

กองวิชาการและแผนงาน
เลขที่ 442
วันที่ 7 เม.ย. 2566
เวลา 15.14 น.
ด่วนที่สุด
ที่ นบ ๐๐๒๓.๑/ว ๕๑๗



ส.ป. ☐ กสค.
กวน. ☐ สบ.ทบ.
กค. ☐ สธบ.
กข. ☐
กส. ☐
กค. ☐

เทศบาลเมืองบางศรีเมือง
เลขรับ 1615
วันที่ 7 เม.ย. 2566
เวลา 14.49 น.

ถึง อำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี เทศบาลนคร และเทศบาลเมือง ทุกแห่ง

ด้วยจังหวัดนนทบุรีได้รับแจ้งกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า กรมการจัดหางาน
ในคณะกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น ได้มีประกาศรับสมัครคัดเลือก
ผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี โดยกำหนดรับสมัครระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม - ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖
ทั้งนี้ ผู้สมัครสามารถสมัครด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ที่เว็บไซต์ <http://toea.doe.go.th>

จังหวัดนนทบุรี จึงขอประชาสัมพันธ์เผยแพร่การประกาศรับสมัครดังกล่าว ให้องค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้ สำหรับอำเภอให้แจ้งเทศบาลตำบลและ
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ทราบด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
ฝ่ายบริหารทั่วไป
โทร/โทรสาร.๐-๒๕๕๐-๘๗๑๕

“จังหวัดนนทบุรี เป็นเมืองน่าอยู่ (Livable City)”

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๐.๖/ว ๑๓๐๒



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นจังหวัดนนทบุรี
เลขรับที่ 3686
รับวันที่ 28 มี.ค. 2566
เวลา.....

๒๔ มีนาคม ๒๕๖๖

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

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการจัดหางาน ด่วนที่สุด ที่ รง ๐๓๐๖.๒/ว ๙๕๖๔๕
ลงวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

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

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ประชาสัมพันธ์เผยแพร่การประกาศรับสมัครดังกล่าวให้แก่ผู้สนใจในพื้นที่ทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตาม
สิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริพันธ์ ศรีกงพลี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น
กลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิต
โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๔๑๓๒
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th
ผู้ประสานงาน นายปวิตร เลิศอำไพพนธ์ โทร. ๐๖-๓๘๓๑-๘๐๐๑

๖
ด่วนที่สุด

ที่ รง ๐๓๐๖.๒๐๙๕๖๕๕



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนมิตรไมตรี ดินแดง กทม. ๑๐๔๐๐

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.....3๐๐3
วันที่ ๒3 มี.ค. 2566
เวลา 16.2๐

นาง.พศ.
เลขรับ.....๕13
วันที่ ๒๓ มี.ค. ๒๕๖๖
เวลา.....

จรด

กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ
โทรศัพท์ ๐.๒๒๔๕ ๙๔๒๘



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 ให้เกิดความร่วมมือทางด้านเศรษฐกิจผ่านการถ่ายทอดเทคโนโลยี และการแลกเปลี่ยนทางเทคนิคให้กับผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทย โดยบันทึกความเข้าใจดังกล่าว กำหนดให้กรมการจัดหางานเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องการรับสมัครและคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรม การจัดฝึกอบรมก่อนเดินทาง และการส่งผู้ผ่านการฝึกอบรมจากประเทศไทยไปฝึกงานเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น และคณะกรรมการบริหารโครงการฝึกงานสำหรับผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยในประเทศญี่ปุ่นที่กระทรวงแรงงานได้มีคำสั่งแต่งตั้ง คณะกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น 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 คณะกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น คณะกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นจึงประกาศรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (พิเศษ) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. คุณสมบัติอาชีพและประเภทงาน

ตำแหน่งงาน ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค ประเภทงานอุตสาหกรรมการผลิตและก่อสร้าง (อาทิ งานหล่อสิ่งโลหะ งานปั๊มขึ้นรูปโลหะ งานเชื่อม งานประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ งานบำรุงรักษาเครื่องจักร งานพ่นสี งานหล่อพลาสติก งานซ่อมบำรุงรักษารถยนต์ งานแปรรูปอาหาร เป็นต้น)

๒. คุณสมบัติของผู้สมัคร

(๑) เพศชาย (ไม่มีการแปลงเพศสภาพ) อายุ ๑๘ ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน ๓๐ ปีบริบูรณ์ (ณ วันสมัคร หรือเกิดระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๖ ถึง ๑๘ เมษายน ๒๕๔๘)

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

- (๓) ความสูงไม่ต่ำกว่า ๑๖๐ เซนติเมตร น้ำหนักได้สัดส่วนกับส่วนสูง สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
- (๔) พ้นภาระการรับราชการทหารตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหารแล้ว
- (๕) ไม่มีรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติทางร่างกาย
- (๖) ไม่มีความประพฤติเสียหายและไม่มีประวัติอาชญากรรม
- (๗) ไม่เป็นผู้ที่เคยไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคที่ประเทศญี่ปุ่นโดยใช้ชื่อว่า "Technical Intern" หรือเคยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นแบบมีทักษะ
- (๘) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานหรือเข้าเมืองหรือพำนักอาศัยโดยผิดกฎหมายหรือเป็นผู้ต้องห้ามในการเข้าประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่น ๆ
- (๙) ไม่เป็นผู้ที่ผ่านการคัดเลือกและถูกตัดสิทธิออกจากการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น สาเหตุเนื่องจากมีปัญหาด้านความประพฤติ
- (๑๐) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานในประเทศญี่ปุ่นภายหลังจากสำเร็จการฝึกอบรมหรือสำเร็จการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น
- (๑๑) สายตาปกติ (สายตาสั้นระดับค่าสายตาไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่ยาว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี)
- (๑๒) ไม่เป็นโรคต้องห้ามเข้าประเทศญี่ปุ่น ตามที่กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการประเทศญี่ปุ่นกำหนด และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือโรคติดต่อตามที่กฎหมายการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยติดเชื่อและกำบังกันโรคติดเชื่อประเทศญี่ปุ่น เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี ซิฟิลิส วัณโรค โรคเอดส์ เป็นต้น
- (๑๓) ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากที่องค์กร IM Japan สนับสนุนระหว่างการฝึกอบรมในประเทศไทยและระหว่างการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น

๓. ระยะเวลาฝึกงานเทคนิคและค่าตอบแทนที่จะได้รับ

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

๔. ค่าใช้จ่ายที่ผู้ฝึกงานเทคนิครับผิดชอบ

- (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 - ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖ ไม่เว้นวันหยุดราชการ ทั้งนี้ ผู้สมัครไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมหรือค่าสมัครใดๆ ทั้งสิ้น

๖. หลักฐานและเอกสารที่จะต้องยื่นในการสมัคร

- (๑) รูปถ่ายสีหน้าตรง ไม่สวมหมวก และไม่สวมแว่นตาดำ ขนาด ๒ นิ้ว ถ่ายไว้ไม่เกิน ๖ เดือน (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB)
 - (๒) บัตรประจำตัวประชาชนที่ยังไม่หมดอายุ ต้องชัดเจนและระบุวัน เดือน ปีเกิด ให้ครบถ้วน หลักฐานการศึกษา และหลักฐานการผ่านการการรับราชการทหาร สด.๘, สด.๔๓ หนังสือสำคัญประจำตัวแสดงวิทยฐานะ (รด.๓, รด.๔) (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB)
 - (๓) ผู้สมัครจะต้องยืนยันในการสมัครว่าเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง สายตาปกติ (ค่าสายตาสั้น ไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่ยาว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี)
 - (๔) การสมัครสอบตามขั้นตอนข้างต้น ผู้สมัครต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบและรับรองตนเองว่า เป็นผู้มีคุณสมบัติตรงตามประกาศรับสมัคร และถือว่าผู้สมัครสอบเป็นผู้ลงลายมือชื่อ และรับรองความถูกต้องของข้อมูลดังกล่าวตามพระราชบัญญัติว่าด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. ๒๕๔๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ดังนั้น หากผู้สมัครสอบจงใจกรอกข้อมูลอันเป็นเท็จ อาจมีความผิดฐานแจ้งความเท็จต่อเจ้าพนักงาน ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๑๓๗ และจะถือว่าผู้สมัครขาดคุณสมบัติในการสมัครครั้งนี้มาตั้งแต่ต้น
- ทั้งนี้ ผู้สมัครสามารถตรวจสอบสถานะการสมัครได้ที่เว็บไซต์ <http://toea.doe.go.th> ในหัวข้อ “ดูรายการสมัครไปทำงานโดยรัฐจัดส่ง” และหากผลการพิจารณาไม่ผ่าน การอนุมัติขอให้ดำเนินการแก้ไขหรือส่งเอกสารเพิ่มเติมภายใน ๓ วันนับจากที่ได้รับแจ้ง

๗. กำหนดการประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบ

ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภายในวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖ โดยลงประกาศในเว็บไซต์ของกรมการจัดหางาน www.doe.go.th/prd เว็บไซต์ของกองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ www.doe.go.th/overseas และ facebook : IMthailand

๘. สถานที่สอบคัดเลือก

สถานที่สอบคัดเลือก ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี โดยสถานที่สอบจะประกาศให้ทราบในวันที่ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบ

๙. กำหนดการทดสอบสมรรถภาพร่างกายและสอบข้อเขียน

การทดสอบสมรรถภาพร่างกายและข้อเขียนในวันเสาร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๒ (อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามจำนวนผู้สอบและความเหมาะสม) รายละเอียดการสอบจะประกาศให้ทราบในวันที่ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบ

๑๐. วิธีการคัดเลือกและประกาศผล

(๑) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (ก) รอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ รวมทั้ง ไม่เจาะหูที่มีรูขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ไม่มีนิ้วมือกุด คด งอ ขาด ตัวน เกิน (ข) ดันพื้น (Push Ups) อย่างน้อย ๓๕ ครั้งต่อเนื่องกัน (ค) ลูกนั่ง (Sit Ups) อย่างน้อย ๒๕ ครั้งต่อเนื่องกัน (ง) การวิ่งระยะทาง ๓ กิโลเมตร ระยะเวลาไม่เกิน ๑๕ นาที โดยจะประกาศผลการทดสอบในวันที่ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ผู้ไม่ผ่านการคัดเลือกในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งจะไม่มีสิทธิเข้ารับการคัดเลือกในขั้นตอนต่อไป 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 โดยกรมการจัดหางานจะเรียกผู้ผ่านการคัดเลือกตามบัญชีรายชื่อผู้ผ่านการคัดเลือกเพื่อเข้ารับการฝึกอบรมด้านวัฒนธรรมและภาษาญี่ปุ่นก่อนเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นเป็นเวลา ๔ เดือน แบบอยู่ประจำ ณ ศูนย์ฝึกอบรมและสอบผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นระดับ ๕ ตามหลักสูตรที่องค์กร IM ประเทศญี่ปุ่น ร่วมกับกรมการจัดหางานกำหนด

(๒) ผู้ผ่านการคัดเลือกที่ไม่สามารถเข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกอบรม ตามที่กรมการจัดหางานกำหนด ให้ถือว่าผู้นั้นสละสิทธิ์ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปฝึกงานเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น โดยกรมการจัดหางานจะเรียกผู้ผ่านการคัดเลือกตามบัญชีรายชื่อในลำดับถัดไปเข้ารับการฝึกอบรมต่อไป

(๓) ในระหว่างการฝึกอบรมผู้เข้าฝึกอบรมต้องมีความตั้งใจและพร้อมที่จะเข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตรและอยู่ในระเบียบวินัย จะมีการประเมินผลผู้เข้าฝึกอบรม ผู้ไม่ผ่านการประเมินผล คือ ผู้ที่สอบไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด หรือมีปัญหาด้านความประพฤติจะต้องออกจากการฝึกอบรมและการเข้าร่วมโครงการ

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

(๕) ผู้ผ่านการคัดเลือกต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพตามข้อ ๒ (๑๑) และ (๑๒) ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกอบรม ผู้ที่ไม่ผ่านการตรวจสุขภาพถือว่าขาดคุณสมบัติเข้าร่วมการฝึกอบรมและการเข้าร่วมโครงการ

อนึ่ง ในระหว่างการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น ๔ เดือน และการอบรมในประเทศญี่ปุ่น ๑ เดือน ห้ามมิให้ผู้เข้ารับการอบรมสูบบุหรี่หรือเสพสารเสพติด และดื่มสุรา หากฝ่าฝืนจะถูกตัดสิทธิการเข้าร่วมโครงการทันที และเมื่อเข้าทำงานกับบริษัทนายจ้างขึ้นอยู่กับกฎระเบียบและข้อบังคับในการทำงาน

๑๒. การทำสัญญาฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคและทำข้อบังคับ

ผู้ได้รับการคัดเลือกให้ไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นจะต้องทำสัญญาการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค และต้องนำบิดา มารดา หรือพี่น้องร่วมบิดา มารดาเดียวกันมาทำสัญญาค้ำประกันกับกรมการจัดหางานว่าจะไม่ยกเลิกการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค หรือหลบหนี หรือกระทำการใดจนเป็นเหตุให้ถูกยกเลิกการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นตามแบบที่กรมการจัดหางานกำหนด

๑๓. คณะอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น ขอสงวนสิทธิ์ที่จะเป็นผู้วินิจฉัยชี้ขาดข้อพิพาทหรือข้อขัดแย้งใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นเกี่ยวกับ การรับสมัคร การคัดเลือก และการจัดส่งผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคภายใต้บันทึกความเข้าใจโครงการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคไทยในประเทศญี่ปุ่น

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายไพโรจน์ โชติกเสถียร)

อธิบดีกรมการจัดหางาน

ประธานอนุกรรมการจัดส่งผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น



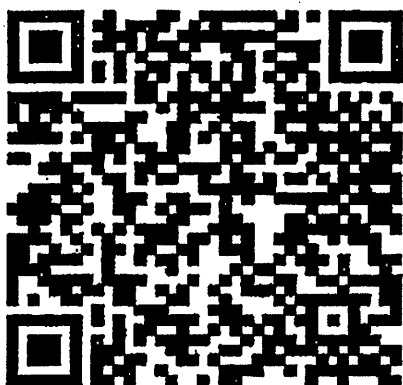
การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
โดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ณ ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี

สามารถสมัครได้ด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์	วันที่ ๒๒ มีนาคม ถึงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖ ทั้งนี้ ผู้สมัครไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมใดๆ ทั้งสิ้น	เว็บไซต์ http://toea.doe.go.th สแกน QR Code วิธีการลงทะเบียนและการรับสมัคร
ประเภทงาน	ตำแหน่งงาน ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค ประเภทงานอุตสาหกรรมการผลิต และก่อสร้าง อาทิ งานหล่อกลึงโลหะงานปั๊มขึ้นรูปโลหะ งานเชื่อม งานประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ งานบำรุงรักษาเครื่องจักร งานพ่นสี 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 และหลักฐานการผ่านการเข้ารับราชการทหาร สด.๘, สด.๔๓ หนังสือสำคัญประจำตัวแสดงวิทยฐานะ (รต.๓, รต.๕) (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB) (๓) ผู้สมัครต้องรับรองตนเองว่า สายตาปกติ ระดับสายตาสั้นไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่ยาว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี
คุณสมบัติ	(๑) เพศชายอายุ ๑๘ ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน ๓๐ ปีบริบูรณ์ ณ วันสมัคร เกิดระหว่างวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๖ ถึง ๑๘ เมษายน ๒๕๔๘ (๒) สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๖) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ไม่จำกัดสาขาวิชา (๓) ความสูงไม่ต่ำกว่า ๑๖๐ เซนติเมตร น้ำหนักได้สัดส่วนกับส่วนสูง สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ (๔) ผ่านการการรับราชการทหารตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหารแล้ว (๕) ไม่มีรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติทางร่างกาย (๖) ไม่มีภาวะประพฤติดีเสียหายและไม่มีรายงานประวัติอาชญากรรม (๗) ไม่เป็นผู้ที่เคยไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคที่ประเทศญี่ปุ่นโดยใช้ชื่อว่า "Technical Intern" หรือเคยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นแบบมีทักษะ (๘) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานหรือเข้าเมืองหรือพำนักอาศัยโดยผิดกฎหมายหรือเป็นผู้ต้องห้ามในการเข้าประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่น ๆ (๙) ไม่เป็นผู้ที่ผ่านการคัดเลือกและถูกตัดสิทธิออกจากการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น สาเหตุเนื่องจากมีปัญหาด้านความประพฤติ (๑๐) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานในประเทศญี่ปุ่นภายหลังการฝึกอบรมหรือสำเร็จการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น (๑๑) สายตาปกติ (สายตาไม่สั้นระดับค่าสายตาไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่ยาว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี) (๑๒) ไม่เป็นโรคต้องห้ามเข้าประเทศญี่ปุ่น ตามที่กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการประเทศญี่ปุ่นกำหนด และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือโรคติดต่อตามที่กฎหมายการดูแลทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยติดเชื้อและการป้องกันโรคติดเชื้อประเทศญี่ปุ่น เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี ชิฟิลส วัณโรค โรคเอดส์	



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

ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบ	ภายในวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖	เว็บไซต์ www.doe.go.th/prd www.doe.go.th/overseas และ facebook : IMthailand
สถานที่สอบคัดเลือก	ศูนย์สอบจังหวัดชลบุรี และสถานที่สอบจะประกาศให้ทราบในวันทีประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบ	
สอบคัดเลือก (อาจมีการเปลี่ยนแปลงตาม จำนวนผู้สอบและความเหมาะสม)	ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย วันเสาร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๖ - การตรวจรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ รวมทั้ง ไม่เจาะหูที่มีรูขนาดใหญ่ - ความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ไม่มีนิ้วมือ ขาด งอ ขาด ต้วน หรือ เกิน - ดันพื้น (Push Ups) อย่างน้อย ๓๕ ครั้ง ต่อเนื่องกัน - ลูกนั่ง (Sit Ups) อย่างน้อย ๒๕ ครั้งต่อเนื่องกัน - การวิ่งระยะทาง ๓ กิโลเมตร ระยะเวลาไม่ เกิน ๑๕ นาที	สอบข้อเขียน ภาษาญี่ปุ่น วันเสาร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๖ - อักษรฮิระงานะ 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 ๒๒๔๕ ๙๔๒๘ เว็บไซต์ www.doe.go.th/overseas (หัวข้อข่าวประกาศรับสมัคร)		



QR Code วิธีการลงทะเบียน
และการรับสมัคร

ตัวอักษรสระนะ (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: ตัวอักษรสระนะ (การออกเสียงและวิธีเขียน) เป็นตัวอักษรที่ใช้ในการออกเสียงและวิธีเขียนในภาษาญี่ปุ่น

ตัวอักษรสระคะคะนะ (การออกเสียงและวิธีเขียน)

ア	イ	ウ	エ	オ
ka	i	u	e	o
カ	キ	ク	ケ	コ
ka	ki	ku	ke	ko
サ	シ	ス	セ	ソ
sa	shi	su	se	so
タ	チ	ツ	テ	ト
ta	chi	tsu	te	to
ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ
na	ni	nu	ne	no
ハ	ヒ	フ	ヘ	ホ
ha	hi	fu	he	ho
マ	ミ	ム	メ	モ
ma	mi	mu	me	mo
ヤ		ユ		ヨ
ya		yu		yo
ラ	リ	ル	レ	ロ
ra	ri	ru	re	ro
ワ				ヲ
wa				wo (o) wa (wa)
ン				
n				

หมายเหตุ: ตัวที่ * คือจะวางในการออกเสียง เนื่องจากเป็นเสียงที่แปลห่อออกไปจากรรคัน

รายชื่อคำศัพท์

ต่อไปนี้คือคำศัพท์ที่จะใช้ในการสอบคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกจนจบ

ตั้งนั้นจนกว่าจะถึงวันสอบคัดเลือก ในทางคณะกรรมการฝึกอบรมจะจัดการในการคำศัพท์ตามตารางด้านล่าง

ตัวอย่างข้อสอบที่จะใช้ในการคัดเลือก อยู่ในหน้าที่ 2

คำนาม คำแสดงคำนาม

ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
1. あし	เท้า
2. あし	เท้า
3. かい	ค้อน
4. いそ	ความหมาย
5. おかあさん	แม่(ของผู้อื่น)
6. おとうさん	พ่อ(ของผู้อื่น)
7. きのう	เมื่อวาน
8. こ	ประเทศ
9. こま	รถยนต์
10. けさ	เมื่อเช้า
11. せいせい	อ่าวใจหาย
12. とけい	นาฬิกา
13. ちき	ชื่อ
14. せいぞろ	ประเทศญี่ปุ่น
15. ちき	กลางวัน
16. ほん	หนังสือ
17. ちき	กลางคืน
18. ちき	คืนวัน
19. ちき	เมื่อไหร่
20. ちき	อะไร

คำกริยา

ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
31. あい	พบเจอ
32. い	ไป
33. お	ต้อนรับ
34. お	ต้อนรับ
35. お	จับ เสริม สั้น เล็ก
36. か	ถือ
37. か	กลับ
38. か	เขียน
39. せ	ฟัง
40. せ	มี
41. せ	ตัด
42. せ	ไป
43. な	เรียน
44. せ	นอน
45. の	ดื่ม
46. は	ทำงาน
47. み	ดู
48. や	หยุด พัก
49. せ	อ่าน
50. わ	ไป

คำคุณศัพท์ คำวิเศษณ์

ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
21. あら	ร้อน
22. せい	ดี
23. せい	ใหญ่โต
24. せい	สวย สะอาด
25. せい	หนาว
26. せい	เล็ก
27. せい	ไม่ดี เลว
28. い	มืด (แสง)
29. せい	ยาว
30. せい	ลึก

คำนามที่เปลี่ยนคำกริยาหรือคำคุณศัพท์

ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
51. アメリ	อเมริกา
52. カメラ	กล้องถ่ายรูป
53. グラス	ศัลยกรรม
54. タイ	ไทย
55. テスト	การสอบ
56. テニス	เทนนิส
57. ドール	หุ่นนาง
58. テキ	เนื้อไก่
59. ハンカチ	ผ้าเช็ดหน้า
60. メモ	บันทึก สมุดจดบันทึก

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการสอบคัดเลือก

คำถามด้านล่างเป็นเพียงตัวอย่างคำถามของการสอบคัดเลือกเท่านั้น ไม่ได้นับว่าตัวอย่างคำถามข้างต้นจะนำมาออกข้อสอบ

1. เลือกคำสำคัญที่ถูกต้องของคำศัพท์ดังต่อไปนี้ และเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดลงไปในการตามคำตอบ
* ตัวอย่างของคำถามคำตอบ ขยี้ตามข้างล่าง

(1) ขยี้

a. téé

b. toi

c. tai

d. téa

(2) ขยี้

a. téé

b. kókó

c. shishi

d. if

2. เลือกตัวหนังสือที่ถูกต้องของคำศัพท์ดังต่อไปนี้ จากตัวเลือก a-d จากนั้นนำไปตอบในการตามคำตอบ

(1) ขยี้

(2) ขยี้

(3) ขยี้

a. ขยี้	b. ขยี้
c. ขยี้	d. ขยี้

3. เลือกภาพและเลือกคำศัพท์จากภาพที่ให้ความหมายของรูปภาพ จากตัวเลือก a-d แล้วตอบลงไปในการตามคำตอบ



a. ขยี้	b. ขยี้
c. ขยี้	d. ขยี้

การตามคำตอบ

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

คำตอบ: 1. (1) c (2) d

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

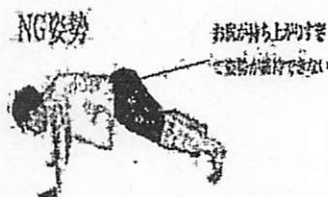
3. (1) a (2) d

การเตรียมตัวสำหรับ สอบสมรรถภาพร่างกาย

1. ดันพื้น 35 ครั้ง

ท่าที่ถูกต้อง : หลังตรง ขึ้นสุด ลงสุด ศีรษะและเข่าแนบระนาบกับพื้น

ท่าที่ไม่ถูกต้อง : หลังโก่งงอ สะโพกยกลุงเกินไป ศีรษะและเข่าไม่แนบกับพื้น



2. ซิทอัพ(ลูกนั่ง) 25 ครั้ง

ท่าที่ถูกต้อง : มือแตะศีรษะ ขึ้นสุด ลงสุด



3. วิ่งมารธอน ระยะ 3 กิโลเมตร ภายใน 15 นาที

(รอบละ 400 เมตร รวมทั้งหมด 7 รอบครึ่ง)

