

河南省普通高中生涯教育课程指导纲要

(试行)

生涯教育是实施素质教育的重要载体。高中生正处于身心发展的重要阶段，也是人生观和价值观形成的关键时期。在普通高中开展生涯教育有助于学生了解并适应社会发展需求，建立学校学习与未来发展的内在联系，形成对人生发展的清晰认识，促进自我设计与完善，为学生的终生发展和创造有价值、有意义的幸福人生奠定基础。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020）》（以下简称《纲要》）中提出：“建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等多方面指导。”《教育部关于普通高中学业水平考试的实施意见（教基二〔2014〕10号）》明确指出“要加强学生生涯规划指导”。为落实《纲要》精神，深化基础教育课程改革和考试招生制度改革，提高高中生生涯规划能力，更好地促进学生全面、有个性的发展，特制定本纲要。

一、课程性质

生涯教育是帮助学生树立主动发展的观念、掌握生涯规划的知识与技能、进行生涯决策、确立生涯发展目标、寻求最佳生涯发展途径的有计划、专业性的教育活动。普通高中的生涯教育课程以促进学生的全面发展和终身发展为目的，引导学生将学校学习与未来职业和生活相联系，激发学生的自主意识，树立正确的人生观、价值观和发展观，提高学生的社会适应能力，满足学生多样化发展需求，为学生提供更多发展途径与更广阔的发展空间。

普通高中生涯教育课程具有综合性、实践性等特点，涉及多方面内容，不仅针对职业规划，更加关注学生的道德品质、学习能力、身心健康、人文素养和社会实践能力。该课程源于高中生生涯发展的实际需求，其主要学习途径是实践与体验。

普通高中生涯教育课程是河南省普通高中地方课程，是普通高中课程内容的重要组成部分。

二、课程目标

认识生涯规划对人生发展的重要意义，树立积极的生涯信念，形成对自己人生负责的态度和主动发展的观念；

客观、全面地认识自我，不断挖掘自我潜能，促进自我的完善与发展；

了解社会发展变化和环境中的有效资源，把个人发展与社会发展需要相结合，提高社会适应能力；

掌握利用相关资源进行生涯规划的基本方法，学会自我管理、自我监控、自我反思和调整，提高生涯管理与决策能力。

三、课程内容

高中生涯教育课程内容包含四大模块，分别是了解生涯规划及其意义、认识与发展自我、探索环境与社会、生涯管理与决策。

（一）了解生涯规划及其意义

认识什么是生涯规划，理解生涯规划对人生发展的重要意义和作用，认识人生不同的发展阶段有不同的角色与任务，了解各种生涯角色的内涵及其相互关系，学习平衡生涯发展的各种角色，初步思考自己的生涯发展方向。

明确高中学习与生涯发展的关系，认识到高中学习对未来职业和生活发展的重要影响，主动适应高中阶段的生活与学习方式。

（二）认识与发展自我

了解兴趣、能力优势以及性格和价值观对生涯发展的影响，掌握探索自我各方面特点的方法。

树立积极的生涯信念，提高学习的内在动力，掌握有效的学习方法，重视日常学习的积累，提高综合运用知识解决问题的能力，树立终身学习的意识。

（三）探索环境与社会

理解家庭、学校、社区和社会对个人生涯发展的影响，认识个人与社会的依存关系，学习利用环境资源促进自我发展。

了解社会发展变化，特别是我省的三大国家战略规划及其对未来人才素质的要求，掌握获取生涯发展信息的方法。

了解职业与社会分工，认识工作的意义，了解不同的职业对个人素质的要求，形成初步的职业取向。

认识大学在个人生涯发展中的意义，了解国内外大学与专业设置的基本情况，认识专业与未来职业的关系，结合自身与环境因素思考大学与专业的选择。

（四）生涯管理与决策

树立人生理想与抱负，能够制定明确且可行的发展目标与计划，认识各种内外部因素对决策的影响，初步掌握生涯决策的方法，尝试自主决策。

学习时间管理的方法，保持健康的生活方式，提高自我监控与调节能力；学习解决生涯发展中所面临的问题，有效应对生涯发展中的各种变化，树立法律意识和法治观念，提高自我管理的意识与能力。

四、教学建议与要求

（一）体现综合性、实践性的特点

高中生涯教育课程既有知识的传授，也有技能的培养，还有态度、观念的引导。要根据学生的需要以及学校和地方的课程资源，将心理健康教育、社会实践、社区服务、研究性学习、职业体验、学习指导、生活指导等融合在一起实施，使各个内容要素彼此渗透，体现课程的综合性。要结合学生的实际需要，注重实用性，致力于解决学生生涯发展过程中面临的实际问题。

（二）突出体验式的教学方式

要充分利用体验式的活动，如参观、调查、研究、见习、实习、访谈、讨论、游学等，拓展学生的视野、丰富学生的人生阅历、提升学生的社会适应能力。要在真实或模拟的情

境中，开展探索自我、体验职业、获取信息、利用资源、生涯决策等活动，避免单纯的知识讲授，实现学生在认知、情感、行为和观念等多方面的发展变化。

（三）把教师有效指导与学生的自主选择、主动实践有机结合

教师要善于创设问题情境，引导学生从生活情境中选择适合自己的活动或体验主题；指导学生认识自我、认识外部世界的方法；提供升学、就业等信息；引导学生树立积极的人生观和价值观。

教师在指导过程中要始终把鼓励学生自主选择、主动实践置于核心地位，把集体教育与个体辅导相结合，根据学生的个性特点，为学生提供个性化和全面的生涯发展指导；帮助学生找到适合自己的学习方式和实践方式，鼓励学生主动将生涯规划落实到日常学习和生活中。要整合学校多种资源，注重生涯教育全员化，充分发挥学科教师、班主任和心理健康教育教师等人员的专业优势，协同实施生涯教育课程，发挥教师团队的指导作用。

（四）探索学校、社会和家庭三结合的课程实施模式

要开发与整合学校、社会和家庭教育资源，构建校内外生涯教育课程体系，与各类企业、政府部门、高校、公益组织等机构进行合作，开展社区服务、社会实践等活动，为学生搭建生涯体验和学习实践平台；要充分利用家庭资源丰富校内生涯教育课程。

（五）课时安排

高中生涯教育课程每学期不少于 10 课时（包括涉及生涯教育内容的心理健康课与班会等课时），可从学校课程教学中安排，也可以与学校各类活动相结合进行落实。每学年计 1 学分，三年共计 3 学分。

要坚持课内与课外相结合的原则，根据学生活动或探究主题的特点和需要灵活安排、高效使用生涯教育课程时间，既可以集中使用，也可以分散安排。

五、评价建议

（一）评价目的

考查学生在生涯认知、生涯规划能力等方面的变化或提高程度，帮助学生梳理课程学习的收获，对生涯教育课程效果进行检测，促进教师不断完善生涯教育的课程内容，改进教学方式。

（二）评价原则

过程性原则。要对学生在活动过程中的表现和发展状况进行综合评价，将学生在活动中的各种想法、感悟、活动方式和活动作品（如行动计划书、生涯访谈报告、职业实习体会等）有机结合起来，作为评价学生发展状况的依据。

多元性原则。评价过程中要充分尊重学生的个体差异，重视对学生成长变化的评价，肯定学生的进步，鼓励学生发挥自己的潜能优势，实现多样化和个性化发展，避免用单一标准衡量学生的发展情况。评价主体应包括学生、教师、家长等。

发展性原则。学生是发展中的个体。要从发展的视角看待评价结果，充分重视学生的可塑性和生涯发展的广阔空间，根据学生的发展趋势适时改进教学方式。

（三）评价方法

本课程采取多样化的评价方式。要通过观察，记录和描述学生在活动过程中的表现，并以此作为评价学生的基础。科学严谨地使用测评工具，将定量评价与定性评价相结合。对课程学习效果的综合考察由学生、家长、教师共同参与。积极探索“成长记录评价”、“协商研讨式评价”等评价方式。

教师结合课程学习过程中学生的表现写出描述性评语。学校应将生涯教育课程中学生的发展状况纳入学生综合素质评价相关内容之中。

教师要鼓励每个学生建立自己的生涯教育课程学习记录，学会与他人分享活动的体会和进步的喜悦。指导学生对课程学习过程的收获进行总结；对课程学习过程中的提高和变化做出自我评价。

六、管理与保障

（一）建设专兼职教师队伍

各级教育行政部门要指导学校建立起一支专兼职结合的教师队伍，配备生涯教育课程的指导教师，解决生涯教育课程教师的业绩考核、待遇等问题。专职教师是实施生涯教育课程的骨干，更要承担起课程的规划、组织、协调与管理等方面的责任；学校领导、班主任、心理健康教育教师、学科教师以及社会有关专业人员都可以成为该课程的指导教师或兼职教师。

教育行政部门和学校管理者要重视高中生涯教育教师的培训工作。通过培训促进教师转变教育观念，提高课程实施能力。

（二）加强生涯教育教学研究与指导

各级教科研部门要重视和加强高中生涯教育的研究工作，组织专家、教研员深入学校共同研究探索生涯教育课程和教学的有关问题，及时总结经验，进行有针对性的指导，不断提高生涯教育的科学性和实效性。

（三）做好课程资源开发与整合

省教育厅根据高中生涯教育的课程目标及内容和实施要求，组织开发生涯教育教材和配套资源供全省普通高中使用。各级教育行政部门要引导学校利用区域和本校的资源优势，充实拓展生涯教育课程资源。

（四）加强管理和评估

教育行政部门要加强对高中生涯教育课程的统筹管理，定期对学校生涯教育课程开展情况进行评估督导。要引导学校认真落实课程计划，保证按要求开足课时。学校应定期了解学生和家长对生涯教育课程的反馈意见，及时完善生涯教育课程。

附件：河南省普通高中生涯教育课程内容要点及课时建议

附件

河南省普通高中生涯教育课程内容要点及课时建议

年级	内容要点	课时
	<p>上学期</p> <p>认识生涯规划</p> <p>1、认识生涯规划及其重要性；明确高中学习、生活与生涯发展的关联。</p> <p>2、设立人生目标，初步思考自己的生涯发展。</p> <p>3、主动适应高中阶段学习方式，规划高中学习和生活，能结合自身特点选择课程与考试科目。</p> <p>4、提高学习的内部动力，掌握有效的学习方法，重视日常学习的积累，提高综合运用知识解决问题的能力，树立终身学习的意识。</p> <p>综合探究活动：制定自己高中三年发展计划并采取行动</p>	10
高一	<p>下学期</p> <p>积极探索自我（1）</p> <p>1、了解自己的兴趣及其对生涯发展的意义和价值，初步掌握认识自己兴趣的途径和方法并能够结合兴趣进行生涯规划；意识到兴趣可以与未来职业有关，也可以成为休闲生活的一部分，使人生更充实。</p> <p>2、了解性格对生涯发展的多方面影响，包括职业、人际交往、婚姻和家庭等，了解性格形成的影响因素；认识自己的性格特点，尝试了解自己性格的多种方式，包括分析成长环境与经历他人反馈、借助测量工具等；有意识地完善自己的性格。</p> <p>3、了解家庭、学校、社区以及社会对生涯发展的影响，学习利用环境资源规划生涯发展。</p> <p>4、了解各种生活角色的内涵及其互动关系；</p> <p>明确自己人生角色的义务和责任。</p> <p>综合探究活动：我是谁？</p>	10
高二	<p>上学期</p> <p>积极探索自我（2）</p> <p>1、了解自己的能力优势，初步掌握发现和明确自己能力优势的途径和方法并能够结合自己的能力优势进行生涯规划；理解多元智能的理念，认识到每个人都有自己擅长的领域，提高自信心。</p> <p>2、了解价值观及其对生涯规划的影响；澄清自己的价值观；初步形成对他人价值观的理解和尊重；树立社会主义核心价值观认识到自我发展与社会发展的依存关系。</p> <p>3、学习进行时间管理、意志力管理的方法；学习应对和处理各种可能产生的问题，如挫折应对、压力调适、情绪调控、理想与现实冲突等。</p>	10

		<p>4、学习制定目标，挑战自我，发展自我潜能。</p> <p>综合探究活动：昨天、今天、明天</p>	
	<p>下学期</p> <p>探索外部世界</p>	<p>1、树立积极的人生理想和信念，能够脚踏实地去努力。</p> <p>2、了解社会分工与职业分类，了解不同职业对人的要求，初步思考自己未来的职业方向。</p> <p>3、认识工作的意义，了解不同的工作方式，树立正确的职业观和职业道德意识。</p> <p>4、了解我国大学与专业设置的基本情况，综合自身与环境因素思考大学与专业选择的问题。</p> <p>综合探究活动：生涯人物研究</p>	10
高三	<p>上学期</p> <p>选择方法与决策技巧</p>	<p>1、树立积极的生涯信念，认识到生涯规划既要考虑自我实现，又要回馈家庭、国家和社会，得到社会认可。</p> <p>2、正确认识成才的含义，明确高中毕业后的多种出路。</p> <p>3、了解国家及世界发展趋势及对未来人才素质的要求；认识全球化与个人生涯发展的关系。</p> <p>4、了解不同决策风格的特点；认识各种因素对决策的影响，初步学会决策的技巧和方法；尝试自主决策。</p> <p>综合探究活动：生涯决策 AB 剧</p>	12
	<p>下学期</p> <p>尝试生涯实践</p>	<p>1、开展升学及职业选择模拟演练；了解获得升学和就业信息的多种渠道，学会筛选有用的信息。</p> <p>2、能够对自己进行初步的职业能力评估，掌握必要的就业技能。</p> <p>3、了解创业及其条件与挑战。</p> <p>综合探究活动：模拟填报升学志愿、模拟应聘</p>	8