題目：

糖對身體是有好處的，運動過後或飢餓時，適當地補充糖會讓我們迅速恢復體力。科學研究也發現，大腦細胞的能量來源主要來自葡萄糖，當血糖濃度降低時，大腦難以順利運轉，容易注意力不集中，學習或做事效果不佳。不過，哈佛醫學院等多個研究機構指出，高糖飲食會增加罹患乳癌及憂鬱症等疾病的風險；世界衛生組織也指出，高糖飲食是造成體重過重、第二型糖尿病、蛀牙、心臟病的元兇，並建議每日飲食中「添加糖」的攝取量不宜超過總熱量的10%。以每日熱量攝取量2000大卡為例，也就是50公克糖。

讀完以上材料，對於「中、小學校園禁止含糖飲料」，你贊成或反對？請撰寫一篇短文，提出你的看法與論述。文長限600字。

答題：

我贊成對於中、小學校園禁止含糖飲料，而原因大致可歸結為三點。

首先，中、小學生正處於成長發育的關鍵時期，這個階段的孩子需要的是全面且均衡的營養。含糖飲料中主要成分是糖，其他如蛋白質、維生素、膳食纖維等營養素含量極少，無法提供身體所需的均衡營養。如果學校提供含糖飲料，孩子們的飲食習慣可能因此偏重於攝取過多的糖分，進而影響他們的營養攝取。我認為禁止含糖飲料能有效減少學童攝取不必要糖分的機會，從而促進他們養成健康的飲食習慣。

其次，雖然糖在某些情況下對身體有一定的好處，例如運動後補充糖分有助於迅速恢復體力，但多個研究機構指出，過量攝取糖分會帶來多種健康風險。像是哈佛醫學院的研究發現，高糖飲食會增加罹患乳癌、憂鬱症等疾病的機率，世界衛生組織也明確指出高糖飲食會導致肥胖、第二型糖尿病、蛀牙等問題。因此，過度依賴含糖飲料來攝取糖分，對學童健康的長期影響是顯而易見的，並非必要。

最後，根據調查，許多中、小學生接觸含糖飲料的頻率相當高，而一旦養成這樣的飲食習慣，便難以戒除。學校作為學生生活的重要環境，應該成為培養健康生活習慣的場所，禁止含糖飲料可以降低學童接觸含糖飲料的機會，進一步幫助他們養成遠離高糖食品的健康習慣。與其讓學童無意識地過度攝取糖分，學校應該提供更健康的選擇，幫助他們維護長遠的健康。

綜上所述，考慮到學童的營養需求、健康風險以及長期習慣的培養，我支持中、小學校園禁止含糖飲料的政策。這樣的禁令不僅有助於學童身體健康，還能為他們的未來建立更良好的飲食基礎。

評分：18

這篇文章的立意明確，作者表達了贊成禁止中、小學校園含糖飲料的立場，並從營養需求、健康風險及習慣培養三個層面進行論述。結構方面，文章層次分明，每段都有明確的主題，論證邏輯較為清晰。修辭方面，語言表達清楚，敘述流暢，但遣詞略顯單調，未能達到很高的文辭精練或富有啟發性的標準。雖然內容具體，但觀點屬於習見，且情感表達較為平穩，未能有明顯的感發效果。

以下是具體評分：

* **立意**：4（佳）— 立場明確，觀點正確且清晰。
* **結構**：4（佳）— 段落安排合理，論證有序。
* **修辭**：3（可）— 文字表達流暢，但略顯平凡。
* **敘述**：4（佳）— 敘述條理清晰，觀點有依據，但不夠深刻。
* **啟發**：3（可）— 論點普遍，情感表達平穩，無太大感發力。

總體而言，這篇文章屬於立意適當、結構合宜，表達清楚流暢的類型，但在深度與修辭運用上還有提升空間