

國立水里高級商工職業學校 112 學年度第 1 學期彈性學習時間

自主學習成果紀錄表

申請學生 資料	班級		學號		姓名					
	觀二忠		114118		賴湘其					
自主學習 主題	☒ 自我閱讀 ☐ 科學實作 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☒ 技能實務 ☐ 其它:									
自主學習 實施地點	☐ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 工場 ☒ 其它:觀光科辦公室									
自主學習 學習目標	1.提升自我的手沖咖啡能力 2.透過自主學習與反思，找出最適合自己的咖啡沖煮方式									
自主學習 成果紀錄	週次	實施內容與進度	自我檢核		指導教師確認					
	1	了解自主學習的定義，並主動學習擬定計畫	自主學習讓我能夠在彈性課時學自己想學的事情，不在侷限於主科、學科，校內規定的課程內。		觀光事業科 主任 傅靖瑄					
	2	什麼是咖啡？	我了解到咖啡是一種植物不是種子不是果實，還了解到從原始的咖啡種子一直到我們所喝的咖啡中需經過非常多、繁忙的步驟。		觀光事業科 主任 傅靖瑄					
	3	什麼是日曬法？	讓咖啡果實自然乾燥，咖啡豆日曬得以在果實內部自然熟成，醇度濃厚，風味濃烈奔放，且會散發出果香、酒香、甜味。		觀光事業科 主任 傅靖瑄					
	4	什麼是水洗法？	我一直以為水洗法只是簡單洗淨而已，沒想到還要去殼將果皮、果肉等都去除，去除完還要發酵才能再用水洗淨。		觀光事業科 主任 傅靖瑄					
	5	什麼是蜜處理？	了解到蜜處理是從日曬法改良而來的，去除果皮果肉後在果膠中發酵。發酵的入味程度低於日曬。		觀光事業科 主任 傅靖瑄					
	6	咖啡烘培	在飲調進階課程上課時，略有了解烘培的技術，咖啡是一種水果本身帶有酸味，因此不同烘培的程度能影響咖啡豆的味		觀光事業科 主任 傅靖瑄					

			道。	
	7	咖啡研磨	不同的磨豆刀磨出來的顆粒大萃取出來的味道也不同，平刀刀片磨出來的顆粒形狀不同，風味清晰帶有少許的苦澀。錐形刀片磨出的顆粒為不規則塊狀，風味層次清晰於韻稍弱。鬼齒刀片磨出的顆粒為圓潤的塊狀，風味柔和，口感乾淨。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	8	咖啡風味	咖啡豆在不同程度的烘焙過程中，因為酵素作用、焦糖化、梅納反應以及乾餾作用等分別帶出獨特風味。對淺焙咖啡豆而言，酵素作用較為明顯，會凸顯咖啡豆儲存的脂醛類以及有機酸，產生低分子量、揮發性高的花果香；而中焙咖啡豆則受焦糖化及梅納反應的影響，在梅納反應的幫助下可以帶出堅果、杏仁、巧克力等風味，也帶出咖啡豆外表的褐色。而受到乾餾作用主導的深焙咖啡豆則以焦香、樹脂味及酒香為主。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	9	濾杯式咖啡	第一個影片 沖泡方式教學-濾杯式 先注入少量熱水，悶蒸—氣體釋放—粉膨脹（大約 10~30 秒）由中心小量穩定順時鐘注水，水量不要超過濾杯讓粉成形，完美的萃取。 第二個影片 手沖濾杯咖啡 準備：20 克咖啡豆、92 度的熱水、流速穩定的濾杯、研磨度依個人喜好（不要磨太細） 第一注，注水 40 克確保每個粉都吃到水，注完水等 35 秒，第二注用偏大的水柱以中心為主往外繞圈，注水到 140 克，等待 1 分鐘，第三注用偏小的水柱慢慢往外繞圈注到 240 克，	觀光事業科 主任 傅靖瑄

			這段注水不要太快，1 分 45 秒時一口氣注水到 300 克等水流光就可以喝了，這個手法可以讓咖啡甜感和口感增加。 第三個影片 不鏽鋼免濾紙濾杯 倒入咖啡粉 40 克重，沖煮水溫 93~95 度，粉水比例 1:12 (40 克咖啡粉，480 毫升熱水) 總注水量約 480 毫升，不悶蒸，不斷水細水柱萃取，中央注水，固定於中心處注入熱水，避免過度萃取。	
	10	簡報	今天做的進度從咖啡果實到日曬法，從網路上查詢並整理，在整理資料的過程中我發現其實我對咖啡的認知少之又少，藉由從文章中擷取與整理，讓從新了解咖啡。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	11	咖啡沖煮	今天沖煮初賽豆，現在要為比賽做準備。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	12	咖啡沖煮	今天沖煮決賽豆，不停研究沖煮的溫度在哪以及沖煮的秒數，以免過度萃取造成咖啡的苦澀。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	13	咖啡沖煮	今天沖煮自選豆，露西藝技，練習沖煮準備比賽用具。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	14	咖啡沖煮	今天和同學們一起練習沖煮咖啡，利用自身練習的經驗教導同學沖煮。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	15	咖啡沖煮	今天輪流沖煮咖啡，每個人的沖泡法都不一樣，風味也不同	觀光事業科 主任 傅靖瑄

	16	咖啡沖煮(試喝)	今天每個人都有沖煮，並且每個人都互相試喝。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	17	製作簡報	今天簡報進度從甚麼是水洗法，到咖啡烘焙，每個烘焙程度不同也會影響風味。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	18	製作簡報	最後一天把剩下的簡報進度做完，在做的過程中每個人也都在回顧從第一周到現在所學習咖啡知識。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
自主學習 成果說明	學到沖煮咖啡的沖泡法，以及獲得了比賽的寶貴經驗。			
自主學習 學習目標 達成情形	學到咖啡果實到變成咖啡豆的過程，以及學到甚麼因素會影響到咖啡的風味。			
自主學習 歷程省思	上了咖啡自主學習感覺每節課都好充實，不僅獲得出校比賽的機會，也學到了一門技巧。			
指導教師 指導建議	湘其對手沖咖啡充滿興趣，學習手沖咖啡時認真投入，如果沖得不好喝會反覆練習，與其他同學探究原因是什麼，每一次練習與成就感讓湘其越來越有自信，這學期有報名校外的咖啡手沖比賽榮獲佳作，繼續保持學習的熱情，繼續努力。			

指導教師簽章

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

觀光事業科
主任 傅靖瑄

管理員簡辰峻

教學組長 林鈺清

教務主任 李敏蕙