焦作工贸职业学院（山阳校区）

“启航杯”职业生涯规划大赛比赛方案

### **一、比赛项目**

职业生涯规划

### **二、比赛内容及要求**

1.主题：规划启航，职引未来。

2.形式：比赛为个人赛，共分为职业生涯规划设计、现场展示答辩两个环节。

3.选手提交以下参赛材料：职业生涯规划设计和现场展示PPT。

4.要求：

（1）职业生涯规划设计：选手根据赛事主题和个人实际情况（包含所学专业，自身性格、兴趣、能力及职业价值取向，学习情况等），总结学习感悟，结合国家新的职业教育政策，完成符合新时代下职业生涯规划设计。要求作品既能体现设计者将小我融入大我、融入中华民族伟大复兴征程的职业理想，又能体现对该专业从业者职业素养的观察与分析。报告要介绍设定职业目标的过程；实现职业目标的具体行动和成效；职业目标及行动的动态调整等（PDF格式文字不超过2000字，图表不超过5张）。

（2）现场展示答辩环节：参赛选手按照提交作品的内容，立足新起点、新征程，把握新时代中国共产党肩负的历史使命，以设计思路分析、关键内容讲解、内容情境模拟等形式完成现场展示，同时也可以穿插展示与自身规划的职业相关的才艺或技能（生涯发展展示、PPT格式不超过50MB可加入视频）。

（3）参赛选手须按大赛要求完成两个环节的比赛，最终成绩为两个环节成绩的总和。其中职业生涯规划设计环节总分为70分；现场展示答辩环节总分为30分，比赛时间不超过8分钟（其中选手展示环节不超过5分钟，答辩时间为3分钟）。

5.参考教材：《心理健康与职业生涯》，国家规划教材，高等教育出版社。《大学生职业发展规划与指导教程》，上海交通大学出版社。

### **三、比赛规则**

1.各参赛选手必须按组规定的时间和地点完成报到、检录和参赛号抽取等比赛环节，且参赛号一经抽取并签字确认后不得更改，未按规定时间和地点进行报到、检录和参赛号抽取环节的，视为自动放弃比赛。

2.选手在现场展示答辩过程中，仅能报该环节抽取的参赛序号，不得出现姓名、学院等具体信息。

3.参赛作品必须是参赛选手的原创作品，不得有弄虚作假、抄袭、盗用等不法手段，否则一经发现即予取消其参资格，一切责任由参者自行承担。

### **四、比赛评判**

学校组织专家老师，以教育部、人力资源社会保障部和省教育厅、省人力资源社会保障厅颁发的相关专业教学标准和课程标准为依据，按照评分标准进行客观、公正的评判。

### **五、评分标准**

1.比赛将从各个方面对选手进行综合评比，评委评分采取百分制，按照比赛总成绩从高到低排列参赛选手名次。

2.作品设计环节占70分，要求作品内容完整、格式清晰、创意新颖，正文部分不超过2000字。

表 1.作品设计环节评分标准（70 分）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分项目 |  | 评分标准 | 分值 | 选手得分 |
| 一、作品  设计思路  （50分） | 1.内容完整 | 通过对自我和外部环境进行全面分析，提出职业目标的过程、实现职业目标的具体行动和成效；职业目标及行动的动态调整等发展路径。 | 20 |  |
| 2.作品思路和逻辑 | 思路清晰，逻辑合理，能够准确把握职业生涯规划设计标准的核心与关键。 | 20 |  |
| 3.作品的  科学性 | 具体实施方案符合职业学生特点切实可行，规划具有可操作性和实践性。 | 10 |  |
| 二、作品文笔及视角  （20） | 1.格式正确、文字流畅。 | | 8 |  |
| 2.视角新颖，简洁独特，有创新性。 | | 8 |  |
| 3.作品排版规范，大方美观。 | | 4 |  |
| 合计 | | | 70 |  |

现场展示答辩环节占30分，要求能够表现出参赛选手的个人综合素质，实际效果突出，答辩准确，充分展现其良好的职业精神风貌和职业形象。

表 2.现场展示答辩环节评分标准（30 分)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分标准 | 分值 | 选手得分 |
| 1.普通话标准，条理清晰，逻辑性强。 | 7 |  |
| 2.仪表大方、举止得当。 | 6 |  |
| 3.结构合理，内容完整。 | 7 |  |
| 4.精神饱满，有说服力和感染力。 | 6 |  |
| 5.PPT设计精美，内容紧扣主题。 | 4 |  |
| 合计 | 30 |  |

### **六、奖项设置**

竞赛设学生个人奖和辅导教师奖。获奖的等次与比例为：一等奖10%，二等奖25%，三等奖35%，每选手限报1名指导教师。

### **七、承办单位、比赛时间、地点及联系人**

1.承办单位：马克思主义学院

2.比赛时间：2025年6月3日

3.比赛地点：山阳校区公共教学楼6101会议室

4.联系人：吴云静18790219371