

9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

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

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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

## 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

63	49	6	36	24	13	25	15	65
29	3	28	4	79	42	62	39	12
75	70	59	32	16	81	40	51	68
76	9	52	2	53	21	77	41	48
38	66	80	20	74	27	73	60	78
5	18	30	7	8	26	34	1	23
31	10	61	44	47	17	64	33	56
35	50	46	58	37	57	45	11	54
55	67	14	43	72	69	71	22	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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

## 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

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

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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

## 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

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

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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

## 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

23	18	48	63	30	17	16	2	50
54	61	64	68	12	7	39	43	72
69	8	71	34	74	32	53	6	4
73	27	19	20	13	25	29	65	56
62	10	33	67	5	60	45	47	37
38	66	58	44	35	46	81	40	52
78	70	9	1	80	77	76	22	24
57	42	41	15	21	26	31	59	36
51	75	55	49	79	28	11	14	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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

## 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

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

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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

# 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

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

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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

## 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

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

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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段



## 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

72	73	35	63	18	30	20	69	60
11	40	71	74	59	58	67	79	32
62	45	5	23	6	50	12	57	56
9	24	33	39	29	77	46	25	68
19	27	81	44	55	34	76	36	4
28	14	47	80	16	41	54	22	70
26	65	78	49	51	10	64	2	1
13	37	8	43	75	17	61	7	31
48	53	42	15	38	66	21	52	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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段

# 9\*9舒尔特方格

用时：

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

用时：

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

用时：

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

用时：

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

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5分钟，那就是做1个。根据成绩参考表，稳定优秀后升级下一阶段