

模块一：铸魂立志

课程单元教学设计（1）

一、教学基本情况			
教学单元	立业之道	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级	24 级智能建造技术	授课学时	2+2（线上）
授课地点	多媒体课室	授课形式	面授
参考教材	《大学生职业生涯规划与就业指导》		
学情分析	知识背景	学生为刚入学的高职新生，对建筑工程技术的具体岗位、技术前沿及职业发展路径认知模糊。基础知识相对薄弱，但对“盖房子”的具象化工作和新技术（如 BIM、无人机测绘）有天然的好奇心。	
	认知结构	职业观念尚未成型，处于“概念真空期”，但其观念的可塑性强。对“好工作”的理解多停留在薪资和稳定性层面，对职业的深层价值、个人与职业的匹配度缺乏思考工具。	
	学习特点	排斥纯理论灌输，对故事、案例、视频等具象化内容接受度高；动手意愿强，乐于在“做中学”；学习动机需要通过未来职业的直接关联来激发。	
教学目标	知识目标	1. 掌握职业生涯规划的定义、步骤、理论； 2. 了解“链主企业”岗位需求与国家战略（如智能建造、绿色建筑）。	
	能力目标	1. 能运用“五方桥”系统完成自我评估与职业画像。 2. 能结合链主企业任务，初步制定个人大学成长路径。	
	素质目标	1. 树立“实干立业、技能报国”的职业价值观； 2. 培养主动规划、持续反思的职业习惯。	
教学重点		引导学生理解职业生涯规划是一个动态的、持续的自我管理过程，并掌握其核心步骤（五步法），特别是如何将“自我认知”与“环境（产业）认知”相结合。	
教学难点		打破学生“规划无用”或“规划过早”的思维定式，激发其进行深度自	

	我探索的内在动力，并理解抽象的职业价值观（如成就动机、社会贡献）如何具体体现在建筑行业的日常工作中。		
教学资源	1. 智能教学平台：“五方桥”生涯系统、超星学习通； 2. 视频资源：链主企业项目实景视频、行业领军人物访谈； 3. 实训工具：VR 工地体验系统、职业能力测评量表； 4. 企业资源：比亚迪建筑模块项目案例、东方雨虹岗位任务书。		
二、教学策略			
教学模式	<div>核心教学模式</div> <div><div>链主项目贯穿</div><div>案例教学</div><div>探究式学习</div><div>数据驱动个性化辅导</div></div>		
教学方法	<div>教学实施流程</div> <div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div></div> <div><div>项目导入</div><div>案例解析</div><div>探究实践</div><div>数据评估</div><div>成果展示</div></div>		
三、教学实施过程			
教学环节 1	职业生涯规划认知	时长	40 分钟
教学内容	1. 什么是职业生涯规划（引入“链主项目”概念） 2. 为什么要做职业生涯规划（结合哈佛实验与智能建造行业案例） 3. 职业价值观与国家战略（融入“绿色建筑”“中国制造 2025”等思政元素）		
教师活动	【项目导入】 分享我的职业愿望与梦想 播放短视频《全国“五一”劳动奖章获得者王恒：“国匠”使命》片段（约 9 分钟）， https://item.btime.com/40q8ikahi8093op0ocmimr8cj99		



展示一位用毫米级精准丈量建筑的建设者的工匠精神

引发思考：什么是职业价值？

提问互动：你从视频中看到了哪些职业价值观？你认为这些价值观如何影响个人发展？

【案例解析】引入本土化案例

讲述哈佛实验：不是平铺直叙结果，而是以讲故事的方式，描绘 25 年前那群天之骄子毕业时的场景，以及 25 年后他们迥异的人生轨迹。重点强调那 3%有清晰长期目标的人群，他们“几乎不曾更改目标”、“朝着同一方向不懈努力”。

“在我们合作的‘东方雨虹’产业学院，有一位年轻的技术总监张工。他毕业时就将‘解决建筑渗漏难题’作为自己的长期目标。十年间，他从实验室到工地，参与了公司几十项新材料测试任务。他说，正是这个清晰的目标，让他在枯燥的实验中保持耐心，在复杂的工地中找到方向。去年，他带领团队研发的新材料获得了国家专利。”



引导讨论：“哈佛的实验和身边的张工，都告诉我们什么？是不是仅仅有

目标就够了？目标的背后，其实是什么在支撑？”（引导学生思考目标与自我认知、价值观、能力规划的关系）。

一、生涯与职业生涯

（一）生涯

生涯是指人从摇篮到坟墓的一生过程，包括学习、工作、休闲活动、人际交往、生活角色、价值观等。

生涯的定义有狭义和广义之分，狭义的生指与个人所从事工作或职业有关的过程，与一般所谓的“事业”同义；广义的生指个体整体生活形态的发展与过程。一般而言，单讲“生涯”一词多指广义的生指概念，统摄工作、家庭、爱情、休闲、健康等层面，可以视为个人整体谋生活动和整体生活形态综合体，即人生发展的整体历程。因此，生涯选择不只是选择一份工作，而是选择一种生活。

（二）职业生涯

职业生涯又称职业发展或事业生涯，是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。较为严谨的定义是，职业生涯是指个体职业生活的历程，包括职业的延续与变更，职务升迁与职位的变动等。一般可以认为，人们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训，终止于退休。

与职业不同，职业生涯是个发展的概念，是一个动态的过程。

职业生涯的动态过程主要表现为以下两种形式。

（1）职务的调整，是指在同一单位中，一个人职位的晋升和下降。

（2）职业的改变，是指一个人所从事工作内容的改变。这种改变，并不一定是工作单位的变动，也可以是在同一个单位中从事不同的工作，这些都属于职业生涯的良性发展。

【播放视频】什么是生涯规划？

二、职业生涯规划的概念

职业生涯规划，是指个人与组织相结合，在对个体的内在心理特征和外

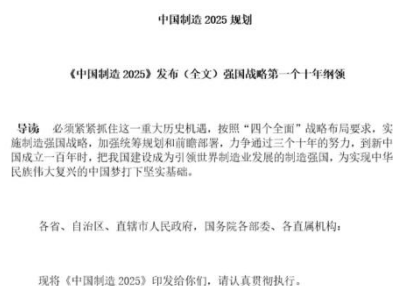
环境条件进行测定、分析、总结研究的基础上，综合对自己的爱好、兴趣、能力、特点进行分析与权衡，并结合时代特点，根据自己的职业倾向，设定明确的长期职业奋斗目标，并为实现这一目标制订行之有效的发展步骤和具体活动计划。

职业生涯规划贯穿、涵盖整个人生的发展期，它要解决的是个人将在怎样的职业领域得到发展、打算取得怎样的成就等问题。

职业生涯规划是一个人主动的、有意识的行为。我们主观能做的就是制订计划，努力去实现。至于生命诸多不可预测的因素，比如天灾人祸、突如其来的机遇等，我们需要认真冷静面对。

职业价值观定义：讲解价值观如何指导职业选择（如成就感、社会贡献、经济回报等），举例说明。

国家战略解读：结合 PPT，介绍“中国制造 2025”、“一带一路”等战略，强调职业发展如何与国家需求结合。



重点介绍“粤港澳大湾区建设”、“新发展理念下的城市建设”、“智能制造与建筑工业化”等国家与区域战略。强调这些战略为该专业学生（如土木、建筑、机电专业）带来了海量的职业机会（如智慧工地工程师、BIM 工程师、城市更新项目管理员）。

三、职业生涯发展的主要理论

（一）职业生涯发展理论

职业发展是人生成长的一部分。人的心理是发展的，因而人也会朝着职业成熟的方向发展。1953 年，舒伯根据对自己“生涯发展型态研究”的结果，参照布勒的分类，将生涯发展阶段划分为成长、探索、建立、维持与衰退五个

不同的阶段。

1. 成长阶段（0~14 岁）

这一阶段属于认知阶段，主要特征是儿童通过家庭和学校中关键人物的影响并认同这种影响后，发展自我概念。

2. 探索阶段（15~24 岁）

这一阶段属于打基础阶段。主要特征是个体通过学校学习、休闲活动、社会实践等机会，对自己的天资和能力进行现实性评价，从而进行自我考察、角色鉴定和职业探索。这一时期，个人的需要、兴趣、能力、价值观和对工作机会的把握变得十分重要，他们开始作出尝试性的职业决策。

3. 建立阶段（25~44 岁）

这一阶段属于选择、安置阶段。主要特征是经过早期的试探与尝试后，逐步找到合适的职业领域，努力巩固地位，谋求职业发展。这是大多数人职业生涯的核心部分，是人生的高产期。

4. 维持阶段（45~64 岁）

这一阶段属于维持地位阶段，主要特征是个人不断地付出努力来获得生涯的发展和成就，避免产生停滞感；面对新人的挑战，全力应对；很少或不再寻求新的工作领域，而是朝着既定的目标前进。

其主要任务是接受自身的局限性；找出需要解决的新问题；发展新技能；专注于最重要的活动；维持并巩固既得的职业地位。

5. 衰退阶段（65 岁以上）

这一阶段属于退休阶段。个人的身体和心理能力逐渐衰退，工作活动的范围开始缩小，即将结束职业生涯，直至工作活动停止。主要特征是个体从原有工作中退出；完成角色转换，从有选择的参与者转换为完全退出工作领域的旁观者。

这一阶段的主要任务是注重发展新的角色，寻求不同的生活方式来替代和满足职业缺失带来的不安和不适。

职业生涯阶段理论的各阶段之间可能有交叉重叠，并不完全受年龄的限制，也不存在严格的界限。同时，在个人生涯的不同时期，都可以经历由这五个阶段构成的“小循环”。

【生涯思考】

思考：想一想你现在的角色包括哪些，你每天的时间都是如何分配的。

（二）特质因素理论

理论内涵是，在清楚认识、了解个人的主观条件和社会职业岗位的需求条件的基础上，将主客观条件与社会职业岗位相对照、相匹配，最后选择一个与个人匹配的职业。

职业与人的匹配，分为两种类型：

（1）条件匹配。如所需专门技术和专业知识的职业与掌握该种特殊技能和专业知识择业者相匹配。例如，做医生必须是医学专业毕业的，做教师需要考取教师资格证等。

（2）特长匹配。如会计、出纳、精算师等职业的工作者必须有较强的计算能力；工程建筑等职业的工作者要具备空间判断能力；飞行员、运动员、舞蹈演员等职业的工作者则要具备眼与手的协调能力。

特质因素理论后来由著名职业咨询专家威廉姆森等人进一步发展和定型。该理论强调个人具有的特性与职业需要的素质与技能（因素）之间的协调和匹配。

【播放视频】就业指导课——《第十八期：特质因素论》

（三）职业锚理论

所谓职业锚，又称职业定位、职业系留点，是指当一个人不得不作出选择时，无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观。职业锚实际上就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。

国外许多机构进行了大量的试验来研究职业锚理论。1992年，该理论拓展为以下八种类型。

- （1）技术职能型。
- （2）管理型。
- （3）自主型。
- （4）安全稳定型。

	<p>(5) 创新型。</p> <p>(6) 服务型。</p> <p>(7) 挑战型。</p> <p>(8) 生活型。</p> <p>职业锚实际上是内心中个人能力、动机、需要、价值观和态度等相互作用和逐步整合的结果。在实际工作中，通过不断审视自我，逐步明确个人的需要与价值观，明确自己的擅长所在及今后发展的重点，最终在潜意识里找到自己长期稳定的职业定位，即职业锚。</p> <p>以上这八种职业锚类型不一定能涵盖所有的职业类型，但它提供了一个独特的视角，为职业规划和管理实践提供了新的理论基础。大学毕业生在职业生涯规划中必须考虑职业锚与工作岗位的匹配。</p> <p>【播放视频】 利用职业锚确定自己的职业方向</p>
<p>学生活动</p>	<p>【探究实践】</p> <ol style="list-style-type: none">1. 总结本课核心内容，强调规划的行动重要性。布置线上任务：2. 在超星平台观看微课《特质因素论如何帮你选择第一份实习》。3. 在“五方桥”系统中完善个人档案，并浏览系统推荐的与自身画像匹配的“链主企业”实习岗位信息。4. (可选) 使用 VR 平台，体验一次“智慧工地安全巡检”虚拟任务。 <div data-bbox="406 1328 1326 1783"><div><div>搜索</div><div><div>五方桥校企通</div><div>助力高校、企业、人才协同发展</div></div><div><div>新闻动态</div><div>综合 合作办学 合作育人 合作就业 合作发展</div></div></div><div><div><div>团从化区委、网易集团走进广州城建职业学院 深化政校企合作</div><div>综合 校企合作</div><div>2025-10-16 14:29:14</div></div><div><div>副校长张德宜带队前往广州华夏职业学院开展交流</div><div>综合 高校合作</div><div>2025-10-16 11:44:24</div></div><div><div>校企联合综合合作项目招募</div><div>综合 高校合作 企业合作</div><div>2025-05-27 09:05:16</div></div></div></div> <p>【课堂活动 2】 结合时间——任务管理坐标图，完成练习。</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 把你当下要做的所有事情都写出来。(2) 结合自己当下的需求和未来的目标，用 1~10 分标出它们的重要

	<p>程度；非常重要 10 分，不重要 1 分。</p> <p>（3）结合现实，用 1~10 分标出它们的紧急程度；非常紧急 10 分，不紧急 1 分。</p> <p>（4）按照重要程度和紧急程度两个坐标把这些事情填写在时间——任务管理坐标图（见书本 P4）。</p> <p>（5）分享你的时间——任务管理坐标图，谈谈你有什么新的行动计划。</p>		
资源使用	<p>1. 视频/音频：纪录片《大国工匠·精度》片段、链主企业宣传片《比亚迪的智慧工厂》、《东方雨虹：建筑守护者》、职业锚理论讲解微课。</p> <p>2. 数字化平台：超星学习平台（任务发布、资料库）、“五方桥”生涯发展系统（智能测评、数字画像）、VR 建筑安全体验平台。</p>		
设计意图	<p>将经典实验与本土化的“链主企业”案例相结合，增强说服力和亲切感。避免简单的“目标决定论”，引导学生思考目标背后的支撑系统，自然过渡到职业生涯规划的概念。</p>		
教学环节 2	如何做职业生涯规划	时长	40 分钟
教学内容	职业生涯规划五个步骤		
教师活动	<p>四、职业生涯规划步骤</p> <p>职业生涯规划是一个周而复始的连续过程，包括<u>自我评估</u>、<u>环境评估</u>、<u>决策定位</u>、<u>计划实施</u>、<u>反馈修正</u>五个步骤。</p> <p>（一）自我评估</p> <p><u>自我评估</u>就是“知己”，即全面分析自己，扬长避短，通常包括自己的兴趣、特长、性格、智能、学识、技能智商、情商、思维方式、价值观、协调、活动能力等内容。</p> <p>（二）环境评估</p> <p><u>外部环境的评估</u>也称生涯机会的评估，也就是通常所说的“知彼”，主要指认清时势，分析可能对自己职业生涯发展产生影响的内外环境因素，比</p>		

如政治环境、经济环境、社会环境、行业环境、家庭环境、组织环境等。从这些评估中知道自己从事某种职业的机会和威胁。

（三）决策定位

通过自我评估、生涯机会评估，认识自己，认识环境，在此基础上对自己的职业或目标职业作选择。通常选择职业时，需要全面考虑我想怎么发展？往哪儿发展？我可以这样选择吗？我的职业选择能帮助我实现理想吗？是否有一种途径可以让现有的职业与我的人生追求相一致？

职业选择后，要考虑向哪一条路线发展，是走行政管理路线，向行政方面发展，还是走专业技术路线，向业务方面发展；是在企业中发展，还是在事业单位发展等。发展路线不同，对人的各个方面条件的要求也不同。职业生涯路线的选择通常需考虑这三个问题：我想往哪一条路线发展？我能往哪些路线发展？我往哪一条路线发展最有优势？对这三个问题进行综合分析，以此确定自己的最佳职业生涯路线。

职业生涯目标的设定，是在职业选择、生涯路线选择后，对人生目标的抉择。该抉择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等条件为依据的。职业生涯目标通常分为近期目标、短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。近期目标又分日目标、周目标、月目标，短期目标一般为一个月至一年的目标，中期目标一般为一至五年的目标，长期目标一般为五至十年的目标。

（四）计划实施

目标是一个结果，但更重要的是指引与动力。美国学者达姆洛斯提出了成功的公式，公式为“**成功**=[（EE+CT+SP）×DD]×b”，其中EE指教育和工作经验，CT指创造性思考，SP指推销自我的能力，DD指目标和驱动力，b指个人的机遇。这一公式形象地说明了个人成功与各项目之间的关系，目标对一个人的成功具有非常重要的意义。

在确定了生涯目标后，行动便成了关键环节。没有达成目标的行动，就不能达到目标，也就谈不上事业的成功。制订了行动计划与措施之后，执行是最

关键的环节。执行是在具体的实践中贯彻落实目标的具体措施，主要包括学习、培训和实践等方面的措施。

（五）反馈修正

在经济全球化的今天，各行各业的变化非常迅速，影响职业生涯规划的各种因素也处在不断变化之中，因此，要根据自己的学习生活情况，对自己制订的职业生涯规划进行评估、调整和回馈，对职业生涯中的不和谐之处进行矫正，并最终选定自己的职业。调整的内容包括职业的重新选择、实施措施与计划的变更等。

【数据评估】

教师不再孤立讲解五个步骤，而是以一个“智能建造项目工程”的成长路径为例，将五步法动态呈现：

1. 自我评估(知己)–“我是谁？”

超越兴趣问卷：强调除了兴趣，更要评估“我可转移的技能”（如空间想象能力、图纸识读、软件操作）和“我内在的价值观”（是追求技术精进，还是项目管理带来的成就感）。

引入“职业能力数字画像”：现场登录“五方桥”系统，向学生展示一份样例画像，解释如何通过系统集成学习数据、测评结果和竞赛表现，生成一份包含“技术倾向”、“领导潜力”、“创新思维”等维度的个人雷达图，让“知己”数据化、可视化。

2. 环境评估(知彼)–“我在哪里？”

宏观环境(行业趋势)：结合PPT，动态展示“中国建造2025”、“粤港澳大湾区建设”战略下，催生的新职业如“智慧工地管理师”、“BIM正向设计师”、“建筑碳排放管理员”。强调这不是遥远的概念，而是他们毕业时将面对的主流岗位。

中观环境(链主企业需求)：直接展示从比亚迪、东方雨虹等合作企业提取的真实岗位任务清单。例如，将“编制装配式建筑构件生产计划”或“进行建筑防水工程现场质量诊断”作为教学案例，让学生直观感受企业的工作内容与能力要求。

	<p>微观环境(学校资源)：介绍本校已建成的“智能建造产业学院”和“BIM实训中心”，明确告知学生这些就是他们实现职业目标的“练兵场”和“加油站”。</p> <p>3. 决策定位(定位)– “我要去哪里？”</p> <p>讲解目标设定的 SMART 原则：</p> <p>S(具体的)：从“我想找个好工作”变为“我目标成为东方雨虹的现场技术工程师”。</p> <p>M(可衡量的)：“为此，我需要在第一学年考取‘1+X’建筑信息模型(BIM)初级证书。”</p> <p>A(可实现的)：“学校有相关课程和实训室，我可以每周投入5小时进行练习。”</p> <p>R(相关的)：“这个证书是目标岗位的优先录用条件，与我的职业发展高度相关。”</p> <p>T(有时限的)：“我计划在本学期末完成考证。”</p> <p>4. 计划实施(行动)– “我该怎么走？”</p> <p>引入“达姆洛斯成功公式”的现代解读：将公式中的元素与现有资源对应：</p> <p>EE(教育与实践经验)=在校课程+链主项目实训</p> <p>CT(创造性思考)=参与创新创业项目、技术难题攻关</p> <p>SP(推销自我)=简历撰写、模拟面试、参与竞赛</p> <p>DD(目标与驱动力)=清晰的职业规划图</p> <p>b(机遇)=通过产业学院和实训基地获得的实习与内推机会</p> <p>强调：行动计划必须具体到“何时、做什么事、达到何标准”。</p> <p>5. 反馈修正(调整)– “我走得对吗？”</p> <p>建立“规划-反馈”闭环：说明职业生涯规划不是一成不变的。应每学期利用“五方桥”系统进行一次复盘，根据能力画像的变化、行业技术的更新、以及项目实践中的新体会，对目标路径进行微调。</p>
<p>学生活动</p>	<p>【成果展示】</p>

	<p>“我的职业发展路径图”绘制工作坊(30 分钟)</p> <p>任务：每位学生领取一张 A3 大小的“职业发展路径图”模板。该模板以时间轴为主线，划分为“大学初期（探索）”、“大学中期（聚焦）”、“毕业初期（定位）”、“中长期发展”四个阶段。</p> <p>绘制要求与引导：</p> <p>1. 自我定位</p> <p>在“大学初期”阶段，贴上“五方桥”系统生成的个人能力画像简版截图，并写下自己的初步职业方向（如：BIM 建模员）。目标分解，在后续每个阶段，设定一个符合 SMART 原则的具体目标。</p> <p>例如：【大学中期】目标：参加全国高校 BIM 应用技能大赛并获省级奖项。</p> <p>任务对接：在每个目标下，列出 1-2 项与之对应的“链主项目任务”或课程实训。</p> <p>例如：为达成参赛目标，需在【课程实训】中完成“某小型公建 BIM 模型创建”；在【链主项目】中参与“东方雨虹某项目 BIM 管线综合碰撞检查”子任务。</p> <p>2. 资源标注</p> <p>在路径图相应位置，标注出达成目标所需利用的资源，如“BIM 实训中心”、“企业导师指导”、“超星平台 XX 课程”。</p> <p>3. 反馈节点</p> <p>在时间轴上设定几个“复盘点”，如“每学期末”，提醒自己进行反思与调整。</p> <p>4. 教师角色</p> <p>巡回指导，解答学生在绘制过程中遇到的疑问，鼓励他们目标具体化、任务化。</p>
资源使用	<p>1. “五方桥”职业能力测评系统账号。</p> <p>2. “我的职业发展路径图” A3 纸质模板/电子模板。</p> <p>3. 链主企业真实任务卡（简化版）。</p> <p>4. 多媒体课件（含国家战略解读、链主企业介绍、岗位清单、案例素材）。</p> <p>5. 超星平台课程资源与提交端口。</p>

设计意图	通过课堂互动，让学生理解职业生涯规划的五步步骤
四、教学反思	
教学效果	教师总结本课核心：职业生涯规划是一个动态的、系统的、与产业同频共振的过程。鼓励学生将今天绘制的“路径图”作为初稿，勇敢实践，并在“五方桥”系统和师长的帮助下不断迭代优化。
教学特色	1. 链主贯穿：将企业真实任务融入教学主线； 2. 数据驱动：通过“五方桥”实现个性化规划； 3. 思政融合：在“绿色建筑”“智能建造”等任务中自然融入工匠精神与社会责任。
反思与 诊改	1. 动态更新机制：每学期更新链主项目任务包，引入最新行业白皮书、岗位标准； 2. 个性化覆盖：推行“智能测评+教师深度咨询”双轨制，建立学生成长电子档案； 3. 实战强化：增加“企业 HR 模拟面试”“简历工作坊”“VR 面试实训”等环节；

模块二：识岗明规

课程单元教学设计（2）

一、教学基本情况			
教学单元	了解当代职场	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级		授课学时	2+2（线上）
授课地点	多媒体课室	授课形式	面授
参考教材	《大学生职业生涯规划与就业指导》		
学情分析	知识背景	刚入学的高职大一学生，基础知识较差，对职业生涯规划认知不足，进入大学后也没有对将来的职业生涯进行合理规划。	
	认知结构	对职业生涯规划认知较少，知识积累不够，稳定性与清晰性弱	
	学习特点	对理论性知识缺乏兴趣，实践性话题较为敏感。学习热情不高	
教学目标	知识目标	了解职业世界概况与发展趋势。理解特定产业链的构成、发展趋势及对人才的需求变化，替代宽泛的职业世界概述。	
	能力目标	1、能够运用智能生涯平台，对标链主企业岗位能力模型，进行初步的自我能力差距分析。 2、能够以小组为单位，围绕链主企业提出的微型真实挑战（如：为比亚迪 4S 店设计一个社交媒体推广创意），进行初步的探索和信息整合。	
	素质目标	培养学生对真实产业生态的感知力，建立“学习-产业-职业”的紧密关联感，激发其成为产业生态中一份子的内在动力。	
教学重点		能够对自己将要从事的职业所需的能力有一个明确的认识及自己的能力评估	
教学难点		环境评估对职业生涯规划的重要性	

资源使用	组织学生提前微课预习，在线测验； 利用共享平台和多功能设置，激发学生的学习			
二、教学策略				
教学模式	讲授模式、案例教学模式、探究性教学模式			
教学方法	讨论法、案例分析法、项目式任务教学法			
三、教学实施过程				
教学环节	职业环境变迁与职场变化	时长	40 分钟	
教学内容	1、职业世界概述 2、职业发展的趋势与特点			
教师活动	【课堂导入】名片设计			
	步骤 1：假设现在是十年之后，你去参加一场舞会，碰到了许多多年没有见面的老同学，这时，你递上了你的名片，而名片上的内容，你希望是什么？			
	步骤 2：设计一张十年后的名片，请在 A4 纸上认真地为自己设计一张能代表十年后自己的名片，名片上需要有姓名、称谓、头衔、机构单位名称、地址等。			
	步骤 3：请同学们将这张自己十年后的名片折成飞机在课堂内放飞，并请同学们随机捡取一个纸飞机，大声地向大家介绍名片上的同学，请名片上的同学假扮十年后的形象上台致辞并说明自己十年来是如何努力和奋斗的。			
教师活动	【生涯人物】王亚平：成功属于有准备的人			
	2010 年，王亚平通过层层选拔终于成为一名航天员，在王亚平眼里，“太空不会因为女性而改变它的环境，也不会因为女性的到来而降低它的门槛”。要达到进入太空执行任务的条件，她需要更多的训练和努力。			
	超重耐力训练中，在高速旋转的离心机里，她要承受 8 个 G 的重力加速度，呼吸困难，面部扭曲变形，甚至连眼泪都甩了出来；救生训练中，不管在野兽出没的丛林，还是风沙漫天的沙漠，或是大浪滔天的海洋，她从容面对恶劣环			

境的考验；体能强化训练中，3000 米考核，她比满分标准还提前了 3 分钟。体质器械训练中，她每次在规定课时以外加练 1 小时；出舱活动水下训练中，她身着水下服，在 10 米深的水下，克服水的阻力和服装 40 千帕的压力，持续水下工作五六小时。比起男性航天员臂力、体型和臂展的先天优势，对加压后舱外服的操控力，要花费更多的努力才能做到。

正是在千锤百炼中，王亚平用自己强大的意志力赢得了太空“入场券”，如今已成为中国首个进驻空间站的女性航天员和中国首位出舱的女性航天员。

对于一个要进行职业规划的人来说，探索职业世界是一个必要的过程，能够帮助我们更客观、更全面的认识职业。对我们选择职业，树立正确的职业理想以及制订合理有效的职业生涯规划都起到积极的导向作用。

【提问】小偷是职业吗？学生是职业吗？导出职业概念

一、探寻职业新世界

职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，创造物质和精神价值，获得合理报酬，满足物质生活，精神生活的一种社会性劳动



作家	学生 ×	销售员	教师	主持人
政治家	小偷 ×	公务员	保姆	农民
志愿者 ×	总裁	市场总监	网球教练	家庭主妇 ×

一、职业世界概述

(一) 职业的概念

职业，一般是指一个人所从事的具体工作的种类，具体来说指个人在此过程中利用个人所掌握的知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，并从中获取满足个人物质生活需求及精神生活需求的工作活动方式。

职业通常有以下五个构成要素：

- (1) 职业名称。职业名称代表职业的称谓表现形式。
- (2) 职业主体。从事一定社会分工活动的劳动者，必须具有承担该职业活

动所需要的资格和能力。

(3) **职业客体**。职业活动中所针对的工作对象、内容、方式和场所等。

(4) **职业报酬**。劳动者通过职业活动获得的各种报酬。

(5) **职业技术**。劳动者在职业活动中所运用的各种技术的总称，可以是我們所使用到的具体工具。

(二) 职业的特性

职业是社会与个人、整体与个体的联结点，社会整体的发展依靠每一个个体的职业活动来推动和实现发展目标；个体则通过职业活动对整体作出贡献，并索取一定的回报以维持生活。

职业具有以下几个特性：

(1) **社会性**。职业是为社会所需要的，是劳动者所进行的社会生产劳动。

(2) **分工性**。职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色。

(3) **连续性和稳定性**。职业是劳动者连续从事的某种社会工作，而且该工作相对稳定，不是随时随地变动的。

(4) **经济性**。劳动者从事某种职业必定要从中取得合法的报酬。

(三) 职业的分类

职业分类具有一定的规则、标准及方法，我们通常根据职业的性质和特点，把一般特征和本质特征相同或相似的社会职业，统一归纳到一定类别系统中去。2015年7月29日，国家职业分类大典修订工作委员会召开全体会议审议、表决通过并颁布了新修订的**2015年版《中华人民共和国职业分类大典》**。

《中华人民共和国职业分类大典》把我国职业由大到小、由粗到细地划分为四个层次，即**大类（8个）、中类（75个）、小类（434个）、细类（1481个）**。

【播放视频】 未来5到10年，热门职业有哪些

二、职业的发展趋势与特点

(一) 现代社会职业发展趋势

据专家预测，今后每十年将发生一次全面的“职业大革命”。把握职业发展

	<p>的趋势，是成功定位自我和开拓职业生涯的关键。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 信息化趋势 2. 高技术化趋势 3. 专业化、综合化和多元化趋势 4. 自由职业化趋势 <p>【生涯延伸】</p> <p style="text-align: center;">零工经济</p> <p>零工经济指的是区别于传统“朝九晚五”，时间短、灵活的工作形式，利用互联网和移动技术快速匹配供需方。零工经济是共享经济的一种重要的组成形式，是人力资源的一种新型分配形式。零工经济是由工作量不多的自由职业者构成的经济领域，利用互联网和移动技术快速匹配供需方，主要包括群体工作和经应用程序接洽的按需工作两种形式。“零工经济”这种新业态正席卷全球。数据显示，在美国和欧洲，有 10%~15%的适龄工作人口通过打“零工”谋生，还有 10%~15%的人把打“零工”作为主业之外的副业。</p> <p>2021 年，据人社部公布的数据，中国灵活就业从业人员规模达 2 亿人左右。</p> <p>【播放视频】“斜杠青年”的多面人生</p> <p style="text-align: center;">（二）现代社会职业发展特点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 职业分工由简单到精细 2. 职业内容不断弃旧更新 3. 职业结构出现大调整 4. 新型职业不断产生 5. 对从业者的素质要求越来越高 <p>【播放视频】 18 个新职业上线，有你感兴趣的吗？</p>
<p>学生活动</p>	<p>【学生活动 1】 你猜我答，猜职业</p>

	<div data-bbox="475 241 1279 721"> <h2>课堂活动：你猜我答</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● 一个同学比划、一个同学猜职业 ● 要求：只能做动作，不能发出声音 <div> <div>①号</div> <div>②号</div> <div>③号</div> </div>      </div> <div data-bbox="399 739 1364 855"> <p>【学生活动 2】 头脑风暴，分小组讨论，请说出与手机相关的职业有哪些？</p> </div> <div data-bbox="399 884 1340 1395"> <h2>课堂活动：延伸思考</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● 头脑风暴：拓展职业范围的思考 ● 请列举出与手机相关的尽可能多的职业 ● 按组号顺序报出 ● 记在黑板上 <p>讨论：你从这个活动中得到什么启发？</p>   </div>		
资源使用	<div data-bbox="411 1462 694 1686"> <p>借助问卷星平台，实现课堂的管理，辅助超星学习通实现问卷，调查，测评等。</p> </div> <div data-bbox="746 1451 981 1686">  </div> <div data-bbox="1085 1507 1292 1630">  </div>		
设计意图	<p>让学生了解知己知彼，才能让我们在竞争中处于优势地位。通过头脑风暴游戏，让学生了解同一专业可以从事多种职业</p>		
教学环节	感知产业生态与职业新机遇	时长	40 分钟
教学内容	以一个真实的、简化的链主企业项目任务贯穿始终。		

【情景导入】

播放一段由比亚迪或东方雨虹制作的、充满感染力的“企业愿景与未来产业图景”视频。

播放精心剪辑的3分钟视频，内容聚焦于**产业链全景、技术前沿和员工成长故事**。

【教师提问】

“同学们，看完视频，你们认为在这个庞大的产业链中，除了大家熟知的汽车装配员，还有哪些“神秘”又关键的岗位？我们学校的专业可能对应其中的哪些环节？”

简要介绍本次课聚焦的链主企业（如比亚迪），并展示其行业领导地位的一些关键数据（如全球新能源汽车销量、专利数量等）。

【发布任务1】

在PPT上清晰展示本单元的核心探索任务书。

任务名称：为[比亚迪王朝系列]一款新车设计面向[Z世代]的线上发布创意。

任务背景：该车型主打设计与智能科技，需快速打开年轻市场。

核心问题：你们小组将如何利用社交媒体，在有限的预算内，最有效地吸引目标群体关注并产生购买兴趣？

成果形式：一份5分钟的展示（PPT/短视频/情景剧等），需包含：目标用户画像、核心宣传点、主要推广渠道和一项创意活动。

教师明确告知，此任务将贯穿本单元，并作为主要评价依据。

具体操作：

讲授“**行业-企业-岗位**”：结合比亚迪生态，画出简易产业链图。重点突出与学生专业的关联点（如数控专业对应模具设计与制造岗位，市场营销专业对应**数字营销岗位**）。

演示智能生涯平台：教师投屏，一步步演示如何登录平台、查看个人数字画像报告（解释雷达图各维度的含义，如“技术应用”、“沟通协作”、“创新思维”等），以及如何进入“岗位探索”模块，筛选并对比“**电池测试工程师**”、“**市场专员**”、“**售后技术支持**”等不同岗位的能力模型。

发布“岗位连连看”课堂活动指令：在平台或发放纸质卡片，明确活动规则和时间

【发布任务2】实践共同体：探索、协作与赋能

分组与任务深化：根据核心挑战，设立技术解析组、创意营销组、用户服务组三个大方向。

技术解析组任务：深入研究该车型一项核心技术的原理、优势，并准备用通俗易懂的方式（如比喻、道具演示）向“消费者”（即全班同学）讲解。

创意营销组任务：策划一个为期一周的线上发布活动，包括社交媒体内容规划（如微博话题、抖音挑战赛）、KOL 合作策略等。

用户服务组任务：设计从线上咨询、试驾预约到售后关怀的全流程服务体验方案，并模拟处理一个客户投诉场景。

让学生根据兴趣和数字画像提示选择加入小组，并推选出小组长。

企业导师连线

具体操作：

提前与企业导师沟通，明确连线目标和学生可能的问题方向。教师首先邀请导师分享其岗位一日工作流程和一个有趣的职业故事。

开放提问环节，教师管理秩序，鼓励学生提出有深度的问题（如“公司最看重应届生的什么品质？”“这个行业未来的技术方向是什么？”）

成果展示与点评

控制各小组展示时间

引导非展示小组进行“点赞”与“提问”，促进跨组学习。

教师点评侧重于探索过程的深度、逻辑的严谨性以及团队协作，而不仅仅是结果的完美度。结合企业导师的点评，进行总结。

小组探究与协作

具体操作：

分工协作：小组内进行角色分工，如资料搜集员、创意构思员、PPT 制作员、演讲人等。组长制定简单的时间计划。

深度探索：

技术组：可能利用平台搜索技术论文摘要，观看工程师讲解视频，制作简单

	<p>的对比图表。</p> <p>营销组：可能分析目标用户（Z世代）在社交媒体上的行为习惯，借鉴热门案例，绘制宣传时间线。</p> <p>服务组：可能角色扮演客户与客服，录制小视频发现服务痛点，设计服务蓝图。</p> <p>人机协同：使用平台的AI工具，例如，输入“为新能源汽车设计一个抖音挑战赛主题”，获取灵感；或使用AI检查方案逻辑。</p> <p>成果展示与点评</p> <p>各小组按顺序进行成果展示。展示后，诚恳回答其他小组和老师的提问。作为观众，认真观看其他小组展示，并完成简单的互评表（可从“创意性”、“可行性”、“表达清晰度”三个维度打分），学习他人长处。</p> <p>行业探索就是通过理论分析和实际调研的方式对一个行业进行全方位的解读。行业是社会分工的大类，通过了解行业能让个人很好地了解职业世界。</p> <p>【生涯延伸】盖洛普 Q12 测评法</p> <p>盖洛普 Q12 测评法是测评一个工作场所具有何种优势最简单、最精确的方法，也是测量一个企业管理优势的 12 个维度。通过测评，我们可以了解自己对工作环境的满意度，企业也可以通过测评了解员工的敬业度，它包括 12 个问题。</p> <p>（1）我知道公司对我的工作要求吗？（2）我有做好我的工作所需要的材料和设备吗？（3）在工作中，我每天都有机会做我最擅长做的事吗？（4）在过去的七天里，我因工作出色而受到过表扬吗？（5）我觉得我的主管或同事关心我的个人情况吗？（6）工作单位有人鼓励我的发展吗？（7）在工作中，我觉得我的意见受到重视吗？（8）公司的使命目标使我觉得我的工作重要吗？（9）我的同事们致力于高质量的工作吗？（10）我在工作单位有一个最要好的朋友吗？（11）在过去的六个月内，工作单位有人和我谈及我的进步吗？（12）过去一年里，我在工作中有机会学习和成长吗？</p> <p>【播放视频】年轻人如何选择公司？</p>
学生	【学生活动 1】数据感知与初步探索

<p>活动</p>	<p>每位学生登录智能生涯平台，仔细阅读自己的职业能力数字画像报告。完成一份简单的引导式思考题（在平台内或纸质工作表上）：</p> <p>“我的画像中，哪个能力维度得分最高？这可能适合哪些类型的岗位？”</p> <p>“我选择对比的链主企业岗位是</p> <p>我的能力与岗位要求最大的差距在方面。”</p> <p>与同桌简短交流一下自己的发现和感受。</p> <p>【学生活动 2】“岗位连连看”竞赛</p> <p>具体操作：</p> <p>以小组为单位，将一组写有岗位名称的磁贴（如“电芯研发工程师”、“供应链管理师”、“品牌策划经理”、“用户体验设计师”、“充电站运维工程师”）粘贴到黑板上的产业链图（含“研发、采购、生产、营销、销售、服务”等环节）的正确位置。</p> <p>最快且最准确的小组获得奖励（如“优先选择后续探究主题的权利”）。教师引导大家讨论有争议的岗位，深化对岗位职责的理解。</p> <p>【学生活动 3】： 产业链岗位拼图</p> <p>谁能最快完成生态地图？</p> <p>主体：一个简化的新能源汽车产业链流程图，包含空白的方框等待粘贴。</p> <p>上游（研发/采购）： []→电芯研发工程师、材料科学家</p> <p>中游（生产/制造）： []→工艺工程师、质量检测员</p> <p>下游（营销/销售/服务）： []→数字营销经理、销售顾问、充电站运维工程师</p> <p>任务：将磁贴贴在产业链图的正确位置。</p> <p>规则：最快最准的小组获胜！</p> <p>设计元素：使用拼图或齿轮作为流程图的背景，体现产业链的协同与衔接。</p>
<p>资源使用</p>	<div data-bbox="395 1850 564 2016"> </div> <div data-bbox="584 1854 790 1975"> </div> <div data-bbox="839 1823 1158 1998" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>借助问卷星平台，实现课堂的管理，辅助超星学习通实现问卷，调查、测评等。</p> </div>

设计意图	让学生了解职业环境的探索。
四、教学反思	
教学效果	<p>1. 学习动机与参与度的质变：真实的产业项目（如为比亚迪新车设计发布方案）极大地激发了学生的内在学习动机。学生从“被动听讲”转变为“主动探索”，课堂讨论、资料查阅和小组协作的积极性空前高涨，实现了从“要我学”到“我要学”的转变。</p> <p>2. 认知构建与思维深度的跃升：通过“数字画像”与“岗位模型”的直观对比，学生对“自我-职业”差距的理解从模糊概念变为清晰量化。在解决真实问题的过程中，其分析、评价和创造的高阶思维能力得到有效锻炼，对产业生态的认知不再是碎片化信息，而是形成了系统性、结构化的理解。</p> <p>3. 生涯规划意识的早期唤醒：“实践共同体”的营造，尤其是企业导师的连线，让学生真切感受到职业世界的脉搏，将遥远的未来拉近至当下的课堂。他们的生涯规划意识被显著提前和强化，开始有意识地将当前的专业学习与未来的职业发展联系起来。</p>
教学反思	<p>1. 教学需更加多元化，推动学生自主学习能力</p> <p>教学过程中结合各种评价形式与学生进行互动。互动的类别有答疑/讨论、头脑风暴、测试、分小组作业等形式。通过多元化教学评价不断诊断学生学习问题与学习质量，及时调整后期教学策略，从而实现教学质量的螺旋式上升。</p> <p>2. 分组任务学习需进一步提高积极主动性和责任担当意识</p> <p>调整教学策略，每个小组都安排有学习能力较强的学生，通过他们的引领，各小组能更快、更好地实现学习目标，通过案例分析、思维导图绘制等活动的互助和协作。</p>

课程单元教学设计（3）

一、教学基本情况			
教学单元	国家发展战略	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级		授课学时	2+2（线上）
授课地点	多媒体课室	授课形式	面授
参考教材	《大学生职业生涯规划与就业指导》		
学情分析	知识背景	学生对宏观战略感到陌生，但对“比亚迪”、“华为”等知名企业有天然的好奇心。他们对“链主企业”的真实工作场景和招聘标准充满探知欲。	
	认知结构	难以建立“国家战略（如绿色发展）→产业链变化（如新能源建筑）→企业岗位需求（如光伏建筑一体化工程师）→个人技能准备（如学习 BIM 与绿色建筑标准）”之间的逻辑链条。	
	学习特点	抗拒单向灌输，渴望参与和体验。对“五方桥”系统中的个人数据画像、以及链主企业的真实项目任务，有极高的操作和探索热情。	
教学目标	知识目标	1. 了解国家发展战略的基本内涵、主要领域及其意义； 2. 掌握“十五五”规划、乡村振兴、绿色发展等国家战略的基本内容； 3. 理解国家战略对就业市场、行业发展趋势的影响。	
	能力目标	1. 能够使用“五方桥”系统，查询与个人专业相关的国家战略重点产业方向及对应的链主企业招聘需求。	
	目标	2. 能够初步完成一份《个人-战略-岗位匹配度分析》简要报告，明确自身能力与战略机遇间的差距。	
	素质目标	1. 树立“将个人职业发展融入国家发展大局”的主动意识与时代责任感。 2. 在分析链主企业案例的过程中，潜移默化地培养工匠精神、创新意识和职业伦理。	
教学重点		国家战略如何通过链主企业转化为具体的行业趋势与职业机会。	

教学难点	引导学生利用数据工具（五方桥系统），完成从“理解战略”到“链接个人”的认知跃迁和初步行动规划。		
教学资源	1. 视频资源：粤港澳大湾区宣传片、比亚迪“云巴”智能交通系统介绍视频； 2. 数据平台：“五方桥”职业能力测评与就业服务系统、超星学习平台； 3. 文本案例：经脱敏处理的链主企业真实岗位说明书（JD）、链主项目任务书（如“某产业园 BIM 全流程设计任务”节选）。		
二、教学策略			
教学模式	核心教学模式 链主项目贯穿 案例教学 探究式学习 数据驱动个性化辅导		
教学方法	案例分析法，讨论法，AI 探究学习法		
三、教学实施过程			
教学环节 1	国家产业发展战略与职业机遇	时长	40 分钟
教学内容	1、什么国家发展战略的定义与意义； 2、主要国家战略介绍（如“十五五”规划、创新驱动、绿色发展等）； 3、国家战略与职业发展的关系。		
教师活动	<div>【项目导入】</div> <div><div><div>粤港澳大湾区</div><div>Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area</div></div><div><div>13 新闻 中国中央电视台 新闻联播 2025.1.19 粤港澳大湾区建设 权威访谈：谋发展 启新篇 推进中国式现代化 广东迈出新的坚实步伐 粤港澳大湾区建设五年来</div></div></div>		

专业认同教育：以“中国基建狂魔”中的广东力量为例，阐明专业在国家发展中的基石作用，鼓励学生树立“我们建造城市，我们塑造未来”的专业自豪感。《中国“基建狂魔”？夸得还是太保守了》

提问互动：

“你认为‘国家发展’和你未来的工作有什么关系？”

“你听说过‘十五五规划’‘乡村振兴’‘绿色发展’吗？它们对你所学专业有没有影响？”

【案例分析】

李华的职业选择——从城市到乡村

李华是一名电子商务专业毕业生，原本打算留在城市做电商运营。在一次暑期社会实践中，他了解到国家“乡村振兴”战略推动农村电商发展，决定回乡创业，帮助当地农民直播卖货。三年后，他不仅带动了家乡特产销售，还获得了政府创业补贴和媒体关注。

讨论：

李华的成功与国家战略有什么关系？

如果你是他，你会如何结合专业与国家战略规划职业？

【教学内容】讲解：国家发展战略的“全家福”

1. 创新驱动发展战略

“从‘山寨大国’到‘创新中国’，华为的5G专利、北斗导航的全球组网，背后是需要无数研发工程师、技术员的‘硬核’崛起。”

2. 乡村振兴战略

“这不仅仅是种地。是让农村拥有‘智慧农业’‘直播电商’‘乡村旅游规划师’的新舞台。你的专业，能让‘乡愁’变成‘乡恋’吗？”

3. 绿色发展/碳中和战略

“这不仅是环保口号。它催生了‘碳管理师’‘新能源工程师’‘循环经济设计师’等全新职业，是未来40年的黄金赛道。”

4. 数字经济战略

“从直播带货到元宇宙，从大数据分析到人工智能，我们不是数字时代的旁观者，而是构建者。你的每一个代码、每一个策划，都在塑造未来。”

5. 区域协调发展战略（如粤港澳大湾区）

“这就像一个‘国家级的创业园区’，这里需要建筑、金融、物流、法律、文创等几乎所有专业的人才。”

【案例分析】一个毕业生的“战略选择题”

案例：小王，计算机网络专业应届毕业生，手握三个Offer：

- A. 某互联网大厂程序员：薪资高，但在城市，工作强度大。
- B. 某县域智慧农业科技公司：参与搭建农产品溯源平台，薪资中等，但有政府补贴，发展前景好。
- C. 某新能源车企的数据分析师：负责分析车辆能耗数据，优化电池性能，属于新兴领域。

讨论：

小王的三个选择分别对应了哪些国家战略？

这三个选择各自的利弊是什么？（从短期收入、长期发展、个人价值实现等角度）

如果你是小王，你会如何抉择？为什么？

【案例分析 2】“一带一路”——从“路”到“福”

蒙内铁路建设

1. 背景

东非国家肯尼亚需要一条连接港口城市蒙巴萨和首都内罗毕的现代化铁路，但资金技术匮乏。作为“一带一路”倡议的旗舰项目，中国提供贷款和技术，采用中国标准设计建造：a. 拉动经济：物流成本下降 40%，带动了沿线商贸和旅游业。b. 促进就业：为当地创造了超过 4.6 万个工作岗位，并培训了大量本地技术人员。c. 改善民生：为方便野生动物迁徙，专门修建了大型桥梁通道，体现了绿色发展的理念。

	<p>2. 小组合作探究（PBL）</p> <p>将学生分为 4-5 人小组，分发详细的案例材料。</p> <p>提出问题：“请结合蒙内铁路的案例，分析‘一带一路’倡议是如何体现‘开放’和‘共享’的新发展理念的？”</p> <p>3. 小组展示与教师总结：邀请 1-2 个小组分享观点。</p> <p>教师总结：“一带一路”不是中国的独奏，而是世界的合唱。它通过基础设施的“硬联通”，实现规则的“软联通”，最终达到民心的“相通”，是“开放”和“共享”的完美实践。</p>		
学生活动	<p>【课堂活动 1】 活动名称：“我的战略承诺”一分钟演讲</p> <p>1. 共绘思维导图：教师引导下，邀请几位学生根据本节课所学，共同到讲台上完成黑板上的国家发展战略思维导图。</p> <p>2. 情感共鸣与承诺：在观看完升华视频后，教师提问：“国家有国家的战略，个人也应有个人的规划。作为新时代青年，你准备如何将个人成长‘链接’到国家发展的蓝图中？”</p> <p>3. “电梯演讲”：给学生 30 秒思考，然后邀请 1-2 名学生进行不超过 30 秒的“电梯演讲”，分享自己的一个具体想法（如：学好专业知识未来参与科技创新、节约资源践行绿色理念等）。</p> <div></div>		
资源使用	测评量表，教学案例		
设计意图	通过课堂讨论，让学生明白职业生涯规划的重要性		
教学环节 2	粤港澳大湾区发展规划与职业机遇	时长	40 分钟
教学内容	<p>1. 粤港澳大湾区的空间与定位</p> <p>2. 粤港澳大湾区的重点产业布局</p>		

	3. 粤港澳大湾区的职业规划
教师活动	<p>【课程导入】 机遇之问（10 分钟）——情境创设与主题揭示</p> <p>1. 播放视频</p> <p>操控多媒体，播放震撼的粤港澳大湾区宣传片，观察学生反应。</p> <p>2. 提出问题</p> <p>使用互动工具（如雨课堂）发布选择题：“家乡稳定工作 vs 大湾区挑战性工作”，创设认知冲突。</p> <p>3. 引导与揭题</p> <p>展示实时投票结果，邀请正反方代表简述理由，并提炼关键词板书。顺势引出本课主题：“解码《粤港澳大湾区发展规划与职业机遇》，为我们提供决策的信息工具箱。”</p> <p>【新知讲授】 解码大湾区蓝图（20 分钟）——解读规划纲要的核 心内容</p> <p>1. 讲解与演示：</p> <p>使用动态地图，讲解“9+2”城市空间布局。</p> <p>用比喻（如“大脑”、“筋骨”、“血液”）生动解释四大战略定位和“硬软联 通”。</p> <p>结合知名企业案例（华为、腾讯、大疆等）阐释重点产业。</p> <div></div>

Tencent 腾讯

2. 组织互动

提出快速问答（如：“香港律师在湾区执业属于硬联通还是软联通？”），控制课堂节奏，给予即时反馈。

3. 提供工具

分发或展示“大湾区核心信息速查表”图形组织器。

【案例互动】

大湾区的人才“引力场”（25分钟）分析人才需求趋势与特点

1. 呈现案例

详细讲述“华为天才少年”和“横琴新澳门人”两个典型案例，突出其代表性（高精尖技术 vs 跨境现代服务）。

2. 设计并布置任务

发布结构化的“人才需求分析报告”任务单，明确讨论问题、步骤和时间限制。

3. 巡视与指导

走入小组，倾听讨论，适时用提问方式引导深度思考（如：“这个岗位除了专业技能，还需要什么软实力？”），解决学生困惑。

4. 组织汇报与总结

邀请小组展示，控制时间，点评亮点，并提炼出大湾区人才需求的“高、新、融”（高素质、新技能、融合型）特点。

学生活动

【实践演练】实战演练——“五方桥”系统下的个人战略匹配

1. 任务发布：我的“战略-岗位”匹配报告：

教师通过“五方桥”系统后台，向所有学生推送一个统一的实战任务：“请

	<p>根据本课所学，在系统中完成以下操作并提交截图：1. 找到与你专业相关度最高的一个国家战略重点领域；2. 在该领域下，找到一个你最感兴趣的链主企业岗位；3. 查看系统为你生成的【个人能力与岗位要求匹配度报告】；4. 在报告的‘差距分析’部分，选择一项你计划提升的能力，并列出一周的具体行动（如：学习 XX 线上课程、参加 XX 社团活动）。”</p> <p>2. 学生操作与教师指导：</p> <p>学生独立操作“五方桥”系统，完成上述任务。这是将宏观认知转化为个人行动的步骤。</p> <p>教师角色：巡回指导，解决操作问题。对于匹配度较低感到沮丧的学生，教师可基于系统数据给予鼓励和具体建议，如：“系统显示你的‘团队协作’维度得分很高，这个岗位虽然技术匹配度不高，但非常看重沟通能力，你可以考虑从项目助理类岗位切入。”</p> <p>3. 成果升华与承诺：</p> <p>邀请 2-3 名同学分享他们的匹配报告和行动计划。</p> <p>教师总结：“今天，我们共同完成了一次从‘国家’到‘个人’的认知穿越。希望你们记住，你们的职业发展之路，不应是在迷雾中独自摸索，而应是在国家战略的‘灯塔’指引下，借助‘链主项目’的航船，利用‘五方桥’这样的‘北斗系统’精准导航，最终驶向属于你们的职业蓝海。”</p>
资源使用	<div> <p>组织学生提前微课预习，在线测验； 利用共享平台和多功能设备，激发学生的学习兴趣。</p>  </div>
设计意图	<p>这是从认知到行动的关键转化。模板和引导降低难度，真实搜索增强实践性，分享环节扩大视野，激发动力。</p>
四、教学反思	
教学效果	<p>通过引入链主企业真实案例与“五方桥”系统实时数据，课堂的时效性、针对性和学生的参与度均得到极大提升。学生不再觉得战略空洞，而是看到了与自己切实相关的路径。</p>

教学特色	真正实现了“链主项目贯穿”和“数据驱动决策”的教学创新，将课程思政自然融入专业认知与职业规划全过程。
反思与诊改	<p>建立动态更新机制：与链主企业人力资源部门建立定期沟通，每学期更新教学案例库和“五方桥”系统的岗位数据库，确保教学内容与行业发展同步。</p> <p>深化个性化指导：利用“五方桥”系统记录的学生本次课堂操作数据（如浏览的岗位类型、匹配度结果），建立初步的“学生战略倾向性档案”，为后续的“一对一”职业咨询提供精准的数据支持。</p>

模块三：知行塑能

课程单元教学设计（4）

一、教学基本情况			
教学单元	职业生涯发展内驱力	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级		授课学时	2+2（线上）
授课地点	多媒体课室	授课形式	面授
参考教材	《大学生职业生涯规划与就业指导》		
学情分析	知识背景	刚入学的高职大一学生，基础知识较差，对职业生涯规划认知不足，进入大学后也没有对将来的职业生涯进行合理规划。	
	认知结构	对职业生涯规划认知较少，知识积累不够，稳定性与清晰性弱	
	学习特点	对理论性知识缺乏兴趣，实践性话题较为敏感。学习热情不高	
教学目标	知识目标	1、认识到兴趣是人们获得工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要影响因素。 2、愿意通过多种形式对自己的兴趣进行探索并在今后的生活中不断观察和反思，从而能够较为正确地认识和评估自己的兴趣。	
	能力目标	1、能够借助兴趣探索练习和标准化测试，了解自己的职业兴趣。 2、学会运用叙事的方法进行自我探索，提升自我认知能力	

	素质目标	树立“职业生涯规划需从兴趣探索起步”的意识，主动关注自身兴趣与职业发展的关联；养成“主动探索自我”的积极态度；初步形成“将兴趣转化为行动”的习惯，能将课堂探索的兴趣方向与日常学习、实践结合；提升“职业适配思维”，理解职业选择不是“兴趣唯一”，而是“兴趣、能力、社会需求”的综合平衡，培养客观、全面看待职业发展的素养。
	教学重点	<p>1、准确认知自我兴趣类型，掌握兴趣探索方法</p> <p>明确“兴趣探索”的核心步骤：从“回忆体验”（愉快时刻）→“活动测试”（六岛环游）→“工具辅助”（兴趣对照表）→“清单输出”（兴趣-职业匹配清单），形成完整的探索闭环。</p> <p>2、理解职业兴趣与职业发展的关联，建立“兴趣-专业-职业”的适配思维</p> <p>打破“兴趣与职业无关”的误区；破解“兴趣与专业脱节”的困惑：引导学生发现“专业是兴趣落地的重要载体”，而非“兴趣的对立面”</p>
	教学难点	<p>1、部分学生难以准确识别自身主导兴趣类型，易出现“选择犹豫”“结果模糊”。</p> <p>2、学生难以将兴趣探索结果与专业学习、长期职业规划结合，易出现“课堂懂、课后忘”“兴趣归兴趣、学习归学习”的脱节。</p>
	教学资源	<p>组织学生提前微课预习，在线测验；</p> <p>利用共享平台和多功能设置，激发学生的学习兴趣。</p>
二、教学策略		
	教学模式	讲授模式、案例教学模式、探究性教学模式
	教学方法	讨论法、案例分析法、游戏法
三、教学实施过程		

教学 环节 1	职业生涯发展内驱力 1	时长	40 分钟
教学内容	兴趣与职业生涯发展		
教师活动	<p> 【课程引入】 提问：什么令人真正感到幸福和满足？ </p> <p> 播放音乐，让学生回忆自己最愉快、最废寝忘食的时刻。教师总结兴趣的定义，特征等。 </p> <p> 人们常说“兴趣是最好的老师”，兴趣可以为一个人所从事的职业提供持久的动力，是影响一个人职业选择和发展的一个重要情感性倾向因素之一。清楚地了解自己的兴趣所在，对于提高自我认识、进行职业生涯规划有着非常重要的意义。 </p> <p> 一、兴趣 </p> <p> （一）兴趣的概念 </p> <p> <u>兴趣是人们探究某种事物或者从事某种活动的心理倾向，它以认识或探索外界的需要为基础。</u>人对有兴趣的东西会表现出极大的积极性，并伴随产生某种肯定的情绪体验。 </p> <p> <u>兴趣是指人们以特定的事物或活动为对象，所产生的积极的、带有倾向性和选择性的态度和情绪。</u>兴趣是人们内心动力和快乐的来源，由内而生，属于内在动机，常表现为一种自觉自愿、乐此不疲的精神状态。兴趣不是无所事事，不是享受别人的服务，而是主动去做一件事情。 </p> <p> 【播放视频】 兴趣，是最好的老师 </p> <p> 用生动的画面强化概念。 </p> <p> 【生涯延伸】 需要、兴趣、爱好的区别 </p> <p> 1. 需要：是有机体感到某种缺乏而力求获得满足的心理倾向，它是有机体自身和外部生活条件的要求在头脑中的反映。简单来说，需要是指当我们的身心某种平衡被打破之后，我们力求去满足的心理倾向，当所有宏观微观的事物都处于平衡状态的时候是没有需要的。 </p>		

2. **兴趣**：人们基于内心的需要，表现出来的以特定的事物或活动为对象，所产生的积极的、带有倾向性和选择性的态度和情绪。兴趣是以需要为基础的。

3. **爱好**：是兴趣的发展和行动，兴趣是内心的原动力，爱好是兴趣的外在表现。

用 PPT 展示“需要”、“兴趣”、“爱好”的对比表格。

举例说明：“需要是‘我饿了，要吃饭’（生存需求）；兴趣是‘我对怎么做美食很感兴趣’（心理倾向）；爱好是‘我周末喜欢研究菜谱，动手烘焙’（外在行动）。”

【播放视频】兴趣与工作

引入职业兴趣：自然过渡到“当兴趣指向职业时，就形成了职业兴趣”。

二、职业兴趣

（一）职业兴趣的概念

职业兴趣是指人们对某种职业或工作所持态度的积极性，是有关职业偏好的认识倾向。通俗地说，就是喜欢从事什么职业、不喜欢从事什么职业。职业兴趣是保证职业稳定性和工作满意度的重要因素，是职业选择的一个重要依据。

（二）职业兴趣对职业发展的影响

（1）职业兴趣有利于提高人的工作效率。

（2）职业兴趣有利于提高职业满意度。

（3）职业兴趣可以为个体职业目标定位指明方向。

【生涯思考】

1. 你学的专业可以从事哪些工作？两人一组，交流自己感兴趣的工作领域有哪些特点吸引自己。你有哪些经验（故事）说明你有从事这些工作的能力？

2. 如果你对你的专业不感兴趣，就一定要转专业。你认为自己还有哪些选择，可以满足你的兴趣主题？

【生涯案例】

选择的智慧

	<p>李开复:“我刚进入大学时,想从事法律或政治工作。一年多后我才发现自己对它没有兴趣,学习成绩也只在中游。但我爱上了计算机,每天疯狂地编程,很快就引起了老师、同学的重视。终于,大二的一天,我做了一个重大的决定:放弃此前一年多在全美前三名的哥伦比亚大学法律系已经修成的学分,转入哥伦比亚大学默默无闻的计算机系。</p> <p>我告诉自己,人生只有一次,不应浪费在没有快乐、没有成就感的领域。当时也有朋友对我说,改变专业会付出很多代价,但我对他们说,做一个没有激情的工作将付出更大的代价。那一天,我心花怒放、精神振奋,我对自己承诺,大学后三年每门功课都要拿A。若不是那天的决定,今天我就不会拥有在计算机领域所取得的成就,而我很可能只是在美国某个小镇上做一个既不成功又不快乐的律师。”</p> <p>讨论:</p> <p>1、“李开复转换专业的核心勇气来自哪里?”(引导出:兴趣带来的内在动力)</p> <p>2、“这个决定让他付出了什么代价?又获得了什么?”(引导出:兴趣与职业成就感、稳定性的关系)</p> <p>3、“如果你的兴趣和专业不完全一致,可以从李开复的故事中得到什么启示?”(联系学生实际)</p> <p>引导与总结:巡视小组讨论,邀请代表发言,最后教师总结职业兴趣对职业发展的三大影响(提高效率、提升满意度、指明方向)。</p>
<p>学生</p> <p>活动</p>	<p>1、兴趣回忆与分享</p> <p>在教师引导下,静心回忆并在一张便签纸上写下一件最能让自己感到快乐和投入的事情。与同桌进行一对一分享,讲述为什么这件事如此吸引自己。自愿或由教师点名,向全班简要分享自己的故事和感受。</p> <p>2、概念理解与辨析</p> <p>聆听与记录:认真听讲,在教材或笔记本上记录兴趣的定义、特征。</p> <p>参与互动:积极回答教师提出的关于“需要、兴趣、爱好”的辨析问题,通过实例加深理解。</p> <p>完成快速练习:在教师指导下,尝试判断几个描述(如“我喜欢看足球赛”、</p>

	<p>“我必须每天喝水”、“我的爱好是画画”）分别属于需要、兴趣还是爱好。</p> <p>3、案例讨论与思考</p> <p>小组讨论：以前后桌 4-6 人为一小组，围绕教师提出的三个关于李开复案例的问题进行讨论。</p> <p>代表发言：小组推选一名代表，整理小组成员的观点，进行全班分享。</p> <p>个人反思：在《职业生涯规划档案》上简单记录案例带给自己的主要启发。</p>		
资源使用	舒缓的钢琴曲		
设计意图	通过回忆自己的经历，理解兴趣的概念		
教学环节 2	职业生涯规划内驱力 2	时长	40 分钟
教学内容	自我内驱力探索		
教师活动	<p>【生涯延伸】</p> <p>六大类型的人眼中的“苹果”</p> <p>不同兴趣倾向的人会对事物有不同的理解角度与思考方法，比如面对相同的“苹果”，六种兴趣导向的人的思维就大相径庭：</p> <p>现实型(R):这种苹果要栽种得好，需要什么适当的土质和培育？</p> <p>研究型(I): 苹果的营养价值如何？</p> <p>艺术型(A):苹果的外形非常漂亮，像一件艺术品一样，可以给它做个造型。</p> <p>社会型(S):我真想和朋友一起分享这些美味的苹果！</p> <p>经营型(E):苹果的价格是越稀少越昂贵，我如何控制市场？</p> <p>事务型(C):苹果多少钱？这么贵，我们家几个人需要花多少钱？苹果可以保存几天？</p> <p>（一）个人与环境的适配</p> <p>个人兴趣类型和职业环境之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定</p>		

性和职业成就感。因此，占主导地位的兴趣类型可以为个人选择职业和工作环境提供方向。但在职业选择中，个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境。

一方面，因为个体本身常是多种兴趣类型的综合体，单一类型显著突出的情况不多，因此评价个体的兴趣类型时也时常以其在六大类型中得分居前三位的类型组合而成，组合时根据分数的高低依次排列字母，构成其兴趣组型；另一方面，因为影响职业选择的因素是多方面的，不完全依据兴趣类型，还要参照社会的职业需求及获得职业的现实可能性，因此选择职业时会不断妥协，寻求与其相邻的职业环境甚至相隔的职业环境，在这种环境中，个体需要逐渐适应工作环境。

（二）个人擅长与优势

【播放视频】人生的三个飞轮

【生涯思考】

1. 人生的三个飞轮，你最想要从哪个轮子开始推动呢？为什么？

2. 万事开头难。很多事情在刚刚起步的时候，努力和收益之间会出现一个严重的不平衡，可能努力很大，但收益效果几乎没有。这个时候，你可以做点什么让自己更容易坚持下去，最终看到轮子轻松地转起来呢？

讲解适配性：强调职业选择是个人与环境的适配，兴趣是起点而非唯一，需要结合能力和价值观。

布置课后行动：布置线上任务：“在课程平台上，进一步完成标准的兴趣测评，比对与今天课堂结果的一致性。并思考：我的专业课程中，哪些最能支撑我感兴趣的职业方向？”

<p>学生活动</p>	<p>【课堂活动】六岛环游</p> <p>分岛讨论本组的特质，代表发言</p> <p>学生对照教材提示，在《职业生涯规划档案》填写兴趣代码，依照代码搜</p> <div data-bbox="384 454 866 808"> <p>【课堂活动】：六岛环游</p> <p>恭喜你！你获得了一次免费度假游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须要在这个岛上呆满至少半年的时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的3个岛屿。</p> </div> <div data-bbox="882 454 1353 801">  <p>R岛 自然原始的岛 I岛 深思冥想的岛 A岛 美丽浪漫的岛</p> <p>S岛 温暖友善的岛 E岛 显赫富庶的岛 C岛 现代井然的岛</p> </div> <p>索适应职业找出自己适合的职业</p>
<p>资源使用</p>	<p>六岛环游图、职业兴趣对照表</p>
<p>设计意图</p>	<p>通过活动，让学生更清晰的了解自己的职业兴趣类型</p>
<p>四、教学反思</p>	
<p>教学效果</p>	<p>90%以上学生能准确区分兴趣、需要与爱好的概念，理解职业兴趣对职业发展的三大影响，能清晰阐述自身兴趣对应的职业方向。通过“六岛环游”活动和职业兴趣对照，85%的学生能独立完成兴趣代码填写与适配职业检索，小组交流中能运用叙事方法分享自身兴趣相关经历。</p> <p>学生职业生涯规划意识明显提升，课后有 70%的学生主动询问后续兴趣探索工具，愿意进一步规划大学学习与职业发展的关联。理论讲解环节学生注意力集中，“六岛环游”活动中所有学生均积极参与讨论，小组代表发言完整且有针对性。</p>
<p>教学特色</p>	<p>实践性教学贯穿全程：针对高职学生偏好实践的特点，用“回忆愉快时刻”“六岛环游”等具象化活动替代纯理论讲授，将抽象的兴趣探索转化为可操作、可体验的实践任务。</p>

	<p>多模态资源深度融合：整合微课预习、舒缓音乐、主题视频、兴趣对照表等资源，通过听觉、视觉、互动体验多维度刺激，破解学生对理论知识的抵触情绪。</p> <p>案例与思考精准呼应：选用李开复职业转型的真实案例，结合贴近学生的“专业与兴趣适配”“坚持兴趣的困境”等思考问题，实现理论、案例与学生实际的深度衔接。</p> <p>分层目标逐步递进：从兴趣概念认知，到职业兴趣类型探索，再到个人与职业环境适配，教学环节层层递进，符合大一学生从“认知”到“应用”的学习规律。</p>
反思与 诊改	<p>（一）教学反思</p> <p>个体差异关注不足：部分学生对自身兴趣认知模糊，在“六岛环游”选择和职业适配中存在犹豫，现有活动未充分兼顾这类学生的个性化需求。</p> <p>理论应用衔接不够：课堂上完成了兴趣类型识别，但未深入引导学生将兴趣与当前专业学习结合，导致部分学生出现“兴趣与专业脱节”的困惑。</p> <p>时间分配略显失衡：“兴趣与职业发展”理论讲解环节耗时稍长，导致“个人擅长与优势”部分的视频解读和思考讨论时间不足，学生分享不够充分。</p> <p>（二）诊改措施</p> <p>优化个性化指导：增加“一对一兴趣答疑”环节，为认知模糊的学生提供兴趣探索辅助工具（如兴趣清单问卷），帮助其梳理核心兴趣方向。</p> <p>强化专业与兴趣衔接：设计“兴趣-专业-职业”关联工作表，引导学生列出与自身兴趣匹配的专业课程、实践项目，明确大学期间的学习重点。</p> <p>完善多元评价体系：课后布置“兴趣探索日志”作业，要求学生记录1个月内的兴趣实践与职业观察；结合课堂表现、活动成果、日志质量进行综合评价。</p>

课程单元教学设计（5）

一、教学基本情况			
教学单元	探索生涯主题	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级		授课学时	2
授课地点	多媒体课室	授课形式	面授
参考教材	《大学生职业生涯规划与就业指导》		
学情分析	知识背景	高职大一学生，职业认知薄弱，缺乏真实岗位体验；部分学生参与过职测评，但缺乏与产业实际的连接。	
	认知结构	对职业生涯规划缺乏系统性认知，知识碎片化，目标模糊	
	学习特点	偏好实践性、互动性强的内容，对纯理论接受度低；适合任务驱动、数据反馈、情境沉浸的教学方式。	
教学目标	知识目标	1. 能够理解“生涯主题”的概念及其对职业发展的重要性 2. 掌握“生涯漫游”等探索工具，初步梳理出个人成长经历中的发展主题 3. 能够尝试将抽象的“生涯主题”转化为具体、可行的“职业目标”要素	
	能力目标	1. 通过链主项目任务反思，提炼个人发展主题 2. 在实践共同体中完成主题导向的初步职业定位	
	素质	1. 树立“主题驱动”的职业发展观，增强职业认同与责任感 2. 培养在真实产业环境中持续反思、主动规划的职业素养	

目标			
教学重点	引导学生从链主项目任务中提炼生涯主题，形成“任务-主题-目标”的闭环认知		
教学难点	将抽象主题转化为具体岗位要求		
资源使用	<div>组织学生提前微课预习，在线测验； 利用共享平台和多功能设置，激发学生的学习兴趣。</div>		
二、教学策略			
教学模式	以学生为主体，创设情境，教学做一体。		
教学方法	讲授法、案例教学法、练习法、小组讨论法		
三、教学实施过程			
教学环节 1	项目回溯·发现主题脉络	时长	40 分钟
教学内容	引导学生完成从具体项目实践到抽象生涯主题的认知跨越。通过 聚焦比亚迪等链主企业真实任务 ，运用“生涯漫游”工具回顾成就感时刻，学生在小组分享中相互提炼反复出现的技能、价值观与行为模式，最终将感性经历升华为“技术创新”“解决问题”等个性化主题关键词，建立内在驱动与职业发展的初步连接。		
教师活动	【课程导入】 播放视频： 播放比亚迪新能源项目案例视频，展示项目成员从技术攻关中获得成就感的真实场景，引出"生涯主题"概念		

生涯主题——即贯穿我们生涯发展历程的核心动机、价值观、天赋或反复出现的行为模式，它是我们生命故事的“主旋律”。



【理论讲解】

1. 定义与特点：找到你人生的“主旋律”

首先，什么是生涯主题？它不是一个职位或一个行业，而是贯穿我们生命故事的一条隐藏的线索，是我们人生的“主旋律”。

我们可以从三个关键特点来理解它：

独特性：它是你个人经历的结晶，是你的“精神 DNA”。就像世界上没有两片完全相同的树叶，也没有完全相同的生涯主题。它组合成了独一无二的你。

发展性：主题并非一成不变的“人设”或标签。它会随着你的经历、认知和年龄而不断丰富、深化甚至微调。它是一个**动态成长**的过程，而不是一个固定的终点。

动力性：这是最核心的一点。生涯主题不是一种描述，而是一种**驱动力**。它是你内在的引擎，是你充满热情、感到充实的源泉。当你所做的事情与你的主题共鸣时，你感受到的不仅是“喜欢”，更是一种“这就是我”的契合感。总而言之，生涯主题不是对你“是什么”的静态定义，而是指引你“将成为什么”的内在罗盘。

2. 重要性：为什么它如此关键？

	<p>理解并找到自己的生涯主题，能为我们带来三大核心价值：</p> <p>第一，提供职业选择的内在标准。在面对纷繁复杂的职业世界时，我们常常被外部声音干扰——“这个行业有前景”、“那个岗位很稳定”。而生涯主题为我们提供了一个强大的内在决策锚点。它让我们学会问自己一个更根本的问题：“这份工作是否符合我的核心主题？”这能帮助我们穿越噪音，在“我喜欢什么”和“我应该做什么”之间找到平衡点，做出更忠于自己的选择。</p> <p>第二，增强职业韧性与意义感。任何一份工作都会有琐碎、枯燥或充满挑战的时刻。当工作仅仅是为了薪水或外在认可时，我们很容易在困难面前感到疲惫和动摇。但如果你清晰地知道，这份工作正在表达你的“创造”主题，或实现你的“助人”主题，那么这些挑战就会被你赋予更深层的意义。你的主题会成为你的“精神能源”，让你在逆境中保持坚韧，因为你看到的不是眼前的麻烦，而是正在实现的深层价值。</p> <p>第三，帮助整合多元生涯角色。我们的人生不只有“工作者”这一个角色，还是子女、朋友、志愿者、爱好者等。生涯主题的魅力在于，它可以跨越这些角色的边界。例如，你的“探索与求知”主题，既可以通过做研究来完成，也可以通过旅行、阅读或业余钻研一项爱好来满足。这让我们意识到，自我实现不必全部押注在职业这一个篮子里，从而获得一种更完整、更平衡的人生掌控感。</p>
学生活动	<p>【课堂活动 1】</p> <p>生涯漫游探索</p> <p>1. 发放练习纸/展示引导语：</p> <p>2. 教师引导（播放舒缓的背景音乐）：</p> <p>请学生放松，跟随引导语，在练习纸上写下或画出 3-5 个他们生命中（不限于学习）感到愉悦、有成就感、沉浸其中（心流状态）或意义非凡的具体时刻/事件。强调细节（当时在做什么？和谁？为什么感觉好？）。</p> <p>3. 个人练习：学生独立完成“漫游”与记录。</p> <p>4. 小组分享与提炼</p> <p>3-4 人一组，轮流分享自己的“漫游”故事。</p>

	<p>倾听者帮助讲述者寻找故事中的共同点、重复出现的技能、价值观或情感(例如：“我发现你的三个故事里，都有‘帮助别人解决难题’这个元素”)。</p> <p>个人初步总结自己的 1-3 个核心“生涯主题”关键词(如：创造、联结、成长、秩序、挑战、美感...)。</p>		
资源使用	互动游戏		
设计意图	通过可视化、故事化的方式，调动学生的右脑思维，触及深层动机。小组分享能提供多元视角，帮助学生看到自己忽视的模式。		
教学环节 2	绘制生涯罗盘	时长	40 分钟
教学内容	主题落地·绘制生涯罗盘		
教师活动	<p>【案例示范】</p> <p>同学们，我们刚才都提炼出了自己的生涯主题关键词，比如“助人”、“创造”、“挑战”等等。但光有一个关键词是模糊的，它如何真正指引我们的职业选择呢？下面，我将以“技术创新”这个主题为例，为大家完整展示，一个主题是如何在真实的职业世界中落地生根的。</p> <p>“技术创新”主题的核心驱动力：享受通过钻研、实验和创造性地解决问题，将想法或理论转化为实际应用、工艺或产品，并推动其不断进步的过程。</p> <p>维度一：岗位/行业——在哪里实现主题？</p> <p>直接路径（研发核心岗）：</p> <p>比亚迪：电池研发工程师、电控系统工程师、自动驾驶算法工程师。这些岗位直接处于技术突破的前沿，需要你不断地实验新材料、优化新算法、设计新系统。</p> <p>东方雨虹：防水材料研发工程师、新型建材应用研发工程师。在这里，“创</p>		

新”体现在研发更环保、更耐久、施工更便捷的新型建筑防水材料。

关联路径（技术应用与支持岗）：

不是所有技术创新都在实验室。如果你更喜欢在实战中优化和改进，可以考虑：

比亚迪：产品质量工程师——在生产线上解决复杂的技术质量问题，这本身就是一种工艺创新。

东方雨虹：技术服务工程师——前往大型建筑工地，为客户解决前所未有的施工技术难题，定制化地应用产品，这是应用层面的创新。

“大家看，‘技术创新’这个主题，并不仅仅锁死在‘研发工程师’这一个头衔上。它可以在**核心研发岗位**实现，也可以在**技术应用、工艺优化**等岗位绽放。关键是这个岗位的**工作本质**是否允许你从事‘创造性解决技术问题’的活动。”

维度二：环境/平台——在什么样的土壤中成长？

一个“技术创新”主题突出的人，在错误的环境里会迅速枯萎。他/她需要的环境特征是：

比亚迪平台：

资源投入：拥有国家级实验室、持续的巨额研发经费，让你“有枪有炮”。

团队氛围：身边围绕着一流的技术专家，提倡“技术讨论对事不对人”，激发思维碰撞。

容错文化：鼓励试错，将失败视为通往成功的必要阶梯，而非个人污点。

战略导向：公司高层本身就是技术出身，坚信“技术为王”，创新受到尊重。

东方雨虹平台：

实际问题驱动：与真实的建筑工程需求紧密结合，让你的创新“有用武之地”。

产学研结合：与高校、科研院所合作紧密，提供将理论转化为生产力的舞台。

“环境是主题生长的‘土壤’。你需要主动寻找和识别那些**鼓励试错、尊重专业、资源充沛**的平台。在面试时，你可以直接提问：‘公司如何支持员工的创新想法？’‘最近的创新项目是什么？’从答案中判断这是不是你的‘沃土’。”

维度三：工作内容——每天做什么滋养主题？

即使头衔和公司都对，如果日常工作内容与主题背离，你依然会感到痛苦。

滋养“技术创新”主题的内容：

参与**新产品/新技术**的预研和立项。

独立负责**某个技术模块**的攻关与迭代。

工作中有**自主设计实验、选择技术路线**的空间。

需要**阅读最新的行业论文、专利**，保持技术前沿性。

压抑“技术创新”主题的内容（警示信号）：

每天 90%的工作是**重复性的测试**，而非创造性设计。

只能**严格按照既定图纸和流程操作**，没有任何变通余地。

岗位职责主要是**维护老旧系统**，没有接触新技术的机会。

“因此，在求职时，不要只看岗位名称，一定要**仔细研读‘岗位职责’描述**。寻找那些包含‘研发’、‘设计’、‘优化’、‘攻关’、‘预研’等动词的**职责**，警惕那些全是‘执行’、‘维护’、‘操作’的岗位。”

维度四：生涯管理——如何在整个生涯中维系主题？

理想情况是主业完美契合，但如果暂时达不到，我们如何通过整个生涯来管理这个主题？

主业充分表达：成功进入比亚迪研发岗，工作中 80%的内容都在进行技术创新。

主业与副业/生活互补：

情景：目前是一名技术支持工程师，主要工作是解决客户问题，创新空间有限。

“所以，同学们，当我们谈‘生涯主题’时，我们谈的不是一个虚无缥缈的概念，而是一个**贯穿岗位选择、环境识别、内容筛选和整个生涯管理的导航系统**。”

生涯管理策略：

在项目中寻找创新点：在解决客户问题后，主动总结提炼，形成标准化的解决方案或提出产品改进建议，在小范围内实现创新。

业余时间创造“创新飞地”：利用业余时间参加黑客马拉松、申请个人专利、在 GitHub 上贡献开源项目、经营一个技术博客分享独到见解。这些都能有效补充你的“创新”心理能量，甚至为未来转向研发岗积累作品和声誉。

【生涯主题罗盘】

【技术创新】

[岗位]|[环境]

研发工程师|鼓励试错

应用工程师|资源充沛

质量工程师|技术导向

[内容]|[生涯]

技术攻关|主业研发

自主设计|副业开源

预研迭代|业余创作

请大家像这样，为自己的主题，在这四个维度上填上具体的内容。这样，你生涯主题就从一句口号，变成了一个清晰、可执行的**行动指南**。未来当你面对一职业机会时，就可以拿出你的罗盘，问自己：‘这个机会，在我的四个维度上，能几分？’

【教师总结】

回顾两学时核心内容：项目探索→数据验证→模型构建。强调生涯规划是个动态的、与自我对话的过程。

布置课后作业：

完善你的“生涯主题罗盘”，并思考它如何影响你近期的某个选择（如选择下期课程、寻找暑期实习等）。

寻找一位你感兴趣领域的职场人士，尝试分析其职业路径中可能存在的“生涯主题”。

学生活动	<p>【课堂活动 1】</p> <p>绘制我的生涯主题罗盘</p> <p>1. 让学生在笔记本上画一个简单的罗盘。</p> <p>2. 中心：写下自己的核心生涯主题（1-3 个）。</p> <p>3. 四个方向点：分别填写在“岗位”、“环境”、“内容”、“生活”四个维度上最重要的发现。</p> <p>4. 强调：这个罗盘不是一份僵化的合同，而是一个导航仪。在未来做选择时（如选实习、参加社团、找工作），可以问自己：“这个选项，是否符合我的生涯主题罗盘所指的方向？”</p>
资源使用	<p>“生涯主题罗盘”绘制模板</p>
设计意图	<p>将本课所有探索成果进行视觉化、结构化整合，形成一个简洁有力的个人工具，方便学生课后使用和持续反思。</p>
四、教学反思	
教学效果	<p>教学效果显著，学生通过链主项目回溯与生涯漫游练习，成功从具体经历中提炼出个人生涯主题，完成了从感性认知到理性建构的关键跨越。课堂观察显示，小组讨论深度投入，主题提炼准确率较高，学生普遍展现出对自我内在驱动力的新认知和主动规划的职业意识，为后续职业定位奠定了坚实基础。</p>
教学特色	<p>本节课的教学特色鲜明，主要体现在三个方面。首先，课程实现了深度理论与体验实践的有机融合，将叙事生涯理论等学术内核，转化为“生涯漫游”、“主题罗盘”等一连串具身化的探索活动，使学生在亲身体验中完成了对抽象概念的深刻理解与自我建构。其次，它成功塑造了“引导式”而非“灌输式”的课堂生态，教师的角色从知识的权威传授者转变为学习过程的设计师与学生思考的催化者，通过精心设计的提问、案例和小组互动，激发学生主动探索，真正将课堂还给学生。最后，课程设计高度契合当代大学生的学习特点，全程强调视觉</p>

	化（如绘制罗盘）与朋辈学习（如小组反馈），不仅提升了参与度与沉浸感，更将教学成果转化为一份学生可以带走的、个性化的“生涯导航仪”，确保了学习效果的实用性与持久性。
反思与 诊改	在取得预期教学效果的同时，本课程在实际教学中仍有可优化之处，现针对关键问题进行反思与诊改。部分学生主题提炼时存在困难，对此，可增设“生涯主题词汇参考表”作为思考支架，并在示范环节增加不同特质（如“秩序型”与“助人型”）的完整案例，以更直观地展示提炼逻辑。针对课堂时间紧张的问题，需实施更精确的环节计时，并将部分拓展性内容设计为课后可选任务，以此保障核心教学环节的充分展开与整体课程节奏的流畅。通过以上针对性诊改，本课程的设计与实施将能更具包容性地支持不同学生的探索步调，并进一步提升学习效果的深度与迁移价值。

课程单元教学设计（6）

一、教学基本情况			
教学单元	创建个人优势	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级		授课学时	2
授课地点	多媒体课室	授课形式	面授
参考教材	《大学生职业生涯规划与就业指导》		
学情分析	知识背景	刚入学的高职大一学生，基础知识较差，对职业生涯规划认知不足，进入大学后也没有对将来的职业生涯进行合理规划。	
	认知结构	对职业生涯规划认知较少，知识积累不够，稳定性与清晰性弱	
	学习特点	对理论性知识缺乏兴趣，实践性话题较为敏感。学习热情不高	
教学目标	知识目标	1、能够区分“专业优势”与“通用能力”，并初步梳理自己的优势清单 2、掌握至少一种将专业优势与通用能力进行整合、迁移的思路	
	能力目标	1、能使用至少三种相关资源和方法来了解意向职业的技能要求 2、能熟练使用“五方桥”系统	
	素质	1、建立基于自身优势的自信，从“弥补短板”转向“经营长板”的成长型思维。	

目标	2、主动关注并珍惜身边的发展资源，增强与环境互动的主动性。		
教学重点	引导学生完成从自我认知（专业、能力）到环境认知（资源）的系统梳理。		
教学难点	帮助学生理解如何将相对独立的专业优势与通用能力进行有机整合，形成独特的综合竞争力。		
资源使用	<div>组织学生提前微课预习，在线测验； 利用共享平台和多功能设置，激发学生的学习兴趣。</div>		
二、教学策略			
教学模式	以学生为主体，创设情境，教学做一体。		
教学方法	本节教学主要采用启发式、活动探究、小组讨论、案例教学法、智能平台赋能等帮助学生理解技能的分类和能力的自我探索，通过教师讲解，案例练习学生能够运用自我探索的方法澄清个人能力优势，并结合自己的职业目标进行能力的培养。		
三、教学实施过程			
教学环节 1	发现与整合自己的优势	时长	40 分钟
教学内容	引导学生系统梳理并整合自身优势		
教师活动	<div>【课程导入】</div> <p>杨振宁的成功，除了他的坚持、努力、天赋等因素，扬长避短，善于发挥自己的优势，也是他铸就人生辉煌的原因之一。</p>		



【新课学习】

讲述与提问：生动讲述“木桶理论”与“长板理论”的区别，通过提问“你是否为短板焦虑过？”引发学生共鸣，成功建立“优势视角”。

一、建立专业优势

1. 讲解与引导

“首先，我们来清点我们最显而易见的‘长板’——**专业优势**。它由两部分构成：一是你头脑中的系统化知识，二是你手中可操作的核心技能。知识是你的‘弹药’，技能是你扣动扳机的‘能力’。”

2. “五方桥”系统测试

平台演示：登录“五方桥”系统，以比亚迪“电池测试工程师”为例，向学生展示**岗位能力模型**与一份匿名的**优秀学生能力画像**，进行对比解读。

任务指令：

指令一：请所有同学登录“五方桥”，查看自己的职业能力数字画像。

指令二：在系统中选择一个你感兴趣的链主企业岗位，查看其能力要求。

巡视指导：巡视课堂，解答学生在操作系统中遇到的问题。



3. 填写专业优势清单

（指令清晰化）“现在，请大家用 5 分钟时间，在笔记本上建立自己的‘专业优势清单’。请分为两栏：

第一栏：核心知识。写下你通过专业课程学到的、构成你知识骨架的理论、原理和领域知识。

第二栏：专业技能。写下你通过实验、作业、项目真正动手掌握的技术、工具和方法。”

（巡视与个别启发）在学生书写时，轻声巡视。若发现有学生迟迟无法下笔，可俯身进行个别启发：“想想你这学期得分最高或最感兴趣的课程是什么？”或“你完成课程大作业时，主要运用了哪些技术？”

4. 组织小组交流

“现在，请与小组内的同学分享你的清单。分享时，请特别留意：第一，听听别人的清单，是否会启发你想起自己遗漏的优势；第二，尝试去发现并告诉你的组员，他/她拥有的哪些专业优势可能自己都没意识到其价值。”

二、发展通用能力

1. 提供工具与讲解

（通过 PPT 展示一份精心筛选的“通用能力列表”）

专业通用能力课程	专业核心能力课程
<ul style="list-style-type: none">●计算机文化基础●建筑装饰CAD●建筑装饰安全技术●建筑装饰构造与识图●建筑装饰构造	<ul style="list-style-type: none">●顶棚装饰施工技术●墙柱面装饰工程施工技术●门窗工程施工技术●楼地面装饰工程施工技术●建筑装饰工程计量与计价



“清点了‘专业’这项硬核装备后，我们来看看‘通用能力’这个万能工具箱。这些能力如沟通协作、解决问题、创新思维、适应力等，它们不像专业知识那样特定于某个领域，但无论你未来在哪个岗位，它们都是你赖以生存和发展的‘可迁移技能’，其重要性甚至与日俱增。”

2. 引导深度反思

“请大家选择 3-5 个你自认为最强的能力。请注意，选择每一项时，你必须心里或笔记本上快速对应一个具体的生活或学习事例。例如，你选择‘团队协作’，就要能立刻想到‘在上次的小组项目中，我成功协调了两位同学的意见分歧，推动了项目进度’。没有事例支撑的能力选择，是空洞的。”

	<p>3. 示范与突破难点</p> <p>（核心示范）现在，我们来到最关键的一步：如何将你的“专业武器”和“通用工具”组合起来，形成你独一无二的竞争力？让我以建筑专业为例进行说明。</p> <p>案例：从“绘图员”到“项目协调者”的转变</p> <p>假设一位建筑专业同学的优势清单是：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 专业武器：BIM 建模、施工图深化、建筑规范应用2. 通用工具：跨部门沟通、需求分析、问题协调3. 传统的竞争力表述：我会用 BIM 软件画图，能看懂施工图。 <p>经过优势组合后的竞争力表述：我能够运用 BIM 建模的专业能力，在项目前期通过与甲方、施工方的深入沟通，准确分析各方需求，提前发现并协调解决设计中的冲突问题，从而减少施工阶段的变更，确保项目高效推进。</p> <p>具体应用场景：在实习期间，这位同学被分配到一个商业综合体项目。他不仅完成了分配的建模任务，还主动做了以下工作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 在建模过程中，发现幕墙与结构梁存在多处冲突2. 主动召集结构工程师和幕墙顾问进行协调会议3. 运用 BIM 模型直观展示问题，并提出三种解决方案4. 最终选择的最优方案为项目节省了返工成本约 15 万元 <p>竞争力解读：这个时候，他不再只是一个“会软件的建筑生”，而是成为了“能预见问题、协调各方的项目助推器”。这种专业深度与沟通广度的乘积效应，正是企业在实际项目中最需要的复合型人才。</p> <p>同学们可以看到，当专业能力与通用能力发生化学反应时，你的价值就不再是简单的技能叠加，而是形成了解决复杂实际问题的“独门秘籍”。现在，请大家也尝试将自己的专业武器和通用工具进行这样的“优势组合”，看看能创造出怎样的独特价值？</p>
<p>学生</p> <p>活动</p>	<p>【课堂活动 1】</p> <p>完成“五方桥”系统测试</p>



五方桥

【课堂活动 2】

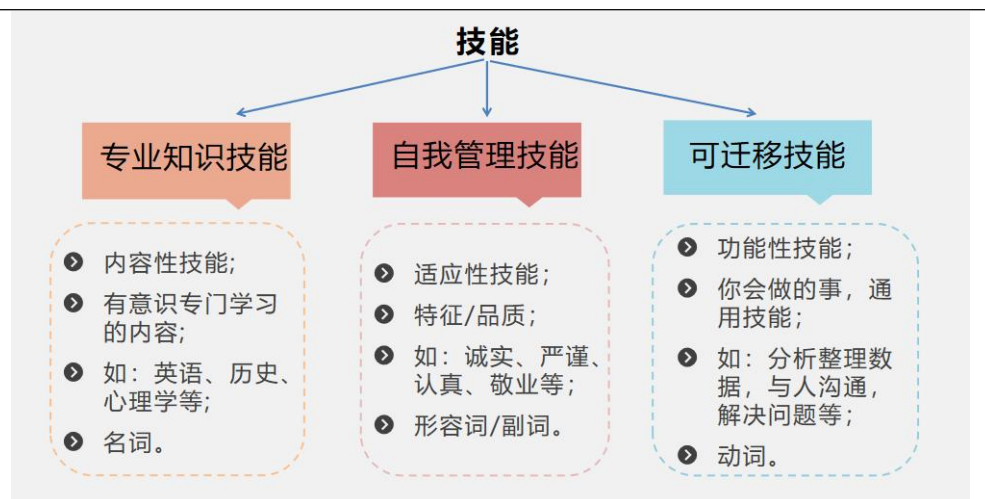
完成下方的“专业优势清单”

我的专业优势清单	
核心知识 (我系统学过的理论、原理、领域知识)	1. 2. 3.
专业技能 (我通过练习掌握的工具、技术、方法)	1. 2. 3.

产出：一份清晰的个人专业优势资产列表，以及来自同伴的正面反馈。

资源使用	“五方桥”小程序，个人专业优势资产列表，PPT		
设计意图	让学生了解自己的专业优势		
教学环节 2	技能	时长	40 分钟
教学内容	本次课教学内容为了解能力的内涵及分类，掌握自我能力探索的方法，引导学生能够对自己的技能进行探索和分类，主动了解意向职业的技能要求并能有意识的培养意向职业所需要的技能。		

	<div data-bbox="443 208 1275 546">能力探索教学内容流程图，展示了能力探索的四个主要方面：能力内涵及分类、能力自我探索、能力与职业、以及能力提升。每个方面都包含具体的学习步骤。<ul style="list-style-type: none">能力探索能力内涵及分类<ul style="list-style-type: none">1 能力的定义2 能力的分类3 技能的分类能力自我探索<ul style="list-style-type: none">1 撰写成就故事步骤2 成就故事案例分析能力与职业<ul style="list-style-type: none">1 招聘信息分析2 职业能力定义3 能力与职业的关系能力提升<ul style="list-style-type: none">1 能力自我评估2 能力提升计划</div> <p>能力探索教学内容</p>
教师活动	<p>这节课将从能力的内涵分类，能力与职业，能力自我探索，能力的提升四个方面展开学习。</p> <p>一、能力的内涵</p> <p>（1）能力的定义。我们写的谁谁擅长做什么，也就是说这个人在那个领域特别厉害，也就是我们说的能力，那么能力指的是什么？能力指的是能做什么，是指影响人活动效率，并使活动任务得以顺利完成的个性心理特征，通俗一些就是指人从事某种活动的本领。能力分为三种类型：</p> <div data-bbox="383 1079 1358 1563">能力的三类图，中心是一个蓝色圆形，上面有“能力”字样，下方有“能力”字样。从中心向外有四个箭头，分别指向四个方框：<ul style="list-style-type: none">能力倾向：每个人天生的上天赋予我们的特殊才能（潜能）。技能：是经过学习和练习而培养形成的能力。自我效能感：对自己的能力、以及运用该能力将得到何种结果所持的信心或把握程度。</div> <p>在平常生活种能力技能这两个词我们通常不会把它区分的太细，所以在课堂学习中能力探索其实也就是技能的探索。</p> <p>（2）技能的三类：</p>



(3) 三类技能的表达。我们将专业知识技能、可迁移技能和自我管理技能结合在一起时，就能对个人技能提供具体的证明。例如，积极主动的自学建筑类知识，全面的考虑班级工作，独立组织两百余人参加大型院文艺晚会。

二、能力与职业

不同的岗位要求的能力是有区别的。职业能力：人们在从事某种职业而必须具备的力；在这项职业活动当中表现出来的多种能力的综合。能力与职业的关系：是个人职业选择和职业成功的基础；选择职业时，个人能力与职业技能要求适配（能岗匹配）。

三、能力自我探索

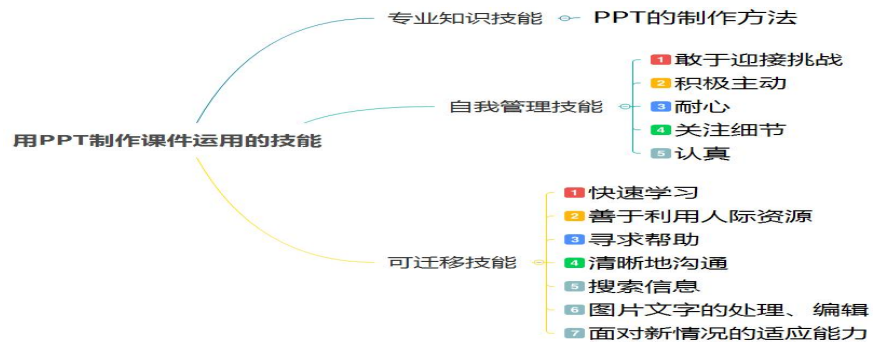
【教师提问】职业能力如此重要，我们每一个同学是否很清楚自己的能力优势呢？有哪些方法可以帮助我们发现自己的能力吗？

【教师讲解】可以通过职业测评和撰写成就故事，其中上学职平台进行职业测评，我们在前面兴趣性格探索中已介绍操作，这里就不在细讲。重点看第二个方法；成就故事撰写：写下生活中令你有成就感的具体事件；然后对其进行分析，看看你在其中使用了哪些技能；只要符合以下两条标准，就可以被视为“成就”：（1）你喜欢做这件事时体验到的感受；（2）你为完成它所带来的结果感到自豪。我们通常用 STAR 法来撰写成就故事：

用STAR方法来撰写成就故事

当时的形势 (Situation)	面临的任务/目标 (Task/Target)	采取的行动/态度 (Action/Attitude)	取得的结果 (Results)
障碍、限制、困难	即需要完成的事情	你是如何一步步克服障碍、达成目标的？	你取得了什么成就？

【教师讲解】总结案例中所运用技能。



四、能力提升

【学生思考】你的职业理想是什么？你是否了解这个职业需要具备的能力？

你现在有哪些能力优势？

通过能力自我评估,可以了解自己哪些能力比较满意,哪些能力还有所欠缺,那我们如何提升这些能力呢？

【教师讲解】

技能的一万小时定律：一个人的技能要达到世界级水平,练习时间必须超过1万小时,任何行业都不例外。你能够为你的职业锻炼技

【生涯案例】

全国第一届职业技能大赛混凝土建筑项目金牌获得者,那我们来看一下他们获得金牌背后是如何付出的。

比赛要求:

参赛的时候,要在规定的时间内完成5个模块的比赛内容:工作组织与沟通、图纸识读与放线、模块制作与安装、钢筋加工与绑扎以及混凝土浇筑与模块拆除。

比赛现场,两位年轻的选手需要在16个小时的时间里砌一堵墙。

“比赛的要求是零误差,差一毫米就要开始扣分。”

训练强度:

在长达一年多的“魔鬼训练”中,每天从早到晚,除了吃饭,便是反复不停的训练——每天6点半开始体能训练,8点半开始专业训练,下午专业训练结束后继续体能训练,晚上还要钻研技术文件,日复一日,枯燥乏味。



【教师总结】能力要达到较高的水平,要提升自己的能力需要在生活实践中不断反复练习,因此老师要求同学们课后要自己通过多种渠道了解目标职业所需的能力要求,根据这些能力要求再结合自己实际情况对需要培养的能力制订相应的实施计划。

【课堂活动 1】

学生

相互夸一夸

活动

同学之间互夸。活动步骤:(1)自己选一位想夸的同学;(2)在便签纸上根据自己对该同学的了解,用“他是一个擅长……人”夸这个同学;

	<p>例如：他是一个擅长唱歌的人，他是一个擅长演讲的人，他是一个擅长摄影的人。</p> <p>【课堂活动 2】</p> <p>找一找</p> <p>（1）根据老师讲的技能知识，把招聘信息中岗位所需的技能划出来；</p> <p>（2）讨论：①什么是职业能力？②能力与职业有什么关系？</p>
资源使用	互动游戏
设计意图	了解自身具备了哪些能力
四、教学反思	
教学效果	<p>本课程的教学效果显著且具有层次性，有效引导学生实现了从认知、能力到行动的全方位提升。在认知层面，学生成功建立了基于自身优势的自信，其思维模式实现了从执着于“弥补短板”到积极“经营长板”的关键转变，对未来的焦虑感显著降低，方向感得以增强。在能力层面，学生不仅系统性地梳理了能力，更通过“优势组合”练习，掌握了将两类优势进行创造性整合的方法，初步构建了个人独特的竞争力模型。</p>
教学特色	<p>本课程在教学设计与实施中展现出三大鲜明特色。首先，课程呈现出系统化的建构式学习路径，遵循“观念转变-自我探索-资源整合-行动规划”的内在逻辑，将抽象的优势理论转化为环环相扣的体验式活动，引导学生逐步构建出清晰的个人优势发展图谱。其次，实现了工具引导与深度反思的有机结合，通过“优势清单”、“能力列表”等一系列结构化工具，为学生提供有效思考支架，同时强制性的“事例佐证”与“优势组合”练习，则有力地促使学生进行深度自我对话，确保学习从表层认知走向深层内化。最后，课程体现了从内在认知到外在行动的完整闭环，不仅关注学生内部的自我认知改变，更通过“行</p>

	动计划”的制定，强有力地推动学生将课堂收获转化为具体的课后行动，真正实现了知行合一，确保了学习成果的实用性与迁移价值。
反思与 诊改	<p>本课程在教学实践后，经反思主要存在三方面可优化之处，并据此提出针对性诊改方案。首先，针对部分学生在优势识别阶段容易陷入空泛的问题，计划在通用能力测评环节增设结构化反思指引，要求学生为每个优势条目匹配具体的行为事例，从而强化自我评价的客观性与精准度。其次，为解决优势整合环节学生思维受限的痛点，将开发跨学科优势组合案例库，通过展示不同专业背景的典型整合路径，有效拓宽学生的创新视野与应用思路。最后，为提升行动计划的落地效能，拟引入阶段性跟踪机制，通过设计两周后的行动复盘问卷与小组线上分享会，构建持续性的学习支持系统，确保优势规划从课堂认知转化为切实的行动力。这些诊改措施共同指向提升教学支持的精准性与学习效果的可持续性。</p>

模块四：笃行谋远

课程单元教学设计（7）

一、教学基本情况			
教学单元	获取就业信息	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级		授课学时	2
授课地点	多媒体教室	授课形式	面授
参考教材	《职业生涯规划与就业指导》（微课版），天津科学技术出版社		
学 情 分 析	知识背景	对于高职大二的学生，职业生涯规划有了一定认知，对就业方向更明确。但对简历、职场礼仪、面试技巧缺乏系统学习。	
	认知结构	对就业方面的知识了解不够，没有做好就业前的准备。	
	学习特点	高职学生对理论性知识缺乏兴趣，实践性话题较为敏感，学习热情不高	
教 学 目 标	知识目标	1、了解就业信息及其作用 2、掌握如何搜集用人单位的招聘信息 3、掌握大学生求职的主要途径 4、就业信息的整理与使用 5. 了解就业信息的真实性与合法性判断方法，防范求职陷阱	
	能力目标	能够正确有效的获取就业信息	
	素质目标	培养学生的就业能力	
教学重点		大学生求职的主要途径	

教学难点	如何搜集招聘信息		
教学资源	视频资源、多媒体设备、PPT 课件、教材等		
二、教学策略			
教学模式	讲授模式、案例教学模式、探究性学习		
教学方法	案例分析法，讨论法		
三、教学实施过程			
教学环节 1	就业信息的收集	时长	40 分钟
教学内容	求职信息的搜集途径		
教师活动	【案例引入】： 收集求职信息宜早不宜迟 吴志刚上大一的时候，一位即将毕业的学长就对他说：“现在找一份好工作太难了，我这次就吃亏在动手太迟上，你以后要吸取我的教训。我有一些找工作留下的资料，你可以拿去看看。”吴志刚拿来一看，大部分是用人单位的情况介绍，还有一些发布就业信息的报纸和就业指导方面的刊物，再就是一本就业指导书。他利用课余时间翻看了一遍，还细心地把用人单位的通信地址、网址和联系方式用一个小本抄下来，心想也许将来用得着，收集就业信息确实宜早不宜迟。 从大二他就开始注意收集各种信息。 <u>他一边收集信息，一边建立自己的就业信息管理库和供需见面会信息管理库。收集的信息有几百条，主要是贵州经济发展趋势、就业政策、就业形势分析、企业招聘信息、企业资料等。</u> 在处理信息时，他的原则是： <u>第一，寻找快速成长或高回报的行业；第二，寻找处于上升期的企业；第三，寻找能拿到符合自身能力的薪水的企业。</u> 他认为快速成长或高回报的行业虽然风险大，但是施展空间大，机会多。对于薪水，他认为要在各种“报价”中保持清醒的头脑，找到符合自己能力的“价位”。临近毕业，吴志刚没有像有些同学那样到处乱撞。虽然有时他也去一些招聘会，但都是有目标、有准备而去的。他也参加了一些招聘考试，但都是经过精心选		

择以后的“中意”单位。在他毕业那年的阳春三月，当很多同学都在为工作四处奔波时，他已经在贵阳找到了一份适合自己的工作。

求职信息的搜集与筛选

就业信息是择业决策的重要依据。谁能及时掌握准确而全面的信息，谁就赢得了求职择业的主动权。谁在信息问题上败下阵来，谁就可能与就业良机失之交臂。因此做好就业信息的收集、处理和利用，对毕业生顺利就业极为重要。

（一）求职信息的搜集方法

1. 全方位搜集法

全方位搜集法，是将与本专业相关的就业信息全面收集起来，再按照一定的标准将就业信息进行筛选和整合的方法。利用这种方法获取就业信息的优点是信息广泛，选择的余地大，但缺点是比较浪费时间和精力。

2. 定方向搜集法

定方向搜集法，是根据个人选定的求职行业范围和自己制定的职业方向来搜集相关就业信息的方法。利用这种方法获取就业信息的优点是可以找到更适合自己的特点及优势的职位和单位，可以将自己的优势发挥到最大，所以这种方法必须依据自己的专业方向、能力倾向和兴趣特长来进行整合。

3. 定区域搜集法

定区域搜集法，是根据个人对某一个或几个地区的偏好来进行相关就业信息搜集的方法。这种方法更加看重地域的选择，而对专业的限制不明显。

总之，在搜集就业信息时，同学们应当根据自己的实际情况，结合上述方法找到适合自己且有效的就业信息。

（二）求职信息的搜集途径

1. 高度关注国家、地方就业指导机构的信息

通过毕业生就业指导机构、掌握国家和地方有关就业的方针、政策，搜集用人单位信息。这是毕业生获取就业信息的重要途径。

2. 充分利用本校毕业生就业指导服务机构获得信息

学校就业指导服务机构同地方各级主管部门和有关单位保持着广泛而密切的联系，并在与用人单位的长期合作中，建立了稳定的关系，了解和掌握大量的人才需求动态和信息，获得就业信息的针对性、准确性、可靠性较强，就业政策掌握得比较全面、准确，并具有一定的指导性，是毕业生重要的求职信息源。

3. 积极参加地区、行业、高校举办的就业“双选”招聘会

为解决本地区、本行业、本校生源毕业生的就业问题，解决用人单位合理配置人才的需求问题，各地人事部门和教育部门、各行业、各高校都会举办一些定期或不定期的就业“双选”招聘会，这类招聘会具有较强的供需针对性，毕业生到该招聘会查询到的本专业需求信息也比较准确、可靠，这对毕业生来说也是立足本地就业的一种重要信息渠道。

4. 通过各种大众传媒获取信息

一些用人单位常常通过报纸、杂志、广播、电视等大众传媒介绍本单位的现状、发展前景，公布人才需求信息。毕业生可通过报纸、电视、广播、杂志等公共传媒搜集大量的就业信息，也可以通过社会传媒刊登个人求职信息，以便用人单位与自己直接联系，尽快得到确切的信息。这也是毕业生捕捉就业信息的有效渠道。

5. 有效利用网络

网上求职的特点是信息流量大、更新快，用人单位和求职者交流便捷、迅速，这是目前最热门也是最快捷的获得就业信息的有效渠道。毕业生可以随时通过许多人力资源网站，查询数万条有效信息。同时，可以直接用电子邮件的方式把履历表发送给对方。求职者也可以经由网络了解公司的背景资料、运营状况等，甚至可以通过网络进行视频应聘。但需要注意的是网络信息的不可过滤性，所以我们使用网络信息时要甄别信息，以免跌入就业的陷阱。

6. 利用家庭和各種社會關係獲取信息

通過畢業生家長、親戚、校友、好友、熟人和各種關係的人了解社會需求信息往往針對性更強，獲取的信息也比較準確、直接，就業成功率也比較高。因此這是畢業生獲取就業信息直接可靠的有效渠道。

7. 通過社會實踐和各種教學實習獲得信息

畢業生通過畢業實習、到企業參加社會服務、社會調查等社會實踐活動，不僅能使所學的知识直接應用於生產、服務於社會，而且能開闊視野，了解社會對畢業生素質的基本要求和這些單位對畢業生的需求情況。同時，也有利於畢業生與用人單位的先期溝通，它是畢業生主動適應社會獲取就業信息的又一途徑。

8. 利用新媒體與社交平臺獲取信息

如：LinkedIn（領英）、BOSS 直聘、實習僧、行業社群、微信公眾號等，關注企業官方賬號、行業大 V、校友資源，獲取一手招聘動態與企業文化信息。

（三）防騙指南

講解如何識別虛假招聘信息，如：

教查驗企業資質（在國家企業信用公示系統）

警惕“收費入職”和“傳銷式招聘”

注意保護個人隱私與證件安全

【生涯思考】：企業調研報告

選擇兩家你感興趣的公司，對這兩家公司的发展情況進行深入分析。

分析內容	甲公司	乙公司
單位名稱		
單位運營方向		
工作地點		
在同行業的排名情況		

	应聘职位前景		
	领导者情况		
	招聘员工数量		
	近三年员工流失率		
	单位经营情况		
	薪酬报酬		
	业内人士评价		
	企业社会责任表现		
	员工培训与发展体系		
	近期舆情与法律纠纷		
学生活动	回答老师提问，分析案例，思考与讨论		
资源使用	招聘信息、求职招聘视频		
设计意图	让学生有哪些属于就业信息		
教学环节 2	求职信息得筛选	时长	40 分钟
教学 内容	求职信息得筛选		
教师活动	<p style="text-align: center;">求职信息筛选</p> <p>1. 分析和比较</p> <p>针对具体的就业信息，要注意分析该行业的发展前景和职业发展潜力。要把那些符合自己兴趣、适合自身条件的信息筛选出来，再做进一步的了解。分析一下自己到这个用人单位就业的现实可能性，有哪些利弊得失。要比较不同单位、不同岗位的差异以及自己对这些岗位的适应程度，还要比较不同单位的发展变化趋势。与此同时，除了自己分析以外，也不妨与亲朋好友、老师、同学商量和讨论。</p> <p>2. 分类和排序</p> <p>要认真领会就业政策，认清就业形势，把握当年就业的基本趋势。对所</p>		

获信息，毕业生应考虑，这是政策鼓励的还是政策约束的，是政策许可的还是政策限制的。然后结合就业政策、自身情况，对所获信息进行分类整理，排除与自己无关或可能性不大的单位，挑选有希望的信息，再次按照与专业有关与否以及有意向确定联系的标准进行分类，并且把每一类信息按照自己的意愿和标准进行排序，从中选择几条信息，作为自己求职的重点去向，在有限的规定时间内及时作出回应。

3. 进一步挖掘

要重视每一条对自己有用或与自己有关的信息，不要轻易放弃或忽略。要能够在信息中发现有价值的内容，找出单位用人的特点、标准、喜好等别人不容易看到的方面，了解企业的文化和价值，从而提高自己竞争的优势。要对看似与己无关的信息加以挖掘，找出自己和信息之间的契合点，以避免与更好、更多的机会擦肩而过。

4. 及时反馈

得到就业信息，选定择业方案之后，就应该及时作出反应。常言道：“机不可失时不再来”。要向用人单位发函或投送个人材料，并跟踪用人单位的反应，避免无谓的等待。如果求职失败，要冷静分析原因，并抓紧时间联系下一个单位，以求新的机遇。

5. 结合国家和社会需要来考虑

要把个人意愿和国家需求结合起来，当个人利益与国家利益、集体利益发生矛盾时，要顾全大局，服从国家和社会的需要，并根据社会需要与自己的能力、愿望作出职业选择。要用发展的眼光、长远的观点来筛选信息，不能只盯着大城市、发达地区的需求信息，也要注意基层、边远地区的需求信息，不能只关心机关、大企业的需求信息，还要注意基层、中小企业、非国有企业的需求信息。

【生涯案例】：

	<p style="text-align: center;">正确收集信息助力未来发展</p> <p>小李是某医学院校的毕业生，专业成绩良好，也有一定的社会活动经历和学生社团管理经验。但直至毕业，他都没有签到一个合适的单位。回顾毕业前寻找工作的过程，他认为造成这种后果的原因是就业信息收集途径不得当。<u>他收集就业信息的途径主要为上一届毕业生的就业经验以及亲朋好友推荐，信息收集的范围窄，信息来源不准确，就业信息收集出现的问题直接影响了他的求职结果。</u></p> <p>小赵早早地做好了精美的个人简历和求职意向书，<u>扩大就业信息收集范围，每日关注学校就业指导中心提供的就业信息、求职网站上的招聘信息，并在求职网站上进行积极的网络自荐</u>，最终获得了一份满意的工作。用他自己的话说，从信息收集开始，他就赢在了就业起跑线上。</p> <p>小张是某地方院校的毕业生，专业成绩长期名列前茅，表现优异，获得了国家奖学金等。由于一直向往某 985 高校的临床专业，从大三开始，小张就开始认真进行该校的考研准备。考研结束，小张名落孙山。小张说，自己的英语、政治等公共课考试发挥不错，但是在专业课考试中发现了大量不知从何下手的考题，仔细查看后得知，该校的考试大纲发生了重大变动，由于没有获取最新考研信息，按照前一年的大纲复习，从而导致考试的重大失利。</p> <p>讨论：从案例中你受到了什么启示？</p>
<p style="text-align: center;">学生活动</p>	<p style="text-align: center;">【生涯活动】</p> <p style="text-align: center;">职业博览会</p> <p>步骤 1：每 4~5 人组成一个“职业资料专家小组”，每组选定 1 人为组长，1 人负责记录，3~5 人为参谋，每组选定一个与所学专业、职业目标比较接近的具体职业或者行业，并搜集相关资料。</p> <p>步骤 2：每组选 1 人进行 5 分钟左右的“职业资料发布”演示（最好使用 PPT 等多媒体手段），内容包括职业的工作内容、对应聘人的要求等。</p> <p>步骤 3：演示完毕，全体组员到前台接受其他同学的咨询，时间为 5 分钟左右。</p> <p>步骤 4：对其他各组同学准备的职业资料情况、演示现场和答询反映进行打分。</p>

	<p>步骤 5：讨论。</p> <p>(1) 如何才能搜集到正确、完整的职业资料？有哪些搜集职业信息的渠道？</p> <p>(2) 各组介绍的职业中哪个或者哪一些吸引你？理由是什么？</p>
资源使用	图片、网站展示、多媒体设备、课件等
设计意图	让学生了解求职的主要途径
四、教学反思	
教学效果	课堂充分运用提问，讨论等教学方法，调动课堂气氛，增加学生的参与性
教学特色	课堂互动较好，能较大的调动学生的学习积极性
反思与诊 改	目前的求职渠道多种多样，保持知识和信息的更新需要更多功夫和调研

课程单元教学设计（8）

一、教学基本情况				
教学单元		制作及投递求职材料	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级			授课学时	3
授课地点		多媒体教室	授课形式	面授
参考教材		《职业生涯规划与就业指导》（微课版），天津科学技术出版社		
学情分析	知识背景	对于高职大二的学生，职业生涯规划有了一定认知，对就业方向更明确。但对简历、职场礼仪、面试技巧缺乏系统学习。		
	认知结构	对就业方面的知识了解不够，没有做好就业前的准备。		
	学习特点	高职学生对理论性知识缺乏兴趣，实践性话题较为敏感，学习热情不高		
教学目标	知识目标	1、了解个人简历的设计原则 2、掌握个人简历的内容要素：个人信息、求职意向、教育经历、工作经历、技能水平、个人荣誉、自我评价 3、了解个人简历制作的排版技巧		
	能力目标	1、能够结合自身特点制作格式规范、版式精美的个人简历和求职信。 2、能够采用合理途径投递个人求职材料。		
	素质目标	能制作一份个人简历		
教学重点		如何定制个性化简历。		
教学难点		学生对实践经历的描述		
教学资源		优秀简历模板、多媒体设备、PPT 课件、教材等		

二、教学策略			
教学模式	讲授模式、案例教学模式、探究性学习		
教学方法	案例分析法，讨论法、视频学习		
三、教学实施过程			
教学环节 1	求职材料的地位和作用	时长	80 分钟
教学内容	简历的作用与简历的分类		
教师活动	【课程导入】： 大学生简历制作与投递现状 一些大学生提着大包大包的求职材料进场。 记者：背这么多！是什么呀？ 大学生：个人简历！ 记者：要这么多吗？ 大学生：见到有招的就投一份。网撒大点，总能捞到一条鱼！ 记者：不见得吧？就怕小网拉不起大鱼，大网拉不起小鱼！ 大学生：...哼！管它呢！ 加入视频 HR 对该现状的评价 ● 简历赢得面试机会的敲门砖 分析求职材料的作用 求职简历 个人简历是求职应聘不可缺少的应用性文书，是自己生活、学习、工作、经历、成绩的概括和集锦。个人简历好比一个人的面孔，它清楚地展示你的主要特点，并给阅读者留下深刻的印象。精心制作求职简历十分重要。		
	1. 单张简历 单张简历一般由七个部分组成，制作时最好能将简历篇幅控制在一张 A4 纸内。		

	<p>(1) 个人基本情况。包括姓名、性别、民族、年龄或者出生年月、身高、体重、户口/籍贯、政治面貌等。</p> <p>(2) 教育背景。填写教育背景的时候一般采用倒叙，先写现在，再写以前，写明时间、学校、专业。</p> <p>(3) 英语水平。</p> <p>(4) 计算机水平。制作简历的时候要注重扬长避短。</p> <p>(5) 实践与实习。此处应该作为全篇的核心内容，可以着重叙述此项，并根据个人工作情况不同而重点突出说明工作的具体内容与经历，尤其是与求职目标相关的工作经历。一定要说出最主要、最有说服力的工作经历和最具证明性的能为公司获取的利润和相关成绩，说明的语气要坚定、积极、有力。最好附上具体的工作、能力等证明材料。</p> <p>(6) 自我评价、兴趣爱好、求职意向。此处可向用人单位展示你的品德、修养、社交能力、合作能力，但注意要与应聘职位有关，否则会弄巧成拙。</p> <p>(7) 其他。这里还可以根据实际需要写上一些还可为求职者“增值”的内容，比如大学期间的成果、发表的文章等。</p> <p>2. 多张简历</p> <p><u>多张简历是单张简历的内容拓展，包括简历封面、自荐信、个人简历（即单张简历）、各种证明材料、荣誉证书等。</u></p> <p>多张简历由以下四部分内容组成：</p> <p>(1) 简历封面。一份多张简历封面制作的好坏将直接决定此份简历能否吸引招聘单位的眼球。一般来说，简历的封面易“简”不易“繁”，写明自己的姓名、专业、联系方式和人生宣言，加上简洁而又富有人生的修饰即可。</p> <p>(2) 求职信。</p> <p>(3) 单张简历。单张简历是多张简历的一个组成部分。</p> <p>(4) 各类荣誉证书。眼见为实，如果求职者能向招聘单位出示证明自己各种能力的证书，那么将会使人更加信服。</p>
学生活动	根据老师展示案例小组讨论 案例中的简历制作与投递会产生什么样

	的结果，对已有的知识进行迁移延伸，理解简历制作的重要性。		
资源使用	教材+多媒体课件+学习通小组讨论		
设计意图	通过案例引入简历的内容制作，引动学生对优秀简历内容撰写的思考		
教学环节 2	求职材料的构成及内容	时长	20 分钟
教学内容	简历得基本内容，如何写简历		
教师活动	<p style="text-align: center;">一、简历的内容</p> <p>基本信息、求职意向、教育背景、实践经验、获奖与技能、自我评价 6 个部分的撰写与设计。</p> <p>1、基本信息：</p> <p>提出问题：个人信息哪些是必须的？有哪些是一定不能写进去的？照片需要吗？哪种适合放在简历里？是不是有些项目可放可不放的？对简历的基本信息进行思考。</p> <p>学生将思考后的答案写在纸上并贴到黑板的对应位置</p> <p>老师组织学生进行基本信息分类的讨论</p> <p>老师总结归纳基本信息的内容填写要求</p> <p>求职意向：</p> <p>老师讲授求职意向填写的基本要求</p> <p>明确求职意向；忌：一口气投寄同一个公司的多个职位或同时写几种不同行业、不同类别的岗位(没有规划、信心不足)</p> <p>组织学生自行撰写求职意向并贴到黑板展示</p> <p>以案例来总结求职意向的填写方法</p> <p>错误写法：求职意向：行政类、销售类或者其他</p> <p>正确写法：求职意向：会计助理</p> <p>教育背景：</p>		

	<p>老师简要说明教育背景必填内容和选填内容</p> <p>必填：必要内容：学校、专业、学历、时间</p> <p>选填：选填内容：排名、主修课程、成绩</p> <p>引入城建学生教育背景案例，强调扬长避短原则</p> <p>实践经验：（课程难点）</p> <p>以常见的错误案例，引导学生对实践经验撰写的思考与好奇</p> <p>以修改版实践经验带领学生以 HR 角度来获取有用信息</p> <p>介绍 STAR 原则，用该原则引导学生对实践经验进行撰写</p> <p>组织学生进行案例撰写，并分享</p> <p>老师小结</p> <p>获奖与技能：</p> <p>老师讲解获奖与技能的重要性和一般包涵哪些内容</p> <p>以按级别分类的方法展示获奖的写法，强调突出重点，同时引出技能撰写的方法</p> <p>自我评价：</p> <p>以两个常见自我评价的案例引导学生对自我评价撰写的思考，组织学生评价案例</p> <p>老师教授自我评价的撰写方法，并以优秀案例展示，引导学生撰写自己的自我评价</p> <p>学生展示自我评价内容，老师点评与总结</p>
学生活动	组织学生查阅资料并讨论简历制作基本内筒，同时以互动式的方法，让学生主动完成简历制作，老师进行点评与总结
资源使用	教材+多媒体演示+黑板
设计意图	认真听讲，积极私聊，并惊醒小组讨论，同时按老师安排互动活动进行内容的展示

教学环节 3	求职材料的制作	时长	20 分钟
教学内容	简历撰写技巧		
教师活动	<p>【生涯案例】:</p> <p style="text-align: center;">两份独特的求职材料</p> <p>某大型企业集团人力资源部罗部长处保存着两份求职材料。<u>一份做得很精致、华美，每一页都贴着求职者的照片，有职业套装照、生活照，甚至泳装照。这份求职材料中介绍了求职者如何多才多艺，尽显其在校期间种种活动取得的辉煌成绩。另一份做得很朴实，连照片都是黑白的，材料中，除了介绍自己的专业 and 在学校取得的成绩外，还附上了每个假期的实习心得、自己撰写的对实习单位工作的建议及设想等原始资料复印件。</u></p> <p>罗部长说，后一份求职材料让他耳目一新。虽然这位求职者对实习单位的建议及设想显得很幼稚，有些地方甚至有些可笑。但正是这些，展现了一位主动锤炼自己，有良好的工作心态、主动观察和思考问题、有独立见解、敢于梦想的年轻人。罗部长认为没有拒绝这种年轻人的理由，他当即拍板录用了这位年轻人。</p> <p>讨论：请同学们想想看一份好的求职材料到底需要什么？</p> <p>【播放视频】:</p> <p style="text-align: center;">听听 HR 讲简历怎么写</p> <p>简历的撰写技巧</p> <p>由于在求职过程中，大学毕业生都希望亮出一份出类拔萃个人简历，因此，大家都有必要把握撰写简历的技巧。</p> <p>简历撰写的技巧大致包括以下几方面：</p> <p><u>(1) 简洁。</u>简历要简洁醒目，最好篇幅在一页纸内。因为在招聘期间用人单位的人力资源主管可能要接收数百封甚至成千上万封简历，他用在一份简历上的时间一般不会超过 20 秒，所以我们所写的简历就必须能让他在 20 秒内了解自己。如果需要用两页纸来完成简历，请清楚、完整地把自已的经历和取得的成绩表现出来。不要压缩版面，不要把字号缩小到别人难以阅读的程度。</p>		

(2) 突出应聘优势。针对求职目标，用**事实**简要列举个人素质及符合目标职位的任职资格等优势，引起目标单位高度关注。

(3) 针对求职目标修改简历。自己有几个版本的简历？自己发出去的简历是千人一面，还是各个不同？每一份简历都是根据所申请的职位度身制作的吗？在每一份简历上，都出现了应聘单位的名字或者产品吗？自己把招聘单位的标志复制到自己简历的页眉上了吗？在求职材料和简历的页脚简单描述了自己对其产品和服务的认知了吗？

在找工作的过程中，屡次修改简历会使自己感觉无比辛苦，尤其是经历了无数次投递简历没回音、笔试被废、面试被拒之后，自己可能会非常气馁，从而只是机械地把千篇一律的简历投递出去，其结果往往是石沉大海。如果想增加求职成功的概率，一定要根据求职目标修改简历。这里要说明的是，由于企业文化有差异，针对不同用人单位的简历要有不同的**风格**，确保简历内容的真实性。

(4) 内容真实。虽然求职是推销自己，要“老王卖瓜，自卖自夸”，但是不要虚构业绩和经历。简历最重要的是**真实**。诚实地描述自己大学期间的经历和所获得的成绩，能够使阅读者产生信任感，用人单位对于求职者的最基本要求就是诚实。阅历丰富的人力资源主管对简历有敏锐的分析能力，遮遮掩掩或夸大其词，终究会露出破绽，何况还有面试的考验。与其费尽心机，适得其反，不如老老实实、真实而全面地反映自己的情况。

(5) 杜绝错别字。简历最忌讳错别字。许多人力资源主管说：“当我发现错别字时，我就会停止阅读。”简历中有错别字就说明自己的质量意识不强，职业素质不高。

(6) 注意外资企业与国内企业对简历的要求有所不同。外资企业与国内企业在简历甄选上的区别如下表所示。

(7) 简历没有特别有效的统一格式，即没有万能的简历格式。互联网上有多种简历模板可参考选用。有人做过这种调查，他拿一些已经被单位录用人员的简历给其他单位的人力资源主管，那些人力资源主管看到这样的简历，用不屑的口气说道：“没人会录用这些人！”实际上，这只说明每个企业的人力资源主管对简历的要求是不一样的。

(8) 量化成果、关键词优化及格式兼容。使用数字说明成绩（比如可以写

	“提升效率 20%），针对企业职位描述嵌入关键词，保存为 PDF 防止格式错乱等。
学生活动	<p>【课堂活动】：简历互评与优化工作坊</p> <p>将学生分成 6~8 人的小组，每组发 6 份简历，请各组在 8 分钟内将 6 份简历按优秀程度进行排序。</p> <p>各组派一名代表简要说明排序的理由。每组再互相修改简历，讨论并指出具体建议或简历中存在的问题。</p> <p>注：注意每组发的 6 份简历，应当是应聘同一职位的简历。</p>
资源使用	各种简历展示
设计意图	重点讲授制定个性化简历的重要性，要求学生根据自己所选职业、企业进行针对性的准备。通过对十佳简历的实践经历描述展示，让学生学习并加深印象。
四、教学反思	
教学效果	课堂充分运用提问，讨论等教学方法，调动课堂气氛，增加学生的参与性
教学特色	让学生点评往届毕业生的简历，能较大的调动学生的学习积极性
反思与改进	优秀简历的筛选需要更多考虑到不同专业的特点，以更有针对性

课程单元教学设计（9）

一、教学基本情况				
教学单元		求职应试	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级			授课学时	3
授课地点		多媒体教室	授课形式	面授
参考教材		《职业生涯规划与就业指导》（微课版），天津科学技术出版社		
学情分析	知识背景	对于高职大二的学生，职业生涯规划有了一定认知，对就业方向更明确。但对简历、职场礼仪、面试技巧缺乏系统学习。		
	认知结构	对就业方面的知识了解不够，没有做好就业前的准备。		
	学习特点	高职学生对理论性知识缺乏兴趣，实践性话题较为敏感，学习热情不高		
教学目标	知识目标	1、掌握求职应试着装及礼仪规范 2、掌握面试应答技巧及心理调控技巧		
	能力目标	能够根据求职应试的方法及技巧完成求职应试		
	素质目标	培养良好的职场礼仪		
教学重点		如何具有良好的职场礼仪		
教学难点		求职应试的基本礼仪		
教学资源		职场礼仪相关视频、多媒体设备、PPT 课件、教材等		

二、教学策略			
教学模式	讲授模式、案例教学模式，实践教学模式		
教学方法	实践教学法，讨论法、视频学习		
三、教学实施过程			
教学环节 1	求职礼仪介绍 1	时长	40 分钟
教学内容	求职服饰礼仪		
教师活动	面试的基本礼仪		
	<p>在求职过程中，礼仪素养是个人素质中非常重要的一部分内容，是求职者在求职过程中待人接物应具有的基本行为和仪态规范。<u>它体现于求职者的应聘资料、语言、仪态、举止、仪表、着装等方面，是求职者整体素质的一个重要表现</u>，对于能否实现求职者的意愿、能否被理想单位录用起着重要作用。</p>		
	一、服饰礼仪		
	<p>应聘者的外在形象，是给主考官的第一印象。外在形象在一定程度上会影响到能否被录用。恰当的着装能够弥补自身条件的某些不足，树立起自己的独特气质，使求职者脱颖而出。</p>		
	1. 男生的着装		
	<p>（1）仪容仪表整洁干净。剃净胡须，头发剪好并梳理整齐，不要顶着一头蓬松乱发，一般留短发或偏分的发型，显示清新和向上的风貌。最好穿西装面试，颜色以素净为佳，应熨烫笔挺，扣好西服扣子，这样最具有职业风貌。<u>男士着装“三一律”原则：皮鞋、皮带、皮包颜色一致，一般为黑色</u>。衬衫以白色为佳，不能穿得太花哨；打好领带，颜色以明亮为佳，但不应太鲜艳，以能带给他人明朗良好的印象为宜；别上领带夹，领带要平整，不要给人一种衣冠不整的观感。</p>		
	<p>（2）擦亮皮鞋。皮鞋颜色的选取要与衣服搭配稳妥，比如选黑色的皮鞋，可与浅色衬衣、深色西装搭配，一定要经常擦鞋，保持鞋面的清洁光亮，否则</p>		

会显得不协调，面试前，尤其如此。

(3) **袜子要够长。**如果你选择的是一双鞋面较低的无带鞋，这些对你尤其重要。袜子的颜色应当和西服相配。通常应选蓝、黑、深灰或深棕色。袜子要够长，使你在叠起腿时不会露出皮肤，而且要有足够的弹性使它们不至于从腿上滑下或缩成一团。

(4) **公文包要简单。**简单的公文包是最佳选择。如果适合你的职业，可以携带一款整洁的文件夹。简单有序地装好应聘的必要材料。避免带任何会使人想起推销员的皮包。还要注意看看包带和搭扣是否好使，看看是否能开合自如等。

(5) **戴眼镜的同学，镜框的佩戴最好能使人感觉稳重、协调。**

2. 女生的着装

(1) **服装。**面试时的着装，要简洁、大方、合体。职业套装是最简单，也是最合适的选择。裙子不宜太长，这样显得不利落，但是也不宜穿得太短。低胸、紧身的服装，过分时髦和暴露的服装都不适合面试时穿。衣服的质地不要太薄、太透，薄和透有不踏实、不庄重的感觉。色彩要表现出青春、典雅的格调，用颜色表现个人的品位和气质，不宜穿抢眼的颜色。丝袜被称为女性的第二层皮肤，一定要穿，以透明近似肤色的颜色为好，要随时检查是否有脱线和破损的情况，最好带一双备用的。穿式样简单、没有过多装饰的皮鞋，后跟不宜太高、过于前卫。颜色和套装的颜色一致，如果自己不知道如何配色，最简单的办法就是穿黑色的皮鞋。夏日最好不要穿露出脚趾的凉鞋，更不宜将脚趾甲涂抹颜色。

(2) **化妆。**面试前应化淡妆。如果抹香水，应该用香型清新、淡雅的，头发要梳理整齐，前额刘海儿不要超过眉毛。不能浓妆艳抹，过于妖娆，这样不符合大学毕业生的形象与身份。

(3) **佩饰。**佩戴饰物应注意和服装整体的搭配，最好以简单朴素为主。如果习惯随身携带包，那么包不要太大，款式可以多样，颜色要和服装的颜色相搭配。

出发前，最好从头到脚再检查一遍，看看扣子、拉链是否扣好、拉好，领

	<p>子、袖口是否有破损，衣服是否有褶皱，鞋子是否干净、光亮。</p> <p>【案例分析】</p> <p>求职之路：从简历到服饰礼仪</p> <p>小王现在是人事部的一名经理，她给人亲切且乐于助人的感觉。据她介绍，在她自己刚开始找工作时，并没有太在意打磨简历，但是实际上收到的面试邀请却很少。后来她开始分析原因，为什么投递的简历都杳无音信？这才发现，自己的简历简直可以说是一塌糊涂：第一，没有形象照片，人力资源管理人员难以获得直观印象。第二，基本信息填写不完整，导致招聘者不知道她的户籍所在地，无法考虑落户因素。第三，求职意向不明确，给人印象千篇一律。为此小王在简历上下了一番功夫，仔细地填写了一份完整的简历，接下来还和以前一样继续投递。</p> <p>但是，情况并无改观，于是小王就想，难道是自己填写简历能力不足吗？此时的她不愿坐以待毙，而是选择了主动联系招聘方，进而惊讶地发现，其实很多企业的人力资源管理人员有时发布了招聘信息，却根本不去登录后台查看，甚至不会用网站的后台。于是小王不再等待，开始主动联系面试。</p> <p>几次的面试遭拒，却并非由于个人能力不足，那会是因为什么呢？小王想，现实生活中很少有人会穿正装去求职，会不会是自己的着装或者言行出了问题？于是她便给自己准备了一套正装，重新审视了一下自己的言行，包括如何敲门、如何说话等，并对面试场合的各项细节做了细致的考察分析，然后精神饱满地再次走进了面试场。</p>		
学生活动	回答提问，观看视频，现场展示		
资源使用	各种职场礼仪视频		
设计意图	全面了解各种职场礼仪		
教学环节 2	求职礼仪介绍 2	时长	40 分钟
教学内容	求职仪态礼仪		

<p>教师活动</p>	<h2>二、仪态礼仪</h2> <h3>1、站姿</h3> <p>站姿是仪态美的起点，又是发展不同动态美的基础。良好的站姿能衬托出求职者良好的气质和风度。站姿的基本要求是挺直、舒展，站得直，立得正，线条优美，精神焕发。其具体要求是：<u>头要正，头顶要平，双目平视，微收下颌，面带微笑，动作要平和自然；脖颈挺拔，双肩舒展，保持水平并稍微下沉；两臂自然下垂，手指自然弯曲；身躯直立，身体重心在两脚之间；挺胸、收腹、直腰，臂部肌肉收紧，重心有向上升的感觉；双脚直立，女士双膝和双脚要靠紧，男士两脚间可稍分开点儿距离，但不宜超过肩膀。</u></p> <h3>2、坐姿</h3> <p>坐姿是仪态的重要内容。良好的坐姿能够传递出求职者自信练达、积极热情的信息，同时也能够展示出求职者高雅庄重、尊重他人的良好风范。</p> <p>坐姿的基本要求是<u>端庄、文雅、得体、大方。入座时要稳、要轻，不可猛起猛坐使椅子发出声响。女士若着裙装，应用手将裙子稍向前拢一下。坐定后，身体重心垂直向下，腰部挺直，上体保持正直，两手相握，自然放在大腿上，两眼平视，目光柔和。男士双手掌心向下，自然放在膝盖上，两膝距离以一拳左右为宜。坐于桌前应该将手放在桌子上，或十指交叉后以肘支在桌面上。入座后，尽量保持正确的坐姿，如果坐的时间长，可适当调整姿态以不影响坐姿的优美为宜。</u></p> <h3>【案例分析】</h3> <h4>习惯性小动作令她错失工作</h4> <p>王珊今年大学毕业，她的学习成绩十分优异，对于即将到来的面试胸有成竹，因而几乎未做面试准备。到达面试现场时，王珊发现已经有几位求职者在等候，他们都经过了细心打扮，并且都在温习自己的简历或者其他内容。</p> <p>轮到王珊面试时，两位主考官表情很严肃，现场气氛有些紧张，王珊突然忘记了自己事先准备的说辞，脑子里一片空白。其中一位主考官要求她做自我介绍，王珊机械性地把自己的简历背了一遍。</p>
--------------------	---

另一位主考官问：“你应聘这个岗位的优势在哪里？”王珊应聘的岗位是文秘，与她的专业正好对口，而且她还辅修了法律，本来具有极大的竞争优势。但是偏偏她一紧张，平时的小动作全出来了，不停地摸头发、摸耳朵、擦鼻子，甚至手脚都不知道该往哪儿放了。最后的结果可想而知，王珊面试时太过紧张，出现太多小动作，让主考官对其**专业度**和**自信心**产生了怀疑，最终导致面试失败。

3、走姿

无论是日常生活中还是社交场合，走路往往是最吸引注意力的体态语言，最能表现一个人的风度和魅力。走姿的具体要求是：行走时，头部要抬起，目光平视对方，双臂自然下垂，手掌心向内，并以身体为中心前后摆动。上身挺拔，腿部伸直，腰部放松，步幅适度，脚步宜轻且富有弹性和节奏感。**男士**应抬头挺胸，收腹直腰，上体平稳，双肩平齐，目光直视前方，步履稳健大方，显示出男性雄健的阳刚之美。**女士**应头部端正，目光柔和，平视前方，上体自然挺直，收腹挺腰，两脚靠拢而行，步履匀称自如，轻盈端庄，显示女性的庄重与文雅。

【播放视频】3分钟内快速获取面试官的好感

4、谈吐

(1) **简洁**。要突出个人的优点特长，并有相当的可信度。语言要简洁、有力，不要拖泥带水、轻重不分。

(2) **体现个性**。要展示个性，使个人形象十分鲜明，可以适当引用别人的言论，如用老师、朋友的评论来支持自己的描述。

(3) **突出事实**。坚持用事实说话，少用虚词、感叹词。


(4) **重逻辑**。要注意语言逻辑，介绍时层次分明、重点突出。

(5) **合理用语**。尽量不要用简称、方言和口头语，以免对方难以听懂。当不能回答某一问题时，应如实告诉对方，含糊其词和胡乱吹捧都会导致失败。

【拓展阅读】

仪态礼仪要注意的几个问题

求职者的行为举止十分重要。一般而言，求职者在行为举止上要注意以下

	<p>五个问题：</p> <p>(1) 应聘时不要结伴而行。无论应聘什么职位，独立性、自信心都是招聘单位对每位应聘者的基本素质要求。独立前往，会被看成一个充满自信、有能力、有魄力的人，从而赢得对方的欣赏。</p> <p>(2) 保持一定的距离。面试时，求职者和主考官必须保持一定的距离，不适当的距离会使主考官感到不舒服。如果应聘的人多，招聘单位一般会预先布置好面试室，把求职者的位置固定好。当求职者进入面试室后，不要随意将椅子挪来挪去。有的人喜欢表现亲密，总是把椅子向前挪，殊不知，这是失礼的行为。</p> <p>(3) 不卑不亢，举止大方。求职面试的过程实际上是一种人际交往过程，求职双方都应用平和的心态去交流。举止大方是指求职者举手投足自然优雅，不拘束，从容不迫，显示出良好的风度。</p> <p>(4) 忌不拘小节。在求职时傲慢不羁、不拘小节，表现出无所谓的样子，这是不可取的。正是这些不易被人注意的细节，使很多人失去了好的工作机会。</p> <p>(5) 勿犹豫不决。一般来说，求职者应聘时举棋不定的态度是不明智的，会让主考官感到这是个信心不足的人，难免怀疑其工作作风和实际能力，使应聘者丧失一次机遇。</p> <p>【播放视频】：职业形象有多重要</p>
<p>学生活动</p>	<p>【课堂活动】：“全真模拟面试工作坊”</p> <p>各组派代表模拟前来应聘，观察同学一系列面试及举止礼仪，教师评分。</p> <div data-bbox="387 1480 1348 2022"> <p>课堂练习：今天我来应聘</p> <p><u>内容：</u> <u>模拟应聘者前来应聘</u></p> <p><u>规则：</u> <u>1、每小组选一名代表前来应聘</u> <u>2、从进教室门，走到应聘位置，坐下一系列动作</u> <u>3、活动时间：10分钟</u></p>  </div>

资源使用	面试礼仪视频		
设计意图	通过课程实践，学生了解自身礼仪中存在的问题		
教学环节 3	求职礼仪介绍 3	时长	40 分钟
教学内容	面试礼仪		
教师活动	<p>三、面试礼仪</p> <p>求职者礼仪是否得体，是素质能力的体现。除了之前介绍的服饰礼仪和仪态礼仪外，在求职面试中，求职者还应注意面试的礼仪。</p> <p>面试礼仪：用人单位通过衣着、装扮、语言、手势、表情、笑容等方面来考查应聘者的综合素质、胜任所申请职位的工作能力。</p> <p>1、入场见面礼仪</p> <p>入场见面是交往的开始，了解是沟通的前提。人与人之间交往的第一礼节就是见面礼。面试时要处处注意礼节，特别要注意以下两点：</p> <p>（1）遵时守约。面试时一定要遵时守约，迟到和违约都是不尊重主考官的表现，也是不礼貌的行为。<u>如果自己有客观原因需改期面试或不能如约按时到场，应事先打个电话通知主考官，以免对方久等；如果已经迟到，不妨主动陈述原因，这是必备的礼仪。面试时，求职者最好提前 15 分钟左右到达面试地点，</u>以表示求职者的诚意，给对方信任感。同时可以先熟悉一下环境，找到准确的面试场所，稍事休息并稳定情绪，进一步做好面试前的思想、心理准备，再度明确怎样简要介绍自己的基本情况以及巧妙地回答招聘者可能提出的问题，然后，从容不迫地进入面试场所。</p> <p>（2）以礼相待。面试时注意细节，恰当表达礼貌：①入室敲门。进入主考官的办公室，一定要先敲门再进入，即使门是开着或虚掩着，也应先敲门。千</p>		

万别冒冒失失地直推而入，给人以鲁莽、无礼的印象。敲两下是较为标准的，且要用力适中。当门内有了回应，再推开门，要有礼貌地说声打扰了，再转过身去正对着门，用手轻轻将门合上（切勿进门后从背后随手将门关上），然后向室内考官说明自己是来面试的。如果办公室里几个人，其中一个向自己介绍他人时，自己应该点头示意，并努力记住每一个人的姓名、职位，当对方伸出手时，自己要及时与之握手，握手时显得既热情又适当，但切忌主动伸手。②**面带微笑**。见面时，应主动地微笑着向主考官点头，打招呼，礼貌地问候。真诚、自然、由衷的微笑可以展现一个人的风采，表现出内在的自信、友好、亲切和健康的心理，有利于求职者塑造自我形象，给人留下美好的印象，易于赢得好感，对面试结果有利。③**“请”才入座**。当主考官已经坐下并对自己说“请坐”或示意坐下后，先道谢，再按指定的位置落座。落座后，坐姿合乎规范。切忌不请自坐，不要跷起二郎腿不停地摆动。

2、面试应答礼仪

求职面试的核心内容就是应答，求职者必须对自己的谈吐认真地把握。在应答过程中，要注意相应的原则和礼节规范，务必使自己的谈吐表现得文明礼貌，言辞标准，语言连贯，内容简洁。

（1）**自我介绍忌拖沓**。面试时，一般要作简单的自我介绍。介绍要有分寸，切忌以背诵朗读的口吻把求职材料上写得清清楚楚的内容再说一遍，那样只会令主考官觉得乏味。而应用两分钟左右的时间，根据所应聘的岗位重点地介绍与之相关的学历、经历、能力及个性特征等，且要言之有物。一位公共关系学教授说过这样一句话：“每个人都要向孔雀学习，两分钟就让整个世界记住自己的美。”自我介绍也是一样，要尽量在较短时间内让考官了解自己的能力和特长，能干什么、想干什么。

（2）**遇事冷静，机智作答**。与日常交往不同，求职应聘是一种检测性的被动交谈，尽管事前有充分准备，但主考官仍可能会提出各种各样难以回答的，甚至刁钻的问题来了解求职者的品德修养、思维水平和协调应变能力。应届毕业生因平时很少与领导、专家接触，遇到这种情况需要临阵不慌，用冷静的心态、理智的语言、正确的思维予以恰当的回答。有些问题不宜正面回答，可用

委婉的或带有伸缩性的语言来机智回答。如谈自己的缺点，既要讲出一两点，又不能贬低自己，最好通过谈缺点来显示自己的与众不同。

(3) **诚实坦率**。任何人都不可能是万能的。在面试中，如果遇到实在不会答或不懂的问题，就应坦诚相告。在面试中抱有这样一种实事求是的态度反倒会让主考官从另一角度认识自己。

(4) **薪酬问题**。薪酬问题是个敏感而又实际的问题，在面试应答中常被提及。面试者要掌握好三个环节。首先，**摸清情况**。求职者和招聘者面谈之前，可先了解行业的一般待遇及前任的工资收入。其次，**选择时机**。求职者不宜刚与雇主见面就谈待遇问题，而应掌握“火候”。最好等到雇主表示出合作意向时，再谈论薪酬问题。最后，**留有余地**。当雇主有意聘自己时，他可能会突然提问：“你希望的月薪是多少？”此时，求职者不要惊慌，可以根据自己掌握的有关情况，说出自己能够接受的最低待遇和希望获得的最高月薪。但不要把话说死，要给对方和自己留下回旋的余地。

(5) **常见面试题型与应答策略**。自我介绍通常有1分钟版本和3分钟版本，行为面试题我们可以运用写简历时所提到的STAR法则进行实战，遇到压力性面试时可运用怎样的回答技巧，多参考公务员或事业单位面试时的回答，有利于应对压力性面试，并且面试结尾可以巧妙地向面试官反问一些问题

3、面试告别礼仪

要特别注意对方结束面谈的暗示，适时礼貌告辞。招聘者认为该面试结束时，往往会说一些暗示的话语，如“谢谢你对我们招聘工作的关心，我们一作出决定就会立即通知你”等，求职者听了此类的暗示语之后，就应该主动告辞。即使面试失败，也要面带微笑向主考官致谢。面试结束时的礼节也是公司考查录用的一个砝码。成功的方法在于以下四点内容：

(1) 不要在招聘者结束谈话前表现出**浮躁不安，急于离去**的样子。

(2) 再次强调自己对应聘工作的**热情**，并感谢对方抽时间与自己进行交谈。

(3) 表示与主考官的交谈**受益匪浅**，并希望今后能有机会再次得到对方进一步指导。

(4) 记住了解面试结果的**途径时间**。此外还有一些小细节：如走时轻轻地

	<p>关上门等，都会给主考官留下深刻的印象。</p> <p>【播放视频】面试礼仪与技巧</p>
学生活动	<p>【课堂活动】：“初次见面”</p> <p>课堂练习：初次见面</p> <div>   </div> <div> <p>◆内容：模拟业务员与客户初次见面。</p> <p>◆规则：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、选两名同学上台，分别扮演不同角色 2、两人初次见面相互握手，递名片，问好 3、活动时间：5分钟 </div> <div>  </div>
资源使用	多媒体设备、PPT 课件、教材等
设计意图	通过课堂活动让学生充分了解职场的商务礼仪
四、教学反思	
教学效果	课堂充分运用提问，讨论等教学方法，调动课堂气氛，增加学生的参与性
教学特色	通过课堂实践，能较大的调动学生的学习积极性
反思与诊改	通过案例和讲授的方式说礼仪，不如身边的实际举止更能打动人心，值得进一步探讨

课程单元教学设计（10）

一、教学基本情况				
教学单元		实践体验日：岗位实践与职业洞察	课程名称	职业发展与就业指导
授课班级			授课学时	4
授课地点		产业学院/合作企业/校内实训基地	授课形式	实践
参考教材		《职业生涯规划与就业指导》（微课版），天津科学技术出版社		
学情分析	知识背景	学生已初步掌握就业信息获取、简历制作、面试礼仪等理论知识，但缺乏对真实职场的直观感受。		
	认知结构	对“工作”的理解停留在概念层面，需要通过亲身实践构建对岗位职责、企业运作和职业要求的具体认知。		
	学习特点	高职学生对动手实践兴趣浓厚，在真实情境中学习积极性更高，易于从具身体验中建构知识。		
教学目标	知识目标	深入理解目标岗位的工作流程、能力要求及在企业价值链中的作用。		
	能力目标	能够将所学理论知识（如沟通、礼仪、专业操作）应用于模拟或真实的工作场景；初步形成观察、分析和解决实际问题的能力。		
	素质目标	培养职业认同感、纪律性、团队协作精神和职业敬畏心		
教学重点		在实践体验中理解并践行职业素养（如守时、着装、沟通、主动性）		
教学难点		引导学生从简单的操作体验中，进行深度思考，洞察岗位背后的行业		

	逻辑和职业发展路径		
教学资源	产业学院/实训基地联系与安排、企业导师、安全防护用品、任务工单、观察记录表、智能手机（用于记录）		
二、教学策略			
教学模式	实践共同体模式、体验式学习、现场教学		
教学方法	任务驱动法、观察学习法、小组讨论法、反思教学法		
三、教学实施过程			
教学环节 1	企业实践简要介绍	时长	20 分钟
教学内容	行前准备课		
教师活动	<p>1. 分组与任务发布</p> <p>根据专业对口原则，将学生分为若干“实践小组”，并发布“实践任务工单”。工单内容包括：</p> <p>观察任务：记录所在部门的组织架构、主要产品/服务、你岗位的上下游协作关系。</p> <p>实践任务：在企业导师指导下，完成 1-2 项具体的、安全的实操任务。</p> <p>访谈任务：利用休息时间，访谈一位一线员工或主管，问题可包括：“您认为做好这份工作最重要的能力是什么？”“这个岗位未来的发展路径有哪些？”“您对初入职场的新人有什么建议？”</p> <p>2. 安全与礼仪教育</p> <p>强调安全操作规程、企业保密纪律、以及代表着学校和大学生形象的言行举止要求。</p> <p>3. 技能预热：</p> <p>简要介绍可能用到的设备或软件，观看企业宣传片或工作流程视频，建立初步认知。</p>		
学生活动	明确小组任务，进行角色分工（如记录员、发言人、摄影师等）。小组讨论，预设实践中可能遇到的问题，并准备访谈提纲。		
资源使用	课室多媒体使用		

设计意图	实践活动容易出现不好把控的情况，需出行前交代好相关事项		
教学环节 2	现场实践体验	时长	100 分钟
教学内容	参观交流学习		
教师活动	<p>1. 全程跟进</p> <p>与企业导师协同，巡视各小组实践情况，确保安全，并及时解决突发问题。</p> <p>2. 引导观察</p> <p>适时提问，引导学生关注那些“看不见”的细节，如企业文化、团队协作方式、问题解决流程等。</p> <p>3. 收集素材</p> <p>拍摄视频和照片，作为后续总结和宣传的素材。</p> 		
学生活动	<p>1. 跟岗实践</p> <p>在企业导师带领下，进入指定岗位，完成“企业调研报告”要求的内容。</p> <p>2. 记录与访谈</p> <p>认真填写观察记录表，礼貌地完成员工访谈。</p> <p>3. 实时反思</p> <p>在实践过程中，随时记录下自己的困惑、启发和心得。</p>		
资源使用	真实企业工作环境、安全防护用具、观察记录表		

设计意图	实现情境化学习，构建学生初步的职业人际关系网，培养学生主动探索能力		
教学环节 3	归来反思及成果体现	时长	40 分钟
教学内容	企业实践活动复盘总结		
教师活动	<p>1. 组织分享：举办“实践归来话收获”主题研讨会，让各小组进行汇报展示。</p> <p>2. 引导升华：</p> <p>提问：“这次体验如何改变了你对未来职业的印象？”</p> <p>提问：“你观察到的最值得学习的职业行为是什么？”</p> <p>将学生的感性认识提升到理性高度，链接回教案 7、8、9 的理论知识。例如：“大家这次的经历，就是最真实、最有效的‘就业信息’（链接教案 7）。”“那位工程师解决问题的思路，就是一份完美的‘行为面试’答案（链接教案 9）。”</p> <p>3. 布置成果任务</p> <p>要求每个学生提交一份《实践体验日反思报告》。</p>		
学生活动	<p>1. 小组汇报</p> <p>以 PPT、短视频、海报等形式，展示实践成果、分享访谈精华和小组感悟。</p> <div data-bbox="448 1498 1228 1971" data-label="Image"> </div>		

	<div data-bbox="451 210 1235 680"></div> <div data-bbox="451 703 612 741"><p>2. 班级讨论</p></div> <div data-bbox="451 766 983 804"><p>交流不同岗位的见闻，拓宽职业视野。</p></div> <div data-bbox="451 828 612 866"><p>3. 撰写报告</p></div> <div data-bbox="389 889 1351 990"><p>完成个人反思报告，报告内容需包括：实践内容简述、最大的收获与启发、自身能力与岗位要求的差距、未来的学习与行动计划。</p></div>
资源使用	第一阶段收集的实践素材
设计意图	完成学习的闭环，拓宽职业视野
四、教学反思	
教学效果	通过真实情境的“浸润式”体验，有效激发了学生的内驱力，将抽象的职业生涯概念转化为具象的、可感知的目标。
教学特色	构建了“学校-企业-学生”三方联动的学习共同体，实现了理论与实践的深度融合。
反思与诊改	需提前与企业导师充分沟通，明确教学目标，确保实践内容与课程目标的一致性。可根据不同学生的表现，后续提供个性化的就业指导与推荐。