**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 | 111 |
| **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 |  |  |