Importar:

import javax.swing.JOptionPane;

Entrada de dados:

JOptionPane.showInputDialog("Mensagem");

Saída de dados:

JOptionPane.showMessageDialog(null, "Mensagem");

Para o JOptionPane receber um INTEIRO:

Variável = Integer.parseInt(JOptionPane.showInputDialog("Mensagem");

Para o JOptionPane receber um DOUBLE:

Variável = Double.parseDouble(JOptionPane.showInputDialog("Mensagem");

Para o JOptionPane receber um FLOAT:

Variável = Float.parseFloat(JOptionPane.showInputDialog("Mensagem");