



震救灾和灾后重建，藏族同胞积极乐观、不屈不挠的精神面貌让我深受感动，那一年我成长很多，也成熟很多。”2022年，已经担任上海师范大学第四附属中学党总支书记的张小波再赴西藏，除了挂职日喀则市教育局党组成员、副局长，还担任日喀则市上海实验学校校长。作为全校2807位学生的“大家长”，张小波的手机备忘录里，各种工作安排得满满当当。对日喀则市上海实验学校各科教师的进步，他也了然于胸。

刚到日喀则开展调研时，张小波发现当地教师在教学上习惯“单兵作战”，哪怕是同学段、同学科，教师们的教案也不尽相同。如何提升教学质量？张小波与学校领导班子和教学服务处共同想办法，建设学校自己的

上图：2024年9月3日，西藏日喀则市上海实验学校，“珠峰雪鹰”女子足球队队员们在操场上训练。

教学资源库。“日喀则市上海实验学校有小学、初中、高中3个学段共21个学科需要优化，如何形成教学方案‘一盘棋’、标准化试卷‘一体化’？我们当时的理想很丰满，但现实似乎很骨感——庞大且繁重的工作量，使得部分教师在实际操作中表现出畏难情绪。”张小波说。

怎么办？每个学科成立一个教研团队，采取“双组长”模式，请来同学科的上海市级、区级教研员与骨干教师，与本地教师共同担纲教研组长，编写、完善校本教材和作业。从2022年10月到当年底，800多套标准化试卷完工！如今已经开发了适合日喀则地区学情的3000多套标准化试卷进库，不仅可以提供给日喀则上海实验学校教学、考试使用，也可提供给日喀则25所初中、

10所高中共享。

近年来，上海教育援藏率先在西藏践行大中小学思政课一体化、积极推进“大思政课”建设。

2024年3月上海师范大学举行的第十届全国大中小学思政课一体化建设高层论坛上，记者曾听上海援藏教师、日喀则市上海实验学校高中思政兼职市教研员朱忠壹介绍经验。他介绍：“上海教育援藏，在课程发展、师资培训、名师孵化、教学教法创新、评价能力提升等方面助力西藏教育发展，其中包括思政课建设。”

记者近日了解到，通过上海援藏老师的悉心指导、磨课炼课，日喀则市上海实验学校的师生在各级各类比赛中崭露头角，实现自治区“零的突破。”藏族教师益西措姆录制《叫我们怎么不歌唱——纪念西藏民主改革主题思政课》，荣获首届长三角“优师优课”一等奖；学校首次组队赴京参加第十届全国青少年模拟政协活动，荣获“全国最佳展示团队”“全国最佳提案”“全国最佳调研报告”3项集体最佳奖项，成为105所参赛学校中仅有的8所实现“大满贯”的学校之一。

日喀则上海实验学校目前与西藏大学、复旦大学和上海师范大学等高校推进大中小学思政课一体化建设工作，把“世界屋脊上的大思政课”上到青稞地、规划馆、边境县和青藏铁路。