

培养计划一览表

一、学时安排

教学班学时预计为 72 学时（平均每周 2 学时，共 36 周，包括寒暑假）

二、教学安排

- （1）分类培养：科研、实践各有侧重
- （2）集中培训、小组讨论相结合，导师指导与自学不定期开展
- （3）校、院两级互动，资源共享

三、教学大纲

培养模块	活动主题	培养目的与任务	学时
思想培养 (12 学时)	开班仪式	促进学员了解院部青马班，引导学员之间的认识交流，预热班级氛围	2 学时
	思政教育	分批参与学院党支部、校级青马工程党课培训	8 学时
	思维开导	思维导图培训、思考方法模型指导	2 学时
自我管理 与 团队建设 (18 学时)	时间管理	培养学员时间规划习惯，开设课题研究限时训练，并开设个人时间管理赛最终形成个人汇报成果	4 学时
	领导力培养	理论结合实践，轮流带领团队活动，选拔优秀学员推荐至校级参与培训等	2 学时
	团队协作	介绍团队管理技巧、并开设课题锻炼团队协作能力；结合实践开展	6 学时
	专题技能培训	计算机基础技能（Office/PS 等设计基础、公众号运营等）；礼仪培训、口才与演讲技巧、个人简历与面试表达技巧等	6 学时

专业素养 (22 学时)	理论知识提升	举行专业前沿讲座，心得交流讨论	4 学时
	专业读书会	高效阅读、高效检索方法介绍，专业书籍文献阅读引导推荐，阅读成果撰写指导；读书分享会	6 学时
	专业实践	行业领先企业参观、专业实操技能提升	4 学时
	科研训练	分组，配导师，确定选题，参与项目课题研究，参与各类学术及创新创业类比赛	8 学时
结业成果 (20 学时)	小学期交流	择优录取至“师大一家亲，京城任我行”，分组参与社会实践调查	2 学时
	寒暑期社会调研实践	参与社会调查/青年志愿服务/名企实习，并形成个人或小组报告	6 学时
	结业作品汇报讨论	搜集个人汇报成果（包括阅读报告、时间规划表、个人简历、职业规划书、个人成长汇报、其他个人作业等）；整理小组成果（限时课题讨论汇报、创新创业挑战赛成果、社会调研成果等）	4 学时
	结业典礼	摘选优秀个人作品及小组作品，进行成果展示，并评选优秀学员及团队表彰。	2 学时

注：活动内容安排根据实际情况进行调整，以实际开展为准