

职业生涯规划教学大纲

一、课程性质与任务

职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻落实科学发展观，对学生进行职业生涯教育和职业理想教育。其任务是引导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。

二、课程教学总体目标

使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，形成职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

三、教学内容及其具体教学目标和要求

（一）职业生涯规划与职业理想

教学目标

引导学生增强职业意识，形成正确的职业观，理解职业生涯规划的特点及其与职业理想的关系，明确职业理想对人生发展的重要性。

教学要求

认知：了解职业生涯规划以及中职生职业生涯规划的特点，了解职业、职业生涯、职业理想的内涵。理解职业理想对人生发展的作用，理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。

情感态度观念：初步形成正确的职业理想，基本形成正确的职业价值取向，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。

运用：区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同，培养自信、自强的心态。

教学内容

1. 面向未来的职业生涯规划

- (1) 职业与职业生涯。
- (2) 职业生涯的特点与职业生涯规划重要性。
- (3) 中职生职业生涯规划的特点。

2. 职业理想的作用

- (1) 职业理想对人生发展的作用。
- (2) 职业理想对社会发展的作用。
- (3) 职业生涯规划与职业理想的实现。

(二) 职业生涯发展条件与机遇

教学目标

帮助学生从职业的角度了解所学专业、了解个人特点、了解社会需要，树立正确的成才观，立足本人实际，把个人发展和经济社会发展结合起来，热爱专业，增强职业生涯成功的自信心。

教学要求

认知：了解所学专业及其对应职业群和相关行业，了解职业资格与职业生涯发展的关系，了解不同职业对从业者的个性要求和自己的个性特点。理解职业对从业者的素质要求，理解“兴趣能培养、性格能调适、能力能提高”对职业生涯发展的重要意义。

情感态度观念：树立行行出状元、中职生能成才的信念，形成正确的职业价值取向。

运用：分析所学专业应达到的职业资格标准，分析本人发展条件，了解本专业的社会需要；体验个性调适和自我控制的过程；挖掘自己与职业要求相符的长处，找到存在的差距。

教学内容

1. 发展要从所学专业起步

- (1) 专业和专业对应的职业群。
- (2) 职业对从业者的素质要求。
- (3) 职业资格与职业生涯发展。
- (4) 树立正确的成才观。

2. 发展要立足本人实际

- (1) 兴趣分析与培养。
- (2) 性格分析与调适。
- (3) 能力分析与提高。
- (4) 就业价值取向分析与调整。
- (5) 个人学习状况和行为习惯分析与改善。

3. 发展要善于把握机遇

- (1) 家庭状况变化分析。
- (2) 行业发展动向分析。
- (3) 区域经济发展动向分析。

(三) 职业生涯发展目标与措施

教学目标

指导学生掌握确定职业生涯发展目标、构建发展台阶和制定发展措施的要领，发挥职业生涯规划激励学生勤奋学习、敬业乐群、积极进取的作用。

教学要求

认知：了解职业生涯发展目标构成。理解发展目标与发展条件的关系，理解近期目标和发展措施的重要性。

情感态度观念：形成制定职业生涯规划必须实事求是的观念，确立“适合自己的发展目标是最好的目标”的发展理念，形成脚踏实地实现发展目标的态度。

运用：根据本人实际和经济社会发展需要，确立职业生涯发展目标、构建发展台阶、制定发展措施。

教学内容

1. 确定发展目标

- (1) 职业生涯发展目标的构成。
- (2) 职业生涯发展目标必须符合发展条件。
- (3) 职业生涯发展目标的选择。

2. 构建发展阶梯

- (1) 阶段目标的特点和思路。
- (2) 近期目标的重要性和制定要领。
- (3) 围绕近期目标补充发展条件。

3. 制定发展措施

- (1) 制定发展措施的重要性。
- (2) 措施制定三要素（任务、标准、时间）。
- (3) 实现近期目标的具体计划。

（四）职业生涯发展与就业、创业

教学目标

帮助学生了解就业形势和创业的意义，树立正确的就业观、择业观、创业观，初步掌握求职基本方法，了解创业的基本方法和主要途径，做好就业、创业的准备。

教学要求

认知：了解就业形势和有关创业的政策，理解角色转换的重要性；理解适应社会、融入社会的能力及其与职业生涯发展的关系；理解就业、创业与职业生涯发展的关系。

情感态度观念：初步形成创业意识，形成关注适应社会、融入社会能力的态度，确立正确的就业观、择业观、创业观。

运用：修改、完善发展目标和台阶，针对自己与“职业人”和创业者素质的差距，制订提高措施，践行适应社会、融入社会的行为，尝试求职的基本方法，编制模拟创业计划书。

教学内容

1. 正确认识就业

- (1) 职业生涯发展与就业观。
- (2) 就业形势与择业观。

2. 做好就业准备

- (1) 做好由“学校人”到“职业人”的角色转换。
- (2) 做好适应社会、融入社会的准备。
- (3) 掌握求职的基本方法。

3. 创业是就业的重要形式

- (1) 创业的重要意义。
- (2) 创业者应有的素质和能力。
- (3) 中职生创业的优势。
- (4) 在校期间的创业准备。

(五) 职业生涯规划管理与调整

教学目标

使学生理解职业生涯规划管理和调整对实现职业理想的重要性，明确在校学习与终身学习、职业生涯发展的关系，引导学生根据经济社会发展和自身条件变化，对职业生涯规划进行科学管理与适时调整。

教学要求

认知：了解经济社会发展、科技进步对职业演变的影响。理解职业生涯规划管理、调整、评价的必要性，理解终身学习与职业生涯发展的关系。

情感态度观念：形成科学管理、适时调整职业生涯规划的观念，培养成功者的心态，确立终身学习的理念，养成珍惜时间的习惯，努力追求职业理想的实现。

运用：掌握管理、调整职业生涯规划的方式方法，认真践行发展措施，学会科学评价职业生涯发展。

教学内容

1. 管理规划，夯实终身发展的基础

- (1) 认真执行职业生涯规划的各项措施。
- (2) 定期检查职业规划执行实效。
- (3) 珍惜在校生活，奠定终身学习基础。

2. 调整规划，适应发展条件变化

- (1) 调整职业生涯规划的可能性。
- (2) 调整职业规划的时机。
- (3) 调整职业生涯规划的方法。

3. 科学评价职业生涯发展

- (1) 评价职业生涯成功不同价值取向。
- (2) 评价职业生涯发展的要素。
- (3) 评价自己的职业生涯规划。

四、教学原则和方式方法

1. 教学原则

在落实方向性、科学性原则的前提下，应遵照以下原则开展教学活动。

(1) 知识传授、能力训练与行为养成相结合。教学要把知识传授、能力训练同陶冶情操、提高觉悟、行为养成结合起来，做到知行统一。

(2) 面向全体与个别指导相结合。教学要面对全体学生，加强个别指导。要用正确的学生观、人才观看待学生，真诚地期望每一个学生都能成功，为学生创造成功的机会并及时给予激励，成为学生的知心朋友。

(3) 课堂教学与日常德育工作、各科教学相结合。教学要与多种德育渠道结合起来，发挥德育课教师在教师集体中提高德育针对性、实效性的引领作用。

(4) 自律和他律相结合。教学要注重引导学生把落实职业生涯规划中的发展措施，转化为发自内心的需要，要把个人职业生涯规划的设计和管理置于集体之中，发挥他律的作用，进一步提高德育实效。

2. 教学方法

(1) 根据学生认知水平、年龄、学科特点、社会经济发展及专业实际，从学生的思想、生活实际出发，深入浅出，寓教于乐，循序渐进，多用鲜活通俗的语言，多用生动典型的事例，多用喜闻乐见的形式，多用疏导的方法、参与的方法、讨论的方法，增强吸引力和感染力。

(2) 着力于自我控制能力和团队精神的培养，调动学生主动学习的积极性。在规划设计过程中，为学生加强交流、互相启发创造条件；在规划落实过程中，为学生互相帮助、互相促进创造条件。

(3) 教学方法评价要以实现教学大纲规定的教学目标为依据，应有助于提高学生学习“职业生涯规划”的兴趣，有助于增强学生对教学内容的理解，有助于学生制订既实事求是、又富有激励功能的发展规划，有助于学生形成自信心和成功者心态，有助于学生主动按照职业对从业者的素质要求规范自己的行为。

3. 课时计划及分配建议

本课程总学时为 32—36 学时，每周 2 学时。教学时间 32 学时，考核 2 学时，机动 2 学时。

序号	课程内容	学时
	课程介绍	2
(一)	职业生涯规划与职业理想	4
(二)	职业生涯发展条件与机遇	8
(三)	职业生涯发展目标与措施	6
(四)	职业生涯与就业、创业	6
(五)	职业生涯规划管理与调整	6
考核		2
机动		2
合计		36

4. 活动建议

职业生涯规划演讲和艺术形式的表演、毕业生职业生涯规划发展调查、行业发展趋势和就业市场调查，以及社会实践、社会服务、参观访问、模拟演练、小组讨论、主题辩论、角色扮演等活动是“职业生涯规划”教学的重要形式。多数实践内容应安排在班会、实训、实习或课余、假期进行。分析发展条件、确立发展目标、构建发展台阶、制定发展措施、调整发展规划等设计过程，应该以预留作业的形式完成，并结合作业开展相应主题活动。

教师要当好班主任、团委、学生科（德育处）开展学生活动的参谋，调动学生、家长、用人单位以及毕业生和社会等各方面的积极性，发挥德育课教师在学校和班级开展职业生涯规划实践活动中应有的引领作用。

5. 教学资源

教师应发挥主观能动性，充分开发事业有成的毕业生、用人单位、企业家、劳动模范和先进人物等德育资源，充分利用电视、报刊、网络等媒体，重视现代教学手段的使用和开发。

五、评价和考核

1. 评价目的

学习评价是为确认学生学习进度、学习水平、认识提高、能力提升、行为转变，以及教师教学的效果，为调节和控制教学过程提供决策的依据。评价的目的，在于进一步发挥职业生涯规划的激励功能。

2. 评价原则

学习评价必须遵循本大纲规定的教学原则。评价重结果，更重过程，要调学生参与评价的积极性。

3. 评价方式

评价应以各规划环节产出质量，以及职业生涯规划整体质量和相应调查报告、总结等成果，作为主要评价依据。在评价过程中，要通过学生自主评价、小组或班级的集体评价、教师的导向性评价等方式，充分发挥学生主体在评价中的作用。

4. 评价标准

学习评价标准分为认知水平评价和运用能力评价。认知水平分为“了解”、“理解”两个层次。运用评价主要指职业生涯规划各环节和整体产出的质量，以及职业生涯规划对学生自身发展的实际激励作用。