

上海建桥学院课程教学进度计划表

2024 ~ 2025 学年度 第二学期

一、基本信息

课程代码	2055011	课程名称	职业定位与发展
课程学分	1	总学时	16
授课教师	胡立翔	教师邮箱	24086@gench.com
上课班级	物联网 B22-1、2	上课教室	三教 404
答疑时间	时间：周三 7-8 节 地点：7230 电话：13661729585		
主要教材	PPT 课件、《准职业人管理》（下）		
参考资料	《大学生职业素养提升》		

二、课程教学进度

周次	教学内容	教学方式	作业
1	情绪管理	讲课	
3	职业压力的应对与管理	讲课	课后作业
5	职场中的人际沟通	讲课	
7	解决问题能力提升训练	演示	
9	解决问题能力提升训练	讲课	
11	解决问题能力提升训练	讲课	
13	职场礼仪	演示	
15	薪酬管理	讲课	

三、评价方式以及在总评成绩中的比例

总评构成 (X)	评价方式	占比
X1	个人项目报告	40%
X2	课后作业	20%
X3	课堂展示	20%
X4	日常表现	20%

任课教师： 胡立翔 系主任审核： 王磊 日期：2025.2.15