

舞蹈培训计划表格 舞蹈培训计划书(通用7篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

舞蹈培训计划表格篇一

- 一：培训期间要求工装整齐，人员整齐。
- 二：培训期间不允许佩带手机/香烟/钥匙以及员工三宝等硬物。
- 三：培训期间不允许说笑、聊天、乱动、有问题喊报告。
- 四：培训站位时、要以标准站立姿势站位、站位高到低一字排开。

培训时间60分钟

15分钟：全员形体培训：要求跨立要领{其中考核个别房间价位}

15分钟：贯彻服务员领位礼貌用语。

30分钟：培训人员中提出几名服务员来实际操作领位流程{其余员工继续形体}

领位礼貌用语：

- 一、晚上好，欢迎光临黄金北岸。

二、贵宾几位，有预定的房间吗？

三、贵宾您好，订房人贵姓或手机尾号是多少？

四、贵宾您好，为您安排中包可以吗？

五、房间价位348元，这后不开发票278元，您看可以吗？

六、贵宾您好，您的房间这边请，请跟我来。

七、楼层接待贵宾几位！

八、收到谢谢，晚上好，欢迎光临黄金北岸。

九、贵宾您好，您的房间这边请。

十、您的房间到了，祝您玩的愉快。

vt对客语言：

a,晚上好，欢迎光临黄金北岸。贵宾几位有预定的房间吗？

b1.五位给我安排个房间.

b2.有房间211在哪？

a2.贵宾您好，请问订房人贵姓或是手机尾号是多少？

{顾客说明信息后，服务员与主接核实确定房态}

a贵宾您好，您的房间这边请，请跟我来.

a x楼层接待贵宾几位？

c收到谢谢，晚上好，欢迎光临黄金北岸。贵宾您好，您的房间里请，您的房间到了，祝您玩的愉快！

舞蹈培训计划表格篇二

首先非常感谢学校领导，给了我这样一个难得的机会，参加了这个xx市小学舞蹈教师培训。

当时张主任通知我参加这个培训的时候，我一听是舞蹈培训就特别紧张，因为从我读书开始就一直对舞蹈存在严重的畏难情绪，觉得舞蹈训练对我来说是一件非常困难的事情。但是在一年半的工作实践过程当中，我也意识到小学音乐基础教育是需要我们拥有全面的专业知识技能，包括音乐理论，包括舞蹈、声乐、钢琴、器乐等等甚至，缺一不可。就这样，我一方面觉得像这次这样的舞蹈培训对我来说是不能错失的一个大好的学习机会；另一方面我又担心自己跟不上像这样的专门的针对性这么强的学习。着实是矛盾了好长一段时间。我记得我后来是反复地问过王老师，看我自己能不能跟得上这种培训的程度，每一次王老师都安慰我鼓励我说“可以的”“没问题的”。就是这样我才下定决心去参加这次培训，好好学习。

这个为期五天的小学舞蹈教师培训的培训内容安排得非常紧凑，既有实践型的学习，其中包括：藏族舞蹈组合、东北秧歌组合等中华民族民间舞蹈的学习，以及对日常教学非常有用的少儿成品舞蹈的学习。然后又有舞蹈理论方面的课程，包括：少儿舞蹈编排、少儿形体训练的方法和保护措施、还有教师师德修养与职业心理健康等课程。

培训的那一个星期，我每一天都觉得很辛苦。因为平时运动得很少，突然像这样整天练啊、跳啊……我每一天浑身都痛得不行。但即便是这样，后来培训结束的时候，我的心里暗暗地想：幸亏我来了！因为通过这次培训，我学到了很多，收获很多。对舞蹈和舞蹈教学都有了一些新的认识和体会。

舞蹈培训计划表格篇三

为使自己不断提高教育理论和学术水平，增强知识更新能力和教育教学能力，从各方面不断完善自己，提高自身综合素质是今后发展的需要。依据县教育局教师培训计划，结合本人实际情况，特制定如下个人研修计划：

一、在实践中提升自己

1. 每周争取读一篇与小学教学有关的文章，并做好相关的摘录，一个学期至少读一本好书，期末写好读书心得。
2. 本学期精心设计一节公开课，作好教学反思，并与同学科教师们课后进行互评，互相切磋，共同提高。使理论和实践紧密结合。积极参加听课活动，认真写好听课记录，及时记录听课体会和修改意见，每学期听课不少于18节。
3. 利用课余时间制作课件以利于课堂教学，提高学生学习数学的兴趣。一个学期至少写一篇教学论文。充分利用信息技术，积极参与各种教研活动，建立信息交流平台，拓展视野，不断地提高教学水平和教学研究能力。

二、在反思中完善自己

1. 按时参加教研活动，积极参与研讨。反思自己，分享他人经验，调整自己的教学行为，提升自己的专业素养和课堂教学的综合能力。
2. 著名心理学家林崇德提出“优秀教师=教学过程+反思”的成长公式，教学反思确实是极其重要的。所以，在课后对教学手段记忆犹新时，要静思回顾，及时准确地记下课后的心得体会，进一步完善、修正原来的教案，将自己的教育教学实践与理论结合起来，留意多钻研、勤思考，以便改进以后的教学工作，让学习与思考真正成为自己的一个习惯。

三、在思考中锻炼自己

勤于思考，在实践中探求、感悟。

力争做到：反思昨天——在反思中扬长；审视今天——在审视中甄别；前瞻明天——在前瞻中创新。注意时刻把工作与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。

在以后的工作中，我将切实按照市教科院和学校的总体计划部署，根据自己所教学生和学科的实际情况，努力学习，奋发进取，尽力把自己的本职工作所教学科做到最好。

教师年度培训计划范本(二)

一、指导思想

适应基础教育改革的需要，以新课程师资培训为核心，服务基础教育课程改革，进一步推进新课程的实施；适应终身教育要求，不断提高教师专业化水平，增强教师的整体素质；适应教育教师的特点，变革培训模式，提高教师培训的针对性、适应性和实效性。

二、实施原则

1、突出课改、分类实施。以基础教育新课程师资培训为核心，按照我市基础教育新课程实验的推进步骤，按市骨干、学校骨干、普通教师分层分类进行实施。

2、依托校本、强化参与。校本培训是小学教师的重要培训形式，是培训与教育实践相结合的主要途径，是促进教师从经验中学习、在反思中成长、在研究中提高的主要举措。学员的主体参与、积极体验是校本培训有效性的保证。

3、整合资源、共同推进。积极参加教师培训院校、教研部门、

电教部门以及小学校骨干教师培训学习，实现培训资源的优势利用，形成合力，共同推进新一轮教师培训的健康稳步发展。

4、综合考评、促进发展。以综合考评为手段，考试与考查相结合，以考查为主；结果评价与过程评价相结合，以过程评价为主；理论考核与实践考核相结合，以实践考核为主。

三、培训目标

更新教育观念，提升教师职业道德水准，增强现代教育理论修养；理解并认同新课程的基本理念，能够整合课程理念与课程实施，学会教学设计，变革教学行为，初步掌握教学新方式、新技能、新手段，形成新的教育教学能力；明确教师专业发展内涵，养成教学反思习惯，乐于合作研修，初步具备教学行动研究能力，实现专业发展，具有一定的专业水平。

四、培训任务

1、全体在职教师均应参加岗位培训。

2、教师岗位培训按照培训计划分年度进行，教师参加继续教育的学时按年度在个人继续教育证书上记载，并记入继续教育档案。

五、培训形式

培训分为集中培训、校本培训和以考代训三种形式。

集中培训旨在理解新课程理论与实施的重难点问题，重在引导教师观念和行为的變化。

校本培训旨在整合课程理念与课程操作，进行教学实训，重在促进教师观念和教学行为的实际变化。

以考代训旨在围绕新课程提升职业道德、教育理论、专业成长等综合素养，重在让教师明确新时期教师观念和教学行为应该发生什么变化。

六、培训内容

1、集中培训

《基础教育课程改革纲要》与课程标准解读；教材教法研究；新课程教学设计与指导；学科知识更新与拓展；校本自学指南以及新教师上岗前的基本素质和基本技能的培训。

2、校本培训

新世纪教师素养；新课程教学设计与应用；新课程教学专题研修；教学诊断与反思；教学行动研究指南等。

3、以考代训

新世纪教师素养

七、激励措施

1、新课程师资培训坚持“先培训，后上岗；不培训，不上岗”的原则，实行持证上岗制度。

2、教师参加培训学时的年度记录，是教师年度考核、晋级、晋升职务的必要依据，每位教师必须按时按质足量地完成任任务。

3、加强对培训工作全程的检查、评估和督导。对检查评估结果，按照学校有关规定给予奖惩。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

舞蹈培训计划表格篇四

首先非常感谢学校领导给了我这样一个难得的机会参加了这个xx市小学舞蹈教师培训。

当时张主任通知我参加这个培训的时候，我一听是舞蹈培训就特别紧张，因为从我读书开始就一直对舞蹈存在严重的畏难情绪，觉得舞蹈训练对我来说是一件非常困难的事情。但是在一年半的工作实践过程当中，我也意识到小学音乐基础教育是需要我们拥有全面的专业知识技能，包括音乐理论，包括舞蹈、声乐、钢琴、器乐等等甚至更多，缺一不可。就这样，我一方面觉得像这次这样的舞蹈培训对我来说是不能错失的一个大好的学习机会；另一方面我又担心自己跟不上像这样的专门的针对性这么强的学习。着实是矛盾了好长一段时间。我记得我后来是反复地问过王老师，看我自己能不能跟得上这种培训的程度，每一次王老师都安慰我鼓励我说“可以的”“没问题的”。就是这样我才下定决心去参加这次培训，好好学习。

这个为期五天的小学舞蹈教师培训的培训内容安排得非常紧凑，既有实践型的学习，其中包括：藏族舞蹈组合、东北秧歌组合等中华民族民间舞蹈的学习，以及对日常教学非常有

用的少儿成品舞蹈的学习。然后又有舞蹈理论方面的课程，包括：少儿舞蹈编排、少儿形体训练的方法和保护措施、还有教师师德修养与职业心理健康等课程。

培训的那一个星期，我每一天都觉得很辛苦。因为平时运动得很少，突然像这样整天练啊、跳啊……我每一天浑身都痛得不行。但即便是这样，后来培训结束的时候，我的心里面暗暗地想：幸亏我来了！因为通过这次培训，我学到了很多，收获很多。对舞蹈和舞蹈教学都有了一些新的认识和体会。

一、舞蹈是什么

舞蹈，是一门身体语言的艺术。是最本真，发自内心，而无法掩饰的。有一个有趣的小故事。是关于一个经典的海南黎族舞蹈剧目《三月三》。三月三，是海南省黎族人民最盛大的民间传统节日。因为每年到了农历三月三的时候，不管是结婚了还是未婚的，所有黎族同胞都要从四面八方回去，和自己的情人共同度过。所以三月三又称爱情节、谈爱日。当时作者要创作这个舞蹈的时候，就去到黎族当地去体验生活。她刚刚到那的时候，发现黎族女性有一个很有意思很美的动作：当她们与人对面相遇的时候，她们总是半侧身，前面的一条腿微微弯曲，两手轻轻地搭在大腿上，整个身体呈现一种非常优美的s线条。作者就一直不明白黎族女性为什么会有这个动作。一直到作者跟黎族同胞一起日出而作日落而息地生活生活了很长一段时间，跟他们一起欢庆三月三这个节日，被当地黎族小伙拉到小树林里的时候，她才明白，黎族女性的裙子底下是没有穿任何其他东西的。所以她们的那个动作其实是源自于内心的一种对陌生人的防备和自我保护的意识。

我们可以来看一个作品：《红色恋人》。《红色恋人》是根据同名的电影改编而来。电影《红色恋人》说的是：张国荣饰演的共产党在上海的地下组织的一个高层领导与梅婷饰演的国民派头目的女儿，因为共同的对共产主义事业的信仰，

相爱，走到一起。后来因为意外，梅婷被国民派抓了起来，同时他们发现梅婷已经怀有身孕。张国荣知道，国民派最终的目的是抓到他。出于对爱人和孩子（也就是革命的火种）的保护，张国荣就要求用自己来跟梅婷交换。在交换人质的地方，张国荣和梅婷有了最后一次擦肩相见的机会。这一次几秒钟的擦肩，对他们来说就是永远的离别了。舞蹈《红色恋人》就是根据男女主人公最后的擦肩那个瞬间创作而来。我们一起来看一下这个作品。

《红色恋人》：

- 1) 男女演员用双手背在背后表示被镣铐紧锁的状态。
- 2) 长时间的男女互相凝视的动作，表现他们俩之间的深刻的情感。
- 3) （2分06秒处停）因为传统的舞蹈里面几乎全部都是男演员抱或者托举女演员，后来就有人开玩笑说从《红色恋人》开始，现在的舞蹈动不动就要女演员把男演员举起来。其实在这里这个动作是包含了很深刻的一种含义。它表现出了男主人公在精神上的强大和力量。
- 4) 到快板的激情段落，有一组女演员做飞翔姿态，男演员把她拉回来的动作。这一组动作想要表现的是：在那个白色恐怖时期人们对自由的向往，很想往外突破，却又被现实阻挡，而无法突破的这样一种状态。
- 5) （4分20秒左右）这一段慢板里面，拳头出现非常多，时而女演员举起，时而男女演员共同举起。这象征了他们对革命的信念、希望和坚定的信心。
- 6) （6分40秒左右）男演员在舞台上奔跑的动作表达的是男女主人公对自由的理想和向往。

因为舞蹈是一种融合了视觉和听觉的形体艺术，它综合包含了音乐、美术、文学等艺术形式于一体。所以通过舞蹈的学习，可以提高促进学生的综合素质、培养学生的审美情趣。

二、舞蹈艺术教育的意义

（从刚才我们欣赏的舞蹈作品可以看出）舞蹈是一种美的教育，通过真、善、美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。舞蹈是一种把风格化的肢体语言和创作性的舞蹈语肢体言相结合，去表现人类真实情感的一门艺术。通过舞蹈训练可以提高人对艺术的审美能力，鉴赏能力和感知能力，从而满足人对美对情感的更高层次的追求。它为我们展现了人类心灵世界的情感不仅为特定民族所接受，而且也引起全人类的共鸣。当我们以美好的、生动的、诗一般意境的舞蹈进行交流时，让我们体验到的是对人类的热爱，对和平的向往，对真善美的渴求以及对人生的珍重。因此，舞蹈教育与素质教育的意义在狭义上指的是个人身心艺术修养的教育，在广义上意味着人格境界的完善与升华。

三、舞蹈让孩子拥有美丽的形体

（一）长期系统科学的舞蹈训练可以帮助人达到标准的形体，可以消除日常不良习惯，并有助于身高发展和围度的改善。

舞蹈是一种形体语言的艺术，它是按照人类的审美理想来塑造一种美的形体标准。而标准的形体应该是身体各个部位，包括身高、体重、围度等都非常和谐统一的一个状态。

我们从最简单的一个动作“站”就能有所体会。“站”，我们需要从下往上一个一个部位地来调整。

1) 首先，小八字脚站好，脚牢牢地吸住（抓住）地面。注意这个抓地的动作不是脚趾头用力，而是脚趾的指腹使劲。

- 2) 膝盖。漂亮的膝盖是平的，所以我们要用力把膝盖往后压，尽量让它看起来更平一些。同时，非常重要是我们的两个膝盖一定要靠拢夹紧。
- 3) 大腿。我们的两条大腿一定是要用力夹紧。在训练的时候可以把一张白纸夹在大腿中间，看看能不能夹稳纸。
- 4) 臀部。需要注意的是千万不要塌腰翘臀。让臀部看起来饱满的正确方法是用力夹紧。在做这个动作的时候可以试着摸一摸自己的臀部两侧是不是有一个凹陷（一个涡），这个凹陷越深越好。
- 5) 腰腹。要提腰收腹，将自己的两边肋骨像关窗户一样关起来。
- 6) 胸。我们找到胸的中心点，用这个点往斜上方向用力顶。
- 7) 肩膀向下沉，手臂自然垂放在身体两侧。
- 8) 头。头顶尽量往上顶。抬头、收下巴，眼睛平视前方。
- 9) 最后注意的是，在视觉中，背部的这一条线是人体的中轴线。要让自己的身体看起来是正的直线，我们要将重心稍稍的往前移。

像这样的一个“站”，在舞蹈学习中，都是要用很长的一段时间去训练的。

（二）舞蹈训练需要遵循年龄生理等不同状态的发展规律，因材施教。技术训练不能盲目、不能功利，不能有技术性、专业化倾向。

由于小学阶段是儿童身体生长发展的重要阶段，所以在这个时候一定要科学地、谨慎地对他们进行训练。每一个动作都

要规范，训练要平衡全面。

要注意避免的是：切忌过早地进行力量型的训练，在儿童肌肉纵向发展的阶段适合进行拉伸肢体的训练，否则会影响身高发展；一定不可以在坚硬的地面进行反复的跳的训练，这样容易对脑和下肢造成损伤；在进行跟腰有关的训练时也要谨慎，在儿童十岁前最好都不要进行腰的训练。

全面、适量、循序渐进的，遵循人体运动规律的训练可以塑造优美的形体，从而提高人对自己的欣赏和自信心。

四、舞蹈能让孩子拥有自信。

舞蹈是一种表现艺术。舞蹈的训练，或蹦跳或表演，通过对舞蹈的表现，可以使学生充分地展示自我，获得美的享受和成功的愉悦。因此，对于培养孩子的自信心，舞蹈课堂有着得天独厚的条件。

对于那些缺乏自信的学生，真诚地赞扬他们取得的每一点成绩；尽量为学生提供尝试的机会，为学生提供展示自我的舞台，使他们感受到自己的潜能，体验到成功的快乐……只要能够好好地把握舞蹈教学的中的每一个机会，舞蹈将会带给孩子们无穷的自信心。

舞蹈以及其他门类的艺术，都是可以帮助提高审美、鉴赏和感知的能力，从而满足人对美对情感的更高层次的追求。我们现在每天都在说素质教育，素质教育的目的，是要培养不光有知识有智慧，而且还要道德高尚心灵健康的人。而艺术教育素质教育的重要组成部分。我们也可以说，没有艺术教育，就不能称之为完整的教育。

在现在这个物质生活水平非常高的时代环境下，人们的感受能力却好像在慢慢退化。记得我小时候，过年、过生日吃蛋糕……等等这些，现在看来很简单的事情都可以让我们开心

好久。但现在，不过生日也可以吃生日蛋糕，不过年也能穿新衣服……东西越来越多，而人们幸福的感觉却越来越少。所以现在大家都在提：完整的人格教育，除了要培养有创造幸福的能力，还要培养拥有体验幸福的能力。对这句话我的理解是：作为一名教育工作者，我们的任务，除了要培养孩子得高分考好学校找好工作的能力，更重要的是还要教会孩子对生命对生活的感受和体验的能力。

舞蹈培训计划表格篇五

做为新疆军区联勤部幼儿园的一名老师，有幸参加了由中华民族民间舞蹈等级考试中心举办的中华民族民间舞蹈教师等级考试培训班。经过历时八天的封闭式培训，终于完成了一至六级60个舞蹈。这八天来，感触颇多，体会颇深。

对一向热爱跳舞的我来说，这次集训是不能错过的，尽管我从一开始就下定决心要尽全力去完成！也忍受着从一个未受过专业舞蹈培训的幼儿教师起步的艰难，但每天高负荷的训练几乎达到我的极限！

面对舞蹈水平参差不齐的我们，要定额完成每天的将近8个舞蹈教学任务，我的老师们付出了较专业学员更多的心力！为了同一个目标，师生之间努力配合对方，学习气氛和谐，学员之间也相互鼓励，在老师们指导和协助下一直练到天黑，所有的学员都非常努力，无论多晚，每一个人都尽力一个不漏地完成当天所学的全部舞蹈动作。在这样氛围中，如果不愿悄悄离开，就只能咬牙坚持下去，偷懒的现象从没出现在我们的团队中！

我们多数不是舞蹈专业出身，因不知道学习舞蹈的窍门，对刚开始的训练内容每一个学员都感到很困难。第一节舞蹈课，门焱老师给我们讲了一些舞蹈常识之后，我们的“魔鬼”集训就正式开始了！

课堂上，老师教我们要怎么怎么做，注意一些什么，要点等。每个学员都在认真的听着并跟随老师学做着，因一时很难达到像老师那自然流畅，心里都很着急。虽尽了全力，但一开始做的动作让老师很不满意，第一天的课结束后，四肢关节及腰部都很酸痛，我们身心俱疲，忍受着并且抱怨着，都想要找自己亲人倾诉。

课堂上的哭与笑，是为了同一个目标。有些年轻的小学员在一开始训练时有些退缩，但是最终她们没有放弃，是一种团队的精神在影响着她们，是大家在相互鼓励支持着！虽然学舞蹈很难，但我们一直相信自己和团队，只要继续努力就一定会做到最好！

通过这次集训，我认识到：

1、舞蹈可以让身体得锻炼，审美得到提升，情操得到陶冶。

舞蹈是我们说话的另一种语言，它是运用肢体所表达出来的情感。初学舞蹈时，觉得吃不消，浑身疼痛。这都是学习舞蹈的正常现象，所以刚开始的时候，谁都会感到不适应。不过只要继续下去，你就会慢慢觉得疼痛不会在想刚开始那样了，逐渐能适应了。所以学好舞蹈主要要靠对自身的刻苦锻炼，基本功扎实了，后面不管学习哪些类型的舞蹈，你都不会再觉得像开头那么难了。相信我的学友们，都会与我有相同的感受吧！

2、幼儿舞蹈教学中不可忽视舞蹈对孩子的教育内涵。

音乐教育是素质教育的重要组成部份，幼儿舞蹈教育是幼儿音乐教育的一部份，它们都是属于幼儿园素质教育的范畴。在现代社会的艺术生活中，音乐与舞蹈各是一门独立的艺术，然而幼儿在进行音乐活动时，音乐与身体动作常常是不能分割的。瑞士音乐教育家达尔克洛兹说过：人类的情感是音乐的来源，而人的情感通常是由人的身体动作表现出来的，在

人的身体中，包括发展、感受和分析音乐与情感的各种能力。因此学习音乐的起点，不是钢琴等乐器，而是人的体态活动。幼儿期是人一生中生理、心理发展成熟的重要阶段，开展舞蹈教育不仅可以发展幼儿身体运动的机能，陶冶幼儿性格和品德。而且还可以发展幼儿的观察力、注意力、记忆力、思维能力，借助身体动作感受和表现音乐的能力。

舞蹈培训计划表格篇六

一、培训目的：

为了提高青年教师的文化艺术素养，丰富青年教师业余生活，确保幼儿园的保教质量，我园组织青年教师进行每周舞蹈专项培训。其目的提高幼儿园教师的自身素质，更好的服务与教育教学，促进教师工作、学习又好又快的发展。

二、培训对象

新入职3年以内的青年教师

三、培训内容

1、形体训练

2、踢踏舞

3、新疆舞

四、培训形式和时间

采取集中培训和自训自练相结合的形式

每周的周二、周三中午12:50——2:50进行培训

五、培训安排

1、__年9月上旬，制定培训方案，具体部署

2、__年9月下旬-----__年1月，培训工作全面展开

9月——10月形体训练、踢踏舞的基本步伐练习

10月——11月踢踏舞成品舞

11月——11月中旬新疆舞基本组合

11月下旬——1月结合元旦节目综合练习

六、说明

1、参加培训的;老师请自备舞蹈鞋、舞蹈裤

2、地点：四楼多功能厅

舞蹈培训计划表格篇七

为认真贯彻依法行政、廉洁行政、高效行政的要求，根据局安排部署，特制定20__年度乡镇规划管理人员业务培训实施方案。

一、培训对象

各建制镇村建站负责人、规划员，乡村建站负责人、规划员。

二、培训时间

3月——9月。

三、培训内容

- 1、《中华人民共和国城乡规划法》；
- 2、《城乡规划条例》；
- 3、乡镇建设项目规划审批程序；
- 4、乡镇规划实务；
- 7、《建筑工程建筑面积计算规范》和《建设用地容积率管理办法》；
- 8、《城乡规划违法违纪行为处分办法》。

四、培训方式

坚持集中学习和个人自学相结合、专题宣讲和讨论交流相结合。

五、培训要求

(一)严肃纪律。参加培训人员要有较强的学习意识，按时参加集中学习，不准无故缺席，不准迟到早退。

(二)严格要求。学习必须做到有学习资料，有学习笔记，有学习效果。

(三)要妥善安排好工作，做到学习、工作“两手抓、两不误、两促进”，坚持立学立行、即学即改、边学边改、边查边改，努力做到真学真懂真用。