Cách lấy ảnh độ phân giải đầy đủ từ video 4K trên iPhone

Ảnh chụp màn hình video 4K chỉ giữ 3,2 trong 8,3 megapixel. Hãy trích khung hình từ tệp và kiểm tra iCloud không để lại bản nhẹ.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: September 9, 2026 · Năng suất

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



Để có một ảnh ở độ phân giải đầy đủ từ video 4K trên iPhone, đừng chụp ảnh màn hình: hãy mở đoạn phim trong một ứng dụng trích khung hình như Video to Photo: Save Frames, bước tới đúng khung hình cần lấy và xuất nó ở 3840 nhân 2160 điểm ảnh của chính video. Ảnh chụp màn hình giới hạn bạn ở khoảng 3,2 megapixel thay vì 8,3.

Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển Video to Photo: Save Frames vận hành. Phần so sánh dưới đây dùng các tiêu chí kiểm chứng được công khai và nêu tên những lựa chọn thay thế thật.

Vì sao ảnh chụp màn hình của video 4K làm mất phần lớn chi tiết?

Vì ảnh chụp màn hình lấy mẫu từ màn hình, không phải từ tệp. Bảng thông số iPhone 17 Pro ghi màn hình 2622 nhân 1206 điểm ảnh, tức 3,16 megapixel, còn một khung hình 4K là 3840 nhân 2160, tức 8,29 megapixel. Chụp màn hình một video 4K đang tạm dừng vì thế chỉ giữ khoảng 38 phần trăm số điểm ảnh đã ghi, đồng thời in luôn con trỏ phát, thanh thời gian và thanh trạng thái vào ảnh. Cảnh quay 8K còn tệ hơn, vì 7680 nhân 4320 là 33,2 megapixel mà màn hình chỉ hiện được một phần mười hai. Trích từ tệp bỏ qua hoàn toàn màn hình, và đó chính là mục đích của một công cụ như Video to Photo: Save Frames.

Có bốn cách nào và cách nào giữ được độ phân giải đầy đủ?

Có bốn cách để có một ảnh tĩnh từ đoạn 4K, và chỉ hai cách giữ nguyên độ phân giải đã ghi.

- **Chụp màn hình video đang tạm dừng.** Nhanh, luôn có sẵn, giới hạn 3,16 megapixel. Đủ để ghi nhớ, không bao giờ để in hay cắt.
- **Chụp ảnh trong lúc đang quay.** Cũng bảng thông số đó nói máy ảnh có thể *chụp ảnh 8 MP khi đang ghi video 4K*. Tám megapixel từ đường xử lý ảnh, nhưng chỉ dùng được tại thời điểm quay.
- **Chuyển đoạn phim sang máy tính** rồi xuất khung hình ở đó. Miễn phí và hiệu quả, nhưng phải truyền vài gigabyte cho vài giây.
- **Trích khung hình ngay trên điện thoại** bằng ứng dụng chính xác đến từng khung. Cách duy nhất cho 3840 nhân 2160 từ đoạn 4K, hoặc 7680 nhân 4320 từ đoạn 8K, mà không phải di chuyển tệp.

Với cách thứ tư, các bước giống nhau ở mọi ứng dụng đáng dùng: chọn video, bước tới khung hình thay vì kéo, xác nhận định dạng xuất, lưu. Trong Video to Photo: Save Frames đó là ba lần chạm, và bản xuất vào Ảnh dưới dạng JPEG, PNG hoặc HEIC, tức định dạng High Efficiency Image File mà Apple cung cấp từ iOS 11.

Làm sao dừng đúng khung hình muốn lấy chứ không phải khung bên cạnh?

Bước từng khung, đừng kéo. Bảng thông số liệt kê ghi 4K ở 24, 25, 30, 60, 100 và 120 khung mỗi giây, cùng quay chậm 1080p tới 240 khung. Ở 120 khung mỗi giây, một giây chứa 120 khung khác nhau, nên ngón tay quét trên thanh thời gian rộng 2622 điểm ảnh đi qua vài chục khung mỗi milimet.

Còn một cái bẫy thứ hai, vô hình. Giao diện tạo ảnh của Apple đặt sai số mặc định là vô cực dương, nghĩa là ứng dụng không thay đổi thiết lập đó có quyền trả về khung khóa gần nhất chứ không phải khung bạn yêu cầu, và trong cảnh quay nén mạnh các khung khóa có thể cách nhau một giây. Nếu một ứng dụng trả về ảnh gần đúng nhưng không phải khoảnh khắc bạn chọn, thường là vì lý do này. Video to Photo: Save Frames yêu cầu sai số bằng không, bước một khung mỗi lần chạm, phóng tới 8x và so sánh độ nét trên một khoảng ngay trên thiết bị để bạn chọn được khung thật sự nét.

Vì sao Ảnh iCloud đôi khi đưa cho ứng dụng một video độ phân giải thấp?

Đây là lý do phổ biến nhất khiến bản xuất độ phân giải đầy đủ trông mềm, và nó chẳng liên quan gì tới ứng dụng. Tài liệu Ảnh iCloud nói rõ về Tối ưu hóa Dung lượng: iCloud giữ bản gốc độ phân giải cao, còn *các phiên bản tiết kiệm dung lượng nằm trên thiết bị của bạn*. Nếu trên điện thoại chỉ có bản nhẹ, bạn đang trích từ chính bản đó.

Việc sửa mất một phút. Mở đoạn phim trong Ảnh khi có Wi-Fi và để nó tải hết, hoặc tắt Tối ưu hóa Dung lượng nếu còn chỗ; hướng dẫn Ảnh iCloud nói cả hai. Một đoạn 4K dài 60 giây ở 30 khung mỗi giây nặng khoảng 400 MB, nên không thể xong ngay. Khi bản gốc đã nằm trên máy, hãy trích khung hình bằng Video to Photo: Save Frames và kết quả sẽ khớp với nguồn từng điểm ảnh. Live Photo cũng đáng kiểm tra như vậy: Apple ghi 1,5 giây trước và sau khi bấm máy, khoảng 90 khung, mà chỉ đưa ra một khung làm ảnh chính.

Bạn thật sự nên dùng ứng dụng trích khung nào?

Ba lựa chọn được đánh giá tốt đáp ứng gần hết nhu cầu. Mọi con số dưới đây được đọc từ trang App

Store đang hoạt động ngày 20 tháng 8 năm 2026.

Chọn Frame Grab nếu muốn bản tải nhỏ nhất và nhiều nguồn video nhất

- 6,6 MB, phiên bản 2.69, cập nhật ngày 14 tháng 8 năm 2026, có 93 lượt đánh giá và điểm trung bình 4,4.
- Nó với tới video trong Nhạc, Podcast và TV ngoài Ảnh, điều không ứng dụng nào khác ở đây làm được.
- Yêu cầu iOS 17.5, nên loại mọi thiết bị không chạy được bản phát hành năm 2024.
- Kích thước xuất là một thiết lập chứ không phải giá trị mặc định, và phần mô tả công khai ghi rõ các lựa chọn:

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

Danh sách đó được trích từ mô tả Frame Grab trên App Store. Để nguyên ở nửa kích thước là bạn đã bỏ đi ba phần tư số điểm ảnh mà không ai báo.

Chọn Video To Photo / Image nếu muốn lần theo một lưới ảnh thu nhỏ

- Miễn phí, 377 lượt đánh giá, trung bình 4,8, phiên bản 2.41.2 ngày 15 tháng 5 năm 2026, 32,7 MB.
- Phần mô tả quảng cáo chế độ xem ảnh thu nhỏ toàn bộ video, khoảng cách điều chỉnh được, xuất PNG hoặc JPG và lưu theo lô.
- Chạy từ iOS 13, cùng mức sàn với Video to Photo: Save Frames.

Chọn Video to Photo: High Quality nếu ưu tiên xuất HEIC

- Miễn phí, 433 lượt đánh giá, trung bình 4,6, cập nhật ngày 17 tháng 8 năm 2026, 26,1 MB, iOS 15.6 trở lên.
- Trang của nó nêu rõ xuất ở độ phân giải gốc, kể cả với 4K, kèm xuất HEIC để giữ tệp nhỏ.

Chọn Video to Photo: Save Frames nếu bạn cần nhiều khung hình chứ không phải một

- Xuất theo lô mỗi N khung, mỗi N giây, hoặc trên khoảng bạn đặt, thay vì một lần lưu cho mỗi lần chạm.
- Giữ ngày chụp gốc, tọa độ GPS và các trường máy ảnh, nên ảnh nằm cạnh ngày bạn quay thay vì hôm nay.
- Chạy trên iOS 13 và tải về 23 MB, không quảng cáo, không đăng ký, không hình mờ, không giới hạn xuất.
- Xuất tới 7680 nhân 4320 và làm việc hoàn toàn không cần truy cập mạng.

Với một khung mỗi tháng, 6,6 MB của Frame Grab là câu trả lời nhẹ hơn. Với bốn mươi ảnh tĩnh từ một buổi diễn múa, Video to Photo: Save Frames được làm cho việc đó.

Khi nào trích khung hình là cách tiếp cận sai?

Khi khung hình bạn muốn chưa từng được ghi rõ nét. Nhòe do chuyển động đã nằm trong điểm ảnh,

không ứng dụng trích nào xóa được, và đoạn 720p cho 1280 nhân 720 bất kể mở bằng gì. Nó cũng sai khi bạn chưa quay, vì 8 megapixel từ đường xử lý ảnh thắng một khung video về nhiễu và dải tương phản. Không ứng dụng nào trong bốn ứng dụng ở đây có bản Android, nên trên Pixel hay Galaxy bạn cần công cụ khác. Và Video to Photo: Save Frames là phiên bản 1.0 chưa có đánh giá, một ẩn số thật với các tệp 8K rất dài.

Câu hỏi thường gặp về lưu khung hình video 4K trên iPhone

Ảnh xuất ra sẽ có độ phân giải bao nhiêu?

Đúng bằng độ phân giải của video nguồn. Đoạn 1080p cho 1920 nhân 1080, đoạn 4K cho 3840 nhân 2160, đoạn 8K cho 7680 nhân 4320. Không có gì được nội suy lên, nên cách duy nhất để có ảnh lớn hơn là quay ở độ phân giải cao hơn.

Vì sao khung hình xuất ra nhòe hơn video trông thấy?

Hai nguyên nhân có thể. Hoặc điện thoại chỉ giữ bản tối ưu vì bản gốc nằm trên iCloud, hoặc khung hình đó nhòe do chuyển động và chỉ trông ổn khi đang chạy. Hãy tải bản gốc rồi bước qua các khung lân cận; ở 120 khung mỗi giây, khung nét thường cách hai khung.

Có cần Internet để trích một khung hình không?

Bản thân việc trích thì không. Video to Photo: Save Frames không khai báo truy cập mạng và làm việc trên thiết bị. Bạn cần kết nối trước đó nếu tệp gốc chưa tải về từ iCloud, vì không thể lấy chi tiết từ một bản nhẹ chưa từng chứa nó.

Nên xuất JPEG, PNG hay HEIC?

HEIC để lưu trữ, vì định dạng High Efficiency mà Apple giới thiệu ở iOS 11 giữ chất lượng tương đương trong tệp nhỏ hơn. JPEG để tương thích với phần mềm cũ và tải lên web. PNG chỉ khi cần bản không mất dữ liệu, ví dụ khung hình có chữ chồng lên mà bạn sẽ chỉnh sửa.

Có thể lấy toàn bộ khung hình của một đoạn cùng lúc không?

Có, bằng xuất theo lô. Video to Photo: Save Frames ghi từng khung, mỗi N khung hoặc mỗi N giây trên một khoảng. Hãy tính trước: mười giây 4K ở 60 khung mỗi giây là 600 ảnh, mỗi ảnh khoảng 3 MB, tức gần 2 GB.

Ảnh có giữ ngày và nơi quay không?

Chỉ khi ứng dụng chép siêu dữ liệu sang. Một bộ xuất sơ sài ghi ngày hôm nay và không có vị trí, nên ảnh rơi xuống cuối thư viện. Video to Photo: Save Frames chép ngày chụp gốc, tọa độ GPS và các trường máy ảnh, giữ ảnh tĩnh nằm cạnh video của nó.

Cách này có dùng được với quay chậm và Live Photo không?

Có. Quay chậm chỉ là video tốc độ khung cao thông thường, nên 240 khung mỗi giây ở 1080p cho 240 khung ứng viên mỗi giây. Live Photo chứa khoảng ba giây chuyển động ở độ phân giải đầy đủ, và bất kỳ khung nào cũng xuất được, không chỉ ảnh chính mà Ảnh đưa ra.

Có lựa chọn miễn phí không hình mờ không?

Có nhiều. Video to Photo: Save Frames miễn phí, không quảng cáo, không đăng ký, không hình mờ và không giới hạn xuất; Frame Grab, Video To Photo / Image và Video to Photo: High Quality cũng cài miễn phí. Hãy xem mục mua trong ứng dụng ở từng trang trước khi trông vào một tính năng.

Trích dẫn: Lubor Šimůnek (2026). *Cách lấy ảnh độ phân giải đầy đủ từ video 4K trên iPhone*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/vi/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.