

2023年青年读书活动方案 舞动青春活动 策划书(通用9篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

高考班班主任工作计划篇一

新学期，新气象！高三第二学期，是高中时期的最后一个学期，面对迎面而来高考，紧张又激动。教学质量是学校的生命线，高考成绩的好坏对学校的发展具有重要意义，在全面深入学习滁州二中2011年工作计划后，全组教师深感责任重、压力大。在结合本届生源的基础上，经广大老师讨论，制定高三年级组工作计划。

一、指导思想

在市局和学校的正确领导下，高三年级紧紧围绕“以人为本，激发潜能”的教育理念，全面提高教育教学质量，树立强烈的忧患意识，精雕细琢，努力营造“紧张、有序、科学、高效”的教学氛围，尽最大努力完成高考既定目标，并力争在此基础上有所突破。

二、总体思路

形成一个团队，抓好两块阵地，把握三个层次，严把四道关口。即形成一个精诚团结、通力合作、群策群力的战斗团队。抓好班风、学风、考风，抓好教师的教学、教研两块阵地。把握优秀生，狠抓特长生，不弃学困生。严把集体备课关，严把课堂教学关，严把月考组织及分析关，严把高考信息整合关。

三、主要工作

(一)教育工作

1、强化三种意识——责任意识、目标意识和竞争意识

班主任要指导学生根据自己的学习现状合理定位，明确自己的阶段性目标、高考奋斗目标及其计划和措施。班主任和任课教师要引导学生在学习上开展良性竞争，加强考前知识和心理指导工作，不断扩大优秀学生队伍，并切实关心希望生、学困生，帮助他们不断克服思想和学习上的'困难，促使他们走向成功。

2、强化班集体常规管理

高三年级不是特殊年级，班主任应抓实常规，包括早读、跑操、晚自习、午休等的出勤与纪律，以及教室、宿舍的卫生状况。班主任要坚持两手抓，一手抓常规管理，一手抓复习备考，且两手都要硬，并充分发挥班、团干部的模范作用，营造和谐、有序的学习氛围，班班争当“班风正，学风浓、环境优”的先进班集体。班主任要发扬“以身作则，甘于奉献，敢打敢拼”的工作作风，严格管理，狠抓落实。

3、重视协调三种关系

在年级组的统一协调下，班主任要处理好以下三种关系：第一，任课教师之间的关系。各科只有均衡发展，才有利于总分的提高。任课教师要克服本位主义倾向，确立全班、全校一盘棋意识、顾全大局，协调发展、全面提高。第二，师生之间的关系。班主任注重过程管理，广泛听取教师、学生的意见，搜集信息，以便及时了解情况，及时反馈，及时补救。第三，学校与家长的关系。班主任要加强与家长的沟通，使家长了解学校内外情况，配合学校及时、准确、动态地实施有效教育，特别是希望生、学困生、异常生，他们更需要同

学的帮助、老师的关心;家长的理解和支持。

4、注重学生心理疏导。

高三学生心理压力大，容易产生疲劳、焦虑、烦躁、自卑、过度兴奋或过度紧张等心理状况，班主任要与任课教师一起努力走进学生的心灵，特别是每次大考前后，要加强个体指导，关注弱势群体，把握学生心理动向，适当组织课外活动，及时调整学生学习、生活的心态和兴奋点，保持适度紧张，最大限度地提高教育教学效果。

5、重视优秀生、学困生、特长生的管理

本年级有一批表现突出，成绩优秀的学生群体，主导着年级的良性稳定发展。对于他们，班主任要高度关注，在平时学习和月考中一旦发现波动，要及时与之交流，查清原因，排除干扰，让他们更加努力勤奋学习，为自己，为学校奋斗争光。同时注意学困生的管理转化工作，这部分学生是不稳定因素，对他们要做到不歧视，不冷眼看待，尊重他们的人格与自尊，平时多加强交流，并保持与家长的沟通，树立他们的信心，关注他们的发展，防止他们游离于班级群体之外，为全年级的稳定，高考出成绩打下基础。另外就是对艺体生的管理，体育生应合理安排训练、学习和休息的时间。专业课统一训练，文化课随班学习，做到专业课、文化课齐头并进，共同提高。艺术生因为文化课成绩落榜情况居多，针对这一情况，年级组计划在今年2月中旬专门为艺术生开设一个班级，精选老师和班主任，集中对他们进行文化课复习、训练，最大限度提高艺术生达线率，为完成既定的目标奠定基础。

(二)教学工作

1、强化目标意识，精心制定教学计划

认真研究、总结往届高三的成功经验和教训，研究大纲、考纲、考试说明和近几年的高考试题，不断搜集高考信息，把握考试动向和对学生能力方面的要求，然后根据高考标准、教学内容、总课时数及生源实际，合理科学制定年度学科教学计划、进度计划、目标及措施。

2、强化群体意识，抓实集体备课工作

全体高三老师要把集体目标的达成作为自己的努力方向，发扬团结协作精神，优化学科教学。切实加强集体备课，做到资源共享、集思广益，每两周各备课组安排一次集体备课并详细记录，必须做到“三定”（时间、地点、内容），“五统一”（计划、进度、练习、资料、月考批阅）。

3、深化课堂教学，提高课堂教学效益

高三阶段的教学以复习、练习为主，加之学生学习负担重，各教师课堂教学中应更新教学理念，废除“满堂灌”，用科学的、符合学生心理特点及知识特征的方法指导学生学习，使他们能积极主动的参与到学习过程中去，并能在和谐、愉快的气氛中学习。坚决贯彻“教师为主导，学生为主体，训练为主线，能力为主攻”的教学原则实施高三复习课教学。课堂上该讲的要讲到位，该让学生自主构建、自主探究的要充分地让学生自主构建、探究，使学生对每一个考点都能“记得住、说得清、写得出、用得上”。实现课堂教学生动化、形象化，提高课堂教学效率和质量。课堂教学要做到“三不讲”，即不考的不讲，讲不懂的不讲，懂的不讲。注意把握复习的高度、深度和效度。体现高度：充分备课，复习课的内容既要抓住每一个考点、知识点，又必须作精，要归纳且有高度的概括性，处理好“知识细节”与“整体把握”的关系，不将复习课演变成高中课本内容的新授；体现深度：认真研究考试大纲，高考考点了然于胸，教学内容始终把握高考脉搏；选题既要注重基础性，又要具有综合性，力求由浅入深，触类旁通；体现效度：要把知识点的回顾与足量的

巩固练习结合起来，做到讲练结合。高三备课组的教学要防止一轮复习偏深、偏难，坚决杜绝一轮松、二轮泛、三轮空的现象，要面向全体，注重基础，循序渐进，教学中要提倡学生积极思维、深刻理解、大胆探索。

为了保证以上教学目标的进行，由年级组牵头，备课组参与对全组老师采取推门听课制度。对出现的问题，及时反馈、沟通交流。

4、注重学法指导、优化习题、试题的质量

教师要根据学科特点及今年高考对学科知识、能力的要求，在教学中渗透学科思想，学法指导，力求事半功倍；另一方面，我们高三备课组要根据本学科特点和学生实际，精选练习，严格控制题目的数量，杜绝学科抢时间、争空间、搞题海战术。

5、注重教学反馈，强化教学的有效性

高三教学任务重、难度大，教学中要重视学情，一切从效果出发，各教师要从学生实情出发，及时批改作业不拖拉，各科练习考试集中批阅，批改不过夜，评讲不隔天，集体补差与个别指导相结合，并不断调整教学的思路 and 方式，不同类型班级的课型、模式不搞一刀切，教学要符合班级实况。

6、注重扶优补差，做好希望生帮扶工作。

学生接受能力存在差异，教师应利用自习课等时间加强个体指导，消除潜能生的心理障碍，增强他们学习的信心，加强有针对性的辅导。对成绩优秀有望考取的学生加强目标激励。实行科任教师重点学生负责制(班主任将优秀生、希望生名单打印出来发给各科任教师，做到补差、盯人、谈心有机结合)，对希望生、潜能生加强弱项学科的辅导；及时解决他们思想上和心理上的困惑及学习、生活上的困难。补差工作要体现立

体化、全方位的特点。遵循“先查病，后治疗，再进补”的原则，做到“三补五多”，即补态度、补方法、补知识，课堂多提问、课后多辅导、平时多谈心、练习多面批、方法多指导。

高考班班主任工作计划篇二

新学期、新面貌、新发展。带着虔诚,热情和梦想,力求把理论与实践结合起来,努力去创造更为美好辉煌的明天。

本学期,心理咨询室将通过宣传栏、壁报栏、校园广播站等宣传方式,继续扩大心理咨询的影响。吸引更多学生走进心理咨询室,及时与辅导老师沟通交流,提高自己的心理健康水平。

本学期,心理咨询室将继续设立宣传栏、壁报栏、校园广播站,并制订咨询员值班制度,加强管理,落实制度。每周召开心理咨询教师会议,并指定咨询室教师进行定期对学生咨询。充分发挥心理咨询的作用,对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导,帮助学生解除心理障碍。咨询教师在工作中应给予学生热情真诚的启发引导,让学生将心理不愉快的感受尽情地诉说。充分发挥校园广播站的作用,对学生存在的心理问题进行广播。播音材料由心理咨询室教师负责,做到每周一换。保证及时有效地为学生提供心理援助。

助改变家长一些不合理的家教观念,使学校教育工作得到全面的稳固。全方位启发学生自己认识自己,自己接纳自己,自己帮助自己,自强自立,健康快乐的成长。

本学期,心理咨询室将从不同年级的学生特点出发,教师上好心理健康教育课,有步骤、有计划地开展一系列有针对性的心理讲座,为同学们切实解决一些问题。如“什么是健康的心理”“成长中的心理卫生”知识讲座、“考试情绪的调

适”辅导和“中学生消费心理辅导”……等进行心理疏导。

虽然当前学生中产生一些心理障碍，但是教师的心理健康状况也不容乐观。为丰富教师的心理知识，提高心理学涵养和科研意识，因此，本学期，心理咨询室在加强对学生的心理疏导的同时，也将关注教师这个群体，适时请进心理专家来传授经验，适应安排心理学专业教师针对热点的心理现象、问题开展讲座。帮助教师加强对自我心理行为的控制和调节，保持健康积极的心理状态，以促进发展良好的师生关系，不断完善提升自我达到良性循环。

建立学生心理档案，为学生个人心理健康发展提供了十分重要的条件。它是每一个学生心理成长的轨迹，学生可以通过心理档案了解自己的心理状况。在发现自己有心理问题时，就可以积极寻求心理辅导和心理咨询，通过一段时间的调整或矫治，仍可以通过心理档案考察效果，因此它能对每位学生个人的心理成长、心理潜能开发提供帮助，为通过心理辅导和心理咨询解决学生心理问题和心理障碍提供了重要保证。同时，也建立教师心理档案，揭示教师教育教学工作中的问题，揭示学生心理品质的问题，能促进学校和教师更新教育观念、转变教育思想、改革教育方法、创设良好的学校心理环境，设法通过各种手段去进行教育和训练，从而提高学生的心理品质，促进学生心理的健康发展。

高考班班主任工作计划篇三

20xx年高考就要到了，为了全面贯彻党的教育方针。为了培养学生良好的思想道德和健全的人格，全面提高育人质量；为了更好地研究和探索班主任工作艺术，强化科研意识，搞好研究工作；为了加强对学生的感情投资，树立“服务意识”为学生提供优质服务；作为班主任，我深知班风、学风对班级高考备考的影响，所以必须下大力气狠抓班风建设，营建一个良好的班级氛围和环境。根据学校、政教处和年级组工作计划的要求，特制定本工作计划。

1、深入学习贯彻实施《中小学生守则》及《中学生日常行为规范》，抓好学生的常规管理。

2、发挥学校、社会、家庭三结合的教育作用，多与家长联系。

3、加强法制、安全、卫生和心理健康教育，促进学生全面健康成长。

4、组织全体学生学习《学生伤害事故处理办法》、《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》等，使学生在浓厚法纪氛围中增强法纪观念，养成遵纪守法的行为习惯。

5、配合教务处抓好教学常规管理工作。

6、保质保量完成学校、政教处、年级组下达的各项任务。

1、继续将德育贯穿在教育教学的全过程。“以人为本”，牢固树立我校“坚持教育为每位学生终身幸福服务”的办学理念，突出以“四有”为主题的素质教育和以真才实学接受祖国挑选的育人特点。加强情感投资，为学生提供优质服务。

2、本学期德育教研主题为：“继续注重心理教育，强化应试心理的调适，从而以平常心迎接高考”。围绕这一主题，要以心理教育为切入口，加强学生良好的心理素质的训练，平时要有意识的针对学生的考试心理进行心理素质教育，教育学生学会调控自己的情绪，具备良好的心理状态，能适应外界情况的变化，使自己的资质、潜能得到充分发挥。

3、狠抓理想、法制和安全教育，增强目标、法律和自我保护意识。结合案例，适时警醒学生，懂法守法，认真抓好、中、差生的教育和管理。班主任落实本班教师与“临界生”的帮教组，可采取个别指导、分层会诊、集体动员等多种形式和方法，把提升工作做到学生心里去，并建好受处分或问题学生的帮教转化的档案工作，总结后进生转化经验，探讨后进

生转化规律，做到有据可查，以稳定学习、生活秩序。

4、继续重视上好班会课，写好教案，以体现德育教育的主阵地的育人功能。

5、抓好“主题板报”的续办工作，丰富“墙壁文化”，以培养学生的自主能力和对生活中“真善美”与“假丑恶”识别能力。

6、狠抓特长生的管理和辅导工作。反复抓，抓反复，以极大的耐心、诚心和决心稳定他们的情绪，树立他们的信心，落实他们的文化课学习，以确保高考指标的圆满完成。

7、建立班主任走访制。注重与家长的沟通，适时、适可走访家长，取得家长的关心和支持，整合教育资源，推动班主任工作顺利而有序地展开。

8、做好学生考前心理辅导；耐心指导学生填报志愿并整理好学生的各项档案资料。

9、应学校“强化年级管理”之要求，以认真负责的态度参与高三年级的教学检查和管理中去，做到有序有效。

10、搞好日常管理，完成学校、年级组安排的临时性工作。

总之，要始终以关爱的态度培养学生，以细心的言行善待学生，以勤奋的工作带动学生，以严格的要求管理学生。充分发挥主观能动性，一如既往地抓紧班级常规管理和学生德育情况。

4、调整心态，培养冲刺精神。

备考复习，知识量大，难度和综合性强，学生的心态波动大，高考试题有一定的长度、广度、梯度，学生有怯场心理。最

后复习阶段保持积极稳定、紧张有度的心境极为重要。针对一模和二模的实际情况，充分利用班会时间，及时做好心理辅导。正确引导他们看待考试和成绩。对成绩好的同学给予表扬鼓励，对尚未达理想成绩的同学给予打气激励，让各个分数层次的同学都不甘落后，都有拼搏冲刺的精神，都有沉着应考的那般劲。面临高考的高三学生心理的压力很大，即时引导和排解他们的焦虑，充分有效的利用剩下不多的时间，以健康、自信的心理状态参加高考。

三、日常工作

- (1) 开好班会，加强学生教育和备考的引导。
- (2) 做好一摸、二模考试及高考工作。
- (3) 跟踪优生、临界生。
- (4) 做好学生高考体检工作。
- (5) 加强与家长联系。
- (6) 协调各课任教师工作。
- (7) 高考动态信息公布。
- (8) 考试技巧与策略辅导。
- (9) 及时了解学生思想动态。
- (10) 加强学生考前心理辅导。
- (11) 高考前准备工作。
- (12) 填报志愿指导，填好志愿。

我们全体高三7班的师生将积极进取、奋力拼搏、精诚团结、力创佳绩。积极为班集体营造出良好的学习氛围，为学生备考创造出良好的外部环境，努力完成学部交给我们的高考任务。

高考班班主任工作计划篇四

1、文综指的是政治、历史、地理。文科综合能力测试，简称“文科综合”或“文综”，指的是在高考中由文科政治、历史与文科地理三大学科组合而成的试卷，即“3+x(综合)”。考试中的“3”是指语文、数学、英语，“x”是指由政治、历史、地理组成的文综。

2、文科综合的命题指导思想是能力立意，以社会实际材料为素材。而这些材料，主要是指重大时政和社会热点问题。

3、文综学习，需要阅读、理解、记忆、掌握运用的知识较多，一定要提高学习效率。要找到最适合自己的学习方式，学习掌握速读记忆的能力，提高学习复习效率。速读记忆是一种高效的“眼脑直映”式的学习、复习方法。

文综政治历史地理哪科最难

首先我觉得政治并不难，因为政治课的主要考点都在书上，而且较为系统，更重要的是答题有一定的框架模式，以我个人的答题经验就是将相关的知识点套入模式中。因此每次政治考试我虽然写了一大堆看不大出重点的答案却也能得到不低的分数。说句不好听的政治主要考背，只要有看书，没有de什么政治错误的。

其次，地理。地理怎么说，有点偏向理科性质的学科。理解才是重点，很多时候我们把该记的知识点记住但还要会应用，不然地理学科也是很难拿到高分，因此地理还是主要靠理解。

那么历史，历史我觉得就不同了，不仅要背大量零散的知识点还需要加以理解。这就为考试的难度提升了一个台阶。因而我的确在高中文综考试中历史是吊车尾。

而且历史答卷很多时候抓不住重点，拿选择题来说，有时候题干的意思很难理解，而且答案还是模棱两可，很难下手。

再说主观题，一大堆的文献资料，阅读都费劲还要提取主干，因而这是历史考试的一个大的失分点。

因而我觉得政史地三科，还是属历史最难学。但只要用心学习，多练习，还是有规律可循的。

高考班班主任工作计划篇五

贯彻落实刘校长提出的“为学生提供有效教育”办学理念，确保完成学校下达的高考指标，全面提高教育教学质量，为争创一市示范高中而努力。

二、年级现状

在学校领导和各处室的帮助下，经过全体教师两年半的辛勤努力，高三年级已基本形成了较好的教风、学风和班风，出现了“比、学、赶、帮、超”的良好势态。同时也面临诸多困难：本届学生基数小，基础差，而且参差不齐，综合能力低，运用能力差；学习被动，不爱动手，不善于深入思考，不善于自己归纳总结，不注重学习方法，不能及时复习、巩固。在上学期参加的三次联考中，上一、二类线的人数太少，因此培优工作是本学期的重中之重。

三、具体措施

(一)、年级管理工作

1、加强常规管理。年级常规管理继续按照上学期制定的《20—届高三年级管理规定》开展工作，在执行各项管理制度时要注意刚柔适度，“刚”中不失人情味，“柔”中要讲基本原则。

2、做好思想工作。对教师要加强沟通，增强教师的责任意识，避免出现出工不出力的现象。对学生要加强引导，在管理中对存在的问题变“堵”为“导”。营造宽松和谐的备考环境和学习环境。

3、加大对学生的安全管理力度。一是配合政教处和保卫科，每月组织一次《安全教育》主题班会，提高学生的安全意识和应对突发事件的能力。二是完善班主任值班制度，进一步细化值班人员的工作职责，加强对教学区、生活区的巡查，继续实行“流动式”管理。三是多深入校园周边的居民区，听取居民反映的问题，全方位了解学生动态，发现并处理存在的安全隐患。四是加强对在校外租房学生的监控，在校外租房必须让家长本人到校签字，必须提供详细的住址，以便班主任随时抽查。五是加大对课间、午间、晚饭时间、考试期间、周末、月末和学期末等关键时间段的管理，加大对校门口、寝室、空教室等关键点的监控。

4、加强班主任队伍建设，提高班主任的业务素质和责任心。通过每日班主任晨会共同讨论解决班上的棘手问题，利用每周班主任例会相互交流班主任工作心得。

5、加强教师队伍建设，促进教师整体素质的提高。本学期，我们牢固树立以人为本的观念，一切从有利于全体教师干好工作为出发点考虑问题。坚持“以老带新”制度；坚持年级领导和指导教师听课制度，及时了解年轻教师备课和上课的基本情况，帮助年轻教师尽快成长；坚持要求年轻教师每周至少听课两节以及写教学后记或反思；定期召开学生座谈会听取意见，并将意见汇总直接反馈到教师本人，以利于老师们有针对性地改进教学方法和提高管理水平。

(二)、年级教学工作

1、教学效果继续实现目标管理，即依据20—年我校高考各类上线总人数和上线率，结合本年级实际，给各学科、各班级、每位教师下达高考指标(文化课与艺术体育分别制定)，高考后对各班各学科以及每位教师的教学效果评价主要根据完成指标情况。

2、加强集体备课，提高工作效率。我们将继续推行年级中层以上干部蹲点备课组，参与集体备课的做法，继续落实备课组间周公开课制度，进一步提高集体备课和课堂教学的时效性，形成合力，把集体备课的精神贯穿到每个教师身上，以提高教师的教学水平，把教师的进步转化到每位学生身上，以提高学生的考试能力和成绩。

3、加强各类指导，促进学生全面健康发展。高考，不仅仅是知识和能力的竞争，更是应试技巧和应试心理的竞争。在本学期的高考备考中，从三方面加强对学生的指导：一是书写规范，二是答题表达的规范，以减少非智力因素失分，三是加强学生的心理教育和辅导，关注学生的心理变化。

4、及时收集高考备考信息，准确把握高考动向。在高考复习过程中，充分利用好学校的网络资源，认真参加各地组织的高考备考会，及时收集高考信息，虚心向周边兄弟学校学习和交流。特别是在备考后期要关注武汉、北京等地的信息题，并及时内化为自己的东西，传授到学生中去，力争高考备考不在信息上吃亏。

5、加强综合科目的训练和指导。从二轮复习开始，要大量的进行文综、理综模拟训练和适应性考试。一周至少训练一次，及时批阅，及时反馈，培养学生的文综和理综意识，提高答题速度，指导学生合理分配时间，最大限度的挖掘学生的潜力。综合组长负责每周组织召开一次全组教师会，汇总学生情况，做好针对性的指导。

6、改进课堂教学模式，提高课堂教学有效率。在高三下学期，由于两极分化更加严重，为了给学生提供更有效的教育，在教学中应该分层管理、分类要求、分级考核，真正让美术生、体育生、尖子生和后进生都有进步的，真正落实刘校长提出的“为学生提供有效教育”办学理念。

这一届学生对我们来说有困难重重，但是有了学生的勤奋、全体教师的努力、领导的关心和其他处室的支持，我们的目标一定能实现。

高考班班主任工作计划篇六

尤其是历史，在高考历史中得高分的学生，历史书往往因为反复阅读和勾画，纸都快破了。因此高三复习中看书是非常重要的，高考题的命题都是立足书本，可能题设和材料不同，但是考察的知识内容一定都是课本上的。

对于历史、地理和政治课本上的每一句话都要熟悉，重要的理论和提纲都要用笔勾画出来；因为只用眼睛扫视容易走神，而配合笔迹阅读的话更容易集中精力。

如果我们在平时把书上的内容吃透，而且能理解、会思考，那么文综高分也不过是手到擒来。

2、明晰概念

学习文综，首先会遇到概念，概念是学习文综的基石，基石不牢则大厦不稳，概念不理解文综成绩就很难提升。在学习中要非常注重对概念的把握，对于不理解的概念，自己学会先思考，有时可以和同学讨论，或者请教老师，不管是哪一种方法，都试图去用自己的语言把对新概念的理解清晰的表述出来。当你弄懂了一个又一个概念之后，明白了定义概念，就能够培养缜密的思维。

3、适量刷题

文综复习中，需要的刷题量没有高考数学那样大。虽然不建议拼命刷题，但是适量做题很有必要。

文综考试讲究题感，如果做题量不足或是长时间不做题，就会影响我们在做题时的反应速度和答题正确率。而且很多高考题或是模拟题的命题和角度非常新颖，我们做题的过程也是一个学习的过程，不能忽视。

对于那些自己不知所以然却侥幸蒙对的选择题也要彻底弄懂，凭借运气做对题目只是能是一时之快，把问题彻底搞懂，才能获得真正属于你自己的思路和能力。

4、理解记忆

文总也需要记忆，政、史、地每科都有大量需要记忆的内容，有人喜欢反复的背诵，有人喜欢理解性背诵。理解背诵会更好，一旦理解了就差不多记住了。

在记忆时寻找到一个事例，将所要记忆的内容与事例连接起来，也能达到很好的记忆效果。在做题时会遇到很多的学术术语，平时要有意地把它们记住，并力求在做题的时候尽可能的去应用，以达到熟能生巧的效果。