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：

我反對於中、小學校園禁止含糖飲料。

首先，從「生理」層面來看，糖對人體具有一定的好處。當學童在運動或活動後，身體消耗大量能量，適當補充糖分可以快速恢復體力。尤其是國中小學的學童活動量大，若完全禁止含糖飲料，可能會導致學童無法即時補充所需能量，影響體能恢復。再者，運動飲料也含糖，這類飲品有助於運動後平衡電解質與補充能量，禁止後恐會對學童的體能補給產生不利影響。

其次，從「心理」層面來說，過度的禁止措施可能反而引發反效果。國中小學生正處於好奇心旺盛的階段，當師長一再強調「禁止」，反而可能激起他們更強的探究心，想要私下接觸含糖飲料。這可能導致他們在缺乏監督的情況下過量攝取，進一步損害健康。

最後，我認為與其透過「禁止」的方式，不如通過教育和宣導，讓學童明白含糖飲料的利弊。透過教育，幫助學童培養自我判斷和自制能力，這樣他們在未來面對飲食選擇時能做出更健康的決定。僅僅依賴禁止措施並非長久之計，教育才是解決問題的根本方法。

因此，我反對在中、小學校園內全面禁止含糖飲料。

評分：15

這篇文章立意清楚，反對在中小學校園禁止含糖飲料，並從生理和心理兩方面進行論述，結尾提出教育比禁止更有效的觀點，表現出一定的思考深度。

從評閱角度來看：

**立意**：文章立意適當，論述較為清晰，反對「校園禁糖」政策，並提出教育的重要性，屬於常見觀點，沒有特別新穎的視角。給予 **3 分（可）**。

**結構**：文章結構尚可，分段有序，三個段落分別從生理、心理和教育的角度進行論證，表達思路清楚。給予 **4 分（佳）**。

**修辭**：文章用詞較為簡單直接，並無特別華麗或深刻的修辭運用，但句子流暢度較好，表達恰當。給予 **3 分（可）**。

**敘述**：敘述條理清楚，能夠從不同角度支持反對立場，但例子和說明較為簡單，論證稍顯空泛。給予 **3 分（可）**。

**啟發**：文章並無深刻的啟發力，觀點較為常見，未能帶來新的思考或感發。給予 **2 分（差）**。

綜合來看，這篇文章的立意和結構尚可，敘述清楚，但在修辭和啟發性方面有所不足，論點和論據較為平凡。