**江苏海事职业技术学院**

**教 案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学单元（项目）名称：** 第一章大学生职业生涯概述 | | | | | | | | | | |
| **授课教师：** | | | **班级：全院2014级** | | **日期：11月12日** | | | **学时数：4** | | |
| **教学目标** | **知识目标** | | | **能力目标** | | | **素质目标** | | | |
| 通过本章教学，使学生明白何为职业生涯规划，了解职业生涯规划的重要意义，激起学生主动了解职业生涯规划的兴趣。 | | | 激发学生的积极性。了解自己和能力和职业要求的能力差距在哪里，锁定目标，调整心态努力提升。 | | | 通过学习了解海员的职业特点，对未来的方向明确，对职业未来发展和能力要求有一定了解，并按照要求努力 | | | |
| **教学重点及难点** | 1、什么是职业生涯？  2、为什么要对我们的职业生涯进行规划？  3、如何在未来职业生涯中获得成功？  4、职业生涯规划对我们获得职业成功的重要意义。  5、成功的职业生涯，从制定合适的目标开始。 | | | | | | | | | |
| **训练任务**  **或案例** | 通过自制的海员工作实录向大家展示在海上工作的真实情况  以职业为依托，介绍大家未来的职业发展和走向 | | | | | | | | | |
| **教学条件和资源**  **准备** | 多媒体设备 | | | | | | | | | |
| **课后任务** | 给同学布置课后作业，按照模版完成个人的职业生涯规划报告书 | | | | | | | | | |
| **教学体会** | 针对学生感兴趣的内容可适当增加案例，效果更好  案例分析要接近同学的周围，更有共鸣 | | | | | | | | | |
| **教学过程设计** | | | | | | | | | | | |
| **主要步骤** | | **教学内容** | | | | **教学方法**  **与手段** | | | **时间分配** | | |
| **复 习** | |  | | | |  | | |  | | |
| **课程导入** | | 通过故事说明：为什么要对我们的职业生涯进行规划（引用几个小故事说明） | | | | 案例分析  分组讨论 | | | | 1 | |
| **讲授与实践** | | **一、什么是职业生涯？**  1、概念 2、理解  **二、为什么要对我们的职业生涯进行规划？**  在这里首先和大家分享一个小故事，希望对大家认识“职业生涯规划”的重要性有所启发：《蚯蚓的目标阶梯》  **三、如何在未来职业生涯中获得成功？**  着重需要记住的三个步骤：  一是确定一个切合实际的职业定位和职业目标  二是分解目标，设计出合理的职业生涯规划图  三是付诸行动,不断努力和调整  职业规划流程图，后面的课程中详细讲述。  **四、职业生涯规划对获得职业成功的重要意义**  人们的求职速度加快  人们的求职成本降低  工作的持久性增强  工作满意度更高  充分提升个人职业竞争力  获得更高的回报  **五、成功的职业生涯，从制定合适目标开始**     故事一：目标对人生影响的跟踪调查     故事二：新生活是从选定方向开始的。     故事三：如果没有目标，人生将会怎样？      所以，我们要敢于梦想，敢于制定富有挑战性的目标，这样，我们的潜能才能最大程度的激发出来，才更加容易在未来的职场上获得成功。 | | | | 讲授  讲授  讲授 | | | | 1  1  1 | |
| **课堂总结** | | 针对学生感兴趣的内容可适当增加案例，效果更好。案例分析要接近同学的周围，更有共鸣 | | | |  | | | |  | |