

华埠中学《高中生涯规划辅导》校本课程纲要

一、基本项目

课程名称:《高中生涯规划辅导》

课程类型:综合性课程

教学材料:改编

授课教师:心理教育教师

授课对象:高一年级

授课时间:**学年, 第一学期, 18 课时

二、课程简介

2014 年高考新政策发布, 改变以往语、数、英加综合的考试模式, 以 3+X 的自主选择科目组合为主。因此, 学生能合理选择科目成了重点《高中生涯规划辅导》在解读高考新政策的基础上, 帮助学生进行自我分析, 自我提升, 学会人生规划与设计、职业选择, 为适应未来社会奠定坚实基础。

通过开展人生规划与职业指导教育, 能够帮助学生更加理性地认识自己, 并初步学会对自己的人生进行规划, 可以使学生更好地认清就业形势, 了解个人的职业倾向性, 并对自己将来要从事的职业进行理性选择。

在提高学生综合素质的同时, 使他们在高中阶段就初步具有基本明确的人生目标, 进而有效地调动他们的学习积极性, 激发其学习潜能, 从而改变部分学生及家长唯学历至上的片面教育观, 使每个学生的发展都能适应社会发展与个人成长的需要, 有助于高中阶段教育的

均衡发展，加快培养急需的各类技术人才。

二、课程目标

总目标:帮助学生了解自己的能力和、特长、兴趣、价值观和社会就业条件的基础上,提高自身管理情绪、人际、压力、时间的能力,确立自己的职业志向,进行职业的选择和准备。

具体目标:

- 1、了解个人发展与生涯规划的关系。
- 2、增进学生生涯相关资源与生涯规划基本技能。
- 3、引导学生进行个人与生活环境探索与决定。
- 4、培养宏观及具前瞻性的生涯态度与信念。

三、课程内容

《高中生涯规划辅导》课程内容及专题目录:

一、概述

- 1、高考新策
- 2、走进人生规划

二、知己

- 1、我的人格特征(气质+性格)
- 2、我的价值观
- 3、我的兴趣与职业兴趣
- 4、我的能力

三、知彼

- 1、与职业面对面

2、填志愿—选大学

四、自我提升

1、时间管理—做时间的主人

2、情绪管理—我的情绪我做主

3、EQ 培养计划

4、人际管理—提高我的人际沟通能力

5、压力管理—认识压力、调节压力

五、人生选择

1、梦想—理想自我、美丽人生

2、生涯决策

3、坚持成就梦想

六、另辟蹊径—创新与自主创业

四、课程实施

老师讲授, 合作学习, 表演访谈, 资料收集, 师生讨论等方式

五、课程评价

1、评价强调教师对自己教学行为的分析与反思, 建立以教师自评为主, 以教师是否营造有益于学生的课堂气氛为主。学生上课时的心境对他们的学习和表现都有很大的影响。教师的言语、动作、思想对学生的行为方式均产生很大的影响。教师对学生的感染力深远而持久。教师培养师生之间良好关系是决定教室内有益于健康气氛的主要因素。教师应当为所有学生创造一个共同学习的环境, 让学生安然地感到他们是受这个集体和教师欢迎的。教师的自私感、对学生的偏见、

害怕显示感情、价值观念、成见、歧视、社会阶层隔阂感等直接影响课堂气氛。

2、对学生的评价分别从“课堂表现、团队合作、阶段成果展示”三方面进行综合测评。考评分“平时考核”和“期末综合评定”两步：平时考核内容为出勤情况、提问检测、作业情况、个体及团队创作；期末综合评定内容为职业生涯规划方案、自我探索成果等。考评按照自评、互评、指导教师评价相结合的原则进行，最后形成综合评定等级。其中，自评权重为 20%，互评权重为 30%，指导教师评价权重为 50%。学生评价等级分为优、良、合格与不合格四级。80 分及以上为优秀，70 分—80 分为良好，60—70 分为合格，60 分以下为不合格。