

基于体验式教学的大学生职业生涯规划课程设计研究——以烹饪与营养教育专业本科学生为例

周宇 李元媛 (通讯作者)

四川旅游学院, 中国·四川 成都 610100

摘要: 为解决当前大学生职业生涯规划课程理论化、互动性不足、难以贴合专业就业特性等问题, 本研究以烹饪与营养教育专业本科学生为对象, 将体验式教学应用于大学生职业生涯规划课程。通过课前行业与学情调研, 课堂采用“探索信息—分析能力—指导行动”三步法构建岗位胜任力模型, 课后依托职通未来大讲堂、职业规划大赛延伸实践, 并建立多元评价体系。结果表明, 体验式教学能有效拓宽学生就业视野、提升岗位胜任力, 增强课程实效性, 为同类专业生涯课程改革提供参考。

关键词: 大学生职业生涯规划; 体验式教学; 教学设计与实施

Research on College Students' Career Planning Course Design Based on Experiential Teaching — Taking Undergraduate Students Majoring in Culinary and Nutrition Education as an Example

Zhou Yu, Li Yuanyuan (Corresponding author)

Sichuan Tourism College, China Sichuan Chengdu 610100

Abstract: To address the problems of excessive theorization, insufficient interactivity, and poor alignment with major-specific employment characteristics in current college students' career planning courses, this study applies experiential teaching to career planning courses for undergraduate students majoring in Culinary Arts. Through pre-class industry and student situation investigation, the three-step approach of "information exploration—ability analysis—action guidance" is adopted in class to construct a post competency model. After class, practical teaching is extended via the Career Future Lecture Hall and Career Planning Competition, and a diversified evaluation system is established. The results show that experiential teaching can effectively broaden students' employment horizons, improve their post competency, enhance the effectiveness of the course, and provide a reference for the reform of career planning courses in similar majors.

Keywords: College student career planning; Experiential teaching; Teaching design and implementation

1 研究背景

随着社会经济和就业市场的发展变化, 职业规划教育的重要性逐渐凸显出来。但目前高职院校的职业生涯规划课程仍以理论讲授为主, 导致学生难以将所学知识与实际生活和工作联系起来, 不能满足学生的个性化需求, 职业规划教育的作用不能很好地发挥出来^[1]。同样, 在“金课”课程标准的“两性一度”中, 在创新性方面也明确提到: 课程内容要反映前沿性和时代性, 教学形式呈现先进性和互动性, 学习结果具有探究性和个性化^[2]。因此通过教学方法的创新来提高课程教学的体验性和互动性, 对大学生职业生涯规划课程的教学显得尤为重要。

2 基于体验式教学的大学生职业生涯规划课程设计

体验式教学需要教师合理创设具体教学环境, 有意识

引导学生借助各种有效教学手段获得必要的知识, 体验、感知与实践, 使知识在学习过程中得以理解, 积累形成技能并加以应用^[3]。它强调“鲜活的经验”, 强调身体在认知过程中的核心作用, 认为学习不仅仅是大脑的活动, 更是身体与环境的互动过程^[4]。本课程以烹饪营养与教育专业为例, 深度分析本专业的就业特性, 培养学生以就业为导向开展职业生涯规划, 提高岗位胜任力, 引导学生认知, 在时代浪潮中, 正孕育着全新的就业机遇, 帮助学生树立主动的探索意识, 为未来的职业生涯奠定基础。

2.1 课前调研

首先是关于行业发展现状的调研。“民以食为天”餐饮食品行业仍然是与国计民生密切相关的主流消费行业, 近年来呈现三个主要变革:

第一, 预制食品产业链大发展, 就业位点丰富。新兴

岗位包括预制菜上游的食材及配方研发、中游生产工艺标准化,以及下游生鲜超市和电商平台的预制食材保鲜等,都需要烹饪食品人才参与。第二,个性化膳食指导,需求量大增。民众的健康意识空前觉醒,需要营养师能够将理论知识,转化为日常可操作的烹饪实践方案,提供可执行、可跟踪、有效果的膳食指导,进行线上咨询、社群管理和课程开发等,打破时空限制,使得该职业的需求量呈现爆发式增长。第三,美食媒体宣传,数字时代的新机遇。数字化运营模式,将是推动餐饮业发展的全新渠道。

其次是学情分析,针对授课100名学生进行课前调研结果显示,90%以上的学生只了解烹饪技能相关的厨师、技能教师等岗位,就业视野不开阔。99%的学生认为自己与理想岗位的胜任力要求存在差距,尤其是缺乏行业洞察和信息;在提升岗位胜任力的行动方面,79%的学生停留在争取专业课高分,26%的学生尚未采取具体行动。因此本课程引入体验式教学法引导学生进行“岗位胜任力”探索。

2.2 课堂教学

课程组创造性地使用探索信息、分析能力、指导行动——“三步法”帮助学生构建“岗位胜任力模型”,走出“迷茫”,打开就业视野,锚定职业方向,以提升“岗位胜任力”为目标展开“行动”。

第一步:拨开迷雾、别有洞天,通过时代背景以及行业发展报告数据构建情景,引导学生以更加宏观的就业视野,关注餐饮食品行业新兴的就业机遇,解决“就业视野局限”问题。创设三类体验式情境:(1)预制食品例如轻食餐厅植物肉预制菜品研发岗;(2)养老机构膳食指导及营养配餐运营管理岗;(3)美食数字运营及内容制作等新媒体宣传岗位,帮助学生树立更丰富、更立体的就业目标。

第二步:追本溯源、锚定目标,引导学生三级进阶体验,学生根据个人兴趣分组探索三个目标岗位,从“招聘”到“真实工作”,岗位胜任力的不同表现形式。(1)解读招聘信息,学生对轻食餐厅植物肉预制菜品研发、养老机构食堂配餐和餐饮管理、美食新媒体运营三个岗位的招聘信息进行解读,结合已经学过的能力分类,找出招聘信息中的专业技能、可迁移能力和自我管理能力的;(2)逆向思考,HR在选人时看重的是什么呢?采用生涯人物访谈的方法,采访三个岗位对应的HR,教师对招聘时的关注点进行解读,帮助学生建立逆向思维,更生动地理解企业和组织的真实需求,逐步接近“岗位胜任力”的本质;(3)真实任务驱动,学生通过角色扮演,化身三个岗位的从业人员,

完成该岗位实际工作中会遇到的一个真实任务,通过完成工作任务,丰富学生对“岗位胜任力”多维度的理解。本环节结束时,学生通过小组讨论分析和拆解,总结出课堂列举的轻食餐厅植物肉预制菜品研发、养老机构食堂配餐和餐饮管理、美食新媒体运营三个岗位的“岗位胜任力”。

第三步:学以致用,水到渠成,每位同学对标“岗位胜任力”的具体要求,使用“职业能力平衡轮”进行自身能力评估,课后通过两项作业“优势识别”和“短板评估”即刻触发就业准备行动,解决“就业能力不足”问题。“优势识别”是指学生借助AI工具,借助STAR法则撰写一个成就事件,尽可能覆盖到“平衡轮”中得分较高的岗位胜任力优势,这将成为学生后续撰写简历和准备面试的起点。“短板评估”是指用甘特图绘制一份分类清晰、优先级明确、行动时限可视化的一年期行动计划,更有针对性地规划学习和实践,为之后的求职季做好准备。

2.3 课后延伸

课堂之外,课程组还设置了“职通未来大讲堂+职业规划大赛”,互动式体验活动,通过产教融合协同育人,展现行业需求,创设身临其境的生涯探索情境。大讲堂广泛覆盖本专业实习基地,有五星级酒店、物流行业和文旅行业头部企业等。校内职业规划大赛则通过“赛前培训+赛中打磨+赛后复盘”的方式融赛入课,强调生涯规划意识的激发,提升学生认识自我、认识职业、学会决策的生涯成熟度以及自我管理的能力。

2.4 教学效果评价

课堂教学中伴随过程性评价,例如本节效果评价围绕“优势识别”和“短板评估”两项作业展开,重视学生在体验过程中的参与度、创新性和习得情况。课后延伸活动采用实践应用评估,通过“职业规划大赛”评估学生将所学知识应用到实践中的能力。生涯规划报告中的“反思日志”板块,评估学生的自我认知和职业规划能力的提升。后续还将建立长期跟踪机制,对学生的职业发展进行长期跟踪,评估课程对学生实际职业选择和发展的影响。

3 结语

体验式教学法能够在教学的过程中充分调动学生学习的主动性和积极性,通过教学情境的创设,唤起学生情感体验,使学生在丰富的实践活动中不断地思考和体会^[1],能够切实增强高校职业规划课程的实效性,必将成为未来教学发展的一大趋势。

参考文献:

[1] 董国珍.基于体验式教学的职业生涯规划教学设计

计与实施个案研究[D].四川师范大学,2024.DOI:10.27347/d.cnki.gssdu.2024.001585.

[2] 王平,梁妍娇,梁英.大学生职业生涯规划课程中情境教学创新模式研究[J].科教文汇(中旬刊),2021(32):74-75. DOI:10.16871/j.cnki.kjwhb.2021.11.024.

[3] 何珊珊.体验式教学模式在大班教学环境下的应用——以大学生职业生涯规划与就业指导课为例[J].山西青年,2017(08):236,202.

[4] 叶浩生.具身认知:认知心理学的新取向[J].心理科学进展,2010,18(05):705-710.

[5] 李晶,王艳,田力雄.体验式教学法在大学生职业生涯规划与就业指导课中的应用[J].社会与公益,2025(15):273-275.

基金项目:四川旅游学院校级本科教育教学改革项目:高质量就业背景下“五维一体”的职业规划与就业指导课程模式探索”(项目编号:JG2024029);四川旅游学院校级应用型品牌课程“食品工厂设计”(项目编号:ZL2024008)。

作者简介:周宇(1989-),女,汉族,四川自贡人,四川旅游学院烹饪与食品科学学院讲师,硕士,研究方向:食品工程与烹饪科学。

通讯作者:李元媛(1990-),女,土族,甘肃临夏人,四川旅游学院党委学生工作部教师,大学生职业发展与就业指导教研室主任,助理研究员,硕士,研究方向:人力资源管理。