**附件9：参赛细则**

|  |
| --- |
|  **职业规划赛道参赛细则** |
| 比赛 | 评分要素 | 评分要点 | 具体描述 |
| 初赛 | 个人演讲 | 形态仪表（20分） | 衣着发型得体，谈吐自然文雅 |
| 自我认知（30分） | 自我分析客观清晰 |
| 职业认知（30分） | 了解就业趋势与行业发展，熟悉目标职业工作情况 |
| 规划思路（20分） | 思路切合实际，完整清晰 |
| 复赛 | 视频制作 | 视频内容（20分） | 作品内容思想健康积极向上，内容充实生动，重点突出，切合本次大赛主题 |
| 创新型（20分） | 原创性，观点独特，形式新颖 |
| 职业生涯规划书 | 框架结构（30分） | 1.对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述完整全面 |
| 2.在陈述中能够正确理解、引用、应用职业规划基础理论及各项辅助工具 |
| 文字内容（30分） | 3.对各项探索分析过程及规划结果表述准确，与职业规划设计作品内容吻合 |
| 4.规划书设计精巧，重点突出，简明扼要，能够精确提炼职业规划设计作品要点 |
| 决赛 | 主题陈述 | 陈述过程（30分） | 1.整体设计合理，环节紧凑，条理清晰，层次分明，结论明确 |
| 2.详略得当，重点突出，人职匹配、职业路径论述充分、思路清晰，逻辑性强 |
| 3.表达自然、流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言组织畅达 |
| 4.声音洪亮，口齿清晰，语速语调适中 |
| 5.富于激情，善于引导现场观众，肢体语言恰当、丰富，能够感染他人 |
| 个人风采（20分） | 1.衣着发型整洁、大方、朴素、得体 |
| 2.仪表端庄稳重，坐立行为大方、自然，表情丰富真诚，有良好的个人气质 |
| 3.言之有礼，情操高尚，谈吐文雅，富于思想内涵 |
| 4.精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和职场新人的职业形象 |
| 演说效果（5分） | 1.现场展示时间不超过规定时间，按时完成主题陈述、现场观众注意力集中，情绪高亢 |
| 个人特色（5分） | 1.在职业规划和主题陈述中具有创造性、特长特点鲜明 |
| 回答问题 | 应答能力（20分） | 1.能正确理解评委提问，作出有针对性地回答 |
| 2.在评委提出问题后马上作出反馈，及时作出回答 |
| 3.答题过程流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言精练 |
| 4.应变能力强，能够灵活的、创造性的应用职业规划知识作答 |
| 回答内容（20分） | 1.回答内容切合题意 |
| 2.答题过程条理清晰，层次分明，结论明确 |
| 3.回答内容准确精炼，重点突出，能够有针对性地就提问要点归纳阐述 |
| 4.回答内容真实可信，运用事实论据，论述有说服力 |