



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมการจัดหางาน กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๕ ๙๔๒๘
ที่ รง ๐๓๐๖.๒/๑๕๙๐๔๖ วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การประชาสัมพันธ์แผนการรับสมัครและสอบคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
โดยผ่านองค์กร IM Japan ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน จัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด และผู้อำนวยการสำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๑ - ๑๐

ด้วยกรมการจัดหางานอนุมัติแผนการรับสมัครและสอบคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ประจำปี ๒๕๖๖ โดยกำหนดการรับสมัครและสอบคัดเลือกทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค จำนวน ๔ ครั้ง รายละเอียดตามเอกสารแนบ

กรมการจัดหางานจึงให้สำนักงานจัดหางานจังหวัด และสำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๑ - ๑๐ ประชาสัมพันธ์แผนการรับสมัครและสอบคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ประจำปี ๒๕๖๖ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้แก่ นักเรียน นักศึกษา และคนหางานซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงไม่จำกัดสาขาวิชา ที่สนใจได้เตรียมความพร้อมในการสมัครและความรู้ทางคณิตศาสตร์ ภาษาญี่ปุ่น และการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เพื่อเข้ารับการสอบคัดเลือกต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการ


(นายไพโรจน์ โชติกเสถียร)
อธิบดีกรมการจัดหางาน

แผนการรับสมัครและสอบคัดเลือกผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคไทยไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านองค์กร IM Japan ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

กำหนดการรับสมัครและสอบคัดเลือกเพื่อเข้าฝึกอบรมก่อนเดินทาง ๔ เดือน	ครั้งที่ ๑ (เพศชาย) ศูนย์สอบ จังหวัดอุดรธานี	ครั้งที่ ๒ (เพศชาย) ศูนย์สอบ จังหวัดลำปาง	ครั้งที่ ๓ (เพศชาย) ศูนย์สอบ จังหวัดชลบุรี	ครั้งที่ ๔ (เพศชาย) ศูนย์สอบ กรุงเทพมหานคร
๑. ประกาศรับสมัครผ่านระบบออนไลน์	๒๑ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕	๒๓ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๖	๑๗ - ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖	๒๖ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖
๒. ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ	๙ ธันวาคม ๒๕๖๕	๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖
๓. การสอบคัดเลือก	๒๔ - ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕	๒๕ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	๒๐ - ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๒๒ - ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖
- การสอบข้อเขียน	๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๕	๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๖
- การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๕	๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖
- สอบสัมภาษณ์	๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕	๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖
๔. ประกาศผลการสอบคัดเลือก	๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๕	๓ มีนาคม ๒๕๖๖	๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖
๕. รับรายงานตัวผู้สอบผ่านการคัดเลือกเพื่อดำเนินการตรวจสอบสุขภาพและตรวจสอบประวัติอาชญากร	๓ มกราคม ๒๕๖๖	๗ มีนาคม ๒๕๖๖	๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖	๘ สิงหาคม ๒๕๖๖

หมายเหตุ แผนการรับสมัครและสอบคัดเลือกอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
โดยผ่านองค์กร IM Japan

<p>การรับสมัคร</p>	<p>ผู้มีคุณสมบัติครบถ้วนสามารถสมัครได้ด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ เว็บไซต์ http://toea.doe.go.th ในวันและเวลาที่ประกาศรับสมัคร สอบถามการประกาศรับสมัครได้ที่ : ๑. กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ กรมการจัดหางาน โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๕ ๙๔๒๘ ๒. สำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด ๓. สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๑ - ๑๐ หรือติดตามข่าวสารการรับสมัครได้ทาง เว็บไซต์ www.doe.go.th/overseas (หัวข้อข่าวประกาศรับสมัคร) และ facebook : IMthailand ทั้งนี้ ผู้สมัครไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมใดๆ ทั้งสิ้น</p>
<p>ประเภทงาน</p>	<p>ตำแหน่งงาน ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค ประเภทงานอุตสาหกรรมการผลิตและก่อสร้าง อาทิ งานหล่อกลึงโลหะ งานปั๊มขึ้นรูปโลหะ งานเชื่อม งานประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ งานบำรุงรักษาเครื่องจักร งานพ่นสี งานหล่อพลาสติก งานซ่อมบำรุงรักษารถยนต์ งานแปรรูปอาหาร เป็นต้น</p>
<p>คุณสมบัติ</p>	<p>(๑) เพศชายอายุ ๑๘ ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน ๓๐ ปีบริบูรณ์ ณ วันสมัคร (๒) สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๖) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ไม่จำกัดสาขาวิชา (๓) ผ่านการตรวจสุขภาพตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหารแล้ว (๔) ความสูงไม่ต่ำกว่า ๑๖๐ เซนติเมตร น้ำหนักได้สัดส่วนกับส่วนสูง สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ (๕) ไม่มีรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติทางร่างกาย (๖) สายตาปกติ (สายตาไม่สั้นระดับค่าสายตาไม่เกิน ๒๐/๔๐ ไม่นิยว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี) (๗) ไม่มีภาวะประทุษร้ายและไม่มีรายงานประวัติอาชญากรรม (๘) ไม่เป็นผู้ที่เคยไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคที่ประเทศญี่ปุ่นโดยใช้วิชา "Technical Intern" หรือเคยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นแบบมีทักษะ (๙) ไม่เป็นผู้ที่ทำงานหรือเข้าเมืองหรือพำนักอาศัยโดยผิดกฎหมายหรือเป็นผู้ต้องห้ามในการเข้าประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่น ๆ (๑๐) ไม่เป็นผู้ที่ผ่านการคัดเลือกและถูกตัดสิทธิ์ออกจากการฝึกอบรมก่อนเดินทางไปฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น สาเหตุเนื่องจากมีปัญหาด้านความประพฤติ (๑๑) ไม่เป็นผู้ที่เคยทำงานในประเทศญี่ปุ่นภายหลังจากสำเร็จการฝึกอบรมหรือสำเร็จการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น (๑๒) ไม่เป็นโรคต้องห้ามเข้าประเทศญี่ปุ่น ตามที่กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการประเทศญี่ปุ่นกำหนด และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือโรคติดต่อตามที่กฎหมายการดูแลทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยติดเชื้อและการป้องกันโรคติดต่อประเทศญี่ปุ่น เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี ชิฟิลิส วัณโรค โรคเอดส์</p>
<p>หลักฐานการสมัคร</p>	<p>(๑) รูปถ่ายสีหน้าตรงไม่สวมหมวก และไม่สวมแว่นตาดำ ขนาด ๒ นิ้ว ถ่ายไว้ไม่เกิน ๖ เดือน (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB) (๒) ถ่ายบัตรประจำตัวประชาชนที่ยังไม่หมดอายุ ต้องชัดเจนและระบุวัน เดือน ปีเกิดให้ครบถ้วน หลักฐานการศึกษา และหลักฐานการผ่านการตรวจสุขภาพ สด.๘, สด.๔๓ หนังสือสำคัญประจำตัวแสดงวิทยฐานะ (รต.๓, รต.๕) (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB) (๓) ถ่ายใบรับรองแพทย์ที่แสดงว่าสุขภาพแข็งแรง สายตาปกติ (สายตาไม่สั้น ไม่นิยว ไม่เอียง และตาไม่บอดสี) (ประเภทไฟล์ JPG ความละเอียด ๖๐ - ๑๐๐ KB)</p>



การรับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น
โดยผ่านองค์กร IM Japan

<p>การสอบคัดเลือก</p>	<p>๑. การสอบข้อเขียน</p> <p>(๑) วิชาคณิตศาสตร์ทั่วไป ๒๐ ข้อ ๒๐ คะแนน (๒) วิชาคณิตศาสตร์คิดเร็ว ๒๐ ข้อ ๒๐ คะแนน (๓) วิชาความรู้ด้านช่าง ๒๐ ข้อ ๒๐ คะแนน</p> <p>ผู้ที่สอบผ่านข้อเขียนภาคความรู้ความสามารถด้านคณิตศาสตร์และด้านช่าง จะต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ ของคะแนนทั้ง ๓ วิชาพร้อมกัน</p> <p>(๔) ความสามารถด้านภาษาญี่ปุ่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - อักษรฮิระงานะ การเขียนตัวอักษร ๒๕ คะแนน - อักษรคะตะคะนะ การเขียนตัวอักษร ๒๕ คะแนน - คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ๒๕ คะแนน <p>คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ ของแต่ละส่วน</p>	<p>๒. ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และสอบสัมภาษณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การตรวจรอยสักบนร่างกายทั้งขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ รวมทั้ง ไม่เจาะหูที่มีรูขนาดใหญ่ - ความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ไม่มีนิ้วมือ กุด คด งอ ขาด นิ้ว หรือ เกิน - ดันพื้น (Push Ups) อย่างน้อย ๓๕ ครั้งต่อเนื่องกัน - ลุกนั่ง (Sit Ups) อย่างน้อย ๒๕ ครั้งต่อเนื่องกัน - การวิ่งระยะทาง ๓ กิโลเมตร ระยะเวลาไม่เกิน ๑๕ นาที <p>สอบสัมภาษณ์ เพื่อทดสอบทัศนคติ บุคลิกภาพทั่วไป การปรับตัว วุฒิภาวะทางอารมณ์</p>
------------------------------	---	--

การอบรมก่อนเดินทางและการอบรมในประเทศญี่ปุ่น

๑. ผู้ผ่านการคัดเลือกจะต้องเข้ารับการฝึกอบรมด้านวัฒนธรรมและภาษาญี่ปุ่นก่อนเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นเป็นเวลา ๔ เดือนแบบอยู่ประจำ ณ ศูนย์ฝึกอบรม และต้องสอบผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานการเรียนภาษาญี่ปุ่นระดับ ๕ ตามหลักสูตรที่องค์กร IM ประเทศญี่ปุ่นร่วมกับกรมการจัดหางานกำหนด

๒. ในระหว่างการฝึกอบรมผู้เข้าฝึกอบรมต้องมีความตั้งใจและพร้อมที่จะเข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตรและอยู่ในระเบียบวินัย จะมีการประเมินผลผู้เข้าฝึกอบรม ผู้ไม่ผ่านการประเมินผล คือ ผู้ที่สอบไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด หรือมีปัญหาด้านความปลอดภัยจะต้องออกจากการฝึกอบรมและการเข้าร่วมโครงการ

๓. เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมก่อนเดินทางจะมีการทดสอบภาษาญี่ปุ่น ผู้ผ่านการทดสอบจึงจะมีสิทธิได้เดินทางไปประเทศญี่ปุ่น และจะต้องเข้ารับการอบรมด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาญี่ปุ่นในประเทศญี่ปุ่นอีก ๑ เดือน โดยจะมีการทดสอบอีกครั้ง หากไม่ผ่านการทดสอบจะถูกส่งกลับประเทศไทย

การฝึกงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นและค่าตอบแทนที่จะได้รับ

๑. องค์กร IM Japan จะจ่ายค่าโดยสารเครื่องบินไป - กลับ (กรุงเทพฯ - โตเกียว - กรุงเทพฯ)

๒. องค์กร IM Japan กำหนดระยะเวลาฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคสูงสุด ๓ ปี (๓๖ เดือน) โดยผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคจะต้องฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคกับสถานประกอบการที่องค์กร IM Japan จัดให้เท่านั้น โดยได้ค่าเบี้ยเลี้ยงหรือค่าจ้างตามเงื่อนไขและตามกฎหมายของประเทศญี่ปุ่น ดังนี้

- เดือนแรก ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคแต่ละคนจะได้รับเบี้ยเลี้ยงเดือนละ ๘๐,๐๐๐ เยน และองค์กร IM ประเทศญี่ปุ่น จะเป็นผู้รับผิดชอบค่าที่พัก ค่าไฟฟ้า ค่าน้ำ ยกเว้นค่าอาหาร ค่าโทรศัพท์ และค่าใช้จ่ายส่วนตัวของผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคต้องรับผิดชอบเอง
- เดือนที่ ๒ ถึงเดือนที่ ๓๖ การฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคจะอยู่ภายใต้สัญญาจ้างตามกฎหมายแรงงานของญี่ปุ่นระหว่างผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคกับสถานประกอบการ ได้รับค่าจ้างไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำที่กฎหมายญี่ปุ่นกำหนด ทั้งนี้ ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคจะต้องรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าสาธารณูปโภคต่างๆ และค่าประกันสังคม รวมทั้งค่าภาษีตามที่กฎหมายกำหนด
- ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคที่สำเร็จการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิคในประเทศญี่ปุ่นครบ ๓ ปี จะได้รับประกาศนียบัตรรับรองการฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค และจะได้รับเงินสนับสนุนการประกอบอาชีพจำนวน ๖๐๐,๐๐๐ เยน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพเมื่อเดินทางกลับประเทศไทย

๓. องค์กร IM ประเทศญี่ปุ่น จะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนค่าเบี้ยประกันภัยแก่ผู้ฝึกปฏิบัติงานทางเทคนิค

ตัวอักษรญี่ปุ่น
(ฮิรางานะ)

あ a	あああ
か ka	かかか
さ sa	さささ
た ta	たたた
な na	ななな
は ha	ははは
ま ma	ままま
や ya	ややや
ら ra	ららら
わ wa	わわわ

い i	い い
き ki	ききき
し shi	し し
ち chi	ちちち
に ni	ににに
ひ hi	ひ ひ
み mi	みみみ
り ri	りりり

う u	う う
く ku	く く
す su	すすす
つ tsu	つ つ
ぬ nu	ぬぬぬ
ふ fu	ふふふ
む mu	むむむ
ゆ yu	ゆゆゆ
る ru	る る

え e	えええ
け ke	けけけ
せ se	せせせ
て te	て て
ね ne	ねねね
へ he	へ へ
め me	めめめ
れ re	れれれ

お o	おおお
こ ko	こここ
そ so	そ そ
と to	ととと
の no	の の
ほ ho	ほほほ
も mo	ももも
よ yo	よよよ
ろ ro	ろ ろ
を o	ををを

ん n	ん ん
--------	--------

ตัวอักษรญี่ปุ่น
(คะตะคะนะ)

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

รายชื่อคำศัพท์

ต่อไปนี้เป็นคำศัพท์ที่จะใช้ในการสอบคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ดังนั้นจนกว่าจะถึงวันสอบคัดเลือก ให้ทางผู้เข้ารับการฝึกอบรมจดจำรายการคำศัพท์ตามตารางด้านล่าง

ตัวอย่างข้อสอบที่จะใช้ในการคัดเลือก อยู่ในหน้าที่ 2

คำนาม·คำแสดงคำถาม

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
1	あした	พรุ่งนี้
2	あさ	เช้า
3	いま	ตอนนี้
4	いみ	ความหมาย
5	おかあさん	แม่(ของคนอื่น)
6	おとうさん	พ่อ(ของคนอื่น)
7	きのう	เมื่อวาน
8	くに	ประเทศ
9	くるま	รถยนต์
10	けさ	เมื่อเช้า
11	せんせい	อาจารย์
12	どけい	นาฬิกา
13	なまえ	ชื่อ
14	にほん	ประเทศญี่ปุ่น
15	ひる	กลางวัน
16	ほん	หนังสือ
17	よる	กลางคืน
18	わたし	ผม ดิฉัน
19	いつ	เมื่อไหร่
20	なに	อะไร

คำกริยา

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
31	あいます	พบเจอ
32	いきます	ไป
33	おきます	ตื่นนอน
34	おしえます	สอน
35	おわります	จบ เสร็จสิ้น เลิก
36	かいます	ซื้อ
37	かえります	กลับ
38	かきます	เขียน
39	ききます	ฟัง
40	きます	มา
41	きります	ตัด หั่น
42	します	ทำ เล่น
43	ならいます	เรียน
44	ねます	นอน
45	のみます	ดื่ม
46	はたらきます	ทำงาน
47	みます	ดู
48	やすみます	หยุด พัก
49	よみます	อ่าน
50	わかります	รู้ เข้าใจ

คำคุณศัพท์·คำวิเศษณ์

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
21	あつい	ร้อน
22	いい	ดี
23	おおきい	ใหญ่ โต
24	きれい	สวย สะอาด
25	さむい	หนาว
26	ちいさい	เล็ก
27	わるい	ไม่ดี เลว
28	いつも	ปกติ เสมอ
29	とても	มาก
30	また	อีก

คำนามที่เขียนด้วยอักษรคาตากานะ

	ภาษาญี่ปุ่น	ภาษาไทย
51	アメリカ	อเมริกา
52	カメラ	กล้องถ่ายรูป
53	クラス	คลาสเรียน
54	タイ	ไทย
55	テスト	การสอบ
56	テニス	เทนนิส
57	トイレ	ห้องน้ำ
58	ネクタイ	เนคไท
59	ハンカチ	ผ้าเช็ดหน้า
60	メモ	เมมโม สมุดจดบันทึก

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการสอบคัดเลือก

คำถามด้านล่างเป็นเพียงตัวอย่างคำถามของการสอบคัดเลือกเท่านั้น ไม่ได้ยืนยันว่าตัวอย่างคำถามข้างต้นจะนำมาออกข้อสอบ

1. จงเลือกคำอ่านที่ถูกต้องของคำศัพท์ดังต่อไปนี้ และเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดลงไปในกระดาษคำตอบ

※ ตัวอย่างของกระดาษคำตอบ อยู่ด้านล่างสุด

(1) タイ

- a. tae b. toi c. tai d. tea

(2) いい

- a. ee b. koko c. shishi d. ii

2. จงเลือกความหมายที่ถูกต้องของคำศัพท์ดังต่อไปนี้ จากตัวเลือก a~d จากนั้นนำไปตอบในกระดาษคำตอบ

(1) します

(2) にほん

(3) タイ

- | | |
|------------------|-----------|
| a. ประเทศญี่ปุ่น | b. ทำงาน |
| c. ไทย | d. ทำเล่น |

3. จงดูรูปภาพและเลือกคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่เป็นความหมายของรูปภาพ จากตัวเลือก a~d แล้วตอบลงไปในกระดาษคำตอบ



- | | |
|--------|--------|
| a. みます | b. します |
| c. メモ | d. タイ |

【กระดาษคำตอบ】

1. a b c d

(1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. a b c d

(1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. a b c d

(1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

คำตอบ: 1. (1) c (2) d

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

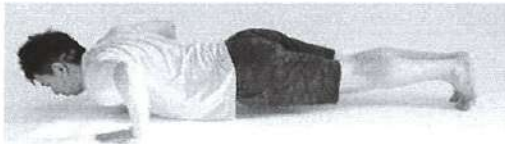
3. (1) a (2) d

การเตรียมตัวสำหรับ สอบสมรรถภาพร่างกาย

1. ดันพื้น 35 ครั้ง

ท่าที่ถูกต้อง : หลังตรง ขึ้นสุด ลงสุด ศีรษะและเข่าแนบระนาบกับพื้น

ท่าที่ไม่ถูกต้อง : หลังโก่งงอ สะโพกยกสูงเกินไป ศีรษะและเข่าไม่แนบกับพื้น



NG姿勢



尻が持ち上がりすぎて姿勢が維持できない



尻が落ちて背中が反っている



顔だけが下がらず背中が丸まる

2. ซิทอัพ(ลูกนั่ง) 25 ครั้ง

ท่าที่ถูกต้อง : มือแตะศีรษะ ขึ้นสุด ลงสุด



前半はクランチ動作



後半は股関節屈曲

3. วิ่งมารathon ระยะ 3 กิโลเมตร ภายใน 15 นาที

(รอบละ 400เมตร รวมทั้งหมด 7 รอบครึ่ง)

