《发现职业兴趣》教案设计

南京市秦淮中学 邱晨

授课年级：高一年级

课时：1 课时（40 分钟）

设计理念：通过趣味活动与理论结合，引导学生理解兴趣的层级与发展规律，掌握将兴趣转化为职业方向的方法，树立“兴趣驱动+能力支撑”的职业规划理念。

**一、教学目标**

**知识与技能**

1.理解兴趣的三阶段（感官兴趣、自觉兴趣、志趣）及其与职业选择的关联。

2.掌握 “能力兴趣四象限” 分析方法，明确自身职业兴趣定位。

3.结合马斯洛需求理论，认识职业兴趣与人生价值的内在联系。

**过程与方法**

1.通过 “信号捕捉器” 热身活动，体验团队协作与观察力在职业兴趣探索中的作用。

2.运用案例分析法（如马斯克职业发展历程），探讨兴趣与能力的动态平衡。

3.通过 “能力兴趣四象限” 实操练习，学会将兴趣转化为具体职业规划行动。

**情感态度与价值观**

1.激发学生主动探索职业兴趣的积极性，克服“无兴趣”的焦虑感。

2.培养“兴趣需要能力支撑”的理性认知，树立“从喜欢到热爱”的长期主义心态。

**二、教学重难点**

**教学重点**

1. 兴趣三阶段的特征与能力提升路径

2. 运用 “能力兴趣四象限” 定位职业方向

**教学难点**

1. 理解“无兴趣可能是能力缺乏”的深层逻辑

2. 平衡职业选择中“兴趣”与“务实”的关系

**三、教学方法**

情境体验法、案例分析法、小组讨论法、图示教学法

**四、教学准备**

**教具**

1.多媒体素材：“信号捕捉器” 活动视频、马斯克职业发展案例短片、兴趣三阶段图示（PPT 动态演示）。

2.学具：“能力兴趣四象限” 分析表（每人 1 份）、彩笔、A4 纸。

3.学生任务单：《职业兴趣探索卡》（含马斯洛需求自评表）。

**五、教学过程**

【导入】兴趣启航：从游戏到职业（5 分钟）

**情境创设**

播放 “信号捕捉器” 活动规则视频（1 分钟），邀请 1 组学生现场演示：

前方学生转身指认鼓掌者，后方学生协作变换位置增加难度。

提问：“游戏中哪些能力（观察力、反应力、团队协作）与职业兴趣相关？”

**学生分享**

随机邀请 2-3 名学生结合游戏体验，联想相关职业（如“侦探需要观察力”“项目经理需要团队协作”）。

**教师小结**

“职业兴趣不仅是‘喜欢做什么’，更需要‘能做好什么’。今天我们一起解码‘从兴趣到职业’的路径。”

【主题活动】兴趣星球探索（20 分钟）

活动 1：兴趣三阶段探秘（10 分钟）

1.感官兴趣：展示 “刷心理学视频”“追科幻小说” 等案例，提问：“这些兴趣有什么特点？容易消失的原因是什么？”（学生讨论后总结：依赖外部刺激，稳定性低）。

2.自觉兴趣：呈现 “研究钢琴谱并练习” 案例，引导学生发现 “主动认知 + 能力投入” 的特征（如 “乐理学习→弹奏技能提升→持续乐趣”）。

3.志趣：结合马斯克案例（从 “对科技好奇” 到 “创办 SpaceX”），强调 “兴趣 + 能力 + 价值感” 的深度融合。

互动任务

学生在 A4 纸上用三种颜色标注自己的兴趣阶段：

红色：感官兴趣（如 “刷短视频”）

蓝色：自觉兴趣（如 “学习剪辑软件”）

绿色：志趣（如 “想成为短视频创作者”）

活动 2：能力兴趣四象限实战（10 分钟）

1.理论讲解：图示展示四象限（优势区、储存区、潜能区、回避区），结合医生职业案例解析（优势区：喜欢且擅长诊疗；潜能区：喜欢科研但不擅长）。

2.学生实操：填写《能力兴趣四象限分析表》，标注自己的兴趣与能力匹配情况。

| ****象限**** | ****我的兴趣 / 能力**** | ****发展策略**** |
| --- | --- | --- |
| 优势区（喜欢 + 擅长） | 例：写作、数据分析 | ****重点发展****：规划相关职业路径（如新媒体运营） |
| 储存区（擅长 + 不喜欢） | 例：数学计算 | ****合理利用****：作为辅助技能（如用于财务岗位） |
| 潜能区（喜欢 + 不擅长） | 例：绘画 | ****选择性培养****：每周 2 小时学习，逐步提升 |
| 回避区（不喜欢 + 不擅长） | 例：机械维修 | ****尽量规避****：优先选择合作或外包 |

小组讨论

“如果你的潜能区兴趣较多，如何避免‘贪多嚼不烂’？”（引导学生聚焦 1-2 个核心兴趣深入发展）。

（以下略）