了课后服务适合校情学情，如实现了进一步加强音体美等技能的训练，学生阅读能力的培养等相关要求。两年来，学生参与率不断提升，现在参与率已高达99.8%。

　　（三）五原则，确保课后服务扎实开展

　　本着“特色发展”的原则，积极创新课后服务，根据学生个性需求和兴趣方向，研发了艺术素养（如萨克斯、过门笺）、语言素养（如大阅读、英语模仿秀）、操作技巧（如机器人、科学小探秘）、体育技能（如篮球、舞狮）四大类30余个特色社团；各学科教师也以班级为单位实施特色班本课程，提升了课程研发能力，催生出一大批优秀特色服务课程。

　　本着“需求为先”的原则，并根据家长建议进行合理调整。如针对部分学生家庭作业存在困难，家长无力指导的问题，我们将课后服务调整为两个阶段：前30分钟进行作业辅导时间，后30分钟实施特色课程，确保了工作有序、有效、有深度。

　　本着“安全为要”的原则，学校教职工参与到安全监管中，从点名、课程实施到放学落实全环节无遗漏责任制，确保学生安全；同时，与家长签订课后服务协议，做好备案，厘清服务边界，明确家长、校方职责，明晰双方权利和义务。如，上学期针对疫情特殊情况，我校暂停了混班制学习的特色社团，实施了以班级为主体的“特色课程+作业辅导”的新模式，确保了学生素养提升，更保证了学生的安全。

　　本着“过程调控”的原则，我们制定了《课后服务考核评价办法》，课后服务期间前勤后勤正常学运转，教师参与，及时调整实施策略。如，本学期因疫情未安排特色社团活动，音体美信等学科教师主动申请了巡视检查工作，协助领导小组调度了课后服务的顺利开展，保证了课后服务的成效。

　　坚持“绩效激励”的原则，学校将课后服务计入工作量，体现在绩效考核中，如课后服务一次相当于加课时一节等。对优秀的教师，在评优树先方面给予政策性倾斜。目前，学校教职工课后服务参与率达到96%。

　　由于我校课后服务工作扎实开展，我校课后服务取得了令人满意的成效：202\_年5月，在山东省课后服务工作会议上做专题发言，并先后迎来了禹城市、临沂市临港区、五莲县等多地校参观团，赢得了广泛赞誉。

　　课后服务工作极大的调动了教师、学生的参与热情，使我校教育特色更加显现。学校积极利用课后服务时间，完善“6+n”特色课程体系，特别是“校本课程生本化”版块课程研发得以进一步推进，确保了学生的兴趣彰显及素养的提升。两年多来，我校参与课后服务的学生从刚开始的95%提高到现在的100%，家长满意度也从97%提高到100%；学校“过门签工作坊”荣获“山东省优秀工作坊”荣誉称号；3D打印、机器人社团参加国家、省市比赛荣获大奖；美术、书法、剪纸作品入围各级各类书法、美术展。学校课后服务取得了“解决家长难题、发挥教师特长、张扬学生个性、彰显学校特色”四方共赢的良好效果，成为学校一张靓丽的名片。

　　>二、存在问题及原因

　　当然，认真分析现阶段我校的课后服务工作，仍存在着一些问题。比如：部分教师对此认识不足，此时间段内工作态度有待进一步改进；部分教师仍难完全摒弃“唯分数”的想法，利用本段时间上文化课或进行测验；个别学生状态不够理想，在此阶段学习、读书态度不够端正、习惯不够良好、姿势亟待改进……

　　细究原因，不外乎以下几项：个别教师以为课后服务为额外工作，工作不够积极；因疫情影响，教学进度不够及时；受疫情影响，学生常规管理、习惯培养都有待加强……

　>　三、工作建议

　　为了课后服务工作的进一步推进，我们建议：

　　1.将课后服务工作的开展情况作为学校考核的一项重要内容，将教师参与课后服务工作的态度作为教师量化的一项重要内容，以考核撬动课后服务的进一步规范。

　　2.按照考核结果，适当发放考核奖励，以此撬动县区、学校和教师参与课后服务的积极性。

　　3.适度引进校外师资、设施等资源，弥补学校教育资源的不足，形成校内外联动的新态势，开设我市课后服务的新局面，促使这项为民办实事项目更好地深入民心。

　　4.利用好校内少年宫等场地，为日照学子提供更多的素养提升的空间，让日照学子更好地面向未来生活。

　　好事已谐万家乐，千般思量更向前。作为服务家长、发展学生、成就教师的一件大好事，学校将继续优化课后服务实施策略，创新内容设计，办好这项“顺民意、解民忧、得民心”的普惠性民生工程，让课后服务更够“味”、更有价值，用心积淀、用情服务、用智培育，打造更有温度、更有情怀的教育，写好新时代教育改革发展的奋进之笔！

**第三篇: 课后服务工作情况总结**

　　202\_年秋季开学，学校严格按照市发改委、市教育局文件精神，七年级新生除部分寄宿生外，其余学生在综合考虑广大家长意见与要求的基础上，根据实际情况，按照自愿的原则，本着服务每一位学生的宗旨，实行课后服务管理。202\_级初一学生共计1096名，经统计，自愿参加校内课后服务学生人数为507名。

　　开学初，学校将课后服务相关方案交送教育局审批。经过一个星期的准备与协调安排，结合学校的作息时间安排和学校实际情况，从9月9日起，初一年级正式进行课后服务托管，即从周一至周四正常放学后，每天提供总计三节课的课后服务。按每25人/班配置一名辅导老师。1.以走班的形式，开展篮球、足球、舞蹈、书法、魔方、创意制作、桥牌、机器人等近30门7+1课程，以丰富孩子们课余生活。每周一固定开设阅读写字课程；另外穿插名师课堂等培优辅潜学习活动，以满足不同层次学生的需求。2.安排学科老师进行作业辅导，解答疑问，结束后由辅导老师护送学生安全离开校园。

　　经每天巡查统计，课后服务进行的四周时间里，老师们按时到班，根据学生需要对学生进行个辅或方法指导，家长反映良好。部分家长反映课后服务托管前学生磨磨蹭蹭做作业，经常要到十点以后才能完成，严重影响了孩子的休息时间与学习效率。在学校参与课后服务以后，学生完成作业的时间明显提前了，效率提高了，并且晚上回家后还可以有针对性地查漏补缺。

　　课后服务方案实行了一个月，已经渐入正轨。但在期间也发现存在一些问题，需整改、完善。学校处于基建维修阶段，一定要加强安全管理。

**第四篇: 课后服务工作情况总结**

　　202\_年秋季开学，学校严格按照市发改委、市教育局文件精神，七年级新生除部分寄宿生外，其余学生在综合考虑广大家长意见与要求的基础上，根据实际情况，按照自愿的原则，本着服务每一位学生的宗旨，实行课后服务管理。202\_级初一学生共计1096名，经统计，自愿参加校内课后服务学生人数为507名。

　　开学初，学校将课后服务相关方案交送教育局审批。经过一个星期的准备与协调安排，结合学校的作息时间安排和学校实际情况，从9月9日起，初一年级正式进行课后服务托管，即从周一至周四正常放学后，每天提供总计三节课的课后服务。按每25人/班配置一名辅导老师。1.以走班的形式，开展篮球、足球、舞蹈、书法、魔方、创意制作、桥牌、机器人等近30门7+1课程，以丰富孩子们课余生活。每周一固定开设阅读写字课程；另外穿插名师课堂等培优辅潜学习活动，以满足不同层次学生的需求。2.安排学科老师进行作业辅导，解答疑问，结束后由辅导老师护送学生安全离开校园。

　　经每天巡查统计，课后服务进行的四周时间里，老师们按时到班，根据学生需要对学生进行个辅或方法指导，家长反映良好。部分家长反映课后服务托管前学生磨磨蹭蹭做作业，经常要到十点以后才能完成，严重影响了孩子的休息时间与学习效率。在学校参与课后服务以后，学生完成作业的时间明显提前了，效率提高了，并且晚上回家后还可以有针对性地查漏补缺。

　　课后服务方案实行了一个月，已经渐入正轨。但在期间也发现存在一些问题，需整改、完善。学校处于基建维修阶段，一定要加强安全管理。

**第五篇: 课后服务工作情况总结**

　　202\_年秋季开学，学校严格按照市发改委、市教育局文件精神，七年级新生除部分寄宿生外，其余学生在综合考虑广大家长意见与要求的基础上，根据实际情况，按照自愿的原则，本着服务每一位学生的宗旨，实行课后服务管理。202\_级初一学生共计1096名，经统计，自愿参加校内课后服务学生人数为507名。

　　开学初，学校将课后服务相关方案交送教育局审批。经过一个星期的准备与协调安排，结合学校的作息时间安排和学校实际情况，从9月9日起，初一年级正式进行课后服务托管，即从周一至周四正常放学后，每天提供总计三节课的课后服务。按每25人/班配置一名辅导老师。1.以走班的形式，开展篮球、足球、舞蹈、书法、魔方、创意制作、桥牌、机器人等近30门7+1课程，以丰富孩子们课余生活。每周一固定开设阅读写字课程；另外穿插名师课堂等培优辅潜学习活动，以满足不同层次学生的需求。2.安排学科老师进行作业辅导，解答疑问，结束后由辅导老师护送学生安全离开校园。

　　经每天巡查统计，课后服务进行的四周时间里，老师们按时到班，根据学生需要对学生进行个辅或方法指导，家长反映良好。部分家长反映课后服务托管前学生磨磨蹭蹭做作业，经常要到十点以后才能完成，严重影响了孩子的休息时间与学习效率。在学校参与课后服务以后，学生完成作业的时间明显提前了，效率提高了，并且晚上回家后还可以有针对性地查漏补缺。

　　课后服务方案实行了一个月，已经渐入正轨。但在期间也发现存在一些问题，需整改、完善。学校处于基建维修阶段，一定要加强安全管理。

**第六篇: 课后服务工作情况总结**

　>　一、指导思想

　　认真贯彻《教育部办公厅关于做好中小学生课后服务工作的指导意见》文件精神，为配合教育改革督查及中小学德育工作指南的实施，结合学校的实际情况，做到真办职教、办真职教宗旨，办人民满意的教育。

　　二、学生课后服务领导小组

　　顾问：

　　组长：

　　副组长：

　　成员：中层各科室负责人及处室成员、各年级组长及各教研组长、学生社团负责人、各班主任、各宿舍楼层生活老师、图书馆管理员。

　　学校课后服务工作由肖国林副校长具体负责安排各项课后服务工作，集中学校师资力量，调配各方资源，课后服务下设工作办公室设在校团委，蒋作圣书记兼任办公室主任。

　>　三、学生课后服务的原则

　　学生是否参加课后服务，由学生或家长自愿选择。开展课后服务工作，要事先充分征求学生或家长意见，主动向学生及家长告知服务方式、服务内容、安全保障措施等，建立学生申请、班级审核、学校统一实施的工作机制。

>　　四、学生课后服务的范围(形式)、覆盖学生数

　　基于中职生特点，课后服务工作覆盖学生旨在全员参与。学生课后服务主要包括以下几种形式：每天下午放学后的第二课堂-校园活动、每天校园之声广播站辅导校稿播音、青年志愿者执勤“卫生文明监督岗”、每天晚自习前四十分钟读书活动、各种兴趣小组辅导及活动开展、体育教研组组织师生活动、图书馆阅览、学生社团例会辅导以及社会实践活动等。

　>　五、学生课后服务活动时间安排、分工安排

　　我校绝大部分学生来自农村且系寄宿制学校，主旨时间安排如下：

　　1、在校每天下午17:15-18:50，开展相应课后服务工作，各处室(班级)或社团负责人负责纪律、秩序等;

　　2、在校每天晚自习前四十分钟读书活动，各班主任负责考勤、纪律、秩序等。

　　3、在校每天的早中晚三个时间段辅导校园之声广播站播音，广播站负责人校稿指导播音。

　　4、在校每天组织青年志愿者执勤“卫生文明监督岗”，团委负责人指导开展。

　　5、把高三学生的培优工作(治跛腿)纳入课后服务的范畴，根据学生自愿报名，安排每天晚自习下课后四十分钟作为辅导时间。

　　>六、工作要求

　　课后服务是教育部统一部署的民生工程，各处室、班级、社团要结合实际，积极作为，充分利用学校在管理、人员、场地、资源等方面的优势，主动承担起学生课后服务责任。根据上级部门的要求，凡是参与此项课后服务的老师必须提高思想意识，切实做到真正为广大学生成长为出发点，真正做到育人教书，所有参加老师要按学校的安排认真履行职责，积极参加这项工作。

　　根据学校统一部署，所有课后服务一律不向学生收取任何费用，参与课后服务的学生必须是完全自愿参加。

　　参与学生课后服务工作的教职工，学校将适当给予补助。

　>　七、考核办法

　　学校将参与课后服务的辅导教师工作表现纳入教师考核范围，并对参与课后服务的老师计算一定的工作量，每月将对课后服务的出勤情况等常规管理的情况给予公示，对在这项活动中表现突出的老师学校将给予表彰，对不认真参与的老师将给予通报批评或纪律处分。

　　经过探索与实践，我校课后服务工作的初见成效。老师们、同学们在活动中收获了成功的喜悦，携手合作，共同成长、共同进步。同时深知课后服务工作欲想精益求精，我们还有很长的路要走。

　　“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”课后服务工作，我们一直在路上。

**第七篇: 课后服务工作情况总结**

　>　一、前期学校及教师的准备工作

　　新学期，为满足学生课后服务的需求，我校通过组织召开学校领导干部课后校内延时服务专题会、课后服务家长需求座谈会、全体教师会等，充分了解家长的需求，开设课后服务班艺术、科普等社团6个。学校与家长、轮值教师签订安全协议书，严格落实考勤、交接班制度，确保课后校内延时服务规范有序进行。

　　>二、教师用心让家长和学生放心、安心

　　在课后服务工作的初期，我首先通过制定了“课后服务教师工作计划”，让延时服务工作规范有序进行。

　　万事开头难，在课后服务的初期，学生及家长们参加课后服务的意愿不是特别得强，所以我们班的参加延时服务的学生人数不多，只有十几个人。我明白学生和家长们的担忧，担心孩子中午在校吃饭适不适应，学校的饭菜是否符合孩子

　　们的口味；担心学生在校休息不好；担心学生在校时间长、会不会有厌烦的情绪……经过一个月的学校和老师们的用心工作，学生们在校吃得好，休息得好，学得开心，获得了更多的家长和学生的认可，学生自然而然地愿意参加课后服务活动的意愿更强烈了，后期我们班大多数学生都参加了课后服务，只有三个学生没有参加。

　　中午午休期间建议学生休息，向孩子们讲解午休的好处。当然个别学生精力比较充沛的，不强制要求孩子们睡觉，可以进行绘画、作业等，只要不影响其他学生休息即可。中午午休的学生建议自备午休物品（比如：抱枕，眼罩等）。这样的话，孩子们睡得比较舒服点。

　　下午放学后的活动内容比较丰富，包括做作业、自主阅读、体育、艺术、科普活动，以及娱乐游戏拓展训练、开展社团及兴趣小组活动等教育娱乐活动。我会根据前期的计划及学生的年龄特点，合理地设置活动。每星期的活动尽量做到不重复，在不增加孩子们的学习负担的前提下，让孩子们收获快乐、释放压力、或者在快乐中学习。

**第八篇: 课后服务工作情况总结**

　　>一、指导思想

　　根据省、市、县级教育部门关于做好课后服务工作的指导意见，结合我校实际情况，为了丰富校园生活，促进学生全面发展，激发学生的学习兴趣，培养学生个性特长，促进学生身心健康成长，我校自20xx年开始开展学生课后服务工作。

　>　二、实施原则

　　1、安全第一原则，签订班主任、上课老师责任状。

　　2、学生自愿参与、家长同意原则，家长签订自愿报名表。

　　3、活动开展在校园内部的原则。

　>　三、组织管理

　　1、制定好活动方案，落实具体的活动开展，提出明确的活动要求；

　　2、安排检查岗，每天查看活动是否开展，活动是否正常，存在什么问题。

　　3、体卫艺处根据实施情况每周一结，学期一总结，学年一展示。

>　　四、活动安排

　　1、在校每天下午16:00-17:10（一、二年级从下午第二节课开始）开展相应课后服务工作。

　　2、设置以小组为单位活动，根据学生的年龄特点、心理特点及兴趣爱好，开设各种兴趣小组，于16：00-5:10开展各种兴趣小组活动，具体安排有：足球、篮球、田径、武术、合唱、机器人、舞蹈、古筝、围棋、国画、童画、乒乓球、书法等项目。另有两个器乐班：三4葫芦丝班、二9笛子班等。

　　3、设计阶梯式以增强学生体能为目标的大课间操训练（“五操”，一年级广播体操、二年级手指操、三年级啦啦操、四年级武术操、五年级扇操、六年级武术操）。分年级请特教练示范，班主任、科任组织督促的形式进行训练。

　　>五、人员配置

　　1、以本校专业老师为主力，加聘校外专业人士为学校兴趣特色班活动高质量开展提供有力保证，像武术、舞蹈、机器人、足球、围棋、笛子班的老师均为外聘老师。

　　2、各班班主任作、科任对不参加兴趣班的学生进行作业辅导，力求让学生回家少做作业，不做作业。

　　3、行政人员安排检查岗，对课后服务时间不能上新课、考试，是否认真组织学生做作业，对大课间操的开展、老师的到位，对兴趣班活动的组织等进行督促、检查。

　>　六、经费收支

　　1、我校严格按照县教体局精神，按每月120元收费，并坚持自愿原则（每个年级都有少数学生不愿参加课后服务），教师子女、精准扶贫户子女、重困难家庭子女免收费用。

　　2、所收费主要用于老师的课后服务工资（包括基本工资、安全综合奖、、考核奖、班级管理奖、年级组长管理工资、兴趣课工资），与兴趣班、大课间相关活动开展的费用，部分水电费，稍有余额，在相应帐户中。

**第九篇: 课后服务工作情况总结**

　　我校认真落实莒县教育和体育局202\_年2月25日关于转发日照市教育局《关于尽快做好中小学课后服务工作的通知》的通知要求，根据本校学生家长接送实际，措施得力，落实到位。

　　现简要总结如下：

　　1.制定方案、宣传部署

　　开学前，我校按照市、县教体局通知要求，将开展“课后服务”工作召开了班主任会，学习了市、县教体局通知精神，并结合本校学生在校午餐和下午放学实际，拟定了《阎庄街道中心小学202\_年落实“课后服务”工作实施方案》。

　　各班主任通过家长微信群，将“课后服务”申请办法、服务内容、服务形式、服务时间、管理制度等内容的实施方案通知到全体学生家长。发放纸质告知书、申请表和委托协议书，与家长签订协议，进一步明确学校教师、学生家长、学生三方之责任，确保家长、学生知晓率百分之百，不漏一人。

　　2.周密考虑、按时启动

　　按照上级领导要求，根据我镇实际情况，课后服务时间分为两段，一是中午在校就餐学生午休息时间，二是下午结束时间，下午结束时间按学生需求与季节变化弹性调整，与家长接送时间“无缝”对接。

　　坚持科学性和安全性相统一，遵循教育规律和学生成长规律，合理确定服务内容。午休时间分为两段，第一段指导学生写字、阅读、做题等；第二段让学生午休，午休时间不少于30分钟。下午放学后时间安排学生做作业、自主阅读、体育、艺术、科普活动，以及娱乐游戏、拓展训练、开展社团及兴趣小组活动、观看中小学生适宜的影片等，对个别学习有困难的学生给予免费辅导帮助。

　　我校开学第一天，即全面启动“课后服务”活动。目前我镇5处学校课后服务学生参与人数为100%，全部学生均参加课后服务。

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！