

# 2023年大学老师工作计划安排(通用5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 大学老师工作计划安排篇一

作为一名二十一世纪的教师，我们应该具备各方面的素质，才能适应社会的发展和教育的发展，我要从以下方面来提升自己的素质。

一、提高自己的文化素质。小学教师担负着全面培养小学生的任务。因此，小学教师必须具备多方面的综合的知识。所以，小学教师不应是仅仅通晓一门专业的专才，而应是具备多方面知识和才能的通才。小学教师的文化素质包括以下两个方面。

掌握小学语文、数学两门主学科的知识 and 技能，是对小学教师的基本要求。小学教师在掌握主学科的基础上，要进一步向横的与纵的两方面发展。横的方面是指从会教两门主课向能兼教其他一两门学科的方向发展。纵的方面是指从会教本年级的教材向会教低、中、高各年级教材的方向发展。这个要求对于农村小学教师来说十分重要。因为农村地区小学分散，规模很小，一所学校只有一两个教师，往往要求教师能包班教学或跨年级教学。

(二) 必须具有艺、体、劳等课程的基础知识和基本技能

美育、体育和劳动技术教育是对小学生进行全面发展教育的重要组成部分，每个教师都应该对小学生的美育、体育和劳动技术教育给予十分关注，并给予积极有效地实施。多数小

学教师，尤其是农村小学教师，都应该准备担任艺、体、劳各门课程的教学。因为农村学校规模小，教师少，不可能每个学校都设专任艺、体、劳教师。我国目前专门培养音、体、美课程的专门的师范学校也很少，一般普师毕业的教师都要兼任音、体、美等课程。小学生正处在长身体的时期，他们精力充沛、活泼好动，喜欢文艺体育活动。教师具有音、体、美知识和技能，有利于寓教育于活动之中，对他们进行全面发展教育。教师掌握一定的劳动技术，能带领小学生布置教室，美化校园，培养他们爱劳动、爱集体的精神；或带领他们搞花草栽培和动物饲养，培养他们的科学兴趣。

## 二、提高自己的教育素质

### (一) 教育理论知识

教育具有科学性，教师只有遵循教育规律，才能把教育教学搞好。为此，教师必须掌握教育科学的基本理论，在教育科学理论指导下从事教育实践。作为小学教师，主要应该掌握教育学、心理学、各科教材教法知识。在知识经济时代，科学迅速发展，教育科学也日新月异。学习教育科学理论，能帮助教师树立正确的教育观念，掌握教育规律，采用正确的教育方法，提高教育质量和效率，提高教育水平，更好地推动现代化建设事业。教师学习和掌握教育科学理论知识，要注意联系实际，培养自己把理论应用于实际的能力，使教育科学理论真正发挥作用。

### (二) 教育实践能力

#### 1. 语言表达能力

语言分书面语言和口头语言。作为一个教师，两个方面都要严格要求，要具有较强的语言表达能力。教师的书面语言，如板书、作业评语和操行评语等，字要写得端正、整洁、美观。教师语言大量的是口头语言，对此要求应更严更高。教

师的口头语言，首先要求准确，要发标准音。选用词汇要科学，通俗易懂。词句要完整，系统连贯，逻辑性强。重点要突出，观点鲜明。其次要求语言具有教育性，要注意语言修养，讲究文明，用健康高尚的语言影响学生，提升学生的思想境界。教师说话要富于情感，用健康高尚的情感激发学生，感染学生。第三，语言表达要具有艺术性，要富于表情，抑扬顿挫，语调语速适当，并以手势和姿势辅助说话，使之生动有趣、富于幽默感。要依据不同对象、不同环境，使用不同的话语、语气和语调，以达到语言表达的理想效果。

## 2. 教学实践能力

(1) 具有研究和掌握教学大纲和教科书，正确确定教学目的和任务，确定教学要点、重点、难点和关键，掌握编制学年教学计划、单元教学计划和课时教学计划的能力。(2) 具有了解和研究学生的知识水平和心理特征，结合教材和学生特点确定教学方法，对教材进行加工，利用启发式教学方法，调动学生的主动性和积极性，教给学生学习方法，以及合理组织教学过程的能力。(3) 具有科学布置和指导学生作业并培养学生技能技巧，了解学生学习情况和及时作好辅导，科学地组织成绩考核与考试，促进学生知识和能力提高，以及指导学生课外活动的的能力。(4) 具有听课和分析评价课堂教学的能力，具有对自己的教学进行分析和总结，以及吸取别人优点和克服自己缺点的能力。(5) 农村小学教师还要具有根据需要组织复式教学的能力。

## 3. 教育和组织管理能力

(1) 具有研究和了解学生思想、学习、身体状况，了解班集体和少先队的整体状况，依据班主任和少先队辅导员职责制订班主任和辅导员工作计划的能力。(2) 具有选择干部，组织班级和少先队集体，建立班级和少先队组织，形成班级和少先队核心，帮助班级和少先队干部确定工作目标、制定工作计划，全面开展工作的能力。(3) 具有利用教师威信和权力，借

助学生守则和学校制度建立常规进行日常管理，定期召开班会、队会和开展多种活动进行集体教育，利用宣传工具建立集体舆论、形成健康班风的能力。(4)具有深入了解学生，鼓励、发现和培养先进典型，向学生进行个别教育和转化后进生，引导学生互相交流、互相帮助、共同提高的能力。(5)具有建立与教师、家长和社会联系，利用一切力量进行管理和教育的能力。(6)具有进行班主任和辅导员工作总结，不断提高自己的能力。

### (三) 教育科研能力

小学教师要打破进行科研的神秘感，具有观察儿童和进行教育科学研究的能力。观察是教师的一项基本能力。教师可以观察社会、观察儿童、观察教育，我们这里重点强调观察儿童。小学教师应善于从对儿童的言语、行为、喜怒哀乐情感的观察中获得儿童内心世界的第一手材料，去研究他们的需要、性格、知识与心理水平，为教育教学提供依据，使科学研究与教育教学相互促进、相得益彰。

教育活动和其他社会实践一样，既具有普遍规律，又具有特殊规律。现代教育科学虽然提出和解决了许多带有普遍性的教育原理和规律，但要把它用来解决现实中的实际问题，还需要进行深入的理论和实践研究。特别是现代社会发展日新月异，教育实践中提出了许多新问题，更有待进行新的研究。因此，进行教育科学研究是所有教师的职责。教育科学研究内容、范围很广，例如现代社会发展对教育的要求，教育体制改革等。但从小学教师实际需要出发，可多进行教材研究、小学儿童身心特征研究、教学方法的研究。教师进行教育科学研究，要学习教育科研方法的知识，要学会观察，要具有创造思维能力、分析问题和解决问题的能力，以及专题实验能力(详见本书第十四章)。

### 三、职业道德素质

## (一) 爱岗敬业

教师劳动是十分高尚的劳动，人们都称赞教师是辛勤的园丁。对教育事业的无私奉献精神，是教师为祖国现代化事业献身、全心全意为人民服务的实际体现。

教育工作的性质和特点，需要教师爱岗敬业。这是因为教育工作是培养人的工作，教师劳动是复杂的创造性的脑力劳动。因此，作为一名教师，如果没有忠于人民教育事业、甘于在教育岗位上无私奉献的精神，必定不能安于教师岗位，也不可能做出成绩和贡献。

## (二) 热爱学生

教师对学生的爱(简称师爱)是教师顺利开展教育工作的重要的条件之一。师爱是激励教师做好教育工作的精神动力，又是打开学生心扉的钥匙。师爱还有助于培养学生友好待人、趋向合群等良好的社会情感和开朗乐观的个性。

要培养师爱，首先要增强对师爱的认识。社会主义学校的教师对孩子的爱，是同把孩子看做祖国未来社会主义建设者和接班人这样一种崇高的信念联系在一起的。从这种在理性指导下的爱的情感出发，教师就会全面地关心和爱护每个学生。师爱的培养还必须在实践中进行，师爱要求教师平等地关心和爱护每一个学生，尤其是对智力落后或行为表现差的孩子。这很不容易做到，只有通过有意识地锻炼才能做到。师爱还要特别在处理师生冲突中培养锻炼。师生之间经常会发生矛盾冲突，师生之间的每一次情感冲突对教师都是一次考验，教师如能以高度的觉悟、深挚的情感、博大的胸怀来对待，正确地运用教育机智来处理，则教师的威信会大大提高，它反过来又会成为教育学生的强有力手段。这更需要经过有意识地锻炼才能逐步做到。

## (三) 严谨治学

学而不厌、严谨治学是我国教师的传统美德。大教育家孔子就说过：抑为学之不厌，诲人不倦，则可谓云而已矣。他的学生子贡解释他的话说：学不厌，智也；教不倦，仁也。仁且智，夫子既圣矣。。其意思是说，孔子的学不厌教不倦体现了优秀教师仁与智两种至高无上的品德。

严谨治学是教师职业的重要要求。一般说来教师已经掌握了许多知识，但是教师的职业要求他们永远是好学者。

#### (四) 团结协作

教师要协调好各方面的关系，注意团结协作。在现代学校中，培养年轻一代的任务决不可能由个别教师独立完成，而是由许多位教师互相配合、共同完成的。没有教师之间的交流与切磋、互相支持与合作，就不会取得好的教育成绩。为了保证协作与配合，教师之间必须互相尊重与信任，搞好团结。要协调好上下级关系，使领导与群众保持一致。教师还要尊重家长，协调好与家长和社会的关系。

#### (五) 为人师表

为人师表首先应表现在教师义务方面。教师必须遵守法律、法规，依法执教，努力贯彻国家的教育方针和执行学校教育教学计划，认真完成教育教学任务。其次，应表现在教师行为方面。教师应从自身行为规范做起，处处严于律己，做学生的表率。第三，应表现在教师品德方面。在思想境界、道德情操诸方面，教师要真正成为青少年儿童的榜样。另外，还要廉洁从教。第四，应表现在教师风度方面。教师风度是指教师在教育活动中，通过言谈举止、待人接物、步态手势、面部表情、服饰仪容等方面表现出来的一种外在的行为方式和特征。教师的风度，包括他的一言一行、一举一动，无不对学生起着潜移默化的作用。我国学校对教师风度的基本要求是：(1) 语言文明；(2) 举止端庄；礼貌待人；(3) 仪容整洁大方。

# 大学老师工作计划安排篇二

## 一、常规教育方面

1、充分利用班队会及晨会的时间学习《小学生守则》和《小学生日常行为规范》，并在日常学习的过程中让学生知道什么行为是对的，什么是不对的，使学生养成良好的学习和生活习惯。我将在班级设立“小小监督岗”，专门负责监督检查学生的日常行为，并在放学前的进行一日总结，通过监督岗的汇报，评出“最佳拇指奖”。对表现不够好的学生，及时进行点拨、指导，加强教育。

2、合理利用升旗仪式、重大节日，加强学生的德育教育。这学期利用教师节、国庆节、少先队建队日和元旦等重大活动举行一些有意义的主题班队会，使学生懂得做人的道理，培养其爱国主义情感。同时，让学生在各种活动和劳动中要学会合作，学会生活。

3、充分发挥各项活动中的教育阵地的作用，增强学生的荣誉感，使学生心中有他人、有集体。比如：可以利用校园红领巾、流动红旗的评比等活动，对学生进行思想教育。另外，还要充分发挥教室内的板报的教育作用，采用灵活多样的栏目进一步规范学生的行为习惯。对于学生的书写读的姿势，我将采用“谁的小树长得最直”的活动进行监督，并在课堂上随时提醒与帮助。

## 二、班级纪律方面

2、课间纪律：课间是学生轻松休息的时间，良好的课间纪律将会给整个校园带来活跃而轻松的气氛。然而，丰富多彩的课间活动，就是解决课间纪律乱的法宝。我将针对学生的年龄特点，采用师生共同参与的方式，开展“跳绳、做游戏、拍球”等活动，使学生既健体又受教育，还能增进师生之间的感情，扩大交流的空间。同时，随时提醒学生要注意的危

险活动和场地，寓教于乐。

3、路队纪律:为了让学生养成良好的行为习惯，适应集体生活，将在班级开展“路队小标兵”评比活动，使学生不仅做到快、齐、静，而且能够进行自主管理。每一个路队将分别设立一个小队长，每天定时向班级汇报路队情况，及时监督，及时管理。

### 三、卫生方面

讲究卫生很重要。俗话说，病从口入。收拾好卫生，既能使身体健康，又能养成良好的生活习惯，还能创设一个良好的学习环境。

1、个人卫生：要求衣着整洁，做好“三勤”——桌箱勤清，物品勤摆，两操勤做。

2、班级卫生：每天早、中、晚分派值日生清扫，设立卫生监督岗，进行检查与监督。对于主动、及时打扫卫生的同学或小组，进行奖励。同时利用花草美化环境，并进行爱护环境和花草的教育。

### 四、班干部的培养方面

班级管理光靠班主任一人来管理是不够的，而班干部却是班级管理的小助手。

这学期我将采取班干部轮流制(包括班长和组长)，使班级管理再上新台阶，让每个孩子的潜能都得到充分的挖掘，培养有个性的人,使孩子们学会学习，学会生活，学会合作和学会管理。

### 五、其他方面即活动安排



九月份：

1. “我上学了，我爱学校”主题教育。
2. 利用教师节进行尊师教育。
3. 主题班会——《我爱学习》进行学习习惯养成教育。

十月份：

1. 爱祖国，爱家乡，爱家庭，爱亲人教育。
2. 学习、卫生习惯的养成教育。

十一月份：

1. 日常行为的养成和评比。

十二月份：

1. 坚持上学，不迟到，培养学生的吃苦精神。
2. 学习习惯的养成和评比。

一月份：

1. 小学生行为规范的学习和养成合作、互助的好品质。
2. 复习准备期末考试。

## 大学老师工作计划安排篇三

坚持科学发展观，认真把握各学科《课程标准》，深入贯彻落实区教育局精神。加强对教育教学工作的研究，强化各项常规管理，切实做好减负增效，以提高教学质量为核心，聚

焦课堂，强化过程质量监督与指导，全面提高我校教育教学质量水准。

## 二、工作目标：

- 1、切实提高教师的课堂教学水平，努力提高教育教学质量。本学期各年级各科教学质量要在上学期的基础上再上一个新台阶。
- 2、狠抓教学常规的落实工作，做好教学督查、小结、整改工作，做到教学敞开，质量跟踪，督评一体。
- 3、狠抓毕业班相关工作，确保期末毕业班素质监测质量稳步提升。

## 三、工作内容及措施：

### (一)做好教学常规工作，加强教学常规管理

- 1、制定各类计划，(包括教研组工作计划，教师教学工作计划等)严格执行课程计划，加强学籍管理，强化教学秩序，做好教学五认真。
- 2、建立教学管理体制，形成校长室—教务处—教研组—管理机制，责任到人。实行领导蹲点制、负责制。
- 3、加强教学检查
  - (1)加大教学工作管理力度，领导定期与不定期深入课堂，采取听推门课、检查(检查教案、作业、听课笔记、学生辅导等)的方法，形成领导听课、评课经常化，以便准确掌握教学动向，发现问题及时解决。

- (2)定期召开学科教师座谈会，学生座谈会征求意见，以便改进管理方法。通过听课、教师及学生反馈等各种形式，对每

一位任课教师进行课堂教学评估，评估结果记录存档。认真贯彻落实备课、上课、作业批改、考试等教学环节的常规管理。

(3)开展教学调研活动。本学期教务处将安排各年级以及各年段学生学习能力的检测工作。(低年级：书写、朗读、讲故事、口算、计算；中年级：书写、朗读、片段写作、口算、计算、单词、朗读、口语对话；高年级：书写、朗读、阅读、口算、计算、应用、单词、朗读、听力)组织安排好各年级教师检测工作及时了解教与学的情况，做好教学工作的反馈、调控与总结。

(4)加强集体备课的组织与管理，提高备课质量。由教研组长负责分配备课任务，指派特定的教师分别担任主讲人，主备人要依据教材进行教学设计，完成课时教学计划(即教案)，要重视学情调查，由教什么，怎么教向学生怎么学转变，要重视兴趣激发，重过程疏导，重方法指导，重能力的培养。按照认真研读教材，个人备课—集体研讨—形成预案—再次备课形成个案的模式进行。

## (二)加强师德建设，开展好校本培训，促进教师专业成长

1、各教研组有计划、有主题、踏踏实实地安排好双周的教学理论的学习及师德修养，做一名品德高尚、业务精湛、底蕴丰厚的好老师。

2、每位教师每学期上一次高质量的校级示范课，各教研组人员必须人人参与备课、上课、听课、说课、评课。

3、加强青年教师的培养，本学期学校教务处将组织教师基本功竞赛活动。评比内容有：教案设计(含板书)、课件制作、上课、教学反思。

## (三)加强对学生学情与教学质量提高的督查：

1、学校重视教学管理，教务处将对日常教育教研活动情况与各位教师交流。

2、组织教师和学生座谈，随时了解教学情况，及时了解他们的教育和学习情况，做好学生辅导工作。

3、加强常规考核。本期将分别在期中和期末，以教学工作管理制度为标准，对教学的常规工作进行考核，对考核结果将及时通报。加强对教学工作的检查与评价，期中由各教研组采用自查与互查相结合的形式进行检查，教务处将采用平时抽查(一日督导、随堂听课)和期末总查的形式，对每位教师的教学工作进行全面评估)

4、加强对音、体、美、科学学科的教学管理，积极开展丰富多彩的兴趣小组活动。推进学生课外活动的正常进行。音乐、美术课要上好上足，开展“大家唱，大家跳”和诵读展示等活动，丰富学生的课余生活。

5、认真上好两课两操，要切实抓好课间操质量;认真做好体育教学工作，上好每一节体育课。全面提高学生身体素质。认真上好、上足科学课，确保实验的正常进行，认真作业批改，提高学生的科学素养。

#### (四) 重视质量监控，强化毕业班质量管理

毕业班教学质量是学校工作的重中之重，教务处在本学期着重做好服务，做好信息搜集与整理，安排好各类练习与分析，安排好学生会或家长会，做好素质检测工作。积极参加毕业班教研活动，加强学校间的合作与交流，努力提高毕业班的教育质量。定期开展家校互访活动，定期进行阶段性质量监控。

#### (五) 阳光体育锻炼，实现全面发展：

引导学生科学安排作息时间，养成良好的卫生习惯，全面防控各种疾病的产生。抓好阳光体育活动，保证学生每天一小时以上的体育锻炼时间，提高学生体能，增强学生体质，促进学生健康成长，真正实现学生德智体全面发展。

(六)课题引领，强化教科研意识：

我校今秋大课题《诵读国学修养 提高双文素养》及两个小课题将结题。本学期将在负责人带动下继续开展日常研究，组织开展各类教科研活动，给老师一个展示教科研成果的平台。如参加公开观摩课、赛课活动，加入教科研课题研究，撰写论文等。定期开展“五个一”校间的合作与交流，努力提高毕业班的教育质量。定期开展家校互访活动，定期进行阶段性质量监控。

## 大学老师工作计划安排篇四

工作中要勤奋刻苦，尽职尽责，为人师表。在教学内容及方法上进行改革，全身心的投入到学校组织的新课改培训，将课改新理念运用到工作中去。

认真学习音乐课程标准，切实掌握新课改的教学目标、教学任务、教学内容、及教学方法。掌握音乐工作重心及部署，制定音乐教学计划，要研究音乐教材，分析每个单元的重难点，为安排教学进度打下基础。

调查分析任课年级学生的基本情况，掌握学生的思想情况，学习音乐的兴趣，学习态度，音乐知识，技能基础，音乐能力水平，骨干学生及后进生的人数比例。做到上课之前认真备课，不断改进教学方法，积极运用新课改的教学理念进行教学，做到寓教于乐。

新课改提到音乐教育应以审美为核心，把培养兴趣作为重要理念。

本学期要实现以下目标：激发培养学生的音乐兴趣和参与音乐艺术实践活动的积极性。培养学生的音乐感知能力，音乐鉴赏能力及良好的音乐欣赏习惯，培养学生的音乐表现能力及创造能力，培养学生的友爱精神，群体合作能力，及掌握必要的音乐基础知识，音乐技能。

### （一）、唱歌教学

唱歌教学是音乐教学的基本内容之一，也是学生最易于接受和乐于参与的音乐表现形式。现行的各类教学内容中，歌唱教学占去课堂教学的大部分时间，其他教学领域也大都配合歌曲的学习进行。唱歌教学要注意激发学生富有情感的歌唱。

在教学中要创设与歌曲内容相适应的情景教学，引导学生把握歌曲的基本情绪和风格，进而引导学生用音乐表现手段，来表达音乐的情感与风格。引导学生体验表现歌曲的速度、力度、音色、节奏与句法等方面的特点对歌曲进行处理。启发鼓励学生在歌曲艺术处理上进行创造性尝试，并对自己的和他人的演唱作出评价，避免简单的按照教师的指示反复进行机械的训练。

### （二）、教学要求

- 1、在原来音乐课唱歌习惯的基础上，再次强调正确的唱歌姿势，加强培养良好的唱歌习惯。
- 2、以提高全民族的音乐素质为目标，极力加强民族性与世界性的综合，刻意追求思想性与艺术性的统一。
- 3、在音乐课的教育教学中，力求把“唱”、“听”、“认”、“写”、“动”等栏目贯穿于其中，提高音乐素质。
- 4、继续培养学生正确的练声习惯，力求发言准确而且清晰。

### （三）、本册教材的教学目标

#### 1、表现要素：

c□在感知音乐节奏和旋律的过程中，能够初步辨别节拍的不同，能够听辨旋律的高低、快慢、强弱。

d□能够感知音乐主题、乐句和段落的变化，并能够运用体态或线条、色彩作出相应的反应。

#### 2、情绪与情感：

a□听辨不同的音乐，能用语言作简单描述；

b□能够体验并简述音乐情绪的变化。

#### 3、体裁与形式：

b聆听不同体裁和类别的器乐曲，能够通过律动或打击乐对所听音乐作出反应。

c能够区别齐唱与合唱、齐奏与合奏□d能够初步分辨小型的音乐体裁与形式，能够聆听音乐主题说出曲名。

### （四）、任务目标唱歌部分：

1、紧抠教材、大纲，教唱书本上的歌曲

2、遵循每节课前先教10分钟乐理知识，再教唱歌曲

3、教唱歌曲遵循先听录音范唱，再由教师教谱，教1—2遍词，然后教师弹琴生听音高自学，直到正确为止。

4、每学一支歌曲，下一节课应该进行检查，让个别学生起来

演唱，若有不正确的地方及时纠正。

5、有学习有记载，有学习有考试。使学生真正体会到学习音乐课的意义。发声训练部分：在气息的控制下，逐步扩展高音；运用不同的力度、速度、音色表现；唱保持音时，声音要饱满；学二声部合唱，注意音量的均衡，音色的协调。

欣赏部分：结合音乐作品的欣赏，了解一些旋律的初步知识（如旋律进行的方式、特点和一般的表现意义），以进一步加强情感体验的能力，加深对音乐形象的感知。

## 大学老师工作计划安排篇五

### 一. 教学内容：

观察物体，用字母表示数，乘法，分数的认识，小数的认识，多边形，小数加减法，统计。

### 二. 课程目标：

#### 1. 知识与技能：

经历探索物体与图形的形状、大小、运动和位置关系的过程，了解简单平面图形的基本特征。

经历数据收集、整理分析和描述的过程，掌握一些数据处理的技术。

#### 2. 数学思考

能对现实生活中有关的数字信息作出合理的解释，会用数、字母和图表描述并解决现实世界中的简单问题。

在探索图形位置，关系的认识过程中发展初步的空间观念



在解决问题过程中，能进行有条理的思考。

### 3. 解决问题：

能从现实生活中发现并提出简单的数学的问题

能借助计算器解决稍复杂的问题。

在解决问题中学会与他人合作。

### 4. 情感与态度：

积极参与数学活动，能克服在活动中遇到的困难，获得成功的体验，增强学好数学的自信心。

通过观察、操作、归纳等数学活动，体验数学的探索性和挑战性。

在他人指导下，能够发现数学活动中的错误，并能及时改正。

### 三. 各单元的课时安排：

一观察物体.....2课时

二用字母表示数.....3课时

(机动1课时)

三乘法.....10课时

(机动3课时)

果园收入预算.....1课时

四分数的认识.....9课时

(机动2课时)

快乐的六一儿童节·····1课时

五小数的认识·····5课时

(机动2课时)

六多边形·····9课时

(机动2课时)

做镜框·····1课时

七小数加减法·····3课时

八统计·····3课时

测量身高·····1课时

整理与自评·····5课时