# 2024年体育生职业生涯规划书800字(6篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-06-23

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧体育生职业生涯规划书800字篇一进入大学，我们的生活空间变大了，生活圈扩大了，自由了，很可能会因为没...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**体育生职业生涯规划书800字篇一**

进入大学，我们的生活空间变大了，生活圈扩大了，自由了，很可能会因为没有目标而迷失方向。不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”我记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”而大学生职业生涯规划为我们提供机会，使我们找到人生的目标、学习的动力，重拾信心，使自己每一天都过得充实、有意义。

通过对自己职业生涯的规划，大学生可以解决好职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位、定心，尽早确定自己的职业目标，选择自己职业发展的地域范围，把握自己的职业定位，保持平稳和正常的心态，按照自己的目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

职业生涯规划的训练有助于全面提高大学生的综合素质，避免学习的盲目性和被动性；规划个人的职业生涯，可以使职业目标和实施策略能了然于心中，并便于从宏观上予以调整和掌控，能让大学生在职业探索和发展中少走弯路，节省时间和精力；同时，职业生涯规划还能对大学生起到内在的激励作用，使大学生产生学习、实践的动力，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。大学生首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。

在今天这个人才竞争的时代，如果没有过人的智慧和能力，是很难在众人中脱颖而出，成为赢家的。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，怎能在社会中生存下来呢？所以，我们要为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

（一）长期目标：

1、六年后建立自己的体育器材公司；

2、十年后把公司发展成为亚洲50强体育器材公司。

（二）中期目标：

1、三年后，专业实施和技能达到精炼的水平；

2、培养成为“一专多能”型人才。

（三）短期目标：

1、一个月内，做好付息工作，期末考核学习成绩优良，积点达到3。3。

2、争取通过英语四级考试。

（一）个性：

优势：

乐观开朗，为人亲切，待人温和；

具有一定的隐忍性；

与身边的人相处融洽；

我喜欢安静的环境，喜欢一个人学习、看书，但有时却喜欢热闹，和朋友在一起谈天，给彼此带来快乐，我会感觉很开心；

具有团队精神和协作能力。

劣势：

有时可能对别人的看法不够全面，有时显得不尽人情，要注意倾听别人的心声，对别人的优点表示赞赏；

有时候过于看淡很多东西，生活有时没有目标，没方向，总是在茫然中虚度时光，不能很好地、有效率地利用自己的时间。

（二）兴趣

我喜欢运动，尤其是羽毛球和网球；也喜欢旅游，开阔眼界，陶冶情操；业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天、上网冲浪、玩游戏、看书，也上网看新闻时事，了解社会百态。

（三）价值观

核心价值是我的工作和知识能对他人和社会有所帮助；

对他人富于同情心，关心他人，把他人的痛苦视为自己的痛苦；

不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐；

为他人着想，把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求；

希望自己的付出对社会是有帮助的，他人会因为自己的行为而受惠颇多。

（四）职业能力

我拥有较强的与人沟通能力，善于交际，容易搭建和谐的人际关系；

身体健康，精力旺盛，可以承担比较重的任务；

吃苦耐劳，情趣乐观；

有失败了再从头再来的勇气和意志，能够从长远规划中，看到事情发展的态势，并及时调整自己的策略及计划；

生性善良，同情弱小，对于社会上的弱势群体愿意尽力的帮助，希望能通过自己的努力改变一些不太完善的现象；

具有一定的领导能力，在一个群体中，能深刻了解每个的有缺点，并带领大家团结合作，完成指定的目标和任务。

生涯平衡单（职业选择得与失）

生涯选项一：创业＋—生涯选项二：读研＋

个人物质得失个人收入４健康状况3休闲时间2未来发展4升迁状况１社交范围5 5（+20）4（+16）2（+2）5（+25）—2（—6）—2（—6）2（+6）5（+20）6（+6）—8（—32）—2（—6）—2（—10）

他人物质得失家庭收入4 3（+12）4（—20）

个人精神得失所学应用4进修需求3改变生活方式4富挑战性5成就感4 4（+16）3（+15）2（+8）—1（—3）—5（—20）6（+24）5（+20）3（+15）4（+16）—1（—3）

他人精神得失父亲支持3母亲支持3男/女朋友支持2 2（+6）2（+6）2（+4）5（+15）5（+15）2（+4）

总分

（一）家庭环境分析：

我是农民出生，父母都是地道的农民社会阶级，家庭经济收入一般，所以一直生活在比较贫穷的环境中，我对这个社会的贫穷差距及生活的现实都有清醒的认识，从而使我养成吃苦耐劳的精神，这就是最好的财富。

（二）学校环境分析：

1、华南师范大学是以教育为本为宗旨，为社会培养具有创新精神、能力强的全面型人才；

2、学校拥有一支强大的教师队伍，先进的教学设备，独特的教育理念；

3、学校环境优美、舒适，有良好的学习氛围。

（三）社会环境分析：

《全民健身计划纲要》的颁布，健身运动渐渐开始。随着经济、政治、文化的发展，全民健身成为人们生活中必不可少的一部分，人们对健身场地、器材的需求逐渐扩大，为体育产业的发展提供了良好的机遇。

（四）行业环境分析：

中国体育器材及配件制造市场现状，为外资企业入驻中国创造了条件，国际许多体育器材及配件制造企业已经看中在中国低成本拓展市场的机会，随着外资投入逐步加大，中国国内企业改革重组迅速壮大。同时新的行业制度等政策的颁布和实施将促使我国体育器材及配件制造行业洗牌，企业兼并重组将在政策的促使下大力发展。

（五）行业前景分析

、从长期来看，随着国民经济持续高速发展，人均收入的提高，国家在体育器材及配件制造方面投入加大都会使体育器材及配件制造需求增加；

《体育产业“十二五”规划》日前由国家体育总局正式发布，把体育产业提升到一个新的高度（详见附录一：《体育产业“十二五”规划》）；

体育器材和配件在市场上的需求量逐年增加，促进体育器材和配件的生产和发展。

（六）自我现实状况与行业要求的差距分析

资金缺乏。资金是创业的基础，任何一个好的项目、一项有市场前景的发明创造，如果得不到资金保证，无法从投资公司里融资或得不到资金保证，无法从投资公司里融资或得不到银行贷款将无法付诸实施。

缺乏对企业的管理经验。一个企业要能够正常运行，不仅要有好的项目、资金保证、还必须有一批高素质的企业管理与经营的知识和理论，更重要的是要在投身企业管理的实践中才能发生。

缺乏市场的销售渠道和营销经验。营销渠道的建立对一个企业的发展至关重要，但学生创业者既没这方面的经验也缺乏这方面的社会关系，建立营销渠道有一定困难。

（一）专业、知识结构认知

专业知识技能要熟练。我的专业是社会体育，因为社会体育专业涉及的方面相当广泛，所以要学习知识和掌握的能力要比体育的其他专业广。本专业要学习社会体育方面的基础理论和基础知识，进行社会体育工作的基本训练，掌握群众体育活动组织管理、经营开发、教学科研和咨询指导等方面的基本能力。

通过英语四级。我们社会体育专业面向的是社会、群众、体育公司企业，而这些单位对人员的要求十分注重，所以我们必须具备较高的英语水平和一口流利的普通话。

开始了解行业的结构、环境和社会动态等。

（二）实施方法和途径

做到每节课都认真听讲，不懂的就要问，争取每节课都要有收获，上专项课时，注意每一个细节，把专项技能学好、学精；到图书馆借一些有关自己专项的书籍，学会学习该专业的技巧。

每天坚持学习英语一个小时，并在入睡前听英语听力，现在的考试听力占很大的比重，而听力的提高又是一个比较慢的过程，所以在大学二年级的上半年要加强英语的学习；向图书馆接英语的资料进行阅读，多背单词和词组；上网找英语四级的练习题或买一份英语四级的模拟题，在课间和宿舍闲暇时间做一做，星期天利用一个半小时时间认真完成一份英语试题，提高英语书写和阅读水平。

每个星期抽出两个小时时间上网了解“体育器材公司”的相关信息和行业动态，开设公司所要具备的前提条件等，还要定期到一些体育器材店了解社会需求和行业的情况变化等。

（三）时间安排

星期一至星期五时间内容学习方法

上午7点30分至8点15分英语早读多读、多写、多背。

晚上7点至8点专业知识学习

1、看课文、笔记；

2、深化课程的学习；

3、完成作业并思考问题。

晚上8点20分至9点20分专项练习

1、对上课内容进行复习；

2、重复练习，熟悉动作，领悟动作要领；

3、观看有关专项的`视频并参考借鉴。

晚上9点30分至10点看新闻，了解社会百态

1、上网冲浪；

2、看报纸；

3、收听广播。

星期六上午7点30分至8点15分英语早读

上午8点40分至10点40分英语测试

1、当作考试对待，态度端正；

2、认真、仔细完成；

3、测试后对错题进行分析，找出原因并改正。

下午2点至5点体育器材行业了解及分析

1、上网查找体育器材行业的现状及社会变化；

2、行业需要的个人能力和技能；

3、了解行业的发展趋势；

4、分析行业所需物质和非物质条件。

星期日上午7点30分至8点15分英语早读

上午9点至12点关于体育器材和配件市场需求的社会调查

1、问卷调查；

2、体育器材公司实地勘察，向公司领导咨询；

3、访问有关从业人员。

下午休息，调整学习状态

1、上网冲浪、聊天；

2、听音乐；

3、练钢笔字；

4、外出散步等。

（一）协助者（监督者）

父母、表哥、室友

（二）作用

1、父母为我提供坚实的精神支柱。从小生活在较贫困的农村家庭里的我，对这个社会的贫穷差距及生活的现实都有清醒的认识，从而使我养成吃苦耐劳的精神，这就是最好的精神财富；父母从小以来对我的养育和教导，是我奋发进取、顽强拼搏的强大动力。

2、表哥是我最佩服的人，是我一直以来追赶的目标。他现在读大二，比我大一年，他的成绩在专业里面永远都排在前三，学习激情高涨，是我一直在追求的。他说过，只要我有学习的目标，就能对学习产生兴趣和动力，会指引我走向正确的道路。

3、室友是最直接，同时也是最清楚我情况的监督者。我的一举一动，他们都能看到，我的优略势他们都了解，所以他们是我最直接的监督者。

（一）反馈调整

市场机制下，世界瞬息万变。每一份职业为适应潮流都会发展变化，这就需要我们职业人要时时掌握大量信息，了解职业的产生及发展动态，做出适时恰当地职业前景分析与评估，继而调整我们的职业目标，路径及行动计划，从而更好地执业，以适应潮流发展。

（二）备选方案

备选方案一

目标：体育教师

职业认知：对于体育教师这个行业来说，现在很多地区的体育教师竞争开始加大。随着多年来艺体类专业学生的增加，中小学体育教师这个专业已成为热门行业，对教师的个人素质和要求也提高了。

实施方法：

（1）考取教师资格证书。教师资格证书是成为一名教师最基本的保障。但首先要通过教育学和心理学考试。

（2）通过普通话和三笔字考核。普通话和三笔字考核都是成为一名教师的前提条件。

（3）对学科专业知识要深刻理解和掌握。

（4）加强各项专业技能的训练，体育各个项目都要熟练。

（5）重视对教育知识和技能的学习。现代教育理论和思想、教学目标、教学策略、教学活动设计、教学模式与教学方法、教学评价、现代教学手段及教学科研等。

备选方案二

目标：体育经纪人

职业认知：体育经纪人在运动员、俱乐部、协会、赞助商、广告商之间牵线搭桥，在运动员工资、奖金、出场费以及其他商业利润中获取佣金的同时，为竞技体育的普及化、规范化、国际化及体育人才的培养和成长做了大量工作。他们已经成了活跃体育市场，促进现代体育事业发展不可或缺的积极因素。所以体育经纪人行业的需求量增加。

实施方法：

（1）考取体育经纪人资格证书。

（2）学习体育经纪人职业相关知识。如法律、业务、形象包装、理财和外语等。

（3）培养体育经纪人专业能力。熟悉各种体育项目的特点和内在规律；熟悉体育组织和运动员；熟悉相关的法律、财务、税务、项目策划、赛事推广、宣传包装等出色的谈判能力、沟通协作能力强，与赞助商保持良好的关系。

一个人的成功往往不在于他写的有多好，说的有多好，而是取决于他的行动。一个人的一生一定要过得有意义，一定要让自己有限的年华里有所回味。一个人活着就是要做有意义的事，而做有意义的事就是好好的活着。生活的本质不是索取而在于奋斗！

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！

**体育生职业生涯规划书800字篇二**

我们对进行自己的职业生涯规划设计，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。以下是我个人体育专业职业生涯规划设计书。

姓名：颜成杰

性别：男

出生年月：1988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

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

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;

优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

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。

优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

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。

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。

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2024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。

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，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

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，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力，

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和创造性;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。

**体育生职业生涯规划书800字篇三**

我的兴趣爱好是运动、唱歌、交朋友、学习，看书，上网，性格开朗活泼，我的优点是组织能力较强，有较强的领导能力和临时应变能力，我能够很好的将同学们的学习气氛带动起来. 同时，我的再学习和适应能力强，我做事敢于创新，勤于思考，做事认真。 我的缺点就是办事不沉稳，有点急躁，过于执着和顽固。尽管这样，我在班级活动中都是处于比较活跃的状态，经常代表班级参加学院已经学校的各种比赛和文体活动。我最信仰的生活教训就是少说多做，以万变应不变。

我的体育类专业是羽毛球，本人很热爱这项运动，凭借良好的身体素质和自己的努力较好的掌握了各种技战术动作要领。同时，利用业余时间广泛阅览其他人文、历史、管理类书籍扩宽自己的知识面，丰富自己的内涵，为毕业后成为一名体育教师做准备。相信经过我的不懈努力，我一定会实现我的人生理想。

预测明天的我：

学校给了我机会，然而机遇总是垂青于有准备的人，我更愿意努力去奋斗，在我的职业生涯之路上，我会更加努力，用自己的双手打造一个属于我自己的美好未来，在不久的将来我一定会成为一个非常优秀的体育教师。

随着时代的发展，素质教育不断深入。但是学校应试教育现象仍然存在，这就决定了要让学生把更多的时间用在学习上。有的学校为了提高教学成绩，不得不缩短学生的课外活动时间，甚至取消。这样学生在校期间的体育活动时间就无法得到保障。但是，国家近几年来积极号召和倡导的一项全民健身运动“阳光体育”使很多学校都意识到体育运动的重要性，但是体育专职教师匮乏又严重制约着学校体育活动的开展，这就给我们这些体育类专业学生毕业之后选择成为教师创造了良好的社会环境，同时站在同一个起点出发，我们有更加广阔的空间去发挥我们的能力，实现我们的价值。

在科技强国，人才强国的今天，教师的社会地位和薪资待遇都有了很多的提高，而作为体育类的专职教师有更多的机会去展现自己的能力从而获得更加广阔的空间去发挥自己的聪明才智，创造自己的辉煌，实现人生价值。

有了目标就要为之不断努力，所以我制定了我的职业生涯规划，从大到小，最终实现我的人生理想。

1、短期规划

大学四年努力学习自己的专业技能，通过国家级羽毛球运动员等级考试。同时根据自己的兴趣爱好学习其他的一些体育项目，发挥自己的优点，不断克服自身的缺点，通过争取得到更多的社会实践机会，多参加实践活动，增强实践能力。同时培养自己的综合素质，考取英语等级证书、普通话等级证书 以及教师资格证，为毕业后竞聘教师做好充分准备。

2、长期规划

在实习以及工作期间努力完善自己专业技能上的缺陷以及作为一名教师从业者不足的地方。通过参加一些竞技类比赛并争取获得好的成绩为自己和学校带来荣誉，扩大自己的影响力从而使更多的学生能够真正的热爱运动。在有余力的情况下，去指导有天分并且热好羽毛球运动的青少年训练，争取他们以后能够在职业赛场上赛出自己的一片天地。

1、在校期间，不断努力学习，补充自己所需的知识和技能，获取相关职业证书，同时，在工作期间充分利用学习培训机会争取更多积累经验，提高自己含金量，不断给自己充电，让自己适应新事物和环境。同时还要不断实践，不断与别人交流，提高自己的各方面能力。

2、 平时养成良好的生活、学习习惯，掌握为人处事的道理，少说多做，以不变应万变，锻炼自身的演讲能力、注意力，以及做事情的关注度，加强自身修养，提高自身素质，提高自己的交际能力，扩大交际圈，重视每个人的交流。

3、在校期间 ，多和老师、同学、朋友交流，多讨论一些有意义的话题，提高自己的倾听能力和表达能力，工作后，多和同事、领导交谈，获得别人的肯定，同时不能忽略与任何人的交流，不能错失任何提高关系的机会。

通过我不断的努力，我一定会实现我的职业理想，成为一名优秀的人民教师。

**体育生职业生涯规划书800字篇四**

怀着一颗激动澎湃的心来到了这个期待已久的新天地—大学。它是这样的熟悉，因为我曾经无数次地在梦里踏进了这片让人神往的土地；但它又是那样的陌生，当我踏进这个校门，我的心情无比的欣喜，好像自己的未来一片光明，不用再为未来而忧愁，考上了大学就是为自己的未来插上了对健壮有力的翅膀，只要去飞就会飞得高飞得远，飞到自己想要飞到的目标!但当自己真正的来到了大学，融入到了大学生活，随着时间的流逝，渐渐地发现，其实一切并不像自己当初想象的那样的简单容易，甚至有些迷茫，开始有些找不到前进的方向。

自从接触《大学生职业生涯规划》这门课程后，内心深处有了深深的感悟，渐渐揭开了心里的谜团!身为21世纪当代大学生，我们要睁眼看世界，关注我们的国家，看我们的社会，更要点亮我们自己!我们不能再做“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的死学生了，世界在发展，时代在进步，总之一切都在改变着，而且速度快的惊人，所以为了适应时代的发展，社会的需要，我们也要变。也只有这样我们的生命光环才会发光，才能实现我们人生的价值!那么现在就要对我将来的职业生涯做出规划，以指引我前进的方向，给与我前进的动力!经过认真的思考，终于给自己定下了目标：打造自己的健身帝国。

(省略)

1、自我认知小结

a、性格：属于内外兼修型，既可以沉默寡言，又可以谈天说地滔滔不绝，但是内心深处还是偏向于内向的，情绪兴奋性低，但平稳难变，举止平和，头脑清醒，踏踏实实。喜欢追求完美。

b、价值观：真善美，让自己的身边充满和谐的欢笑，让自身的成功给身边的人带去福祉

c、自身能力：拥有较强的与人沟通能力，善于交际，容易搭建和谐的人际关系；身体健康，精力旺盛，可以承担比较重的任务；吃苦耐劳，情趣乐观，能以积极的心态解决生活、学习及事业中出现的问题，不抱怨生活，能够在经历中吸取经验和教训；性情坚韧，百折不挠，有失败了再从头再来的勇气和意志，能够从长远规划中，看到事情发展的态势，并及时调整自己的策略及计划；生性善良，同情弱小，对于社会上的弱势群体愿意尽力的帮助，希望能通过自己的努力改变一些不太完善的现象；具有领导能力，在一个群体中，能深刻了解每个的有缺点，并能广泛倾听大家的建议和意见，带领大家团结合作，完成既定的目标和任务；热爱自己的祖国，政治立场分明，平时努力了解国家大事及政策走向，并能现实的日常生活与学习紧密相连，紧紧把握住时代的脉搏，能在政策的调制下，安排自己的事业。

d、兴趣爱好：听音乐，上网流览新闻，体育运动，特别是在足球方面，从小酷爱足球，为了足球付出了很多很多，从小学到高中多次在足球上获得荣誉。也多次入选校足球队。正式因为足球使我选择了体育这专业。

在能力方面属于动作协调能力型。在训练足球和其他体育训练的时候能迅速准确协调地作出精确的动作和运动反映能力。

2、 360度评估

优点/缺点

自我评价：善于交往，乐观开朗，爱好广泛/原则性有余而灵活性不足

家人评价：孝敬父母，诚实，懂事/贪玩

老师评价：责任心强，做事有始有终，团结/贪玩，比较有个性

朋友评价：机灵，诚实，给人感觉很亲切/不易转移，性格内向

同学评价：诚实，友善，团结，易相处/个性强

其他评价：做事踏实，有较强的责任心/缺乏耐心

1、外部环境分析

a、家庭环境分析：从小就对体育特别感兴趣，父母都比较喜欢体育，所以我选择了体育专业。

b、学校环境分析：学校位于武汉市边缘的一个市区，经济相对比较落后，但是交通还是比较便利的。学校是在人民科学家钱学森的关怀下创办的，学校属于绿化式的园林学校，体育设施和其他教学条件相对比较先进。给我们提供了良好的学习环境。

c、社会环境分析：由于自己身为体育生，学习体育专业，对国家体育事业的基本情较为了解。目前，我国尚处于社会主义初级阶段，社会整体发展水平还相对落后。但也正是由于这点，我们的起点较低，所以发展空间才很大。我国体育事业也是如此。现在我国社会经济发展速度惊人，人民生活水平快速提高，对健身的需求日以旺盛，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2024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。

2、目标职业分析

a、目标职业名称：健身俱乐部教练或者私教

b、岗位说明：健身操教练

c、工作内容：负责健身俱乐部每天健身操课程的正常运行，在教好顾客的同时，还要经常与顾客沟通，来查漏补缺，以便在今后完善自己的工作。

d、任职资格：具备相关健身的理论知识，拿到任教的相关证书和证件，不断提高自己的交际能力。

e、就业和发展前景：在市场经济体制中，社会体育走向市场，俱乐部就要通过增加盈利来不断增加投入，增加积累。在社会体育发达的英国，社会体育产业在经济中占据重要位置，仅增值税1项，1986年体育创造了41、46亿英磅的财政收入，超过了汽车制造业和烟草业，体育、闲暇、娱乐产业的雇佣人口已经超过了农林产业和电力、能源产业。在美国，体育产业已被列为第三产业中的第2位。与西方发达国家相比，目前我国社会体育产业的收益虽微乎其微。随着社会体育的国际化发展，我国将不断引进世界社会体育资源，补充与更新我国社会体育资源，使我国的社会体育走向世界，接受国际上的新内容、新方法、新理论，为我国社会体育科学体系的建立奠定基础。发展空间很大十几年后，我国社会体育产业在第三产业中的地位将更加突出。

3、职业认知小结

社会体育专业还是刚刚起步，根据我国的国情发现社会体育专业还是很有发展前途的，发展空间也很大。随着社会保障体系的健全和完善，以后社会体育类型的生活化主要体现在公益型和社区、单位福利型持续发展；准经营型大幅度增长；商业经营型发展稳中有升。

社区作为一个稳定的生活区域，在人们重视余暇生活的同时，势必把体育这一生活方式列入到精神文明建设之中。尤其是新兴城市的社区，会更多地出现以社区为单位，组织居民进行体育活动的形式。在一些经济发达省份、城市和地区，政府会以一定的措施来推进公益型社会体育的发展。 “准经营型”是指社会体育的组织、管理和服务虽纳入经营轨道，但低于商业性经营的收费标准，收入主要用于弥补国家或单位投资不足的管理形式。对于经营单位来说，是在不增加或少增加投入的情况下增加产出，提高效益。对消费者来说，是以较低的支出，获得较好的服务。

当前，城市中的体育场馆、拥有一定体育设施的企事业单位、各类健身俱乐部、体育指导中心多属准经营型。今后十几年里，与经济发展和人民生活相适应，准经营型将持续获得较大的发展。

80年代末以来，我国以外方独资或中外合资形式建立起来的体育商业经营型设施迅猛发展，满足了部分消费者的需求。但由于强烈的谋利性，在经营内容、服务费用和经营地点的选择上首先服从于商业的目的，这就在客观上限制了更多的人进入这一类型。下世纪初，社会体育的商业经营型虽会借助国民经济的发展稳中有升，但在社会体育中不会占据主要位置。不过，商业经营型追新求异，坚持高标准，具有一定的广告效应，对社会体育某些项目的发展将起到一定的示范和推动作用。鉴于人们对社会体育内容的选择，届时社会体育的内容结构将更加生活化。如网球、游泳、家庭器械健身等，参加这类活动的人数也慢慢增多，在社会体育中属于成熟的一族。活跃新潮部分虽然对全民健身没有普遍意义，但具有很强的示范性和诱导性，可以唤起人们对体育的关心和兴趣。所以我对社会体育这个专业充满信心。

1、确定职业目标和路径

①近期职业目标：

a、在近期最主要是好好学习相关理论知识，争取在大二之前英语过三级，在大二向英语四级发出挑战。

b、因为大一相对而言时间比较多，我会积极参加一些社团活动，来锻炼自己。还有在毕业之前把驾照考到手。

c、经常在网上流览一些最新的新闻，跟随时代的步伐前进。不做“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的死学生了，

②中期职业目标：

a、毕业证书、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。

b、在大二分专业后，利用暑假寒假等时间去健身俱乐部学习和体验健身的氛围为以后就业做好充分的准备。

c、在实习阶段好好表现，把自己的实力表现出来，争取让实习单位把我留下来。

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

③长期职业目标：

a、融会贯通，通过不断实践来汲取经验，把知识和经验的积累升华为思维模式的进而转化为工作创新的源泉和动力，通过学习，有效解决在工作组织中存在的问题，真正使思想有明显的提高，作风有明显的提高，工作有明显的推进。

b、在通过不断学习和实践中积累的经验，使自己在这个行业中站稳，然后在稳定中寻求自己创业的机会，争取拥有自己的一家健身俱乐部。

④职业发展路径

在学好理论知识的同时拿到相关职业证书，然后在实习中不断学习俱乐部的新理论，为自己将来就业提供好的条件，在此行业中站稳脚后，最后寻找创业的机会。最终希望拥有自己的健身俱乐部。

2、备选职业规划

我的计划不时一层不变的，但是我的计划是有原则的。

a、循序渐进，持之以恒，不能”三天打鱼两天晒。”

b、统筹兼顾，科学安排。处理好学习与工作的关系，做到学习与工作有机统一。

c、融会贯通，通过不断实践来汲取经验，把知识和经验的积累升华为思维模式的进而转化为工作创新的源泉和动力，通过学习，有效解决在工作组织中存在的问题，真正使思想有明显的提高，作风有明显的提高，工作有明显的推进

d、学习于实践想结合，用学习来提高实践能力，用实践来提高学习效率

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。

**体育生职业生涯规划书800字篇五**

在人生的路途上大学就是一个转折点，只要把握好了人生的船舵，认认真真地走好每一步，这就是你的人生。人生之路说长不长，说短也不短，但是想要走出一条属于自己的成功之路，一个好的人生的职业规划计划书是不可缺少的，有了好的职业规划计划书我们就能向着自己的目标奋发向上，有目标，就有动力；下面来谈谈我的职业规划书。

当代大学生正在面临这个方面的挑战，现在的社会属于强人的社会，大多人都属于综合能力过硬，在大学主要是锻炼我们综合能力，大学是一个是我们无限接近于当代社会的学习阶段，在大学的生活中我们不能只看眼前，要着眼于现实社会着眼于未来国家发展，时刻关注外面的世界，无限的提升自己的综合能力这样我们在大学四年之后走向社会才可也在现代社会站稳脚步，不至于被这个社会所淘汰，现在就来为我打大学以及以后毕业做出我人生的第一部规划，为了适应当今社会，我将为自己打造一篇完全适合自己的规划，让自己在以后的生活和学习中更加自信，大胆的向前迈步。

1、职业兴趣：在我的人才素质测评中，职业兴趣的前三项（霍兰德代码：常规型

(c)：做事喜欢有明确的、具体的计划，遵守规则，严谨细心。实际型(r)：对操作、技术很感兴趣，喜欢用工具解决问题，脚踏实地。调研型（i):希望日后能在科研方面工作。

2、职业能力：在人才素质测评的报告结果显示，我的逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3、职业性格：我是一个相对来说比较内向的人，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，尤其是在陌生的长辈面前，我一般是不会有太多的话语的，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣，爱好以及专业，我觉得我适合有关个体（职员）或教育研究方面的工作。

4、职业价值观：

基于家庭条件，首先考虑发展前景较好的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5、胜任能力：

1）能力优势：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理能力比较强；相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定目标、

2）能力劣势：做事过于理性，而有时候应该是按常规出牌的；有严重的个人中心主义，有时听不进别人的劝导；

6、个人专业与社会的自我盘点：

我是学习体育专业的，专业内容是体育教育，旨在从事学校体育教育的基础上努力发挥自己的特长，带领所在学校学生爱上体育锻炼，从而达到从学校是人们从小养成锻炼的意识，达到我国增强人民体质的体育目的，也可以从事大众体育，带领广大人民群众一起参加体育锻炼，使广大人民群众更加健康，调养身心。随着现代社会生活渐渐的提高和社会的不断发展，人们对自己的健康也有了新的认识，大家都渐渐的认识到了体育锻炼的重要性，只不过工作的原因，很多人都没时间去锻炼，从而使身体素质不断的下降，我们是体育从事者，为了发展体育事业，增强人民体质，在各个企业中可以组织一些小型运动会之类的活动，在公

司开展个人运动会，或者集体趣味运动会之类的小活动，这样就可以使整天忙碌的大众在集体活跃中达到健身的效果，既不乏味也不觉得累，带领广大人民积极参与体育运动中来，达到健身的目的。从而使我所学的专业有用武之地。自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野等等。

1、家庭环境分析:

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，哥哥从教，姐姐职员，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我与哥哥完成了大学教程。父母对自己的期望较高，希望能在毕业能够找到稳定的工作。

2、学校环境分析：

我就读于石河子大学体育学院，生活环境挺好的，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率比较高；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3、、社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视中小学学生的体质健康，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4、专业分析：

在我们国家，体育教育事业已经达到了饱和的状态，经了解我们体育教育专业已经列入黄牌专业。有些院校不重视体育课程，一味追求成绩，而忽略了学生的体质健康，国家政策的改变，也许正是这个契机，体育教育事业能够蓬勃发展。

5、专业环境分析：

1）考研继续深造，攻读硕士学位5%

2）进入中小学担任体育教师30%

3）支援大西北，考取公务员5%

4）从事其他相关职业10%

5）灵活就业的学生5%（比例为占应届毕业生人数。数据来自：体育教育专业学生就业和社会需求现状调查分析）

6、社会环境分析

在新疆中小学中，少数民族的孩子们尤其喜欢体育项目，缺少的是比较专业的体育教师，政府给予了较大优惠政策。当地居民的文化程度普遍较低，但是人民都很热情，现在的中国在飞速的发展，产业也更新的很快．今天的热门专业明天可能就成为了冷门．但是幸运的是体育是恒星职业是不会过时的，当然我不会因此而放纵了自己．从事将来的体育事业必须有过硬的知识和技能才行，将来的社会是有知识和有能力人的天下．因此只要你有足够的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

7、职业分析：

随着大学的扩招，现在中国的大学生越来越多，因此就业形式越来越严峻，现在甚至出现了”大学生毕业就是失业的”说法，其实这一点也不夸张．居我了解现在运动训练的学生如果没有很好的关系毕业后找工作是很难的，因为有大批的体育生．也是因此有些学生就考研究生，一些学生为什么考研究生？是为了自身素质的提高吗？根本不是，他们就是为了混个文凭，为了将来好找工作．但是现在的研究生也不好找工作，别说硕士就是博士也难找．由此可见就业形式的严峻．但是我相信一点”就业率再低也有找到工作的，就业率再高也有找不到工作”．将来只有那些实力派的才好找工作，因此现在必须努力为成为实力派努力，进可能多的学习知识不仅仅是医学知识，其实各种各样的知识都是不多余的，因为再将来不一定会用到那一方面的知识．

8、职业生涯规划的重要性

在跟老师学习了职业规划之后，才认识到职业规划的重要性，职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。因此，职业生涯规具有特别重要的意义。职业生涯规划可以发掘自我的潜能，增强个人的实力；职业生涯规划还可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会；职业生涯规划更能提升应对竞争的能力。

条件分析小结：

通过以上的各个影响因素，应该对本专业抱有信心，抓住机遇，正如一句话所说“生活中不是缺少机遇，而是你是否能抓住机遇，识别机遇。”抓住现在新疆本地教育水平不是太高，师资力量薄弱，巩固自己基本能力，全面发展自身能力。为以后工作打下基础。

1、职业目标定位：

结论：职业目标——将来从事体育教师或公务员

职业发展策略——将来计划选择事业单位到新疆本地有可能去南疆

职业发展路径——管理路线

2、对本人职业定位进行swot分析：

内部因素

优势因素（s）：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，富有自我牺牲精神。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，较为谦虚。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，做事保守，较为谦虚。思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。

弱势因素（w)：缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，不善言辞，做事保守，缺乏社交能力，通常喜欢独立做事，不善于领导他人、

外部环境因素

机会因素（o）：现在中小学体质健康普查中，身体素质连续十年一直下降，肥胖率的增加，近视率的升高。我们抓住这一现状努力学好自己的专业课程，提高自己身体素质，为以后工作打下良好的基础。

威胁因素（t)：如若在南疆工作环境方面，另一方面是安全问题等

3、职业目标的分解与组合（制定短期、中期、长期的计划）

职业生涯规划总表：20xx——20xx年规划表

计划名称：十年规划，约束自己！

时间跨度：十年

总目标：十年后有车有房过着幸福的小日子。

短期目标：20xx——20xx年

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要体育技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。在寒暑假期间参加短期社会工作，至少赚够自己的生活所须。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力，团队合作能力，企业领导能力。总结出适合当代中国国情的创业方向。具体如下：

1、思想政治及道德素质方面：以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。

2、社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3、科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外图书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

4、文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛、棋艺比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。

5、技能培训方面：本学期（即大三上半学期）参加英语四级考试和普通话等级考试并力争通过，大三第二学期参加实习，通过实习的过程中，努力提高个人能力，并努力学习拿到驾照。

6、学业方面：平时，无非常特殊情况绝不迟到、有事请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

中期计划：20xx年——20xx年

1、个人职业的选择：20xx—18年：

在学业结束后，去外面找跟专业相关的工作，首先从小学教师做起，积累经验，借用学校这个很好的平台来寻求更适合自己的职位，逐步来实现我的目标计划：先当小学教师，再当中学教师，一层一层往上走。响应国家号召，努力培养大家健身的认知，带动广大群众积极参与到体育锻炼中来，提高人民整体素质，增加群众健康指数。

2、选择理由

随着当今社会大发展，越来越多的人只为上班挣钱从而忽视了我们最重要的本钱，那就是身体健康，紧跟社会大众的步伐，人民的生活节奏不断的加快，甚至没有时间来参加体育锻炼为自己有一个良好的身体负责，带动广大人民群众积极参加体育运动是我们每一个体育人都义不容辞的，响应国家号召，带动广大人民群众投生到体育锻炼中来是我们的本职工作，也是为了适应我们这个专业应该做的努力，把现代人从懒惰中解救出来，是人人都有一个健康的身躯，我们也不枉是对我们所学的这个专业的负责。

20xx—20xx年：贮备资金，积累经验;

20xx年：了解市场行情;

20xx年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司;

20xx年：拥有自己的公司或健身俱乐部

在这中间也会考虑到个人问题，如有机会能够找到合适的女孩，她乐意陪我走下去的话，我们会组建一个幸福的家庭，可能在此之间会比较困难，我们一起克服，一起努力，共度难关。

**体育生职业生涯规划书800字篇六**

1、掌握武术、传统体育养生、民族民间体育的基本理论与基本知识；

2、掌握本专业的技术技能；

3、具有在本专业领域进行教学、训练、指导与管理的基本能力；

4、熟悉国家所制定的与本专业有关的方针、政策与法规；

5、了解本专业的国内外发展动态；

6、掌握有关本专业的文献检索、资料查询的基本方法，具有一定的科学研究和实际工作能力。

初入大学就应该树立正确的职业生涯规划理念，大一就进行职业规划，从一开始就不走弯路。

1、上半期为适应阶段，我现在已初步适应了大学学习生活。我需要形成自己的学习方法，注重平时的进步，用期末考试检验自己的学习效果。此外与老师同学多多交流，积极参加讲座来拓宽视野。

2、由于闲暇时间较多，我加入了学校协会。为更好地完成接到的任务，我需要克服马虎习惯追求事事细心，我需要学习word与excel等办公软件来弥补这一短板，需要提高写策划及各种会议记录的能力。

3、下半学期更加重视英语学习，尤其重视听力练习与写作练习，力求在6月通过四级考试。

4、结交朋友同样是一个重要部分。与室友相处与大学生活息息相关，在这个过程中我要学会更包容理解他人，在寝室书写友谊佳话。我将增加与班级同学的交流，发挥一个班委成员在凝聚班级中的作用。

1、由于大二课程增多，课业压力增大，我计划投入更多时间到学习方面。因此我会有选择地退出学生社团，将更多精力放在专业课程的学习方面。

2、在上半学期12月有英语六级考试，因此我需要进一步提高自己的英语水平。在增大单词量、挺高听说能力、提高阅读能力与写作能力方面齐头并进，力求以高分通过六级考试。

3、大二时期我需要进一步扩大自己的交际圈，在大一朋友圈的基础上结识其它学院的同学，从不同学院人身上学习吸取不同的东西，更好地完善自己。

4、重视体育锻炼。这项应该贯穿大学四年生活，在这个承前启后的时期保持健康体魄有更为重要的意义。

大三要更多地考虑就业问题。参加招聘宣讲会，获得更多地就业信息与就业知识。

1、毕业论文，完成好本科阶段最后一项作业。

2、实习期间，要工作认真，多学多问，锻炼自己的实际操作能力。毕业前，提高求职技能，检验自己已确立的职业要求是否正确，前两年的准备是否充分；积极参加招聘活动，了解就业指导中心提供的用人需求，强化职业素养。

职业生涯规划结束语

终于写完了，道路也越来越清晰，但也有不足，有些规划写的不是很清楚，因为毕竟未来不可预料，我也无法确定今后走的是那一条道路，这就需要我在今后的日子里根据具体情况慢慢调整，做出不同的计划。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找