



“从高中到大学”  
职业规划课

STUDY  
ABROAD

# 团队介绍

- 2011年至2017年，深圳市育才中学国际部主理方。
  - Elisabeth P. Montgomery, Ph.D. 主持国际部的所有办学及管理工作，设计了跟美国本土高中同轨的伟大原著课程（人文学科、自然科学、社会科学和综合研习）配套中国本土的高中课程。
  - 肖连余主持国际部学生的大学申请工作（自2015-2016年申请季起），通过进一步开发并教授国际部职业规划课程（College to Career）把大学申请融入到整个高中阶段，让学生从一开始就有计划地为大学申请做准备，达到一种水到渠成的效果。





2011年，育才国际部启动

育才国际部是由深圳市育才中学、深圳市城市学院和 Elisabeth P. Montgomery团队三方合办的一个从高一就开始以出国留学为目标的学生培养项目。其中，Elisabeth团队在育才中学的督导下主理国际部，主要包括美方课程设计及教学、学生升学管理及师生管理。



深圳市育才中学高三国际班毕业合影留念 2017.04.12

2017年，育才国际部第4届学生毕业

2011-2017年间，育才国际部一共开办了4届共培养了97名高中学生去到国外大学留学，主要为北美高校。其中98%的同学成功进入了美国排名前100的大学或文理学院就读。



# 留学准备任务清单

- 高一阶段（形成初步的个人职业规划）
  1. 认识自己
  2. 了解职业
  3. 熟悉专业和学校
  4. 托福/雅思摸底考试
  5. SAT/ACT摸底考试
  6. 参加暑期实习



# 留学准备任务清单

- 高二阶段（英语能力冲分+社会实践活动）
  1. 参加学术比赛
  2. 参加社会实践
  3. 进一步了解意向学校
  4. 托福/雅思冲分
  5. SAT/ACT冲分
  6. 作品集筹备（艺术生）



# 留学准备任务清单

- 高三阶段（大学申请+出国前准备）
  1. 完成大学申请
  2. 留学签证
  3. 国外生活技能和知识培训



# 课程大纲

## 背景篇

①介绍职业规划；②介绍大学申请流程。

### 模块一

从职业规划的角度认识自己：兴趣、性格、天赋、职业价值观。

### 模块二

了解职业  
了解专业

### 模块三

探索学校

### 模块四

大学申请实操

## 大学启程篇

学习国外生活的必备技能和知识：个人财务管理、两性及毒品健康、当地政策风俗、心理调节（孩子和父母可一起学习）。

## 课程目标

- ◆ 帮助学生实现从高中到大学的平顺过渡；
- ◆ 帮助学生和家庭实现从国内到国外的无缝融入。



# 背景篇（2课时）

- ◆认识职业规划并体验一种职业规划的开展形式（生涯畅想）（1课时）
- ◆介绍大学申请的通用流程：（1课时）
  - ◆通用术语（EA, ED, RD等）介绍；
  - ◆必需成绩说明及备考日程安排推荐；
  - ◆必需材料（portfolio等）说明及准备日程安排推荐；
  - ◆个人活动（社会经历）说明及准备方案推荐。





# 模块一：认识自己（5课时）

- ◆认识职业兴趣，了解自己的职业兴趣（1课时）
- ◆了解性格对个人发展的作用，科学知晓自己的性格（1课时）
- ◆认识多元智能，知晓自己的天赋（1课时）
- ◆了解职业价值观，探索自己的职业价值观（1课时）
- ◆形成自己的职业测评报告（1课时）



# 模块二：了解世界（5+X课时）

## ◆课程（4课时）：

- ◆介绍中美职业分类及认识一个职业的实用方法（1课时）；
- ◆介绍大学专业的分类及培养方案（2课时）；
- ◆介绍专业与职业的相互影响关系（1课时）；
- ◆形成自己的职业探索报告（1课时）。

## ◆活动：

- ◆生涯人物讲座/访谈（线上/线下）（待定，预计10课时）；
- ◆职业启发工作坊：邀请特定职业的教育工作者开展工作坊（待定，预计5课时）；
- ◆跟岗见习：安排学生去自己感兴趣的工作岗位进行工作体验（待定，预计2-5天）。



# 模块三：探索学校（2+X课时）

## ◆课程（2课时）：

- ◆介绍高效了解一所学校的认知模型（1课时）；

- ◆形成自己的大学意向清单（1课时）。

## ◆活动：

- ◆在校大学生讲座/访谈（线上/线下）（预计10课时）；

- ◆校园参观（线上/线下）（待定）。



# 模块四：大学申请实操（待定）

- ◆ 申请文书指导；
- ◆ 申请步骤操作指导；
- ◆ 申请状态追踪。



# 大学启程篇（11课时）

- ◆个人财务管理课（5课时）
- ◆健康课：两性、毒品（2课时）
- ◆当地政策风俗课（2课时）
- ◆心理课（2课时）



# 课程预算

编号	内容	课时	单价	小计	活动次数	单价	小计
1	背景篇	2	¥1,000.00	¥2,000.00	N/A	N/A	N/A
2	模块一：认识自己	5	¥1,000.00	¥5,000.00	N/A	N/A	N/A
3	模块二：了解世界	5	¥1,000.00	¥5,000.00	15	¥50,000.00	¥750,000.00
4	模块三：探索学校	2	¥1,000.00	¥2,000.00	10	¥2,000.00	¥20,000.00
5	模块四：申请实操	申请实操根据具体内容确定价格。					
6	大学启程篇	11	¥1,500.00	¥16,500.00			
			课时费	¥30,500.00		活动费	¥770,000.00
						总计	¥800,500.00

\*单个班级人数上限为50人。

\*可以单独购买课程服务，课时费为30,500.00元。

