Teofil Baniecki urodził się 26 maja 1876 r. w rodzinie kociewskich rolników, Wilhelma i Marii z domu Kleina, mieszkających w Dużym Gronowie w powiecie tczewskim. Po ukończeniu szkoły powszechnej w rodzinnej wsi, kształcił się w Gniewie, a następnie w szkole rolniczej w Kwidzynie. Po zakończeniu edukacji w szkole rolniczej podjął praktykę administracyjną w Magistratach w Gniewie i Starogardzie Gdańskim.

W wieku 21 lat został powołany do wojska, a po odbyciu służby wojskowej nadal praktykował jako urzędnik gospodarczy w różnych majątkach, do czasu, kiedy wydzierżawił swoje pierwsze gospodarstwo Plebanki w Zieleniu w powiecie wąbrzeskim. Wraz z rozpoczęciem własnej działalności gospodarczej, rozpoczęła się jego działalność niepodległościowa. Teofil Baniecki przyłączył się do lokalnego Koła poznańskiego Towarzystwa Politycznego „Straż”, którego członkowie za cel postawili sobie obronę przed agresywną germanizacją, a zwłaszcza uniemożliwienie wykupu przez Niemców polskiej własności. Jednocześnie z aktywnym uczestnictwem w Towarzystwie Politycznym „Straż”, angażował się także w działalność Polskiego Towarzystwa Rolniczego, za co był przez władze niemieckie szykanowany.

W 1912 r. nabył on na własność majątek Zdrada na Kaszubach, nieopodal Pucka i wraz z rozbudową swojej gospodarki, energicznie przystąpił do działalności społecznej i narodowej. Jak sam wspominał, na tych terenach ludzi *przyznawających się otwarcie do polskości* *– można było w tej okolicy na palcach policzyć*. Działalność jego przerwał na cztery lata wybuch I wojny światowej. Teofil Baniecki został powołany do niemieckiego wojska, w którym szczęśliwie i bez uszczerbku na zdrowiu odsłużył w oddziałach ciężkiej artylerii do końca wojny.

Moment wybuchu rewolucji listopadowej w 1918 r. w Niemczech stał się iskrą budzącą polskie społeczeństwo w Prusach Zachodnich do walki o zrzucenie niemieckiej zwierzchności i wybicia się na niepodległość. Teofil Baniecki zaangażował się w pracę konspiracyjną nie szczędząc osobistego zaangażowania oraz pokaźnych nakładów finansowych ze swojej gospodarczej działalności, dzięki czemu przyczynił się do powstania w Gdańsku Polskiej Rady Żołnierskiej.

31 grudnia 1918 r. został mianowany członkiem Naczelnej Rady Ludowej w Poznaniu. Na rozkaz dr Zygmunta Moczyńskiego podjął się opracowania i przeprowadzenia zbrojnej operacji opanowania koszar oraz lotniska w Pucku. Akcja została w ostatnim momencie odroczona, a Teofil Baniecki włączył się w działalność konspiracyjną Organizacji Wojskowej Pomorza pod dowództwem dr Franciszka Kręckiego, wybitnego działacza polskiego w Gdańsku, zamordowanego przez Niemców 11 stycznia 1940 r. nieopodal obozu Stutthof. Wraz z dr Józefem Wybickim, krewnym autora *Mazurka Dąbrowskiego*, Stefanem Łaszewskim, późniejszym wojewodą pomorskim i Augustynem Szpręgą rozpoczęli szerokie przygotowania do wywołania zbrojnego powstania przeciwko Niemcom na Pomorzu.

Po rozkazie wydanym 3 stycznia 1919 r. przez mjr. Stanisława Taczaka, dowódcę Powstania Wielkopolskiego o nierozszerzaniu powstania na Pomorze, Organizacja Wojskowa Pomorza zajęła się akcją przerzucania ochotników do armii powstańczej i udzielania powstańcom wszelkiej pomocy (broń, wywiad, tzw. podatek narodowy). Sporadycznie dochodziło też do zbrojnej rozprawy z oddziałami Grenzschutzu, zwłaszcza w Borach Tucholskich. W tym okresie władze niemieckie wpadły na trop działalności Teofila Banieckiego i ten musiał się przez pewien czas ukrywać przed aresztowaniem.

Po korzystnych dla Polaków rozstrzygnięciach na konferencji w Wersalu o przyłączeniu Pomorza do II Rzeczypospolitej Polskiej i wkroczeniu na Pomorze gen. Józefa Hallera wraz z jego Błękitną Armią, Teofil Baniecki powrócił na początku 1920 r. do swojego majątku Zdrada, do żony Marty i córeczki Marii. Był w tym czasie jednym z architektów podniosłej ceremonii Zaślubin Polski z Morzem, która odbyła się 10 lutego 1920 r. w Pucku, a po uroczystościach, gościł w swoim majątku gen. Józefa Hallera wraz z całym jego sztabem.

Za swoje zasługi dla niepodległości został odznaczony Krzyżem Pomorskiej Organizacji Wojskowej, Srebrnym Krzyżem Zasługi i Medalem Niepodległości.

Po ataku Niemiec na Polskę, w październiku 1939 r. Teofil Baniecki został, jak większość polskich działaczy niepodległościowych aresztowany i osadzony w więzieniu Wejherowie. Zgodnie z relacją córki, udało mu się szczęśliwie zbiec, niemalże przed samą egzekucją w Piaśnicy. Dotarł on do Piaseczna, gdzie mieszkała wdowa po jego bracie Maria Perlik, która nie zważając na niebezpieczeństwo, ukrywała Teofila Banieckiego przez cały okres okupacji. W Piaśnicy Niemcy zamordowali żonę Teofila – Martę.

Po wojnie schorowany Teofil Baniecki powrócił do swojego zrujnowanego majątku w Zdradzie i tam zmarł 13 lutego 1949 r. Został pochowany na cmentarzu parafialnym w Pucku.