

10*10 舒尔特方格

用时：

10	97	45	34	55	39	2	14	36	24
31	16	52	65	74	70	89	57	58	12
54	66	100	4	81	13	6	37	69	18
56	40	47	68	15	78	73	25	22	35
64	20	7	49	48	95	44	93	63	86
84	77	1	72	29	11	62	94	42	71
87	27	19	53	23	96	75	33	51	83
30	59	43	99	92	67	88	26	91	9
61	98	5	90	60	28	46	79	21	82
76	32	8	85	38	17	3	41	50	80

用时：

29	31	84	12	3	63	77	10	48	2
18	49	74	40	35	64	39	15	70	41
55	73	14	25	76	43	81	91	93	34
19	21	46	78	66	11	30	69	62	72
37	87	26	5	98	57	9	17	95	79
1	58	86	32	60	50	16	94	38	47
90	67	27	96	8	82	92	56	68	88
75	71	7	99	59	24	85	80	42	22
100	51	65	36	83	52	33	6	54	53
20	45	4	23	44	89	61	28	13	97

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

11	32	23	93	68	70	72	53	64	59
94	35	51	52	76	33	99	38	78	34
92	5	84	50	74	96	60	29	89	30
88	54	73	22	67	82	86	47	42	58
15	79	16	95	9	62	44	69	49	1
90	8	83	18	57	55	10	91	3	19
100	97	39	40	87	98	41	27	7	25
48	45	24	77	75	61	13	21	85	81
66	4	37	71	12	20	14	31	6	63
43	28	65	36	26	46	56	2	80	17

用时：

55	81	75	32	11	6	25	69	66	2
90	4	38	54	95	68	19	58	86	49
59	26	52	99	8	22	83	45	91	31
57	79	56	7	41	63	71	97	98	93
17	51	33	29	40	3	36	21	53	16
87	78	14	85	10	76	62	5	35	67
89	37	1	34	23	47	13	96	64	9
43	65	73	46	88	27	42	60	72	84
100	12	50	15	30	18	20	39	94	92
82	77	70	28	80	48	74	61	24	44

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

55	49	96	75	46	90	67	34	68	83
86	81	14	76	95	98	73	71	94	97
69	13	77	36	11	91	39	80	12	23
88	93	15	1	44	28	45	32	9	27
37	19	48	66	42	89	21	99	53	63
26	65	22	35	2	16	17	29	33	50
38	56	100	51	58	30	7	72	20	64
4	85	31	78	24	70	84	61	54	6
52	18	41	40	82	57	25	3	47	43
62	5	87	59	79	74	8	60	10	92

用时：

17	46	82	48	11	10	88	70	47	15
7	80	85	57	95	53	79	16	23	62
50	55	78	99	41	19	90	44	45	14
54	49	13	58	36	96	91	39	65	71
5	93	76	77	3	89	56	51	29	87
86	40	28	94	32	4	38	9	43	24
61	34	84	37	25	26	97	31	18	20
1	64	75	69	59	42	81	22	100	83
66	12	67	8	60	74	63	21	6	72
73	2	33	30	35	98	27	92	68	52

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

42	33	65	8	74	89	87	97	86	13
16	66	60	18	55	44	91	7	78	68
50	93	2	96	62	64	25	6	22	20
63	81	70	100	32	69	52	3	95	19
9	75	49	82	79	39	17	73	35	12
41	57	99	15	58	10	23	26	98	61
4	67	11	47	21	72	94	80	53	92
48	46	37	29	77	38	90	59	5	88
24	83	45	36	56	84	30	31	54	76
34	85	1	51	43	28	71	14	27	40

用时：

5	64	90	34	55	70	2	59	13	63
7	42	76	16	47	3	65	52	68	11
40	8	32	17	81	6	71	43	97	56
29	19	28	31	92	15	87	37	75	93
44	38	22	67	33	99	1	94	57	80
84	89	69	30	61	24	21	73	36	82
46	27	66	79	49	85	9	50	83	35
88	48	86	60	26	10	96	62	100	20
39	53	25	72	45	23	98	12	58	78
77	74	51	41	4	18	95	14	54	91

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

33	96	36	39	52	67	49	65	57	93
97	34	20	68	70	74	81	50	4	58
89	85	66	31	95	3	10	40	2	79
1	8	54	88	24	47	55	53	99	92
87	69	90	42	21	15	9	72	45	22
44	78	84	86	64	51	27	16	18	91
17	63	29	82	13	46	83	32	14	59
73	98	43	77	26	5	41	6	75	94
76	38	19	30	80	12	60	48	25	23
37	71	61	62	7	28	100	11	56	35

用时：

1	40	38	20	57	68	66	78	83	45
50	55	22	79	28	23	70	95	63	32
10	89	7	90	96	61	93	30	72	31
94	5	88	33	54	48	81	27	99	35
60	91	47	21	58	11	39	82	41	4
3	97	9	74	77	100	76	29	80	42
65	18	87	12	36	17	34	67	43	25
64	69	98	13	86	92	49	84	62	26
71	53	44	59	6	14	37	19	73	2
24	8	46	15	56	75	85	52	51	16

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

33	96	36	39	52	67	49	65	57	93
97	34	20	68	70	74	81	50	4	58
89	85	66	31	95	3	10	40	2	79
1	8	54	88	24	47	55	53	99	92
87	69	90	42	21	15	9	72	45	22
44	78	84	86	64	51	27	16	18	91
17	63	29	82	13	46	83	32	14	59
73	98	43	77	26	5	41	6	75	94
76	38	19	30	80	12	60	48	25	23
37	71	61	62	7	28	100	11	56	35

用时：

1	40	38	20	57	68	66	78	83	45
50	55	22	79	28	23	70	95	63	32
10	89	7	90	96	61	93	30	72	31
94	5	88	33	54	48	81	27	99	35
60	91	47	21	58	11	39	82	41	4
3	97	9	74	77	100	76	29	80	42
65	18	87	12	36	17	34	67	43	25
64	69	98	13	86	92	49	84	62	26
71	53	44	59	6	14	37	19	73	2
24	8	46	15	56	75	85	52	51	16

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

45	78	15	32	41	54	86	91	47	65
1	77	96	33	57	19	66	80	18	89
83	3	55	25	24	9	59	93	46	48
87	98	88	82	29	81	99	34	74	68
44	49	16	35	95	21	20	52	14	79
28	56	92	12	61	30	67	31	23	63
76	58	42	17	70	60	72	40	50	5
26	64	8	73	7	36	69	94	13	51
27	53	75	85	90	22	10	4	6	43
37	84	71	2	39	38	62	97	100	11

用时：

87	12	26	58	35	36	39	42	97	89
98	62	13	100	14	11	7	52	95	75
66	25	27	10	49	44	70	64	79	73
38	72	45	65	92	76	67	94	34	56
1	50	77	31	3	37	5	68	86	29
57	81	48	60	46	43	85	69	20	59
80	63	96	61	4	74	53	24	28	83
88	8	54	6	19	40	15	22	90	51
82	41	23	32	78	21	16	2	18	84
99	33	55	91	93	30	47	71	9	17

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

20	82	36	76	38	10	65	86	100	94
41	77	75	40	26	88	14	83	58	46
69	92	29	28	30	43	16	68	44	45
57	21	3	49	13	2	31	11	35	48
17	79	70	85	90	4	23	54	32	96
64	51	9	6	84	42	80	37	81	71
73	60	91	50	62	93	52	7	67	12
99	98	15	25	19	61	87	39	59	8
1	33	55	78	47	18	5	34	27	56
63	22	66	95	53	97	24	74	89	72

用时：

62	73	94	14	53	55	66	57	36	42
70	1	6	68	89	80	41	44	85	25
22	52	45	24	60	5	48	17	23	91
37	96	69	30	28	51	7	9	27	16
13	61	54	90	56	84	92	31	8	40
74	49	39	98	43	21	18	58	100	79
77	72	99	59	82	50	38	87	95	76
15	19	75	71	4	3	81	93	78	83
2	29	35	34	32	97	12	26	11	63
88	64	10	20	47	65	86	33	46	67

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

73	68	23	66	47	11	1	98	62	27
16	81	15	53	17	65	70	3	18	21
100	32	58	88	7	5	20	40	90	61
43	35	77	9	46	12	76	84	31	55
54	95	42	71	37	67	33	87	80	60
72	51	85	64	36	14	52	79	24	39
4	10	8	6	2	57	38	94	92	49
13	91	28	25	93	44	26	19	30	83
45	75	82	50	63	29	74	22	96	99
69	48	86	59	41	34	97	89	56	78

用时：

41	9	34	3	10	23	28	87	46	4
30	14	20	53	44	29	68	8	45	94
25	40	92	2	59	7	60	99	35	16
95	81	65	57	72	12	48	75	93	49
43	86	80	19	13	71	26	21	50	18
63	47	82	78	36	98	22	88	17	27
6	64	70	73	89	31	42	76	55	58
56	38	69	83	39	11	5	33	24	77
61	100	85	84	15	74	32	1	67	66
79	62	54	91	90	96	52	51	37	97

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。
家长进行计时，记录每次的变化

10*10 舒尔特方格

用时：

71	76	3	77	66	63	85	98	89	72
26	84	24	67	78	45	81	88	39	22
51	7	10	93	99	69	33	46	43	56
27	62	35	48	32	12	74	15	91	9
82	4	40	75	70	38	37	58	1	5
90	11	18	16	17	14	25	41	53	21
23	61	30	29	86	28	47	34	49	31
68	96	65	57	80	83	44	36	87	95
20	100	50	92	42	79	8	6	52	94
55	97	59	64	13	73	2	54	60	19

用时：

22	13	3	23	87	16	37	17	81	83
85	29	6	92	86	36	41	19	31	46
95	66	26	99	24	30	33	82	70	12
100	44	96	91	61	39	73	72	75	42
51	74	64	15	84	5	7	79	40	80
35	57	34	55	53	8	63	52	54	56
10	9	89	21	90	38	77	1	48	94
47	28	45	68	71	93	97	69	76	49
27	67	62	11	65	60	98	50	4	59
25	18	43	14	78	88	2	32	58	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。
家长进行计时，记录每次的变化