



人因危害風險評估工具 KIM Tool 2019

&

KIM-初篩工具(工作場所 身體壓力辨識與風險評 估導引)

說明書(簡易版)

※感謝德國聯邦職業安全與健康研究所(BAuA)及LASI正式授權
KIM2019和KIM-初篩工具(工作場所身體壓力辨識與風險評估
導引)。



財團法人
職業災害預防及重建中心
Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)

【目錄】

1.目錄.....01

2.KIM-初篩紙筆工具(工作場所身體壓力辨識與風險評估導引).....02

3.網頁版KIM使用說明-首頁...06

量表1. LHC 抬舉握持搬運作業檢核表 ..09

量表2. PP 推拉作業檢核表 ..10

量表3. MHO 手工物料作業檢核表 ..11

量表4. ABP 不良姿勢作業檢核表 ..12

量表5. BM 身體活動作業檢核表 ..13

量表6. BF 全身施力作業檢核表 ..14

4.筆記.....15



2.工作場所身體壓力辨識與風險評估導引-1

此為紙筆工具，請下載PDF使用

工作場所身體壓力辨識 - 德國職業安全與健康研究所(BAuA)基礎檢核

工作場所名稱：




考量的工作場所典型活動(包

括在不同地點)：

每日工作時間(小時)：



請觀察工作對身體的要求，是否需要進行以下所列的一項或多項活動(工作任務)？

身體負荷類型	描述	範例	需要的活動是否涉及這類型的 身體壓力？	
人工抬舉、握持和搬運重物(LHC)	用手抬舉、握持/支撐及搬運約3 kg的重物，重物可以是物體、人或動物。抬舉的形式亦包括將重物放下以及(主要是水平的)搬移。	在沒有升降工具的輔助下，進行袋子的裝載/卸載、包裹分揀、機器裝載等。		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
手動處理作業(MHO)	上肢均勻、重複地運動和施力，坐或站時身體通常維持靜止。工作內容是處理工件或移動(搬運)小工件/物件。	手工的裝配活動、焊接、縫紉、分類、切割、收銀、檢查、(滴管)吸/移液、切割、按壓、用手敲擊或敲打。		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
手動推拉重物(PP)	使用物料搬運設備(例如獨輪車、單軸車、手推車或二輪運貨車等)或僅以人力驅動的高架輸送機/升降機，以人力移動或運送重物。	使用手推車運送包裹、揀貨，零售業或廢棄物處理業以人力推送倉儲籠車。		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
全身施力(BF)	需要運用全身的力量，主要以靜態施力為主。通常所需的力氣極大，以至於不能坐著執行這類活動。	手動操作絞盤、槓桿、撬棍、吊樑、氣動錘、鏈鋸、鐵鍬等，安裝窗戶。		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
身體移動(BM)	移動身體到工作地點，或者在工作區域中需要移動身體，與施加較大的作用力無關。主要考慮需長距離行走或以特殊方式運行(攀爬梯子、階梯)以及爬行。使用肌力騎行(例如腳踏車)也屬於這類型的負載。	步行和爬樓梯(例如包裹遞送、搬家服務)、攀爬塔式起重機、發射塔台、在水渠中行走、騎人力車(例如騎單車快速)。		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
身體姿勢受限(ABP)	工作過程中需長時間維持在費力的姿勢，例如蹲跪、彎腰、執行肩膀高度以上的工作、長時間站立，以及被迫的坐姿。	鋪設瓷磚、綁鋼筋、手工焊接、配線、安裝天花板、安裝灰泥板、躺/臥工作(例如收割黃瓜)、執行顯微鏡工作、進行顯微外科手術。		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
接下來的步驟？	如果在工作場所的活動不涉及任何這些類型的身體壓力，即結束評估。 如果工作涉及以上其中一項或多項身體壓力，使用相應的BAuA初篩工具檢查各項標準(請參閱下一頁)。		評估結束 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 進行BAuA初篩！	

透過工作場所身體壓力辨識初篩檢核，可以觀察並判斷目前主要評估對象的相關工作任務中，包含在6個身體負荷類型的哪些評估量表中！

日期：_____

簽名：_____

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie
Arbeitsprogramm MSB

baua:
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

確認 典型活動、每日工時、身體負荷類型 等內容，若無任何類型涉及工作之動作，即評估結束；若有涉及任一項目或多個項目，則依據項目種類，進行進一步篩檢。



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)

2. 工作場所身體壓力辨識與風險評估導引-2

1. 「人工抬舉、握持和搬運重物」(LHC)負荷類型

2. 「手動處理作業」(MHO)負荷類型

3. 「手動推拉重物」(PP)負荷類型

BauA 初篩 - 存在身體壓力之風險評估導引

「人工抬舉、握持和搬運重物」(LHC)負荷類型

步驟 1: 起始問題

工作期間的活動是否常需以人工進行搬運、握持和搬運約 3kg 或更高的重量?
受影響的活動: 是 否 (0分)



步驟 2: 檢查標準

這些涉及人工搬運、握持、搬運或搬運 25 公斤重量的活動中，何種搬運頻率或組合是否達到或超過下列表格?
搬運的數量屬於哪一級者被視為每日搬運的頻率是否超過表格中指定之頻率?
搬運標準表如下:

搬運標準	女性			男性		
	3-5 kg	5-10 kg	>10 kg	3-5 kg	5-10 kg	>10 kg
每日搬運次數	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是
搬運時間 (每日)	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是
搬運高度 (每日)	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是	□ 是

搬運的數量屬於哪一級者被視為每日搬運的頻率是否超過表格中指定之頻率?
搬運標準表如下:

注意: 如果一天的工作有多種搬運任務，則高頻次的搬運任務可以假設搬運次數，假如有其他不同的搬運任務。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

「手動處理作業」(MHO)負荷類型

步驟 1: 起始問題

工作期間的手動作業是否常需進行搬運、握持或搬運約 3kg 或更高的重量?
受影響的活動: 是 否 (0分)



步驟 2: 檢查標準

這些手動處理的作業是否在以下條件下進行?
每日執行這些活動的次數是否超過 1.5 小時?
每日使用高力或非常力量的工作「總時間」是否超過 1 小時? (例如搬運或搬運工具、搬運和搬運零件、使用小型動力工具、用力切、磨、切、磨、切、磨)

這些活動是否常需以高頻率(每分鐘超過 20 次)手動搬運或搬運以非常高的力量? (通常需使用可搬運的大力量(舉力量)) (例如搬運或搬運鋼板、或切、磨、切、磨)

搬運的數量屬於哪一級者被視為每日搬運的頻率是否超過表格中指定之頻率?
搬運標準表如下:

注意: 如果一天的工作有多種搬運任務，則高頻次的搬運任務可以假設搬運次數，假如有其他不同的搬運任務。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

「手動推拉重物」(PP)負荷類型

步驟 1: 起始問題

工作期間活動是否常需以人力(動力)推動工作車、搬運車、高輪車或搬運車、搬運車等? (選擇任何類型的活動)
受影響的活動: 是 否 (0分)



步驟 2: 檢查標準

這些手動搬運的作業是否在以下條件下進行?
搬運的數量是否達到或超過下列表格?

搬運標準	男性	女性
搬運次數	≥ 150 次	≥ 75 次
搬運時間 (每日)	≥ 200 分鐘	≥ 100 分鐘
搬運高度 (每日)	≥ 300 公斤	≥ 150 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 450 公斤	≥ 225 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 600 公斤	≥ 300 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 800 公斤	≥ 400 公斤

這些搬運的數量是否在以下表格中?
在工作日中，搬運重物的搬運次數是否超過 500 次?
是否使用搬運手推車或搬運車?
是否搬運的條件不佳?
是否搬運的條件不佳?
搬運的搬運是否安全?
搬運的搬運是否安全?

注意: 如果一天的工作有多種搬運任務，則高頻次的搬運任務可以假設搬運次數，假如有其他不同的搬運任務。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

4. 「全身施力」(BF)負荷類型

5. 「身體移動」(BM)負荷類型

6. 「身體姿勢受限」(ABP)負荷類型

「全身施力」(BF)負荷類型

步驟 1: 起始問題

工作期間的活動是否常需以人力搬運、握持或搬運約 3kg 或更高的重量?
受影響的活動: 是 否 (0分)



步驟 2: 檢查標準

這些搬運活動是否在以下條件下進行?
搬運的數量是否達到或超過下列表格?

搬運標準	男性	女性
搬運次數	≥ 150 次	≥ 75 次
搬運時間 (每日)	≥ 200 分鐘	≥ 100 分鐘
搬運高度 (每日)	≥ 300 公斤	≥ 150 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 450 公斤	≥ 225 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 600 公斤	≥ 300 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 800 公斤	≥ 400 公斤

注意: 如果一天的工作有多種搬運任務，則高頻次的搬運任務可以假設搬運次數，假如有其他不同的搬運任務。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

「身體移動」(BM)負荷類型

步驟 1: 起始問題

工作期間活動是否常需以人力搬運、握持或搬運約 3kg 或更高的重量?
受影響的活動: 是 否 (0分)



步驟 2: 檢查標準

這些搬運活動是否在以下條件下進行?
搬運的數量是否達到或超過下列表格?

搬運標準	男性		女性	
	搬運次數	搬運時間	搬運次數	搬運時間
搬運重量	≥ 150 次	≥ 200 分鐘	≥ 75 次	≥ 100 分鐘
搬運重量	≥ 200 公斤	≥ 300 公斤	≥ 100 公斤	≥ 150 公斤
搬運重量	≥ 300 公斤	≥ 400 公斤	≥ 150 公斤	≥ 200 公斤
搬運重量	≥ 400 公斤	≥ 500 公斤	≥ 200 公斤	≥ 250 公斤
搬運重量	≥ 500 公斤	≥ 600 公斤	≥ 250 公斤	≥ 300 公斤
搬運重量	≥ 600 公斤	≥ 700 公斤	≥ 300 公斤	≥ 350 公斤

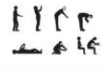
注意: 如果一天的工作有多種搬運任務，則高頻次的搬運任務可以假設搬運次數，假如有其他不同的搬運任務。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

「身體姿勢受限」(ABP)負荷類型

步驟 1: 起始問題

工作期間活動是否常需以人力搬運、握持或搬運約 3kg 或更高的重量?
受影響的活動: 是 否 (0分)



步驟 2: 檢查標準

這些搬運活動是否在以下條件下進行?
搬運的數量是否達到或超過下列表格?

搬運標準	男性	女性
搬運次數	≥ 150 次	≥ 75 次
搬運時間 (每日)	≥ 200 分鐘	≥ 100 分鐘
搬運高度 (每日)	≥ 300 公斤	≥ 150 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 450 公斤	≥ 225 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 600 公斤	≥ 300 公斤
搬運重量 (每日)	≥ 800 公斤	≥ 400 公斤

注意: 如果一天的工作有多種搬運任務，則高頻次的搬運任務可以假設搬運次數，假如有其他不同的搬運任務。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

共六種量表，步驟與方法皆類似，但需注意每類型步驟2之細項不同
步驟1: 確認起始問題。

- 若無此項任務則勾選否(0分)。
- 若有受影響，則勾選是。

步驟2: 依據每量表檢查標準不同而有其變化。

2.工作場所身體壓力辨識與風險評估導引-3

BAuA 初篩的結果摘要

請將個人負荷類型的評估結果轉錄到此表格中 (每個負荷類型一個叉號)!

第一步： 需要執行？	第二步： 達到標準？	每種負荷類型初步篩檢的結果 (分數)						負荷類型特定結果		
		LHC	MHO	PP	BF	BM	ABP	評估	措施	後續步驟
否	-							• 無此類負荷	基本上不需要進一步的措施	基本上不需要進一步的評估
是	否							• 至少有輕微的負荷 • 可能有中低程度的負荷 • 不太可能有中高或高程度的負荷	設計和預防措施是有助益的(例如若需要時 ²)	可能需要進階評估 ¹ (例如若需要時)
	是							• 大致中低程度的負荷 • 可能有中高程度的負荷 • 可能有高度的負荷(特別是滿足多個標準)	應檢查設計和預防措施，且通常是必要的	通常需要進階評估 ¹



01. 透過前項六種身體負荷身體類型檢核，將上述量表所測得數值進行統整。

需求案例 ²	回答 (如果是，建議進行進階評估)
是否有身體過度使用的證據(例如多發事故、高罹病率、高離職率、員工抱怨如肌肉骨骼系統抱怨等問題)?	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，可提供以下資訊： <input type="text"/>
雇員或脆弱族群是否會受影響 (例如青少年、耐受性低、孕婦等)?	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，以下的員工團體受到影響： <input type="text"/>

02. 確認實際需求案例中，是否有已知過度使用的證據!

整體評估	
是否有一項或多項負荷類型達到 2 分?	<input type="checkbox"/> 否 評估完成。只有在需要時才需要進一步的措施 ² 。 <input type="checkbox"/> 是 請檢查並實行簡單的措施來降低負荷! 目標是讓每一種負荷類型都不達到標準 (最多 1 分)，或避免有該負荷類型 (0 分)。

03. 若有任何一項評估達到兩分即勾選是，並進一步評估是否有簡單措施可以讓分數降低或變為0分。

- 進行進階風險評估(例如使用關鍵指標法工具)，以便更準確地對工作場所的負荷水準進行分類和評估，更準確地識別瓶頸並找出直接的設計建議。
- 當風險評估必須考慮到其他方面的條件時，就可能有執行進一步措施的需要，例如有員工因身體負荷產生過載跡象，或有特別脆弱的人員可能受到影響的情形。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

Gemeinsame Deutsche Arbeits | schutz | strategie
Arbeitsprogramm MSB

baua:
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)

2.工作場所身體壓力辨識與風險評估導引-4

先採取簡單的措施來降低風險！

注意到哪些明顯的設計問題 (與技術、工作組織或人員相關的方面)？	備註：
可以採取哪些簡單的措施/方法來解決設計問題，從而改善工作狀況 (技術、工作組織或與人有關的面向)？	備註：
如有必要，應更新評估結果！	<input type="checkbox"/> 完成！
實行簡單的措施後，評估結果是否至少從 2 分降低到 1 分，或更好降低到 0 分？	<input type="checkbox"/> 是 評估完成 <input type="checkbox"/> 否 需要進階風險評估 ¹

日期：_____ 簽名：_____

01. 透過**設計問題改善、簡單的措施**，嘗試找出可能改善之方法。

02. 並確認透過這些簡單的措施，能否有效且快速的降為1分或0分！

03. 若降為1分，則評估完畢，若沒有降低分數，則需要進階風險評估，例如使用**關鍵指標法工具!**

04. 最後，進行日期填寫與簽名之動作。

1. 進行進階風險評估(例如使用關鍵指標法工具)，以便更準確地對工作場所的暴露水準進行分類和評估，更準確地識別瓶頸並找出直接的設計建議。

With kind permission of Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023. Translation by Hsieh-Ching Chen.

Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie
Arbeitsprogramm MSB

baua:
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)

3.網頁版KIM使用說明-首頁

網頁網址：<https://coapre.com/>

人因危害風險評估工具 KIM Tool 2019

✓ 涵蓋六種評估工具 ✓ 評估工具挑選指引 ✓ 子項作業整併計算 ✓ 提供內插公式

使用說明： 本「軟體產品」受著作權法、國際著作權條約以及其他智慧財產權之法律及條約之保護。「軟體產品」僅係經授權使用，而非販售賣斷，經「軟體產品」評估之結果，僅供人因危害風險評估參考，如對評估之結果有疑義者，請洽職業醫學專科醫師或相關專業人員詢問。

版權聲明： 感謝 BAuA 及 LASI 正式授權推廣使用 KIM PP (Version2019)、KIM LHC (Version2019)、KIM MHO (Version2019)、KIM ABP (Version2019)、KIM BM (Version2019)、KIM BF(Version2019)。
本軟體禁止任何商業行為及用途。

Thanks to the Federal Institute for Occupational Safety and Health (BAuA) AND Committee of the Laender for Occupational Safety and Health (LASI), Germany for their kindly permission of translation on the KIM-LHC (2019), KIM-PP (2019), and KIM-MHO(2019), KIM ABP (Version2019), KIM BM (Version2019), KIM BF (Version2019).

Any commercial use is prohibited.

版權所有：  財團法人職業災害預防及重建中心

軟體開發： 臺北科技大學 人因工程與績效評估研究室



進入首頁後，可查看使用說明、版權聲明。

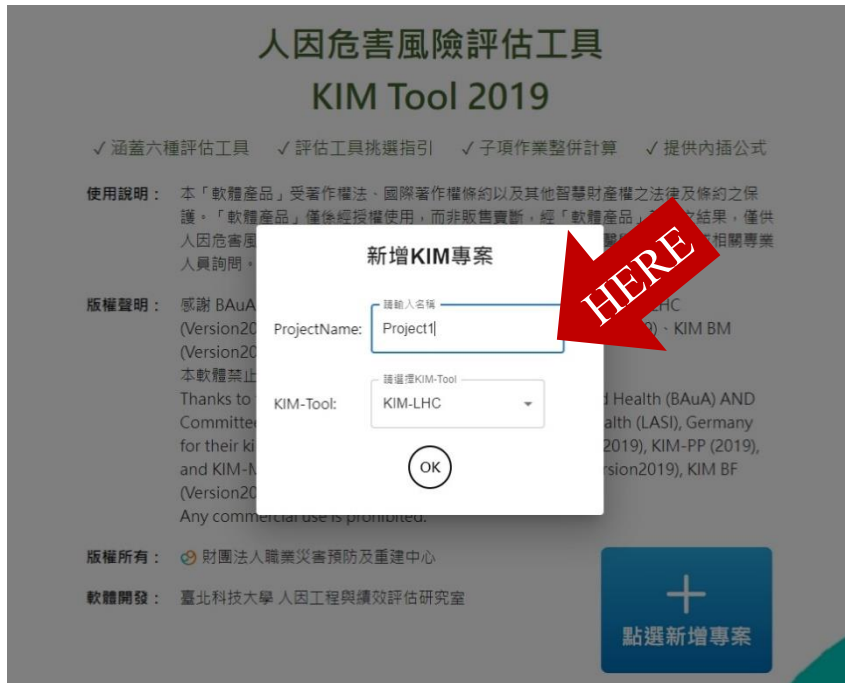
點選 **新增專案** 鍵，可進入選擇量表頁面。



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)

3.網頁版KIM使用說明-選擇



1. 輸入 專案 名稱。



2. 點選 量表類型 後按下OK。



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)

3.網頁版KIM使用說明-清單

量表1. LHC 抬舉握持搬運作業檢核表

量表2. PP 推拉作業檢核表

量表3. MHO 手工物料作業檢核表

量表4. ABP 不良姿勢作業檢核表

量表5. BM 身體活動作業檢核表

量表6. BF 全身施力作業檢核表



3. 網頁版KIM使用說明-量表1.LHC

量表1. LHC 抬舉握持搬運作業檢核表

用於評估及設計**超過3kg荷重**的人工抬舉、握持與攜行作業負荷



女 男

KIM-LHC - 用於評估及設計超過3 kg荷重的人工抬舉、握持與攜行作業負荷													
工作場所/子項活動:													
工作日的持續時間:		評估人員:											
子項活動的持續時間:		日期:											
步驟一：決定時間權重													
次數(≤) [所評估的任務在工作日中的總搬運次數]:	5	20	50	100	150	220	300	500	750	1000	1500	2000	2500
時間權重	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	6	7	8	9	10
步驟二：決定其他指標的評級點數													
有效負荷重量 ¹⁾	荷重評級點數 (男性)				荷重評級點數 (女性)								
3 up to 5 kg	4				6								
> 5 up to 10 kg	6				9								
> 10 up to 15 kg	8				12								
> 15 up to 20 kg	11				25								
> 20 up to 25 kg	15				75								
> 25 up to 30 kg	25				85								
> 30 up to 35 kg	35												
> 35 up to 40 kg	75				100								
> 40 kg	100												
負重處理條件													
使用雙手對稱搬運	評級點數												
	0												

1) 有效負荷重量是指員工實際必須負擔的體力工作量。當傾斜紙箱時，大約只有50%的紙箱重量會形成有效負荷，而當雙人合力搬運時，大約60%的負載重量會成為每個人的有效負荷(由於負載控制和協調方面的需求增加，必須假設有效負荷超過50%)。

- 步驟0：選擇男女
- 步驟1：選擇時間權重
- 步驟2：依序選擇各項評級項目
- 步驟3：程式自動計算風險值(滾輪滑至最下)

風險值

-

低

中低

中高

高

NA
或
風險值為0

值<20

20≤值<50

50≤值<100

值≥100



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and Rehabilitation (COAPRE)

3.網頁版KIM使用說明-量表2.PP

量表2. PP 推拉作業檢核表

用於評估和設計與**手動推拉負載**有關的**工作負荷**



兩人合力推拉

女 男



KIM-PP - 用於評估和設計與手動推拉負載有關的工作負荷													
工作場所/子項活動:													
工作日的持續時間:				評估人員:									
子項活動的持續時間:				日期:									
步驟一：決定時間權重 (距離, 推拉時間)										分鐘內權		距離內權	
距離 ¹⁾ ≤ ...公尺 ²⁾	40	200	400	800	1200	1800	2500	4200	6300	8400	11000	15000	20000
時間 ¹⁾ ≤ ...分鐘 ²⁾	≤1	≤5	≤10	≤20	≤30	≤45	≤60	≤100	≤150	≤210	≤270	≤360	≤480
時間權重	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	6	7	8	9	10

¹⁾ 假設推拉負載的步行速度約為 0.7 m/s (2.5 km/h)。²⁾ 每個子活動和工作日。

要移動的負載重量 (包括運輸設備本身重量) [kg]	運輸裝置								高架輸送機	橋式起重機 (天車)
	手推車 ³⁾⁴⁾		台車 (籠車)							
			只有萬向腳輪		具有固定腳輪或可鎖定的萬向腳輪		由徒步者控制			
up to 50	3	2	2.5	2.5	3	1	1	1	1	2
> 50 up to 100	5	3	4	3	4	1	1	1	1	2.5
> 100 up to 200	10	6	7	4	6	2	1.5	1.5	1.5	3.5
> 200 up to 300	50	12	50	5	8	3	2	2	2	4.5

- P1
- P2
- Risk

- 步驟0**：選擇男女、確認是否兩人合力推拉
- 步驟1**：選擇時間權重
- 步驟2**：依序選擇各項評級項目
- 步驟3**：程式自動計算風險值(滾輪滑至最下)

風險值

-

低

中低

中高

高

NA
或
風險值為0

值<20

20≤值<50

50≤值<100

值≥100



財團法人
職業災害預防及重建中心
Center for Occupational Accident Prevention and Rehabilitation (COAPRE)

3. 網頁版KIM使用說明-量表3.MHO

量表3. MHO 手工物料作業檢核表

用於評估和設計與**手動處理操作期間**的工作負荷



Project6

subTask1

女 男

KIM-MHO - 用於評估和設計手動處理操作期間的工作負荷

工作場所/子項活動：											
工作日的持續時間：						評估人員：					
子項活動的持續時間：						日期：					

步驟一：決定時間權重

本子活動每個工作日的總時間 [達……小時]	≤1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
時間權重：	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

步驟二：決定其他指標的評級點數

等級(程度)	說明, 典型的例子	握持 ¹⁾				移動			
		平均握持時間 [秒/分]		平均移動頻率 [次/分]		16-30		31-60	
		31-60	16-30	≤15	<5	5-15	16-30	31-60	61-90 ²⁾
		評級點數				評級點數			
低	極低 / 低施力 (≤ 15% F _{max} M) 例如: 啟動按鈕/換檔/整理順序/導引物料/插入小零件	5.5	3	1.5	0.5	1	2.5	5	7
中	中等施力 (≤ 30% F _{max} M) 例如: 抓握/用手或小工具組裝小工件	9	4.5	2.5	0.5	2	4	7.5	11
高	高施力 (≤ 50% F _{max} M) 例如: 旋轉/鑽孔/包裝/抓取/握持或組裝零件/壓入/切割/使用小動力手工工具作業	14	7	3.5	1	3	6	12	18
極高	極高施力 (≤ 80% F _{max} M) 例如: 涉及以施力為主所進行的切割/以小釘槍工作/移動或握持零件或工具	22	11	5.5	1.5	5	10	19	
峰值	峰值施力 (> 80% F _{max} M) 例如: 猛擊或啟動螺絲/分齒/壓入	100	35	8	30				

- 步驟0**：選擇男女
- 步驟1**：選擇時間權重
- 步驟2**：依序選擇各項評級項目
- 步驟3**：程式自動計算風險值(滾輪滑至最下)

風險值

-

低

中低

中高

高

NA
或
風險值為0

值<20

20≤值<50

50≤值<100

值≥100



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and Rehabilitation (COAPRE)

3. 網頁版KIM使用說明-量表4.ABP

量表4.ABP 不良姿勢作業檢核表

用於評估和設計與不良身體姿勢有關的工作負荷



女 男

KIM-ABP – 用於評估和設計與不良身體姿勢有關的工作負荷

工作場所/子項活動: _____

工作日的持續時間: _____ 評估人員: _____

子項活動的持續時間: _____ 日期: _____

步驟一：決定時間權重 時間內值

本子項活動每個工作日的總時間 [達……小時]	≤ 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
時間權重:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

步驟二：決定其他指標的評級點數

A	背部負荷—身體姿勢 在未施力或低施力的工作情況下	子項活動的部分時間				評級點數
		≤ 1/4 (偶爾)	≤ 1/2 (頻繁)	≤ 3/4 (主要)	> 3/4 (持續未間斷)	
內碼 1	站立、蹲或跪姿 ¹⁾ 的直立背部姿勢，也可因走幾步或身體運動（軀幹前傾≤ 20°）而中斷，例如銷售人員、機器操作員。	2	4	6	8	
內碼 2	在站立、蹲或跪姿 ¹⁾ 下軀幹過度前傾(> 20-60°)或後仰。例如輸送帶上分揀烘焙食品。	7	15	22	30	P1
內碼 3	在站立、蹲或跪姿 ¹⁾ 下，軀幹嚴重前傾(> 60°)。例如使用鋼固定器。	10	20	30	40	P2
內碼 4	被迫(受限)的坐姿，軀幹過度或嚴重前傾，大部分時間以該姿勢工作。例如在駝背椅上工作。即點數	2	4	6	8	Risk

- 步驟0：選擇男女
- 步驟1：選擇時間權重
- 步驟2：依序選擇各項評級項目
- 步驟3：程式自動計算風險值(滾輪滑至最下)

風險值

-

低

中低

中高

高

NA
或
風險值為0

值<20

20≤值<50

50≤值<100

值≥100



財團法人
職業災害預防及重建中心
Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)

3.網頁版KIM使用說明-量表5.BM

量表5. BM 身體活動作業檢核表

用於評估和設計與**身體運動**相關的**體力**負荷



KIM-BM — 用於評估和設計與身體運動相關的體力負荷

工作場所/子項活動：
 工作日的持續時間：
 子項活動的持續時間：
 評估人員：
 日期：

步驟一：決定時間權重

本子活動每個工作日的總時間 [達……分]	≤ 1	> 1 ~ 5	> 5 ~ 10	> 10 ~ 20	> 20 ~ 30	> 30 ~ 45	> 45 ~ 60	> 60 ~ 100	> 100 ~ 150	> 150 ~ 210	> 210 ~ 270	> 270 ~ 360	> 360 ~ 480
時間權重:	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	6	7	8	9	10

步驟二：決定其他指標的評級點數

類型	說明	攜帶重量											
		無 / < 3 kg	3 ~ 10 kg	> 10 ~ 15 kg	> 15 ~ 20 kg	> 20 ~ 25 kg	> 25 ~ 30 kg	> 30 ~ 35 kg	> 35 ~ 40 kg	> 40 kg	> 40 kg		
行走	內碼 慢	4	6	8	10	12	14	18	22	25	35	40	
	內碼 以適中(一般)的速度(3 ~ 5 km/h)	8	10	12	14	16	18	20	22	25	35	40	
	內碼 快速地	12	14	16	18	20	22	25	35	50			
爬坡	內碼 傾斜角度 < 5°	10	12	14	16	18	20	22	25	35	50		
	內碼 傾斜角度 5 ~ 15°	12	14	16	18	20	22	25	35	50			
	內碼 傾斜角度 > 15°	24	26	28	30	32	34	40	50				
爬樓梯	內碼 普通樓梯	18	20	22	24	26	30	50	100 ¹⁾				
	內碼 陡峭的樓梯 (35 ~ 50°)	24	26	28	30	32	34	40	50	100 ¹⁾			

- 步驟0**：選擇男女、選擇A-沒有設備輔助 或 B-以肌肉力量驅動兩種方式
- 步驟1**：選擇時間權重
- 步驟2**：依序選擇各項評級項目
- 步驟3**：程式自動計算風險值(滾輪滑至最下)

風險值

-

低

中低

中高

高

NA
或
風險值為0

值<20

20≤值<50

50≤值<100

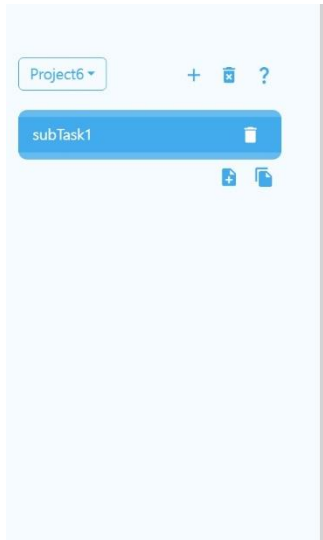
值≥100



3. 網頁版KIM使用說明-量表6.BF

量表6. BF 全身施力作業檢核表

用於評估和設計與**全身施力**相關的**工作負荷**



女 男

KIM-BF — 用於評估和設計與全身施力相關的工作負荷														
工作場所/子項活動：														
工作日的持續時間：						評估人員：								
子項活動的持續時間：						日期：								
步驟一：決定時間權重												調整內碼		
本子項任務每個工作日的總持續時間 ¹⁾ [分鐘]和/或重複性 ²⁾ ：	≤ 1	> 1 ~ 5	> 5 ~ 10	> 10 ~ 20	> 20 ~ 30	> 30 ~ 45	> 45 ~ 60	> 60 ~ 100	> 100 ~ 150	> 150 ~ 210	> 210 ~ 270	> 270 ~ 360	> 360 ~ 480	
時間權重：	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	6	7	8	9	10	
<small>¹⁾對於連續的子活動，²⁾對於不連續的子活動，有關這方面的解釋，請參閱指引。 請注意：如果主要想以手-指施力，則還必須使用 KIM-MHO 評估子項活動！</small>														
步驟二：決定其他指標的評級點數														
在標準分鐘內子項任務的連續與/或非連續施力								握持 ³⁾		移動				
等級(程度)	典型例子指引，用於分類輔助							平均握持時間[秒]		平均移動頻率[次]				
低	低施力 根據定義，不可能發生低全身施力的情況。在適用的情況下，這些子項活動必須使用 KIM-MHO 評估。							31 ~ 45 ⁴⁾	16 ~ 30	≤ 15	< 5	5 ~ 15	16 ~ 30	31 ~ 45 ⁵⁾
中	中等施力 (≤ 30% F _{maxM}) 使用手動工具，例如角磨機、小型鏈鋸、綠籬修剪機或 < 3 公斤的振動鑽/於滾輪滑軌上的移動 < 20 公斤的負載							18	12	6	1.5	6	12	18
高	高施力 (≤ 50% F _{maxM}) 除非常用系動工具，如角磨機、大型鏈鋸、2~3 公斤的鑽/綠籬修剪機等													

- 步驟0：選擇男女
- 步驟1：選擇時間權重
- 步驟2：依序選擇各項評級項目
- 步驟3：程式自動計算風險值(滾輪滑至最下)

風險值

-

低

中低

中高

高

NA
或
風險值為0

值 < 20

20 ≤ 值 < 50

50 ≤ 值 < 100

值 ≥ 100



4.筆記



財團法人
職業災害預防及重建中心

Center for Occupational Accident Prevention and
Rehabilitation (COAPRE)