

## 附件 1

# “大庆油田杯”第 11 届黑龙江省 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

成长赛道设高教组和职教组，参赛对象为普通高等学校全日制中低年级在校学生。高教组面向普通本科一、二、三年级学生，职教组面向职教本科一、二、三年级学生和高职（专科）一、二年级学生。

## 三、省级初赛参赛材料要求

选手在大赛平台（网址：[zgs.chsi.com.cn](http://zgs.chsi.com.cn)）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、省级复赛比赛环节

省级复赛在东北石油大学举办，省级复赛包括核心素养训练营和现场比赛，综合两个环节比赛分数及复赛期间表现择优进入省级决赛。决赛具体安排另行通知。

#### 五、省级决赛比赛环节

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。

（一）主题陈述（8 分钟）：选手结合生涯发展报告进行陈述和展示。

（二）评委提问（5 分钟）：评委结合选手陈述和现场表现进行提问。

（三）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。

#### 六、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	40

	素质和就业能力。 4. 成长行动内容丰富，取得阶段性成果。	
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

## 七、奖项设置

成长赛道设置学生一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖及单项奖若干；优秀指导教师奖；进入决赛选手有机会获得实习岗位。具体奖项名额另行通知。