

青岛农业大学学生工作处

关于举办第十三届大学生职业规划大赛 的通知

各学院：

为积极响应第四届全国大学生职业规划大赛，进一步增强学生职业规划意识，掌握职业规划的基本方法，提高就业技能与实践能力，以择业新观念打开就业新天地，促进毕业生高质量充分就业，学校将举办第十三届大学生职业规划大赛，具体通知如下：

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，强化生涯教育，做实做细就业指导服务；以赛促就，推动人才供需有效对接，全力促进毕业生高质量充分就业，努力将大赛打造成强化生涯教育的大课堂、促进人才供需对接的大平台、服务毕业生就业的大市场。

三、组织机构

（一）本次大赛由学生工作处主办，植物医学学院、理学与信息科学学院、艺术学院承办。

（二）本次大赛按专业类别分为农学类、理工类、人文社科类三大类别，各类别均设置成长赛道和就业赛道。

1. 农学类：植物医学学院承办，面向农学类专业；

2. 理工类：理学与信息科学学院承办，面向理学、工学类专业；

3. 人文社科类：艺术学院承办，面向文学、艺术学、法学、经济学、管理学类专业。

四、参赛对象

（一）成长赛道。主要面向本科非毕业年级学生。

（二）就业赛道。设本科生组和研究生组，本科生组面向普通本科三、四年级（部分专业五年级）学生（不含已通过推免获得录取资格的学生），第二学士学位学生；研究生组面向全体研究生。

五、比赛内容与材料要求

（一）成长赛道

1. 比赛内容：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。

2. 参赛材料：需通过邮件提交，材料命名格式为“成长赛道—学院—姓名”；

(1) 《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，不超过 10MB，文字不超过 2000 字，图表不超过 5 张）。

(2) 生涯发展展示（PPT 格式，不超过 50MB）。

(二) 就业赛道

1. 比赛内容：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。

2. 参赛材料：需通过邮件提交，材料命名格式为“成长赛道—组别—学院—姓名”；

(1) 求职简历（PDF 格式）。

(2) 求职综合展示（PPT 格式，不超过 50MB）。

(3) 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 10MB）。

六、赛程安排

(一) 赛前宣传与学院初选（10 月 13 日—10 月 27 日）

1. 各学院按照有关要求，做好本学院赛事的宣传发动及选手选拔，切实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。

2. 学院为每位选手配备指导教师 1 人。指导教师按照大赛相关要求对参赛选手作品进行全程指导。

3. 10 月 27 日前，各学院向对应类别赛事承办学院推荐优秀作品（学院设置专业属于不同类别时，可分别向相应类

别报送作品）。其中，成长赛道推荐不超过4份；就业赛道不超过4份（本科生组和研究生组可根据学院实际情况分配名额）。

类别	提交材料	提交方式
农学类	参赛作品、《复赛推荐表》（附件1，加盖学院公章）	植物医学学院学生工作办公室（生物楼N404），同时将材料电子版发送至邮箱：zwyxxyxiaoqi@163.com
理工类		理学与信息科学学院学生工作办公室（信息楼204），同时将材料电子版发送至邮箱：lxxy-xgb@126.com
人文社科类		艺术学院学生工作办公室（文经楼C305），同时将材料电子版发送至邮箱：1193941811@qq.com

（二）复赛（10月28日—11月6日）

各承办单位组织评委对参赛作品进行评审，按照不同赛道和组别遴选一定比例选手进入决赛。

（三）决赛（11月中旬）

1. 成长赛道设主题陈述和评委提问两个环节，评审标准参照附件2：

（1）主题陈述（7分钟）：选手结合生涯发展报告作陈述；

（2）评委提问（5分钟）：评委结合选手陈述和现场表现提问。

2. 就业赛道设主题陈述和综合面试两个环节，评审标准

参照附件 3:

(1) 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;

(2) 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。

3. 每个类别分赛道设置一、二、三等奖。承办单位从获奖选手中择优推荐参加学校总决赛, 具体推荐名额及要求另行通知。

(四) 总决赛(11 月下旬)

参加总决赛的选手通过现场比赛决出各类奖项, 比赛规则与各类别决赛一致。学校按照一定的比例设金、银、铜奖, 并遴选优秀选手参加省赛, 同时为金牌选手的指导教师颁发优秀指导教师证书, 为赛事组织工作突出的学院颁发优秀组织奖。

七、相关要求

(一) 各学院要高度重视, 指定一位负责老师, 认真做好本次大赛的宣传、组织、发动和指导培训工作, 确保参赛选手水平及参赛作品质量。

(二) 参赛选手提交的作品及相关电子版资料必须保证是本人原创作品, 并保证拥有该作品的合法著作权。所有参赛作品不退原稿, 请自行保留底稿。

(三) 所有获奖作品使用权归主办方所有, 即每位参赛者在作品被公布和被告知获奖的同时即被视为已明确同

意大赛主办方及其被许可人永久性地、免费地、以任何方式、在任何媒体上使用参赛作品，获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。

（四）参赛作品内容必须合法，不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家法律法规相抵触的内容。若出现此类稿件，主办方有权自行决定不予评审，情节严重者将提交司法机关处理。

八、赛事联系方式

学生就业指导服务中心 0532-58957246

植物医学学院 0532-58957795

理学与信息科学学院 0532-58957466

艺术学院 0532-58957951

附件 1：第十三届大学生职业规划大赛复赛推荐表

附件 2：第十三届大学生职业规划大赛评分标准（成长赛道）

附件 3：第十三届大学生职业规划大赛评分标准（就业赛道）

学生工作处

2026 年 10 月 13 日

附件 1:

第十三届大学生职业规划大赛复赛推荐表

学院:

参赛类别:

学工办主任（签字）:

赛道	排名	姓名	专业班级	作品名称	联系电话	指导教师
成长赛道	1					
	2					
	3					
	4					
就业赛道 (本科生组)	1					
	2					
就业赛道 (研究生组)	1					
	2					

附件 2:

第十三届大学生职业规划大赛评分标准 (成长赛道)

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	25
	结合学科专业,多渠道了解相关行业发展趋势和就业市场需求,综合分析个人价值追求、能力优势、兴趣偏好等,确定职业发展方向或目标	
学习实践行动	基于职业发展方向或目标的能力特征和要求,科学分析差距,制定合理可行的学习、实践计划	50
	结合学校育人特色和所学专业,充分挖掘、利用学校、社会等各种资源开展学习实践	
	在学习实践行动中克服困难、灵活应变、积极进取,取得阶段性成果	
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	25
	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,通过积极行动应对变化和挑战	
总分		100

附件 3:

第十三届大学生职业规划大赛评分标准 (就业赛道)

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、业务流程和发展路径等	
岗位胜任力	具备目标岗位所需综合素质，如逻辑思维、沟通表达、团队协作、数字素养等，具有职业使命感和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，有相关实习实践经历，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能力，能适应未来职业发展要求和就业市场的变化	10
总分		100