2020-2021学年龙口一中

学生生涯规划指导课程计划

高中生的规划教育是高中生发展指导的重要内容，是指高中生在了解内在自我和外在职业的基础上，经过思考和规划，确定自己的职业目标，制定自己的职业计划，利用一切可以利用的资源和条件，积极开发个体潜能，采取必要的行动来实现自己职业目标，最终实现自我价值和生命的意义的过程。

生涯规划教育作为学生发展指导的一个重要主题，对于培养学生学会学习、健康生活、树立理想、坚定信念、人生展望等核心素养具有重要意义。不仅影响其高考志愿的填报，还会影响个人以后的专业认同、职业决策、工作满意度和生活幸福感。

一、《学生生涯发展指导》专业课包括：了解自我、了解职业、生涯探索、生涯设计四大模块，共40次课程，主要以班主任为核心的生涯规划导师具体实施，在高一年级完成。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 单元 | 课题 | 课时 | 备注 |
| 第一单元  了解自我 | 第一课 梦想之旅 | 1 |  |
| 第二课 我的性格 | 1 |  |
| 第三课 我的兴趣 | 1 |  |
| 第四课 我的能力 | 1 |  |
| 第五课 我的价值观 | 2 |  |
| 第六课 未来的我 | 2 |  |
| 第二单元  了解职业 | 第七课 我的家族职业树 | 1 |  |
| 第八课 生活中的职业与变化 | 2 |  |
| 第九课 探索行业和职业 | 2 |  |
| 第十课 技术发展与职业的变化 | 2 |  |
| 第十一课 我的企业家精神 | 1 |  |
| 第十二课 如果我创办企业 | 2 |  |
| 第三单元  生涯探索 | 第十三课 了解专业和学科信息 | 1 |  |
| 第十四课 了解大学的类型和特点 | 1 |  |
| 第十五课 评估专业和大学 | 1 |  |
| 第十六课 终身学习与生涯发展 | 1 |  |
| 第十七课 了解关心职业的特点 | 2 |  |
| 第十八课 我的第一份工作 | 2 |  |
| 第四单元  生涯设计 | 第十九课 我的生涯决策类型 | 2 |  |
| 第二十课 合理的决策方法 | 2 |  |
| 第二十一课 探索克服障碍的方法 | 2 |  |
| 第二十二课 我的生涯路径 | 2 |  |
| 第二十三课 制定阶段性目标 | 2 |  |
| 第二十四课 生涯规划的评价和调整 | 2 |  |

二、学科融合课程：共40课时。主要通过全员育人导师制具体实施，在高二年级完成。科任教师依托本学科知识点、学科名人与科学家、学科与大学专业和未来职业前景等相关内容，通过课堂授课和课业辅导的形式，在日常教育教学工作中从本学科的角度对学生进行生涯规划指导。

龙口一中

2020.9.