# 英语教研期末工作总结7篇

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-03-23

*英语教研期末工作总结(7篇)光阴似箭，一学期繁杂的教学工作终于要接近尾声了，在期末之际，我们来做个英语教研总结吧。下面是小编为大家整理的关于英语教研期末工作总结，希望对您有所帮助!英语教研期末工作总结精选篇1一年来，英语教研组在学校领导的关...*

英语教研期末工作总结(7篇)

光阴似箭，一学期繁杂的教学工作终于要接近尾声了，在期末之际，我们来做个英语教研总结吧。下面是小编为大家整理的关于英语教研期末工作总结，希望对您有所帮助!

**英语教研期末工作总结精选篇1**

一年来，英语教研组在学校领导的关心、指导下，以MS-EEPO有效教育新课程改革为指导思想，以深化课堂教学为重点，积极开展教学理论学习和课堂教育教学改革，认真学习《新课程标准》，转变教育教学观念，努力提高英语教学成绩，努力实现让每个学生在原有的基础上都能得到发展的目标。我们一直朝着以下几个方面努力，并取得了一定的成绩。但也有一些值得思考的、改进的地方，现总结如下：

1、加强学习，提高教师职业道德和教学水平。

苏霍姆斯基曾说过：“要给学生一杯水，教师需要一桶水。”因此教师必须是个终身的学习者。我组教师爱岗敬业，在认真做好本职工作的同时，积极参加各类进修，高层次学历培训等。我们身在农村，外出学习的机会很少，但我们千方百计地为自己创造条件，积极参加课改联盟会和现场会，充分利用学校提供的网络资源，寻求学习深造的机会。

2、严格教学常规，提高课堂教学效率。

(1)我们每学期的教学常规检查至少四次，并把检查结果和考核等挂钩。对学生的作业要求认真批改，做到作业有布置，就有批改，就有反馈。我们在设计和布置作业时，考虑学生的接受能力，有针对性的分层次布置学生作业，并及时的收交和批改

(2)我们积极参加集体备课，做到资源共享;批试卷采用流水的方法等。

(3)每一个教师都认真备好课，对教学内容，学生及课堂安排了如指掌的情况下再走进教室，课后有反思。

(4)七、八年级教学要体现课改思想，切实做到面向全体学生，坚持“低起点，稳步走，严要求，多指导”的原则，激发学生浓厚的学习兴趣和学习热情，使学生养成良好的学习习惯。正因为课前准备充分，课堂效率较高，在期末考试中，原来我们学校英语成绩一直以来处在倒数的位置，这两年来，我校英语成绩处于中等。

(5)我们虚心求教、取长补短，组里成员之间互相听课每学期都在15节以上，而且课后，我们还开展评课活动，学习其它老师优秀的地方，指出不足之处，并记录。

3、以教研为切口，提高教师的教研能力。

(1)每学期的教研计划都经过全组教师的郑重讨论，确定全组教师认可的切实可行的工作目标和具体任务。

(2)在本组的教研计划订好后，各个教师又根据自身情况，制定了自己的教学教研计划。

(3)我组教研活动更是坚持不懈地搞，每一次教研活动都充分准备，讲究实效，不摆空架子。

(4)积极参加各级各类教学科研交流活动，外出学习交流后，要在组内汇报、介绍和讨论。

4、加强学习方法指导，培养学生良好的学习习惯。

为了让学生能够科学的安排学习计划，养成良好的学习习惯，能够有效的控制学生学习中的不利因素，能够有效的提高学生的学习效率，我们主要做两项工作：

(1)预习：我们引导学生提前预习，通过预习，做好课堂的知识准备，思想准备和物质准备，让学生带着思考进入课堂;让学生在课堂上能够轻松解决预习中存在的疑问。

(2)自习：明确学习任务，学生要养成“大声地读，用心地记，细心地领会”的读书习惯，积极认真的完成学习任务，并养成自主学习和合作探究的学习方法。

5、存在问题

当然，与其他教研组相比起来，我们还有很多不足和困惑。

(1)我组青年教师较多，教学上虽能独当一面，但都还不够成熟，教学经验还有待丰富，教学能力还有待提升。

(2)由于我校处于农村边远山区，大部分家长外出打工，学生基础比较薄弱，农村初中起始阶段英语教学的问题;

(3)课件的制作水平有待提高，课件的使用率还不是很高。今后我们应在这方面加强检查和督促。

总之，一年来，我组教师注意自身素质的提高，始终以高标准严格要求自己，在教育教学工作中取得了一定的成绩。但是，我们也深深知道，这些成绩的取得是在各级领导的关心、支持与配合下取得的。我们还知道，我们的工作还有很多需要提高改进的地方，在今后的工作中，我们决心再接再厉，努力工作。

**英语教研期末工作总结精选篇2**

结合学校的工作重点，以英语组学科建设为重点，立足常规教学，努力提升课堂教学的质量和效率，打造“有效课堂”，认真研究英语课堂教学活动，促进教师“有效教学”和学生“有效学习”，提高学生在听、说、读、写、看各方面的能力。

1.以备课组建设为根本，规范教学常规，促进教学质量。

各备课组坚持集体备课，通过集体讨论，确定每个单元的教学内容，包括教学重点和难点，形成标准规范的教学常规。教师在集体备课的基础上，根据自己所教班级学生的实际英语水平对课堂活动进行调整，使教学更具针对性，提高教学的有效性。每份教案的最后都附有教学反思，为今后的教学改进提供经验的积累。本学期英语组有两位校骨干教师进行教学公开课的展示，分别是高一的黄珑怡老师和高二的毛燕老师，她们针对高一和高二两个不同年级学生的特点，分别上了高一说明文的写作指导课和高二课文的理解。教研组老师们积极地参与了听课和评课活动，即学习了这两节课中的长处和亮点，也对不足之处提出了自己建设性的建议，特别关注了学生活动在课堂上的作用，大家提出各自的想法和建议，对活动课程观这一概念有了进一步的体会和了解。

2.充分利用市、区进修学习的机会和其他学校优质课展示的机会，提高教师的专业素养。

本学期我们英语教研组老师认真参加区级进修活动，积极主动向教研员李蒨老师和王宏年老师请教，充分利用其他学校优质课展示的机会，学习他人上课精华，弥补自身的不足，提高自身的专业素养。在教研员来学校全面调研的过程中，我们英语教研组每位成员都认真对待，为调研作好充分的准备，无论是课堂教学，教案的撰写，作业的布置和批改，还是资料的汇报，教研组的研讨活动，教研组成员的群策群力以及参与评课的积极态度，都得到了两位教研员的一致肯定，同时我们也认真听取了教研员中肯的建议，为把将来的工作做得更好指明方向。

3.各年级的工作各有侧重，齐头并进。

高一年级：为了更好地在学生回家作业上体现减负增效，备课组坚持对布置的作业进行筛选，为了拓展学生的课外阅读，备课组坚持订阅《上海学生英文报》，指导学生做好读报和摘抄工作，利用软件要求学生每天读书打卡，真正养成英语阅读的良好习惯。本学期，备课组把重点放在对学生阅读理解能力的培养上，把报刊文章改编成高考题型，加强对学生的阅读训练。阅读是高考中的重点，对于高一学生而言只有培养良好的阅读习惯才能在今后的高考中有所收获。

高二年级：认真分析高一期末区统考试卷，总结学生的学习情况，找出学生存在的问题，同时把英语阅读的习惯进一步加强和巩固。针对高考英语听说这一环节，对一部分英语兴趣较高的学生，提高要求，培养学生英语晨读的习惯，利用英语报中的佳篇诵读，让学生模仿、跟读光盘，营造英语朗读的良好氛围，提高学生的语音语调。另外，高二是背诵考纲词汇的最佳时机，但凡练习中讲解过的词汇第二天就要默写，并且增加复现率，为高三打下基础，随着英语阅读文本的难度增加，文本中的词汇越来越多，学生的词汇量越多越能更快更好地理解文本。高中英语语法基本已经学完，因此备课组坚持给于学生语篇语法填空练习，紧扣高考语法知识点，并注重解题方法的指导。翻译的练习与教材同步，注重关键词和句型的训练。

高三年级：针对第一次英语高考中显露出来的问题，备课组把教学重点放在三个部分，分别是语法、词汇以及综合练习。在词汇板块，备课组对学生进行词汇的第二轮以及第三轮复习。相比较于第一轮词汇复习，这一次的词汇复习在策略和侧重点上有所不同。从侧重点上，在第二轮复习中更强调词汇在各个不同语境中的含义，教师给同学们一些不同语境下的例句而不是仅仅停留在单词的用法搭配上或是苍白的中文翻译上。词汇的第三轮复习主要以词块的形式出现。翻译是词汇和语法的结合，备课组继续整理前几年一模二模的翻译，按照考察的语法点进行分类，保证每周学生的翻译练习量。在阅读方面，增加阅读的训练，除了每周2套模拟卷的阅读以外，把历年高考的阅读进行整编，作为回家作业进行练习。对于每张试卷，教师都事先对每一道试题认真分析，结合学生完成情况有侧重地讲解，提高试卷讲评的有效性。

4.以“基于提升高中生英语阅读理解能力的教学改进策略研究”作为教研组探究的主题。

本学期我们组一方面配合学校的科研主题，认真研究教学设计中如何突出学生活动，体现学生为主的教学改革，并且在活动中渗透积极心理学，完成对寒假教学设计的修改，分享了各自教学设计中所渗透的积极心理学理念，评出了两份优秀教学设计，讨论并整理了英语学科积极心理学渗透的要点。另一方面我们组认真研究组内自定的科研主题“基于提升高中生英语阅读理解能力的教学改进策略研究”，大家交流分享自己在阅读教学上的方法，总结经验，改正不足，为最终完成论文打下基础。

5.其他英语教研组的工作。

除了常规英语教学之外，教研组组织学生参加了杨浦区科普英语竞赛，为学生提供开拓眼界的平台，积累相应的比赛经验。另外，教研组完成了两次网络教研活动，分别是“如何上好试卷分析课”和“中学英语单元教学设计与实施”两个主题，大家积极参与网络讨论，发表自己的想法。

**英语教研期末工作总结精选篇3**

本学期我们英语教研组，坚持以研究英语教学的有效性为目标，以提高教师的业务水平为目的，进一步提高教学水平。我们组的老师，在承担了繁重的教育教学任务的前提下,仍然勤勤恳恳的工作，毫无怨言，出色的完成了教学任务。下面就本学期英语组的主要工作汇报如下：

一、强化常规要求，规范教学工作

全组老师遵照教学常规要求，规范自己的教学工作，大家认真分析新课程标准与原教学大纲的区别，进一步明确了各个年级的英语教学目的、任务以及要求，从宏观上把握各个年级的知识脉络。低年级着重学习习惯的培养。中年级在此基础上，加强学生书写习惯的的指导和培养。高年级则注重读书读写的培养和综合能力的提高。在复习过程中，注意查漏补缺，引导学生从横向、纵向两方面进行知识结构的梳理，同时重点培养学生在能力题方面的创新思维和考试心理的稳定，在教学中根据各班学生的实际情况，灵活调整，结合英语教学的特点，个别辅导的契机，切实提高学生的英语学习、运用能力。此外，我们鼓励学生在校内、校外主动地接触英语，并且利用多媒体教学资源帮助学生学习英语以及了解英语国家的文化，从而培养他们对英语的爱好和兴趣。

二、抓好公开课教学，努力提高教学能力

课堂教学是教学工作的主阵地，提高课堂教学的实效性、培养学生学习兴趣、提高学生学习成绩是我们的最终目的。为此，本学期，我组共安排公开课12次，其中“结对课”8次、示范课1次、与异校交流活动1次，展示课2次，在组内形成了“比、赶、学”的良好氛围。大家在积极学习教学理论的同时，苦练教学基本功，从课堂教学的组织、方法的优化，情境的创设等方面相互勉励，共同进步。我们及时评课，反思，发现自己课中特色的地方，找出自己在教学中存在的不足之处，虚心接受听课老师提出的意见和建议，不断改进教学方法，努力提高教学质量。通过这些活动，我们取长补短，探讨教学得失，有力地促进了教师业务能力的提高。

三、紧抓学科质量，提高全面素质

我组除了狠抓课堂教学外，还加大对差生的辅导力度，做到定时、定量、定效、定对象，使补差工作不流于形式，真正使差生多学一点，多掌握一点，缩小与其他学生的差距，提高整体水平。如在班级中开展“学习优胜小组”的评比活动，从学生的上课、作业、英语能力等方面加以评分，并及时公布上墙，极大地激发了学生学习英语的兴趣，提高了学习效果。还开展一些小型比赛，如“作业评比”、“英语情景表演”等，提高了学生整体素质。我们还做好对学生口语的检测工作，提高口头表达能力，为今后的英语交际打下良好的基础。

四、自我反思

少数教师先进的教育理念还未真正转化为自觉的教学行为，问答式、讲练式、低层次的讨论式仍是大多数教师首选的模式。

五、今后工作设想

1、加强案例研究、个案分析，注重对优秀教师经验的总结提炼和推广。

2、继续强化教师的专业协作和教学反思，进一步提高教师的教学基本功。

我们敬业，我们不计得失，乐于奉献；我们像团烈火，积极向上。路是无尽的，天是广阔的，领导的厚望是深远的，每一段成功的后面都将是一个新的开始。我们付出，我们收获。在以后的工作道路上，我们决心再接再厉，努力工作，为把学校英语教育教学工作提高到一个更高的层次而努力。

**英语教研期末工作总结精选篇4**

一学期来，我们组20位教师，围绕学校课改“教是为了不教”主题确定自己学科的课改计划“问题导学层层深入——初中英语阅读课教学教改实施方案”以学校总体教学工作为依据，以提高教研质量和教学质量为目标，发扬合作意识，以更新教育教学观念为先导，以课堂教学改革为重点，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，深化课堂教学改革，全面提高了我校初中英语教研组教研工作水平。

一、加强理论学习，提高教师理论素养

1.本学期围绕学校“教是为了不教”课改需要重点学习《英语课程标准》等有关材料。每人每月按时完成读书摘录和读书心得。

2.加快信息技术学习进程。组织本教研组全体外语教师学好电脑技术和网络技术，重点学习未来教室的使用和白板课件的制作。教师根据自己研习内容把所写的研习反思、心得、教学反思、教学计划、教学总结、及校本研讨作业放入自己博客。能熟练运用基本信息技术，从而推动学科教学与信息技术的整合。

3.组织本教研组教师撰写论文。全体英语老师要通过理论学习，不断反思、探索，并联系实际积极撰写外语教育教学论文。学期末每人完成教学论文一篇。

二、狠抓教学常规落实，深化教育教学改革。

1.进一步抓好教学常规工作：两周一次的教研组活动都安排组织本教研组教师学理论，学习校内外先进典型，加强检查督促，使学习常规，实施常规成为全体教师的自觉行动。

2.抓好各年级的备课组建设：本学期要求初一备课组重点抓好初中英语学习方法和策略的指导。要求初一备课组老师根据提早出现的学生学习分化现象，根据我校的实际，采取切实有效的措施。适当运用分层教学的理论开展教学工作。初二备课组重点在继续抓好学生常规教学的同时加大学习能力的培养和学习策略的指导，尤其是阅读材料的方法和策略指导。平时的日常教学以外要做好后进生和优秀生的个别指导和辅导工作。初三备课组重点在抓好口语考试复习材料的安排和研究中考试题上，在新授课一个月结束后有条不紊地进行好中考的二轮复习工作。精心帮助学生做好归纳总结工作，整理好必要的复习材料。

3.抓好教研组的开课活动。按照学校考核要求教研组内每人每学年要进行组内开课。本学期我们围绕课改主题进行开课和评课研讨活动，让老师们取长补短学习借鉴他人的优点提高自己课堂的效率。本学期开设了组内交流课、骨干教师展示课、青年教师评优课等活动。

三、开展课外活动，激发学生学习兴趣。

课外活动是重要的教学辅助手段，有利于增长知识、开阔视野。有目的、有组织地开展各种适合学生语言水平和年龄特点的课外活动，可使学生生动、活泼、主动地学习，可以激发他们的学习热情，培养兴趣。我们根据不同年级掌握的知识水平，组织一些丰富多彩的课外活动。如：中英文诗文朗读比赛，词汇竞赛。通过活动，学生学习英语的兴趣有所提高。

四、取得的成绩

于飞飞、卜秋霞、薛冰燕老师参加校英语青年教师优质课评比分获二，三等奖。各年级期中期末考试均超市平均。

五、存在的问题：

白板的使用率还不是很高。今后我们应在这方面加强检查和督促。课堂上学生的活动开展的还不够。

总之，一学期以来，外语组教师注意自身素质的提高，始终以高标准严格要求自己，在教育教学工作中取得了一定的`成绩。但是，我们也深深知道，这些成绩的取得是在各级领导的关心、以及学校其他学科老师的大力支持与配合下取得的。我们还知道，我们的工作还有很多需要提高改进的地方，在今后的工作中，我们决心再接再厉，努力工作，为把学校英语教学各方面的工作提高到一个新层次而奋斗。

**英语教研期末工作总结精选篇5**

在学校领导的关心帮助下，在各位组员的齐心努力下，严格执行学校的各项教育教学制度和要求，以学习和研究新课程的教育教学此文转自理论，在教育教学中实施新课程为工作重点。积极开展教学科研活动，抓教学常规管理，认真落实了教研组计划，完成各项任务。不仅进一步提升了全组教师的理论水平和教育教学此文转自水平，也为学生的终身学习奠定良好的基础。下面对本教研组的工作做简要汇报。

一、教学的日常工作和管理

本组教师能严格执行课程政策，认真落实教学计划。彻落实学科备课、上课、布置批改作业、检测评价、课外辅导等各环节的具体要求，切实加强教学过程的常规管理。在切实抓好教学常规，大面积提高教学质量的同时，我们努力配合年级组做好培优补差工作。教师们坚持不放弃每一个后进生，都以良好的心态接纳他们，他们以更多的关心和爱护，相信每一个学生都能学到自己适合的知识，让他们在学习上有所进步，以提高学生的整体水平。

二、开展集体教研活动，提高教师教学效益

切实有效地开展集体备课是促进教师成长的的最佳途径。各备课组在固定的时间和地点进行商议。重视教学过程的反思，每节课后教师都认真地反思教学过程，及时地把教学中点点滴滴的感受写下来，从深层次上去考虑自己的教学工作，写出有质量的教学反思。写备课后记时，要写明每节课的的重难点和解决问题的方法。

本学期重点进行中年级的英语教学，首先是字母教学，26个英文字母的规范书写。中低年级就得打好坚实的基础。教师的板书设计也要规范。

三、努力的方向

我们要充分利用本学科的课程资源和教师专长，组织学生开展多种形式的实践活动、研究性学习活动和兴趣小组活动，努力提高学生综合素质，发展学生的个性特长。

英语教学在学校中起着举足轻重的作用。坚信在领导的关怀指导下，英语组一定会以勤奋敬业、勇敢向上的进取精神来对待工作，搞好教学研究工作。

**英语教研期末工作总结精选篇6**

回顾这学期的英语教学工作，我们以课改理论为指导，以英语教学为抓手，追求教育内涵的发展，坚持以学生发展为本，以学生课程开发为方向，以多元智能理论为指导，以课堂教学策略和整理学习为突破，努力推进教育教学改革的深入发展，并做了大量的教学实践、教学研究工作，现小结如下：

一、研究新课程理念，提高课堂效率

以教材为抓手，以教材改革、集体备课建设为重点，把新课程的标准、理念落实于我们的课堂教学中。开学初，我们认真修订了课堂常规、备课、听课评价标准，学习、讨论、领悟新标准，人手一份，对照各自情况加以总结，提倡创设新型的师生关系，改革课堂结构，提高课堂效率。

二、以研促教，以研促改，以研促发展

实施新课程，首先教师要转变教书匠的形象，要学会以研促教，以研促改，以研促发展，这样才能在真正意义上体现教师是课程的参与者和开发者；其次要转变教学行为，从真正意义上实现教师角色转变；第三，从真正意义上体现学生的主体地位，实现学生学习方式的转变，培养学生创新精神和实践能力。具体做法是：依据课改要求来制订教学计划；编写教案时将目标转换为可观察性、可检测性和可操作性；要进行课的设计；要上好课改课；教师要转变教学行为；课堂教学要实现学生的自主学习、探究学习和合作学习；课堂教学要营造一个既宽松和谐又生动活泼的学习氛围；

三、无私奉献，爱岗敬业

由于学生英语基础参差不齐，教师利用早上和大课间的业余时间义务为学生补缺补差。我们针对后进生的实际情况主动和家长联系，集中教室补课、辅导，无私奉献，对学生就像对待自己孩子，不厌其烦的纠正他们在学习上、思想上的种种缺点和错误。

四、组织各年级段学生参加英语情景剧的表演、课外英语游戏的开展，通过这些趣味活动，提升学生学习英语兴趣，提高语言的综合运用能力。

总之，我们教研组将不断提高自身素质，努力提高业务水平，争取让每一名学生都能有所进步和收获！

**英语教研期末工作总结精选篇7**

本学期，我们英语教研组在学校领导的关怀指导下，开学初制定了务实的工作计划。我们认真按照开学初制定的计划开展教研活动，较好地完成了本学期工作任务。现总结汇报如下：

一、注重理论学习，提高教育教学水平

只有不断地提高教师自身文化素质和理论水平，才能更好地为教学服务。本学期，结合我校英语教学的实际情况，我组教师认真学习相关的.教育文件、教学理论。通过学习，大家明确了减负增效的主要目标，增强了责任感和紧迫感，通过师徒结对，集体备课，大家互相帮助，取长补短，运用现代化教学技术优化课堂教学，不断创新教学手段，从学生的学习兴趣，生活经验和认知水平出发，组织课堂教学，并倡导体验、实践、参与、合作与交流的学习方式和任务型的教学途径，努力提高40分钟的课堂教学效率。

二、强化常规要求，规范教学工作

全组老师遵照教学常规要求，规范自己的教学工作，大家认真分析新课程标准，进一步明确了各个年级的英语教学目的、任务以及要求，从宏观上把握各个年级的知识脉络。一二年级着重培养学生的英语学习兴趣和习惯，加强学习方法的指导。中高年级在原基础上注重培养学生的阅读理解和综合运用英语的能力，引导学生从横向、纵向两方面进行知识结构的梳理。为了能更好地提高英语教学质量，我们针对学生在英语学习过程中存在的实际情况，统一整理单元知识点、习题练习，并形成系统的教学资源，做到课课通、单元清，为提高教学质量提供保障。

在教学中根据各班学生的实际情况，灵活调整，结合英语教学的特点，重视每周两天的晨读，切实提高学生的英语自学能力。同时，继续坚持进行单元小检测，及时了解学生学习状况进行提优补差。此外，我们鼓励学生在校内、校外主动地接触英语，并且利用网络资源学习英语以及英语国家的文化，从而培养他们对英语的爱好和兴趣。

三、加强教研组建设，创建教研组特色

本学期我组教师积极参与校内外各项活动，九月份我校搞了一次每人一节优质课的活动大家都受益匪浅。十月份我校与居仁中心校搞了一次片教研的活动，无论是在讲课还是才艺表演上都受到了领导和老师的一致好评。我们组的实际情况就是大家都是年轻教师，组内没有经验丰富的老师但值得肯定的是，虽然我们缺乏经验，虽然我们还不够成熟，不管是参加任何活动或比赛，老师们均能尽自己最大努力去准备，组内的教师也能互听互助，各抒己见，及时给予协助和帮助。这种教学经验的交流、思维火花的碰撞既促进了大家教学水平的提高，也大大增强了本组教师的凝聚力。我们取长补短，探讨教学得失，有力地促进了业务能力的提高，整个英语组是个积极上进，不断提高的教研组！

四、下一步工作设想：

1、扎扎实实深入开展校本教研。

2、多渠道、多形式提高教师素质，逐步形成专业素质较高的教师群体。

3、积极探索各个年级的英语教学形式，注意做好各个年级的衔接工作，加强毕业班英语教学的研讨，努力提高毕业班的英语成绩。

回首这学期，忙忙碌碌，确也脚踏实地，忙碌中感觉踏实，辛苦中留下回味，不足激励我们奋进，勤勉播种了收获。如果说过去的一学期里在工作中取得一点进步，这和领导的信任鼓励和全体老师的支持以及英语组全体成员的努力是分不开的。当然，我们毕竟是个年轻的集体，在工作中还存在着很多的不足，还需不断努力。今后的工作还等待着我们去思考、去探索、去实践。在新的一学期，我组将以崭新的精神面貌，创新的工作思路，踏实的教研作风去迎接全新的挑战！

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！