
宁夏建设职业技术学院文件

宁建院〔2020〕99号

关于举办宁夏建设职业技术学院首届 大学生就业创业大赛的通知

各部门：

根据《关于举办首届西北四省区大学生就业创业大赛的通知》（甘教学函〔2020〕25号）精神，我院决定举办宁夏建设职业技术学院首届大学生就业创业大赛。现就有关事项通知如下：

一、大赛主题

就西部发展·创精彩未来

二、大赛宗旨

以《中共中央国务院关于新时代推进西部大开发形成新格局的指导意见》和《国务院关于进一步做好稳就业工作的意见》等文件精神为指引，大力推动西北四省区普通高等学校人才培养改革，提高人才培养质量，努力实现高校毕业生更高质量和更充分

就业，服务西部区域地方经济发展。

三、大赛时间

校级初赛：2020 年 11 月 11 日-11 月 25 日

四、组织机构

（一）主办及承办单位

主办单位：宁夏建设职业技术学院

承办单位：招就处 教务处 基础部 团委 学生处

协办单位：宁夏建院创新创业联盟

（二）大赛组委会

大赛设立组委会，由承办部门共同组成，全面负责赛事的组织、筹备、实施、协调等工作。

大赛联系人：龙老师、马老师 联系方式：2138155

（三）评审委员会

为确保赛事公平、公正、公开，大赛设立评审委员会，由仲裁组和评审组组成。仲裁组设 3 名专家，由组委会选任。评审组由区内相关领域专家组成，每组 5 名评委，负责审核参赛项目评审细则，开展参赛团队培训、指导、评审工作。职业生涯规划组和求职实践组由职业生涯规划师、知名企业人力资源主管等相关领域专家组成，创业实践组评委由相关投资专家、企业家、专业领域知名教授组成。

五、赛制设计

本次大赛设置职业生涯规划组、求职实践组和创业实践组三

个组别。

1. 职业生涯规划组。职业生涯规划组以培养生涯规划能力为目的，以选择具体职业就业为目标，通过职业生涯规划书和职业探索报告遴选进入决赛项目，决赛由生涯规划陈述、职业探索陈述、现场互动（评委提问）三部分组成。（参赛申报人须为在校生）

2. 求职实践组。求职实践组以挖掘展示学生求职能力为目标，大赛通过简历评审、自我介绍、模拟面试、无领导小组讨论、即兴问答等环节进行比拼，同时邀请具有社会影响力的人力资源以及企业、行业等方面的专家担任指导，全程跟进选手情况，使学生进入职场前全面了解真实的职场情况，从而更加自信地走向职场。（参赛申报人须为在校学生）

3. 创业实践组。创业实践组以展示先进创业经验、增强学生创业能力与自信，推动社会劳动力就业为目的，以提升在校生成和已毕业学生创业水平为目标。参赛项目着重进行以下方面考察：显著性——创业实践经历能反映对经济社会发展进步的突出贡献，并在社会上产生较大影响；导向性——创业实践经历与当代创新创业主流价值观相符合；示范性——创业实践经历能反映创新创业的内在发展轨迹，对大学生自主创新创业具有榜样示范作用。（参赛申报人在 2020 年 9 月 30 日（含当日）前已经完成工商登记注册，参赛申报人须为初创企业法人代表，须为毕业 6 年以内的毕业生（2014 届及之后毕业的学生）或在校生成）

职业生涯规划组和求职实践组以个人形式申报，指导教师均不超过 2 人。创业实践组可以个人或团队的形式申报（每个团队主要成员不超过 10 人），各组别每个作品（项目）指导教师不超过 3 人。

六、赛程安排

（一）校级初赛

各系（部）认真做好赛事的宣传和组织工作，积极推荐优秀作品（项目）参加校级决赛。同时，要认真按照比赛要求做好参赛作品（项目）的审查把关工作，杜绝弄虚作假等行为发生。需在 2020 年 11 月 20 日前全部完成作品并提交到创客空间（电子版发送到邮箱 nxjycxcy@163.com），组委会组织专家进行盲审，最终取各赛道前十进入校级决赛。

（二）校级决赛

1. 时间：2020 年 11 月 21 日-25 日（具体时间另行通知）。
2. 地点：报告厅
3. 决赛项目数量：每赛道 10 个项目，进入总决赛。
4. 决赛形式：

职业生涯规划组：盲审进入决赛现场赛的选手须在决赛前提交所有参赛作品电子版、PPT，由大赛组委会组织专家进行评分，选拔出决赛选手。决赛现场赛环节由生涯规划陈述、职业探索陈述、现场互动（评委提问）三部分组成，生涯规划陈述 4 分钟，职业探索陈述 4 分钟，现场答辩 3 分钟。生涯规划陈述主要从自

我认知、职业认知、职业决策、发展计划与路径以及动态调整等方面进行阐述。职业探索陈述部分要求参赛选手充分了解目标行业职业，明晰职业要求和展现个人职业能力，表达形式不限。

求职实践组：盲审进入决赛现场赛的选手须在决赛前提交个人简历和自我介绍视频（1 分钟），由大赛组委会组织专家进行评分，选拔出优秀选手进入决赛。现场展示包含自我介绍（30%）、模拟面试（30%）、无领导小组讨论（20%）、即兴问答（20%）等环节。其中自我介绍每人 1 分钟，模拟面试每人 5 分钟，即兴问答每人 4 分钟，无领导小组讨论整体 30 分钟。

创业实践组：网评进入决赛现场赛的项目需提交创业案例（申报表）及 PPT，由大赛组委会组织专家进行评分，选拔出优秀选手进入现场决赛。复赛采用项目路演形式，选手结合路演 PPT，路演 8 分钟，评委提问及选手答辩 5 分钟。

（三）奖项设置

1. 职业生涯规划组、求职实践组和创业实践组（团体）三个组别奖项分别设置一等奖（2 名）价值 600 元（团体 800 元）+荣誉证书，二等奖（3 名）价值 400 元（团体 600 元）元+荣誉证书，三等奖（5 名）价值 200 元（团体 400 元）+荣誉证书。获得一等奖的指导教师颁发“优秀指导教师”荣誉证书。

2. 大赛设立集体奖 2 名，以系为单位。（1）优秀集体奖。评选规则为：在三项赛事中累计积分最高者获得，其中金奖计 10 分/项、银奖计 5 分/项、铜奖计 2 分/项。（2）优秀组织奖 1 名。

评选规则为：参赛率最高者获得，参赛率=系参赛人数/系总人数。
集体奖颁发奖牌。

七、相关要求

各系（部）要高度重视，精心组织，把大赛作为普及我院学生生涯规划知识，激发就业创业意识的重要平台，通过宣传发动，组织相关讲座、各类活动等，积极鼓励更多学生参赛。要认真组织报名参赛，按照要求在规定的时间内上报相关材料。

附件：（同区赛文件附件）

1. 首届西北四省区大学生就业创业大赛职业生涯规划书
2. 首届西北四省区大学生就业创业大赛求职实践组申报表
3. 首届西北四省区大学生就业创业大赛创业实践组申报表
4. 职业生涯规划组评分标准
5. 求职实践组评分标准
6. 创业实践组评分标准
7. 大赛决赛参赛项目推荐名单



宁夏建设职业技术学院党政办公室

2020年11月12日印发

附件 1

项目编码：_____（组委会办公室填写）

首届西北四省区大学生就业创业大赛
职业生涯规划书

作品名称：_____

作者姓名：_____

指导教师：_____

推荐单位：_____（盖章）

学历类别： ☐1.专科生 ☐2.本科生、研究生

说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛申报人须为普通高等学校或高职高专在校生。

二、指导老师不超过 3 人。

三、职业生涯规划书正文不超过 5000 字，字体为仿宋，四号字。

四、《职业生涯规划书》须 A4 纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为 14.5cm×22cm。

五、《职业生涯规划书》所填内容必须合法、真实、有效。

姓 名		出生年月		照片
性 别		民 族		

籍贯		生源地		
院校专业		年 级		
兴趣、特长				
目标职业		目标城市		
目标职业理由（100字以内）				
备选职业	1. 2.			
1. 自我认知（主要从个人能力、个人兴趣等方面分析自我，并运用人才测评工具评估）				

2. 职业探索（介绍整体就业趋势、目标行业的行业现状、发展趋势、工作内容等情况）

3. 职业决策（详细描述职业目标的选择过程、备选目标，要求职业决策符合外部环境和个人特质，正确运用评估理论和决策模型）

4. 计划与路径（个人近、中、长期的发展计划，要求符合逻辑和现实，具有可操作性）

5. 动态调整（要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性）

附件 2

项目编码：_____（组委会办公室填写）

首届西北四省区大学生就业创业大赛
求职实践组申报表

选手姓名：_____

指导教师：_____

推荐单位：_____（盖章）

学历类别： ☐1.专科生 ☐2.本科生、研究生

说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛申报人须为普通高等学校或高职高专在校生。

二、指导老师不超过 3 人。

三、自我推荐不超过 300 字，字体为仿宋，四号字。

四、《申报表》须 A4 纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为 14.5cm×22cm。

五、《申报表》所填内容必须合法、真实、有效。

**首届西北四省区就业创业大赛
求职实践组申报表**

姓 名		出生年		照片
-----	--	-----	--	----

		月		
性 别		民 族		
籍 贯		生源地		
院 校 专 业		年 级		
兴趣、特 长				
指导教师		指导教师 单位/职 称		
目标职业		目标城市		
目标职业 理由（100 字以内）				

自我推荐（300 字以内）：

注：此表须与个人简历共同提交。

附件 3

项目编码：_____（组委会办公室填写）

首届西北四省区大学生就业创业大赛
创业实践组申报书

项目名称：_____

负责人姓名：_____

指导教师：_____

推荐单位：_____（盖章）

学历类别： ☐1.专科生 ☐2.本科生、研究生

说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛申报人在 2020 年 9 月 30 日（含当日）前已经完成工商登记注册，参赛申报人须为初创企业法人代表，需为毕业 6 年以内（2014 届及之后毕业的本专科生、研究生）的毕业生或在校生。

二、指导教师不能超过 3 位。

三、企业发展情况与突出事迹不超过 4000 字，字体为仿宋，四号字。

四、《创业实践申报书》须 A4 纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为 14.5cm×22cm。

五、《创业实践申报书》所填内容必须合法、真实、有效。

姓 名		性 别		照片
籍 贯		联系电话		
出生年月		政治面貌		
毕业年份		毕业院校 专业		
企业名称				
企业地址			年营业额（万）	
主营业务			带动就业人数	
团队主要成员				
个人创业历程简要介绍（300 字）				
企业发展情况与突出事迹（不超过 4000 字，可另附页）				

着重从创业项目选择、创业资源整合、创业团队建设、产品市场营销、企业运作融资、企业风险防范、企业带动就业等七个方面撰写。

企业所获 荣誉或奖 励（含上 级接见）	序 号	荣誉或奖励名称	颁奖部门或 接见的领导	时间
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			

附件 4

职业生涯规划组职业生涯规划书评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
职业生涯规划书内容 (60 分)	职业体验感悟	能准确描述目标职业的工作任务，了解目标职业对职业人素质要求，职业感悟真实可信，单位意见具体中肯。
	自我认知	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优劣势认识清晰
		2. 综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观
		3. 能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我
	职业认知	1. 了解社会整体就业趋势与大学生就业状况
		2. 对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解
		3. 熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展趋势
		4. 清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响
		5. 在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法
	职业决策	1. 职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），符合实际、可执行、可实现
		2. 对照自我认知和职业认知的结果，全面分析自己的优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑
		3. 备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性
		4. 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策
	计划与路径	1. 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性
		2. 近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性
		3. 职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实
	自我监控	1. 科学设定行动计划和职业目标的评估方案，标准和评估要素明确
		2. 正确评估行动计划实施过程和风险，制定切实可行的调整方案
		3. 方案调整依据个人与环境评估分析确定，并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性
作品设计 (40 分)	作品完整性	内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，明确提出职业目标、发展路径和行动计划
	作品逻辑性	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键

职业生涯规划组赛事评审标准

评分要素	评分要点	具体描述
生涯规划陈述 (30 分)	基本素养	1.仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质
		2.言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵
		3.精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌
	陈述内容	1.对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述全面、完整、准确
		2.在陈述中能够正确理解、应用职业规划基本理论及各项辅助工具
		3.对各探索分析过程及结果表述准确，且与作品吻合
	即时效果	4.PPT 设计重点突出，简明扼要，条理清晰，结论明确，能够准确提炼职业规划设计作品的主要内容
		1.按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅
职业探索陈述 (30 分)	感悟内容	2.有感染力，能吸引评委注意力，调动观众情绪
		1.条理清晰，切合主题，内容完整，语言流畅
		2.能准确描述目标职业的工作任务
		3.了解目标职业对职业人的素质和要求
现场互动 (评委提问) (40 分)	针对性 说服力	4.结合自身条件，明晰就业努力方向
		1.能正确理解评委提问，回答有针对性
		2.回答问题重点突出，真实可信，运用事实论据，论述有说服力
		3.答题过程流畅、无明显停顿，条理清晰，及时作答，措辞恰当，语言精炼
		4.应变能力强，能够灵活地、创造性地应用职业规划知识作答

附件 5

求职实践组（简历）评审标准

项目	评分细则
个人简历 (80 分)	1、封面设计。整齐干净，简洁明了，不要太过花哨。与整体风格搭配，并能展示自己的风格。(5 分)
	2、作品内容能够清晰、目标明确。突出自己适合岗位需求，表明自己与应聘职位的契合，向招聘负责人传达自己能够胜任一份工作的信息，证实自己与目标职位的需求相符合。(10 分)
	3、信息的完整性。基本信息完整：姓名、联系方式、籍贯等等；教育经历清楚：起止时间、学校、专业；社会实践经验完善：起止时间、单位、部门、职位、重点的工作内容；辅助技能到位：其他技能，如英语、计算机等等。(10 分)
	4、突出自己的优势。阐述层次分明、重点突出、扬长避短、简明鲜亮。经历主要列出大学阶段的主修、辅修与选修课科目及成绩和一些课外工作经历，尤其是要体现与你所谋求的职位有关的教育科目、专业知识、工作经验。(20 分)
	5、作品能根据求职岗位有明显的针对性和侧重点，要有的放矢。简明扼要，既要把自己在某一方面的特长讲清楚，又不要过于冗长。(10 分)
	6、简历中的亮点能加大力度描述，描述时运用数字、百分比或时间、获奖级别等强化和量化手段来彰显。(10 分)
	7、作品中色彩搭配合理协调，表现风格引人入胜；文字清晰，字体设计恰当。(5 分)
设计新颖 (20 分)	整体界面美观，布局合理，层次分明，模版及版式设计生动活泼，富有新意，总体视觉效果好，有较强的表现力和感染力。(10 分)

求职实践组（自我介绍）评审标准

组成部分	分值	评分要素	评分标准
内容	30 分	个人展示的主题突出、内容完整：作品内容能够清晰、准确地表达并再现素材的精华；整部作品已经覆盖素材的主要内容。	21-30 分 很好 11-20 分 好 0-10 分 差
		结构合理、逻辑顺畅：幻灯片之间具有层次性和连贯性；逻辑顺畅，过度恰当；整体风格统一流畅、协调。	
		紧扣主题：模板、版式、作品的表现方式能够恰当地表现主题内容。	
技术	15 分	作品中使用了文本、图片、表格、图表、图形、动画、音频等表现工具；作品中可使用超链接或动作功能，但不是必须项，不使用不扣分。	11-15 分 很好 6-10 分 好 0-5 分 差
		整部作品的播放流畅，运行稳定、无故障。	
艺术	15 分	整体界面美观，布局合理，层次分明，模板及版式设计生动活泼，富有新意，总体视觉效果好，有较强的表现力和感染力。	11-15 分 很好 6-10 分 好 0-5 分 差
		作品中色彩搭配合理协调，表现风格引人入胜；文字清晰，字体设计恰当。	
创意	10 分	整体布局风格（包括模板设计、版式安排、色彩搭配等）立意新颖，构思独特，设计巧妙，具有想象力和表现力。	7-10 分 很好 4-6 分 好 0-3 分 差
现场表现	30 分	形象风度：要求衣着整洁，仪态大方，举止自然得体，体现朝气蓬勃的精神风貌；上下场致意。	21-30 分 很好 11-20 分 好 0-10 分 差
		要求尽量脱稿，声音洪亮，口齿清晰，普通话标准，语速适当，表达流畅，讲究表达技巧，动作恰当。	
		综合印象：由评委根据求职者临场表现作出综合素质评价。	

求职实践组（无领导小组讨论）评分规则

（一）沟通能力：

1. 语言表达准确简洁、流畅清楚，能很好表达地自己的意思，善于运用语音、语调、目光和手势。
2. 语言表达一般，条理基本分明，基本能够表达自己的意思，运用适当的语音、语调、目光和手势。
3. 说话吞吐，言语表达不清，不能表达自己的意思，不会运用适当的语音、语调、目光和手势。

（二）分析能力：

1. 分析问题全面透彻、观点清晰、角度新颖，概括总结不同意见的能力强。
2. 分析问题基本透彻、观点基本清晰、角度一般，基本能够概括总结不同的意见。
3. 分析问题不够透彻、观点不清晰、角度不好，不能概括总结不同的意见。

（三）人际合作能力

1. 能够尊重别人，善于倾听他人的意见，善于把众人的意见引向一致。
2. 基本能够尊重别人，可以倾听别人的意见，协助别人把众人的意见引向一致。
3. 不能尊重别人，不能倾听别人的意见，自己的看法无法融入众人的意见。

（四）计划性能力

1. 解决问题的思路清晰周密，逻辑性和时间观念强，准确把握解决问题的要点。

2. 解决问题的思路基本清晰周密，逻辑性和时间观念较强，能把握解决问题的要点。

3. 解决问题的思路不清晰周密，逻辑性和时间观念不强，不能把握解决问题的要点。

（五）自信心

1. 能够积极发言，敢于发表不同意见，善于提出新的见解和方案，在强调自己的观点时有说服力。

2. 发言次数一般，不同意见很少，提出的新见解和方案很少，强调自己的观点时有一定的说服力。

3. 发言很少，不敢发表不同意见，不能提出新的见解和方案，强调自己的观点时没有说服力。

（六）组织协调能力

1. 善于消除紧张气氛并创造一个大家都想发言的气氛，能有效说服别人，善于调解争议问题。

2. 不善于消除紧张气氛和创造一个大家都想发言的气氛，说服别人的情况很少，偶尔调解争议问题。

3. 情绪紧张，不能创造一个大家都想发言的气氛，不能说服别人，不能调解争议问题。

附件 6

创业实践组赛事评审标准

项目	描述
显著性（30 分）	创业实践经历能反映对经济社会发展进步的突出贡献，并在社会上产生较大影响。
导向性（30 分）	创业实践经历与当代创新创业主流价值观相符合。
示范性（40 分）	创业实践经历能反映创新创业的内在发展轨迹，对大学生自主创新创业具有榜样示范作用。

附件 7

大赛决赛参赛项目推荐名单

填报单位（盖章）：_____ 填报人：_____ 联系电话：_____

序号	参赛人 姓名	参赛组别	学历	联系电话	指导 老师	备注
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

说明：电子版发送到 nxjycxcy@163.com