微课课程设计

|  |  |
| --- | --- |
| 主题 | 职业生涯规划——绘制我的生涯彩虹图 |
| 主讲教师 | 任金明 | 学段 | 初中 |
| 教学目标 | （1）知识与技能目标：学⽣认识到⽣涯规划的重要性，了解⾃我的职业兴趣倾向、职业能⼒倾向以及职业价值观等。（2）过程与⽅法的⽬标：学⽣通过课程，初步确定或调整学习与职业⽣涯⽅向。学会运⽤职业测试、结合自身个性特征、树立生涯榜样等⽅法掌握制定职业⽣涯规划的目标⽅法。（3）情感与态度目标：学⽣形成初步的职业兴趣，树⽴正确的职业观、学习观与⼈⽣观，具有初步的⼈⽣设计与规划意识。 |
| 教学重难点 | （1）理解并绘制生涯彩虹图（2）掌握制定生涯目标的方法 |
| 教学内容 | 1. 舒伯生涯五阶段
2. 生涯彩虹图结构
3. 职业生涯规划三步骤
4. 制定生涯目标的方法
 |
| 教学过程 | **一、导入**创设10年后的情景，让学生意识到自己对未来的期望教师导语：你10年后是什么样的？你处在什么环境中？你会遇到什么样的人？你们之间会发生什么事？**二、主题活动****1、绘制我的生涯彩虹图（舒伯生涯理论）**（1）生涯五阶段介绍生涯阶段以及每个阶段主要任务。儿童期（成长）：认同并建立起自我概念，对职业好奇占主导地位，并逐步有意识地培养职业能力；青春期（探索）：主要通过学校学习进行自我考察、角色鉴定和职业探索，完成择业及初步就业；成年前期（建立）：获取一个合适的工作领域，并谋求发展。这一阶段是大多数人职业生涯周期中的核心部分；中年期（维持）：这一长时间内开发新的技能，维护已获得的成就和社会地位，维持家庭和工作两者间的和谐关系，寻找接替人选；老年期（衰退）：逐步退出职业和结束职业，开发社会角色，减少权利和责任，适应退休后的生活。（2）生涯彩虹图介绍生涯六角色（子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者）、生涯彩虹图的构成（外圈为生涯阶段以及对应年龄，内部为各个角色在各个阶段中的占比）。举例说明生涯中六个角色在不同阶段中的比重有所不同（10岁时、30岁时），让学生理解彩虹图的结构。学生自己绘制生涯彩虹图。**2、制定生涯目标**介绍职业生涯规划三步骤：确定目标、确定发展路径与策略、反馈与修正。讲解制定生涯目标的方法：内部探索（兴趣爱好、能力、气质性格、制定榜样）、外部探索（社会、家庭、职业要求）、利用心理测试工具（生涯岛测试、霍兰德职业生涯测试）。**三、小结**再次强调生涯规划的重要性，回顾本节课内容。**四、课后作业**完成生涯岛测试。 |
| 教学总结 | 学生通过绘制自己的生涯彩虹图对生涯规划有清晰的意识，并学会一些制定生涯目标的方法。 |