# 学生会答辩稿

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-07-27

*第一篇：学生会答辩稿尊敬的各位评委、各位来宾、同学们：大家晚上好！我是来自体育系团总支学生会学习部部长王文超，很荣幸能够代表体育系团总支学生会来参加本次优秀学生分会答辩。年轻，可以优质；渺小。做到精致；没有规模。我们树精品；没有传统，我们...*

**第一篇：学生会答辩稿**

尊敬的各位评委、各位来宾、同学们：大家晚上好！我是来自体育系团总支学生会学习部部长王文超，很荣幸能够代表体育系团总支学生会来参加本次优秀学生分会答辩。

年轻，可以优质；渺小。做到精致；没有规模。我们树精品；没有传统，我们搞特色；体育十年我们迎难而至，迎头赶上。

一年来，体育系团总支学生会在系党总支的正确领导下，在系团总支的具体指导和帮助下，团结和带领全系学生，紧紧围绕本系的中心工作，以校园活动为切入点，把全系同学的根本利益作为开展工作的立足点，坚持以“自我教育，自我管理，自我服务”为指导思想，积极参与校园文化建设，营造健康向上的校园氛围，顺利有序地完成了学生会的各项工作指标。同时，在自身建设，社会实践等方面，承前启后，大胆创新，在巩固中提高，在改革中创新，认真履行了全系同学赋予的责任，为体育系团总支学生会今后的发展奠定了基础，我将从组织建设、班子建设、活动开展、工作实效、特色活动五个模块对体育系团总支学生会一年来的工作进行介绍。

一、团总支学生会思想建设物理系团总支学生会所有成员在思想上、行动上同党组织保持一致，坚决执 行学校、学院的有关决议、决定，积极配合院系党团组织开展党团基本理论知识、主题教育的学习活动，在全系学生中起到先锋模范作用。为提高同学们的思想素 质，团总支学生会做了一下努力： 2024 年 3 月组织同学们学习两会会议精神、2024 年 4 月组织同学们参观周 总理纪念碑馆、2024 年 5 月开展理性爱国思想教育、学习全国优秀大学生“高 富浪 杨继斌”的先进事迹、2024 年 6 月开展向全国优秀教师孟二东老师学习、学习胡锦涛总书记在北大校庆上的讲话内容、2024 年 10 月组织同学们学习党的 十七届三中全会会议精神、倡议“反分裂 反渗透” 2024 年 12 月道德教育月、之诚信教育、以及一年来党员联系宿舍的开展。通过以上活动的开展，我系学生干部及同学们对伟人进行缅怀、关心国家大 事、学习优秀个人的先进事迹；从而使我系学生爱国主义理念不断深化、思想道 德不断升华、为同学们服务的理念不断加强。

二、团总支学生会自身组织建设根据工作开展的需要，为保证组织机构健全，以及活动的高效举办，团总支 设有团总支副书记、组织委员、宣教委员等职务；学生会设有主席、副主席、办 公室、学习部、生活部、宣传部、体育部、文艺部、纪检部、外联部等组织机构。在院系领导、老师及同 在 14 名主要学生干部中，中共党员 5 名（含预备党员）学们的关怀和支持下，伴随着物理系的成长壮大，物理系团总支、学生会也在茁 壮成长，在前进中日趋完善。通过一年来各项工作的开展，反映出系团总支、学生会内部各部门之间十分 团结，所有成员十分清楚自己的职责和责任，使整个组织具有较强的凝聚力；各 部门之间分工明确又相互紧密联系，使每项工作顺利开展；学生会组织的各项活 动得到同学们的积极参与和大力支持，从而学生会树立了雄厚的群众威信。

三、团总支学生会制度建设学生会有着良好的工作制度 工作制度，根据学校政策及实际需要，学生会各部门、各 工作制度 成员每学期都制定详细的工作计划、定期对工作总结；对于每一个活动的开展都 做了详细的策划、开展记录和总结。为保证物理系学生会工作的顺利开展，加强学生会干部的思想建设和组织纪 律，进一步调学生会干部工作的积极性和责任感，使学生会干部从高、从严要求 自己，促使学生会工作朝着制度化、规范化、系统化的方向发展，特制订学生会 学生会 自律公约 为加强学生会各部之间的联系，促进各项工作和活动的顺利开展，推动学生 会的系统化、正规化建设，特制订学生会例会制度 学生会例会制度 为加强学生会各成员的组织纪律性，以便使学生会能及时高效的完成各项工 作，特制订学生会考勤制度，考勤主要包括会议、活动、值班等方面。学生会考勤制度，学生会考勤制度 为了加强学生干部队伍的建设，加强对学生会干部的监督、管理和促进，同 时也是作为提拔任用学生干部的重要依据，特制订学生会考核制度、学生会考核制度、学生会考核制度 学生会成员 考核方法 为了做好档案的保管工作 , 以便更好的为今后的工作提供经验 , 特制定 学生会档案办公室负责制、学生会档案制度 学生会档案制度 为做好学生会干部的选拔工作，保证学会生干部质量，为确保学生工作的顺 利圆满开展，特制订学生会纳新制度、学生会任免制度 学生会纳 学生会 新制度、为使我系学生活动经费得到充分利用，使其发挥尽可能大的作用，也为方便 经费的使用和管理，特制定学生会财务管理制度 财务管理制度

四、团总支学生会活动开展为丰富同学们课余生活，展现当代大学生良好的精神风貌，创造优美和谐的 生活环境、学习环境，学生会开展了形式多样新颖、内容健康丰富的多项活动。每项活动从策划到实施再到总结反思，学生会对每一个细节都认真负责的对待与 处理。一年来，各项活动都受到了同学们的大力支持及广泛参与。下面我将部分 活动做一简介： 学习方面： 学习方面： 2024 年 6 月 物理系考研经验交流会 交流会激发了同学们的考研的兴趣及 决心，对于志向于考研的同学指引了方向、传授了经验。2024 年 10 月 物理系学习经验交流会 交流会从英语学习、英语四六级考试、物理系专业课学习、课余生活等方面与大一新同学交流，许多巧妙的学习方法让 不少同学获益良多。2024 年 5 月物理系首届安全知识竞赛、2024 年 11 月 还举办了物理系期中 考试总结大会等等 体育方面： 体育方面： 2024 年 5 月举办物理系“2+1”篮球创新赛；2024 年 9 月 举办物理系迎新 生篮球友谊赛；2024 年 10 月物理系首届定向越野；2024 年 11 月 举办物理系宿 舍文化节系列之宿舍乒乓球大赛。通过激烈角逐的比赛，增强了我系同学的凝聚力、体现出同学们团结拼搏的 精神，使同学们在快乐中健康成长。文艺方面 2024 年 9 月 物理系中秋节迎新晚会；2024 年 11 月物理系宿舍文化节系列 之宿舍文艺大比拼等等，文艺活动加深了同学们间的交流，增进了同学们间的友 谊，从而使我系更具有凝聚力。其他方面： 其他方面： 2024 年 11 月 物理系宿舍文化节系列之文雅宿舍布置评比、年级象棋大赛 等等。我系团总支学生会在做好自己工作的同时，还为学院各项工作及活动的开展 贡献了尽可能多的力量，2024 年我系学生会成功承办了师范学院首届安全知识 暨校纪校规知识竞赛、师范学院园丁杯“励志青春，照亮人生”三笔字书法大赛 “励志青春，照亮人生” 等等。

五、团总支学生会特色与创新社团和学生会相结合：应我系领导老师的要求，我系学生会指派一名副主 社团和学生会相结合 席专门负责管理社团工作，取得的成绩有：

1、物理学社充分发挥物理学专业的特色，曾与机电学院社团合作开展电器 维修等实践活动，达到了理论与实践相结合的双赢效果。学社还利用我系试验室 试验器材丰富的特点，组织同学们去做研发小发明、小制作、SRP 等研究性试验。并且在 SRP 项目方面取得许多成绩，SRP 项目课题有郭洁、方美微等同学的“不 同液体静态光散射实验数据采集对比分析”等等 4 项研究项目

2、圆梦辅导学社社团 2024 年成立，社团为物理系部分同学免费介绍了不少 家教岗位，寒暑假开设中学生辅导班为我系部分同学假期社会实践提供条件，并 且在今年暑假社会实践中荣获师范学院“优秀社会实践团队”。第六部分、第六部分、学风建设

1、主动承办我院的活动有师范学院首届安全知识暨校纪校规知识竞赛、师、范学院园丁杯“励志青春，照亮人生”三笔字书法大赛 “励志青春，照亮人生”

2、我系对团总支学生会部长以上职务主要学生干部在学习方面做了如下统 计（共 14 人）： 国家励 项目 志奖学 金 人数 百分比 28.5% 4 人 大学优 英语四 秀奖学 级过级 金 10 人 71.4% 4 人 28.5% 12 人 85.7% 1人 7.7% 5人 35.7% 过一级 竞赛 项目 计算机 计算机 SRP 项目 人数 百分比 成绩不及格重修 0 人 0% 受学院处分 0人 0 受学校处分 0 人 0%

3、在我院宿舍卫生检查中我系获得了比较好的成绩，一年来荣获 8 次优秀 宿舍流动红旗 今后一年，我系团总支学生会工作的基本思路 今后一年，我系团总支学生会工作的基本思路是：坚持科学发展观，围绕学 校的中心工作，积极进取、开拓创新，勤奋学习，努力工作，继续开拓新的工作 领域，探索新的工作方法，优化重组学生活动，推陈出新，全力打造精品特色校 园活动，为推动院系的快速协调发展贡献力量。我的汇报完毕！谢谢!物理系第十三届团总支学生会 物理系第十三届团总支学生会 第十三届团总支学生 八年十二 十二月 二 OO 八年十二月

**第二篇：学生会答辩稿**

答辩稿

各位同学，各位老师：

大家上午好，我叫侯怡萍，来自建环2024级一班，是水利水电学院体育部的一名委员。很荣幸今天很够来参加水利水电学院第一届主席团的答辩，我竞选的职务是学生会主席。接下来我将从介绍自我情况、对学生会的认识、学生会未来发展方向的看法三个方面来进行陈述。

2024年的秋天，我来到四川农业大学，成为当时工学院的一名学生，经过近两年的努力，我在学习上取得了专业第二的成绩，获得“三下乡”暑期社会实践的优秀个人，并且获得了新视觉奖学金。在部门工作期间曾获得校级体育系统评优和院级优秀部门评优中获得优秀部门。回想招新时，当时体育部对长跑800m跑5分钟的我来说是遥不可及的梦，但由于命运的安排，我加入了体育部。其实自己从初中开始就很喜欢看足球，篮球，梦想着自己是一名体育健将，但无奈那只是梦想。在体育部的这两年，让我结交了一群和我志同道合的小伙伴，他们是我生活中不可或缺的一部分。作为委员的这一年，自己策划组织了2024专业间篮球赛，负责校运会拔河队的训练和后勤工作最后取得全校二等奖的好成绩，参与了新生拔河赛、全明星赛的策划工作。在学生会的这两年，我学会了很多，如何去组织策划一场活动，如何与其他部门的学生干部交流合作。同时这两年工作经历让我明白，一个活动的成功举办是一个部门设置整个学生会的努力成果。也是这两年的经历让我在与人交流、组织策划，与人合作方面都有了很大的提高。

此时我想问大家一个问题，学生会是什么？每个人听到这个问题都有自己的答案。大一加入学生会前我的答案是什么我已经记不得了，只记得如果说自己是学生会的应该很炫酷。而现在我明白了学生会是服务于学生的组织。学生会的本职任务是为本院学生提供各种文化、体育、学习、娱乐、生活等方面的服务，以及在老师的带领下完成各项工作。从学生的角度来说，学生会干部们在学生会的工作中可以丰富他们的工作经历，扩大自己的交友圈，可以在学生会中得到能力的锻炼，对于普通的同学来说，学生会的存在可以丰富他们的课余生活，参加丰富多样的学生会，让同学们的生活中不止是高数方程，大物定义和测量公式。对学院的老师们来说，学生会是沟通学生和老师的纽带和桥梁，也是学院联系学校的中枢，老师们可以通过学生会了解同学们的动态，更好的想学生所想，做学生所做。

生活中的经历告诉我们，作为一名adc不能光有一颗想要carry的心，还需要丰富的经验和过硬的技术。如果自己有幸竞选上了主席，第一件事情首先，向现在主席团这七位师兄师姐取经，学习请教这一届学生会工作的宝贵经验，将优良的传统继续传承下去，同时也要总结需要改进的地方，为更好的建设发展学生会打好基础。

在职期间，我将从下面三个方面开展学生会工作。第一，作为一个新成立的学院创新和传承是不可或缺的。保留每个部门优秀的活动，但是更加鼓励开展创新活动建立有自己本部门特色的活动。

第二，突出学生会概念，而非部门概念，加强学生会部门内部之间的交流。学生会是一个整体，各个部门之间应该策划一些活动，加强我们学生会内部的交流。在体育部有一句话很窝心的话叫做“有事，打电话”，我希望这句话也能成为学生会最窝心的一句话。让学生会成为学生们的家。

第三，学生会应该以普通同学为本，无论开展工作还是活动都应该紧密围绕同学进行。让学生会真正的成为来自于学生，服务于学生的组织，利用微博等新媒体更好的服务同学，最后如果能够达到同学们有什么问题和困难@水利水电学院学生会就像@像川农大张强那样，为大家解决实际问题和困难，那真真是极好的。

青春是手牵手坐上了永不回头的火车，总有一天我们都老了，不会遗憾就OK了。我坚信将我的青春留在学生会是我没有遗憾的决定。

谢谢大家，我的陈述到此结束！请各位老师，同学批评指正！

**第三篇：学生会答辩稿**

尊敬的各位评委，老师，同学： 大家下午好！

我是资环学生会主席刘仕旭； 我是外联部副部长董惟琛； 我是学生代表XXX。

两度春秋，资子之跃远骐骥而至西空；

两年光阴，我们积极探索，锐意进取，奋发图强，开拓创新； 岁月如梭，光阴洗礼；今日，焕发之师正不惧风雨，披荆斩棘：

焕勤学之风，术业专攻孜孜不倦； 灼文体之魅，能歌善舞热血青春； 精科创之魂，匠心独具不拘一格； 展媒体之网，新颖快捷与时俱进； 强维权之魄，立足群众广得人心。

勇攀书山，泛舟学海，灼勤学之魅影: 新生辩论赛，坐而论道，立则思理，思维逻辑激情碰撞。知识竞赛，寓教于乐，百舸争流，智慧源泉迸发绽放； 假期大逆袭，尽蜕稚气，再拾雄心，齐心协力共同进步； 四六级辅导会，振奋人心，士气高昂，备考状态焕然一新； 诗意读书群，陶冶情操，完备自我，读万卷书而知天下；

思维火花在碰撞，求知热情在蔓延，青春的执着与不懈，是我们资环人所焕之学风；

能歌善舞，资意青春，焕文体之风采： 蓉城寻宝，沐浴阳光，品味成都感受成电； 朗诵比赛，为梦发声，抒个人志言家国情； i运动篮球赛，五院联合，协作互进友谊长青； 新生破冰，热情洋溢，欢乐互动凝结友谊； 三人篮球赛，别出心裁，巾帼须眉尽显团结； 环保地球日，保护环境，接力绿色传递温情 英资迎新年，师生同乐，载歌载舞欢聚一堂；

经典赛事在传承，创新模式在发展，青春的绚烂与热血，是我们资环人所灼之魅影；

匠心独具，不拘一格，精科创之雄魂；

专家学者作客资环，畅谈学术，指点迷津拨云见日；

GIS DAY科普活动，拓宽视野，增长见识，学科魅力一展无余； GIS软件开发大赛，创意百出，理论实践完美结合； GIS定向越野，奔跑校园，协力合作，挥洒汗水终有收获；

思维眼界在开阔，知行合一在落实，青春的创意与疯狂，是我们资环人所精之雄魂；

新颖快捷，与时俱进，展媒体之巨网； “资环港，梦想湾”打造心的驿站，梦的港湾:平台关注量超过1900，累计发表文章1000余次，原创率高达50%； 微博平台紧跟时事，推送新资讯，传播正能量；

累计发表博文575篇，粉丝数超过500，转发校级动态90余次； 学院网站记录点滴，学生新闻跟踪报导，累计推送学生活动58次；

平台建设在完善，新闻资讯在丰富，青春的互动与便利，是我们资环人所焕之新风；

立足群众，广得人心，焕维权之气魄，公益之美德； 问卷调查涉及全院，层层分析，整理提案； “微话题”，”微吐槽”，立足微时代，聆听你我心声； 电子科大手绘地图，剖析校园助力新生； 新生修炼手册，助资环学子腾飞； 运动会志愿服务，将爱传承，爱心气息溢满心田； 咪咕跑志愿服务，将情延续，博爱精神常驻胸间； 世界地球日，爱护家园，环保意识深入人心；

维权行动在深入，志愿服务在完善，青春的奉献与温暖，是我们所焕之正气美德；

敢为人先，积极进取，部门建设蒸蒸日上； 骨干培训，素质拓展，提升领导才能； 新闻培训，表彰大会，激励新人进取；

紧抓学习，成绩优异，会员四级通过率100%，工作不忘初衷；

回收往昔，我们心手相连，焕奕资环，立德树人大气大为； 展望未来，我们以行践言，焕发梦想，脚踏实地求实求真！

**第四篇：学生会答辩稿范文**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家下午好。我是xx，这位是我的搭档xx，很荣幸参加此次学生会答辩。我院学生会以“三个加强”为工作总思路，加强团干部队伍的建设，加强班级团支部组织建设与加强团属工作的品牌建设。

以全心全意为同学服务为宗旨，建立我校一流学生分会为目标开展工作。下面，我将从以下5个方面来向各位领导和老师汇报我们一年来的工作及取得的成绩，不足之处请批评指正。

我院学生会重视基层建设，组织结构健全、分工明确、作风严谨，依据有关规定设立办公室等八个部门开展工作。注重学生干部的内部建设和梯队建设。以团队培训等活动为载体，积极宣传党的路线方针政策，充分发挥党的助手和后备军作用。

对于一个组织而言，建立了规章制度，就需要有一个匹配的奖惩制度。我院学生会建立健全激励机制、选拔机制和约束机制。对优秀部门、部员的工作进行肯定，予以奖励，激发学生的热情。经过一年时间的锻炼和培养，我院学生分会培养出了一大批能力突出、素质过硬的干部，作为社团负责人活跃在校园活动中。他们的出现使得学生会充满生机，也为学生会明年的再创辉煌奠定了基础。

xx学院学生会重视学生综合素质提高，积极开辟第二课堂，以“建强大理科，育一流人才”为目标，不断努力，通过xx实验展示等活动培养学生对理学的兴趣，促进了各学科之间的交流，并不断将其打造成xx大学的校园精品活动。

我院学生会积极响应校学生会号召，不断开拓创新，开展精品校园文化活动。共举办校级活动x场次，院级活动x余次。将理论与实践相结合，组织第二届xx设计大赛、xx大赛，不断开拓同学们的创新思维。举办小班才艺大比拼、迎新晚会等广大学生喜闻乐见、易于参与的校园文艺活动；举办体育活动月等体育活动提高我院学生身体素质，使我院在x届校运动会取得第x的好成绩。

营造学术氛围，发展科技创新，在今年“x杯”大学生课外学术科技作品竞赛中，为每件作品联系指导老师，共上交有效作品x篇，荣获优秀组织奖。并有x篇较高学术理论水平、实际应用价值的优秀作品进省级复赛。在xx比赛中获得国际奖项x项，其中特等奖x项；国家奖项x项，省级奖项x项的好成绩。

组织社会实践和志愿者活动，xx秉承“爱心献社会真情暖人间”的宗旨，开展了以 “奉献点滴爱，拥抱夕阳红”，“奉献爱心，播撒希望” “扮靓新xx，迎接xx会”等为主题丰富多彩的活动。

xx义务讲解队为志愿者提供了锻炼培养能力实践机会，也为xx大学建设爱国主义、人文主义教育基地开辟新的思路。xx义务讲解队，利用五一、十一等假期共出动x名讲解员共为x批，为x余人次游客进行详细讲解。

在学院领导的正确领导下，在分团委精心指导下，由我院学生会组织的“展工大学子新风，绽自然科学华章”赴xx暑期社会实践队获特等奖，并得到xx日报的专题报道，此次社会实践还与xx所建立了社会实践基地，为双方“学研结合”做出极大贡献。

一年来，我院的学生会工作虽然取得了一些成绩，但与学生会工作“建设一流院系的一流学生分会”的目标要求相比，还有一定的差距。今后，我们将继续以实施科学文化素质为基础，为xx学院学生、为xx大学的校园文化建设贡献力量。

我的答辩到此结束，谢谢大家。

**第五篇：十佳学生会答辩稿**

（懂得感恩和总结，是物理与化学学院学

生会工作的强大推动力）

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家中午好，我是物理与化学学院学生会主席张又川。2024学生会会工作悄然而逝，大家忙碌奔走的身影已深深定格在了时间的底片上，虽恍如隔世，却历历在目。

首先，请允许我代表物理与化学学院第七届学生会向校团委的各位领导和老师表示感谢。谢谢王书记、易宇峰老师、刘磊老师、吴利萍老师对我院学生会工作的帮助和鼓励。是你们教会了我们要具有勇于承担责任的品质和敢于开拓创新的精神。我深深记得校团委的各位领导和老师不厌其烦地为我们讲解如何开展活动、如何宣传报道、如何统筹全局、又如何注重细节。你们总是不辞辛劳地为我们批复活动文件，审批场地和户外宣传，教导我们如何开展同学们真正喜爱的学生活动。你们很少有午休的时间，有时候还要加班到深夜。你们强烈的工作责任感深深感染着我们每一个人。在此，请允许我向你们深深鞠一躬并说一句：老师，你们辛苦了!

在校团委和学院党委的支持帮助下，我院2024学生会工作取得了骄人成绩，具体陈述如下：

一、学生会建设工作。物理与化学学院学生会经过七年的发展，已经形成了完善的规章制度。包括学生会例会、财务、值班制度、D+A考核制度等。组织机构完善，现有主席团成员4人，副部长以上干部20人，干事115人。均建立完备的人事档案，详细记录所有人的在学生会的成长状况。不定期开展干部培训和考核，提高学生干部的综合素质。

二、宣传工作。截至12月初，我院于2024年共计在西华大学新闻网发表新闻90余篇，团委网站发表新闻87篇，易班工作站发表新闻100余篇。此外，分别在《西华大学报》和校团委《西华共青团》等报刊上发表新闻和文学作品。完成学院团学工作简报8期，共制作展板30余块。蝉联本9月、10月的宣传工作第一名，并获得月度优秀宣传工作奖。此外，我们还不断拓宽宣传渠道，通过西华易班、微博、移动飞信、QQ聊吧等形式不断宣传我院特色的活动。

三、我院积极承办全校性和富有学院特色的科技文体艺术活动。先后举办“感恩青春”摄影展秀出你的风采---英语角、成都市大学生普通物理知识竞赛（初赛和决赛）、承办西华大学第舞动青春点燃激情之周末舞会、西华讲堂、关于文化强国学习党的十八大等全校性活动七次。开展西南地区物理实验竞赛（学院选拔赛）、一周一讲学生讲台等学院特色活动。并在学院内部积极开展评选学习标兵等学风建设系列活动，辩论联赛、篮球赛等同学们喜爱的文体活动，丰富我院学子的课余生活。

四、我院学生会积极开展就业创业相关工作。在西华大学2024年毕业生就业优质服务年系列活动中，我院承办“起航西华•扬帆职场”模拟面试活动。不断邀请用人单位到我校宣讲、招聘毕业生。并积极和学校创业导航站联系，推荐我院学生加入创业俱乐部。

五、学生会创新工作。我院学生会工作不仅得到了学院领导老师的好评。越来越多的事迹被各级媒体报道：今年暑期，我院组织三下乡社会实践团南充市开展社会实践服务的事迹被团省委网、四川新闻网、南充晚报等媒体报道。

总回顾2024年的工作，我们也在不断思考和总结工作中的不足。在2024年的规划中，我院学生会除做好常规工作和举办特色活动外，将积极配合投入到学风建设的系列活动当中，加强学习型团队的建设，培养学习、工作综合素质过硬的学生团队。

学会感恩，让我们懂得责任与义务。

学会总结，让我们懂得付出与收获。

懂得感恩和总结，将一直陪伴物理与化学学院学生会走向新的灿烂与辉煌。

最后，祝各位领导老师身体健康、工作顺利，祝同学们学业有成，成长成才。

谢谢各位！

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！