

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		114121	張庭禎
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	自主學習的定義和課程介紹	我以前認為的自主學習是指每節課都要自己找學習的目標且完成這項目標，而現在自主學習跟我想像中的其實差不多，且比我想像中的壓力小很多，我很慶幸當時選擇自主學習。	
	2 9/8	咖啡豆的基本認識-咖啡果實	咖啡豆原來分的那麼細，今天讀這本書之前據我所知咖啡豆只分為喝起來是酸的還是苦的而已。	
	3 9/15	咖啡豆的基本認識-生豆的處理法-日曬法	平常喝咖啡時都是拿處理好的咖啡豆，經過今天自主學習後才發現原來咖啡有分日曬法、水洗法等。	
	4 9/22	咖啡豆的基本認識-生豆的處理法-水洗法	今天看完水洗法的相關文章才發現咖啡豆的水洗法原來這麼麻煩。水洗法的咖啡豆風味呈現明顯果酸，這是與日曬法比較不同的地方。	
	5 10/6	咖啡豆的基本認識-生豆的處理法-蜜處理	果膠保留的過程多少也分為黑蜜、紅蜜、金蜜、黃蜜和白蜜，保留的越多味道越濃郁，我覺得越濃郁的應該比較好喝，有機會我也想喝看看蜜處理的咖啡豆。	
	6 10/13	咖啡豆的基本認識-咖啡烘焙	深烘焙的咖啡豆比較不帶有酸味，還會回甘，我比較喜歡這種不帶酸味的咖啡。	
	7 10/20	咖啡豆的基本認識-咖啡研磨	雖然平刀研磨的方式香味雖然比較濃郁，但細粉較多、咖啡粉粒大小較不平均，若是萃取時間太長，容易因過度萃取而帶出苦味、澀味、雜味，但我還是想喝喝看平刀研磨的。	

	8 10/27	咖啡豆的基本認識-咖啡風味	咖啡聞香瓶是全球公認第一個訓練嗅覺香氣的用品，是 SCA 認證的咖啡師認證和測驗教材，也很適合我們這種初學者。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	9 11/3	濾杯式咖啡的基本認識-器具	我自己在沖咖啡時的比例是 13 克的咖啡豆注入 30ml 的熱水浸泡 30 秒 30 秒後再注入 190ml 的熱水，有機會我也想試試像影片的。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	10 11/10	濾杯式咖啡的基本認識-沖煮原理	濾杯式咖啡透過濾紙隔離咖啡渣，以緩慢注水方式提取風味。精準的沖煮原理讓每一杯都擁有濃郁香醇，呈現細緻口感。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	11 11/17	濾杯式咖啡實作練習	濾杯式咖啡實作挑戰讓我更了解沖煮細節，水流速、研磨度的微調對風味產生巨大影響。透過不斷嘗試，品味到自家獨特的濾杯咖啡。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	12 11/24	濾杯式咖啡實作練習	濾杯式咖啡實作讓我感受到研磨度、注水方式對風味的細微差異。透過實際練習，不斷調整參數，成功沖煮出口感豐富、香氣濃郁的理想咖啡。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	13 12/1	濾杯式咖啡實作練習	這次咖啡實作練習讓我深刻體會到精準的豆子研磨和水溫控制對於提升咖啡風味的重要性。透過不斷調整比例和時間，我成功調製出濃郁且平衡的咖啡，這次的經驗讓我更熟悉咖啡沖煮的細節。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	14 12/8	濾杯式咖啡實作練習	這次咖啡實作練習讓我體悟到咖啡藝術的複雜性。掌握研磨度、沖泡時間和水溫的微妙平衡，是創造完美咖啡的關鍵。透過實踐，我更加理解每一杯咖啡背後的科學和藝術結合。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	15 12/15	濾杯式咖啡實作練習	手沖咖啡實作讓我體會到簡單器具背後的複雜技藝。在調整水流、研磨度與沖泡時間中，發現創造極致風味的秘密。這次練習讓我愈發欣賞手沖咖啡的細緻藝術，每滴滴咖啡都是用心沈澱的香醇故事。	觀光事業科 主任 傅靖瑄

	16 12/29	濾杯式咖啡實作練習	手沖咖啡實作練習讓我追求咖啡的極致。掌握水流、研磨度和沖泡時間的平衡，成就了每杯獨特風味。這深刻的經驗教會我咖啡製作的藝術，每一滴都是對豆子、水和熱情的致敬。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	17 1/5	濾杯式咖啡實作練習	濾杯手沖咖啡練習展現咖啡的細膩之美。精準研磨和穩定的水流塑造豐富風味。這實作讓我感悟到每一步的重要性，濾杯手沖咖啡成為一場深度的味覺冒險，挖掘咖啡的無限可能。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
	18 1/12	濾杯式咖啡實作練習	透過濾杯手沖咖啡實作，深刻體會每一步驟對風味的影響。仔細掌握研磨、水溫和沖泡時間，練就精準技術。濾杯手沖咖啡的細緻過程，成就了一杯香醇且平衡的極致咖啡體驗。	觀光事業科 主任 傅靖瑄
自主學習 成果說明	我從咖啡的烘培到咖啡的品嚐都有很多的收穫。			
自主學習 學習目標 達成情形	雖然這中間我有時怠惰，有時勤奮，有時也會忘記，但這學期我學到了很多細節的掌握。			
自主學習 歷程省思	自主學習了一整個學期，我學會了如何完整的沖泡一杯咖啡和細心品嚐一杯咖啡。			
指導教師 指導建議	庭禎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，嘗試了許多不同的沖法，這學期有報名校外的咖啡手沖比賽，能感受到她對咖啡的喜愛。			

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