

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 觀二忠	學號 114114	姓名 陳怡妙	
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 (9/1)	了解自主學習的定義，並主動學習擬定計畫	自主學習對我來說是一種主動學習的機會，可以磨練自己主動學習的能力，也可以在自己感興趣的事物來進行研究，學習自己安排時間做規劃。學習能讓我越來越了解自我學習的重要性，只要不斷學習，不斷的輸入新知識，自己才能更進步。我覺得如果能養成自主學習的習慣，時間久了就會有很大的收穫。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	2 (9/8)	什麼是咖啡？	咖啡是一種飲料、一種商品、一種植物。咖啡是從栽培咖啡樹開始，到之後出產的咖啡果，加工後的生豆，烘培後的烘培豆，以及出杯後的咖啡飲料。之前我對咖啡的認知，一直以為咖啡喝多了不好，看完書之後才知道咖啡，咖啡有一定的食用價值、用藥價值，因為咖啡有含因，對大腦神經系統有刺激、消除疲勞、提神醒腦的功效，咖啡多酚有豐富的維生素，對身體也有好處。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	3 (9/15)	什麼是日曬法？	日曬法是最傳統的咖啡櫻桃加工法，持續使用傳統加工法的國家、小農、或是水分不充足的地區經常會使用這種方式。我對咖啡豆日曬法的了解，在日曬的過程中日曬的處理法乾燥費力，需要經常的翻動、還有避免咖啡豆發霉和過度發酵，都會影響咖啡豆的品質。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	4 (9/22)	什麼是水洗法？	看完水洗法的介紹水洗的好處是，未熟豆及瑕疵豆會因為浮力的關係而被挑選出來，所以發酵的過程也比較好控制，接著藉由微生物與咖啡果肉上的糖類物進行發酵，以破壞咖啡果殼上的果膠及黏在果	觀光事業科 主任 傅靖瑄

			殼上的果肉。	
5 (10/6)	什麼是蜜處理？	我一直以為蜜處理法是把咖啡豆密封發酵，蜜處理融合了水洗與日曬兩種方式，用這種處理方法加工的咖啡豆酸度要比自然水洗法略高一些，但比水洗法和自然日曬法加工要低很多。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
6 (10/13)	咖啡烘焙	之前一直不了解中等烘焙是什麼，看完介紹後才知道中等烘焙咖啡是為了平衡的咖啡豆的酸度和除了時間和溫度外，而且烘焙咖啡時使用的烤箱和烘焙器也會影響咖啡的口感和香味。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
7 (10/20)	咖啡研磨	之前一直沒有聽過研磨平刀鬼齒，看完介紹後才知道平刀鬼齒濃度高香氣濃郁，我一只以為只有沖泡時才會影響咖啡的風味，但是我沒有想到研磨也會影響風味。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
8 (10/27)	咖啡風味	看完聞香瓶的介紹之後，才知道原來聞香瓶是法國人開發的聞香瓶是從品酒當中轉換過來的，一般我們市面上能夠買到的咖啡聞香瓶風味也有非常多的不同，有一些是我們平常非常少接觸的風味。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
9 (11/3)	濾杯式咖啡	之前因為不了解濾杯，以為濾杯都是一樣的，跟材質沒有什麼關係，結果沒有想到濾杯的材質跟會影響流水的速度。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
10 (11/10)	製作簡報	這是我第一次製作有關於咖啡的簡報，又把以前上過的咖啡知識，又從新的複習了一次，雖然在製作簡報的過程需要花很多時間去找資料和圖片，但是我覺得這也是一個學習的機會，也可以順便培養自己的耐心。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
11 (11/17)	咖啡沖煮	在製作簡報的過程中，讓我了解到咖啡是從咖啡樹開始的，到之後出產的咖啡果實，加工後的咖啡豆，烘焙後的烘焙豆，才有了一杯咖啡飲品。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
12 (11/24)	咖啡沖煮	這是我第一次沖手沖咖啡，手沖咖啡沒有我想象中的容易，第一次還不是很熟悉，有點手忙腳亂，因為要一邊看溫度和時間可能有點困難，而且水量也沒有控制的很好。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	
13 (12/1)	咖啡沖煮	這禮拜做的簡報做的是，咖啡烘焙，我覺得咖啡烘焙真的不是一件很容易的事，因為在烘焙的同時要一只掌握火力的控制，時間的觀察，不然一不小心就會影響咖啡的風味。	觀光事業科 主任 傅靖瑄	

	14 (12/8)	咖啡沖煮	第二次手沖咖啡，我覺得比第一次的水量的速度還要好，第二次可能是咖啡豆的品種不一樣，咖啡喝起來比較酸也比較偏苦，我個人還是我比較喜歡第一次的手沖的咖啡。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	15 (12/15)	咖啡沖煮	經過了兩次學習手沖咖啡，讓我可以品嚐出咖啡喝起來的區別，也讓我學會了如何沖煮咖啡，和了解到了手沖的時間會影響咖啡的風味，讓我學到了不少的咖啡知識。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	16 (12/22)	沖煮咖啡(試喝)	咖啡的味道喝起來，很濃郁帶點苦味，喝到最後帶點酸味。我覺得喝咖啡能讓我在繁忙的生活，感受到快樂。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	17 (1/5)	製作簡報	這禮拜的簡報是製作咖啡濾杯簡報，雖然之前已經對濾杯有了一些的了解了，但是在找資料的同時，又讓我更了解了一些其他形狀的濾杯的特點和使用方法。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	18 (1/12)	製作簡報	這是最後一個學期製作簡報，整理紀錄上課的內容以及心得，雖然在這個過程中，有時候會覺得做很久，但是做完之後就會覺得輕鬆很多。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
自主學習成果說明	擬定學習方式了解咖啡：咖啡日曬法、水洗法、密處理法、咖啡烘焙、咖啡研磨、咖啡風味、咖啡器具、沖煮咖啡、沖煮咖啡（試喝）			
自主學習學習目標達成情形	最剛開始接觸咖啡時，我對咖啡的印象是喝起來只有苦澀而已，經過了這學期我漸漸的品嚐到咖啡的甜味和酸味，這學期讓我學會了辨別咖啡不同咖啡的味道，也學習到了如何沖煮一杯好的咖啡。			
自主學習歷程省思	經過了這學期的自主學習，我對咖啡有了深刻的了解，了解到了咖啡的魅力，我覺得學習咖啡是一種享受，通過學習和品嚐咖啡，我感受到咖啡不只是一杯飲品，更是一種文化和生活的態度，通過這次的學習，讓我感受到咖啡給我一種不同的文化體驗。			
指導教師指導建議	怡妙在自主學習的過程當中有按照每週進度進行，有良好的學習態度與自省能力。			

指導教師簽章

觀光事業科
主任 傅靖瑄

承辦人員核章

管理員簡辰峻

教學組長核章

教學組長 林鈺清

教務主任核章

教務主任 李敏蕙