九江职业技术学院大学生个人发展规划

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基本信息** | **姓名** | 蔡平平 | **性别** | 男 | **学号** | 183050218 |
| **班级名称** | 网络1801 | **所在专业** | 计算机网络技术 | **所属分院** | 信息工程学院 |

**第一部分 学业发展**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **总体目标** | 培养具有双创精神;掌握计算机基本操作技能；了解电子商务软件开发规范，能够按照软件工程规范要求熟练完成程序编制任务；理解软件设计思想，初步具备软件项目需求分析能力，具备较强的电子商务平台软件开发实践能力和良好的专业素养，能直接进入软件企业或IT部门从事程序设计、软件测试及软件技术服务与销售等工作的高素质、高技能、可持续发展的软件技能型人才，具备良好专业职业素养、具备创新创业能力的高素质和基本能力适应江西省对电子商务软件技术人才及外包服务人才的需求。 | | | | | | | |
| **学业修习与**  **成绩**  **预设** | **第一学期** | | | **第二学期** | | | | |
| **课程名称** | | **学分** | **课程名称** | | | | **学分** |
| 思想道德修养与法律基础  体育与健康  高等数学D  机电英语1  军事理论与训练  高级语言程序设计  网页设计  程序设计课设 | | 1.5  1.5  3.5  3  2.0  6.5  5.0  2.0 | 思想道德修养与法律基础  体育与健康  机电英语2  大学生心理素质训练  就业指导  大学生创新创业基础  大型数据库技术  Windows程序设计(C#)  Jquery编程技术  Windows程序设计课设 | | | | 1.5  1.5  3.0  2.0  1.0  2.0  5.0  5.0  3.0  2.0 |
| **平均成绩目标** | □优 □良 □中 □及格 | | **平均成绩目标** | | □优 □良 □中 □及格 | | |
| **第三学期** | | | **第四学期** | | | | |
| **课程名称** | | **学分** | **课程名称** | | | | **学分** |
| 毛泽东思想与中国特色论概论  体育与健康  公共艺术（音乐）  公共艺术（美术）  电子商务  Windows高级编程(C#)  电子商务平台开发1  实用网络技术 | | 2.0  1.5  1.0  0.5  3.0  5.0  4.5  3.0 | 毛泽东思想与中国特色论概论  体育与健康  就业指导  电子商务平台开发2  WPF程序设计  HTML5程序设计  软件测试基础  软件企业经营 | | | | 2.0  1.5  1.0  5.0  5.0  3.0  1.5  1.0 |
| **平均成绩目标** | □优 □良 □中 □及格 | | **平均成绩目标** | | □优 √良 □中 □及格 | | |
| **第五学期** | | | **第六学期** | | | | |
| **课程名称** | | **学分** | **课程名称** | | | | **学分** |
| Linux系统配置  办公软件高级应用  软件UI设计 | | 3.0  3.0  3.0 | 毕业教育  大学生创新创业实践  大学生素质拓展  信息院顶岗实习 | | | | 1.0  2.0  10.0  18.0 |
| **平均成绩目标** | □优 √良 □中 □及格 | | **平均成绩目标** | | □优 □良 □中 □及格 | | |
| **岗位资格技能** | 1. 国家职业资格认证——计算机程序设计员证；  2. 国家计算机二级 | | | | | | |
| **学业拓展**  **与**  **成果预设** | **拓展项目** | **类别/目标** | | | | | | |
| **选修课程** | 是否有意愿选修教学大纲以外课程？ | | | √是 | | □否 | |
| **第二课堂** | 是否有意愿持续参与第二课堂活动？ | | | √是 | | □否 | |
| **技能竞赛** | 是否有意愿参与技能竞赛？ | | | √是 | | □否 | |
| **论文专利** | 是否有意愿发表论文专利？ | | | □是 | | √否 | |
| **创新创业** | 是否计划参与创业孵化项目？ | | | √是 | | □否 | |

**第二部分 素质拓展**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **总体**  **目标** |  | | | | |
| **大学生素质拓展项目指南** | **类别** | **素质拓展项目** | **分值** | **计划完成学期（1-6）** | **计划获取分值** |
| **1、思想政治与道德修养（A项）** | 1、党校、团校、大骨班、团干、等培训 | 1--3 | 2 | 2 |
| 2、思想政治教育主题活动 | 1--2 | 1 | 1 |
| 3、形势与政策讲座 | 1 | 0 | 0 |
| 4、见义勇为、好人好事等各项事迹 | 1--10 | 1 | 1 |
| 5、遵章守纪 | 扣分项 | 0 | 0 |
| 6、获得该类别表彰 | 2--12 | 2 | 2 |
| **2、社会实践与志愿服务（B项）** | 1、加入青年志愿者协会、青年雷锋队 | 1--2.4 | 0 | 0 |
| 2、参加军训教导队及担任助理指导员 | 1--3 | 0 | 0 |
| 3、参加寒暑假社会实践活动 | 2 | 2 | 2 |
| 4、参加雷锋月活动及其他志愿服务活动 | 1 | 1 | 1 |
| 5、参加校内勤工俭学活动 | 2 | 2 | 2 |
| 6、获得该类别荣誉 | 0.3--6 | 0.3 | 0.3 |
| **3、科技学术与创新创业（C项）** | 1、参加各级各类科技学术与创新创业竞赛 | 0.3--12 | 0 | 0 |
| 2、参加创业培训及自主创业 | 1--10 | 2 | 2 |
| 3、校内外媒体投稿并被录用 | 0.5--10 | 1 | 1 |
| 4、取得科技成果 | 3--10 | 0 | 0 |
| **4、文体艺术与身心发展（D项）** | 1、参加各级各类文体组织 | 1--2 | 2 | 2 |
| 2、参加心理健康教育活动 | 1 | 1 | 1 |
| 3、参加各级各类文体类展演 | 2--10 | 2 | 2 |
| 4、参加校内各类讲座 | 1 | 1 | 1 |
| 5、参加各级各类读书活动 | 1--2 | 2 | 2 |
| 6、参加各级各类文体竞赛 | 0.2--12 | 1 | 1 |
| **5、社团活动与社会工作（E项）** | 1、参加各级各类学生社团、兴趣小组 | 1--2.4 | 2.4 | 2.4 |
| 2、担任各级各类学生干部 | 1--3 | 2 | 2 |
| 3、积极参加班级活动 | 0.5--5 | 2 | 2 |
| 4、获得该类别的荣誉称号 | 0.3--6 | 1 | 1 |
| **6、技能培训与继续教育（F项）** | 1、参加公共选修课 | 2 | 2 | 2 |
| 2、取得英语、计算机登记证书 | 1--6 | 2 | 2 |
| 3、参加继续教育 | 5 | 0 | 0 |
| 4、取得各级各类职业资格、职业技能证书 | 1--4 | 2 | 2 |
| **计划素拓分汇总** | | | | | 39.7 |

**第三部分 职业方向**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **总体目标** |  | |
| **自我认知分析** | **性格类型** | 外向 √ 内向□ 感觉 √ 直觉□  思考 □ 情感□ 判断 □ 知觉□ |
| **动力结果** | 成功愿望：≧75分√ 25-75分□ ≦25分□  影响愿望：≧75分□ 25-75分√ ≦25分□  挫折承受：≧75分√ 25-75分□ ≦25分□  人际交往：≧75分√ 25-75分□ ≦25分□ |
| **动力类型** | 追求成功类型：寄托型□ 主宰型□ 满足型□ 自强型√  逆境承受类型：尝试型□ 开拓型□ 安定型√ 坚守型□ |
| **个人长处** | | 选择三个你认为最重要的长处  1.性格沉稳  2.乐观向上  3.热爱运动 |
| **可探索的**  **岗位类型** | | 行政岗□ 研发岗□ 专技岗√ 工勤岗□ |
| **可探索的**  **职业类型** | | 最多可选择3种类型中的6种岗位，如无，则在其他补充。  技能型：工程师□ 机械工□ 电工□ 自动化技师□ 司机□  自动化技师□ 机械制图员□ 其他\_\_\_\_\_\_\_  研究型：科学家□ 编辑□ 实验员□ 电脑编程人员□ 科研人员  □ 天文学家□ 科技工作者□ 其他\_\_\_\_\_\_\_\_  艺术型：建筑师□ 摄影师□ 作家□ 记者□ 编剧□ 演员□ 漫画家□ 其他\_\_\_\_\_\_\_\_  企业型：企业领导□ 销售人员□ 律师□管理人员□  政治家□ 调度员□ 政府官员□ 其他\_\_\_\_\_\_\_\_  社会型：社会学家□ 导游□ 公关人员□ 咨询人员□ 社会工作者□  教师□ 社区服务工作者□ 其他\_\_\_\_\_\_\_\_  事务型：会计□ 速记员□ 税务员□ 办公室职员□ 秘书□  计算机操作员□ 行政助理□ 其他\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**第四部分：自我诊改**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间跨度** | **项目** | **自我诊断意见（主要问题）** | **改进措施** |
| **第一学期** | **学业部分** | 结合成绩与学期课程成绩目标，主要描述客观差距 | 基于主要问题，提出改进措施 |
| **素拓部分** | 结合学期素拓计划分值与学期实际获得分值，描述任务完成度 | 基于完成情况，提出下一学期具体措施 |
| **职业发展** | 描述对一学期除专业学习以外，职业方面取得的成绩等 | 针对职业发展取得的成绩，提出下一学期该方面的具体措施 |
| **第二学期** | **学业部分** | **部分学科基础不牢** | **多花时间学习** |
| **素拓部分** | **素拓活动参加的较以前变少** | **尽量参与活动** |
| **职业发展** | **还未有清晰的职业发展目标** | **多思考未来方向** |
| **第三学期** | **学业部分** | **学习上的疑问有时不能及时解决** | **多在网上查找资料或请教他人** |
| **素拓部分** | **素拓分基本达到毕业要求** | **继续积极参与素拓活动** |
| **职业发展** | **职业定位模糊** | **多向已毕业学长学姐请教，吸取经验** |
| **时间跨度** | **项目** | **自我诊断意见（主要问题）** | **改进措施** |
| **第四学期** | **学业部分** | **部分学业仍存在一些问题** | **不懂的地方请教同学老师** |
| **素拓部分** | **素拓分基本达到毕业要求** | **继续积极参与素拓活动** |
| **职业发展** | **职业规划不清晰** | **多向已毕业学长学姐请教，吸取经验** |
| **第五学期** | **学业部分** | **学习较为懈怠** | **制定相关短期目标** |
| **素拓部分** | **素拓分增长较慢** | **多抽时间参与活动** |
| **职业发展** | **职业发展目标还不是很清晰** | **多向已毕业学长学姐请教** |
| **第六学期** | **学业部分** |  |  |
| **素拓部分** |  |  |
| **职业发展** |  |  |

填写说明

第一部分：学业发展

1.**总体目标**。填写专业人才培养目标。学生应明确所在专业的人才培养目标，能将个人的学业发展与专业的培养目标统一起来。

**2.学业修习与成绩预设。**按照专业人才培养方案分学期填写课程名称和对应的学分，勾选“平均成绩目标”。

（1）填写本栏之前，学生应熟悉本专业的课程体系构成，了解在校期间将要学习的课程及对应的学分；课程名称须填写完整，课程名称与对应学分应并排填写在同一行。学生可以通过学校提供的专业教育活动或自主网络检索，进一步了解每门课程的学习内容、学习难度以及对于专业学习与职业发展的作用。

（2）“平均成绩目标”是学生为每一个学期所有课程设定地计划达成的考核结果目标，分为优、良、中、及格四个等级。

（3）“岗位资格技能”参考人才培养方案中规定的内容逐条填写，通常情况下，学生将在人才培养方案中的“毕业条件”模块下查找到相关内容。

**3.学业拓展与成果预设。**此模块是在完成专业人才培养方案规定的学业修习内容基础上，根据个人兴趣、特长、职业倾向、职业规划等，学生自主选择参与完成的学业拓展项目。类别包括选修课程、第二课堂、技能竞赛、论文专利、创新创业等。选项分为“是”与“否”，选择“是”代表学生在校期间将参与相应的学业拓展项目。

注：学生所在院系管理人员和专业负责人应下发专业人才培养方案至班级学生，通过专业教育让学生熟悉专业培养方案。

第二部分：素质拓展

1.学生素拓学分在校三年内必须修满不少于10分；

2.在申请活动时必须提前7天以上登录学工平台进行申请，具体流程请参照《学生手册》中的《九江职业技术学院大学生素质拓展学分获取流程图》；

3.参与活动的具体分值请参照《学生手册》中的《九江职业技术学院大学生素质拓展项目指南》；

4.在制定个人发展规划时，素拓学分的获取建议分布如下：第一学年不少于4个学分，第二学年不少于4个学分，第三学年不少于2个学分；

第三部分：职业方向

1.填写内容主要依据朗途职业规划报告。

2.职业发展总体目标请依据学业（专业）、素质拓展、自我认知等规划，在专业教师、班主任的指导下确定个人职业发展目标。

注：在校生完成学生个人发展规划编写电子稿后，由班长与班主任存档。

第四部分：自我诊断

1. **自我诊断意见（主要问题）**：对照个人目标，根据学生发展标准、人才培养方案、学生手册等开展自我诊断，找出与目标存在的差距，以主要问题的形式填写；

2. **改进措施**：对照自身发展中存在的问题，确定自我诊改方向，结合个人实际情况制定切实可行的改进措施；

注：填写内容应采用条目要点形式且语句精简，填写内容能反映本人真实情况。