# 大学教学工作计划8篇

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-02-21

*一个完善的工作计划可以帮助我更好地分配工作量，工作计划可以帮助我们合理安排工作顺序，减少工作中的混乱和冲突，以下是小编精心为您推荐的大学教学工作计划8篇，供大家参考。大学教学工作计划篇1一、课程性质与目标定位?全国普通高等学校体育课程教学指...*

一个完善的工作计划可以帮助我更好地分配工作量，工作计划可以帮助我们合理安排工作顺序，减少工作中的混乱和冲突，以下是小编精心为您推荐的大学教学工作计划8篇，供大家参考。

大学教学工作计划篇1

一、课程性质与目标定位

?全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：体育课程是以身体练习为主要手段，以增进学生体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的必修课程。紧紧围绕育人的宗旨，把体育理论知识、技能与健身健康知识和方法有机结合起来，把学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段，把与之相关的体育运动知识、培育健康的心理和培养健全的人格结合到课程教学中。通过体育教育使全体学生的运动参与意识增强，运动技术技能提高，身体健康、心理健康和社会适应能力全面得以促进。

体育课程的首要任务是培养学生对本课程的正确认识，提高学生的运动参与意识。使学生能自觉地、积极地、经常地参与身体锻炼;其次是丰富学生的体育锻炼意识、提高学生的运动技能，使学生掌握科学锻炼身体的基本原理和方法，掌握合理有效的健身方法、运动损伤的预防与处理、锻炼效果的评价方式等，用科学的理论知识指导实践，并通过体育课程的学习，掌握两项自己较为喜欢的运动项目和锻炼方法，为今后的锻炼打好基础。

体育教育的终极目标就是增强学生体质，使学生身心得到健康的发展。而身体健康目标是通过体育课程的学习和锻炼，让学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高;在形态机能方面达到较为理想的标准和要求;掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到身体健康目标服务。心理健康目标主要体现在情绪的调控能力、树立健康向上的自信心和对抗挫折能力等方面。社会适应性目标是通过体育教育及体育活动培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。体育教育在此方面发挥着其它课程难于替代的功能和作用。

二、体育课程的指导思想

全面推进素质教育，增进学生身心健康;传授健康知识、体育技能;注重学生的个性发展，帮助学生形成个人体育专长;培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。

三、体育课程的任务

(一)全面增进学生的身心健康，改善学生的心理素质，提高身体机能和身体素质，增强适应社会、自然环境的能力。

(二)传授运动项目的技术，使学生掌握科学锻炼身体的方法;提高学生体育文化素质，使学生正确认识体育教育的意义，了解体育锻炼的科学知识，掌握自我监督、评价身体健康的方法;培养和提高体育欣赏能力。

(三)根据学生的兴趣、爱好和个体差异，因材施教，帮助学生形成个人体育专长。培养学生自主锻炼的兴趣和爱好，形成体育锻炼意识和习惯，树立终生体育的思想。

(四)培养高水平运动员，提高财院大学生竞技运动水平，为国争光，为校争光。

(五)发挥体育教育的多功能性，进行集体主义、爱国主义、共产主义教育，培养学生敢于拚搏、开拓创新、勇敢顽强、团结进取的优良品质。

四、课程结构与设置

根据《指导纲要》的基本要求，并结合河南财经学院体育教学师资、场地、器材等实际情况，对课程结构与设置应突出学习者的立体角色，针对学生的兴趣、需要、水平来设计教学内容，从而有利于实现知识、健身、行为、习惯、情感的统一。在必修课基础上，开设选修课、保健课、体育健康等多种类型体育课，体现课程结构的多样性、灵活性、整体性、开放性等特点。

(一)一年级开设基础体育课：通过基础体育课教学，使学生正确认识体育的目的和意义，获得必要的体育基本理论知识，打下良好的身体素质基础，学会科学锻炼身体的方法，养成终身体育锻炼的好习惯，使他们成为体魄健壮、精力充沛、品德高尚、勇于克服困难、具有开拓创新能力的社会主义建设者的合格人才。主要开设课程有篮球、排球、足球(男)、健美操(女)、中长跑、短跑、24式太极拳、八段锦、体育理论知识等。

(二)二年级选项体育课：将以学生为主体，给学生创造更大的学习发展空间，体现统一要求与区别对待的教学原则。开设课程有篮球、排球、足球、乒乓球、民族传统体育、武术、健美操、健美、体育舞蹈、毽球、定向运动、体适能、体育保健等。

(二)三年级开设选修课(提高课)。进一步提高学生的运动专项水平和能力、培养体育兴趣、终身体育意识和健身习惯。以各项目教学比赛和娱乐健身方法为主要手段。开设课程有篮球、排球、足球、乒乓球、武术套路、武术散手、健美操、体育舞蹈、健美、田径、体育与健康课等。

(三)保健体育课。该课程主要针对伤、病、残、体弱、特殊体型(过胖过瘦)等学生开设。根据学生实际情况，有针对性的组织康复、保健体育教学。在教学内容的选择上以太极拳、太极剑、基本素质、康复保健知识以及物理康复治疗等内容为主。

大学教学工作计划篇2

一、班级基本情况

本班共有24名学生，其中有17位女同学，7位男同学，经大学一年级下来，我班总体情况良好，班内大多数同学学习态度端正，遵守学校规章制度。经过全体师生的共同努力，我班被评为苏州市文明班级。现在我班已经进入了大二阶段，在班级管理上应进一步加强和改进。

二、本学期基本工作要点

1、要求学生严格遵守学校规章制度，端正学习态度，明确学习目的。提高学习兴趣，使学生主动学习，提高学习成绩。班内有一部分同学平时对自己放松要求，在学习方面不抓紧，导致期末考试成绩不良。针对上学期末的考试成绩，要求参加补考的.学生进一步端正学习态度，多问、多做、多看，向优秀生学习。

2、鼓励学生大胆创新，勇于表现自己，多参加系、学校活动，如卡拉ok、网页制作等比赛。我班有几位同学在文娱方面表现突出，鼓励他们在学好专业课的同时，多参加校内外活动，把班级气氛搞得更活跃。3、发掘学生特长，培养多方面的人才，锻炼学生动手、动口能力，为他们不久要踏上社会打好基础。这方面准备在这学期多开展主题班会，如演讲比赛等。

4、培养学生良好的行为习惯，做到有礼貌、讲文明、守纪律、讲卫生，在校内要尊重老师，主动打招呼;在参加公众场合注意班级面貌，保持安静，遵守纪律。

5、健全班委会，明确分工，提高学生的管理能力。在学期初，对原有的班委进行调整，每位班干部都认真写好工作计划，带动全班同学认真学好每一门功课，搞好各项活动。

6、做好弱势学生工作。我班弱势学生主要对象是对学习不重视和有谈恋爱倾向的，在这方面我准备多场地家长联系，双方共同来督促其认真学习，培养其积极向上的学习态度。

7、做好勤工俭学工作。在不影响学习的前提下，允许学生外出打工，目前我班有5位同学利用双休日在外勤工俭学，我将不间断地与任课教师联系，了解他们的学习成绩，关心他们的学习情况。

8、关心住宿生生活。今年我班一部分同学住在东门，还有一部分同学自己租房。情况比较复杂，这就给管理上加大了难度，所以我将更加关心他们的生活情况，经常光顾他们的宿舍。

三、班级主要活动内容

1、组织部分学生到苏州补考，并及时对学习上重视的教育。

2、向学生进行尊师教育，在教师节到来之际，启发学生用各种方式向教师。出版第一期黑板报。

3、组织学生参加开学典礼，进行思想教育。

4、组织学生一次秋游活动。

5、开展庆祝国庆节活动，出版相应黑板报。

6、开展一次演讲比赛。

7、组织学生参加工程系的卡拉ok比赛，争取进入院比赛。

8、组织迎新年庆祝活动。

9、组织参加学校秋季运动会。

10、抓好复习，参加期末考试。

大学教学工作计划篇3

一、全力推进义务教育均衡发展督导评估工作

认真落实全省教育督导工作会议和省教育厅、省人民政府教育督导委员会《关于进一步推进县域义务教育均衡发展及督导评估工作有关问题的通知》文件精神，继续开展义务教育均衡发展过程性督查，强化问责与监督机制，督促三区一市政府抓紧时间查缺补漏，加快评估进程，颍泉区、颍东区、界首市限时于1月17日前完成自评工作，颍州区将开发区及属地省、市直学校纳入重新计算后于1月31日前完成自评工作，3月底完成市级复评工作并报省政府申请接受省级评估;指导太和县、县、阜南县、临泉县按照均衡发展要求扎实做好各项基础工作，对照均衡发展主要指标，加大投入，加快实施进程，在全省定期向社会公布的义务教育均衡发展状况公报中如实体现出各地努力程度和实际现状，接受社会监督。

二、坚持做好以党政干部教育工作考核为主的督政工作

市教育督导委员会办公室将会同市委组织部按照省统一要求，继续开展县(市、区)党政领导干部教育工作督导评估工作。各县市区也应按照原定工作计划开展乡镇党政领导干部教育工作督导，督导评估结果要形成督导公告，向社会公布，在不断总结督政工作成功的做法和经验的基础上，巩固已取得的成绩，充分利用考核成果，营造更加优良的教育发展环境。积极引导有条件的县市区争创教育强县。

三、加强对落实中小学督学责任区责任督学挂牌督导制度的指导与督查工作

在全面完成市县两级中小学督学责任区建设和责任督学挂牌督导的基础上，以健全工作制度、完善工作机制为重点，注重督导工作实效，切实发挥督导作用。市政府教育督导委员会办公室建立与各县市区、开发区分局、市直学校督学联系制度，划分相应的督查区域，加强市县两级沟通，开展检查与指导工作。

上半年举办市级中小学督学责任区制度培训班，对全市教育督导干部和部分责任督学进行业务培训，县市区也应在上半年完成本地责任督学培训工作。

四、针对教育工作中存在的突出问题开展专项督导工作

认真落实国务院教育督导委员会办公室《教育重大突发事件专项督导暂行办法》精神，并针对社会关注的教师队伍管理、规范办学行为、教育教学质量等热点、难点问题选择性地开展专项督导;根据年度教育工作需要及省教育厅要求开展相应的专项督导。同时继续做好“人民满意学校”创建验收、复评工作。

五、逐步推行基础教育质量监测工作

20xx年要把基础教育质量监测工作作为教育督导三位一体中的重要内容，积极探索，着手研究落实，力争在全省基础教育质量监测工作启动之前，提前做好相关准备工作，确保质量监测工作顺利开展，并做好监测结果分析、运用工作。六、增强教育督导为教育事业发展的服务能力。

通过积极参加党的群众路线教育实践活动，增强服务意识、责任意识、纪律意识，提升督学队伍综合素质。要深入基层学校、转变思想观念、改变工作作风、精选督导事项、优化督导方式、完善工作机制，积极鼓励各县市区开展有地方特色的教育督导项目，丰富工作内容，切实提高教育督导工作实效和工作质量，增强教育督导为教育事业发展的服务能力。

大学教学工作计划篇4

随着高职教育改革的广泛和深入以及教师专业化水平的逐渐提高，我知道作为一名高职教师身上所肩负的使命，那就是要不断学习、提高素质，迎接时代的挑战。为此，特制定本学期个人计划如下：

一、师德方面

（一）向身边的同志学习向身边的一实验老师学习学习他们永不满足的钻研态度；无私奉献的工作精神；与时惧进的创新意识；爱生如子的崇高品质；认真踏实的完成自己分内的工作。规范教育行为尊重学生、爱护学生。用自己的一言一行树立教师威信。详细了解学校制度，形成自己个性化的规范和要求。长期坚持，力求做一名学生喜欢的老师。

（二）德育方面本学期德育工作以构建魅力德育为目标，以行为习惯养成和法制安全教育为重点，力争通过德育目标的优化，德育内容的细化、德育工作的长抓不懈，从而在德育实效上有所突破，最终能培养出具有我院特色的、让家长和社会满意的魅力学生。

1、坚持面向全体学生，关注每一个学生。做到因材施教。

2、发挥我的特长，用自己的言传身教引导学生去喜欢信息技术，热爱信息技术。

二、教学方面

要提高教学质量，关键是上好课。为了上好课，首先要备好课。认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，了解教材的结构，重点与难点。了解学生原有的知识技能，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施。考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。其次是课堂上的情况，组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的注意力，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛。课堂语言追求简洁明了，克服以往教学中存在的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学习的兴趣。

大学教学工作计划篇5

一、督导目的：

进一步落实课堂教学改革，使教师所教、学生所学、市场所需达到一致，真正使课堂教学研究成为学校提升办学质量和教师提高教学水平的立足点和动力，从而实现学校教学工作的可持续稳定发展。

二、督导内容：

本次督导仅限于课堂教学督导方面，重点评估教师课堂教学中的教学内容处理、教学方法采用、教学过程设计、课堂组织能力、目标达成情况五个方面，同时关注教师的教学态度、教学基本功等。

三、督导原则：

1、以人为本。注重培养教师，始终把教师主体意识和创新精神放在首位，尊重教师、关心教师的成长，充分调动教师的积极性，提高教师的参与意识，使教师的成长与学校的教学改革发展紧密相连。同时，以发展眼光看待教师的成长，以服务意识帮助教师的教学工作;以发现、帮助与提高为目的。

2、科学督导，实事求是。根据课堂教学评价标准，定性与定量评价相结合，既肯定成绩，又指出不足，尽可能使评价客观、公正、准确、有导向作用，真正达到发现、帮助与提高的目的。

3、坚持“督”、“导”、“研”相结合。教学督导的目的是提高教师的课堂教学能力，引导教师自我成长，最终提高学校教学质量。所以，督查是形式，指导教学和研究教学是本次督导的核心工作内容。

四、督导程序：

(一)准备与自检阶段 9月—10月

1、各教研组认真研读“课堂教学基本要求”，明确评价内容。

2、各组根据评价标准推出组内研究课、示范课，供全组成员学习、研讨。

3、各组进行自检工作，特别是帮助经验不足的教师提高课堂教学水平，争取在督导工作中人人达到优秀。

大学教学工作计划篇6

20xx年，在全面执行新的人才培养方案的基础上，抓好课堂的教学秩序，提高教学质量，不断充实新的教学思路，创新教学方法和手段，保障以高水平教学质量贯彻新方案有效的实施：

1、协调安排好学院教学调度工作，全力保障学院教学秩序的正常进行。宏观安排好教学调度工作，积极与校、院二级督导组配合，抓好教学质量及课堂纪律，做好调停课的统计工作，控制非正常调停课次数，确保教学秩序的稳定。

2、结合新的人才培养方案，完善各门课程的讲义和教材，将新思路、新理念融入其中，并注重在执行过程中及时总结经验教训，使教学内容更加符合实际，符合学生的需求，以期为今后修订方案做好准备。

3、结合上一学年提前启动的毕业环节“开题答辩”工作，将有条件提前进行毕业设计、创作的专业及早进行展演，并利用余下的时间到外校进行交流展演。

4、针对高密校区招生人数逐年增加的现状，协调、配备好赴高密校区任课的老师，组织两地艺术生进行展览交流，发起教师捐赠个人专著活动，配合充实高密校区专业画室、图书资料室和道具室。

5、将学院现有省级、校级精品课和校级优秀课不断完善，培育下一步要建设的精品课程和优秀课程。做好精品课程和优秀课程网站建设与维护工作。落实学院已立项的教材编写和教研立项工作。

6、继续开展各类教研活动，切实抓好教研活动，努力争取不流于形式，做好系教研室主任听课制度，按时检查听课笔记。

7、组织好教学口的各项工作，做好期末考试、补考、重修等环节的组织管理工作。做好期末教学资料、试卷等归档检查工作。

8、理顺音乐专业的任务书制定、专业课教学及课时均贴的发放工作，在没有音乐专业教室的情况下，利用会议室、教研室、走廊等可利用的场所进行正常教学，并对音乐专业外聘教师的教学情况进行督导。

9、保持经常性举办教学成果展演，以教学成果展览、演出为契机，加强校际间的学术交流，开拓学生眼界。

10、配合学校教务部门，做好教材撰写，教学研究立项结题、验收，教学效果优秀奖评选，多媒体教学课件竞赛等组织工作。

11、制度计划抓好青年教师岗前培训，举办有针对性的青年教师培训班，确定每个专业的青年教师听优秀老教师的课。适时进行青年教师教学效果的评选活动，对优秀青年教师进行奖励。

大学教学工作计划篇7

根据学院提出“教育教学质量年”，加大对学生的政治思想教育、素质教育、人文知识教育、技能教育、行为规范教育的要求，为提高学生综合素质，给学生提供一个良好的学习生活环境、增强团队合作精神，特制定如下工作计划：

一、主题班会和主要工作：

周次

主题班会

主要工作

1周

学院学生工作会会议精神

学习《学生手则》

清查学生到校情况、对口高职情况、学生领取教材。教室、寝室调整。

2周

讨论《学生手则》相关内容

开学典礼，表彰优秀学生

3周

崇尚科学、遵纪守法、拒绝邪教

学生入党相关工作

4周

人文知识专题

班主任日常管理工作

5周

如何做一个合格公民

双差生的转化工作

6周

演讲比赛

组织02级学生参加演讲比赛预赛

7周

职业道德教育

班主任日常管理工作

8周

人文知识专题

班主任日常管理工作

9周

组织期中考试复习工作

鉴定不许下河游泳安全协议书

10周

辩论赛

组织02级学生参加辩论赛预赛

11周

学生行为教育

学生日常行为规范教育工作

12周

环境保护宣传教育

学生思想工作

14周

安全教育

班主任日常管理工作

15周

法制教育

班级网页制作展示

16周

人文知识专题

班主任日常管理工作

17周

心里健康教育

班主任日常管理工作

18周

技能教育

班主任日常管理工作

19周

人文知识专题

团评工作

20周

组织期末复习

学生期末工作

21周

安全教育

学生离校相关工作

二、本学期基本工作要点

1、要求学生严格遵守学校规章制度，端正学习态度，明确学习目的\'。提高学习兴趣，使学生主动学习，提高学习成绩。班内有一部分同学平时对自己放松要求，在学习方面不抓紧，导致期末考试成绩不良。针对上学期末的考试成绩，要求参加补考的学生进一步端正学习态度，多问、多做、多看，向优秀生学习。

2、鼓励学生大胆创新，勇于表现自己，多参加系、学校活动，如卡拉ok、网页制作等比赛。对在文娱方面表现突出的学生，鼓励他们在学好专业课的同时，多参加校内外活动，把班级气氛搞得更活跃。

3、发掘学生特长，培养多方面的人才，锻炼学生动手、动口能力，为他们不久要踏上社会打好基础。这方面准备在这学期多开展主题班会，如演讲比赛等。

4、培养学生良好的行为习惯，做到有礼貌、讲文明、守纪律、讲卫生。在校内要尊重老师，主动打招呼；在参加公众场合注意班级面貌，保持安静，遵守纪律。

5、健全班委会，明确分工，提高学生的管理能力。在学期初，对原有的班委进行调整，每位班干部都认真写好工作计划，带动全班同学认真学好每一门功课，搞好各项活动。

6、做好弱势学生工作。弱势学生主要对象是对学习不重视和有谈恋爱倾向的，在这方面我准备多场地家长联系，双方共同来督促其认真学习，培养其积极向上的学习态度。

7、关心学生生活。关心学生的生活情况，经常光顾他们的宿舍，了解他们的生活状况、心里动向。

8、学生即将走向工作岗位，对人文知识和口才方面急须锻炼，因此本期开展了一系列的人文知识专题以及口才训练，比如演讲赛、辩论赛。

三、活动开展

1、第二周举行开学典礼暨表彰大会。

2、第六周举行学生演讲比赛。

3、第十周举行学生辩论赛。

4、第十五周举行班级网页制作比赛。（对现有班级网页进行更新）

四、经费预算

1、演讲比赛、辩论赛经费：一等奖一名，奖金40元；二等奖二名，奖金30元；三等奖三名，奖金20元，两项共需经费400元。

2、班级网页制比赛设优秀奖一名，奖金60元、一等奖一名，奖金50元、二等奖一名奖金40元、三等奖一名，奖金30元，需经费200元。

总计需要经费600元，希系上支持！

大学教学工作计划篇8

一、 学生基本情况分析

本学期，我担任的是大二的音乐教学，学生的基本情况了解得比较透彻，毕竟相处一年了，大部分学生在唱歌的姿势上，习惯较好,而且表情也较丰富，能根据歌曲情绪进行表达，部分班级还能识读简单乐谱.还能即兴创编同歌曲情绪一致的舞蹈，并参与表演。但在读谱知识的运用上较弱,咬字,吐字也不够清晰，特别是男生好胜心强，爱表现自己，常会出现喊歌现象,导致缺乏对声音美感的正确认识，缺乏气息的支撑.

二、教学目的要求及重难点

1、突出音乐学科的特点，把“五爱”的教育和活泼乐观情绪，集体主义精神的培养渗透到音乐教育中，使学生成为“四有”的社会主义接班人和建设着。

2、启迪智慧、陶冶、培养审美情趣使学生身心得到健康的发展。

3、培养学生对音乐的兴趣爱好，掌握浅显的音乐基础知识和简单的音乐技能，使学生具有认识简单乐谱的能力。

4、了解我国各民族民间音乐，培养学生对祖国音乐艺术的感情和民族自豪感、自信心，使学生具有初步的感受音乐，表现音乐的能力。

三、 教学的具体措施与要求

(一)创设情境 ，培养兴趣，充分发挥学生的主体作用

要想充分发挥学生的“主体作用”，挖掘每个学生的潜能和智慧，教师就要创设一定的情境，使他们获得直接的体验，并激发其创造的欲望，从而培养他们的创新思维。

1、创设情境，激趣导入

黑格尔说过：“音乐是情感的艺术。”只有使学生处在形象活泼的音乐氛围中，才能受到良好的音乐熏陶，达到的教学效果。教育家杜威也提出：“为了激发学生的思维，必须有一个实际的经验情境，作为思维的开始阶段。”在教学过程中，教师应根据教学需要，创设适于实际的教学情境，引导不同层次的学生通过动脑、动口等多种途径积极参与教学过程，把学生带入情境之中。低年级学生好奇心强，注意力容易分散，采用电教媒体创设情境，直观形象，极易吸引学生的注意力。因为电教媒体能产生活跃的动态画面，使内容更充实、更形象、更生动、更具有吸引力，从而给学生以思维上的启迪，触发学生思维的灵感，为学生插上想象的翅膀，为积极、主动地学习创造条件。例如：我在教歌曲“祖国祖国多美丽”一课时，先用幻灯片放出祖国的美景，配上悦耳的音乐，让学生欣赏，学生如身临其境，感觉到了祖国的山河美，激发了热爱祖国的情感。这既是以形象激起学生的思维活动，体验到了祖国的壮丽和伟大，产生爱国的激情，同时也是一种对学生形象思维的.训练。导入就是引发学生对音乐产生兴趣及热情的导火线，也是学生体验音乐和参与音乐活动的第一个重要步骤。

2、利用教具，培养兴趣

大学音乐老师教学工作计划

乌申斯基说：“没有兴趣，被迫进行学习会扼杀学生掌握知识的意愿。” 科学家爱因斯坦也曾讲过：“兴趣是的老师”。教学中如何吸引学生的注意力，引发好奇心，这是一门技巧。如：利用美丽的画面，动听的歌声去看、去听，充分调动学生的视觉和听觉器官，更形象直观地感受音乐、理解音乐，让学生充分发挥想象力，扩大音乐视野。教师随时抓住学生的注意力，善于摸索、分析学生心理，了解学生的心态，这样才能不断激发学生的学习热情。所以，我们在音乐教学 中应努力营造音乐氛围，引导学生抓住音乐特点，“读”懂音乐，感受音乐。

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！