通识课课程教学大纲（2019.9版）

SJQU-QR-JW-026（A0）

**【职业发展】**

**【Career development】**

一、基本信息（必填项）

**课程代码：**【2119013】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校各系各专业全体大一学生】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**就业办

**使用教材：**

夏雨 陈伟 王苇主编【点亮未来——大学生职业生涯发展与规划】上海交通大学出版社

参考书目：

1.候士兵 杨薛雯《职业生涯发展与规划》上海交通大学出版社,2018

2.曹荣瑞《大学生职业发展与就业指导》上海锦绣文章出版社,2012

3..黄晞建 夏伯平《大学生职业生涯规划训练教程》现代教育出版社，2010.9

4.王占军《大学职业生涯规划咨询案例精编》华东师范大学出版社，2017

课程网站网址：<http://career.gench.edu.cn>

二、课程简介（必填项）

为满足大学生在职业意识、职业生涯规划知识与能力、创业知识与能力就业技能等方面普遍存在的缺失或不足而产生的实际需求，根据教育部教高厅〔2007〕7号关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知和教育部2012年《普通本科学校创业教育教学基本要求（试行）》精神，结合我校2012年2月开始在全校开设了《大学生职业发展与就业指导》课的实践经验，根据当前我校卓越建桥计划，着力培养学生表达沟通、自主学习、专业能力、尽责抗压、协同创新、信息应用、服务关爱、国际视野等八项能力，尤其是培养就业竞争力的要求，按照成果导向的新思路，修订编写本《教学大纲》。

本课程从自我认识入手，引导学生科学的认识自己的职业兴趣、职业性格、职业价值观、职业技能等特征，并对所学专业的职业范围有所初探。

本课程坚持以人为本的原则，以提升学生综合素质和就业能力为基本要求，实行全程指导。授课以课堂教学为主，采取教学与训练相结合的方式，运用课堂讲授，典型案例分析、情景模拟训练、社会调查等方式，优化教学内容和教学过程，学以致用，讲求实效。采取理论联系实际的教学方式，紧密结合社会现实，联系不同专业的学科特点，激发学生的学习自主性和能动性，从而合理规划大学四年生活。本课程教学特别强调课堂师生互动和学生实践环节，及时有效地发掘学生的积极参与意识和团队合作能力，参与职业生涯人物访谈、吉讯测评等环节，合理制订《大学生职业生涯规划书》。

三、选课建议（必填项）

全校各学院各系一年级学生，都需要修学这门课程。

四、课程目标/课程预期学习成果（必填项）（预期学习成果要可测量/能够证明）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期**  **学习成果** | **课程目标**  **（细化的预期学习成果）** | **教与学方式** | **评价方式** |
| 1 | LO311 | 1.专业能力 | 讲授、自学、讨论、小组分享、课堂实践等 | 职业规划书中列举 |
| 2.具备专业知识 |
| 3.具备相适应的知识 |
| 2 | LO711 | 1.服务关爱 | 课堂引导，训练培养，实践体验 | 课堂展示时间考察 |
| 2.热心工作 |

五、课程内容（必填项）

此处分单元列出教学的知识点和能力要求。知识点用布鲁姆认知能力的6种层次： (“**知道”、“理解”、“运用”、“分析”、“综合”、“评价”)**来表达对学生学习要求上的差异。能力要求必须选用合适的行为动词来表达。用文字说明教学的难点所在。

1. **认识大学生活（2学时）**

**教学目的：**

通过深入探索大学、学会自我管理、正确规划学业发展，激发大学生关注自身的职业发展和专业发展，了解所学专业的发展前景，明确大学所学专业与未来职业生涯的关系。

**教学内容：**

1.大学之大、大学之新、大学资源**（知道）**

2.学习管理、时间管理、人际管理、情绪管理**（运用）**

3.树立正确的学业观、制定学业规划**（理解）**

**课堂活动：**

分组，破冰活动

1. **认识职业生涯规划（2学时）**

**教学目的：**

通过讲解职业的相关概念；理解职业定位的含义、内容、原则及方法；帮助正确认识影响职业生涯发展的因素，认识职业生涯规划对个人职业生涯的重要性

**教学内容：**

1.职业、职业生涯和职业规划的概念、意义，职业规划的步骤**（知道）**

2.职业对个体生活的重要意义**（知道）**

3.所学专业对应的职业、行业**（知道）**

4.热爱所选专业，学好专业知识技能**（知道）**

5.职业生涯彩虹图**（运用）**

**课堂活动：**

分组，认识你的生活角色、鱼骨生命线

**教学方法：**

课堂讲授、HR分享、师生互动。

1. **正确认识自我（4学时）**

**教学目的：**

利用当今世界普遍采用的理论和方法，科学认识自己的职业兴趣、职业性格、职业技能和职业价值观等职业特征，指导学生在掌握自我认知方法的基础上，对自我的职业理想等进行比较全面的了解，为科学的制定职业生涯规划奠定基础。

**教学内容：**

1.认识自己的意义：认识自我：公开我、隐私我、背脊我、潜在我的概念**（知道）**

2.科学的认识自我**（综合）**

1）职业兴趣：介绍霍兰德职业兴趣六边形理论，教会学生利用吉讯测评系统在网上测试自己的职业兴趣等职业特征，了解自己喜欢的职业（为后面测试自己的职业性格、职业技能和职业价值观等打下基础）。

2）职业性格：介绍美国布里格斯-迈尔斯母女创制的MBTI职业性格理论：四个维度，十六种性格特征。在了解MBTI职业性格理论、特点的，通过课堂列举练习，初步把握自己的性格特征。

3）职业技能：引导学生，列举自己所学过的专业知识技能、基本掌握的操作（可迁移）技能和具备的自我管理技能，认识自己相对突出的职业能力：逻辑推理能力、语言能力、空间想象能力、数学能力、人际交往能力等，进一步认识自己能够干好的职业。

4）职业价值观：在进行职业价值观模拟市场基础上， 筛选、澄清自己所努力追求的核心价值观，作为今后奋斗和追求的目标。

**课堂活动：**

兴趣岛选取、吉讯测评。

**教学方法：**

课堂讲授、测评示范、测评结果展示解读、案例分析，职业规划目标分享等。

**第四章 探索职业世界（2学时）**

**教学目的：**

指导学生在了解我国宏观职业分类的基础上，掌握职业认知的方法和途径，能够对某一具体职业或行业的现状与发展趋势进行分析和评价，能够对某一具体职业岗位的工作环境、工作内涵、素质能力要求进行了解和探索，结合自己的家庭环境状况，进而科学的确定自己的职业奋斗目标。

**教学内容：**

1.工作、职业、事业的内涵与分类**（知道）**

2.选择与自己匹配的事业：兴趣取向、能力取向、价值取向、性格趋向**（理解）**

3.锁定自己的职业锚：技术/职能型、管理型、自主/独立型、安全/稳定型、创造/创业型、服务/奉献型、挑战型、生活型**（理解）**

4.社会和家庭能够为自己提供的职业就业资源，结合自己的职业特点，找出适合自己的、追求的职业目标（职业生涯奋斗方向）**（分析）**

5.SWOT分析方法：学会分析自己的优势、劣势、机会、威胁，认识实现自己职业目标的可能性，并制定相应的调整方案**（运用）**

**教学方法：**

课堂讲授、小组讨论，职业目标分享等。

1. **打造职业素养（2学时）**

**教学目的：**

结合用人单位对毕业生的需求，帮助大学生学会管理时间、培养各方面职业素养。

**教学内容：**

1.个人修养**（理解）**

2.职业素养**（综合）**

**教学方法：**

课堂讲授、小组讨论，案例分享等。

**第六章 科学职业决策（2学时）**

**教学目的：**

指导学生掌握职业定向的基本步骤、原则与方法，引导学生进行科学的职业发展设计。

**教学内容：**

1.职业生涯设计的五步骤**（知道）**

2.职业生涯设计的原则：三项设计原则、认识六种社会类型、工作志向、目标、职业和路线的四项确定**（理解）**

3.完成职业生涯设计方案**（分析）**

4.在班级展示职业生涯规划**（综合）**

**教学方法：**

课堂讲授、小组讨论、案例分析

**第七章 大学生专业技能和职业规划展示（2学时）**

**教学目的：**

引导学生进行科学的职业发展设计，展示职业规划。

**教学内容：**

1.专业技能概述**（知道）**

2.大学生专业技能的培养途径**（知道）**

3.各类专业学生应具备的专业技能**（知道）**

4.职业规划展示**（评价）**

**教学方法：**

课堂讲授、小组讨论、代表展示、打分评估等

六、实践环节各阶段名称及基本要求（选填，适用于集中实践、实习、毕业设计等）

列出实践环节各阶段的名称、实践的天数或周数及每个阶段的内容简述。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 各阶段名称 | 实践主要内容 | 天数/周数 | 备注 |
| 1 | 职业生涯人物访谈 | 采访职场成功人士，写出访谈报告 | 1/第2～6周 | 不得访谈在校生 |
| 2 | 绘制组标 | 团队建设，绘制组标，展示协作能力 | 1/第1周 |  |
| 3 | 兴趣岛选择 | 岛标绘制，招贴画展示，体现兴趣和协作能力 | 1/第2周 |  |
| 4 | 价值观拍卖会 | 价值观构建，了解学生工作价值取向 | 1/第3周 |  |
| 5 | 职业规划书展示 | 在测评基础上制作生涯规划书展示 | 1/第8周 |  |

七、评价方式与成绩（必填项）

“1”一般为总结性评价, “X”为过程性评价，“X”的次数一般不少于3次，无论是“1”、还是“X”，都可以是纸笔测试，也可以是表现性评价。与能力本位相适应的课程评价方式，较少采用纸笔测试，较多采用表现性评价。

常用的评价方式有：课堂展示、口头报告、论文、日志、反思、调查报告、个人项目报告、小组项目报告、实验报告、读书报告、作品（选集）、口试、课堂小测验、期终闭卷考、期终开卷考、工作现场评估、自我评估、同辈评估等等。**一般课外扩展阅读的检查评价应该成为“X”中的一部分。**

同一门课程由多个教师共同授课的，由课程组共同讨论决定X的内容、次数及比例。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| 1 | 期末成绩：职业生涯规划书 | 40% |
| X1 | 平时成绩1：出勤 | 30% |
| X2 | 平时成绩2：吉讯测评报告及课堂问答 | 30% |

撰写人：王旭娜 系主任审核签名：王苇

审核时间：2019.9.12