**《职业生涯规划与创新赋能》项目五教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、基本信息 | | | | | | | |
| **教学内容** | 职业目标的概念、分类与重要性；职业发展行动计划的制订；人脉拓展与资源利用策略 | **授课对象** |  | | | **授课时间** |  | |
| **授课地点** |  | **授课学时** | 1 | | | **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** | 学生已初步了解自身专业方向，但对 “职业目标” 的系统性认知不足，多数仅停留在 “找份好工作” 的模糊层面；具备基础的社交能力，但缺乏 “人脉资源经营” 的主动意识和方法。 | | | | | |
| **认知与实践能力** | 学生能理解目标分解、阶段规划等概念，但在结合自身实际落地时易出现 “好高骛远” 或 “过于保守” 的问题； 由于实践经验较少，对职场人脉的类型（如客缘、事缘人脉）及价值交换逻辑缺乏认知。 | | | | | |
| **学习特点** | 学生偏好案例化、互动式学习，对 “同龄人案例”兴趣更高； 注重实用性，希望所学内容能直接应用于实习求职、职业发展，对抽象理论接受度较低。 | | | | | |
| **教学目标** | **素质目标** | 1. 培养积极主动的职业规划意识，合理安排学习和生活，为实现职业目标不断努力。  2. 增强目标导向意识和执行力，面对职业发展中的困难和挑战，能保持坚定的信念。  3. 提升协作精神和人际交往素质，建立良好的人际关系网络。 | | | | | |
| **知识目标** | 1. 理解职业目标的概念、重要性及分类。  2. 掌握制订职业发展行动计划的方法，包括长期、中期、短期目标的制定方法。  3. 了解人脉的概念、类型，熟悉人脉拓展与经营的多种策略。 | | | | | |
| **能力目标** | 1. 能结合自身实际情况，制定出然合SMART 原则的职业目标。  2. 学会根据不同的目标达成方式，将职业总体目标进行合理分解，制订详细的实施计划。  3. 运用人脉拓展与经营的策略，拓展和维护自己的人脉资源，提升人际交往能力。 | | | | | |
| **思政融入点** | 1. 通过小林从 “迷茫实习生” 到 “行业新锐”、苏炳添突破自我的案例，引导学生树立脚踏实地、坚持不懈的职业精神，培养正确人生观与价值观。 2. 结合人脉拓展中的 “互惠互利” 原则，引导学生树立 “真诚交往、价值共享” 的人际观念，增强社会责任感。 | | | | | |
| **教学重点** | 1. 职业目标的分类与 SMART 原则的应用；   2. 职业发展行动计划的分解（分时间段、分阶段、分难易程度达成）；3. 人脉拓展的核心策略。 | | | **教学难点** | 1. 如何引导学生结合自身实际制定可落地的职业目标与计划； 2. 如何帮助学生将人脉拓展策略转化为实际行动。 | | |
| **重难点解决措施** | 1. 采用 “案例 + 实践” 模式：通过小林、小邓、小雷等案例解析，结合 “职业目标 14步练习法” 实践任务，引导学生逐步细化目标； 2. 分组完成 “人脉拓展实践设计” 任务，教师现场指导，课后跟进实践成果，确保策略落地。 | | | | | | |
| **教法** | 讲授/提问/案例分析/讨论 | | | **学法** | 自主学习/完成课后任务/小组协作/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** |
| 完成 “职业目标探索任务单” | 1.列出 3 件 “做起来有成就感的事”（结合兴趣与能力） 2.调研 1 个与专业相关的职业（记录该职业的核心能力要求、晋升路径） | 在课程群发布 “职业目标探索任务单” 明确填写要求与提交时间 ，收集任务单，梳理学生在 “职业认知”“目标梳理” 中的共性问题 | 认真填写任务单，通过行业官网、学长咨询等渠道调研目标职业 | 提前激活学生的职业探索意识，为课堂目标制定做铺垫 |
| **（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 + 问题聚焦10min | * 案例导入：小林的职业目标探索与行动 * 结合课前任务单：指出学生在职业目标与行业认知中的共性问题，引出课程主题   思考与讨论：小林从迷茫到明确方向，关键转折点是什么？ | 案例分享  提问 | 案例学习  思考  讨论  发言 | 用案例快速切入主题，降低课堂理解门槛 ，结合预习反馈聚焦问题，让教学更具针对性 |
| 环节二  课程概述  5min | * 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 | 认真学习理论知识，参与互动活动，思考自己的职业目标规划 |  |
| 环节三  职业目标认知与设定  10min | * 职业目标的概念与重要性 * 职业目标的分类   实操练习：“用五种类型的职业目标优化课前任务单中的一个目标” | 1. 讲解 2. 引导学生修改目标，巡视指导（如 “目标需明确时限”） 3. 邀请 2-3 名学生分享修改前后的目标，点评优化方向 | 1.听讲  2.完成实操练习，与组员互相检查目标是否符合五大规则 3. 分享成果，倾听他人建议，进一步优化目标 | 系统讲解职业目标核心知识，解决“是什么”的问题，并结合课前目标进行实操优化，实现 “学用结合” |
| 环节四  SMART 原则与行动计划制订10min | * 设立职业目标 * SMART原则解析 * 达成职业目标   思考与讨论：结合小雷 “急于求成导致失败” 的案例，你在制定行动计划时，如何避免 “目标拆解过难或过易” 的问题？ | 讲解  提问 | 听讲  回答 | 解决“如何科学制定目标与计划”的问题，提升计划可落地性；小组协作与展示点评，增强学生的逻辑思维与表达能力 |
| 环节五  人脉拓展与资源利用  10 min | * 人脉的概念及类型 * 人脉的拓展与经营   思考与讨论：参照课文中的人脉类型，你目前拥有的人脉以哪种类型为主？若想拓展其他类型（如客缘），可选择文件中的哪种策略？ | 讲解  提问 | 听讲  回答 |  |
| **（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 | 结合自身实际情况，制订自己的职业发展行动计划，并运用所学的人脉拓展策略，开展至少三项人脉拓展实践活动。撰写一份实践报告，详细记录你的行动计划及人脉拓展活动过 程、收获等，不少于1000字。 | 发布课后任务，提供相关指导 | 完成作业并提交给教师 | 检验学生学习成果，解决实践中遇到的问题，提升学生整体实践水平 |
| **教学评价** | 多数学生能积极参与实操练习与小组讨论，但部分学生在 “目标与行业趋势结合”“人脉活动创新性” 方面思路较窄，需更多行业信息支持；人脉实践报告中，多数学生选择“与学长交流”（学缘），仅极少数开展“实习/讲座拓展人脉”（事缘/客缘），需引导拓展人脉类型。 | | | |
| **三、教学反思与改进** | | | | |
| 增加 “行业趋势分享” 环节，帮助学生将目标与行业动态结合；人脉实践多样化引导：设计 “人脉类型打卡” 活动（鼓励学生完成学缘、事缘、客缘各一次活动），并提供活动模板； 每周固定一次线上交流，及时解决学生在规划调整、人脉实践中遇到的问题，提升指导时效性。 | | | | |