**《职业生涯规划与创新赋能》项目二教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、基本信息 | | | | | | | |
| **教学内容** | 兴趣探索、性格剖析、能力评估、价值观澄清 | **授课对象** |  | | | **授课时间** |  | |
| **授课地点** |  | **授课学时** | 3 | | | **课程类型** | 理论+实践 | |
| **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** | |  | | --- | | 学生已初步了解职业规划的重要性与基础理论，但对自身兴趣、性格、能力、价值观的认知较为模糊，缺乏系统的自我探索方法和工具。 | | | | | | |
| **认知与实践**  **能力** | 学生能通过日常学习、生活感知自身部分特质，但难以将个人特质与职业选择关联，缺乏运用专业测评工具和理论分析职业适配性的能力。 | | | | | |
| **学习特点** | 对自我探索和职业发展有好奇心，渴望明确职业方向，但易受他人观点影响，自主分析和决策能力较弱，需通过实操、案例引导深化认知。 | | | | | |
| **教学目标** | **素质目标** | 1. 培养自我探索的意识，积极探究自身兴趣、性格、能力，以找到适合自己的职业。  2 树立正确的职业价值观，并以此引导自身职业的发展，注重个人内在需求的满足，追求客观性与主观性职业生涯的统一。 | | | | | |
| **知识目标** | 1. 明晰兴趣与职业兴趣的内涵、区别及联系，掌握职业兴趣的培养方法。  2. 掌握性格与职业性格的定义、类型，了解MBTI 职业性格理论。  3. 明确能力与职业能力的概念，了解能力职业的匹配关系，掌握职业能力评估和 提升方法。  4. 理解职业价值观的含义、特点 类型，了解培养职业价值观的方法。 | | | | | |
| **能力目标** | 1. 运用霍兰德职业兴趣试探票自己的职业兴趣，完成职业定位。  2. 借助MBTI 职业性格测达了解自己的职业性格，提高职业选择的精准度。  3. 运用多种方法准确评估自己的职业能力，明晰自身优势与短板，不断提升职业能力。  4. 结合自身情况善理确定职业价值观，并据此科学选择就业岗位。 | | | | | |
| **思政融入点** | 1.结合徐立平 “大国工匠” 案例，引导学生学习专注坚守、创新进取的职业精神，树立精益求精的职业追求。  2. 通过职场风云案例（如小林职业兴趣冲突、小张性格与工作适配问题），培养学生理性面对职业困境、主动调整职业方向的责任意识。 | | | | | |
| **教学重点** | 1.霍兰德职业兴趣理论及职业兴趣匹配方法。  2.MBTI 职业性格理论及不同性格类型的职业适配性。  3.职业能力的评估方法与提升路径。  4.职业价值观的类型及对职业选择的影响。 | | | 教学**难点** | 1.运用霍兰德理论、MBTI 理论精准分析自身特质并匹配职业。  2.结合职业能力评估结果制定可落地的能力提升计划。  3.平衡个人职业价值观与职业现实需求，筛选适配岗位。 | | |
| **重难点**  **解决措施** | |  | | --- | | 1.采用“测评工具实操+案例拆解”模式，让学生通过亲自完成测试、分析测试结果，结合典型案例（如小敏求职挫折）理解理论与实践的关联。  2.组织小组讨论与分享，围绕 “自身特质与职业适配”“能力短板改进” 等话题交流，借助同伴思维碰撞深化理解。  3.提供职业能力提升计划模板、职业价值观筛选checklist，引导学生将抽象理论转化为具体行动方案。 | | | | | | | |
| **教法** | 讲授/案例分析/测评工具实操 | | | **学法** | 自主测评/案例分析/完成课后任务/总结反思 | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 线上预习  与测评 | 1. 推送霍兰德职业兴趣、MBTI、职业价值观简化测评至课程群  2. 任务：完成测评存结果，反思 “测评与自我认知是否一致” | 1.统计高频类型  2. 解答预习疑问 | 1. 完成测评，记录结果  2. 结合生活反思结果合理性  3. 梳理困惑 | 1. 学生初步建立自我认知  2. 教师针对性设计课堂 |
| **（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（15min） | 案例导入：缺去自我认识不清，遭遇就业挫折  思考与讨论：“小敏求职失败核心原因是什么？如何帮她明确职业方向？” | 案例分享  提问 | 案例学习  思考  讨论  发言 | 激发学生共鸣，认识自我探索重要性，自然引出课程核心内容 |
| 环节二  兴趣探索（25min） | * 兴趣与职业兴趣 * 培养职业兴趣 * 了解自己的职业兴趣   思考与讨论：休闲的时候，如果至少出于兴趣，你会做什么或学什么？理由是什么？ | 讲解  邀请分享 | 思考  发言 | 帮助学生掌握霍兰德理论，能分析兴趣与职业匹配度，将兴趣探索转化为具体培养行动 |
| 环节三  性格剖析（25min） | * 性格与职业性格 * MBTI职业性格理论 * 了解自己的性格   思考与讨论：1.面对不同性格的人，你会采取什么方式与他们相处。  2.利用Claude生成关于不同性格类型适合的职业类型分析。 | 讲解  提问 | 听讲  思考  讨论  发言 | 帮助学生理解 MBTI 理论，准确匹配职业，提升学生应对不同性格职场人际的能力 |
| 环节四  能力评估（25min） | * 能力与职业能力 * 评估职业能力 * 提升职业能力   期间开展职业探索“可迁移技能词汇表测试”学生思考所具备的可迁移技能与其职业方向有何关联。 | 讲解  组织可迁移技能测试 | 听讲  思考  完成测试 | 让学生掌握能力分类与评估方法，明确自身能力现状 |
| 环节五  价值观澄清（20min） | * 价值观与职业价值观 * 职业价值观与职业选择 * 培养良好的职业价值观 | 讲解 | 听讲  思考 | 帮助学生明确核心职业价值观，理解其对职业选择的导向作用 |
| 环节六  实践应用（20min） | 学生结合兴趣、性格、能力、价值观探索结果，编制 “个人职业清单”，列出 3-5 个适配职业，标注适配原因。每人分享清单，同伴提补充建议 | 巡视指导，选取 2-3 份典型清单全班点评 | 结合四项探索结果填写清单，确保原因具体，倾听同伴分享，提出建议，完善自身清单 | 整合本节课知识，让学生系统关联自身特质与职业选择。 |
| **（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 | 1. 完善 “自我探索整合表”，补充 2 个适配职业的详细信息（岗位职责、任职要求、发展路径）。 2. 撰写 1 篇 300 字短文：“结合本次课程，谈谈你对‘探索自我’的新认识，以及下一步能力提升计划”。 | 1. 提供职业信息查询渠道，发放作业模板。 | 1通过完成作业确保职业认知准确。结合课堂收获与自身情况，撰写短文，明确自我提升方向，按时提交作业。 | 巩固课堂所学，让学生从“初步定位” 走向 “深入了解职业”，避免职业选择盲目性，引导学生将自我探索转化为行动计划。 |
| **教学评价** | 通过案例讨论发言、小组互动参与度、实践应用表格填写质量，评估学生对自我探索知识的理解与应用程度，多数学生能主动参与，但部分学生对 “职业兴趣的责任要求” 理解不深。学生能按时提交整合表与短文，但部分作业存在 “职业信息简略”“能力提升计划不具体” 的问题。 | | | |
| **三、教学反思与改进** | | | | |
| 增设 “职业责任模拟” 小场景（如 “假设你是客服，如何处理客户投诉？”），让学生在实操中理解职业责任。提前录制 3 分钟微视频，讲解 “如何从招聘网站提取岗位职责、从行业报告了解发展路径”，在课前推送，提升作业质量。 | | | | |