

专题 16-9-1：新的学期谈如何发展

大家好！新学期开始了，老师们又要进入紧张而忙碌的工作。今天先和大家聊聊发展。

目标适中快乐发展。制定发展目标，不要太高，不要太大压力，不要太苦自己，轻松愉快工作。

充足睡眠健康发展。再忙也要休息好，经常熬夜，体育工作又辛劳，亚健康会悄然而至。

善于积累稳步发展。每天坚持 10 分钟，记下经验、困惑、启发、反思等，积累素材，发展稳步推进。

交流学习快速发展。经常与他人分享经验谈困惑，三人行必有我师。养成良好学习习惯，每天读书 3、5 页，也能加快您的发展。

好了，下周开始，素言体育，将实施每周三个一计划，一段语言、一个答疑、一篇文章。为大家发展尽微薄之力。