

XXXX 学校

教师姓名：_____ 科目：职业生涯规划 班级：_____ 学期：二

课题	规划现在，赢得未来		
课时	2 课时（80 min）		
班会目标	通过本次职业生涯规划主题班会课，培养同学们对自己的未来的职业意识，认识到自我规划的重要性和必要性，增加对学习的兴趣。让学生了解到职业生涯规划的目标对于职业的影响和指导的作用。		
班会重点	职业生涯规划之“认识自我”；“做一个有梦之人”		
班会难点	职业生涯规划之“规划自我，赢得未来”；“为梦起航”		
课型	综合型课	教学方法	视频导入法、活动体验法和讲解式教学
教具、设备	电脑+音响、报纸（若干份）、剪刀（6 把）、透明胶或者胶水（7 卷或 7 瓶）；白纸条（44 条）；8 开白纸（44 张）		
班会内容（含时间分配）			
一、认识自我——“我有我的 young”。（10 min） 二、立梦——“做一个有梦之人”。（10—15min） 三、规划——“规划自我，赢得未来”。（25—30 min） 四、“为梦想起航”。（10 min） 五、分享“我实现·我的梦”（交流座谈会）。（20 min）			
班会过程			
班会过程：导入环节+活动开展环节+活动分享环节+讲解环节+总结环节 导入阶段：（1）撕纸游戏（一） 用一张8开的白纸，闭上眼睛，听着老师的提示做。先把纸对折，在对折后的纸的左上角上撕掉一块；再次把纸对折，在对折后的纸的右上角撕掉一块纸；最后一次把纸对折，在对折的纸的对折角处把纸撕掉。好，现在，请大家把眼睛睁开，打开自己手中的白纸，看看自己的手中被撕过的白纸的形状图案，再看看别人的，有什么不一样？为什么？<u>引出</u>→师小结：“我们每一个人都有自己的不一样，对不同的事或人有不同的想法，对同样的事物或人也会有不一样的看法和做法，看看你们手中图案和别人手中的图案，就说明了这一点，虽然那是在同一个老师的指导下进行的，但是，不同的人，顺着自己的感觉就会得到不一样的图案。每一个人都有每一个人特点和优势，那就是我有我的 young！” （2）播放卓君的视频——卓君来自广西南宁市武鸣县府城镇大墩屯，村里唯一一个读大学的，跳舞纯属自娱自乐，看到反光的东西，听到音乐就会情不自禁的跳。“不求与人相比，但求超越自己”；“（学习街舞）纯上网看视频自学”；“（音乐剪辑，挑选音乐）也是上网自学，（网友传来音乐制作的软件）自己摸索（自学）”；“我的梦想就			

是让更多的人知道我那里的小山村有个街舞达人就是我”；（周立波老师说他是一个天才时）“也不是天才，只是我下的功夫大”。

师小结：“世界上没有两张相同的叶子。我们每一个人都是自己，都有着自己的梦想或者目标。同样，卓君的梦想是——成为一名街舞达人。那么，你们的梦想（目标）是什么呢？”

引出“立梦”——“要做一个有梦之人”。

发展阶段：撕纸游戏（二）（详见附件）

师小结：“好了，我们每一个人都有了属于自己的梦想（目标），我们期望着自己想要过上的幸福美好生活，那么，在此之前，我们需要做些什么呢？来，下面，我们一起来玩个小游戏，答案马上为你揭晓！”

探究+分享阶段：用建房子的设计为例子进行启发式导入，引导学生认识到成功源于良好的规划，引出我们的人生的成功需要规划。

游戏活动环节——建纸塔游戏： 1. 通过一个建造报纸塔的互动游戏，让同学们在这个活动中自由发挥想象力和锻炼他们团队合作的意识。2. 重点旨在让学生明白自己的人生、职业规划需要基础，需要一步一步的计划，从而实现自己的目标或者理想。（20-25 分钟）

2. 请同学们按小组进行一个活动过程的分享，比如建塔的构思，建塔的过程遇到的问题。

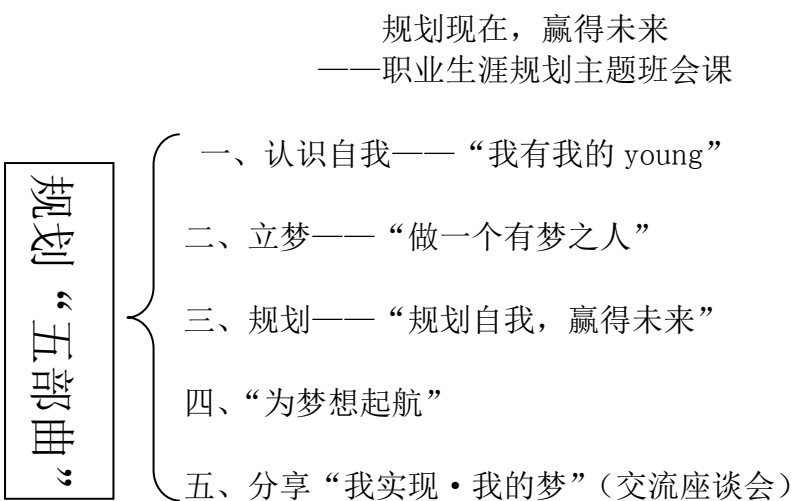
3. 由老师和评审团进行对每个组的作品进行一个考核，即是扇风验塔，请一位同学拿着书在半米的距离外，扇三次，看看哪一些塔倒下了，哪一些经过了考验。然后对那些 O K（成功）和 N G（失败）的进行标注。

4. 再请同学们对自己的作品进行分享，尤其是那些失败的小组，提问他们为什么本小组建立起来的塔会失败即不够坚固牢稳？如何避免这些失败？

总结阶段：我们看到了，在建筑出来的塔中，有的小组的塔经过“狂风”的拷打之后，仍然安然屹立着，但是，对大多数纸塔来说，这个纸棍始终站不起来，因为根基太浅了。还没有把塔建立或者有一些已经建立起来了，但是又很快就倒下了，我们会是这样认为是因为用具的硬度不够，或者其他一些因素所致。其实不然，这是你们在一开始的时候没有一个很好的计划、规划，对你们要建立的塔的结构没有进行一个很好设计，说白了，就是没有把基础打好，基础没有打牢，追求高度，忽略了稳度，在最开始的时候，没有计划好怎么一步一步地把塔建立得更高更好。这就是导致没有把塔建好或者把塔建好了但又很容易倒下的最主要的原因。我们人也一样，我们的人生也是一样需要做好一个规划，打好自己的基础，要对自己的人生负责，应该对自己的人生做一个良好的规划（计划）。成功往往来源于良好的规划，在求学和成长阶段，我们要做好自己的人

生规划，职业规划。这样，我们的未来才会更美好。要知道，我们最大的资本就是我们自己。“我是×××，我为自己代言！”因为，我有我的 y o u n g；因为，我要做一个有梦的人；因为，我还要做一个追梦的人；因为，我们要让我们的梦想起航！所以，规划现在，才有可能赢得我们自己的未来。同学们，让我们一起为我们的梦想而奔跑。唱响班歌——《奔跑》，以班歌结束本次主题班会课。

板书设计：



课堂效果

- 1、学生在课堂上，能够遵守游戏规则，独立完成两个撕纸游戏，并能够对此提出疑问，引起学生思考。
- 2、在建纸塔过程中，学生能够参与到小组合作中完成。学生在自己动手操作的过程中去体验，在建塔结束后，请各小组代表发言时，有自愿分享感受者。
- 3、分享交流环节中，学生能够相互交流，发表自己的感受和见解。
- 4、课后，有学生主动留下来和我进行探讨、分析自我规划、职业生涯规划的相关事宜。
- 5、在最后，学生在写给我的明信片寄语中，提到我的主题班会课上学到很多东西，让他们明白了自己的目标是什么，自己当下该做些什么去努力。这是课堂对学生产生的某些程度上的影响。

教学反思	1、作为新老师，在我们上课时需要准备充分，做好各种预设方案。我在上课之前，只想借助自己的电脑将视频播放，但是声音太小，没想到要借用小音箱，从而降低了班会的有效度。 2、小组合作组织协调度较低。在我进行分组时，在此之前没有过这样的上课学习方式，所在在最开始时，组织学生进行分组有困难，以至于花了不少时间去组建小组。 3、班会课的开展形式要根据学生的接受水平和能力及参与度、积极性等方面考虑，而不能随机选用，选取教学素材及方式。我在上这次主题班会课前，大部分是按照我自己的思路和想法去做，比如做了两个撕纸游戏，虽然出发点是好，但是没能很好地考虑到学生的接受度，在最开始他们并没有接受这样的游戏活动，到最后才慢慢转变态度。 4、时间的把握度不够。 5、在课堂上要随时关注学生的参与度与积极性。 6、每节课的总结与反思，对学生进行课后回馈，这也是教师的成长与进步。 7、要不吝啬自己的赞美，多鼓励、表扬学生。
------	---

附件一：（撕纸游戏二）

假如现在你个人的生命处于0——100岁之间，接下来我们来玩一个游戏。

请准备一张长条纸用笔将它划成10份，中间部分刚好每两列一份代表生命中的10年，分别写上10、20等，最左边的空余部分写上“生”字最右边的空余部分写上“死”字□。

下面我给大家出几个问题，请大家按我提的要求去做：

第一个问题：请问你现在几岁？把相应的部分从前面撕掉□

过去的生命是再也回不来了，请撕彻底撕干净。

第二个问题：请问你想活到几岁？如果不想活到100岁的话就从后面把那部分直接撕掉。

第三个问题：请问你想几岁退休？请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎（掉），放在桌子上，就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间。

第四个问题：请问一天24小时你会如何分配？一般人通常是睡觉8小时，有人还不止呢。占了1/3。吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3。其实真正可以工作有生产力约8小时，只剩1/3。所以请将剩下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

第五个问题：比比看。请用左手拿起剩下的1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起。并请思考一下您要用左手的1/3工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。

第六个问题：想一想。你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦、、、、

第七个问题：请问你现在有何感想？

第八个问题：请问你会如何看待你的未来？