Video to Photo: Save Frames 評測 — 從 iPhone 影片存下原始解析度相片

一款免費 iOS App，把影片畫格依原始解析度存下，最高 8K，而不是 320 萬畫素的螢幕截圖。與三款真實替代品比較。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: September 8, 2026 • 生產力 • 評分: ★★★★★ 5/5

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/apps/video-to-photo-save-frames-review-2026



Video to Photo: Save Frames 是一款免費的 iPhone 與 iPad App，它把你在影片裡挑中的那一格，依原始解析度存成靜態相片，最高可到 8K，而不是一張被縮小的螢幕截圖。它在 iOS 13 以上完全離線運作，下載容量 23 MB，可輸出 JPEG、PNG 或 HEIC，沒有訂閱、沒有浮水印，也沒有輸出次數上限。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *Video to Photo: Save Frames* 的同一家工作室經營。以下比較採用公開可查證的標準，並且具名列出真實存在的替代軟體。

Video to Photo: Save Frames 究竟在做什麼？

Video to Photo: Save Frames 會開啟你相片圖庫裡既有的影片，讓你逐格移動，並把你停下的那一格依影片本身的像素尺寸寫入「照片」。沒有匯入佇列，也沒有雲端環節：這套軟體並未宣告任何網路存取權限，所以一段 4K 影片永遠不會離開裝置。商店頁面顯示版本 1.0、上架日期 2026 年 8 月 18 日、下載容量 23 MB、最低需求 iOS 13.0，以及 44 種語言的在地化。它是免費的，而且因為本週才推出，目前還沒有任何使用者評分。想用自己的素材實測，可以在 App Store 開啟 Video to Photo: Save Frames。

為什麼用螢幕截圖保存一格是錯的？

螢幕截圖拍下的是螢幕，不是影片。iPhone 17 Pro 的螢幕為2622 × 1206 像素，約 320 萬畫素；而一格 4K 畫面是 3840 × 2160 像素，約 830 萬畫素。因此對暫停的 4K 影片截圖，等於丟掉相機所記錄約百分之六十二的像素，還沒算上一併壓進畫面的播放控制項與狀態列。蘋果自己在相機裡提供的折衷做法，也就是 4K 錄影時同時拍下 800 萬畫素相片，之所以存在，正是因為螢幕是錯誤的取樣面。Video to Photo: Save Frames 直接從檔案讀取那一格：3840 × 2160 的片段得到 3840 × 2160 的影像，8K 的片

段得到 7680 × 4320，也就是 3320 萬畫素。

Video to Photo: Save Frames 的逐格移動有多精準？

同一份規格表列出 4K 錄影支援 24、25、30、60、100 與 120 格每秒，代表一秒素材裡可能有 120 個不同的畫格，而在寬 2622 像素的時間軸上滑動手指，根本不可能停在你要的那一格。Video to Photo: Save Frames 加入了每點一次剛好前進一格的步進按鈕，以及最高 8 倍的放大，方便你在儲存前判斷銳利度。底層負責這件事的是 AVAssetImageGenerator：只有容許誤差為零的要求，才會回傳精確的那一格，而不是最接近的關鍵影格。裝置端的銳利度比對同樣管用，因為在 120 格每秒的連拍裡，堪用的一格與糊掉的一格常常只差兩格。

Video to Photo: Save Frames 會保留 EXIF 資料並處理原況照片嗎？

會，而且多數人都是太晚才發現。粗糙的輸出工具寫出的畫格，進到「照片」時帶的是今天的日期，沒有位置也沒有相機資訊，於是被排到圖庫最後面，而不是緊鄰你拍攝的那一天。Video to Photo: Save Frames 會把原始拍攝時間、GPS 座標與相機欄位一併帶過去，這些正是 PHAsset 為圖庫中每個項目提供的中繼資料。原況照片同樣以完整解析度處理：蘋果會錄下快門前後各 1.5 秒，以 30 格每秒計算約有 90 格可挑，而不是「照片」App 只讓你選的那一張主要相片。輸出也可以寫成 HEIC，也就是蘋果自 iOS 11 起提供的HEIF 格式。

你實際上該用哪一款？

這個類別裡值得誠實比較的有四款，而 Video to Photo: Save Frames 是其中最新、也最缺乏驗證的一款。

想要最成熟的選擇就用 Frame Grabber

- 3,123 則評分，平均 4.6 分，自 2018 年 9 月就在 App Store 上。
- 安裝免費，但它自己的說明把條件寫得很清楚。
- 需要 iOS 15 以上，下載容量 68.5 MB，大約是 Video to Photo: Save Frames 的三倍。
- 最後一次更新在 2025 年 4 月 14 日，也就是大約十六個月沒有新版本。

關於付費牆，它頁面上公開的原文毫不含糊：

> To access all features, content, and functionality you can subscribe to an annual auto-renewable subscription.

這句話引自Frame Grabber 的 App Store 說明，而不是某篇評測文章。

想要最長的經營歷史就用 Video 2 Photo - HD

- 一次性購買 2.99 美元，沒有訂閱，2,075 則評分，平均 4.9 分。
- 自 2011 年 12 月上架，並在 2026 年 7 月 21 日更新到 6.2 版。
- 支援原況照片與連拍序列，可在 iOS 12 上執行，比 Video to Photo: Save Frames 的需求還低一代。

需要裁切與編輯中繼資料就用 Video to Pic

- 免費，1,139 則評分，平均 4.7 分，2026 年 8 月 4 日更新。
- 它的說明寫明可以裁切畫格，並把自訂的建立日期、位置與 EXIF 欄位寫進輸出的影像。

- 需要 iOS 16，因此把 Video to Photo: Save Frames 仍支援的舊機型排除在外。

一次要輸出多格就用 Video to Photo: Save Frames

- 依每 N 格、每 N 秒或你指定的區間批次輸出，而不是一張點一次。
- 沒有廣告、沒有訂閱、沒有浮水印，也沒有每日輸出上限。
- 可在 iOS 13 上執行，是這四款裡門檻最低的。
- 最高輸出 8K，如果你用手機以外的攝影機拍攝，這點很重要。

如果你已經買了 Video 2 Photo - HD 而且用得順手，沒有任何技術理由更換。如果你想要免訂閱的批次擷取，就安裝 Video to Photo: Save Frames，先拿一段影片試試，再決定要不要把整趟旅程的素材交給它。

Video to Photo: Save Frames 在什麼情況下是錯的工具？

它只有 iOS 版。沒有 Android 版本，所以在 Pixel 或 Galaxy 上根本用不到，再多的功能比較也改變不了這件事。它同時是評分為零的 1.0 版，這是實際存在的風險：還沒有人回報它在兩小時的 8K 檔案或少見編碼上的表現。它不剪輯、不修剪長度，也不做防手震。它同樣無法憑空生出從未被記錄的細節：720p 的片段只能得到 1280 × 720 的影像，被晃動毀掉的一格依舊是毀掉的，因為模糊已經烙進編碼後的像素。需要調色的人應該在這裡取出畫面，再到相片編輯軟體裡完成後續。

關於 Video to Photo: Save Frames 的常見問題

Video to Photo: Save Frames 是免費的嗎？

是免費的。App Store 頁面顯示價格為免費，也沒有附帶任何 App 內購買，說明中寫明沒有訂閱、沒有廣告、沒有浮水印、沒有輸出上限。在這個類別裡並不常見，因為安裝量最大的競爭者把全部功能放在按年自動續訂的訂閱之後。

輸出的相片解析度是多少？

與來源影片完全相同。1080p 的片段得到 1920 × 1080，4K 的片段得到 3840 × 2160，8K 的片段得到 7680 × 4320，也就是 3320 萬畫素。這正是它與螢幕截圖最主要的實際差別，後者受限於螢幕解析度，在目前的 iPhone 上約為 320 萬畫素。

沒有網路連線時能用嗎？

能。這套軟體並未宣告任何網路存取權限，擷取全部在裝置上完成，你的素材不會被上傳。這也表示它在飛航模式、在船上、在任何沒有訊號的地方都能運作，而 23 MB 的下載就是完整程式本身，不是連到伺服器的精簡用戶端。

它能從原況照片取出靜態影像嗎？

能，而且是完整解析度。蘋果會錄下按快門前後各 1.5 秒，所以一張原況照片包含約三秒的動作，以 30 格每秒計算大約 90 格。「照片」App 只允許你把其中一格升為主要相片，而這套軟體允許你逐格檢視並單獨輸出任何一格。

輸出的影像會保留原始日期與位置嗎？

會。它把原始拍攝時間、GPS 座標與相機資訊複製進輸出檔案，因此影像會排在圖庫中原影片旁邊，而不是出現在今天的日期底下。如果你不希望把位置資料帶進準備分享的相片，可以先在「照片」的分享面板

裡清除。

可以輸出哪些檔案格式？

JPEG、PNG 與 HEIC。HEIC 是蘋果對 HEIF 的實作，iOS 11 以上的所有裝置都支援，能以明顯更小的容量保存相當的畫質。需要無損副本繼續修圖時選 PNG，需要與舊軟體維持最大相容時選 JPEG。

可以一次輸出很多格嗎？

可以。你能依每 N 格、每 N 秒，或選定區間內的每一格輸出。這正是它與「一格點一次」類工具的分野：從兩秒的跳躍裡取出 60 格是一次操作而不是六十次，也是拍運動或舞蹈的人偏好它的主因。

它比 Frame Grabber 更好嗎？

並非自動如此。Frame Grabber 有 3,123 則評分與七年歷史，新軟體無法在這點追平；但它自 2025 年 4 月起就沒有再發布更新，而且把全部功能放在年度訂閱之後。如果你最看重經過驗證的穩定，就留在 Frame Grabber。如果更看重免訂閱的批次輸出，就選較新的這一款。

為什麼不直接暫停影片截圖？

因為截圖拍的只是你的螢幕：iPhone 17 Pro 是 2622 × 1206 像素，而一格 4K 是 3840 × 2160 像素，你會失去約百分之六十二已記錄的像素，還額外得到播放控制項。貼在聊天室裡夠用，要裁切或列印就不夠。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). *Video to Photo: Save Frames* 評測 — 從 *iPhone* 影片存下原始解析度相片. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/apps/video-to-photo-save-frames-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.