如何制定规划书

【教学目标】

- 1、着眼于自己的职业目标，制定切实可行的高中三年规划。
- 2、树立职业目标的实现应着眼于当下的行为及意识。

【教学重点】

根据自己的职业目标以及继续提升的能力和素养，制定切实可行的高综合功能三年规划。

【教学难点】

如何确认自己的那些能力及素养需要提升。

【教学步骤】

教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
导入	“千里之行，始于足下”。“预则立，不欲则废”制定规划书，可以时刻提醒我们，是否按照自己的预定目标前行。		强调制定规划书的重要性
查阅资料		根据自己欲从事的职业，在专业网站如 51 选校网上查找相关的大学、专业以及欲从事职业的相关任职要求。也可以到读书馆翻阅相关书籍，查找资料	了解如何制定规划书及要求
讨论交流	按照学生报数，1、3、5、7 为一组；2、4、6、8 为一组进行分组交流	结合职业需求，讨论自己需要提升的能力和素养。	旁观者清，当局者迷。通过他人的指出，发现自己需要提升之处
课堂练习	发放《个人规划书》见附录；教师随机走动，辅导学生	填写《个人规划书》	培养学会说呢过做事有计划、有目的思维方式

【教学反思】

学生在制定学业目标、能力目标、素养目标时，很容易写得不具体。目标的指定要考虑未来，同时要着眼当下。查找相关信息，最好能找到相关的专业网站。如：希望以后从事中学教师这一职业，可以上教师人才网，了解相关的信息。

附录 个人规划书

个人规划书（一）

班级：		姓名：	
未来欲从事职业：			
我最喜欢的名言警句：			
时间	一本院校及专业	二本院校及专业	三本院校及专业
高一上学期中			
高一上学期末			
高一下学期中			
高一下学期末			
高二上学期中			
高二上学期末			
高二下学期中			
高二下学期末			

高三上学期中			
高三上学期末			
高三下学期中			
高三下学期末			
反思			
高一上学期中			
高一上学期末			
高一下学期中			
高一下学期末			
高二上学期中			
高二上学期末			
高二下学期中			
高二下学期末			
高三上学期中			
高三上学期末			
高三下学期中			
备注：“反思”用于一个学期结束后，学生对照自己制定的报考的学校、专业及制定的目标进行反思，反思自己做得好的地方以及不足之处，并提出改进措施			