



江苏城乡建设职业学院
JIANGSU URBAN AND RURAL CONSTRUCTION VOCATIONAL COLLEGE

《职业规划与创新训练》课程标准

课程负责人：____ 尚阳阳 陆文佳 ____

教 研 室：____ 双创教研室 ____

编 制 单 位：____ 创新创业教育学院 ____

编 制 日 期：____ 2024 年 11 月 ____

江苏城乡建设职业学院

教务处制

江苏城乡建设职业学院《职业规划与创新训练》课程标准

课程名称	职业规划与创新训练			课程编码	S1119901101
适用专业 (专业群)	全部			开设学年/学期	第一学年/第一学期
课程属性	☒ 公共基础课程 ☐ 专业(技能)课程 ☐ 第二课堂			适用对象	三年制高专
课程类型	☐ 纯理论课程(A类) ☒ 理论+实践课程(B类) ☐ 纯实践课程(C类)				
课程性质	☒ 必修 ☐ 限选 ☐ 任选			学分	1.5
总学时	26	理论学时	22	实践学时	4
成绩录入级别	☒ 百分制 ☐ 五级制 ☐ 二级制		是否补考标记	☒ 是 ☐ 否	
教学场所	☐ 普通教室 ☒ 多媒体教室 ☐ 实训/实验室 ☒ 理实一体化教室 ☐ 生产性实训基地 ☐ 其它()				
开课单位	创新创业教育学院		合作开发企业		
执笔人	陆文佳		审核人		
A.课程描述	本课程旨在教育引导学生掌握职业认知、学业规划、能力培养、就业准备等知识,通过方案研讨、案例导入方式激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的职业观,促使大学生理性地规划自身未来,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。				
B.课程目标 (标注毕业能力指标序号)	1 素质 1.1 具备职业生涯发展的自主意识; (A1.2) 1.2 树立积极正确的人生观、价值观和职业观,能够把个人发展和国家需要、社会发展相结合; (A1.2) 1.3 确立职业的概念和意识,为实现个人的生涯发展和社会发展主动做出积极的努力; (A1.2) 1.4 树立创新意识。 (B2.2) 2 知识 2.1 掌握自我认知的方式; (B1.1) 2.2 了解所学专业对应的产业、行业及其在本区域的发展趋势,明确所学专业应该具备的职业资格证书; (B1.1) 2.3 掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法。 (B2.1) 3 能力 3.1 能较为清晰地认识自己、职业的特性以及社会环境; (C1.1) 3.2 能结合实际和自身特点建立适合自己的职业生涯规划; (C1.1) 3.3 能够根据职业生涯规划进行自我管理,提升职业素养,做好适应社会、进入职场就业创业的准备。 (C2.1)				
C.毕业能力要求及指标内涵 (标注指标点序号)	指标点序号	毕业要求指标	毕业要求指标点内涵		
	A1.1	政治修养	能够热爱党、拥护党,维护国家荣誉,传承中华民族优良传统,认同并践行社会主义核心价值观		
	A1.2	责任担当	树立积极正确的人生观、价值观和职业观,能够把个人发展		

				和国家需要、社会发展相结合，为实现个人的生涯发展和社会发展主动做出积极的努力													
	A2.1	人文底蕴		有良好的人文、艺术素养、审美品味和健康的兴趣													
	A2.2	身心健康		有健康的体魄，能自我情绪管理和调适，正确选择健康和绿色的生活方式													
	B1.1	实务知识		掌握并能熟练运用从事所学专业工作需要的实务知识													
	B1.2	管理知识		能够运用相关规程、工具以及经验性知识开展管理活动													
	B2.1	终身学习		能够认识到自主学习和终身学习的必要性，并具备相应的能力													
	B2.2	创意创新		能够独立思考，具备一定的创新意识和能力													
	C1.1	技术技能		能在职业性工作任务中熟练运用现代化办公技术和专业技术技能完成实际工作													
	C1.2	操控技能		能熟练操作现代化办公工具及专业设备完成实际工作													
	C2.1	工匠精神		具有敬业、精益、专注、创新、诚信的工匠精神													
	C2.2	规范标准		熟悉所学专业对应的行业规范、标准、规程及相关法律法规，并能在实践中严格贯彻执行													
	D1.1	有效沟通		能运用书面、口头、形体等方式与客户、同行、同事进行有效沟通													
	D1.2	团队合作		具备集体意识和合作精神，能够与多样化团队成员有效协作													
	D2.1	综合实务		能判断、确认、分析及解决工作中常见的综合实务问题													
	D2.2	应对处理		能冷静应对并采取有效措施处理工作中的特殊事件													
D.课程目标与毕业要求指标点对应关系	A1.1	A1.2	A2.1	A2.2	B1.1	B1.2	B2.1	B2.2	C1.1	C1.2	C2.1	C2.2	D1.1	D1.2	D2.1	D2.2	
					H				M		M						
E.教学内容	项目/任务/模块/情景 教学内容										毕业能力 指标序号/ 课程目标 序号	学时分配					
												理论	实践	合计			
	模块一 体认大学生活，初识职业规划 任务一： 体认大学的意义 任务二： 初识职业生涯规划				教学内容： 1. 介绍大学生生活特点、典型案例分 析，引导自我认知，了解职业生 涯规划的重要性； 2. 通过职业规划案例（如：全国大 学生职业规划大赛）了解职业规 划的基本内容。					A1.2 B2.1/1.1, 1.2, 1.3		2	0	2			
E.教学内容	模块二 自我认知 任务一： 澄清职业 价值观 任务二： 发掘职业 兴趣 任务三： 明晰职业				教学内容： 1. 介绍自我认知的常用方法； 2. 指导学生进行自我价值观分析； 3. 了解职业兴趣，介绍霍兰德职业 兴趣测试，指导学生进行职业兴 趣分析； 4. 了解职业性格，介绍 MBTI 性格					A1.2, B1.1, B2.1/1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 3.1		8	0	8			

	性格 任务四：探索职业能力	类型测评，指导学生进行职业性格分析； 5. 了解职业能力，能力倾向、专业技能，指导学生进行自我职业能力分析。				
	模块三 职业环境调研 任务一：探索专业，了解专业从业资格 任务二：了解行业现状和发展趋势	教学内容： 1. 介绍职业内涵、类型及发展趋势； 2. 介绍职业探索的方式方法； 3. 引导学生搜集职业信息，调研行业现状及发展趋势。	B1.1, B2.1, C1.1, C2.1, C2.2/1.1, 1.3, 2.2, 3.1	2	2	4
	模块四 职业生涯规划 任务一：职业决策分析 任务二：撰写职业生涯规划书 任务三：确立短期、中期、长期目标与路径	教学内容： 1. 职业生涯规划的内涵、意义 2. 介绍生涯决策基本理论、常用方法步骤，了解 CASVE 循环、SWOT 分析； 3. 介绍职业生涯规划书的制作思路和管理； 4. 引导学生通过职业决策确立职业目标。	B2.1/2.3, 3.2	4	0	4
	模块五 自我管理 任务一：了解职业素养与能力的内涵、提升途径 任务二：制定提升计划 任务三：职业生涯规划评估与调整	教学内容： 1. 职业能力自主提升方法（时间管理、情绪管理、高效沟通技巧、团队合作、创新思维、信息素养等） 2. 针对自身特点制定提升计划 3. 职业生涯体验 4. 职业生涯规划评估与调整	A2.2, B1.2, B2.1, B2.2, C2.1, D1.1, D1.2/3.3	4	0	4
	模块六 创新认知 任务一：了解创新的精神内涵 任务二：掌握专业知识迁移能力	教学内容： 1. 创新的内涵； 2. 专业创新能力培养； 3. 创新创业实践。	B2.2/1.4	2	2	4
	合计			22	4	26
F.教学方式及方法	☒ 讲授 ☒ 讨论或座谈 ☐ 问题导向学习 ☒ 分组合作学习 ☐ 专题学习 ☒ 实做学习 ☒ 发表学习 ☐ 实习 ☒ 参观访问 ☐ 其它()					
G.学习评价	成绩项目	配分	评价方式 (标注能力指标序号)	细项配分	说明	
	平时成绩	40	课堂表现	10	考勤得分	

				10	课程参与度得分
			作业	20	作业平均分
	过程考核	20	实作评价	20	介绍对自己专业的职业认知
	期末成绩	40	书面报告	40	提交 1 份职业生涯规划书
H.评价方式	评价方式： ☐ 结果考核 ☒ 过程+结果考核 ☐ 完全过程考核 纸笔测验： ☐ 单元测验 ☐ 期中纸笔测验 ☒ 期末纸笔测验 实作评价： ☒ 作业 ☐ 实做成品 ☒ 日常表现 ☒ 表演展示 ☐ 学习记录 档案评价： ☒ 书面报告 ☐ 专题档案 口语评价： ☒ 口头报告 ☐ 口试 其它评价： ☐ 请说明：_____				
I.进度安排	周次	授课章节（项目、任务、模块、情景）及其主要内容	毕业能力指标序号/ 教学目标序号	教学方法与手段	
	6	模块一 体认大学生活、初识职业规划 主要内容：规划学业发展、了解职业生涯规划内容	A1.2, A2.2, B2.1/1.1, 1.2, 1.3	讲授/提问/案例讲解/视频（如：全国大学生职业规划大赛等）	
	7	模块二 自我认知 主要内容：职业价值观	A1.2/1.2, 2.1, 3.1	讲授/提问/多媒体/自我测评与解析	
	8	模块二 自我认知 主要内容：职业兴趣	B1.1/2.1, 3.1	讲授/提问/多媒体/自我测评与解析	
	9	模块二 自我认知 主要内容：职业性格	B1.1/2.1, 3.1	讲授/提问/多媒体/自我测评与解析	
	10	模块二 自我认知 主要内容：职业能力	B1.1/2.1, 3.1	讲授/提问/多媒体/自我测评与解析	
	11	模块三 职业环境调研 主要内容：职业探索方法	B1.1, C1.1/2.2, 3.1	讲授/提问	
	12	模块三 职业环境调研 主要内容：专业、行业现状及发展趋势调研	B1.1, C1.1, C2.1, C2.2/2.2, 3.1	本专业、本行业调查/分组报告	
	13	过程考核		表演展示	
	14	模块四 职业生涯规划 主要内容：职业生涯决策理论、职业规划制定步骤、规划书撰写指导	B2.1/2.3, 3.2	职业生涯规划理论、方法讲授/提问/实践与指导	
	15	模块五 自我管理 主要内容：提升个人职业素养的途径	B1.2, B2.1, B2.2, C2.1, D1.1, D1.2/3.3	讲授/提问/个人成长历程分享	
	16	模块五 自我管理 主要内容：职业生涯规划评估与调整	B1.2, B2.1, D1.1/3.3	讲座/访谈/课堂讨论与指导	
	17	模块六 创新认知 主要内容：树立创新意识，培养	B2.2/1.4	讲授/参观/讲座/访谈/案例分享	

		创新能力		
	18	期末考核		提交 1 份职业生涯规划书
		大学生职业规划大赛网络注册 (根据省赛要求调整)		实操
J.推荐教材	《大学生职业生涯规划》 鲁学军 主编 南京大学出版社 2020 年 1 月 第 1 版 (2024 年 9 月第 11 次印刷) (“十四五” 职业教育国家规划教材)			
K.参考书籍	《职业规划与创业体验》 王培俊 主编 高等教育出版社 2023 年 8 月第 4 版 《大学生职业生涯规划》 戴艳 吴乐央 主编 高等教育出版社 2023 年 8 月第 4 版 (“十四五” 职业教育国家规划教材)			
L.教学资源	1. 多媒体教学课件; 2. 名人传记和影视资料; 3. 网络资源: 共享型专业教学资源平台, 自我测评系统、案例库、教学答疑系统等网络资源; 4. 实体资源: 如交流会、创业基地、校企合作单位等, 在观察与学习、交流与实践提升自身的职业素养和技能。			
M.备注	1. 本课程标准按规定编写并审核通过后, 教师不能自行更改; 2. 请尊重知识产权, 未经许可不得非法影印, 引用请注明出处。			

*表格中的行和列可根据实际自行添加。