如何在 iPhone 上從 4K 影片取得全解析度照片

替 4K 影片截圖只留下 8.3 百萬像素中的 3.2。請從檔案擷取那一格，並確認 iCloud 沒有只留給你一份輕量副本。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: September 9, 2026 • 生產力

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



想在 iPhone 上從 4K 影片取得全解析度照片，請不要截圖：用 Video to Photo: Save Frames 這類逐格擷取軟體開啟影片，一格一格走到想要的畫面，再依影片本身的 3840×2160 像素匯出。截圖只會給你大約 3.2 百萬像素，而不是 8.3 百萬像素。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *Video to Photo: Save Frames* 的工作室營運。以下比較採用可公開查證的標準，並指名真實的替代軟體。

為什麼替 4K 影片截圖會丟掉大部分細節？

因為截圖取樣的是螢幕，不是檔案。蘋果的iPhone 17 Pro 技術規格把螢幕列為 2622×1206 像素，也就是 3.16 百萬像素，而一格 4K 畫面是 3840×2160，也就是 8.29 百萬像素。所以替暫停的 4K 影片截圖只留下約 38% 已錄下的像素，還會把播放游標、時間軸和狀態列一起烙進圖片。用 8K 拍的素材更嚴重，7680×4320 是 33.2 百萬像素，螢幕只能顯示其中十二分之一。從檔案擷取則完全繞過螢幕，這正是 Video to Photo: Save Frames 這類工具存在的理由。

四條路分別是什麼，哪一條保住全解析度？

從 4K 影片得到靜態影像共有四種方式，其中只有兩種保住錄製時的解析度。

- 替暫停的影片截圖。快速、隨處可用，但上限是 3.16 百萬像素。當備忘還行，絕不適合列印或裁切。
- 錄影時順手拍一張。同一份規格寫明相機可以在錄製 *4K* 影片時拍攝 800 萬像素照片。這是照片流程的八百萬像素，但只在當下有用。
- 把影片傳到電腦再在那裡匯出一格。免費又可靠，但為了幾秒鐘要搬幾個 GB。

- 在手機上用逐格精準的軟體擷取。這是不搬動檔案就能從 4K 得到 3840×2160、從 8K 得到 7680×4320 的唯一途徑。

第四條路的步驟在任何值得用的軟體裡都一樣：挑影片，一格一格走而不是拖曳，確認輸出格式，儲存。在 Video to Photo: Save Frames 裡是三次點按，成果會以 JPEG、PNG 或 HEIC 進入「照片」，HEIC 就是蘋果自 iOS 11 起提供的高效率影像檔案格式。

怎麼剛好停在想要的那一格而不是隔壁那格？

一格一格走，別拖曳。規格表列出 4K 錄影支援每秒 24、25、30、60、100 與 120 格，1080p 慢動作最高每秒 240 格。每秒 120 格時，一秒裡就有 120 個不同畫面，手指劃過 2622 像素寬的時間軸，每毫米會掠過數十格。

還有第二個看不見的陷阱。蘋果的影像產生介面預設把容許誤差設為正無限大，換句話說沒有改動這項設定的軟體可以回傳最近的關鍵格，而不是你要求的那一格；在壓縮很重的素材裡，關鍵格之間可能相隔一秒。若某個軟體給出的畫面很接近卻不是你挑的瞬間，原因通常就在這裡。Video to Photo: Save Frames 要求零容許誤差，每次點按前進一格，可放大到 8 倍，並在裝置上比較一段範圍內的銳利度，讓你挑到真正對焦的那一格。

為什麼「iCloud 照片」有時會遞給軟體一段低解析度影片？

這是全解析度匯出發虛最常見的原因，跟軟體無關。「iCloud 照片」的文件對「最佳化儲存空間」寫得很清楚：iCloud 保留高解析度的原始版本，而節省空間的版本留在你的裝置上。若手機上只有一份輕量副本，你擷取的就是它。

處理只要一分鐘。在 Wi-Fi 下於「照片」開啟影片並等它完整下載，或空間足夠就關掉「最佳化儲存空間」，iCloud 照片指南兩種做法都有說明。每秒 30 格的 60 秒 4K 影片約 400 MB，因此不會立刻完成。原始檔到本機之後，用 Video to Photo: Save Frames 擷取這一格，輸出會與來源逐像素相符。Live Photo 也值得同樣檢查：蘋果會錄下快門前後各 1.5 秒，大約 90 格，卻只把其中一格當作主要照片。

實際上該用哪一款逐格擷取軟體？

三款評價不錯的替代軟體足以涵蓋大多數需求。以下每個數字都是 2026 年 8 月 20 日從 App Store 現行頁面讀到的。

想要最小的下載量與最多的影片來源，選 Frame Grab

- 6.6 MB，版本 2.69，2026 年 8 月 14 日更新，93 則評分，平均 4.4。
- 除了「照片」，它還能讀取音樂、Podcast 與 TV 裡的影片，這裡其他軟體都做不到。
- 需要 iOS 17.5，因此排除了跑不動 2024 年版本的機器。
- 匯出尺寸是一項設定而非預設值，官方說明把選項逐條列出：

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

這份清單引自Frame Grab 的 App Store 說明。把設定留在一半尺寸，你就在毫無察覺的情況下丟掉了四分之三的像素。

想在縮圖網格裡翻找，選 Video To Photo / Image

- 免費，377 則評分，平均 4.8，2026 年 5 月 15 日的 2.41.2 版，32.7 MB。
- 它的說明寫著整段影片的縮圖檢視、可調間隔、PNG 或 JPG 輸出以及批次儲存。
- 支援 iOS 13 起，與 Video to Photo: Save Frames 的下限相同。

把 HEIC 輸出放在第一位，選 Video to Photo: High Quality

- 免費，433 則評分，平均 4.6，2026 年 8 月 17 日更新，26.1 MB，需 iOS 15.6 以上。
- 頁面寫明即使是 4K 也依原始解析度匯出，並提供 HEIC 以縮小檔案。

需要很多格而不是一格，選 Video to Photo: Save Frames

- 批次匯出：每 N 格、每 N 秒，或在你設定的範圍內，而不是點一次存一張。
- 保留原始拍攝日期、GPS 座標與相機欄位，照片會排在拍攝那天旁邊，而不是今天。
- 支援 iOS 13，安裝檔 23 MB，沒有廣告、訂閱、浮水印或匯出上限。
- 最高匯出 7680×4320，而且完全不需要網路連線。

一個月只存一格，Frame Grab 的 6.6 MB 是較輕的答案。要從一場舞蹈發表會挑四十張靜格，Video to Photo: Save Frames 正是為此而做。

什麼時候擷取畫格是錯的做法？

當你想要的那一格本來就沒拍清楚。動態模糊已經編碼進像素，任何擷取工具都無法還原，720p 影片不論用哪個軟體開啟都是 1280×720。開拍之前也不該靠擷取，因為照片流程的八百萬像素在雜訊與動態範圍上勝過影片畫格。這裡四款軟體都沒有 Android 版本，所以在 Pixel 或 Galaxy 上需要別的工具。而且 Video to Photo: Save Frames 是沒有評分的 1.0 版，面對超長 8K 檔案仍是真正的未知。

關於在 iPhone 上儲存 4K 影片畫格的常見問題

匯出的照片解析度是多少？

與來源影片完全相同。1080p 影片給出 1920×1080，4K 影片給出 3840×2160，8K 影片給出 7680×4320。沒有任何放大內插，所以想要更大的圖，只能用更高的解析度去拍。

為什麼匯出的畫格比影片看起來更模糊？

兩種可能。一是原始檔在 iCloud，手機上只有最佳化過的副本；二是這一格本身就有動態模糊，只在播放時看起來還行。先下載原始檔，再往前後翻幾格：每秒 120 格時，清晰的那一格常常就在兩格之外。

擷取一格需要網路嗎？

擷取本身不需要。Video to Photo: Save Frames 未宣告任何網路存取，處理都在裝置上完成。但若原始檔還沒從 iCloud 下載下來，事前就得連網，因為輕量副本裡從未存在的細節是取不出來的。

該匯出 JPEG、PNG 還是 HEIC？

存檔用 HEIC，蘋果在 iOS 11 導入的高效率格式能在更小的檔案裡保住相近畫質。要相容舊軟體與上傳網頁用 JPEG。只有需要無損時才用 PNG，例如一格上疊了文字而你還要繼續編輯。

可以一次抽出整段影片的所有畫格嗎？

可以，用批次匯出。Video to Photo: Save Frames 能在一個範圍內寫出每一格、每 N 格或每 N 秒一張。先算一下：每秒 60 格的 4K 抽十秒就是 600 張，每張約 3 MB，合計接近 2 GB。

照片會保留拍攝日期與地點嗎？

只有軟體把中介資料一起搬過去才會。簡陋的匯出會寫上今天的日期又沒有位置，圖片就落到圖庫末尾。Video to Photo: Save Frames 會複製原始拍攝日期、GPS 座標與相機欄位，讓靜格留在它來源的影片旁邊。

慢動作與 Live Photo 也適用嗎？

適用。慢動作就是高格率的一般影片，1080p 每秒 240 格代表每秒有 240 個候選畫格。Live Photo 以全解析度保存約三秒的動作，其中任何一格都能匯出，不只是「照片」提供的那張主要照片。

有沒有不帶浮水印的免費選擇？

有好幾個。Video to Photo: Save Frames 免費且沒有廣告、訂閱、浮水印或匯出上限，Frame Grab、Video To Photo / Image 與 Video to Photo: High Quality 也都免費安裝。在依賴某個功能之前，先看各自頁面的 App 內購買部分。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在 *iPhone* 上從 *4K* 影片取得全解析度照片. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.