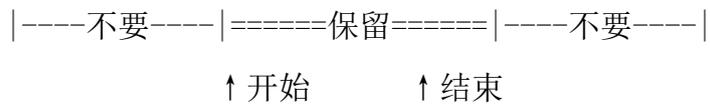


3 选择需要保留的视频片段

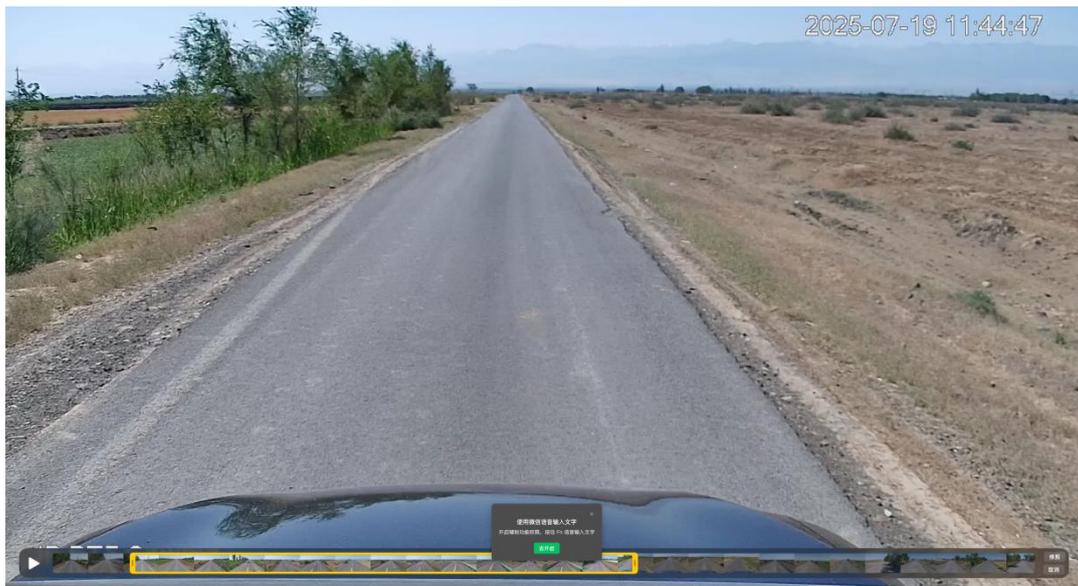
拖动黄色框左右两端：

左边控制**开始时间**，右边控制**结束时间**

示意：



拖动完成后，点击右侧按钮，修剪（Trim）。QuickTime 会自动删除前后不要的部分。



4 保存视频

完成裁剪后，菜单栏选择：文件 → 存储

或者：Command + S

如果不想覆盖原视频，可以选择：文件 → 导出为

例如：导出为 → 1080p，然后保存为新文件。

二、截取多个视频片段（进阶方法）

如果需要从一个视频里截取多个片段。可以这样操作：

1 先复制原视频

Command + C, Command + V 复制多个副本。

2 每个视频单独 Trim

每个副本分别：Command + T 裁剪出不同片段。

三、快速定位时间点技巧

如果视频较长，可以在播放时按空格键暂停，再拖动时间轴到准确位置。

四、QuickTime 截取视频优点

优点	说明
不需要安装软件	Mac 自带
不重新编码	速度非常快
操作简单	3 步完成
无水印	原画质

五、QuickTime 还能做这些事

除了截视频，还可以：

1 录屏

文件 → 新建屏幕录制

2 录制摄像头

文件 → 新建影片录制

3 合并视频

拖动视频到 QuickTime 时间轴即可。