



揭阳职业技术学院马克思主义学院

授课教案

2025-2026 学年度第二学期

课 程 名 称： 职业生涯规划

任 课 老 师： 江丹芝

第一章 职业认知

【教学目标】

知识目标：

理解职业的内涵、特点及其对社会与个体的意义。

掌握职业生涯的含义、构成要素及影响因素。

熟悉职业生涯规划的基本概念、类型、原则与评估方法。

能力目标：

能够运用生涯理论（如舒伯、施恩理论）分析个人生涯发展阶段。

初步具备职业环境调研与分析能力，能够识别影响职业发展的外部因素。

能够结合个人情况，初步设计职业生涯规划的基本框架。

情感价值目标：

形成积极的职业发展自主意识，增强规划未来的主动性。

树立“个人发展与国家需要、社会进步相统一”的职业价值观。

培养关注时代、服务地方（如揭阳“一化一海五优特”战略）的职业情怀。

课程思政目标：

价值引领与家国融入：引导学生理解职业是个人与社会价值的统一，树立“小我融入大我”的就业观，增强服务国家、扎根基层的责任感。

形势认知与时代适应：结合国家战略与新质生产力趋势，帮助学生把握就业新要求，理解个人努力与时代环境的关系，提升规划前瞻性。

基层导向与实践成长：引导学生认识基层岗位的价值与空间，鼓励将职业选择与国家需要、地方发展结合，在实践中成长、在奉献中成才。

【教学内容】

项目一：认知生涯

任务一：职业概述

任务二：职业生涯概述

任务三：职业生涯规划认知

项目二：生涯发展阶段

任务一：舒伯的生涯发展理论

任务二：施恩的生涯发展理论

【学情分析】

对于大学生而言，最大的挑战莫过于就业。在职业生涯中，就业、升迁、离职、创业……这些问题会强烈和频繁地冲击着大学生。一生中，我们绝大部分时间是在职业生涯中度过的，如何在严峻的职场中立于不败之地？是每一个大学生最为关心的问题。

【教学重点】

什么是职业生涯？

什么是职业生涯规划？

如何认识职业生涯规划？

【教学难点】

什么是职业生涯？

什么是职业生涯规划？

如何认识职业生涯规划？

【教学方法】

理论讲解、课堂讲授、案例教学（引入服务国家战略的典型职业人物案例）。学时：4 学时，实践 1 学时

【教学设计】：

第1节课：

课前任务→考勤（2 min）→新课预热（10 min）→案例导入（10min）→知识讲解（10 min）→ 课堂活动（10 min）→知识讲解（8 min）

第2节课：

知识讲解（30 min）→课后实训（10 min）→课堂小结（5 min）

第3节课：

课前任务→考勤（2 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（33 min）

第4节课：

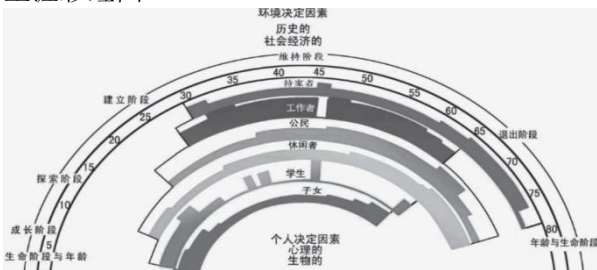
知识讲解（30 min）→课后实训（10 min）→课堂小结（5 min）

教学过程	主要教学内容及步骤	设计意图
第一节课		
课前任务	<p>【教师】 布置课前任务</p> <p>【学生】 提前熟悉教材、课程情况</p>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	<p>【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】 按照老师要求签到</p>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
新课预热 (10 min)	<p>【教师】 自我介绍，与学生简单互动，介绍课程内容、考核标准等</p> <p>【学生】 聆听、互动</p> <p>【教师】 教师讲职业认知的重要性</p> <p>马克思曾说：“在选择职业时，我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。”选择职业，就是选择将来的自己。职业无所谓好坏，最重要的是适合自己，不同的职业意味着不同的人生。要想掌握自己的未来，实现人生价值的最大化，就要先做好职业认知。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	通过新课预热，与学生互相熟悉，并让学生了解这门课的重要性以及开设的意义
案例导入 (5 min)	<p>【教师】 案例导入，教师讲解案例并解析：</p> <p>大学阶段是职业生涯的准备期，一个人在大学阶段为自己的未来职业生涯准备得如何，对其未来的职业发展有着非常重要的影响。小安希望毕业后能够有一份好的职业，就应该在这一时期提前准备。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识
知识讲解 (10min)	<p>【教师】 通过案例引入新知，讲解职业的含义、职业的特点等内容。</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动

	<p>项目一 认知生涯 任务一 职业概述 一、职业的含义 (一) 从社会学角度界定的职业 (二) 从经济学角度界定的职业 (三) 综述 职业就是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。 二、职业的特点 (一) 社会性 (二) 差异性 (三) 连续性 (四) 经济性 【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>等教学方法，让学生了解职业的含义、职业的特点等内容</p>										
<p>课堂活动 (10 min)</p>	<p>【教师】生涯量量看</p> <p>(一) 材料准备：带有刻度的拇指宽的纸条。</p> <table border="1" data-bbox="400 808 1031 842"> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> <td>40</td> <td>50</td> <td>60</td> <td>70</td> <td>80</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> </table> <p>(二) 活动目的：认清职业生涯规划的重要性 (三) 活动流程 1. 请准备一张 A4 纸撕成拇指宽，按一个方向折成 10 格。 2. 假设你个人的寿命是 100 岁，接下来我们来玩撕纸游戏：</p> <p> 请问你现在几岁？（把相应的部分从前面撕掉） 请问你想活到几岁？（把目标岁数之后的部分撕掉） 请问你想几岁退休？（从后面撕掉，就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间） 请问一天 24 小时你会如何分配？一般人通常是睡觉 8 小时占了 1/3；吃饭、休息、聊天、看电视、游玩等又占了 1/3。其实真正用来工作、有生产力的时间只有大约 8 小时，仅占 1/3。所以，将剩下来的折成三等份，并把 2/3 撕下来，放在桌子上。</p> <p> 比比看。请用左手拿起剩下的 1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的 2/3 加在一起，并请思考一下您要用左手的 1/3 工作赚钱，提供自己另外 2/3 的吃喝玩乐及退休后的生活。 想一想。你要赚多少钱、存多少钱才能在上述的日子养活自己，这还不包括给父母、子女、配偶的经济支持。 请问你现在有何感想？ 请问你会如何看待你的未来？</p> <p>(四) 活动总结 1. 最后撕剩的这一小段纸条，就是学生能够用于职业生涯规划（狭义）的时间长度。通过对比，学生内心受到震撼，激发了紧迫感，体会到强化职业规划意识的重要性。 2. 每个人最宝贵的资源是我们的时间和生命，职业生涯规划就是在帮助我们去研究怎样投放每个人的最宝贵的生命资源。</p> <p>【学生】思考、发言、讨论 【教师】评价并总结学生的作品</p>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	<p>通过课堂活动，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100			
<p>知识讲解 (8min)</p>	<p>【教师】讲解职业生涯规划的含义、影响因素等内容 任务二 职业生涯规划概述 一、职业生涯规划的含义</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让</p>										

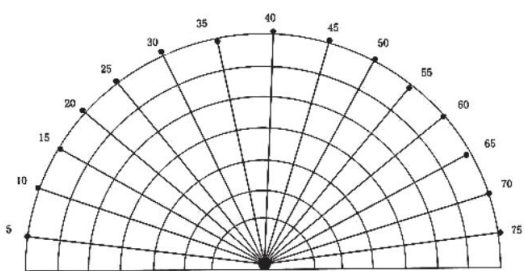
	<p>职业生涯是指个体职业角色的发展形态的历程，它是一个复杂的概念，由时间、范围和深度构成。</p> <p>二、职业生涯的影响因素</p> <p>(一) 个人因素</p> <p>(二) 社会环境因素</p> <p>(三) 企业环境因素</p> <p>(四) 其他因素</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	<p>学生了解职业生涯规划的含义、影响因素等内容</p>
<p>第二节课</p>		
<p>知识讲解 (30 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解职业生涯规划的含义、职业生涯规划的意义、职业生涯规划的类型、职业生涯规划的原则、职业生涯规划自我认知等内容。</p> <p>任务三 职业生涯规划认知</p> <p>一、职业生涯规划的含义</p> <p>职业生涯规划是指个人根据主体优势、能力水平、兴趣爱好和职业倾向等，结合时代特点、制约因素和机遇条件，为自己确立最佳的职业奋斗目标，并根据目标有效选择职业道路，确定行动方向、行动时间和行动顺序的过程。</p> <p>二、职业生涯规划的意义</p> <p>(一) 职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力</p> <p>(二) 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会</p> <p>(三) 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力</p> <p>三、职业生涯规划的类型</p> <p>(一) 短期规划</p> <p>(二) 中期规划</p> <p>(三) 长期规划</p> <p>(四) 人生规划</p> <p>四、职业生涯规划的原则</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 清晰性原则 ✧ 变动性原则 ✧ 一致性原则 ✧ 挑战性原则 ✧ 激励性原则 ✧ 合作性原则 ✧ 全程性原则 ✧ 具体性原则 ✧ 实际性原则 ✧ 可评量原则 <p>五、职业生涯规划自我认知</p> <p>(一) 职业生涯机会的认知</p> <p>(二) 职业发展目标的认知</p> <p>(三) 选择职业生涯发展路线</p> <p>(四) 职业生涯规划行动计划与措施的认知</p> <p>(五) 评估与回馈</p> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业生涯规划的含义、职业生涯规划的意义、职业生涯规划的类型、职业生涯规划的原则、职业生涯规划自我认知等内容。</p>
<p>课后实训 (10 min)</p>	<p>【教师】职业定位测试</p> <p>这份问卷的目的在于帮助学生思考自己的能力、动机和价值观。仅仅依靠这个测试，可能无法真实反映学生的职业锚。</p>	<p>通过动手实践，激发学生的学习兴趣，加</p>

	<p>学生需要进行积极的思考，并与职业拍档做好相关的讨论。请学生尽可能真实并迅速地回答问题。</p> <p>【学生】做测试、思考、发言、讨论</p> <p>【教师】评价并总结学生的测试结果</p>	深学生对所学知识理解
课堂小结 (5 min)	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	总结知识点，巩固印象
教学反思	<p>1. 教学方法单调 在教学过程中过于依赖传统的讲授方式，缺乏多样化的教学方法，导致部分学生兴趣和参与度不高。</p> <p>2. 缺乏学生个体差异的关注 一刀切的教学方式，没有充分考虑到学生的学习背景和接受能力，应因材施教，帮助每个学生都能在课堂上获得成长。</p> <p>3. 教学内容更新不足 随着学科领域的快速发展，教学内容需要不断更新，引入最新的研究成果和教学案例，保证教学内容的时效性和实用性。</p>	
第三节课		
课前任务	<p>【教师】 布置课前任务</p> <p>【学生】 提前熟悉教材、课程情况</p>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	<p>【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】 按照老师要求签到</p>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
案例导入 (10 min)	<p>【教师】 案例导入，教师讲解案例并解析： 王某的种种就业行为表现了他对自己职业生涯规划不清，自我认识不足，对现实情况不了解。首先，王某软件工程专业毕业，但从其销售、仓管、保安等择业经历能看出其没有认清自我。择业首先要认识自我，了解自己的性格、气质以及能力、兴趣、特长，给自己恰当的认知和定位，搞清楚自己适合干什么、能干什么，从而确定大致的择业方向和范围。其次要明确自己的职业价值观，确定工作是为了赚钱，还是为了以后有更好的发展而积累经验和技能。在搞清楚阶段性目的和价值取向之后，才会有一个相对明确的求职方向和目标。然后了解自己专业就业方向，了解从事某一职业所需具备的专业训练、能力、性格特点等要求和职业的性质、工作环境、福利待遇以及发展空间和就业竞争机会。同时还要了解企业文化和人文环境，这样找到工作后，不会因为与自己的期望相差甚远而放弃工作机会。最后确定自己的职业规划方案。先从制订一个可操作的短期目标计划入手，对于缺乏工作经历的大学生，先找到适应自己专业、兴趣的职场机会是当前的首要任务。要学会积极主动地寻求帮助，用好身边的人脉资源，通过熟人推荐工作，尽早接触社会，寻找工作机会。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识
知识讲解 (33min)	<p>【教师】 通过案例引入新知，讲解舒伯的生涯发展理论等内容。</p> <p>项目二 生涯发展阶段</p> <p>任务一 舒伯的生涯发展理论</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解舒伯的

	<p>一、生涯发展阶段</p> <p>(一) 成长阶段 (0—14 岁)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 幻想期 (10 岁之前) 2. 兴趣期 (11—12 岁) 3. 能力期 (13—14 岁) <p>(二) 探索阶段 (15—24 岁)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 试验期 (15—17 岁) 2. 过渡期 (18—21 岁) 3. 尝试期 (22—24 岁) <p>(三) 建立阶段 (25—44 岁)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尝试期 (25—30 岁) 2. 稳定期 (31—44 岁) <p>(四) 维持阶段 (45—64 岁)</p> <p>(五) 衰退阶段 (65 岁以上)</p> <p>二、生涯彩虹图</p>  <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	生涯发展理论等内容
--	---	-----------

第四节课

<p>知识讲解 (30 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解施恩的生涯发展理论等内容。</p> <p>任务二 施恩的生涯发展理论</p> <p>成长、幻想、探索阶段 (0—21 岁)</p> <p>学生、职业工作的候选人、申请者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 发展和发现自己的需要、兴趣、能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础； 2. 学习职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富信息，发现和发展自己的价值观、动机和抱负，做出合理的受教育决策，将幼年的职业幻想变为可操作的现实； 3. 接受教育和培训，开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。 <p>查看工作世界 (16—25 岁)</p> <p>应聘者、新学员</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 查看劳动力市场，谋取可能成为一种职业基础的第一项工作； 2. 个人和雇主之间达成正式可行的契约，个人成为一个组织或一种职业的成员。 <p>基础培训 (16—25 岁)</p> <p>实习生、新手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解、熟悉组织，接受组织文化，融入工作群体，尽快取得组织成员资格，成为一名有效的成员； 2. 适应日常的操作程序，独立工作。 <p>早期职业的正式成员资格 (17—30 岁)</p> <p>组织新的正式成员资格</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解施恩的生涯发展理论等内容。</p>
--------------------------	--	---

	<p>1. 承担责任，成功地履行与第一次工作分配有关的任务；</p> <p>2. 发展和展示自己的技能和专长，为提升或查看其他领域的横向职业成长打基础；</p> <p>3. 根据自身才干和价值观，根据组织中的机会和约束，重估当初追求的职业，决定是否留在这个组织或职业中，或者在自己的需要、组织约束和机会之间寻找一种更好的配合。</p> <p>职业中期（25 岁以上）</p> <p>正式成员、任职者、终生成员等</p> <p>1. 选定一项专业或进入管理部门；</p> <p>2. 保持技术竞争力，在自己选择的专业或管理领域内继续学习，力争成为一名专家或职业能手；</p> <p>3. 承担较大责任，确定自己的地位；</p> <p>4. 开发个人的长期职业计划。</p> <p>职业中期危险阶段（35—45 岁）</p> <p>正式成员、任职者、终生成员等</p> <p>1. 现实地估价自己的进步、职业抱负及个人前途；</p> <p>2. 就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择；</p> <p>3. 建立与他人的良师关系。</p> <p>职业后期（40 岁到退休）</p> <p>骨干成员、有效贡献者等</p> <p>1. 成为一名良师，学会影响他人，并承担责任；</p> <p>2. 扩大、发展、深化技能，或者提高才干，以担负更大范围、更重大的责任；</p> <p>3. 如果求安稳，就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战能力的下降。</p> <p>衰退和离职阶段（40 岁到退休）</p> <p>1. 学会接受权力、责任、地位的下降；</p> <p>2. 基于竞争力和进取心下降，要学会接受和发展新的角色；</p> <p>3. 评估自己的职业生涯，着手退休。</p> <p>退休（因人而异）</p> <p>1. 保持一种认同感，适应角色、生活方式和生活标准的急剧变化；</p> <p>2. 保持一种自我价值观，运用自己积累的经验 and 智慧，以各种资源角色，对他人进行传帮带。</p> <p>【学生】 聆听、思考、理解、记忆</p>	
<p>课后实训 (10 min)</p>	<p>【教师】画出你的生涯彩虹图</p> <p>第一步：准备空白彩虹图</p> <p>可以通过电脑上的画图软件来完成彩虹图，但还是建议使用笔（彩色铅笔或油画棒最佳）和四张白纸（A4 纸即可）来完成。</p>  <p>第二步：确定人生角色</p> <p>首先，拿出一张白纸，将纸横放，画出空白的生涯彩虹图版。</p>	<p>通过动手实践，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>

	<p>接着，思考一下你的一生里，参照上文提到的角色，你曾经、现在、未来做过、想做什么角色？你怎么定义这个角色呢？比如你说要做父母，那要做什么样的父母呢？大大咧咧随孩子发展，还是精心管教？每个人的答案可能是不一样的，给自己一点时间思考。</p> <p>随后，按照你的角色的先后出场顺序，从彩虹图的“低纬度”一层层画起。例如，假如自己第一个角色是儿童，就先画低纬度的一圈。其中 1—10 岁是这个角色最明显的时期，所以用粗线画出来了，后面随着年长，儿童角色消失了，所以不再用粗线突出它。</p> <p>第三步：观看自己的现在与未来 再拿一张空白 A4 纸，在纸的上部依次回答一些心理学问题（问题可以根据各自设定角色情况设计），比如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 现在这个阶段，你的角色有什么？你觉得每个角色的职责是什么呢？ 2. 现在哪些角色的职责让你最满意？为什么？ 3. 现在哪些角色之间，你觉得会相互妨碍？你想过怎么解决这些问题？ 4. 比较下自己 10 年后与现在的角色，你觉得如果要想在未来做好某角色，你现在需要做什么？希望对方如何帮助你？ <p>第四步：画满整个生涯图 回顾自己生涯发展中一些记忆深刻的经历、生活中重要人物对自己的影响、个人对某些重大事件的态度与感受，各个阶段所扮演的角色和个人目标间的差异，各种角色的分量以及自己对各种角色的理解。通过这样的绘制，发现未知的自己。</p> <p>【学生】参与、思考、发言、讨论 【教师】评价并总结学生的成果</p>	
<p>课堂小结 (5 min)</p>	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	<p>总结知识点，巩固印象</p>
<p>教学反思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学方法单调 在教学过程中过于依赖传统的讲授方式，缺乏多样化的教学方法，导致部分学生兴趣和参与度不高。 2. 缺乏学生个体差异的关注 一刀切的教学方式，没有充分考虑到学生的学习背景和接受能力，应因材施教，帮助每个学生都能在课堂上获得成长。 3. 教学内容更新不足 随着学科领域的快速发展，教学内容需要不断更新，引入最新的研究成果和教学案例，保证教学内容的时效性和实用性。 	

第二章 认识自我

【教学目标】

知识目标：

了解自我认知的主要内容维度（兴趣、性格、能力、价值观）。
掌握霍兰德职业兴趣理论、MBTI 性格理论等常用测评工具。
理解职业价值观的内涵及其对职业选择的影响。

能力目标：

能够运用测评工具进行自我探索，形成初步的自我认知报告。
能够将自我认知结果与职业类型、岗位要求进行匹配分析。
初步具备职业价值观澄清与排序的能力。

情感价值目标：

增强自我认同与职业自信，树立“人职匹配”的科学择业观。
培养将个人兴趣、能力与奉献社会、服务地方相结合的意愿。
形成积极进取、终身学习、追求卓越的职业发展心态。

课程思政目标：

兴趣与价值向本土实践升华：引导学生将个人兴趣与奉献社会、服务人民相结合，鼓励其在地方产业发展、社区服务与文化遗产中探索兴趣落点，培养“知家乡、爱家乡、建家乡”的情感认同与实践自觉。

高素质高技能型劳动者：紧扣新质生产力对创新能力、数字素养等核心能力的要求，引导学生主动提升职业竞争力。同时强调职业道德与团队协作的根本性，塑造爱岗敬业、诚实守信、善于合作的职业人格。

价值观引领与榜样示范：通过价值澄清与榜样学习，引导学生树立扎根基层、服务社会、追求卓越的职业价值观，抵制消极观念，在理论与实践结合中践行“技能报国”“知行合一”。

【教学内容】

项目一：职业兴趣培养

任务一：兴趣与职业生涯发展的关系

任务二：找出你的霍兰德职业代码

项目二：职业性格测试

任务一：性格与职业

任务二：性格倾向探索

项目三：职业技能评估

任务一：能力和职业能力

任务二：职业能力和职业生涯发展

任务三：职业能力评估及培养

项目四：职业价值观探索

任务一：价值观

任务二：职业价值观

任务三：个人职业价值观探索

【教学重点】

如何正确地认识自己的性格特点、兴趣爱好。

【教学难点】

如何正确地认识自己的性格特点、兴趣爱好。

【学情分析】

对于大学生而言，最大的挑战莫过于就业。在职业生涯中，就业、升迁、离职、创业……这些问题会强烈和频繁地冲击着大学生。一生中，我们绝大部分时间是在职业生涯中度过的，如何在严峻的职场中立于不败之地？是每一个大学生最为关心的问题。

【教学方法】

价值观拍卖、榜样人物深度访谈报告；量表测评、本土产业与兴趣匹配案例；能力清单梳理、优秀技能人才（尤其是本土工匠、技术能手）案例学习；性格测评等。

学时：8 学时

【教学设计】：

第1节课：

课前任务→考勤（2 min）→新课预热（10 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（23 min）

第2节课：

知识讲解（10 min）→课堂活动（20 min）→课后实训（10 min）→课堂小结（5 min）

第3节课：

课前任务→考勤（2 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（33 min）

第4节课：

知识讲解（10 min）→课堂活动（10 min）→课后实训（20 min）→课堂小结（5 min）

第5节课：

课前任务→考勤（2 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（33 min）

第6节课：

知识讲解（20 min）→案例赏析（5 min）→课后实训（15 min）→课堂小结（5 min）

第7节课：

课前任务→考勤（2 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（10 min）→案例赏析（8 min）→知识讲解（15 min）

第8节课：

知识讲解（25 min）→课后实训（15 min）→课堂小结（5 min）

教学过程	主要教学内容及步骤	设计意图
第一节课		
课前任务	【教师】 布置课前任务 【学生】 提前熟悉教材、课程情况	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习

		欲望
考勤 (2min)	<p>【教师】使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】按照老师要求签到</p>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
新课预热 (10 min)	<p>【教师】教师讲职业认知的重要性</p> <p>中国有句经典名言：“人贵有自知之明。”可见，认识自己是何等重要！一件事情，别人这样去做是对的，自己模仿去做，很有可能是错的。知己知彼，百战不殆。要正确认识自己，才能促进自我发展，增强对自己的信心，更好地提高自己的能力。对于大学毕业生来说，更需要认识自己，只有正确地认识自己的性格特点、兴趣爱好，并结合所学的专业进行合理的职业规划，才能在人山人海的招聘会、人才中介所、宣讲会中有的放矢，扬长避短，进行正确的职业选择。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	通过新课预热，让学生了解这门课的重要性以及开设的意义
案例导入 (10 min)	<p>【教师】案例导入，教师讲解案例并解析：</p> <p>大学阶段是职业生涯的准备期，一个人在大学阶段为自己的未来职业生涯准备得如何，对其未来的职业发展有着非常重要的影响。小安希望毕业后能够有一份好的职业，就应该在这一时期提前准备。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识
知识讲解 (23min)	<p>【教师】通过案例引入新知，讲解兴趣与职业生涯发展关系等内容。</p> <p>项任务一 兴趣与职业生涯发展关系</p> <p>一、兴趣是人生幸福感的来源</p> <p>二、兴趣是职业生涯选择的重要依据</p> <p>三、兴趣是职业生涯成功的重要因素</p> <p>四、兴趣可提高工作效率</p> <p>五、兴趣影响工作满意度、职业稳定性和职业成就感</p> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解兴趣与职业生涯发展关系等内容
第二节课		
知识讲解 (10 min)	<p>【教师】引入新知，讲解霍兰德职业代码等内容。</p> <p>任务二 找出你的霍兰德职业代码</p> <p>霍兰德职业兴趣类型</p> <p>实用型（R）</p> <p>研究型（I）</p> <p>艺术型（A）</p> <p>社会型（S）</p> <p>企业型（E）</p> <p>常规型（C）</p> <p>一、兴趣类型代码</p> <p>二、职业环境类型</p> <p>三、6种类型之间的关系</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解霍兰德职业代码等内容。

	<div style="text-align: center;"> </div> <p>1. 相邻关系 2. 相隔关系 3. 相对关系</p> <p>四、个人与环境的适配 【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	
<p>课堂活动 (20 min)</p>	<p>【教师】自我兴趣探索</p> <p>活动一 请认真、仔细地回答下列问题</p> <ol style="list-style-type: none"> 请列举出 3 种你非常感兴趣的职业（摒除所有现实的考虑）。这些工作中的哪些特征吸引着你？ 请回忆 3 个从事某件事情时令你感到快乐（满足）的经历。请详细地描述这 3 个画面，是什么令你感到如此快乐（满足）？ 除了单纯的娱乐放松以外，你最喜欢看哪几类电视节目？节目中什么吸引着你？ 你最崇拜（敬佩）的人是谁？他对你产生了什么影响？你最像他的是什么地方？最不像他的是什么地方？ 你最喜欢看哪种杂志？这些杂志中的哪些部分吸引着你？如果你到书店看书，你通常会停留在哪类书架前（不是仅仅因为学习需要的情况下）？ 你喜欢浏览哪类网站？你喜欢看网站的哪部分内容？它们属于哪个专业或领域？ 休闲的时候，如果只是出于兴趣的考虑，你做什么或学什么？这里面又是什么吸引着你？ 你最喜欢的科目是什么？为什么喜欢它或者它们？ 我们生活中都有过某些时刻，因为全神贯注于做某件事情而忘了时间。什么样的事会让你如此专注？ 你的答案里面有什么共同点吗？是否可以归纳为什么主题或关键词？这些主题或关键词可能和霍兰德的哪些类型相对应？你如何能够让这样的主题在你今后的生活中得到更充分的彰显？ <p>活动二 环游六岛</p> <p>现在你有机会到以下 6 个岛屿去旅游，不考虑费用和其他问题，根据自己的兴趣来选择，你最想去的是哪个？可根据自己喜欢的程度选出 3 个。</p> <p>A 岛屿——美丽浪漫的岛屿。岛上充满着浓厚的文化艺术气息，到处是美术馆、音乐厅等，当地的居民也都有音乐、舞蹈、绘画等艺术特长，很多文艺界的朋友都喜欢到这里来寻找灵感。</p> <p>S 岛屿——温暖友善的岛屿。居住在岛上的居民个性温和</p>	<p>通过课堂活动，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>

	<p>，乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们愿意帮助他人，互相合作，重视教育，充满着人文气息。</p> <p>E 岛屿——显赫富庶的岛屿。岛上的居民善于经营企业和对外贸易，性格大多热情豪爽，能说会道。岛上的经济很发达，到处是高级饭店、酒店、俱乐部、奢侈品商场。这里经常召开各种财富论坛会议，来往者大多是企业家、经理人、政治家等。</p> <p>I 岛屿——深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，适合夜观星象。岛上有很多天文馆、科技馆、图书馆等。岛上居民大多爱观察、学习、研究，追求真理，喜欢和来到这里做客的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。</p> <p>R 岛屿——自然原始的岛屿。岛上自然生态很好，保留着原始植物，有各种各样的野生动物。岛上居民生活状态还相当原始，他们以手工见长，自己种植各种花果蔬菜，修缮房屋、打造和制作工具。</p> <p>C 岛屿——现代、有序的岛屿。岛上的建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛上的居民冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。</p> <p>你最想去的 3 个岛屿是 _____、_____、_____。</p> <p>这 6 个岛屿实际代表着霍兰德提出的 6 种类型的职业兴趣类型。最想去的岛屿中，第 1 个是代表主要兴趣，第 2、3 个代表辅助兴趣。做完这个活动后，你能得出自己最有兴趣的 3 个类型，即你的霍兰德代码，并对这 6 种类型的基本特征有所了解。</p> <p>【学生】做测试、思考、发言、讨论 【教师】评价并总结学生的测试结果</p>	
<p>课后实训 (10 min)</p>	<p>【教师】讲解小陈遇到的问题</p> <p>小陈，男，35 岁，某高职院校动漫专业毕业，曾从事过出租车驾驶、油品调度工作，但时间都不长，后出于对游戏设计的兴趣，参加了相关的学习和培训：在某高职院校三维游戏影视动画研修班专业学习一年，某短期培训班 3D 美工专业学习一年；培训取得网页设计制作员中级、游戏美术设计师高级证书。由于对游戏设计方面非常感兴趣，小陈找了份与游戏设计相关的工作，在某科技工程有限公司从事 3D 场景设计，主要负责制作简单模型动画。开始时小陈对自己所从事的工作很感兴趣，但是一段时间过后，由于工作任务缩减，公司将游戏设计这项业务改成平面设计，对于新的业务，小陈从来没有接触过，也没有这方面的技能，因为不能胜任，小陈只好离职。当重新踏入社会找工作时，小陈发现游戏设计这块领域发展速度相当快，设计人员的招聘都要求是 30 岁以下的青年。但小陈对游戏设计情有独钟，他“执着”地应聘游戏设计一类的岗位，虽然遭受了一次次求职挫折，小陈对自己的兴趣仍旧“锲而不舍”，坚定地要将它作为自己的职业。他应聘了不少游戏设计方面的岗位后都没有成功，又没有其他技能，失业了近两年的时间，心里非常着急。</p> <p>【学生】思考、发言、讨论</p>	<p>通过实践，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>
<p>课堂小结 (5 min)</p>	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	<p>总结知识点，巩固印象</p>

第三节课		
课前任务	<p>【教师】 布置课前任务</p> <p>【学生】 提前熟悉教材、课程情况</p>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	<p>【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】 按照老师要求签到</p>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
案例导入 (10 min)	<p>【教师】 案例导入，教师讲解案例并解析： 秘书工作本来就要为上级排忧解难，需要很强的人际交往能力，伶牙俐齿也是对秘书工作的一大要求。郝女士的性格内向且文静内敛，做一些文书工作还比较适合，但是让一贯含蓄的郝女士周旋于不同的人之间是很困难的。 每个岗位都有各自不同的要求，性格和岗位的契合是很关键的，如果你的性格根本不适合干这一行的话，即使勉强维持，也不会取得职业的长久发展。例如，从事人力资源的人如果很害羞，一见到人就脸红心跳，怎么能够开展员工培训工作呢？郝女士当初安定的工作和不错的薪水，全来自学校的推荐和领导的体谅，一旦这个外部条件发生变化，郝女士就无力招架了。 要想在工作中取得成就，最紧要的是发觉自己的职业性格和工作岗位是否契合，不然工作起来难度颇大，即使找到一份薪水不错的工作，也难以发挥主观能动性。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识
知识讲解 (33min)	<p>【教师】 通过案例引入新知，讲解性格与职业、性格分类维度等内容。</p> <p>任务一 性格与职业</p> <p>一、什么是性格 性格是指个人稳定的态度和习惯化了的行为方式，尤其是指一个人在各种场合一贯表现出来的某种特征。</p> <p>二、性格与职业选择 性格与职业之间并不存在严格的一一对应的关系。</p> <p>任务二 性格倾向探索</p> <p>一、性格分类维度 能量倾向：外向（E）—内向（I）。 接受信息：感觉（S）—直觉（N）。 处理信息：思考（T）—情感（F）。 行动方式：判断（J）—知觉（P）。</p> <p>【学生】 聆听、思考、理解、记忆</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解舒伯的生涯发展理论等内容
第四节课		

<p>知识讲解 (10 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解16种职业性格类型等内容。 任务二 性格倾向探索 二、16种职业性格类型 ISTJ、ISFJ、INFJ、INFP ESTJ、ESFJ、ENFJ、ENFP ISTP、ISFP、INTJ、INTP ESTP、ESFP、ENTJ、ENTP 【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解16种职业性格类型等内容。</p>
<p>课堂活动 (10 min)</p>	<p>【教师】你的职业性格特点是什么 这份问卷将帮学生了解自己看待事物和决定事情的倾向性或方式。问卷中共有44个问题，每个问题有A、B两个选项，请学生根据自己的实际情况，选择其中的一个。问题的答案没有“对”与“错”之分，只是反映学生自己看待事物和决定事情的倾向性或方式。请学生仔细阅读题目，答完所有的问题。注意不要花太多的时间思考问题，凭阅读问题后的第一印象做出选择。 【学生】测试、思考、讨论</p>	<p>通过课堂活动，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>
<p>课后实训 (20 min)</p>	<p>【教师】职业性格测试 1. 实训目标 通过小组活动，学生可以更加深入地了解自己的性格特征，成员之间的分享也能找出值得学习的优点，为找到适合自己的职业类型作出更加客观的分析。 2. 实训内容 结合 MBTI 测试，以及个人性格总结，自我总结适合的职业类型，结合小组成员讨论，吸取职业建议，形成自我总结，并分享。 3. 操作步骤 (1) 将全班分成5~8个小组，每组5~8个人。 (2) 每组针对成员适合的职业类型进行讨论。 4. 成果形式 各小组分别以口头形式汇报讨论结果。 5. 效果评价 对信息的分析能力占 50%；团队的汇报结果展现占 50%。 【学生】参与、思考、发言、讨论 【教师】评价并总结学生的成果</p>	<p>通过实践，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>
<p>课堂小结 (5 min)</p>	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	<p>总结知识点，巩固印象</p>
<p>第五节课</p>		
<p>课前任务</p>	<p>【教师】布置课前任务 【学生】提前熟悉教材、课程情况</p>	<p>通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望</p>
<p>考勤 (2min)</p>	<p>【教师】使用互联APP或者点名等方式进行签到 【学生】按照老师要求签到</p>	<p>培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤</p>

		情况
<p>案例导入 (10 min)</p>	<p>【教师】案例导入，教师讲解案例并解析： 如何成为高技能型人才？高技能型人才是我国实施就业优先战略、人才强国战略的重要保障，是适应经济高质量发展、培育经济发展新动能、推进供给侧结构性改革的内在要求。干一行，爱一行，专一行，精一行是每个“身怀绝技”的技能型人才应具备的良好职业态度，他们在实践中，反复地练习和操作中，创造价值并提供高质量的服务，又在实践中不断地提高和创新技能，精益求精、一丝不苟、耐心专注、专业敬业，提升自身的综合素质和职业能力，实现自我价值，实现中华民族伟大复兴的中国梦。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	<p>通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识</p>
<p>知识讲解 (33min)</p>	<p>【教师】通过案例引入新知，讲解能力和职业能力、职业能力和职业生涯发展等内容。</p> <p>项目三 职业技能评估 任务一 能力和职业能力 一、能力的定义与分类 能力是顺利完成一项任务或者目标所体现出来的综合素质。</p> <div data-bbox="438 913 1029 1120"> </div> <p>(一) 能力倾向 (二) 技能</p> <p>二、职业能力和职业技能</p> <p>任务二 职业能力和职业生涯发展</p> <div data-bbox="438 1317 1029 1601"> </div> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解能力和职业能力、职业能力和职业生涯发展等内容</p>
<p>第六节课</p>		
<p>知识讲解 (20 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解职业能力评估及培养等内容。</p> <p>项目三 职业技能评估 任务三 职业能力评估及培养 一、职业能力评估 (一) 利用可衡量的业绩 (二) 利用他人的认可</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业能力评估及培养等内</p>

	<p>(三) 利用技能词汇表</p> <p>(四) 利用测评表</p> <p>(五) 编写与分析成就故事</p> <p>二、职业能力培养</p> <p>【学生】 聆听、思考、理解、记忆</p>	容。
案例赏析 (5 min)	<p>【教师】 讲解案例《我拉到的一笔赞助》并解析： 通过拉赞助事件所识别的技能包括以下几种。</p> <p>(1) 乐于服务他人。</p> <p>(2) 长期、系统搜集就业创业信息。</p> <p>(3) 时刻关注他人的需求与社团发展。</p> <p>(4) 主动寻求联系方式。</p> <p>(5) 在互利共赢的基础上能够有效沟通达成意向。</p> <p>(6) 尊重他人隐私。</p> <p>(7) 办事思路清晰，能够提出解决方案。</p> <p>(8) 办事方法灵活高效。</p> <p>(9) 执行力强。</p> <p>(10) 起草赞助协议。</p> <p>(11) 有序发放杂志、回收统计调查问卷、及时反馈。</p>	通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握
课后实训 (15 min)	<p>【教师】职业能力倾向（自评）测验 一般能力倾向成套测验（General Aptitude Test Battery，GATB），最初是由美国劳工部从1934年经过10多年时间研究制定的，它是对许多职业群同时检查各自的不适合者的一种成套测验。这套测验在许多国家被广泛使用，倍受推崇。后来，日本厚生劳动省将GATB进行了日本版的标准化，制定成《一般职业适应性检查》。这套测验主要是实现对许多职业领域中工作所必需的几种能力倾向的测定。它由15种测验项目构成，其中11种是纸笔测验，其余4种是操作测验，两种测验可以测定9种能力倾向。</p> <p>【学生】 参与、思考、发言、讨论</p> <p>【教师】 评价并总结学生的成果</p>	通过实训，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解
课堂小结 (5 min)	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	总结知识点，巩固印象
第七节课		
课前任务	<p>【教师】 布置课前任务</p> <p>【学生】 提前熟悉教材、课程情况</p>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	<p>【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】 按照老师要求签到</p>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
案例导入 (10 min)	<p>【教师】 案例导入，教师讲解案例《渔夫与商人的对话——关于价值观的故事》并解析： 每个人的价值观决定了什么对自己最重要，什么不重要，什么是有意义、有价值的，什么是无聊的、乏味的。一些人在</p>	通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学

	<p>工作中最看重高薪或更高的职位，也有一些人最看重能多陪伴家人或有更多的休闲时光，显然渔夫是后者。</p> <p>在工作或生活中，我们要清楚自己的价值观，了解自己在工作中、生活中最想要寻求什么，自己最看重的是什么，遵从自己的价值观去工作、生活，我们的潜能才能充分地发挥出来，我们工作和生活才更有意义。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	生带着相关背景去探索新知识
知识讲解 (10min)	<p>【教师】 引入新知，讲解价值观的概念、价值观与职业的关系等内容。</p> <p>任务一 价值观</p> <p>一、价值观的概念</p> <p>二、价值观与职业的关系</p> <p>【学生】 聆听、思考、理解、记忆</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解价值观的概念、价值观与职业的关系等内容
案例赏析 (8 min)	<p>【教师】 讲解案例《特岗教师路上，鲜花与荆棘同在》并解析</p> <p>【学生】 聆听、思考、讨论</p>	通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握
知识讲解 (15 min)	<p>【教师】 引入新知，讲解职业价值观、大学生职业价值观的特点等内容。</p> <p>任务二 职业价值观</p> <p>一、职业价值观</p> <p>二、大学生职业价值观的特点</p> <p>(一) 职业发展意识增强</p> <p>(二) 职业价值取向多元化</p> <p>(三) 追求个人利益，实现自我价值，社会责任感淡化</p> <p>(四) 职业价值取向功利化</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业价值观、大学生职业价值观的特点等内容
第八节课		
知识讲解 (25 min)	<p>【教师】 引入新知，讲解10种职业价值观探索、确立正确的职业价值观等内容。</p> <p>任务三 个人职业价值观探索</p> <p>一、10种职业价值观探索</p> <p>二、确立正确的职业价值观</p> <p>(一) 处理好职业价值观与金钱的关系</p> <p>(二) 处理好职业价值观与个人兴趣、特长的关系</p> <p>(三) 处理好职业价值观的排序与取舍问题</p> <p>(四) 处理好职业价值观中个人与社会的关系</p> <p>【学生】 聆听、思考、理解、记忆</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解10种职业价值观探索、确立正确的职业价值观等内容。
课后实训 (15 min)	<p>【教师】 测试自己的职业价值观</p> <p>采用问卷的形式，让受试者评定对代表不同价值追求的多种活动的好恶情况，依据受试者的好恶程度来确定其主导的职业价值观类型。</p> <p>【学生】 参与、思考、发言、讨论</p> <p>【教师】 评价并总结学生的成果</p>	通过实训，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解

课堂小结 (5 min)	本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。	总结知识点， 巩固印象
教学反思	<ol style="list-style-type: none">1. 教学方法单调 在教学过程中过于依赖传统的讲授方式，缺乏多样化的教学方法，导致部分学生兴趣和参与度不高。2. 缺乏学生个体差异的关注 一刀切的教学方式，没有充分考虑到学生的学习背景和接受能力，应因材施教，帮助每个学生都能在课堂上获得成长。3. 教学内容更新不足 随着学科领域的快速发展，教学内容需要不断更新，引入最新的研究成果和教学案例，保证教学内容的时效性和实用性。	

第三章 探索工作世界

【教学目标】：

知识目标：

了解我国产业、行业分类及职业发展趋势。

掌握职业环境分析的主要内容与方法（PEST、SWOT 等）。

熟悉国家及地方（广东、揭阳）重点产业发展战略与人才需求。

能力目标：

能够搜集、整理与分析职业信息，建立个人职业信息库。

能够结合专业特点，对目标行业、企业进行初步环境评估。

能够识别并利用政策、区域发展带来的职业机遇。

情感价值目标：

增强对国家战略、区域发展的认同感与融入意识。

培养立足本土、服务基层、建设家乡的职业归属感。

树立辩证、发展的职业环境观，积极面对机遇与挑战。

课程思政目标：

战略对接与资源整合：引导学生树立“大资源观”，将职业选择与国家战略（如“十五五”规划、制造业强国战略）和区域城市发展（如“百千万工程”、“一化一海五优特”产业）深度融合。帮助学生以辩证眼光看待职业环境，在挑战中发现机遇，主动到国家需要和产业升级的一线寻找发展空间。

地方融入与使命担当：聚焦揭阳本地产业发展需求，引导学生关注“家门口”的就业机会，增强服务地方、建设家乡的使命认同。鼓励学生在基层实践和新兴领域中锻炼成长，将个人发展融入地方经济社会建设。

知行合一与成长自觉：推动学生在职业规划中践行“知行合一”，通过参与地方产业实践、社区服务和文化传承等活动，将专业知识转化为服务社会的实际能力。培养学生面对挑战时的辩证思维和主动作为意识，在服务国家与地方的实践中实现个人价值。

【教学重点】：

了解社会，了解职业的分类，认知工作世界和不同职业岗位的工作任务，了解企业的文化组织与管理以及对员工的具体要求。

【教学难点】：

了解社会，了解职业的分类，认知工作世界和不同职业岗位的工作任务，了解企业的文化组织与管理以及对员工的具体要求。

【学情分析】：

对于大学生而言，最大的挑战莫过于就业。在职业生涯中，就业、升迁、离职、创业……这些问题会强烈和频繁地冲击着大学生。一生中，我们绝大部分时间是在职业生涯中度过的，如何在严峻的职场中立于不败之地？是每一个大学生最为关心的问题。

【教学方法】：

教学环节包括课堂讲授、集体讨论、师生互动、案例教学、课后实践、答疑等。教学过程中采用多媒体等现代化教学手段。

学时：4 学时

【教学设计】：

第1节课：

课前任务→考勤（2 min）→新课预热（10 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（23 min）

第2节课：

案例赏析（5 min）→知识讲解（10 min）→案例赏析（5 min）→知识讲解（10 min）→课后实训（10 min）→课堂小结（5 min）

第3节课：

课前任务→考勤（2 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（33 min）

第4节课：

知识讲解（25 min）→课后实训（15 min）→课堂小结（5 min）

教学过程	主要教学内容及步骤	设计意图
第一节课		
课前任务	【教师】 布置课前任务 【学生】 提前熟悉教材、课程情况	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到 【学生】 按照老师要求签到	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
新课预热 (10 min)	【教师】 介绍课程内容、考核标准等 【学生】 聆听、互动 【教师】 教师讲职业认知的重要性 世界的迅速变化、科学技术的日益发展改变了整个社会的生活方式和企业的运作模式。新的职业不断产生，旧的职业不断被淘汰。了解社会，了解职业的分类，认知工作世界和不同职业岗位的工作任务，了解企业的文化组织与管理以及对员工的具体要求，有助于大学生明确自身发展的目标，	通过新课预热，让学生了解这门课的重要性以及开设的意义

	<p>定位适合自己的职业发展方向。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	
<p>案例导入 (10 min)</p>	<p>【教师】 案例导入，教师讲解案例《我的工作我做主》并解析：</p> <p>党的二十大报告中指出，要统筹城乡就业政策体系，破除妨碍劳动力、人才流动的体制和政策弊端，消除影响平等就业的不合理限制和就业歧视，使人人都有通过勤奋劳动实现自身发展的机会。要树立职业平等观，职业无所谓好坏，但是，不同的职业却意味着不同的人生。以同一学校、同一专业、同一个班级的人为例，如果他们毕业后从事的是同一个职业，那么五六年之后，他们的差别一般不会太大。但是，如果他们从事的是不同的职业，那么，五六年之后，他们的差别可能会很大。关于这一点，可以从毕业五六年后的同学聚会上看出差别。</p> <p>由此可以看出选择职业和确定职业发展的重要性。</p> <p>首先，不同的职业意味着不同的发展机会。有的行业发展机会多，有的发展机会少，有的甚至会衰退——这也正是人们希望自己能进入一个热门行业的原因。</p> <p>其次，不同的职业意味着不同的发展空间。一个从事销售职业的人和一个从事教师职业的人，他们面临的发展空间会有很大的不同。一般来说，如果他们都不转换职业，前者发展的空间比后者更大。</p> <p>最后，不同的工作意味着不同的生活方式。在我国，一名教师的生活可能意味着稳定和较低的收入，而一名广告设计人员的生活可能意味着不稳定和较高的收入；一名企业家的生活可能是受人尊重和繁忙的，而一名政务人员的生活则可能意味着权力和压力。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	<p>通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识</p>
<p>知识讲解 (23min)</p>	<p>【教师】 引入新知，讲解职业的产生与发展、职业的基本概念与内涵等内容。</p> <p>项目一 职业分类认知</p> <p>任务一 职业的产生与发展</p> <p>一、职业的产生</p> <p>二、职业的发展</p> <p>任务二 职业的基本概念与内涵</p> <p>一、职业的内涵</p> <p>职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度，从事社会生产服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬，以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。</p> <p>二、职业的特性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 目的性 2. 社会性 3. 经济性 4. 技术性 5. 稳定性 6. 群体性 7. 规范性 	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业的产生与发展、职业的基本概念与内涵等内容</p>

	<p>三、职业的要素</p> <p>职业名称 职业主体 职业客体 职业报酬 职业技术</p> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	
<p>第二节课</p>		
<p>案例赏析 (5 min)</p>	<p>【教师】讲解案例并解析：</p> <p>在过去的一段时间里，有一部分人认为学校是“两耳不闻窗外事”的知识殿堂，学生只需专心学习，学有所成后才谈论职业，结果导致大多数学生对社会上各行各业所知甚少。“职业”对他们来说，是一个非常遥远的概念。古人云：“凡事预则立，不预则废。”如果对职业没有明确的认知，就无法了解工作对于自己的真正意义。因此，探索工作世界，是让大学生将喜欢或要从事的职业提前进行理论分析和实际调研的过程，其目的是对目标职业有充分的了解，并在明确和寻找职业的差距中制定求职策略，从而可以有效规划大学生生活。</p> <p>要做好职业生涯规划，首先必须明确职业的概念与内涵，而要理解职业这一概念，还须弄清职业与行业、产业、职位等相关概念的区别与联系。职业的产生与发展是人类文明的标志，是社会发展与进化的反映。但职业不是伴随人类社会的形成而产生的，而是社会劳动分工的必然结果，并随社会劳动分工的深化而发展变化。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	<p>通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握</p>
<p>知识讲解 (10 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解产业分类、行业分类、职业分类等内容。</p> <p>任务三 职业的分类</p> <p>一、产业分类</p> <p>第一产业 第二产业 第三产业</p> <p>二、行业分类</p> <p>20个门类：</p> <p>农、林、牧、渔、业； 采矿业； 制造业； 电力、热力、燃气及水生产和供应业； 建筑业； 批发和零售业； 交通运输、仓储和邮政业； 住宿和餐饮业； 信息传输、软件和信息技术服务业； 金融业； 房地产业； 租赁和商务服务业； 科学研究和技术服务业； 水利、环境和公共设施管理业；</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解产业分类、行业分类、职业分类等内容。</p>

	<p>居民服务、修理和其他服务业； 教育； 卫生和社会工作； 文化、体育和娱乐业； 公共管理、社会保障和社会组织； 国际组织。</p> <p>三、职业分类</p> <p>8 个大类：</p> <p>第 1 大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括 5 个中类，16 个小类，25 个细类；</p> <p>第 2 大类：专业技术人员，其中包括 14 个中类，115 个小类，379 个细类；</p> <p>第 3 大类：办事人员和有关人员，其中包括 4 个中类，12 个小类，45 个细类；</p> <p>第 4 大类：商业、服务业人员，其中包括 8 个中类，43 个小类，147 个细类；</p> <p>第 5 大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括 6 个中类，30 个小类，121 个细类；</p> <p>第 6 大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括 27 个中类，195 个小类，1119 个细类；</p> <p>第 7 大类：军人，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类；</p> <p>第 8 大类：不便分类的其他从业人员，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类。</p> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	
<p>案例赏析 (5 min)</p>	<p>【教师】讲解案例并解析：</p> <p>随着经济结构和产业结构的调整，社会在重视学历文凭的同时，逐渐开始重视国家职业资格证书和相应的技能。国家职业资格证书在就业方面发挥着越来越重要的作用，技能型人才越来越吃香，所以，大学生应当顺应国家人力资源发展战略，多考取相关职业领域的资格证书，提高自己的职业技能，将理论与实践结合起来，加大求职“筹码”，不断提升个人能力，更好地服务于企业、服务于社会。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	<p>通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握</p>
<p>知识讲解 (10 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解职业资格证书等内容。</p> <p>任务四 职业资格证书</p> <p>2021年11月23日，经国务院同意，人力资源社会保障部公布了《国家职业资格目录（2021年版）》</p> <p>2021 年版国家职业资格目录共计72项职业资格。</p> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业资格证书等内容。</p>
<p>课后实训 (10 min)</p>	<p>【教师】</p> <p>请结合所学内容谈一谈你对下面这段话的理解。</p> <p>变化是生活的一部分。我们的决定很可能不会持续一生，而需要不断调整 and 变化才能保持满意感。你需要学会如何应对工作的变动，而不是如何去避免它。</p> <p>【学生】思考、发言、讨论</p> <p>【教师】评价并总结学生的成果</p>	<p>通过动手实践，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>
<p>课堂小结 (5 min)</p>	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	<p>总结知识点，巩固印象</p>

第三节课		
课前任务	<p>【教师】 布置课前任务</p> <p>【学生】 提前熟悉教材、课程情况</p>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	<p>【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】 按照老师要求签到</p>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
案例导入 (10 min)	<p>【教师】 案例导入，教师讲解案例《某高职学生的职业环境认知案例》并解析。</p> <p>【学生】 聆听、思考</p>	通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识
知识讲解 (33min)	<p>【教师】 引入新知，讲解职业环境、职业环境分析等内容。</p> <p>项目二 职业环境分析</p> <p>任务一 职业环境和职业环境分析</p> <p>一、职业环境</p> <p>职业环境，就是某职业在社会大环境中的发展状况、技术含量、社会地位、未来发展趋势等。</p> <p>二、职业环境分析</p> <p>(一) 自然环境</p> <p>(二) 社会环境</p> <p>(三) 企业环境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 企业实力 2. 领导人 3. 企业文化 4. 企业制度 <p>【学生】 聆听、思考、理解、记忆</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业环境、职业环境分析等内容
第四节课		
知识讲解 (25 min)	<p>【教师】 引入新知，讲解职业环境分析方法和认知途径等内容。</p> <p>任务二 职业环境分析方法和认知途径</p> <p>一、职业环境分析的方法</p> <p>(一) 行业环境分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 国家政策对行业的影响。 2. 行业所处阶段。 3. 行业发展趋势。 4. 行业标杆单位的动向。 5. 行业热门专家的言论。 6. 行业薪酬变化的趋势。 	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业环境分析方法和认知途径等内容。

	<p>(二) 职位分析的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明确问题，锁定职位 2. 深入分析目标职位 3. 了解具体职位需要的能力 4. 了解具体职位的任职资格 <p>(三) 组织环境分析的方法</p> <p>领导人的抱负及能力；组织文化、组织制度，特别是用人制度；组织结构及自己的未来职务；教育培训机会；在组织内实现职业目标的可能性；等等。</p> <p>二、职业环境分析的认知途径</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 查阅 (二) 参观 (三) 访谈 (四) 讨论 (五) 实习【学生】聆听、思考、理解、记忆 	
<p>课后实训 (15 min)</p>	<p>【教师】请按照以下范例编写个人职业分析与环境报告</p> <p>。</p> <p>一、封面 ×× 职业分析与环境报告</p> <p>二、报告总体介绍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 序言 2. 自我认知 <p>职业兴趣 个人特质 价值观</p> <p>三、职业环境认知与分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭 2. 学校 3. 社会 4. 职业环境 5. 职业定位与决策 <p>四、评估反馈</p> <p>五、实施方案</p> <p>六、结束语</p> <p>【学生】参与、思考、发言、讨论</p> <p>【教师】评价并总结学生的成果</p>	<p>通过实训，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>
<p>课堂小结 (5 min)</p>	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	<p>总结知识点，巩固印象</p>
<p>教学反思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学方法单调 在教学过程中过于依赖传统的讲授方式，缺乏多样化的教学方法，导致部分学生兴趣和参与度不高。 2. 缺乏学生个体差异的关注 一刀切的教学方式，没有充分考虑到学生的学习背景和接受能力，应因材施教，帮助每个学生都能在课堂上获得成长。 3. 教学内容更新不足 随着学科领域的快速发展，教学内容需要不断更新，引入最新的研究成果和教学案例，保证教学内容的时效性和实用性。 	

第四章 规划职业生涯

【教学目标】：

知识目标：

掌握职业目标设定的原则与方法（如SMART原则）。
了解决策理论与职业决策的常见模型（如决策平衡单）。
熟悉职业生涯规划书的撰写结构、内容与评价标准。

能力目标：

能够运用科学方法确立短期、中期与长期职业目标。
能够制定具体、可行、有弹性的职业发展行动计划。
能够独立撰写一份内容完整、逻辑清晰的职业生涯规划书。

情感价值目标：

树立“志存高远、脚踏实地”的职业目标观。
强化职业决策中的责任意识与担当精神。
培养规划执行的毅力与动态调整的适应能力。

课程思政目标：

目标引领与责任决策：指导学生树立“志存高远、脚踏实地”的职业目标观，将个人追求与社会贡献相结合。在职业决策教学中融入责任担当意识，引导学生理解职业选择关乎个人、家庭与社会责任，培养务实科学、经得起时代检验的决策能力。

规划格局与动态成长：将“融入国家战略、服务区域发展”作为职业生涯规划的核心维度，引导学生制定既有战略高度又具可行性的行动计划。注重培养学生执行落实与动态调整的能力，树立终身学习意识，使职业规划能够适应国家发展、技术进步和个人成长的需要。

【教学内容】：

项目一：确立职业目标

任务一：职业目标
任务二：确立职业目标的方法和原则
任务三：确定职业目标应注意的问题

项目二：职业决策与行动

任务一：职业决策
任务二：制订职业发展行动计划

项目三：制订生涯规划书

任务一：职业生涯规划书的制订原则
任务二：制订职业生涯规划书的步骤
任务三：制订职业生涯规划书的常用技术
任务四：职业生涯规划书的具体内容

【学情分析】

对于大学生而言，最大的挑战莫过于就业。在职业生涯中，就业、升迁、离职、创业……这些问题会强烈和频繁地冲击着大学生。一生中，我们绝大部分时间是在职业生涯中度过的，如何在严峻的职场中立于不败之地？是每一个大学生最为关心的问题。

【教学重点】

确定自己的职业生涯目标

【教学难点】

确定自己的职业生涯目标

【教学方法】：目标工作坊、决策平衡单练习、典型职业决策案例研讨、决策平衡单练习、行动计划制定模板、个人经验分析与分享。

学时：6 学时

【教学设计】：

第1节课：

课前任务→考勤（2 min）→新课预热（10 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（10 min）→案例赏析（5 min）→知识讲解（5 min）→案例赏析（5 min）

第2节课：

课堂活动（10 min）→知识讲解（10 min）→案例赏析（5 min）→知识讲解（5 min）→课堂活动（5 min）→课堂小结（5 min）→课后实训布置（5 min）

第3节课：

课前任务→考勤（2 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（33 min）

第4节课：

知识讲解（10 min）→案例赏析（5 min）→知识讲解（15 min）→课后实训（10 min）→课堂小结（5 min）

第5节课：


课前任务→考勤（2 min）→案例导入（10 min）→知识讲解（33 min）

第6节课：

知识讲解（20 min）→课后实训（20 min）→课堂小结（5 min）

教学过程	主要教学内容及步骤	设计意图
第一节课		
课前任务	【教师】 布置课前任务 【学生】 提前熟悉教材、课程情况	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到 【学生】 按照老师要求签到	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
新课预热 (10 min)	【教师】 教师讲规划职业生涯的重要性 大学时代是我们人生发展中一个至关重要的时期。在这个时期，我们能够正确地认识自己，正确定位，找准自己未来的发展方向，这一时期很大程度上会影响我们一生的发展。所以在大学里我们应找准自己未来的发展目标，不断培养与锻炼自己的能力，为后期的发展做好准备，确定自己发展的明确而清晰的职业生涯目标十分重要。有效的职业生涯规划需要切实可行的目标，以排除不必要的干扰，全身心致力于目标的实现。如果没有切实可行的目标作驱动力的话，人们就很容易对现状或困难妥协，随波逐流。 【学生】 聆听、思考	通过新课预热，让学生了解这个模块的重要性以及开设的意义

<p>案例导入 (10 min)</p>	<p>【教师】案例导入，教师讲解三个建筑工人的案例并解析： 10年以后，第一个人仍是一名只会砌墙的建筑工人，第二个人成了这支建筑队的队长，第三个人则是一家拥有20支建筑队的大型建筑公司的总经理。 【学生】聆听、思考</p>	<p>通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识</p>
<p>知识讲解 (10 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解什么是职业目标等内容。 项目一 确立职业目标 任务一 职业目标 一、什么是职业目标 职业目标是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划，它是追求成功的驱动力。 【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解什么是职业目标等内容</p>
<p>案例赏析 (5 min)</p>	<p>【教师】讲解案例《小毛虫的目标》并解析（111页） 【学生】聆听、思考</p>	<p>通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握</p>
<p>知识讲解 (5 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解确立职业目标的意义等内容。 二、确立职业目标的意义 确立职业目标是制订职业生涯规划的关键，目标是激励我们走向成功的动力，志向是事业成功的基本前提。职业目标的设定是职业生涯规划的核心。 【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解确立职业目标的意义等内容</p>
<p>案例赏析 (5 min)</p>	<p>【教师】讲解案例《“盲”就业与“漫”就业》并解析： 郑女士择业时的盲目跟风和小张同学就业时的漫不经心在当今社会中较为普遍。盲目就业，难免如郑女士般每况愈下；慢慢择业，一不小心就成了如小张同学一般的“漫就业”。来自家庭和社会的压力姑且不论，失业时间长了对自身状态的影响也颇大。一年以后和新一届毕业生竞争，优势更是荡然无存。这里我们尤其强调要先制订规划，因为缺乏目标管理的行为往往如无头苍蝇般缺乏效率。郑女士和小张同学就是如此：前者毕业后多次进行职业尝试本没错，但问题就在于她仅有一个模糊的“方向”，缺乏清晰目标，对自身和市场都缺少准确的评估；后者看似目标清晰，但执行力差，求职准备动作缓慢，其漫不经心的本质其实是数次失败后的逃避。我们知道，目标清晰，行动积极，失败后的教训更容易转化为经验，跌倒后爬起来效率往往更高；目标模糊，行为随意，失败后的教训更容易变成挫折感，跌倒后爬起来往往惘然失措，甚至爬不起来。这就像做生意，目标明晰的人“试错”后找到了正确的投资方向，从此一本万利；缺乏目标的人“试错”后依然没有头绪，白白损失时间成本，最后血本无归。 【学生】聆听、思考</p>	<p>通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握</p>
<p>第二节课</p>		
<p>课堂活动 (10 min)</p>	<p>【教师】未来名片 想象一下，10年以后你的办公桌在哪里？ 请写出以下信息（图 4-1-1）： 姓名 称谓（职位 / 头衔）</p>	<p>通过课堂活动，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>

	单位 地址（工作地点） 【学生】 参与、思考、发言、讨论 【教师】 评价并总结学生的成果	
知识讲解 (10 min)	【教师】 引入新知，讲解SWOT 分析法等内容。 任务二 确立职业目标的方法和原则 一、SWOT 分析法  S: 优势 擅长什么； 能做什么别人做不到的； 人际关系、家庭状况、个人健康状况； 性格、兴趣、专业、经验。 W: 缺点 缺乏什么技术； 别人有什么比我们好； 人际关系、家庭状况、个人健康状况； 性格、兴趣、专业、经验。 O: 机会 自身能力、条件； 行业发展、职业需求； 社会、国家或区域政策、经济形势。 T: 威胁 行业竞争； 工作性质。 【学生】 聆听、思考、理解、记忆	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解SWOT 分析法等内容。
案例赏析 (5 min)	【教师】 讲解案例《待业青年的择业迷茫与苦恼》并解析： 小吴是因为失业后长时间未就业导致的迷茫，找不清自己的方向，而他希望通过没有目标的学习找到自己的方向，但他越提高自己反而对择业的要求也越高，造成了“迷茫—学习—再迷茫”的恶性循环。当面对迷茫的时候，应该冷静思考自己的目标是什么，自己现在应该做哪些事情，自己应该付出什么样的行动去完成它，而不是一味地感到烦恼，没有目标地通过培训来打发时间躲避迷茫。针对小吴反映出来的问题，应该鼓励他勇敢走出第一步，从工作的过程中了解这份工作，慢慢地喜欢上这份工作。迷茫是现在许多就业者面临的问题。刚毕业的大学生迷茫，因为他们不知道自己的方向；身在职场多年的职业人同样也迷茫，因为他们不知道自己未来的路。归根结底，迷茫的原因是没有目标。理想与现实有很大差距，在理想尚无可能的情况下，就应该主动走出去，敢于探索职业、尝试职业，并在探索中找到职业方向，在探索中判断自己适合做什么，并不断地向理想的职业靠拢。 【学生】 聆听、思考	通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握
知识讲解 (5 min)	【教师】 引入新知，讲解SWOT 分析的步骤等内容。 二、SWOT 分析的步骤	通过讲解、图片展示、课堂互动

	<p>(一) 评估自己的长处和短处</p> <p>(二) 找出自己的职业机会和威胁</p> <p>(三) 提纲式地列出今后 5 年内的职业目标</p> <p>(四) 提纲式地列出一份今后 5 年的职业行动计划</p> <p>【学生】 聆听、思考、理解、记忆</p>	等教学方法, 让学生了解SWOT 分析的步骤等内容。
课堂活动 (5 min)	<p>【教师】 SWOT 分析选择目标</p> <p>介绍: 2~4 人一组, 请组员把自己的优势、劣势、机会及威胁填在 SWOT 分析表中, 在扬长避短、趋利避害的基础上选择目标, 再与小组的其他成员分享。</p> <p>问题:</p> <p>1. 为自己做了 SWOT 分析之后, 你是否对自己的认识更加深刻了?</p> <p>2. 通过与小组的其他成员分享, 你学到了些什么?</p> <p>【学生】 参与、发言、讨论</p>	通过课堂活动, 激发学生的学习兴趣, 加深学生对所学知识的理解
课堂小结 (5 min)	本节课中, 学生积极参与互动, 提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨, 不仅加深了学生对知识的理解, 也营造了良好的课堂氛围。	总结知识点, 巩固印象
课堂小结 (5 min)	本节课中, 学生积极参与互动, 提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨, 不仅加深了学生对知识的理解, 也营造了良好的课堂氛围。	总结知识点, 巩固印象
课后实训 布置 (5 min)	<p>【教师】</p> <p>实训一 设定自我目标</p> <p>活动目的 通过设定自我目标, 达到自我激励的目的。</p> <p>活动准备 人数——不限。 时间——40 分钟。 场地——室内。 材料——问卷表 (见游戏步骤)。</p> <p>活动步骤 主持人发给每人一份问卷表, 让参与者在 40 分钟内填好 (主持人需要提前打印出问卷表)</p> <p>实训二 小测试: 你适合什么职业?</p> <p>【学生】 实训、思考、讨论</p>	通过实训, 激发学生的学习兴趣, 加深学生对所学知识的理解
第三节课		
课前任务	<p>【教师】 布置课前任务</p> <p>【学生】 提前熟悉教材、课程情况</p>	通过课前的预热, 让学生了解所学课程的大概内容, 激发学生的学习欲望
考勤 (2min)	<p>【教师】 使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】 按照老师要求签到</p>	培养学生的组织纪律性, 掌握学生的出勤情况
案例导入 (10 min)	<p>【教师】 案例导入, 教师讲解案例《心动+行动=成功》并解析:</p> <p>职业决策的重点在于大家在有了职业规划后, 要积极地行动落实。首先将职业规划细化为行动方案; 然后在行动中, 不断把握方向 (决策或抉择, 可采用决策平衡表技术); 最终实现自己的职业</p>	通过相关的案例引出本节, 激发学生的学习兴趣, 让学生带着相关背景去探索新

	<p>目标。</p> <p>职业生涯规划应从人生总体目标定位写起，然后定出十年实施方案，五年、三年、一年实施方案，以及定出一月、一周、一日的实施计划。</p> <p>实施计划和方案定好后，要从一日、一周、一月实行下去，直至实现一年目标、三年目标、五年、十年目标、职业人生目标为止。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	知识
<p>知识讲解 (33min)</p>	<p>【教师】通过案例引入新知，讲解职业决策的定义及其作用、影响因素、策略、原则与方法等内容。</p> <p>项目二 职业决策与行动</p> <p>任务一 职业决策</p> <p>一、职业决策的定义及其作用</p> <p>职业决策是指个体对自己将要从事的职业作出的选择，它综合了个人对自我的认识以及对教育与职业等外在因素的判断，是一个人在面临生涯抉择情境时作出的反应。</p> <p>(一) 在探索中确定职业取向</p> <p>(二) 根据个体特征完成决策任务</p> <p>(三) 解决职业规划道路上存在的问题</p> <p>二、职业决策的影响因素</p> <p>(一) 个人因素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心理特征 2. 专业背景 3. 进行决策时的即时状态 <p>(二) 家庭和成长环境因素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭成员 2. 朋友、同龄群体 <p>(三) 社会环境因素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 国家的政治、经济、社会发展状况 2. 社会对职业的评价 <p>三、职业决策的策略、原则与方法</p> <p>(一) 职业决策的策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探索性策略 2. 重点把握策略 3. 稳定性策略 <p>(二) 职业决策的原则</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 客观原则 <ul style="list-style-type: none"> (1) 个人素质条件状况。 (2) 社会需求的可能性。 (3) 基于现实的因素。 2. 比较原则 <ul style="list-style-type: none"> (1) 个人和岗位相互比较。 (2) 几个职业间的比较。 3. 主次原则 <p>(三) 职业决策的方法</p> <p>职业决策平衡单表</p> <p>(四) 验证职业决策</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 问问过来人 2. 参加兼职工作 3. 适当的反省 	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业决策的定义及其作用、影响因素、策略、原则与方法等内容</p>

	【学生】 聆听、思考、理解、记忆	
第四节课		
知识讲解 (10 min)	<p>【教师】引入新知，讲解职业发展路线图等内容。</p> <p>任务二 制定职业发展行动计划</p> <p>一、制定职业行动计划</p> <p>(一) 了解职业发展路线图</p> <p style="text-align: center;">【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业发展路线图等内容。
案例赏析 (5 min)	<p>【教师】讲解案例并解析：</p> <p>从王东的人生经历看，他的起点是从大学开始的，接着一步一个脚印，逐步实现阶段性目标，直到总目标的最终实现。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	通过案例，让学生在情境中理解知识，对知识有更深刻的把握
知识讲解 (15 min)	<p>【教师】引入新知，讲解职业发展路线图等内容。</p> <p>(二) 制定行动计划方案</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 思考 2. 撰写行动计划书 3. 行动起来 4. 时常反思 <p>二、实施职业行动计划</p> <p>采用行动 TAR 度量方法</p> <p style="text-align: center;">【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业发展路线图等内容。
课后实训 (10 min)	<p>【教师】测测你自己决策质量的高低</p> <p>在这里，我们也可以通过 8 个是否来评测决策质量的高低。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 是否已经仔细探索和研究了缩减后列表上的职业选择（10个或更多），包含它们所体现的价值观及它们所要求的技能？ 2. 是否使用多种方法（6种以上）来找出多种可能的职业选择（15个以上）？ 3. 是否对每种职业的正面或负面结果进行仔细的考虑和衡量？ 4. 是否客观地将职业选择的新信息或专家意见考虑在内，即使这些信息或意见并不支持你所倾向的职业？ 5. 是否广泛收集了新的信息来帮助自己评价和衡量各种职业选择？ 	通过实践，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解

	<p>6. 在做出最后的决定之前，是否重新审视了职业的正面和负面后果，包含那些你认为自己不能接受的职业？</p> <p>7. 是否还有其他的计划？在第一选择涉及的风险太大时你能否用一个新的职业目标来代替它？</p> <p>8. 是否已制订出详细的计划来实施自己的首要职业选择（比如获得必要的求职教育）？</p> <p>当然，我们也可以对照一下职业决策的 10 种非理性信念，看看自己占多少。</p> <p>有关职业的非理性期待：</p> <p>1. 除非我能找到最佳的职业，否则我不会感到满意。</p> <p>有关生涯咨询及测验的非理性期待：</p> <p>2. 全世界只有一种最适合自己的职业；</p> <p>3. 一定有某位专家或比我懂得更多的人，可以帮我找到最佳的职业；</p> <p>4. 也许有某项测验可以明确指出我最优越的特质。</p> <p>有关自我的非理性期待：</p> <p>5. 我无法从事任何与我自身能力、专长不适合的工作；</p> <p>6. 在我选择要从事的职业领域中，我必须成为领导者或专家；</p> <p>7. 从事某个职业，有助于我克服个人特质上的部分问题；</p> <p>8. 我所选择的职业也应该让我的家人、亲友感到体面或满意。</p> <p>有关决定历程的非理性期待：</p> <p>9. 一旦决定某个职业，就不能再改变心意；</p> <p>10. 我会凭直觉找到最适合自己的职业。</p> <p>【学生】参与、思考、发言、讨论</p> <p>【教师】评价并总结学生的成果</p>	
<p>课堂小结 (5 min)</p>	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	<p>总结知识点，巩固印象</p>
<p>第五节课</p>		
<p>课前任务</p>	<p>【教师】布置课前任务</p> <p>【学生】提前熟悉教材、课程情况</p>	<p>通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望</p>
<p>考勤 (2min)</p>	<p>【教师】使用互联APP或者点名等方式进行签到</p> <p>【学生】按照老师要求签到</p>	<p>培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况</p>
<p>案例导入 (10 min)</p>	<p>【教师】案例导入，教师讲解案例并解析：</p> <p>陈明学的是机械专业，在学校成绩不错，毕业后前三年工作也很出色，在公司里技术成熟，能独当一面。可是，这些年机械行业的慢牛动作使他感到压抑、沉闷，薪水与自己的几个做 IT 的同学相比，低了一大截。于是，他总想转行。看到 IT 人士知识含量高、工资可观，十分羡慕，他每天都想着如何才能进入 IT 行业。最后他决定，没有技术，可以去做销售，或者往生产管理上转。他便试着应聘了几次，可是连面试的机会都没有，毕竟专业知识欠缺。所以，是否坚持转行，他一直犹豫不决。</p> <p>【学生】聆听、思考</p>	<p>通过相关的案例引出本节，激发学生的学习兴趣，让学生带着相关背景去探索新知识</p>

<p>知识讲解 (33min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解职业生涯规划书的制订原则、制订职业生涯规划书的步骤等内容。 项目三 制订生涯规划书</p> <p>任务一 职业生涯规划书的制订原则 一、实事求是，目标明确 二、切实可行，量化过程 三、发展创新，全程推动</p> <p>任务二 制订职业生涯规划书的步骤 一、自我评价 二、环境评价 三、确立目标 四、制订行动计划 五、评估与回馈</p> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解职业生涯规划书的制订原则、制订职业生涯规划书的步骤等内容</p>
<p>第六节课</p>		
<p>知识讲解 (20 min)</p>	<p>【教师】引入新知，讲解制订职业生涯规划书的常用技术、职业生涯规划书的具体内容等内容。 任务三 制订职业生涯规划书的常用技术 一、SWOT 法 二、“五 W”归零思考法</p> <p>任务四 职业生涯规划书的具体内容 一、认识自我 二、环境分析 三、职业目标定位及其分解 （一）制定 10 年或以上的长期目标 （二）制定 5~7 年的中期目标 （三）制定 1~3 年的短期目标 四、具体执行计划 五、检查修正</p> <p>【学生】聆听、思考、理解、记忆</p>	<p>通过讲解、图片展示、课堂互动等教学方法，让学生了解制订职业生涯规划书的常用技术、职业生涯规划书的具体内容等内容。</p>
<p>课后实训 (20 min)</p>	<p>【教师】编制职业生涯规划书</p> <p>一、实训目标 1. 强化学生对自我的全面认知，提高学生剖析自我的能力。 2. 检测学生对职业生涯规划书编制的意义、原则、步骤和规范格式的掌握情况。 3. 指导学生编制目标明确、内容具体、切实可行的职业生涯规划书。</p> <p>二、实训内容 编制自己的职业生涯规划书</p> <p>三、操作流程 1. 通过霍兰德职业代码、性格测试工具、成就分析法、价值观澄清、职业决策平衡单表等测评工具，对自我进行全面、准确的剖析，形成对自我的全面认识。 2. 通过职业生涯访谈、就业岗位调研等方法形成对向往职业的</p>	<p>通过实训，激发学生的学习兴趣，加深学生对所学知识的理解</p>

	<p>初步认知。</p> <p>3. 认真思考并慎重选择自己的学业目标和职业生涯目标。</p> <p>4. 做好大学期间的学业规划和毕业后 3~5 年的职业生涯规划。</p> <p>5. 撰写完整的职业生涯规划书。</p> <p>四、成果展示</p> <p>完整的个人职业生涯规划书</p> <p>五、效果评价</p> <p>【学生】参与、思考、发言、讨论</p> <p>【教师】评价并总结学生的成果</p>	
<p>课堂小结 (5 min)</p>	<p>本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。</p>	<p>总结知识点，巩固印象</p>
<p>教学反思</p>	<p>1. 教学方法单调 在教学过程中过于依赖传统的讲授方式，缺乏多样化的教学方法，导致部分学生兴趣和参与度不高。</p> <p>2. 缺乏学生个体差异的关注 一刀切的教学方式，没有充分考虑到学生的学习背景和接受能力，应因材施教，帮助每个学生都能在课堂上获得成长。</p> <p>3. 教学内容更新不足 随着学科领域的快速发展，教学内容需要不断更新，引入最新的研究成果和教学案例，保证教学内容的时效性和实用性。</p>	