

附件 2

比赛规则

比赛分为书面作品评审、职业角色情景模拟、PPT现场展示与问答三个环节。

一、书面作品分为《职业生涯规划设计书》和《职业生涯人物访谈报告》两个部分，分别占总分的 20%和 15%。

1、《职业生涯规划设计书》须以参赛选手本人的职业规划为主题，涵盖自我认知、职业认知、职业目标与路径设计、实施计划等内容，适当运用人才测评工具，以及社会实践和相关社会活动为论据，体现未来就业目标和人生价值。

2、《职业生涯人物访谈报告》由参赛选手结合自身的职业规划目标和就业倾向，与同类职位的职场人士进行生涯访谈后总结成文。报告要体现受访人的单位和个人简介，访问的时间、地点、参与人员等基本要素，列出访谈提纲，确定访谈重点。报告要重点突出选手对于目标职业的直观体会和理性思考，以及访谈结果对于职业规划的正面反馈和修正作用。字数控制在 2000 字以内。

二、职业角色情景模拟，占总分的 15%。要求选手自编时长 3 分钟以内的情景剧，以播放视频的方式呈现。由本人扮演职业规划作品中的目标职业角色。如有必要，可以邀请 2 至 3 名协助

人员参演。情景设定要紧扣规划的目标职业，体现职业特点和履职要求，展现选手的职业能力和性格特质。

三、PPT现场展示与问答，分别占总分值的 40%和 10%。要求通过PPT演示，对职业生涯规划设计书进行陈述。借助理论讲解和案例展现等形式，表现选手的综合素质，阐明职业规划的合理性、实用性和可操作性，PPT陈述时长控制在 8 分钟内，问答控制在 2 分钟以内。

四、选手的书面作品、PPT及职业角色情景模拟视频中，不得出现院校名称、指导老师姓名等具有高度辨识性的信息。

《职业生涯规划设计书》评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
职 业 规 划 设计书 内 容 (70 分)	自我认知 (15分)	1. 从个人兴趣爱好、成长经历、社会实践中全面客观分析自我，能清楚的认识到自己的优势和劣势
		2. 综合运用各类人才测评工具，评估自己的个性特征、职业兴趣、职业能力、行为风格、价值观等
	职业认知 (15分)	1. 了解社会的整体就业趋势与大学生就业状况
		2. 对目标行业发展前景、现状及就业需求有清晰的了解
		3. 熟悉目标职业的工作内容、环境和典型生活方式，了解目标职业的待遇及发展趋势
		4. 了解目标职业的准入资格、胜任标准、发展路径以及对家庭、生活等方面的影响
	职业目标 路径设计 (20分)	1. 职业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、性格、价值观），要符合实际，有可行性
2. 职业发展路径符合逻辑和现实、对实习目标而言具有可操作性和竞争力		

		3. 要用长远的眼光设定职业目标，并将总目标划分成几个阶段性目标来实现
	规划与计划实施 (20分)	1. 行动计划清晰、可操作性强
		2. 行动计划对保持个人优势、全面提升个人竞争力有针对性、可操作性
		3. 近期计划详尽、中期计划清晰并具有灵活性、长期计划具有方向性
参赛作品 设计思路 (30分)	作品完整性 (10分)	内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划
	作品思路和逻辑 (10分)	职业规划报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划的核心与关键
	作品美观性 (10分)	格式清晰，版面大方美观，创意新颖

职业人物访谈报告

姓名		专业		职业目标	
访谈时间			访谈单位		
受访人			职位		
访谈提纲					
访谈重点					
访谈感悟 (2000字以内,可另附页)					
访谈成果					
单位意见	受访人签字: (单位盖章) 年 月 日				

注：访谈成果，重点表述访谈对于原职业规划的反馈及修正作用。

职业角色情景模拟评分标准表

评分要点	具体描述
情景设计（20分）	情景设计逼真、道具使用合理
模拟内容及效果（40分）	职业模拟真实感强，显现职场精彩亮点、内容和表现力丰富，
基本素质（20分）	衣着整洁，仪表端庄，谈吐文雅，精神饱满
个人特色（20分）	职业符合自身鲜明特点，具有创造性

PPT 现场展示评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
主题陈述 (100分)	基本素养 (20分)	1.仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质
		2.言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵
		3.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
	陈述内容 (50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全面、客观、准确
		2.在陈述中能够正确理解、应用职业规划基本理论及各项辅助工具
		3.对各探索分析过程及结果表述准确，且与作品吻合
		4.简明扼要，条理清晰，结论明确，能够准确提炼职业规划作品的主要内容
	即时效果 (30分)	1.按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅
		2.有感染力，能吸引评审专家注意力，调动观众情绪

优秀组织奖评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
组织保障情况 (30分)	成立机构 (10分)	成立院级赛事专项工作机构
	制定方案 (10分)	制定赛事专项工作方案
	经费保障 (10分)	划拨赛事专项经费
学生参赛情况 (50分)	参与比	<p>A: 总参与比 = 全校参与学生人数/全校在校生人数;</p> <p>B: 分学院参与比 = 某学院参与学生人数/某学院在校生人数;</p> <p>其中参与学生人数, 以在系统中提交完整作品的学生人数为准; 在校生数, 以2021年度教育统计人数为准。</p> <p>此项最终得分 = 30分 * (1+B-A); 得分最高不超过50分。</p>
成绩取得情况 (5分)		学院有参赛选手晋级全校决赛
承办校级比赛情况 (5分)		学院承办校级半决赛或决赛
赛事宣传情况 (10分)		学院在相关新闻媒体上宣传赛事活动