# 班主任开学工作总结(5篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-07-01

*班主任开学工作总结一一个班五十几个学生，性格特点不同，兴趣爱好不同，家庭教育不同，甚至所受的家庭教育也不同(上的幼儿园也不一样的。)想让小学里一些规范较好地落实到这五十几个学生身上去，需要正确、清晰的工作思路、恰当的教育方法、灵活的教育机智...*

**班主任开学工作总结一**

一个班五十几个学生，性格特点不同，兴趣爱好不同，家庭教育不同，甚至所受的家庭教育也不同(上的幼儿园也不一样的。)想让小学里一些规范较好地落实到这五十几个学生身上去，需要正确、清晰的工作思路、恰当的教育方法、灵活的教育机智、新活的教育思想。

从清晰的工作思路上来说，一是引，二是扶，三是重点攻关。引就是引导学生了解学校的日常行为规范，尽可能地引导学生理解为什么要这样做;引就是引领学生组建真正意义上的班集体，每个同学时时处处想到自己的行为能不能为班集体增光添彩，会不会影响班集体的荣誉。每个同学要热爱自己的班级;扶就是具体指导学生将学校的一日常规行为落实到学生日常的行为中去。就拿做操来说吧，首先要向学生明确出操的要求：在教室或走廊上排队时要做到“静、快、齐”，下楼梯时要右行，从一楼前面的空地到操场的行径途中注意力要高度集中，眼睛看前面，一个一个的要跟紧，前后空的距离不能太大，进入操场后快速找到自己的位置站好，听好老师的口令，认真执行，退场时，认真听老师的指挥，快速行动。以上要求很具体，老师在指导学生，要进行监督、提醒、批评指正，甚至艺术化地惩罚，以使学生将行为规范落实到位，内化为自然的行为，长此以往养成良好的习惯。重点攻关就是针对一些有难度的活动、一些规范有难度的学生采取的攻破措施。就有困难的学生，有些是在家庭中或在幼儿园时养成的不专心的习惯，换句话说就是注意力不集中，对于这些学生除了严厉的批评，引起他的重视，还及时地提醒，反复地提醒，及时调整自己的注意力，还要与家长取得共识以便于一致地教育、监督、促进其改掉坏习惯，养成良好的行为习惯。

从恰当的教育方法上来说，让低年级的学生形成良好的行为习惯，空洞的说一些条条框框是起不了多大作用的，要根据年龄特点开展一些活动，让学生在乐于参加的活动中形成良好的习惯。比如，在课堂上听课，教师除了告诉学生要学会听说读写外，还要将这些技能变成他们乐于接受的童谣形式，在每节课上不断地、适时地提出来。不仅让他们记住，而且要变成他们的行为。还有在面对学生犯了错误以后，要根据不同性格的人采取不同的办法。比如，那些脸比较“厚”的学生，批评的要严厉些，即“下猛药”对于那些智力发育相对落后的学生，不要将他们与其他同学一样要求，要经常提醒，甚至帮助他们做好。对于那些智力发育好，但行为习惯不好的学生要狠狠批评发，这就所谓“响鼓要重锤敲”。

丛新活的思想上来说，第一，首先要经常看看别的班级是怎样管理的， 别的老师是怎样教育学生的，及时向别人学习;要用发展的眼光来看待的学生，一届和一届的学生不一样，时代在发展，每个时代的人都有自己的时代特点。现代媒体形式多样，虽然是一年级的学生，但是接受信息的渠道多，不能太小看他们。

<

**班主任开学工作总结二**

本学期我担任大一班的班主任工作。一年来在校领导的热情支持与帮助以及同志们团结协作、广大家长紧密配合下，我坚持以学生为中心，努力为学生服务、为家长服务，顺利完成了工作任务。

一、班级基本情况：

大一班共有学生56人。要针对不同水平、不同能力的儿童，上不同的课。我的感受就是此时的自己不仅是教师还是管理员、教养员、保育员、服务员而且还是妈妈。经过平时严格细致的教育管理，狠抓一日生活常规，现在的大一班已基本形成一个一帮一，一对红，充满和谐，文明礼貌，团结友爱，活泼健康，快乐向上的小集体。这些可爱的孩子，渐渐懂得遵守学校的制度，遵守课堂纪律，懂得了“我们爱学校，我们爱集体，我们爱学习，我们要做好孩子”这个小学生应理解的基本道理。培养起来的几个小干部如陈琪瑞、刘柔倩、杨祺瑞、陈佳艺等工作也很得力，是老师的小助手。我非常喜欢这些小宝贝。

二、班级管理情况

1、加强学习，提高认识，把主要精力放在本职工作上，敬业爱岗，积极奉献这学期我坚持开展“我们爱学校、我们爱集体、我们爱学习，我们要做好孩子”的活动，限度使学生团结友爱、明理诚信。

2、严格班级管理，抓紧“养成教育”。首先，从思想、行动上把主要精力放在班级管理和思想教育工作上，努力做到认真负责、一丝不苟，工作上坚持高标准、严要求、不怕苦、不怕累、不怕难、不惜力，乐业、敬业、积极向上，保持健康心理以及乐观的精神状态。其次，要树立童心、爱心、耐心，坚持正面教育原则，全面育人，在思想上、学习上、生活上关心爱护孩子，循循善诱、耐心细致地做好他们的教育工作，抓住他们的闪光点不放，多表扬、鼓励，少批评指责。

不断强化他们的优点，把他们的闪光点放大，变缺点为优点。尽量不或少在大家面前批评他们的缺点或错误，特别是缺点突出的孩子更不能进行强化，不用放大镜去看他的缺点和弱点，相反是要用放大镜去找他的点滴进步和微小变化，在班上给他们树立威信，让他们有面子，能抬起头走路，挺胸说话，帮助他们树立自信心。在教育方式方法上采用耐心启发诱导式、讲故事教导式、亲身感化式、沟通思想谈心式，讲清什么是对与错、好与坏、应该不应该，培养辨别是非能力和自我教育能力，能正确地对待自己，也能正确地对待别人。除此以外，重要的是要努力克服急躁情绪，不断调整自己的不良心态，是自己保持清醒头脑和良好心态，对待发生的每件事做到心中有数，记好每天晨检日志，做到工作天天有安排、周周有重点、月月有小结，做孩子们敬爱的好老师和良师益友。

3、严格一日生活制度，加强常规训练，培养良好的生活习惯和行为规范

(1)观察孩子，了解孩子，同孩子们打成一片，和孩子们一起学习、一起生活、一起游戏。

(2)冷处理临时发生的问题，面对新情况、新问题要正确对待。

(3)在平时的接触了解中增进师生间的友谊。孩子们和我无话不说、无话不讲，经常到我耳边说些悄悄话。

4、创建良好的育人环境，经常进行常规评比以及勤于动脑、手儿灵巧评比，孩子们都比较自觉，爱护教室和校园环境卫生：教室墙壁上一直保持洁净，每天都由值日班长检查，从开学第一天我就严格要求，教室讲台前的所有公物都要爱护，不乱摸乱动，更不要损坏，展示角的东西不要乱拿，看完图书要放回原来的地方，为了保持地面干净，每课后要整理小家务(桌面、桌内及地面)并进行评比。

5、当好儿童健康成长的指导者和引路人在日常师生交往中，努力做到信任、宽容、理解和尊重孩子，以高度的责任感对待他们。耐心、细心，关心照顾每个人，把孩子们开心、兴奋、惊奇、疑虑、恐惧、窘迫等内心活动最细微的表现都看在眼里，认真观察每个孩子的动作、表情、脸色及神态，掌握并发挥他们的兴趣和特长，对他们的身体状况，喜怒哀乐等情绪的变化更要关心、过问，针对不同情况采用不同教育方法和措施。

6、树立良好的班风我把“和谐、友爱、快乐、向上”作为大一班的班风。除了开展多彩的教育活动外，我还积极地组织开展“你真棒”一日生活评比、“争做五小活动”评比、“好孩子”评比，期末评比还要发给奖状、奖品。对他们在进校、上课、下课、放学，以及在家庭、社会上应该怎么做，我都提出了具体要求：师生间、孩子与家长间、小伙伴间都要讲文明懂礼貌，团结互助、助人为乐，树立多做好事、先人后己的观念，树立集体荣誉感、责任感。

一学期的工作又要结束了，我还要不断学习，不断提升自己的政治及业务水平，更新教育观念，勇于创新，把今后的工作做得更好!

**班主任开学工作总结三**

本学期，我担任高一(1)班的班主任工作，在学校各级领导的正确指导下、年级教师特别是科任老师及本人的辛勤努力下，各项工作顺利开展，在学习、卫生、纪律及各项工作中都取得了较突出的成绩，为了将来能更好地工作，现将本学期的班主任工作总结如下：

古人云：“亲其师，信其道”，作为班主任，我深深懂得教师的一言一行都影响着学生，身教重于言教，所以，我首先严格要求自已，提高自已的思想素质和业务素质。一直以“公正、无私、真诚、博爱”作为自已的为师准则，班级以“友爱、团结和班风正、学风浓”为名，我公平、公正地对待每一位学生，尊重学生，爱护学生，关心每一位学生的成长和进步，以自已全部的热情和精力投入到我热爱的班级管理工作中。用“心”带班，对学生爱心、信心、耐心、恒心、精心、细心、狠心。半年来，由于我的全身心投入，也赢得了学生对我的信任，这是我做好班级管理工作的基础。

1、培养和建立相互信任、相互尊重、相互友爱的师生关系

记得在新生入学的第一天，即20\_\_年8月12日那天，我在班级的黑板上写下这样一句话：在未来的日子里，我将与你们并肩耕耘理想，共同收获希望;你的成功是我们共同的心愿，也需要我们共同的努力!我将皆尽所能让来到高一四班的每一位学生都有所进步，有所提高，以实现你们的理想!算是送给我们一年四班学生的见面礼，可没想到这短短的一句极普通的的话语立即拉近了我与原本还不熟悉的学生之间的关系，也使刚入高中的孩子有了将前进的动力和方向，同时为我将来的班级管理工作打下了坚实的基础。

2、深入全面地了解学生，加强班级管理，形成优秀的班风和学风

我教育学生先学会做人再学会求知，安全教育也时刻挂在嘴边。我坚持每天很早到校，先到学生宿舍再下班，多了解学生的情况，多观察学生的变化哪怕是细小的变化，以便尽早发现班内出现的问题，及时解决，防患于未然，到班后我主要是查学生的到校情况，察学生到班后的状态，如有学生迟到或到校后精神萎靡，就要及时查明原因，对确有违纪的学生处理不隔日，对那些心理有压力和思想负担的学生，及时加以引导和进行思想教育，以使他们尽快从心理阴影中走出来，以的精神状态投入到学习中。

这些高一学生刚入学时，很多生活行为和学习习惯很不规范，我就先耐心地教他们，如何做好值日工作，班级物品如何摆放等都是由我先做示范;并在开学之初，我利用主题班会的形式详细讲述了高中与初中学习的不同之处以及如何适应高中的学习等。同时向他们传达了我校的有关规章制度，约束了学生在各方面的行为，强化班级管理。

为了保障有一个好的学习环境，我重点强化了纪律观念、时间观念和卫生观念，特别规范了自习和课间纪律，要求自习课上，老师来与不来都要一样安静，有专门班级干部负责，保证班级学生的学习纪律，为形成良好的班风和学风打下了的基础。同时我要求全班学生在早自习开始前十五分钟必须准时到校先上自习，中午和下午的小自习全班学生必须全部上，杜绝无故缺席等，通过这些强化措施，开成了良好的班风和学风，同学之间互相帮助，比学习、比纪律。

3、个别谈心

这很重要，对于不同的学生挖掘他们的内心世界，了解他们的所做所想，这样能使教育抓住切入点，教育才能有效果，从本学期来看的确收效很大，在每一次考试之后我都会利用大量的休息时间找学生谈话，分析得失，并提出努力和改进的地方以及下一次考试的目标。对于有思想的学生或是违纪的学生，我也经常和他们促膝长谈，进行有针对性的教育，也达到了教育的目的，本学期，和学生的各类谈话共计108人次。

4、争取科任老师的配合，协调学校各方面的教育力量，发挥好纽带作用

针对实验班学生思想及学习压力大的情况下，我主动找各科任都是寻求解决的对策，我把这些老师告诉我的好的学习方法逐一的教授给学生，并及时了解学生在课堂上的表现和取得的成绩。同时，我倡导愉悦学习，即有好的心态去面对学习及由此产生的种种压力，让他们正确看待自已所处的学习上的位置，保持良好的心态，使他们开开心心的迎接每一天的学习生活。

5、开展好各项活动，并取了一些成绩

本学期，在学校的各类活动及两次考试中，我们四班也取得了一些成绩，在开学之初的军训中，由于全体学生的团结及努力拼搏特别是教官的诲诲教导下，四班取得了“优秀作训班”的称号。

在校秋季田径运动大会上取得了“精神文明班级”的称号，通过这些活动，不仅展示了一年四班学生的风采，也增强了班集体的凝聚力，同时也促进了他们的学习，因此，在高一实验班的第一次月考中，四班在三个b班中取得了总平均分第一的好成绩，班级全体同学的成绩都有了很大的提高。在期中考试中，我们四班的总平均分再次位居b班之首，并比同类班的平均分高出十多分，也鼓舞了学生的学习士气，为期末能取得更理想的成绩，全班同学都在努力着。积极配合学校，成功召开了家长会，并赢得了家长对我及学校工作的大力支持。

6、存在的不足和今后努力的方向

本学期的班主任工作取得的成绩，得益于学校各级领导信任和帮助，得益于全体任科教师的配合，也得益于全班同学和我的共同努力，但我深知还有许我的不足之处，如对同学的了解还不够深入，以至出现了学生打仗等不应该发生的突发事件，对学生的关心还不够等，今后我会吸取教训，改正工作方法，努力做好班主任工作，以我的爱心、信心、耐心、恒心、精心、细心、狠心带好班级，让来到我班的第一名学生都进步，成才，让学校放心，让家长满意!

<

**班主任开学工作总结四**

一个学年即将结束，回顾一年来的工作，我从以下几个方面作一简要回顾与总结。

一、努力争做良师益友

作为一名小学班主任，我时刻谨记“学高为师，身正为范”这条古训。要求学生做到的，我自己首先应做到。在过去的一年当中，我时刻注意从小事做起，对学生进行言传身教。比如，同学们要到专用教室去上课，临出教室时，我悄悄地把灯关掉，把门关好。学生看在眼里，记在心里，经过几次下来，同学们也养成了一种良好的行为习惯。不开无人灯，教室没人要关好门窗。通过这种无声的教育，使学生受到潜移默化的`影响，同时也拉近了学生与老师之间的距离。在过去一年的工作中，我安心教学，把主要精力放在班集体建设和教育教学工作上，服从学校工作安排，积极参加学校组织的政治业务学习和集体活动，尽自己的力量为学校出一份力。对待学生，我尽量在学习上和生活上帮助他们，增强为学生服务的意识，把学生与家长作为服务的对象。我在平时经常与学生沟通，做好学生的思想工作。现在的家长对学生的期望值都很高，家里经济条件好一点的家长想把孩子送到城里的学校去读书，在我们班就有这样的情况，我知道这一信息后，选择适当的时机首先做学生的思想工作，尽量留住学生，使学生能安心在这里读书。从学生的实际出发，为学生的自身发展着想。

二、扎实提升教学水平

作为一名小学数学教师，我深深地体会到教师必须不断地学习，不断地提高自身的科学文化素养。在平时的工作中，我边教边学，利用学校为我们安排的外出听课的机会，向其他学校的老师学习，吸取他人先进的教育教学经验，了解现代教育教学的新理念。学习现代教育教学理论，学习新课程标准，根据学生的实际情况组织教学。尽量做到面向全体学生，因材施教，让每个学生真正成为学习的主人。经过一年的教学实践，我积累了一些宝贵的经验。平时积极参加学校组织的教学研究活动。在课堂上，我时刻注意调动学生的学习积极性，创设民主、平等、和谐的课堂环境，多给学生一些表现的机会，培养学生自主学习的能力。遗憾的是，我们班还有个别学生没能养成良好的学习习惯，学习态度不够端正，学习上有掉队的现象。在以后的教学工作中还需不断地改变策略，以便达到更好的教学效果。

三、积极加强家校联系

学生有一半时间是在家里度过的，一个学生在家里学习情况的好坏，在很大程度上决定了这几个同学学习成绩的好坏。而老师很难知道学生在家里的学习情况，就是知道，也难以解决。因此，这学期，我着重加强了与这些学生家长的联系，了解学生在家中的表现，让学生家长也了解一下学生在校的表现，共同督促学生认真学习，提高学习成绩。

下学期，本人将再接再厉，按照学校的统一部署，认真抓好班级及教学工作，力争作一个优秀的班主任。

<

**班主任开学工作总结五**

素质教育要求我们要面向全体学生，使学生的思想道德、文化科学、劳动技能、身体心理素质得到全面和谐地发展，个性特长得到充分的培育。这是一项长期的、具有划时代意义的改革。学校教育是我国主要的教学形式，班级授课制是学校教育的基本形式。因此，作为\"班集体灵魂\"的班主任应该充分认识到自己所承担的历史重任。

小学班主任面对6、7岁--11、12岁的儿童，工作更加繁重。我相信，任何一位班主任都希望胜任这项工作并把自己从繁重中尽量解脱出来，那么，如何开展小学班主任工作就至关重要。下面我谈谈自己的体会。

一、亲近学生，研究学生;展现自我，树立威望。

\"谁爱孩子，孩子就会爱他，只有用爱才能教育孩子。\"班主任要善于接近孩子，体贴和关心学生，和他们进行亲密的思想交流，让他们真正感受到老师对他的亲近和\"爱\"。这是班主任顺利开展一切工作的基础。 研究学生是教育取得成功的必要条件，最好的途径是通过活动观察。

了解班风、学风，了解全班主要的优缺点并分析其原因所在，了解家长普遍的文化层次，找到亟待纠正的弱点;二要研究学生的个性特征(包括能力、气质、性格、爱好等)，了解个人的生活环境，掌握哪些是积极分子，哪些是特别需要注意的学生等等。

在亲近与研究学生的过程中，班主任要努力展现自身广博的文化与高尚的道德情操，使学生对你\"既亲近又崇拜\"，既认定你是值得信赖的老师，又把你当作好朋友，树立起班主任崇高的威望。那么，你的教育可能取得事半功倍的效果。

二、班干部队伍的组建和培养。

一个班的集体面貌如何，很大程度上是由小班干部决定的。小班干部对班集体有着\"以点带面\"和\"以面带面\"的作用，我称他们是\"班主任的左右手。\"所以唯有慎重地选拔和培养班干部队伍，班主任工作才能逐渐从繁重走向简单与轻松。

当选的班干部应具有较强的号召力和自我管理能力。班干部队伍的组建不能仅仅作为一种形式存在，班主任必须精心培养：其一，要大力表扬班干部优点，宣传他们的先进事迹，帮助小班干部树立威信;其二，在鼓励班干部大胆工作，指点他们工作方法的同时，要更严格要求班干部个人在知识、能力上取得更大进步，在纪律上以身作则，力求从各方面给全班起到模范带头作用，亦即\"以点带面\";其三，培养\_部团结协作的精神，要能够通过\_部这个小集体建立正确、健全的舆论，带动整个班集体开展批评与自我批评，形成集体的组织性、纪律性和进取心，亦即\"以面带面\"。

三、以强化常规训练带动教育教学工作。

良好的常规是进行正常的学习和生活的保障，一个学生调皮捣蛋、不合常规的举动往往会使一堂好课留下遗憾，使整个集体活动宣告失败，甚至使全班努力争取的荣誉付诸东流，直接影响到班集体的利益。因此，要扎实有效地加强一个学生的常规训练。 训练的内容包括《小学生守则》和《小学生日常行为规范》要求的常规、课堂常规、集会和出操常规、卫生常规、劳动常规、参观常规以及路队常规等等诸多方面。训练可以通过集体或个人、单项强化或全面优化相结合的方式进行(根据具体情况选择)，务必使每个学生具有\"服从集体，服从命令\"的思想，具有自我约束力，形成习惯，保证整个班集体随时表现出\"活而不乱，严而不死\"的良好班风班貌。

四、拟定集体与个人的远、近期目标。

有目标才有动力。班主任要根据学校工作安排和本班实际情况，拟定全班与小组在知识、能力、情感等方面的远、近期目标，让每一个学生明确我们全班和小组正在努力奋斗的目标是什么，避免盲目、低效地学习和生活，从而增强集体的凝聚力和动力。 然后，要对每一个学生拟定切实的个人远、近期目标，将集体的动力落实到每个学生身上，帮助和鼓励每一个人进步，使每个人都在明显而又易于承受的压力下自觉要求自己。

我班的学生较顽皮，较多学生成绩不理想，班干部整体素质不强。怎样改变这种局面呢?我根据学生学习两极分化较明显的情况，改革传统的班委会组织方式，取得了一定的成效。

传统的班委会组织方式是\"四套班子\"，即少先队中队委、小队委、科代表、小组长。这四套班子是班级的中坚力量，他们的模范作用，他们对班级管理的成效至关重要。但在实际情况中，这四套班子在班级管理、学习管理中，仅有位数不多的几个班干部在起一定的作用，成为老师的得力助手。其他同学仅仅是做收收本子等芝麻绿豆小事，长期下来，挫伤了他们的积极性，也给班级管理带来影响。根据心理学，每个人都有表现自己的欲望，在小学生中，尤其是成绩较好的学生自我表现的欲望就越强，即使是一些腼腆的学生也不例外。于是本学期一开始，我先为学生调整座位，调整过程中，我有意识地在以四人一小组为单位的同学中安放进一名学习成绩较优秀、有初步组织能力的学生，与一名成绩落后或顽皮的学生。然后我在班队活动课上请学生以四人一小组为单位，推选出小组中自己最敬佩的同学作为小组长。由于上个学期同学们对本班的同学已有很深的了解，所以，推选的结果与我所设定的相差无几，这样班级管理的基层力量固定了下来。以往的小组长以纵排为单位，小组长对离自己较远的同学是鞭长莫及，往往不能在纪律或学习上帮助组员;而且有些小组中差生较多，小组长有心无力。成立了小小组之后，组员少了，组长的压力轻了，与组员的空间距离近了，长久坐在一起，感情上的距离也近了。在我的要求和支持下，他们能一对一地对差生或顽皮学生进行辅导督促，更好地为班级服务;工作的内容丰富、形式多样，小组长们的积极性提高了，工作起来劲头十足。在平日里，小组长们一有空就为组员默写生字、背书，带领组员坐在一起阅读课外书籍，督促他们说普通话，做文明事。一个学期下来，好些原来较差的同学成绩提高了，有些甚至考到了意料不到的好成绩;原来顽皮的学生在小组长的监督、帮助下，也收敛了不少。当然，原先的四套班子仍然发挥着他们的重要作用，但是在多了十二个小组长以后，他们的管理工作开展得更加顺利了。

样使全班同学都参与到班级管理中来呢?我仍以小小组为单位开展活动。我班在三楼，包管区却远在楼后，而且紧靠小店，这给包管区的打扫带来一定的麻烦。为了使包管区经常保持整洁，为了班中的卫生及纪律，我设置了“楼上小白鸽”、“楼下小白鸽”，小小组自愿举手报名参与管理，以一周为一个任期。每个星期一选举的时候，学生们都纷纷举手，积极地盼望自己一小组能当选为“小白鸽”。一旦当上了“小白鸽”，八只“小白鸽”都能在小组长的带领下，认真检查，“楼下小白鸽”每一节课下课都跑到包管区去捡垃圾，中午再次下楼打扫;“楼上小白鸽”随时检查教室中的卫生，督促同学们说普通话，不打架、骂人，并填写好值日记载。有些小组特别积极，不仅保持了地面的清洁，还把包管区阴沟洞里的脏物用手一点一点地挖了出来，受到郁老师和大队委员的表扬。有些小组因为几次没有轮到自己，还闷闷不乐。由于每个学生一学期只有三次机会成为“小白鸽”，所以在他们当选“小白鸽”时，特别珍惜，感觉到自己是班级的小主人，老师把重要的任务交给了自己，就要努力地去完成。在那一周内，“小白鸽”们无论在学习还是纪律上，都表现得特别出色。

在本学期的班级工作中，虽然星级中队评比的成绩不出色，但我使众多小组长们发挥了他们的管理才能，虽说还不老练，可参与面较广，培养了学生的主人翁精神。班级管理工作千头万绪，工作方法千差万别，形势和任务又在千变万化，作为一名班主任确实应在实践中更深入地探索总结行之有效的方法和经验，使班级管理工作的水平不断跃上台阶。

<

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！