

《职业生涯规划教育》课程设计

一、课程背景

(一) 课程基本信息

课程名称	职业生涯规划教育				
课程性质	公共基础课	课程类型	理论 <input checked="" type="checkbox"/>	实践 <input type="checkbox"/>	理论+实践 <input type="checkbox"/>
总学时	16	实践学时	0	学分	1
适应对象	高等职业教育专科层次学生				
适用专业	全校专业				

(二) 课程定位

《职业生涯规划教育》课程是面向全院学生开设的公共必修课程。课程主要培养学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。通过学习本课程的学习，一方面使学生能够了解自己，了解职业，了解职业生涯的发展和规划的决策方式，帮助学生在职业生涯道路上做出符合自己和国家需要的职业决策。掌握国家有关就业政策，使学生树立正确的择业标准，掌握初步的求职方法和技巧，从个人实际出发，主动适应社会需要；具备自己求职择业的能力。掌握适应岗位的技巧，找到与自己能力、性格相匹配，并符合社会需要的工作、做一名合格的社会劳动者奠定良好的基础。

二、课程目标

(一) 素质目标

- 1.提升学生自觉树立职业生涯发展的意识。
- 2.培养学生树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观。
- 3.引导学生意识到个人发展对国家需要、社会发展的重要性，确立职业的概念和意识愿意并且能够为实现个人的生涯发展和社会发展主动做出积极的努力。
- 4.能够根据职业、因位要求，结合自身特点，发挥个人的优势,展示个人的能力和亮点，制定个人的职业生涯规划，并能够进行自我教育与自我发展。

(二) 知识目标

- 1.了解职业生涯规划的意义、原则和步骤，能够清晰地了解自身角色的特性、未来职业的特性。
- 2.学会分析职业环境、探索职业世界:做好大学生活的管理和综合能力的提升。
- 3.能够了解就业形势与政策法规，掌握基本的劳动力市场相关信息，做好职业生涯规划

的决策与规划。

4.了解主要的职业测评工具并能利用测评更好的认识和评估自己，适时进行职业生涯规划的评价和修正。

(三) 能力目标

1.通过职业相关理论的学习和实践，使学生具备自我认识与分析技能、提升语言表达能力和人际沟通能力。

2.通过对自己和职业的了解，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

3.通过对职业生涯的深入探索，培养信息搜索与管理技能，加强职业生涯规划决策、规划，以及调整计划的能力。

4.通过职业生涯规划制定，培养学生利用职业生涯规划书做好自己的学习、生活、工作规划的能力。认真学习专业知识，懂得怎样做一个成功的大学生，找到理想工作并实现职业理想目标。

三、课程内容

总项目 (活动)	子项目 (活动)	训练项目名称	训练任务	拟实现的能力 目标和素质目 标	训练方式手 段及步骤	学时
模块一	1 职业生涯规划认知	1.1. 了解生涯、职业、职业生涯规划	了解生涯、职业、职业生涯规划的含义	能力：了解生涯、职业、职业生涯规划的含义 素质：了解职业生涯规划发展的意义，培养良好的生活、学习习惯。	讲授、案例分析、课堂讨论。	2
		1.2 生涯规划、职业生涯规划	掌握生涯规划、职业生涯规划的内容；认识职业生涯规划的影响因素。	能力：掌握生涯规划、职业生涯规划的内容；认识职业生涯规划的影响因素。素质：懂得个人价值观要符合社会主义价值观。	讲授、案例分析、课堂讨论。	
		1.3 职业生涯规划的意义、目的	了解职业生涯规划的意义、目的与误区	能力：了解职业生涯规划的意义、目的与误区。 素质：规划职业对于个人的意义，提升个	讲授、案例分析、课堂讨论。	

				人价值感。		
模块二	2 自我认知	2.1 掌握自我认知的基本内容	掌握自我认知的相关内容	能力：熟悉性格的含义以及性格对职业发展的影响。 素质：提升对自我的认知（包括性格和适合的职业）。	讲解、案例分析、课堂互动	2
		2.2 认识性格、兴趣与职业	认识性格、兴趣与职业	能力：了解霍兰德职业兴趣理论。熟悉兴趣的含义以及兴趣对职业发展的影响。 素质：能用霍兰德的兴趣类型理论比较准确地测试自己的职业兴趣倾向。	讲解、案例分析、课堂练习	
		2.3 认识能力、价值观与职业	认识能力、价值观与职业	能力：熟悉能力的分类；熟悉能力对职业发展的影响。 素质：能正确地探索自身的能力与价值观；获得“一技之长”，能够顺利就业、进入社会。	讲解、案例分析、课堂互动	
		2.4 了解并使用性格、兴趣和价值观的自我评估法	了解并使用性格、兴趣和价值观的自我评估法	能力：解价值观的含义和形成，价值观对职业的影响；通过学习价值观认知的基本知识，懂得价值观对职业的影响。 素质：能正确地探索自身的能力与价值观；能在正确进行自我认知的基础上，对未来的职业规划有一个初步	讲解、案例分析、课堂互动	

					设想。		
模块三	3 社会职业认知	3.1 认识我国的职业分类	认识我国的职业分类	能力：了解职业分类、我国职业发展的现状与趋势、互联网时代对职业发展的影响。 素质：了解职业形成一定的职业认知。	讲解、案例分析、课堂互动	2	
		3.2 知道我国行业和产业的区别、职业发展趋势	知道我国行业和产业的区别、职业发展趋势	能力：了解我国的具体情职业发展趋势。 素质：培养正确的职业观。	讲解、案例分析、课堂互动		
		3.3 掌握社会职业信息获取的方法	掌握社会职业信息获取的方法	能力：掌握社会职业信息的获得方法。 素质：习得获取职业信息能力	讲解、案例分析、课堂互动		
		3.4 了解用人单位的类型	了解用人单位的类型	能力：了解用人单位的类型。 素质：能够辨别用人单位的类型。	讲解、案例分析、课堂互动		
		3.5 了解社会人才的选拔标准	了解社会人才的选拔标准	能力：了解社会人才选拔的标准。 素质：培养成适合社会需求的人才。	讲解、案例分析、课堂互动		

模块四	4.职业生 涯决策	4.1 学习职业 生涯决策的 内涵和要素	学习职业 生涯决策 的内涵和 要素	能力：了解职业 生涯决策的 概念、特点和 原则，以及影 响职业生 涯决策的因素； 素质：能够结 合自己的实际 情况做出较为 合理的职业生 涯决策。	讲解、案例 分析、课堂 互动	2
		4.2 学习职业 生涯决策的 理论	学习职业 生涯决策 的理论	能力：了解职业 生涯决策的 概念、特点和 原则，以及影 响职业生 涯决策的因素； 学会职业生 涯决策，将学 到的知识和技 能，迁移到其 他重要的决策 情境中。 素质：能够结 合自己的实际 情况做出较为 合理的职业生 涯决策。	讲解、案例 分析、课堂 互动	
		4.3.掌握职业 生涯决策的 方法	掌握职业 生涯决策 的方法	能力：了解生 涯决定四原 则、决策平衡 单法、SWOT 决策分析法； 掌握准确的决 策方法，为自 己的职业生 涯发展设立近 期以及长远的 决策方向。 素质：能够用 四原则、决策 平衡单 法、SWOT 决 策分析法等做 出职业生 涯决策；能将 决策能力应用 于学业规划与 职业生 涯规划。	讲解、案例 分析、课堂 互动	

模块五	5 职业生涯的制定与管理	5.1 学习职业生涯目标的设定	学习职业生涯目标的设定	能力：了解自己的职业生涯目标。 素质：能根据职业生涯目标分类和制定的原则和方法制定自己的职业生涯目标。	讲解、案例分析、课堂互动	4
		5.2 认识职业生涯的原则与步骤	认识职业生涯的原则与步骤	能力：掌握职业生涯规划的方法和步骤；通过学习职业生涯规划的方法和步骤的基本知识，明确“我是谁”“我在哪儿”“我能做些什么”“我该如何做”。 素质：能够初步找到自己的职业发展方向，实现人生价值。	讲解、案例分析、课堂互动	
		5.3 掌握职业生涯规划书的写作	掌握职业生涯规划书的写作	能力：能撰写职业生涯规划书 素质：能够撰写出自己的职业生涯规划书。	讲解、案例分析、课堂互动	
		5.4 学习职业生涯规划评估与修正的方法	学习职业生涯规划评估与修正的方法	能力：了解职业生涯规划书方案评估的内容、方法；了解职业生涯规划书修正的内容和方法。 素质：能够评估和修改职业生涯规划书。	讲解、案例分析、课堂互动	
模块六	6.职业素养的培养	6.1 掌握基本职业道德规范	掌握基本职业道德规范	能力：了解职业道德及基本规范的内容；培养职业道德的途径。 素质：养成良好的职业道	讲解、案例分析、课堂互动	2

				德。		
		6.2 认识职业能力和科学文化素质	认识职业能力和科学文化素质	能力：了解职业科学文化素养三个部分。 素质：培养科学文化素养，成为合格的职业人。	讲解、案例分析、课堂互动	
		6.3 认识职业心理素质的内容	认识职业心理素质的内容	能力：了解职业心理素质的内容 素质：培养良好的职业心理素质。	讲解、案例分析、课堂互动	
		6.4 掌握职业素质的培养途径	掌握职业素质的培养途径	能力：掌握职业素质培养的途径 素质：培养良好的职业素质。	讲解、案例分析、课堂互动	
模块七	7.职业认知测评	7.1 了解职业测评的定义	了解职业测评的定义	能力：了解职业测评及其功能和运用 素质：能合适运用职业测评提升自己的职业能力	讲解、案例分析、课堂互动	2
		7.2 掌握职业生测评的功能及使用	掌握职业生测评的功能及使用	能力：掌握职业生测评的功能及使用 素质：会合理的使用职业测评	讲解、案例分析、课堂互动	
		7.3 认识职业测评在职业规划中的作用	认识职业测评在职业规划中的作用	能力：了解职业测评的作用 素质：能利用职业测评提升自己的职业素质和能力	讲解、案例分析、课堂互动	
		7.4 进行各种职业测评实践，了解自我	进行各种职业测评实践，了解自我	能力：熟悉利用各种职业测评 素质：通过职业测评更好的	实操	

				进行职业定位		
--	--	--	--	--------	--	--

四、课程思政建设

本课程的课程思政设计主线（主题）是培养学生的职业理想、职业道德、大国工匠的精神，提升职业能力，引导学业把自己的价值观与社会主义核心价值观统一起来，自主践行社会主义核心价值观。课程思政映射情况见下表：

教学（能力）模块	知识（技能点）	课程思政元素	课程思政内涵	教学方法与手段	备注
模块一	1.1 了解生涯与生涯规划的区别 1.2 掌握职业生涯规划的内容 1.3 认识职业生涯规划的影响因素 1.4 了解职业生涯规划的意义、目的和误区	家国情怀 政治认同	结合国家和社会发展现状和人才需求，讲解生涯和职业生涯规划的相关内容和案例，培养学生的家国情怀和政治认同。	讲授、案例分析、课堂讨论	
模块二	2.1 掌握自我认知的基本内容 2.2 认识性格、兴趣与职业 2.3 认识能力、价值观与职业 2.4 了解并使用性格、兴趣和价值观的自我评估法	核心价值观、自强不息、志在高远的优秀品质，大国工匠精神	引导学生在进行全面自我认知的同时，传播马克思主义中国化的最新理论成果和社会主义核心价值观，引导培养学生自强不息、志存高远等优秀品质。	讲授、课堂互动、专题训练	
模块三	3.1 认识我国的职业分类 3.2 知道我国行业和产业的区别、职业发展趋势 3.3 掌握社会职业信息获取的方法 3.4 了解用人单位的类型 3.5 了解社会人才的选拔标准	核心价值观、中国复兴梦	通过对我国的职业、行业、用人单位和人才的标准等内容的讲解，培养学生将个人理想与国家发展结合起来，树立人的正确的价值观和职业观。	讲授、案例分析、课堂互动	

模块四	4.1 学习职业生涯规划的内涵和要素 4.2 学习职业生涯规划的理论 4.3.掌握职业生涯规划的方法	坚定四个自信、增强民族自豪感和自信心	通过对职业生涯规划的相关理论和技巧的讲解，带领学生一起回顾我国经济社会各方面取得的巨大成就，加强革命传统教育，增强民族自豪感与自信心，将中华民族伟大复兴的中国梦作为个人的职业追求。	讲授、案例分析、课堂讨论	
模块五	5.1 学习职业生涯规划目标的设定 5.2 认识职业生涯规划的原则与步骤 5.3 掌握职业生涯规划书的写作 5.4 学习职业生涯规划评估与修正的方法	竞争意识、协作精神、工匠精神	通过指导学生撰写涯规划书，引导学生思考并形成自己正确的职业目标，培养学生竞争意识、协作精神、工匠精神。	讲授、课堂互动、专题训练	
模块六	6.1 掌握基本职业道德规范 6.2 认识职业能力和科学文化素质 6.3 认识职业心理素质的内容 6.4 掌握职业素质的培养途径	诚信教育、法制观念，道德修养、增强社会责任感，主动地奋进、乐于奉献精神	通过对职业道德、职业能力和科学素质以及职业心理相关内容的学习和探讨，培养学生良好的职业道德和良好的职业心理以及主动奋进等优秀品质。	讲授、案例分析、课堂讨论	
模块七	7.1 了解职业测评的定义 7.2 掌握职业生涯测评的功能及使用 7.3 认识职业测评在职业规划中的作用 7.4 进行各种职业测评实践，了解自我	探索自我，发现自我，自强不息，志存高远，大国工匠精神，践行社会主义核心价值观。	通过对职业测评相关测验的讲解，让学生了解测评的功能用作用，培养学生运用科学的方法对自己和职业兴趣爱好等进行测评，更好的将自己个人价值观与社会主义核心价值观融合，主动奋进，科学选择职业，为实现伟大的中国复兴梦而努力。	讲授、课堂互动、专题训练	

五、课程实施

（一）教学方法

1.课堂讲授：讲解职业生涯规划的基本理论和知识。

- 2.小组讨论：组织学生分组讨论相关话题，促进学生之间的交流和思想碰撞。
- 3.案例分析：通过实际案例分析，引导学生运用所学知识解决问题。
- 4.职业测评：运用专业的测评工具，帮助学生了解自己的性格、兴趣等。
- 5.实践活动：组织职业体验、实习、模拟面试等实践活动，增强学生的实际操作能力。
- 6.个人辅导：针对学生的个别问题，提供一对一的辅导和咨询。

（二）教学手段

- 1.多媒体教学：运用 PPT、视频、音频等多媒体资源，丰富教学内容和形式。
- 2.网络教学平台：利用在线学习平台，发布课程资料、作业、测试等，方便学生自主学习和交流。
- 3.实地参观：安排学生参观企业、职业场所等，增强学生对职业环境的感性认识。

六、课程考核

本课程考核采取过程性考核、参赛考核和终结性考核两种方式进行，其分数比例为：过程性考核（平时 20%）+参加职业规划大赛（30%）+终结性考核（50%），提交个人职业生涯规划书（发展报告）大作业作品，同时组织学生积极参加职业规划大赛，以赛促学，以赛促教，以赛促就。

考核标准:

- 1.课堂表现：主要考核学生的出勤情况、课堂参与度、发言质量等。
- 2.小组作业：根据小组作业的完成质量、团队协作情况等进行评价。
- 3.个人作业：评估作业的完成度、创新性、逻辑性等。
- 4.课程论文或职业生涯规划书：从内容完整性、科学性、可行性、创新性等方面进行考核。

七、教学资源

（一）主教材

教材建设是教学的基本条件之一。教研室针对《职业生涯规划教育》课程选取了《梦想起航：大学生职业生涯规划》作为教材。教材信息如下：

教材名称	出版社	主编	出版时间
梦想起航：大学生职业生涯规划	首都师范大学出版社	赵明家、丛培兵、王林	2020年7月

该教材参照了党和国家关于就业方面的政策文件，借鉴了国内外有关职业生涯与就业指导服务方面的相关文献资料与研究成果，对大学生职业生涯规划的相关理论知识及实施步骤进行了详细而深入的介绍，帮助大家更好的认识自己、了解社会、正确思考自己的人生，并规划自己的职业生涯，培养和提高自己的职业素养。

(二) 参考资料

网址 <https://www.ncss.cn/> 国家大学生就业服务平台。

(三) 主要设备与设施

多媒体教室，有线和无线网络覆盖。