2023 大学体育教育职业生涯规划书

2023 大学体育教育职业生涯规划书 1

一、前言

时至今日，我踏入大学的校门已经有半年多了，比起四年的大学生活来说，似乎并不算长，但是听完老师说的大学三年论，以及大学生就业严峻形势的分析，紧迫感也随之而来。早日做好职业规划对自己今后的生活会起到关键性作用。

二、就业前景分析

高校本科生毕业人数将达到 749 万，较增加，但是工作岗位却没有增加。加上大量的本科生选择继续深造，用人单位也更加看中硕士博士学历，本科生的竞争力下降，每年的毕业人数远远多于社会可以提供的岗位。

三、社会需要什么样的人才

1. 具有明确具体的奋斗方向, 积极向它上, 不断进取, 百折不挠, 不达目的誓不罢休

2. 具有全球意识和国际竞争意识, 敢于面对崭新世纪的挑战.

3. 具有广博知识储备, 较扎实的基础知识, 较深厚的专业知识, 较广泛的邻近科学知识和科技发展前沿知识.

4. 具有较强的吸收容纳能力, 能够通过学习实践不断丰富自己的知识储备和优化自己的知识结构.

5. 具有观察, 思考的分析能 , 能透过现象观察事物本他, 并将自己的成果准确, 清晰, 有效地表现出来.

6.具有效强的创造能力,不拘于现有规模式的束缚,通过科学分析,合理推测,大胆想象及成功实践,创造新的社会及自然科学成果.

四、亲身求职经历

今天我在老师的建议下参加了两场招聘会，第一场为“云农场”，第二场为“BOE”招聘会。本来以为“云农场”与农业相关，结果发现其要招聘的是从事电子信息网络开发的人才，“BOE”招聘会，更是让我见识了没有一个本科生参与，全都是硕士生和博士生应聘者的招聘会。

云农场的招聘会让我认识到，应该全面了解求职的单位，以免浪费时间，BOE的宣传单上没有只招收本科生的职位，更有许多职位不招收本科生只招收硕士生和博士生，在 21 个岗位中，只有一个只招收本科生，还有 6 个岗位不招收本科生，这种情况充分体现了当今大学生就业形势的严峻。而且，两场招聘会都是在当场收简历之后选取自己想要的人才再进行面试,所以我们还需要一定的面试技巧。

今天在招聘会现场我还发现了其它单位，由于我就读的是农学专业，并且没有转专业的打算,所以我总结了一下可能会接受我们的单位,主要包括以下三种。

1.国家机关类(需考公务员)

2.农作物研究类(大北农集团、中农富通园艺有限公司、天津瑞普生物技术股份有限公司、北京金色农华种业科技有限公司、湖南泰谷生物科技股份有限公司、甘肃五谷种业股份有限公司、河北国欣诺农生物技术有限公司、北京首农物流有限公司、北京绿色农华植保科技有限公司、安徽省神农农业技术开发与限公司、中粮集团有限公司、湖北惠民农业科技有限公司)

3.食品加工类(蒙牛集团、海天味业、伊利实业、好想你枣、康师傅味全)

就目前从我校就业指导中心收集到的信息来看，第二类公司占了大部分。

五、我的职业规划

鉴于严峻的就业形势，以及咨询本专业的学姐，我在入学之初就决定今后要考研究生，一是因为研究生的竞争力更强，二是因为我钟爱与生物学，希望可以在研究生时更深入学习相关知识。

六、关于如何考上研究生

1.考研

分析我校的考研方案

1、本科期间学习成绩综合排名在本专业同年级学生前列。其中，985 或 211 工程建设大学(不含分校及专升本毕业生)前三学年的 GPA 在本专业年级排名前 40%。

2、总评成绩在本专业年级排名前 50%;其它取得教育部推荐免试资格的高校应届本科毕业生(不含分校及专续本毕业生)前三学年的 GPA 在本专业年级排名前 20%，总评成绩在本专业年级排名前 30%。

3、国家英语四级水平考试成绩在 425 分以上。

由我校考研条件可知，保持成绩并且在四级考试中取得优异成绩是考研的必要条件。

2.保研

保研有成绩保研，工作保研，支教保研，论文保研几种。

由以上分析，我倾向于考研，成绩保研或论文保研。这几种方式中，考验和成绩保研都需要成绩，论文保研需要更深入的学术研究。

七、自我分析

心理课上，老师为我们做了个心理测试，得分最高的测试结果是暴躁者又称天生的领导者，第二高的是忧郁型，又称完美型。我觉得其中分析的我的优点和

缺点比较准确，称呼概括的也很有特点，几乎代表了我性格中最典型的优点和缺点。下面分析我性格中的优点和缺点。

1、优点

有责任感，可以很好并及时的完成各项任务。

果断，善于抓住时机做出决策。

身体力行，积极做好每一件事，而不是空头去说。

认真，做事不因粗心犯错。

考虑问题全面，不至于忽略重要的细节。

有耐心，可以长时间完成一件任务。

头脑灵活，经常可以想出好主意。

让人信任，让交付工作的人很放心。

独立，可以很好的适应陌生的环境，并自己生活的很好，不依赖父母。

2.缺点

较真，很容易将别人的玩笑当真。

暴躁，讨论起问题是容易激动，忽视别人的感受。

懒散，经常将任务拖延到最后才做。

掌控欲强，讨厌事情超出自己的计划。

漠然，很少对事情有强烈的欲望去做，对大多数事物没有热情。

精力不济，经常感觉到困倦，缺少少年人的活力。

缺少亲和力，不太会与陌生人交流。

缺乏勇气与闯劲，不敢在公共场合表现自己。

八、大学中需要做的事与缺点改善方案

1.合理运用时间。

2.作为学生还是需要以学习为重，要保持成绩。

3.多读一些书，增加知识储备。

4.参与学生工作，增加经验。(已经有在挚友社和团工委的工作)

5.参与活动，增加综测。

6.学会克制自己的脾气，学习与人交往。

7.坚持锻炼身体，保持精力。

8.利用学院路资源，参观了解不同的学校文化。

9.学会表现自己。

10.在课余时间可以进入班主任的实验室，提前了解更多的学术知识。

11.多搜集信息，更加全面的了解自己所学的专业。

九、未来的未来

对于自己在研究生学习结束后的去向，我没有太明确的打算，主要需要依据研究生时期的成绩和成果。对于未来的未来，我大概有以下几个方面的设想

1.若学术成绩理想，将继续读博士，之后进入研究型单位或留校当老师。

2.若科研成绩一般，将寻找工作，进入机关类单位或比较偏向研究的单位。

十、结束语

感谢老师提供的这次机会，让我认真思索了之前一直逃避的关于自己未来的思索，也许我今日的想法还很幼稚，考虑问题也并不全面，但是有了这震醒自己关于未来思索的警钟我相信自己将会在探索中成为连自己都不敢想象的那个我。

2023 大学体育教育职业生涯规划书 2

前言

进入大学，我们的生活空间变大了，生活圈扩大了，自由了，很可能会因为没有目标而迷失方向。不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”我记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”而大学生职业生涯规划为我们提供机会，使我们找到人生的目标、学习的动力，重拾信心，使自己每一天都过得充实、有意义。

通过对自己职业生涯的规划，大学生可以解决好职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位、定心，尽早确定自己的职业目标，选择自己职业发展的地域范围，把握自己的职业定位，保持平稳和正常的心态，按照自己的目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

职业生涯规划的训练有助于全面提高大学生的综合素质，避免学习的盲目性和被动性；规划个人的职业生涯，可以使职业目标和实施策略能了然于心中，并便于从宏观上予以调整和掌控，能让大学生在职业探索和发展中少走弯路，节省时间和精力；同时，职业生涯规划还能对大学生起到内在的激励作用，使大学生产生学习、实践的动力，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。大学生首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。

在今天这个人才竞争的时代，如果没有过人的智慧和能力，是很难在众人中脱颖而出，成为赢家的。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的

社会怎能满足社会的需要，怎能在社会中生存下来呢？所以，我们要为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

一、职业规划总体目标

（一）长期目标：

1、六年后建立自己的体育器材公司；

2、十年后把公司发展成为亚洲 50 强体育器材公司。

（二）中期目标：

1、三年后，专业实施和技能达到精炼的水平；

2、培养成为“一专多能”型人才。

（三）短期目标：

1、一个月内，做好付息工作，期末考核学习成绩优良，积点达到 3。3。

2、争取通过英语四级考试。

二、自我分析

（一）个性：

优势：

乐观开朗，为人亲切，待人温和；

具有一定的隐忍性；

与身边的人相处融洽；

我喜欢安静的环境，喜欢一个人学习、看书，但有时却喜欢热闹，和朋友在一起谈天，给彼此带来快乐，我会感觉很开心；

具有团队精神和协作能力。

劣势：

有时可能对别人的看法不够全面，有时显得不尽人情，要注意倾听别人的心声，对别人的优点表示赞赏；

有时候过于看淡很多东西，生活有时没有目标，没方向，总是在茫然中虚度时光，不能很好地、有效率地利用自己的时间。

（二）兴趣

我喜欢运动，尤其是羽毛球和网球；也喜欢旅游，开阔眼界，陶冶情操；业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天、上网冲浪、玩游戏、看书，也上网看新闻时事，了解社会百态。

（三）价值观

核心价值是我的工作和知识能对他人和社会有所帮助；

对他人富于同情心，关心他人，把他人的痛苦视为自己的痛苦；

不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐；

为他人着想，把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求；

希望自己的付出对社会是有帮助的，他人会因为自己的行为而受惠颇多。

（四）职业能力

我拥有较强的与人沟通能力，善于交际，容易搭建和谐的人际关系；

身体健康，精力旺盛，可以承担比较重的任务；

吃苦耐劳，情趣乐观；

有失败了再从头再来的勇气和意志，能够从长远规划中，看到事情发展的态势，并及时调整自己的策略及计划；

生性善良，同情弱小，对于社会上的弱势群体愿意尽力的帮助，希望能通过自己的努力改变一些不太完善的现象；

具有一定的领导能力，在一个群体中，能深刻了解每个的有缺点，并带领大家团结合作，完成指定的目标和任务。

三、环境分析

生涯平衡单（职业选择得与失）

生涯选项一：创业＋—生涯选项二：读研＋

个人物质得失个人收入 4 健康状况 3 休闲时间 2 未来发展 4 升迁状况 1 社交范围 5 5（+20）4（+16）2（+2）5（+25）—2（—6）—2（—6）2（+6）5（+20）6（+6）—8（—32）—2（—6）—2（—10）

他人物质得失家庭收入 4 3（+12）4（—20）

个人精神得失所学应用 4 进修需求 3 改变生活方式 4 富挑战性 5 成就感 4 4（+16）3（+15）2（+8）—1（—3）—5（—20）6（+24）5（+20）3（+15）4（+16）—1（—3）

他人精神得失父亲支持 3 母亲支持 3 男/女朋友支持 2 2（+6）2（+6）2（+4）5（+15）5（+15）2（+4）

总分

（一）家庭环境分析：

我是农民出生，父母都是地道的农民社会阶级，家庭经济收入一般，所以一直生活在比较贫穷的环境中，我对这个社会的贫穷差距及生活的现实都有清醒的认识，从而使我养成吃苦耐劳的精神，这就是最好的财富。

（二）学校环境分析：

1、华南师范大学是以教育为本为宗旨，为社会培养具有创新精神、能力强的全面型人才；

2、学校拥有一支强大的教师队伍，先进的教学设备，独特的教育理念；

3、学校环境优美、舒适，有良好的学习氛围。

（三）社会环境分析：

《全民健身计划纲要》的颁布，健身运动渐渐开始。随着经济、政治、文化的发展，全民健身成为人们生活中必不可少的一部分，人们对健身场地、器材的需求逐渐扩大，为体育产业的发展提供了良好的机遇。

（四）行业环境分析：

中国体育器材及配件制造市场现状，为外资企业入驻中国创造了条件，国际许多体育器材及配件制造企业已经看中在中国低成本拓展市场的机会，随着外资投入逐步加大，中国国内企业改革重组迅速壮大。同时新的行业制度等政策的颁布和实施将促使我国体育器材及配件制造行业洗牌，企业兼并重组将在政策的促使下大力发展。

（五）行业前景分析

、从长期来看，随着国民经济持续高速发展，人均收入的提高，国家在体育器材及配件制造方面投入加大都会使体育器材及配件制造需求增加；

《体育产业“十二五”规划》日前由国家体育总局正式发布，把体育产业提升到一个新的高度（详见附录一：《体育产业“十二五”规划》）；

体育器材和配件在市场上的需求量逐年增加，促进体育器材和配件的生产和发展。

（六）自我现实状况与行业要求的差距分析

资金缺乏。资金是创业的基础，任何一个好的项目、一项有市场前景的发明创造，如果得不到资金保证，无法从投资公司里融资或得不到资金保证，无法从投资公司里融资或得不到银行贷款将无法付诸实施。

缺乏对企业的管理经验。一个企业要能够正常运行，不仅要有好的项目、资金保证、还必须有一批高素质的企业管理与经营的知识和理论，更重要的是要在投身企业管理的实践中才能发生。

缺乏市场的销售渠道和营销经验。营销渠道的建立对一个企业的发展至关重要，但学生创业者既没这方面的经验也缺乏这方面的社会关系，建立营销渠道有一定困难。

四、职业生涯规划的实施方案

（一）专业、知识结构认知

专业知识技能要熟练。我的专业是社会体育，因为社会体育专业涉及的方面相当广泛，所以要学习知识和掌握的能力要比体育的其他专业广。本专业要学习社会体育方面的基础理论和基础知识，进行社会体育工作的基本训练，掌握群众体育活动组织管理、经营开发、教学科研和咨询指导等方面的基本能力。

通过英语四级。我们社会体育专业面向的是社会、群众、体育公司企业，而这些单位对人员的要求十分注重，所以我们必须具备较高的英语水平和一口流利的普通话。

开始了解行业的结构、环境和社会动态等。

（二）实施方法和途径

做到每节课都认真听讲，不懂的就要问，争取每节课都要有收获，上专项课时，注意每一个细节，把专项技能学好、学精；到图书馆借一些有关自己专项的书籍，学会学习该专业的技巧。

每天坚持学习英语一个小时，并在入睡前听英语听力，现在的考试听力占很大的比重，而听力的提高又是一个比较慢的过程，所以在大学二年级的上半年要加强英语的学习；向图书馆接英语的资料进行阅读，多背单词和词组；上网找英语四级的练习题或买一份英语四级的模拟题，在课间和宿舍闲暇时间做一做，星期天利用一个半小时时间认真完成一份英语试题，提高英语书写和阅读水平。

每个星期抽出两个小时时间上网了解“体育器材公司”的相关信息和行业动态，开设公司所要具备的前提条件等，还要定期到一些体育器材店了解社会需求和行业的情况变化等。

（三）时间安排

星期一至星期五时间内容学习方法

上午 7 点 30 分至 8 点 15 分英语早读多读、多写、多背。

晚上 7 点至 8 点专业知识学习

1、看课文、笔记；

2、深化课程的学习；

3、完成作业并思考问题。

晚上 8 点 20 分至 9 点 20 分专项练习

1、对上课内容进行复习；

2、重复练习，熟悉动作，领悟动作要领；

3、观看有关专项的`视频并参考借鉴。

晚上 9 点 30 分至 10 点看新闻，了解社会百态

1、上网冲浪；

2、看报纸；

3、收听广播。

星期六上午 7 点 30 分至 8 点 15 分英语早读

上午 8 点 40 分至 10 点 40 分英语测试

1、当作考试对待，态度端正；

2、认真、仔细完成；

3、测试后对错题进行分析，找出原因并改正。

下午 2 点至 5 点体育器材行业了解及分析

1、上网查找体育器材行业的现状及社会变化；

2、行业需要的个人能力和技能；

3、了解行业的发展趋势；

4、分析行业所需物质和非物质条件。

星期日上午 7 点 30 分至 8 点 15 分英语早读

上午 9 点至 12 点关于体育器材和配件市场需求的社会调查

1、问卷调查；

2、体育器材公司实地勘察，向公司领导咨询；

3、访问有关从业人员。

下午休息，调整学习状态

1、上网冲浪、聊天；

2、听音乐；

3、练钢笔字；

4、外出散步等。

五、协助者（监督者）及其作用

（一）协助者（监督者）

父母、表哥、室友

（二）作用

1、父母为我提供坚实的精神支柱。从小生活在较贫困的农村家庭里的我，对这个社会的贫穷差距及生活的现实都有清醒的认识，从而使我养成吃苦耐劳的精神，这就是最好的精神财富；父母从小以来对我的养育和教导，是我奋发进取、顽强拼搏的强大动力。

2、表哥是我最佩服的人，是我一直以来追赶的目标。他现在读大二，比我大一年，他的成绩在专业里面永远都排在前三，学习激情高涨，是我一直在追求的。他说过，只要我有学习的目标，就能对学习产生兴趣和动力，会指引我走向正确的道路。

3、室友是最直接，同时也是最清楚我情况的监督者。我的一举一动，他们都能看到，我的优略势他们都了解，所以他们是我最直接的监督者。

六、反馈调整与备选方案

（一）反馈调整

市场机制下，世界瞬息万变。每一份职业为适应潮流都会发展变化，这就需要我们职业人要时时掌握大量信息，了解职业的产生及发展动态，做出适时恰当地职业前景分析与评估，继而调整我们的职业目标，路径及行动计划，从而更好地执业，以适应潮流发展。

（二）备选方案

备选方案一

目标：体育教师

职业认知：对于体育教师这个行业来说，现在很多地区的体育教师竞争开始加大。随着多年来艺体类专业学生的增加，中小学体育教师这个专业已成为热门行业，对教师的个人素质和要求也提高了。

实施方法：

（1）考取教师资格证书。教师资格证书是成为一名教师最基本的保障。但首先要通过教育学和心理学考试。

（2）通过普通话和三笔字考核。普通话和三笔字考核都是成为一名教师的前提条件。

（3）对学科专业知识要深刻理解和掌握。

（4）加强各项专业技能的训练，体育各个项目都要熟练。

（5）重视对教育知识和技能的学习。现代教育理论和思想、教学目标、教学策略、教学活动设计、教学模式与教学方法、教学评价、现代教学手段及教学科研等。

备选方案二

目标：体育经纪人

职业认知：体育经纪人在运动员、俱乐部、协会、赞助商、广告商之间牵线搭桥，在运动员工资、奖金、出场费以及其他商业利润中获取佣金的同时，为竞技体育的普及化、规范化、国际化及体育人才的培养和成长做了大量工作。他们已经成了活跃体育市场，促进现代体育事业发展不可或缺的积极因素。所以体育经纪人行业的需求量增加。

实施方法：

（1）考取体育经纪人资格证书。

（2）学习体育经纪人职业相关知识。如法律、业务、形象包装、理财和外语等。

（3）培养体育经纪人专业能力。熟悉各种体育项目的特点和内在规律；熟悉体育组织和运动员；熟悉相关的法律、财务、税务、项目策划、赛事推广、宣传包装等出色的谈判能力、沟通协作能力强，与赞助商保持良好的关系。

七、结语

一个人的成功往往不在于他写的有多好，说的有多好，而是取决于他的行动。一个人的一生一定要过得有意义，一定要让自己有限的年华里有所回味。一个人活着就是要做有意义的事，而做有意义的事就是好好的活着。生活的本质不是索取而在于奋斗！

现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利！

2023 大学体育教育职业生涯规划书 3

一、个人资料

姓名：__x

性别：男

出生年月：__年 1 月

性格：内外向 兼之

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的第一秘诀

前言

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

二、大学毕业后的十年总体规划时间

美好愿望： 希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向： 公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

三、自我盘点 ：

(1)性格品质：自信心强，肯吃苦;具有一颗善良的心，待人真诚，能得到大部分人的尊重;

(2)个人素质：兴趣广泛;适应性较强;具有一定的交际能力，语言逻辑性和表达能力较强;具有一定的工作能力：在组织能力、协调能力、创新能力、预见性和团队意识等方面均有所表现;

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/598003005116006022