




KIM-MHO 手工物料作業檢核表

每次輪班本項活動的總持續時間 [達...小時]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
時間評級點數	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5

手-手指部位的施力方式		握持				移動					
		平均握持時間(秒/分)				平均移動次數(次數/分)					
等級	說明,典型的例子	60-31	30-16	15-4	<4	<1	1-4	4-15	15-30	30-60	> 60
評級點數											
low	力量極低 例如:按鈕啟動/換檔/整理	2	1	0.5	0	0	0.5	1	2	3	
	力量低 例如:物料引導/插入	3	1.5	1	0	0.5	1	1.5	3	5	
	力量中等 例如:抓握/使用手或小工具裝備小零件	5	2	1	0	0.5	1	2	5	8	
	力量高 例如:旋轉/纏繞/包裝/抓取/握持或組裝零件/壓入/切割/操作小動力手工工具作業	8	4	2	0.5	1	2	4	8	13	
	力量極高 例如:涉及以施力進行的切割/以小釘槍工作/移動或固定零件或工具	12	6	3	1	1	3	6	12	21	
high	力量達到峰值 舉例:鎖緊或鬆動螺栓/分離/壓入	19	9	4	1	2	4	9	19	33	
	捶打:以拇指球、手掌或拳頭	-	-	-	1	1	3	6	12	21	
必須觀察工作週期並分別標註相關施力等級的評級點數,再將所標註的評級點數(左右手分開)加總算出施力的評級點數,後續以其 中較高者來計算總評級點數。									左手:		右手:
施力的評級點數：											

力量傳遞/抓握條件	評級點數
良好的力量傳遞/應用/工件容易抓握(例如:造型握柄、抓握槽)/良好人因抓獲設計(握把、按鈕、工具)	0
受限的力量傳遞/應用/需要更大握持施力/沒有形狀的握把	2
力量傳遞/應用明顯受阻/工件幾乎難以抓握(滑、軟、鋒利的邊緣)/缺少或僅有不適當的抓握處	4

手/臂位置及動作 ^{*)}			評級點數
	良好	關節的位置或活動位於中等(放鬆)的範圍/只有罕見的偏離	0
	受限	關節的位置或活動不定期地達到活動範圍極限	1
	不良	關節的位置或活動頻繁地達到活動範圍極限	2
	差	關節的位置或活動固定地位於活動範圍極限/手臂忍受持久靜態握持姿勢且無支撐	3
^{*)} 考慮典型的位置，罕見的偏角可以忽略。			

工作協調	評級點數
負荷情況頻繁變化由於其他活動/多種的工作操作/適當休息的機會	0
負荷情況鮮少變化由於其他活動/少數的工作操作/休息時間足夠	1
負荷情況沒有或幾乎沒有變化由於其他活動/每次操作僅有幾樣動作/高生產線平衡導致高工作速率與/或高計件工作輸出/不均勻的工作序列併發高負載峰值/太少或太短的休息時間	2
相應未在表中提到的特徵也應被納入考慮。	

工作條件	評級點數
良好：安全要素易辨識/無炫光/良好氣候環境	0
受限：因炫光或細小元件而妨礙作業辨識/通風不良/寒冷/潮濕/髒亂/噪音/不好的握持條件	1
相應未在表中提到的特徵也應被納入考慮。在極差的條件下可以給予2分的評級點數。	

身體姿勢		評級點數	
	良好	坐或站立可以交替/站立和行走可以交替/可以使用動態坐姿/可以根據需要使用手臂支撐/無扭轉/頭部姿勢可變動/無肩膀以上之抓取動作	0
	受限	軀幹與身體輕微傾向工作區域/以坐姿為主，偶爾站立或行走/偶爾有肩膀以上之抓取動作	1
	不良	軀幹明顯前傾和/或扭轉/以特定頭部姿勢辨識細節/動作的自由度受限制/未走動的獨特站立姿勢/頻繁的肩膀以上之抓取動作/頻繁的遠離身體距離之抓取動作	3
	差	軀幹嚴重扭曲和前傾/身體姿勢被嚴格固定/工作以放大鏡或顯微鏡進行目視檢查/頭部嚴重地傾斜或扭曲/經常彎腰/持續抓握於肩部以上高度/持續抓握於遠離身體之距離	5
**)考慮典型的姿勢，罕見的偏角可以忽略。			

姓名		評估日期	
部門單位		員工編號	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	

_____ × (_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____) = _____

時間評級 × (施力 + 抓握 + 位置 + 協調 + 工作條件 + 姿勢) = 風險值

風險等級	風險值	說明
1	<10	低負荷，不易產生生理過載的情形。
2	10 to <25	中等負載，生理過載的情形可能發生於恢復能力較弱者 ²⁾ 。針對此族群應進行工作再設計。
3	25 to <50	中高負載，生理過載的情形可能發生於一般作業人員。建議進行工作改善。
4	≥50	高負載，生理過載的情形極可能發生。必須進行工作改善 ³⁾ 。

2)恢復能力較弱者在此所指為 40 歲以上或 21 歲以下，新進人員或有特殊疾病者。

3)改善的需求可參考表中評級點數來決定，以降低重量、改善作業狀況、或縮短負荷時間可避免作業壓力的增加。