如何在 iPhone 上把视频的每一帧导出为单独照片

以 60 fps 拍摄的 10 秒 4K 视频等于 600 张独立图片。本文说明在 iPhone 上导出每一帧的做法、占用的存储成本，以及该选哪一款软件。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：September 10, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/export-every-frame-of-video-as-photos-iphone



要在 iPhone 上把视频的每一帧导出为单独照片，需要一款专门的抽帧软件，因为「照片」应用没有这个命令。**Video to Photo: Save Frames** 是一款从 iOS 13.0 起可用的免费工具，按视频本身的分辨率保存每一帧：以 60 fps 拍摄的 10 秒 4K 片段会留下 600 张独立图片。

声明：*AppStoryo* 由开发 *Video to Photo: Save Frames* 的工作室运营。下面的对比使用可公开核实的标准，并指名真实存在的替代软件。

把每一帧都导出，实际会得到多少张照片？

用片长乘以帧率即可，但结果几乎总是超出预期。苹果公开的相机规格列出了以每秒 24、25、30、60、100 或 120 帧录制 4K 杜比视界视频，因此 30 fps 的一分钟包含 1,800 个不同的帧，同样一分钟若是 120 fps 则包含 7,200 个。把它们全部导出是一次批量作业，而不是一次点按。

正是这套算术让专门的工具有存在的意义。Video to Photo: Save Frames 允许你在写入任何文件之前先设定间隔——每一帧、每三帧或每半秒——于是你能看清自己要接受的张数。Video to Photo: Save Frames 在 App Store 上免费。

iPhone 的「照片」应用为什么无法导出每一帧？

「照片」是为裁剪而生的，不是为拆解而生的。没有任何菜单项能把视频变成图片序列，而两种常见的变通办法都会丢失数据。截屏抓取的是屏幕而不是文件，因此 3,840×2,160 的视频在当代 iPhone 屏幕上会变成 1,179×2,556 的图片。分享暂停的 Live Photo 也只会给出关键帧一张。

抽帧软件走的是另一条路。AVFoundation 提供了一个接受时间点数组、并为每个时间点异步返回一张图片

的生成器，一千帧的导出之所以能一次跑完，靠的正是它。这里提到的每一款软件，包括 Video to Photo: Save Frames，都建立在这项能力之上。

用 Video to Photo: Save Frames 怎样导出每一帧？

打开软件，选中视频，标出区间的起点和终点，选择间隔——每一帧、每 N 帧或每 N 秒——然后开始导出。图片会以视频原生分辨率（最高 8K）进入你的照片图库，并保留原始拍摄日期、GPS 与相机信息。App Store 的介绍把批量行为写得很直白：

> Batch export: every N frames, every N seconds, or a range you choose.

这句话出自该软件在 App Store 上公开的介绍文字，于 2026 年 8 月 21 日取得。当前版本为 1.0，大小 23.1 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本，提供 44 种语言。目前还没有评分，因为它在 2026 年 8 月 18 日才发布。

完整导出所有帧需要多少存储空间，代价是多少？

单张 4K 帧是 3,840×2,160 像素，也就是 830 万像素，比图库里大多数照片都大。再乘以 30 fps 一分钟的 1,800 帧，导出就不再是小事。苹果指出HEIF 在保持相同视觉质量的前提下比 JPEG 压缩得更好，所以选 HEIF 而不是 PNG，是对最终体积影响最大的一个开关。

如果导出让你超出 iCloud 配额，价格是公开的：苹果的 iCloud+ 价目表显示美国费率为 50 GB 每月 0.99 美元、200 GB 2.99 美元、2 TB 9.99 美元；中国大陆同样等级另有人民币价格。先导出一段抽稀过的区间，确有需要时再导出完整序列，是更省钱的习惯。

当每一帧看起来都一样时，该保留哪些？

60 fps 片段中相邻两帧相隔 16.7 毫秒，因此相邻图片之间的差别甚至小于它们之间的运动模糊。用眼睛逐张比对 600 张几乎相同的照片，才是完整导出的真正代价，而不是磁盘空间。

两个习惯能把这件事压下来。先每三帧或每五帧导出一张，看过抽稀后的这一组，再把真正重要的两三秒按全帧重新导出一次。另一个办法是把清晰度的排序交给软件：Video to Photo: Save Frames 在设备上完成检测，指出一串连拍中最不模糊的一张——而这恰恰是在手机屏幕上最难做出的判断。

到底该用哪一款抽帧软件？

下面四款软件都在 2026 年 8 月 21 日与各自的 App Store 现行页面核对过。四款都可免费下载，各自在不同情形下胜出。

如果你要无损 PNG 和最小的下载体积，选 Frame Extractor: Video Photo

- Marco Tini，版本 1.0，2026 年 7 月 24 日更新，2.2 MB。
- 介绍页宣称支持区间批量导出——每一帧、每 N 帧或每 N 秒——输出无损 PNG 或紧凑 JPEG。
- 需要 iOS 17.0 或更高版本，且只有 2 种语言。
- 在 App Store 查看 Frame Extractor: Video Photo。

如果你要在胶片条上框选区间并使用固定的抽稀步长，选 Video Freezer: Frame Grabber

- Cow Cow Technologies LLC，版本 1.2.1，2026 年 8 月 20 日更新，10.9 MB，11 种语言。

- Range 模式保存两个标记之间的每一帧，或每 2 帧、5 帧、10 帧取一张。
- 需要 iOS 17.0 或更高版本，目前只有一条评分。
- 在 App Store 查看 Video Freezer: Frame Grabber。

如果你要人工智能辅助挑选和较长的记录，选 Video to Photo - Grab HD Pic

- Osawa Shunsuke，版本 4.0.4，2026 年 8 月 15 日更新，30.7 MB，154 条评分，平均 4.7。
- AI Best Shot 会分析选定区间，为人物、宠物和风景推荐候选帧。
- 它的介绍页把「Save multiple frames at once」列在按月或按年计费的 Pro 功能里，也就是说批量导出在订阅之后。它还需要 iOS 18。
- 在 App Store 查看 Video to Photo - Grab HD Pic。

如果你需要在旧款 iPhone 上做无限制的批量导出，选 Video to Photo: Save Frames

- 版本 1.0，23.1 MB，iOS 13.0 或更高版本——四款中门槛最低。
- 按帧数、按秒或按区间批量导出，没有订阅、没有广告、没有水印、没有导出上限。
- 在设备上完成清晰度排序；保留 EXIF 拍摄日期、GPS 与相机字段。
- 评分为 0，发布也只有一次，因此还没有可查的记录——如果你更看重经过验证的稳定性，这正是选择那款拥有 154 条评分的软件的理由。
- 在 App Store 免费获取 Video to Photo: Save Frames。

什么时候导出全部帧并不适合？

当视频剪辑软件能把事情做得更好时，这个做法就不适合。想做慢动作、定格动画循环或延时摄影，就把素材保留为视频：转成上千张静态图片再转回来，会丢掉声音和时间元数据。片段不属于你时同样不适合——哪怕只是一帧，也仍然是别人受版权保护的图像。

还有两条限制值得直说。这些软件只读取设备上已有的内容，因此存放在 iCloud 里的视频必须先下载完毕。而且没有任何工具能补上录制时根本没有捕捉到的细节：1080p 的片段只会得到 1080p 的照片。如果这些条件对你没问题，Video to Photo: Save Frames 会免费完成导出。

关于 iPhone 抽帧导出，人们还会问什么？

30 fps 拍摄的 30 秒 4K 视频能得到多少张照片？

正好 900 张，因为 30 秒乘以每秒 30 帧等于 900 个不同的帧。同一段片子在 60 fps 下得到 1,800 张，在 120 fps 下得到 3,600 张。导出之前是否先定好间隔，决定了你得到的是一组能看完的图片，还是一堆根本无法逐张检查的文件。

导出的帧会保留原视频的分辨率吗？

只要软件读取的是视频文件而不是屏幕，就会保留。4K 录制得到 3,840×2,160 像素的照片，1080p 录制得到 1,920×1,080 像素的照片。截屏不是这样：它抓取的是手机正在显示的画面，而手机屏幕比 4K 小。

导出全部帧是免费的，还是需要订阅？

这要看软件。Video to Photo: Save Frames、Frame Extractor: Video Photo 和 Video Freezer: Frame Grabber 都宣称批量导出无需订阅。Video to Photo - Grab HD Pic 则把一次保存多帧列入按月或按年计

费的 Pro 功能。

导出一大批帧时该选哪种文件格式？

论体积选 HEIF，论兼容性选 JPEG，只有在需要无损副本时才选 PNG。苹果表示在相同视觉质量下 HEIF 比 JPEG 压缩得更好：面对一千张 830 万像素的图片，格式的选择比任何其他设置都更能左右占用空间。

完整导出会不会把我的 iCloud 空间塞满？

有可能。30 fps 的一分钟 4K 就是 1,800 张全分辨率图片，而 iCloud 照片会像同步其他照片一样同步它们。如果因此超出套餐，苹果公布的美国价格是 50 GB 每月 0.99 美元、200 GB 2.99 美元、2 TB 9.99 美元。

在数百张相似的帧里，怎么挑出最清晰的一张？

先抽稀，再判断。每五帧导出一张，找到想要的瞬间，然后把那一秒按全帧重新导出。Video to Photo: Save Frames 还会在设备上对清晰度排序，指出一串连拍里最不模糊的一张，比逐个查看缩略图快得多。

拍摄的日期、时间和地点会保留吗？

在 Video to Photo: Save Frames 中会保留：导出的图片带有原始拍摄日期、GPS 坐标和相机字段。其他软件的处理各不相同，因此如果你按日期或地点整理图库，动手做大批量导出之前先看一下介绍页。

旧款 iPhone 上能用吗？

Video to Photo: Save Frames 需要 iOS 13.0 或更高版本，比其他几款往回多支持好几代：Frame Extractor 和 Video Freezer 都需要 iOS 17.0，Video to Photo - Grab HD Pic 需要 iOS 18。在旧设备上，这项要求已经替你做出了选择。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在 *iPhone* 上把视频的每一帧导出为单独照片. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hans/blog/export-every-frame-of-video-as-photos-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.