

## 《职业生涯规划》教案

教学对象	***专业***班级	授课日期	****年**月**日
使用教材	《职业生涯规划》	授课教师	陈志雁
课 题	调整规划，适应发展条件变化	计划学时	1 课时
教 学 目 标	通过学习，学生能够：理解职业生涯规划管理和调整对实现职业理想的重要性，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。		
	知 识	技 能	态 度
	理解调整职业生涯规划的重要性。	掌握调整职业生涯规划发展的方法。	形成适时调整职业生涯规划的观念，培养积极心态。
简析目标 设定依据	有些学生对职业生涯规划不重视，原因多方面。“计划赶不上变化”是学生中的普遍观点。需要把职业生涯规划看成是个人成长的路线图，是稳定性和灵活性、外界因素和个人情况的相互协调的过程。“发展”是贯穿职业生涯规划制定与落实的主旋律。		
教学重点 及难点	重点：调整职业生涯规划的重要性 难点：调整职业生涯规划的方法——自我条件重新剖析和发展机遇重新评估		
课型	新授课		
教学方法	运用案例，讲授（法）和讨论（法）		
教学资源			
教学场景 设计			

## 教学过程

教学环节	教师活动预设	学生活动预设	设计意图	时间
新课导入	回顾前课，提问，引入新课	回答问题	通过提问，让学生了解：面对问题，需要懂得适时“调整”	
新课讲授	展示两个人物：“空嫂”吴尔愉和“北大技校生”周浩 提问：他们的生涯道路为什么会转弯？	思考、回答问题	通过问题，让学生理解：调整职业生涯规划来自于，应对外部条件变化的需要；适应自身条件变化的需要	
	提问： 如果职业生涯规划需要调整，那么哪些时候是最佳时机呢？为什么？	课堂讨论 哪些时候是调整职业生涯规划的最佳时机？ A 毕业前夕 B 踏上工作岗位的第一年 C 踏上工作岗位的第三年 D 踏上工作岗位的第五年	通过讨论，让学生明了：根据现实和变化及时调整、完善自己的规划，可以让它更具有现实性、可操作性	
	通过案例来展示：调整职业生涯规划的方法 1——发展目标修订和措施修订 1) 目标修订：“我为什么干” 2) 发展措施修订：“干得怎么样”“应该怎么干”	通过案例讨论，了解调整职业生涯规划的方法	通过引导学生思考，让学生掌握：调整职业生涯规划的方法 1——发展目标修订和措施修订	
	给出需要学生分析的案例，组织学生探究如何调整职业生涯规划 1) 自身条件重新剖析 2) 发展机遇重新评估（注重信息收集和分析）	精读案例，学生开展讨论、研究，尝试提出如何调整职业生涯规划的方法	通过案例分析，引导学生进一步了解调整职业生涯规划的方法 2——自身条件重新剖析和发展机遇重新评估	
对学生讨论的方案，进行梳理，总结归纳：职业生涯规划调整“七问” 1) 自己喜欢的工作到底是什	跟随教师一起，对调整职业生涯规划的方法进行归纳	让学生进一步了解调整职业生涯规划的方法		

	么？ 2) 自己的专长是什么？ 3) 现在工作对自己的重要性？ 4) 有哪些工作机会可选择？ 5) 我将要怎么做？ 6) 我的下一个工作将要做什 么？ 7) 当我做现在的工作时，将为 我的下一个工作做什么准 备？			
课堂 总结	教师总结： 制定职业生涯规划不是一劳永逸的事情，“调整”不仅在校内有可能发生，在实习、就业后都有可能，对此要有清醒的认识，未雨绸缪，通过不断提高自身能力，来做好调整职业生涯规划的准备。			
作业 布置	通过本学期学习，要求每个学生 对自身条件重新评估。			
教学 后记	本课的设计和展开始终遵循“三贴近”原则。贴近实际，以学校专业设置、学生实际情况及社会需求为主要着眼点，立足于学以致用。贴近生活，杜绝讲大道理，运用行为导向模式引导学生将课堂教学所得潜移默化地投射到实际生活中。贴近中职生，引入案例校友的真实案例，让学生能设身处地了解调整规划的重要性的方法，在课堂上引起学生强烈共鸣，效果较好。教学内容贴近学生的认知水平，教学活动贴近学生的学习、情感、思想和心理，通过个别辅导交流帮助学生个体解决成长中的烦恼和困惑，进而引导学生树立自信，养成为自己编织明天的积极意识。 本节课需注意的问题：课堂学生讨论不够充分，教师需要更主动抓住学生思维的火花，由此展开充分讨论和互动；在教学过程中需要注意积累典型案例，让理论能接地气、书本延伸到生活，提高教学效果。			