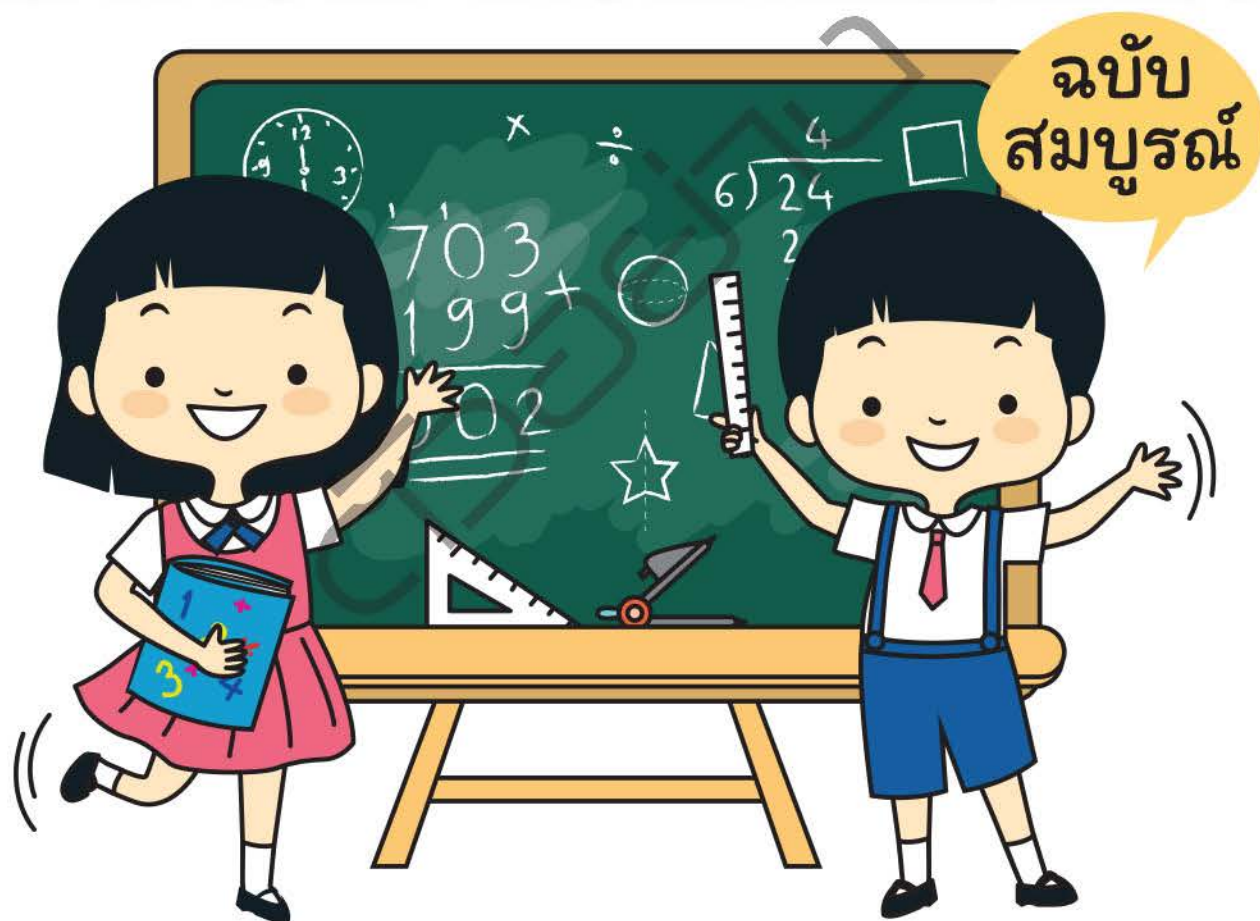


คณิต ป.2

เข้าใจง่าย เก่งได้ในเล่มเดียว



สรุปเนื้อหากระชับ ครบถ้วน เข้าใจเร็ว คิดเร็ว ฝึกทำได้ทันที!

เน้นวิธีคิด วิเคราะห์โจทย์ และวิธีการหาคำตอบที่ถูกต้องแม่นยำ

สนุกกับแบบฝึกทักษะ เข้าใจง่าย ไม่น่าเบื่อ

แนวข้อสอบพร้อมเฉลยอย่างละเอียด

สรุปคดี ป.2 เข้าใจง่าย เก่งได้ในเล่มเดียว ฉบับสมบูรณ์

ผู้เขียน

พัชรภากรณ์ เย็นมนัส

บรรณาธิการ

ณัฏฐภัสสรส์ กล้าดิษฐ์, นัฐพล วงศ์สัมพันธ์กุล

ผู้ตรวจทาน

สมจิตต์ สมปอง

และพิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ชฎานิษฐ์ นนทพันธุ์

ราคา

159 บาท

จัดทำโดย

บริษัท อินสปาล จำกัด



สำนักพิมพ์ Life Balance

379/13 เอกมัยคอมเพล็กซ์ ถ.สุขุมวิท 63

แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 08-4875-5868, 08-9200-1303

E-mail : dp_publish@hotmail.com

www.inspal.co.th

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีอี็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถ.เทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8999

www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอก ถ่ายเอกสารหรือพิมพ์ หรือนำไปเก็บในระบบที่สามารถถ่ายข้อมูลได้

ไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือนี้ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากทางบริษัทเป็นลายลักษณ์อักษร

สารบัญ

บทที่		
1	จำนวนนับไม่เกิน 1,000	11
	การเขียนและอ่านตัวเลขฮินดูอารบิก ตัวเลขไทย และตัวหนังสือ	12
	จำนวนคู่และจำนวนคี่	15
	การเขียนตัวเลขในรูปกระจาย	16
	ค่าของเลขโดด	17
	การเปรียบเทียบจำนวนนับไม่เกิน 1,000	18
	การเรียงลำดับจำนวนนับไม่เกิน 1,000	19
	การนับเพิ่ม การนับลด	20
	แบบฝึกหัด	21
	แบบทดสอบ	28
		
บทที่		
2	การบวกจำนวนนับที่ผลลัพธ์ไม่เกิน 100	30
	ความหมายของการบวก	31
	การบวกไม่มีการทด	31
	การบวกมีการทด	32
	การสลับที่ของการบวก	33
	การบวกจำนวนสามจำนวน	34
	โจทย์ปัญหาการบวก	35
	แบบฝึกหัด	36
	แบบทดสอบ	43
		

บทที่

3

การลบจำนวนนับที่ตัวตั้งไม่เกิน 100

46

ความหมายของการลบ	47
การลบไม่มีการกระจาย	47
การลบมีการกระจาย	48
โจทย์ปัญหาการลบ	49
แบบฝึกหัด	51
แบบทดสอบ	56



บทที่

4

การบวกจำนวนนับที่ผลลัพธ์ไม่เกิน 1,000

59

การบวกไม่มีการทด	60
การบวกมีการทด	61
การสลับที่ของการบวก	62
การบวกจำนวนสามจำนวน	63
โจทย์ปัญหาการบวก	64
แบบฝึกหัด	65
แบบทดสอบ	72



บทที่

5

การลบจำนวนนับที่ตัวตั้งไม่เกิน 1,000

75

การลบไม่มีการกระจาย	76
การลบมีการกระจาย	77
โจทย์ปัญหาการลบ	78
แบบฝึกหัด	80
แบบทดสอบ	85



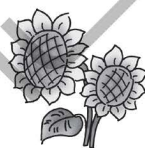
บทที่

6

การคูณ

89

ความหมายของการคูณ	90
การบวกและการคูณ	90
การคูณจำนวนหนึ่งหลักกับจำนวนหนึ่งหลัก	91
การสลับที่ของการคูณ	91
การหาผลคูณของ 0 กับจำนวนใดๆ	91
การคูณจำนวนหนึ่งหลักกับ 10, 20, 30, ..., 90	92
การคูณจำนวนหนึ่งหลักกับจำนวนสองหลัก (ไม่มีการทด)	92
การคูณจำนวนหนึ่งหลักกับจำนวนสองหลัก (มีการทด)	93
โจทย์ปัญหาการคูณ	94
แบบฝึกหัด	96
แบบทดสอบ	106



บทที่

7

การหาร

109

ความหมายของการหาร	110
การหารลงตัว	110
การหารไม่ลงตัว	111
ความสัมพันธ์ของการคูณและการหาร	111
โจทย์ปัญหาการหาร	112
แบบฝึกหัด	116
แบบทดสอบ	121



บทที่

8

การวัดความยาว

123

เครื่องมือที่ใช้วัด	124
การวัดความยาว	125
การเปรียบเทียบความยาว	126
โจทย์ปัญหาการวัด	127
แบบฝึกหัด	132
แบบทดสอบ	139



บทที่

9

การชั่ง

142

เครื่องมือที่ใช้ชั่ง	143
การชั่งด้วยเครื่องชั่งสปริง	143
การเปรียบเทียบน้ำหนัก	144
โจทย์ปัญหาการชั่ง	145
แบบฝึกหัด	150
แบบทดสอบ	158



บทที่

10

การตวง

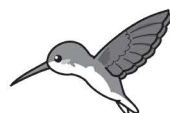
162

เครื่องมือที่ใช้ตวง	163
การตวงสิ่งของให้มีปริมาตร 1 ลิตร	163
การเปรียบเทียบปริมาตรสิ่งของ	164
ความจุ	165
การเปรียบเทียบความจุ	165
โจทย์ปัญหาการตวง	166
แบบฝึกหัด	171
แบบทดสอบ	179



บทที่	เวลา	182
11		

ประเภทของนาฬิกา	183
ส่วนประกอบของนาฬิกา	183
ชั่วโมงกับนาที	184
การบอกเวลา	184
การอ่านปฏิทิน	187
แบบฝึกหัด	188
แบบทดสอบ	196



บทที่	เงิน	199
12		

เหรียญ	200
ธนบัตร	201
การเปรียบเทียบค่าของเงิน	202
การแลกเงิน	202
การบอกจำนวนเงิน	205
เงินทอน	206
โจทย์ปัญหาการเงิน	207
แบบฝึกหัด	212
แบบทดสอบ	222



บทที่	รูปเรขาคณิต	225
13		

รูปเรขาคณิตสองมิติ	226
รูปเรขาคณิตสามมิติ	227
แบบฝึกหัด	228
แบบทดสอบ	234



บทที่

14

การบวก การลบ การคูณ และการหารระคน

237

การบวก ลบ คูณ หารระคน

238

โจทย์ปัญหาการบวก ลบ คูณ หารระคน

238

การสร้างโจทย์ปัญหา

241

แบบฝึกหัด

242

แบบทดสอบ

251



บทที่

15

แบบรูปและความสัมพันธ์

254

แบบรูปของจำนวน

255

แบบรูปของรูปเรขาคณิต

255

แบบรูปของรูปภาพ

256

แบบฝึกหัด

257

แบบทดสอบ

263



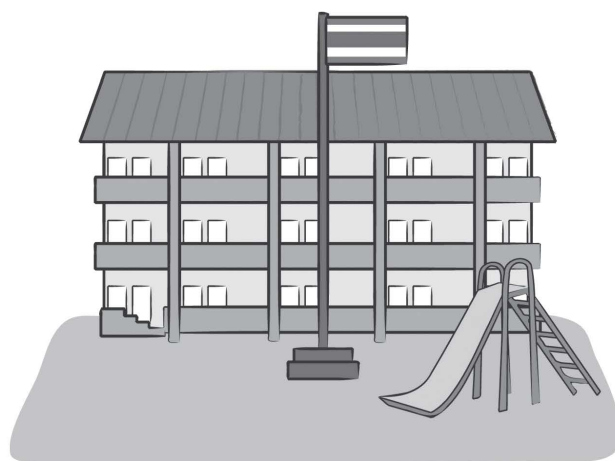
แนวข้อสอบ

267



เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ/แนวข้อสอบ

278



บทที่



1

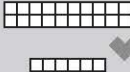
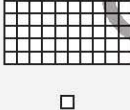
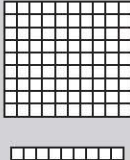
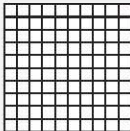
จำนวนนับไม่เกิน 1,000

จำนวนนับ หมายถึง จำนวนที่เกิดจากการนับสิ่งต่างๆ ได้แก่ 1, 2, 3, ...

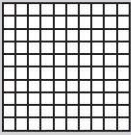
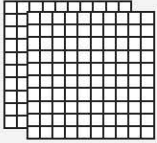
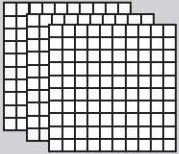
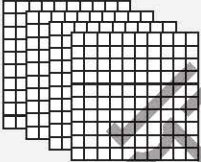
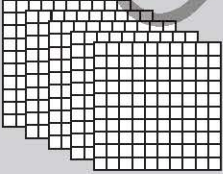
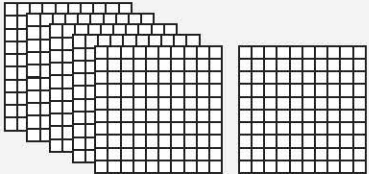


การเขียนและอ่านตัวเลขฮินดูอารบิก ตัวเลขไทย และตัวหนังสือ

ทบทวนจำนวนนับ 1 - 100

จำนวน	ตัวเลขฮินดูอารบิก	ตัวเลขไทย	ตัวหนังสือ
	1	๑	หนึ่ง
	9	๙	เก้า
	10	๑๐	สิบ
	26	๒๖	ยี่สิบหก
	51	๕๑	ห้าสิบเอ็ด
	99	๙๙	เก้าสิบเก้า
	100	๑๐๐	หนึ่งร้อย

จำนวนนับ 100, 200, 300, ..., 1,000

จำนวน	ตัวเลขฮินดูอารบิก	ตัวเลขไทย	ตัวหนังสือ
	100	๑๐๐	หนึ่งร้อย
	200	๒๐๐	สองร้อย
	300	๓๐๐	สามร้อย
	400	๔๐๐	สี่ร้อย
	500	๕๐๐	ห้าร้อย
	600	๖๐๐	หกร้อย

จำนวน	ตัวเลขฮินดูอารบิก	ตัวเลขไทย	ตัวหนังสือ
	700	๗๐๐	เจ็ดร้อย
	800	๘๐๐	แปดร้อย
	900	๙๐๐	เก้าร้อย
	1,000	๑,๐๐๐	หนึ่งพัน

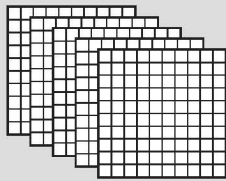
จำนวนนับไม่เกิน 1,000

3 ร้อย 5 สิบ 7 หน่วย

ตัวเลขฮินดูอารบิก ➡ 3 5 7

ตัวเลขไทย ➡ ๓ ๕ ๗

ตัวหนังสือ ➡ สามร้อยห้าสิบเจ็ด



5 ร้อย

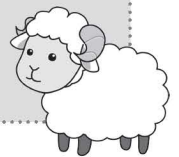


1 สิบล



2 หน่วย

ตัวเลขฮินดูอารบิก $\Rightarrow$ 5 1 2
 ตัวเลขไทย $\Rightarrow$ ๕ ๑ ๒
 ตัวหนังสือ $\Rightarrow$ ห้าร้อยสิบสอง



จำนวนคู่และจำนวนคี่

จำนวนคู่ $\Rightarrow$ จัดคู่แล้วไม่เหลือเศษ ได้แก่ 2, 4, 6, 8, 10, 12, ..., 1,000

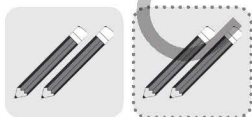
จำนวนคี่ $\Rightarrow$ จัดคู่แล้วเหลือเศษ ได้แก่ 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, ..., 999



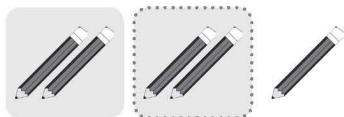
ดินสอ 1 แท่ง จัดเป็นคู่ได้ 0 คู่ เหลือเศษ 1 แท่ง



ดินสอ 2 แท่ง จัดเป็นคู่ได้ 1 คู่ ไม่เหลือเศษ



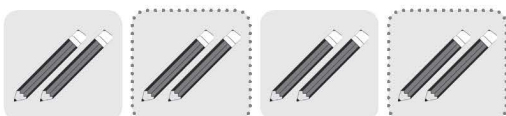
ดินสอ 4 แท่ง จัดเป็นคู่ได้ 2 คู่ ไม่เหลือเศษ



ดินสอ 5 แท่ง จัดเป็นคู่ได้ 2 คู่ เหลือเศษ 1 แท่ง



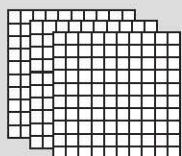
ดินสอ 6 แท่ง จัดเป็นคู่ได้ 3 คู่ ไม่เหลือเศษ



ดินสอ 8 แท่ง จัดเป็นคู่ได้ 4 คู่ ไม่เหลือเศษ



การเขียนตัวเลขในรูปกระจาย



3 ร้อย



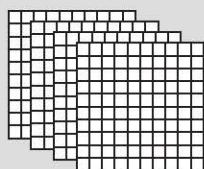
2 สิบ



4 หน่วย

324

เขียนในรูปกระจาย $\Rightarrow 300 + 20 + 4$



4 ร้อย



1 สิบ



1 หน่วย

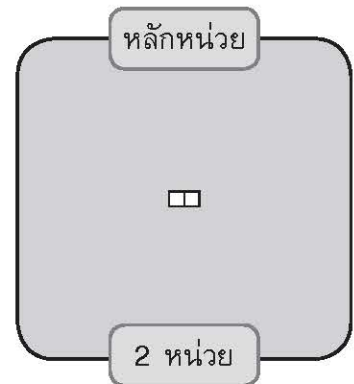
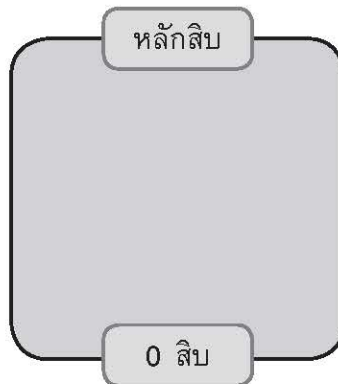
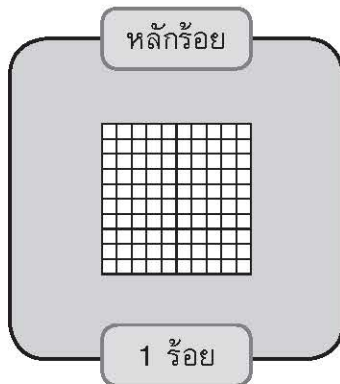
411

เขียนในรูปกระจาย $\Rightarrow 400 + 10 + 1$





ค่าของเลขโดด



102

1 อยู่ในหลักร้อย

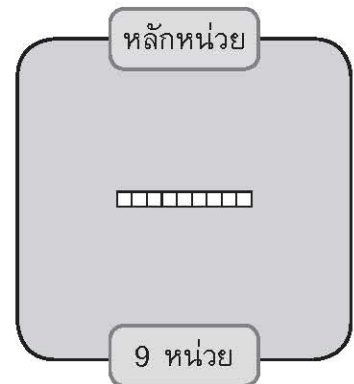
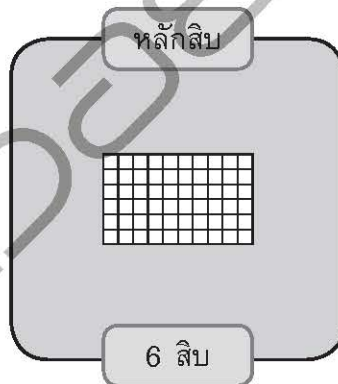
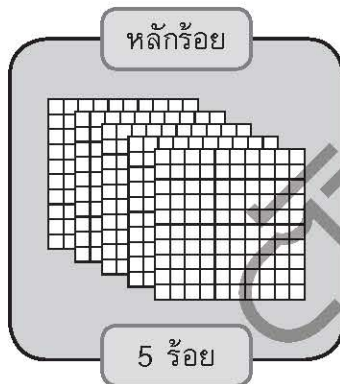
มีค่าเป็น 100

0 อยู่ในหลักสิบ

มีค่าเป็น 0

2 อยู่ในหลักหน่วย

มีค่าเป็น 2



569

5 อยู่ในหลักร้อย

มีค่าเป็น 500

6 อยู่ในหลักสิบ

มีค่าเป็น 60

9 อยู่ในหลักหน่วย

มีค่าเป็น 9



การเปรียบเทียบจำนวนนับไม่เกิน 1,000

จำนวนหลักไม่เท่ากัน

จำนวนหลักมากกว่า $>$ จำนวนหลักน้อยกว่า

จำนวนหลักน้อยกว่า $<$ จำนวนหลักมากกว่า

เช่น

385

กับ

96

385 มี 3 หลัก

96 มี 2 หลัก

ดังนั้น

385

$>$

96

12

กับ

124

12 มี 2 หลัก

124 มี 3 หลัก

ดังนั้น

12

$<$

124

จำนวนหลักเท่ากัน

เปรียบเทียบเลขโดดที่อยู่ทางซ้ายสุดก่อน

ถ้ามีค่าเท่ากัน เปรียบเทียบหลักถัดมาทางขวาไปเรื่อยๆ

เช่น

975

กับ

683

9

มากกว่า

6

ดังนั้น

975

$>$

683

568

กับ

570

5

เท่ากับ

5

6

น้อยกว่า

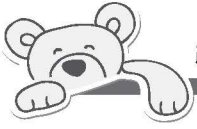
7

ดังนั้น

568

$<$

570



การเรียงลำดับจำนวนนับไม่เกิน 1,000

จำนวนหลักไม่เท่ากัน

เรียงลำดับจำนวนจากน้อยไปมาก

ให้เรียงลำดับจำนวนหลักน้อยที่สุดก่อน ตามด้วยจำนวนหลักมากขึ้นตามลำดับ

เรียงลำดับจำนวนจากมากไปน้อย

ให้เรียงลำดับจำนวนหลักมากที่สุดก่อน ตามด้วยจำนวนหลักน้อยลงตามลำดับ

260	3	62	
เรียงลำดับจำนวนจากน้อยไปมาก	⇒	3 62 260	
เรียงลำดับจำนวนจากมากไปน้อย	⇒	260 62 3	

จำนวนหลักเท่ากัน

เรียงลำดับจำนวนจากน้อยไปมาก

ให้เปรียบเทียบทีละคู่ โดยเรียงลำดับจากจำนวนหลักน้อยที่สุดก่อน ตามด้วยจำนวนหลักมากขึ้นตามลำดับ

เรียงลำดับจำนวนจากมากไปน้อย

ให้เปรียบเทียบทีละคู่ โดยเรียงลำดับจากจำนวนหลักมากที่สุดก่อน ตามด้วยจำนวนหลักน้อยลงตามลำดับ

	41	250	13	551	
เปรียบเทียบ	41	กับ	13	⇒	$13 < 41$
เปรียบเทียบ	250	กับ	551	⇒	$250 < 551$
เรียงลำดับจำนวนจากน้อยไปมาก	⇒	13 41 250 551			
เรียงลำดับจำนวนจากมากไปน้อย	⇒	551 250 41 13			



การนับเพิ่ม การนับลด

การนับเพิ่ม $\Rightarrow$ นับจำนวนเพิ่มขึ้นทีละเท่าๆ กัน

การนับลด $\Rightarrow$ นับจำนวนลดลงทีละเท่าๆ กัน

เช่น นับเพิ่มขึ้นทีละ 5 จาก 10 ถึง 50

10 15 20 25 30 35 40 45 50

นับเพิ่มขึ้นทีละ 10 จาก 100 ถึง 200

100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200

นับเพิ่มขึ้นทีละ 100 จาก 200 ถึง 1,000

200 300 400 500 600 700 800 900 1,000

นับลดทีละ 2 จาก 50 ถึง 30

50 48 46 44 42 40 38 36 34 32 30

นับลดทีละ 10 จาก 900 ถึง 800

900 890 880 870 860 850 840 830 820 810 800

นับลดทีละ 100 จาก 1,000 ถึง 500

1,000 900 800 700 600 500

แบบฝึกหัด ชุดที่ 1

นับจำนวนและเขียนตัวเลข
ฮินดูอารบิก ตัวเลขไทย
และตัวหนังสือลงในช่องว่าง

คะแนนของเด็กดี

คะแนน _____

ตัวอย่าง

	756	๗๕๖	เจ็ดร้อยห้าสิบก

1				
2				
3				
4				

แบบฝึกหัด ชุดที่ 2

กาบบาทท้บจำนวนดู่และจำนวนดี

คะแนนของเด็กดี

คะแนน _____

จำนวนดู่

56

101

222

13

47

80

จำนวนดี

10

873

91

50

114

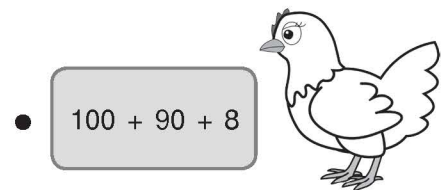
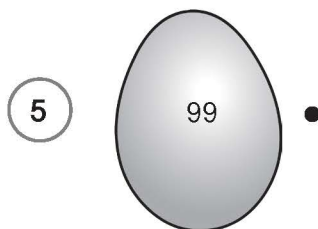
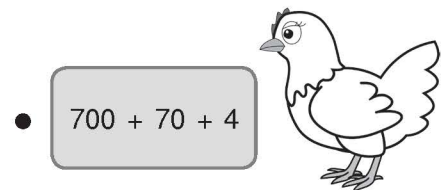
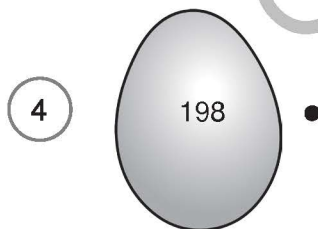
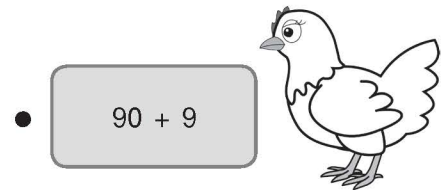
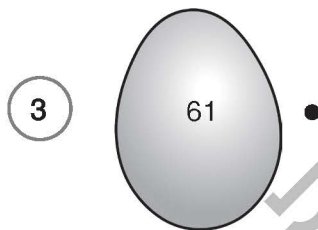
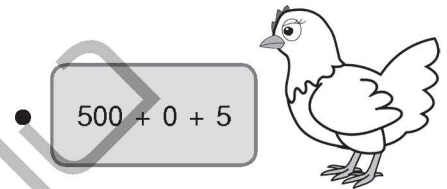
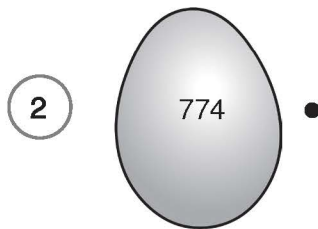
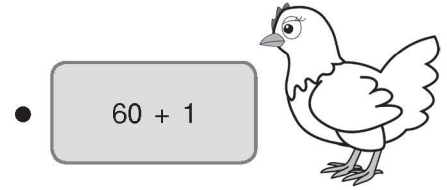
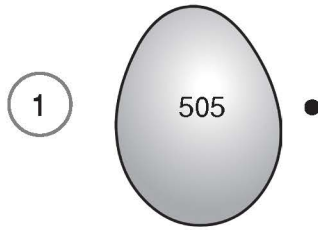
509

แบบฝึกหัด ชุดที่ 3

โยงเส้นจับคู่จำนวนที่เท่ากัน

คะแนนของเด็กดี

คะแนน _____



แบบฝึกหัด ชุดที่ 4

จากตัวเลขที่ขีดเส้นใต้ จงเขียนหลัก
ของตัวเลขลงในช่องว่างด้านซ้าย

คะแนนของเด็กดี

คะแนน _____

และค่าของตัวเลขลงในช่องว่างด้านขวา

1   

527

2   

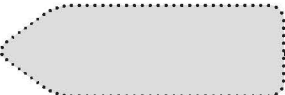
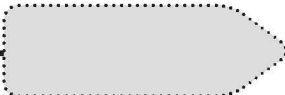
870

3   

444

4   

1,000

5   

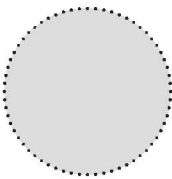
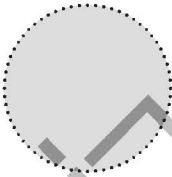
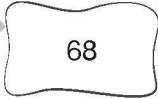
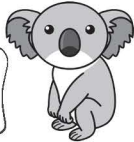
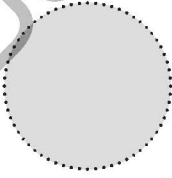
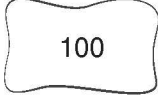
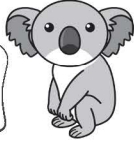
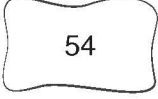
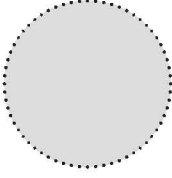
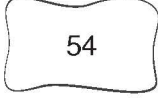
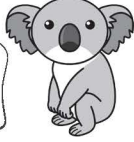
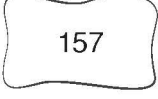
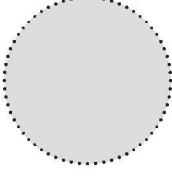
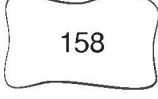
59

แบบฝึกหัด
ชุดที่ 5

ใส่เครื่องหมายน้อยกว่า (<),
มากกว่า (>) หรือ เท่ากับ (=)
ลงใน 

คะแนนของเด็กดี

คะแนน _____

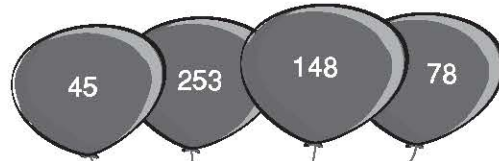
- 1     
- 2     
- 3     
- 4     
- 5     

แบบฝึกหัด
ชุดที่ 6

นำตัวเลขในลูกโป่งเขียนลงใน
โดยเรียงลำดับตามที่โจทย์
กำหนด

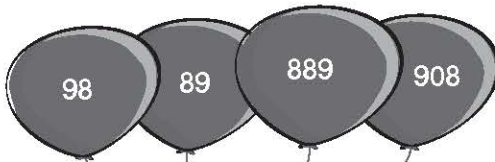
คะแนนของเด็กดี

คะแนน _____



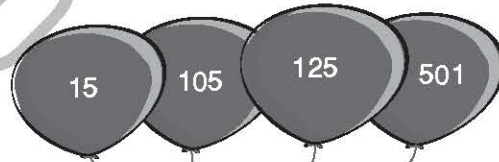
1

น้อยไปมาก



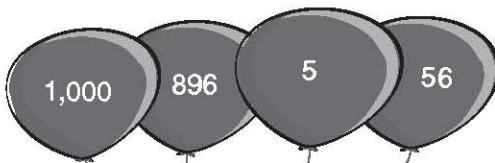
2

น้อยไปมาก



3

มากไปน้อย



4

มากไปน้อย

แบบฝึกหัด ชุดที่ 7

เติมตัวเลขอีก 3 จำนวน
โดยใช้วิธีการนับเพิ่ม การนับลด

คะแนนของเด็กดี

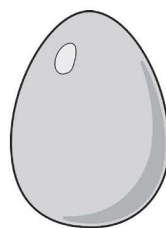
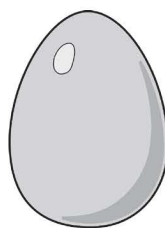
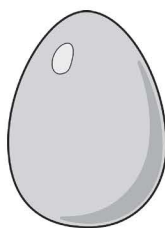
คะแนน _____

1

45

50

55

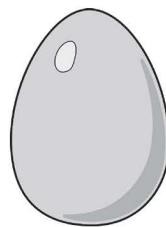
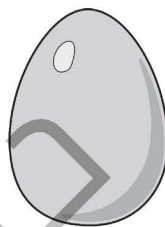
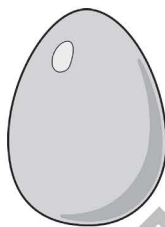


2

70

80

90

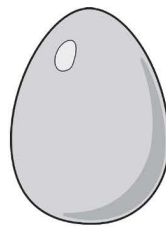
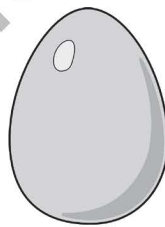
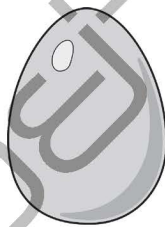


3

500

600

700

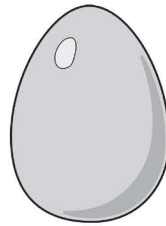
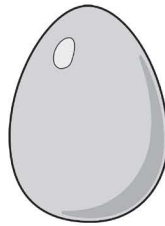
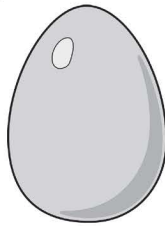


4

120

118

116

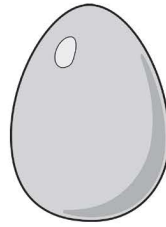
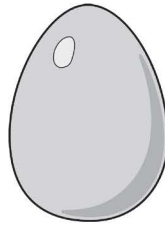
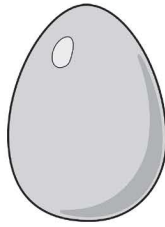


5

90

80

70

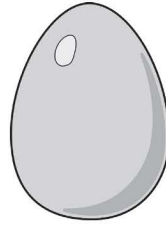
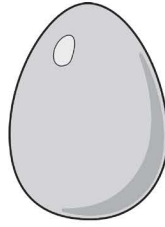
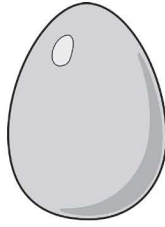


6

500

400

300





1. 821 เขียนเป็นตัวเลขได้อย่างไร

- ก. แปดร้อยยี่สิบเอ็ด
- ข. แปดร้อยยี่สิบเจ็ด
- ค. แปดร้อยสิบเอ็ด

2. ข้อใดคือจำนวนเดียวกันทั้งหมด

- ก. 22 ๒๒ สองร้อยสอง
- ข. 987 ๙๘๘ เก้าร้อยแปดสิบเจ็ด
- ค. 502 ๕๐๒ ห้าร้อยสอง

3. ข้อใดคือจำนวนคู่ทั้งหมด

- ก. 56 120 31
- ข. 544 82 900
- ค. 1,000 500 5

4. 541 เขียนในรูปกระจายได้อย่างไร

- ก. $500 + 4 + 1$
- ข. $500 + 40 + 1$
- ค. $500 + 40 + 10$

5. ข้อใดถูกต้อง

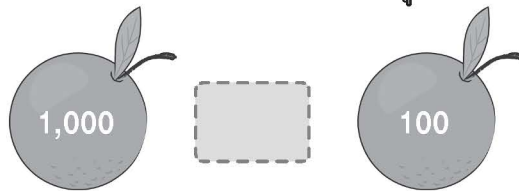
- ก. $968 < 986$
- ข. $25 = 250$
- ค. $369 > 399$

6. จากรูปภาพ ต้องใส่เครื่องหมายใดลงในช่องว่าง จึงจะถูกต้อง

ก. =

ข. <

ค. >



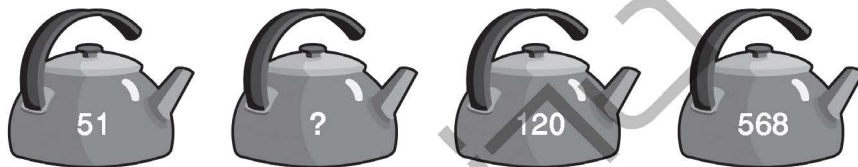
7. ข้อใดเรียงลำดับจำนวนจากมากไปน้อย

ก. 129 229 922

ข. 650 65 651

ค. 987 789 89

8. จากรูปภาพ ต้องใส่ตัวเลขใดจึงจะเรียงลำดับจากน้อยไปมาก



ก. 89

ข. 132

ค. 5

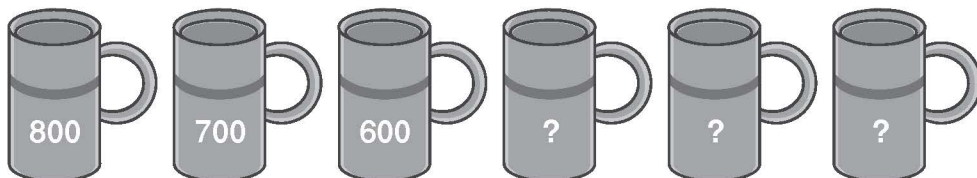
9. ข้อใดเป็นการนับเพิ่มทีละ 10

ก. 50 60 70 80 90 100

ข. 55 60 65 70 75 80

ค. 100 90 80 70 60 50

10. จากรูปภาพ จำนวนถัดไปอีก 3 จำนวน คือข้อใด



ก. 590 580 570

ข. 500 400 300

ค. 700 800 900

สรุป คณิต ป.2

เข้าใจง่าย เก่งได้ในเล่มเดียว

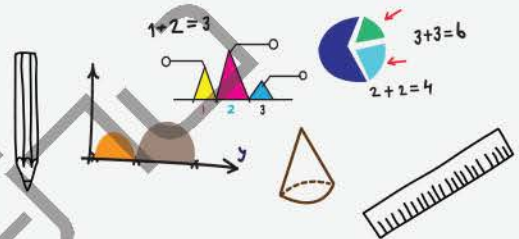
ฉบับสมบูรณ์

“สรุปคณิต ป.2 เข้าใจง่าย เก่งได้ในเล่มเดียว ฉบับสมบูรณ์”
รวบรวมเนื้อหาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ฉบับล่าสุด)
ละเอียด ครบถ้วน เข้าใจง่าย เก่งได้ในเล่มเดียว!

- สรุปเนื้อหากระชับ ครบถ้วน เข้าใจเร็ว คิดเร็ว ผักทำได้ทันที!
- เน้นวิธีคิด วิเคราะห์โจทย์ และวิธีการหาคำตอบที่ถูกต้องแม่นยำ
- ผูกการสังเกต เปรียบเทียบ รูปภาพ ตาราง และความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ อย่างเป็นระบบ
- สนุกกับแบบฝึกทักษะ เข้าใจง่าย ไม่น่าเบื่อ พร้อมแนวข้อสอบที่หลากหลาย
- แนวข้อสอบพร้อมเฉลยอย่างละเอียด เพิ่มความมั่นใจในการสอบตลอดทั้งปี



สรุปเนื้อหาคณิตศาสตร์ ป.2 ไว้อย่างละเอียด
กระชับ ครบถ้วน ตรงตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน (ฉบับล่าสุด)



เน้นการคิด วิเคราะห์โจทย์ สังเกต เปรียบเทียบ
เข้าใจเร็ว คิดเร็ว ผักทำได้ทันที



เสริมทักษะการเรียนรู้นอกห้องเรียน
เพิ่มความมั่นใจในการสอบสะสมคะแนน
เพิ่มเกรด และสอบปลายภาค



แบบฝึกทักษะวิชาคณิตศาสตร์และแนวข้อสอบ
พร้อมเฉลยอย่างละเอียด

เหมาะสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เตรียมความพร้อม เพิ่มทักษะ พัฒนาความคิด
เพิ่มเกรดในชั้นเรียนและสอบคณิตศาสตร์อย่างมั่นใจ



หมวดคู่มือเตรียมสอบ
ราคา 159 บาท

Life
Balance

สำนักพิมพ์ Life Balance
www.inspal.co.th

ห้องๆ เก่งขึ้นได้
แค่ฝึกทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ