

# 体育学院职业规划书

## 体育学院职业规划书

### 体育学院职业规划书

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。

#### 一、个人资料

姓名：

###

性别：

男

出生年月：

88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

## 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：

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；

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；

气质：

自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

学习能力：

领悟性较强；

## 2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

## 3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

#### 4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

#### 5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。

#### 四、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

#### 五、 社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

#### 2、特殊社会环境：

社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着 201X 奥运会之后我国体育方向的转变全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

体育学院职业规划书

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。

性别：

男

出生年月：

xx 年 x 月

性格：

外向

学历：

大学本科 x 年级

专业：

体育学院

座右铭：

自信是成功的第一秘诀

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：

性格品质：

自信心强，肯吃苦；具有一颗善良的心，待人真诚，中国十大名校排名，能得到大部分人的尊重；

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；

气质：

自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

学习能力：

领悟性较强；

## 2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

## 3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

## 4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

## 5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

## 四、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

## 五、 社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

### 2、特殊社会环境：

社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着 201X 奥运会之后我国体育方向的转变全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

## 六、角色建议：

父亲：

目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：

学习要认真， 专科毕业论文致谢词，最好要考研。

老师：

聪明、机灵古怪。

同学：

有较强的工作能力。

## 七、职业生涯规划

### 1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的學習规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，大学生入党转正书，还努力提高自己的各方面的能力，大学生校内网

大学一年级：

了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：

熟悉掌握专业课知识，尽最大的努力考英语4级。考一些跟自己的专业有关有用的证书。

大学三年级：

着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，

大学四年级：

目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。

### 2、近十年的目标

201X~12年：

利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

201X~19 年：

贮备资金，积累经验；

2020 年：

了解市场行情；

2021 年：

筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022 年：

拥有自己的公司或健身俱乐部

### 3、求职计划

学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，当代大学生的价值观，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

### 八、结束语

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：

我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。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。

附送：

#### 体育实习工作总结

#### 体育实习工作总结

体育实习工作总结历时4个多月的实习工作已经结束，通过本次实习，使学生们从校园走向社会，加深了对社会的了解，专业知识和技能得到了很大的提高，为学院制定专业规划，进一步提高教育教学质量积累了丰富的经验。为了加强实习工作，社会体育专业在认真总结以往实习经验的基础上，制定了新的实习方案，对学生实习时间和内容作了相应的调整。纵观200\*级学生整个实习过程，可以看出，此次实习是成功的，取得了良好的效果。通过实习，不仅使学生的综合

能力素质得到了提高，而且促进了我院与实习单位各方面的工作。社会体育专业本次实习分两个阶段，第一阶段的实习时间是从7月份至9月份，主要实习单位有健身俱乐部、体育行政部门、户外运动俱乐部等；第二阶段的实习时间是从9月份至11月份，学生可以兼顾到学校实习，从而适应不同的实习环境，充实了学生们的实习生活。

一、实习点建设情况 社会体育专业本次实习单位分布在AA省各个城市以及吉林、黑龙江、内蒙古、陕西、福建省等地。实习点有：

格林豪森英派斯俱乐部、浩沙健身俱乐部、大宁健身会所、绿色空间、枫之旅、山水行俱乐部等7个实习单位。

二、学生实习的基本情况 在前一阶段的实习过程中，社会体育专业的学生都能够很好地投入到实习工作当中，在下实习点之后，每天按时上班，认真工作，得到了各个实习单位、指导老师们的好评。在体育局实习的同学协助单位开展了各项省级、市级大赛，如200\*年全国龙舟活动月BB国际龙舟邀请赛、BB市“雪花鲜啤杯”背媳妇（情侣）大赛、BB市“哈啤杯”三人篮球赛等，在此期间参与了大型活动的策划、组织、安排等各项工作，能力得到了很大的提高；在俱乐部实习的同学担任器械教练、有氧操教练、游泳教练，同时参与了BB市格林豪森英派斯健身俱乐部组织的“第三期”减肥训练营和户外拓展训练等，在参与过程中能够很好地把理论和实践联系起来，完成领导交办的各项任务；在学校实习的同学主要体验了如何做好一名体育教师，使学生——老师这一重要飞跃得到了考验，除了正常的体育授课之外，还参与了校运动会的策划与组织、校体育队的训练等工作。

三、突出案例 在本次实习过程中，有很多实习生的表现都非常地出色，在充满愉悦、充满困难的过程中有所成长、有所感悟、有所收获，受到了实习单位的一致好评。在AA省体育局实习的XX、XX X两名实习生先后参与了多次大型活动的策划与组织，随同省体育局领导到AA省各大城市参加大型会议，具体情况如下：

1、参与、策划、组织AA省体育局和AA电视台共同主办的AA省“英派斯杯”健身路径比赛。

2、参与、组织了“AA省全民健身周，安利全民健步走”的部分活动，国家体育总局和AA省领导出席了启动仪式。

3、参加组织十运会火炬传递活动的筹备工作。在BB市体育局实习的XX、XX、XXX、XXX等4名实习生协助单位开展了各项省级、市级大型比赛，具体情况如下：

1、参与全国龙舟活动月BB国际龙舟邀请赛的组织与接待工作。

2、参与、策划、组织BB市体育局开展的BB市首届“雪花鲜啤杯”背媳妇（情侣）大赛。

3、参与、策划、组织BB市第三届“哈啤杯”植物园过桥大赛。

4、参与、组织“华润雪花啤酒杯”第二届BB室内铁人三项赛。在健身俱乐部实习的学生主要担任器械教练、有氧操教练、游泳教练，特别是在BB格林豪森英派斯健身俱乐部开展的“第三期”减肥训练营中，我专业XXX等13名实习生能够坚定信心，从开营到闭营始终坚守自己的实习岗位。

1、参与减肥营户外训练和监督工作。

2、X X X等 13 名实习生在 B B 电台举办的“减肥王”评选暨“寻找灰姑娘”活动的闭幕大会上，代表 B B 格林豪森英派斯健身俱乐部到现场表演。

3、在他们的共同努力下，减肥营营员张秋实成功地减掉了 32 公斤这个惊人的重量，并获得了由 B B 电台颁发的“减肥王”称号。

四、实习点校评价和反馈意见 通过各实习点的反馈来看，本次实习从整体上看效果比较好，无论是俱乐部的指导教师还是学校的指导教师对社会体育专业 200\*级的实习生都表示非常的满意，对他们自身的素质、能力以及在实习过程当中的表现给予了充分的认可。下面是个实习单位的反馈情况：

X X 等同学在我单位实习期间工作主动、热情，有很强工作能力，办事有效率，表现出很强的组织与策划能力，勤奋好学，踏实肯干，善于思考，有创新意识，并善于营造良好的工作氛围，管理能力突出，有很强的责任感。尤其在多项国内外大型活动中，均能独当一面，有自己的见解和可贵的精神，是符合现 1 2 X X X 等同学于 200\*年 5 月 24 日至 11 月 8 日，在我单位 B B 市体育局社会体育指导中心实习，在实习期间工作积极主动、任劳任怨、踏实肯干、认真学习、待人诚恳、能够做到服从指挥、团结同事，并能够灵活还用自己的专业知识解决工作中遇到的实际困难。在实习期间参与组织了“200\*年全国龙舟活动月 B B 国际龙舟大赛即 B B 第二届龙舟大奖赛”；200\*首届 B B “大宁健身杯万人健步走活动”，“200\*百万市民迎接奥运即广场健身系列活动仪式”等大型群众体育健身活动以及 B B 市各区县社会体育指导培训等工作。在实习期间得到领导和同事们的一致好评。 ---- B B 市体育局社体中心 X X X 等同学在英派斯实习期间，

任助理教练和减肥营教练，能够积极配合俱乐部的各项工作，不论是巡场指导会员还是配合其他部门都能很好的完成任务，严格遵守本俱乐部的各项规章制度，工作认真负责，能用专业的知识及技能指导会员健身，深受会员信任，在处理一些突发事件时表现尤为稳重。特别在减肥训练营期间，他的专项健美操为减肥营的工作做出很大贡献，受到领导和同事的一致好评，是非常优秀的实习生。——B B市格林豪森英派斯健身俱乐部 X X X同学在我校实习期间严格要求自己，工作认真负责，能够根据体育学科特点和学生实际情况，设置合理的教学环节，并在我校举办的第四届黄冈市重点中学田径运动会中担任裁判工作，在第九届黄梅县中学生田径运动会和第二届黄梅一中运动会期间积极配合学校工作，为运动会开幕式大型团体操的排练和训练做了大量细致的工作，被大会评为优秀教练员称号。整个实习过程，表现突出，得到了我校全体师生的一致认可。——E E省F F县第一中学 X X同学在我俱乐部实习这段时间里能够认真严格要求自己，积极认真地和指导教练学习。尽管自己不是正式的健身教练员，但他在这几个月的实习工作当中做的和正式的健身教练员一样。在几个月的实习过程中无旷工、无迟到、无早退现象。使我们深深感觉到有文化有素质的员工在公司是非常的重要。在这里感谢贵校的实习安排给我们带来的帮助。最后祝贵校越办越好，桃李满天下。——D D石化公司体育馆体育运动委员会

### 五、学生的反馈意见及主要问题

社会体育专业的教育实习工作按照学院、系教育实习办公室的有关要求正常进行着，但通过对实习点的了解以及学生反馈的情况来看，还存在着如下问题：

- 1、实习单位过于分散，给实习检查工作带来了很大的不便

- 2、实习前的部分准备工作与实习实践不符
- 3、学生对实习文件以及相关要求的不够深入
- 4、各实习单位对实习重视的程度不够
- 5、应加强实习前的专业培训工作

#### 六、下一步实习设想

1、加强实习前的培训环节，突出时效性和针对性，符合专业发展方向；

2、学生分点时尽量集中，便于管理及掌握学生情况；

3、提前与实习单位进行沟通，以便了解实习单位下一步用人情况；

4、培训前对社会需求进行了解，并及时调整实习培训计划；

5、提前对实习文件进行必要的讲解；

6、对学生详细介绍实习单位的情况，以便于学生尽快进入工作状态；

7、进行必要的讲座，指导学生如何实习。