

7*7舒尔特

用时：

43	7	49	22	30	11	6
44	1	8	19	12	17	23
21	36	35	2	42	15	10
46	41	24	33	9	45	14
32	31	20	18	40	28	29
38	48	25	13	26	16	37
27	47	39	3	5	34	4

用时：

22	44	10	30	36	13	6
35	25	41	49	39	11	26
33	7	1	2	15	9	28
43	38	14	19	40	45	8
46	37	48	12	3	32	29
24	42	23	34	18	20	5
27	4	17	31	16	21	47

用时：

35	23	27	41	8	10	9
33	15	31	5	20	44	29
11	43	42	30	36	12	32
1	26	39	2	7	48	4
19	14	38	34	40	25	45
37	47	21	6	3	18	46
13	28	24	17	22	49	16

用时：

35	32	3	13	41	15	7
31	27	26	39	33	48	9
43	30	1	17	25	46	16
36	49	28	44	11	14	5
42	12	45	34	40	23	4
19	38	18	10	29	47	22
21	37	24	2	8	6	20

用时：

1	5	31	36	12	39	15
19	2	46	49	42	10	11
4	3	16	7	41	47	6
25	38	17	29	43	20	8
14	9	30	45	26	22	40
34	27	23	37	33	28	21
48	35	18	44	32	24	13

用时：

26	15	25	46	17	1	8
32	48	19	13	45	29	42
16	39	9	12	24	23	5
6	30	33	28	27	47	4
21	7	41	31	22	18	40
37	34	36	38	2	3	11
44	10	43	20	14	49	35

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时:

8	7	12	25	24	31	32
20	49	11	13	6	2	14
22	39	48	9	5	21	27
18	37	33	28	1	30	29
44	16	41	17	47	3	38
23	26	45	46	43	36	19
35	34	15	40	10	42	4

用时:

31	20	18	47	4	36	46
17	16	21	5	43	1	25
32	24	38	42	11	27	45
6	13	37	28	9	12	14
29	35	19	49	30	7	26
48	3	44	34	41	2	15
39	22	40	33	8	23	10

用时:

19	30	5	44	45	49	26
32	38	33	6	12	40	3
37	17	14	28	7	47	36
25	2	13	29	10	27	24
16	21	22	1	46	20	42
48	35	41	31	23	9	4
18	39	43	11	8	34	15

用时:

15	21	32	14	43	37	25
31	42	33	19	13	49	2
46	28	5	9	36	40	1
29	6	11	48	23	34	20
26	3	35	4	12	45	38
30	47	41	44	17	27	10
24	16	7	39	18	8	22

用时:

35	13	45	39	24	29	20
23	44	7	33	21	26	43
34	48	3	4	9	19	17
11	27	37	16	1	10	38
41	40	12	36	25	46	49
18	30	8	2	47	15	31
32	28	5	42	14	22	6

用时:

28	26	9	42	40	4	15
18	5	1	25	46	44	36
31	30	23	43	17	10	47
34	21	8	35	33	38	39
11	27	22	32	29	12	13
6	7	24	20	3	45	37
14	19	16	2	48	41	49

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时:

22	34	38	46	33	28	45
5	7	1	6	49	14	30
27	24	41	10	43	9	25
12	21	26	17	2	11	20
47	35	18	13	15	48	3
36	40	29	23	31	19	37
42	44	32	39	4	16	8

用时:

38	34	23	1	22	7	43
40	25	26	2	18	41	29
21	11	49	19	31	4	28
33	3	16	36	37	30	5
17	32	10	44	15	20	42
48	45	47	46	9	12	6
8	27	35	24	14	13	39

用时:

11	10	4	25	13	49	8
6	35	32	33	34	40	3
7	43	17	16	1	20	23
36	27	42	29	30	14	2
45	46	28	15	48	31	9
19	18	44	37	22	12	24
38	47	21	5	39	41	26

用时:

13	15	4	23	49	33	11
45	17	9	36	3	12	21
34	28	16	1	29	7	6
30	24	31	2	47	26	20
42	5	8	37	46	43	40
48	10	19	38	22	25	32
35	14	44	41	39	27	18

用时:

1	8	39	14	41	4	44
38	20	17	13	40	9	43
22	49	34	12	31	28	46
35	37	48	6	2	45	11
32	19	21	29	3	23	30
7	10	18	42	47	24	15
25	27	5	16	26	33	36

用时:

39	49	37	43	9	3	19
4	24	47	42	5	44	36
6	13	1	32	30	18	17
41	8	40	15	35	27	26
45	31	29	7	28	46	23
38	10	34	11	33	20	21
25	14	22	12	16	2	48

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时:

2	48	30	18	47	42	49
4	13	17	36	29	41	27
26	33	35	7	38	12	45
22	39	20	21	14	24	16
23	31	43	32	9	37	40
28	19	3	6	5	25	46
15	1	11	44	34	8	10

用时:

29	46	12	48	5	7	28
19	6	11	15	9	13	23
8	2	20	22	42	25	38
18	32	43	17	3	21	1
34	26	30	14	49	36	24
39	33	45	41	16	27	31
44	4	37	40	10	47	35

用时:

15	38	35	18	30	44	20
5	29	12	46	42	2	13
43	7	45	3	28	14	40
25	41	17	27	1	49	47
21	26	4	22	32	48	6
37	31	8	24	36	39	19
23	10	9	33	16	11	34

用时:

26	3	13	11	39	33	28
34	24	19	27	42	25	31
30	38	10	29	7	40	20
37	45	1	48	17	2	16
5	18	44	49	47	22	32
36	35	8	41	6	23	46
43	15	14	9	4	12	21

用时:

39	10	33	31	36	2	17
1	8	40	34	12	16	35
4	41	18	22	11	25	30
44	46	26	5	6	32	19
20	45	14	23	21	3	13
48	27	49	28	29	9	43
15	38	47	24	42	7	37

用时:

35	4	23	8	3	46	9
39	27	10	45	31	41	21
48	47	40	13	18	28	36
33	7	32	26	25	5	29
30	11	20	12	42	43	22
2	15	38	6	34	1	17
49	19	37	14	44	16	24

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时：

44	25	36	49	28	2	40
32	31	1	20	16	42	12
33	22	9	15	41	21	18
27	43	39	26	10	4	19
7	8	29	48	14	47	23
37	11	6	17	13	46	38
34	5	45	24	35	3	30

用时：

6	3	13	46	38	9	5
42	4	17	28	14	49	40
34	35	25	23	16	45	19
11	20	1	43	32	39	37
33	8	10	26	24	12	21
27	15	2	7	44	29	18
36	47	48	41	22	30	31

用时：

22	47	37	42	26	5	40
30	7	38	10	20	27	43
32	33	46	16	35	41	34
13	6	1	14	25	17	3
45	36	11	12	49	29	31
23	9	24	19	18	39	44
48	21	8	4	2	15	28

用时：

31	46	47	37	1	28	9
42	39	34	3	13	49	33
36	11	20	21	35	30	2
27	26	18	14	4	12	22
7	45	19	41	44	5	48
24	38	40	8	29	10	16
15	43	17	6	23	25	32

用时：

2	43	18	33	36	20	37
5	26	4	42	32	40	25
34	9	16	1	38	13	22
12	44	21	14	28	24	23
45	27	47	6	11	8	46
7	30	39	17	49	29	35
48	15	31	19	10	3	41

用时：

2	37	17	22	32	46	14
30	40	44	34	12	9	8
1	13	15	27	3	31	5
38	18	36	7	4	6	43
49	45	16	20	23	35	10
42	26	25	39	48	24	21
33	28	47	11	29	19	41

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时：

25	21	12	32	5	11	4
44	41	8	34	45	1	16
38	47	46	36	33	26	19
2	35	9	14	28	42	43
6	7	27	30	15	22	23
29	10	20	18	24	39	17
13	31	37	48	40	49	3

用时：

6	15	31	47	49	46	25
21	10	8	30	13	19	14
40	1	22	32	33	5	24
26	36	11	7	20	34	29
44	39	38	45	41	42	2
12	4	18	16	48	43	23
17	35	9	3	28	37	27

用时：

20	18	1	27	24	40	2
44	38	9	26	45	22	15
4	11	42	7	17	39	36
23	16	12	49	14	3	30
34	13	5	25	21	8	28
46	6	48	43	47	35	41
10	32	19	29	33	31	37

用时：

40	29	42	31	28	32	14
37	3	47	23	44	46	41
16	20	30	36	5	34	1
27	35	12	43	4	8	17
10	21	11	39	22	15	18
25	7	24	13	33	19	48
6	49	2	26	38	9	45

用时：

23	20	45	21	7	11	28
41	12	4	27	15	35	43
29	13	6	34	47	44	1
22	8	25	18	10	39	31
3	24	40	48	32	16	49
36	2	5	9	42	14	17
26	37	30	38	19	46	33

用时：

44	13	15	38	40	43	26
37	7	30	31	34	4	17
6	9	12	3	10	46	1
11	33	8	5	20	36	25
21	18	35	41	24	23	27
2	29	42	19	16	45	48
22	28	49	47	32	39	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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时:

21	9	48	37	6	19	25
24	49	28	39	27	16	41
12	36	26	47	17	18	4
5	44	3	23	34	45	33
22	40	7	38	32	29	43
42	30	31	46	13	11	10
20	1	14	15	8	35	2

用时:

2	42	37	24	30	44	10
33	32	26	12	18	27	5
13	6	14	28	21	38	16
8	22	25	17	1	20	34
29	36	31	11	41	4	23
9	39	45	49	46	15	40
43	3	19	35	47	7	48

用时:

21	25	16	49	15	4	42
3	48	36	39	31	41	2
26	19	27	10	37	29	13
14	38	40	8	28	20	18
35	12	1	30	46	45	34
47	6	23	17	11	33	43
7	24	5	22	32	9	44

用时:

29	8	36	34	16	17	38
31	14	45	6	46	9	21
4	42	12	22	35	25	41
32	30	27	43	23	19	18
26	10	39	44	11	1	2
40	20	3	48	49	24	28
37	7	13	47	33	5	15

用时:

7	28	11	49	42	39	45
40	12	17	14	5	41	2
23	18	24	10	3	22	37
43	21	46	32	19	31	36
33	20	4	44	47	15	27
26	13	16	29	9	30	38
34	8	35	48	25	1	6

用时:

13	11	18	16	2	39	46
38	34	19	29	40	24	42
6	4	12	7	49	21	17
47	35	25	26	43	10	9
23	30	45	48	27	20	1
31	41	8	5	33	37	15
14	44	36	3	22	28	32

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时:

27	39	25	10	11	29	47
44	2	19	28	23	26	7
16	31	24	18	5	9	6
43	21	32	8	30	1	42
49	13	3	34	45	37	15
17	46	4	14	48	35	12
33	20	22	40	38	41	36

用时:

21	12	10	40	20	11	24
8	36	26	29	4	23	2
25	19	15	3	6	9	28
30	39	27	1	33	16	46
13	45	37	47	17	42	49
43	48	44	18	14	7	32
5	31	35	38	34	22	41

用时:

34	27	49	3	30	4	21
45	39	9	7	37	11	19
20	41	25	14	8	42	15
13	38	26	23	40	28	10
31	47	1	22	33	36	18
29	5	12	24	32	6	48
35	16	43	2	17	44	46

用时:

30	46	41	37	42	49	27
26	10	18	7	21	8	31
44	22	13	43	12	20	11
24	15	3	28	16	25	19
1	14	39	32	48	29	33
34	17	36	2	47	5	6
23	4	9	40	38	35	45

用时:

12	34	20	23	49	42	43
37	10	36	28	32	21	46
25	2	40	35	1	27	18
44	15	14	29	41	24	8
26	33	7	3	22	48	9
16	6	11	17	4	39	19
30	13	47	5	38	45	31

用时:

21	13	49	8	12	25	30
17	22	47	24	36	6	28
26	38	31	11	39	1	4
18	5	9	19	41	16	33
34	23	3	7	14	20	45
42	27	15	37	2	46	32
35	10	43	44	29	48	40

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时：

27	39	25	10	11	29	47
44	2	19	28	23	26	7
16	31	24	18	5	9	6
43	21	32	8	30	1	42
49	13	3	34	45	37	15
17	46	4	14	48	35	12
33	20	22	40	38	41	36

用时：

21	12	10	40	20	11	24
8	36	26	29	4	23	2
25	19	15	3	6	9	28
30	39	27	1	33	16	46
13	45	37	47	17	42	49
43	48	44	18	14	7	32
5	31	35	38	34	22	41

用时：

34	27	49	3	30	4	21
45	39	9	7	37	11	19
20	41	25	14	8	42	15
13	38	26	23	40	28	10
31	47	1	22	33	36	18
29	5	12	24	32	6	48
35	16	43	2	17	44	46

用时：

30	46	41	37	42	49	27
26	10	18	7	21	8	31
44	22	13	43	12	20	11
24	15	3	28	16	25	19
1	14	39	32	48	29	33
34	17	36	2	47	5	6
23	4	9	40	38	35	45

用时：

12	34	20	23	49	42	43
37	10	36	28	32	21	46
25	2	40	35	1	27	18
44	15	14	29	41	24	8
26	33	7	3	22	48	9
16	6	11	17	4	39	19
30	13	47	5	38	45	31

用时：

21	13	49	8	12	25	30
17	22	47	24	36	6	28
26	38	31	11	39	1	4
18	5	9	19	41	16	33
34	23	3	7	14	20	45
42	27	15	37	2	46	32
35	10	43	44	29	48	40

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

7*7舒尔特

用时:

32	35	24	38	34	19	5
45	37	30	43	13	26	7
36	16	25	29	4	44	17
6	22	21	48	33	39	31
28	18	8	9	2	47	3
12	46	27	49	10	15	40
23	11	20	1	14	41	42

用时:

5	15	8	10	24	27	1
39	17	21	49	32	46	13
38	36	20	43	6	16	33
40	18	4	9	30	47	44
28	3	19	45	37	22	31
11	7	29	23	25	12	14
35	48	41	42	34	2	26

用时:

13	28	46	33	43	6	27
3	11	35	30	8	19	41
34	16	20	29	22	2	4
38	49	39	21	12	48	40
25	7	9	17	42	18	36
15	23	14	37	5	1	47
26	32	10	31	44	45	24

用时:

46	22	13	9	23	12	3
10	27	31	38	8	42	20
16	24	17	28	18	2	7
43	47	48	49	21	40	45
41	11	34	29	14	19	32
26	15	4	37	25	5	35
33	36	30	44	39	6	1

用时:

38	19	23	6	33	31	5
25	44	17	42	3	48	16
11	22	30	20	26	27	32
10	15	29	43	39	9	47
2	21	36	8	34	7	4
49	46	28	45	14	18	12
37	13	24	1	40	41	35

用时:

23	42	12	18	1	19	45
49	14	29	40	48	20	10
15	44	3	32	34	4	28
22	24	6	37	33	31	30
13	5	11	43	46	39	8
16	7	17	36	41	26	2
27	47	35	38	9	25	21

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3分钟，那就是做1-2个左右（不重复）。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段