**《职业生涯规划与创新赋能》项目一教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、基本信息 | | | | | | | |
| **教学内容** | 职业规划的重要性与价值；职业生涯规划理论 | **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** | 学生对职业规划有初步的感性认识，但缺乏系统的理论知识和实践经验，对自身的兴趣、能力等认知不够深入。 | | | | | |
| **认知与实践能力** | 学生能通过日常学习、社团活动初步感知自身兴趣与能力，但目前缺乏运用专业理论分析职业方向的能力，在学业规划与职业目标衔接上存在困惑。 | | | | | |
| **学习特点** | 学生思维活跃，对职业发展有探索需求，但自主规划意识较弱，易受外界热门行业、他人选择影响，需通过案例分析、互动实践引导主动思考。 | | | | | |
| **教学目标** | **素质目标** | 1. 培养自我认知的意识，积极主动探索自身兴趣、能力和价值观，形成正确的职业观。  2. 提升面对职业选择和发展困境时的心理素质，保持积极乐观的心态，增强康挫折能力。  3. 树立正确的成功观念，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. 理解职业规划的定义、构成要素及影响因素， 掌握常见职业生涯规划理论的核心观点。  2. 熟悉帕森斯的人职匹配理论、舒伯的生涯发展理论等的具体内容，包括理论步骤、阶段划分等。  3. 明确霍兰德职业兴趣理论中六种人格类型及对应职业特点，了解明尼苏达工作适应理论的关键概念。 | | | | | |
| **能力目标** | 1. 运用职业规划理论，能对个人进行合理分析，准确评估自身特质，完成职业定位。  2. 根据自身情况设定明确的职业目标，并制订切实可行的计划以实现目标。  3. 增强生涯适应力，具备应对职业变化的能力，能在不同职业情境中灵活调整自身状态。 | | | | | |
| **思政融入点** | 1.通过关玉香职业发展典型案例，引导学生树立以自我价值实现与社会价值统一为核心的职业追求  2.结合《2025 年未来就业报告》中技术进步、绿色经济等趋势，培养学生的时代责任感，引导将个人职业规划与国家发展需求结合 | | | | | |
| **教学重点** | 1.职业规划的重要性与价值。  2.主要的职业生涯规划理论。  3.学业规划的影响及不同方向（升学、就业、创业）的规划要点。 | | | **教学难点** | 1.运用职业规划理论准确评估自身特质，完成职业定位 2.结合自身情况制定可落地的学业计划与职业目标 | | |
| **重难点解决措施** | 1. 采用案例分析法，结合实际案例讲解理论知识，让学生更易理解和应用。 2. 组织小组讨论和教学游戏活动，让学生在交流和教学游戏中提升适应力和运用理论的能力。   3. 利用多媒体资源，如图片、视频等，增强教学的直观性和趣味性。 | | | | | | |
| **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** |
| 建立课程群，  职业兴趣探索与自我评估问卷 | 1. 结合霍兰德职业兴趣测试与MBTI性格测试简化版，设计线上预习问卷。 2. 学生课前完成问卷，系统生成个性化兴趣与性格报告（如“艺术型+ENFP”组合） 3. 问卷末尾设置开放性问题：“根据报告，你认为自己适合哪些职业？请列举3个并说明理由。” | 布置任务，收集统计结果 | 根据自身情况填写问卷并思考问题 | 让学生对职业规划有初步的了解，为课堂学习做好准备 |
| **（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  相互认识  15min | * 自我介绍，个人分析报告分享 | 展示匿名统计结果（如“60%的同学兴趣与性格匹配度高的职业为教育/创意行业”），分组并让小组代表说说自己的情况 | 自我介绍  发言交流  分组 | 相互认识；通过科学测评工具帮助学生建立初步认知；分组便于后期以小组为单位实施教学。 |
| 环节二  案例导入  10min | * 案例导入：百万收益的职业规划启示   思考与讨论：制定职业规划目标的前提是什么？ | 案例分享  提问 | 案例学习  思考  讨论  发言 | 通过案例激发学生兴趣，引出 “职业规划” 主题，了解学生的初始认知 |
| 环节三  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 | 认真学习理论知识，参与互动活动，思考自己的职业规划方向 | 帮助学生掌握主要的职业生涯规划理论及核心知识要点，为其职业定位和规划提供理论指导 |
| 环节四  职业规划的重要性与价值  15min | * 职业规划的定义 * 职业规划的重要性 * 职业规划的价值   思考与讨论：作为高职生，如何提升生涯控制与自信？ | 讲解 | 听讲  讨论  发言 | 让学生理解职业规划的核心意义，掌握 “认识自己 - 设目标 - 练适应力” 的逻辑，为后续理论应用打下基础 |
| 环节五  职业生涯规划理论15min | * 帕森斯人职匹配理论 * 舒伯生涯发展理论 * 霍兰德职业兴趣理论 * 施恩职业锚理论   期间开展 “霍兰德兴趣岛游戏”：发放岛屿描述，学生30秒内选择，对应人格类型 | 1. 讲解 2. 组织兴趣岛游戏 | 听讲  参与游戏 |  |
| 环节六  职业规划之学业规划  15 min | * 学业规划的影响 * 不同路径规划   思考与讨论：如果你想创业，如何根据决策原则筛选项目？ | 讲解  提问 | 听讲  回答 |  |
| 环节七  实践应用  10 min | 让学生运用所学理论进行自我分析，尝试进行初步的职业定位和学业规划 | 指导学生进行自我分析和规划，解答学生的疑问 | 结合自身情况，进行自我分析，制定初步的职业定位和学业规划 | 让学生在实践中运用所学的知识，提升职业定位和规划能力 |
| **（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 | 选个自已感兴趣的职业，通过网络搜索、行业报告查阋、职业访谈等方式，收集 职业的样细信息，包括职业的工作内容、发展前景、薪资待遇、技能要求、典型企业等木面。 五用所学理论，对收集的信息进行整理和分析，判断自己与该职业的匹配程度。形成一份职 业分析报告，字数不少于500字。 | 发布课后任务，提供相关的模板和指导资料 | 完成职业分析报告提交给教师 | 巩固课堂所学知识，让学生进一步明确自己的学业和职业方向，提升规划能力 |
| **教学评价** | 通过互动发言、小组讨论、游戏参与情况评估，多数学生能主动参与，但部分学生在理论应用讨论中表现被动。学生能按时职业分析报告，但部分报告存在 “理论应用生硬”“职业信息不全面” 问题。 | | | |
| **三、教学反思与改进** | | | | |
| 增设多样化的互动体验环节，比如职业模拟沙盘、行业大咖分享会等，打破课堂的沉闷感，让学生在参与和体验中感受职业生涯规划的趣味性，活跃课堂气氛，激发学生的主动探索兴趣，显著提高他们在课堂上的投入度。在理论教学中增加 “案例研讨 + 模拟应用” 环节，选取与学生职业方向相关的真实案例，引导学生分组用所学理论拆解问题、提出解决方案。通过实操加深对理论的理解。 | | | | |