

基于91速课平台《大学生职业生涯规划与就业指导》 的微课程构建与实践

王晨玉, 孙旭妍, 杨晓君*

海南医科大学, 海南海口 571199

摘 要 : 本课程的核心目标是通过综合教学和职业发展指导, 增强学生的职场竞争力, 并为他们提供必要的指导, 以促进其顺利融入职场、适应社会并激发创业精神。课程内容涵盖个人职业规划的深入设计、国家就业政策的理解、职业选择与道德的树立、心理素质的提升以及求职技能的掌握, 旨在帮助学生有效应对就业市场的挑战。通过充分利用在线教学资源, 本课程旨在提升其吸引力和指导效果。

关 键 词 : 91速课; 大学生职业生涯规划与就业指导; 微课程; 互联网+

Construction and Practice of Micro-Courses on "Career Planning and Employment Guidance for College Students" Based on the 91 Speed Course Platform

Wang Chenyu, Sun Xuyan, Yang Xiaojun*

Hainan Medical University, Haikou, Hainan 571199

Abstract : The core objective of this course is to enhance students' competitiveness in the workplace through comprehensive teaching and career development guidance, and provide them with necessary guidance to promote their smooth integration into the workplace, adapt to society, and stimulate entrepreneurial spirit. The course content covers in-depth design of personal career planning, understanding of national employment policies, establishment of career choices and ethics, improvement of psychological qualities, and mastery of job seeking skills, aiming to help students effectively cope with the challenges of the job market. By fully utilizing online teaching resources, this course aims to enhance its attractiveness and guidance effectiveness.

Keywords : 91 speed course; career planning and employment guidance for college students; micro courses; internet+

一、背景

教育的演进带来了教学方法的多样化, 不再仅仅局限于传统的面对面教学。特别是“微课堂”这种教学模式, 因其快速发展和广泛应用而变得尤为突出。在“互联网+”时代, “91速课”平台成为了这种教学模式的典范, 它结合了线上和线下教学的优势。目前, 众多高校已经意识到传统教学模式的不足, 如教学理念的落后、理论与实践的脱节以及教学方法的不规范。“91速课”平台的运营基于微信, 无需额外下载应用程序, 简化了使用流程, 并保持与网络的持续连接, 以接收最新的教学理念。这不仅弥补了传统教学的不足, 也为课程的发展和 innovation 提供了新的可能性。

二、《大学生职业生涯规划与就业指导》课程的目的及意义

正如孔子所强调的, 学习与思考是相辅相成的。本课程的目的在于辅助学生深入了解自我和职业世界, 鼓励他们对未来进行深思熟虑的规划, 以适应不断变化的环境。本课程旨在激发学生的职业生涯规划意识, 尽管并非所有学生在入学时都已具备这种意识。一些学生在进入大学时可能只有考上大学这一目标, 而缺乏更具体的职业规划, 导致他们在大学生活中缺乏方向感。相对地, 也有学生在入学前就已经对自己的未来有了清晰的规划。^[1] 高校要开设大学生职业生涯规划课, 首先得了解这门课程的目的及意义。关于大学生职业生涯规划的概念, 中国职业规划师协会

基金项目

1. 海南医学院大学生创新创业培训项目 (项目编号: X202011810148);
2. 海南医科大学大学生创新创业培训项目 (项目编号: X202011810114);
3. 海南医学院学生工作精品项目: “青扬”辅导员班级建设工作室建设 (项目编号: xgcsz2021-08);
4. 海南医学院辅导员工作室: 红色文化资源教育辅导员工作室 (项目编号: xgcsz2023-03)。
5. 海南医学院2021年度大学生思想政治教育专项课题: 自贸港建设形势下高校学生管理工作途径探索研究 (项目编号: xgcsz2021-03)。

作者简介: 王晨玉 (1999-), 女, 汉族, 海南医科大学急诊创伤学院2018级学生。
通讯作者: 杨晓君 (1983-), 女, 苗族, 硕士, 讲师, 主要研究方向为思想政治教育。

明确指出：大学生职业生涯规划指的是大学生在大学期间进行的具有完整系统的职业生涯规划的过程。包括学习规划和职业规划^[2]。高校开设这门课一是为了帮助高校大学生从进入校园开始就对自己的整个大学期间的学习、生活和职业发展进行规划；二是帮助学生分析职业性质和行业发展，为就业打下基础。近年来，高校毕业生面临就业压力越来越大的困扰，加强大学生职业生涯规划教育，可使大学生毕业后能够快速适应社会的需要，顺利就业，避免人才浪费，缓解社会矛盾^[3]。但是，随着我国综合国力的快速提升，现代科技的高速发展，人民生活水平的日益提高，智能设备的全民普及，单一的线下课程已经难以满足高校生日益增长的知识需求和随时随地接受知识的愿望。本文拟在开展大学生职业生涯规划课的形式做出讨论。

三、传统教学下的大学生职业生涯规划与就业指导

在中国，众多高校已经开始重视并加强学生的职业规划和课程管理，形成了一套系统的职业生涯规划理论，并积累了一定的实践经验。然而，仍有部分高校的职业规划课程以讲座或选修课的形式存在，这些课程往往不受重视，由非专业教师兼职授课，导致教学内容和方法的单一性。由于师资短缺，有时会出现两个班级合并上课的情况，这给教学带来了挑战。此外，由于课时限制，许多重要内容无法得到充分讲解，导致课程效果不佳，仅有70%的受访者认为这些课程对他们有所帮助^[4]。

多数人选择在高校刚入学时即开展《大学生职业生涯规划与就业指导》，该课程理应从学生大一入学时就开始，需要贯穿整个学生的求学始末，使学生可以在入学之时就对自己有清晰的认知，当前大学生易受自身成长环境的影响，导致处于探索期的大学生不能够对身边事物做出正确的判断。从新生踏入校园开始，利用该课程进一步实现职业生涯规划与就业指导教育的全程化，贯穿整个大学期间，帮助学生正确面对自己，合理开展职业生涯规划，培养职业能力和职业素养，加强学习的主动性和持续性，强化竞争意识，树立正确的就业观念和培养创业精神。所以在大一和大二应把职业生涯规划教育作为就业指导课的重点内容。我们只有找准大学的就业指导课程定位，充分熟悉其教学内容和教学模式，才能更好地将职业核心能力融入就业指导教学当中，并制定符合当代大学生发展特点的培养方式和方法^[5]。

四、基于91速课平台下的大学生职业生涯规划与就业指导

在“互联网+”时代，网络课程的出现（如MOOC）并在全球范围内应用，中国网课市场也在这种教育资源的全球化趋势下得到了发展。在教育资源共享的大背景下，各高校纷纷响应教育部号召，逐步推出了公开课程和精品课程，微课程作为一种新兴的教学形式，满足了现代人对灵活学习和个性化发展的需求，顺应了移动互联网的发展趋势。微课程以其精炼的内容、灵活的时长和强大的互动性，逐渐成为教育研究和实践的新焦点。^[6]比如

清华大学推出的“学堂在线”。有些高校开始将一部分选修课程改为网络课程的教学模式，形成“传统课堂+网课教学”的新型高校教学模式。其中也包括91速课平台，功能齐全、使用方便，可以作为课堂授课和讨论主题使用，可以作为课前预习和问题导入使用，还可以作为课后作业、测试和研学使用，可以进一步开展线上线下融合的教学和满足学生的学习需求。在内容更新上，上传一些书上没有的内容，确保内容的鲜活和新鲜，同时以图文并茂的形式出现，具备较好的思想性、人文性、价值导向性，增加对青年大学生有很强的吸引力、感染力和震撼力。首先，通过构建一个充满关怀与和谐的教学环境，我们能够激发教师的引导作用和学生的积极参与，这样的互动不仅能够唤醒学生的学习热情，还能增强课堂的活力。教学内容的生动性和互动性是提高教学效果的关键。其次，通过改革传统的思政课程教学方式，我们扩展了教学的边界，使学生能够将学习资料在移动应用中收藏，以便在课后进行深入学习和内化，这有助于他们在课堂之外继续提升自己的综合素质，并促进其全面发展。尤为重要的是，我们鼓励学生不仅是文化产品的接受者，更是积极的推广者和创造者，这样的转变能够让学生在传播正能量的过程中发挥关键作用。因此，借助91速课等平台，我们的课程不仅能够实现持续的发展，还能不断创新和进步^[7]。

五、问卷调查分析

（一）数据分析

我们通过发放问卷的形式了解高校学生对于开展大学生职业生涯规划形式的看法，本次问卷有效填写人数150人，其中男女比例0.6，就读于大三的学生人数最多，占37.33%，其次为大二学生，占34.67%，大一学生占12%，大四学生占14%，大五学生占2%。其中医学专业占35.33%，理工类占30%，文史类占19.33%，其他占15.33%。汉族与少数民族比例为10.5，党员、团员和群众比例为11:128:11。父母职业是个体占35.33%，单位员工占25.33%，灵活就业人员22%，公职人员占17.33%。所在高校32%为海南医学院，68%为其他高校。综上所述，本次问卷搜集的回答均有效。

问卷结果显示：开设了《大学生职业生涯规划与就业指导》这门课程的高校占了96.12%，只有一小部分受访者的学校开设了这门课程却还没有上过这门课。

（二）得出结论

1. 创新实践教学

推进课程教学的创新与改革，实践教学的融入成为了不可或缺的一环，这对于提升教学成效具有决定性的影响。因此，我们必须更新我们的教育观念，致力于探索和实施多样化的实践教学策略。这就要求我们有针对性、系统性地设计和执行教学计划，通过分阶段、多层次的实践教学活动，逐步构建和完善实践教学体系^[8]。

问卷的填写志愿者们来自不同的年龄段和不同的职位，有的已经走上社会有的还在上学，虽然他们所处的阶段不同，但是他们对于课程的要求与认知仍然有很多相似的观点，认为在课程的

学习中创新实践是必不可少的。

2. 转变授课方式

调查问卷中就“您喜欢哪一种教学方式？”进行询问，57.33%的学生更喜欢线上与线下结合的形式。

将近六成的人认为网课的合理时长为30分钟左右；57%的人愿意尝试微信公众号推送网课短视频或教学课件，以实现随时随地学习；超七成的人认为通过网课短视频或教学课件学习的方式能提高学习效果；网络线上教学中，将近九成的人希望包含“课程文档（课件、扩展材料）”栏目，超七成的人希望包含“课程大纲”栏目，除此之外，四成的人也希望包含“在线作业”和“在线测试”栏目；半数的人最喜欢“网上在线自主学习”这一项网络线上学习活动，三成的人喜欢“师生互助”；在“通过网络线上学习，您最希望能获取什么”这一题中，选择“更多的课程扩展知识”这一项的人最多，占到了72.67%；在选择网课短视频的优势这一题中，选择“使用方便，不受时间、地点限制”这一项的人最多，占78%。由此可以得出，大家对于课程学习方式的认识和观点已经转变，人们不在局限于以往传统的授课方式，人们同样能够接受网络授课，且对于这种新型的授课方式已经有了自我的想法和要求，或者说网络授课的方式已经成为了学习生活中不可或缺的一部分。

（三）可行性分析

微信平台是当前最受欢迎的应用程序之一，微信功能齐全和使用便捷，能够更快更准地传递信息。然而，微信平台也存在一些弊端。比如应用、公众号和小程序参差不齐。因此，教学的共享平台应该是在确保安全的前提下，提供更权威更准确的信息发布和查询功能，同时支持在线测试、资料下载和及时交互的功能，从进一步提升学生的学习效果。

同时，结合教学模式的发展，构建更加有利于学习的碎片化资源，能够在短时间内传递重要信息，进一步吸引学生和提高学习效率。因此，在微信平台的信息传播上，可以尝试更多简洁明了的内容。关于91速课平台的推广以及《大学生职业生涯规划与就业指导》的构建与实践，依然是可行且值得期待的。两者的有效结合将产生意想不到的积极效果。

（四）存在的问题

1. 自学安排：在混合式教学模式下，学生需要投入更多的时

间进行自主学习与反思。但目前，临床医学专业学生因课程内容繁多和课时密集，难以获得足够的自学时间。

2. 讨论环境：为适应新兴的教学模式，学校需增设小型讨论空间，以满足教学需求。不过，目前学校尚未能提供足够的此类空间。

3. 教学策略：混合式教学对教师提出了更高标准，特别是在满足学生的个性化学习需求方面。教师需投入更多时间准备，并与学生进行线上互动。此外，线上课程需细致规划，特别是在课程、学生及学习进展的管理上，必须确保及时和全面。若管理不到位，学生可能因缺乏监督而对学习不够重视，影响学习效率和课程品质。恰当运用混合式教学策略，能够提升课程挑战性、加强教学管理，并促进学生的主动参与，进而提升整体教学质量^[9]。

六、进一步优化方案

（一）提升课程质量

首先，提升学生对网络课程的参与度和兴趣，关键在于确保课程内容的高质量。教育者需持续优化教学方法，充分利用可用资源，并整合多媒体技术，以构建一个系统的网络教学框架。同时，教师应指导学生认识到在线学习的价值，帮助他们制定合理的学习计划，将网络学习融入日常生活，并激励他们利用网络资源深化和拓宽知识领域，达到自主和移动学习的目标。

（二）增强师生互动

在网络教学环境中，教师应扮演好指导者和引导者的角色，促进学生的主动学习和任务完成。教师需要定期提出引人入胜的讨论议题，激发学生的参与热情。对于学生的疑问和困惑，教师应及时提供反馈，同时鼓励学生勤于记录和反思，以构建个人的学习体系。

（三）课程内容的持续更新

鉴于互联网时代的知识更新速度，教师应保持持续学习的态度，不断刷新自己的知识库。面对迅速吸收新知识的学生群体，教师应加速自身的学习进程，定期更新教学内容，淘汰陈旧信息，引入最新学术动态，确保学生能够接触到最前沿的知识^[10]。

参考文献

- [1] 张宇. 基于MOOC+翻转课堂的大学生职业生涯规划课程设计[J]. 黑河学院学报, 2020, 11(06): 107-109.
- [2] 360百科. 大学生职业生涯规划 [EB/OL]. [2019-03-16]. <https://baike.so.com/doc/2323809-2457965.htm>
- [3] 赵梦雅. 高校要强化大学生职业生涯规划意识[J]. 濮阳职业技术学院学报, 2020, 33(03): 32-34.
- [4] 丁晨. 《大学生职业生涯规划与就业指导》课程设计研究[J]. 山西青年, 2020(06): 260+262.
- [5] 龚向哲. 大学生职业生涯规划与就业指导课程教学有效性研究[J]. 大学教育, 2020(08): 156-159.
- [6] 赵爽. 新媒体环境下大学生就业指导课程教学改革要点探析[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(08): 102-103.
- [7] 周珊. 基于91速课平台的中华优秀传统文化进高校思政课课堂研究[J]. 成才之路, 2019(31): 1-3.
- [8] 陈然然. 大学生就业指导课程的全程化构建探究[J]. 现代职业教育, 2019(34): 138-139.
- [9] 尹洁, 景王宏, 张朗, 穆继英, 王金玉. 临床医学专业神经解剖学线上线下混合式教学实践[J]. 基础医学教育, 2020, 22(08): 591-593.
- [10] 张瀚月, 张桂力, 余英龙. 高校网络课程学习效果研究——以西南石油大学为例[J]. 现代交际, 2020(14): 162-163.