# 有关度教师工作述职报告简短

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-03-10

*有关度教师工作述职报告简短一1、“先学后教，当堂训练”，是成功的教学模式。了解“先学”和“后教”的准确含义和方法，这种教学模式，让学生自主学习，培养学生获取知识的能力;让学生动脑思考，培养了学生探索、分析问题解决问题的能力;让学生全程参与、...*

**有关度教师工作述职报告简短一**

1、“先学后教，当堂训练”，是成功的教学模式。

了解“先学”和“后教”的准确含义和方法，这种教学模式，让学生自主学习，培养学生获取知识的能力;让学生动脑思考，培养了学生探索、分析问题解决问题的能力;让学生全程参与、全员参与、全方位参与，学生由学会变为会学，提高了学生素质。教师关注个体发展，承认差别，因材施教;突出学生的主体地位。“先学后教，当堂训练”一改往日一个人的满堂灌，体现学生的主体性、活动性和自主性。根据不同的内容，使用不同的教学形式，这也符合了素质教育的要求。体现教师课堂教学的艺术性和备课的充分性。把教和学有机地结合起来。立足学生的自身发展，形成良好的学习机制。

2、实现“三清”，需要教师付出更多的心血和汗水。

“堂堂清、日日清、周周清”重在把握好适度的教学目标，提高课堂的教学效率。洋思给我们带来了更多的思考和实践，洋思经验也是一种精神的写照，它需要我们付出更多的爱，爱学生、爱岗敬业，同时也需要我们付出更多的心血和汗水，还需要把教学和教科研扎根在课堂教学中，落实在学生身上。

3、洋思的教学理念与新课改的理念是一致的。

课改的目标是改变过于注重知识传授的倾向，强调形成积极主动的学习的态度;改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手培养学生搜集和处理信息能力、获取新知识能力、分析和解决问题能力及交流与合作的能力。洋思的“先学后教，当堂训练”和“三清”的模式倡导了学习的积极主动态度、学习主动地参与，强调了获取新知识能力、分析和解决问题能力以及交流与合作的能力的培养。“先学后教，当堂训练”的精髓是让学生真正成为学习的主人，学习的主体，掌握自己的命运，这是符合学习规律的。

在大力推行洋思课堂模式的形势下，学校完成了第一轮赛课，进入了第二轮赛课，老师们教学理念有了大变化，增强了爱生敬业的精神。学洋思前，教师忙于课堂灌输知识，罐的学生困乏了，罐的学生对学习无兴趣了，罐的学生不爱思考问题了，也不会思考问题了。学洋思后，教师们忙于课前准备，查找资料，集体研讨，忙于为学生准备预习题，准备课上学生可能提出的问题答案，忙于思考如何调动学生学英语的积极性，忙于让学生乐于学习，学会学习。学生向着积极主动学习的方向变化，一分耕耘，一分收获，学洋思前，学生不用为上课做知识准备，不用思考课上所讲内容，学生也无压力，因为教师很少给学生机会发言，讨论问题，他们自始至终是被动地学习。学习洋思之后，学生动笔、动手、动脑，张口的机会多了，因为课上老师要让他们讲，学生不思考不行了，因为不思考他们就无法与他人交流，就失去了展示的机会。

两个多月的时间毕竟太短，老师的水平有待提高，学生的习惯有待培养，我们需要继续学习，继续努力，争取在最短的时间里取得好的成果。

严格遵守幼儿园的各项规章制度，认真学习《幼儿园教导指导纲要》，爱岗敬业，对班级工作认真负责，积极接收领导和年级组长分配的各项任务。对幼儿有爱心，对家长主动热情，与同事友好相处，时时处处以一个教师的身份严格要求本身。

积极参加园内组织的各类业务学习和教研运动，珍惜外出学习机会，认真学习先生组织教授教化运动，并作记录，写听课评析，汲取经验并运用到本身的日常网站，领略此中的精华，汲取别人的经验。

本人在本学期应用双休日和晚上休息的光阴在网上学习，尽力进步自身的文化程度和业务素质，争取做一名合格的幼儿教师。

开学初，我依据本班幼儿的实际环境、《幼儿园教导工作计划》、《幼儿园教导指导纲要》认真订定了本班的班务计划，设计好每月的主题运动，精心支配好每周运动，组织好每日的教授教化运动。在在组织好教授教化运动的同时，包管的幼儿的游戏运动和户外运动光阴，每月依据订定好的游戏计划开展各种游戏运动。在班级中开展了图书角、手工角、动物角、植物角等区域游戏，并不段的更新富厚游戏资料。

为了共同主题教导运动和节日运动的开展，我积极创设情况条件，部署装饰室表里的空间和墙面。每周写教导随笔，以进步自身的保教程度。

在保育工作中，每天安要求做好各项卫生保健工作，并注重培养幼儿的优越的进餐习惯、午睡习惯和个人卫生习惯。坚持每天让幼儿记录天气，学习依据天气的变更添减衣物。

实时向家长反应幼儿在园的环境。应用一切机会与家长交流幼儿在家、在园的表现环境，与家长配合讨论教导孩子的措施，认真听取家长提出的各类要求和看法。

应用各类机会将家长请到幼儿园来与幼儿配合运动：“端午节”请家长来远与幼儿配合包粽子;“六一”儿童节请家长看观幼儿的节目表演;开展“幼小连接”主题运动时，请家长来园开家长会，既促进了家长与幼儿、先生的情感，又让家长了解了幼儿园的教导教授教化工作，受到了家长们的一致迎接。

一学期下来劳绩自然不小。但也存在着很多不够，分外是在教授教化立异方面有待进步和增强，在往后的经过第二季度的历练让我的幼儿教学水平得到了不小的提升，无论是班主任老师在教学工作中的帮助还是家长的配合都让我很感激，因此我比较注重自身在教学工作中的发展并沟通过努力取得了不少教学成果，只不过我不应该将目光长期停留在第二季度教学工作的得失之中，为了更好地提升自身的教学水平应当对第二季度的幼儿教学工作加以总结。

由于在教学工作中比较注重孩子们的感受的缘故导致我在这方面花费了不少心思，既要通过自身的教学使孩子们获得更好的成长又不能够让他们产生抵制心理，所以我会迎合孩子们的心理需求从而改变自身的教学方式，其目的则是为了让自己在教学的过程中不会让孩子们感到枯燥无味，须知学习基础的巩固十分重要自然不能够让他们年纪较小的时候便产生对学习的抵制心理，所以如何让自己的课程更有趣味性与益智性也是我在教学工作中需要思考的问题，只不过有时与班主任的探讨能够让我了解不少改善自身教学模式的方法。

生活上的关心也是我在教学工作中取得家长信任的源泉所在，由于班上的孩子普遍年龄较低从而需要给予更多生活上的关心才不会出现安全方面的事故，即便有着保育员的配合也要予以重视才算是尽到了教师的职责所在，再加上生活常识的教导往往需要亲自示范才能够给孩子们留下更加深刻的印象，所以我会在课余之时经常给班上的孩子们讲故事并且在他们玩耍的同时进行看护，承蒙家长的信任自然不能够因为自身的疏忽导致班上的孩子出现任何安全事故。

为了让班上的孩子养成良好习惯导致我加强了这方面的教导，有些时候也会和孩子们一同用餐并告诉他们蔬菜中蕴含的营养对他们的成长多么重要，能够早些养成不挑食与自主用餐的习惯才更有益于他们的成长，在这之中我也会教导孩子们饭前洗手以及常饮水的重要性，并且我也会带头去做并引导他们对养成良好习惯的积极性，另外我也会教导孩子们多体谅自己的父母并在回家以后多陪伴他们说话，这既是学前教育中需要做到的也更有利于孩子们在幼儿园的良好成长。

既然明白学前教育工作的重要性就得在以后更加认真对待才行，我不会满足于自己在第二季度教学工作中取得的些许成就，因为我明白在完成当前阶段任务以后还有更加严峻的挑战在以后的工作中等待着自己，所以我会牢记这段时间的付出并通过经验的积累逐渐提升自身的教学水平。

**有关度教师工作述职报告简短三**

一学年来，本人认真完成本职工作，学习新的教育理论，形成比较完整的只是结构。严格要求学生，尊重学生，是学生学有所得不断提高。为了下学年的工作做得更好，先将本人的本学年度教学工作总结如下：

一、思想政治方面 学高为师，身正为范”，作为一名党员较教师，在师德上首先严格要求自己，与时俱进，爱岗敬业。积极参加各种培训，提高思想觉悟。遵守学校的各项规章制度，服从学校的各项安排，以身作则，积极主动，顾全大局，不计个人得失。

二、教学工作

教学工作是学校各项工作的中心，也是检验一个教师工作成败的关键。一学年来，在坚持抓好新课程理念学习和应用的同时，积极探索教育教学规律，充分运用学校现有的教育教学资源，重视学生的个性发展，重视激发学生的创造能力。

在教学工作方面，按常规做好课前、课中、课后的各项工作，认真研究教材，使课堂体现出“教师为主导，学生为主体”的教学思想。

备课深入细致，多方参阅各种资料，深入理解教材，准确把握难重点，并且及时总结，课后整理上课的内容，写下教学后记。上课时，注重讲练结合，一般会留出5分钟时间给学生完成作业本上的内容，对于大家都容易错的题目，及时讲解，并且及时的结合生活中的各种现象做出解释，便于学生理解。

同时，坚持参加校内教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验，提高自己的教学水平。经常向经验丰

富的教师请教并经常在一起讨论教学中出现的各种问题。在课后的批改作业上，认真及时，力求做到全批全改，重在订正，及时了解学生的学习情况，以便在辅导中做到有的放矢。

作为教师，应该明白任何学生都会同时存在优点和缺点两方面，对优生的优点是显而易见的，对后进生则易于发现其缺点。所以，一年来，我一直注重从后进生转化工作。

本学期，根据学校安排，接受了一位后进生的转化。经过几次的谈心、聊天，理解他心里想法的同时给予他帮助，主要从思想上帮助他，他也从原本喜欢闹事到现在的在学生循规蹈矩的学生。

一学年来，通过努力，在取的县优质课三等奖的同时，所辅导的学生也在县八年级《科学》教学质量调研中获得二等奖。同时，在学校组织的校内优秀率测试中，分别有七位学生获奖，进入前20名。

有成功，自然也有失败。在有学生获奖的同时，所教两个班级的差距一直是想要改变的，但是通过一年的努力，成效却不大。

成绩属于过去，未来才属于自己，作为一个青年教师，惟有勇于进取，不断创新，才能取得更大的成绩。

**有关度教师工作述职报告简短四**

回顾这一学期，有许多值得总结和反思的地方。现将本学期的工作做一个总结，借以促进我今后工作的进一步提高。

一、加强学习，不断提高思想业务素质。

这一学期，在教育教学工作中，我始终坚持党的教育方针，面向全体学生，教书育人，为人师表，确立“以学生为主体”，“以培养学生主动发展”为中心的教学思想，重视学生的个性发展，重视激发学生的创造能力，培养学生德、智、体、美、劳全面发展。我在思想上严于律己，热爱教育事业。时时以一个好教师的身份来约束自己，鞭策自己，力争在思想上、工作上取得进步，得到提高，使自己能顺应社会发展的需要，适应岗位竞聘的需要。一学期来，我还积极参加各类学习，深刻剖析自己工作中的不足，找出自己与其他教师间的差距，写出心得体会，努力提高自己的政治水平和理论修养。同时，服从学校的工作安排，配合领导和老师们做好校内外的各项工作。“学海无涯，教无止境”，作为一名教师，只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。随着社会的发展，知识的更新，也催促着我不断学习。

所以，本学期，除了积极参加政治理论学习外，我还积极进行业务学习，提高自己的工作能力和业务素养，使自己能够更好的胜任自己的教师工作。结合课程改革利用书籍、网络，认真学习课程改革相关理论，学习他人在教育教学中好的经验、方法等。通过学习，让自己树立了先进的教学理念，也明确了今后教育教学要努力的方向。

二、求实创新，认真开展教学、教研工作，教育教学是我们教师工作的首要任务。

我明白，工作再苦、再累，我也不能落后，应该尽力去作好本职工作，特别是教学工作。课前，我认真钻研教材、教参，课程标准，认真分析教材，根据教材的特点及学生的实际情况设计教案。并虚心向有经验的老师学习、请教。力求吃透教材，找准重点、难点。课堂上，我努力将所学的课程理念应用到课堂教学与教育实践中，积极利用远程教育资源，运用课件，运用多种教学方法，精讲精练，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，力求用活教材，实践新理念，增加课堂教学的吸引力，增强学生学习的兴趣和学习主动性。力求让我的数学教学更具特色，形成自己独具风格的教学模式，更好地体现素质教育的要求，提高教学质量。总之，不管在课堂教学中，还是在课外辅导中，我都以培养学生能力，提高学生的成绩与素质为目标，力求让数学教学对学生的成长和发展起到更大的作用。

三、任劳任怨，完成学校其他工作。

我在工作之余，把自己在教学中反思、案例、收获等收集起来，并记录一些自己的工作过程、生活故事、思想历程，精选和积累了自己最为需要的信息资源，并积极与其他教师在博客上进行交流、讨论在教学中存在的问题。

四、加强反思，及时总结教学得失。

反思本学期的工作，在取得成绩的同时，也在思量着自己在工作中的不足。不足有以下几点：

1、对数学教学的理论学习还不够深入，需要进行反思，教学水平提高速度缓慢。

2、教育科研在教学实践中的应用还不到位，研究做得不够细和实，没达到自己心中的目标。

3、数学教学中有特色、有创意的东西还不够多，今后还要努力找出一些自己在数学教学的特色点。

4、工作的积极性不够高，主动性不够强，有惰性思想。这也有待于今后工作中的进一步改正和加强。

五、继往开来，开创新的天地。

鉴于自己在本学期的各方面表现以及在工作中存在的诸多不足，我今后的努力方向是：

1、加强自身基本功的训练，特别是课堂教学能力的训练。做到精讲精练，注重对学生能力的培养。

2、对后进生多些关心，多点爱心，再多一些耐心，使他们在各方面有更大进步。

3、加强学生行为习惯方面的教育，使学生不仅在课堂上集中注意力学习，课下也要能严格约束自己。

4、在教学上下功夫，努力使班级学生的成绩在原有的基础上有更大的进步。一份春华，一份秋实，在本学期的工作中，我付出的是汗水和泪水，然而我收获的却是那一份份充实，沉甸甸的情感。

年度教师述职报告4[\_TAG\_h2]有关度教师工作述职报告简短五

在20xx年里，作为一个在高校工作的教师，我在政治上追求进步，在道德上严于律己，忠诚于党的教育事业，全面贯彻党的教育方针，以党员的标准严格要求自己，鞭策自己，服从学院的工作安排，配合领导和同事做好岗位内外的各项工作。

一、加强政治理论学习，提高个人师德修养

作为一名高校教师，教育观念的更新和转变尤为重要，只有教师具有新的教育教学观念，才能在教学中不断进行改革和创新，才能以优异的素质去主动适应并深入开展生机勃勃的个性化教育和素质教育，才能坚定贯彻应用型本科院校办学定位和“超常规、跨越式、追赶型”发展思路，才能以“思想品德优，理论基础实，专业能力强，综合素质高”为基本目标、培养出“上手快、后劲足、能创新”的高素质应用型人才。因此，从思想上要树立创新性的教育观念，着眼于培养学生的创新意识、创新能力，发展学生良好的个性品质和实践能力。开设多元式的课堂教学，尊重学生的主体地位，教师要通过引导、点拨、讨论多种形式，使学生从内心需要出发忘我地参与到教学活动中来。探索人性化管理新模式，形成师生相互交流、其乐融融、共享学习、共同进步的崭新局面。

二、立足本职岗位，勤奋工作，乐于奉献。

作为一名教师，在高等教育的工作和学习中，自己一直坚持与时俱进，不断开拓创新，积极主动顺应时代要求，更新自我，完善自我，无论作什么事，特别是涉及到人民群众根本利益和事，都能保持清醒的头脑，以严格的纪律要求自己。在工作岗位上，自己能以教师的职业道德严格要求自己，爱国守法，敬业爱生，教书育人，严谨治学，为人师表。

1、提高政治思想素质，在道德品质上做榜样。

教师必须具有正确的教育思想、强烈的事业心、责任感和高尚的职业道德修养。教书育人，身教重于言教，“其身正，不令而行;其身不正，虽令不从。”要求学生遵守的，自己首先做到，要求学生不做的，自己坚决不做，要身体力行地执行学校的方针政策，以身作则，率先垂范。

2、提高文化素养，在教学管理上做先行者。

教学工作是高校的中心工作，教书育人是每位教师的第一天职。在当今日新月异的时代背景下，教师必须具有终身学习的意识和习惯，花时间，下功夫进行政治理论和业务学习，不断以新的知识充实自己的知识储备，以满足教育教学的需求。同时，在不断解决新问题的过程中提升自己的精神境界，适应创新教育的需要。在学校本科教学工作合格评估的活动中，我认真贯彻落实党的教育方针，对成人高等教育进行合理定位，稳固专科，大力发展本科，力求办出水平、办出特色，突出培养应用型人才的的办学定位，突出为经济社会发展需要和人的全面发展需求服务。

3、提高能力素质，在改革创新上做引路人。

“要给学生一碗水，教师必须先有一桶水”，这是陈旧的知识灌输型教学;“授人以鱼，不如授人以渔”，这才是顺应新时代需要的思维启发式教学。“明德至善，知行利物”是昆明学院的校训，它培养的是知行合一，学以致用，懂得学会做人、做事、做学问的创新型人才。这就需要我们广大的党员教师首先要有新型的思维方式和超前的管理理念。还要深入第一线。到学生中去，到课堂中去，及时了解和调整教育教学策略，从而使教育教学工作步入充满活力的良性轨道。

人才培养是高等学校的根本任务。作为一名共产党员，我时时刻刻没有忘记对着党旗宣誓的情景，我经常提示自己，教书育人是为社会培养人才，是弘扬民族精神的阶梯，是文化传承和创新的大事，只要思想正确，沿着党指引的道路前进，工作就不会偏离方向。

三、在生活中严于律己，乐于助人

在生活上，我尊敬领导，团结同事，热心帮助同志;教育目的明确，态度端正，钻研业务，勤奋刻苦;关心学生，爱护学生，为人师表，有奉献精神，能够尽自己的力量帮助别人。能按时上下班，认真遵守学校作息时间，不迟到，不早退。能够尽自己的力量帮助别人，努力和大家处在一个和谐的生活氛围之中。

一年来，尽管自己在学习和工作方面做了许多工作，但和一个优秀共产党员相比，也不免存在着一些不足。新学期即将来临，在今后的学习和工作中，我要更进一步地严格要求自己，更加努力工作，勤学苦练，虚心向先进党员学习，克服不足，争取早日在各个方面更上一层楼。我将终身践行“全心全意为人民服务”的宗旨，让党的旗帜在心中永恒飘扬!

20xx年度的工作业已顺利结束，回顾这一年的工作，有很多成功的喜悦，但也有很多的遗憾，为了更好地总结经验，取长补短，同时也是依此为契机更好地干好下一学期的工作，现在将本学期的工作情况总结如下：

一、坚持教师职业道德的学习，不断提高自身职业道德素质。

在教学的实践中，我深深认识到，作为一名人民教师，其职业道德素质是尤其重要的，于是在教育教学中，我不断地加强教师职业道德的学习，并在具体的教育教学中加以实践，我时时处处以一个人民教师的标准严格要求自己，既热爱自己的职业，也热爱自己的学生。我认真学习教师职业道德理论，还通过读书看报，收听时事等多种形式加强理论学习，并记了大量的笔记，还积极和其他教师加强交流，探讨相关问题。通过这些形式及内容的学习，我自身的素质有了较大的提高。

二、加强教育理论的学习及研究，努力提高自身业务素质。

为了更好地适应现代教育教学的需要，我深深感到教育理论学习的必要性及重要性，这是一个教师不断进步的阶梯，要想紧跟时代步伐，做一个合格的教师，一天不进行充电，就意味着退步，进行教育自修是每一个教师每天的必修课。因此，在具体的教育教学工作中，我作为一名老教师努力坚持自觉地进行业务学习，除了学习必须的教育教学理论，在教学之余，积极参加教师教研活动，并经常和其他教师探讨有关教学问题，还记录了大量的教育教理论笔记，注意随时记下自己的感想和体会，还与自身教学实践相联系，写了相关的论文，自己所写的论文《怎样提高农村中学生自主学习的能力》一文在《烛光教育研究前沿》一书中出版发行，自己平时不断把积累的经验与教学实践相结合学，从而不断丰富自身的知识储备，借此来提高自身业务素质。

三、紧抓课堂教学这一环节，努力提高课堂教学效率。

课堂教学是学校教育工作的中心环节，是对学生进行教育的主渠道。我在教学中是从以下几个方面来做的：加强对学生的学习常规教育，努力让学生养成良好的学习习惯;注重学生学习方式的转变，让学生进行自主、合作、探究学习，让学生学会自己学习，能积极与他人合作，力争作到自己发现问题自己解决;充分利用现代化的教育教学技术和教学仪器，使学生能在轻松愉快的心情下直观地进行学习;努力落实课堂教学的各个环节，使课堂教学真正收到实效;努力加强新的课程标准的学习与落实，创造性地使用教材，努力做到用教材教而不是教教材，充分利用各种英语、地理、音乐学习资源;积极进行教师角色的转变，做学生学习的引导者、合作者;让学生成为学习的主人，成为课堂的主人，充分发挥学生的主体能动性，鼓励创造性地进行思维，鼓励学生说出自己的独特见解，使学生在轻松愉快的心情下进行学习;努力做学生的朋友，做到民主平等地对待每一个学生，去了解他们的喜怒哀乐。

在教学中，我努力发挥自己的优势，创设条件，进行教学的改革。经过努力，英语、地理、音乐教学中我取得了较好的成绩。自己在本年度教师专业成长故事叙写和视频演讲比赛中均获得县级三等、州级二等奖。

四、积极参加学校及上级组织的各项文艺体育活动，争当文体学习标兵。本人辅导的学生周玉庆在参加本届全县中小学生“三独”比赛中荣获全县“三等奖”。搞好与其他教师的团结合作，认真完成领导交给的各项任务。

总之，在过去的一学期里，取得了不少的成绩，在教育教学中既锻炼了自己，还使自身素质又有了较大提高。但是我也清楚地认识到，自己的工作中也仍然存在诸多问题，这也正是以后我工作努力的方向。我会再接再厉，力争使自己在以后的工作中干得更好。

**有关度教师工作述职报告简短六**

班主任工作在学校工作中有着十分重要的地位，怎样开展班级工作怎样当好班主任这是我们每一位班主任需要认真思考的问题。班主任工作除了需要兢兢业业的工作态度，克已奉公的奉献精神，还需要确立科学的\'班级观、班主任观，运用正确合理的工作方法。现将班主任工作述职如下：

一、班团体建设。

这学期，我主要培养学生的班团体意识。着重培养学生为团体服务的意识和团体利益高于个人的意识。学生明白自我身处在团体之中，应当为团体做出自我的一点贡献。在团体中出现比较重大的事情时，大家利用晨会、队会共同讨论、商量怎样处理。让学生有个人服从团体的意识。我想今后的工作中更应当注意这方面的培养，以利构成凝聚的班团体。

二、班干部培养。

班干部是班团体中十分重要的组成部分。随着学生团体意识、竞争意识的增强，本学期，我在班干部产生上采用了自荐和推荐相结合的方法。经过竞选，不但选出了班级学生喜爱的小干部，更主要地培养了学生进取竞争，为班级、为同学服务的意识。我想后者是更为进取重要的。我定期检查他们的工作，手把手地教他们，帮忙他们总结经验，发扬成绩，克服缺点。我深知干部队伍建设好了，班团体才坚强，班风才会正。

三、加强家校联系

几年来的班主任工作，使我体会到，要管理好班级，要教育好学生，就要对事业、对学生有充分的爱心投入。要像父母爱子女那样去理解和关心学生，做学生的良师益友。平时，我能关心爱护班里的每一个学生。对一些表现不太好的同学，更是倾注了更多的爱和心血。一旦发现他们在学习上、身体上、思想上有什幺特殊情景，我总是及时主动地和家长联系，向他们了解情景，耐心地做他们的工作。互相配合，使每一位学生健康成长。

以上，是我工作的汇报，今后，我将更加努力做好班主任工作。

年度教师述职报告5

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！