

《职业生涯与发展规划》

课程整体教学设计

(2016~2017 学年第一学期)

课程名称: 职业生涯与发展规划

所属系部: 公共教学部

制定人: 房绍伟

制定时间: 2018.11

日照职业技术学院

课程整体教学设计

一、课程基本信息

| | | |
|-------------|--------------|-------|
| 课程名称：职业生涯规划 | | |
| 课程代码：00057 | 学分：2 | 学时：32 |
| 授课时间：第一学年 | 授课对象：大一各专业学生 | |
| 课程类型：公共必修课 | | |
| 先修课程： | 后续课程： 就业指导 | |

二、课程定位

《职业生涯规划》课程是面向各专业开设的公共必修课程，强调职业在人生发展中的重要地位，旨在激发学生职业生涯规划发展的自主意识，自觉提高生涯管理能力，帮助学生定位职业方向、增强学习动力、打造精彩人生。

三、课程目标设计

总体目标：

本课程总体目标是培养学生的可持续发展能力，帮助学生正确定位，明确职业发展目标，选择合理的职业发展路径，制定科学的职业生涯规划与素质提升计划，不断激发自身潜能，以适应未来职场发展需要。

能力目标：

1. 能够掌握职业生涯规划的方法，能根据自己需求制定合理的职业发展目标；

2. 能够分析自己职业兴趣类型，建立职业兴趣职业库；

3. 能够分析自己职业性格类型，建立职业性格职业库；

4. 能够分析自己已经获得的职业技能，建立职业技能职业库；

5. 能够有针对性地进行工作世界调查分析的能力；

6. 能够理性分析自我特点，正确认识外部环境，形成合理的生涯决策能力。

知识目标:

1. 了解不同职业素质内涵及要求；

2. 掌握生涯规划的方法与步骤；

3. 掌握进行自我探索的内容与方法；

4. 掌握进行工作世界探索的内容与方法；

5. 掌握进行职业决策的方法。

素质目标:

1. 形成合理的职业发展规划意识；

2. 能够结合自身情况和外部环境因素，确立长远而稳定的发展目标；

3. 培养学生面对工作世界的积极心态，自觉形成由学生向职业人转变意识，树立正确的就业观和择业观；

4. 培养良好的自我管理能力和科学地进行时间管理、学习管理、计划管理、情绪管理、压力管理。

四、课程内容设计：（包括顶岗实习、项目实施等，项目小于内容）

| 序号 | 模块（或子模块）名称 | 学时 |
|-----|----------------------------|----|
| 1 | 职业生涯规划认知 | 2 |
| 2 | 自我探索（兴趣探索、性格探索、价值观探索、技能探索） | 16 |
| 3 | 职业世界探索 | 8 |
| 4 | 生涯决策 | 4 |
| 5 | 制作职业生涯规划书 | 2 |
| 合 计 | | 32 |

五、能力训练项目设计

| 编号 | 能力训练项目名称 | 能力目标 | 知识目标 | 训练方式、手段及步骤 | 可展示的结果 |
|------|---------------|---|--------------------------------------|--|-----------|
| 整体项目 | | 如何制定一份职业生涯规划书，以此指导大学学习并为将来的职业发展奠定基础。 | | | |
| 1 | 职业生涯规划与发展规划认知 | 1. 能够根据生涯规划理论分析自己的生涯历程； 2. 能够澄清职业生涯规划与找工作的区别与联系。 | 1. 了解什么是职业生涯规划； 2. 掌握职业生涯规划的系统步骤。 | 1. 学生倾听生涯幻游引导语，对未来十年某一天的工作与生活展望。讨论工作对个人的意义。 2. 职业生涯规划理念认知，分析生涯彩虹； 3. 我的旅游计划活动训练； 4. 职业生涯规划四部曲 | 画出我的生命线 |
| 2 | 自我认知探索 | 能够对自己的个性进行分析。 | 掌握自我认知的方法 | 1. 案例分析； 2. 活动训练：我是谁； 3. 自我认知的方法分析； 4. 心理测评。 | 职业自我的橱窗分析 |

| | | | | | |
|---|--------|--------------------------|--|---|-----------------------------|
| 3 | 职业兴趣探索 | 能够分析自己的职业兴趣类型，建立职业兴趣职业库。 | 掌握霍兰德职业兴趣内容及六种类型的特点。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 头脑风暴，列出自己的兴趣，不同人兴趣的差异； 2. 生涯抓周活动训练，引入霍兰德职业兴趣类型特征； 3. 职业兴趣心理测试； 4. 职业兴趣内在结构分析，从另一个角度理解自己的兴趣类型。 | 写出自己的职业兴趣并说明自己的兴趣导向与未来职业关系。 |
| 4 | 职业性格探索 | 能够分析自己职业性格类型，建立性格职业库 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解MBTI性格类型特点； 2. 掌握性格分析的方法 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 视频《血型与性格》引入性格认知； 2. 用左右手写名字活动引出个人性格上的优势与不足； 3. MBTI性格探索，引导学生初步认识自己的性格类型； 4. MBTI性格心理测试，进一步分析认识自己的性格类型； 5. 分析不同性格组合的优劣，为学生将来进入职场和同事有良好沟通与团队合作打下基础； 6. 视频《性格与职业》引导学生认识性格与职业之间的关系； 7. 活动“选秘书”进一步加深性格与职业之间的关系。 | 个人性格分析以及与性格相关职业库的建立。 |

| | | | | | |
|---|---------|---|---|--|-----------------|
| 5 | 职业技能探索 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够总结分析自己已经掌握的职业技能; 2. 能够根据职业技能建立自己的职业库。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解什么是技能以及技能分类; 2. 掌握职业技能分析的方法 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 活动: 学生分组扮演生产企业与销售企业完成相关任务; 2. 头脑风暴: 刚才活动中运用到的技能有哪些; 3. 对学生总结出的技能进行分类, 并分析不同技能掌握的方法; 4. 团队合作项目训练, 进一步认识技能掌握的方法; 5. 撰写成就故事, 分析总结自己已有职业技能; 6. 自我认知的整合——木桶理论 | 自我技能总结分析 |
| 6 | 职业价值观探索 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够掌握价值观分析的方法; 2. 能够分析自己的职业价值观。 | 了解什么是职业价值观, 掌握价值观的分类。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 视频《一个人的一天》, 通过他人对职业的认知引入对于职业价值观的认识; 2. 活动引入: 职业声望排序, 对不同职业的进行排序标准认识自己的职业价值观; 3. 通过职业价值观市场活动进一步认知自己的职业价值观, 感受不同人价值观的差异; 4. 在罗列的价值观列表上选择对自己重要的价值观并排序。 | 个人的职业价值观分析 |
| 7 | 工作世界探索 | 能够运用职业信息获得方法查询自己期望的职业信息 | 掌握职业信息获得的方法 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 头脑风暴法: 专业相关职业搜索; 2. 职业信息查询方法分析; 3. 活动: 对自我探索建立的职业库中的职业进行网络查询, 了解职业的发展前景以及对人的素质要求; 4. 生涯人物访谈的操作方法; | 对自我职业发展前景初步分析报告 |

| | | | | | |
|----|-------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|-------------|
| 8 | 优秀校友报告会 | 能够根据报告内容结合自己展开分析,为在校学习以及职业选择提供思路。 | 掌握有效听取报告的方法。 | 1. 根据专业选择优秀校友; 2. 校友结合自己职业路程为学生作报告; 3. 学生根据自己情况写作心得体会。 | 心得体会 |
| 9 | 实践项目:生涯人物访谈 | 能够对目标人物进行访谈,获取相关职业信息 | 掌握生涯人物访谈的方法 | 1. 根据职业方向选取相关职场人物; 2. 对职场人物进行访谈; 3. 将访谈收获进行总结,制作课件,在班内分享 | 生涯人物访谈报告 |
| 10 | 生涯决策训练 | 能够运用生涯决策的方法确定自己的职业目标,制定生涯发展计划路线 | 1. 了解生涯决策的内容 2. 掌握说给你也决策的方法 | 1. 活动:“记忆字母表” 2. 案例分析,如何确立自己的职业目标; 3. 平衡单方法分析; 4. 建立自己的动力系统 | 制定自己的职业生涯规划 |

六、课程进度表

| 第×次 | 周次 | 学时 | 单元标题 | 能/知目标 | 师生活动 | 其它(含考核内容、方法) |
|-----|-----|----|--------|-------------------------------------|---|-------------------|
| 1 | 1 | 2 | 职业生涯认知 | 能够根据生涯系统理论分析自己的职业生涯发展规划,掌握生涯规划系统方法, | 教师设置生涯规划活动,学生以小组为单位完成相关活动,并将活动结果在班内讨论分享。 | 课堂活动是否积极,评价小组成果。 |
| 2 | 2 | 2 | 自我认知 | 更够分析自己的个性,理解个体之间的不同。 | 教师组织学生参与自我认知活动,进行相关的心理测评;学生根据活动与测评结果对自己分析,并在班内分享。 | 课堂活动是否积极,对活动结果评价。 |
| 3 | 3-4 | 4 | 兴趣探索 | 能够科学地描述自己的职业兴趣类型,了解霍兰德职业分类。 | 教师组织兴趣岛、生涯抓周、兴趣心理测试等活动,学生活动参与中探寻 | 活动测试结果分析报告。 |

| | | | | | | |
|----|-------|---|----------|--------------------------------------|---|-------------|
| | | | | | 自己的兴趣类型。 | |
| 4 | 5-6 | 4 | 性格探索 | 能够分析自己的性格特点，了解MBTI性格类型特征。 | 教师组织学生开展性格分析活动以及性格心理测评活动，学生根据活动结果分析自己的性格特点。 | 活动测试结果分析报告。 |
| 5 | 7 | 2 | 职业技能探索 | 能够分析自我已经拥有的职业技能，了解用人单位对求职者的职业技能要求。 | 教师组织职业技能展示活动，学生在活动中展现各种技能，探索自己的职业技能。 | 撰写成就故事。 |
| 6 | 8-9 | 4 | 职业价值观探索 | 能够分析自己的职业价值观，了解价值观在职业选择中的作用。 | 教师组织活动引导学生分析自己的职业价值观，学生通过活动参与探索自己的职业价值观。 | 活动测试结果分析报告。 |
| 7 | 10 | 2 | 工作世界探索 | 能够对相关专业及职业的发展前景进行分析，掌握探寻职业世界的方法与途径。 | 教师组织利用各种途径与方法探寻职业与专业的发展前景，学生能够对未来的职业世界作出客观分析。 | 职业、专业分析报告。 |
| 8 | 11 | 2 | 职场人物报告会 | 能够根据职场人物的报告分析未来职业环境 | 教师组织学生聆听报告，并与报告人有针对性的互动。 | 报告会心得体会 |
| 8 | 12-13 | 4 | 生涯人物访谈汇报 | 能够找到适合的生涯人物，通过访谈了解自己的目标职业发展状况以及用人要求 | 教师指导学生访谈内容提炼总结，学生根据访谈内容在班内分享。 | 生涯人物访谈报告 |
| 9 | 14-15 | 4 | 生涯决策训练 | 能够根据自己的特点制定职业目标，设计职业路线，掌握制定生涯规划的决策方法 | 教师指导学生利用生涯决策方法制定生涯目标、路线。 | 职业生涯目标确立 |
| 10 | 16 | 2 | 制作生涯规划书 | 能够制作适合于自己的职业生涯规划书 | 教师指导学生对本学期探索的所有内容进行整合，制定职业生涯规划书。 | 职业生涯规划书 |

七、第一节课设计

| | | | | | |
|----------------------|---------------------|---|-----------------------------|--------------------------|----------------|
| 单元标题 | | 职业生涯规划认知 | | 课时 | 2 |
| 教学目标 | 能力目标 | 1. 能够根据生涯规划理论分析自己的生涯历程; 2. 能够澄清职业生涯规划与找工作的区别与联系。 | | | |
| | 知识目标 | 1. 了解什么是职业生涯规划; 2. 掌握职业生涯规划的系统步骤。 | | | |
| | 素质目标 | 1. 培养正确的学习态度; 2. 培养对课程的学习兴趣。 | | | |
| 任务与案例 | | 1. 活动:生涯幻游、我的旅游计划 2. 案例展示:比尔拉福的故事 3. 介绍课程考核方法 | | | |
| 教学重点、难点、及解决方法 | | 重点: 了解本课程学习的方法 难点: 认识本课程的学习对将来职业发展的意义 解决方法: 在教师的指导下,通过参与活动以及对案例的分析,让学生充分认识课程学习的重要性,调动学生的积极性。 | | | |
| 教学准备 | | 多媒体课件,案例,录音、白纸 | | | |
| 序号 | 教学过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 时间分配(分) |
| 1 | 导入 | 明确本次课的主要任务 | 讲述 | 听 | 5 |
| 2 | 课堂活动激发学生兴趣与思 | 生涯幻游 1. 教师播放“生涯幻游”录音。 引导学生随着录音想象十年后某一天的工作生活。 | 1. 组织学生开展活动,并引导学生对活动结果进行讨论。 | 1. 根据录音幻游。 2. 画出幻游内容。 | 20 |

| | | | | | |
|----------|---------------------|--|---|--------------------|----|
| | 考 | 2.教师发放白纸，让学生在纸上画下刚才在幻游过程中脑海中的画面。 3.各小组讨论后推选出其中一位在班内分享。 4.教师引导学生讨论每个人对未来的不同愿望并进行总结。 | 2.总结归纳 | 3.参与讨论 | |
| 3 | 问题分析探讨 | 1.职业生涯规划理念认知 2.分析生涯彩虹； | 讲授 案例展示 引发讨论 | 思考 讨论 发言 | 20 |
| 4 | 组织课堂活动加深课程认知 | 小组活动： 我的旅游计划 | 1.组织学生以小组为单位制定旅游计划 2.讨论与分享 制定旅游计划的要点以及注意事项 | 1.制定计划活动 2.讨论分享 | 20 |
| 5 | 课程问题深化 | 职业生涯规划四部曲 | 讲授 | 思考 | 10 |
| 6 | 课程授课方式 | 1. 本课程的授课方式介绍 2. 课程主要项目任务及要求 3. 课程考核方式与要求 | 讲授 | 听、记 讨论 | 10 |
| 7 | 课堂小结与作业布置 | 1. 本次课小结 2. 布置作业 | 讲授 | 听讲 记录 | 5 |

八、最后一次课设计（面向全课、高水平总结）

1. 请评选出的优秀职业生涯规划作者在班内展示作品
2. 学生分享在本课程进行过程中遇到的问题以及解决方案
3. 教师通过作业点评以及学生分享过程中的问题进行总结，引导学生在接下来的学习、生活、工作中践行规划，努力实现自己的理想职业目标。

九、考核方案

本课程考核采用过程性考核方式。

1. 考核内容：包括学生完成学习任务的过程和结果、课堂表现、出勤情况等。

2. 成绩组成

(1) 课程基本分（30%），每个学生只要在本学期内课堂发言次数3次（要主动发言，有一定质量）并完成各项作业即可获得。

(2) 出勤情况（10%），无故旷课一次扣10分，迟到早退3次为1次旷课，各类请假5次为1次旷课。

(3) 专业调研报告（10%），以小组为单位展开专业调研，并撰写调研报告，要在第三周前完成该项作业。

(4) 生涯人物访谈（20%），以小组为单位完成至少3位职场人物，并撰写访谈报告。

(5) 职业生涯规划（30%），每位学生在课程结束时要完成个人的职业生涯规划。

十、教学材料

教材：本课程无固定教材。教师根据授课内容安排，本着“应用为目的，理论必须够用”的原则，选择贴近学生实际情况与现实生活的授课材料。

参考资料：

1. 《大学生职业生涯发展与规划》，钟谷兰 杨开，华东师范大学出版社，2008
2. 《大学生职业生涯发展与素质训练》，潘旭阳，南开大学出版社，2014
3. 《求职，从大一开始》，覃彪喜，长江文艺出版社，2010
4. <http://www.beisenedu.com/>
5. <http://www.tihuedu.com/>

十一、需要说明的其他问题

本课程的教学在具体实施过程中可以根据不同专业学生特点灵活选用各种教学方法与手段，充分调动学生课程参与度，课堂教学可以与学生的专业实践相结合，要鼓励学生参与社会实践，在与职业世界的零距离接触中加

深对职业的了解，便于学生更客观地确立自己的职业目标，设置职业路径。