# 小学二年级班主任年度工作总结

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-01-22

*小学二年级班主任年度工作总结4篇作为一名班主任，写好班主任总结汇报有很大的帮助。班主任是一个班级的核心，是领头羊，要做好这项工作，确实很不容易，需要付出的时间，精力，耐心，细心，爱心等等。你是否在找正准备撰写“小学二年级班主任年度工作总结”...*

小学二年级班主任年度工作总结4篇

作为一名班主任，写好班主任总结汇报有很大的帮助。班主任是一个班级的核心，是领头羊，要做好这项工作，确实很不容易，需要付出的时间，精力，耐心，细心，爱心等等。你是否在找正准备撰写“小学二年级班主任年度工作总结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

**小学二年级班主任年度工作总结篇1**

作为一年级班主任，多少有些苦，有些累，但我下定决心，不管如何辛苦，我也要将普通而又平凡的班主任工作做好。

一、习惯的培养

1、一般学习习惯的培养。

低年级学生的一般学习习惯包括：上课习惯、课前准备习惯、作业习惯、预习和复习习惯以及文具的整理习惯和使用习惯等。我根据学生的特点，首先对学生进行具体的学习行为训练。如在训练学生上课发言举手时，告诉学生为什么上课发言要先举手，再进行示范练习，要求人人掌握规范的举手姿势(举左手，略高于头，不要碰撞桌子发出响声)。发言的体态及声音的高低。其次，以编儿歌的形式使学生在轻松愉快中养成习惯。如在训练学生课前静息，按时上学和认真做作业时，把要求和方法编成儿歌指导学生。儿歌的内容是：“上课铃声响，快步进课堂，悄悄静息好，等着老师把课上。”“本子到，垫字板，拿起笔，细心做作业。”又如，在训练学生摆放和整理学具时，把一般顺序和方法利用晨会，班会让学生演示说步骤，同时我把文具摆放的位置，也通过儿童的形式教给学生作为指导，儿歌内容是：“书包左边放，圈笔刀放右上，今天用的各科书，放在右下好取放。”其三，注意了良好习惯形成后的巩固。这是一项重要环节，从心理学的角度看，学生对技能的形成会产生遗忘，因此反复抓，抓反复，成为班主任的一项重要工作，我在这一阶段，多以比赛、竞争、夺红旗等方式来巩固学生的良好习惯。学生在师生双边活动中，学习行为和学习习惯得到了及时提醒，督促和大量系统的训练，使之形成行为迁移，养成良好习惯，人人都有良好的习惯，班风班貌自然得到了发展。

2、特殊学习习惯的培养。

各个学科有学科的特点，因此，教学的方法，学习的方式各不相同。那么学习这些学科的习惯也就不同，我把它们称为\"特殊的学习习惯。\"就拿语文学科中的书写习惯来说，这是低年级学生一项特殊的但又非常重要的学习习惯。我不仅指导学生如何握笔、运笔，而且教会他们写字的顺序，严格看书、写字的姿势，做到“一拳”、“一尺”、“一寸”。书写姿势及习惯对儿童自制能力及稳定的心理品质的培养具有一定的意义。其它学科的老师有哪些要求，作为班主任老师就该了解并配合养成。在和科任老师长期相处中，我逐步知道了各科老师的具体要求。如，体育老师要求他的学生上体育课必穿运动鞋，提前通知学生，体育课上要求人人穿好，确保安全。再如，其它美术等学科的老师需要什么，有什么要求，我都做到心中有数，周末布置，回家准备，课前检查。慢慢地学生也养成了习惯。我认为，班主任善于抓\"特殊习惯\"的培养，有利于与各科教师形成教育合力，共同促进学习良好习惯的养成，从而也助于班风班貌的整体发展。因此，新生入学，我都把抓良好学习习惯的养成，作为班风班貌建设的一个突破口。

我深感一个具有良好班风班貌的班集体，一定具有凝聚力，吸引力，一定会给学生提供一个良好习惯养成的环境氛围。我就是通过抓一般学习习惯与特殊学习习惯的养成，使我班的班风班貌得了整体发展，每位学生都能把班集体的荣誉与自己的行为紧密结合，都想为集体争光。因此，学生不但成绩和学习习惯好，而且学生的能力也得到了发展。在各种比赛中都取得优异成绩。由此可知，抓学习习惯培养，能促进班风班貌整体发展。

二、关心爱护每个学生

作为一名教师，我爱班上的优等生，更爱班级的后进生。在学习中，不让一个学生掉队。如我班张炎同学，每次上课发呆，不肯做作业，还说我是傻瓜。我没有放弃他，而是手把手的教他写字，抓住他的点滴进步，不断鼓励他，在学生面前夸奖他是个聪明的孩子。渐渐的，他不但能完成作业，而且成绩也有了很大的进步。在生活上，我更是无微不至地关心每个学生，帮他们削铅笔、提醒学生按时吃药、帮学生点眼药水，甚至学生呕吐、大小便在身上，我都能尽心帮助，和学生一起动手弄干净。以到我们班的学生下课了，老爱拉着我的手问东问西，跟我说知心话，不由自主的叫我妈妈。

三、培养良好的班集体

班集体是培养学生个性的沃土，有了这块沃土，学生的个性才能百花争艳。集体活动，最能培养学生的凝聚力、集体荣誉感。我带领学生积极参加学校的各项活动，如广播操比赛、跳绳比赛、拔河比赛等活动。每天一大早，我总是跟学生差不多时间到校，一到学校就协助学生搞好卫生工作，这样，学生不仅养成逐步养成热爱劳动的好习惯，而且时刻想为自己的班集体争光。开展一些跟教学有关的活动，如：写字、朗读、口算比赛等，利用黑板报开展绘画比赛，每两周就让学生分组出黑板报，展示学生各方面的才能，发展个性。逐步形成一个健康向上、团结协作的班集体。

一个良好的班集体，必须有一个好的班级领导核心。这个核心，就是班主任领导下的班委会。本学期自开学来，我有意识地通过开展各科活动观察和分析，发展并挑选了一些关心集体，团结同学，作风正派，有一定组织能力，开创精神和奉献精神的学生来担任班干部。当班干部选定后，我便加强培养、教育、既要放手让他们开展工作，又要根据实际加强指导。特别是对班干部的要求更加严格，要求他们以身作则：如经常佩戴校徽、穿校服等，学习成绩优秀，团结同学、处处起模范带头作用，做老师的得力助手。经过不断的培养和努力，终于提高了学生干部的工作能力，让他们分工协作，使学生自己管理自己，逐渐形成具有本班特色的优良班风。

**小学二年级班主任年度工作总结篇2**

班主任工作对我来说是人生中一段非常具有特殊意义的历练过程。我认为最值得总结的经验是：

第一，坚持“先成人再成才”的教育原则，重视培养与提高学生的综合素质，也就是重视素质教育;

第二，工作中讲究方法，讲究管理艺术。

首先讲到的应该是怎么训练学生的行为习惯。每一个学生都有不良习惯。怎样去纠正他们的不良习惯，如何让他们去养成良好的习惯是我在工作中必须放在首位的任务，方法上我采用“先讲道理，后实际操作”。有些学生上课的时候爱插嘴，随意打断老师的讲话，随意干扰课堂纪律。那么我就会要求他们“不能这样”，给他讲“如果这样”会怎么样?并举出实例让他们看到这样做利大于弊 .

其次，除了重视学生的学习成绩，更应该重视学生的素质的培养。只有提高了学生的素质，才能保证学习成绩的不断提高。因此，我以全面提高学生的素质为目的，通过一个个活动来培养学生[良好的道德情操和各种能力，寓教育于各项活动中。同时不放过任何一个教育的时机，受到了良好的效果。第三点应该注重学生的心理健康。我想每一个孩子都不会是十全十美的，特别在心理上，难免会出现这样那样的缺点。这些心理弱点常常导致学生们各种行为问题，如情绪与行为失控：在教室摔同学画画的盘子，对于年少的他们，只是一种正常的心理发泄方式。但就在这些失控行为发生时，是班主任做学生心理健康教育的最佳时机。只有抓好学生的心理健康教育，才能提高教育教学(此文来自斐斐课件园)质量。因此，我会最大限度的利用课余时间，以轻松聊天的方式疏导学生的心理压力，调整他们的心态，告诉他们这个时期该怎么度过才不会伤害自己，不伤害身边的人。并且在平时校内活动中，做一些增强学生自信、自豪感等积极的情感体验，使他们可以轻松愉快的投入到学习与生活。

在这几年的班主任工作中，我学到了很多东西，我把我自己学到的东西归纳后提供给大家，仅供参考，希望能起到抛砖引玉的作用。

**小学二年级班主任年度工作总结篇3**

重新接触七年级的学生，感觉他们好小、好天真、好可爱。开学之初，许多同学还未退去童稚，上课时很难遵守课堂纪律、不懂得自觉学习，下课还时常像小鸟儿那样飞来飞去，欢声笑语，无拘无束。但经过一学期师生双方的共同努力，他们的行为习惯有了很大的改观，学习的自觉性有了明显的提高，学习成绩也明显提高。这一学期，同学之间团结友爱，师生之间和睦相处，较好的完成了各项教育教学任务，我班成为一个和谐的班团体。

一、加强学生思想政治教育，使学生明确学习目的，端正学习态度。

1.加强安全教育。这学期，我们注重学生的安全问题，进行了三次安全教育。开学的第一个月，我们把它定为“安全教育月”，把开学的第一周定为“安全教育周”，开学的第一节课，我们就是安全教育课，重点讲解了道路交通安全。期中考试之后，异常是全国两次较大的校车事故及本校学生的一次乘车事故前后，我们有针对性的又一次对学生进行教育，防超载、防黑车、防酒驾。进入12月份，我们再次对学生进行《安全条例》的宣传教育，反复强调生命仅有一次，职责重于泰山。

2.加强公民素养及行为规范的教育。这学期，我们利用班团课、国旗下的讲话、晨会、午会等各种场合，以多种形式对学生进行公民素养及行为习惯的教育。班团课上，我们组织学生，认真学习了《中学生守则》、《中学生行为规范》等，结合思品等课程，加强学生公民素养的教育。每一天坚持做好一日常规，对学生进行行为习惯的教育。针对学生日常学习、生活中出现的问题，充分利用晨会、午会的时间，进行正面引导和教育。有了这些措施，学生的行为习惯大有好转、公民素养明显提高。

3.对学生进行学习目的的教育及学习方法的指导。七年级学生刚入中学，随着课程的增加，课业负担的加大，有点无所适从。异常是本校的座位，相当于“开圆桌会议”，便于学习自觉性较高的同学进行合作、探究性学习，但也便于讲话、看稀奇，对于一些缺乏学习进取性、主动性的学生来说，是个借机讲话、或是惹是生非的好场所。应对这种情景，本学期，我们进行了几次学习目的的教育，也进行了几次学习方法的讨论，期中考试班上总分考第一的罗洪桂同学还专门进行了学习经验的介绍和交流，取得了比较好的效果。

二、进取参加学校组织的各种活动。本学期，我校举办了几次大型的团体活动，如：“十一”文艺汇演、秋季体育运动会、“一二九”演讲比赛等，元旦前夕班级还举行了一个联欢会。“十一”文艺汇演、“一二九”演讲比赛，由于教师的精心组织、同学们的进取配合，我班都校三等奖的好成绩。体育运动会，同学们进取参与、勇于拼搏，我班获得了拔河、跳长绳、女子4×100米等团体项目的第一名、20×25米团体项目的第二名，班级总分获得丙组的第二名，并且获得了学校的“道德风尚”奖。元旦联欢会，师生共聚一室，联欢庆祝，分享了彼此的欢乐，也增进了师生之间的感情。

三、组建了一个得力的班干部群体。开学之初，我们根据小学信息反馈选出了班长、学习委员、清洁委员、生活委员等主要班干部，然后根据分班成绩进行了学生分组、再在小组内选出各方面的表现突出的同学为组长，各科任教师选出各自的课代表，班级干部初步定型。然后根据本事大小更换或增减。各个班干部以身作则，认真的履行自我的职责，班级工作干得有声有色，构成一个充满活力的得力的班干部群体，为班级的各项工作的开展奠定了基础，并取得了满意的效果。

四、定期召开班级例会。本学期，我们教师每周坚持召开班级例会，各科教师畅所欲言，对上星期的情景进行广泛的交流与沟通，一方面总结成绩，一方面查漏补缺，并对下一周的工作进行讨论、交流。每次考试后，认真进行质量分析，确定学优生和学困生，进行培优补差。

五、重视培优补差工作。期中考试后的质量分析，我们把我校的成绩与全区的成绩进行了一个比较，发现七年级数学成绩太差，英语成绩也不梦想，而这两科是得(失)分的关键科目。学得好，很容易缩小差距，反之，则会拉大差距。在班级例会上，我们提出了这个问题，很快构成共识，针对数学、英语两重点学科进行培优补差。具体措施是：数学教师负责数学教学和培优、班主任补差，第一步是“消灭”“个位数(考几分的)”;英语教师负责英语的教学和培优、定岗实习的殷教师进行补差;其他统考学科的教师针对各自科目的实际情景进行培优补差。各个教师团结一心，协同作战，构成合力，接下来的一次月考就取得了较梦想的差距，数学消灭了个位数，总体成绩也明显上升。

六、进取参加各级各类竞赛活动。本学期，我们参加了各级各类的各项比赛，语文有市“语基”竞赛、市主题读书活动竞赛，数学、英语有区级竞赛，英语有校书写比赛等，都取得了较好的成绩。异常是市教科院组织的人文实践活动——纪念辛亥革命100周年中学生历史知识竞赛，我班有二人活动一等奖、三人获得二等奖，五人获得三等奖，可喜可贺。经过这些竞赛获得，激发了学生的学习兴趣、丰富了学生的视野、提高了学生的成绩。

七、“两课”活动进行得有声有色。本学期，省教育主管部门提倡“课内比教学、课外访万家”，我班教师进取参加。各科教师都参加了学校的教学大比武获得，连定岗实习的殷教师和年过五旬的田主席也不例外，并有多人获得学校的嘉奖。“课外访万家”，除平时的有针对性的个别家访外，我们组织了两场有全部主科教师参加的大型家访活动。第一次是走访偏远的中洲以及唐涂——童周玲——北咀——新华——大屋陈一线，一次是较近的界镇一片。这两次家访，我班教师与家长广泛接触，与学生交心谈心，增进了家校联系，增加了师生感情，取得了良好的社会效应，有力的促进了我们的教学高中。

八、重视个别单独辅导，努力提高学生的学习成绩。这学期，我班教师除了做好以上工作之外，功夫花在平时，针对每个学生的实际情景，重视学生的个别辅导。不管是上课还是下课，不管是午休还是晚自习，他们经常找学生交心谈心、个别辅导，帮忙纠错解错，努力提高学习成绩。

由于采取了以上措施，我班各项工作都取得了很好的成绩，异常是期末考试，我班取得了很梦想的成绩。五个统考科目，除英语居第二外，其他四科不论是人均分、还是及格率或优秀率，都取得了年级第一的好成绩。至于年级排行，我们班也在年级中居优。

当然，成绩代表过去，未来任重道远，工作中的失误与不足肯定存在。我们要找出这些不足，总结经验，吸取教训，争取来年取得更好的成绩，来回报学校、家庭和社会。

**小学二年级班主任年度工作总结篇4**

在学校领导的关爱和信任下，这一年我担任了高三艺术班的班主任。而艺术班班主任的主要工作是第二学期。对于一个从未接触艺术生的老师来说，担任他们的班主任工作是一项极大的挑战。每一个学生都是特别的，每一天所碰到的情况都是新的，每个阶段的工作都与普通文化班的管理工作相去甚远。在迷茫与惶恐中，我不断地向艺术专业的老师请教术科内容，多次找带过艺术班的班主任请教工作方法。尽管收益良多，但依然惴惴不安，生怕做不好而辜负领导的期望，耽误这些孩子的前程。

我在不安中寻中方法，一步步摸索，一步步前进，摸着石头过河，而又不断反思，看看是否有做得不够的地方，思考是否有更好的方式来解决碰到的问题。无数次与学生长谈，无数次和领导、科任交流;无数次与家长沟通;无数次熬夜准备资料，无数次在孩子的哭闹声中回校跟班??这一学期的100天中，我把我的所有精力放在的工作上，为的只有一个信念——不要耽误这些孩子的前程。而在家长一次次的感谢后，在学生无数次的肯定后，在领导们多次的认可中，所有的劳累都化作了前进的动力。

至今，当我把所有学生都安全而快乐地送走之后，学生那一句“你是我们碰到的最能关心我们的班主任”，还有家长那一句“我们为孩子在高三有你这样一位班主任而感到荣幸!”有了这些，我已经足够欣慰了。

回想本学期的班主任工作，我体会良多，感慨良多，也收获颇丰。于是，我得好好总结一下，这是给自己一个总结，也希望能够为以后有需要的同事们提供一点借鉴。

高考艺术生回校后班主任工作主要有以下几个方面：

第一阶段：规范学生行为，安定学生的学习状态：

高三第二学期，随着艺术生在外艺考工作的结束，学生从2月底陆续回校学习。而此时距离高考不到100天的时间，学生明显感到学习压力巨大。但由于长期在外学习的原因，学生也把散漫、自由的不良习惯带回学校。这一时期，学生容易产生急躁、压抑、苦闷、自卑、焦虑等不良情绪，这些情绪给学生造成的不良影响非常大，如果不能因势利导，及时排除学生心理上的暗礁，学生的成长和进步就会受到极大的阻遏。

在这种情况下，随时跟班查班，及时发现学生的不良现象，与学生谈心，鼓励学生克服课堂学习的枯燥静心学习是第一关键。并且紧密联系班级的科任老师，及时关注班级学生的动态，与科任老师联手安抚学生的情绪。并且及时召开了艺术班“高考动员大会”，联合多方面力量给学生加油鼓劲，指导迷津。

第二阶段工作：树立学生后期学习的信心。

接着，在还没有真正开始复习的时候，学生接受了“广一模”的“摸底”考试。因为将近8个月没有碰文化课，大部分学生的成绩都在两三百分，这容易造成学生对未来的学习失去信心。于是，抛开成绩影响，克服心理障碍，增强学习的信心是这个阶段的主要工作。

在广一模后，我将上一届高三艺术班的广一模、广二模、高考三次成绩进行了对比分析，得出每位广一模至高考平均每位学生可以提高100分的结论，甚至最多的可以提高200多分，以这样的事实材料激励学生，增强他们学习的信息和目标。另外也请其他的领导和科任老师在不同的时间、不同的角度寄语他们的肯定。并且在班级不定期举办学习经验交流会，让学生在不同科目的学习中得到一些具体的指导。

第三阶段工作：心理疏导，维护班级稳定。

在回校一个月之后，也就是4月初，艺术生单考成绩陆续放榜。在放榜前一段时间，学生心情慌张，内心一直无法平静学习;在放榜的过程，无论是顺利的还是失利的，学生之间的情绪一直相互影响，处于动荡的过程，特别是有一部分学生单考成绩特别不理想的，甚至有一个学校都没有过的那部分学生，一直处于精神的低迷和心情的压抑之中。

而这段时间，心理疏导是班级工作的重点。有的同学会找老师、家长或其她同学倾诉，老师只要适当开导加以解决;而有的同学就会不喜言语、郁郁寡欢、心不在焉，长期积累影响到学生的成绩和身心健康发展，这就要求班主任必须随时保持高度的职业敏感，及时捕捉学生心理上的一个个微小的不和谐音符，帮助他们把握学习与生活的旋律，正确地认识生活和自己，促使学生健康快乐成长。

这段时间，我特别关注单考成绩不理想的学生，多与他们聊天，既分担他们内心的压抑，也给他们分析后面的出路，更用很多正面的事例及老师自己的亲身精力与引导他们，告诉他们希望依然在。而对于班级，多动员班干部和宿舍长，在日常的学习和生活中留意学生的心理动向，做老师的耳眼。而在班级中，我也经常播放一下励志的故事视频，告诉学生要坚强坚持坚定，一定能成功。

在我和其他科任老师的共同努力下，学生终于平稳度过这个动荡不安的阶段。

第四阶段工作：分析“广二模”成绩，做好激励工作，找准争分提分的方向。

由于“广二模”试卷难度大，给本来有很大期待的学生带来又一次沉重的打击，从本面上来看，学生的平均得分与上次模拟的相比，提高的幅度不大，甚至有个别学生尽管年级排名进步，但分数却反而有些降低，这些都给学生的学习带来很大的负面影响。针对这个情况，我主要做好以下两个方面的工作：

第一：做好激励工作。

理想和志向对于一个人的成长至关重要。高三的学习生活犹如一场马拉松比赛，不仅是身体素质和技能的比拼，更是意志的较量。我选择了一些典型的事迹，利用座谈会、周记摘要、“榜样激励”等方式，及时地教育、鼓舞学生，使他们树立高远的目标，明确人生的方向，踏踏实实走好人生的每一步。我始终用他们美好的梦想来激发他们，让他们懂得往前看，也不断用各种成功的经验告诉他们，“今天的情况不能代表未来的状况”，因此学生的情绪逐渐平稳下来。

第二：给每个学生分析他们的争分提分点：

针对二模成绩，结合艺术班的实际教学情况和学生的实际学习能力，我对每个学生的二模成绩进行了深入分析，给每个学生得出后期学习的方向。而对于全班学生的学习，我把整个班级的学习导向综合科，让学生在文科综合上花时间，而大胆舍弃自己无法短时间攻克的科目或相关内容。

第五个阶段：营造愉悦的备考氛围，让学生在轻松愉悦的环境中备考。

在最后的30天里，我班的学生基本上都能全情投入到学习中。那么这段时间我的主要工作有一下几点：

1、协调好各科时间分配的问题。与科任老师联系，尽量减少学生作业量，将更多时间交给学生自行梳理知识，归纳知识要点，针对自己的争分点进行有效的自主复习。

2、及时发现学生在学习态度和学习方法上的问题，借助各方面力量，给予学生有效的指导。

3、注重关注学生的心理状态，尽量不要让各种学习以外的事情扰乱学生备考的心情;在班级管理上，多谅解少批评，多鼓励少否定，多商议少强制，多建议少要求。让学生拥有一个轻松的备考环境和愉悦的备考心情，这样方能更好投入到备考之中。

4、与家长沟通，让家长做好后勤的服务工作，多关注学生的身体和营养，多学生的高考做好物质准备。

5、劳逸结合，松弛有度。学生的备考是一场持久而艰辛的战役，学生长期处于高负荷的环境中，应该适当放松调整，因此我班除了组织学生参加学校的跑步活动，还利用不跑步的第9节课时间给学生看一下娱乐搞笑或者励志的视频，给学生减压。

第六个阶段：激发斗志，昂扬奔考场。

“高考，我来了!”是我们的总口号，旨在激发学生的斗士精神，传递出一种赴汤蹈火的英雄情绪，让学生藐视高考，并发誓打败高考。另外，每一场都有自己的口号，是每一场的信仰和祝福。

第一场的口号是：旗开得胜，马到功成!

第二场的口号是：披荆斩棘，志在必得!

第三场的口号是：策马闯关，攻无不克!

第四场的口号是：金榜题名，舍我其谁!

备考的关键：关注名校生，紧抓培优工作，绣好锦上花!

根据我校本届高三的备考方针，作为艺术班，是为学校高考争佳绩、创亮点的关键班级，一路以来备受学校领导的关注和关爱。所以，艺术班的备考有两个主要方向：

1、 抓好上线率：根据学生术科联考成绩的情况，关注学生文化成绩的吻合，希望为学校高考上线率超任务作出贡献。因此特别需要关注联考成绩突出的，有望上重点线学生的文化课学习情况。

2、 关注术科上名校的学生。在4月上旬术科成绩出来之后，应该及时统计学生术科的上线情况，特别关注术科上名牌大学的这一部分学生，这其中分为3类，一类是上清华、北大等头牌学校的学生;第二类是上了“985大学”和“211工程”的学生。这些学生将有可能为学校的高三备考作出“锦上添花”的贡献。

因此，从4月中旬开始，在全面而系统分析了班级学生的情况之后，全体老师群策群力，无私奉献，分工合作，给韩尙奇、陈嘉豪、韩荣、冀金钊、陈君、孙雅婷、刘振辉、陈慧聪、方丽云等同学进行了针对性的辅导。特别是对有希望上清华大学的韩尙奇同学进行了细致而有计划性的特别关爱，为韩尙奇同学的文化课成绩作出了最大努力。

这一学期来，该做的我已经尽量做了，能做的我也已经做了。努力过了，我们期待着汗水浇灌出来的绚烂花朵怒发枝头。

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！