**《跳绳——双摇跳》学程拓展**

1.在腾讯视频搜索双摇编花教学视频，如<https://v.qq.com/x/page/w0172j59lxc.html>?

尝试自行学习双摇编花跳；

2.然后在腾讯视频中搜索“跳绳杀刀“的相关视频，如：<https://v.qq.com/x/page/b0375w6xkib.html>?

了解”杀刀“比赛方法和规则，同时尝试练习更多的双摇编花花样。