



Tennis is a fun game.

网球是一项快乐的运动。小朋友可以拿着球拍，追着小球跑一跑、打一打，身体和心情都会变得很有活力。

亲子提问： 你觉得网球里最有趣的是球拍、小球，还是跑来跑去呢？



Hold the racket with both hands first.

刚开始学时，可以先用两只手稳稳地拿住球拍。这样更容易控制方向，也会更有安全感。

亲子提问： 你拿球拍的时候，觉得双手拿更稳，还是单手拿更轻松？



Bounce the ball and feel the rhythm.

先让小球跳一跳，和它做朋友。听一听“啪、啪、啪”的节奏，身体会更快进入运动状态。

亲子提问： 如果你和小球打招呼，你会想对它说什么？



Bend your knees and watch the ball.

准备接球时，膝盖微微弯一点，眼睛认真看着球。身体准备好了，打球就会更轻松。

亲子提问： 你觉得“眼睛看球”和“站稳身体”，哪一个更重要？为什么？



Swing forward and hit the ball.

看到球来了，就把球拍轻轻向前挥出去。先不用太用力，能把球打过去，就是很棒的开始。

亲子提问： 如果球飞过网了，你最想大声说什么？



Run to the ball and try again.

有时候球会跑远一点，这时就要快快追上去。没打到也没关系，再试一次，进步就在一次次练习里。

亲子提问： 如果第一次没有打到球，你会怎么鼓励自己？



Drink water and take a little rest.

运动以后要记得喝水，也要让身体休息一下。休息好了，下一次挥拍会有精神。

亲子提问： 运动完以后，你最喜欢怎么休息？喝水、坐一会儿，还是擦擦汗？



Shake hands and say, “Good game!”

打完球以后，别忘了和伙伴握握手，说一句“Good game!” 这就是运动里的礼貌，也是一种友好的鼓励。

亲子提问： 如果你和朋友一起打球，结束时你想对他说什么？