



## 认识瘀青和扭伤

说一说瘀青和扭伤的共同点和不同点，分组讨论造成瘀青和扭伤的原因。

21世纪  
教学法



这两种伤都没有 。

对，但按压时都会 。

那么它们的不同点是什么呢？

运动前没有适度 ，肌肉就会容易 。

想一想，还有哪些情况会造成瘀青或扭伤？

巩固