# 2024年跑男策划(3篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-10-04

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。跑男策划篇一游戏...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**跑男策划篇一**

游戏类型：户外游戏、团队游戏、竞技游戏

人数要求：8人以上

道具要求：不干胶，

游戏时间：一般都需要半小时以上

游戏玩法：

方案一：参加人数共12人。分成3人1组，共四组(工作人员进行分配，参赛者不知道自己队友是谁)

游戏开始前给每个人背上都贴上名牌，名牌上带有颜色，组员的名牌内互相贴有队友的名牌，但因为参赛者本身不知道自己自己队友是谁，所以要经过从场地中找寻线索，或找寻哪个人不是自己的队友(工作人员设计线索，如红色名牌的队友不是白色名牌)。

同时名牌中的名字分两种颜色字写的(黑，红)，若被敌方或己方撕下名牌中字为红色则红字代表队整队淘汰。(提前知道有哪些人的名字是用红字写的)

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒，确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者，参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的名牌，同时保护好自己身上的名牌。

比赛分两种结果两种情况：

1)如果自己亲自撕错自己队友的名牌，两人同时out。

2)如果敌人撕了自己的名牌，则名牌底下的队友先out，自己恢复单身。

游戏时间：40分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：撕掉一张敌方的名牌得一分，自己的名牌没有被撕得一分，撕到红色名字的名牌的两分，最后计算总队得分，得分高的队伍获胜。

方案二：参赛人员共8人。分一个主公，两个忠臣，四个反贼，一个内奸。(主公前后共两张名牌，剩余人员每人背后一张名牌)

游戏开始前进行抽签分配身份，除主公外人员每个人的身份只有自己知道，主公身份大家都知道，抽取主公的人员可提起进入场地自行寻找躲藏或者进攻的地方，而抽取到剩下身份的参赛者则需要经过工作人员对其蒙上眼睛带领进入找寻一个位置，与统一时间放人，身为反贼的人员需寻找到主公撕掉他的名牌，而忠臣和主公的任务是撕掉反贼的名牌，但忠臣需要保护主公名牌不被撕掉，反贼的任务是全场只有自己存货。

注：提示别人说的话不一定是对的

时间：30分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：主公忠臣胜，反贼胜，内奸胜

方案三：参赛人员共20人,每组5人，共4组，明确分组，最开始就知道自己队友有哪些，敌方有哪些，每对有一名红牌人员。(红色名牌被撕，整队弃权)

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒，确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者，参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的名牌，同时保护好自己身上的名牌，更保护好自己队红色名牌。

时间：20分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：结束时带自己队的红色名牌到工作人员处进行登记，若无红色名牌则整队记0分，若有红色名牌则撕掉敌方一张名牌记1分，红色名牌2分，自己名牌没有被撕掉记一分，最后分高的队胜。

注：捡的名牌则记录到捡的那一队的分数中

策划人：彭嘉伟

注：经第一范文网对规则加以修改和创造，若有好的意见可以提出。

撕名牌小贴士

1. 快准狠

出手快，力量狠，角度准。不要给到手的名牌任何逃走的可乘之机!

2. 声东击西

比起面对面靠力量硬拼，在有机会的前提下先转移对手注意力，哪怕只有几秒就已经足够了!

3. 时刻自保

能把别人名牌撕下的前提是，自己还有“命”在!没有把握的情况下，保命为上。

4. 战术准备

如果一起“撕名牌”的小伙伴是自己的熟人，可以根据每个人的特点提前做一个思量，谁最弱，谁最强，由谁下手，提前做好准备一定好过临时乱撞。

5. 寻求合作

单挑无望的前提下，记得联合几个人一起先“干掉”最强的那个人。如果等到只剩自己一人单挑，那就没得救了。

6. 撕得过就撕，撕不过就躺参考angelababy几次经典的靠墙、躺地，虽然产生不了威胁力，但是时间能拖就拖，说不定就会迎来转机呢?不过这招有耍赖嫌疑，萌妹子用还挺可爱，汉子们可要谨慎使用。

**跑男策划篇二**

游戏玩法：组队战——rm+1位嘉宾，共8人。分成2人1组，共四组。 组员的名牌内互相贴有队友的名牌。但是事先他们不知道自己的队友是谁。只有通过场地寻找模糊的线索才能知道自己的队友是谁。 线索如：“cross”“我的弟弟”这些相对明显，但也有异义的单词。

两种情况：

1、如果自己亲自撕错自己队友的名牌，两人同时out。

2、如果敌人撕了自己的名牌，则名牌底下的队友先out，自己恢复单身。

《撕名牌游戏》可以分成团体战或者个人战，如果是联谊，建议分成男女两人团体战，running man撕牌子都是直接撕的，他们有时候也会有spy的间谍游戏，就是间谍要不让别人怀疑，但要无形中撕掉他们的牌子，让他们out，我觉得联谊活动不太适合这种运动激烈的游戏，如果是男女联谊建议借鉴x-man那种展现个人魅力的环节，不过这就要考验你们主持人的言语功力了，要不会让人很尴尬。

游戏玩法玩法一：

参加人数共12人。分成3人1组，共四组(工作人员进行分配，参赛者不知道自己队友是谁) 游戏开始前给每个人背上都贴上名牌，名牌上带有颜色，组员的名牌内互相贴有队友的名牌，但因为参赛者本身不知道自己自己队友是谁，所以要经过从场地中找寻线索，或找寻哪个人不是自己的队友(工作人员设计线索，如红色名牌的队友不是白色名牌)。

同时名牌中的名字分两种颜色字写的(黑，红)，若被敌方或己方撕下名牌中字为红色则红字代表队整队淘汰。(提前知道有哪些人的名字是用红字写的)

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒，确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者，参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的名牌，同时保护好自己身上的名牌。

比赛分两种结果两种情况：

1)如果自己亲自撕错自己队友的名牌，两人同时out。

2)如果敌人撕了自己的名牌，则名牌底下的队友先out，自己恢复单身。 游戏时间：40分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：撕掉一张敌方的名牌得一分，自己的名牌没有被撕得一分，撕到红色名字的名牌的两分，最后计算总队得分，得分高的队伍获胜。

玩法二：

参赛人员共8人。分一个主公，两个忠臣，四个反贼，一个内奸。(主公前后共两张名牌，剩余人员每人背后一张名牌)

游戏开始前进行抽签分配身份，除主公外人员每个人的身份只有自己知道，主公身份大家都知道，抽取主公的人员可提起进入场地自行寻找躲藏或者进攻的地方，而抽取到剩下身份的参赛者则需要经过工作人员对其蒙上眼睛带领进入找寻一个位置，与统一时间放人，身为反贼的人员需寻找到主公撕掉他的名牌，而忠臣和主公的任务是撕掉反贼的名牌，但忠臣需要保护主公名牌不被撕掉，反贼的任务是全场只有自己存货。

注：提示别人说的话不一定是对的,时间：30分钟(看实际情况可加以修改) 胜负：主公忠臣胜，反贼胜，内奸胜

玩法三：

参赛人员共20人,每组5人，共4组，明确分组，最开始就知道自己队友有哪些，敌方有哪些，每对有一名红牌人员。(红色名牌被撕，整队弃权)

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒，确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者，参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的名牌，同时保护好自己身上的名牌，更保护好自己队红色名牌。 时间：20分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：结束时带自己队的红色名牌到工作人员处进行登记，若无红色名牌则整队记0分，若有红色名牌则撕掉敌方一张名牌记1分，红色名牌2分，自己名牌没有被撕掉记一分，最后分高的队胜。 注：捡的名牌则记录到捡的那一队的分数中

撕名牌道具制作

“撕名牌”游戏最大的优势在于制作成本很低，在“自制”的游戏中，自然不可能都那么精致。条件简单并不能打击参加者的积极性，或贴，或缝，总能将游戏进行到底

不花钱，又简单又好用的道具推推荐：

可以把名字写在普通纸上，背面用双面胶贴好。 如果觉得容易烂的话，可以把名字写在卡纸上，再贴双面胶。 还需要加固的话，卡纸写好名字先用透明胶裹一层，再贴双面胶。 很多朋友也试过，手感和声音都很像。

当然也可以直接在商店买或网上购买，几元钱就可以买到，样式和质感看起来更贴切节目中明星用的。

撕名牌游戏取胜技巧

1、快准狠- 出手快，力量狠，角度准。不要给到手的名牌任何逃走的可乘之机!

2、声东击西- 比起面对面靠力量硬拼，在有机会的前提下先转移对手注意力，哪怕只有几秒就已经足够了!

3、时刻自保- 能把别人名牌撕下的前提是自己还有命在!没有把握的情况下，保命为上。

4、战术准备- 如果一起“撕名牌”的小伙伴是自己的熟人，可以根据每个人的特点提前做一个思量，谁最弱，谁最强，由谁下手，提前做好准备一定好过临时乱撞。

5、寻求合作- 单挑无望的前提下，记得联合几个人一起先“干掉”最强的那个人。如果等到只剩自己一人单挑，那就没得救了。

6、撕得过就撕，撕不过就躺- 参考angelababy几次经典的靠墙、躺地，虽然产生不了威胁力，但是时间能拖就拖，说不定就会迎来转机呢。不过这招有耍赖嫌疑，萌妹子用还挺可爱，汉子们可要谨慎使用。

撕名牌游戏注意事项

撕名牌过程中最重要的就是不要变成打斗。名牌一般都比缝在衣服上的那一面要大，一般会在底部和边上多出来一个边，因此千万不要扯衣服，而是要去摸那个边。”在游戏中如果没有掌握这个技巧，可能会把对方的衣服撕破，也没有成功撕掉名牌。此外，除了手长脚长的人有撕名牌的天然优势外，有腕力也是重要优势。只要腕力强，基本上碰到边上就能撕下来。

撕名牌对于游戏场地的要求不高，只要是个宽大空间就行，但一般选在一些结构复杂但又能互相看见的场地为佳：比如说几栋连在一起的教学楼，因为大家很容易互相看到，但又过不去，就很考验跑动意识，也利于制造埋伏。

至于安全方面，强调大家一定要穿好运动型护膝、护肘，免得蹭到地上，而且不要穿毛衣，因为缝不牢。在游戏形式上，背着公主撕名牌、用充满了颜料的水枪射名牌都是简单易操作的方法。

**跑男策划篇三**

一、比赛前言：

如今时下《奔跑吧，兄弟》综艺节目异常火爆，其中撕名牌环节更是无比受人欢迎，此环节不但锻炼参与者的心思、智慧、体能与应变才干，更是考验了协作才干，锻炼了团队肉体。故此被各个高校所争先效仺。

二、比赛目的：

为了协助同窗们在忙碌的学习之余抓紧心境，舒缓压力，补充心思学安康知识，同时营建充溢生机和安康向上的校园气氛，充沛展现同窗们积极、失望的精得面貌，丰厚同窗们的课余生活，促进同窗们之间的勾搭和友谊，增强同窗们的团队协作看法。

三、比赛内容：

1、比赛主办：心思安康协会。

2、比赛口号：起跑吧，青春!

3、比赛时间、地点：暂定20xx年6月底1月初;操场、第二教学楼。

4、比赛对象:全院先生。

5、比赛类型：心思休闲竞技团队游戏。

6、比赛方式：

(1)、闯关环节：先生可以明星身份参与(提高参与度)，闯关环节为心思知识问答、心思小测试等。

(2)、竞赛环节：普通分为两组或许三组(也可以是团体赛)，这里以两组为例，每团体后背上都会贴上自己的名字，叫做名牌。然后对战末尾，双方可以采用运动战或许正面对战，就是在不损伤对方的状况下把对方后背上的名牌撕上去即为成功者，比如a队两团体把b队两人的名牌全部撕下，即a队获胜!假设途中一人名牌被撕，则被撕名牌者被淘汰(out)。

四、详细比赛流程及人员布置：

1、5月份停止比赛宣传。 (担任)。

2、在比赛末尾的前三天，由宣传部绘制海报并在学校宣传栏中停止张贴通知。(担任)

3、提早向学校央求第二教学楼。(担任)

4、通知各部部长有关撕名牌比赛进程的详细事项，并请他们通 知部员，相互转告。(担任)

5、比赛当天提早半小时布置人员布置现场。(担任)

6、人员签到，收取公益时间表。(担任)

7、比赛前热身，发放道具，分配小组。(担任)

8、推选出人员致收场词，说明本次比赛的目的、内容及比赛的意义和竞赛的要求。(担任)

9、维持比赛现场次第，停止比赛拍摄。(担任)

10、比赛完毕后，各部门人员做好以下任务：

(1)筹划部：担任清算现场，回出任务用具。

(2)宣传部：担任教室电灯门窗的封锁。

(3)外联部：担任钥匙及道具的出借。

(4)组织部：维持好现场次第，确保每团体员平安分开。

五、经费预算：略

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找