

# 湖北省生涯教育研究会

---

## 关于举办 2025 年“生涯启航”微课大赛的通知

各普通高校：

为贯彻落实党的二十大精神，根据《关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见》（中办发〔2024〕77号）和《教育部关于做好2025届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知》（教就业〔2024〕5号）要求，推进我省高校生涯教育知识体系构建，推动高校就业指导工作高质量发展，经研究决定举办2025年“生涯启航”微课大赛。有关事项通知如下：

### 一、工作目标

发挥就业指导育人功能，强化就业价值引领，调动广大教师的积极性和创造性，推动形成一批优质生涯教育课程数字资源。扩大生涯知识覆盖面，传播发展理念，激发学生潜能优势和行动力，促进学生多样化、多元化发展。推进生涯教育教学模式创新发展，利用“生涯微课”形式多角度全方位为学生生涯发展答疑解惑、拓展思路，引导学生从实际出发选择职业和岗位。

## 二、组织机构

指导单位：湖北省高等学校毕业生就业指导服务中心

主办单位：湖北省生涯教育研究会

承办单位：中国地质大学（武汉）

支持单位：上海萃思软件有限公司

## 三、参赛对象

省内高校从事生涯教育的专兼职教师

## 四、内容和要求

**1. 导向正确。**符合党的教育方针、法律法规和社会主流价值，观点正确，符合大众审美。

**2. 主题鲜明。**内容紧扣大学生生涯发展主题，围绕大学生学业、就业、创业、职业、事业等生涯发展问题，自选主题。主题类别可参考但不限于以下 20 类：新生适应、专业认知、学业规划、职业探索、自我探索、目标定位、自我管理、人际关系、情感困惑、社会实践、能力提升、AI 赋能、行职选择、简历修改、笔试面试、求职心理、求职策略、求职管理、求职权益、职业适应等。

**3. 表达鲜活。**注重以“小切口”促进“微行动”，“小故事”讲解“大道理”，以新颖鲜活的形式展示生涯教育基本知识和生涯规划基本方法，具有较强的亲和力、感染力、说服力。

**4. 录制标准。**微课时长不超过 3 分钟，格式为 MP4 或 MOV，

视频横屏拍摄、比例为 16:9，分辨率不低于 1920\*1080 像素，文件大小不超过 300MB，发音准确，字幕（含标题和唱词）准确完整，无水印标识、商业广告植入。不得使用 AI 合成，教师真人出镜，着装得体，用语规范，原声录制，背景安静无杂音。

**5. 权属清晰。**推荐作品务必确保创意及素材原创，不得侵犯他人合法权益。推荐后，视为共享作品的使用权和播放权。

## **五、赛事安排**

**1. 高校推荐。**高校就业工作部门负责本校参赛作品审核和推荐工作，确保所推荐微课政治导向正确，权属明晰，不含有违法违规内容。各高校须于 2025 年 5 月 16 日前将选手微课视频和盖有院校公章的作品推荐表（附件 1），实名注册后，报送至 2025 年“生涯启航”微课大赛赛事平台（网址：[www.vk.cug.edu.cn](http://www.vk.cug.edu.cn)），平台开启时间：2025 年 4 月 15 日。

**2. 专家评审。**组建由高校专家、媒体代表、学生代表为成员的专家组，对学校报送的微课从选题方向、作品规范、内容设计、特色效果等四个维度进行综合评价（参考指标见附件 2）。经专家推选综合排序前 30%的认定为“湖北省优秀生涯教育微课”，并评出一、二、三等奖和优秀奖。

**3. 公布结果。**获奖情况在赛事平台、湖北省生涯教育研

究会官方网站公布。获奖作品择优纳入湖北省生涯教育与就业指导数字资源库。

联系人：郭玉凤，电话：027-67883870

附件：1. 2025 年“生涯启航”微课大赛作品推荐表  
2. 湖北省“生涯启航”微课评价参考指标



## 附件 1

## 2025 年“生涯启航”微课大赛作品推荐表

微课名称			
推荐学校			
选手姓名		手机号	
通信地址			
主题类别 (请从以下类别中选填一项: 新生适应、专业认知、学业规划、职业探索、自我探索、目标定位、自我管理、人际关系、情感困惑、社会实践、能力提升、AI 赋能、行职选择、简历修改、笔试面试、求职心理、求职策略、求职管理、求职权益、职业适应、其他)			
内容简介			
(说明: 内容简介可从“困惑问题、应对思路、方法技术”等方面进行撰写, 整个简介篇幅原则上控制在 300 字内)			
学校就业 工作部门 审核推荐 意见	经审查, 本微课作品符合国家法律法规。同意推荐参加省级 评审。  负责人签字: (部门公章)  年 月 日		

## 附件 2

# 湖北省“生涯启航”微课评价参考指标

一级指标	二级指标	说明
选题方向 (10 分)	针对性 (5 分)	对当前大学生生涯发展和就业问题具有现实针对性。
	时代性 (5 分)	体现课程思政, 生涯育人, 符合大学生生涯发展时代特征。
作品规范 (20 分)	教师风采 (10 分)	教师仪表得当, 教态自然, 教师语言规范、清晰、富有感染力, 体现良好的教学风貌和个人能力。
	录制要求 (10 分)	时长不超过 3 分钟, 视频图像清晰稳定, 构图合理, 声音清楚, 配有字幕。
内容设计 (50 分)	逻辑性 (15 分)	内容的组织与编排符合学生认知规律, 主线清晰, 重点突出, 逻辑性强, 明了易懂。
	启迪性 (15 分)	对大学生生涯发展具有较好的启迪性, 有助于激发学生潜能、适应变化、拓展思路、促进行动。
	创新性 (10 分)	围绕学生生涯困惑, 提供解决问题的新视角和新思路。
	普适性 (10 分)	具有通用性和普适性, 有一定的推广价值。
特色效果 (20 分)	特色 (10 分)	内容设计、教学方法、教育观念具有鲜明特色。
	效果 (10 分)	有效解决大学生生涯发展和就业问题。