

哈尔滨市航空服务职业学院  
《职业生涯规划》课程标准  
(2021年9月新版)

## 一、课程信息

课程名称 (中文)	职业生涯规划	课程名称 (英文)	Career Planning
开课系部	航空系	必修/选修	必修
总学时/学分	40/2.5	其中实训学时	0
考核方式	考查	课程类别	公共基础课(必修)
适用专业	航空服务	适用学制	三年制

## 二、概述

### (一) 课程性质

《职业生涯规划与就业》课程是中等职业学校对各专业学生进行职业、个体认识,引导学生合理进行个体未来职业生涯规划的一门公共必修课程。它是学校素质教育的重要组成部分。其特点是针对性和实用性较强,只有较强的指导性和实践性。该课程不仅能够引导学生对术米职业和职场生活有初步的认识,还能指导学生根据自己未来的职业发展需要在学校进行有针对性地、合理安排自己的学习生活,做到有日标的学习。同时,该课程的教学效果对学生未来的职场适应和发展有间接地影响和指引作用

### (二) 课程理念

#### 1. 注重理论引导,强化规划实践的能力培养

职业生涯规划与就业课程不仅进行职业生涯规划理论的传授教学更重要的是通过系列实践操作、活动形式、个案辅导等方式引导学生进行自我的职业生涯规划提升学生自我规划的能力,并

能在学生今后的职业生活和人生发展中进行合理的规划和调整，为职业生涯发展打下坚实的基础。

2. 从就业形势出发，整合教学内容，适应学生、职业学校的实际需要。三年中等职业教育职业生涯规划与就业课程应根据职业教育的培养目标和岗位要求，足于学面有效、学为所用的去整合教学内容，特别是许多学生从中学到职业学校后，没有了升学压力的他们不会调整自己的学习和生活状态，没有了紧迫的目标，其实在轻松的学习中更需要学生合理规划自我，社会和职业的压力更是他们始料未及的，从就业的角度和职场发展的高度整合和教学内容，更具有针对性和实用性。

3. 进行个案辅导和跟踪，适合学生个体、个性化的指导需求学生的个体化和个性化都表现十分突出，特别是每个人的生存环境和人生经历也大不相同，所以他们的人生轨迹和职业发展方向也会大不相同这脱需要职业生规划的辅导要非常注重个体性和个别指导。在教学设计上，我们注重团队教学和个案辅导的形式，为他们的职业生涯发展和个性化需求打下基础。

### **三、课程目标**

#### **(一) 课程总目标**

1. 帮助学生认识到只有依据区域经济特点，把个人发展与行业发展联系在一起职业生涯才能得到顺利发展。

2. 帮助学生了解区域经济发展的特点和行业发展的态势。

#### **(二) 课程分目标**

##### **1. 知识目标**

1) 通过本课程的教学，学生了解职业发展的阶段特点。

2) 清晰地了解自身角色特性、未来职业的特性以及社会环境。

- 3) 了解就业形势与政策法规。
- 4) 掌握基本的劳动力市场相关信息、相关的职业分类知识  
职业生涯规划方法和职业发展路。

## 2. 能力目标

1) 职业态度的转变:了解社会职业的分类、岗位设置和职业知识、能力要求,建立积极正确的职业态度。

2) 自我认识、自我规划能力,学生能利用比较科学、全面的方法对自己进行分析,深入了解自我的兴趣、性格和能力倾向,从而有针对性的进行自我调整和能力锻炼储备,树立自己的专业意识,增加专业兴趣,初步确定自己的职业方向,为建立适合自己的职业生涯规划方案打下基础。

3) 人际交往能力,掌握与同学、老师、上级、同事建立良好合作关系的方法和技巧。

4) 决策和职业规划能力,在科学、全面分析社会、职业和自我的基础上进行正确的职业方向的决策行动方案制定,设计一个相对合理的、有可实施性的职业知识和能力储备、行动的计划方案,能够很快地适应学校到职业的角色转变,增强适应就业市场竞争的能力,顺利实现未来的职业目标。

## 3. 思政目标

- 1) 培养学生的自我认知能力。
- 2) 培养学生在以后人生的职业选择中的正确态度
- 3) 培养学生良好的人际交往能力。

## 四、课程内容

项目序号	项目名称	模块	学时
模块一	引言	一、 我的梦中国梦 二、 学以致用	4

模块二	职业生涯规划与职业理想	一、面向未来的职业生涯规划 二、职业理想的作用	4
模块三	职业生涯规划条件与机遇	一、发展职业生涯要从所学专业起步 二、发展职业生涯要立足本人实际 三、发展职业生涯要善于把握机遇	8
模块四	职业生涯规划目标与措施	一、确定发展目标 二、构建发展阶梯 三、制定发展措施	8
模块五	职业生涯规划发展与就业、创业	一、正确认识就业 二、做好就业准备 三、创业是就业的重要形式	8
模块六	职业生涯规划管理、调整与评价	一、管理规划、夯实终身发展的基础 一、调整规划，适应发展条件变化 二、科学评价职业生涯发展和职业生涯规划	8
合计		40 学时	

## 五、课程实施建议

### （一）教学组织

《职业生涯规划》作为一门实施职业生涯教育主渠道的德育必修课教材，其主线是“我的梦·中国梦”，其主题是引导学生关注职业生涯可持续发展，其主体是以职业观念、职业理想为重点的职业生涯规划教育，其起始点是引导学生关注未来、关注职业生涯可持续发展，其力点是引导学生把“我的梦”与“中国梦”融为一体，其落脚点是引导中职生自觉提升职业养，为就业、创业做好准备。

### （二）教学方法和手段

1. 通过案例、小组讨论、模拟场景等方式，拓展学生思维，进行创造性学习。
2. 突破传统的教学观念和方法，教师由原来的“教授者”转

为“指导者”实行项目导向、工学结合、理论与实际操作一体化及情境模拟教学法等教学组织方式，。

3. 以实际案例分析为导向。以小组为单位，进行案例解析，展开自评、互评活动。

4. 根据项目课程的实施计划，多渠道、多途径搜集资料，运用大量的图片、案例、表格等形式，使枯燥的专业内容形象化、生动化，化繁为简，激发学生的学习兴趣。

5. 有效利用网络让学生参与课堂教学，充分调动学生的积极性和主动性，提高学习效率，掌握教材内容。

### **(三) 考核方法与评定**

#### **1. 考核方法**

1) 建立过程考核与终结考核相结合的评价体系，过程考核为学生的平时成绩考核及考勤记录，终结考核为笔试考核。

2) 评价指标涉及各项任务中的知识、专业能力、核心能力、职业素养等多个方面，评价体系指标要具备可操作性、可量化性。

3) 评价要结合小组互评、教师点评、企业专家评价三个方面进行。

#### **2. 成绩评定**

1) 以小组为单位进行各单项任务，成绩评定包括过程和结果两方面，以及专业能力、方法能力和社会能力三大类内容，总分为100分。完成所有任务后，取其平均分为平时成绩，占总成绩70%。

2) 学生独立完成综合任务，根据完成情况进行综合测评，总分为100分，占总成绩30%。

3) 总评 = 过程评价 70 % + 期终评价 30%

## 六、教材建设、选用及参考书

1. 参考教材：《职业生涯规划》 中等职业教育课程改革国家规划新教材