**《职业生涯规划与创新赋能》项目六教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、基本信息 | | | | | | | |
| **教学内容** | 职业生涯管理；职业生涯规划书撰写；职业生涯规划评估与修正 | **授课对象** |  | | | **授课时间** |  | |
| **授课地点** |  | **授课学时** | 2 | | | **课程类型** | 理论 | |
| **教材分析** | **选用教材** |  | | | | | |
| **参考教材** | 无 | | | | | |
| **配套资源** | **数字化资源** |  | | | | | |
| **软硬件及设备** | 多媒体设备 | | | | | |
| **学情分析** | **知识技能基础** | 学生此前已初步接触职业生涯规划基础概念，对自我认知、职业兴趣有一定了解，但尚未系统掌握职业生涯管理方法、规划书撰写规范及评估修正流程，缺乏将理论应用于实际的能力。 | | | | | |
| **认知与实践能力** | 学生能初步分析自身职业倾向，部分学生有参与实习或社团活动的经历，具备一定的实践观察能力，但在结合自身经历制定科学规划、根据实际情况调整规划方面存在不足，对职业环境变化的敏感度和应对能力较弱。 | | | | | |
| **学习特点** | 学生思维活跃，对与自身未来发展相关的内容关注度高，更倾向于通过案例分析、实践操作、小组讨论等互动式学习方式获取知识，厌烦单纯的理论灌输，渴望将所学知识直接应用于个人职业生涯规划实践。 | | | | | |
| **教学目标** | **素质目标** | 1. 树立正确的职业价值观，在规划职业生涯时，注重个人发展与社会贡献的统一。  2. 培养自我管理和自我提升意识，不断适应职业生涯中的变化和挑战。  3. 增强职业规划意识和决策能力，对自己的职业生涯负责。 | | | | | |
| **知识目标** | 1. 理解职业生涯管理的内涵，明白管理办法以及职业生涯管理的重要意义。  2. 掌握职业生涯规划书的多种类型、详细内容，理解撰写时应遵循的原则和要求。  3. 了解职业生涯规划评估的内容、方法，字习职业生涯规划修正的目的、原则等。 | | | | | |
| **能力目标** | 1. 结合自身实际情况，独立制定科学合理、切实可行的职业生涯规划书。  2. 运用不同方法对自己的职业生涯规划进行客观理性的评估，准确找出存在的问题。  3. 能够根据评估结果，灵活调整职业生涯规划，确保规划的有效性和适应性。 | | | | | |
| **思政融入点** | 1. 通过李明调整职业规划、江抒阳从专科到硕士的成长等正面案例，引导学生树立坚持不懈、主动求变的人生态度，培养不畏困难、积极进取的精神。 2. 分析行业环境变化（如游戏行业寒冬、AI对职业的影响）时，引导学生关注国家产业政策与社会发展趋势，培养家国情怀，在职业选择中顺应国家发展需求。 | | | | | |
| **教学重点** | 1. 职业生涯管理的 “三部曲” 及个人视角下的管理方法（积极配合单位、提升能力等）。 2. 职业生涯规划书的核心内容与撰写要求，能独立完成符合规范的规划书。 3. 职业生涯规划评估的三种方法及基于评估结果的修正原则与操作。 | | | **教学难点** | 1. 如何引导学生将职业生涯管理方法与自身实际结合，制定个性化的职业管理策略，而非单纯记忆理论。 2. 帮助学生准确把握职业生涯规划书撰写中 “现实性与激励性统一”“个人需要与职业需要结合” 等原则，避免规划书脱离实际或缺乏挑战性。 3. 指导学生运用评估方法客观分析自身规划偏差，找出根本原因，并制定可操作的修正方案，而非流于形式。 | | |
| **重难点解决措施** | 1. 针对职业生涯管理方法，采用 “案例导入-理论讲解-小组研讨-个人实践”模式。 2. 对于规划书撰写，提供不同类型的规划书模板（表格型空白表、文本型范文等），结合反面案例分析问题，课堂上预留时间让学生完成规划书某一核心模块，教师巡回指导，及时纠正偏差。 3. 针对评估与修正，开展 “模拟评估” 实践活动。 | | | | | | |
| **教法** | 讲授/提问/案例分享/讨论 | | | **学法** | 自主学习/完成课后任务/小组讨论/发言 | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **二、教学实施** | | | | |
| **（一）课前预习** | | | | |
| **教学环节** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **设计意图** |
| 发布简化版 “自我优势 / 劣势清单”自我评估问卷 | 发布自我评估问卷，从 “兴趣、能力、价值观”3 个维度各列举2-3项，让学生进行自我评估。 | 布置任务，收集学生问卷 | 根据自身情况填写问卷 | 基于评估结果，思考 “当前状态与理想职业目标（可暂定1个方向）之间的差距”，记录 1-2个最明显的差距 |
| **（二）课中实施** | | | | |
| **教学环节** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **设计意图** |
| 环节一  案例导入  10min | * 案例导入：调整职业规划，开启新征程   思考与讨论：李明最初的职业规划为何改变？他运用了哪些方法调整规划？ | 案例分享  提问 | 案例学习  思考  讨论  发言 | 通过贴近学生（高职院校背景）的案例，快速吸引学生注意力，让学生直观感受职业规划调整的必要性 |
| 环节二  课程概述  10min | * 课程背景与重要性，课程目标与内容框架，学习方法与考核方式。 | 讲解 | 听讲 |  |
| 环节三  职业生涯管理理论讲解与研讨  15min | * 职业生涯管理的内涵 * 职业生涯管理的方法 * 职业生涯管理的意义   思考与讨论：如果目标职业所在行业政策发生重大变化，我们该如何‘顺应规律’调整规划？ | 讲解  提问 | 听讲  讨论  发言 |  |
| 环节四  职业生涯规划书撰写指导与实践  15min | * 职业生涯规划书的类型与内容 * 职业生涯规划书的撰写原则与要求   思考与讨论：在填写“职业方向”时，如何确保所选方向既符合个人兴趣，又适配当前行业需求？ | 讲解  提问 | 听讲  讨论  发言 |  |
| 环节五  职业生涯规划评估与修正讲解与模拟  15 min | * 职业生涯规划评估 * 职业生涯规划修正   思考与讨论：假如你用交流反馈法评估自己的职业生涯规划，从老师、同学、有从业经验的亲友那里，你最想获取哪些方面的反馈？ | 讲解  提问 | 听讲  讨论  发言 |  |
| 环节六  实践应用  25 min | 1.学生初步填写个人职业生涯规划书  2. 完成后，运用 “对比反思法”（对比优秀规划书要点）对自己的规划进行初步评估，写下1-2个待修正的问题 | 巡视学生撰写情况，对有疑问的学生进行一对一指导 | 完成规划书部分撰写；运用对比反思法进行初步自我评估 | 将本节课所学知识综合应用于个人规划实践，培养学生自我反思与自主评估能力 |
| **（三）课后拓展** | | | | |
| **教学环节** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **设计意图** |
| 作业布置 | 寻找你身边职业发展有所成就的校友，围绕行业变化、职业转型经历和对在校生的建议设计10个问题，然后进行采访，最终形成一份访谈报告。 | 发布课后任务，提供相关指导 | 主动联络校友，完成访谈并整理记录，按照要求撰写访谈报告，突出对个人职业规划的启发 | 让学生通过真实访谈了解行业动态与职业发展路径，将理论知识与职场实践结合，培养学生沟通能力、问题设计能力与报告撰写能力 |
| **教学评价** | 课堂互动整体良好，但仍有部分学生参与被动，需进一步调动积极性。部分学生在规划书 “环境分析” 部分仍不够深入，对行业政策、企业需求的调研不足；小组互评中，个别学生提建议不够具体，缺乏针对性。 | | | |
| **三、教学反思与改进** | | | | |
| 下次课增加 “行业调研方法” 讲解，提供调研工具包。完善小组互评表格，列出 “建议方向”，引导学生提出具体建议；可适当增加 “优秀规划书展示” 环节，让学生直观学习高质量规划书的撰写要点。 | | | | |