



山东聊城第二中学

SHANDONG LIAOCHENG NO.2 MIDDLE SCHOOL

遇见生涯 预见未来

——聊城二中综合实践活动单元教学方案（C类）



设计者：孙静 樊友利 杨婕 崔静 李金朋

目录

目录.....	1
职业体验单元教学方案.....	1
一、一般信息.....	1
二、背景分析.....	1
三、单元目标.....	1
四、评价设计.....	2
五、学与教活动设计.....	2

职业体验单元教学方案

一、一般信息

单元名称	职业体验	学科（领域）	生涯规划	单元总课时	课上 5 课下 2
年级	高一	班额	50	课程类型	实践活动类
设计者	孙静 樊友利 杨婕 崔静 李金朋				

二、背景分析

（一）背景分析

新高考形势下，每个学生初入高中就要面临选科学学习的问题，三年后面临专业选择问题，无论选学科还是选专业，都要求高中生对自己未来可能从事的职业范围进行初步探索，以进一步了解专业与职业的关系，才能更好的把握个人高中选科方向。因此，在高中阶段要着重引导学生对职业进行初探，提升学生的生涯规划指导。通过开展以探索职业为主题的体验式活动——职业访谈和职业体验活动，学生可以从整体上、感性上对职业有所认识，特别是对自己感兴趣的职业进行深入了解，进而澄清个人职业兴趣，形成正确的劳动观念和人生志向，为下一步进行职业生涯规划奠定基础。

（二）学情分析

我校高一学生经过阶段性的学习，对自己的兴趣、性格、能力、价值观有了进一步明晰，较之以往对职业领域也有了更多的关注，已能够熟练地使用信息技术手段获取和整理资料，但合作探究能力还明显不够。由于信息获取渠道相对单一，他们对职业种类的认知范畴比较窄。同时，由于知识能力的限制，他们在职业认知方面存在片面性，不了解职业需要具备哪些资质和能力等，在此基础上制定的人生目标和职业目标，势必是不够完善的。

（三）活动重点

丰富职业认知，获得对职业体验的认知方法，通过实践活动形成对职业的初步认识，学会做出决策。

（四）活动难点

学生设计出职业体验活动方案，并学会将本次职业体验活动的方式方法迁移到其他感兴趣的职业上，做出初步的生涯规划。

三、单元目标

1. 价值体认：从职业体验中获得丰富的实践经验，加深对职业的认识，理解职业体验对个人成长的意义与价值。

2. 责任担当：通过进行职业体验，理解社会，明确个人应该承担的社会责任，提高社会服务能力。

3. 问题解决：通过掌握的社会调查方法，策划出有深度的职业体验活动方案，提高个人应对实际问题的能力。

4. 创意物化：通过职业体验活动，了解外在环境，塑造职业理想，完成一份高质量的职业体验报告。

四、评价设计

基于上述单元目标，本单元评价任务如下：

项目环节	相当出色(A)	顺利达标(B)	加油(C)	评价
确定目的	能较好地理解并认同职业体验的积极意义	能基本理解开展职业体验的目的	开展职业体验的目的待清晰	
制订方案	能策划并完成符合需求、有意义、有利于活动推进的职业体验活动方案	能参与职业体验活动方案的制订，并提出自己的意见	参与职业体验活动方案的制订较少	
参与热情	能主动参加职业体验活动	愿意参加职业体验活动	对职业体验活动需点燃热情	
观察记录	能多角度、多方位地观察，记录详尽	能完成观察和记录，记录完整	观察详细度和记录质量待提高	
体验成果	能高效、高质量地完成职业体验报告	职业体验报告基本完整	职业体验报告质量待提高	
体验分享	分享形式多样，效果良好	分享形式单一，有一定效果	没有完成分享任务	
活动效果	圆满达到预期的活动效果，	基本达到预期活动效果	有许多需要学习和改进的地方	
活动反思	能静下心来反思，有积极的感悟	能够反思活动中的收获和不足	感受和反思较少	
综合评估与鉴定				

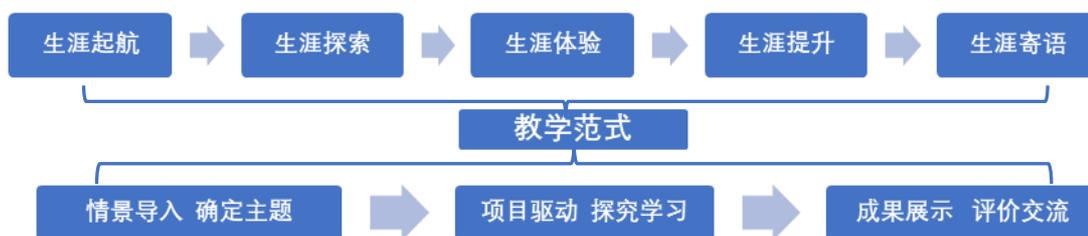
五、学与教活动设计

本单元主要分职业体验活动准备、职业体验活动实施、总结展示实践成果三部分内容。

主要活动安排如下：



主要教学范式如下：



通过本单元的主题体验式探究活动，学生从整体上、感性上对职业有所认识，了解职业探渠道，需要具备哪方面的资质和能力，为下一步进行职业生涯规划奠定基础。

（一）活动准备阶段

1. 确定体验项目，选择感兴趣的职业（共 1 课时）

（1）活动任务：

①完成任务单：了解自己家庭成员的职业情况（包括工作大概内容，是否对工作满意等、对学生本人的职业期望），绘制“家庭职业树”。

②根据对家庭职业的探索，绘制职业情况调查表及职业偏好统计图；来进一步了解外在环境对自己的影响。

（2）生成主题：

①学生分享个人职业愿景及理由，进一步了解个人内心世界，确定职业理想。

②学生通过《我的职业愿景卡》，思考个人的优劣势、机会与挑战，确立未来努力方向。

（3）探究学习：

通过合作探究、同学感悟及分享等方式，引导学生从多角度评价各种职业的特点、利弊，理解职业本身的价值和意义，帮助学生树立正确的职业观和价值观，对未来选择形成清晰的认识。

2. 明确体验岗位，做好体验前准备（共 2 课时）

（1）形成小组：

学生根据自己感兴趣的岗位，形成小组（4-6 人），选出组长，确定小组活动内容主题，明确小组分工。

（2）制定活动方案：

①引导学生了解活动方案的流程，设计活动方案内容。

②学生根据自己的性格、兴趣、能力、职业价值观进行进一步深入讨论和探究，对自己感兴趣的职业提出问题并进行分类，形成对职业的探讨和研究的问题，确定集体研究任务。

（3）论证方案：

①教师讲授访谈法及活动过程中的注意事项。

②各小组结合情境，设计访谈提纲，进行课上模拟访谈，在总结分析的基础上，对研究内

容、访谈提纲、活动方案，进行调整和完善。

③小组展示、评价，教师总结，学生反思并修改。

表 1 职业体验活动方案

活动名称		活动主题	
活动目的		活动时间	
活动方法		活动体验岗位	
成员及分工			
活动步骤			
预期成果		展示形式	
可能遇到的问题和对策			
对职业探讨和想研究的问题			

3. 活动评价

表 2 课堂活动评价表

评价项目	相当出色 (A)	顺利达标 (B)	加油 (C)	评价
明确目的	能较好地理解并认同职业体验的积极意义	能基本理解开展职业体验的目的	开展职业体验的目的待清晰	
情感态度	积极参与课堂活动并思考，主动提出设想、建议	能够参与课堂活动并思考	参与课堂活动较少	
组织合作	认真倾听同学的观点和意见，组织合作能力较强	能够听取同学的意见，有团队合作意识	未能很好的参与团队合作	
学习技能	创新能力比较强，思考问题有新意；针对研究主题，运用多种方法进行搜集、处理信息，举一反三	提出的问题有探究价值；针对研究主题，能运用方法搜集、处理信息	提出问题探究价值不高，没有搜集、处理信息	
学习成效	①策划并很好的完成符合需求、有意义、有利于活动推进的职业体验活动方案 ②掌握访谈法的基本要素	①基本参与了职业体验活动方案的制订，并提出自己的意见 ②基本掌握访谈法的基本要素	①参与职业体验活动方案的制订较少 ②掌握的访谈法基本要素少	
展示交流	大胆自信，表达简洁	可以上台展示	不愿上台展示	

(二) 活动实施阶段：开展职业体验行动（课下 2 课时）

1. 活动准备：

各小组根据研究的内容选择体验和服务对象，在学校、教师及家长的帮助下，做好职业体验和社会服务准备。

2. 实施方案：

(1) 联系职业体验和社会服务对象，预约访谈时间，开展职业体验和社会服务活动。

(2) 活动过程中收集照片、录音、视频以及文字记录等资料，填写职业体验活动记录表。

表 3 职业体验活动记录表

小组名称				组长	
活动主题					
活动目标					
活动方法				体验岗位	
时间地点					
成员分工					
体验过程					
体验感想					
被访谈者	姓名		工作单位		
	职务		联系方式		
访谈记录要点					
个人收获					
被访者的意见建议	(包括对学生和活动的评价)				

3. 活动评价：

表 4 活动自我评价表

姓名	班级		
评价内容	非常符合 (A)	基本符合 (B)	一般 (C)
我初步掌握了调查研究方法			
我学会了信息归纳总结的方法			
我对想从事的职业有了更深的了解			
我知道了实现职业理想应努力的方向			
参加职业体验活动对我帮助很大			
为研究的职业进行推广设计很有意义			

评价内容	思考总结
我在本次活动中表现得最好的方面	
我在本次活动中需要提升的方面	
我在本次活动中有这些收获	

表 5 小组合作成员互评量表

评价项目	相当出色 (A)	顺利达标 (B)	加油 (C)	评价		
				1	2	3
情感态度	积极参与职业体验活动和社会服务活动，活动过程中勇于克服困难和辛苦	基本参与了职业体验和社会服务活动，活动过程中可以接受困难和辛苦	有畏难情绪，参与活动的态度需再认真些			
合作交流	能够很好的做到与小组成员分工合作、配合同学、帮助同学；善于倾听同学的观点和意见	基本能够做到与分工合作、配合同学、帮助同学，倾听同学的观点和意见	未能很好的参与合作和倾听他人意见			
学习能力	体验过程全面深入，能及时优化活动过程，对未预设到的问题能够灵活处理	参与体验活动时能够处理一些问题	参与体验任务完成欠佳			
	会灵活运用多种调查方法搜集、处理信息；整理分析信息的能力非常强；	会运用方法搜集、处理信息；有一定的整理分析能力	搜集处理信息的能力待提高			
	能应用归纳演绎等方法对考察信息进行	能科学地分析考察信息	考察信息未处理			
组织管理能力	积极主动联系职业体验和社会服务岗位负责人；及时总结活动经验，进行了非常好的反思	基本能联系职业体验和社会服务岗位负责人，对活动进行了总结反思。	未能及时总结活动经验和进行反思			
总得分		等级				
小组评价						
说明：各项相当出色 A(5 分)，顺利达标 B(4 分)，加油 C(2 分)。总得分 17 分以上优秀 A；15-16 分良好 B，12-14 分合格 C。						

表 6 实践活动单位负责人评价量表

指导语：请您结合学生职业体验活动的情况，做出判断，在评价处填写等级，换算成相应分数，再根据总得分给出最终评价等级，并根据情况给学生提出建议。				
小组名称		学生及班级		
评价项目	相当出色 (A)	顺利达标 (B)	加油 (C)	评价
情感态度	积极引导本组实践活动，主动承担分工任务并很好的完成	能够参加本组实践活动，承担并比较好的完成分工任务	完成工作任务的态度再认真些	
	主动征求他人意见，组织纪律非常强	尊重他人观点，遵守活动纪律	纪律意识待提升	
组织合作	有较高的集体合作意识，有较强的领导力，能充分发挥团队潜力	有集体合作意识，在活动中能够听从安排	集体合作意识有待提升	
个性品质	具有较高的服务意识，勇于接受困难和挑战	具有服务意识，接受困难和挑战	需提升服务、接受困难和挑战的意识	
职业技能	具有较高的职业素养和能力，会运用多种知识解决工作中的实际问题	具有一定的职业素养和能力，会运用知识解决工作中的实际问题	继续认真学习，定会运用知识解决实际问题	
总得分		等级		
实践活动负责人评语				
(亮点、优势、进步、提升): 				
说明：各项相当出色 A (5分)；顺利达标 B(4分)；加油 C (2分)。总得分 20 分以上优秀 A；15-19 分良好 B，10-14 分合格 C。				

表 7 教师评价量表

指导语：请您结合学生的实践活动参与情况，做出判断，在空白处填写等级，转换成总得分后再给出最终的评价等级。并根据情况给学生提出建议。				
学生姓名		班级		
评价项目	相当出色 (A)	顺利达标 (B)	加油 (C)	等级
情感态度	能主动参加职业体验活动	愿意参加职业体验活动	对职业体验活动需点燃热情	
组织合作	乐于合作，帮助同学，认真听取并采纳他人的意见和建议	积极参与合作，能听取他人的意见	合作能力需要提升	
学习技能	有良好的学习习惯，能够运用多种不同方法解决问题，进步幅度大	有相对好的学习习惯，可以采用一定的方法解决问题，有一定的进步	有待建立好的学习习惯，不太会用所学方法解决问题，进步幅度需要提升	
活动反思	能对实践活动过程进行全面的反思和评价，并提出改进措施或方法	能对活动过程中的收获和不足进行反思、评价和修正	反思和修正有待提升	
学习成效	在遇到预设以外的问题时，应变能力强；能多角度、多方位地观察，客观的记录	有调查数据和相关的观察记录，能有条理并完整的进行了记录	观察详细度和记录质量待提高	
总得分		等级		
教师评语：(亮点、进步、提升)				
说明：各项相当出色 A (5分)；顺利达标 B(4分)；加油 C (2分)。总得分 20 分以上优秀 A；15-19 分良好 B，10-14 分合格 C。				

(三) 活动总结阶段：总结、展示职业体验成果 (共 2 课时)

1. 总结成果：

(1) 引导学生从岗位基本工作、技能要求、生涯人物访谈和小组收获四部分来展现成果。鼓励学生用不同的表达方式呈现职业体验报告，如：制作美篇、PPT、职业规划书、手抄报、

视频、招聘广告、情景剧等等。

(2) 引导学生从职业分析、社会需求、学生发展等方面，对先前获取的信息与体验、访谈得到的信息进行资料整合，思考自己的体验与自己的职业愿景是否相合。

(3) 各小组整理活动照片、活动记录、相关活动表格，选定分享主题，按小组的研究形成职业体验报告。

2. 展示成果：

组织“遇见未来的自己”职业体验分享汇报会，各小组将研究成果在汇报会上面向全班师生进行展示，展示内容包括活动过程展示和活动成果展示。

3. 活动评价：

评选“最佳体验作品”、“最佳职业体验小组”、“最佳表现个人”等，教师整理评价结果并存入学生综合实践活动档案袋，优秀作品推送学校公众号发表。

表 8 实践活动过程与结果评价量表

指导语：结合职业体验活动过程与结果，填写等级，换算成总分后再给出最终等级。				
评价项目	相当出色 (A)	顺利达标 (B)	加油 (C)	小组/ 教师
组织合作	小组分工明确、合理，团结合作，具有较强的集体精神，很好的完成了任务	小组分工合理，合作较好，基本完成任务	小组分工需进一步明确	/
个性品质	小组成员在活动中进行了积极探索，培养了社会服务意识	进行了一定的探索，有一定的服务意识	未能完成探索，社会服务意识有待提升	/
学习技能	将所学方法很好的应用到体验过程中，实践方法多样，对体验活动信息进行了条理的整理	能将所学方法应用到体验过程中，对体验活动信息进行了整理	所学方法应用到体验过程中较少	/
展示交流	进行了充分的准备，能自信的表达观点	进行了准备，能表达自己的观点	准备不足	/
	成果展示时团队合作流畅，内容丰富、线索清晰，能合理运用技术手段增强效果，效果良好	分工合理，成果展示呈现方式多样，效果可以	成果展示由个别组员呈现，过程不连续	

评价项目	相当出色 (A)	顺利达标 (B)	加油 (C)	小组/ 教师
学习成效	对所体验的职业所处行业的现状、就业需求及前景了解清晰	对所体验的职业所处行业的现状、就业需求及前景有一定了解	对所体验的职业所处行业的现状不太了解	/
活动反思	职业体验成果有很好的认知和积极的感悟，对他人有非常强的启发性	能够反思活动中的收获和不足，对他人有启发性	感受、反思和启发性较少	/
活动进步	能结合课程学到的内容，在生涯认知、知识、能力、品德修养、执行力等方面有比较大的提高	在生涯认知、知识、能力、品德修养、执行力有一定的提高	生涯认知、知识、能力等方面需进一步提高	/
平均总得分			等级	
教师评语：（亮点、进步、提升）				
说明：该表分为小组评价和教师评价，各项相当出色 A(5 分)，顺利达标 B(4 分)，加油 C(2 分)。平均总得分 35 分以上优秀 A；24-34 分良好 B，16-25 分合格 C。				