

KIM – BM 身體活動作業檢核表

時間評級													
每天執行時間 [共 ... 分鐘]	≤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
時間評級	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	6	7	8	9	10

A 身體活動：無移動工具 – A

			活動A評級 (按負重分級)								
類型	描述		無/ < 3 公斤	3-10 公斤	11-15 公斤	16-20 公斤	21-25 公斤	26-30 公斤	31-35 公斤	36-40 公斤	>40 公斤
	走動	慢	4	6	8	10	12	14	25	35	100 ★
		中 (3 - 5 公里/小時)	8	10	12	14	16	18	30	40	
		快	12	14	16	18	20	22	35	50	
	爬斜坡	傾斜角度 < 5°	10	12	14	16	18	20	35	50	
		傾斜角度5 - 15°	12	14	16	18	20	22	35	50	
		傾斜角度> 15°	24	26	28	30	32	34	40	50	
	爬樓梯	普通樓梯	18	20	22	24	26	50	100★		
		陡峭樓梯 (35 - 50°)	24	26	28	30	50	100★			
		極度陡峭樓梯 (> 50°)	30	32	34	50	100 ★				
	攀爬階梯 傾斜角度 65 - 75°		24	26	50	100 ★					
	攀爬陡梯 傾斜角度 > 80°		30	32	50	100★					
	爬行★★、極度彎腰姿勢走路 在低天花板或隧道等處移動		24	26	50	100★					

★達100的活動，即使時間短也會造成級高負荷。

★★如果選到此項目，建議使用 KIM-ABP Part C. 來評估




重物的重心位置 – A		重心評級 (按負重分級)		
		3 - 15 公斤	> 15 - 30 公斤	> 30 公斤
無負重 / 負重 < 3 公斤 / 重物靠近身體並有摺架 / 雙肩背包		0		
重物靠近身體，但用手搬 or 單肩負重		4	8	12
重物遠離身體，用手搬★★★		8	12	16

軀幹姿勢 – A		姿勢評級 (按負重分級)		
		0 - 15 公斤	> 15 - 30 公斤	> 30 公斤
前傾 / 扭轉 / 側傾軀幹	偶爾	2	4	6
	頻繁、經常★★★	4	6	8

★★★如果選到此項目，建議也使用 KIM-LHC (≥ 3 公斤)、KIM-ABP (< 3 公斤)。

不良工作條件 – A	工作條件評級	
未在表中提及的條件也應根據情況納入考量，罕見的情形可以忽略		
受限：☆ 活動空間狹窄 (e.g. 防墜安全籠) / 站立面可動或傾斜 / 沙、石路面	3	
嚴重受限：☆ 活動空間受阻 / 無攀爬輔助工具 / 荒野	5	
危急：☆ 活動空間嚴重受阻(侷限空間或危險地點) / 視野受限 / 無休息平台 / 登山 / 呼吸防護設備 / 泥巴路面	15	
氣候條件：氣候劇烈變化 (e.g. 熱、風、雪)	稀少、偶爾	經常、頻繁
	4	8
☆三取一		

B 身體活動：人力交通工具

類型	描述	活動B評級 (負重 含運輸工具) ☆☆		
		≤ 50 公斤	> 50-150 公斤	>150公斤
  	慢速 < 10 公里/小時	3	6	9
	中等 10-15公里/小時	6	10	14
	快速 > 15 公里/小時	9	15	21

路況不良工作條件 - B <i>未在表中提及的條件也應根據情況納入考量，罕見的情形可以忽略</i>	路況評級 (負重 含運輸工具) ☆☆		
	≤ 50 公斤	> 50-150 公斤	>150公斤
路況受限：泥土，粗糙碎石，坑洞，黏重土壤、短暫上升坡道	8	12	16
氣候條件： 氣候劇烈變化 (e.g. 熱、風、雪)	稀少、偶爾		經常、頻繁
	4		8
加總			

☆☆ 如果運輸工具有電動輔助，分數需減半。

工作協調 / 時間分佈		工作協調評級
良好	負荷由於其他活動而頻繁變化 包含多種工作型態，無在一天內集中進行單一種高強度工作負荷	0
受限	負荷鮮少由於其他活動而變化 偶爾在一天內集中進行單一種高強度工作負荷	2
不良	負荷幾乎沒有由於其他活動而變化 經常在一天內集中進行單一種高強度工作負荷，並常達到負荷峰值	4

KIM-BM 身體活動作業檢核表 評估結果

姓名		評估日期	
性別		年齡	
工作單位		員工編號	
作業種類			


*提醒：A、B不一定都要評估，可僅評估實際有從事之作業

_____ x (_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____) =

時間評級 x (活動A + 重心A + 姿勢A + 工作條件A + 活動B + 路況B + 工作協調AB) = 風險值

女性 : 風險值 x 1.3

最終風險值 =

風險等級			負荷強度	a) 生理過載可能性 b) 健康疑慮	採取措施
	1	< 20	低	a) 生理過載可能性低 b) 無預期健康疑慮	無
	2	20 - 49	中	a) 對恢復能力較弱者有生理過載可能性. b) 疲勞、低度適應不良問題，可由休息時間做調適	針對恢復能力較弱者進行工作再設計，以及其他預防措施
	3	50 - 99	中高	c) 對一般族群有生理過載可能性 d) 出現異常(如疼痛)，可能有功能障礙，大部分個案為可逆的，沒有型態學上的表現	建議進行工作再設計，以及其他預防措施
	4	≥ 100	高	a) 生理過載極可能發生 b) 產生更明確的異常或功能障礙，身體結構上受損，有病態表現	需要進行工作再設計，以及其他預防措施