

# 关于举办第三届大学生职业生涯规划大赛 江西洪州职业学院校赛的通知

各学院、部门：

为贯彻落实党中央、国务院关于高校毕业生就业工作的决策部署做好参与全省第三届大学生职业规划大赛的选拔工作，强化高校生涯教育和就业指导，增强大学生职业规划意识，学校决定举办第三届大学生职业生涯规划大赛校赛，现将有关事项通知如下：

## 一、大赛主题

筑梦青春志在四方，规划启航职引未来

## 二、大赛目标

通过举办大赛，更好实现以赛促学，引导大学生树立正确的成长成才观和择业就业观，科学合理规划学业与职业发展，提升就业竞争力；以赛促教，促进我校提高大学生生涯教育水平，做实做细毕业生就业指导服务。

## 三、组织机构

本次校赛由创新创业学院承办，各二级学院协办。校赛设立组织委员会（以下简称校赛组委会），负责校赛的组织实施。校赛组委会秘书处设在创新创业学院（产教融合大楼 C504）。校赛设立专家委员会，负责本校比赛的组织实施评审和选手推荐等工作。

## 四、参赛对象

我校高职全日制在校学生

## 五、大赛内容

包括学生成长赛道和就业赛道。

成长赛道：面向学校大一、大二年级学生，考察其树立生涯发展理念并合理设置职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。（详见附件一）

就业赛道：面向学校大二、大三年级学生，考察其求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。（详见附件二）

每名选手结合自身条件选择符合要求的一个赛道报名参赛。

## 六、大赛赛制

### （一）赛制

本次校赛采用二级学院遴选推荐，校内选拔的方式。

### （二）参赛名额

成长赛道和就业赛道每个学院各遴选推荐2名选手参赛。

## 七、赛程安排

### （一）参赛报名：

报名时间：2025年10月22日-2026年1月1日

报名网站：全国大学生职业规划大赛网

<https://zgs.chsi.com.cn/home>

各二级学院要积极组织学生报名参加第三届全国大学生职业规划大赛，参赛学生要求做到全覆盖。同时、认真组织好院内选拔，并

将遴选推荐选手的参赛材料（按照上述赛道要求准备）于12月1日前发送至邮箱：1945469201@qq.com，邮件主题命名为“第三届大学生职业规划大赛校赛+学院”。

## （二）初赛评审：

评审时间：2025年12月1日-12月7日

由专家委员会对参赛材料进行评审，以确定其最终校赛参赛资格

## （三）校级决赛：

比赛时间：2025年12月10日下午14:00-17:30

比赛地点：产教融合大楼C栋C505

# 八、参赛要求

## （一）参赛选手资格

大赛成长、就业赛道参赛选手须为我校全日制在校学生。每名选手结合自身条件选择符合要求的一个赛道报名参赛。

## （二）材料要求

参赛选手应按要求填写报名信息，提交材料应坚持真实性原则，不得含有违法违规内容。

## （三）资格审查

各二级学院应认真做好参赛选手资格审查和提交材料审查工作，确保符合参赛要求。

# 九、工作要求

## （一）充分发动

各学院要认真做好大赛宣传动员工作，把大赛作为加强和改进生

涯教育、促进高质量充分就业的重要载体，发动更多学生了解和参与大赛。

## （二）精心组织

各学院要高度重视，积极组织学生参赛，为学生提供必要的指导和支持。

## （三）广泛宣传

各学院要充分利用学院官网、微信公众号、班级群等多种渠道，对大赛进行广泛宣传，营造良好的比赛氛围，提升大赛的知晓度和影响力。

## （四）总结经验

各二级学院要认真总结梳理办赛经验，推出可复制推广的典型做法。

## 十、奖项设置

成长组和就业组分别设置金奖1名、银奖2名、铜奖3名，优秀指导老师若干名（金奖项目指导老师、每项目不超过3人）、二级学院优秀组织奖1个（按照校赛学生成绩和学院参赛学生比例各50%权重计算）。

学校将根据校赛参赛情况，择优推荐参加省赛的人选。

## 十一、其他事项

本通知所涉及内容的最终解释权，归校赛组委会所有，未尽事宜另行通知。

联系人：张娇如

联系电话：18579165029

联系地址：产教融合大楼 C504

附件：一、第三届大学生职业规划大赛成长赛道方案  
二、第三届大学生职业规划大赛就业赛道方案  
三、第三届大学生职业生涯规划大赛校赛推荐表



## 附件一

# 第三届大学生职业规划大赛成长赛道方案

## 一、比赛内容

考察学生树立生涯发展理念并合理设定职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。

## 二、参赛组别和对象

参赛对象我校一、二年级全日制在校学生。

## 三、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：介绍设定职业目标的过程；实现职业目标的具体行动和成效；职业目标及行动的动态调整等（PDF 格式，文字不超过 2000 字，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

成长赛道设主题陈述和评委提问环节，各环节时长根据实际情况适当调整。

（一）主题陈述（7 分钟）：选手结合生涯发展报告作陈述。

（二）评委提问（5 分钟）：评委结合选手陈述和现场表现提问。

## 五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	职业目标能够将个人理想与国家需要、经济社会发展相结合，体现正确的择业就业观念	30
	结合所学专业多渠道了解相关行业发展趋势和就业市场需求，综合分析个人能力优势、兴趣特长、成长路径等，合理设定职业目标或方向	
	基于职业目标对综合素质和专业能力等方面要求，科学分析个人现实情况与职业目标间的差距，制定合理可行的成长计划	
学习实践行动	围绕目标职业要求，结合学校育人特色和所学专业，利用学校及社会资源开展学习实践	50
	学习实践行动取得阶段性标志性成果，接近职业目标要求	
优化改进	及时对学习实践行动成效进行自我评估和反思，总结分析收获、不足和原因，在成长过程中对职业目标和学习实践行动路径进行动态优化	20
总分		100

## 附件二

# 第三届大学生职业规划大赛就业赛道方案

## 一、比赛内容

考察学生求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。

## 二、参赛对象

参赛对象为我校二、三年级全日制在校学生。

## 三、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）求职简历（PDF 格式）。
- （二）求职综合展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。
- （三）辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（PDF 格式，整合为单个文件，不超过 50MB）。

## 四、比赛环节

就业赛道设主题陈述、综合面试环节。各环节根据实际情况可适当调整。

（一）主题陈述（6 分钟）：选手结合求职综合展示 PPT，陈述个人求职意向和职业准备情况。

（二）综合面试（6 分钟）：评委提出真实工作场景中可能遇到的问题，选手提出解决方案；评委结合选手陈述自由提问。

## 五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	能够结合就业市场需求和个人所学专业、能力及兴趣等特点，合理设定职业目标	10
	深入调研并准确把握目标职业的任职要求、工作内容、基本流程和发展路径等	
岗位胜任力	具备目标岗位所需综合素质，如思维认知、沟通协作能力和执行力等，具有敬业奉献的职业精神	40
	具备目标岗位所需专业知识和技能要求，有相关实习实践经验，具备解决实际问题的专业能力	40
发展潜力	具备持续学习能力、创新精神和应对不确定性挑战的潜质，适应未来职业发展要求和就业市场需要	10
总分		100

### 附件三

## 第三届大学生职业生涯规划大赛校赛推荐表

学院名称:		比赛负责人:		联系电话:	
是否举办院赛:		院赛时间:		参赛人数:	
成长赛道推荐项目 (限 2 个)					
参赛人姓名 1:		班级:		联系电话:	
所学专业:		指导老师 (1-3 人)			
项目名称					
参赛人姓名 2:		班级:		联系电话:	
所学专业:		指导老师 (1-3 人)			
项目名称					
就业赛道推荐项目 (限 2 个)					
参赛人姓名 1:		班级:		联系电话:	
所学专业:		指导老师 (1-3 人)			
项目名称:					
参赛人姓名 2:		班级:		联系电话:	
所学专业:		指导老师 (1-3 人)			
项目名称:					