附件 1

大赛选手推荐表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学院联系人 |  | 联系电话 |  | 单位及职务 |  |
| 参赛选手姓名 |  | 性别 |  | 赛道 |   | 出生年月 |  | 照片（像素：295\*413;大小不超过200KB） |
| 籍贯 |  | 民族 |  | 学历 |  | 政治面貌 |  |
| 联系方式 | 手机号码+邮箱 | 年级 |  |
| 所在学院 |  | 所学专业 |  |
| 指导老师 | 姓名+手机号码 | 指导老师职务、职称 |  |
| 职业目标 |  |
| 主修课程 |  |
| 所获荣誉 |  |
| 个人特长 |  |
| 个人简历 | 起止时间 | 在何地何校学习（或服役） | 任何职务 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 社会实践经历 |  |
| 参赛宣言 |  |
| 自我简介 | 宣传用，200字内 |

注：1.以上表格，没有可填“无”；2.另附近期正装照和生活照各一张，照片格式须为JPG\PNG

附件 2

大赛比赛规则

**一、初赛规则**

根据提交的职业生涯规划书和个人展示视频来评选。

**二、复赛规则**

大赛包括个人职业生涯规划书（60分）、个人展示视频（30分）、知识竞赛（10分）三个环节。

（一）职业生涯规划书

根据参赛选手提交的职业生涯规划书（PDF版）进行评选。

（二）个人展示视频

参赛选手通过视频展示自身职业规划、职业形象、职业素养等内容。

（三）知识竞赛

知识竞赛采取现场集中答题（笔试）的方式进行，内容为职业生涯和职业素养等相关知识，具体办法在复赛通知中告知各参赛选手。

**三、现场决赛**

现场决赛包括选手集体亮相（5分）、个人才艺展示（15分）、现场路演（60分）、评委提问（20分）四个环节。

（一）选手集体亮相

参赛选手集体亮相，每人进行不超过30秒的自我介绍。

（二）个人才艺展示

才艺展示由选手根据自身的才艺技能特长自行决定，内容应积极向上，能反映良好的精神风貌，富有现场表现力和感染力。（时间不超过3分钟）

（三）现场路演

参赛选手通过PPT展示，对职业生涯规划进行现场路演。（时间不超过5分钟）

（四）评委提问

评委根据选手的综合表现进行提问，选手作答。（作答时间不超过2分钟）

**四、网络评选**

将参赛选手职业生涯规划书和视频投放到微信公众平台展示，评选出最佳人气奖。

职业生涯规划书评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评比项目** | **评分要点** | **满分值** | **要求描述** | **细分值** | **选手得分** |
| 作品撰写 | 结构与行文 | 6 | 1．结构完整，包含职业生涯规划五大步骤内容。 | 2 |  |
| 2．思路清晰，逻辑严谨，围绕个人职业困惑进行有针对性的分析和规划。 | 2 |
| 3．格式清晰，段落分明，行文流畅，语句通顺，结论突出。 | 2 |
|  作品内容 | 自我认知 | 12 | 1．自我分析全面、客观，从职业个性、兴趣、能力、价值观等方面清晰地认识自我。 | 4 |  |
| 2．善于合理、有效运用各种正式和非正式测评工具。 | 4 |
| 3．能利用个人成长经历或处事方式，对测评结果进行佐证或澄清，分析总结自我在职业发展中的影响。 | 4  |
| 职业认知 | 9 | 1．外部环境（社会、经济、学校、家庭等）分析准确、全面。 | 3 |  |
| 2．高度概括职业探索方法与结果，简洁精炼，重点突出。 | 3 |
| 3．《职业探索报告》采用多种方法收集信息，准确把握与目标职业相关的关键要素。 | 3 |
| 目标确立 | 11 | 1．正确运用评估理论和决策模型做出职业方向选择（如升学、就业、创业等）。 | 4 |  |
| 2．对照自我认知和职业认知的结果，合理阐述职业目标的选择过程，逻辑清晰。 | 4 |
| 3．职业目标实现路径能结合个人实际情况，分析透彻，具有较强的可操作性。 | 3 |
| 计划实施 | 16 | 1．运用科学的方法指导计划的制定、实施、管理与评估。 | 4 |  |
| 2．职业素质与能力培养与目标职业要求相一致，思路清晰，针对性强，重点突出。 | 4 |
| 3．学业生涯计划详尽清晰、可操作性强，平衡专业学习与社会实践，注重资源积累。 | 4 |
| 4．中期计划清晰并具有灵活性；长期计划具有方向性。 | 4 |
| 反馈修正 | 6 | 1．自我监控、评估手段科学合理。 | 2 |  |
| 2．风险控制或危机应对措施明确。 | 2 |
| 3．备选方案思路清晰，分析严谨，关联性强，可行性高。 | 2 |
| **合计** | **60** |  | **得分：** |

评委签字： 年 月 日

个人展示视频评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分****要点** | **总分值** | **评分内容** | **细分项** | **选手****得分** |
| **展示主题** | **与自身职业规划主题有关** | 25 | 1．个人展示的内容紧扣自身规划的职业 | 10 |  |
| 2．个人展示内容对职业规划能力提升有促进作用 | 5 |  |
| 3．个人展示的内容彰显正能量，体现积极向上的价值观 | 5 |  |
| 4．个人展示中能反应良好的职业形象和职业素养 | 5 |  |
| **整体表现** | **表现力** | 5 | 1．现场表现力和感染力 | 5 |  |
| **合计** | **30分** |  | **得分：** |

 评委签字： 年 月 日

个人才艺展示评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分****要素** | **评分****要点** | **总分值** | **评分内容** | **细分项** | **选手****得分** |
| **现场表现** | **表现力** | 15 | 1．才艺展示的内容积极向上 | 5 |  |
| 2．才艺展示中能反应良好的精神风貌 | 5 |  |
| 3．才艺展示富有现场表现力和感染力 | 5 |  |
| **合计** | **15分** |  | **得分：** |

 评委签字： 年 月 日

现场路演评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分****要素** | **评分****要点** | **具体描述** | **分值** | **选手得分** |
| **现场路演** | **路演内容****10分** | 1．对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述完整全面 | 2.5 |  |
| 2．在陈述中能够正确理解、引用、应用职业规划基础理论及各项辅助工具 | 2.5 |
| 3．对各项探索分析过程及规划结果表述准确，与职业规划设计作品内容吻合 | 2.5 |
| 4．PPT设计精巧，重点突出，简明扼要，能够精确提炼职业规划设计作品要点 | 2.5 |
| **路演过程****15分** | 1．整体设计合理，环节紧凑，调理清晰，层次分明，结论明确 | 3 |  |
| 2．详略得当，重点突出，人职匹配、职业路径论述充分 | 3 |
| 3．思路清晰，逻辑性强 | 2 |
| 4．表达自然、流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言组织畅达 | 2 |
| 5．讲普通话，声音洪亮，口齿清晰，语速语调适中 | 2 |
| 6．富于激情，善于引导现场观众，肢体语言恰当、丰富，能够感染他人 | 3 |
|  | **基本要素****10分** | 1．衣着发型整洁、大方、朴素、得体 | 2 |  |
| 2．仪表端庄稳重，坐立行为大方、自然，表情丰富真诚，有良好的个人气质 | 2 |
| 3．言之有礼，情操高尚，谈吐文雅，富于思想内涵 | 2 |
| 4．精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和职场新人的职业形象 | 4 |
| **即时效果****10分** | 1．按时完成主题陈述 | 5 |  |
| 2．现场观众注意力集中，情绪高亢 | 5 |
| **个人特色****15分** | 1．在职业规划和主题陈述中具有创造性 | 10 |  |
| 2．特长特点鲜明 | 5 |
| **合计** | **60分** |  | **得分：** |

 评委签字： 年 月 日

评委提问的评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** | **细项分值** | **选手得分** |
| **回答问题** | **应答能力****10分** | 1．能正确理解评委提问，作出有针对性的回答 | 2.5 |  |
| 2．在评委提出问题后马上作出反馈，及时作出回答 | 2.5 |
| 3．答题过程流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言精炼 | 2.5 |
| 4．应变能力强，能够灵活的、创造性的应用职业规划知识作答 | 2.5 |
| **回答内容****10分** | 1．回答内容切合题意 | 2.5 |  |
| 2．答题过程调理清晰，层次分明，结论明确 | 2.5 |
| 3．回答内容准确精炼，重点突出，能够有针对性的就提问要点归纳阐述 | 2.5 |
| 4．回答内容真实可信，运用事实论据，论述有说服力 | 2.5 |
| **合计** | **20分** |  | **得分：** |

评委签字： 年 月 日