

青 岛 黄 海 学 院 函 件

青黄院就函〔2021〕2号

第八届青岛黄海学院 大学生职业生涯规划大赛实施方案

各学院:

为普及大学生职业生涯规划知识,指导大学生科学合理地规划大学学习与生活,树立正确的成才观、就业观,提高其就业技能与实践能 力,经研究,招生就业处将组织开展第八届青岛黄海学院大学生职业生涯规划大赛。现将实施方案印发给你们,请认真组织实施。

青岛黄海学院

2021年11月2日

第八届青岛黄海学院大学生职业生涯规划大赛实施方案

一、大赛主题

逐梦生涯，起航黄海

二、参赛对象

（一）本科组（A组）：全日制本科学历在校生。

（二）专科组（B组）：全日制专科学历在校生。

参赛对象不包括往届在青岛市大学生职业规划大赛中获一等奖、二等奖、三等奖选手。

三、大赛组织机构

（一）举办单位

1. 主办单位：青岛黄海学院招生就业处
2. 承办单位：艺术学院
3. 协办单位：各二级学院

（二）大赛组委会及成员

大赛成立组委会，由分管就业工作的校级领导担任组委会主任，招生就业处主要领导、协办学院分管院长、创新创业教育学院副院长、团委、承办学院分管副院长担任副主任，组委会成员由招生就业处工作人员及各二级学院就业专岗老师组成，负责统筹协调、组织实施全校大赛的各项工作（组成人员名单如下）。

主任：刘纪新

副主任：刘常江、李国荣、谭春波、甄程、孙在福、

刘润强、赵刚、崔久岗、孙兆忠、王剑、王芝发

成员：招生就业处工作人员及各二级学院就业专岗老师
大赛组委会办公室设在招生就业处，具体负责大赛的宣传、协调、推进等日常工作。

四、大赛组织流程

大赛 2021 年 11 月初启动，2022 年 4 月中旬结束，分赛前指导、初赛、复赛、决赛 4 个阶段。

（一）赛前指导（11 月上旬）

各学院指导教师按照大赛相关要求对本学院参赛选手书面作品、VCR 作品进行指导。并做好赛事宣传的相关工作。

（二）初赛（12 月上旬）

1. 报名。参赛选手在本学院报名。

2. 初赛。各学院自行做好本学院赛事的实施、指导和评选等工作。比赛期间，各学院按照本科组 1-2 人，专科组 2 人的数量推荐复赛选手，按照《书面作品和个人 VCR 评分标准》（见附件）对选手的书面作品和 VCR 进行评选，个人 VCR 时长不超过 90 秒。初赛结束后，填报复赛人员名单，于 12 月 20 日前发给招生就业处刘玉清老师。

（三）复赛（12 月 22 日）

1. 各学院指导老师对参赛选手书面作品和个人 VCR 进行认真指导，对涉及参赛学院及个人的信息作匿名处理，图片、文字等内容 A4 纸打印简装，个人 VCR 时长不超过 90 秒。各学院将复

参赛选手的书面作品（纸质版）和个人 VCR（电子版）于 12 月 21 日报送到招生就业处，参与作品评审。逾期未上交评审材料或评审材料上交不齐全的视为自动放弃参赛资格。

2. 复赛作品评审。12 月 22 日大赛组委会将组织对复赛作品进行评审，由评委对 A、B 两组作品逐一评分。书面作品和 VCR 评审完成后，按照分数由高到低，从两组作品中遴选出 14 强参加决赛。

（四）决赛（2022 年 4 月中旬）

1. 决赛组织：决赛内容由 VCR 展示、主题陈述、情景模拟、现场答辩四部分组成，每位选手参赛时间限时 20 分钟，其中 VCR 展示 2 分钟，主题陈述 8 分钟，情景模拟 7 分钟，现场答辩 3 分钟。VCR 展示自我介绍视频；主题陈述由参赛选手以 PPT 形式展示个人职业生涯规划书；情景模拟由参赛选手围绕“目标职业典型工作情景”为主题自编短剧，时间不超过 6 分钟，选手扮演本人参赛作品中的规划的目标职业角色，可邀请同学、老师联合参演，总上场人数不超过 4 人，扮演结束后，选手进行 1 分钟自述，阐明为应对工作情景中遇到的问题在大学期间应提升哪些职业素质，该如何提升；现场答辩环节由评委对参赛选手进行现场提问，全方位展示选手对目标职业的理解。

2. 决赛评审：每位参赛选手展示完毕后，由评委根据《决赛评分标准》（另发）进行现场打分，完成决赛评分。根据复赛、决赛成绩计算最终得分，按分数由高到低顺序分别评选出 A/B 两

组的获奖选手。一、二等奖不设并列奖，若总成绩出现相同分数时，以决赛环节得分排序为准。

五、奖项设置

1. 一等奖：本科组 1 名 专科组 1 名

 二等奖：本科组 1 名 专科组 1 名

 三等奖：本科组 2 名 专科组 2 名

 优胜奖：本科组 3 名 专科组 3 名

2. 优秀指导教师奖：8 名

3. 最佳助演团队奖：本科组 1 个、专科组 1 个，颁发给 A、B 两组决赛环节最佳助演团队。

4. 优秀组织奖：1 个

六、评选办法

评委秉承“公开、公平、公正”的原则进行评判，按照大赛统一评分标准，以百分制核算，精确到小数点后两位。

（一）最终分数

选手最终成绩 = 复赛环节得分 × 40% + 决赛环节得分 × 60%。

（二）优秀指导教师奖

优秀指导教师奖颁发给获奖选手的主要指导教师，每位参赛选手主要指导教师 1 人。

（三）最佳助演团队奖（每组 1 个）

由 A、B 两组得分最高的助演小组获得。

七、大赛要求

（一）认真组织实施。各学院要高度重视，认真做好本次大赛的宣传、组织、发动和指导培训工作，积极鼓励本学院学生参与，做到以赛促学。各二级学院要及时将赛事相关动态、比赛总结、图文、视频等信息报送到招生就业处邮箱。

（二）规范参赛作品。参赛选手提交的作品及相关电子版资料必须是本人原创作品，并保证拥有该作品的合法著作权。所有参赛作品不退原稿，请自行保留底稿。参赛作品内容必须合法，不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家法律、法规相抵触的内容。出现此类稿件，主办方将不予评审，情节严重者移交司法机关处理。

（三）获奖作品权益。参赛作品及视频资料将由组委会根据需要筛选，并在相关网页发布或将作品成册出版发行，供广大师生学习交流，参赛者不得有任何异议，获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。获奖选手奖金个人所得税由获奖者自行申报缴纳。

（联系人：刘玉清 联系电话：83175177 邮箱：
qdhxxyjy@126.com）

附件：书面作品和个人 VCR 评分标准

附件

书面作品和个人 VCR 评分标准

评分要素	评分要点	具体分值	具体描述
职业 规划 设计 书内 容 70分	自我 认知 10分	5分	自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优、劣势认识清晰
		3分	综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观
		2分	从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人评价中分析自我
	职业 认知 20分	5分	有目标职业职场人物访谈内容，且对目标职业认知具有良好的指导性与针对性
		3分	对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解
		5分	熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展趋势
		3分	清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响
		2分	在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法
		2分	了解社会整体就业趋势与大学生就业状况
	职业 决策 12分	4分	职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），符合实际、可执行、可实现
		4分	对照自我认知和职业认知结果，全面分析优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑
		2分	备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性
		2分	能够正确运用评估理论和决策模型做出决策
	计划 与 路径 20分	5分	行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性（有相关社会实践经验者，应列明时间地点及证明人联系方式）
		10分	近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性
		5分	职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实
自我 监控 8分	3分	设定行动计划和职业目标评估方案，标准和评估要素明确	
	3分	正确评估行动计划实施过程和风险，制定可行的调整方案	
	2分	方案调整依据个人与环境评估分析确定，并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性	
设计 思路 10分	作品逻辑性 5分	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键	
	作品美观性 5分	结构清晰，版面大方美观，创意新颖	
VCR 展示 20分	个人特色 5分	展示方式、内容具有个人特色和创新性	
	画面美观 10分	结构层次清晰，视觉效果美观，播放流畅	
	感染力 5分	作品内容生动、形象，具有强烈的感染力	