



แผนเรียน TOEIC 30 วัน

สำหรับคนมีเวลาวันละ 45-60 นาที

แผนเรียนที่ออกแบบมาเพื่อยกระดับคะแนน TOEIC ภายใน 1 เดือน ครอบคลุมทั้ง Listening และ Reading ครบทุก Part พร้อม checklist รายวันที่ทำตามได้จริง

30 วัน	45-60 นาที	20 หน้า
ระยะเวลา	ต่อวัน	ความยาว

จัดทำโดย English TestLab • englishtestlab-toEIC.app





วิธีใช้แผนนี้ให้ได้ผล

1. วิเคราะห์ก่อนเริ่ม	ทำ diagnostic test วันแรกเสมอ เพื่อรู้ว่าจุดอ่อนอยู่ที่ไหน แล้วปรับน้ำหนักของแต่ละวันตามผล
2. ทำสมาธิมากกว่าทำเยอะ	45 นาทีทุกวัน ดีกว่า 4 ชั่วโมงวันเดียวแล้วเว้น 3 วัน ความสม่ำเสมอสร้าง muscle memory ทางภาษา
3. รีวิวข้อผิดพลาดทุกครั้ง	อย่าทำแล้วแค่ดูคะแนน ต้องอ่านเฉลยและเข้าใจว่าทำไมถึงผิด ขั้นตอนนี้สำคัญกว่าตอนทำโจทย์
4. ทำ Full Mock Test สัปดาห์ที่ 4	การทำ Full Test ในเวลาจริงช่วยให้ร่างกายและสมองคุ้นกับการสอบจริง ข้ามขั้นตอนนี้ไม่ได้
5. อย่าเรียนเนื้อหาใหม่ช่วงสุดท้าย	3 วันก่อนสอบควรทบทวนสิ่งที่รู้อยู่แล้ว ไม่ใช่เรียนใหม่ เพราะจะทำให้สับสนและลด confidence





สัปดาห์ที่ 1: ปูพื้นฐาน (วันที่ 1-7)

วัน	เป้าหมาย	กิจกรรม (45-60 นาที)	วิธีริ้ว	เวลา
1	วิเคราะห์จุดอ่อน	ทำ diagnostic test 30 ข้อ Part 5, จัดหมวดหมู่ที่ผิดบ่อยที่สุด	ทบทวนข้อที่ผิดทุกข้อ อ่านเฉลยให้เข้าใจ	45 นาที
2	Grammar พื้นฐาน: Word Form	อ่าน Chapter 1 จาก Grammar Cheat Sheet, ทำโจทย์ word form 20 ข้อ	จดคำที่ผิด พร้อม rule ที่เกี่ยวข้อง	45 นาที
3	ศัพท์ Business หมวด 1	อ่าน Office & Workplace 30 คำแรก, แต่งประโยคด้วยตัวเอง 5 ประโยค	ทดสอบตัวเองโดยปิดหนังสือ	50 นาที
4	Grammar: Verb Tense	อ่าน Chapter 2 เรื่อง tense, ทำโจทย์ tense 15 ข้อ	เขียน rule สรุปด้วยคำพูดตัวเอง	45 นาที
5	ศัพท์ Business หมวด 2	อ่าน Finance & Accounting 30 คำ, จำ collocations สำคัญ	ทดสอบตัวเองโดยเขียนความหมายจากความจำ	50 นาที
6	Prepositions	อ่าน Chapter 3 เรื่อง prepositions, ทำโจทย์ preposition 20 ข้อ	จดผิด + เหตุผลว่าทำไมถึงผิด	45 นาที
7	Mini Test สัปดาห์ที่ 1	ทำ Part 5 mini test 30 ข้อ จับเวลา (เป้า: 15 นาที), รีวิวทุกข้อ	เทียบกับวันที่ 1 ว่าดีขึ้นแค่ไหน	60 นาที





สัปดาห์ที่ 2: เจาะ Reading (วันที่ 8-14)

วัน	เป้าหมาย	กิจกรรม (45-60 นาที)	วิธีทบทวน	เวลา
8	Part 5 Drill — Grammar Focus	ทำ Part 5 เน้น grammar 30 ข้อ จับเวลา, เป้า < 1 นาที/ข้อ	จด pattern ที่ยังผิดซ้ำ	45 นาที
9	ศัพท์ Marketing & Sales	อ่านคำศัพท์หมวด Marketing 30 คำ, จำ context การใช้	ทดสอบโดยเขียนประโยคตัวอย่าง	50 นาที
10	Part 6 — เติมคำ	ทำ Part 6 เน้นข้อเติมคำ 2 ชุด (16 ข้อ), รีวิวทุกข้อ	สังเกตว่าใช้ local หรือ global context	50 นาที
11	Part 6 — เติมประโยค	ทำ Part 6 เน้นข้อเติมประโยค 2 ชุด, จับเวลา	จด pattern: connector ไหนบอกว่าประโยคอยู่ตรงไหน	50 นาที
12	Part 7 — Single Passage	ทำ Part 7 single passage 2 ชุด จับเวลา, เป้า 8-10 นาที/ชุด	จดข้อที่ใช้เวลานานเกินไป	55 นาที
13	Part 7 — Double Passage	ทำ Part 7 double passage 1 ชุด, อ่านคำถามก่อน passage	สังเกตว่า info อยู่ใน passage ไหน	55 นาที
14	Full Reading Section	ทำ Reading section เต็ม (Part 5+6+7) จับเวลา 75 นาที	วัด timing แต่ละ Part ที่ใช้ไป	90 นาที





สัปดาห์ที่ 3: เจาะ Listening (วันที่ 15-21)

วัน	เป้าหมาย	กิจกรรม (45-60 นาที)	วิธีจำ	เวลา
15	Part 1 & 2 เทคนิค	ฟัง Part 1 (6 ข้อ) + Part 2 (25 ข้อ), จด traps ที่เจอ	ฟังซ้ำข้อที่ผิด อ่าน script	50 นาที
16	Part 1 & 2 Drill	ทำ Part 1+2 เพิ่มเติม 2 ชุด, เน้นจับ keyword ก่อนฟัง	จด distractor ที่หลอกบ่อย	50 นาที
17	Part 3 — Conversations	ทำ Part 3 (39 ข้อ) อ่านคำถามก่อนฟัง, จับเวลา	จดว่าพลาดเพราะ: ไม่ได้ยิน / เดาผิด / อ่านช้า	55 นาที
18	Part 3 — Graphic Questions	ทำ Part 3 เน้นข้อที่มีกราฟ/ตาราง, วิเคราะห์วิธีอ่าน	ฝึกอ่านกราฟ/ตารางให้เร็วใน 30 วินาที	55 นาที
19	Part 4 — Talks	ทำ Part 4 (30 ข้อ) อ่านคำถามก่อนฟัง, จับ purpose ของ talk	จด pattern: announcement, advertisement, report มีโครงสร้างต่างกัน	55 นาที
20	สำเนียง & Speed	ฟัง British + American + Australian accent เปรียบเทียบ	จดคำที่ออกเสียงต่างกัน	45 นาที
21	Full Listening Section	ทำ Listening section เต็ม (Part 1-4) จับเวลา 45 นาที	วัด accuracy แต่ละ Part	60 นาที





สัปดาห์ที่ 4: ซ้อมเต็มชุด (วันที่ 22-30)

22	Full Mock Test 1	ทำ Full TOEIC mock test 200 ข้อ เงื่อนไขเหมือนจริงทุกอย่าง	วิเคราะห์ผล: ทำ Part ไหนผิดบ่อยที่สุด?	120 นาที
23	Review Mock Test 1	รีวิวกข้อที่ผิดในวันที่ 22, จัดกลุ่มข้อผิดตามประเภท	เขียน rule ที่ลืมไว้ในสมุด	60 นาที
24	Targeted Drill — จุดอ่อน	ทำโจทย์เฉพาะหมวดที่ผิดมากที่สุดในวันที่ 22 (40-50 ข้อ)	จดว่าดีขึ้นไหมเมื่อเทียบกับวันที่ 1	55 นาที
25	Full Mock Test 2	ทำ Full TOEIC mock test ชุดที่ 2, เน้น timing ให้ดีขึ้น	เปรียบเทียบคะแนนกับ Mock Test 1	120 นาที
26	Review Mock Test 2 + Error Log	รีวิวกข้อผิดทั้งหมด, อัปเดต error log ส่วนตัว	มองหา pattern ที่ยังผิดซ้ำหลังทำ 2 mock tests	60 นาที
27	Speed Drill	ทำ Part 5 50 ข้อ เป้า < 25 นาที (< 30 วิ/ข้อ)	รีวิวกเฉพาะข้อที่ใช้เวลานานเกินไป	35 นาที
28	Vocabulary Final Review	ทบทวนคำศัพท์ที่จำไม่ได้จาก PDF ทั้ง 500 คำ โดยทำ flashcard	ทดสอบตัวเองทุก 50 คำ	50 นาที
29	Light Review	ทบทวน grammar rules ที่ยังพลาดบ่อย, อย่าเรียนเนื้อหาใหม่	นอนพักผ่อนให้เพียงพอ	30 นาที
30	Confidence Check	ทำ mini test 30 ข้อ Part 5, 1 ชุด Part 7, เปรียบเทียบกับวันที่ 1	พักผ่อน เตรียมเอกสาร พร้อมสอบ!	45 นาที





ตาราง Progress Tracker

บันทึกคะแนนและสิ่งที่เรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์

สัปดาห์	วันที่ทำ	คะแนน Mock Test	Part ที่ดีขึ้น	Part ที่ยังต้องพัฒนา	หมายเหตุ
สัปดาห์ 1					
สัปดาห์ 2					
สัปดาห์ 3					
สัปดาห์ 4					

