



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？

