

《大学生职业规划》教学大纲

一、课程基本信息

课程类别	通识教育课程	课程性质	理论	课程属性	必修
课程名称	大学生职业规划		课程英文名称	University students Career Plan	
课程编码	F26TB04A		适用专业	全部本科专业	
考核方式	考查		先修课程	无	
总学时	16	学分	1	理论学时	8
实验学时/实训学时/ 实践学时/上机学时			实践学时：8		

二、课程简介

《大学生职业规划》是面向全校大一学生开设的一门通识必修课。主要教学内容包括职业与职业生涯、职业兴趣探索、职业能力探索、职业价值观探索、职业性格探索、职业环境分析、职业决策、职业能力、职业生涯规划以及大学生职业规划书的撰写。通过对大学生进行科学化、系统化、专业化的职业生涯规划教育，帮助大学生树立正确的职业目标，实现动态的“人一职”匹配。本门课程通过线上线下相结合学习方式，深化学生对职业生涯规划的理解，激发大学生职业生涯发展的自主意识，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力，从而提高学生的就业成功率。

三、课程教学目标

课程教学目标		支撑人才培养规格指标点	支撑人才培养规格
知识目标	目标1： 通过课程学习，学生了解职业生涯规划的概念和意义；掌握自我认识和职业环境分析的内容和方法；掌握撰写职业职业生涯规划书的方法	2-1：具有综合运用各种手段查阅文献、获取信息的能力。 2-3：具有较好的创新创业能力。	2. 综合素质能力
能力目标	目标2： 通过课程学习掌握自我认知、自我探索的技能、信息搜索与管理的技能、生涯决策的技能和时间管理的方法。	2-1：具有综合运用各种手段查阅文献、获取信息的能力。 2-4：具有健康体魄和良好的心理素质，面对环境压力时具有较强的自我调适能力。	2. 综合素质能力
素质	目标3： 通过课程的教学，大学生应当树立	1-1：热爱祖国，牢固树立正确的世界观、人生观和社	1. 思想道德品质

目标	起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。	社会主义核心价值观。 1-3：具有高度的社会责任感。	
----	--	-------------------------------	--

四、课程主要教学内容、学时安排及教学策略

（一）理论教学

教学模块	学时	主要教学内容与策略	学习任务安排	支撑课程目标
认识职业生涯与探索自我	4	<p>重点：职业生涯规划的概念及意义；认识自我的内容与方法、认识个人兴趣、价值观、职业性格、职业技能对个人职业的影响。</p> <p>难点：对职业生涯规划概念的理解；探索个人职业性格；发掘个人职业兴趣；澄清个人职业价值和职业技能。</p> <p>思政元素：通过对职业生涯规划重要性的介绍，建立学生职业意识，激励学生愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。</p> <p>教学方法与策略：线下教学。课堂运用主要运用讲授法、案例法、活动法开展教学，辅以启发式提问拓宽学生学习思路。</p>	<p>课前：提前预习第一章、第二章内容。</p> <p>课堂：通过案例分析让学生参与讨论与分享。</p> <p>课后：撰写自己的成就故事，澄清自己的技能</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>
职业环境分析与职业决策	2	<p>重点：职业环境分析内容；探索职业世界的方法；生涯决策的方法。</p> <p>难点：掌握职业世界信息搜索与分析的方法；掌握生涯决策的方法。</p> <p>思政元素：认识职业世界，从而树立正确的世界观、人生观和社会主义核心价值观，提升学生社会责任感，并激发学生主动提升对职业环境变化的掌控力。</p> <p>教学方法与策略：线下教学。课堂运用主要运用讲授法、案例法、活动法开展教学，辅以启发式提问拓宽学生学习思路。</p>	<p>课前：预习相关章节内容</p> <p>课堂：通过案例分析让学生参与讨论与分享</p> <p>课后：对本专业相关的</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>

			职业生 涯人物 进行访 谈	
时间管理 与绘制职 业蓝图	2	<p>重点： 时间管理的方法；职业生涯规划目标的合理设定；职业规划行动计划分解及确保实施方法与措施；职业生涯规划及时修正反馈和合理调整的方法；</p> <p>难点： 帮助学生提升时间管理能力；帮助学生指导学生将生涯目标具体化、有可行性，并能落到实处。</p> <p>思政元素： 通过教学，帮助学生消除在设定目标过程中可能出现的非理性信念，树立积极健康的生涯目标</p> <p>教学方法与策略： 线下教学。课堂运用主要运用讲授法和案例法开展教学，辅以启发式提问拓宽学生学习思路。</p>	<p>课前： 提前预习相关章节</p> <p>课堂： 通过启发法和讨论法帮助学生指定合理的生涯目标</p> <p>课后： 撰写和评估职业规划书</p>	目标1 目标2

（二）实践教学

实践类型	项目名称	学时	主要教学内容	项目类型	项目要求	支撑课程目标
线上视频	《职业生涯提升》	8	<p>重点： 从领导力，人脉管理，心态调整，表达能力，影响力，个人规划六个方面培养学生的职业能力。</p> <p>难点： 将人事职业素质与能力的重要性转变成培养职业素质与能力的实际行动。</p> <p>思政元素： 激发学生为自己未来负责的态度，愿意在实践中提升职业素质与能力并付诸行动。</p>	验证	要求学生观看完指定章节内容，按观看进度换算分数	目标1 目标2 目标3
备注： 项目类型填写验证、综合、设计、训练等。						

五、学生学习成效评估方式及标准

考核与评价是对课程教学目标中的能力目标和素质目标等进行综合评价。在本课程中，学生的最终成绩是由平时成绩、线上课程、期末考试等三个部分组成。

1. 平时成绩（占总成绩的30%）：采用百分制。课堂互动（占20%）和考勤（占10%）两个部分。评分标准如如下表：

等级	评 分 标 准
	1.课堂互动；2.考勤
优秀 (90~100分)	1. 听课认真，积极主动参与课堂活动，回答问题正确率高； 2. 请假扣5分，迟到早退一次扣10分，旷课一次扣20分，得分在90-100分。
良好 (80~89分)	1. 听课认真，积极主动参与大部分课堂活动，回答问题正确率较高； 2. 请假扣5分，迟到早退一次扣10分，旷课一次扣20分，得分在80-89分。
中等 (70~79分)	1. 基本能够认真听课，能够积极参与部分课堂活动，偶尔回答问题； 2. 请假扣5分，迟到早退一次扣10分，旷课一次扣20分，得分在70-79分。
及格 (60~69分)	1. 听课不够认真，参与课堂活动不够积极，几乎不主动回答问题； 2. 请假扣5分，迟到早退一次扣10分，旷课一次扣20分，得分在60-69分。
不及格 (60以下)	1. 听课不认真，不愿意参与课堂活动，从不主动回答问题； 2. 请假扣5分，迟到早退一次扣10分，旷课一次扣20分，得分在60以下。

2. 线上课程（占总成绩的20%）：要求学生观看完指定章节内容，按观看进度换算分数。评分标准如下表：

等级	评 分 标 准
优秀 (90~100分)	视频观看完成率90%（含）以上。
良好 (80~89分)	视频观看完成率80%（含）以上。
中等 (70~79分)	视频观看完成率70%（含）以上。
及格 (60~69分)	视频观看完成率60%（含）以上。
不及格 (60分以下)	视频观看完成率60%以下。

3. 期末考试（占总成绩的50%）：本门课采用考查方式，主要是根据《大学生职业生涯规划书》的撰写评定学生成绩，采用等级制。

表一：评分标准

考核模块	评分标准	分值	支撑目标
结构与行文	1. 结构完整，包含职业生涯规划五大步骤内容。	15	目标1 目标2 目标3
	2. 思路清晰，逻辑严谨，围绕个人职业困惑进行有针对性的分析和规划。		
	3. 格式清晰，段落分明，行文流畅，语句通顺，结论突出。		
自我认知	1. 自我分析全面、客观，从职业个性、兴趣、能力、价值观等方面清晰地认识自我。	20	目标1 目标2 目标3
	2. 善于合理、有效运用各种正式和非正式测评工具。		
	3. 能利用个人成长经历或处事方式，对测评结果进行佐证或澄清，分析总结自我在职业发展中的影响。		
职业认知	1. 外部环境（社会、经济、学校、家庭等）分析准确、全面。	20	目标1 目标2 目标3
	2. 高度概括职业探索方法与结果，简洁精炼，重点突出。		
	3. 《职业探索报告》采用多种方法收集信息，准确把握与目标职业相关的关键要素。		
目标确立	1. 正确运用评估理论和决策模型做出职业方向选择（如升学、就业、创业等）。	15	目标1 目标2 目标3
	2. 对照自我认知和职业认知的结果，合理阐述职业目标的选择过程，逻辑清晰。		
	3. 职业目标实现路径能结合个人实际情况，分析透彻，具有较强的可操作性。		
计划实施	1. 运用科学的方法指导计划的制定、实施、管理与评估。	20	目标1 目标2 目标3
	2. 职业素质与能力培养与目标职业要求相一致，思路清晰，针对性强，重点突出。		
	3. 学业生涯计划详尽清晰、可操作性强，平衡专业学习与社会实践，注重资源积累。		
	4. 中期计划清晰并具有灵活性；长期计划具有方向性。		
反馈修正	1. 自我监控、评估手段科学合理。	10	目标1 目标3
	2. 风险控制或危机应对措施明确。		
	3. 备选方案思路清晰，分析严谨，关联性强，可行性高。		

表二：等级描述

等级	等级描述
优秀 (90~100分)	结构完整，思路清晰，逻辑严谨，格式规范，行文流畅，自我分析全面客观，对测评结果有佐证和分析总结；对外部环境分析准确，目标确立合理能结合个人实际情况，实现路径清晰，可操作性强，计划实施思路清晰，内容详尽；反馈修正内容合理，风险应对措施明确。
良好 (80~89分)	结构完整，思路清晰，逻辑严谨，格式规范，行文流畅，自我分析较全面客观，对测评结果有佐证和分析总结；对外部环境分析准确，目标确立合

	理能结合个人实际情况，实现路径较清晰，可操作性强，计划实施思路较清晰；反馈修正内容合理。
中等 (70~79分)	结构较完整，思路较清晰，格式规范，自我分析较全面客观，对测评结果缺少佐证和分析总结；对外部环境分析较准确，目标确立合理能结合个人实际情况，实现路径不够清晰，计划实施思路较清晰；反馈修正内容合理。
及格 (60~69分)	结构较完整，思路不够清晰，格式不够规范，自我分析不够客观全面，对测评结果缺少佐证和分析总结；对外部环境分析不够准确，目标确立合理能结合个人实际情况，实现路径不够清晰，计划实施思路不够清晰。
不及格 (60以下)	结构不完整，思路混乱，格式不规范，自我分析不客观；对外部环境分析不准确，目标确立不合理，实现路径不清晰，计划实施思路不清晰。

六、 教学安排及要求

序号	教学安排事项	要 求
1	授课教师	职称：中级职称以上 学历（位）：研究生 其他：负责就业工作辅导员优先
2	课程时间	周次：4 节次：2
3	授课地点	<input checked="" type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 实验室 <input type="checkbox"/> 室外场地 <input type="checkbox"/> 其他：
4	学生辅导	线上方式及时间安排：企业微信，周一到周五 线下地点及时间安排：各任课老师办公室，周一到周五

七、 选用教材

[1]程良越 谢珊. 大学生职业生涯发展[M]. 广州:广东高等教育出版社, 2017年1月

[2]谢珊. 大学生职业生涯发展训练[M]. 广州:广东高等教育出版社, 2018年9月

八、 参考资料

[1][美]鲍利斯等. 你的降落伞是什么颜色? (学生版) [M]. 北京: 中信出版社, 2010

[2][美]安德斯·艾利克森 罗伯特·普尔. 刻意练习: 如何从新手到大师[M]. 机械工业出版社, 2016年11月

[3][英]布莱恩·梅恩. 目标的力量: 从目标看格局, 让境界定结局[M]. 四川文艺出版社, 2021年1月

[4][美]查尔斯·杜希格. 习惯的力量[M]. 中信出版集团, 2013年4月

[5]张萌. 人生效率手册: 重塑升级版[M]. 湖南文艺出版社, 2019年5月

[6]博恩·崔西. 吃掉那只青蛙: 博恩·崔西的高效时间管理法则[M]. 机械工业出版社, 2017年9月

网络资料

[1] 广东学生就业创业网, <http://job.gd.gov.cn/>

[2] 新职业·全国大学生就业公共服务立体化平台<https://www.ncss.cn/>

大纲执笔人: 邓雁虹

讨论参与者: 陈婷 林蓉 罗丽斯

系(教研室)主任: 邓雁虹

学院(部)审核人: 孔增强