

中学如何规划生涯教案 2 课时

教学目标：

- 1、理解生涯规划的内涵
- 2、掌握生涯规划的影响因素

教学方法：启发引导 学生体验

教学时间：2 课时

教学过程：

导入：通过上节课的学习，我们意识生涯规划对咱们是相当重要的，如何才能做好生涯规划呢？生涯规划的影响因素有哪些呢？

板书课题：

思考讨论：上学期咱们进行了职业生涯设计，包含哪些步骤呢？

板书：

一、步骤

知己、知彼、做出选择和决定

过渡：这个过程中具体包括哪几个内涵呢？受哪些因素影响呢？

故事：晓美的故事

提出问题：影响晓美生涯规划的因素主要有哪些呢？ 板书：

二、影响生涯规划的因素：

生理方面、心理方面、态度方面、未来发展方面

过渡：总结晓美成功了，得益于她合理运用了生涯规划的四项内涵

板书：

3、四项内涵

1. 了解自己 联系晓美的事例 举例：罗大佑的歌
2. 认识工作与职业 联系实际讲述并板书：探路
3. 个人对规划的主导力 联系实际讲述并板书：终身发展
4. 做决定 提出问题：你做过决定吗？请说出对你生涯发展起重要作用的决定。

四、四项内涵的重要关系

启发学生把四项内涵联系起来

5、四项内涵与影响因素

举例说明心态对生涯的影响。

教育学生：勇敢的面对困难和变化，没有什么可以夺走你的希望和快乐，除非你自己先放弃，以四项内涵作根据，重新检验，在行动中发展阶段。

六、生涯规划与人生观

重要内容讲述：你的生涯是与你的家人、社会、祖国的发展息息相关的，所以你的生涯规划和经营过程中还要有一个正确的思想和理念来引领。

启发学生理解：何谓人生观 读故事：刘翔的故事

教育学生：祖国富强了，才有我们大家的美好生涯，要处理好个人与社会、奋斗与享受、奉献与索取的关系

课堂小结：

布置作业：课外阅读，摘抄一个你很佩服的人的事例，如知名企业家、科学家，分析他们的人生观