



总攻略

儿童舒尔特方格训练

16组·从3×3到5×5·先读这一页再开始

视觉搜索·专注力·数字顺序·反应速度



怎么玩

- 1 纸面与眼睛保持约30~40厘米
- 2 按任务顺序寻找并用手指出
- 3 尽量只移动眼睛，少转动头部
- 4 家长可以计时，但不要催促
- 5 每次练习2~4组即可
- 6 先保证正确，再逐渐提高速度

四段森林路线

01

3×3 入门
顺序与倒序

02

4×4 基础
安静视觉搜索

03

4×4 变化
单双数与跳数

04

5×5 进阶
完整视野与策略

开始之前

- 不同孩子的搜索节奏不同，不把用时与别人比较。
- 连续两次正确完成，再进入更大的方格。
- 明显疲劳、烦躁或频繁出错时，当天立即停止。
- 完成后问一句：哪一部分最难？你用了什么办法？

正确优先·保持轻松·玩着玩着，能力长出来





01

数字小火车

第一阶段·3×3 入门

本次任务 从1开始，依次找到9。

参考目标：30秒以内，全部正确。

5	1	9
3	7	2
8	4	6

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



02

从头再出发

第一阶段·3×3 入门

本次任务 从1开始，依次找到9。

找到一个，就用手轻轻点一下。

7	4	2
9	1	6
3	8	5

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



03

数字捉迷藏

第一阶段·3×3 入门

本次任务 从1开始，依次找到9；找到时大声读出数字。

先找准确，再慢慢加快。

2	8	5
6	3	9
1	7	4

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



04

倒着走一走

第一阶段·3×3 入门

本次任务 从9开始，按照9、8、7……的顺序找到1。

倒序需要更多思考，慢一点没关系。

4	9	3
1	6	8
7	2	5

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



05

寻找1到16

第二阶段·4×4 基础

本次任务 从1开始，依次找到16。

参考目标：初次60秒以内，熟练后40秒以内。

12	3	15	7
5	16	1	10
14	8	6	2
9	4	11	13

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



06

数字探险家

第二阶段·4×4 基础

本次任务 从1开始，依次找到16；每找到一个数字，就轻轻点一下。

眼睛可以先观察整个方格。

6	13	2	15
11	4	16	8
1	14	9	5
10	7	3	12

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



07

安静搜索

第二阶段·4×4 基础

本次任务 从1找到16；这一次不读出数字，只用手指出。

尽量少转动头部，让眼睛去寻找。

9	1	14	6
16	11	4	13
3	8	12	2
7	15	5	10

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



08

倒序挑战

第二阶段·4×4 基础

本次任务 从16开始，按照16、15、14.....的顺序找到1。

保持顺序正确，比速度更重要。

4	12	7	16
14	2	10	5
8	15	1	11
6	9	13	3

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



09

寻找单数

第三阶段·4×4 变化

本次任务 按照1、3、5、7.....的顺序，依次找到15。

每次跳过一个数字，想清楚下一个是谁。

13	6	2	9
4	15	11	1
8	3	16	12
5	14	7	10

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



10

寻找双数

第三阶段·4×4 变化

本次任务 按照2、4、6、8.....的顺序，依次找到16。

可以先说一遍双数，再开始寻找。

7	16	5	11
2	9	14	4
13	6	1	15
10	3	12	8

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



11

两个一跳

第三阶段·4×4 变化

本次任务 从1开始，每次增加2：1、3、5、7、9、11、13、15。

找到时，轻声说出下一个目标数。

10	3	16	7
1	14	8	12
15	6	4	9
5	11	13	2

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



12

先正序，再倒序

第三阶段·4×4 变化

本次任务 第一遍从1找到16；休息30秒后，第二遍从16找到1。

比较两次感受，不比较别人。

15	8	1	11
6	13	4	16
10	2	14	7
3	12	9	5

我的记录

正序：_____秒 倒序：_____秒 错误：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



13

数字森林

第四阶段·5×5 进阶

本次任务 从1开始，依次找到25。

参考目标：初次90秒以内，熟练后60秒以内。

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

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



14

寻宝行动

第四阶段·5×5 进阶

本次任务 从1开始，依次找到25；眼睛尽量观察整个方格。

别急着扫每一行，试着看见整个数字森林。

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

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



15

倒序寻宝

第四阶段·5×5 进阶

本次任务 从25开始，按照25、24、23.....的顺序找到1。

遇到卡住时，停下来重新观察。

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

我的记录

完成时间：_____秒 漏数或错数：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



16

单双数双重挑战

第四阶段·5×5 进阶

本次任务 第一遍找单数1、3、5……25；第二遍找双数2、4、6……24。

两遍之间休息30秒，放松眼睛。

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

我的记录

单数：_____秒 双数：_____秒 错误：_____个

完成后的感受：轻松○ 需要想一想○ 今天先到这里○



来自森林的小提醒：先找正确，再慢慢变快。



我的森林训练记录

记录自己的变化，不与别人比较

日期	训练组	第一次	第二次	错误数	孩子的感受

给家长的话

- 舒尔特方格不是考试，也不是越快越好。
- 跳数、漏数或速度较慢都很正常，可以停下来重新寻找。
- 连续两次正确完成，再进入更大的方格。
- 疲劳、烦躁或频繁出错时，立即停止，当天不再加练。



森林很温暖，但天空更辽阔。