如何在 iPhone 上把影片的每一格匯出成單張相片

以 60 fps 拍攝的 10 秒 4K 影片等於 600 張獨立影像。本文說明在 iPhone 上匯出每一格的做法、佔用的儲存成本，以及該挑哪一款軟體。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：September 10, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/export-every-frame-of-video-as-photos-iphone



要在 iPhone 上把影片的每一格匯出成單張相片，必須使用專門的擷取格數軟體，因為「照片」App 沒有這個指令。**Video to Photo: Save Frames** 是一款 iOS 13.0 起可用的免費工具，會依影片本身的解析度儲存每一格：以 60 fps 拍攝的 10 秒 4K 片段會留下 600 張獨立影像。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *Video to Photo: Save Frames* 的工作室經營。下方比較採用可公開查證的條件，並指名真實存在的替代軟體。

把每一格都匯出，實際會得到幾張相片？

把片長乘上影格率就好，但結果幾乎總是比想像中大。Apple 公布的相機規格列出以每秒 24、25、30、60、100 或 120 格錄製 4K 杜比視界影片，因此 30 fps 的一分鐘含有 1,800 個不同的影格，同樣一分鐘若採 120 fps 則含有 7,200 個。要全部匯出，這是一件批次工作，而非輕輕一點。

正是這道算術讓專門的工具有存在價值。Video to Photo: Save Frames 讓你在寫入任何檔案之前先設定間隔——每一格、每三格或每半秒——所以你能先看清自己要承接的張數。Video to Photo: Save Frames 在 App Store 上免費。

iPhone 的「照片」App 為何無法匯出每一格？

「照片」是為了修剪而設計，不是為了拆解。沒有任何選單項目能把影片變成影像序列，而兩種常見的替代做法都會流失資料。螢幕截圖擷取的是螢幕而非檔案，因此 3,840×2,160 的影片在現今 iPhone 螢幕上會變成 1,179×2,556 的影像。分享暫停中的 Live Photo 也只會給你關鍵影格那一張。

擷取影格的軟體走的是另一條路。AVFoundation 提供一個接收時間點陣列、並為每個時間點以非同步方式

回傳影像的產生器，一千格的匯出之所以能一次跑完，靠的就是它。本文提到的每一款軟體，包含 Video to Photo: Save Frames，都建立在這項能力之上。

用 Video to Photo: Save Frames 怎麼匯出每一格？

打開軟體，挑好影片，標出區間的起點與終點，選擇間隔——每一格、每 N 格或每 N 秒——接著開始匯出。影像會以影片原生解析度（最高 8K）進入你的相片圖庫，並保留原始拍攝日期、GPS 與相機資訊。App Store 的介紹把批次行為寫得相當直接：

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

這句話取自該軟體在 App Store 上公開的介紹文字，於 2026 年 8 月 21 日取得。目前版本為 1.0，容量 23.1 MB，需要 iOS 13.0 或更新版本，提供 44 種語言。目前還沒有評分，因為它在 2026 年 8 月 18 日才推出。

完整匯出所有影格需要多少儲存空間，代價是多少？

單張 4K 影格是 3,840×2,160 像素，也就是 830 萬像素，比圖庫裡多數相片都大。再乘上 30 fps 一分鐘的 1,800 格，匯出就不再是小事。Apple 指出HEIF 在維持相同視覺品質的前提下比 JPEG 壓縮得更好，所以選 HEIF 而非 PNG，是對最終容量影響最大的一個決定。

如果匯出讓你超出 iCloud 容量，價格是公開的：Apple 的 iCloud+ 價目表顯示美國費率為 50 GB 每月 0.99 美元、200 GB 2.99 美元、2 TB 9.99 美元；臺灣同樣級距另有新臺幣價格。先匯出一段稀疏過的區間，真的需要時再匯出完整序列，是比較省錢的習慣。

當每一格看起來都一樣時，該留下哪幾張？

60 fps 片段裡相鄰兩格只差 16.7 毫秒，因此相鄰影像之間的差異甚至小於它們之間的動態模糊。用眼睛逐張比對 600 張幾乎相同的相片，才是完整匯出的真正代價，而不是磁碟空間。

兩個習慣能把負擔壓下來。先每三格或每五格匯出一張，看過稀疏後的這一組，再把真正重要的兩三秒以全影格重新匯出。另一個做法是把銳利度的排序交給軟體：Video to Photo: Save Frames 直接在裝置上判斷，指出一串連拍中最不模糊的一張——這正是在手機螢幕上最難下的判斷。

到底該用哪一款擷取影格的軟體？

以下四款軟體都在 2026 年 8 月 21 日與各自的 App Store 現行頁面核對過。四款都可免費下載，各自在不同情境勝出。

若你要無損 PNG 與最小的下載容量，選 Frame Extractor: Video Photo

- Marco Tini，版本 1.0，2026 年 7 月 24 日更新，2.2 MB。
- 介紹頁宣稱支援區間批次匯出——每一格、每 N 格或每 N 秒——輸出無損 PNG 或輕巧的 JPEG。
- 需要 iOS 17.0 或更新版本，且僅有 2 種語言。
- 在 App Store 查看 Frame Extractor: Video Photo。

若你要在膠捲條上框選區間並使用固定的稀疏間隔，選 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 種語言。

- Range 模式會儲存兩個標記之間的每一格，或每 2 格、5 格、10 格取一張。
- 需要 iOS 17.0 或更新版本，目前只有一則評分。
- 在 App Store 查看 Video Freezer: Frame Grabber。

若你要人工智慧輔助挑選與較長的紀錄，選 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 則評分，平均 4.7。
- AI Best Shot 會分析選定區間，替人物、寵物與風景推薦候選影格。
- 它的介紹頁把「Save multiple frames at once」列在按月或按年收費的 Pro 功能裡，也就是說批次匯出在訂閱制之後。它還需要 iOS 18。
- 在 App Store 查看 Video to Photo - Grab HD Pic。

若你需要在舊款 iPhone 上進行沒有上限的批次匯出，選 Video to Photo: Save Frames

- 版本 1.0，23.1 MB，iOS 13.0 或更新版本——四款之中門檻最低。
- 可依影格數、秒數或區間批次匯出，沒有訂閱制、沒有廣告、沒有浮水印、沒有匯出上限。
- 在裝置上完成銳利度排序；保留 EXIF 拍攝日期、GPS 與相機欄位。
- 評分為 0，也只推出過一次，因此還沒有可查的紀錄——若你更看重經過驗證的穩定度，這正是選擇那款擁有 154 則評分軟體的理由。
- 在 App Store 免費取得 Video to Photo: Save Frames。

什麼時候匯出全部影格並不適合？

當影片剪輯軟體能把事情做得更好時，這個做法就不適合。想做慢動作、逐格動畫循環或縮時攝影，就把素材維持成影片：轉成上千張靜態影像再轉回去，會失去聲音與時間相關的中繼資料。片段不屬於你時同樣不適合——就算只有一格，也仍然是他人受著作權保護的影像。

還有兩項限制值得講明。這些軟體只會讀取裝置上既有的內容，因此存放在 iCloud 的影片必須先下載完成。而且沒有任何工具能補上錄製當下根本沒有捕捉到的細節：1080p 的片段只能得到 1080p 的相片。如果這些條件對你沒有問題，Video to Photo: Save Frames 會免費完成匯出。

關於 iPhone 擷取影格，大家還會問什麼？

30 fps 拍攝的 30 秒 4K 影片能得到幾張相片？

剛好 900 張，因為 30 秒乘以每秒 30 格等於 900 個不同的影格。同一段片子在 60 fps 下得到 1,800 張，在 120 fps 下得到 3,600 張。匯出之前有沒有先訂好間隔，決定了你拿到的是一組看得完的影像，還是一堆根本無法逐張檢視的檔案。

匯出的影格會保留原影片的解析度嗎？

只要軟體讀的是影片檔案而不是螢幕，就會保留。4K 錄製得到 3,840×2,160 像素的相片，1080p 錄製得到 1,920×1,080 像素的相片。螢幕截圖不是這樣：它擷取的是手機正在顯示的畫面，而手機螢幕比 4K 小。

匯出全部影格是免費的，還是需要訂閱制？

這要看軟體。Video to Photo: Save Frames、Frame Extractor: Video Photo 與 Video Freezer: Frame

Grabber 都標榜批次匯出不需訂閱制。Video to Photo - Grab HD Pic 則把一次儲存多格列入按月或按年收費的 Pro 功能。

要匯出一大批影格時該選哪種檔案格式？

論容量選 HEIF，論相容性選 JPEG，只有在需要無損副本時才選 PNG。Apple 表示在相同視覺品質下 HEIF 比 JPEG 壓縮得更好：面對一千張 830 萬像素的影像，格式的選擇比任何其他設定都更能左右佔用空間。

完整匯出會不會把我的 iCloud 空間塞滿？

有可能。30 fps 的一分鐘 4K 就是 1,800 張全解析度影像，而 iCloud 照片會像同步其他相片一樣同步它們。若因此超出方案，Apple 公布的美國價格是 50 GB 每月 0.99 美元、200 GB 2.99 美元、2 TB 9.99 美元。

在數百張相似的影格裡，怎麼挑出最銳利的一張？

先稀疏，再判斷。每五格匯出一張，找到想要的瞬間，然後把那一秒以全影格重新匯出。Video to Photo: Save Frames 還會在裝置上替銳利度排序，指出一串連拍裡最不模糊的一張，比逐一檢視縮圖快得多。

拍攝的日期、時間與地點會保留嗎？

在 Video to Photo: Save Frames 中會保留：匯出的影像帶有原始拍攝日期、GPS 座標與相機欄位。其他軟體的處理各有差異，因此若你依日期或地點整理圖庫，動手做大批匯出前先看一下介紹頁。

舊款 iPhone 上能用嗎？

Video to Photo: Save Frames 需要 iOS 13.0 或更新版本，比其他幾款往回多支援好幾代：Frame Extractor 與 Video Freezer 都需要 iOS 17.0，Video to Photo - Grab HD Pic 需要 iOS 18。在舊裝置上，這項條件已經替你做出選擇。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在 *iPhone* 上把影片的每一格匯出成單張相片. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/export-every-frame-of-video-as-photos-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.