附件一：

第十届大学生职业规划大赛

成长赛道方案

一、比赛内容

考察学生职业发展规划的科学性和围绕实现职业目标的成长过程，通过学习实践持续提升职业目标的达成度，增强综合素质和能力。

二、参赛组别和对象

成长赛道参赛对象为全日制中低年级在校学生，面向本科一、二、三年级学生。

三、参赛材料要求

选手应提交以下参赛材料：

（一）生涯发展报告：介绍职业发展规划、实现职业目标 的具体行动和成果 （PDF 格式，文字不超过1500 字，如有图表不超过5张）。

（二）生涯发展展示（PPT 格式，不超过50MB；可加入视频）。

四、比赛环节

（一）复赛阶段：学校组织对学院报送的选手参赛材料进行评审，选拔晋级决赛的选手。

（二）决赛阶段：成长赛道设主题陈述、评委提问和天降实习offer（实习意向）环节。

1.主题陈述（8 分钟）：选手结合生涯发展报告进行陈述和展示。

2.评委提问（5 分钟）：评委结合选手陈述和现场表现进行提问。

3.天降实习offer（3 分钟）：用人单位根据选手表现，决定是否给出实习意向，并对选手作点评。

五、评审标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 指标 | 说明 | 分值 |
| 职业目标 | 1.职业目标体现积极正向的价值追求，能够将个人理 想与国家需要、经济社会发展相结合。 2.职业目标匹配个人价值观、能力优势、兴趣特点。 3.准确认识目标职业在专业知识、通用素质、就业能 力等方面的要求，科学分析个人现实情况与目标要求 的差距，制定合理可行的计划 | 20 |
| 行动成果 | 1.成长行动符合目标职业在通用素质、就业能力、职 业道德等方面的要求。 2.成长行动对弥补个人不足的针对性较强。 3.能够将专业知识应用于成长实践，提高通用素质和 就业能力。4.成长行动内容丰富，取得阶段性成果 | 40 |
| 目标契合度 | 1.行动成果与职业目标的契合程度。 2.总结成长行动中存在的不足和原因，对成长计划进 行自我评估和动态调整 | 30 |
| 实习意向 | 现场获得用人单位发放实习意向情况 | 10 |