

คำนำที่ยุติ

ที่ ขบ.๐๐๒๓.๓/ว ๒๒๓๓



ศาลากลางจังหวัดชลบุรี

ถนนมณเฑียรวิชัย ๒๐๐๐๐

๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี นายกเมืองพัทยา และนายกเทศมนตรีนคร ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ นท ๐๘๑๐.๖/ว ๑๓๐๒

ลงวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกรมการจัดหางานว่า คณะอนุกรรมการ
จัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น ได้มีประกาศรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทย
ไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ปี ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี
โดยกำหนดรับสมัครระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม - ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖ จึงให้องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
ประชาสัมพันธ์เผยแพร่การประกาศรับสมัครดังกล่าวให้ผู้สนใจในพื้นที่ทราบโดยทั่วกัน ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลด
รายละเอียดได้ทางเว็บไซต์สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดชลบุรี www.chonburi.local.go.th
หัวข้อ “หนังสือราชการ” หรือ QR Code ที่ปรากฏท้ายหนังสือฉบับนี้ สำหรับอำเภอให้แจ้งเทศบาลเมือง
เทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่พิจารณาดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสุจินา แก้วดี)

ท้องถิ่นจังหวัดชลบุรี ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร ๐๓๘-๒๓๖๑๔๘-๙ ต่อ ๑๖

ผู้ประสานงาน ขนิษฐา/ปวีณา ๐๖๓-๒๐๖๕๕๘๘

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๙๑๐.๖/ว ๑๙๖๐๒



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๔ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (พิเศษ) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการจัดหางาน ด่วนที่สุด ที่ รง ๐๓๐๖๒/ว ๙๕๖๕๕

ลงวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกรมการจัดหางานว่า คณะอนุกรรมการ
จัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น ได้มีประกาศรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทย
ไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (พิเศษ)
ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี โดยกำหนดรับสมัครระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม - ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖ ทั้งนี้ ผู้สมัคร
สามารถสมัครด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ที่เว็บไซต์ <http://toea.do.go.th>

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ประชาสัมพันธ์เผยแพร่การประกาศรับสมัครดังกล่าวให้แก่ผู้สนใจในพื้นที่ทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตาม
สิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี

- ☐ เพื่อโปรดทราบ
☒ เพื่อโปรดพิจารณา
☒ เพื่อบริการแจ้งให้ อบจ. ปะทิวัดแก่ง
เรื่องดังกล่าวนี้ ผู้รับแจ้งทราบ

ขอแสดงความนับถือ

๑

(นายสิริพันธ์ ศรีภักดี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

พ.ศ. ๒๕๖๖
(นางสาวนิษฐา แพนนิกร)
นักส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นปฏิบัติการ
รทท. ๒๑๓๖.๙๙.
รทท. กจ. ๓๓.

กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น
กลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิต
โทร. ๐ ๒๖๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๔๑๓๖
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th
ผู้ประสานงาน นายบิตร เลิศอัมไพพนนท์ โทร. ๐๖-๓๘๓๑-๙๐๐๑

นางสาวนิษฐา

๑๙๖

(นางสาวนิษฐา แพนนิกร)

ทั้งนี้แจ้งให้ อบจ. ปะทิวัดแก่ง

ผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี

ด่วนที่สุด

ที่ รง ๐๓๐๖.๒๐๙๕๕ ๖๕๕



กรมการจัดหางาน

ถนนมิตรไมตรี ดินแดง กทม. ๑๐๕๐๐

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

เลขรับ

18586

วันที่ 23 มี.ค. 2566

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี

เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาประกาศคณะกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
เรื่อง การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร
IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการจัดหางาน โดยคณะกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
ได้มีประกาศรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี โดยกำหนดรับสมัครระหว่างวันที่
๒๒ มีนาคม - ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖ ทั้งนี้ ผู้สมัครสามารถสมัครด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ที่เว็บไซต์
<http://toea.doe.go.th> รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กรมการจัดหางานจึงขอความอนุเคราะห์ท่านโปรดประชาสัมพันธ์เผยแพร่การประกาศ
รับสมัครดังกล่าวให้ทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพโรจน์ โชติกเสถียร)
อธิบดีกรมการจัดหางาน

กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น

เลขรับ 8๐๙3

วันที่ 23 มี.ค. 2566

เวลา 16.2๐

ก.พ.ศ.
เลขรับ 413
วันที่ ๒๓ มี.ค. ๒๕๖๖
เวลา

รับ

กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕๕ ๙๕๐๘



ประกาศคณะกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
เรื่อง การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
โดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (พิเศษ)
ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี

ด้วยกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน และองค์กรพัฒนาแรงงานระดับนานาชาติ ประเทศญี่ปุ่น (International Manpower Development Organization, Japan : IM Japan หรือเรียกโดยย่อว่า IM ประเทศญี่ปุ่น) ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจในการดำเนินการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานเทคนิคในสถานประกอบการของประเทศญี่ปุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสถานประกอบการและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์รวมถึงการสนับสนุน ให้เกิดความร่วมมือทางด้านเศรษฐกิจด้านการถ่ายทอดเทคโนโลยี และการแลกเปลี่ยนทางเทคนิคให้กับผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทย โดยบันทึกความเข้าใจดังกล่าว กำหนดให้กรมการจัดหางานเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องการรับสมัครและคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรม การจัดฝึกอบรมก่อนเดินทาง และการส่งผู้ผ่านการฝึกอบรมจากประเทศไทยไปฝึกงานเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น และคณะกรรมการบริหารโครงการฝึกงานสำหรับผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยในประเทศญี่ปุ่นที่กระทรวงแรงงานได้มีคำสั่งแต่งตั้ง คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น โดยมีอธิบดีกรมการจัดหางาน เป็นประธานอนุกรรมการเพื่อทำหน้าที่รับสมัครและคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยเพื่อจัดส่งไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นภายใต้ความร่วมมือดังกล่าว

เพื่อให้การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (พิเศษ) เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เหมาะสม ยุติธรรม และสามารถตรวจสอบได้

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒ ของคำสั่งคณะกรรมการบริหารโครงการฝึกงานสำหรับผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยในประเทศญี่ปุ่น ที่ ๑/๒๕๕๓ ลงวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๓ เรื่อง แต่งตั้ง คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นจึงประกาศรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (พิเศษ) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. คุณสมบัติอาชีพและประเภทงาน

ตำแหน่งงาน ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค ประเภทงานอุตสาหกรรมการผลิตและก่อสร้าง (อาทิ งานหล่อกลึงโลหะ งานปั๊มขึ้นรูปโลหะ งานเชื่อม งานประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ งานบำรุงรักษาเครื่องจักร งานทอ絲 งานหล่อพลาสติก งานซ่อมบำรุงรักษารถยนต์ งานแปรรูปอาหาร เป็นต้น)

๒. คุณสมบัติของผู้สมัคร

(๑) เพศชาย (ไม่มีการแปลงเพศสภาพ) อายุ ๑๘ ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน ๓๐ ปีบริบูรณ์ (ณ วันสมัคร หรือเกิดระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๖ ถึง ๑๔ เมษายน ๒๕๕๕)

(๒) สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๖) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ไม่จำกัดสาขาวิชา

- (๓) ความสูงไม่ต่ำกว่า ๑๖๐ เซนติเมตร น้ำหนักได้สัดส่วนกับส่วนสูง สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
- (๔) พื้นการะการรับราชการทหารตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหารแล้ว
- (๕) ไม่มีรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติทางร่างกาย
- (๖) ไม่มีความประพฤติเสียหายและไม่มีประวัติอาชญากรรม
- (๗) ไม่เป็นผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคที่ประเทศญี่ปุ่นโดยใช้ชื่อว่า "Technical Intern" หรือเคยฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นแบบมีทักษะ
- (๘) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานหรือเข้าเมืองหรือทำนกออาศัยโดยผิดกฎหมายหรือเป็นผู้ต้องห้ามในการเข้าประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่น ๆ
- (๙) ไม่เป็นผู้ที่ผ่านการคัดเลือกและถูกตัดสิทธิ์ออกจากการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น สาเหตุเนื่องจากมีปัญหาด้านความปลอดภัย
- (๑๐) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานในประเทศญี่ปุ่นภายหลังสำเร็จการฝึกอบรมหรือสำเร็จการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น
- (๑๑) สายตาปกติ (สายตาไม่สั้นระดับค่าสายตาไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่วาง ๒.๐0 และตาไม่บอดสี)
- (๑๒) ไม่เป็นโรคต้องห้ามเข้าประเทศญี่ปุ่น ตามที่กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการประเทศญี่ปุ่นกำหนด และไม่เป็โรคที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือโรคติดต่อตามที่กฎหมายการดูแลสุขภาพการแพทย์สำหรับผู้ยัดติเชื้อและกำรป้องกันโรคติดต่อประเทศญี่ปุ่น เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี ไข้ฟิสิส วัณโรค โรคเอดส์ เป็นต้น
- (๑๓) ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากค่าธรรมเนียม IM Japan สนับสนุนระหว่างการศึกษาฝึกอบรมในประเทศไทยและระหว่างการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น

๙. ระยะเวลาฝึกงานเทคนิคและค่าตอบแทนที่จะได้รับ

- (๑) องค์การ IM Japan จะจ่ายค่าโดยสารเครื่องบินไป - กลับ (กรุงเทพฯ - โตเกียว - กรุงเทพฯ)
- (๒) องค์การ IM Japan กำหนดระยะเวลาฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคสูงสุด ๓ ปี (๓๖ เดือน) โดยผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคจะต้องฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคกับสถานประกอบการที่องค์การ IM Japan จัดให้เท่านั้น โดยได้ค่าเบี้ยเลี้ยงหรือค่าจ้างตามเงื่อนไขและตามกฎหมายของประเทศญี่ปุ่น ดังนี้
 - (๒.๑) เดือนแรก ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคแต่ละคนจะได้รับเบี้ยเลี้ยงเดือนละ ๘๐,๐๐๐ เยน และองค์การ IM ประเทศญี่ปุ่น จะเป็นผู้รับผิดชอบค่าที่พัก ค่าไฟฟ้า ค่าน้ำ ออกเงินค่าอาหาร ค่าโทรศัพท์ และค่าใช้จ่ายส่วนตัวของผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคต้องรับผิดชอบเอง
 - (๒.๒) เดือนที่ ๒ ถึงเดือนที่ ๓๖ การฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคจะอยู่ภายใต้สัญญาจ้างตามกฎหมายแรงงานของญี่ปุ่นระหว่างผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคกับสถานประกอบการ (ได้รับค่าจ้างไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำตามกฎหมายญี่ปุ่นกำหนด) ทั้งนี้ ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคจะต้องรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าสาธารณูปโภคต่างๆ และค่าประกันสังคม รวมทั้งค่าภาษีตามที่กฎหมายกำหนด
 - (๒.๓) ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคที่สำเร็จการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นครบ ๓ ปี จะได้รับประกาศนียบัตรรับรองการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค และจะได้รับเงินสนับสนุนการประกอบอาชีพจำนวน ๖๐๐,๐๐๐ เยน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพเมื่อเดินทางกลับประเทศไทย
 - (๓) องค์การ IM ประเทศญี่ปุ่น จะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนค่าเบี้ยประกันภัยแก่ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค

๔. ค่าใช้จ่ายที่ผู้ปฏิบัติงานเทคนิครับผิดชอบ

- (๑) ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเพื่อเข้ารับการฝึกอบรมในประเทศไทย
- (๒) ค่าตรวจสุขภาพก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและก่อนเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น
- (๓) ค่าธรรมเนียมหนังสือเดินทาง
- (๔) ค่าธรรมเนียมการตรวจลงตราวีซ่า
- (๕) ค่าธรรมเนียมการขอตรวจสอบประวัติอาชญากร
- (๖) ค่าภาษี เงินสมทบประกันสังคม และประกันการว่างงาน ตามกฎหมายของประเทศญี่ปุ่น
- (๗) ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและค่าอาหารระหว่างเดือนแรกในประเทศญี่ปุ่น
- (๘) ค่าอาหาร ค่าที่พัก และสาธารณูปโภคต่างๆ ระหว่างการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค

ตลอดระยะเวลา ๓ ปี

๕. การรับสมัคร ให้ผู้มีคุณสมบัติครบถ้วนสามารถสมัครด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์

- (๑) สมัครสอบที่เว็บไซต์ <http://toea.doe.go.th> ลงทะเบียนระบบอิเล็กทรอนิกส์ การบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ กรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนคนหางาน ดูรายการสมัครไปทำงานโดยรัฐจัดส่ง สมัครไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น โดยสามารถสแกน QR Code ที่แนบท้ายประกาศเพื่อดูวิธีลงทะเบียนและรับสมัคร
- (๒) รับสมัครระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม - ๑๕ เมษายน ๒๕๖๖ ไม่เว้นวันหยุดราชการ ทั้งนี้ ผู้สมัครไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมหรือค่าสมัครใดๆ ทั้งสิ้น

๖. หลักฐานและเอกสารที่จะต้องยื่นในการสมัคร

- (๑) รูปถ่ายสีหน้าตรง ไม่สวมหมวก และไม่สวมแว่นตา ขนาด ๒ นิ้ว ถ่ายไว้ไม่เกิน ๖ เดือน (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB)
- (๒) บัตรประจำตัวประชาชนที่ยังไม่หมดอายุ ต้องชัดเจนและระบุวัน เดือน ปีเกิด ไม่ให้ครบถ้วน หลักฐานการศึกษา และหลักฐานการพ้นภาระการรับราชการทหาร สด.๘, สด.๔๓ หนังสือสำคัญประจำตัวแสดงวิทยฐานะ (รต.๓, รต.๕) (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB)
- (๓) ผู้สมัครจะต้องยืนยันในการสมัครว่าเป็นผู้สุขภาพแข็งแรง สายตาปกติ (ค่าสายตาไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่ยาว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี)
- (๔) การสมัครสอบตามขั้นตอนข้างต้น ผู้สมัครต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบและรับรองตนเองว่า เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามประกาศรับสมัคร และถือว่าผู้สมัครสอบเป็นผู้ลงลายมือชื่อ และรับรองความถูกต้องของข้อมูลดังกล่าวตามพระราชบัญญัติว่าด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. ๒๕๕๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ดังนั้น หากผู้สมัครสอบจงใจกรอกข้อมูลอันเป็นเท็จ อาจมีความผิดฐานแจ้งความเท็จต่อเจ้าพนักงาน ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๑๓๗ และจะถือว่าผู้สมัครขาดคุณสมบัติในการสมัครครั้งนี้มาตั้งแต่ต้น

ทั้งนี้ ผู้สมัครสามารถตรวจสอบสถานะการสมัครได้ที่เว็บไซต์ <http://toea.doe.go.th> ในหัวข้อ “ดูรายการสมัครไปทำงานโดยรัฐจัดส่ง” และหากผลการพิจารณาไม่ผ่าน การอนุมัติขอให้ดำเนินการแก้ไขหรือส่งเอกสารเพิ่มเติมภายใน ๓ วันนับจากที่ได้รับแจ้ง

๗. กำหนดการประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ

ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบภายในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๖ โดยลงประกาศในเว็บไซต์ของกรมการจัดหางาน www.doe.go.th/prd เว็บไซต์ของกองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ www.doe.go.th/overseas และ facebook : IMthailand

๘. สถานที่สอบคัดเลือก

สถานที่สอบคัดเลือก ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี โดยสถานที่สอบจะประกาศให้ทราบในวันทีประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ

๙. กำหนดการทดสอบสมรรถภาพร่างกายและสอบข้อเขียน

การทดสอบสมรรถภาพร่างกายและข้อเขียนในวันเสาร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๖ (อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามจำนวนผู้สอบและความเหมาะสม) รายละเอียดการสอบจะประกาศให้ทราบในวันทีประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ

๑๐. วิธีการคัดเลือกและประกาศผล

(๑) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (ก) รอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ รวมทั้ง ไม่เจาะหูที่มีรูขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ไม่มีนิ้วมือขาด คด ขาด้วน เกิน (ข) ดันพื้น (Push Ups) อย่างน้อย ๓๕ ครั้งต่อเนื่องกัน (ค) ลูกนั่ง (Sit Ups) อย่างน้อย ๒๕ ครั้งต่อเนื่องกัน (ง) การวิ่งระยะทาง ๓ กิโลเมตร ระยะเวลาไม่เกิน ๑๕ นาที โดยจะประกาศผลการทดสอบในวันทีทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ผู้ไม่ผ่านการคัดเลือกในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งจะไม่มีสิทธิ์เข้ารับการคัดเลือกในขั้นตอนต่อไป โดยผู้สมัครจะต้องตรวจสอบและติดตามผลการคัดเลือกในทุกขั้นตอนด้วยตนเองเท่านั้น

(๒) สอบภาคความรู้ความสามารถด้านภาษาญี่ปุ่น (คะแนนเต็ม ๗๕ คะแนน) รายละเอียดดังนี้

(๒.๑) อักษรฮิระงานะ การเขียนตัวอักษร ๒๕ คะแนน

(๒.๒) อักษรคะตะคะนะ การเขียนตัวอักษร ๒๕ คะแนน

(๒.๓) คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ๒๕ คะแนน

เกณฑ์การตัดสิน ผู้ที่ผ่านการสอบข้อเขียนจะต้องเป็นผู้ที่สอบได้ภาคความรู้ความสามารถด้านภาษาญี่ปุ่นในแต่ละส่วนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ จึงจะเป็นผู้สอบผ่านข้อเขียน

๑๑. การอบรมก่อนเดินทางไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นและการอบรมในประเทศญี่ปุ่น

(๑) คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น โดยกรรมการจัดหางานจะเรียกผู้ผ่านการคัดเลือกตามบัญชีรายชื่อผู้ผ่านการคัดเลือกเพื่อเข้ารับการฝึกอบรมด้านวัฒนธรรมและภาษาญี่ปุ่นก่อนเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นเป็นเวลา ๕ เดือน แบบอยู่ประจำ ณ ศูนย์ฝึกอบรมและสอบผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานการเรียนภาษาญี่ปุ่นระดับ ๕ ตามหลักสูตรห้องคึกกร IM ประเทศญี่ปุ่น ร่วมถึงกิจกรรมการจัดหางานสำหนด

(๒) ผู้ผ่านการคัดเลือกที่ไม่สามารถเข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกอบรม ตามที่กรรมการจัดหางานกำหนด ให้ถือว่าผู้นั้นสละสิทธิ์ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปฝึกงานเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น โดยกรรมการจัดหางานจะเรียกผู้ผ่านการคัดเลือกตามบัญชีรายชื่อในลำดับถัดไปเข้ารับการฝึกอบรมต่อไป

(๓) ในระหว่างการศึกษาอบรมผู้เข้าฝึกอบรมต้องมีความตั้งใจและพร้อมที่จะเข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตรและอยู่ในระเบียบวินัย จะมีการประเมินผลผู้เข้าฝึกอบรม ผู้ไม่ผ่านการประเมินผล คือ ผู้ที่สอบไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด หรือมีปัญหาด้านความประพฤติจะต้องออกจากการศึกษาอบรมและการเข้าร่วมโครงการ

(๔) เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมก่อนเดินทางจะมีการทดสอบภาษาญี่ปุ่น ผู้ผ่านการทดสอบจึงจะมีสิทธิได้เดินทางไปประเทศญี่ปุ่น และจะต้องเข้ารับการอบรมด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และภาษาญี่ปุ่นในประเทศญี่ปุ่นอีก ๑ เดือน โดยจะมีการทดสอบอีกครั้ง หากไม่ผ่านการทดสอบจะถูกส่งกลับประเทศไทย

(๕) ผู้ผ่านการคัดเลือกต้องเข้ารับการตรวจสอบสภาพตามข้อ ๒ (๑๑) และ (๑๒) ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกอบรม ผู้ที่ไม่ผ่านการตรวจสอบสภาพถือว่าขาดคุณสมบัติเข้าร่วมการฝึกอบรมและการเข้าร่วมโครงการ

อนึ่ง ในระหว่างการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น ๔ เดือน และการอบรมในประเทศญี่ปุ่น ๑ เดือน ห้ามมิให้ผู้เข้ารับการอบรมสูบบุหรี่หรือเสพสารเสพติด และดื่มสุรา หากฝ่าฝืนจะถูกตัดสิทธิการเข้าร่วมโครงการทันที และเมื่อเข้าทำงานกับบริษัทนายจ้างขึ้นอยู่กับกฎระเบียบและข้อบังคับในการทำงาน

๑๒. การทำสัญญาฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคและทำข้อบังคับ

ผู้ได้รับการคัดเลือกให้ไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นจะต้องทำสัญญาการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค และต้องนำบิดา มารดา หรือพี่น้องร่วมบิดา มารดาเดียวกันมาทำสัญญา คำประกันกับกรมการจัดหางานว่าจะไม่ยกเลิกการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค หรือหลบหนี หรือกระทำการใดจนเป็นเหตุให้ถูกยกเลิกการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นตามแบบที่กรมการจัดหางานกำหนด

๑๓. คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น ขอสงวนสิทธิ์ที่จะเป็นผู้วินิจฉัยข้อพิพาทหรือข้อขัดแย้งใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นเกี่ยวกับ การรับสมัคร การคัดเลือก และการจัดส่งผู้ไปปฏิบัติงานทางเทคนิคภายใต้บันทึกความเข้าใจโครงการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคไทยในประเทศญี่ปุ่น

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายไพโรจน์ โชติกเสถียร)

อธิบดีกรมการจัดหางาน

ประธานอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น



การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเพื่อคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
โดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี

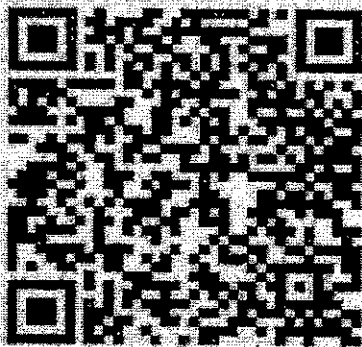
สามารถสมัครได้ ด้วยตนเอง ผ่านระบบออนไลน์	วันที่ ๒๒ มีนาคม ถึงวันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖ ทั้งนี้ ผู้สมัครไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมใดๆ ทั้งสิ้น	เว็บไซต์ http://koa.doe.go.th สแกน QR Code วิธีการลงทะเบียน และการรับสมัคร
ประเภทงาน	ตำแหน่งงาน ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค ประเภทงานอุตสาหกรรมการผลิต และก่อสร้าง อาทิ งานหล่อสิ่งโลหะงานขึ้นขึ้นรูปโลหะ งานเชื่อม งานประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ งานบำรุงรักษาเครื่องจักร งานพันสี งานหล่อพลาสติก งานซ่อมบำรุงรักษารถยนต์ งานแปรรูปอาหาร เป็นต้น	หลักฐานการสมัคร (๑) รูปถ่ายสีหน้าตรงไม่สวมหมวก และไม่สวมแว่นตาดำ ขนาด ๒ นิ้ว ถ่ายไว้ไม่เกิน ๖ เดือน (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB) (๒) ถ่ายบัตรประจำตัวประชาชนที่ยังไม่หมดอายุ ต้องชัดเจนและระบุวัน เดือน ปีเกิดให้ครบถ้วน หลักฐานการศึกษา และหลักฐานการฝึกการหาร รับราชการทหาร สด.๘, สด.๕๓ หนังสือสำคัญประจำตัวแสดงวิทยฐานะ (รต.๓, รต.๕) (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB) (๓) ผู้สมัครต้องรับรองตนเองว่า สบายทางคดี ระดับสายตาดีไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่ยาว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี
คุณสมบัติ	(๑) เพศชายอายุ ๑๘ ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน ๓๐ ปีบริบูรณ์ ณ วันสมัคร (ระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๖ ถึง ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖) (๒) สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๖) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ไม่จำกัดสาขาวิชา (๓) ทุพพลภาพไม่เกิน ๑๖๐ เซนติเมตร น้ำหนักได้สัดส่วนกับส่วนสูง สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ (๔) ผ่านการตรวจรับราชการทหารตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหารแล้ว (๕) ไม่มีรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติทางร่างกาย (๖) ไม่มีความประพฤติเสียหายและไม่มียาเสพติดติดตัวหรือการครอบครอง (๗) ไม่เป็นผู้ที่เคยไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคที่ประเทศญี่ปุ่นโดยใช้ชื่อ "Technical intern" หรือเคยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นแบบมีทักษะ (๘) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานหรือเข้าเมืองหรือผ่านกักขังโดยผิดกฎหมายหรือเป็นผู้ต้องห้ามในการเข้าประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่นๆ (๙) ไม่เป็นผู้ที่ผ่านการคัดเลือกและถูกตัดสิทธิ์ออกจากกรณีก่อนเดินทางไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น สาเหตุเนื่องจากมีปัญหาด้านความประพฤติ (๑๐) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานในประเทศญี่ปุ่นภายหลังจากสำเร็จการฝึกอบรมหรือสำเร็จการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น (๑๑) สายตาปกติ (สายตาไม่สั้นระดับค่าสายตาไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่ยาว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี) (๑๒) ไม่เป็นโรคต้องห้ามเข้าประเทศญี่ปุ่น ตามที่กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการประเทศญี่ปุ่นกำหนด และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือโรคติดต่อตามที่กฎหมายกำหนดและการแพทย์สำหรับผู้ป่วยติดเชื้อและกักกันโรคติดต่อประเทศญี่ปุ่น เช่น ไข้หวัดใหญ่ อหิวาต์ ซิฟิลิส วัณโรค โรคเอดส์	



การรับสมัครคัดเลือกผู้ปฏิบัติงานเทคนิคคนไทยไปปฏิบัติงานในประเทศญี่ปุ่น

โดยผ่านองค์กร IM Japan ปิงปองประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี

ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ	ภายในวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖	เว็บไซต์ www.doe.go.th/prd www.doe.go.th/overseas และ facebook : IMThailand
สถานที่สอบคัดเลือก	ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี และสถานที่สอบจะประกาศให้ทราบในวันทีประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ	
สอบคัดเลือก (อาจมีการเปลี่ยนแปลงตาม จำนวนผู้สอบและความเหมาะสม)	ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย วันเสาร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๖ - การตรวจรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ รวมทั้ง ไม่เจาะหูที่มีรูขนาดใหญ่ - ความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ไม่มีนิ้วมือ กุด คด งอ ขาด นิ้ว หรือ เกิน - ดันพื้น (Push Ups) อย่างน้อย ๓๕ ครั้ง ต่อเนื่องกัน - ลูกนั่ง (Sit Ups) อย่างน้อย ๒๕ ครั้งต่อเนื่องกัน - การวิ่งระยะทาง ๓ กิโลเมตร ระยะเวลาไม่เกิน ๑๕ นาที	สอบข้อเขียน ภาษาญี่ปุ่น วันเสาร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๖ - อักษรฮิรางานะ การเขียนตัวอักษร ๒๕ คะแนน - อักษรคะตะคะนะ การเขียนตัวอักษร ๒๕ คะแนน - คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ๒๕ คะแนน คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ ของแต่ละส่วน
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ฝ่ายจัดส่งไปทำงานประเทศญี่ปุ่น กลุ่มงานบริหารการไปทำงานต่างประเทศโดยรัฐ กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ อาคารสำนักงานประกันสังคมกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๓ ชั้น ๑๒ ถนนมิตรไมตรี ดินแดง กทม. โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕ ๙๙๒๘ เว็บไซต์ www.doe.go.th/overseas (หัวข้อข่าวประกาศรับสมัคร)		



QR Code วิธีการลงทะเบียน
และการรับสมัคร

ตัวอักษรสระอะนะ (การออกเสียงและวิธีเขียน)

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や		ゆ		よ
ら	り	る	れ	ろ
わ				を
ん				

หมายเหตุ: ตัวอักษรอะนะ (การออกเสียงและวิธีเขียน) - ตัวอักษรอะนะ (การออกเสียงและวิธีเขียน) - ตัวอักษรอะนะ (การออกเสียงและวิธีเขียน)

ตัวอักษรตะตะคะนะ (การออกเสียงและวิธีเขียน)

ア	イ	ウ	エ	オ
カ	キ	ク	ケ	コ
サ	シ	ス	セ	ソ
タ	チ	ツ	テ	ト
ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ
ハ	ヒ	フ	ヘ	ホ
マ	ミ	ム	メ	モ
ヤ		ユ		ヨ
ラ	リ	ル	レ	ロ
ワ				ヲ
ン				

หมายเหตุ : ตัวที่ ๒ คือตัวที่ใช้ในการออกเสียง เมื่อตัวนั้นเป็นเสียงที่เปลี่ยนจากไปจากการอ่าน

รายชื่อคำศัพท์

ต่อไปนี้คือคำศัพท์ที่จะใช้ในการสอบคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ซึ่งกำหนดว่าจะต้องรู้ในสอบคัดเลือก ในทางผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะควรรายการคำศัพท์ตามตารางด้านล่าง

ตัวอย่างข้อสอบที่จะใช้ในการคัดเลือก อยู่ในหน้า 2

คำนาม คำแสดงอาการ

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
1	あし	พุง
2	あし	เท้า
3	あし	ตอ
4	あし	ความหนัก
5	あし	แม่(ของลูก)
6	あし	พ่อ(ของลูก)
7	あし	เสื้อ
8	あし	ประเทศ
9	あし	รถ
10	あし	มือ
11	あし	ตา
12	あし	น้ำ
13	あし	มือ
14	あし	ประเทศ
15	あし	กลาง
16	あし	หลัง
17	あし	กลาง
18	あし	มือ
19	あし	มือ
20	あし	มือ

คำกริยา

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
31	あし	พบ
32	あし	ไป
33	あし	กลับ
34	あし	กลับ
35	あし	กลับ
36	あし	กลับ
37	あし	กลับ
38	あし	กลับ
39	あし	กลับ
40	あし	กลับ
41	あし	กลับ
42	あし	กลับ
43	あし	กลับ
44	あし	กลับ
45	あし	กลับ
46	あし	กลับ
47	あし	กลับ
48	あし	กลับ
49	あし	กลับ
50	あし	กลับ

คำคุณศัพท์ คำวิเศษณ์

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
21	あし	มือ
22	あし	มือ
23	あし	มือ
24	あし	มือ
25	あし	มือ
26	あし	มือ
27	あし	มือ
28	あし	มือ
29	あし	มือ
30	あし	มือ

คำนามที่เชื่อมด้วยวลีระหว่างคำนาม

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
51	あし	มือ
52	あし	มือ
53	あし	มือ
54	あし	มือ
55	あし	มือ
56	あし	มือ
57	あし	มือ
58	あし	มือ
59	あし	มือ
60	あし	มือ

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการสอบคัดเลือก

ค่าตอบแทนสูงเป็นเหตุให้ต้องระงับแผนการสมรสเลือกเพื่อน ไม่ได้นับว่าค่าตอบแทนสูงจนกระทบฐานะนอกบวช

1. จงเลือกคำในพยางค์ของวลีที่กำหนดต่อไปนี้ และเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเป็นคำตอบ
* ตัวอย่าง : พยางค์กรรณศาตอง สุนัขตัวสูงส่ง

◎ 34

Q. Yes.

b. tol.

●

Đ. Lê

(2) LA

DE KOKO

c. shishi

1000

2. องค์ประกอบความหมายที่ถูกต้องขององค์ความรู้ดังต่อไปนี้ จากตรงเลือก ก-ด จากนั้นนำใบตอบใบทำคะแนนไปส่ง

印します

(2) 材料费

图 2

๑. ปรัชญาญี่ปุ่น

五、

10-12

ខ្ញុំ ហ៊ាន តែង

3. เลือกตัวอักษรและสีของภาพประกอบให้สอดคล้องกับเนื้อหาบทเรียน และจัดวาง ๑-๕ และให้สอดคล้องกับเนื้อหาบทเรียน

(2)

海 名 詞

賞

◎ 天竺

志并

ไครยะตาสลิตลพ

	a	b	c	d
(1)	0	0	0	0
(2)	0	0	0	0

10	0	0	0	0
12	0	0	0	0
13	0	0	0	0

3.	a	b	c	d
(1)	0	0	0	0
(2)	0	0	0	0

Page 1 of 3

2. 3. 4. 5. 6. 7.

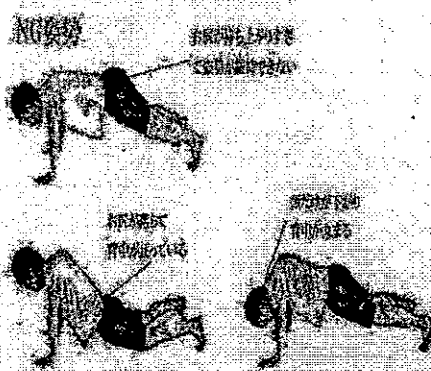
3. m a 121 d

การเตรียมตัวสำหรับ สอบสมรรถภาพร่างกาย

1. ดันพื้น 35 ครั้ง

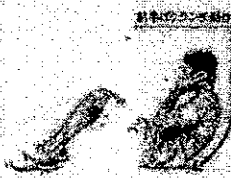
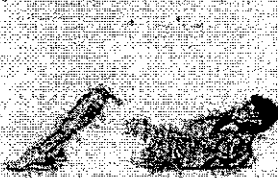
ท่าที่ถูกต้อง : หลังตรง ขันสุด ลงสุด ศีรษะและเข่าแนบรนาบกับพื้น

ท่าที่ ไม่ถูกต้อง : หลังโค้ง สะโพกยกสูงเกินไป ศีรษะและเข่า ไม่แนบกับพื้น



2. ซิทอัพ(ลูกนั่ง) 25 ครั้ง

ท่าที่ถูกต้อง : มือแตะศีรษะ ขันสุด ลงสุด



3. วิ่งเหยาะๆ ระยะ 3 กิโลเมตร ภายใน 15 นาที

(รอบละ 400 เมตร รวมทั้งหมด 7 รอบครึ่ง)

