

# 《职业生涯规划》课程标准

## 一、课程基本信息

课程代码	300355	课程性质	公共必修课
适用专业	全院所有专业	开设学期	第一学年第一学期
课程类别	基础通用课程	课程类型	A
学 分	1.5	总 学 时	24
学时分配	理论学时：24；实践学时：0		
实施场所	多媒体教室	授课方式	理论讲授+课内实训
执笔人	吴郁芬 袁凤英		
审核人	刘祥荣		
制订时间	2018年9月		

## 二、课程概述

### （一）课程定位

2007年，教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导》课程教学要求，要求将就业指导课程纳入教学计划。2009年，国务院办公厅发布关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知，规定各高校应以必修课程形式开设就业指导课。从2009级开始，我院将《职业生涯规划》课作为公共必修课纳入教学计划，统一安排在第一学年的第一学期开设。

《职业生涯规划》课程既有知识的传授，也有技能的培养，尤其侧重于观念的转变和素质的养成，是集理论、实务和经验为一体的综合性课程。课程通过理论探讨，让学生正确认识职业生涯规划，树立正确的职业观念；通过技能指导，让学生学会职业规划的方法与步骤；通过活动开展，让学生学会探索 and 认识自我，认识并了解职业世界。

《职业生涯规划》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。

### （二）先修后续课程

《职业生涯规划》的先修课程为高中阶段的职业生涯规划专题课程或者讲

座。进入大学阶段，开设《职业生涯规划》课程，旨在帮助学生树立职业生涯规划意识，明确职业发展目标，为职业发展做准备。第一学年第二学期，将统一开设《创新创业教育》课程，旨在培养创新思维，增强创业意识，以创新带创业，以创业促创新；第三学年第一学期，将统一开设《就业指导》课程，着重于培养求职择业、自主创业技能，帮助学生顺利走入社会。

(三)本课程与中职、本科、培训班同类课程的区别。

层次	区别
本科	强调规划，着重于确立目标以及围绕目标开始行动
中职	强调对自我的认识与了解
培训班	强调职业生涯规划的重要性与意义

### 三、课程目标

《职业生涯规划》是适应高等学校毕业生就业制度改革的需要，按照教育部关于对高校毕业生进行就业指导的思想及我院就业导向的要求、为学生进行职业发展与就业指导而设置的公共必修课程。是一门以培养学生软技能为主的一门综合素质教育课程，是高等职业院校进行职业素质教育的核心课程，本着为专业发展服务、以培养学生科学的职业发展规划为目的、以就业为导向的教学原则，培养学生职业生涯规划与发展思维意识，帮助学生理性的认识职业，提升学生职业规划能力，为学生未来的职业发展创造条件和搭建平台。

(一) 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，制定科学的职业素质提升计划，不断激发自身潜能。

(二) 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。

(三) 知识目标:

- 1.了解职业选择与生涯发展的理论；
- 2.了解不同职业素质内涵及要求，了解所学专业的要求、发展前景、社会需

求；

- 3.掌握生涯规划的方法与步骤；
- 4.掌握如何提升职业素质的方法。

(四) 能力目标:

- 1.能够合理地进行自我探索的能力；
- 2.能够有针对性地进行工作世界调查分析的能力；
- 3.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。
- 4.能够根据个人发展目标，科学地进行学业规划。

#### 四、课程内容

序号	项目(模块)	工作任务	学时
1	课程概论	课程团队建设	2
2	职业生涯规划认知	1. 职业生涯规划的含义； 2. 职业生涯规划的作用； 3. 职业生涯规划的基本步骤；	2
3	自我认知	1. 自我认知与职业生涯规划 2. 职业兴趣探索； 3. 职业性格探索； 4. 职业价值观探索； 5. 职业技能探索；	10
4	职业认知	1. 职业与专业； 2. 职业分类； 3. 职业世界的探索方法； 4. 职业对从业人员的素质与能力要求；	6 (生涯人物访谈汇报)
5	职业决策	职业生涯规划决策的步骤与方法	2
6	职业行动	制定生涯行动计划	2

#### 五、课程实施计划

单元	周次	学时	项目(任务)	教学方法手段	教学场所
1	1	2	课程概论 (课程团队建设)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
2	2	2	职业生涯规划认知 (职业生涯规划的意义、内涵与作用)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室

3	3	2	自我认知与职业生涯规划 (自我认知的方法与意义)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
3	4	2	职业兴趣探索 (霍兰德职业兴趣类型)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
3	5	2	职业性格探索 (MBTI 性格测试)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
3	6	2	职业价值观探索 (我的职业锚)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
3	7	2	职业技能探索 (技能分类与偏好)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
4	8	2	职业认知 (职业分类、职业的变化发展)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
4	9	2	职业对我的素质能力要求 (职业探索的各种方法)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
4	10	2	职业生涯人物访谈汇报	小组汇报	多媒体教室
5	11	2	职业决策 (职业决策的原则、步骤与方法)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室
6	12	2	职业行动 (制定职业生涯规划计划)	讲授、案例分析、小组讨论、团体活动	多媒体教室

## 六、课程考核

《职业生涯规划》课程教学注重学生的职业素质培养，因此主要采用过程性的考核方式，依据课堂表现及作业完成质量在内的学习态度，课程进行过程中的个人作业和小组作业进行评价。具体包括团体活动表现（20%）、期末总评作业（30%）、职业生涯人物访谈（20%）、课堂综合表现（30%）四个部分。

考核的主体包括教师（50%）以及学生考评团（50%）两个部分，考核主体由教师和学生共同承担，采用师生评价、生生评价、小组评价的具体形式。考核过程着重于学生的学习以及做事态度、学生处理问题的方法能力和职业道德等社会能力，力求做到以评促学，通过立体化的考核方式推动学生职业素质能力的提

升，为学生的可持续发展打下良好基础。

## 七、课程实施条件

### （一）师资队伍要求

《职业生涯规划》课程师资队伍严格按照 1:300 的师生比要求配备，专兼结合、教学能力强、科研水平高。教学团队由专任教师、二级学院辅导员以及企业行业的专业人员共同组成，其中专任教师共 16 名，占主要承担《职业生涯规划》课程的教学与指导工作；兼职教师 20 余名，主要担任学生职场体验以及实训工作。教学团队专任教师及校内兼职教师均经过严格培训考取了国家级中、高级职业指导师资格证书；校外兼职教师均具有心理学和职业指导方面的知识积累和与社会科学相关的行业背景，便于对学生进行相关的职业发展指导。

### （二）教学场所要求

#### 1.教学环境要求

网络多媒体教室及各专业校企合作企业；

#### 2.设备要求

（1）校内实训条件：要求配备能够集教、学、做于一体的项目活动教学实践场所，以方便辩论、讨论、情景模拟等体验性教学活动的组织与开展。项目活动室要求配备微机、网络、投影设备、功放音响、DVD 录放机等多媒体视听设备。

（2）校外实训条件：联系与职业发展相关的校外企业或者相关社团活动基地，根据教学内容设置相关任务，以保证获取相关职业认识内容。

## 八、课程资源

### （一）教材编写情况

- 1.袁凤英主编《大学生职业发展与指导》，武汉大学出版社，2011 年 8 月版
- 2.钟谷兰著《大学生职业生涯发展与规划》，华东师范大学出版社，2008 年版。
- 3.刘艳红主编《职业生涯规划》，高等教育出版社，2014 年版。
- 4.校本教材《职业生涯规划》

### （二）课程建设情况

《大学生职业发展与就业指导》精品课程网站

<http://222.133.182.252/2010/zyfzyjydz/>

课程网站主要有利于学生通过网络资源方便快捷地获取课程相关信息,进行有效的自主学习;同时也有利于教师通过在线平台加强对学生的指导和交流,掌握学生学习情况并根据学生反馈及时地对教学进行修改和完善;还有利于兄弟院校间同行之间进行交流以进一步提升教学效果。