IMPORTAR

File --> Import --> Existing Projects into workspace --> selecionar file Directory --> selecionar o arquivo e em seguida clicar em finish.  
  
Se o projeto aparecer com uma ! Vermelha, significa que há incompatibilidade de máquina virtual.   
Nesse caso, siga os seguintes passos:

1. Clique com o botão direito sobre o projeto --> Configure Build Path
2. Em Libraries marque a JRE com problemas e clique em remove;
3. Na mesma aba, marque o módulo ou o projeto e clique em Add Libray --> JRE System Library
4. Marque a 1ª opção (Execution Enviroment) e escolja o JAVA-SE 15. Passaremos a utilizar esta versão estável nas aulas também.
5. Clicar em finish e depois apply and close. Pronto! Conflito resolvido!

Exportar

Botão direito do mouse sobre o projeto

File --> export --> Archive File --> Marcar o(s) projeto(s) que se deseja exportar

Selecionar o diretório onde se quer salvar (Browser)

Escrever o nome do arquivo zip que será gerado

Clicar em Finish. Pronto exportação feita!