

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 24 | 2 | 19 | 11 | 18 |
| 6 | 17 | 21 | 4 | 22 |
| 10 | 12 | 15 | 9 | 25 |
| 13 | 3 | 20 | 8 | 7 |
| 23 | 1 | 16 | 14 | 5 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 17 | 10 | 3 | 7 | 12 |
| 2 | 20 | 15 | 19 | 1 |
| 25 | 5 | 6 | 24 | 23 |
| 11 | 8 | 4 | 22 | 18 |
| 9 | 16 | 21 | 14 | 13 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 10 | 4 | 18 | 5 | 19 |
| 7 | 2 | 3 | 23 | 8 |
| 9 | 1 | 24 | 21 | 15 |
| 13 | 20 | 16 | 17 | 22 |
| 25 | 11 | 14 | 12 | 6 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 14 | 15 | 23 | 11 |
| 7 | 10 | 3 | 18 | 22 |
| 16 | 9 | 17 | 2 | 21 |
| 4 | 8 | 6 | 5 | 13 |
| 24 | 25 | 12 | 20 | 19 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 22 | 16 | 23 | 15 | 3 |
| 11 | 25 | 9 | 19 | 12 |
| 14 | 1 | 10 | 2 | 8 |
| 20 | 6 | 5 | 13 | 7 |
| 17 | 4 | 18 | 24 | 21 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 23 | 18 | 7 | 5 | 3 |
| 19 | 9 | 2 | 22 | 4 |
| 11 | 8 | 15 | 16 | 24 |
| 21 | 6 | 10 | 13 | 1 |
| 17 | 25 | 20 | 12 | 14 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 14 | 16 | 22 | 17 | 18 |
| 11 | 12 | 15 | 25 | 24 |
| 23 | 21 | 3 | 10 | 4 |
| 8 | 1 | 20 | 2 | 19 |
| 13 | 5 | 6 | 7 | 9 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 24 | 19 | 18 | 7 |
| 3 | 22 | 8 | 21 | 5 |
| 15 | 13 | 9 | 1 | 4 |
| 23 | 20 | 16 | 14 | 11 |
| 6 | 17 | 12 | 10 | 25 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 25 | 6 | 23 | 16 | 15 |
| 1 | 22 | 2 | 3 | 9 |
| 8 | 7 | 4 | 11 | 18 |
| 20 | 12 | 5 | 14 | 10 |
| 19 | 17 | 24 | 21 | 13 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 7 | 18 | 5 | 11 | 21 |
| 16 | 14 | 20 | 12 | 3 |
| 17 | 1 | 15 | 25 | 9 |
| 10 | 8 | 23 | 22 | 6 |
| 4 | 19 | 2 | 13 | 24 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 12 | 23 | 7 | 10 | 25 |
| 1 | 19 | 2 | 3 | 14 |
| 20 | 9 | 22 | 13 | 21 |
| 17 | 16 | 8 | 4 | 18 |
| 6 | 15 | 5 | 11 | 24 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 20 | 16 | 24 | 22 |
| 2 | 6 | 14 | 19 | 23 |
| 18 | 17 | 8 | 10 | 7 |
| 11 | 9 | 12 | 25 | 21 |
| 15 | 5 | 4 | 13 | 3 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 6 | 17 | 7 | 23 | 10 |
| 14 | 25 | 18 | 24 | 11 |
| 3 | 19 | 2 | 8 | 12 |
| 4 | 13 | 20 | 21 | 5 |
| 16 | 15 | 22 | 9 | 1 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 21 | 3 | 8 | 14 | 22 |
| 24 | 19 | 16 | 1 | 25 |
| 15 | 4 | 20 | 12 | 9 |
| 18 | 23 | 2 | 13 | 11 |
| 17 | 7 | 6 | 5 | 10 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 7 | 20 | 22 | 10 | 12 |
| 5 | 11 | 16 | 8 | 13 |
| 14 | 3 | 24 | 1 | 4 |
| 15 | 6 | 21 | 17 | 19 |
| 25 | 9 | 2 | 23 | 18 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 13 | 2 | 7 | 5 | 12 |
| 8 | 22 | 17 | 6 | 25 |
| 23 | 4 | 3 | 19 | 21 |
| 14 | 20 | 16 | 1 | 11 |
| 18 | 9 | 15 | 10 | 24 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 4 | 2 | 22 | 20 |
| 23 | 9 | 8 | 16 | 13 |
| 3 | 6 | 7 | 12 | 21 |
| 17 | 11 | 19 | 18 | 25 |
| 24 | 1 | 15 | 14 | 10 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 21 | 24 | 10 | 4 | 23 |
| 6 | 13 | 20 | 25 | 14 |
| 5 | 7 | 17 | 1 | 18 |
| 8 | 9 | 12 | 15 | 3 |
| 2 | 19 | 11 | 16 | 22 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 22 | 19 | 11 | 23 |
| 9 | 20 | 6 | 16 | 17 |
| 13 | 5 | 14 | 18 | 24 |
| 4 | 21 | 12 | 3 | 10 |
| 15 | 7 | 8 | 25 | 1 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 22 | 14 | 5 | 25 | 10 |
| 20 | 24 | 3 | 6 | 9 |
| 11 | 8 | 16 | 12 | 2 |
| 18 | 13 | 23 | 4 | 19 |
| 1 | 15 | 21 | 17 | 7 |

用时：

| | | | | |
|----|----|---|----|----|
| 11 | 22 | 1 | 16 | 24 |
| 6 | 9 | 3 | 19 | 10 |
| 5 | 23 | 4 | 18 | 17 |
| 25 | 12 | 2 | 20 | 13 |
| 8 | 14 | 7 | 21 | 15 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 22 | 6 | 17 | 25 |
| 21 | 19 | 14 | 10 | 13 |
| 4 | 24 | 2 | 8 | 11 |
| 23 | 15 | 16 | 3 | 5 |
| 9 | 18 | 20 | 12 | 7 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 15 | 3 | 9 | 20 | 13 |
| 21 | 23 | 22 | 1 | 8 |
| 17 | 12 | 10 | 6 | 14 |
| 5 | 19 | 24 | 11 | 4 |
| 18 | 7 | 25 | 16 | 2 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 16 | 22 | 23 | 12 | 11 |
| 9 | 14 | 7 | 18 | 24 |
| 21 | 2 | 13 | 10 | 3 |
| 6 | 25 | 15 | 17 | 1 |
| 19 | 5 | 4 | 8 | 20 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 16 | 12 | 7 | 10 | 22 |
| 21 | 5 | 2 | 18 | 25 |
| 23 | 6 | 19 | 4 | 11 |
| 3 | 24 | 9 | 17 | 13 |
| 15 | 14 | 8 | 20 | 1 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 12 | 24 | 25 | 23 |
| 9 | 21 | 4 | 15 | 14 |
| 22 | 8 | 1 | 20 | 11 |
| 10 | 17 | 6 | 13 | 7 |
| 16 | 19 | 5 | 3 | 18 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 18 | 3 | 2 | 4 | 6 |
| 13 | 10 | 15 | 12 | 23 |
| 20 | 5 | 25 | 14 | 19 |
| 16 | 24 | 1 | 17 | 9 |
| 7 | 8 | 22 | 21 | 11 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 4 | 16 | 18 | 3 |
| 19 | 8 | 21 | 6 | 12 |
| 9 | 10 | 25 | 24 | 20 |
| 22 | 2 | 13 | 7 | 17 |
| 23 | 14 | 11 | 1 | 15 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 6 | 10 | 13 | 11 |
| 25 | 17 | 7 | 3 | 18 |
| 9 | 12 | 24 | 20 | 15 |
| 23 | 16 | 19 | 21 | 4 |
| 8 | 22 | 2 | 14 | 5 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 11 | 18 | 17 | 2 | 3 |
| 14 | 13 | 25 | 7 | 16 |
| 6 | 22 | 10 | 8 | 9 |
| 23 | 20 | 21 | 24 | 4 |
| 12 | 15 | 5 | 1 | 19 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 18 | 12 | 7 | 5 | 11 |
| 25 | 21 | 15 | 13 | 2 |
| 6 | 19 | 14 | 8 | 22 |
| 10 | 1 | 24 | 16 | 17 |
| 23 | 20 | 4 | 9 | 3 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 22 | 19 | 10 | 15 |
| 17 | 11 | 3 | 14 | 8 |
| 7 | 23 | 18 | 5 | 4 |
| 21 | 13 | 9 | 1 | 20 |
| 12 | 25 | 24 | 16 | 6 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 19 | 24 | 21 | 13 | 15 |
| 6 | 12 | 1 | 2 | 23 |
| 11 | 5 | 22 | 3 | 18 |
| 14 | 17 | 7 | 9 | 20 |
| 16 | 10 | 25 | 8 | 4 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 13 | 10 | 24 | 8 | 18 |
| 19 | 20 | 14 | 22 | 2 |
| 9 | 4 | 6 | 17 | 11 |
| 1 | 16 | 7 | 21 | 12 |
| 25 | 15 | 5 | 3 | 23 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 13 | 18 | 10 | 9 | 7 |
| 16 | 22 | 17 | 6 | 15 |
| 11 | 12 | 5 | 19 | 1 |
| 25 | 14 | 4 | 3 | 2 |
| 24 | 23 | 20 | 8 | 21 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 8 | 11 | 4 | 1 |
| 18 | 17 | 14 | 24 | 9 |
| 16 | 22 | 13 | 3 | 25 |
| 23 | 5 | 15 | 12 | 19 |
| 6 | 21 | 10 | 7 | 20 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 8 | 16 | 14 | 5 | 11 |
| 13 | 20 | 7 | 17 | 23 |
| 4 | 6 | 2 | 21 | 22 |
| 3 | 18 | 15 | 24 | 12 |
| 9 | 25 | 10 | 1 | 19 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 14 | 6 | 21 | 22 | 11 |
| 13 | 25 | 18 | 17 | 23 |
| 8 | 20 | 19 | 2 | 16 |
| 12 | 7 | 10 | 24 | 15 |
| 3 | 5 | 1 | 9 | 4 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 9 | 21 | 10 | 11 |
| 18 | 4 | 25 | 19 | 13 |
| 16 | 20 | 1 | 6 | 3 |
| 8 | 23 | 17 | 7 | 14 |
| 22 | 15 | 2 | 12 | 24 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 23 | 22 | 7 | 25 | 2 |
| 8 | 19 | 21 | 17 | 20 |
| 13 | 10 | 3 | 4 | 12 |
| 14 | 11 | 24 | 6 | 9 |
| 18 | 16 | 1 | 5 | 15 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 19 | 6 | 22 | 24 | 4 |
| 9 | 21 | 12 | 13 | 20 |
| 7 | 2 | 3 | 15 | 1 |
| 25 | 14 | 10 | 23 | 5 |
| 8 | 16 | 18 | 11 | 17 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 14 | 2 | 1 | 18 | 5 |
| 22 | 3 | 7 | 19 | 21 |
| 11 | 8 | 24 | 9 | 6 |
| 17 | 10 | 4 | 23 | 12 |
| 16 | 15 | 13 | 25 | 20 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 8 | 16 | 14 | 5 | 11 |
| 13 | 20 | 7 | 17 | 23 |
| 4 | 6 | 2 | 21 | 22 |
| 3 | 18 | 15 | 24 | 12 |
| 9 | 25 | 10 | 1 | 19 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 14 | 6 | 21 | 22 | 11 |
| 13 | 25 | 18 | 17 | 23 |
| 8 | 20 | 19 | 2 | 16 |
| 12 | 7 | 10 | 24 | 15 |
| 3 | 5 | 1 | 9 | 4 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 9 | 21 | 10 | 11 |
| 18 | 4 | 25 | 19 | 13 |
| 16 | 20 | 1 | 6 | 3 |
| 8 | 23 | 17 | 7 | 14 |
| 22 | 15 | 2 | 12 | 24 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 23 | 22 | 7 | 25 | 2 |
| 8 | 19 | 21 | 17 | 20 |
| 13 | 10 | 3 | 4 | 12 |
| 14 | 11 | 24 | 6 | 9 |
| 18 | 16 | 1 | 5 | 15 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 19 | 6 | 22 | 24 | 4 |
| 9 | 21 | 12 | 13 | 20 |
| 7 | 2 | 3 | 15 | 1 |
| 25 | 14 | 10 | 23 | 5 |
| 8 | 16 | 18 | 11 | 17 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 14 | 2 | 1 | 18 | 5 |
| 22 | 3 | 7 | 19 | 21 |
| 11 | 8 | 24 | 9 | 6 |
| 17 | 10 | 4 | 23 | 12 |
| 16 | 15 | 13 | 25 | 20 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 17 | 20 | 7 | 25 | 22 |
| 2 | 11 | 16 | 6 | 13 |
| 19 | 15 | 24 | 1 | 14 |
| 3 | 10 | 18 | 5 | 21 |
| 12 | 9 | 8 | 23 | 4 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 13 | 9 | 7 | 22 | 20 |
| 23 | 1 | 8 | 2 | 12 |
| 17 | 25 | 14 | 19 | 24 |
| 21 | 15 | 5 | 11 | 10 |
| 3 | 4 | 18 | 6 | 16 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 23 | 18 | 5 | 2 | 20 |
| 19 | 3 | 16 | 25 | 1 |
| 4 | 17 | 15 | 22 | 7 |
| 13 | 9 | 14 | 11 | 6 |
| 21 | 12 | 10 | 8 | 24 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 23 | 1 | 20 | 9 | 17 |
| 21 | 8 | 18 | 25 | 11 |
| 3 | 14 | 10 | 19 | 24 |
| 5 | 7 | 22 | 6 | 2 |
| 16 | 4 | 15 | 12 | 13 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 13 | 21 | 7 | 25 | 24 |
| 17 | 5 | 16 | 6 | 2 |
| 11 | 23 | 12 | 8 | 4 |
| 18 | 20 | 15 | 22 | 19 |
| 3 | 9 | 10 | 1 | 14 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 4 | 14 | 5 | 3 | 13 |
| 20 | 12 | 9 | 15 | 11 |
| 2 | 23 | 18 | 1 | 8 |
| 7 | 24 | 21 | 16 | 17 |
| 19 | 10 | 22 | 25 | 6 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

5*5 舒尔特方格

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 17 | 11 | 3 | 19 |
| 22 | 25 | 9 | 16 | 24 |
| 8 | 14 | 20 | 15 | 13 |
| 6 | 23 | 12 | 21 | 4 |
| 7 | 18 | 10 | 5 | 2 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 9 | 20 | 17 | 12 | 5 |
| 14 | 23 | 4 | 25 | 2 |
| 24 | 22 | 10 | 16 | 19 |
| 6 | 8 | 11 | 13 | 21 |
| 18 | 7 | 3 | 15 | 1 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 20 | 24 | 2 | 9 | 7 |
| 11 | 15 | 5 | 25 | 22 |
| 14 | 19 | 1 | 6 | 4 |
| 12 | 8 | 17 | 10 | 18 |
| 23 | 3 | 13 | 16 | 21 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 8 | 9 | 1 | 15 | 6 |
| 21 | 12 | 24 | 4 | 20 |
| 7 | 3 | 16 | 18 | 17 |
| 5 | 23 | 10 | 13 | 14 |
| 11 | 19 | 25 | 22 | 2 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 13 | 19 | 10 | 15 | 24 |
| 23 | 22 | 25 | 14 | 2 |
| 16 | 6 | 21 | 12 | 11 |
| 3 | 20 | 1 | 7 | 18 |
| 8 | 9 | 5 | 4 | 17 |

用时：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 19 | 15 | 16 | 8 | 14 |
| 9 | 24 | 12 | 7 | 20 |
| 21 | 18 | 6 | 10 | 4 |
| 23 | 11 | 22 | 2 | 1 |
| 17 | 25 | 5 | 13 | 3 |

训练提示：舒尔特每日训练推荐做3-5分钟，用眼睛看到数字念出来。
家长进行计数，孩子如果1个用时30s，那就是做6个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段