**附件1**

**大连海事大学第三届职业生涯规划大赛比赛详细规则**

# 比赛流程

本次大赛分为初赛及决赛两个阶段。

初赛由各个学院自行举办，并通过初赛成绩优劣选拔决赛参赛选手。其中航海学院、轮机工程学院、交通运输管理学院、信息科学技术学院各2人，其他院系各1人

# 决赛流程

决赛分为第一轮、第二轮及观众投票环节。

1. 决赛第一轮流程
2. 主持人串场；
3. 播放选手的视频回顾；
4. 选手通过PPT演讲的方式，讲解自己的职业生涯规划书；
5. 评委中的一位，对选手进行提问或点评；
6. 评委决定是否晋级第二轮比赛。
7. 决赛第二轮流程
8. 主持人串场；
9. 选手对比赛命题 （处在充满变革与竞争的时代 如何脱颖而出） 进行演讲；
10. 评委中的一位，对选手进行提问或点评；
11. 评委打分。
12. 观众投票环节

现场观众通过手机扫描二维码对选手表现进行排序，按照排名顺序对第二轮参加决赛选手予以3—5分的加分。

# 决赛选手信息提交

1.请各学院（系）于5月20日之前将参加职业生涯规划大赛决赛选手名单报至学生就业指导中心处。其中航海学院、轮机工程学院、交通运输管理学院、信息科学技术学院各2人，其他院系各1人；

2、各学院（系）需将决赛参赛选手信息（选手姓名、学号、学院名称、班级、手机号码、邮箱）于5月20日12：00前提交至联系人邮箱。

联系人：芦同学。

联系电话：13342298775。

联系邮箱：[dijiujiezhuangbei@163.com](mailto:dijiujiezhuangbei@163.com)。

# 晋级规则

由评委判定参赛选手的比赛表现是否晋级，若晋级则亮灯表示晋级，若有两位或以上的评委判定参赛选手晋级，该选手进入第二轮比赛。

# 奖项设置

一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀指导教师奖6名，最佳组织奖（学院系）2名。

# 决赛视频要求

1. 视频的内容：自我介绍、风采展示。
2. 视频的完整性：时间连贯，要求完整的回顾从班级选举开始，逐步获得决赛资格，及比赛前的准备过程。
3. 视频的观赏性：要求视频清晰，有一定的欣赏性。
4. 视频的时长：两分钟以内
5. 视频的格式：avi

（比赛前一至三天会收取参赛PPT和视频）

# 职业生涯规划设计书要求

见附录2。

# 决赛评分细则

见附录3 。

# 注意事项

1. 参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。
2. 获奖作品如发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段、或有出售、商业推广及直接或间接商业目的的、或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其参赛资格、追回奖励，且一切法律责任由参赛者自行负责。
3. 所有报名的参赛者均被视为同意并自愿遵守本届大赛比赛规程。

**注：参赛选手信息未在指定时间提交视为弃权。**