

申报拟建课程基本情况									
拟申报课程名称	《职业与人生》	课程 ID	51699	学分	2	适用专业	所有专科(通识课)	课程对象	专: <input checked="" type="checkbox"/> 本: <input type="checkbox"/>
<p>本课程教学（可包含教学设计、教学过程以及应用效果等内容）及师资配备情况：</p> <p>一、教学设计方案</p> <p>（一）课程性质</p> <p>《职业与人生》是长春开放大学面向所有专科专业开设的一门通识课。本课程为各专业的选修课，2 学分，课内学时 36，开设一学期。《职业与人生》课程根据我校学生特点，结合丰富的融媒体资源，帮助学生树立正确的人生观、价值观及就业观。秉承“立德树人，有教无类”，致力发展学生个性，培养学生创新素质，让学生学会人生设计，引导学生树立正确价值观、就业观，合理进行人生规划，并对学生进行科学的职业指导。</p> <p>《职业与人生》主要讲述职业概论、职业生涯规划、求职、入职、晋升、创业、有效时间管理、人脉管理、人生管理和走向幸福人生。每章包括理论阐述和案例分析，从职业相关的理论分析帮助学生理解职业的概念，职业规划的方法，以及求职、入职需要注意的事项，晋升的黄金要素和创业需具备的素养，并掌握时间的有效管理和如何培养优质人脉，从而帮助自己的职业发展，最后把职业与人生联系起来，明确真正的需求，找到适合自己的职业，追求人生幸福。</p> <p>（二）课程内容及教学要求</p> <p>一共十章，具体内容：</p> <p>第一章 职业概论</p> <p>第二章 职业生涯规划</p> <p>第三章 求职</p>									

第四章 入职

第五章 晋升

第六章 创业

第七章 有效时间管理

第八章 人脉管理

第九章 人生修养

第十章 走向幸福的人生

对于学习内容，有关知识、技能的学习，按照“了解、掌握、重点掌握”三个层次，重点掌握，要求学生非常清楚地理解有关知识和技能并能够灵活运用。掌握，要求学生理解有关知识和技能。了解，要求学生知道的有关知识和技能。分配时间和精力；有关能力的培养，需要在掌握知识和技能的基础上，对实际情况进行分析和应用。

（三）教学目标

本课程是根据职业发展的实训类课程的特点，力图以案例教学为特色，以学生实践为参照方式，以职业发展中的新概念、新技术、新思维为重点进行引导性教学，打破了传统的教学模式，使学生学习的内容是工作，通过工作实现学习。具体实现以下目标：

- 1、以社会发展的最新高度来认识职业。
- 2、以更广阔的视野来审视个人的职业选择与人生发展之间的内在联系，并在此前提下对个体所拥有的各种发展资源进行评估。
- 3、能理清自己的生涯期待。通过职业生涯规划管理，了解自我，了解职业，促进职业自我概念的形成与发展。
- 4、有能力合理地设计自身接受教育和深造的计划来选择未来的职业。
- 5、具有一定的审美意识、审美能力，不断提高艺术修养，促进人格发展。

6、知道职业信息的收集途径，学会编制求职信、简历、毕业生推荐表等自荐材料；掌握面试的技巧；掌握就业协议、劳动合同的主要内容，知道就业协议、劳动合同签订须注意的问题。

7、尽快使学生能够从学生角色转换为职业角色。

8、自觉树立创业意识、掌握创业知识、培养创业能力、提高创业素质，为走向人生的目标、走向成功做好准备。

9、了解创业过程的方法与步骤，掌握创业调查、创业计划编制的方法，懂得筹集创业资金、租赁场地、经营管理等创业实施与管理的基本理论和实务。

（四）学习资源与支持服务

1、文字教材

文字教材《职业与人生》，国家开放大学出版社 2017 年出版：文字教材作为主媒体，要完成基本教学内容的传授和教学与自学指导、以及课程设计练习与指导等主要教学任务。教学辅导中的主要内容是本校教师根据开放教育教学特点及学生需求的汇编，也为教学的主要依据。

2、电子教案（面授、直播）

《职业与人生》课程主要特点就是极强的应用性。面授直播辅导时利用电子教案教学，同时电子教案也公布在网上，方便学生自学。在对重难点集中授课的同时，注重结合实例教学，并尽可能利用多媒体进行教学，使学生能够很快掌握课程的主要知识和解决问题的方法。每学期两次利用电子教案进行面授直播教学。

3、网上资源（网页设计）

具体栏目有：1、课程公告（直播、面授、实时教学等课程活动通知、节日寄语）2、课程导学 3、教学文件（教学大纲、课程教学设计、课程思政设计、课程实施细则等文件）4、课程讨论区（日常答疑区、实时教学讨论区及教学研讨活动区）、5、每章教学辅导 6、直播教学 7、视频资源 8、自我测试 9、形考任务 10、期末复习 11、职场会客厅（社会热点问题评论、职业问题讨论和帮助学生职

业生涯规划) 12、课程教学学生满意度问卷。

4.电话微信 QQ 同步答疑：19904300913、15643168058

5.电子邮件:

电子邮件主要解决师生不能见面而又必须解决的问题。学生在学习中遇到困难可以通过电子邮件与辅导教师沟通。e-mail:823954832@qq.com、253010667@qq.com

二、教学过程

整个教学按照“课程一体化设计”督促学生自学每周的内容。

1、课程一体化设计

周次	课程内容	学习建议
第一周	第一节职业的概念和特征 第二节 职业分类及职业的发展趋势 第三节 未来热门职业 第四节职业竞争力 第五节 职业资格认证	结合直播课、教学辅导、微课学习教材的相关内容。
第二周	第一节职业生涯概述 第二节 职业生涯规划	结合直播课、教学辅导、微课、教材第二章第一节第二节内容
第三周	第三节职业生涯规划的方法 第四节职业生涯规划建议	结合直播课、教学辅导、音视频、教材学习的第二章第三节第四节相关内容
第四周	第一节就业形势 第二节求职准备 第三节求职过程	结合教学辅导、直播课、音视频、教材第三章第一节第二节内容
第五周	第四节 面试 第五节回避求职陷阱	结合教学辅导、微课、教材第三章第三节内容

第六周	<p>第一节 入职培训</p> <p>第二节 试用期</p> <p>第三节 上岗</p> <p>第四节 企业中的人际关系</p> <p>第五节 经验总结</p>	结合教学辅导、微课、音视频、教材第四章内容	
第七周	<p>第一节 晋升概述</p> <p>第二节 晋升黄金三要素</p>	<p>1、结合教学辅导、微课、教材第五章第一、二节内容</p> <p>2、在论坛发帖讨论</p>	
第八周	<p>第三节 获得快速晋升的技巧</p>	<p>1、结合教学辅导、微课、音视频、教材第五章第三节内容</p> <p>2、在论坛发帖或发邮件</p>	教材第五
第九周	<p>第一节 创业者素质</p> <p>第二节 创业的前期准备</p>	<p>1、结合教学辅导、微课、音视频、教材第六章第一、二节内容</p> <p>2、在论坛发帖讨论</p>	教材第六
第十周	<p>第三节 创业类型及创业者类型</p> <p>第四节 青年人创业</p>	<p>1、结合教学辅导、直播课、音视频、微课、教材第六章第三、四节内容。</p> <p>2、在论坛发帖讨论</p>	
第十一周	<p>第一节 时间管理概论</p> <p>第二节 时间规划</p> <p>第三节 目标管理与时间管控</p> <p>第四节 时间管理的方法</p>	<p>1、结合教学辅导、直播课、音视频、微课、教材第七章第一、二、三、四、五节内容。</p> <p>2、在论坛发帖讨论</p>	

	第五节 时间管理与心理控制		
第十二周	第一节高质量人脉的特点与作用 第二节人脉的建立与应用	1、结合教学辅导、微课、音视频、教材第七章第一、二节内容。2、在论坛发帖讨论	
第十三周	第三节人脉的管理与经营	1、结合教学辅导、微课、音视频、教材第七章第三节内容。2、在论坛发帖讨论	
第十四周	第一节 人生修养概述... 第二节 建立自信，塑造性格和提升品格	结合教学辅导、微课、音视频、教材第八章第一、二、节内容在论坛发帖讨论	
第十五周	第三节职业道德和职业精神	结合教学辅导、微课、教材第八章第三、四节内容，在论坛发帖讨论	
第十六周	第一节 与压力同行 第二节工作与生活的平衡 第三节成功与幸福	1、结合教学辅导、微课、教材第九章内容 2、完成本章自我测试 3、在论坛发帖讨论	
第十七周	总复习：课程考核知识点；考试题型分析；期末复习题	1、根据考核知识点、直播课、期末考试复习题做好全面总复习。 2、在论坛发帖讨论或发邮件 3、做“终结性考核任务”提交	
<p>2、集中辅导</p> <p>集中辅导以教学大纲为指导、文字教材为依据，采用讲解、分析作业讲评等方式，提示学习方法，讲解重点和难点问题。主要包括2次面授、2次直播，具体时间参照网上公告。</p> <p>3、直播课、面授课</p>			

期初、期末两次直播面授辅导，在对重难点集中授课的同时，注重结合案例教学，并尽可能利用多媒体进行教学，使学生能够很快掌握课程的主要知识和解决问题的方法。如在人生修养一章，以我校优秀毕业生李万军为例，在平凡的焊工岗位坚守本心，精益求精，在不断获得肯定的同时，他也得到了自我价值的实现。在职业生涯中，要树立正确的职业理想并为之努力，不要被一些不当言论及一时的未被赏识所影响，如现在网络上常说的“躺平”，便是极不可取的，没有躺赢的人生，只有奋斗的精彩。

3、网上实时教学

实时教学：在国家开放大学一网一学习网上进行定期的实时教学活动，解决学习过程中的问题，进行教学监控，对课程中的重要概念和方法进行总结和深入讨论，巩固和加深学到的知识。

4、小组讨论

在强调学生自主性、个别化学习的同时，也要注意小组讨论的作用。讨论中师生之间、学生之间可以相互交流学习体会与经验，提出问题大家相互探讨，遇到困难相互鼓励。在学生自由讨论的同时，辅导教师还可以设计一些问题让同学们讨论，经常对讨论的情况进行了解指导，发现有代表性的问题介绍到全班。对学习小组讨论的引导应以提高学生自主学习能力和出发点，鼓励学生提出问题，指导学生查阅资料。要在教学中积极探索将指导学生查阅资料与社会调查相结合的方式。

5.教学答疑：本课程教学过程中，媒体辅导和答疑是必不可少的教学环节。；同时利用 e-mail、电话等进行师生对话，进行个别化指导。

6、实践环节设计

实践教学是实现培养目标的重要手段。在教学过程中，结合教学进度，依据教学内容设计模拟实践、调研活动。

1. 用 SWOT 分析法为自己做一份职业生涯规划。
2. 根据目前工作情况，有目标地为自己制定下一步学习计划。

3. 根据本地经济情况，结合自身优势，撰写创业计划。

7、面向长春分部全系统开展教研活动。

组建《职业与人生》教学实施团队，开展教学教研活动。课程主持教师会定期组织所有课程辅导教师以及导学教师开展教研活动和为学生支持服务。

8、课程考核方式

考核是对教与学的全面验收，是不可缺少的教学环节。本课程考核由形成性考核和终结性考试两部分构成。本课程准备采取考试改革，由平时的测试考核加期末两次网考组成。

测试模块分为就业准备，就业及平衡工作与生活三大模块来进行测验考核（模块测验计入课程总成绩占百分之五十），结合两次期末网考考核（占百分之五十），本课程综合成绩为 100 分。

三、应用效果

通过学生调查问卷，统计对本课程的评价指标如下：根据调查了解，本课程深受学生欢迎，在教学效果上得到了充分的肯定，总体评价为优。

具体评价归纳如下：

课程内容充实，重点突出，理论联系实际，突出了课程实践应用性特点，所学知识具体实用，能在工作现实中应用；

课程教学资源十分丰富，信息量大，所提供的教学资源对学好课程以及对今后工作都有很大帮助；

教学活动组织形式生动多样，能充分运用现代教育与信息技术手段激发学生浓厚的学习兴趣和研究意识，提高了学习的效率；

课程内容设计新颖、独特，并采用适当策略吸引学生的注意力，激发和维持其对课程的学习动机，使学生对学习内容积极投入和思考；

课程界面友好、美观，富有吸引力和人性化，有良好的学习与文化意境；导航明确，链接清晰

易辨，易读性强；

教师教学工作认真负责，教风严谨，教书育人，关心学生，与同学之间的交流本课程纸质文字教材和网络视频教材完成后可以与国家开放大学资源中心共享使用，并向全国高校开设的通识课程推荐使用。

四、师资配备

本课程教学团队 12 人，其中教授 6 人，副教授 2 人，讲师 4 人。

为进一步加强成人高等教育质量内涵建设，深化开放教育教学改革，提高人才培养质量，提高师资队伍整体素质，加快学校的发展速度，强化《职业与人生》精品课程地位，长春开放大学《职业与人生》课程组积极响应国家开放大学的要求，在学校主管教学副校长的统一组织筹划下，由经管系主任二级教授朱桂萍牵头组建一只优秀的教学团队，为了进一步强化课程思政，课程教学团队还特别邀请思政部两位教师进入本项目组，共同推进二十大进教材的课程资源建设工作。

（一）课程资源建设的组织机构

课程建设负责人：张杰、朱桂萍

课程主讲教师：王蕾

项目组成员：马丽娅，王爽爽，朴民哲，李梅，李悦，张慧，吴艳华，周奇，屈珍国。

技术支持：崔颖贺

（二）课程教学团队成员基本情况

该课程团队由主管教学的副校长、财经系主任、财经系专职教师以及技术中心老师组成。其中具有高级职称 6 人（二级教授 1 人、三级教授 1 人，四级教授 4 人），副教授 2 人，中级职称 4 人。学历方面博士 1 人，硕士毕业 9 人，本科 2 人。

整个教师团队的所有人员都直接或者间接参加了本课程的教学和管理工作至少四年以上，对长春广播电视大学远程教育工作非常热爱和专业敬业，知识结构全面、年龄结构合理、人员配置齐全、

工作分工明确，已经在 5 年的教学运作过程中成为我校院的一支精英教师团队。

团队的人员配备分为主讲教师、指导教师、辅导教师和管理教师等四个层次的岗位。其中指导教师分为教学、学术、实操三类，辅导教师也分为网络和实践两类。每一个岗位的要求和主要职责。

为了保证网络课程教学的质量和教学授课、网络辅导和实践各个环节的关联，我们在教学任务分配和安排上要求每一个教师在教学上必须承担相邻的两个岗位。例如主讲教师同时还要求承担教学、学术或实践的指导教师。由此 12 位教师承担了整个课程教学过程的不同岗位。

课程组负责人基本情况

姓名	张杰	性别	女	出生年月	1971.10
最后学历	研究生	技术职务	教授三级	行政职务	副校长
学位	教育管理硕士		电话	0431-82857703	
所在单位	长春开放大学		手机	13514479748	

教学工作简历：本人从教以来一直从事教育教学工作。2016 年开始担任长春开放大学副校长，主管教学科研工作。同时承担《国家开放大学入学指南》、《形势与政策》、《习近平教育重要论述》《毕业论文实践》等课程的责任教师。

主要科研成果:

- 1、以数字化学习为载体，构建吉林省学习型社区理论与实践研究》获 2018 年吉林省教学成果二等奖
- 2、论文《study on the path of promoting rural talents to revitalize social work specialty construction in the open university under the rural revitalization strategy》发表在《国际教育与经济杂志第五卷第四期 2022 年》
- 3、《职业院校师资培养模式的研究与实践》获 2018 年吉林省人民政府教学成果二等奖
- 4、主持吉林省教育科学规划课题《数字赋能吉林省乡村振兴人才培养探索与实践—以长春市乡村治理人才能力提升实验班为例》
- 5、还参与多项课题研究并发表过多篇论文。

课程文字教材主编基本情况

姓名	朱桂萍	性别	女	出生年月	196603
最后学历	研究生	技术职务	教授二级	行政职务	经管教学系主任
所在单位	长春开放大学		手机	15643168058 19990521870	

教学工作简历：

本人一直从事一线教学工作。2012 年至今在经管教学担任系主任工作。同时承担《小企业管理》《职业与人生》等课程教学。工作以来，始终不忘教育初心，牢记育人使命，坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，履职尽责。2020 年被吉林省高等教育学会聘为专家，2017 年至今担任国家开放大学学术委员会委员，2009 年至今担任长春开放大学学术委员会委员、学校学位论文评审专家。作为学术委员会委员，在新型开放大学的教学模式改革、专业建设、团队建设，人才培养、科研课题、服务社会等方面发挥表率作用。2015、2016、2017、2018、2021 年度获得年度考核优秀并被嘉奖。三次被评为优秀共产党员，2021 年度长春市政府特殊津贴专家。

主要科研成果：

- 1、学术专著
出版专业书籍 5 部：其中主编 3 部，参编 2 部，约 120 万字。具体主编的著作有：《信息化能力提升指导读本》、《基于“互联网+”的吉林省城乡农民远程教育研究》、通识课教材《职业与人生》。
- 2、学术论文
公开发表省级以上期刊学术论文 18 篇。其中论文《数字化学习服务在社区教育中的实践探索》获得吉林省教育科学优秀成果三等奖。
- 3、课题研究
主持和参与课题研究 12 项，均已结题，其中主持 6 项，参与 6 项。其中主持的省级重点课题有两项，市级重点课题。
- 4、成果获奖
2015 至 2021 年获得省部级以上教学科研奖励共 8 项。其中代表性的有：一是《以数字化学习为载体，构建吉林省学习型社区理论与实践研究》在 2018 年获得吉林省教学成果奖二等奖第一。二是通识课《职业与人生》被评为 2017 年度国家开放大学精品课程。

课程视频教材主讲基本情况

姓名	王蕾	性别	女	出生年月	1976.03
最后学历		技术职务	教授	行政职务	系主任
所在单位	长春开放大学		手机	18686460783	

教学工作简历：

2008年以来一直在长春开放大学经管系专职教师，曾担任《职业与人生》主讲教师，《公共部门人力资源管理》，《公共政策概论》，《城市管理学》，《监督学》，《推销策略与艺术》主讲及责任教师。

主要科研成果:

- 1、主持研究省级重点课题《高等远程教育学生在线学习行为现状及改进策略研究》。
- 2、主持研究省级重点课题《大数据时代下开放教育学生智能化学习路径研究》。
- 3、公开发表多篇学术论文。

已有课程学习资源清单					
教学文件	文件类型		文本		制定时间
	教学大纲		有		2017
	课程设计方案		有		2017
	考核说明		有		2017
	其他（如有注明名称）		文件每学期都有修改更新		
学习资源	文字 (印刷) 教材	媒体类型	教材名称	是否出版	出版时间及版次
		主教材	《职业与人生》	是	2017年第一版
		辅助教材			
	音视频教材	媒体类型	教材名称	制作情况	
				时长 (分钟)	录制时间
		视频教材	系列微课、直播课、主题讲座、 职场会客厅	430	2017
	音频教材				
网络课程		网址	https://lms.ouchn.cn/course/20000032579/ng#/		
		用户名 (浏览)	19904300913	密码 (浏览)	120225Ma

拟建课程规划设计说明	
拟建设资源类型	<input checked="" type="checkbox"/> 文字（印刷）教材 <input checked="" type="checkbox"/> 音频资源 <input checked="" type="checkbox"/> 视频资源 <input checked="" type="checkbox"/> 网络课程 <input type="checkbox"/> 其他，_____
拟建设资源内容简介	<p>1、文字教材。采用开篇寄语的方式结合二十大精神，分三大模块（第一模块，职业概论和职业生涯规划；第二模块，就业包含求职、入职、晋升、创业；第三模块职业与人生的平衡，包括有效时间管理、人际管理、人生修养和走向幸福人生）更新编写文字教材。</p> <p>2、音频资源。每章录制音频资源，内容为社会热点问题评论和案例分析。</p> <p>3、视频资源。（1）每章录制课程讲解视频资源，内容分别为案例分析、课程思政、社会热点问题和知识点讲解等。（2）短视频资源。每章节录制短视频资源，形式为微课或短视频，内容分别为每章开篇导学、知识点补充讲解和案例分析等。</p> <p>4、学习平台网页资源建设。包括课程页面图样设计和栏目设计，栏目有课程公告（直播、面授、实时教学等课程活动通知、节日寄语）、课程导学、教学文件（教学大纲、课程教学设计、课程思政设计、课程实施细则等文件）、课程讨论区（日常答疑区、实时教学讨论区及教学研讨活动区）、每章教学辅导、直播教学、视频资源、自我测试、形考任务、期末复习、职场会客厅（社会热点问题评论、职业问题讨论和帮助学生职业生涯规划）课程教学学生满意度问卷。</p>

<p>设计思路与特色</p>	<p>1、在学校的大力支持下，积极编写适宜国开成人教学，具有我校特色的高质量的自编文本教材以及一体化设计、多媒体有机结合的网络课程。纸质文本教材每章节后面都附有二维码，学生扫面二维码可以手机直接进入视频课程和微课程学习。方便学生学习的同时也提高了学习质量。</p> <p>2、本课程设计根据二十大精神，结合教学目标，深挖思政元素，确保思政元素融入“如盐入味”“如雨润物细无声”，既实现教学目标，又体现二十大精神。同时在教学过程中体现了长春地方特色。</p> <p>3、课程设计追求效能，注重理论联系实际，力求帮助学生提高解决实际问题的能力，指导学生顺利进入职场的同时树立正确的人生观与价值观。</p> <p>4、注重课程延展性，能持续指导学生制定职业发展规划并教育引导学生将个人职业发展融入国家民族复兴大业中。</p>
<p>规划与进度</p>	<p>1、课程资源建设完成周期为 12 个月。</p> <p>2、2024 年 1 月完成所有文字材料。</p> <p>3、2024 年 2 月—5 月完成课程资源建设材料准备。</p> <p>4、2024 年 6 月—9 月完成所有音频、视频录制。</p> <p>5、2024 年 10 月-11 月修改。</p> <p>6、2024 年 12 月，完成所有资源建设。</p>
<p>使用场景与建议</p>	<p>1、纸质教材使用场景：随时随地可以使用。</p> <p>2、纸质教材每章每节后面附有二维码，使用场景是移动场所，需要有网络。</p> <p>2、音视频资源及网络课程：需要在国开学习网平台上使用。需要学生注册并选课。</p>

<p>申报单位意见</p>	<p style="text-align: center;">同意</p> <p style="text-align: center;">主管校长（签字并加盖公章）</p>  <p style="text-align: right;">2023年12月20日</p>				
<p>专家审核 意见</p>					
<p>评审专家签字</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 27px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				
<p>国家开放大学 审批意见</p>	<p style="text-align: center;">主管校长（签字并加盖公章）</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				