2019-2020学年第二学期生涯规划与求职技巧课程教学进度表

**课程名称：生涯规划与求职技巧 学生所在学院：不限 专业：不限 年级：大一至大四 教学班名称：生涯规划与求职技巧通选课**

**课程负责人：鲁明 教师所在学院：学生工作处,经贸学院 总学时数：32**

| **教学周** | **学时安排** | **学习单元名称** | **主要教学内容** | **教学形式** | **作业** | **授课教师** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第四周 | 第1-3学时 | 职业生涯规划导论 | 1.介绍课程目标，进度安排及考核方法等，了解学生课程期望；  2.生涯、职业、职业生涯规划的相关概念；  3.认识职业生涯规划；  4.梦想与目标；  5.大学生活对职业生涯发展的影响。 | MOOC、答疑 | 职业生涯现状评估 |  |
| 第五周 | 第4-6学时 | 认识自我——能力探索 | 1.能力与技能的概念；  2.能力、技能与职业的关系；  3.个人能力与技能的评定方法；  4.技能的提升——“练”就一个字。 | MOOC、案例分析、在线讨论 | 撰写个人成就故事，并分析具备的能力 |  |
| 第六周 | 第7-9学时 | 认识自我——价值观探索 | 1.价值观的概念；  2.短期价值观和中期价值观；  3.终极值观；  4.工作价值观及其与职业的关系；  5.价值观的识别与价值观的树立。 | MOOC、在线讨论与答疑 | 完成职业天空的价值观测评 |  |
| 第七周 | 第10-12学时 | 认识自我——兴趣探索 | 1.兴趣的概念；  2.兴趣与职业的关系；  3.兴趣测评与霍兰德兴趣岛；  4.职业兴趣代码；  5.关于兴趣你不能不知道的真相。 | MOOC、兴趣岛游戏与在线讨论 | 完成职业天空的兴趣测评 |  |
| 第八周 | 第13-15学时 | 认识自我——性格探索 | 1.性格的概念；  2.性格与职业的关系；  3.性格怎样影响到你？  4.性格的评定方法；  5.理解性格。 | MOOC、在线互动、答疑 | 完成职业天空的性格测评 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

备注：1.教学形式主要包括MOOC、QQ群+带语音PPT、雨课堂“PPT+语音”课件、雨课堂直播、“教学在线”平台等附件4所提及的线上教学形式以及线下教学形式；如采用附件4以外的线上教学形式，请注明线上教学的支撑平台。

其中，MOOC方式只面向自建、已引进或者免费的MOOC课程。

2.统一开设的公共课，此表填写一份即可。